

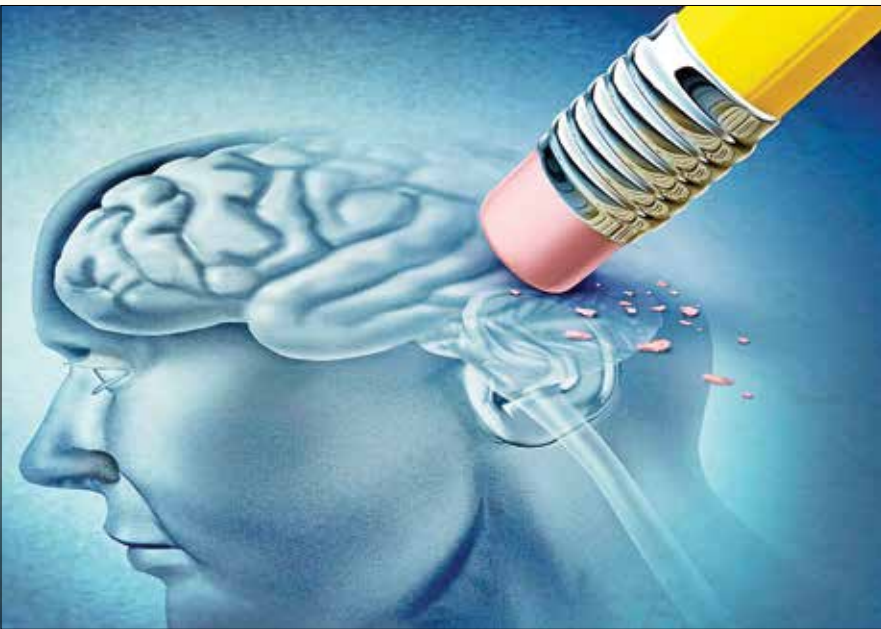
ورزش منظم به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در مقابله با بی خوابی، اثرات قابل توجهی بر خواب دارد. افرادی که فعالیت جسمانی منظم داشته باشند، با مشکل بی خوابی کمتری روبه رومی شوند و در عین حال، الگوی خواب بهتری را تجربه می کنند. نتایج یک مطالعه جدید نیز حاکی از آن است که ورزش کردن به ویژه تمرین های مقاومتی که عضلات را تقویت می کند، می تواند کیفیت خواب و مشکلات بی خوابی افراد

نقش ورزش در بهبود کیفیت خواب

تبيين بيانات رهبر معظم انقلاب درخصوص مسأله «خودفراموشی اجتماعي»

و تبعات سیاسی و هویتی آن در گفت و گو با دکتر محمد رضا مرندی

روشنفکری یا خودفراموشی؟



رئیس معظم انقلاب در دیدار اخیرشان با کارگزاران نظام در ۱۸ اسفند ۱۴۰۳، «خودفراموشی فردی و اجتماعی» سخن گفتند و هشدار دادند که غفلت از هویت و آرمان‌های می‌تواند انقلاب را به مخاطره بیندازد. برای بررسی این مسائل و کاوش در ریشه‌ها و راهکارهای آن، با دکتر محمدرضا مزنی، دانشیار گروه فقه سیاسی دانشگاه شهید بهشتی به گفت‌وگو نشستیم.

یکی از محورهای که رهبری در دیدار اخیر با مسئولان نظام بر آن تاکید داشتند، بحث خودفراموشی فردی و

اجتماعی بود. با توجه به این‌که در حال حاضر ما شاهد رفتارهای دوگانه از سوی برخی افراد به اصطلاح روشنفکر در جامعه هستیم، آیا این رفتارها را می‌توان مصداقی از «خودفراموشی اجتماعی» دانست؟

در همه جای دنیا روشنفکران صف شکنند و سرآمدان جامعه هستند که مردم را به سمت خوداتکایی سوق می دهند اما در جامعه ما انار روشنفکری مسیر دیگری را طی می کند و طیفی از افراد که به روشنفکری مشهور هستند، در برابر جنایاتی مثل غزه که حدود ۶۰ هزار نفر در آن شهید شدند، صدای شان در نمی آید، درحالی که با

مسن را کاهش دهد. انجام ورزش باعث ترشح هورمون های سروتونین و ملاتونین می شود که نقش مهمی در تنظیم خواب دارد و باعث بهبود روند خواب و استراحت می شود. از طرفی ورزش می تواند باعث کاهش استرس و اضطراب شود که این موضوع نیز بهبود خواب را تسهیل می کند. ورزش به عنوان یک راه مؤثر برای راهی از این وضعیت، به طور غیرمستقیم به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

هر چند که بهتر است انتخاب زمان ورزش براساس ساعتی باشد که برای شما بهترین نتایج را به همراه دارد اما تحقیقات نشان داده که ورزش های عصرانه می توانند برای بهبود کیفیت خواب مفیدتر باشند. علت آن هم این است که فعالیت های ورزشی قبل از خواب می تواند در کاهش استرس و اضطراب، افزایش دمای بدن و سپس کاهش آن، بهبود کیفیت و الگوی خواب عمیق تأثیر بسزایی داشته باشد.

رشد

انواع خود فراموشی انسان از نگاه رهبر معظم انقلاب

مهر معظم انقلاب در دیدار رضائی کارگزاران نظام، سه نوع خودفراموشی را برشمردند و نوع اجتماعی آن یعنی فراموشی هیئت اسلامی و قرآنی نظام را مهم‌ترین خودفراموشی دانستند. ایشان در سخنان‌شان فرمودند: معنای خودفراموشی این است که [انسان] هدف از خلقت خودش را فراموش کند... نداند [انسان] را آفریده برای این که انسان را به مراتب بالای وجودش وجودی برساند، تبدیل کند او را به خلیفه الهی؛ خلقت انسان این است... آفریده تا او را برگرداند، تا او را به مقام والا برساند... [خودفراموشی] یعنی انسان از این غفلت و غافل بشود از این که برای این آفریده شده. فراموش کردن زندگی همه یکی از خودفراموشی‌هاست. این زندگی در حال تراست. ما همه یک سرآمدی داریم. اسم این سرآمد در تعبیر عربی «اجل» است. بالاخره باید خودمان را برای آن آماده کنیم. بگر؛ یکی از موارد خودفراموشی این است. اینها غفلت‌های شخصی است؛ اینها را انسان می‌تواند با دعا، با تضرع، با روزه، خودشناسداری درباره خواهش‌های نفسانی که در روزه وجود دارد. این ذکر، این توجیه را به خودبیاورد و این خودفراموشی خودش را نجات بدهد. در مقیاس اجتماعی، خودفراموشی هم‌تراست. [خودفراموشی اجتماعی] یعنی هیئت خودمان فراموش کنیم، فلسفه وجودی جمهوری اسلامی را فراموش کنیم. این طوری که قبل از ما در این کشور در سیاست خارجی، در سیاست داخلی، در اداره امور کشور، در تقسیم امتیازات و منابع کشور عمل می‌کردند. آن جور نباید عمل بکنیم. تکیه به بیگانه، بهره‌بردن‌های ناسالم؛ خب شاکله تمدن اسلامی و نظام اسلامی که ما به دنبال تشکیل آن هستیم و باید مکتبی منافی با اینها نیست. این دیگران نمی‌توانیم [در این زمینه] تقلید کنیم. برای این مهم این است که ما مسئولان نظام جمهوری اسلامی هیئت اصلی نظام اسلامی را بشناسیم؛ از یاد نبریم. دنبال کنیم.

برخی انحرافات در جریان روشنفکری در کشور ما چیست؟

متأسفانه در حال حاضر عده‌ای همه ارزش‌های ملی و دینی را فراموش کرده‌اند. البته برخی از این افراد مزدورند و عملکرد منافق غربی‌ها را دنبال می‌کنند و دست‌های پنهانی در ایران می‌ان و وجود دارد اما برخی دیگر هم که مزدور نیستند، تفکد درست‌ی ندارند و این هم از معضلات روشنفکری در ایران است.

متأسفانه روشنفکری در ایران هیچ موقع با مردم خواسره نبوده و همیشه مردم خود تحقیر و انکار کرده است. امروزه افرادی از جری تحقیر جامعه خود به هیچ چیز دیگری قانع نمی‌شود و هیچ موقع در مسیر عزت جامعه خود کامیال بر نمی‌دارد و دائماً نگاه شیفه‌گونه به غرب دارد.

آینا نگاه چقدر در جامعه طرفدار دارد؟

نمایندگان خیلی ناامید باشیم که این نگاه غالب است. این نگاه فقط امروزه تحت تأثیر شرایط اقتصادی دوام پیدا کرده و صدای آن بلند شده است. البته این در مرحله گذار است و از این وضعیت عبور می‌کنیم و آنچه باعث عبور از این دیدگاه می‌شود اصلاح وضعیت اقتصادی است چرا که این وضعیت مانع حاکم شدن عقلانیت در جامعه می‌شود. از طرفی هر نوع برتری‌های در تلاشند تا وضعیت نامساعد اقتصادی به مسئولان انفعالی و مذهبی ربط دهند، درحالی که موضوع کاملاً برعکس است.

﴿۴﴾ آیا قرار گرفتن در شرایط معنوی و اجتماعی خاص همچون ماه مبارک رمضان می‌تواند در یادآوری ارزش‌های دینی و هویت ملی ما و جلوگیری از خودفراموشی



ایران به عنوان یک کشور توسعه‌یافته و با پیشرفت در زمینه‌های علمی و فناوری، می‌تواند به عنوان یک الگو برای سایر کشورهای منطقه و جهان در زمینه‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی عمل کند.

هر اتفاقی در کشور می خواهند جنجال به پا کنند.

این روزها نمونه بارزی از همین موضوعات بحث مذاکره با آمریکا است. در دولت یازدهم این اجازه از سوی رهبر معظم انقلاب داده شد که با آمریکا مذاکره کنیم و تمام راه‌های مذاکره را طی کردیم اما پس از مدتی خود رئیس جمهور وقت اذعان کرد که آمریکایی‌ها قابل اعتماد نیستند. بعد دوباره عده‌ای دنبال این هستند که مذاکره انجام شود. اینها بیشتر به دنبال تحقیر کشور خودمان هستند و دنبال حل یک مشکل از جامعه نیستند؛ چون حکومت دینی است به همین دلیل این کار از افراد هم‌چون خود را برمی‌دارد. مقابلۀ ما با این حکومت بدتر گرفته‌اند و هرچی می‌خواهد موجب تهدید عزت این جامعه می‌شود را دنبال می‌کند. در بحث مذاکره با وجود این که این همه به طرف مقابل فرصت دادیم اما در نهایت آنها تعهدات را انجام ندادند. بعد از آن قرار شد رویایی‌ها تعهدات خود را انجام دهند اما

آن‌ها هم به تعهدات خود عمل نکردند. دیگر مذاکره با چه کسی؟!

در جامعه کسانی که ادعای ملی‌گرایی می‌کردند دیگر حتی ارزش‌های انسانی را هم پاس نمی‌دارند و اگر ما ابعاد انقلابیگری دینی و حتی عزت را هم کنار بگذاریم آیا منافع کوتاه‌مدت ما می‌تواند توجیهی برای مذاکره باشد؟

چنین تفکرات و ریشه شکل گیری

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۵۴

جدول عادی

نقش ۱۴): ماهر در سوارکاری (تورید) چپین
چهره بارچه استاد دلهو سیمنا
چوهر ترکیب ای (فرمزه) (۱۳) ماهر چترنی
شمرده. امارت اندازه گریه ای ای الکتریکی
(۱۴) مینای تاریخ اسلامی - مقابل آمدن -
چوهر نهنده (۱۵) دستگاه امداد مهران
چوهر فرانسه شهری در شهرستان مهران
(۱۶) خفصا (۱۷) خفصا (۱۸) خفصا (۱۹) خفصا
صدمه (۲۰) اسباب و لوازم - اهانت قلم
روشن قدیم (غلام) - جلی شادی -
تتمین دستور - اهانت - اهانت - اهانت
(۲۱) اهانت - اهانت - اهانت - اهانت
دانه کوه (۲۲) شهری در استان مازندران
مقطعه خوش آب و هوا - تابستانی
(۲۳) روستا - اهانت - اهانت - اهانت
(۲۴) تخم در عسل (۲۵) اهانت - اهانت
لی زنی نیک نژاد (۲۶) جای خوشگذرانی
(۲۷) امارت - اهانت - اهانت - اهانت
شک - اهانت - اهانت - اهانت
فرمانده - اهانت - اهانت - اهانت
(۲۸) اهانت - اهانت - اهانت - اهانت
(۲۹) اهانت - اهانت - اهانت - اهانت

عمودى (۱): نوعى كفش زمستانى- حيوانى كه به آن ركازات تعلق مى‌گيرد. دوش باريانى
 دارد. حرف دلاخراش (شهر بارى طاهرا)
 بيمارى كه نوعى نواند كندى است. الهه عشق
 در اساطير يونان - حاجت (۴) در گذشته آواى
 حزين (۵) كام، ستاره اى كه نور در د آبگر-
 خزين نبيخ (۶) ديندار (۶) چشم انداز مغايز-
 دنك رسته اى در شمشير يونان (۷) افراندا
 نكليس - كندولوى - همسايس سومالايى
 واواندا (۸) هر بخش از نماز - شفايى -
 كورد (۹) غريب نيست. كورد همسايس سويلى
 (۱۰) محل پرتاب موشك - بارزاندده -
 مدرك كارشانسايى (۱۱) واومه - ديات مقام
 ومنزلت. وازت (۱۲) سرچشمه حيات. كج

و خمیده - شانس (۱۳) تاکنون - قدرت -
مسیحیان (۱۴) دوستی - گل زیبای پاییزی -
یک و یک (۱۵) سیر و سیاحت - استراتژی - اما.

جدول ویژه

افقی: ۱) به ترکیب اجزای تصویری در یک پلان پویانمایی گفته می‌شود. بانوی نابیانیی که سمبل زندگی اجتماعی برای نابینیان بود (غرش- آگاه باش- موجودیت ۳) زیبا- نام دیگر سوره غافر همان سیب است ۴) برگزیده- قیاحت- بیرو ۵) مطابق گذشته- فاقد ظرافت-

بله شیرازی (۶) کمال. مجل. آواز-از مقاطع
مخروجه (۷) سیحانه نخورده. در نظر آوردن
اسب بارکش (۸) یک حرف و سه حرف
متکونگاری. پسوند شباهت (۹) حلقه اول
تجزیه غذایی در طبیعت وقت خوابه
نظیر گذاردن. کمال دقیق (۱۰) قیلمی از
چالی چالین. کنگره. عید ویتنام (۱۱) کاروان
ناگوار. باغ افلاطون (۱۲) نایزه. گله درویش
دفعه، بار (۱۳) نوعی موشک ضدتانک.
خروس سگی (۱۴) کوچک تر (۱۵) هدیه دادن.
پروفسور کو در سیتوپلاسم (۱۶) سخاوت
افزونی. زمین آتشی. کنگره. کوشمان.

حل جدول ویژه ۶۹۵۳

[illegible]

حل جدول عادی ۶۹۵۳

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	ق	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت
٢	ب	و	ر	ا	د	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا
٣	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن
٤	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك
٥	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل
٦	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز
٧	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س
٨	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع
٩	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف
١٠	ت	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت
١١	ا	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا
١٢	ح	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح
١٣	د	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د
١٤	م	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م
١٥	ب	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب
١٦	ن	ي	ك	ل	ز	س	ع	ف	ت	ا	ح	د	م	ب	ن

مدافع فرانسوی تیم بایرن مونیخ.

