

## خستگی ذهنی را

## از خودمان دور کنیم

مشغله زیاد، شب بیداری و مسیرهای طولانی از محل کار به دلیل کافی است که شما را به خستگی ذهنی دچار می‌کند. در واقع همین خستگی ذهنی فرد را درگیر فرسودگی هیجانی و اضطراب می‌کند، با یادگفت خستگی ذهنی فرد را به فرسودگی هیجانی می‌رساند و او را از یاد می‌آورد. خستگی ذهنی و فرسودگی هیجانی می‌دهد معمولاً موجب بی‌انگیزه شدن و تحلیل انرژی فکری می‌شود. مشغله کاری وقتی با استرس همراه شود و فرد را بی‌خواب کند، سبب بروز خستگی ذهنی می‌شود. اما عواملی مانند جدایی، غفل جدید یا فشارهای کاری می‌تواند تغییر محل زندگی یا بیماری این عارضه ذهنی را طولانی‌تر کند. اما این خستگی با بروز خوارش عوارض مختلفی را به دنبال می‌آورد. حساسیت‌های زیاد، بیماری و ناخوشی، اختلال در عملکرد ادراکی مغز از تأثیرات این خستگی‌ها به شمار می‌رود. در برخی افراد خستگی ذهنی به کاهش سطح انرژی منجر می‌شود در این شرایط فرد احساس می‌کند برای انجام کارها به انرژی ندارد. خستگی ذهنی فرسودگی هیجانی ایجاد می‌کند، به این معنی که با اعضای خانواده، دوستان و عزیزان تان بدخلق و دود می‌میرد. مراجع رفتار خواهد کرد.

اینها تنها عوارض خستگی ذهنی نبوده و این خستگی جسم  
افراد را هم خسته می‌کند. این افراد مدام تصور می‌کنند  
انجام و تکمیل کارها برایشان سخت و پیچیده است و  
تفاصیل کمتری برای یادشگاه رفتن و ورزش کردن دارند. این  
افراد حوصله دایمی با بیرون آمدن از رختخواب ندارند  
و همه فعالیت‌های بدنی که زمانی برایشان شدنی و راحت  
بود، اکنون سخت شده‌است. خستگی ذهنی بر وضعیت  
روزی و جسم اثر می‌گذارد، بنابراین لازم است مراقبت‌های  
فردی را جدی گرفته شود. اگر شما هم به خستگی ذهنی دچار  
شوید، بدین‌تلاش‌ها برای بهبود فعالیت‌های روزانه که دوست دارید  
توانست می‌پردازید. سرگرمی‌هایی که فکرتان را از استرس و نگرانی  
دور می‌کند باعث می‌شود احساس انرژی کنید و ذهن‌تان  
بسیارزی شود. بین کار و زندگی‌تان تعادل برقرار کنید. برای  
گزارتارن کردن، مزه بگذارید و سالمی مالی کار و زندگی‌تان  
برقرار نگذارید. هر روز بعد از ساعات کاری‌تان زمانی را برای  
استراحت و آرامش در نظر بگیرید.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۲۲

## جدول عادی

**افغانی:** بزرگ ترین کشور قاره افراسیاسه -  
 هزاره های فراوانی در گورگایکی (۲۰)  
 - تنقلاات - بفرماندهی - ایدوار (۱۴)  
 گلی زینتی - دروغ توقف - فرمان (۴)  
 - مبل - سیاهپوش عالیخواه - مخزن  
 سوخته خودرو - ساز چوپان - مقدمهین  
 - سوخته قرآن - دروغ و افسوس - مر (۳)  
 بی - موی - عالیخطر - نام خواننده - دین  
 (بهود) - داروی تزئینی - آگاه و باخبر -  
 رشته نیکار و کار (راز) - بازیگر در ملیه های  
 سفیر - گوزن و با تعبدی های - آفرین -  
 دستگیر - آروز (خلایا) - هیرم  
 - ستوده - سخنان بیمار بند (۱۳)  
 - انگور - خروس جنگی - همسر حضرت  
 (ارمیه) - چهل - خوراک پرندگان -  
 چیل - چیل - مژه های طلوس (۱۳)  
 شمشیرتاف صوفی - درآمد نامشروع -  
 امکانات دولتی - موضوع (۱۴)  
 - جزیره ایایی در خلیج فارس - همسایه  
 - الجزایری (۱۵)  
 - نهرهای میوه افشان

