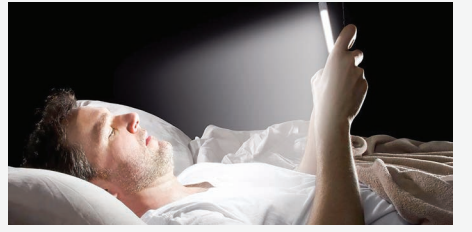


بی خوابی با زیبایی چه‌ها می‌کند؟



دکتر خسرو صادق نیت، فلوشیپ اختلالات خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران: احتمالاً در اینکه بی خوابی و بد خوابی، آرامش اعصاب و روان تان را به هم می‌ریزد تردیدی ندارید. این را هم لایق قبول دارید و تجربه کرده‌اید که فردای شب بی خوابی، روز کاری تان روز خوبی نخواهد بود و نخواهید توانست با تمرکز کافی به کار و زندگی تان برسید؛ اما شاید اصلاً فکرش را نکرده باشید که بین خواب و زیبایی هم ارتباطی وجود داشته باشد؛ این در حالی است که تحقیقات مختلف ثابت کرده بی خوابی و بد خوابی می‌تواند عوارض زیادی ایجاد کند. اگر شما

شش تا هشت ساعت در روز خواب کافی نداشته باشید، آثار خستگی روی پوست تان دیده می‌شود. خواب کافی سبب تنظیم متابولیسم بدن شده و موجب دفع مواد زائد و سمی از عضلات، کبد و پوست می‌شود. هنگام خواب، دستگاه گوارش شما استراحت می‌کند و حتی سیستم عصبی تان هم در وضعیت خواب تغییراتی می‌کند که لازمه بازسازی و باز توانی این سیستم است. گویا خواب شبانه کافی، پانزهر استرس است و روز بعد که از خواب بیدار می‌شوید، شادابی پوست و رفع خستگی عضلات را برایتان به ارمان می‌آورد. حتماً از متخصصان پوست شنیده‌اید که بهتر است هنگام خواب



شبه ۲۰ مرداد ۱۳۹۷
سال بیست و ششم | شماره ۵۷۴۸
۱۱ آگوست ۲۰۱۸ | ۲۸ دی القنده ۱۳۹۶

سبک زندگی
Life style

NasleFarda.net
naslefordanews
naslfarda

۹ نقطه قوت پنهان درون گریان

همراهتان را بهتر بشناسید

آرزو مومینوند / گروه ترجمه: احلال مشکلات هستند

فرقی نمی‌کند که به دنبال مشاوره برای زندگی و رابطه تان هستید یا از خود می‌پرسید که فیثاغورس چگونه معادله (a² + b²) را حل کرده است، احتمالاً درون گریان پاسخ این سوال‌ها را دارند یا می‌دانند. چطور پاسخ آن‌ها را پیدا کنند. لازمی هلوگو، نویسنده «قدرت درون گریان» این طوری می‌نویسد: نظری به درون مغزی یک درون گریا بیندازید، می‌توانید فعالیت‌ها و جابه‌جایی خیلی سریع اطلاعات در قشر جلوی مغز، مرکز فرمان‌دهی فعالیت‌های پیچیده ذهنی قسمتی که در گیر گرفتن اطلاعات، راه‌حل‌های مرتبه بالاتر و پاسخ‌هاست را ببینید.

