

سخن بزرگان

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست در خود به طلب هر آنچه خواهی که توئی

مولانا

گوناگون



مبتلایان به وسواس فکری چگونه درمان می‌شوند؟



یک روانپزشک گفت: اختلال یا وسواس «فکری-عملی» بیماری مزمنی است که بعد از مراحل درمانی به مقدار بسیار کمی در فرد باقی می‌ماند. آرش میراب زاده روانپزشک، استاد دانشگاه و معاون آموزشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، وسواس فکری-عملی بیان کرد: وسواس فکری-عملی یک اختلال اضطرابی است که به شدت مختل کننده است؛ هرچه این وسواس افزایش پیدا کند و شدت بگیرد سخت‌تر می‌توان با آن مقابله کرد و فرد بیمار بیشتر از آن رنج خواهد برد. این استاد دانشگاه درباره علائم بروز وسواس فکری-عملی گفت: فکر کردن به افکار منفی یکی از مهم‌ترین عوامل برای بروز وسواس فکری-عملی است که فرد توان مقابله با آن را نداشته و گاهی اوقات به انجام کارهای هیجانی و تکراری می‌پردازد.

افراد وسواسی چه حرکتی را از خود بروز می‌دهند؟

میراب زاده با اشاره به حرکات افراد وسواسی اظهار کرد: بعضی از افرادی که به وسواس فکری-عملی مبتلا هستند چندین بار در طی روز به شستن ظروف تمیز می‌پردازند و هر چه بیشتر آن را می‌شویند از نظرهاش کیفیت‌تر می‌شود و دوباره احتیاج به شستن مجدد دارد.

تفکر سحرآمیز چیست؟

این روانپزشک تصریح کرد: در بیماران مبتلا به «وسواس فکری-عملی» یک نوع تفکر سحرآمیز وجود دارد؛ به این معنا که افراد مدام با خود تکرار می‌کنند: «اگر به انجام این کار نپردازم حتماً دچار ایراد خواهد شد.» یا «اگر این ماهی در فلان آقیانوس غرق شود حتماً پدر بنده فوت خواهد شد.»

«دارودرمانی» و «روان‌درمانی» روش‌های درمان وسواس فکری-عملی

میراب زاده درباره روش‌های درمان اختلال «وسواس فکری-عملی» گفت: افرادی که از اختلال یا وسواس فکری-عملی رنج می‌برند بهتر است هر چه سریع‌تر به روان‌پزشک مراجعه کرده و با روش‌های «دارودرمانی» و «روان‌درمانی» این اختلال و سوسه‌برانگیز را از خود دور کنند.

این روانپزشک ادامه داد: افراد مبتلا به اختلال یا وسواس فکری-عملی باید تنها به روانپزشک مراجعه کنند؛ چراکه این افراد تنها با مصرف دارو بهبود می‌یابند و مراجعه آن‌ها به روان‌شناسان یا مشاوران درمانی کار اشتباهی است.

این استاد دانشگاه و معاون دانشجویی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی افزود: این وسواس طی پروسه چند ماه بهبود می‌یابد و درمان این اختلال سریع نیست بنابراین نباید انتظار معجزه داشت.

آیا اختلال یا وسواس «فکری-عملی» به‌طور کامل بهبود می‌یابد؟

میراب زاده در پایان گفت: اختلال یا وسواس «فکری-عملی» بیماری مزمنی است که بعد از مراحل درمانی به مقدار بسیار کمی در فرد باقی می‌ماند و نباید انتظار زیادی از درمان کامل آن اختلال داشته باشیم؛ روان‌پزشکان با انجام برخی تکنیک‌ها در مراحل درمانی تنها قصد کنترل، کاهش و جلوگیری از افزایش اختلال یا وسواس «فکری-عملی» را دارند.