عمودی: (۱) بیماری ناشی از ورود باکتری حاک به بدن. از الحان یابردی. تحمل.

(۲) خاندان - از مرکبات - بزرگوار

(۳) درگشته می زیسته است. مقامی

(۴) پایین تراز کشیش - از چهار هاضمه

(۵) درجه عالی مرگ. شتر قوی هیکل

کدوتنبیل (۵) از ارکان اصلی یک ملودی

مظهر سردرگمی - برق (۶) داندانه دار -

احسان - فرمانده کیانی (۷) یسوند نسبت

۱- پاک از تهمت (۸ افترا-مردم دون مرتبه- موزه آمستردام) گوشواره- فرزند حضرت (دوداد) - گشاده (۱۰ شعله- نامیده شده و- انکشی یک ماده با لاکسین (۱۱) نفس خواب خوش - فراخواندن (۱۲) مخفف

۱۱- ایک- نوعی انرژی - افطاری اردیبل

۱۲- هر خمره بسته در بدن - فریادرس

۱۳- جوینده عطفه (۱۴) قانونی که توسط دولت به مجلس پیشنهاد می شود

۱۴- فرانس - شهر مدفن دهخدا

۱۵- خودروی فرانسوی - نوعی کانی

۱۶- فلیز - بنای، لیکر





Arna



اعطای نمایندگی در تمام استانها

به مناسبت نوروز
پوشاک بانوان و آقایان

۳ میلیون تومان

شرکت پاریس تجارت آرنا

تولید کننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه
فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی
برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور
دعوت به همکاری می نماید.

شما هم می توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.

تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید

آماده عقد قرارداد با سازمان ها و شرکت های دولتی و خصوصی

برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

www.arna-co.com



شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران در نظر دارد نسبت به خرید کالای مورد نیاز به شرح جدول ذیل، براساس مشخصات فنی اعلام شده در اسناد مناقصه و استانداردهای وزارت نیرو، بین المللی و ملی از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی از تولیدکنندگان داخلی تهیه نماید.

مناقصه شماره	شرح کالا	واحد	مقدار	میزان تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	شماره پرداخت	شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۱۴۰۳/۲۱۹	دستگاه آشکار ساز خطای شبکه فشار متوسط هوایی با قابلیت نصب روی فاز و ارتباط از راه دور	عدد	۴۰۰	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۳۱۲۲۱۳۱۰۰۷۸۶۸	۲۰۰۳۰۹۱۰۱۰۰۰۰۳۲۰

«فروش اسناد»: شرکت‌ها می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ لغایت پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ جهت دریافت اسناد به شرح ذیل و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. **«دریافت اسناد»:** کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. **«تاریخ تحویل (مردود) اسناد»:** مناقصه‌گران اسناد مناقصه را حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ در سامانه ستاد بازگذاری و به صورت فیزیکی نیز (به شرح اسناد مناقصه) به دبیرخانه مرکزی شرکت توزیع نیروی برق استان تهران به نشانی: تهران، میدان شهید، خیابان ۱۷ شهریور شمالی، جنب مترو تحویل نمایند. تلفن‌های تماس: **۰۲۱-۱۱۴۲۰۳۵-۲۳۱۹۶۳۸۸** و نامبر **۲۳۳۴۴۰۹۸** **«تاریخ بازگشایی پاکت‌های اکت»:** پیشنهادی در منظور ارسال به کمیته فنی بازگشایی ساعت ۱۱:۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ می‌باشد. **«به پیشنهادهای فاقد سپرده»:** عدم بازگذاری اسناد مناقصه (به شرح اسناد) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مشروط، مخدوش، تحویل اسناد بعد از انقضای مدت، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. **«هزینه درج آگهی»:** به عهده شرکت توزیع نیروی برق استان تهران می‌باشد. **«سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه»:** در اسناد مناقصه مندرج است و پیاگاه اطلاع رسانی شرکت توانیر به نشانی <http://wamp.tavanir.org.ir/tender/main> در دسترس می‌باشد.