



این کار لازم است والدین یاد بگیرند که احساسات را از رفتار جدا کنند. اگر فرزندتان برون‌ریزی نکند، آن را روی فرزندتان برون‌ریزی نکنند. اگر خشم یا نوجوشی دارند، آن را روی فرزندتان برون‌ریزی نکنند. این احساسات باید مشاور یا روانشناس مطرح یا از طریق مثبت‌روزش تخلیه شود. اما تمرکز اصلی‌تان باید بر نیازهای فرزندتان باشد. والدین باید به زبان بدن خود دقت کنند و زبان بدنی مثبت داشته باشند زیرا فرزند شما نمی‌خواهد شما را در حالت‌هایی خشم یا غم ببیند؛ آنها به پدران و مادرانی قوی و آرام نیاز دارند.

و برپا و هستند. به گفته دکتر ابراهیمی مقدم، وراثت‌شناس از اولین مام‌ها در این مسیر این است که والدین طلاق سازنده داشته باشند یعنی خشم، تحقیر و مرور خاطرات ناخوشایند را کنار بگذارند چرا که ماندن در گذشته، نه تنها مشکلات ما را بیشتر می‌کند که فرزندان ما هم از ما دورتر خواهد کرد. همچنین هر چند کنار گذاشتن احساسات منفی کار آسانی نیست، اما والدین نباید اجازه دهند احساسات فشارشان را هادایت کند و تربیت فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد. برای

زندگی از طریق فرزندزندگی برپایه‌ی پل از طلاق، یکی از پیچیده‌ترین چالش‌های زندگی خانوادگی است که والدین را با پرسش‌های اساسی درباره نحوه مدیریت و روابط با فرزندان در دو خانه مواجه می‌کند. زمانی که خانواده به دو خانه تقسیم می‌شود، کودکان میان محیط‌های مختلف با قوانین و انتظارات متفاوت زندگی می‌کنند. این شرایط می‌تواند استرس و آواغیج‌کننده باشد و روی رشد روانی و عاطفی فرزند تأثیر بگذارد. والدین نیز در این میان با مسئولیت‌های سنگینی

چگونه والدین پس از طلاق می‌توانند فرزندشان را تربیت کنند؟

حالا دیگر فرقی ندارد، مرد می‌داند زن به نوعی گوی سبقت را در انجام زیبایی از دیگری ربوده‌اند و خدا این قافله چنانمانند. اگر تا چند فکر می‌کردیم انجام اقدامات زیبایی مخصوص خانم‌هاست اما امروزه بد جور به آقایان هم رسیده‌است.

نمان
های
ده از
بش
قط
ایی
حی
ت و
واع
وید
یادر
م به
های
ظور
ون
رند،
دود
تاثیر

صعودی این اقدامات حتی به سنین پایین تر هم کشیده شده و با وجود این که در گذشته سن مورد تأیید برای انجام عمل جراحی ۱۸ سالگی بود، اما امروزه به لحاظ علمی این سن کاهش یافته و دختران از ۱۴ سالگی و پسران پس از ۱۶ سالگی شرایط عمل را دارند. حالا سؤال اینجاست، چرا آقایان هم در این خصوص به نوعی ولع پیدا کرده اند و اصلاً دلایل این امر چه می تواند باشد؟

نقش تبلیغات اغواکننده زیبایی

متأسفانه امروزه با توجه به تأثیر رسانه‌های جمعی مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی و تغییر استانداردها و ذائقه زیبایی افراد، علم پزشکی مه‌گویی دچار تغییر و تحولات زیادی شده است و بسیاری برای تغییر بعضی قسمت‌های چهره و بدن‌شان از جراحی و روش‌های نوین نیز استفاده می‌کنند. البته دکتر کلین صادق‌تقیان، متخصص پوست‌ومو در گفت‌وگو با جام جم به توضیح اصلی استفاده از این‌گونه عمل‌ها را بیشتر تبلیغات و اندوهی می‌گوید: «این تبلیغات امروزه با شروع عا‌رل‌پس از به به فضای مجازی و حتی پیدارو‌ها، دیوارهای پیامک مه‌رسید و

چهره مردانه، دستخوش تغییر

چرا تب زیبایی به آقایان هم رسیده است؟

است. این حجم از دیمباران تبلیغاتی قطعاً انگیزه‌دار است و افراد را به این گونه کارها تشویق می‌کند. تبلیغاتی که بیشترشان برای جذب مشتری و ترغیب آنان استفاده می‌شود و چنان قبل و بعد متفاوت و فاحشی را به دنبال کنندگان ارائه می‌دهند که دل هر بیننده‌ای را برای انجام چنین اقدامات ریزباجانه‌ای می‌لراند. باین حال دکتر صداقت‌پیشه معتقد است هر کسی که صلاحیت دارد و ندارد، وارد این حوزه شده و تبلیغات به جایی رسیده که می‌گویند ما به شما آموزش‌هایی می‌دهیم تا بتوانید مردم را رانید و به این ترتیب در ابتدا این موضوع به خاتم‌ها و پس از آن هم به آقایان سراید حرکت،