۲. دارای ذهن خیلی آماده و مرتب هستند

علاقه و میل وافری به آمادگی کامل ذهنی - به خصوص در محل کار - دارند که این موضوع ممکن است از تمایل بیشتری که در اندیشیدن نسبت به برون گریان - در فکر کردن و پاسخ دادن به سوالات - دارند، سر چشمه بگیرد (یک دلیل عصب شناختی برای این کار وجود دارد: در واقع اطلاعات در مغز یک درون گریا نسبت به یک برون گریا مسیر

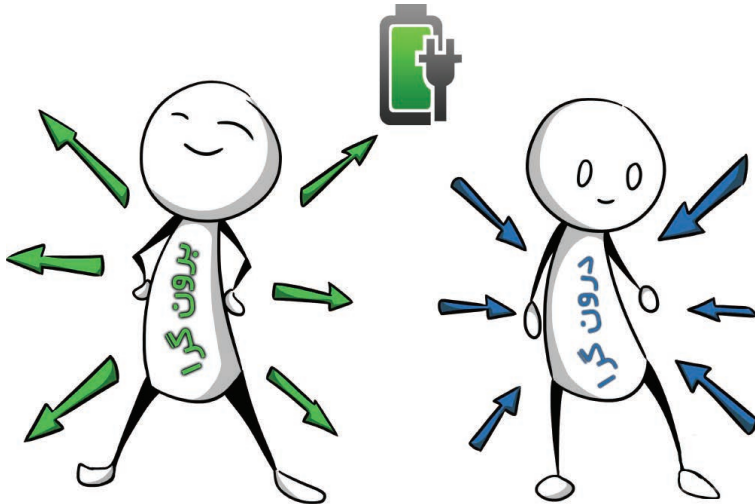
طولانی تری را می‌پیماید تا به بیرون بروز کند). درون گریان برای اینکه با سوالات غیرمنتظره شگفت زده نشوند، از قبل خود را برای تقریباً هر سؤال ممکن آماده می‌کنند. کان ویلر می‌گوید: داشتن ذهنی آماده کمک می‌کند تا شخص حس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد که درون گریان ممکن است به طور عادی در هنگام رفتن به جلسه این حس را نداشته باشند و به این خاطر خود را آماده می‌کنند.

۳. اغلب، نویسنده‌گان فوق العاده‌ای هستند

اسحاق آسیموف، نویسنده بسیاری از آثار تخیلی، یکبار گفت: «خیلی ساده بگویم، نوشتن برای من، فکر کردن از طریق انگشتانم است.» به احتمال زیاد، درون گریان که بسیاری از آنان راحتی خود را در بیان حرفشان از طریق نوشتن پیدا می‌کنند، با وی موافق هستند. دکتر جنیفر کان ویلر، نویسنده تأثیر آرام می‌گوید: «درون گریان بیشتر بر عمق چیزی تمرکز می‌کنند تا به وسعت و اندازه آن. آنان می‌توانند ایده‌های خود را به طور کامل بنویسند و مطمئن باشند که به جای قطع شدن حرفشان توسط دیگران، ایده‌هایشان را به روشنی بیان می‌کنند».

۴. شنونده‌گان بسیار خوبی هستند

کان ویلر می‌نویسد: «از آنجا که درون گریان شیدها و فادار، خیلی مراقب و



درون گریان طبیعتاً آدم‌های آرام و کم‌صحنی هستند، ذاتاً شنونده متولد می‌شوند. آنان تمایل دارند با دقت تمام اطلاعات و نظرات را دریافت کنند و تنها بعد از درک و هضم آن، پاسخی قابل تأمل و متفکرانه ارائه دهند. مطالعه‌ای از دانشکده بازرگانی هاروارد نشان می‌دهد که در واقع درون گریان می‌توانند رهبران بهتری نسبت به برون گریان باشند؛ به ویژه هنگامی که اعضای تیم آنان به طور طبیعی فعال هستند. کارمن نوبل، استاد دانشگاه هاروارد می‌نویسد: «یک رهبر درون گریا بیشتر احتمال دارد که ایده‌های یک تیم مشتاق را گوش داده و پردازش کند».