**عمودی (۱):** شهر تجاری و صنعتی ایالت جورجیا یا آمریکا-مظلوم (۲) بخشنده-ی مجانی- داستانی نوشته ماکسیم گورکی (۳) شهرنشینی- پول مشتری در حساب بانکی- بذات (۴) هدایت‌کننده- خوشبوکننده- شیرینی- پشت‌سبز- شهری در گریان- راغب و خواهان (۵) تانناخته- راه باریک و سروپوشیده- مشک (۶) یک نفر- اصول عقاید- قدرت (۸) سومین فرمانروای خوارزمشاهی- جیلگاه (۹) کال- کشایش- استعداد- پسندیده (۱۰) ند- چهارم- اشعار- ساحلی- در برزبل- قند جوانه جو (۱۱) در کبد تلخ‌بی می‌شود-

فقی: ۱) دستگاه گیرنده و فرستنده  
ی سیم بابر متوسط - نوعی کم خونی ۲)

## حل جدول عادی ۶۴۲۱

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ط	ظ	ع
ه	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج
د	ر	ز	س	ش	ص	ط	ظ	ع	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د
و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د
ر	ز	س	ش	ص	ط	ظ	ع	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و
ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	ر
ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز
ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح
ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط
ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق
گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک
ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ
ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن
ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی
ب	پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف
پ	ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب
ت	ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ
ث	ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت
ج	د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث
د	و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج
و	ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د
ز	ح	ط	ق	ک	گ	ن	ی	ف	ب	پ	ت	ث	ج	د	و

## حل جدول و

۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱
ت	ا	ی	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۲	۱
ر	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۳
ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۴	۳	۲	۱
ی	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
ا	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۵
ت	ا	ی	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۶	۵
ر	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۷
ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۸	۷	۶	۵
ی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵
ا	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۹
ت	ا	ی	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۰	۹
ر	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۱
ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۲	۱۱	۱۰	۹
ی	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳
ا	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۴
ت	ا	ی	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۵	۱۴
ر	م	ن	ز	د	خ	د	م	ف	ا	ع	ت	ا	ی	۱۶

جامعه‌ای که اساس آن بر تعاون استوار است- دسته جمعی- رودی در جمهوری آذربایجان (۳) شب گذشته - نشان افتخار- اصطلاحی در ورزش کشتی (۴) نیکای چرم مرغوب- گفتار- گهواره (۵) هر یک از اخلاط چهارگانه که طبق قدیم- چشم سوم- خوت- نفس حسنه (۶) دانشم نوشته شامیوتیریان- قمار، ورزشیمین- پول

میانمار (۲) ینگه دنیایی قلعه- صورتک (۸)  
 رمان جنگی نوشته احمد دهقان (۹) فیلمی  
 ساخته ولفگانگ پترسن با بازی برد پیت-  
 برگشتن - بی همتا (۱۰) فرزنده به زبان کردی-  
 بیرنده و فرستنده  
 - نوعی کم خونی (۲)

در برخی خانواده‌ها که رسم نانوشته وجود دارد که فرزندان متعاً باید ازدواج کنند و به خانه بخت بروند وگرنه کلاه پدر و مادر و بچه‌ها آثامدارم می‌رود. این مشکل را دختران و پسرانی که در سن ازدواج هستند یا این سن را پشت سر گذاشته‌اند اما به‌همچنان مجردند به‌خوبی درک می‌کنند اما باید پذیرفت که به علت شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، برخی جوان‌ها دیرتر

## چند توصیه برای برقراری روابط بهتر با فرزندان محرد

## کارشناسان در گفت‌وگو با «جام‌جم» تاکید می‌کنند

# نوشتن روحیه جمعی با خانه تکانی

ساختند که می‌رسید اولین کاری که مادر می‌کرد این بود که فرش‌ها را جمع کند و آن را روی پشت‌بام بیندازد. بعد دو نفر سر فرش را می‌گرفتند و پدر با چوب، خاک فرش را ملامل می‌گرفت و دوباره آن را برای شستن روی زمین پهن می‌کردند. از اول اسفند تا شب عید مجبور بودیم روی همان رویشی که مادر در سالن پهن کرده بود زندگی کنیم. به ما هم ظرف‌های داخل کابینته‌ها که شاید در طول سال یک بار هم از آن استفاده نمی‌شد در حیاط می‌گذاشت و بچه‌ها هم مسئول شستن آن می‌شدند. معتقد بود همه باید خود را جدید تمیز و نوپا باشند و شکون ندارد یک نفر هم داخل خانه کار گرفته باشد. همیشه تا روز روزای عید دست‌هایمان درد می‌کرد، آن هم به این بود که قاعده آخرین قریل را بر انداختن نداشتیم بار بود. ای مارجا تا زمانی که مادر زنده بود هر سال تکرار می‌شد.

