



همکاران و... تعریف می‌شود. دوره‌ی خانوادگی نقش بسیار مؤثری در کاهش استرس و فشار روانی روی افراد دارد. بسیاری از اختلافات و درگیری‌های میان اشخاص و همچنین بروز نزاع‌های خانوادگی به دلیل فشار روانی بالا روی انسان‌هاست. این استرس و فشار روانی منجر به کاهش صبر و تحمل آنها می‌شود. حضور در جمع‌های خانوادگی تأثیر بسیار زیادی در کاهش این فشارهای روانی دارد.

داده‌اند حمایت اجتماعی می‌تواند نقش حفاظتی و حتی درمانی در بیماری‌های روانی و جسمانی داشته باشد. حمایت اجتماعی می‌تواند بر فیزیولوژی بدن و سلامت افراد اثر بگذارد. یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در سال‌های اخیر و در پژوهش‌های روان‌شناسی تأکید زیادی بر آن شده، مفهوم «حمایت اجتماعی» است. حمایت اجتماعی بر اساس ارتباط فرد با اعضای مهم زندگی مانند خانواده، فامیل، دوستان،

در زمان‌های گذشته برگزاری دوره‌های خانواده‌گامی از ارزش بسیار بالایی برخوردار بود اما متأسفانه در حال حاضر برگزاری این دوره‌ها اهمیت خود را از دست داده است. امروزه افراد به دلایل مختلفی مانند مشغله‌های کاری و شخصی، وابستگی به تکنولوژی، اینترنت و... از جمع‌های خانواده‌گامی درده‌اند. افزایش میزان افسردگی و کاهش نشاط افراد جامعه بی‌ارتباط با این موضوع نیست. از طرفی پژوهش‌های گوناگون نشان

# نقش دورهمی‌های خانوادگی در سلامت روان افراد

**یادداشت**

نگار علیزاده آگروه جامعه

## اراده کن ولاغر شو!

شاید بهتر است پیش از آن که برلاغری و تناسب اندام مان کار کنیم، برای بالا بردن اراده و عزت نفس مان وقت بگذاریم و تلاش کنیم؛ آن وقت است که به موازات آن به تناسب اندامی رده آل هم دست پیدا خواهیم کرد.

بناید فکر کنید که این یک موضوع کارشناسی و تخصصی است و لازم است که متخصصان در این باره نظر بدهند اما واقعیت این است که این نتیجه‌گیری، چیزی نیست که باز به تأیید و تکذیب کارشناس داشته باشد؛ بلکه هر فرد باقی هم این را می‌داند که کسانی به سراغ روش‌های عجیب و غریب لاغری، خوردن داروها و محصولات مکمل، رژیم‌های طاقت‌فرسا و مضرب و در برخی مواقع حتی جراحی‌های لاغری می‌روند که اراده و توان یک رژیم آرام و متعادل، سالم‌خوری‌های متناوب و فعالیت‌های ورزشی منظم را ندارند.

بها نمی‌توانند از خیر فست‌فودهایی که بدون اغراق، لذیذ، متنوع هستند، بگذرند؛ نمی‌دانند خودشان را مجاب به دیدن و عرق ریختن کنند! آنها نمی‌توانند زرشک پلو یا مرغ‌شان را با روغن زیتون و مرغ پخته شده بخورند و از خیر مرغ‌های سرخ شده نمی‌توانند بگذرند.

برای همین است که در وقت لزوم، در وقت بیماری ناشی از باقی‌یاد در بهترین حالتش و وقت فرارسیدن یک مهمانی و موقعیت خاص، یادشان می‌افتد که باید وزن‌شان را کم کنند به‌هیکلی متناسب برسند.