افزودن عمل‌های زیبایی به سبک زندگی

امروزه بسیاری از افراد به خاطر حرف دیگران تن به عمل زیبایی می دهند و گرایش به انجام عمل جراحی زیبایی علاوه بر آن که ریشه های اجتماعی دارد، به برخی عوامل روانی نیز بازمی گردد. دکتر صداقت پیشه نیز معتقد است خیلی اوقات افراد توجهی به جزئیات صورت و بدن خود نداشتند اما عمدتاً زمانی که تبلیغاتی برای عمل های زیبایی انجام می شود،

نظرشان به خیلی از جزئیات معطوف و به دقیق شدن آنها در برخی سمت‌های ظاهری‌شان منجمی شود. شاید عواملی همچون افزایش اعتماد به نفس، زیباتر شدن و نیاز به مردم توجه گرفتن ازجمله علل شدت‌گرفتن عمل‌های زیبایی پس از دهه ۱۳۸۰ است. چراکه از آن زمان به بعد بود که تقریباً عمل‌های زیبایی با سرعت و بیشترین میزان منجم شد. از آن زمان تقلید و کپی‌برداری از سلیقه‌های غربی، گسترش می‌یافت. هم‌باین شدت‌یافته عمل‌های زیبایی، به سبک زندگی افراد اضافه شد.

آقایان خودزشت‌پندار!

با این که آمار دقیقی از نوع عمل‌های زیبایی شایع در بین مردان وجود ندارد، اما برخی آمارهای غیررسمی می‌گویند که جراحی زیبایی مردان در ایران طی پنج سال اخیر «برابر شده است». دکتر صدقات پنداری، سمن بیان علی همچون دوست‌داشتن چهره‌ای از خودزندپنداری و مقایسه با سایر افراد را از اختلالات شایع این‌گونه نداشتن اقدامات و سوق پیدا کردن مردان به این سمت و سویی می‌داند و عنوان می‌کند: «شاید تابیش از انجام عمل‌های زیبایی، افراد زمانی که خود را در آینه نگاه می‌کردند به جزئیات ظاهرشان توجهی نمی‌کردند اما پس از یک کار زیبایی مثل تزریق فیلر یا چربی برای برطرف کردن نواقص موجود، اختلالات را به صورت بی‌حاشیایی متری در نظر می‌آوردند و این‌ها نتایج می‌کشید» و بیش از حد حساسیت نشان می‌دهند. «و شاید این توجه که می‌توان گفت زیبایی سبب است از زیبایی ظاهر مهم‌تر است و اگر جلوی این تب و آگیزه از زیبایی افراطی گرفته نشود، در آینده‌ای نه چندان دور شاهد افرادی هستیم که در تب زیبایی می‌سوزند و کاهش اعتماد به نفس و دوست‌داشتن چهره‌شان منجر به این می‌شود که نتوانند به پیشرفت جامعه در حوزه‌های مختلف بپردازند».



سبک زندگی

LIFE STYLE

۱۲

یکشنبه ۲۷ آبان ۱۴۰۳ شماره ۶۹۰۹

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

چگونه موفق به ایجاد تغییرات رفتاری در کودکان شویم؟

کودکان و نوجوانان برای رسیدن به ثبات رفتاری و شناخت هویت خود، شیوه‌های رفتاری متفاوتی را امتحان می‌کنند. برای کاهش نارسایی‌های رفتاری و ایجاد رفتارهای درست، باید زمینه تغییر رفتار را فراهم کنیم. کودکان با نگاه کردن به دیگران، شیوه‌های رفتاری را می‌آموزند و با یادگیری رفتارهای جدید، رفتارهای قبلی را اصلاح و تغییر می‌دهند. برای ایجاد و شکل‌گیری یک رفتار جدید، مرحله به مرحله پیش روید و از تقویت‌کننده‌های مثبت و منفی استفاده کنید. رفتارها، ریشه در عادت‌ها دارند و ترک عادت‌ها، نیازمند صبر و حوصله است. رفتارها متأثر از شخصیت و محیطی است که ما در آن می‌پوشش یافته‌ایم؛ بنابراین تغییر رفتار، مستلزم تغییر شرایط و محیط است. کودکان، مقلدان خوبی هستند و الگوهای رفتاری را از ما می‌آموزند. بنابراین فرزندان ما آن‌گونه می‌شوند که ما هستیم، نه آن‌گونه که ما می‌خواهیم؛ اگر می‌خواهید رفتار نامطلوب فرزند خود را تغییر دهید، ابتدا ببینید کودکان در آن موقعیت چگونه عمل می‌کنند؛ اگر شما آدم عصبی-مزاجی هستید، برای اصلاح رفتار پرشاکر فرزند خود، ابتدا باید روی خشم‌تان کار کنید. یکی دیگر از اصول تغییر و اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان، احترام و محبت و عمل به وعده و وعیدهای است که به آنها می‌دهیم. فرزندان باید بدانند والدین در کنار آنها قرار دارند و از آنها حمایت می‌کنند. اگر قرار است قانونی وضع کنید یا تغییری ایجاد نمایید با فرزند خود، مشاور کنید و دلیل رفتارشان را برای او توضیح دهید. پدر و مادر باید در شیوه‌های تربیتی خود اتفاق داشته باشند؛ در غیر این‌صورت در تغییر و اصلاح رفتار فرزند دچار مشکل جدی می‌شوند. اگر به‌رغم تلاش والدین فرزندان رفتار خود را تغییر نمی‌دهند؛ در چنین شرایطی، اجازه دهید فرزندان با پیامد طبیعی عمل خود مواجه شود. تاخیر امکان از بین‌های تقویتی و تشویقی، به‌ویژه تقویت درونی استفاده کنید و بار دیگر به رفتار معین را انتخاب و تغییر دهید. حتماً رفتار جایگزین مطلوب را به کودک ارائه دهید. تغییر و اصلاح رفتار فرزندانی است که یکباره ایجاد نمی‌شود و مستلزم صبر و همراهی زیادی است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۶۳

