



که راه برای بیان هیجانات و احساسات یا بیان یک نظر یا نگرانی باشد. وقتی که افراد خشمگین یا عصبی هستند، ممکن است به صورت غیرمنظم و بلند غر بزنند. یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌ها برای ترک عادت غر زدن این است که خود را از موقعیت‌های استرس‌زا و افراد سمی دور کنید. اگر مواردی را که باعث غر زدن شما می‌شود شناسایی کنید، این کار نباید سخت باشد. نکته کلیدی برای متوقف کردن غر زدن این است که سعی کنید

در اوقات ممکن است برای بسیاری رخ دهد که غر زدن یا جدای از این که بعضی افراد بیش از حد طبیعی می‌زنند، اما غر زدن را می‌توان یک مسکن موقت برای دردها دانست چرا که به لحاظ روحی ما همیشه نمی‌توانیم اوضاع را به گونه‌ای مدیریت کنیم که غر زدن را به ذهن مان می‌کاهیم. از طرف دیگر شکایت بیش از حد منجر به آسیب‌هایی برای ذهن و روان فرد و اطرافیان او می‌شود. غر زدن ممکن است

چگونه غرزدن را ترک کنیم؟

درنگ

تاریخچه خالکوبی در کشور

تاریخچه خالکوبی به زمانی برمی گردد که افراد شروع به نقاشی روی در و دیوار عمارت‌های خود کردند و همین نقاشی کردن در دیوارها جرقه پیدایش تئوپیک، چون از هم‌زمان دور به فکر نقاشی روی دیوار خود افتادند. طبق اسناد، هم در توران در میان قایل رازی و هم در میان حادایی اطراف پرتغال، فرانسه و اسکندانیای مصر وجود داشته است. اگر تاریخچه خالکوبی را بررسی کنیم، می بینیم این عمل در ایران برای اهداف گوناگونی مانند تسکین درد (در زمان ابن سینا)، شناسایی زندانیان، نشان قدرت در عیارات و نوعی آرایش میان زنان و مردان انجام می شده. عیارات، پدیده‌ای است که سابقه‌ای کهن در میان مردم جهان دارد و گستره مکانی آن مشخص نیست به‌طوری‌که شواهدی از زمان‌های مختلف جهان از شرق دور تا ایران، عراق، مصر و سرزمین‌های دیگر و از ادوار بسیار کهن تاکنون، دیده شده است. کلمه تنو در اصل از کشور تاهیتی می آید و ترجمه آن به معنای علامت گذاری است. برخی معتقدند

تاریخچه تنو یا خالکوبی به قدمت تاریخ نقاشی است. در سال ۱۹۹۱ جسد یخ‌زده مردی با ۶۱ خالکوبی روی بدنش در یخ‌گرفته‌های آلپ پیدا شد که به حدود ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گشت. تاریخچه خالکوبی بسیار گسترده است اما در برخی فرهنگ‌ها، این اقدام برای نشان دادن توانایی یا زنان انجام می‌شود. به عنوان مثال، اگر زنی مهارت خاصی در بافتن داشته باشد، آن را روی بازوی خود خالکوبی می‌کند.

این تکنیک در ایران نیز به دوره‌های بسیار قدیم تازگی برمی‌گردد. در دزیریک و لرستان تندیس‌هایی پیدا شده که به‌رومی بدین آنها شباهت دارد. خالکوبی بوده. جالب است که مولوی نیز در کتاب منتهی، ص ۳۶، خالکوبی‌ها را در میان داستان پهلوان قزوینی به آن اشاره کرده است. او از خالکوبی با نام کیودی رزن نام زده است. البته در ایران باستان هم زنان برای زیباتر شدن، سپیدبختی یا به‌کردن چشم بد و پهلوانان نقش شیر می‌زدند. او زوها را با زارو یا سینه‌خو خالکوبی می‌کردند. نقش صورت در دوره‌های مختلف تاریخ به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گرفته و در هر منطقه‌ای به روشی خاص انجام می‌شده اما فردی که قصد خالکوبی داشت، باید بزغ آن را که بسیار در دزندگان بوده و هست به جان می‌خرد. به حال تاریخچه در دوران‌های مختلف با فراز و نشیب‌های مختلفی همراه بوده است.