۵. متفکرانی خلاق هستند

تحقیقات توسط روان‌شناسان میهالی سیکزوت و مرسول فیست، نشان داده که در بسیاری از زمینه‌ها، بیشتر افراد خلاق، درون گریا هستند. سوزان کائو، نویسنده کتاب آرام می‌گوید: «فهرنگ ما علیه مردم آرام و کم‌حرف است؛ اما درون گریان باعث و مسئول برخی از بزرگ‌ترین دستاوردهای بشریت هستند.» به عنوان مثال، دکتر استیو ورنیک، چارلز داروین و دیگر نابغه‌های خلاق از تنهایی خود لذت می‌بردند.

۶. دوستان خوبی هستند

درون گریان شیدها و فادار، خیلی مراقب و با فکر، به طرز انکارناپذیری قابل اعتماد، و به طور معمول دوستان خوبی هستند. اگر دوست یک فرد درون گریا هستید خودتان را خوش شانس بدانید؛ چون آنان یک دایره کوچک از دوستان نزدیک را نسبت به دوستان بیشتر، ولی نه خیلی نزدیک ترجیح می‌دهند، درون گریان در انتخاب دوست خیلی سخت‌گیرانه عمل می‌کنند.

۷. هوشیار هستند

درون گریان هر چیزی را در اطراف خود درک کرده و می‌گیرند، آنان به طور معمول دیرتر از برون گریان واکنش نشان می‌دهند که احتمالاً این کار به آنان در درک بهتر محیط اطرافشان کمک می‌کند. محققان دانشگاه ییل دریافتند که «درون گریانی که مستعد افسردگی هستند، در فهمیدن چگونگی رفتار ما در گروه رفتار هوشیارتر هستند.» حتی

کلینیک زیبایی

چندگام به سوی داشتن ابروهای زیبا و فوق العاده

فقط خانم‌ها

۱. همیشه ابروها را به سوی بالا شانه و مرتب کنید تا به طور طبیعی به شکلی قوس دار در بیایند. ۲. مراقب شکل ابرو باشید. ابروها باید از بالای مجرای اشکی شروع و در بالاترین نقطه پشت چشم تیز شده و در گوشه بیرونی چشم پایان یابند. بسیاری از خانم‌ها اشتباه کرده و موهای این قسمت از ابروها را بر می‌دارند؛ ولی این کار باعث می‌شود ابروها از پست و شما همیشه به نظر عصبانی و اخمو بیایند. ۳. پوست خود را آماده کنید. یک تکه پنبه را به تقویت کننده یا منقبض کننده پوست آغشته کنید و روی ابروها بمالید. ۴. یک مداد را روی خط خارجی ابرو نگه داشته و ببینید در کجا نقطه اوج ابرو واقع می‌شود. از نقطه کمان ابرو تا انتهای آن، ابروی شما باید با صاف یا کمی قوس دار برداشته شود؛ البته این قسمت بستگی به سلیقه خود شما دارد. ۵. موچین را با زاویه ۴۵ درجه نگه دارید؛ سپس موهای زیر خط ابروها را بردارید. ابروها را در جهت رشد موها بیرون بکشید. سعی کنید از فرم طبیعی ابروی خود تبعیت کنید، نه از تمایلات خود؛ زیرا ابروهای شما در فرم طبیعی زیباتر هستند. ۶. نواحی کم‌پشت ابرو را که خالی به نظر می‌رسد یا یک مداد تیز شده ابرو پر کنید. مداد را خیلی کم رنگ و سطحی روی ابرو بکشید و با حرکات سریع روی موهای ابرو حرکت دهید. پودر ابرو ظاهری طبیعی‌تری به ابروهای شما می‌دهد. با استفاده از برس ابرو پودرهای روی ابرو را پاک کنید. اگر در کار برداشتن ابرو بی تجربه هستید از ژل‌های رنگی ابرو نیز می‌توانید استفاده کنید. روی ابروها را با این ژل با حرکات بالا و پایین بپوشانید. ژل اضافی را از روی ابرو پاک کنید و به ابروها شکل دلخواه بدهید و بگذارید تا خشک شوند.

