



اعصاب شما خواهد شد. در برخی افراد، این پدیده خیلی کوتاه
و گذرا در طول خواب ایجاد می شود. این اختلال معمولاً ناشی
از: اختلالات خواب، استرس و اضطراب، بیماری های عصبی و
روانی، مصرف مواد مخدر و... است. درمان اختلالات خواب و
بیماری های عصبی و روانی، مدیریت استرس و اضطراب، تغییر
عادات خواب و مدیریت عوامل محرک می تواند از جمله عوامل
کنترل کننده و مفید برای رفع این اختلال باشد.

برای بسیاری از افراد رخ می دهد. هنگامی که در حال خواب هستید، منطقی است فکر کنید که در حال استراحت و خوابیدن هستید اما گاهی اوقات مغز شما این موضوع را نمی پذیرد و ذهن همچنان فعال است. این موضوع باعث خستگی بیشتر شما از خواب می شود. زمانی که دچار ذهن بیدار در خواب باشید، ذهن شما در خواب دائما اتفاقات روز را برای شما مرور می کند. این موضوع باعث استرس و آسیب رسیدن به بخش

خواب خوب یکی از فاکتورهای مهم سلامتی انسان است. با خواب خوب و مفید، سلامتی انسان تأمین می‌شود اما ممکن است بسیاری از شما در خواب به مشکل برخوردیده و نتوانید ساعات شبانه‌روز را مفید خوابیده و استراحت کنید. طبق آمار، تعداد افراد زیادی هستند که از ذهن بیدار خود در خواب شکایت می‌کنند. این پدیده به احساس بیداری در خواب یا ذهن بیدار در خواب معروف است؛ یک اختلال مرموز که در دنیای خواب

اختلال ذهن بیدار در خواب چیست؟

واکاوی روان‌شناختی یک فرهنگ تازه‌وارد

جشن طلاق عادی سازی برای جدایی

با توجه به این موضوع، امر ناخوشایندی است و می‌تواند به روحیات افراد، آسیب‌های جدی وارد کند، اما جالب است بدانید امروزه در جامعه ما با پیروی از یک سبک بیگانه و اورداتی، برخی افراد با به‌نمایش گذاشتن و برگزاری جشن اقدام به پیک‌سازی و پاک کردن صورت مسئله کرده و متأسفانه برخی والدین نیز در برپایی این جشن با فرزند خود همراهی می‌کنند.



مؤسسات و مراکز برگزارکننده این جشن‌ها اتفاق می‌افتد تا با رونق آن، کسب‌وکارهای مرتبط نیز رونق گیرند.

دکتر علی اصغر شاملو، روان شناس در گفت و گو با جام جم می گوید: «به کمک اینترنت و شبکه های اجتماعی، مراسم هایی شبیه این مراسم در تهران، اصفهان و سوا زیاد است برای تجار به رواج آورده اند و همین امر مجاری هستند که بدشان نمی آید هواره در بادکنک جشن طلاق دمیده شود. درحال حاضر این مراسم در هر طبقه اجتماعی و در هر گروهی می تواند برگزار شود.» این ابن شناس یادآوری می کند این گزارش رسمی از جشن شناس در ایران در سال ۱۳۸۸ در یکی از روزنامه ها به چاپ رسید و مورد توجه قرار گرفت و در غرب دنیا این مراسم برگزار می شود. شاید شروع داستان این مراسم با دوره ای هایی بوده که دوستان و آشنایان برای اعلام همدردی و تسلی فرام داده شده تکیه می دادند اما به مرور به تسلی مراسم شبیه این تبدیل شده است. ورود این مراسم به کشور ما نوعی الگوبذری است. فرهنگ های بیگانه است و نیاز به توجه و بررسی دارد.

از طرف مقابل است یا این که فرد این نیاز را احساس می‌کند که باید خود را قوی نشان دهد و نگران است که سایرین ضعف‌ها و زخم‌های روانی و عاطفی او را ببینند و گاهی نیاز به جلب توجه و به نوعی درخواست کمک وجود دارد که چرایی این موضوعات نیاز به کنکااش دارد و درست یا نادرست بودن این واکنش‌ها باید در موقعیت فرد بررسی شود.»