کودکان برون‌گرا چه ویژگی‌هایی دارد؟



رای بهبود کم‌تحرکی اعضای خانواده در روزهای قرنطینه خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا، بازی یک راهکار کاربردی است. از طریق بازی‌های حرکتی می‌توان ضمن افزایش تحرک اعضای خانواده به‌ویژه کودکان و نوجوانان، اوقات خوشی را رقم زد. بنا به پیشنهاد پاییزه طاهری -سرری بازی‌ها- می‌توانید تعدادی از بازی‌های حرکتی را تجربه کنید. برای مثال یک قاشق روی یکی سبب یا ظرف را در یک نقطه از خانه قرار دهید بعد با فاصله از آن سعی کنید؛ توپ را داخل آن بیندازید. فردی که بیشترین تعداد توپ را داخل ظرف بیندازد؛ برنده بازی است. این بازی‌ها هم حرکتی است و باعث تحرک بیشتر کودکان در خانه می‌شود و هم لحظات شادی را برای شما رقم می‌زند و از همه مهم‌تر انجام این بازی‌ها در فضای موجود در خانه امکان‌پذیر است.

ده قانون ساده و ضروری برای چیدمان مبلمان منزل



همچنین اگر میز جلو مبلی بزرگ باشد، دسترسی افرادی که به روی مبلی نشسته‌اند به آن راحت‌تر است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، باید فضای کافی برای رفت و آمد را نیز در نظر بگیرید؛ بنابراین بزرگی میز به‌اندازه‌ای باشد که بین میز و مبلی حداقل ۴۵ سانتیمتر فضا برای رفت و آمد وجود داشته باشد. دقت کنید اگر نمی‌توانید میز بزرگ مناسبی خریداری کنید، از دو میز کوچک‌تر استفاده کنید.

قانون هشتم برای چیدمان مبلمان منزل: چیدمان مناسب میزها در کنار مبلی

همه مبلی و صندلی‌ها باید دسترسی آسانی به میزهای کناری یا میز جلو مبلی داشته باشند. میزها نباید به‌گونه‌ای باشند که افراد مجبور شوند برای قرار دادن یا برداشتن فنجان، از جایشان بلند شوند. همچنین این نکات را در ارتفاع میز در نظر داشته باشید: - میزهای کناری روئیزی را به روی میزهای کناری و میزهای صندلی داشته باشند. اگر میزی با این ارتفاع پیدا نکردید، میزهایی که کوتاه‌تر از دسته مبلی هستند، مناسب‌تر از میزهای بلند می‌باشند. - ارتفاع میز جلو مبلی نیز بهتر است با ارتفاع نشیمن مبلی یا صندلی، برابر یا کوتاه‌تر باشد.

قانون نهم برای چیدمان مبلمان منزل: از منابع نوری مختلف استفاده کنید

نور یکی از مهم‌ترین عناصر در دکوراسیون خانه است که اغلب افراد از آن غافل هستند. همیشه از ترکیب لوستر، آباژور استفاده و رومیزی در اتاق استفاده کنید. آباژورهای ایستاده را در پشت و کنار میزها و آباژورهای روئیزی را به روی میزهای کناری و میزهای صندلی قرار دهید. بد نیست بدانید، منابع نوری باید در سطوح مختلفی قرار بگیرند تا در فضای اتاق تعادل ایجاد کنند، بنابراین تنوع در چیدمان آن‌ها را در نظر بگیرید.

قانون دهم برای چیدمان مبلمان منزل: آثار هنری با اندازه مناسب به دیوار آویزان کنید

آثار هنری که به دیوار آویزان می‌کنید، چه تابلو نقاشی باشند و چه آینه، باید هوشمندانه و با قاعده قرار داده شوند و با مبلمان اتاق تناسب داشته باشند. برای مثال تابلوهایی باریک را پشت مبلی قرار ندهید. به‌جای آن از تابلوهایی بزرگی که طولشان حدوداً دو سوم طول مبلی است و یا از مجموعه‌ای از تابلوهایی کوچک، استفاده کنید.

در چیدمان مبلی باید این نکته را در نظر بگیرید: افرادی که به روی مبلی نشسته‌اند باید بتوانند به‌صورت طبیعی و بدون اینکه به گردنشان فشار بیاید و یا صدایشان را بلند کنند، با یکدیگر گفت‌وگو کنند؛ بنابراین فاصله مبلی و صندلی‌ها را به‌گونه‌ای قرار دهید که کسی نیاز پیدا نکند، صدایش را بلند کند. همچنین اگر نشیمن بسیار بزرگی دارید، چندین فضا برای گفت‌وگو به وجود آورید.

