

یادداشت

معصومه صبور کارشناس مشاوره

### اختلال بدشکل انگاری

اختلال بدشکلی بدن یا دیستروفی نوعی وسواس فکری است که در اغلب موارد در سنین نوجوانی آغاز می‌شود و باعث می‌شود فرد ظاهر فیزیکی خود را ناعادلانه قضاوت کند. افکار و احساسات مربوط به وضعیت ظاهری فرد، افکار و اعمالش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کیفیت زندگی‌اش را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن دائما خود را در آینه چک می‌کنند و بیش از حد آرایش می‌کنند، با جراحی‌های زیبایی متعدد، سعی در پنهان کردن نواقص تصویری خود دارند. چنین رفتارهایی باعث ایجاد استرس در فرد مبتلا می‌شود.
تنبیک و مواردی مانند سابقه کودک‌آزاری، مورد بی‌توجهی واقع‌شدن، انتقادات دیگران در مورد وضعیت ظاهری، فرهنگ، عدم خودپندیری و... می‌توانند زمینه‌ساز این اختلال باشند. افرادی که به این بیماری مبتلا هستند ممکن است دارای یک اختلال اضطرابی هم باشند. تحقیقات نشان داده خودپنداره منفی از خود، سبب تصویر بدنی منفی می‌شود و هرچه این تصویر منفی‌تر باشد، احتمال تصور بدشکلی بدن بیشتر و به دنبال آن اقدام به جراحی زیبایی افزایش می‌یابد.
جهت پیشگیری از بروز اختلال بدشکل انگاری توصیه می‌شود والدین در کودکی فرزندان بر ویژگی‌های طبیعی رشد و تکامل (مثلا جوش، موی صورت و...) به اقتضای سن تکیه کنند و آنها را عیب ندانند و مانع مسخره شدن فرزندان‌شان شوند و با بالا بردن خودآگاهی نوجوانان در مورد بدن‌شان نگرش منفی نوجوانان را تغییر دهند. اکثر افراد مبتلا متوجه نمی‌شوند که افکار و احساساتی که تجربه می‌کنند نشانه‌ای از یک بیماری روانی است. اختلال بدشکلی یا اختلال وسواس فکری اجباری مرتبط است و درمان آن معمولا شامل ترکیبی از روان درمانی و دارودرمانی است که با توجه به شدت اختلال توسط فرد متخصص مشخص می‌شود. تغییر الگوهای منفی و رفتارهای اشتباه درمورد ظاهر، بهترین نوع درمان شناختی رفتاری است که در درمان این اختلال استفاده می‌شود این درمان به افراد کمک می‌کند تا عزت‌نفس خود را بهبود بخشند. در صورتی که از تکرانی‌های بی‌دلیل در مورد ظاهر خود رنج می‌برید بهتر است به‌سرعت به متخصص روان مراجعه کنید.

### کارگاه زندگی

در فصل تابستان و اوج گرما برای حفظ آب بدن و جلوگیری از گرمازدگی باید سراغ مواد غذایی سرشار از آب و ویتامین که در عین حال زودهضم هستند، برویم. به عقیده کارشناسان تغذیه از بین میوه‌ها و سبزیجات، طالبی، خیار، هندوانه، گوجه‌فرنگی یا کاهو انتخاب‌های فوق‌العاده‌ای هستند. در گرمای شدید باید به فکر جذب ویتامین نیز باشیم. برای این کار مرکبات یا توت‌فرنگی بیشترین کمک را به بدن کرده و برای خنک نگه‌داشتن آن مؤثر

### در فصل گرما چی بخوریم؟

عمل می‌کنند. برای جذب پروتئین مورد نیاز بدن نیز بهتر است مصرف گوشت‌های سفید، ماهی و حبوبات در اولویت قرار داده شود. گرچه در هوای گرم و سوزان تابستان اولین چیزی که برای خنک‌شدن به ذهن می‌رسد نوشیدنی‌های تگری و انواع بستنی‌ها و... است اما متأسفانه اینها انتخاب‌های درستی نیستند و آن‌گونه که تصور می‌شود باعث خنکی بدن نمی‌شوند. با وجود این‌که این قبیل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها به‌طور لحظه‌ای بدن را خنک

می‌کند اما در تنظیم دمای آن نیز باعث اختلال می‌شود، به‌طوری که بدن تلاش می‌کندافت دما را با تولید گرماي بیشتر جبران کند؛ بنابراین توصیه می‌شود در روزهای گرم از مصرف نوشیدنی‌های تگری و در عین حال نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید. مصرف نوشیدنی‌ها و دم‌نوش‌هایی که به دمای محیط رسیده‌اند کمک بیشتری به خنک‌شدن و تأمین آب بدن می‌کنند. از مصرف زیاد بستنی بپرهیزید، چون پیرکاری و سرشار از قنداست.