می‌دهد که «مهم‌ترین پیام خاندانگانی به‌دشت عمومی و فردی است به‌طور مثال همین خاک‌گیری که در گذشته برای فرشتان صورت می‌گرفت بسیار اهمیت دارد. وقتی فرشتان قبل از نشست و شو خاک‌گیری نشود، خاک‌ها لایه‌ای الیاف باقی می‌ماند و هر بار که شسته می‌شود، لایه‌به‌لایه بعدی اضافه می‌شود و این باعث می‌شود که الیاف مانند یک پتون خشک و شکننده و موجب ایجاد صدا می‌شوند. این امر ممکن است به‌مرور موجب پوسیدگی شدن تکه‌ای از فرش شود».

با نزدیک شدن به نوروز همان طور که روز نو می شود، مردم هم سعی می کنند با خانه تکانی و جایگزین کردن ظرف های کهنه با نو، همه چیز را نو کنند. قدیم ترها مردم کوزه ها را می شکستند و سعی می کردند با جایگزین کردن ظرف های نو به خانه رنگ و بوی تازه دهند. قدیمی ها بر این باور بودند که شکستن کوزه و خانه تکانی پیام آندوه کشی، فقرزدایی، نظم و نظافت را دارد.

و واقع این باور در بین مردم وجود داشت که خانه‌کنانی و زودن آلودگی و پلشتی‌ها را فضای خانه و کاشانه در آخر سال، مظهر و نمادی از بیرون کردن ارواح خبیث، ناپاک و فرسوده از محیط زیست و زودن سیاهی، فقر، نادانی و آماده کردن فضای خانه در آستانه نوروز است. زودن و انداختن اشیای کهنه و فرسوده، شکستن کاسه‌ها و کوزه‌های سفالی که نه تنها از دیگر کارهایی بود که مردم در این ایام انجام می‌دادند، آن روزها شاید فلسفه آن را نمی‌دانستند اما امروزه علم ثابت کرده که شکستگی‌ها محل تجمع میکروب‌ها است. مردم در واقع یافت خانه‌کنانی‌کننده مظهری از نفاق و پنداشت عمومی افراد به شمار می‌رود.

**فلسفه خاک‌گیری فرش‌ها**


قدیمی‌ها بر این باور بودند که پلیدی‌ها در گوشه‌های تاریک خانه پنهان می‌شوند و باید از خانه بیرون بروند به همین دلیل گرد و غبار را از هر گوشه خانه پاک می‌کردند. در حقیقت، این همان میکروب‌هایی است که در این مکان به وجود می‌آید.

او به یک همبستگی جمعی در بین مردم در زمان خانه‌تکانی اشاره کرده و می‌گوید: «خانه‌تکانی باعث ایجاد اتحاد و همبستگی بین خانواده‌ها، دوستان و آشنایان در محله‌ها، روستاها و شهرها می‌شود. در این ایام، تمام اهل خانواده با یکدیگر متحد و به خانه‌تکانی مشغول می‌شوند. همچنین همسایگان و دوستان همگی به تمیز کردن کوچه‌ها و جوی‌های می‌پردازند»

قدیم ترها در روستاها همه با اتحاد و همدلی به لایروبی قنات، چشمه ها، نهرهای پرداختند و در نهرها عطر و گلاب می پاشیدند که به آن نوزور رودهای می گفتند و این ماجرا باعث می شد که این خانه تکانی ها نه تنها خسته کننده نباشد بلکه برای مردم جذاب هم می شد.

ایجاد صدا می‌شوند. این امر ممکن است به مرور موجب پوسیده شدن تکه‌ای از فرش شود».



**همبستگی جمعی**   
**در خانه‌تکانی**

او به یک همبستگی جمعی در بین مردم در زمان خانگی اشاره کرده و می‌گوید: «خانگی باعث ایجاد اتحاد و همبستگی بین خانواده‌ها، دوستان و آشنایان در محله‌ها، روستاها و شهرها می‌شود. در این ایام، تمام اهال خانواده با یکدیگر متحد و به خانگی مشغول می‌شوند. همچنین همسایان و دوستان همگی به تمیز کردن کوچه‌ها و جوی‌ها می‌پردازند»

کنند و اما توصیه مهم تر این که هیچگاه فرزند یا فرزندان خود را به علت تجرد تحقیر نکنند. در مقابل اما فرزندان هم باید دست به کار شوند و برای برقراری صلح در خانه تلاش کنند. به این ترتیب که با والدین خود بحث و مشاجره نکنند بلکه با آنها گفت‌وگو و مذاکره کنند. همچنین در امور مختلف از آنها مشورت بگیرند و تصور نکنند اگر به جایگاه خاص اجتماعی یا اقتصادی رسیده‌اند باید با والدین با غرور رفتار کنند.

## حس خوب برای جامعه

رضا نعمتی جامعه‌شناس نیز به «جام‌جم» توضیح می‌دهد که «مهم‌ترین اثری که خانه‌تکانی با خود به همراه دارد ایجاد روحیه جمعی در خانواده است. درواقع همکاری در بین اعضای خانواده نهادینه شده و قدرت انسجام افزایش پیدا می‌کند».

