



یک فرد درونگرا لزوماً خجالتی نیست بلکه او عاشق تنهایی و سکوت است و در محیط‌هایی که تحریک‌های کمتری دارد، احساس بهتری می‌کند مثل زمانی که با یک دوست صمیمی هم صحبت می‌شود یا وقتی که کتاب می‌خواند.

البته برخلاف درونگرایی که یک ویژگی نابینا شخصیتی است، خجالتی بودن ثابت نیست و با افزایش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت موقعیت‌های اجتماعی، کمتر می‌شود.

طبیعی است که برخی افراد در مواجهه با پدیده‌های تازه یا موقعیت‌های نامطمئن از خود بروز می‌دهند، البته با افزایش سن، خجالتی بودن هم کم‌رنگ‌تر می‌شود ولی باید به یاد داشته باشیم که اگر کمروبی با ترس‌های شدید و واکنش‌های تند همراه باشد، حتماً نیاز به بررسی دارد.

دانستن تفاوت خجالتی بودن با درونگرایی نیز نکته مهمی است و باعث می‌شود علت رفتارهای افراد را بهتر درک کنیم.

خجالتی‌ها می‌توان همه‌جا دید؛ در محله، مدرسه، مهدکودک، دانشگاه، محل کار و هر مکانی که افراد در آن جمع می‌شوند. بچه‌های خجالتی هم زیادند و حتی خودمان ممکن است پدر یا مادر یکی از این بچه‌ها باشیم اما آیا خجالتی بودن یک نقص شخصیتی است که باید نگران‌ش باشیم؟

روان‌شناس‌ها خجالتی بودن را عیب و نقص نمی‌دانند بلکه حتی معتقدند کم‌رویی چیز بدی نیست و فقط یک واکنش

## چند واقعیت درباره خجالتی بودن که باید دانست

صمیمیت بین اعضای خانواده را از بین ببرد. در واقع فست قودها این طور به نظر می رسند که وقت کمتری برای با هم بودن و با هم غذا خوردن داریم که این موضوع می تواند مکالمه و صحبت بین خانواده ها را هم کمتر کند.

او معتقد است که فست قودها به ما یادآوری می‌کنند که مدام عجله داریم، به کاری نمی‌رسیم و باید برای همه چیز یک راه حل سریع پیدا کنیم. درحالی‌که در بسیاری از آیات و روایات ما به داشتن صبر و حوصله سفارش و تأکید فراوانی بر سعه صدر در کارها شده است.

**انقراض نسل آس و آبگوشت خورها!**

حالا اگر زودتر به فکر چاره نیفتیم، زودپزها و فست فود و غذاهای فریزری، هرچه از گذشته داشتیم را از ما می‌گیرند و نسل کوفته‌ها، آش‌ها و خورش‌های سنتی منقرض می‌شود.

بس باید همزمان با حرکت به سمت پیشرفت و همراهی با تغییرات دنیای فناوری حواس مان به برخی از سنت های مان باشد تا بعد از مدتی به خودمان نیاییم و ببینیم صمیمیت دور سفره غذا را از دست داده ایم.

«جام جم» در گفت و گو با کارشناسان چرای گرایش به فست فودها را بررسی می کند

# شلیک فست فودها به سلامت

**ملیحه محمود خواجه**  
گروه جامعه‌شناسی  
خوشمندانند و خیلی هم طرفدار دارند اما ناسالمند و مصرف آنها می‌تواند کل تغذیه افراد را زیر سؤال ببرد. این تنها مشکلی نیست که فست‌فودها برای زندگی ما ایجاد کرده‌اند. آنها یک قدم فراتر برده‌اند و حالا سبک زندگی جدیدی را برای ما به وجود آورده‌اند. این روزها فست‌فود فروش‌های حسابی مشتریان خودشان را پیدا کرده‌اند و هر روز هم تلاش می‌کنند با یک منوی تازه مشتریان بیشتری را به سمت خود جذب نمایند. کافه‌ای است از یکی از خیابان‌های پایتخت عبور کنیم، آن وقت انواع و اقسام مغازه‌های فست‌فودی را می‌بینیم که حالا رنگ‌وبوی غربی به خود گرفته‌اند. دکه‌ها، چیدمان مندی‌ها و حتی لباس‌هایی که گارسون‌ها به تن دارند نشان می‌دهد این غذاها علاوه بر سلامت، فرهنگ و سبک زندگی معیار ایرانی-اسلامی را هم نشانه گرفته‌اند.