پیش

فاصله گرفتن افراد از حقیقت وجودی

زمانی که خانواده‌ها با رفتارهای سلطه‌گری، فرزندان خود را تربیت می‌کنند فرزندان به دلیل این‌که به مدام تحت کنترل هستند و استقلالی ندارند دچار کمبودهای شخصیتی می‌شوند و عزت نفس آنها پایین می‌آید و اعتماد به نفسشان کم می‌شود و با بزرگ شدن می‌خواهند این کمبودها را جبران کنند، یکی از آن اقدامات جبرانی که خالکوبی‌هاست. برجلی نیز معتقد است افراد درونگرایی افراطی با اجتنابی و دارای افسردگی و آنانی که از جمع و خانواده و جامعه فاصله می‌گیرند نیز درگیر این اتفاق می‌شوند. وی تصریح می‌کند: «دراکوبی نوعی از رفتارهای عادت‌نا سازگار است که مدت‌است، افراد فکر می‌کنند که با انجام آن می‌توانند حال خودشان را خوب کنند و پس از تجربه، تازه متوجه می‌شوند که با توجه به ارزش‌های دینی و فرهنگی جامعه، خیلی هم روش مناسبی نیست»، به هر حال جوانان باید درودش خالکوبی باعث با لاف‌زن جایگاه آنها در میان مردم نمی‌شود و بهتر است از طریق ارتقای توانایی و مهارت‌های شغلی و کسب دانش و دیگر روش‌های مثبت جایگاه خود را ارتقا دهند. همان‌طور که برجلی نیز می‌گوید: «دنیای مدرنیته این فضا را ایجاد می‌کند که افراد به ظاهر جنبه‌های مادی توجه کنند. اگر چه، اصالت و جنبه‌های دینی، شخصیتی، خانوادگی، جامعه‌ای و عقاید دینی و مذهبی افراد احترام بگذارد، قطعاً ارزش‌ها و قضاوت‌ها، بیرونی، ظاهری و سطحی نمی‌شود». با این حال در جامعه الگوهایی غنی ملی و دینی کم نیستند و این‌که برخی افراد برای ارضای حس زیبایی طلبی خود به جسم‌شان که ابزار روح‌شان است، هجوم می‌برند، به نظر می‌رسد ناشی از فاصله گرفتن آنها از حقیقت وجودی‌شان است.



«جام جم» تاثیرات روانی ناشی از خالکوبی افراد را بررسی می‌کند

شده است. تمایل به نمایش زیبایی و قدرت، این روزها با شیوه‌های عجیب و غریبی انجام می‌شود. علاقه به انواع و اقسام تتو و خالکوبی با طرح‌های دور از ذهن، حالا دیگر

مختص پسران نیست بلکه زنان و دختران نیز نمونه‌های کوچک و بزرگ، سیاه و سفید و گاه رنگی آن را بر نقاط مختلف بدن شان در معرض تماشای گذارند. این کار تا جایی پیش رفته است که بعضا پرداخت مبالغ هنگفتی، جملات تکراری و تصاویر مشخصی را توی می‌کنند.

تحميل درد ورنج، فقط
لبرای دیده شدن

وارد: از عمده دلایل گرایش جوانان به خالکوبی، نقش فضای مجازی و تبلیغات رنگ و لعابدار برای آنان نام برد. مسأله‌ای که خوانه‌خواه جوان را حتی برای کنجکاوی هم که شده، به سمت انجام این کار سوق می‌دهد. دکتر محمود برجلی، روان‌شناس بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به شایع شدن خالکوبی در بین قشر جوان به جام‌جم

می‌گوید: « خالکوبی در بین جوانان به عنوان یک رفتار ناسازگار مطرح می‌شود. فشار گروه همسالان، تبلیغات در دنیای مجازی و افرادی که اثرپذیری‌شان بالاست

منجر به این می‌شود که این رفتار را انجام دهند. مطالعات درباره این موضوع حاکی از آن است افرادی که معمولاً به سرگشتگی تنهایی و انزوا دچار هستند، بیشتر به این سمت و سو متمایل می‌شوند. افرادی که در زندگی‌شان لذت و شادی‌های مناسبی ندارند بیشتر به بدن خود آسیب وارد می‌کنند چرا که نتواند آسودگی را بدرد و رنج زیادی از بین همراه آنها را بوجود آورد. حاضر به زین طرح و نقش‌های گوناگون بر بدن و صورت‌شان می‌شوند.»

جوانی و نوجوانی دوره حساس و پرپیچ و خمی است که افراد با انبوهی از احساسات

منفی مانند ناکامی‌ها، پوچی مزمن، اختلال هویت، اختلال در تسلط بر خشم و رفتارهای تهدید به خودکشی و خودزنی‌های مکرر مواجه می‌شوند. یکی از مصادیق خودزنی‌های مکرر، آسیب رساندن

به بدن خود برای زیبایی است.

❄️ خالکوبی؛ رفتاری اعتراضی

موجودات و حیوانات و جانان ذاتا علاقه‌مند به دیده شدن هستند، مهمترین دلیل تمايل آنان به تنو و تحلل بردن درد و حشمتناك سوزن، مطرح كردن خود است. و رافق اعجاز و معجزه آنها كه بتوانند برخي از كمبودهاي بنياديشان را به وسيله اين سربنگ‌هاي رنگي روي پوست خود حكاكي كنند، كاري بس شجاعانه و بجزا و دادمند. همان طو كه اين روان شناس معتقد است و اظهار مي‌كند: «از علت‌هاي زيربنايي ديگري كه در ادين امر شايع است، مي‌توان به اختلالات هماهنگي در افراد اشاره كرد. افرادی که دوست دارند، دیده شوند و مورد توجه افراد قرار گیرند.»

