



نفرت بین آنها می‌شود و روحیه آنها را از بین می‌برد. تقویت روابط اجتماعی بین فرزندان باید هدف هر پدر و مادری باشد، پس سعی کنید با کودک خود صحبت کنید. بکوشید توانایی فکر کردن، احترام به احساسات کودک و علاقه‌مندی‌های او را افزایش دهید، مراقب خواسته‌ها و علایق کودک باشید تا بتواند تفریبات ذهنی خود را افزایش دهد. همچنین بین خود و کودک یک برآه حل ایجاد و سعی کنید تمام تلاش خود را برای کمک به کودک به کار گیرید.

زیادی انجام دهد و روحیه همکاری و محبت را بین اعضای خانواده گسترش دهد، تلاش کنید بچه‌ها از یکدیگر بیاورند و از تجربیات خود استفاده کنند. شما باید بتوانید قوانین را تنظیم کنید که کودکان بر اساس آن با یکدیگر رفتار کنند. برای تقویت روابط اجتماعی فرزندان باید از تبعیض بین کودکان جلوگیری شود، زیرا این امر اثرات منفی زیادی بر زندگی کودک دارد. تبعیض بین فرزندان ممکن است بر روابط بین فرزندان و میزان علاقه آنها به یکدیگر تأثیر بگذارد که باعث ایجاد

موضوع اجتماعی شدن بچه‌ها برای خانواده‌ها بسیار اهمیت دارد. زیررابط اجتماعی، مبنای موفقیت در کار است. روابط اجتماعی بین کودکان برای ایجاد تعادل در خانه بسیار مهم است. کودکان باید در هر محیطی که هستند با قوانین تعامل اجتماعی سالم تربیت شوند. در اولین قدم، آموزش این روابط اجتماعی به خانه‌برمی‌گردد. در واقع خانواده‌ها باید با بچه‌ها خوب رفتار کنند تا روابط اجتماعی فرزندان نیز تقویت شود. برای تقویت روابط بین اعضای خانواده باید کارهای

## روابط اجتماعی کودکان را تقویت کنید

**سبک زندگی**  
LIFE STYLE

پنجشنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۱ ■ شماره ۶۴۳۳

یادداشت

معصومه مبور روح وحید | کارشناس ارشد مشاوره

## توانمندی‌های تان را بشناسید!

حس حقارت باعث می‌شود فرد توانمندی‌های خودش را باور نداشته باشد. آلمر معتقد بود احساس حقارت همیشه به عنوان نیرویی برانگیزنده در رفتار وجود دارد. وی معتقد بود احساس حقارت منبع تمامی تلاش‌های انسان است و رشد فرد ناشی از تلاش‌های فرد برای چیره شدن بر حقارت‌های واقعی یا خیالی است. این فرایند از حسادت آغاز می‌شود و کودکان که از نیروی بیشتر والدین خود آگاه هستند می‌توانند توان مقابله با آنها را ندارند در نتیجه در برابر افراد بزرگتر و قوی‌تر بی‌امون خود، احساس حقارت را پرورش می‌دهند. اگر کودک نتواند حس حقارت خود را جبران کند، تشدید شده و به شکل عقده حقارت نمود می‌یابد. افراد با احساس حقارت شدید در مورد خود نظر مناسیب و واقع‌بینانه‌ای ندارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند در کارآمدی باقی‌مانده، تخصص‌شان علامت حس حقارت، زاریانی در ظاهر و فیزیک بدست است. این افراد موقع حسرت با دیگران یا برقراری تماس چشمی اجتناب می‌کنند، در تعاملات‌شان احساس راحتی نمی‌کنند، به خواسته‌های خود اهمیت چندانی نمی‌دهند و نیازمند تایید دیگرانند اعتماد به نفس و عزت نفس یابینی دارند. افراد با حس حقارت به سه شکل واکنشی نشان می‌دهند: ۱- تلاش برای جبران ضعف‌ها و اغیتر با توانی حس حقارت ۲- نشخوار مداوم افکار منفی و ریشه‌دار شدن حس حقارت ۳- حسادت به دیگران و زیر پا گذاشتن آنها برای رسیدن به اهداف خود و تبدیل حس حقارت به عقده حقارت، منبع عقده هر چه باشد امکان دارد فرد جبران افراطی کند و عقده برتری را پرورش دهد. عقده برتری عبارت است از نظر اغراق‌آمیز درباره توانایی و موفقیت خود. کسی که عقده برتری دارد تلاش می‌زند، متکبر و خودخواه است و دیگران را تحقیر می‌کند. کسانی که دچار چنین عقده‌ای هستند تلاش می‌کنند جنبه‌هایی که به ایجاد حس حقارت در وجودشان منجر می‌شود را از دیگران پنهان کرده و این حس را از ذهن خود پاک و وانمود کنند که بسیار متکی به نفس خود هستند اما چون اعتماد به نفس‌شان ظاهری است در این کار دچار افراط می‌شوند و دنیا را به سبوت می‌بینند و برای بالابردن خود دیگران را پایین می‌کشند و به هیبت می‌کنند. در مواجهه با حس حقارت بگوئید علت و ریشه آن را در دوران کودکی پیدا کنید.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۱۳