ن وقت است که روش های فوری و عجیب لاغری یا حتی  
فمن زیر تیغ جراحی را به جان می خرد اما بهتر نبود که  
می قبل تر به این کاهش وزن فکر می کردند؟ کمی بیشتر  
اده می کردند و در درازمدت، به هدف شان و به تناسب  
ندام شان می رسیدند تا حالا که باید با عوارض ناشی از  
اروهای عجیب و غریب بسازند و منتظر ترمیم بخیه های  
جراحی شان باشند؟

نظر می‌رسد که راه رسیدن به بسیاری از هدف‌های افراد و زندگی، از مسیر عزت نفس و اراده می‌گذرد؛ اراده‌ای که لازم است از روزهای کودکی پرورش داده شود تا در وقت بزرگسالی، با قدر پررنگ و برجسته باشد که بتواند او را به خواسته‌هایش بر حمله تناسب اندام برساند.

نشنیده باشید اما خوب  
عنوانی است که تاجران  
خطابان شان را از حفظ  
کند؛ محصولی که البته  
که آن را از گوشه و کناری  
به‌راستی در فضای مجازی

که هیچ مقاله‌ای در این زمینه  
 یک محصول تجاری و پولساز  
 فاقد هرگونه مجوز و تاییدیه‌ها

چسب ناف برای لاغری  
 این که تا به امروز هیچ  
 برای کاهش وزن نکرده  
 غری ناف ادعا می‌کند  
 چربی‌های اضافی شکم  
 :«شاید به نظر برسد که  
 کند اما اشتباه می‌کنید  
 را لاغر شدن هستند که  
 ش و بی‌انتیاری برخی از  
 حصول، می‌بندند و دیگر

وقت خرید یخچال و از  
 جان مان مربوط می‌ش  
 به دنبال دارو و محصول  
 اگر محصول مصرفی تا

سردرد، افزایش ضربان



نرگس خانعلی زاده  
گروه جامعه

**چرا نه؟**

آنچه که تا به امروز مشخص شده، این است که دربره تأثیر قرص ناف روی لاغری افراد، هیچ منبع و شواهد علمی در مجلات علوم پزشکی و مقالات وجود ندارد. در واقع وقتی حرف از اثربخشی یک روش برای لاغری زده می شود، بر مبنای مستندات علمی و پژوهشی است که بیش از این متخصصان آن را تأیید یا رد کرده اند؛ آن وقت است که می توانیم از مقایسه ترازوی فواید و معایب برخی از این روش ها بگوییم اما حالا

که هیچ مقاله‌ای در این زمینه وجود ندارد، نشان می‌دهد که صرفاً با یک محصول تجاری و پائیزاساز برای تولیدکننده‌اش روبه‌رو هستیم که فاقد هرگونه مجوز و تاییدیه‌ای است و فقط به دلیل تبلیغات وسیع

روش

## ضمانتی که نیست

هم به دنبال ضمانت و تاییدیه و اعتبارش هستیم، ضمانت آنچه که به سلامت جسم و روان و روبروی هم به دیگر جای خود دارد! پس اگر از همه روش های طبیعی و زمانبر، برای اغری و کاهش وزن تان استفاده کنید، اگر از نظارت سازمان غذا و دارو و تاییدیه آن مطمئن شوید و بعد به سراغش بروید؛ چرا که این سازمان نداشتن باشد، احتمال هرگونه عارض جانبی از جمله تهوع، سرخه، اسهال، تورم و ... وجود دارد.

و غلط اندازش است که فروش پیدا کرده و بر سر زبان ها افتاده است؛ بنابراین شاید اغراق نباشد بگویم این ادعا که یک دارو یا ابزار به صورت زیرجلدی یا روی پوست می تواند روی لاغری و خرد شدن فرد و چربی سوزی تاثیر بگذارد، مبنای علمی ندارد و صرفاً یک ابزار تجاری است. بدیهی است که محصولی بدون پشتوانه علمی و بدون تایید و مجوز، بدون شک عوارض متعددی هم برای سلامت فرد مصرف کننده به همراه خواهد داشت.