همچنين بر اين باور است كه خلكوبي به گونه‌اي تحريف رفتاري و شخصيتي است و از طرفي رفتاري غرضاني اقتضاي جسمي است؛ و از طرفي شرايط موجود اقتصادي، اجتماعي، اعراض، بيماري و بي‌كاري و

تورجود كه حس مي‌كنند ديگر نمي‌توانند اذغذار باشد با سبب رزن به جسم خود، مخالفتش با مطرح مي‌كند.



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت و گاز پارس

آگهی تجدید فراخوان ارزیابی کیفی مشاوران (RFQ)

شماره فراخوان در سامانه ستاد ۰۰۱۵۷۳۴۰۰۰۲۰۰۲۰۰۱

خرید خدمات مشاوره با موضوع «انجام مطالعات مهندسی، طراحی و تهیه اسناد مناقصه پروژه احداث ساختمان جدید مخابرات، مانیتورینگ و حراست در منطقه پارس دو (کنگان)» به شماره: ۰۳-۱۴۲۱-۱۴۲۱

شرکت نفت و گاز پارس (کارفرما) به نشانی: تهران، خیابان فاطمی، خیابان پروین اعظمی، پلاک ۱ در نظر دارد جهت انجام خدمات مشاوره با موضوع «انجام مطالعات مهندسی، طراحی و تهیه اسناد مناقصه پروژه احداث ساختمان جدید مخابرات، مانیتورینگ و حراست در منطقه پارس دو (کنگان استان بوشهر)» به روش انتخاب بر اساس کیفیت و قیمت (QCBS) مطابق آیین نامه خرید خدمات مشاوره و از بین مشاوران دارای گواهینامه معتبر صلاحیت خدمات مشاوره از سازمان برنامه و بودجه در هر ۳ تخصص:

- ۱- ساختمان های مسکونی، تجاری، اداری، صنعتی و نظامی/ ساختمان (هر ۳ پایه) و
- ۲- تاسیسات، برق و مکانیک (هر ۳ پایه) و
- ۳- سازه / سازه و مقاوم سازی (هر ۳ پایه) نسبت به ارزیابی کیفی (PQ)

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، متقاضیان می توانند با شماره تلفن های ۵ و ۰۲۱-۸۲۷۶۲۶۰۴ تماس حاصل نمایند. در ضمن، شماره تماس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) ۰۲۱-۱۴۵۶ می باشد.

شرکت نفت و گاز پارس - روابط عمومی

شماره ۱۶۶۲۳۳۷

رونمایی از دو محصول H۲۶ و H۲۸ در ذوب آهن اصفهان



در نشست خبری مدیرعامل ذوب آهن اصفهان با اصحاب رسانه
بر اساس برنامه تحولی ذوب آهن اصفهان دو محصول ارزش افزا در
راستای صنعتی سازی ساختمان و کمک به تسریع در طرح نهضت
ملی مسکن شامل H۲۶ و H۲۸ رونمایی شد.
تیر آهن های بال پهن H۲۶ و H۲۸ که به سبک گرید فولاد S۳۲۷، S۴۴۰ و S۵۲۵ تولید شده
است مقاومت بالا در برابر لرزه نسبت به سازه های سنتی دارند و همچنین افزایش
ایمنی ساختمان، مقاومت مناسب خمشی، مقاومت مناسب برشی، افزایش فضای
مفید ساختمان نسبت به سایر انواع تیر آهن و... از جمله مزایای آنها محسوب می
شود. مهرداد تولاییان معاون بهره برداری شرکت در این خصوص گفت: ذوب آهن
اصفهان در راستای صنعتی سازی ساختمان و تکمیل سبد محصولات ارزش افزا در
این مجتمع عظیم صنعتی در سال جاری، چهار محصول جدید را تولید کرد که H۲۴ و
H۲۸ آن در نیمه اول سال جاری در حضور اصحاب رسانه رونمایی شد و امروز هم
دو محصول H۲۸ و H۲۶ رونمایی گردید.
وی افزود: طراحی جسورانه و دقیق این دو محصول جدید ثمره تلاش و کوشش
هکماران عزیزم است که از همین جاشایسته می دانم به همه تلاشگران ذوب آهنی
خسته نباشید بگویم و این موفقیت بزرگ را صمیمانه تبریک عرض می نمایم.
معاون بهره برداری شرکت تصریح کرد: نقطه قوتی که در خصوص این محصولات
جدید، روش تولید آنها است زیرا استاندارد جهانی برای تولید این محصولات
اصفهان در زمینه پلی آلکات است اما کارخانه با ابتکار هکماران عزیز در مدیریت
مهندسی نورد شرکت با استفاده از محصول چهار گوش این دو محصول جدید به سبک

[illegible]

طراح: بیژن گورانی
جدول ۶۶۶۶

جدول عادی

افغانی: (۱) تالاسگر - خالافران - سال ۶۶۰ ز. روزی (۲) اصفت باری تعالی در طریح - درخت انگور (۳) فرس - فرسوسانی - مرغ غمخور (۴) فرس سیدتافا قیدیم - کفر یا یادمانی - ثروت - نه بن نه کشند (۵) نغ تابدید - ورتک و نه بنی مرغ رفتار کردن - (۶) مصالح ساختمانی - (۷) بیروغ - فرزند گزریانی - (۸) ع - (۹) وادارایی - اقوای سگانه کشور (۱۰) مرگ و میر جمعی - رهن دهنده - نیکو - (۱۱) کوچک کزتن عدد اول - اعدادی - (۱۲) پهل اراتن - برادر حضرت محمد ص (۱۳) برستمه - الهه عشق در اساطیر - بیرون رفتن از زمین - خواننده تیتراژ در سیمین - (۱۴) آفادی - (۱۵) توبت - درشت میکول و نه تیران - (۱۶) خودور - انگشت - (۱۷) خواننده تیتراژ در سیمین - (۱۸) آفادی - (۱۹) پاپان - ناز در سیمین - (۲۰) سازهایی یادمانی - (۲۱) سدفونیک -

عمسوی: (۱) مدفن شهید مدرس
(درددل - لایم) - مدخل - آکادمی (۲)
بخیال - رنگ زرد پرچم المییک نمادین
ضربه ای در بد میتونم (۴)
شاهخا - درازیایات - سوراخ - سینی
گرفتگی - گرفتگی - گرفتگی
مجرم - سازمان جهانی است - امان -
پرداختی مجرم (۷) - جنبه داستانی
لانه زنبور عسل - نیم گرم
آسوده خاطر - مطابق با
زندان - حرکت بالای
انعام - انعام (۱۰) - دستگاه
تقصوت کننده شنوایی - پایکیزه (۱۱) نوعی مدار

جدول ویژه

افتی: ۱) نوعی نمایش کمدی سبک با تأکید بر حرکات اغراق آمیز- خدای جنگ در اسطوره های رومی- کتاب آثار

منظوم شاعر، اثر مشهور جورج ایوت، نویسنده انگلیسی (ب ۱۳۰۴) لنگه باز - خواب افشاند - ماده دارویی که از پشم گوسفند به دست می آید (۱۳۰۵) کارهای خوب - خولید - پی برده (۱۳۰۶) فرمان سکوت - قاطر - آبار تزمان کوچک با تجهیزات ساده (۱۳۰۶) اماتنداران - بوی خوش - نابینا (۱۳۰۷) امیدوار - کردن - ضروری - ارجمند (۱۳۰۸) قیمت بازی - فروموشکار - از مشهورترین اشعار نیمه - صدمه (۱۳۰۹) گوردو - رهبر انقلابی چین - هدم (۱۳۱۰) خالی - مایه دسر - (۱۳۱۱) واهی - عدد - چوبدستی ساربان - (۱۳۱۲)

پرانگدگی - زیلویاف - خواندن قرآن با قرائت درست (۱۳) آراستن ناخن‌ها - گوزن - میناتوروی گیلان - چهره (۱۴) باغ خواب - از مهم‌ترین تکنیک‌های کاسه‌ای (۱۵) ظلمت - اهل سنت بودن - عبادت‌خانه

عمودی: ۱) برای اسیران خاک می‌خوانند - صداهای زمینه فیلم - برقرار کردن ارتباط تلفنی (۲) بنیادین - ایتیمولوژی (۳) شهری در جنوب تهران - فاشنده - باور قبلی (۴) فیلمی ساخته داریوش مهرجویی - صورتک - از آثار مشهور هومر (۵) کشور آسیایی در دامنه

حل جدول ویژه ۶۶۶۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ز	ع	م	و	ر	ک	ا	م	ی	ا	م	ی	ا	م	ی
۳	د	ر	ر	ر	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۴	د	و	ا	ن	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۵	ل	ی	ل	ر	ت	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۶	ر	ا	خ	ب	و	ز	و	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۷	خ	ا	ر	ن	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۸	ر	ع	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و
۹	ا	ز	پ	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و
۱۰	خ	ا	م	ر	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی
۱۱	ز	م	د	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و
۱۲	م	د	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی
۱۳	ی	ا	ن	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و
۱۴	م	ا	ر	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۱۵	و	م	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی

حل جدول عادی ۶۶۶۵

[illegible]