جدول عادی

[illegible]

جدول ویژه

منقرض شده^(۹) ستون بدن- در امانت
روان نیست- پشه ناقل بیماری خواب
^(۱۰) صباغ- اصل و نسب- شور

حل جدول ویژه ۶۸۶۲

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ج	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی
۲	ن	د	ج	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل
۳	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل
۴	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک
۵	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف
۶	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا
۷	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب
۸	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز
۹	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل
۱۰	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق
۱۱	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی
۱۲	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک
۱۳	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف
۱۴	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا
۱۵	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب
۱۶	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز	ل	ق	ی	ک	ف	ا	ب	ز

چهارم - حالت عاطفی - عکس العمل
۴) رسم کردن - زیاده‌گو - اسب سرخ و سفیدار - بار بارک - ورزشی سبک یا بی‌نی
۵) واحدی نظامی - هیزم - سوله‌ای برای نگهداری اسفاده از ۷) قضایایماتی که برای مطالعه زحل به فضا فرستاده شد - بنیان نهادن - دوستی ۸) بلی - بکری اثر مشهور جورج الیوت - گازی از هاوولن که ۹) شبکه گسترده جهانی - مرکز پریلوسو - گماشتن ۱۰) از خودگذشتگی - شیطانیان - به رنگ دودا ۱۱) قیمتی - کتاب مجموعه داستان‌های کوتاه نوشته ژنر ژول ورسار ۱۲) قضایای سیاسی - زمین‌های زراعی - کشور ریتون ۱۳) منتظر و امیدوار - ناامید - سخن زیر لب از روی خشم ۱۴) عقیده - جرم متناوب برق - همسایه پسین ۱۵) کاوچ - رله - نوعی ورودی و خروج - سخن‌کران - حالت مامعده



فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

مناقصه شماره ۱۴۰۳۰۹۱۱ - ن شرکت صنایع خاک چینی ایران (سهامی عام)

شرکت صنایع خاک چینی ایران (سهامی عام)

در نظر دارد نسبت به تخلیه استخرهای خاکی کارخانه به مقدار تقریبی ۱۴۰ هزار تن از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای مندرج در اسناد مناقصه به شرح ذیل اقدام نماید:

شرکت صنایع خاک چینی ایران
(سهامی عام)

۱- مبلغ و نوع سود شرکت در مناقصه: مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد و پانصد میلیون ریال) به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا حداقل ۳ ماه اعتبار یا چک تضمین شده بانکی و یا اریز نقدی به حساب مناقصه گزار

۲- ارائه هر گونه چک تضمین (شخص حقوقی یا حقیقی) و یا سفته مورد قبول نیست.

۳- جزئیات مورد مناقصه و وقف مندرجات اسناد مناقصه می باشد.

۴- مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار فراخوان تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

۵- مهلت تحویل پاکت ها تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۸

۶- زمان بازگشایی پاکت ها: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱

۷- هزینه و دریافت اسناد مناقصه: مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۱۰۸۸۴۰۳-۱۱۰۱۱-۱۶۰۳ بانک پاسارگاد به نام شرکت

امور مهندسی تعیین وقراردادگاه

شرکت صنایع خاک چینی ایران (سهامی عام)

شماره فراخوان در سامانه ستاد	عنوان پروژه	بر آورداشته (ریال)	مبنای برآورد فهرست بهاییه سال ۱۳۹۳	جداول رتبه و مناصف کر	مدت اجرا	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	هزینه خرید استاندارد ریالی
۲۰۰۴-۵۲۴۵۰۰۰۰۰۰۶	احداث سوله بهران منطقه شش	۱۲۴،۲۵۶،۷۸۱،۶۲۰	ابتداء و تاسیسات مکانیکی و تاسیسات برقی و توزیع نیروی برق	رتبه ۵ و ساختمان و رتبه ۵ تاسیسات و تجهیزات	۷ ماه	۶،۷۱۴،۰۰۰،۰۰۰	۱۳،۵۰۰،۰۰۰

[illegible][illegible]

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم