مراقب انجام جراحی‌های زیرزمینی زیبایی در شرایط شیوع کرونا باشید

رئیس انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران با اشاره به شرایط کنونی انجام جراحی‌های زیبایی براساس پروتکل‌های وزارت بهداشت گفت: متأسفانه اخیرا به دلیل کاهش اعمال زیبایی توسط جراحان پلاستیك، افراد غیرحرفه‌ای مانند تکنیسین‌ها به صورت زیرزمینی اقدام به جراحی‌های زیبایی کرده‌اند.

دکتر حامد باطنی درباره شرایط جراحی‌های پلاستیك و زیبایی در شرایط کنونی شیوع کرونا افزود: اعضای انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران به‌دلیل شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ در جهان و موج دوم شیوع این بیماری مطابق با دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و طبق شرایط استاندارد و بهداشتی فعالیت می‌کنند. وی افزود: عمل‌های جراحی که جنبه درمانی و زیبایی مشترك داشته یا اعمال جراحی که جنبه درمانی و بازسازی داشته باشند انجام می‌گیرد و اعضای انجمن جراحان پلاستیك عمل‌های زیبایی را که صرفا هدف زیبایی دارد انجام نمی‌دهند و زمانی را به صورت وقت‌دهی به بیمار در آینده به امید بهبود وضعیت آمار مبتلایان کرونا اعلام می‌کنند./ جام جم‌دیلی

روانشکافی

چرا در فکر انتقامی؟

دکتر مهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

یکی از احساس‌هایی که می‌تواند ذهن انسان را مشغول کند، حس انتقام است. انتقام حسی است که ناشی از افکاری است که از مقصر دانستن دیگران ریشه می‌گیرد و باعث ایجاد دلخوری در ذهن فرد و ایجاد احساس ناراحتی و غم و خشم می‌شود. این حس باعث می‌شود زخم‌های روحی فرد التیام نیابد و فرد، مدام به سمت تنبیه عاملی که باعث ناراحتی او شده، حرکت کند.

برخی افراد اعتقادی به بخشش ندارند یا این‌که اصولا از لحاظ نگرشی و فکری تمایلی به بخشیدن دیگران ندارند. این افراد کینه‌توز و انتقام‌جو هستند و حتی در موارد ساده نیز حاضر به بخشش نیستند.

افرادی که مدام به انتقام فکر می‌کنند، آرامش کمتری دارند و هر بار که در فکر انتقام هستند، با هجوم افکار منفی روبه‌رو می‌شوند. در این شرایط فرد علاوه‌بر ناراحتی ممکن است مدام به روش‌های مختلف برای خالی کردن خشم و ناراحتی خود فکر کند.

انتقام باعث می‌شود زخم‌های احساسی فرد گسترش یابد و در مقابل آن بخشش باعث می‌شود تا فرد از احساس ناراحتی رهایی یابد و بهتر بتواند شروع مجددی در زندگی خود داشته باشد.

بخشش به معنای فراموشی نیست. اگر فردی فقط به فکر رضایت شخصی خودش باشد، بخشیدن برایش دشوار می‌شود. همچنین این افراد ممکن است تصور کنند اگر بخشش انجام دهند، به خودشان بی‌احترامی کرده‌اند.

برخی افراد با این‌که دیگران را نمی‌بخشند اما به انتقام هم فکر نمی‌کنند. اما برخی دیگر علاوه بر نبخشیدن به دنبال تلافی کردن و انتقام هستند.

بخشیدن یعنی این‌که نخواهید انتقام بگیرید و بتوانید به خودتان احترام بگذارید و نخواهید که دیگران آسیب ببینند. باید اشاره کرد که فرد خطاکار لازم است بابت اشتباهش تنبیه شود. اما برخی از افراد به تنبیه ساده یا قانونی راضی نیستند و به دنبال انتقام‌جویی شخصی هستند و نمی‌توانند هیجان‌های خود را کنترل کنند.

فکر کردن به اتفاق ناگوار باعث ایجاد رنجش طولانی‌مدت می‌شود. زمانی که فرد از درد عاطفی که در نتیجه نگهداری رنجش برایش ایجاد می‌شود، آگاه شود و درك کند که انتقام نتیجه بدتری دارد و بتواند به بخشش فکر کند، اگر نهایتا بتواند به منافع روانی ناشی از بخشش پی ببرد، راحت‌تر می‌تواند طرف مقابل خود را ببخشد و از نبخشیدن یا از فکر انتقام‌جویی صرف‌نظر می‌کند.

گفت‌وگو با روان‌شناسی که می‌گوید مهارت کنترل استرس در بحران‌ها به صورت اکتسابی از والدین به فرزندان منتقل می‌شود

کرونا با روان کودکان چه می‌کند؟

دکتر کرمانی: زمانی که سرمایه روانشناختی ما خوب باشد و مضطرب و افسرده نباشیم و قبل از مشکل و بحران به فکر سلامت خودمان باشیم، وقتی در بحران قرار می‌گیریم تاب‌آوری بسیار بهتری را خواهیم داشت

پونه شیرازی

سلامت

دنیای شاد و رنگارنگ فرزندان کوچك ما در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ رنگ دیگری به خود گرفته است؛ رنگی از جنس ترس، اضطراب، نداشتن ارتباط با اقوام و دوستان، خارج نشدن از خانه و بازی نکردن در فضاهای عمومی. جالب اینجاست چنین فضای تلخی که حتی درك ماهیت آن از توان کودکان خارج است، جدا از تغییرات ناگزیری که ویروس کرونا بر تمام ابعاد زندگی ما تحمیل کرده، ناشی از رفتارهای کنترل‌نشده والدین است. شاید ساده‌ترین و مؤثرترین رفتاری که والدین در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی ناشی از شیوع کرونا می‌توانند برای کاهش اضطراب و کنترل استرس فرزندان کوچك‌شان در پیش بگیرند این باشد که از آنها بخواهند نکات بهداشتی را بیش از پیش رعایت کنند. بدون آن‌که از بیمار شدن خود یا والدین‌شان بترسند. مهارت کنترل استرس در بحران‌ها کار سختی است اما به‌صورت اکتسابی از والدین به فرزندان منتقل می‌شود. همین مسائل موجب شد با دکتر ناهید کرمانی، روان‌شناس گفت‌وگو کنیم تا از او بپرسیم چگونه از فرزندان در بحران کرونا از نظر روانی می‌توان حمایت کرد.

چگونه والدین در بحران‌ها به‌ویژه در شرایط کنونی بحران شیوع کرونا از فرزندان کوچك خود از نظر روانی باید حمایت کنند؟

زمانی که فرزندان کوچك‌تر در بحرانی مثل کرونا قرار می‌گیرند ابتدا باید نکات بهداشتی را به آنها آموزش دهیم. به این ترتیب حتی کودکان پیش دبستانی یاد می‌گیرند در شیوع کرونا از خودشان مراقبت بهداشتی داشته باشند. یعنی به موقع دست‌شان را بشویند و حتی در مکان‌های خارج از خانه بتوانند از خودشان محافظت کنند. وقتی که از مواد خوراکی استفاده می‌کنند به بهداشت‌شان توجه داشته باشند و... اینها از مهم‌ترین مسائلی است که باید والدین آموزش دهند و به زبان ساده، گویا و روشن به کودکان خود یاد دهند.

جدا از چالش‌های بهداشتی آیا می‌شود فرزندان را از استرس‌های ناشی از مشکلات اقتصادی پیش آمده در دوران شیوع کرونا در خانواده‌ها مصون نگه داشت؟ برای تعامل بیشتر با شرایط بد اقتصادی چگونه می‌توان فرزندان را هدایت کرد؟

زمانی که ما در فشارها و بحران‌های اقتصادی هستیم، حتما آموزش مسائل اقتصادی و آموزش مدیریت سرمایه‌ها و استفاده از چهار سرمایه اصلی یعنی سرمایه انسانی، اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی برای کنترل فشارها بر اعضای خانواده و از جمله فرزندان بسیار ضرورت دارد.

بهره‌مندی از سرمایه انسانی یعنی با افرادی که در کنار خودمان داریم و می‌توانیم با آنها دوست باشیم، تعامل بهتری داشته باشیم که این تعامل می‌تواند میزان تاب‌آوری ما را تحت‌الشعاع خودش قرار دهد. زمانی که بچه‌ها یاد بگیرند با اقوام نزدیك صلح بیشتری داشته باشند حال بهتری را تجربه می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند در بحران‌ها وجود این افراد چقدر ارزشمند بوده و می‌تواند حال آنها را بهتر کند. با آموزش مفهوم «سرمایه اجتماعی» می‌توان به فرزندان آموزش داد چطور می‌توانند مهارت‌های بهتری را برای تعامل با اجتماع داشته باشند و از فضای مجازی و فضاهای مختلف برای رسیدن به این هدف استفاده کنند. بهره‌مندی از سرمایه اقتصادی نیز به ما می‌آموزد چطور می‌توانیم مهارت‌ها و کارآمدی‌های خود را افزایش دهیم تا در شرایط بحرانی خسته و فرسوده نشویم و مهارت‌های درآمدزایی برای خود ایجاد کنیم.

والدین این مهارت‌ها را چطور به فرزندان آموزش دهند؟

آموزش این مهارت از طریق مشاهده عملکرد والدین در فرزندان نهادینه می‌شود که با گذشت زمان و در سال‌های بعدی زندگی می‌توانند از آن بهره بگیرند. والدین با بهره‌گیری از نرم‌افزارها و خدمات فضای مجازی می‌توانند به‌صورت کاملا مستقل و در عین تعامل با دیگران برای ورزش و سرگرمی خود و فرزندان‌شان استفاده کنند.

به‌نظر می‌رسد در روزهای بحرانی کنونی، سرمایه روانشناختی بیش از ابعاد دیگر در کنترل استرس و اضطراب والدین و به‌دنبال آن فرزندان خانواده موثر است. تقویت قوای روانشناختی چگونه برای گذر از بحران‌ها به اعضای خانواده کمك می‌کند؟

زمانی که سرمایه روانشناختی ما خوب باشد و مضطرب و افسرده نباشیم و قبل از مشکل و بحران به فکر سلامت خودمان باشیم، وقتی در بحران قرار می‌گیریم تاب‌آوری بسیار بهتری را خواهیم داشت. بحران‌ها زنگ خطرهایی هستند که به ما آموزش می‌دهند به‌جای قهر کردن‌ها، طرد کردن‌ها، ناسازگاری با طبیعت، خود و دیگران باید به سازگاری با دیگران و طبیعت برسیم. اگر بتوانیم سرمایه‌های خود را در چهار بعدی که گفتم و از جمله ابعاد روانشناختی افزایش دهیم، تاب‌آوری‌مان نیز در مواقع بحران زیاد می‌شود و همین آموزه‌ها را می‌توانیم به فرزندان‌مان منتقل کنیم.

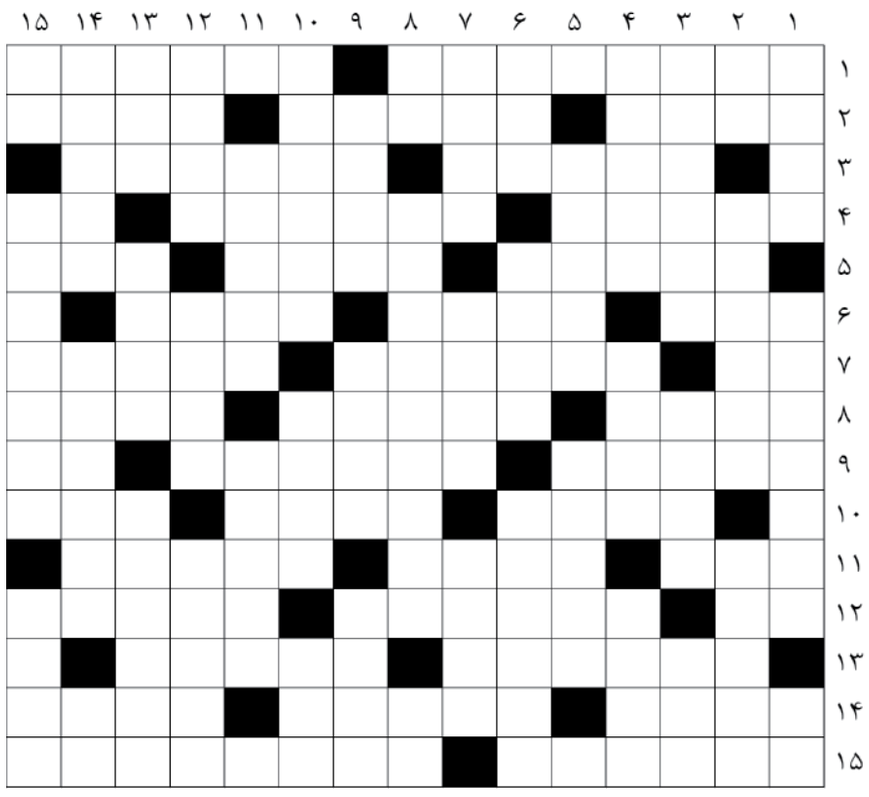
والدین چگونه باید برنامه‌هایی را برای سرگرمی و شادی فرزندان در این شرایط در خانه فراهم کنند؟

در زمینه شادی و نشاط باید به فرزندان‌مان آموزش دهیم با نزدیکان و برادر و خواهر خود روابط بهتری داشته باشند. به این ترتیب، فضای بهتری برای بازی و سرگرمی خواهند داشت. همچنین اگر یاد بگیریم از فضای مجازی و وبگاه‌های مورد تایید برای دیدن فیلم‌ها و انیمیشن‌های خوب بهره بگیریم، می‌توانیم فضای پر نشاطی را در خانواده برای فرزندان فراهم کنیم.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۲۰

جدول عادی



افقی: ۱) آخرین فرستاده خدا- لباس کشتی‌گیر ۲) رسوم- شهری در ایالت واشنگتن- حلقه توزیع بار پیچ و مهره ۳) خدای هندو- سفره نوروزی ایرانیان ۴) گوشه‌ها و کرانه‌ها- پرورش‌یافته- نام آذری ۵) رسوا و بی‌آبرو- بی‌حال و کم‌بنیه- جراحی ۶) فارسی باستان- فریاد شادی- بصیر ۷) حرف ندا- ایالتی در آمریکا- مرطوب ۸) قطار زیرزمینی- سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی- انگشت کوچك ۹) از رسته‌های نظامی- سرقت در اماکن شلوغ- چه وقت ۱۰) ژاله- شاهد- کلمه هشدار ۱۱) مسرور- واحد پول بین‌المللی- زنان بر سر کنند ۱۲) بزکوهی- شمشیربازی- یون منفی ۱۳) نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود- ترسانك جالیز ۱۴) رزمی- انگشت‌نما- حالتی در نخستین ماه‌های حاملگی ۱۵) دلواپسی- از میوه‌های پرطرفدار بهاری.

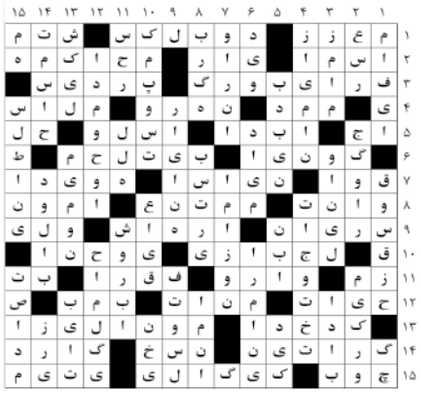
عمودی: ۱) اکنون- معالج امراض حیوانات- هفتاد و دومین سوره قرآن ۲) مخالف- نوعی پارچه با خطوط برجسته- آدم بی‌عار ۳) نویسنده کتاب تاریخ تحولات اجتماعی ایران- دیندار- کلمه شرط ۴) از نام‌های قرآن- باادب- شعبه‌ای از نژاد سفید ۵) گفتاری- مربوط به هندسه ۶) نیکویی- بنیانگذار- آسمانی و معنوی ۷) نزدیك بین- رونق- رشوه دادن ۸) کتابی پرتیراژ با موضوع زنان و جنگ نوشته سیده اعظم حسینی- ایفاگر نقش کیان ایرانی در مجموعه تلویزیونی مختارنامه- خدای دروغین ۹) استفراغ- اسب بارکش- سرشار ۱۰) جذاب و زیبا- بزرگان- میوه ریز شیرین ۱۱) به خاك سپردن میت- اسب تندرو ۱۲) ماچ آبدار- شور- حسگر الکتریکی ۱۳) زندان مسعود سعد سلمان- دادگر- آقای گل جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه ۱۴) ناسزا- سازمان بین‌المللی هوانوردی غیرنظامی- تخم مرغ انگلیسی ۱۵) آقای آلمانی- دارای احساس نامطلوب- نوعی زردآلو.

جدول ویژه

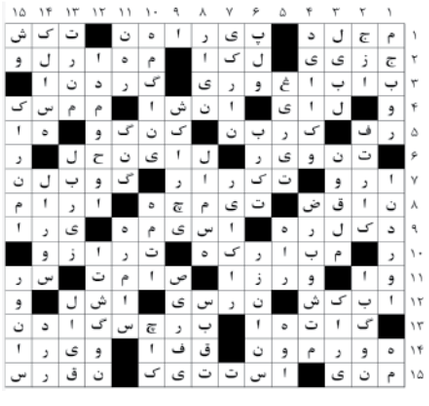
افقی: ۱) وضعیت عادی- عنوانی که از طرف مخالفان به پیروان اسماعیلیه داده شده بود ۲) زیرك- نام سه تن از پادشاهان اسکاتلند بود- شرمنده ۳) متخصص ساختمانی- همسایه صربستان ۴) ریاضیدان نابغه فرانسوی در قرن نوزدهم با عمری کوتاه- فراگیر بودن- میان ۵) ریزترین رگ خونی- خشمگین- عددی دو رقمی ۶) سالخورده- پدر- راه اصلی اتصال به اینترنت ۷) کچل- شاه پیشدادی- عالم دینی مسلمان ۸) روده‌ها- شاخه‌ای از زبان‌های هندوایرانی- قهرمان تروا ۹) پایان- هم‌عقیده- فاصله بسیار کم ۱۰) نماهنگ- آسمان سنگ- گوژپشت ۱۱) شمشیر عرب- گرگ ماده- فاش شده ۱۲) ضمیر جمع- رمانی نوشته فهیمه رحیمی- کارآموز پزشکی ۱۳) نافرمانی- شهر مشروطه ۱۴) حلال رنگ- به درستی که- وضع حمل ۱۵) ترموکوپل- بزرگ‌ترین شهر ایالت مریلند آمریکا.

عمودی: ۱) پاندول- چگونگی عملکرد اجزا در یك دستگاه- شور همگانی ۲) آبگیر- از همسران حضرت رسول(ص)- قلب قرآن ۳) حروف ادغام- زاهد گوشه‌نشین- زیرك ۴) از مقام‌های موسیقی قدیمی ایران- راغب- نمایش با ساز و آواز ۵) درختی برگ‌ریز- فرضیه علمی به اثبات نرسیده ۶) شخص- واحد قدیمی اندازه‌گیری میدان مغناطیسی- رمانی از محمد حجازی ۷) تیر پیکاندار- سه گوشه- پنهان ۸) خرس- مجموعه داستانی نوشته یوسف علیخانی- از مطهرات ۹) تیرانداز- خرده- الهه هنر ۱۰) کشتار دسته‌جمعی- خراب و ویران- اندام پرواز ۱۱) تهیدست- نیکوکاران ۱۲) آفت‌ها- دود- تباشیر فرنگی ۱۳) لوازم منزل- اسب سرکش- تعهد ۱۴) اصطبل- کارکرده و کهنه- ضمیر انگلیسی ۱۵) نشانه جمع- ستاره نامی سینمای فرانسه در دهه ۷۰- منتشرکننده کتاب.

حل جدول عادی شماره ۵۷۱۹



حل جدول ویژه شماره ۵۷۱۹



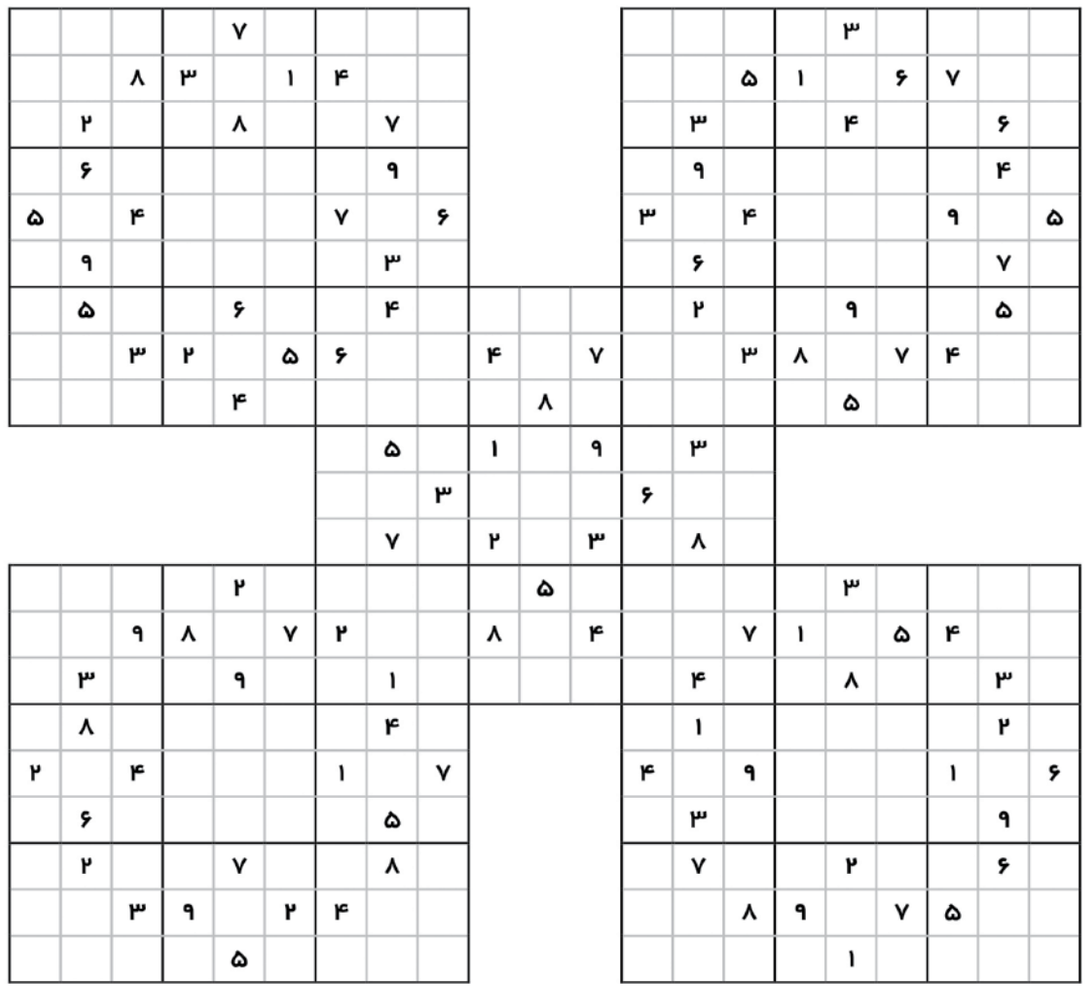
حل سودوکو ۳۶۳۲

۹	۵	۴	۱	۸	۲	۶	۳	۷
۳	۲	۸	۷	۵	۶	۴	۹	۱
۶	۱	۷	۳	۹	۴	۸	۲	۵
۲	۶	۱	۴	۳	۸	۷	۵	۹
۷	۴	۳	۵	۲	۹	۱	۶	۸
۵	۸	۹	۶	۱	۷	۳	۴	۲
۸	۷	۵	۲	۶	۳	۹	۱	۴
۴	۳	۲	۹	۷	۱	۵	۸	۶
۱	۹	۶	۸	۴	۵	۲	۷	۳

۳	۶	۹	۲	۱	۸	۷	۴	۵
۵	۴	۱	۳	۷	۹	۸	۲	۶
۸	۷	۲	۴	۵	۶	۹	۱	۳
۱	۹	۸	۵	۳	۷	۲	۶	۴
۷	۲	۶	۸	۴	۱	۳	۵	۹
۴	۳	۵	۹	۶	۲	۱	۷	۸
۶	۸	۷	۱	۹	۴	۵	۳	۲
۲	۱	۳	۶	۸	۵	۴	۹	۷
۹	۵	۴	۷	۲	۳	۶	۸	۱

۲	۸	۴	۱	۹	۳	۷	۶	۵
۱	۵	۳	۷	۲	۶	۴	۹	۸
۷	۶	۹	۵	۸	۴	۳	۲	۱
۵	۳	۱	۲	۴	۷	۶	۸	۹
۶	۹	۷	۳	۱	۸	۵	۴	۲
۴	۲	۸	۹	۶	۵	۱	۳	۷
۹	۱	۵	۴	۳	۲	۸	۷	۶
۸	۴	۲	۶	۷	۱	۹	۵	۳
۳	۷	۶	۸	۵	۹	۲	۱	۴

۳	۴	۹	۵	۶	۳	۷	۲	۱
۱	۳	۲	۴	۷	۸	۶	۹	۵
۵	۷	۶	۱	۲	۹	۸	۴	۳
۴	۶	۷	۹	۳	۵	۱	۸	۲
۲	۹	۸	۶	۴	۱	۳	۵	۷
۹	۲	۴	۸	۱	۷	۵	۳	۶
۶	۱	۵	۳	۹	۴	۲	۷	۸
۷	۸	۳	۲	۵	۶	۴	۱	۹

سودوکو ۳۶۳۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.