

## اختلال خواب یا پاراسومنیا

اختلال خواب کیفیت، زمان بندی و میزان خواب را تحت الشعاع قرار می دهد و منجر به ناراحتی و مشکل در عملکرد روزانه فرد می شود. اختلال خواب در اثر برخی از بیماری های جسمی یا روانی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلالات شناختی رخ می دهد. علائم اختلالات خواب می تواند به هر اختلالی متفاوت است اما به طور کلی شامل مشکل خوابیدن، نداشتن خواب با کیفیت، بیدار شدن خیلی زود و طولانی خواب، خروپ بلند، تنگی نفس یا خفگی شدن در طول خواب، خواب آلودگی زیاد در طول روز و حملات ناگهانی خواب می شود. علت ایجاد اختلال خواب، ناکافی بودن سطح ملاتونین یا هورمون تنظیم خواب است. علاوه بر این اختلال خواب می تواند ناشی از دردهای مزمن، مشکلات تنفسی، اختلالات روانی، مصرف زیاد کافئین و الکل، ساعت نامنظم خواب، عدم فعالیت بدنی، عوارض دارویی، بیماری های قلبی و اختلالات عصبی باشد. تغییر سبک زندگی، دارودرمانی و روان درمانی جهت درمان اختلال خواب پیشنهاد می شود. درمان شناختی - رفتاری نیز با تغییر افکار و رفتاری که باعث مشکلات خواب می شوند بسیار مؤثر است. حفظ برنامه منظم خواب، ریلکسیشن قبل از خواب و بهینه سازی محیط خواب (مانند دور بودن دستگاه موبایل و تلن همراه از تخت خواب) می تواند به حفظ خواب بهتر و رفع اختلال خواب کمک کند. اختلال خواب درمان نشده منجر به ایجاد عوارض جدی برای سلامت فرد می شود که افسردگی و اختلال خواب از مهم ترین موارد است. مشکلات قلبی - عروقی (خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی)، مشکلات حافظه و چاقی و دیابت نوع ۲ نیز ناشی از اختلال خواب هستند. جهت پیشگیری از اختلال خواب توصیه می شود برنامه زمانی مشخصی برای خوابیدن داشته باشید، به موقع به تخت خواب بروید و حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب گوشی تلفن همراه خود را کنار بگذارید.

## طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۸۴

## جدول عادی

**افقی:** (۱) بزرگی و شرف و کثیبه - کالری متر (۲) درجانات تریز - دریایی - مذهب - یوموی آریز، وسیله. فایده داشتن - بزرگ (۳) بزرگ - چشمک زن آسمان - ساحر - هفتاد و دومین سوره قرآن (۴) ناخوش - تشویه و روش - باغ (۵) ظرف سفالی - بزرگ و جلیلی و سخاوتمند (۶) یوآیدن (۷) چر چشم - بی و بغبت - یافوت (۸) رشته‌های مهم - در مجموع علوم پزشکی - جانپشن - سریش - اصل در صحنه‌های - خطرناک (۹) چراغ - جاذب کوری - احساس - آما ساید - نه‌را - زندانی جنگی - احساس - آزار دهنده - جدید (۱۰) شور - حسرت و اندوه - در بازار بورس معامله می شود - دیوانه - نوری عینی - خرمایی - صادق (۱۱) مهم‌ترین روی پاکستان - حامی - پیشین - لانه کوشک (۱۲) افزایش دادن - خیالپردازی - صاحب سرفه (۱۳) خیالپردازی و احساساتی - پندار - کوری در مکه. **عمودی:** (۱) کلاه (۲) چرخه - سلاح مشهور - غرب و وحشی (۳) سبارت - سر کوهی - چرخش دراز (۴) نعمت (۵) اندوه و بدقولی - چرب و چاک - رنگ زند (۶) شتر (۷) اقامت - موقت - در سفر پیاز سفید و یک تکه‌ای - چشمت - ماسج (۸) نوشی تسهلات بانکی - نونوی ریزان‌داز - غذای ثروت‌مندان (۹) پنبه زن - آخذان - فروز کورث - در خوش‌انامه (۱۰) خندان - های دروغ بی اساس - خروشان (۱۱) ماشین‌های راه‌سازی - گرز آهنی - نویسنده - فرانسوی - رمان طاعون (۱۲) جهنم - درس‌ها - سر حرکت (۱۳) طوط (۱۴) شاخه‌تار و میوه - درخت - مکنده (۱۵) ستنه - خاک‌ناگردن -

### حل جدول عادی ۶۸۸۳

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ف	ر	ی	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	م	ر	ک	۱
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۲
ا	ن	ا	م	ف	ق	م	ج	ح	م	ر	ک	م	ج	ح	۳
ا	ن	ا	م	ف	ق	م	ج	ح	م	ر	ک	م	ج	ح	۴
ا	ن	ا	م	ف	ق	م	ج	ح	م	ر	ک	م	ج	ح	۵
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۶
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۷
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۸
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۹
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۰
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۱
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۲
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۳
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۴
ی	ب	ی	ا	ف	ر	پ	د	ت	ب	ز	ک	م	ج	ح	۱۵

