سایه
روزنامه سراسری
خواندنی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی
ورزشی، هنری، سیاسی، ادبی

صاحب‌امتیاز: **موسسه سایه سرافراز عشق**
مدیرمسئول: **علی‌اکبر بهبهانی** ، مدیرعامل، معاون مطبوعات کشور،
قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر: **سروناز بهبهانی**
دبیر تحریریه: **مصطفی رفعت**
امور مالی: **طاهره میربرانی** صفحه‌آرایی: **مجتبی دهقانی**
امور آگهی‌ها: **حدیجه محمدی**
نشانی: **خیابان ستارخان، خیابان شادمهر، بعد از چهارراه صالحیان، پلاک ۳۰۷**
تلفن: ۶۶۵۵۵۲۰۰-۱ ۶۶۵۵۵۱۶۰-۱۶ نمابر: ۶۶۵۵۵۲۰۲
چاپ: **امیرفاضل پارسیان**
اخلاق حرفه‌ای روزنامه‌نگاری در سایت روزنامه
www.sayeh-news.com
Email: sayehnewspaper@gmail.com & sayeh.advertise@gmail.com
instagram.me/sayehnews
یک‌شنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۲ | ۲۹ ذی‌القعده ۱۴۴۴ | ۱۸ ژوئن ۲۰۲۳ | سال بیستم | شماره ۲۸۱۱

تحریریه روزنامه سایه در مواکز استان‌ها و شهرستان‌ها
akbarbabai54@gmail.com: اکبر بابایی
sayehgazvin@gmail.com: نادر بهبهانی
ahoonews@gmail.com: سپیده حاجی‌پناه
mehrtalaban@gmail.com: سید حسین سعیدنامه
mohsenshirazinejad@yahoo.com: محسن شیرازی‌نژاد
sedghifahime@yahoo.com: فهیمه صدقی
amir361a@yahoo.com: رضا صفائی‌نسب
naghmosteraba@gmail.com: نقلا دستجردی
faraz_kavir@yahoo.com: عفت فلاح
sayeh.news.sari@gmail.com: شاه‌علی کوشکی
arash.murady@gmail.com: آرش مرادی
mona.mohamadi644@gmail.com: منا محمدی
koshyarmohammadi1358@gmail.com: کوشیار محمدی
Hamid.salmnani@gmail.com: حمید سلمانی
khabarvarzeshi_lorestan@yahoo.com: سید احمد موسوی
press.nasirmanesh@gmail.com: نصیر امانت‌منش
mlyazmandd66@yahoo.com: امیر اعزم نیازمند
yaservatanpor@yahoo.com: یاسر وطن‌پور ارغندی

سرپرست اداره‌کل امور مالیاتی جنوب استان تهران خبر داد؛

تغییر شیوه محاسبه مالیات صاحبان مشاغل و اصناف و تعیین مالیات براساس اطلاعات داده محور برای عملکرد سال ۱۴۰۱

سایه | محسن شیرازی‌نژاد

به‌دنبال نشست میز خدمت در اتاق اصناف شهرستان ری و حضور چهره‌به‌چهره با صاحبان مشاغل و اصناف در اداره امور مالیاتی جنوب استان تهران، سرپرست اداره‌کل امور مالیاتی جنوب استان تهران گفت: یکی از پایه‌های مالیاتی مهم کشور، مالیات بر درآمد مشاغل یا مالیات بر درآمد حاصل از کسب و کار اشخاص حقیقی‌ست. علی‌اکبر وحدانی‌نژاد با تشکر از خبرنگار برای اطلاع‌رسانی به صاحبان مشاغل و اصناف طی سخنانی افزود: این پایه به لحاظ تعداد مؤدیان، دارای بیشترین مؤدی مالیاتی‌ست؛ به‌طوری‌که در سال ۱۴۰۱، حدود ۷.۵ میلیون پرونده مالیاتی را دارا بوده که معادل ۶۴ درصد از کل اظهارنامه های تسلیمی به نظام مالیاتی در منابع مختلف بوده است. وی درباره وضعیت مالیات مشاغل به نکات مهم اشاره کرد و افزود:

مشاغل سهم ۲۷ درصدی از تولید ناخالص داخلی کشور را تشکیل می‌دهند؛ ولی پایه مالیات بر درآمد مشاغل سهم بالایی از مالیات‌های وصولی سازمان امور مالیاتی ندارد؛ به‌گونه‌ای‌که در سال گذشته تنها ۵.۵ درصد از کل وصولی درآمدهای مالیاتی معادل ۲۶.۹ هزارمیلیاردتومان را به خود اختصاص داده است. این درحالی‌ست‌که درآمد مالیات حقوق (عمومی و خصوصی) در سال گذشته، ۱۰.۷ درصد از کل وصولی درآمدهای مالیاتی معادل ۵۲.۳ هزارمیلیاردتومان را به خود اختصاص داده است. این موضوع از بزرگترین مصادیق بی عدالتی در نظام مالیاتی کشور است. سرپرست اداره‌کل امور مالیاتی جنوب استان تهران با اشاره به

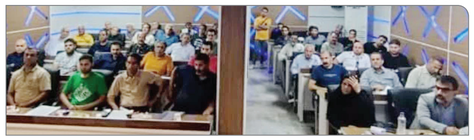
سازوکار دریافت مالیات از مشاغل در سازمان امور مالیاتی کشور از طریق رسیدگی به اظهارنامه مؤدیان و یا دریافت مالیات مقطوع از متقاضیان موضوع تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات های مستقیم عنوان کرد و گفت: تا قبل از سال گذشته و به‌علت در دسترس نبودن اطلاعات جامع درآمدی مؤدی، محاسبه میزان مالیات باتوجه به سابقه مالیاتی (میزان آخرین مالیات قطعی صاحبان مشاغل مذکور) و با رشد صفر تا ۱۲ درصدی نسبت به سابقه تعیین می‌گردید؛ اما در سال ۱۴۰۱ برای عملکرد مالیاتی سال ۱۴۰۰ با عنایت به بند (م) تبصره (۱۲) قانون بودجه ۱۴۰۰ و با فراهم شدن دسترسی سازمان امور مالیاتی کشور به اطلاعات حساب فروش مؤدیان (اطلاعات حساب‌های بانکی متصل به پردازنده‌های بانکی) درراستای اجرای ماده ۱۶۹ قانون مالیات‌های مستقیم، این اطلاعات مبنای محاسبه و تعیین مالیات مقطوع موضوع تبصره یادشده برای صاحبان مشاغل قرار گرفت. وحدانی‌نژاد بااشاره به تغییر شیوه محاسبه مالیات صاحبان مشاغل و اصناف گفت: باتوجه به مبنا قرار گرفتن اطلاعات مذکور، سه اقدام مهم در سازمان امور مالیاتی جهت قطعی‌سازی مالیات مؤدیان در عملکرد سال ۱۴۰۰ صورت گرفت.

۱- با هدف برخورداری حداکثری اصناف و مشاغل از شرایط پرداخت مالیات مقطوع، نصاب سی برابر موضوع تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم به صد برابر (چهارمیلیارد و ۸۰۰میلیون‌تومان) افزایش یافت. ۲- ضریب سوداوری فعالیت صاحبان مشاغل، ۵۰درصد کاهش یافت.

۳- میزان مالیات مشمولان این تبصره حداکثر سه‌برابر مالیات پرداختی برای عملکرد سال ۱۳۹۹ تعیین شد.

با توجه به تدابیر مذکور، مجموع مالیات ابرازی صاحبان مشاغل (تبصره ماده ۱۰۰ و اظهارنامه) نسبت به سال گذشته، حدود ۲۰۰درصد افزایش یافت و از ۳.۹ هزارمیلیاردتومان به ۱۱.۵ هزارمیلیاردتومان و نهایتاً مجموع درآمد سازمان از محل این پایه مالیاتی با افزایش ۶۰درصدی نسبت به سال گذشته از ۱۷ هزارمیلیاردتومان به ۲۶.۹ هزارمیلیاردتومان رسید.

سرپرست اداره‌کل امور مالیاتی جنوب استان تهران گفت، باتوجه‌به تجربه موفق سال گذشته دراراستای اخذ مالیات حقه از صاحبان مشاغل، مبنای عملکرد این سازمان برای تعیین مالیات مقطوع موضوع تبصره ماده ۱۰۰ در سال جاری هم تکرار شیوه سال گذشته یعنی استفاده از داده‌ها و اطلاعات دستگاه پوز بانکی و سایر ابزار پرداخت‌ها و همچنین اطلاعات فروش موجود در پایگاه‌های اطلاعاتی سازمان امور مالیاتی و تراکنش های بانکی و توجه به سابقه مودی است. استفاده از این رویکرد در محاسبات اولیه، افزایش حداقل رینج برابری در میزان مالیات صاحبان مشاغل را در پی خواهد داشت. وحدانی‌نژاد افزود: اشخاصی که میزان مالیات آن‌ها براساس شفافیت ایجادشده برمبنای حکمرانی داده افزایش چشمگیری داشته است و مدیریت موضوع از باب رعایت عدالت مالیاتی در پرداخت مالیات اشخاص مذکور، مستلزم همکاری سایر دستگاه‌های دولتی‌ست. وی در پایان، با تشکر از حمایت‌های هوشمندانه و مقتدرانه مسئولان نظام مالیاتی و همکاران سازمان ان‌ها براساس شفافیت ایجادشده برمبنای حکمرانی داده افزایش چشمگیری داشته است و مدیریت موضوع از باب رعایت عدالت مالیاتی در پرداخت مالیات اشخاص مذکور، مستلزم همکاری سایر دستگاه‌های دولتی‌ست. وی در پایان، با تشکر از حمایت‌های هوشمندانه و مقتدرانه مسئولان نظام مالیاتی و همکاران سازمان به‌عنوان خادمین نظام در خط اول جبهه اقتصادی درخواست نمود؛ همچون سوات گذشته این سازمان را در طی مسیر برقراری عدالت مالیاتی و شفافیت مالی اصناف یاری رسانند.



در راستای پیگیری مصوبات سفر استاندار به بخش چهاردانگه ساری صورت گرفت؛

بازدید فرماندار مرکز استان از روند عملیات احداث و استقرار سازه عرشه پل نیمه‌کاره دسترسی روستای اروست بخش چهاردانگه شهرستان ساری

سایه | عباسعلی کوشکی

نوبخت؛ فرماندار مرکز استان با همراهی کاظم‌نژاد؛ معاون عمرانی فرمانداری شهرستان ساری، کاظمی بختیار، چهاردانگه، صادقی؛ رویس اداره راهداری شهرستان ساری از روند عملیات احداث و استقرار سازه عرشه پل نیمه‌کاره دسترسی روستای اروست بخش چهاردانگه شهرستان ساری بازدید کرد. لازم‌به‌ذکراست؛ با حمایت‌های همه‌جانبه استاندار با پیگیری مجدانه فرماندار مرکز استان، نمایندگان مجلس و دستگاه‌های اجرایی متولی، اتمام پل نیمه‌کاره اروست که در سالروز سفر تاریخی مقام معظم رهبری به روستای اروست دهستان ولایت بخش چهاردانگه تصویب شده بود، تکمیل نهایی، افتتاح و در دسترس عموم قرار خواهد گرفت.

مدیرکل کانون پرورش فکری مازندران:

ثبت‌نام کارگاه‌های اوقات فراغت کانون پرورش فکری مازندران آغاز شد

مدیرکل کانون پرورش فکری مازندران از اعلام ثبت‌نام کارگاه‌های تابستانه اوقات فراغت کانون پرورش فکری در سراسر استان مازندران خبر داد. حامد فاضلی کیندرکی، بازندیک‌شدن به فصل تابستان و اوقات فراغت کودکان ونوجوانان، کارگاه‌های فصل تابستان کانون، با ۲۶ عنوان رشته و ۶۵۰ کارگاه در سراسر مراکز فرهنگی هنری استان، در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت کودکان ونوجوانان استان آماده ثبت‌نام از علاقه‌مندان است. مدیرکل کانون مازندران باتأکیدبرلزیکه، اوقات فراغت کودکان و نوجوانان، مسئله‌ای مهم برای کسب مهارت فردی و اجتماعی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌های فردی‌ست، افزود: کارگاه‌های عمومی کانون به‌صورت رایگان بوده و کارگاه‌های تخصصی نیز با شهریه‌ای به نسبت کم‌تر از سایر مراکز هنری و فرهنگی ثبت‌نام خواهند داشت. فاضلی ادامه داد: کانون پرورش فکری کودکان ونوجوانان با تشکیل کارگاه‌های متنوع در حوزه‌های فرهنگی، هنری، ادبی، علمی و دینی از قبیل هم‌قصه‌گویی و اجرا، هنرهای تجسمی، هنرهای نمایشی، هنرهای تصویری، هنرهای آوایی، فعالیت‌های ادبی، فعالیت‌های علمی و آموزشی مانند رباتیک و آی کیو مس، بازی و سرگرمی، کارگاه‌های حل خوش زندگی و پرورش خلاقیت و آموزش قرآن (فکر خلاق و ...یدبرای عموم علاقه‌مندان در گروه سنی، «نوباوه» چهارسال به بالا، «نوخوان» هفت‌سال به بالا، «نونهال» نه‌سال به بالا، «نونگاه» ۱۲ سال به بالا و «نوجوان» ۱۵ سال به بالا است. گفتنی‌ست؛ علاقه‌مندان از ۲۶ خردادماه تا ۲ تیرماه ۱۴۰۲ برای ثبت‌نام اولیه در دوره‌های حضوری نخست باید به سایت کانون به‌نشانی https://kpf.ir/user_register مراجعه و در یکی از مراکز نزدیک محل سکونت خود ثبت‌نام کنند؛ سپس با تماس با مراجعه حضوری به آن مرکز در جریان برنامه کارگاه‌ها قرار گیرند.

با حکم وزیر فرهنگ وارشاد اسلامی؛

سرپرست فرهنگ وارشاد اسلامی مازندران منصوب شد

وزیر فرهنگ با پذیرش استعفای حسین جوادی، در حکمی احسان آهنگر را به‌عنوان سرپرست اداره‌کل فرهنگ‌وارشاد اسلامی استان مازندران منصوب کرد. به‌گزارش ناحیه دانشگاهی جهاد اداره کل فرهنگ‌وارشاد اسلامی مازندران؛ احسان آهنگر متولد سال ۱۳۵۸ و دانش‌آموخته در رشته ادبیات فارسی و دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت راهبردی هنر است. از جمله سوابق مدیریتی، علمی و فرهنگی سرپرست اداره‌کل فرهنگ‌وارشاد اسلامی استان مازندران می‌توان به معاون فرهنگی سپاه کربلا مازندران، دبیر کمیته فرهنگی ستاد ساماندهی سواحل و تفرجگاه‌های استان مازندران، مدیر تبلیغات و فضاسازی معاونت فرهنگی هنری سپاه کربلا مازندران و مدیرفرهنگی، اجتماعی سپاه شهرستان بهشهر اشاره کرد. گفتنی‌ست؛ پیش از این حسین جوادی عهده‌دار این مسئولیت در اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان مازندران بود.