زیرا این مواد، بیش از نیاز بدن انرژی ایجاد می‌کند و متعاقب آن افزایش وزن و کمبود مواد غذایی و گرسنگی سلول در بدن اتفاق می‌افتد.»

خارش پوست، اختلال در دستگاه تنفس و سرفه  
و آسم هم بشود. او به دو سالی که کرونا در کشور ما  
مرگ و میرهای زیادی را رقم زد اشاره کرده و می‌گوید:  
«یکی از مهم‌ترین عواملی که در دوران کرونا اهمیت  
زیادی داشت تقویت سیستم ایمنی بدن بود این  
درحالی است که این فست‌فودها تا میزان زیادی  
باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن انسان نیز می‌شود

مکتولوژی و  
م. برخی از  
از ابا سبک

تغییر سبک زندگی با کمک تغذیه 

سبک زندگی همه ما با تغییر شیوه زندگی از سنتی به مدرنیسم دستخوش تغییر قرار گرفته است. زندگی ماشینی سطره‌اش را بر زندگی ما گسترده و سبب شده برای آن که بتوانیم به سرعت تغییرات تکنولوژی دیجیتال که لازمه این نوع زندگی است برسیم، برخی از عادات و رفتارهای خود را کنار گذاشته و آنها را با سبک زندگی جدید هماهنگ کنیم.

## تاثیر فست فودها بر سلامت روان

## گاہ

# فست فودها و تغییر سبک زندگی

حدود صد سال پیش در آمریکا به دنیا آمد. استواری در نیویورک  
غذاهایش را آماده می کرد و در محفظه های شیشه ای  
قرار می داد و خریداری توانست با دستگاهی که تعبیه شده  
بود، یول را بریزد و به صورت خوکدار غذای فوری را دریافت  
کند. اما این روش سرو غذا کم کم در بین مردم متناقض  
پیدا کرد و رستوران های بزرگ و زنجیره ای شروع به فعالیت  
کردند و هر روز تنوع فودها بزرگ و بزرگ تر مردم چاق و  
چاق تر شدند.

اما این سبک زندگی در آمریکا باقی نماند و کم کم به کشورهای دیگر هم سرایت پیدا کرد و وارد کشور ما هم شد. اتفاقاً جوان ها و نوجوان ها هم شدند طرفدار پرویاقرض آن. این نفوذ، علاوه بر تأییراتی که بر سبک زندگی گذاشته، تهدیدی برای سلامت نسل آینده نیز محسوب می شود.

زندگی مدرن رویه ناهم‌گام با زندگی تغییر داده، رواق نیاز همانا متا نووع برطرف کردن آن متفاوت شده. دراین سبک، نیاز به و آشامیدن هست اما نووع تا مین آن متفاوت شده است. برای آن که زن خورنده قووه میسریش از ربابا کند و تا ظاهر اجازه دهد جابجینند و خورد، دودر، غذا را زود بخته و خورده می شود تا فرصت بجام کارهای دیگر از دست نرود، فرقی ندارد پشت فرمات، پشت میز دیگر دور هم نشستن و غذا خوردن همه لطیفش را از دست داده به عنوان معضل مشترک همه مردم درآمده که نتیجه همین جدیدیت غذا خوردن است.

نفس‌فروهای خوشمزه به سلاحی تبدیل شده‌اند که در کنار ماسک زندگی ما را هم نشانه گرفته‌اند.