## حل جدول ویژه ۶۸۸۳

[illegible]

ماذامی که عادات صبحگاهی مسیری درست برای روزی موفق پیش روی ما قرار می دهد، عادات شناختی نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است و کمک می کند تا برای روز بعد مهیا شویم. البته علم روان شناسی نیز تأیید کرده عاداتهایی که هنگام غروب خورشید حفظ می کنید، درواقع می توانند تعیین کنند آیا در زندگی جلو می روید یا پیشرفت می کنید یا خیر. بهتر است هنگام شب به جای

## ویژگی‌های شبانه افراد موفق

آنچه برای بسیاری از پژوهشگران دینی، اجتماعی و حتی فلسفی

باب است؛ حجابی که از نظر بسیاری از این شُکران، همیشه در وجود انسان ها نهادینه و تحت شرایط مختلف، کم و زیاد شده اما وقت در اصل ماجرا تغییری ایجاد نشده است؛ این که امر حجاب و پوشش و دوری از فُحی، همان چیزی است که برای رسیدن به آرامش روانی و امنیتی نسبی، همیشه به آن اشته و داریم.

حال کمی به رفت و آمدهای مکان های مقدس دیگر دقت کرده اید؟ این که معتقدان به دیگر هم وقت حضور در یک مکان منتسب ن و خدا و باورهای قلبی شان، حجاب شان را از هروقت دیگری است. دامن کمی بلندتر، انانی تاگردی مچ دست پوشیده و پارچه به عنوان شال یا روسری بر سرهایشان بوشان. کافی است چند دقیقه ای شان را صرف تماشاای ورود و خروج افراد به اها در همین کشور خودمان بکشورهای دیگری ناصحت چنین تصاویری را تایید کنید. انگار

برش

## تلاش بیهوده غرب!

نظر می‌رسد که دیگر در جهان امروز، با وجود ریشه‌های فنی و فطری، توجه کردن به مناسبت‌های بین‌المللی مانند امروز با حجاب و دیگر روش‌های تبلیغاتی برای حجاب، همه و نه تنها از آنچه که حجاب برایشان به ارمغان می‌آورد، آگاه هستند و به آن تمایل دارند اما همچنان هم انتخاب «حجاب» همیشه، کار سختی برایشان محسوب می‌شود؛ «دین» بلامرئ به حیات اجتماعی یک کالای زیبا و حسنی نگاه نمی‌کند، که به حیاه بین‌المللی زیادی می‌دهد و اعتقاد به حجاب زنانه

به گویی موبایلتان پیچسید، فعالیت‌های آنلاین را به فعالیت‌های آفلاین مثل مطالعه کتاب یا مجله بپردازید تا خستگی روز کاری از تن‌تان دربیاید. مدیرعامل مایکروسافت هر شب یک ساعت تحقیقات هم‌نشان می‌کند. تحقیقات خواب مطالعه می‌دهد. تصمیم‌هوشمندانه‌ای است. افکاران را منسجم و یک فهرست از کارهایی که می‌خواهید در روز آتی

پژوهشگران معتقدند که حجاب یک اصل فطری و ذاتی در وجود همه انسان‌هاست

# احساس امنیت در سایه حجاب

دستاوردهای حجاب را برای زنان یادآوری کند. آنها در این یک روز که حالا دیگر تحت عنوان روز جهانی حجاب شناخته می شود، در محیط های عمومی، فرهنگی و آموزشی، از حجاب و آنچه که حجاب برای یک زن به همراه دارد، می گویند و

این باور دینی و از آن مهم‌تر، ذاتی را ترویج می‌کنند و

انگار که کار خودشان را هم  
به خوبی انجام داده‌اند؛ چه  
که یک جست‌وجوی کوتاه به  
هشتگ یک روز با حجاب در  
زبان‌های مختلف و در سطح  
فضای مجازی، ما را با تعداد  
قابل توجهی از زنان و دخترانی  
از دین‌ها و ملیت‌های

است که جامعه آنها را پاک نگه می‌دارد و باعث افتخار است. زین برای این‌که با حیا باشد، باید لباسی پیوشد که مترادف با آن منش انسانی باشد و این به معنای پوشیدن لباس‌های گشاد، و پنهان کردن هرگونه اندام زنانه است.» این را هانا بلیکمن، اندیشمند آمریکایی می‌گوید و معتقد است که برخلاف آن‌که رسانه‌های غربی به‌گونه‌ای نمایش می‌دهند که حجاب، زنان را منزوی می‌کند اما زنان مسلمان در آمریکا با استفاده از حجاب، موقعیت هویتی خود را ارتقا بخشیده‌اند. این همان چیزی است که باعث می‌شود ماییت درودین، حجاب برای هجیان آشکار شود و تمایل به حجاب در میان زنان دنیا، جزی شبیه به یک دومینوی در مسیر و پیشرفت به نظر برسد.