قانون چهارم برای چیدمان مبلمان منزل: در هنگام چیدمان، تعادل را در نظر بگیرید

تعادل در دکوراسیون منزل بسیار مهم است. همیشه باید به‌اندازه و مکان قرارگیری وسایل مختلف در اتاق دقت کنید. توجه داشته باشید که همه وسایل بزرگ و یا وسایل کوچک را در یک سمت اتاق چیدمان نکنید، زیرا این کار حس نامتوازن بودن و درهم‌ریختگی را به افراد خانه انتقال می‌دهد. همچنین تعادل را در چیدمان و شکل مبلمان، نیز رعایت کنید. برای مثال اگر شکل مبلی شامل خطوط صاف و مستقیم است، یک میز جلو مبلی گرد در اتاق قرار دهید.

قانون پنجم برای چیدمان مبلمان منزل: به نحوی مبلمان را بچینید که رفت و آمد آسانی داشته باشید

یکی از مهم‌ترین مواردی که در چیدمان مبلمان باید در نظر داشته باشید، رفت و آمد راحت افراد در بین آن‌هاست. چیدمان باید به صورتی باشد که شما در هنگام رفت و آمد با مبلمان برخوردی نداشته باشید؛ بنابراین فاصله بین میز و مبلی‌ها را به نحوی تعیین کنید که مشکلی برای رفت و آمد، وجود نداشته باشد.

قانون ششم برای چیدمان مبلمان منزل: فرش با اندازه مناسب انتخاب کنید

اندازه فرش باید به‌گونه‌ای باشد که تمام کف اتاق را نپوشاند. همچنین فرش آن‌قدر باید بزرگ باشد تا همه مبلی‌ها به روی آن قرار بگیرد. این نکته را در نظر بگیرید که اگر قادر نیستید مبلی‌ها را به‌صورت کامل به روی فرش چیدمان کنید، حتماً پایه‌های جلویی آن به روی فرش قرار دهید.

قانون هفتم برای چیدمان مبلمان منزل: میز جلو مبلی بزرگ خریداری کنید

در اغلب مواقع میز جلو مبلی بزرگ، بهتر از اندازه کوچک آن است. یک میز جلو مبلی بزرگ در مرکز نشیمن هم از نظر زیبایی و هم از نظر کارایی گزینه ایده آلی است که فضایی مناسب، برای قرار دادن دکوریجات موردعلاقه‌تان و فنجان‌های چای و قهوه است.

در این بخش دو مرحله را برای راهنمایی شما آماده کرده‌ایم. بخش اول شامل ده راه مختلف برای انواع مدل‌های قابل چینی در اتاق نشیمن است که به شما ارائه خواهد شد و بخش دوم راهنمایی به همراه نکات وترفندهایی است که در اتاق نشیمن می‌توانید به کار بگیرید تا یک طرح دل‌نشین برای نشیمن خود به وجود آورده باشید.

به گزارش «تابناک باتو» اگر از شما بخواهند مبلمان و وسایلی را در یک اتاق خالی چیدمان کنید، چه خواهید کرد؟ در صورتی که قوانین و اصول چیدمان صحیح را ندانید، به‌احتمال‌زیاد این کار برای شما دشوار خواهد بود و در حین انجام آن سر در گم خواهید شد؛ زیرا چیدمان مبلمان منزل، به صورتی که هم زیبا و هم کاربردی باشد، کار بسیار دشواری است؛ اما نگران نباشید، زیرا در طول سال‌های اخیر دکوراتورها قوانینی را شناخته‌اند که به شما در این کار کمک می‌کنند. در ادامه مطلب، این قوانین را به شما توضیح می‌دهیم تا ببینید چیدمان مبلمان منزل، چه قدر آسان خواهد شد.