## جدول عادی

[illegible]

عمودی (۱) بازیگر مرد فیلم‌های مردی شبیه باران و غریبان (۲) واحد طول انگلیسی - و شمشیر گرمایی خانه‌های قدیمی - کشور تیز (۳) سنگدلی و جرمی - خفیه میله‌ای اطلاعات آتشی - چندی (۴) رانترسان - اتاق داخل کشتی - منطقه خوش آب و هوای تابستانی - بوی رطوبت (۵) پیوندهای نسبی - (آشناشته) به (سر و صداه) - سوزی باستانه - منسوب به -ین - (سر و صداه) - رازی خواسته - گرفتاری و محاربت - (برشم مصنوعی (۹) اسنانه - اسنانه - بیماری - چین و چروک پوست (۱۰) اسب

## جدول ویژه

**فقی:** ۱) غذایی از چند نوع سبزی و گوشت - گروهی از نرم تنان که در دریا

## حل جدول ویژه ۶۴۱۲ بوی

[illegible]

F R Y I

١	خ	ن	ا	ه	ج	ا	و	م	ي	ب	ك	س	ق
٢	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج	ا	ه	ن	خ
٣	م	و	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي
٤	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج
٥	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي	م	و
٦	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج
٧	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي	م	و
٨	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج
٩	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي	م	و
١٠	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج
١١	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي	م	و
١٢	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج
١٣	ا	ج	ا	ه	ن	خ	ق	ك	س	ب	ي	م	و
١٤	ي	ب	ك	س	ق	ك	س	ب	ي	م	و	ا	ج

جست و جو- فراق (۱۲) صدای زنبرو-  
الستیک- فیلسوف اسپانیایی که از  
طرفداران ارسطو بود (۱۳) برترین حکیم  
زن ایرانی- نیتی- نوعی بیماری و جاب  
غفونی (۱۴) اسب اصیل و تندرو- کیف  
ورزشی- هیدراته (۱۵) درجه کم‌رنگی یا  
پرنگی در یک رنگ- هدف-  
**عمودی**- اصل ایملی سینه‌د کاشانی،  
بانوی شاعر فقید (۱۶) چند وکیل- آشکارا-  
ادب (۱۷) العباس ازان قیمت-  
سرکش و ناغی- برداشت محصل (۱۸)  
میان- کارگروه- گاهی با اسم خطرناک (۱۹)

شهری در هلند - فیلمی به دربارداری  
 ویتروریو دیسیکا) - فیسرا اسبدواری - فقر  
 بیوی بیجری - (یاهه) - فرستگان - حزن -  
 تنها) - نوعی سلاح که پی در پی شلیک  
 می‌کند - شیوه عمل (۱۱) - یک و یک -  
 جنگ معروف مسلمانان و رومیان -  
 ملخ دریایی (۱۲) - حور ادغام - سوره  
 سی و یکم قرآن - کاکل اسب (۱۳) - پی‌از  
 جولای - حکومت اتحادیه‌ای - شاعر  
 ادبیات شکلی (۱۴) - بلند آوازه - دانه -  
 چپان (۱۵) - مشاهده نزدیک و ناتوانی  
 در تصمیم‌گیری به شخص گفته می‌شود.

# مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک مرحله ای

## نوبت دوم

### فراخوان تخریب و بازسازی و به روز رسانی آسانسورهای ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان البرز

بانک کشاورزی مدیریت استان البرز در نظر دارد فراخوان تخریب، بازسازی و به روز رسانی آسانسورهای ساختمان مدیریت خود را به شماره سیستمی ۲۰۰۱۰۴۷۳۳۰۰۰۰۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

◀ **مواعد زمانی:**

◀ **تاریخ انتشار فراخوان:** ۱۴۰۱/۱۱/۲۴

◀ **مهلت دریافت اسناد فراخوان:** ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

◀ **مهلت ارسال پیشنهادات:** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶

◀ **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

◀ **نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:** یک فقره ضمانتنامه بانکی (به غیر از بانک کشاورزی) به عنوان ضمانتنامه شرکت در مناقصه به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دو میلیارد ریال) به نفع بانک کشاورزی مدیریت استان البرز با حداقل ۳ ماه اعتبار (به پیشنهادهای فاقد ضمانتنامه ترتیب اثر داده نخواهد شد).

◀ **اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:** کرج، ابتدای بلوار طالقانی جنوبی، نبش کوچه شهید مصطفی خمینی، مدیریت بانک کشاورزی استان البرز، کد پستی: ۳۱۳۳۹۹۴۴۴۴، تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۵۶۸۲۵

**مدیریت بانک کشاورزی استان البرز**

شناسه ۱۴۵۴۹۷۸

## اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی

شهرداری قیامدشت در نظر دارد پروژه های مشروح ذیل را به استناد آیین نامه مالی شهرداری ها از طریق مناقصه به شرکت های حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.



ردیف	عنوان پروژه	مبلغ برآورد (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه عمومی (ریال)
۱	لکه گیری و آسفالت و ترمیم جداول و انهار سطح شهر قیامدشت (طرح استقبال از بهار)	۷/۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۵۹/۵۰۰/۰۰۰
۲	عملیات ترانشین و روکش آسفالت توپکا خیابان شهدای قیامدشت از ورودی شهر تا میدان شهید حاج قاسم سلیمانی	۲۹/۱۹۶/۸۲۳/۰۵۲	۱/۴۵۹/۸۵۰/۰۰۰

لذا از متقاضیان و اشخاص حقیقی واجد شرایط که دارای شرکت مرتبط با موضوعات فوق می باشند، بدینوسیله دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مناقصه مذکور مطابق شرح ذیل اقدام نمایند:

- ۱) **نحوه دریافت اسناد مناقصه:** از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.
- ۲) **آخرین مهلت ارسال و تحویل پیشنهادات و پاکات اسناد مناقصه:** به صورت الکترونیکی طبق تاریخ مندرج در سامانه ستاد بارگذاری شود و فقط پاکت الف حاوی (ضمین سپرده شرکت در مناقصه) تا پایان وقت اداری روز قبل از بازگشایی به صورت فیزیکی به دبیرخانه شهرداری واقع در بزرگراه امام رضاع) شهر قیامدشت، بلوار آزادی، تقاطع بلوار امام خمینی (ره) تحویل شود.
- ۳) **زمان و محل بازگشایی پاکات اسناد مناقصه:** مطابق تاریخ و ساعت مندرج در سامانه ستاد در دفتر شهردار واقع در شهرداری قیامدشت می باشد.
- ۴) سپرده نفرات دوم و سوم پس از تنظیم قرارداد با برنده اول مسترد خواهد شد.
- ۵) شهرداری در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۶) به پیشنهادات فاقد مدارک معتبر شرکت و اساسنامه و... ترتیب اثر نخواهد شد.
- ۷) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- ۸) سایر اطلاعات و جزئیات در متن اسناد مناقصه در سامانه ستاد موجود می باشد و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۳۳۵۹۰۰۷۲ داخلی ۱۱۱ تماس حاصل فرمائید.

حسین ترکاشوند- شهردار قیامدشت