معاون سیاسی، امنیتی استاندار مازندران، عنوان کرد؛

اجرای طرح نشاط اجتماعی و فرهنگی در سواحل

معاون سیاسی، امنیتی استاندار مازندران بااشاره‌به آغاز موج سفرهای تابستانی مسافران به این استان، گفت، به‌دستور استاندار مازندران تمامی دستگاه‌های اجرایی برای خدمات‌رسانی به مسافران تابستانی بسیج شدند. روح‌الله سالگی در جلسه ستاد ساماندهی سواحل مازندران با حضور مدیران اجرایی و فرهنگی و شرکت وبینارو فرماندار استان، افزود: امسال محور خدمات در سواحل کاهش غرق و اجرای طرح‌های فرهنگی و ارتقای امنیت اخلاقی‌ست. وی باتأکیدبر سیاست قطعی دولت در فراهم‌آوردن نشاط اجتماعی، ادامه داد: برای این منظور گروه‌های فرهنگی مردم‌نهاد با همیاری دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی پای‌کار آمدند. معاون استاندار مازندران بااشاره‌به مسئولیت خطیر فرمانداران دراین حوزه یادآور شد: با هماهنگی فرمانداران و تلاش مجریان طرح‌های سام‌سرای دریانیاز اجرای خدماتی مسافران در سواحل تامین خواهد شد. این مسئول باتأکیدبر اهمیت تلاش برای کاهش غریق در طرح های دریا، افزود: با هدف تأمین سلامت مسافران، راه‌های ورودی به مناطق ممنوعه شنا مسدود خواهد شد. سالگی اظهارکرد: امسال با همکاری جمعیت هلال‌احمر ۱۳۰۰ ناجی غریق در طول نوار ساحلی مازندران مستقر شدند. وی گفت: امسال مسئولیت تأمین امکانات رفاهی و تامین تجایز غریق و اجرای طرح‌های فرهنگی در پلاژهای خصوصی با نظارت فرمانداران به مالکان پلاژهای ساحلی سپرده شد. سالگی، ضرورت توجه به تأمین امکانات مورد نیاز مانند نان، سوخت و کالاهای ضروری مسافران در شهرهای ساحلی یادآور شد و افزود: فرمانداران باید با هماهنگی جهادکشاورزی، صمت، غله و شرکت پخش فرآورده‌های لبنی دراین‌زمینه اقدام کنند. معاون استاندار، خاطرنشان کرد: تأمین رفاه مسافران وکاهش هزینه‌های سفرهای تابستانی سیاست محوری دولت است. دراین جلسه شماری از فرمانداران ساحلی مازندران گزارشی از روند خدمات رسانی به مسافران و تأمین امکانات موردنیاز در سواحل استان ارائه کردند.

دیدار مدیرعامل و هیئت‌مدیره مجمع خیرین سلامت استان مازندران با مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره)

دکتر معافی؛ مدیرکل کمیته امداد استان مازندران گفت: باتوجه به بیانات مقام معظم رهبری در فاصله‌گیری از تصدی‌گری و نقش پشتیبانی نهادهای ناظر و پشتیبان، اثر مجمع خیرین سلامت در ارائه خدمات به محرومین و نیازمندان بسیار مهم خواهد بود. به‌گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی کمیته امداد؛ وی بااشاره‌به‌اینکه ۲۱۵۱ بیمار خاص و صعب‌العلاج تحت حمایت کمیته امداد مازندران قرار دارند و به آنان خدمات دارویی، پاراکلینیک، بیمارستانی، توانبخشی و بهداشتی درطول سال ارائه می‌شود، افزود: باید در ارائه خدمات به محرومین و نیازمندان تبدیل به یک جبهه واحد شویم و این امر با تشکیل جلسات مستمر و منجسم جهت شناخت ظرفیت‌های سازمانی و همچنین نیازهای جامعه هدف شکل خواهد گرفت. دکتر معافی بیان کرد: باتوجه به نگاه راهبردی کشور و تاکیدات رهبری در بحث جوانی جمعیت و فرزند آوری امسال دومیلیاردتومان جهت درمان ناباروری هزینه خواهد شد. وی تأکید کرد: درجهت برقراری عدالت اجتماعی باید قدرت انتشار ظرفیت‌ها را در مناطق دردست باستفاده از بومی‌سازی و کنترل این ظرفیت‌ها برای ساکنین این مناطق داشته باشیم تا از خدمات بیشتری بهره‌مند شوند. طهماسبور؛ مدیرعامل مجمع خیرین سلامت افزود: باید دست در دست هم با همدلی و همت به کمک نیازمندان بشتابیم.

توبت اول

فراخوان مزایده عمومی

شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

توبت اول

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان مازندران

توبت دوم

آگهی مزایده عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان مازندران

توبت دوم

مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شهرداری قلعه‌نو

توبت اول

فراخوان مزایده عمومی

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان رضوی

محکومیت ۱۰۰ دلاری سوزان آنتونی

در چنین روزی در سال ۱۸۷۳، «سوزان برانل آنتونی» (۱۵ فوریه ۱۳/۱۸۲۰ مارس ۱۹۰۶) از رهبران حقوق مدنی در آمریکا که در جنبش حقوق زنان و اعطای حق رأی زنان در ایالات‌متحده در قرن ۱۹ نقش محوری داشت؛ به‌دلیل ثبت‌نام جهت انتخابات و ایستادن در صف رأی‌دهندگان، ۱۰۰ دلار جریمه شد.

وزیر ورزش و جوان:

اتفاقات خودروهای کلاسیک، سازمان یافته نبود

وزیر ورزش و جوان در واکنش به هنجارشکنی رخ داده در همایش رونمایی از خودروهای کلاسیک گفت: «ما توسعه ورزش را دوست داریم؛ ولی نه به هر قیمتی. متأسفانه از آن شلوغی سوءاستفاده شد و ضد ورزش عمل کردند؛ اما سازمان یافته نبود». به‌گزارش ایرنا؛ سید حمید سجادی در واکنش به اتفاقات رخ داده در مراسم همایش رونمایی از خودروهای کلاسیک و هنجارشکنی‌های صورت گرفته دراین‌همایش افزود: «صحنه‌هایی که دیدیم و گزارشی که به دست ما رسید خودجوش و غیرسازمان‌یافته بود و افرادی‌که مرتکب این اتفاق شده بودند، از سیستم‌های صوتی ماشین استفاده کرده بودند. ۱۶ هزارنفر جمعیت به آنجا رفته بودند».

امضای ۳۵ سند همکاری بیخ گوش آمریکا

دیپلماسی پیروز ایران در آن سوی اطلس

یادداشت روز

جایگاه نخبگان در حل بحران‌های اجتماعی

سخن مدیرمسئول

عدم‌تغییر ساعت و مشکلات آن

کشورهایی که زرادخانه هسته‌ای خود را گسترش داده‌اند

جدیدترین ارقام «سیپری» (انستیتو بین‌المللی پژوهش‌های صلح استکهلم) که ۱۲ ژوئن ۲۰۲۳ منتشر شد، افزایش سالانه تعداد جهانی کلاهک‌های هسته‌ای ذخیره‌شده را نشان می‌دهد. همان‌طور که این اینفوگرافیک نشان می‌دهد؛ «چین» در خط مقدم این تیک رویه‌بالا قرار دارد و تخمین زده می‌شود؛ ۶۰ سلاح به مجموعه سلاح‌های هسته‌ای مستقر یا ذخیره‌شده خود بین ژانویه ۲۰۲۲ تا ژانویه ۲۰۲۳ اضافه کند. همان‌طور که توسط SIPRI توضیح داده شده است...

ولادیمیر پوتین: رئیس‌جمهوری روسیه گفت که کشورش بیش از تمامی کشورهای عضو ناتو دارای تسلیحات اتمی بوده و آن‌ها می‌خواهند که روسیه این تسلیحات را کاهش دهد؛ اما این موضوع هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

اجرای طرح نشاط اجتماعی و فرهنگی در سواحل استان مازندران

امیرسرتیپ آشتیانی:

دریا، خط مقدم مقابله و مواجهه با دشمنان است

عضو کمیسیون فرهنگی مجلس مطرح کرد:

تولید آثار فاخر؛ سلاح اصلی مقابله با تهاجم فرهنگی

معاون رئیس جمهوری:

تجرد دختران روستایی بیشتر از شهری‌هاست

سرپرست فرمانداری ویژه ری بیان کرد:

صداقت و قانون‌مداری؛ دو مؤلفه اصلی دولت مردمی در مدیریت کشور

۲ | ۳ | ۲ | ۲ | ۸ | ۲ | ۶ | ۲

فراخوان مزایده عمومی

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان رضوی در نظر دارد مزایده‌های زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	شماره مزایده	موضوع مزایده	مبلغ تضمین (ریال)	شماره فراخوان در سامانه
۱	۱۴۰۲/۳۱/۸۴	واگذاری اجاره بدون اخذ سرقفلی یک باب غرفه به مساحت ۴۴ مترمربع با کاربری تجاری- خدماتی -اقتدید- دفتر پیشخوان با مواد مشابه، واقع در اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان رضوی (نوبت دوم)	۸۱,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۱۰
۲	۱۴۰۲/۳۱/۸۵	واگذاری اجاره بدون اخذ سرقفلی یک قطعه زمین به مساحت ۸۶۱۶ مترمربع جهت استقرار مرکز آماده‌سازی آسفالت و سنگ‌شکن در کیلومتر ۲۳ محور نیشابور- سبزوار بعد از روستای حسن‌آباد (نوبت دوم)	۲۱,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۰۹

تاریخ انتشار و دریافت اسناد مزایده: از ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ تا ساعت ۱۷ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵
مهلت بازدید: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۳ در روزهای کاری و غیر تعطیل.
مهلت ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۰:۰۰ روز سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۲۷
تاریخ و ساعت بازگشایی: ساعت ۱۰:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷
محل دریافت و تحویل اسناد مزایده: دژگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir
اطلاعات تماس دستگاه برگزار: مشهد، انتهای خیابان فداکیان اسلام کوبسی ۴۱۷۳۶۹۵۲۶۳ تلفن تماس ۸-۳۲۴۲۱۰۲۸-۰۵۱ و نمابر: ۳۲۴۲۵۸۸۸-۰۵۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹
شناسه آگهی: ۱۵۱۲۷۴۰
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان رضوی

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب- بهره‌برداری

توجه: اعلام آمادگی جهت شرکت در این مناقصه صرفاً بصورت الکترونیکی (توکن) و از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir می‌باشد.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره م ۱۴۰۲/۰۷/۰۹۴۲/ ۳ / ۲ مربوط به **تهیه و تأمین ۳۰ دستگاه مینی‌بوس کولردار مدل ۱۳۹۶ و به بالا به صورت ۱۲ ساعته با راننده تاریخ انتشار ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ ساعت ۱۰:۰۰ لغایت ۱۳ روز بستن پاکت ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ ساعت ۱۰:۰۰ روز سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ ساعت ۱۰:۰۰ محل اجرای خدمات در شرکت ملی مناطق نفتخیز خط‌خزر جنوب مدیریت عملیات تولری و پشتیبانی تولید و مدت انجام آن ۱۲ ماه می‌باشد.**

الف- محل و مهلت دریافت مدارک مناقصه‌گران

از کلیه مناقصه‌گران واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید طرف مهلت مقرر در این فراخوان جهت دریافت اسناد و اعلام آمادگی از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند تا ارزیابی‌های لازم وفق این نامه اجرایی تجدید حائز شده تا ۱۵ دقیقه بزگزاری مناقصات (ارزیابی ساده) بروی مدک ارسالی مناقصه‌گران به عمل آید.

ب- محل اجرای خدمات و مدت انجام کار

۱- مهلت اعلام آمادگی: بصورت الکترونیکی (غیرحضوری و از ساعت ۸:۰۰ تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

۲- مبلغ خرید اسناد و شماره حساب: مبلغ ۱۲۲۸,۰۰۰ ریال از طریق درگاه موجود در سامانه به نشانی www.setadiran.ir

ج- مبلغ زمان تحویل وکشایش پیشنهادها

مناقصه‌گران مکلفند پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه ستاد تسلیم نمایند. همچنین پیشنهادات در ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ گشایش و قرائت خواهد شد و حضور نمایندگان با معرفی نامه وکارت شناسایی معتبر بلامانع است. همچنین مناقصه‌گران می‌بایست ضمن بارگذاری الکترونیکی تصویر تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار در سامانه تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ اصل تضمین مذکور را به صورت فیزیکی به کمیسیون مناقصات شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب در آدرس اهواز، کوی فدائیان اسلام، مجتمع تندگویان، واقع در روبروی بلوک دو ساختمان سابق طرح‌های آبو ساختمان تسلیم نمایند.

همزمان ارائه معرفی‌نامه وکارت ملی برای مناقصه‌گران شرکت در مناقصه و نمایندگان شرکت‌ها در همه مراحل لازم و ضروری می‌باشد.

تذکر: حسب مورد ارائه یک نسخه اصلی از اساسنامه شرکت‌ها، آگهی تأسیس، آخرین تغییرات ثبتی و هرگونه گواهی حسب مورد جهت ورود به جلسه بازگشایی الزامی می‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸
شناسه آگهی: ۱۵۱۲۵۰۰
امور حقوقی و قراردادها- شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

آگهی مزایده عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان مازندران

شرکت آب و فاضلاب استان مازندران به شماره ثبت ۱۳۱۱ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۱۷۷۶۰۸ وکداقتصادی ۴۱۱۳۴۱۴۴۱۳۱۶ در نظر دارد **مطابق آیین‌نامه معاملات شرکتهای آب و فاضلاب جهت قطعه زمین فاقد سند متعلق به این شرکت را با اطلاعات مشروحه جدول ذیل رابه فروش برساند.** برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی WWW.SETADIRAN.IR می‌باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده از ساعت مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می‌باشد.

ردیف	موضوع	مساحت عرصه (مترمربع)	شماره مزایده در سامانه سناد	مهلت دریافت اسناد	مهلت ثبت پیشنهاد در سامانه و تحویل پاکت تضمین شرکت در مزایده به دبیرخانه	تاریخ بازگشایی
۱	رامسر-ساحات شهر-کتالم-روستای نیاسته	۲۸۵	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۰۷	از ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۲/۲۳ تا ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۴	تا ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۴	ساعت ۸:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۴
۲	سیمرغ-روستای احنه چی-داخل کوچه شهید دامادی	۲۵۰/۲۰	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۰۸			
۳	سیمرغ-جاده قائمشهر-جنب مجتمع خودکفایی شهید طوسی	۸۲۸	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۰۹			
۴	آمل-خیابان مطهری-کوچه نوبت۰-کوچه بهار	۸۷۰/۳۵	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۱۰			
۵	نور-کمربندی جنوبی-روستای عباسا	۲۶۲/۱۷	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۱۱			
۶	نور-دوراهی وتوش-روستای نرکده-بعد از شهرک افشان	۳۶۰	۲۰۲۳۰۵۱۶۲۰۰۰۰۱۲			

محل تحویل پاکتهای تضمین شرکت در مزایده: ساری، بلوار آزادی، خیابان فاره، دبیرخانه شرکت کدسینی ۴۸۱۴۸۹۶۵۶۴ تلفن ۱۳-۰۱۱۳۳۳۵۶۵۱۱ پست الکترونیک، ECESARI@ABFA-MAZANDARAN.IR

محل بازگشایی پاکتهای مزایده: ساری، بلوار

در گفت‌وگو با عضو کمیسیون فرهنگی مجلس مطرح شد:

تولید آثار فاخر؛ سلاح اصلی مقابله با تهاجم فرهنگی

سایه لیلاصوفی

غلامرضا منتظری؛ عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی باشاره‌به تخصیص اعتبارات بخش فرهنگ‌وهنر در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ گفت: اگر ما خواستار فرهنگی پویا در کشور هستیم باید در جهت نقش آفرینی آن به‌صورت جدی حرکت کنیم. نماینده گرگان و آلاد در مجلس شورای اسلامی بر نهادینه‌شدن بخش فرهنگ‌وهنر جهت ارتقای فرهنگی جامعه گفت: درحال‌حاضر اعتباراتی که در بخش فرهنگ درنظر گرفته شده است با نیازهای فرهنگی کشور همخوانی ندارد و باسخگوی نیازهای این بخش نیست. عضو کمیسیون فرهنگی در ادامه به تهاجم فرهنگی دشمن علیه ملت ایران و اعتبارات هنگفتی که آنان دراین‌زمینه درنظر گرفته‌اند اشاره کرد و گفت: سلاح اصلی مقابله با این تهاجم فرهنگی، تولید آثار فاخر فرهنگی و هنری‌ست که دشمن را خلع‌سلاح می‌کند. وی افزود: جوانان ما باید درجهت اعتلای فرهنگی کشور حرکت کنند و با آثار خود، فرهنگ ایرانی و اسلامی را به جهانیان معرفی نمایند. منتظری همچنین باتاکیدبر حمایت هرچه‌بیش‌تر از هنرمندان متعهد کشور گفت: فرهنگ ایران و اسلام بسیار غنی‌ست و ما در حوزه‌های مختلف فرهنگی و تمدنی حرف‌های زیادی برای گفتن داریم. وی گفت: مجلس شورای اسلامی تمامی ظرفیت‌های خود برای حمایت از هنرمندان و اعتلای فرهنگی کشور را بکار خواهد بست. عضو کمیسیون فرهنگی در ادامه به ایجاد مقدماتی برای پیشبرد طرح اقتصاد فرهنگ و حمایت از خلاقان فرهنگی در طی سال گذشته در کمیسیون فرهنگی مجلس اشاره کرد و گفت: دراین‌زمینه جلسات مختلفی با نمایندگان و مسئولان سازمان تبلیغات اسلامی، صداوسیما و میراث‌فرهنگی برگزار کردیم که حرکت‌های اساسی و جدی در بخش فرهنگی و هنر از تأکیدات این جلسات بوده است. منتظری همچنین به تصویب کلیات طرح اقتصاد فرهنگ در کمیسیون فرهنگی اشاره داشت و افزود: امیدواریم با بررسی جزئیات و تصویب آن در کمیسیون، این طرح مهم در صحن علنی بررسی و تصویب شود. وی در ادامه درنظر گرفتن سرانه فرهنگی برای هر ایرانی را از مواردی عنوان کرد که برای رشد این بخش باید در کشور نهادینه شود. عضو کمیسیون فرهنگی مجلس و نماینده گرگان و آلاد در پایان، دعوت از گروه‌های هدف و سینماگران، هنرمندان و شعرا به کمیسیون فرهنگی و گفت‌وگو با آنان و شنیدن دغدغه‌های این عزیزان و نیز حضور میدانی اعضای کمیسیون فرهنگی در شهر ها و نقاط مختلف کشور برای بررسی عملکرد و مشکلات و نیز اعتبارات مورد نیاز را از جمله دیگر اقدامات کمیسیون فرهنگی نام برد.

چشم‌انداز

تصمیم ایران و عربستان به تشکیل ائتلاف دریایی

خاورمیانه امن می‌شود؟

تهران از ریاض دعوت کرده است که ائتلافی در منطقه ایجاد شود تا امنیت دریایی راتضمین کند. عادی سازی روابط دو رقیب در جریان است. در هفته جاری، کار هیئت دیپلماتیک ایران در عربستان از سرگرفته شد. به گزارش دیپلماسی ایرانی امیر دریادار شهرام ایراوانی گفت: تعدادی از کشورهای منطقه از جمله، ایران و عربستان سعودی قصد دارند. ائتلاف دریایی جدیدی برای عملیات در شمال اقیانوس هند تشکیل دهند. ایران همچنین، ائتلاف دریایی تهران با مسکو و پکن را تأیید شده که بر اساس آن، این کشورها سالانه رزمایش دریایی را برگزار می کنند. به گفته یک مقام ارشد نظامی، مانورهای دریایی ایران با عمان نیز انجام شده است. کشورهای دیگر از جمله بحرین، هند، عراق، قطر، امارات متحده عربی و پاکستان نیز مایل به همکاری در زمینه دریا هستند. ریاض هنوز درباره سخنان شهرام ایرانی اظهار نظری نکرده است. اگر این کشورها موفق به ایجاد یک اتحاد نظامی شوند، این وضعیت در خاورمیانه تغییر خواهد کرد. تهران پیشنهاد می دهد تا تمرین های برای ایمنی ناوبری ایجاد کند که جایگزینی برای امریکایی ها شود. کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله ایران، عربستان سعودی، امارات متحده عربی و عمان با چین نیروی دریایی تشکیل خواهند داد؛ بنابراین، پکن ممکن است به شرکت کننده اصلی در اتحاد جدید تبدیل شود. کل مسرح طی سه دهه گذشته شاهد جامع توسط روسیه مشخص شده است. اما این چین بود که همه این کارها را انجام داد. آشتی عربستان سعودی و ایران با میانجیگری پکن صورت گرفت. رویکردهای روسیه و امریکا در خلیج فارس و درک جهان عرب اساسا متفاوت است. روسیه به منطقه نزدیک است، بنابراین رویکرد روسیه اساسا متفاوت است. این مبتنی بر تثبیت وضعیت، گفت وگو، عدم مداخله کشورهای ثالث در درگیری هاست. روسیه چندین سال پیش، پیشنهادی خطاب به کشورهای حوزه خلیج فارس مبنی بر ایجاد نوعی سازمان در راستای سازمان امنیت و همکاری اروپا برای حل وفصل مسائل مورد مناقشه ارائه کرد. در این میان، به کشورهای دیگر که خارج از خلیج فارس هستند، مداکره نقش ناظر در این سازمان داده می شد. پیام اصلی دیپلماسی روسیه این است که در صورت بروز بحران، کشورهای شرکت کننده، کشورهای همسایه با سازمان های محلی منطقه از نقش اساسی در حل و فصل آنها داشته باشند. برای مسکو، این یک روند مثبت از رویدادها است، زیرا تثبیت وضعیت دراین قلمروتاثیر مثبتی بر مناطق همسایه خواهد داشت. هم در آسیای مرکزی و هم به طور بالقوه، در ماوراء قفقاز. روسیه می تواند، روی نقاط واقعا مشکل ساز سیاست خارجی خود تمرکز کند و بیشتر وارد سیاست داخلی شود.

کوتاه، مفید، خواندنی

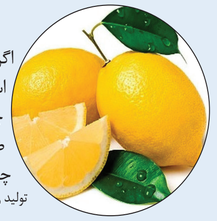
آب بنوشید، لاغر شوید

روژین حیدری
محقق و پژوهشگر طب سنتی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوشیدن آب قبل از غذا، اشتها به غذا را کاهش داده و با پر کردن معده، باعث می‌شود شما با خوردن غذای کمتر، زودتر سیر شوید. پس اگر می‌خواهید لاغر شوید، نیم ساعت تا ۲۰ دقیقه قبل از هر وعده‌ی غذایی، دو لیوان آب بنوشید. به گفته‌ی محققان، اگر قبل از هر وعده‌ی غذایی، آب مصرف کنید به طور متوسط ۷۵ تا ۹۰ کیلوکالری در وعده‌ی غذایی خود کمتر انرژی مصرف می‌کنید. در افراد سالمند، زمان بیشتری طول می‌کشد تا معده خالی شود، در حالی که در افراد جوانتر، آب سریعتر شروع به ترک معده می‌کند. افرادی که آب بیشتری می‌نوشند، نوشیدنی‌های شیرین کمتری مصرف کرده و میوه و سبزی که کالری کمتری دارند، مصرف می‌کنند.

شیر نارگیل؛ رمز رهایی از خستگی

همه‌ی ما برای رهایی از خستگی دنبال بهترین راه‌ها هستیم.شیر نارگیل می‌تواند یک انتخاب مناسب باشد. شیرنارگیل حاوی مقدار فراوانی از موادمعدنی و ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن بوده و از طرف دیگر ترکیباتی دارد که در افزایش جذب این مواد در بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. شیر نارگیل از نظر طب سنتی ایران، گرم و مرطوب است و در گذشته، آن را با برگ سنا مخلوط و برای رفع سنگ کلیه و معالجه ورم ناشی از تجمع آب اضافی در بدن استفاده می‌کردند. روغن نارگیل نیز از بهترین مواد مغذی برای تغذیه موهاست. ماساژ مداوم سر با روغن نارگیل، شوره‌ی سر را از بین می‌برد، حتی اگر پوست سر خشک و حساس باشد.



لیمو، کم کالری اما انرژی بخش

اگر می‌خواهید همیشه پر انرژی و سرحال باشید لیمو بخورید. آب این میوه بسیار کم کالری اما انرژی بخش است و هر ۱۰۰ گرم آن ۲۹ کالری دارد. لیمو جزو میوه‌هایی است که کمترین مقدار قند را دارد و هیچ‌گونه چربی اشباع شده و کلسترولی ندارد.

طعم اسیدی آن نیز به علت اسید سیتریک است که یک نگهدارنده‌ی طبیعی است که به هضم غذا و هم چنین از ببین رفتن سنگ کلیه کمک می‌کند. ویتامین C موجود در آن، بدن انسان را در برابر عوامل عفونی مقاوم و از تولید رادیکال‌های آزاد در خون جلوگیری می‌کند.

چای سبز داروی ضد افسردگی

اگر دلتان می‌خواهد همیشه شاد و بانشاط باشید و افسردگی زندگی را به کامتان تلخ نکند، به طور منظم چای سبز بنوشید زیرا مصرف منظم چای سبز علایم افسردگی را کاهش می‌دهد. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که فواید زیادی برای سلامتی دارند. این آنتی اکسیدان‌ها برای کنترل استرس، پیشگیری و درمان سرطان و بیماری‌هایی مانند پارکینسون مفید هستند. به عقیده‌ی محققان، آنتی اکسیدان‌های چای سبز می‌تواند روی انتقال دوپامین در سیستم پاداش مغز تاثیر بگذارد. این آنتی اکسیدان‌ها، مولکول‌هایی می‌سازند که برای مقابله با آکنه نیز موثر است. مصرف چای سبز از ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و عروقی نیز پیشگیری می‌کند.

آب و نمک مفید برای سلامتی

پزشکان طب مدرن و حکمای طب سنتی محلول آب و نمک را بهترین دهان شویه می‌دانند که در کاهش پلاک میکروبی، التهاب مخاط دهان و التیام زخم‌های دهانی موثر است. مخلوط آب و نمک یکی از ساده ترین و در دسترس ترین دهان شویه‌هاست که اگر با با غلظت مطلوب، ۹ گرم در لیتر یا به اندازه‌ی نصف قاشق چای‌خوری در یک لیوان آب تهیه شود، می‌تواند کمک موثری در کاهش پلاک میکروبی و التیام زخم‌های دهانی ناشی از کشیدن دندان و جراحی کند. استفاده از آب ونمک برای تمیز کردن سوراخ‌های بینی نیز یکی از روش‌های بسیار قدیمی است که استفاده از آن در تعالیم اسلام توصیه شده است. این مخلوط علاوه بر تمیز کردن سوراخ‌ها از ذرات کثیف و بیماری زا، پوشش مخاطی بینی را هم تقویت و از بروز سرماخوردگی، سرفه، التهاب چشم، بینی و گلو، التهاب سینوس‌های پیشانی، سردرد، خستگی و بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

روش صحیح مصرف داروهای مورد نیاز در سفر

دیمن هیدرینات : دز مصرفی این دارو برای جلوگیری از بیماری حرکت یک الی دو قرص هر ۴ تا ۶ ساعت و در صورت نیاز است. در صورتیکه از بیماری حرکت رنج می برید ۳۵ دقیقه قبل از شروع حرکت دارو را استفاده کنید و از هشت قرص در روز بیشتر استفاده نکنید.

ملاتونین : یک قرص ۳ میلی گرمی هنگام غروب آفتاب و همزمان با تاریک شدن هوا دستور صحیح مصرف این دارو است.

آنتی هیستامین‌ها : با توجه به نوع آنتی‌هیستامین و در مصرفی متفاوت است که بهتر است دستور مصرف با داروساز مشورت شود.

استامینوفن و ایبوبروفن: درصورت تب و درد یک الی دو قرص ۳۲۵ میلی‌گرمی هر ۴ ساعت قابل استفاده است. ایبوبروفن هم به صورت قرص‌های ۲۵۵ و ۴۵۵ میلی‌گرمی موجود است که دستور صحیح مصرف آن یک الی دو قرص ۲۵۵ میلی‌گرمی هر چهار تا شش ساعت است.

داروهای گوارشی: در صورت یبوست ترجیح بر استفاده از داروهای مسهل گیاهی است که بروشور استفاده از آن‌ها در خود دارو موجود هست. سیلاکس و شربت انجیر دو نمونه از داروهای مسهل گیاهی هستند. در صورت اسهال می‌توان از قرص‌های لوپرامید استفاده کرد. به‌این‌ترتیب که ابتدا دو قرص ۲ میلی‌گرمی هم‌زمان باهم و سپس بعد از هر بار دفع یک قرص استفاده شود و از هشت قرص در روز بیشتر استفاده نشود. در صورت تهوع در سفر می‌توان از قرص زنجبیل استفاده کرد. این دارو به میزان‌های مختلفی توسط شرکت‌های دارویی مختلف ارائه می‌شود که دستور مصرف با توجه به دوز مؤثره دارو در بروشور دارو موجود است.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای قلبی، داروهای هورمونی، داروهای اعصاب و داروهای کاهش قند خون در بیماران دیابتی: به میزان تجویزشده را جهت ادامه درمان از قبل و برای جلوگیری از وقفه در درمان باید همراه داشته باشید.

نکات کلیدی داروها و تداخل غذایی دارویی

- تداخل دارو با دارو :زمانی رخ می‌دهد که دو یا چند دارو با یکدیگر واکنش نشان دهند. این تداخل دارو با دارو می‌تواند موجب بروز عوارض جانبی ناخواسته شود.

- تداخل دارو با غذا یا مواد نوشیدنی: این حالت در اثر واکنش بین دارو و مواد خاص خوردنی یا نوشیدنی پدید می‌آید.

- ضد دردهایی چون استامینوفن نیز برای جلوگیری از کاهش جذب دارو بهتر است با معده خالی مصرف شوند. استامینوفن با کربوهیدرات‌ها (بیسکویت،خرما،مربا)... ایجاد کمپلکس می‌کند که ممکن است میزان جذب دارو به تأخیر افتد. کافئین موجب افزایش اثر دارو می‌شود.

- داروهای گروه NSAID مانند ایبوپروفن برای پیشگیری از التهاب گوارشی همراه غذا، شیر یا بعد از غذا باید مصرف شوند، تداخلات این داروها به‌خصوص در مصرف کوتاه‌مدت جدی نیست.

سخن مدیرمسئول

عدم‌تغییر ساعت و مشکلات آن

سایه علی‌اکبر بهبهانی
aab.behbahani@gmail.com

بعضی‌اوقات ما که از نسل ۲۰ و ۳۰ هستیم تصور می‌کنیم اگر قرار شده است، همه‌ساله در آغاز فصل بهار و پائیز ساعت‌ها یک‌ساعت به جلو و عقب کشیده شود و حدود ۵سال است به آن عادت کرده‌ایم، قانونی‌ست که نباید به آن تعرض کنیم! اما همین قانون هم در عصر ما، تغییر یافت و در اصطلاح آب از آب تکان نخورد. امروز می‌خواهم از چرایی تغییر این مصوبه با شما خوانندگان عزیز گفت‌وگویی داشته باشم تا شاید شما هم مثل من به این باور برسید که تغییرات ساعتی بسیار منطقی و در بیش از ۹۵ درصد از کشورها، اجرایی شده است. پس با چه‌علت اصلی با تصویب مجلس شورای اسلامی، ساعت تغییر نکرد؟ و آیا این عدم تغییر به نفع کشور ما بوده است یا خیر؟ پاسخ این سؤال زمان و تجربه به ما آموخت که چون در آغاز بهار امسال به‌رول ۵سال‌گذشته ساعت جلو کشیده نشد، دامنه مشکلات در کشورمان چقدر وسعت گرفت و هنوز هم دستخوش تغییرات دائمی شده است. نخست باید از جنبه علمی و اقتصادی به تغییر نگاه کنیم که تاچه‌میزان اثربخشی دارد و به‌چه‌میزان به اقتصاد کمک می‌کند؟ ازنظر اثربخشی، یک‌ساعت جلو کشیدن، آیا در صرف‌جویی در مصرف انرژی کارایی داشته است؟ به‌یقین پاسخ مثبت است؛ یعنی یک‌ساعت دیرتر و در حالت روشنایی کاملاً هوا به‌واسطه افتاب عالم‌تاب، حداقل در همین تهران سه تا چهارمیلیون‌نفر شاغل چراغ‌های خانه را روشن نمی‌کند، وسایل نقلیه عمومی یک‌ساعت دیرتر، شروع به مصرف انرژی می‌کنند و از تنامی این موارد که بگذریم، ما با عدم تغییر، به ساعت شروع کار و فعالیت هم بی‌اطلی کرده‌ایم؛ به‌ویژه اینکه بین شروع ساعت کار در ادارات و مشاغل و آغاز فعالیت مدارس و مؤسسات آموزشی فاصله ایجاد کرده‌ایم و بنا براتوجه‌به‌اینکه اغلب خانواده‌ها، اگر سرپرست خانوار زن یا مرد قوقی ندارد، هرکدام و درجایی‌که مرد و زن خانواده شاغل باشند و یک یا دو فرزند باید به مهدکودک یا کودکستان و یا مدارس بروند؛ درحالی‌که ساعت شروع در مهدکودک‌ها ۸ صبح باشد و ساعت شروع‌بکار شاغل زن و مرد خانواده باید رأس ساعت ۶ صبح باشد، پس به‌ناچار لازم است همه اعضای خانواده ساعت ۵ صبح شیپور بیداری را بنوازند که انرژی و مصرف آن از ساعت ۵ شروع می‌شود؛ یعنی ساعت فعالیت را طولانی‌تر کرده‌ایم. گواه این فرضیه من تغییرات دائمی ساعت کار برای شهروندان، از آغاز فروردین‌ماه سال ۱۴۰۲ بوده که مدام شکل تغییر گرفته است. پس تصمیمانی ازاین‌دست به‌صرفه و صلاح ما نبوده و به‌نوعی در نظام خانواده تشتت و تشنج ایجاد کرده است؛ چراکه وقتی برای همه کشورهای جهان تغییر ساعت به‌صورت یک اصل درآمده است، ما آن را قبول نداریم و با این عدم تطابق با جهان، مضرات فراوانی را برای مردم عزیز کشور به‌وجود آورده‌ایم؛ یعنی باید بگویم: خود کرده را تدبیر نیست! پس چه ضرورتی دارد با روشی که جنبه علمی عملی پیدا کرده است، نمایندگان مردم در خانه ملت، آن را تغییر بدهند و این تجربه را که جنبه قانونی پیده کرده است، به خواست چند نماینده مجلس یا به پیشنهاد دولت به تصویب نمایندگان مجلس برسانیم و آن را قانون بنیم؛ کمااینکه از بدو انقلاب، همه بازرگانان که کارشان واردات و صادرات است و این روزها، از یک جعبه جادوئی بنام کامپیوتر و اینترنت، برای ارتباطات استفاده می‌کنند، پیشنهاد دادند که روزهای ارتباط با دنیا برای آنان فقط سه‌روز در هفته است که بسیار دقیق هم بود و همه مسئولین هم می‌دانستند؛ اما رادهای برای تغییر نکردند تا اینکه اینک که چهارده‌ام آن می‌گذرد، می‌گویند، ما روزهای ارتباط را برای مردم کشورمان با تعطیلی شنبه به‌جای پنجشنبه، اضافه می‌کنیم و اینجا است که ما باید بپذیریم، بعضی از مصوبه‌های ثابت شده جهانی، باید در کشور ما اجرایی شود و صرفا با یا چند نماینده مجلس یا به پیشنهاد دولت نباید از یک مسئله جهانی، عدول بکنیم و آن را نپذیریم، اینجاست که باید قبول کنیم، ما می‌توانیم از بعضی از عقاید یک یا چند کشور که آن‌ها را استعمارگر می‌دانیم از همه کارها یا اقدامات مثبت آنان هم دوری کنیم و به‌صرف مخالفت آن را اجرایی نکنیم. در پایان به‌سان همیشه امیدوار باشیم که ملت و کشور و نظام ما، همواره موفق و مؤید باشند.

تلگرافی

سلطه ایران بر تولید لبنیات آسیا

فائو اعلام کرد که ایران صادرکننده برتر لبنیات آسیایی و تولیدکننده مهم غلات است. به‌گزارش ایسنا؛ سازمان خواربار وکشاورزی ملل‌متحد (فائو) در تازه‌ترین گزارش خود اعلام کرد که ایران بزرگ‌ترین صادرکننده محصولات لبنی در آسیاست. این‌گزارش همچنین بر نقش اساسی ایران در تولید گندم، برنج وگوشت در این قاره تأکید کرد. فائو در بررسی اخیر تولیدات کشاورزی ایران، سهم قابل‌توجه این کشور در بخش کشاورزی آسیا را مشخص کرده است. فرار از لبنیات، قابلیت‌های تولید ایران به‌طور قابل‌توجهی در سایر حوزه‌ها نیز گسترش می‌یابد و این کشور را به‌عنوان سیزدهمین تولیدکننده بزرگ گندم و برنج و یازدهمین تولیدکننده بزرگ گوشت در سراسر آسیا معرفی می‌کند. این رتبه‌بندی‌ها موقعیت ایران را به‌عنوان یک نیروگاه در تولید محصولات کشاورزی در منطقه تقویت می‌کند. فائو پیش‌بینی می‌کند که کل تولید غلات ایران در سال ۲۰۲۳ به ۱۸.۸ میلیون‌تن برسد که گندم، برنج و جو نقش مهمی دارند و جایگاه ایران را در جایگاه کشاورزی جهانی بیشتر تثبیت کند.

دریا؛ خط مقدم مقابله و مواجهه با دشمنان

وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح پس از بازگشت ناو دنا از ماموریت ناوگروه ۸۶ با حضور در سازمان صنایع دریایی وزارت دفاع این موفقیت را به مهندسان و کارکنان این مجموعه تبریک گفت. به‌گزارش روابط عمومی وزارت دفاع؛ امیر سرتیپ آشتیانی گفت: دریا خط مقدم مقابله و مواجهه ما با دشمنان است و برخی از تهدیدات جمهوری اسلامی ایران ریشه در دریا دارد؛ بنابراین برای حضور قدرتمندانه در آبراه ها و سرزمین های آبی نیازمند صنعت دریایی پیشرفته، قدرتمند، چندمنظوره با قابلیت های بین‌المللی هستیم و از طرفی علم و فناوری دریایی در حوزه دفاعی می‌تواند پیشران و پیش‌برنده صنعت دریایی کشور و در خدمت کشور باشد. وی بااشاره‌به رشد روزافزون علم و فناوری های دریایی همانند هوش مصنوعی، رباتیک، ارتباطات و ....، توجه به زنجیره علمی، کامل و ارزش ساز این صنعت را ضروری دانست و بابیان‌اینکه این زنجیره با همراهی بخش‌های مختلف وزارت دفاع همانند موشکی، رادارى، پدافندی و الکترونیک تکمیل می‌شود لزوم هم‌افزایی و هماهنگی و اولویت‌بندی را یادآور شد.

کاریکاتور

آیت نادری

امضای ۳۵ سند همکاری بیخ گوش آمریکا

دیپلماسی پیروز ایران در آن‌سوی اطلس

پیوسته سفر پنج‌روزه رئیس‌جمهوری کشورمان به آمریکای لاتین با امضای ۳۵ سند همکاری میان ایران، ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا در حوزه‌های مختلف اعم از انرژی صنعت و معدن و نیروگاه بسته شد و آیت‌الله رئیسی پس از بازگشت از این سفر به اعضای کابینه خود گوشزد کرد که مصوبات و تفاهم‌نامه‌های این سفر به فراموشی نسپارند. بگزارش ایرنا، در واپسین روزهای بهاری ۱۴۰۲ سفری مهم به قلب آمریکای لاتین در بالاترین سطوح سیاسی برگزار محسوب می‌شود و بازای بزرگ را پیش روی فعالان اقتصادی می گشاند. سفری از جنس ارزشی سطح روابط بین کشورهای همسایه، دوست و همسو و در راستای نشان آفرینی جدی ایران در شکل دهی چند جانبه گرایی، آن هم درست یک سال پس از سفر مادرو به تهران. جمعه ۲۰ خرداد‌ماه ۱۴۰۱ بود که نیکلاس مادورو برای نخستین بار به تهران سفر کرد. سفری که به امضای سند همکاری‌های جامع راهبردی ۲۰ ساله بین ایران و ونزوئلا انجامید. مادورو همچنین در این سفر به دیدار مقام معظم رهبری رفت و حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار رئیس‌جمهور ونزوئلا بااشاره به ایستادگی ایران و ونزوئلا در مقابل آمریکا تأکید کردند: تجربه موفقیت‌آمیز دو کشور نشان داد تنها راه مقابله با این فشارها مقاومت و ایستادگی است. رهبر انقلاب با استقبال از امضای سند همکاری ۲۰ساله بین ایران و ونزوئلا گفتند: لازمه همکاری‌های بلندمدت پیگیری توافقات و به سرانجام رساندن آن‌هاست. همزمان با سفر مادورو دومین کشتی نفتکش آفرامکس ساخت شرکت صنعتی دریایی ایران (صدرا) با حضور آیت‌الله رئیسی و نیکلاس مادورو تحویل ونزوئلا شد. اکنون پس از گذشت یک‌سال، رئیس‌جمهوری کشورمان سفرکرده روز دوشنبه ۲۲ خردادماه در پاسخ به دعوت همتایان خود، عازم سه کشور آمریکای لاتین شد و آیت‌الله رئیسی در سفری پنج‌روزه میهمان مقامات و مردم ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا بود که در این سفر وزرای دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، امور خارجه، نفت، فرهنگ‌وارشاد اسلامی و بهداشت و درمان برای به امضا رساندن تفاهم‌نامه‌های مرتبط حضور داشتند. رئیس‌جمهوری پیش از عزیمت به این سفر نقشه راه را این‌گونه توصیف کرد: علاوه‌بر روابط دوستانه سیاسی، اقتصادی و تجاری امضای تفاهم‌نامه در عرصه انرژی، حوزه‌های صنعتی، کشاورزی، علمی و فناوری و پزشکی و درمانی و صدور خدمات فنی و مهندسی باید صورت پذیرد. استقلال‌طلبی روحیه آزادی‌خواهی و مقاومت در مقابل نظام سلطه وجه مشترک کشورهایی‌ست که در این منطقه ایران با آن‌ها تعامل دارد و طبق گفته آیت‌الله رئیسی، موضع مشترک جمهوری اسلامی ایران و سه کشور ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا، ایستادگی در مقابل نظام سلطه و مقابله با یکجانبه‌گرایی‌ست. رئیس‌جمهوری پس از این سفر فشرده و پرکار پنج‌روزه به آمریکای لاتین، در بدو ورود به کشورمان گفت: در این سفر ۳۵ سند تفاهم و توافق با این سه کشور در حوزه‌های مختلف اعم از انرژی صنعت و معدن و نیروگاه به امضا رساندیم. اساس این سفر به دیدار مقام معظم رهبری رفت و حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار رئیس‌جمهور ونزوئلا بااشاره به ایستادگی ایران و ونزوئلا در مقابل آمریکا تأکید کردند: تجربه موفقیت‌آمیز دو کشور نشان داد تنها راه مقابله با این فشارها مقاومت و ایستادگی است. رهبر انقلاب با استقبال از امضای سند همکاری ۲۰ساله بین ایران و ونزوئلا گفتند: لازمه همکاری‌های بلندمدت پیگیری توافقات و به سرانجام رساندن آن‌هاست. همزمان با سفر مادورو دومین کشتی نفتکش آفرامکس ساخت شرکت صنعتی دریایی ایران (صدرا) با حضور آیت‌الله رئیسی و نیکلاس مادورو تحویل ونزوئلا شد. اکنون پس از گذشت یک‌سال، رئیس‌جمهوری کشورمان سفرکرده روز دوشنبه ۲۲ خردادماه در پاسخ به دعوت همتایان خود، عازم سه کشور آمریکای لاتین شد و آیت‌الله رئیسی در سفری پنج‌روزه میهمان مقامات و مردم ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا بود که در این سفر وزرای دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، امور خارجه، نفت، فرهنگ‌وارشاد اسلامی و بهداشت و درمان برای به امضا رساندن تفاهم‌نامه‌های مرتبط حضور داشتند. رئیس‌جمهوری پیش از عزیمت به این سفر نقشه راه را این‌گونه توصیف کرد: ۱۹ سند همکاری میان ایران و ونزوئلا به امضاء رسید. همکاری و مشارکت در حوزه‌هایی همچون «ارتباطات و فناوری دریایی، آموزش عالی، کشاورزی، دارویی و پزشکی، تبادلات فرهنگی و همچنین توسعه همکاری‌های معدنی» از جمله اسناد امضاءشده میان وزرای امور خارجه، نفت، دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، بهداشت و درمان و فرهنگ و ارشاد اسلامی با همتایان ونزوئلایی خود بود. همچنین رئیس‌جمهوری اسلامی ایران در نشست مطبوعاتی مشترک خود با رئیس‌جمهوری ونزوئلا از برنامه‌ریزی برای رساندن سه‌میلیارددلار مبادلات تجاری دو کشور به ۱۰ میلیارد دلار در گام اول و در گام دوم به ۲۰میلیارددلار خبر داد. رئیسی در ادامه امضای ۱۹ سند همکاری میان دو کشور در عرصه‌های صنعتی، معدنی، کشاورزی، انرژی و علمی و فناوری را جلوه‌ای از اراده دو طرف برای گسترش روابط فیمابین توصیف و تأکید کرد: امیدوارم با اجرای این اسناد بتوانیم گام بلندی در ارتقای سطح روابط دو کشور برداریم». افزایش کشتیرانی میان ایران و ونزوئلا، تقویت فعالیت‌ها و همکاری‌های دانش‌بنیان، تسهیل امور تجاری و گمرکی از دیگر توافقات صورت گرفته میان مقامات دو کشور بود. ضمن اینکه رئیس قوه مجریه در بازدید از خط تولید محصولات دو خودروساز ایرانی در کاراکاس، دستور احیای کارخانه تراکتورسازی را پس از ۹ سال تعطیلی و کارخانه خودروسازی را پس از هفت سال تعطیلی صادر کرد. کارخانه تراکتورسازی و خودروسازی در دهه ۸۰ به‌صورت مشارکتی بین شرکت‌های ایرانی و ونزوئلایی، در این کشور تاسیس شده بودند. رئیس دولت سیزدهم بعد از ونزوئلا عازم نیکاراگوئه شد و در میدان آزادی شهر ماناگوا مورد استقبال دانیل اورتگا رئیس جمهور این کشور قرار گرفت. در جریان دیدار روسای جمهور ایران و نیکاراگوئه و مقامات عالی‌رتبه دو کشور هم‌چنین سند و تفاهم‌نامه‌های امضاء کردند. این تفاهم‌نامه‌ها در حوزه‌های قضایی، همکاری‌های اقتصادی و درمان و تجهیزات و ملزومات پزشکی بود که به امضای وزرای خارجه و بهداشت و درمان ایران و همتایان نیکاراگوئه‌ایشان رسید. همچنین رئیس‌جمهوری در نشست مطبوعاتی مشترک خود با رئیس‌جمهوری نیکاراگوئه، بااشاره‌به حصول تفاهم‌نامه‌هایی برای تبادل ظرفیت‌ها و استفاده از امکانات متقابل میان ایران و نیکاراگوئه درراستای ارتقای سطح روابط فیمابین، همکاری‌های تجاری و اقتصادی، تبادل تجربیات و دستاوردهای علمی و فناوری، صدور خدمات فنی-مهندسی و خدمات بهداشتی، درمانی، دارویی و سلامت را از اهم حوزه‌های مورد توافق دو کشور برای همکاری عنوان کرد. مقصد آخر رئیس قوه مجریه در این سفر، کوبا بود. رئیس جمهوری اسلامی ایران پس از ورود به کوبا در کاخ انقلاب شهر هاوانا مورد استقبال میگل دیاز کانل رئیس جمهور کوبا قرار گرفت. در جریان دیدار روسای جمهور ایران و کوبا و مقامات عالی‌رتبه دو کشور شش سند و تفاهم‌نامه همکاری به امضاء رسید. این تفاهم‌نامه‌ها در حوزه‌های قضایی، همکاری‌های جامع سیاسی، مناسبات کمرکی و مشارکت در حوزه فناوری اطلاعات بود که به امضای مقامات عالی‌رتبه ایرانی و کوبایی رسید. روسای جمهوری ایران و کوبا در نشست مشترک هیئت‌های عالی‌رتبه دو کشور باتوجه‌به توانمندی‌های ایران در زمینه نانوتکنولوژی و توانمندی‌های کوبا در عرصه بایوتکنولوژی، با تشکیل کارگروه مشترک همکاری‌های فناورانه میان دو کشور برای همکاری‌های مکمل در این زمینه‌ها موافقت کردند. همچنین رئیس در نشست خود با تجار و بازرگانان ایران و کوبا با ضروری دانستن ارائه طرحی جدید برای همکاری‌های اقتصادی توسط کمیسیون مشترک اقتصادی ایران و کوبا، عرصه‌های نانوتکنولوژی و بایوتکنولوژی و نیز بخش‌های نیروگاهی و معادن را از جمله حوزه‌هایی دانست که دو کشور می‌توانند با یکدیگر همکاری کنند. در جریان بازدید رئیس دولت سیزدهم از خط تولید واکسن در کارخانه CIGB کوبا، مقامات این کشور آمادگی خود را برای همکاری در زمینه فناوری تولید واکسن با ایران اعلام کردند. اقدامات ایران در آمریکای لاتین و توافقاتی که در جریان سفر پنج روزه رئیسی به سه کشور ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا صورت گرفت نشان می‌دهد که جمهوری اسلامی تلاش دارد با گسترش همکاری‌های خود با کشورهای این منطقه به‌ویژه درزمینه‌های اقتصادی و همکاری‌های تکنولوژیک و تبادل فناوری، نفوذ خود را در آمریکای لاتین به‌عنوان منطقه‌ای که می‌تواند منافع اقتصادی ایران را تأمین کند، افزایش دهد.

کشورهایی که زرادخانه هسته‌ای خود را گسترش داده‌اند

مصطفی رفعت
mrafat0@gmail.com

جدیدترین ارقام «سیپری» (انستی

راهنمای سفری فراموش نشدنی به گرجستان با تورهای تفلیس!

گرجستان سرزمین غذاهای رنگارنگ و صومعه‌های تاریخی ارزشمند است که بازدید از آن‌ها برای تمامی گردشگران تور تفلیس توصیه می‌شود. مردمان این کشور بسیار مهمان‌نواز و خونگرم هستند و در برخی مناطق آن می‌توانید فارسی زبانان زیادی را پیدا کنید. چرا که گرجستان به ویژه تفلیس از بهترین و محبوب ترین مقاصد خارجی برای مسافرت ایرانیان بوده و سالانه افراد زیادی را با تورهای مسافرتی میزبانی می‌کند.

البته نکاتی در این بین وجود دارد که بدون در نظرگرفتن آن‌ها نخواهید توانست سفر دلچسبی را در گرجستان تجربه کنید. به عنوان مثال چه زمانی تور گرجستان ارزان تر خواهند بود یا در سفر به این کشور از چه مناطقی باید دیدن کرد؟ برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها و مهمترین نکات در اطلاع از هزینه سفر با ما همراه شوید.

تفلیس، محبوب ترین شهر گرجستان!

تفلیس، پایتخت گرجستان و بزرگترین شهر آن است که در جنوب شرقی اروپا واقع شده است. این شهر موقعیت جغرافیایی خاصی دارد که آن را به نقطه اتصالی برای دو قاره اروپا و آسیا بدل می کند. از این رو سالانه میزبان نشست‌ها و همایش‌های متعددی است که آن را در دنیا زبانزد کرده است. تفلیس پر از شگفتی های معماری است؛ تنها کافیست یک ساعت زمان بگذارید و گشتی در این شهر بزنید تا ترکیبی از سبک‌های مختلف معماری از قرون وسطی گرفته تا نئو کلاسیک و معماری استالینیست را به تماشا بنشینید. لذا پیشنهاد می کنیم برای پاسخگویی به ندای شاهکارهای معماری جهان حتما یک بلیط هواپیما تفلیس را رزرو و خریداری نمایید و گذر زمان را در یک شهر به تماشا بنشینید. در خصوص هزینه‌ی آن نیز نباید نگران باشید؛ چرا که می‌توانید ارزان ترین بلیط هواپیما را در کلیه مسیرهای داخلی و خارجی از قاصدک ۲۴ به صورت اینترنتی تهیه کنید.

این اماکن را در گرجستان هرگز از دست ندهید!

خوب است بدانید جاذبه های گردشگری تفلیس را نمی توان به آثار تاریخی یا باستانی آن خلاصه کرد؛ چرا که این شهر پر از مناظر طبیعی است که یکی از مهمترین نقاط توریستی آن به شمار می آیند اما اگر بخواهیم به چند نمونه از معروفترین آن ها اشاره کنیم، می توانیم موارد زیر را نام ببریم:

میدان آزادی و خیابان روستاولی

دریاچه لیسی گرجستان

آکوا پارک تفلیس

کلیسای صخره ای

پل صلح

کلیسای جامع تثلیث

همانطور که می دانید تفلیس یکی از قطب های تجاری اروپا به شمار می رود از این رو در اغلب بازارها و مراکز تجاری آن می توانید خرید از برندهای معروف دنیا را تجربه کنید. گستردگی و تنوعی که در بازارها و مراکز تجاری تفلیس وجود دارد، به شما امکان می دهد تا هر آنچه را که در ذهن دارید از مراکز خرید آن تهیه کنید. از جمله معروفترین مراکز خرید تفلیس که قطعا خرید از آن ها ارزش خرید تورهای تفلیس را دارد را در زیر مشاهده می کنید:

بازار واگزال تفلیس

مرکز خرید تبلیسی مال

بازار دست فروشی درای بریج

بازار بزرگ لیلو

فروشگاه بزرگ Good Will

بهترین زمان گرفتن بلیط هواپیما و تورهای تفلیس!

گرجستان به بطور خاص شهر تفلیس، در منطقه ای کوهستانی و نزدیک به رشته کوه های قفقاز واقع شده است و عموما زمستان هایی سخت، سرد و پر برف دارد اما در فصل بهار و تابستان، هوا در تفلیس مساعد و معتدل است از این رو تابستان شلوغترین فصل در گردشگری گرجستان است. با توجه به آنچه که گفته شد، بهترین زمان برای سفر به گرجستان و خرید بلیط هواپیما تفلیس می تواند، اواخر فصل بهار تا اواخر تابستان باشد چراکه با خرید یک بلیط هواپیما تفلیس در این جامع زمان می توانید ضمن برخوردار شدن از تفریحات و هیجانات آبی سواحل این کشور، قیمت مناسبتری را نیز در رزرو اقامتگاه ها تجربه کنید.

فصل پاییز نیز یکی از فصل‌های دیدنی و زیبای گرجستان بوده و طبیعت زیبای تفلیس در این فصل جلوه زیادی دارد. بنابراین اگر قصد خرید تور تفلیس ارزان یا همان تور گرجستان لحظه آخری را دارید، این فصل فرصت مناسبی برای شما می‌باشد. قیمت‌ها در پاییز به علت شروع مدارس و امتحانات کاهش پیدا کرده و شرایط را برای خرید این تور فراهم می‌کنند. البته اوایل فروردین و پس از تعطیلات نوروز نیز قیمت تور تفلیس کاهش می‌یابد. برای خرید این تورها توصیه می کنیم حتما از سامانه های معتبر استفاده کنید که در میان مسافران از محبوبیت و اعتبار بالایی برخوردار هستند.

ادامه در صفحه ۳

میوه‌های مردانه و زنانه را بشناسید

تا به حال به این فکر کرده‌اید می‌توان میوه‌ها را به دو گروه زن و مرد تقسیم کرد؟

همه‌ی ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آن‌ها را باید جزو ضروری و ثابت سفره‌ی خود قرار دهیم اما جالب است بدانید یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فوایدِ بیشتری دارند تا آقایان و برعکس. آقایان و خانم‌ها از لحاظ فیزیولوژی بدنی با یکدیگر تفاوت‌های بسیار زیادی دارند، به همین علت نیز نیازهای بدن مردان و زنان متفاوت است. در این مطلب فواهیم گفت چه میوه‌ای برای سلامت مردان مفید‌تر است و چه میوه‌ای برای زنان.

میوه‌های مردانه

انجیر: برای سلامت قلب مفید است و تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشار خون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشار خون محافظت می‌کند.

نارگیل: این میوه علایم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. از بروز بیماری تصلب شرایین و بیماری قلبی در مردان نیز پیشگیری می‌کند.

مرکبات: به دلیل این‌که بیماری‌های قلبی در آقایان بیشتر است، خوردن میوه‌های دارای رنگ روشن به نفع آن‌هاست. محققان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را در پرتقال و سایر میوه‌های زرد رنگ یافته‌اند که در مبارزه با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و آرتریت سودمند هستند.

هندوانه: لیکوپین دارد که یک ماده‌ی قوی ضدسرطان برای مردان بوده و برای سلامت چشم مفید است. هم‌چنین مصرف منظم هندوانه و زردآلو مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود.

میوه‌های بانوان

سیب: برای شادابی پوست به خانم‌ها توصیه می‌شود روزی یک سیب بخورند. سیب منبع غنی از ویتامین C، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست.

زغال اخته: از افزایش کلسترول مفید خون و همچنین آنتی‌اکسیدان‌ها موثر است و به شادابی پوست خانم‌ها کمک می‌کند.

برتقال: بهترین منبع ویتامین C و اسید فولیک است و مصرف آن به خانم‌های باردار برای تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع کم‌خونی توصیه می‌شود.

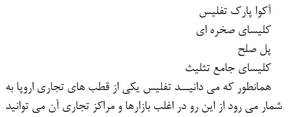
البالو: دارای ملاتونین - یک نوع آنتی‌اکسیدان- است. این ماده به حفظ الگوی طبیعی خواب انسان کمک کرده، از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند، کاهش دهنده‌ی التهابات است و از سرطان‌های زنانه و دیابت جلوگیری می‌کند.

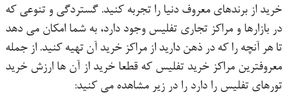
اووکادو: برای خانم‌های باردار مفید است. یک فنجان اووکادو، یک چهارم نیاز روزانه‌ی بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تامین می‌کند.

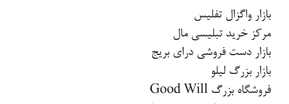
خیار: پوست سبز خیار نیز مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست (البته در صورتی که به خوبی شسته شده باشد) برای زیبایی و جوان ماندن پوست بانوان توصیه می‌شود. همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و آفتاب سوختگی کمک می‌کند.

توت‌فرنگی: دارای ویتامین C و منگنز است. منگنز رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد، به استحکام استخوان‌ها بخصوص خانم‌ها کمک می‌کند. استخوان و عملکرد بهتر غده تیرویید کمک می‌کند. زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.

نار: میوه‌ای خون‌ساز و تصفیه کننده‌ی خون است زیرا منبع خوبی از اسید فولیک، پتاسیم و آهن به شمار می‌رود.







صندلی ساحلی تاشو مسافرتی چیست و چه مزایایی دارد؟

برای داشتن یک سفر لذت بخش و خاطره انگیز شما نیاز به یک سری وسایل و لوازم مربوط به گردش و سفر دارید. یکی از این وسایل مهم و ضروری صندلی تاشو سفری است که سفر را برایتان لذت بخش می کند. هیچ لذتی در جهان بالاتر از تکیه دادن روی یک صندلی کنار رودخانه و گوش دادن به صدای آب نیست.صندلی ساحلی تاشو سفری این امکان را به شما می دهد تا در چنین شرایطی بدون هیچ گونه نگرانی روی صندلی بنشینید و از طبیعت لذت ببرید.

مزایای استفاده از صندلی ساحلی تاشو مسافرتی:

قیمت آن ها بسیار مناسب است، بنابراین از ارزش خرید بالایی برخوردار هستند.

به دلیل تاشو بودن، حجم آن ها تقریبا به نصف کاهش پیدا می کند که این خود باعث می شود فضای کمتری از صندوق عقب شما را اشغال کند.

معمولا از جنس چوب و فلز آلومینیوم ساخته می شوند که باعث سبک بودن آن ها می شود. در مورد وسایل مسافرتی وزن کم یک مزیت مهم محسوب می شود.

مقاومت بالا و ضد آب بودن یکی از مزیت های مهم صندلی سفری است. زیرا بیشتر در مکان هایی مانند کنار دریا و رودخانه استفاده می شوند.

نشستن روی صندلی از خیلی از مشکلات ناحیه ستون فقرات و گردن جلوگیری می کند، بنابراین شما کمتر دچار آسیب دیدگی می شوید.

ویژگی هایی که در هنگام خرید صندلی ساحلی تاشو سفری باید به آن دقت کرد:

• دسته دار بودن صندلی: معمولا استفاده از صندلی تاشو سفری دسته دار بیشتر توصیه می شود، زیرا از آویزان شدن دست ها در کناره های صندلی جلوگیری می کند و باعث می شود احساس خستگی کمتری در هنگام نشستن روی صندلی بر فرد وارد شود.

• سایبان صندلی تاشو: برخی از انواع صندلی تاشو سفری همراه با سایه بان طراحی می شوند. این صندلی ها یک انتخاب خوب محسوب می شوند زیرا باعث می شود که افراد با وجود نور آفتاب نیز بتوانند از آن ها استفاده کنند و در تیود آفتاب قسمت سایبان را جدا کنند.

• جنس بدنه صندلی تاشو سفری: توجه به جنس بدنه صندلی در هنگام خرید از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا هرچقدر مرغوب تر باشد و استحکام آن بهتر باشد، کیفیت بهتری را ارائه خواهد داد و دوام بیشتری خواهد داشت.

جایگاه نخبگان در حل بحران‌های اجتماعی

سایه وحید حاج‌سعیدی
hajsaeidi@gmail.com

بدون تعارف و مقدمه باید پذیرفت صرف‌نظر از برنامه‌ریزی‌های خمینانه و چهل‌ساله دشمنان نظام در تضعیف جایگاه و موقعیت جمهوری اسلامی ایران، ریشه بسیاری از بحران‌های اجتماعی، اقتصادی، اجتماعی و ... در کشور، در بستر سوء مدیریت، ناکارآمدی و فساد برخی مدیران نهفته است. سوگمندانه با وجود ادله و بینه قوی درخصوص ناکارآمدی این افراد و انجام آزمون و خطاهای متعدد از جانب شان، کماکان تعدادی از آن‌ها در برنگاه‌های مدیریتی در سطوح خرد و کلان به‌زعم خودشان مشغول مدیریت بر امور و به‌زعم مشاهدات میدانی درحال آسیب‌زایی و ایجاد بحران در درجات مختلف هستند. هرچند دراین‌مقال فرصتی برای شمارش این دست مدیریت‌های آسیب‌زا نیست؛ ولی نمونه بارز این ناکارآمدی‌ها در اقتصاد، اظهرمن‌الشمس است که باوجود منابع‌طبیعی خداداداد فراوان و نیروی انسانی حاضر به پیرای، همچنان کمیت اقتصاد مملکت لنگ است؛ تاجایی‌که در سال ۹۶ رئیس اتاق بازرگانی ایران تصریح کرد، ۷۰درصد اقتصاد در اختیار کسانی است که جز ضرر چیزی برای اقتصاد نداشته‌اند!

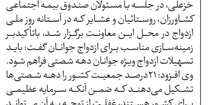
در حقیقت این مدیران ناکارآمد که در قاموس شان عمدتاً بازنشستگی هم معنی خاصی ندارد و پس از بازنشستگی هم با عناوینی چون مشاور، عضو هیئت‌مدیره، عضو هیئت‌علمی و ... به جایگاه‌های تصمیم‌سازی باز می‌گردند، خواسته یا ناخواسته، عمدی یا سهوی، برنامه‌ریزی شده یا بدون برنامه، سنگ‌بنای بحران چالش‌هایی را تدارک می‌بینند که حقیقتاً دفع و مدیریتشان زمان‌بر، هزینه‌ا و در مقاطعی با تبعات و گرفتاری‌های عدیده همراه است. درچنین‌شرایطی هیجان، نگرش از روی احساسات و عدم توجه کافی و صادقانه به موضوع «کارآمدی مسئولان پاکدست» و تحولات و پیشرفت‌های حاصل‌شده در بسیاری از امور، باعث‌شده تا تصور افراد جامعه نسبت به تمام کارگردهای حاکمیتی غیرکامل، مخدوش و کمرنگ باشد و به‌نوعی سایر خدمات دولت و پیشرفت‌های حاصله زیر سوال برود. دردمندانه در حل مشکلات به‌وجود آمده نیز کماکان برخی مدیران «ناکارآمد» و «فرسوده»، در جای مدیران «کارآمد» و «بروز» تصمیم‌گیری کرده که گاهی اوقات با ارائه طریق نسنجیده و دور از منطق بر آتش بحران نیز می‌دمند.

به‌عقیده بسیاری از کارشناسان بحران ناکارآمدی ازجمله بحران‌های پیشران و آوانگارد در شکل‌گیری نارآمی‌های اجتماعی‌ست؛ چراکه این بحران باعث ایجاد نوعی بحران مشروعیت می‌گردد و خودبه خود زمینه ساز مشکلات بعدی می‌شود؛ درحالی‌که بسیاری از مشکلات کشور را می‌توان با طرح‌های و نقشه‌های بروز و نوین بر طرف ساخت و کارآمدی را در امورات مختلف عیان ساخت. بی‌هیچ تردید چاره اساسی مشکلات امروز کشور تنها و تنها گردش نخبگان و ایجاد سونامی کارآمدی و تحول با رهبری مدیران جوان و برانرژی‌ست. موضوعی که رهبر انقلاب سال‌ها پیش نسبت به این امر متذکر شده بود. وی در سال ۱۳۸۳ در دیداری درباره موضوع کارآمدی، نکته مهمی را بیان نمودند با این مضمون که: «مشروعیت همه ما بسته به انجام وظیفه و کارایی در انجام وظیفه است. هرجا کارآمدی نباشد، مشروعیت از بین خواهد رفت؛» بدون‌شک درکنار ارائه راهکارهای حل بحران‌های پیش‌رو در سطوح مختلف، باید به امر «کارآمدی و بروزآمدی» نگاه ویژه و اختصاصی داشت و با ساختارشکنی در اداره امور جاری مشکلات، علاوه‌بر حل مشکلات جاری در کشور، از بروز بحران‌های جدید نیز پیشگیری کرد.

تریبون

معاون رئیس‌جمهوری:

تجرد دختران روستایی بیشتر از شهری‌هاست



معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده بر لزوم فراهم‌کردن تسهیلات ازدواج جوانان دهه شصتی تاکید کرد. به‌گزارش روابط عمومی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده؛ انسیه خزعلی، در جلسه با مسئولان صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر که در آستانه روز ملی ازدواج در محل این معاونت برگزار شد، باتأکیدبر زمینه‌سازی مناسب برای ازدواج جوانان گفت: باید تسهیلات ازدواج ویژه جوانان دهه شصتی فراهم شود. وی افزود: ۲۱ درصد جمعیت کشور را دهه شصتی‌ها تشکیل می‌دهند که ضمن آنکه سرمایه عظیمی برای کشور هستند، غفلت از توجه به آن می‌تواند برای کشور آسیب‌زا باشد. معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: درحال‌حاضر تجرد دختران روستایی بیشتر از دختران شهری بوده که این آسیب‌زا هست و باید تدبیر و بخشی از آن به‌دلیل مهاجرت مردان به شهر برای کار اتفاق افتاده است و باید با فراهم‌کردن امکان اشتغال، مسکن و ارائه تسهیلات ویژه ازدواج و همچنین پوشش بیمه‌ای مناسب از آنان حمایت کرد. خزعلی تأکید کرد، شایسته است برای جوانی جمعیت گام‌های مؤثر و بهنگامی برداشته شود؛ چراکه تعلل دراین‌زمینه جبران‌ناپذیر خواهد بود. دراین‌نشست که هم‌زمان با هجدهمین سال تأسیس صندوق حمایت از کشاورزان، روستائیان و عشایر برگزار شد، مسئولان بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر و مدیران کل معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده حاضر داشتند و کلیات طرح حمایت از ازدواج دهه شصتی‌ها بررسی و مقرر شد؛ هم‌زمان با روز ملی ازدواج جزئیات این طرح اعلام شود.

مجموعه Go Visa Free منتشر کرد:

گزارشی از افسردگی در جهان در سال ۲۰۲۳

سایه مصطفی رفعت
mrafat0@gmail.com

حدومرز نمی‌شناسد؛ مصیبتی غیرانحصاری که می‌تواند هرکسی را هرجا و هر در هر زمان دچار کند؛ اما درعین‌حال، شیوه‌های بروز و تأثیرش در جوامع مختلف، متفاوت است. از خیابان‌های شلوغ «توکیو» تا سواحل آفتابی «ریو»، شیوع آن متأثر از مجموعه‌ای پیچیده از عوامل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، درنوسان است. «افسردگی»، موضوعی پیچیده و فراگیر است که افراد، خانواده‌ها و جوامع را در تمام جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. از نرخ بالای افسردگی در کشورهایی با منابع محدود؛ کاملاً بیداست که نیازمند رویکردی چندوجهی ازسوی دولت‌ها برای مقابله با آن هستیم. کارشناسان Go Visa Free، با کاوش در آمارهای موجود از افسردگی در کشورها، دست به دندبندی آن‌ها برپایه نرخ شیوع این عارضه زده و ضمن ارائه اطلاعاتی درباره این بیماری؛ چالش‌ها و فرصت‌های گوناگونی را که با آن‌ها مواجهیم، شرح داده‌اند.

تعریفی ساده از یک معضل پیچیده

«اختلال افسردگی» (همچنین به‌عنوان «افسردگی» شناخته می‌شود) یک اختلال روانی رایج است؛ شامل تغییرات شدید خُلقی یا ازدست‌دادن لذت یا علاقه به فعالیت برای مدت طولانی. افسردگی، با «نوسان در احساسات عادی» درمورد زندگی روزمره، متفاوت است و می‌تواند همه جنبه‌های زندگی؛ ازجمله روابط با خانواده، دوستان و جامعه را تحت‌تأثیر قرار دهد. افسردگی ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد. افرادی‌که با سوءاستفاده، فقدان شدید یا سایر رویدادهای استرس‌زا زندگی گرده‌اند، بیشتر درمعرض ابتلابه‌افسردگی هستند.

اعداد و ارقام چه می‌گویند؟

تخمین زده شده ۳،۸درصد از جمعیت جهان؛ ازجمله پنج‌درصد از بزرگ‌سالان (چهاردرصد در میان مردان و شش‌درصد در میان زنان) و ۵،۷درصد بزرگ‌سالان بالای۶۰سال. افسردگی را تجربه می‌کنند. تقریباً ۲۸۰میلیون نفر درجهان افسردگی دارند. افسردگی در بین زنان حدود ۵۰درصد بیشتر از مردان است. در سراسر جهان، بیش از ۱۰درصد زنان باردار و زنانی‌که به‌تازگی زایمان کرده‌اند، افسردگی را تجربه می‌کنند. سالانه بیش از ۷۰۰هزارنفر با خودکشی، جانشان را از دست می‌دهند؛ که دوافج، چهارمین عامل مرگ‌ومیر در سنین ۱۵ تا ۲۹ سال است. اگرچه درمان‌های شناخته‌شده و مؤثری برای اختلالات روانی وجود دارد؛ اما بیش از ۷۵درصد از مردم در کشورهای با درآمد کم و متوسط هیچ درمانی دریافت نمی‌کنند.

آشنایی با علائم رایج اولیه

-یکی از علائم بارز، احساس غمگینی، ناامیدی یا پوچی برای مدت طولانی‌ست. این احساس ممکن است حتی وقتی همه‌چیز در زندگی فرد، «خوب» پیش می‌رود نیز وجود داشته باشد.

-افراد مبتلا ممکن است علاقه خود را به فعالیت‌هایی که زمانی از آن‌ها لذت می‌بردند، از دست بدهند؛ مانند سرگرمی‌ها، معاشرت‌ها و ...

-افسردگی می‌تواند باعث تغییر در اشتها و منجر به افزایش یا کاهش وزن شود. برخی ممکن است اشتهای خود را کامل از دست بدهند؛ درحالی‌که بعضی‌ها شاید بیشتر به غذا رو بیاورند.

-اختلالات خواب، در افسردگی شایع است. برخی‌ازافراد ممکن است در به‌خواب‌رفتن یا بیوستگی خواب، مشکل داشته باشند؛ درحالی‌که برخی‌دیگر ممکن است بیش‌ازحد بخوابند.

-مبتلایان اغلب احساس خستگی کرده و ممکن است حتی برای انجام امور ساده نیز دچار مشکل شوند.

-افسردگی می‌تواند بر توانایی تمرکز افراد تأثیر بگذارد و منجر به مشکلاتی در تصمیم‌گیری یا تکمیل وظایف شود.

-این عارضه می‌تواند نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد، معده‌درد و کمردرد ایجاد کند. این علائم ممکن است به درمان پاسخ ندهند و می‌توانند نشانه‌ای از زمینه افسردگی باشند.

-برخی مبتلایان ممکن است احساس بی‌قراری یا تحریک‌پذیری کنند؛ حتی وقتی هیچ دلیل ظاهری برای این احساسات وجود نداشته باشد.

- در موارد شدید، افسردگی می‌تواند منجر به افکار عمیق و پیوسته درباره مرگ یا خودکشی شود. هرکسی‌که این افکار را تجربه می‌کند، باید فوراً از یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی کمک بگیرد.

عوامل افزایش نرخ بالای افسردگی در کشورها

تنگ فرهنگی: در برخی فرهنگ‌ها، مسائل مربوط به «سلامت روان» هنوز به‌عنوان یک تابو یا امری شرم‌آور تلقی می‌شوند که کمک یا درمان را برای افراد دشوار می‌کند.

نابرابری اقتصادی: کشورهایی با سطوح بالای نابرابری درآمد، اغلب نرخ‌های افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ زیرا افراد در آن‌ها ممکن است درمواجهه با مشکلات اقتصادی، احساس درماندگی یا ناامیدی کنند.

انزوای سیاسی: زندگی در منطقه به‌شدت شهری که شهروندانش به‌نوعی ازهم‌بیگانه‌اند یا زندگی در مناطقی دورافتاده‌که ارتباطات محدود جمعی محدودی را میسر می‌کند، هردو می‌توانند احساس تنهایی و انزوا را تشدید کرده که به‌نوبه‌خود می‌تواند منجر به افسردگی شود.

بی‌ثباتی سیاسی: کشورهایی که دچار آشفتگی سیاسی، درگیری یا ناامنیاتی هستند، می‌توانند به‌دلیل استرس و اضطراب ناشی از بی‌ثباتی، نرخ افسردگی را افزایش دهند.

عدم‌دسترسی به منابع: در بسیاری از کشورها، منابع بهداشت روان، کمیاب یا غیرقابل‌دسترس است و دریافت مراقبت‌های موردنیاز را برای افراد دشوار می‌کند.

عوامل اقلیمی و محیطی: شرایط آب‌وهوایی شدید، آلودگی و سایر عوامل محیطی می‌توانند در میزان افسردگی نقش داشته باشند؛ زیرا می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر منفی بگذارند.

منگنه موقعیت: در برخی از فرهنگ‌ها، ممکن است فشار شدیدی برای کسب موفقیت وجود داشته باشد که می‌تواند منجر به احساس بی‌کفایتی یا شکست شود و به افسردگی بینجامد.

نابرابری جنسیتی: زنان به‌دلیل عوامل اجتماعی مانند تبعیض، دسترسی نابرابر به منابع و تحمیل بار مسئولیت‌های مراقبتی، اغلب درمعرض‌خطر بیشتری برای افسردگی هستند.

ترومای تاریخی و بین‌نسلی: کشورهایی که سابقه استعمار، جنگ یا سایر اشکال ترومَا دارند، احتمالاً درپی این آسیب تاریخی که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود، نرخ افسردگی بالاتری دارند.

اقدامات پیشگیرانه بالادستی

-تشویق به انجام گفت‌وگوهای باز و صادقانه درمورد «سلامت روان» می‌تواند به کاهش آنگ مرتبط با افسردگی و سایر شرایط روانی افراد آسان‌تر سازد.

-بهبود دسترسی به منابع «بهداشت روان»؛ مانند خدمات مشاوره و دارو، می‌تواند به افراد کمک کند تا مراقبت‌های لازم برای مدیریت افسردگی خود را دریافت کنند.

-تشویق فعالیت‌های جامعه‌ساز و ایجاد فضاهایی که افراد بتوانند در آن‌ها ارتباط برقرار کنند و روابط خود را گسترش دهند، می‌تواند به مبارزه با انزوای اجتماعی و کاهش خطر افسردگی کمک کند.

-پرداختن به کاهش نابرابری درآمد و ارائه حمایت‌های لازم از افرادی‌که دچار مشکلات مالی هستند، می‌تواند استرس و اضطرابی را که می‌تواند به افسردگی بینجامد، کاهش دهد.

-خلق محیط‌های کاری ایمن‌تر و حمایتی‌تر، با ساعات کاری معقول و دستمزد منصفانه می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت کلی کمک کند.

-پرداختن به مسائل زیست‌محیطی؛ مانند آلودگی‌ها و تغییرات آب‌وهوایی، می‌تواند به کاهش خطرات سلامت جسمی و روانی مرتبط با این‌عوامل کمک کند.

-آموزش افراد درمورد علائم و نشانگان افسردگی و ارائه آموزش به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، می‌تواند به بهبود تشخیص و درمان به‌موقع افسردگی کمک کند.

-پرداختن به نابرابری جنسیتی و ارائه حمایت از زنان می‌تواند درکاهش خطر افسردگی مرتبط با آن مؤثر باشد.

-توجه به علل ریشه‌ای آسیب‌های تاریخی و بین‌نسلی؛ مانند نژادپرستی سیستمیک و استعمار، می‌تواند به کاهش خطر افسردگی نسلی‌ازآن‌ها کمک کند.

پاسخ به پرسش‌های رایج

چیستی اختلالات افسردگی

گروهی از اختلالات روان‌اند که با احساس مداوم غم‌واندوه و ازدست‌دادن علاقه به فعالیت‌هایی که زمانی لذت‌بخش بودند، مشخص می‌شوند. این اختلالات می‌توانند بر نحوه تفکر، احساس و رفتار افراد تأثیر بگذارند و تأثیر قابل‌توجهی بر زندگی روزمره داشته باشند.

چگونگی تأثیر بر سلامت روان

افسردگی می‌تواند تأثیری عمیق بر سلامت روان داشته و بر خلق‌وخو، عواطف و بهزیستی کلی تأثیر بگذارد. درصورت عدم‌درمان، به‌طور مداوم منجر به نوع حاد و خنثی عواقب بدتری مانند خودکشی شود.

شیوع و پراکندگی جهانی

میزان افسردگی از کشوری به کشور دیگر متفاوت است؛ به‌طوری‌که برخی از کشورها نرخ بالاتری را نسبت به سایرین گزارش می‌کنند. بااین‌همه، بیماری شناخته‌شده‌ای‌ست که افراد را در هر سن، جنسیت و پیشینه تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

راهکار مقابله با گستردگی

بهبود دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روان، جلوگیری از برچسب‌زنی‌ها درمورد بیماری‌های روانی و پرداختن به عوامل اجتماعی و اقتصادی که افسردگی را تشدید می‌کنند، می‌تواند در کاهش نرخ شیوع اختلالات مؤثر باشد. با همکاری یکدیگر برای ارتقای سلامت روان و تندرستی، می‌توانیم آینده روشن‌تری را برای افراد و جوامع در سراسر جهان ایجاد کنیم.

اختلالات موازی مؤثر بر سلامت روان

شیوع متنوعی از اختلالات روانی می‌تواند بر «سلامت روان» تأثیر بگذارد؛ ازجمله اختلالات اضطرابی، دوقطبی، اسکیزوفرنی و ...؛ بسیارمهم است که تشخیص دهیم بیماری روانی، یک موضوع پیچیده و چندوجهی بوده که نیازمند یک رویکرد جامع برای درمان و پیشگیری‌ست.

نقش مثبت کفتاردرمانی

کفتاردرمانی که به‌نام روان‌درمانی یا مشاوره نیز شناخته می‌شود، نوعی درمان سلامت روان؛ شامل صحبت با درمانگر یا مشاور آموزش‌دیده است. ازاین‌طریق، مبتلایان می‌توانند مهارت‌های مقابله‌ای را بیاموزند، به الگوهای افکار منفی ریسه‌کی؛ و استراتژی‌هایی برای مدیریت علائم ایجاد کنند.

تفاوت کشورهای ثروتمند و کشورهای کم‌درآمد

میزان افسردگی بسته به عوامل مختلف؛ ازجمله دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روان، عوامل اجتماعی و اقتصادی و نگرش فرهنگی نسبت به این‌نوع بیماری‌ها می‌تواند متفاوت باشد. اگرچه این درست نیست که بگوییم جوامع پردرآمد الزاماً نرخ افسردگی بالاتر یا پایین‌تری نسبت به کشورهای کم‌درآمد دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی در کشورها تنها متأثر از یک و یا دو عامل نیست و نام جوامع توسعه‌یافته، درحال‌توسعه و توسعه‌نیافته در هردوگروه وجود دارد.

مانعی به‌نام «آنگ اجتماعی»

«آنگ اجتماعی»، پیرامون بیماری‌های روانی می‌تواند کمک‌گرفتن را برای آن‌هاکه افسردگی را تجربه می‌کنند، دشوار سازد. این «آنگ» می‌تواند منجر به احساس شرم، انزوا و ترس از قضاوت شود؛ که می‌تواند افراد را از جست‌وجوی مراقبت‌های موردنیاز بازدارد.

دوره افسردگی و افسردگی بالینی

دوره افسردگی، بازه مشخصی‌ست که طی آن، افراد علائم افسردگی را تجربه می‌کنند. ممکن است یک‌دوره یا بخشی از یک اختلال افسردگی بزرگ‌تر باشد. ازسویی، «افسردگی بالینی» یک وضعیت سلامت روان مزمن است که با احساس مداوم غم‌واندوه و ازدست‌دادن علاقه به فعالیت‌های زمانی لذت‌بخش، مشخص می‌شود. ممکن است برای مدیریت علائم، به درمان پیوسته نیاز مند مشاوره یا دارو یا هردو نیاز داشته باشد.

چند درمان مفید

درمان‌های مؤثر افسردگی، بسته به فرد و شدت علائم آن نیز متفاوت است. برخی از گزینه‌های رایج؛ گفتاردرمانی، رفتاردرمانی شناختی (CBT) و درمان بین‌فردی (IPT) و داروهای ضدافسردگی هستند. تغییرات سبک زندگی مانند ورزش منظم، عادت غذایی سالم و اجتناب از الکل و کافئین استرس نیز می‌تواند در مدیریت علائم افسردگی مؤثر باشد.

مدیریت فردی علائم

چندین کار وجود دارد که افراد می‌توانند برای مدیریت علائم افسردگی و اضطراب انجام دهند؛ مانند یافتن کمک حرفه‌ای، تمرین قوس مراقبت از خود و کاهش استرس و ایجاد تغییرات در سبک زندگی برای ارتقای رفاه کلی. بیاد داشته باشید: درمان‌های مؤثر برای افسردگی و اضطراب «دردسترس»است و با «حمایت مناسب»، می‌توانیم علائم را مدیریت کرده و سلامت روان خود را بهبود بخشیم.

اهمیت داروهای ضدافسردگی

داروهای ضدافسردگی، از گزینه‌های درمانی مؤثر برای افسردگی برای برخی افراد است. که با تغییر تعادل مواد شیمیایی اثرگذار بر خلق‌وخو در مغز، نقش خود را ایفا می‌کنند. بااین‌حال، همه مبتلایان به داروهای ضدافسردگی پاسخ نداده و ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد تا اثر کامل آن مشخص شود.

کشورهایی با بیشترین میزان افسردگی

اوکراین: نرخ شیوع ۶،۳درصد با بیش از ۲ میلیون نفر مبتلا

ایالات‌متحده: نرخ شیوع ۵،۹درصد با بیش از ۱۷ میلیون نفر مبتلا

استرالیا: نرخ شیوع ۵،۵درصد با بیش از ۱ میلیون نفر مبتلا

استونی: نرخ شیوع ۵،۴درصد با بیش از ۵۱۰ هزارنفر مبتلا

برزیل: نرخ شیوع ۵،۸درصد با بیش از ۱۱ میلیون نفر مبتلا

یونان: نرخ شیوع ۵،۷درصد با بیش از ۵۹۰ هزارنفر مبتلا

پرتغال: نرخ شیوع ۵،۷درصد با بیش از ۵۷۰ هزارنفر مبتلا

بلاروس: نرخ شیوع ۵،۶درصد با بیش از ۱ میلیون نفر مبتلا

فنلاند: نرخ شیوع ۵،۶درصد با بیش از ۳۹۰ هزارنفر مبتلا

لیتوانی: نرخ شیوع ۵،۶درصد با بیش از ۱۶

مفقودی

برگ سبز سواری پژو مدل ۱۳۹۷ تیپ PARSXU7CNG به شماره پلاک ایران ۶۴-۹۹۴ق۱۲ به مالکیت علی قوی‌پنجه به شماره موتور 124K1200210 به شماره شاسی NAAN21VE6JH342221 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد./ط

مفقودی

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به رنگ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره موتور ۴۵۰۵۳۷۳ به شماره شاسی S3412290407146 به شماره پلاک ایران ۲۴-۲۴۵ق۷۵ به مالکیت علی بیگدلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

رامهرمز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۰۹۸۹ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای منصور مجتهدی قرائت عزت‌اله به شناسنامه شماره ۳۱۸۷ صادره از زنجان نسبت به سکونت عرصه و اعیان یک باب ساختمان غذاخوری (تالار گلستان) به پلاک شماره ۳۴۹۸ فرعی از ۳۵ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۶۳۲۴.۴۹ مترمربع واقع در گاوه زنگ خریداری از مالک رسمی آقای عزت‌اله مجتهدی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از انحذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۰۰۰۰۰۸۵ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا حمیدی سوها فرزند علی النقی به شماره شناسنامه ۱۸۴۹۸ و غلامرضا امیدی به شناسنامه شماره ۶۵ و کدملی ۲۳۵۶۷۰۰۹۶۹ هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۰۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۲۹ فرعی از ۵۲۹۹ اداره مراجعه کرده ومدعی است سند مالکیت یک سهم مشاع (۱۲سهم ششدانگ یک قطعه باغ شماره ۱۷۵ اصلی واقع در بخش ۲ سیوزکاه متعلق به وی میباشد، بعد مثل ممکن، مفقود شده است با بررسی دفترخانه مفقود شد. مالکیت فوق الذکرثبتی صفحه ۲۸۵ دفتر ۱۰۵۳ با مسئله مالکیت ۳۴۲۴۵ مورخ ۱۳۶۵/۱/۶ به شماره سند ۳۳۷۰۰ به نام نامبرده ثبت و سند صادر وتسلیم شده است و دفتر املاک شامی ۵۱۴۱۲۲۸۰۷۱۵۳۸ به شماره پلاک ایران ۲۳-۵۵۶ق۱۱ به مالکیت فرحناز قدسی نشیفانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد./ت ح

علی احمدی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۱۱۶۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن سروری به شناسنامه شماره ۳۰۸ و کد ملی ۴۲۸۴۲۹۲۲۹۳ فرزند غلامحسین نسبت به شنشدانگ یک باب عمارت مسکونی به پلاک شماره ۱۵۹۸۳ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۴۲۳.۳۹ مترمربع واقع در گاوه زنگ خریداری از مالک رسمی آقای فرناعلی باقری فرزند سنبل علی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از انحذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود:

۱- شنشدانگ یک قطعه زمین کشاورزی پلاک ۱۲۶ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در قطعه ۳ بدره، واقع در ایلام، انتهای فرودگاه که توسط آقایان آرش، محمدرضا و عبدالمحسن رحمتیان درخواست ثبت گردیده است لذا حسب تقاضای آقایان آرش، محمدرضا و عبدالمحسن رحمتیان مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت تحدید حدود اختصاصی پلاک فوق‌الذکر در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ به عمل خواهد آمد.

۲- شنشدانگ یک قطعه زمین کشاورزی پلاک ۱۳۳ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در قطعه ۳ بدره، واقع در ایلام، انتهای فرودگاه که توسط آقایان آرش، محمدرضا و عبدالمحسن رحمتیان درخواست ثبت گردیده است لذا حسب تقاضای آقایان آرش، محمدرضا و عبدالمحسن رحمتیان مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت تحدید حدود اختصاصی پلاک فوق‌الذکر در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ به عمل خواهد آمد.

لذا به صاحبان املاک مجاور و افرادی که خود را ذیحق می‌دانند اخطار می‌گردد در تاریخ فوق در محل وقوع ملک حضور بهم‌رسانند و در صورت عدم حضور مجاورین تحدید حدود طبق حدود اظهار شده از طرف متقاضی انجام خواهد گرفت لذا هر یک از مجاورین که به حدود پلاک فوق اعتراض داشته باشند اعتراض آنها از تاریخ تحدید حدود به مدت ۳۰ روز از طرف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

شناسه آگهی ۱۵۱۳۷۶۵ رستمی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۰۱۰۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدعلی نصیری به شناسنامه شماره ۳۰۸ و کدملی ۴۲۸۴۲۹۲۲۹۳ فرزند علی‌اکبر نسبت به شنشدانگ یک باب عمارت مسکونی به پلاک شماره ۱۵۹۸۳ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۷۵۳.۹۱ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی آقای محمد مقتضی

۲ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۰۱ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۱۷۲۶.۰۷ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۳ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۷ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۱۱۲۹۴.۳۷ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۴ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۶ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۹۴۷۱.۸ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۵ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۵ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۳۴۸۲۸.۴۴ مترمربع روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی فقدان سند مالکیت

به نام: آقای علی مردان ابراهیمی فرزند علی‌اکبر با کد ملی ۵۹۲۹۳۰۹۰۶۲ به آدرس: شهرری، امین آباد، خیابان مدرس، کوچه محمدی، کوچه تختی۲، پلاک ۲۰ تا تسلیم یک برگ استشهاد مصدق بشرح وارده بشماره ۴۰۰۷۱۸۴ مورخ ۱۴۰۲/۳/۷ اعلام نموده سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به پلاک ثبتی ۱۴۹۷ فرعی از ۱۵۹ اصلی، مفروز ومجزا شده از اصلی مذکور، قطعه ۱۰۶۲ تفکیکی واقع در بخش ۱۲ ناحیه ۲ حوزه ثبت ملک شهرری استان تهران به مساحت ۵۹ مترمربع. مشخصات مالکیت: مالکیت علی مردان ابراهیمی به ازیج سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان ملک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ای شماره ۱۴۱۴ هیات ماده ۱۳۳ برنامه توسعه تاریخ ۱۳۸۸/۸/۱۳ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۶۲۳۰ که در صفحه ۱۳ دفتر املاک جلد ۲۳۲۸ ذیل شماره ۵۷۷۱۴۶ ثبت گردیده است. و طبق گواهی دفتر املاک در رهن نمی باشد که به علت مفقودی مفقود گردیده تقاضای صدور مثل سند مالکیت نموده است. لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

شناسه آگهی ۱۵۱۴۴۸۸ م الف ۲۸۹ سید مهدی لامعی، رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهرری از طرف محمد جعفر علی

آگهی برگزاری اولین انتخابات اتحادیه صنفی کشاورزی زراعت و باغبانی

به اطلاع کلیه اعضای محترم اتحادیه صنفی کارهای کشاورزی زراعت و باغبانی شهرستان بهبهان می‌رساند انتخابات اتحادیه صنفی مذکور در روز **یکشنبه** مورخ **۱۴۰۲/۰۴/۱۱** از **ساعت ۸** لغایت **ساعت ۱۱** در **محل نمازخانه مدیریت جهاد کشاورزی** برگزار می‌گردد. لذا از کلیه دارندگان پروانه فعالیت دعوت می‌شود با در دست داشتن مدارک زیر در محل اخذ رای حاضر و نسبت به انتخاب اعضای هیات‌مدیره و بازرس اتحادیه صنفی کشاورزی از بین داوطلبان واجد شرایط اعلام شده اقدام لازم بعمل آورید.