نکته: رنگ ابرو از رنگ مو دو درجه روشن‌تر است. اگر موهای شما بلوند باشد برعکس دو درجه تیره‌تر است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

شرکت بستنی رعناغزال سهامی خاص به شماره ثبت ۴۱۶۶

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت بستنی رعناغزال سهامی خاص به شماره ثبت ۴۱۶۶ دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت که در روز پنجشنبه راس ساعت ۱۰ صبح مورخ ۹۷/۶/۱ به آدرس اصفهان، شهرک صنعتی جی بین خیابان دهم و یازدهم، جنب شرکت خردآوا، کپ ۸۱۵۹۴۸۵۶۸۶ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۹۷/۶/۱:

-انتخاب اعضای اصلی هیئت مدیره
-انتخاب بازرسان -انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

حمید زندگی من

سالروز وودت رو به دنیا نام و جدم بزرگ بیکم
اودی عفرنت تو دنیای من بچریات تمام بهمرم
از طرف همسرت شیوا

بهر عزیزم سعید جان

رهای نوم در خوشبختی وقتی میکویم
کجایی؟ تو جوام میری لکارت تا همیشه
از طرف همسرت مریم

آگهی مناقصه (نوبت اول)

شهرداری بوبین میاندشت به استناد اعتبارات مصوب تملک دارائی‌های سرمایه‌ای از محل ۲٪ در آمد حاصل از نفت و گاز سال ۱۳۹۷ در نظر دارد عملیات محوطه سازی گلزار شهیدان گمنام را با اعتبار ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران و شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. پیشینه‌ها دهندگان برای شرکت در مناقصه از تاریخ ۹۷/۰۵/۲۱ لغایت ۹۷/۰۵/۳۰ می‌توانند با مراجعه به واحد حقوقی و امور قراردادهای شهرداری، با اخذ مدارک و مطالعه ی شرایط، پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۷/۰۵/۳۰ در سه پاکت شامل: پاکت الف) شرایط واریزی سپرده - پاکت ب) اسناد شرکت و پاکت ج) پیشنهاد قیمت، به صورت سر بسته و لاک و مهر شده به دبیر خانه ی محرانه شهرداری تسلیم و رسید دریافت نمایند.

- کلیه ی پیشنهادات رسیده در روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۰۱ راس ساعت ۱۰ صبح در دفتر شهردار، باز و قرائت خواهد شد.
- شهرداری به استناد ماده ۵ آئین نامه های مالی شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه ی پیشنهادات شرکت است.
- متقاضیان لازم است پنج درصد مبلغ مناقصه را به عنوان سپرده ی شرکت در مناقصه به حساب سپرده شهرداری بوبین میاندشت به شماره ۰۷۲۱۳۲۲۸۰۰۰ واریز و یا ضمانتنامه بانکی ارائه نمایند.
- متقاضیان لازم است از توان مالی کافی برخوردار باشند.
- کلیه ی هزینه های چاپ آگهی در روزنامه بر عهده ی برنده مناقصه می باشد.
- سپرده ی نقرات اول تا سوم، تا انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد و هرگاه حاضر به عقد قرارداد نشوند، سپرده ی آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- به پیشنهادات قلم خورده و مبهم و فاقد فیش سپرده تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهاداتی بعد از موعد مقرر رسیده باشد تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- رعایت قانون منع مداخله ی کارکنان دولت در معاملات دولتی الزامی است.
- برنده ی مناقصه موظف است حداکثر ظرف مدت ۷ روز پس از اعلام شهرداری نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید.

عبدالرضا سپاسی - شهردار بوبین میاندشت
www.bouminmiyandash.ir

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول)

شماره ۳۰۴/۰۶۹۵
تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۲۰

به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان ذوب آهن اصفهان راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۹۷/۶/۱ در محل شرکت تعاونی به آدرس اصفهان، دستگرد، ابتدای اتوبان شهید میثمی، شرکت تعاونی مصرف کارکنان ذوب آهن تشکیل می‌گردد. لذا کلیه سهامداران محترم دعوت می‌شود با در دست داشتن کارت ملی و ارائه شماره سهام و کارت شناسایی شاغل یا بازنشسته راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.