رونق گرفتن کسب و کارهای مجازی

بخشی از ترویج و تبلیغ مراسم جشن طلاق از سمت

جدایی و اطلاع آن به شبکه اجتماعی فرد است که می‌تواند در ایجاد ارتباطات جدید مفید باشد. از سویی با افزایش طلاق در جوامع مختلف عادی سازی این اتفاق و معرفی آن به عنوان یک رویداد گذار در زندگی فرد و سرعت بخشیدن به سازگاری افراد بعد از آن، می‌تواند در انسجام فرد با جامعه و بازگشت سریع تر به چرخه اقتصادی کمک کند که این از اهداف مهم جوامع صنعتی امروز است. این روان شناسان می‌افزاید: «گاهی ابراز رشادی بیش از حد با بیان این آسبایی وارد نشده نشان دهنده خشمی زیاد و عمیق

نارضایتی و ناخوشی طرفین پایان یابد و شاید در اینجا بتوان شادی زن و مرد یا حداقل یک طرف را پذیرفت.»

هدف از برگزاری جشن طلاق

اهداف برگزاری این جشن بسیار متفاوت است. دکتر غفاری خلیق می‌گوید: «برخی با گرفتن این جشن و یادکردن از خوبی‌های یکدیگر با وجود جدایی، به کاهش انگ‌زدن اطرافیان کمک‌وازد دوستان و خانواده درخواست می‌کنند که در حین جدایی، از آنها حمایت کنند.» از اهداف دیگر برگزاری این مراسم اعلام رسمی

جشن طلاق در اصطلاح مراسمی است برای اعلام پایان یک ازدواج و مجرد شدن دوباره برگزارکنندگان. این مراسم به طرق گوناگون برگزار می‌شود و در آن یک طلاق، تابوت حلقه ازدواج و حلقه‌های طلاق بریده یا شکسته شده وجود دارد که متاسفانه در جامعه ما تعداد برگزاری مراسم‌های این چنینی رو به ازدیاد است.

در حدیث غفاری خلیق، دکتری روان‌شناسی و مشاور و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با مجامع می‌گوید:

«طلاق به معنی پایان شرعی و قانونی ازدواج و جداشدن همسران از یکدیگر است. طلاق، مرگ رابطه و از جنس سوگ است که در دنیای مردم برخی همسران برای اعلام پایان این عهد، مدرسی برگزار می‌کنند و آن را به اطلاع دوستان و آشنایان می‌رسانند. شاید استفاده از واژه جشن برای مراسم طلاق، نوعی تناقض باشد، چراکه برای هیچ مرگی، طلاق برگزار نمی‌شود. اگر ازدواج درست بوده و نه بدشعری بلکه شده باشد، اگر آن صورت جدایی نباشد، رفتن، بلکه باید اعلام عزادار کرد اما اگر ازدواج نادرست و اشتباه باشد، ممکن است با پایان آن اندکی از

رش

راهکار مقابله با جشن طلاق

متأسفانه آموزش‌های کاربردی و اصولی برای تشکیل درست خانواده و ازدواج در کشور ما کم است. دکتر علی اصغر شاملو، ضمن اشاره به این موضوع مهم می‌گوید: «با توجه به دسترسی افراد به اطلاعات در دنیای امروز، نمی‌توان مانع از ورود این مراسم به فرهنگ خود شویم و معمولاً روش‌های قهری یا ایجاد موانع قانونی تأثیرگذار چندانی برای عدم برگزاری این نوع مراسم‌ها وجود

مقنایان می توانند جهت اطلاعات بیشتر و شرکت در مناقصه به آدرس سایت شرکت به نشانی <http://www.sepahancement.com> یا به محل شرکت واقع در کیلومتر ۱۲ نوبت دوم آهن، جاده اختصاصی سیمان سپاهان واحد احداث رادار و سوارش داخلی مراجعه فرمایند.



شرکت سیمان سپاهان
SEPAHAN CEMENT CO.

۱- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه و بازدید از موضوع مناقصه: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ الی چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ روزهای کاری از ساعت ۷ تا ساعت ۱۴:۳۰ می باشد.

۲- مهلت زمان اولیه پیشنهاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۹ تا ساعت ۱۴:۳۰ تا ساعت ۱۵ می باشد.

۳- زمان بازگشایی پاکت و برگزاری مناقصه: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۹ ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت سیمان سپاهان می باشد.

۴- ددلاین است بازگشایی پاکت توسط اعضاء کمیته تعیین شده شرکت سیمان سپاهان صورت می پذیرد.

۵- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شرح جدول زیر می باشد که می بایست به صورت چک تضمین شده بانکی، فیش واریزی وجه نقد و یا ضمانتنامه بانکی به حساب شرکت سیمان سپاهان ارائه گردد.