بودها ما را از فرهنگ اصیل مان دور می‌کند و این غذاها با فرهنگ قربابتی ندارد. فست‌فود یا غذای فوری و سریع به شکل امروزی

## مزایده ۱۴۰۳۳

# هرمزگان

معاونت آباد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد  
تعداد ۵۵ دستگاه خودرو، تعداد ۲۹ دستگاه  
موتورسیکلت و مقادیری اقلام فرسوده فرماندهی  
انتظامی هرمزگان را به شرح ذیل از طریق  
مزایده عمومی به فروش برساند.

مقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ  
شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ  
۱۴۰۱/۱۰/۱۰ از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: بندرعباس بلوار  
اسام خمینی، ستاد فرماندهی استان مراجعه فرمایند.

تلفن: ۰۷۶-۲۱۸۲۱۱۰۵-۲۱۸۲۱۴۱۹



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت عدالت

ردیف	شرح	تعداد به دستگاه
۱	انواع سوار شامل: سمند، پژو ۲۰۶، پژو ۴۰۵، پراید ۱۳۲ رونیز، دلیکا و رانا	۳۹
۲	انواع وانت شامل: نیسان تک و دوکابین نیسان ۲۴۰، تویوتا هایلوکس تک و دوکابین	۱۴
۳	مینی بوس هیوندایی کروز	۱
۴	سواری تویوتا کرولا (واگذاری با شرایط منطقه آزاد)	۱
۵	انواع موتورسیکلت شامل: روان سیکلت ۱۲۵ فلات تریل ۲۴۹ سی سی، تیز تک ۱۲۵، ایران (۱۷ اوراقی) دوجرخ آرشیبا، اچ دی ۲۰۰، تک تاز ۱۵۰ سوزوکی تریل ۲۰۰ و غیره	(۱۲ سنددار)
۶	اقلام فرسوده آمادی، بدنه شناور گلف بدنه شناور گلف کیش	موجودی



## آگهی مناقصه عمومی

مرکز پیشگیری، آموزش و درمانی  
امیرالمومنین (ع)

**دستگاه مناقصه‌گزار: بیمارستان امیرالمومنین<sup>(۱)</sup>**

**موضوع مناقصه: واگذاری آشپزخانه و طبخ غذا بیمارستان**

**مبلغ سپرده: ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت واريز فيش نقدی با ضمانت‌نامه معتبر بانکی**

**مهلت مراجعه برای اطلاع از شرایط مناقصه و بازدید محل:**

**از تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۱۴**

**محل دریافت اسناد مناقصه:**

تهران، نازی‌آباد، انتهای خیابان شهید شیرمحمدی، روبروی پارک سردار جنگل، بیمارستان امیرالمومنین<sup>(۲)</sup>، ساختمان شماره یک، طبقه اول، امور قراردادها، تلفن: **۰۲۱-۵۵۳۴۶۵۵۹**

**مهلت ارائه پاکات: تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ ساعت ۱۴**

**مدارک لازم جهت دریافت اسناد مناقصه: ارائه مدارک شناسایی مناقضی**

**ارائه فیش واريزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۰۵۵۷۴۴۴۰۰۵**

**نزد بانک ملی در ۶۶۳ به نام بیمارستان امیرالمومنین<sup>(۳)</sup> (فهرت قابل استرداد)**

**بیمارستان در رد یا قبول همه پیشنهادها مختار بوده**

**و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.**



## آگهی مناقصه عمومی

مرکز پیشگیری، آموزش و درمانی  
امیرالمومنین (ع)

**دستگاه مناقصه‌گزار: بیمارستان امیرالمومنین<sup>(ع)</sup>**

**موضوع مناقصه: واگذاری تریاز و توزیقات بیمارستان**

**مبلغ سپرده: ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت واریز پیش نقدی یا ضمانت‌نامه معتبر بانکی**

**مهلت مراجعه برای اطلاع از شرایط مناقصه و بازدید محل:**

از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۱۴

**محل دریافت اسناد مناقصه:**

تهران، نازی‌آباد، انتهای خیابان شهید شیرحمدی، روبروی پارک سردار جنگل، بیمارستان امیرالمومنین<sup>(ع)</sup> - ساختمان شماره یک، طبقه اول، امور قراردادها، تلفن: **۰۲۱-۵۵۳۴۶۵۵۹**