**مکمل بخور و لاغر شو؟!**

توصیه و ترویج به مصرف برخی از مکمل های رژیمی هم یکی دیگر از روش های غیرقانونی و عجیب برای لاغری است؛ روشی که قریب به

**مکمل بخور و لاغر شو؟!**

توصیه و ترویج به مصرف برخی از مکمل های رژیمی هم یکی دیگر از روش های غیرقانونی و عجیب برای لاغری است؛ روشی که قریب به

**میان‌ه‌باش و پیش‌رو**

لاغری قوری با خوردن پودر سنگ، مصرف ملین و استفراغ عمدی، قرص ناف لاغری و... از عجیب‌ترین روش‌های است که در دنیا شناخته می‌شود، روش‌هایی که وعده لاغری در کمترین زمان ممکن را به فرد می‌دهد. اما ما می‌دانیم که باید به حال خالی با این روش‌ها احتیاط کرد و به مدت دو سه روز و به صورت متناوب و متناوب استفاده کرد. برای این که بعد از گذشت سال‌ها از ظهور و پیدایش صنعت زیبایی و لاغری، بیاید و بپذیرید که دستیابی به وزن ایده‌آل، فقط و فقط حاصل رعایت رژیم غذایی متعادل، داشتن فعالیت بدنی و مسک زندگی سالم و در شرایط حاد و ضروری، توصیه‌های درمانی پزشک است و متوسل شدن به یک دارو یا روش دیگر، می‌تواند در کوتاه مدت، کسی را به تشنگی تبدیل کند، سرنوشت و نگاه افسانده که اگر چنین بود، امروز با راه صعودی چاقی و اضافه وزن در دنیا روبه‌رو نبودیم.

**آگهی مناقصه عمومی**

شماره مناقصه: ۰۴-۲۰۱۴-۱۴۰۳

**نوبت دوم**

پشت سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

**هیأت امنای صرفه جویی ارزی درمعالجه بیماریان**

**در نظر دارد خرید تعداد ۵۰۰ دستگاه ویلچر مکانیکی تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید.**

 <p><b>شیرکت کارخانجات لوله سازی تهران</b></p>	<h3 style="text-align: center;">فراخوان مناقصه عمومی همزمان با آزاربایی کیفی (یکپارچه) یک مرحله ای</h3> <p style="text-align: center;"><b>عبارت است از خرید شن و ماسه دانة بندی شده به میزان ۲۵/۰۰ تن برای ۱۲ ماه شمسی (۹/۰۰۰ تن شن و ۱۶/۰۰۰ تن ماسه) شماره ۱/۱۴۰۳م</b></p> <p style="text-align: right;"><b>شرکت کارخانجات لوله سازی تهران (سهامی خاص)</b></p> <hr/> <p>شرکت کارخانجات لوله سازی تهران (کالت) در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با آزاریابی کیفی (یکپارچه) یک مرحله ای خرید شن و ماسه دانة بندی شده به میزان ۲۵،۰۰۰تن (۹،۰۰۰تن شن و ۱۶،۰۰۰تن ماسه) بشماره ۲۰۰۳-۹۴۸۴۶۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارک الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشتی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارک الکترونیکی دولت (پستاد) به آدرس <a href="http://www.setadiran.ir">www.setadiran.ir</a> موجود خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.</p> <p>تاریخ انتشار اسناد مناقصه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ می باشد.</p> <p>اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام ساینس استنها، در سایت سامانه (<a href="http://www.setadiran.ir">www.setadiran.ir</a>) بخش ثبت نام / پروقایل تامین کنند / مناقصه گر موجود است.</p>
---	--

**فرخوان مناقصه عمومې همزمان بارزايې كيفې (يكپارچه) يك مرحله**

**دستمزد توليد لوله‌ها و قطعات بتني، كشش ميلگرد، نورد ورق فولادي، آماده‌سازي ورق پلي اتينل و پي وي سي در محل كارخانه شركت كارخانجات لوله‌سازي تهران**

**شماره ۰۲/۱۴۰۳/م**



**شركت كارخانجات لوله‌سازي تهران (سايمي نام)**

مهلت زماني دريافت اسناد مناقصه: ساعت ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ روز شنبه تاريخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ مهلت زماني ارسال پيشنهاده: ساعت ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ روز يكشنبه تاريخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ زمان بارگشاي پاك‌ت‌ها: ساعت ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ روز دوشنبه تاريخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

«معيار اعتبار از منابع داخلي شركت مي باشد»