این جامعه‌شناس بر این باور است که «در حال حاضر به دلیل مشغله خانواده‌ها و اشتغال زن و مرد در بیرون از خانه شاید طی سال زمان برای نوظافت هر روزه خانه وجود نداشته باشد به همین دلیل تمیز کردن خانه در روزهای پایانی سال می‌تواند صمیمیت و همکاری را در خانه بیشتر کند. این طور دیگر بحث تمیز کردن خانه بر دوش یک نفر نمی‌افتد و همه با هم به نظافت خانه می‌پردازند». وی با بیان این که ذهن انسان از بی‌نظمی گریزان است، ادامه می‌دهد: «خانه‌تکانی در نهایت منجر به مرتب شدن محیط زندگی می‌شود و این نظم آرامش ذهنی انسان را به دنبال خود داشته».

نعمتی معتقد است که بیشتر بانوان در زمان خانهدگانی چیدمان و سبایل خانه را تغییر می دهند و این می تواند به تقویت خلاقیت و استفاده از قوه تخیل افراد کمک کند و در توضیح آن می گوید: تغییر در فضای خانه و جابه جایی وسایلی که مدت ها در یک مکان ثابت بوده اند موجب سرزندگی و نشاط اعضای خانواده می شود. برخی ها ظریف قدیمی را بیرون می اندازند و این باعث می شود انسان از وابستگی رها شود و راحت تر با تغییرات کنار بیاید. در واقع انسان وقتی که محیط خود را تکراری و پر از رخنه و پند سعی می کند با تحولاتی جدید در زندگی، این احساس را از خود دور کند. بنابراین تغییر دکوراسیون خانه و اقدام به پاکیزگی و خانهدگانی از جمله سنت های است.

افراد برای ایجاد تحولات روحی و روانی در خود و خانواده شان اجرا می کنند. این جامعه شناس معتقد است که خانهدگانی عید می تواند احساس خوب جمعی به مردم تزریق کند. وقتی همه مردم در یک کار جمعی حضور پیدا می کنند که منجر به احساس بهتر در محیط زندگی و روحیه افراد می شود در واقع تزریق شادی به همه مردم است.

[illegible]

شماره تلفن های  
پن‌دیش  
۴۹۱۰۵۰۰۰

امور آگهی‌های روزنامه جام جم



پتروشیمی ایران

## آگهی مزایده عمومی

## ۶۰۰ تن ضایعات پرس سیلندر

شرکت پرسی ایران گاز در نظر دارد حدود ۶۰۰ تن ضایعات آهن و سیلندر گاز مایع (دسته و پایه و سری و تهی و...) را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

از تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند به خرید دعوت می نماید از تاریخ نشر این آگهی به مدت ۷ روز جهت بازدید از ضایعات مذکور به آدرس کارخانه پرس سیلندر واقع در قزوین، شهرک صنعتی البرز، خیابان ابن سینا، حکمت پنجم و برای اخذ اوراق شرکت در مزایده به کارخانه و یا شرکت پرسی ایران گاز واقع در تهران، خیابان سپهبد قری، خیابان برداران شهید شاداب، پلاک ۹ واحد بازرگانی و یا به وبسایت شرکت به آدرس [WWW.Persiirangas.ir](http://WWW.Persiirangas.ir) مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر با آقای مددپور ۰۲۱-۸۸۹۰۰۱۴۱ داخلی ۱۳۲۱ تماس حاصل نمایند.

شماره  
۱۶۶۲۹۰

روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

تلفن ۲۷۸۶



## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

بازرگانی کیفی تامین کنندگان

شماره ۱۴۰۱/۱۳۲۷۴-م/۱۷۰



IKKCO  
گروه صنعتی ایران خودرو

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد تعداد (۳ آتیتم) ۳۲۰ عدد انواع فیلتر کارت ریج ۱۲۰، ۵۰ و ۱۸۰ میکرون ۱۱۰ لیتر یک سر باز مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی از تامین کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

- سپرده شرکت در مناقصه ۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد
- متقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ به شرح ذیل اقدام نمایند:

**۱- نحوه دریافت اسناد مناقصه:** به صورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی [www.ikkco.ir](http://www.ikkco.ir) و یا تماس با شماره های تلفن (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۰) و (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۱-۹۰) داخلی (۴۲۱))

**۲- محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه:** شرکت ایران خودرو خراسان، یک کیلومتر ۵۵ جاده مشهد-نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ ساعت ۱۴ باشد.

**شرکت ایران خودرو خراسان**

در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است.)  
(هزینه درج یک نوبت آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه است.)

**ارتباطات و امور بین الملل**