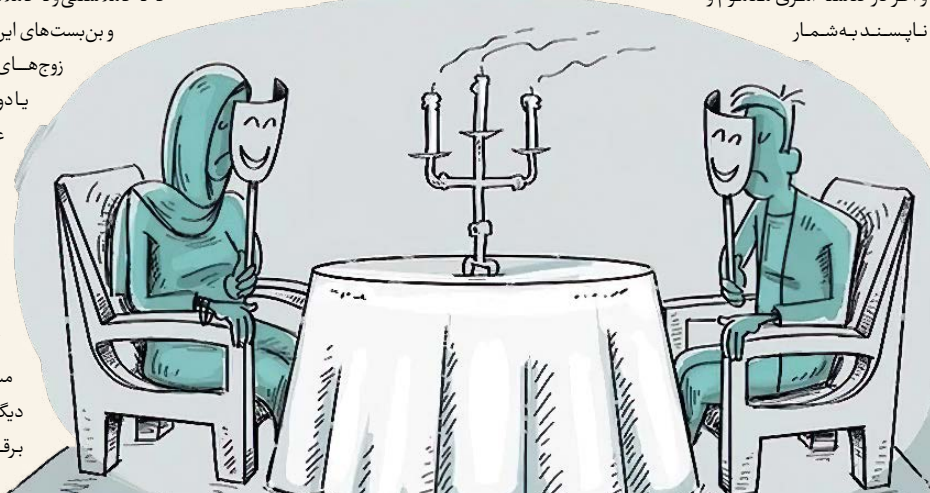
# جدا از یریک سقف!

### آمار طلاق عاطفی چند برابر طلاق‌های قانونی است!

می‌افتد و شدت آن می‌تواند از زوجی به زوج دیگر متفاوت باشد. این نوع از طلاق در بی ازدواج غلط و نا آگاهانه و سپس روابط نادرست همسران و نا آگاهی و نداشتن مهارت لازم در تعامل با یکدیگر پس از ازدواج رخ می‌دهد.

### عدم تعلق روحی در طلاق عاطفی

ماهیت طلاق در اجتماع حاضر تغییر شکل داده و اگر در گذشته امری مذموم و ناپسند به‌شمار



### نشانه‌های طلاق عاطفی

- کاهش چشمگیر وقت‌گذاشتن برای یکدیگر
- کاهش وابستگی و دلبستگی همسران به یکدیگر
- افزایش سرگیری‌های برون زناشویی
- منظر کردن رازهای زندگی زناشویی برای دیگران
- کاهش بحث‌های سازنده و رفتار آفرین بین همسران
- درماندگی دریافت راحل برای مشاجرات زوجین
- کاهش ستایش از دستاوردهای هسر و افزایش نکوش اشتباهات او
- کاهش چشمگیر وقت‌گذاشتن برای همدیگر
- افزایش سفرهای انفرادی به‌جای سفرهای دوتفره
- وقت‌گذاشتن بیش از اندازه برای فرزندان یا هدف دوری کردن از هسر

### دعوت به شرکت در مناقصه اخذ پیمانکار

### ساخت و نصب استراکچر فلزی سنگین و سبک آکهی تمدید مناقصه(نوبت اول)

**شرکت نفت پارس** در نظر دارد اخذ پیمانکار ساخت و نصب استراکچر فلزی سنگین و سبک خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت نفت پارس به آدرس: <http://www.parsoilco/fa/tender.html> اقدام نمایند.

- مهلت ارسال پاکت پیشنهاد های مربوطه تاریخ ۱۴/۰۵/۱۴۰۳ می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهاد های فاقد امضا، مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/ سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهاد هایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آکهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهاد ها مختار است.

### آکهی فراخوان عمومی ۴۳۱۹

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به تهیه و خرید

حدود ۱۵۰۰ واحد مسکونی به‌صورت یکجا یا پراکنده

در شهرک‌های اقماری تهران از طریق تهاتر کامل

با زمین در شهر تهران، خیابان پیروزی (مسکونی،

تجاری و اداری) اقدام نماید.

«لذا متقاضیان می‌توانند جهت ارائه پیشنهادات و اطلاعات

تکمیلی با شماره تلفن ۳۳۳۵۰۱۱ تماس حاصل فرمایند.

«ضمنا هزینه درج آکهی به عهده برنده فراخوان می‌باشد.

## با حمایت معاونت علمی ریاست جمهوری

«مرکز هم آفرینی زنجیره پلی بیورتان» در شرکت پتروشیمی کارون راه‌اندازی می‌شود

توافق‌نامه همکاری مشترک فی‌مابین معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری و شرکت پتروشیمی کارون جهت ایجاد و توسعه «مرکز هم آفرینی زنجیره پلی بیورتان» امضا شد.

به گزارش روابط عمومی پتروشیمی کارون، در راستای سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در زمینه حمایت و رشد اقتصاد دانش بنیان در کشور با نقش آفرینی پرنرگ شرکت‌های بزرگ در زیست‌بوم نوآوری کشور و همچنین سیاست‌های

عاطفی و صمیمانه و اظهار محبت و عشق به طرف مقابل به‌عنوان شریک اصلی زندگی است.