آگهی مناقصه

«پرونده ۷۳۳۵-د»

شرکت سیمان سپاهان
(سهامی عام)

در نظر دارد، انجام کلیه فعالیت های مربوط به بارگیرخانه خود را با برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه /ریال
انجام کلیه فعالیت های مربوط به بارگیرخانه	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

« سایر شرایط به شرح شرایط مندرج در اوراق مشارکت در مناقصه می باشد. ددلاین است شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکلیف بقصد و از اسناد مناقصه و این نامه معاملات شرکت سیمان سپاهان بوده و شرکت سیمان سپاهان در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات ارائه شده مختار است و کلیه هزینه های مربوط به چاپ آگهی و غیره به عهده پدید نه مناقصه می باشد.

« متقاضیان قبل از ارائه پیشنهاد قیمت حتما و با دقت بر کلیه شرایط شرکت در مناقصه و مطالعه نمایند.

بازگانی شرکت سیمان سپاهان

مقتضایان جهت اخذ اطلاعات فنی و نقشه‌ها و شرکت در مناقصه به آدرس شرکت واقع در کیلومتر ۲۴ اتوبان ذوب آهن، جاده اختصاصی سیمان سپاهان، واحد ساخت قطعات مراجعه فرمایند و یا با شماره تلفن ۵۲۴۵۴۴۷۱-۰۲۱ داخلی ۲۹۱ تماس حاصل نمایند.

۱- مهلت زمان اولیه پیشنهاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۹ و حداکثر تا ساعت ۱۴ باشد.

۲- زمان بازگشایی پاکت و برگزاری مناقصه: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت سیمان سپاهان می باشد.

«بدیهی است بازگشایی پاکت توسط اعضاء، کمیته تعیین شده شرکت سیمان سپاهان صورت می پذیرد.



شرکت سیمان سپاهان
SEPAHAN CEMENT CO.

آگهی مناقصه

شرکت سیمان سپاهان
(سهامی عام)

در نظر دارد، ساخت باند انتقال
کلینکر از کوره به سیلو
کلینکر خود راه شرکت
سازنده واجد شرایط
واگذار نماید.

موضوع مناقصه	تعداد (حلقه)	جنس	سختی (HRC)
ساخت باند انتقال کلینکر	۴۴۰	1.7131-1.7225	۵۸-۲۵

«بدیهی است شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در آیین نامه معاملات شرکت سیمان سپاهان بوده و شرکت سیمان سپاهان در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات ارائه شده مختار است و کلیه هزینه های مربوط به چاپ آگهی به عهده پراکنده مناقصه می باشد.

«مقتضایان قبل از ارائه پیشنهاد قیمت حتما و با دقت شرایط شرکت در مناقصه را مد نظر قرار دهند.

بازرگانی شرکت سیمان سپاهان

آنگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) نوبت اول

مجموع تحقیقاتی و صنعتی، گروه صنایع شهید قزاقی، در نظر دارد از طریق آگهی، روزنامه نسبت به واگذاری انجام موضوع زیر اقدام نماید:

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه
۶۸۲۱/۷۳/۰۳/ع/م/۱۱	ساخت فلنج و شیر آلات فشار بالا (# ۲۵۰۰) با جنس سوپر دایلیکس و استیل ۳۱۶ L	۰۰۰/۳۰۰/۱۵ ریال

مبارهای کلی ارزیابی منافع گر: دانش، تجربه و سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه گر: توانایی مالی، فنی و تجهیزاتی حسن سابقه و ارائه بهر بهر داری / جواز کسب / مجوز فعالیت از اصناف مربوطه وضعیت موقعیت مکانی مناقصه گر در بازار بودن گواهینامه ستان مهلت دریافت پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ تا ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ غایز پیشنهادی و ارائه پیشنهاد رسمی از ساعت ۸ تا ۱۶ مهلت، تکمیل و تحویل پاکت های پیشنهاد قیمت: تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ تا ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ در محل کارفرما تاریخ گشایش پاکت های پیشنهاد: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۱۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال و اریز به حساب جاری شماره ۳۶۵۵۱۱-۹۸۸۰۰ بانک سه شعبه مرکزی شاهین شهر (فیش واریز) باید هنگام دریافت اسناد مناقصه ارائه گردد) قبل از واریز، بایستی شناسه پرداخت از مدیریت بازرگانی، امور قراردادهای مجتمع دریافت گردد مناقصه گز اختیار رد هر یک یا تمام پیشنهادهای مناقصه گران را برای خود محفوظ می داند پرداخت هزینه درج الگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد تمامی جزئیات و شرایط شرکت در مناقصه در اسناد مناقصه ذکر شده است. شناسی و تلفن: شاهین شهر، خیابان شهید بهشتی، نبش میدان سرور، گروه صنایع شهید قربانی تلفن واحد بازرگانی: ۰۲۱-۵۲۲۲۲۰۰۱ و ۵۵۵۵۵ و فکس: ۰۲۱-۴۵۲۲۲۰۰۱