مختلف مواجهه می‌کند که از تجربه یک روز حجاب داشتن می‌گویند. نمونه‌اش، یک دختر آمریکایی، مسیحی است که درباره تجربه‌اش از حجاب، این‌طور می‌گوید: «به نظر من یک تجربه عمیق بود؛ حجاب علاوه بر این پوشاندن است من حفظ می‌کند به این معنا که ارزش انسانی خودم را شناختم. این که توجه‌گذاری صورت‌ت را در اجتماع نشان دهی نه اندام زنازانه‌ات را، به این معناست که تو با آنها صادقی.» و این هم یک چیزی است که پوشش روز جهانی حجاب را می‌زیند. آن را در ادب‌ال می‌کند. پوششی که این روزها پاپ‌ها را از آمریکا و اروپا، فراتر گذاشته و به کشورهایی آسیایی رسیده است.

**این فطرت دست نخورده**

«همه انسان ها از همان ابتدای خلقت تابع آموزش و تمایل داشتند که خودشان را بپوشانند، موضوعی که نشان دهنده فطری بودن مسأله حجاب است!

مسأله‌ای که دستخوش زمان و مکان و تکنولوژی نمی‌شود؛ چرا که ریشه در تفکرات بنیادین ما دارد.» این را حضرت محمد اسلام افروغی می‌گوید که معتقد است «داشتن پوشش و حجاب مربوط به همه انسان ها در تمام طول تاریخ و در همه کشورها و سرزمین هاست و هیچ وقت این طور نبوده که مردم در برهه‌ای از تاریخ به پوشش تمایلی نداشته باشند یا حتی دغدغه‌ای تحت عنوان حجاب و وجود نداشته باشد؛ چرا که حجاب همیشه با امنیت و آرامش زنان، مترادف و هم‌معنی بوده است؛

چنان‌که هروقت و هرجاکه به نیاز به امنیت بیشتر داشته‌اند و به دنبال آرامشی به‌دور از خجالت و هیاهو هستند، به پوشش می‌دوراز و معمول‌شان متوسل می‌شوند.»



# آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

## تهیه، نصب و راه اندازی ۲ دستگاه دیزل ژنراتور ۳۴۵ کیلوولت آمپر

### به همراه تجهیزات جانبی



سازمان امور مالیاتی کشور      سازمان امور مالیاتی کشور

---

**سازمان امور مالیاتی کشور در نظر دارد، در اجرای قانون برگزاری مناقصات نسبت به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای تهیه، نصب و راه اندازی ۲ دستگاه دیزل ژنراتور ۳۴۵ کیلوولت آمپر، به همراه تجهیزات جانبی در ساختمان های ستادی سازمان امور مالیاتی کشور، به شرح ذیل اقدام نماید.** کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند

**(۱) کارفرما:** سازمان امور مالیاتی کشور به نشانی: میدان امام خمینی، خیابان باب همایون، خیابان داور، سازمان امور مالیاتی کشور

**(۲) مشخصات کلی پروژه عبارت است از:** تهیه، نصب و راه اندازی ۲ دستگاه دیزل ژنراتور ۳۴۵ کیلوولت آمپر، به همراه تجهیزات جانبی در ساختمان های ستادی سازمان امور مالیاتی کشور

**(۳) میزان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مبلغ ۳,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سه میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال) مقطوع و به صورت واریز نقدی به شماره حساب ۴۰۱۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳، شماره شباهت ۱۹۱۷۱۰۰۰۴۰۱۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳ به نام سازمان امور مالیاتی کشور و یا ضمانتنامه معتبر (بدون قید و شرط) دریافت خواهد شد.

**(۴) مهلت دریافت اوراق شرایط مناقصه:** ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول (تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۸) از طریق مراجعه به پایگاه ملی مناقصات به نشانی [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir) و به سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به نشانی اینترنت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) می باشد.

**(۵) مناقصه گران می بایست پاکت های پیشنهادی خود را به ۲ صورت: فیزیکی (فقط پاکت الف) به نشانی: تهران، میدان امام خمینی خیابان داور، سازمان امور مالیاتی کشور، طبقه اول، اداره کل امور پشتیبانی، اداره امور اجرایی قراردادها، اتاق ۱۲۸، تلفن: ۹۹۰۳۹۸۴ و همچنین به صورت الکترونیکی (هر ۳ پاکت الف، ب و ج) از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۸ ارسال نمایند.**

**(۶) زمان گشایش پاکت های پیشنهادی (الف، ب و ج):** به ۲ صورت فیزیکی و الکترونیکی از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت و ساعت ۱۰ روز یکشنبه، مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ در محل سالن جلسات معاونت توسعه مدیریت و منابع واقع در طبقه دوم سازمان به آدرس مذکور می باشد.

**سازمان امور مالیاتی کشور**

**م ۳۲۵**

شماره ۱۴۴۰۵۱

## امضای تفاهم نامه همکاری میان

## سان آيگپ وڪميته امداد امام خميني<sup>(۵)</sup>