### طلاق عاطفی؛ نتیجه افزایش

#### فردیت بین زوجین

چنانچه در زندگی مشترک یک طرف نتواند انتظاراها و خواسته‌های عاطفی و مادی فرد دیگر را برطرف کند و تعادل و هماهنگی خواسته‌ها و انتظاراها در وضعیت و شرایط موجود به هم بریزد، ناامیدی و سردی بر زندگی مشترک حاکم شده و اندک‌اندک زمینه‌های طلاق عاطفی و سپس طلاق قانونی در خانواده مهیا می‌شود. شبکه‌های اجتماعی در عین این‌که انسان‌ها را به یکدیگر مرتبط می‌سازند و زنجیره روابط را افزایش می‌دهند؛ اما انسان را در روزگرات نیز کرده و فردیت افراد را برچسته می‌کنند. افزایش فردیت می‌تواند در زندگی مشترک به جدایی روح و روان دو نفر از یکدیگر منجر شود و مقدمه را برای سردی زندگی به‌وجود آورد. از سوی دیگر استفاده از اینترنت شگاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده و با ورود وسایل و تکنولوژی‌های جدید به عرصه خانواده‌ها، اعضای خانواده ساعت‌های متعددی در کنار یکدیگر نمی‌نشینند، بدون آن‌که حرفی برای گفتن داشته باشند. شاید طلاق عاطفی نتیجه وجود مشکلات حل نشده و روی هم انباشت‌شده سالیان طولانی در ازدواج‌ها و روابط زوجی به حساب می‌آید. واقعیت تلخ بدیرفتنی‌ای که بنیان خانواده‌های ایرانی و اصالت و ارزش‌های مربوط به آنها را در معرض تهدید و آسیب جدی قرار می‌دهد. از این‌رو لازم است تا با رویکردی پیشگیرانه و توجه به موضوع مهم «آموزش پیش از ازدواج» از بروز این مسأله جلوگیری کنیم.

### دعوت به شرکت در مناقصه

### طراحی، تأمین، ساخت، نصب و راه اندازی نیروگاه خورشیدی ۵۵۰ کیلوواتی (نوبت اول)

**شرکت نفت پارس** در نظر دارد طراحی، تأمین، ساخت، نصب و راه‌اندازی نیروگاه خورشیدی ۵۵۰کیلوواتی خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آکهی تا مورخ ۱۴/۰۵/۱۴۰۳ نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: <http://www.parsoilco/fa/tender.html> اقدام نمایند.

- مهلت ارسال پاکت پیشنهاد های مربوطه تاریخ ۱۴/۰۵/۱۴۰۳ می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهاد های فاقد: امضا، مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/ سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهاد هایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آکهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهاد ها مختار است.

### آکهی مزایده

#### فروش حدود ۵۰۰۰ تن محصول ذرت علوفه‌ای

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد، حدود ۵۰۰۰ تن از محصول ذرت علوفه‌ای تولیدی، مزارع خود را واقع در آزادشهر، کیلومتر ۱ جاده گنبد کاووس- واحد گلچشمه (به‌شرح اطلاعات تکمیلی مندرج در برگ شرایط مزایده) از طریق برگزاری مزایده عمومی به صورت کتبی (در صورت لزوم حضوری) به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط مزایده به آدرس محل برگزاری مزایده یا به سایت شرکت نفت نفت پارس [www.agriranet.ir](http://www.agriranet.ir) یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های زیر (مدیر بازرگانی- آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند. ۰۲۸-۰۱۱۱۵۶۴۱۸-۰۶۰-۰۲۳۲۲۸۰۱۷-۲۸

**آخرین مهلت واریز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت:**

پایان ساعت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸

**تاریخ و زمان برگزاری مزایده:** ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۹  
**محل برگزاری مزایده:** گرگان، خیابان ملاقاتی، خیابان شهید شکاری جنب اداره کل شبلات، دفتر مرکزی شرکت

- شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

**(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)**

فضای تعاملی با اشتراک‌گذاری ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، منابع، دانش فنی، تجهیزات، ایده‌ها و توانایی‌های تأمین‌کنندگان و توزیع‌کنندگان، در جهت کمک به توسعه محصولات و خدمات جدید مورد نیاز طرفین با سرعت بالاتر و ریسک کمتر، پیگیری و تسهیل و اجرای‌شود.

افزایش حضور مؤثر بخش خصوصی در زیست‌بوم نوآوری و فناوری، تقویت ارتباط با سرمایه‌گذاران، تولیدکنندگان و فن‌آوران، هم‌افزایی در راستای کاهش هزینه‌های عملیاتی و کمک به شکل‌گیری ایده‌های جدید در حوزه توسعه محصولات و خدمات تقاضامحور از دیگر اهداف این مرکز خواهد بود.