طراح: بیژن گورانی
 جدول ۶۷۴۸

جدول عادی

تفصیلی: ۱) از سلسله‌های حکومتی ایران -
حاجل‌خند بن‌داد - طرف - شریعتی - تبریز -
شاه‌شاهی مدینه در اسلام - روستا (روستاهای
شاه‌شاهی - مرکز - گهرچیز - ابرار - ماکانیک -
صدا - آریه - بچه - ترسان - مطابق -
مقتضیات زمان - تمدنی -
- مجردی - همناس - گزینش - از باران -
مأم حسین (ع) - گزنی - (دستور) -
ویرایش - صاحب - دربار شیرازی - باهه -
کیچیکه کاد - درویش - قوس - راهی که به یاد -
- (رسد) - روز - خنده - گره - همایی -
روغن صنعتی - نازل شده در مکه - قدر -
- واند - فستی - شنگ - آلام -
- تندی و تری - (۱۲) نوعی راه -
- ویز - دروز - ویتیه (۴) گدشته -
- ویز - داغ - در آمد ناشی و با مکانات
- ولتی - معیار - (یازده) - گهرچیز -
- روزهای - درواز - یازده - می -
- آمانی - نوبال - لیزول.

میوه- داستانی نوشته ماسیم گورکی
 طباّب (۱۲) زن- شیردرخت- بانک
 خانگی قدیمی (۱۳) چست و جایک-
 رادیکال (۱۴) کلمه‌ای پرسشی- از نقوش
 رسمی- ضرب‌های در بدینمتن (۱۵)
 سبب- بلید- گوش‌پزشکی
 تولید می‌شود- ورزش تایلندی (۲)
 خوشحال- ستون خیمه- دگدشت (۳)
 اطلاع- ام‌الشرائین (۴) کوزم- منزل-
 نسد- نسبت دادن خطابه به کسی (۵) پدر
 شده- پرتوشانه- پرتوش سلول‌های
 نده- انتهای- چیز- منحنی- راه یاریک

جدول ویژه

افقی: ۱) کلی زیبا که سرمای شدید زمستان را به خوبی تحمل می‌کند- از غذاهای محلی بلوچستان ایران (۲) گلابی- رشوه دادن- شماره- درخت خرسوده است- ثروتمند- مگابایت (۱)

حل جدول عادی ۶۷۴۷

[illegible]

حل جدول ویژه ۶۷۴۷

٥	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١
ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت
ث	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا
ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا
ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب
د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج
هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د
و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ
ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و
ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك
م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل
ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م
س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن
ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر
ت	ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش
ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت
ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا
ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب
د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج
هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د
و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ
ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ر	ش	ت	ا	ب	ج	د	هـ	و

انگشتی ۱۲) دوروز - فرماده - شمشیر -
دبای زانی ۱۲) دلانه - پایزه - رشک
دبای ۱۴) کچل - شیوه چغندر - سیرتیره -
ضمیر سوم ۱۴) آزار دگر محمد علی -
اسلامی ندوشن - بازیگر مرد فیلم
الکساندر ساخته الیور استون.
عمودی: ۱) وقوع ۱) باعث آزاد شدن
نریز درونی منی - غشای نوقاش ۲)
نوعی چرم دباغی شده - آخرین حرف
الفبای یونانی - واحد پول فرانسه -
مرعش - آگهی ۴) کشتی جنگی -
کوچک بان و ادعای مقامی - مطلبی را -

۶۷۴۷
علی موذنی - خبرگزاری جمهوری اسلامی

(۱۶) میمن (۱۷) قطره (۱۸) رانجام (۱۹) سراسری
 اروپا- نمایشنامه قدربیکو کارسیا لورکا (۲۰)
 لغت نامه سیر، سیاره زهره- دسته گندم
 درو شده (۲۱) دیماج- لبه تیز شمشیر (۲۲)
 مادر آوری- شغال در کوئشیر- شکل
 و صورت (۲۳) ثروتمند- حقیقی و راستین-
 چیز (۲۴) سیخ حباب- سوره عروس
 قرآن (۲۵) افترا- بین راه راز جبهه عروس
 شمشیر عرب (۲۶) هدایت شدن- دختر
 کورش هخامنشی (۲۷) رفیق- جزیره
 دارای گنجایش کافی (۲۸) نام چندتن از
 پادشاهان میوه نبدود- نوعی ماده الکلی
 که در بعضی میوه ها وجود دارد.