بدیهی است بر اساس قانون نوبت اول در صورت حضور نصف به اضافه یک کلیه سهامداران (۲۵۰۰۰۱ نفر) جلسه رسمیت می‌یابد در غیر این صورت نوبت دوم با حضور هر تعداد نفر طبق روال سنوات گذشته در مدت مقرر قانونی که متعاقباً اعلام خواهد شد جلسه تشکیل و رسمیت می‌یابد.

دستور جلسه:

- الف: گزارش هیئت مدیره ب: گزارش بازرس و حسابرس قانونی
- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل (یک موسسه حسابرسی و دو نفر شخص حقیقی از کارکنان شاغل و بازنشسته ذوب آهن بعنوان بازرس اصلی)
- طرح و تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۹۶/۱۲/۲۹ و نحوه تقسیم سود و بودجه سال جاری شرکت
- تصویب مجوزهای مورد درخواست هیئت مدیره جهت ادامه روند اجرایی شرکت
- تصویب پاداش کارکنان و هیئت مدیره و حق الزحمه بازرسان

تذکر مهم: داوطلبان واجد شرایط تصدی سمت بازرسی به موجب ماده ۲ دستورالعمل موظفند حداکثر ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی با مراجعه به دفتر مرکزی شرکت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل نمایند این مدت به هیچ عنوان تمدید نخواهد شد.

با عنایت به حجم و گستردگی کار دو نفر داوطلب بازرس، ترجیحاً شایسته است دارای مدرک تحصیلی کارشناسی یا بالاتر باشد.

مدارک لازم: ۱- کپی شناسنامه و کارت ملی ۲- کپی آخرین مدرک تحصیلی ۳- عکس ۴×۳ دو قطعه ۴- کپی کارت شناسایی شاغلین و بازنشستگان

غلامرضا ملکیان - رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان ذوب آهن اصفهان

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

چاپ دوم

شهرداری گلپایگان در نظر دارد پخت و پخش آسفالت به میزان ۱۷ هزار تن را از طریق مناقصه به متقاضی واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به سایت شهرداری به نشانی www.Golpayegancity.ir یا به سرپرست اداره مالی و ذی‌حسابی شهرداری گلپایگان مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ۱۳۹۷/۶/۴ می‌باشد.

محمد امین جمالی - شهردار گلپایگان

آگهی مناقصه

نوبت اول

شهرداری فلاورجان در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۵/۴۰۸ مورخ ۹۷/۴/۳۰ شورای اسلامی شهر فلاورجان نسبت به اجرای پروژه زیر از طریق برگزاری مناقصه انتخاب پیمانکار نماید.

پروژه ساماندهی و مرمت پوشش انهار و دفع آبهای سطحی محله گارماسه فلاورجان

مدت پروژه: یک ماه	مبلغ اعتبار پیش بینی شده: ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	محل پروژه: محله گارماسه فلاورجان
نوع فهرست بها: راه و باند سال ۱۳۹۷	تعدیل و ما به التفاوت مصالح: ندارد	محل تامین اعتبار: شهرداری فلاورجان

کلیات عملیات اجرایی شامل: ۱- عملیات تخریب ۲- خاکبرداری با دست و ماشین ۳- تهیه و نصب لوله بتنی ۴- تهیه و اجرای بالاست کوهی ۵- تهیه و اجرای بتن ۶- موارد پیش بینی نشده مطابق دستور کارهای ابلاغی

- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۷/۶/۳ می‌باشد.

- جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی www.falavarjan.ir مراجعه فرمایید.

جواد نصری - شهردار فلاورجان