**مهلت ارائه پاکات: تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ ساعت ۱۴**

**مدارک لازم جهت دریافت اسناد مناقصه: ارائه مدارک شناسایی مناقضی ارائه فیش واریزی به مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۰۵۵۴۴۴۴۴۴۰۰۵ نزد بانک ملی کد ۶۶۳ به نام بیمارستان امیرالمومنین<sup>(ع)</sup> (فقر قابل استرداد)**

**بیمارستان در رد یا قبول همه پیشنهادات مختار بوده و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص میتکران فولاد اسپادانا  
به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۶۸۷۵۰ و به شماره ثبت ۳۷۳ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی  
توق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل می باشد و ماده مربوطه در اساسنامه  
اصلاح گردید. بدین موضوع در زمینه اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. موضوع و حدود فعالیت شرکت عبارت است از تهیه و اجرای طرح و تأمین  
و اداره واحدهای مربوط در زمینه های تهیه و اجرای طرح و اداره واحد تولید انواع پر پروفیل آهنی، مقاطع غیر مستطیلی، فرم های فلزات با استفاده از سرمایه  
و نیروی کار و مهارت اعطاء و فروش محصولات تولیدی، ساخت انواع تجهیزات تولیدی، ساخت انواع سازه های فلزی ساختمانی، ساخت انواع سازه های  
صنعتی، ساخت انواع پل های راه سازی، ساخت انواع سازه های جرق تیل صنعتی و سقفی و دروازه های، ساخت انواع وینچ های جرق تیل صنعتی، پل جرق تیل، ساخت  
انواع تانکس، ساخت انواع کتل های مخازنی فولادی، ساخت انواع کدل های بار، ساخت انواع سقف ها و ضعیف، ساخت انواع صنایع ساختمانی، ساخت انواع میلپان شهری  
ساخت انواع کفی کیمپ سی، قری تیلی، تانک، مخازن فشار قوی و ضعیف، ساخت انواع نوار نقاله، پایه فلزی چراغ و سایر تجهیزات مشابه، ساخت اسکلت  
فولادی سوله و ساختمانی و نمایشگاهی، اسکلت فلزی تجهیزات صنعتی، نفت، گاز و پتروشیمی، ساخت سقف فولادی به جزء سقف کاذب و کره های گرد کردن  
فلزی، صادرات و واردات کالاهای مجاز بازار گانی از قبیل کالاهای تولیدی و مواد اولیه و تجهیزات، شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی، اخذ وام  
و تسهیلات از بانک ها و موسسات مالی و اعتباری جهت تحقق اهداف شرکت، تأمین نیروی انسانی ماهر، متخصص و غیر متخصص خرید و فروش و فعالیت های  
بازرگانی اقلام فلزی مانند آهن آلات، میلگرد، ورق، پر پروفیل و لوله. در صورت لزوم پس از کسب مجوز از مراجع ذیصلاح. مرکز اصلی شرکت به استان اصفهان  
شهرستان هداقان، بخش مرکزی، روستای ناحیه صنعتی جمیز، بلوار (صنعت شمالی)، کوچه (ایران نسوز)، پلاک ۸۱، طبقه همکف به کد پستی: ۸۴۳۴۱۴۵۰۰  
تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری دهقان (۱۴۳۰۸۷۵)