تعيين نمرات و نمرات نهايي در پايان جاي كار: ۵۰، ۹۸، ۰۹۸، ۰۹۸

اطلاعات تماس: دستگاه مناقصه‌گزار جهت دريافت اطلاعات بيشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاك‌ت (الف) آدرس: كيلومتر ۳۸ جاده تهران - گر مسار وپروبي هنرستان كشاورزي شهيدباهنر، تلفن ۰۲۱-۳۲۴۵۶۳۹ و ۰۲۱-۳۲۴۵۶۴۴

اطلاعات تماس سامانه سناد جهت انجام مراحل غنويت در سامانه: مركز تماس: ۰۲۱-۱۲۵۶ دفتر تيم نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۲۳۷۸

شركت كار خانجانات لوله‌سازي تهران (كالت) در نظر دارد مناقصه عمومي همزمان بارزايي كيفي (يكپارچه) يك مرحله‌اي دستمزد توليد لوله‌ها و قطعات بتني، كشش ميلگرد، نورد ورق فولادي، آماده‌سازي ورق پلي اتينل و پي وي سي در محل كارخانه شركت كارخانجات لوله‌سازي تهران به شماره ۰۲/۱۴۰۳/۴۴۴۴۰۰۰۰ را از طريق سامانه تداركات الكترونيكي دولت بر گزار نمايد. مراحل بارزايي مناقصه از دريافت اسناد مناقصه تا ارائه پيشنهاده مناقصه گران و بارگشاي پاك‌ت‌ها از طريق درگاه سامانه تداركات الكترونيكي دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم غنويت قبلي مراحل ثبت‌نام در سايت مذكور و دريافت گواهي اصلاحي الكترونيكي را جهت شركت در مناقصه متعق سازند.

تاريخ انتشار مناقصه در سامانه تاريخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ مي باشد.

**شركت كارخانجات لوله‌سازي تهران**

اطلاعات تماس: دفتر استعلام سايت استعلام، در سايت سامانه [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) پخش ثبت نام / پروفایل تامین کننده / مناقصه‌گر موجود است.

بازار روزگار پیروی (۲) آب میان بافتی - خوراکی  
 تخم مرغ - روستا (۳) منزل آذری - کوشا -  
 چرخش (۴) اقسام، گونه ها - از طایفه های  
 بلوچ ایران (۵) میوه تابستانی - مجموعه  
 دوات جنگی - نشانه جمع (۶) E - مادر -  
 سخت و مشکل (۷) قطعی برای کتاب -  
 میمیدوار کردن - نام مادر امام زمان (عج) (۸)  
 اراری اخلاق و رفتار خشک - از رشته های  
 رزمی - توپ چوگان (۹) علم  
 ستاره شناسی سنتی - گلای - سراب (۱۰)  
 غفارمتن - پایان - خاک سرخ (۱۱) نت آخر -  
 داده شده - نوعی هواپیمای پهن پیکر (۱۲)  
 سردار دلیر اشکانی - دلدادۀ شیرین (۱۳)  
 یک دوم چهره - نوعی مسلسل دستی  
 سبک - شاعر یوش (۱۴) اسبابی برای رسم  
 فظ عمود - از علائم نگارشی - همگانی (۱۵)  
 رزندۀ عرب - قرار دادن - قیل و قال  
 حرکتی در ورزش ژیمناستیک -

از طوایف کرد ایران (۱۳) بی‌بهره - گازی در  
اتمسفر زمین - امانت (۱۴) صوت - اوضاع  
آشفته و بی‌نظم - مادر (۱۵) نزاد مردم بیرو  
کتاب مشهور نظام‌الملک، وزیر سلجوقیان.

## جدول ویژه

**افقی:** (۱) درست خواندن قرآن - عظمت و اقتدار - نیمسال تحصیلی (۲) یک حرف و سه حرف - بیش از اندازه - اقامت موقت در سفر (۳) خبرگزاری ایتالیا - قرقاول -

## حل جدول ویژه ۶۷۱۷

[illegible]

## حل جدول عادی ۶۷۱۷

[illegible]

از تئوفیل گوتیه، نویسنده فرانسوی.