قانون اول برای چیدمان مبلمان منزل: یک نقطه کانونی به وجود آورید

هیچ وقت قدرت نقطه کانونی را دست کم نگیرید! در بعضی مواقع نقطه کانونی به‌صورت طبیعی در نشیمن خانه شما وجود دارد، مانند پنجره اتاق و یا طاقچه بالا شومینه. اگر این نقطه کانونی در منزلتان وجود ندارد، باید خودتان آن را به وجود آورید که در نشیمن خانه، مناسب‌ترین گزینه، تلویزیون است؛ بنابراین با توجه به سلیقه خودتان، یک وسیله و اثاثیه را به‌عنوان نقطه کانونی انتخاب کنید و با قوانینی که در ادامه می‌گوییم، مبلمان را در اطراف آن بچینید.

قانون دوم برای چیدمان مبلمان منزل: مبلی‌ها را به دیوار نچسبانید!

با توجه به‌اندازه اتاق، می‌توانید فاصله بین مبلی‌ها و دیوارها را تعیین کنید. ولی دقت داشته باشید، حتی اگر فضای اتاق کوچک است، به‌هیچ‌وجه مبلی‌ها را به دیوار نچسبانید و چند سانتیمتری فاصله بین این دو در نظر بگیرید. برخلاف باور عموم، این فاصله کم، فضای اتاق را بزرگ‌تر جلوه خواهد داد. همچنین اگر اندازه نشیمن خانه بزرگ است، چیدمان بسیار آسان خواهد بود. در این حالت مبلمان را در مرکز اتاق و نزدیک به هم بچینید، این کار باعث به وجود آمدن فضای صمیمی در نشیمن می‌شود.

قانون سوم برای چیدمان مبلمان منزل: فضای گفت‌وگو ایجاد کنید!



آگهی ارزیابی کیفی مناقصه گران

جهت برگزاری مناقصه عمومی - دو مرحله ای

شرکت برق منطقه ای فارس (به عنوان دستگاه مناقصه گزار) در نظر دارد به استناد آیین نامه اجرایی بند "ج" ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات، ارزیابی کیفی مناقصه گران مناقصه طراحی، خرید و حمل تجهیزات، نصب تست و راه اندازی افزایش ظرفیت ترانس قدرت پست ۲۳۰/۶۶ کیلوولت و محدثه به شماره " ۲۰۹۹۰۰۱۰۶۰۰۰۰۴" را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل ارزیابی کیفی از دریافت و ارسال پاسخ به استعلام تا ارسال دعوت‌نامه جهت سایر مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا مناقصه گران صلاحیت دار در زمینه موضوع ارزیابی می‌توانند جهت اخذ اسناد ارزیابی کیفی به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به سامانه ستاد مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت و پس از تکمیل، همراه با اسناد و مدارک خواسته شده در سامانه بارگذاری نمایند. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضا الکترونیکی جهت شرکت در ارزیابی کیفی را محقق سازند. به مدارک واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین مدارک فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- ۱- تاریخ اولین انتشار اسناد ارزیابی کیفی در سامانه: از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱/۲۴
 - ۲- آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه: تا ساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۹۹/۱/۲۸
 - ۳- آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگذاری اسناد) در سامانه: تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۹/۲/۱۳
 - ۴- نام و نشانی مشاور: شرکت سهامی خدمات مهندسی برق (مشانیر) به آدرس میدان ونک - خیابان شهید خدای - کوچه شادی پلاک یک - شرکت مشانیر - معاونت طرح‌های انتقال و توزیع نیرو- امور پستهای ۲- پروژه پستهای منطقه فارس و بوشهر
- این آگهی به منظور ارزیابی کیفی مناقصه گران انتشار یافته و پس از ارزیابی، از مناقصه گران واجد شرایط جهت مراحل بعدی و دریافت اسناد مناقصه سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد استعلام ارزیابی کیفی مندرج است و هم چنین مناقصه گران می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۱-۳۲۱۴۲۷۱۴ آقای اسکروچی تماس حاصل نمایند. اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ۴۱۹۳۴ - ۰۲۱ و تلفن دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ - ۰۲۱ می‌باشد. شناسه: ۸۱۰۲۷۸ م الف ۹۳۴ ۳۳۱۰۶ تاریخ چاپ: ۹۹/۱/۲۳

شرکت برق منطقه ای فارس

روزنامه طلوع آگهی و مشترک

می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ -

۴۲۲۲۹۲۴۶