طراح: بیژن گورانی

## جدول عادی

(۱) به دنیا آوردن - سومین روز هفته - محل نشستن (۲ خودداری از پرداخت پول حواله - از هنرهای بومی اصفهان (۳ مجرم - فلانی - (۵۴ کامیون ارتشی - قرار - پروردگار ماه) سعی برای مبارزه با آفات نباتی - ادب آموختن - مجموعه آموزه های پیامبران (۶ پایان شطرنج - خدای هندو - از نیم های فوتبال باشگاهی ای탈یا (۷ اسب سیاه - نوشیدنی شیرین - پاره کردن و چاک دادن (۸ کار ناتمام! - صلح - غریبه نیست - دشمن سرسخت (۹ شاعر ادبیات شبلی - ولخرج - اندک (۱۰ بازی عظیم الجثه - پنهام - لطیف (۱۱ فهرست غذای رستوران - پروت - شیرینی پیسته ای تبریز (۱۲ باطل کننده - ضربه ای در بدمیتون - صدای گره (۱۳ ننگپیان گله - نفرین - از باشگاه های تحلل، رشته یابی و توصیف دیده های اجتماعی - ضربانگ (۱۵) پژواک ماه - مقابل پرداخت - صدای پنجری.

گندم- ناشناخته (۱۲) دمای زیاد- پسر  
مازندرانی- خورده سنگ (۱۳) شکل  
ظاهری- پشیمان- از باشگاه های  
فوتبال اسپانیا (۱۴) مخترع تلفن همراه-  
نشانی (۱۵) گفش راحت بدون پاشنه- در  
ساختمان سازی به کار می رود- اصل  
هر چیز.

**عمودی:** (۱) دوستی - نوعی شیرینی -  
نوعی التهاب پوستی (۲) دام - شغل و  
حرفه‌ای ندارد - چهارچوب (۳) از  
مراحل سلوک عارفان - داناتر - نوعی  
موسیقی غربی (۴) مخزن جمع‌آوری

انتخاباتی- مزده- اراده (۴) ردپا- هر  
بند از قانون- برودت (۵) رمانی نوشته  
سیامک گلشیری- دوا- اکسید کلسیم (۶)  
خوشی و لذت- نابودی- همراه  
عروس (۷) روزه هندوها- مجموعه شعری  
سروده فاضل نظری- محل تقاطع دو  
دیوار (۸) یازده- دچار تردید- زیانکار

پهلوان ۹) به نزدیکی گره های فرش گفته می شود- کشور آفریقایی عضو سازمان اوپک- ظرف طبخ آبگوشت ۱۰) خوشگذران- پدید آمدن- پریشان ۱۱) خوردن- دسر سنتی از عصاره جوانه

ضخیم- مهربان ودلسوز- کلمه پرشش (۱۱)  
جوی طبیعی- حضور داشتن- قسمتی از  
فشنگ (۱۲) شکرگزار- زیاده‌گو- بزرگ‌ترین  
سرخرگ بدن (۱۳) ضمیر انگلیسی-  
قرض- چراغ نوری (۱۴) پایه‌ها- شجاعت-  
شانه، دوش (۱۵) ماه چهارم سربانی- زن  
همنشین- دیروز عرب.

**جدول ویژه**  
**افقی: (۱)** سوسن زرد- مرحله فعال  
 چرخه کار قلب- آسمانی (۲) از اختراعات  
 ادیسون- وسیع ترین جزیره آفریقا (۳)

**عمودی:** (۱) چانه - مکان ها - متحد  
یکپارچه (۲) خوردن - ردباب - (۳) مؤخر  
راهشده از تعلقات ادبی - سیاره زهره -  
رنگ موی فوری (۴) ایست - براهش -  
از دو جنس - نوعی طلاق (۵) شوره زار -  
طالع - میناق (۶) بهترین روز برای بیمار -  
مراحل زراعت - نیروی جاذبه (۷) قدرت  
مادر عیسی مسیح (ع) - از شبکه ها -  
تولیدیونی کشورمان (۸) میوه - پرخاش -  
سیستم نمایش تصویر رنگی در تلویزیون -  
مخفف (اگر) آشکار - شریکی در میوه ای -  
سال ۳۶۵ (۹۰) نوعی خرما با پوست

## 6372

[illegible]

### حل جدول و

[illegible]