۱- اصل کارت ملی/شناسنامه

۲- اصل پروانه فعالیت/پروانه کسب کشاورزی معتبر از نظام صنفی کشاورزی شهرستان

هیات اجرایی برگزاری اولین دوره انتخابات اتحادیه صنفی کشاورزی زراعت و باغبانی شهرستان بهبهان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۰۱۰۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن سروری به شناسنامه شماره ۳۰۸ و کد ملی ۴۲۸۴۲۹۲۲۹۳ فرزند غلامحسین نسبت به شنشدانگ یک باب عمارت مسکونی به پلاک شماره ۱۵۹۸۳ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۷۵۳.۹۱ مترمربع واقع در گاوه زنگ خریداری از مالک رسمی آقای فرناعلی باقری فرزند سنبل علی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از انحذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۱۱۴ پرونده کلاسه ۱۴۰۱/۶۵۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه حاتمی جوشقان فرزند عباسعلی به شناسنامه شماره ۱۰۰۰۳۸ در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۴۳۹/۱۷۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۴۲ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در اراضی ارک خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی محمد کجرانلوئی محرز شده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. درصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه، اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از انحذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

شناسه آگهی ۱۵۱۳۷۶۳ عبوس‌الوسط رستمی، رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد

آگهی حصروراثت

آقای رضا قویدوئی فرزند رفیع به شماره‌شناسنامه ۱۲۱۱۷۵۸۵۶ صادره از رامهرمز درخواستی بخواسته صدور گواهی حصروراثت تقدیم و توضیح داده که مرحوم رفیع قویدوئی فرد به شناسنامه شماره ۵۹۱۹۹۲۷۲۵۸۲ صادره از گچیگلویه در تاریخ ۱۳۲۷/۱۱/۲۱ در افشاگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از:۱- رضا قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۱۱۷۵۵۵۱۶ متولد ۱۳۵۲ صادره از رامهرمز ۲- بهراد قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۸۸۸۴۳۶۳ متولد ۱۳۶۹ صادره از رامهرمز ۳- میرآفریدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۰۲۲۹۵۶۵ متولد ۱۳۷۱ صادره از رامهرمز ۴- فراد قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۰۲۸۱۵۶۷ متولد ۱۳۷۶ صادره از رامهرمز ۵- فرشاد قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۰۵۲۳۲۷۲ متولد ۱۳۸۲ صادره از رامهرمز (بسان متوفی) ۶- زاله بسوخته فرزند رفیع به کدملی ۱۹۱۱۵۲۴۲۲۲ متولد ۱۳۵۴ صادره از رامهرمز ۷- رینا قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۰۲۵۱۰۷۵ متولد ۱۳۷۴ صادره از رامهرمز ۸- فاطمه قویدوئی فرد فرزند رفیع کدملی ۱۹۰۰۳۱۷۱۵۸ متولد ۱۳۸۰ صادره از رامهرمز (دختران متوفی) ۹- آسنه زنودی مفرد فرزند قدیر کدملی ۱۹۱۰۳۲۴۸۶۴ متولد ۱۳۵۲ صادره از رامهرمز (همسرانی متوفی) اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب موروثیت را در یک نوبت آگهی می‌نماید با هر کسی اعتراض دارد یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والاگواهی صادر و هر وصیتنامه بعز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.

مراقب ۱۲/۱۷۲ کامران پورخضر، قاضی شورای حل اختلاف شهرستان رامهرمز

آگهی حصروراثت

خانم فاطمه ملایی نام پدر فتی به شماره‌شناسنامه ۱۰۷۳ صادره از باصفاکک درخواستی بخواسته صدور گواهی حصروراثت تقدیم و توضیح داده که پدرم مرحوم فتی ملایی به شناسنامه شماره ۲۴ صادره از باصفاکک در تاریخ ۱۳۰۱/۰۱/۱۶ در افشاگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از:۱- سیروس ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ متولد ۱۳۵۲/۱۰/۴ ۲- ۱۳۵۴/۱۰/۴- ساسان ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ فرزندان ذکور متوفی) ۳- فاطمه ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ متولد ۱۳۵۶/۰۲/۲۸ ۴- نرجس ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ متولد ۱۳۶۲/۰۶/۳۰ ۵- حسین ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ متولد ۱۳۶۴/۰۸/۲۲ ۶- سیمین ملایی فرزند فتی کدملی ۲۳۵۶۰۰۰۱۱۹ متولد ۱۳۶۷/۰۸/۲۳ (فرزندان اناث متوفی) اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید با هر کسی اعتراض دارد یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والاگواهی صادر و هر وصیتنامه بعز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.

مراقب ۱۲/۱۷۲ کامران پورخضر، قاضی شورای حل اختلاف شهرستان رامهرمز

آگهی فقدان سندمالکیت

نظریه اینکه خانم زهره شریعتمداری به وکالت از آقای مسعود الرضا قاضلی ثانی باستناد دوبرگ استشهادیه گواهی شده منضوبه تقاضای کتبی جهت دریافت سندمالکیت المثنی نموده است لذا به این اداره مراجعه کرده ومدعی است سند مالکیت یک سهم مشاع (۱۲سهم ششدانگ یک قطعه باغ شماره ۱۷۵ اصلی واقع در بخش ۲ سیوزکاه متعلق به وی میباشد، بعد مثل ممکن، مفقود شده است با بررسی دفترخانه مفقود شد. مالکیت فوق الذکرثبتی صفحه ۲۸۵ دفتر ۱۰۵۳ با مسئله مالکیت ۳۴۲۴۵ مورخ ۱۳۶۵/۱/۶ به شماره سند ۳۳۷۰۰ به نام نامبرده ثبت و سند صادر وتسلیم شده است و دفتر املاک شامی از این حکایتی ندارد لذا باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی ومندکر هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای انجام داده یا مدعی وجود سندمالکیت نزد خود باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

علی محمودی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شیروان

آگهی فقدان سند مالکیت

به نام : مهدی اصغری تکانتپه فرزند نبی با کدملی ۲۹۴۹۶۳۰۲۶۱ بوکالت آقای امیر خلجی فرزند ذوالفقعلی با کدملی ۰۰۸۴۴۱۶۶۶۱ بموجب وکالتنامه شماره ۲۱۵۲۸ مورخ ۱۴۰۱/۵/۱۹ دفترخانه ۸۵۶ تهران، به آدرس: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، نعمت‌آباد، ۱۰۲۳۸، کوچه حداد، کوچه شمیم، پلاک ۱۶، طبقه همکف، باتسلیم یک برگ استشهاد مصدق بشرح وارده بشماره ۴۰۰۸۱۲۲ مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۳ اعلام نموده سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین نوع ملک طلق باکاربری به پلاک ثبتی ۱۲۳۱۵ فرعی از ۱۴ اصلی، مفروز ومجزا شده از ۲۷۸ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۳۷۰ واقع در بخش ۱۲ ناحیه ۲ حوزه ثبت ملک شهرری استان تهران به مساحت ۱۰۷.۱۰ مترمربع. مشخصات ملک، یک قطعه زمین با بنای احداثی نوع ملک طلق باکاربری به پلاک ثبتی ۱۲۳۱۵ فرعی از ۱۴ اصلی، مفروز ومجزا شده از ۲۷۸ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۳۷۰ واقع در بخش ۱۲ ناحیه ۲ حوزه ثبت ملک شهرری استان تهران به مساحت ۱۰۷.۱ مترمربع. مترمن ملک شماره دوازده هزار و دویست و پانزده فرعی از چهارده اصلی مفروز و مجزی شده از شماره دویست و هفتاد و هشت فرعی قطعه سیصد و هفتاد تفکیکی واقع در بخش دوازده حوزه ثبتی شهرری استان تهران به مساحت (۱۰۷/۱) یکصد و هفت متر و ده دسیمترمربع. مشخصات مالکیت: مالکیت مهدی اصغری تکانتپه فرزند نبی شماره شناسنامه ۳۷ تاریخ تولد ۱۳۴۶/۶/۲۵ صادره از تکاب دارای شماره ملی ۲۹۴۹۶۳۰۲۶۱ با جز سهم ۳ از کل سهم ۶ بعنوان ملک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۲۲۸۲۲ تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۸۵۶ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت تعویضی بشماره چاپی ۶۴۵۳۷۳ سری الف سال ۰۱ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۳۲۳۰۱۰۲۴۰۰۳۹۳۰ ثبت گردیده است. و طبق گواهی دفتر املاک در رهن نمیباشد که به علت جابجایی مفقود گردیده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده است. لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

شناسه آگهی ۱۵۱۴۳۹۱ م الف ۲۸۸ سید مهدی لامعی، رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهرری از طرف محمد جعفرعلی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۰۱۰۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن سروری به شناسنامه شماره ۳۰۸ و کد ملی ۴۲۸۴۲۹۲۲۹۳ فرزند غلامحسین نسبت به شنشدانگ یک باب عمارت مسکونی به پلاک شماره ۱۵۹۸۳ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۷۵۳.۹۱ مترمربع واقع در گاوه زنگ خریداری از مالک رسمی آقای فرناعلی باقری فرزند سنبل علی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از انحذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

شناسه آگهی ۱۵۱۳۷۶۵ رستمی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۷۰۱۰۰۰۰۱۰۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدعلی نصیری به شناسنامه شماره ۳۰۸ و کدملی ۴۲۸۴۲۹۲۲۹۳ فرزند علی‌اکبر نسبت به شنشدانگ یک باب عمارت مسکونی به پلاک شماره ۱۵۹۸۳ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۷۵۳.۹۱ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی آقای محمد مقتضی

۲ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۰۱ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۱۷۲۶.۰۷ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۳ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۷ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۱۱۲۹۴.۳۷ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۴ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۶ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۹۴۷۱.۸ مترمربع واقع در روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

۵ - آقای بهمن جوزی به شناسنامه شماره ۴۲۷۷۰۶۰۰۴۰۳ کدملی ۴۲۷۰۶۰۰۴۰۳ فرزند علی حسین در شنشدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۱۹۵ فرعی از ۱۷۶ اصلی واقع در زنجان بخش ۲ حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۳۴۸۲۸.۴۴ مترمربع روستای اسکند زنجان خریداری از مالک رسمی حمد مقتضی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی حصروراثت

شادروان باربعحمد خسروی هندوالان به شماره‌شناسنامه ۵۲۳۹۵۲۹۹۱۴ در تاریخ ۱۳۶۷/۰۷/۱۰ در افشاگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:۱- زهرا خسروی نیکو ش م ۱۳۵۲۰۲۰۲۰۱۲۹۸۵ ت ت ۱۳۵۲/۰۳/۰۱ صادره از تیرت فرزند فرنق متوفی ۲- حاتون خسروی ش م ۱۳۵۲۹۵۲۲۶۹۰ ت ت ۱۳۴۲/۰۹/۱۰ صادره از بیرجند-هندوالان فرزند متوفی ۳- حجی محمد خسروی ش م ۱۳۵۲۹۵۲۴۵۴ ت ت ۱۳۴۲/۰۳/۱۱ صادره از بیرجند-هندوالان فرزند متوفی ۴- امان‌الله خسروی ش م ۱۳۵۲۹۵۲۷۵۱۵۸ ت ت ۱۳۳۸/۰۴/۰

آشنایی با خواص عسل

الله یار دل انگیز سوادکوهی
پژوهشگر و محقق تغذیه و سلامت

یکی از عجیب ترین خلقت‌های خداوند، خلقت زنبو ر عسل است. می دانید! زنبورها اصلا نمی خوابند. آنها برای پرکردن کیسه مخصوص بدنشان از شهد، روی میلیون‌ها گل می نشینند و شهدشان را می مکند. وقتی کیسه شان پر شد، به طرف کندو برمی گردند. در راه، قبل از رسیدن به کندو مقداری دیاستاز که نوعی آنزیم است را روی شهدهای داخل کیسه مخصوص شان می ریزند. وقتی به کندو رسیدند، آن را داخل سلول‌های ۶ ضلعی موم می گذارند و دوباره برای جمع آوری شهد از کندو خارج می‌شوند.

شب‌ها وقتی زنبورها نمی‌توانند از کندو خارج شوند، سراغ ۶ ضلعی‌های موم می روند و شهد داخل آن را با خرطومشان به داخل کیسه مخصوص شان می ریزند، آب اضافه آن را جذب می‌کنند و با ترشح دوباره و چندباره دیاستاز روی آن، ماده غلیظ شیرینی درست می‌کنند به نام «عسل».

جالب است بدانید که خوردن ۱۰۰ گرم عسل می‌تواند به شما انرژی ای برابر با ۳۲۰ کالری بدهد چون عسل از آب ۱۷ درصد (قند) ۴۰ درصد(اسیدهای آمینه) ۲۵ درصد، انواع مواد معدنی مانند آهن، منگنز، منیزیم، فسفات و... ۱۲ درصد و انواع آنزیم‌ها ۶ درصد تشکیل شده است و بسیاری از احتیاجات بدن را تامین می‌کند.

چندنکته: عسل‌های تیره نسبت به عسل‌های روشن مواد معدنی بیشتری دارند.

عسل به خاطر داشتن خاصیت رادیواکتیوی و تشعشعات کهربایی انواع تب‌های پنهانی را آشکار می‌کند.حتما شنیده اید که قدیمی‌ها می‌گویند عسل و خربزه با هم نمی سازند! دلیلش این است که ترکیب عسل و خربزه در بدن، التهابات پنهانی را فعال می‌کند. التهابات عود کرده و خود را به صورت تب‌های شدید و به هم ریختگی وضعیت بدن نشان می‌دهد.

اگر با مشکل کمبود آهن خون مواجه هستید حتما در وعده صبحانه عسل بخورید.البته عسل به غیراز داشتن آهن زیاد، فسفر و کلسیم زیادی هم دارد که دوا با مراض استخوانی است.

عسل گون برای رفع زخم بستر، زخم‌های عفونی و درمان بیماری‌های پروستات، رماتیسم و بی خوابی بسیار مؤثر است. عسل زرشک برای تقویت کبد و رفع بیماری‌های کبد مؤثر است، عسل آویشن در درمان بیماری‌های تنگی نفس، آسم، سرفه و رفع خستگی کاربرد دارد و عسل عناب به تسریع عمل خون رسانی از قلب به اعضا و جوارح کمک می‌کند. عسل طبیعی به خاطر داشتن دیاست از توانایی آب کردن چربی اطراف قلب را دارد بنابراین مصرف آن را به بیماران و سالخوردگان قلبی توصیه می‌کنیم. خوردن موم همراه عسل دردهای معده و مفاصل را از بین می برد، از ریزش مو جلوگیری می‌کند و به راحتی از بدن دفع می‌شود. موم‌های همراه عسل اگر در دمای بالای ۳۰ درجه نگهداری شود، بعدا و مدتی کره‌های ریزی در درون سوراخ‌های ۶ ضلعی آن دیده خواهد شد. بنابراین برای سلامتی خودتان عسل‌های موم دار را در هوای گرم نگه ندارید، اگر هم کره‌های ریز را درون موم دیدید، به هیچ وجه آن استفاده نکنید.

ازعسل کوهی تا زنبورخیابانی

عسل تک گل: اگر گل‌های غالب یک منطقه گل خاصی تک گل باشد، به عسل تولیدی آن منطقه «عسل تک گل » می‌گویند.

براساس همین تعریف به عسل شهرهای کرمانشاه، خوانسار و همدان - که بیشترین فراوانی گل‌گون را دارند- عسل گون می‌گویند به عسل تولیدی مناطق لار، طالقان، طارم و زنجان- که بیشترین فراوانی گل آویشن را دارد- عسل آویشن می‌گویند و به عسل اصفهان و سمیرم «عسل مریم گلی » می‌گویند البته ممکن است عسل بعضی مناطق مثل دماوند، رانیل و تبریز از گل‌های متنوعی تولید شود که عسل معمولی طبیعی نام دارد. در ضمن عسل‌های تک گل علاوه بر ارزش غذایی، بیشتر به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ارزانترین بلیط هواپیما مشهد را از کدام سایت بخرم؟

سفر به شهر مشهد، یک سفر معنوی و خاطره‌انگیز خواهد بود. این شهر، یکی از پرتوریست‌ترین شهرهای ایران است که هر سال میلیون‌ها زائر و گردشگر از سراسر ایران و کشورهای خارجی به آن سفر می‌کنند. اما یکی از برنامه‌های مهم سفر، انتخاب وسیله نقلیه مناسب و برآورد قیمت بلیط آن است.

بسیاری از مسافران به دلیل هزینه بالای سفر، برنامه‌ها خود را لغو می‌کنند. اما شما می‌توانید ارزان ترین بلیط هواپیما مشهد تهران و شهرهای دیگر را به سادگی تهیه کنید. کافی است راه و روش درست خرید بلیط ارزان قیمت هواپیما را بشناسید. بنابراین ارزانترین بلیط هواپیما مشهد را از کدام سایت بخرم؟ برای پاسخ به این سوال و کاهش هزینه‌های سفر، توصیه می‌کنیم به ادامه مقاله توجه کنید تا سفر خاطره‌انگیزی را تجربه کنید.

قیمت بلیط هواپیما مشهد چقدر است؟

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که قیمت بلیط هواپیما مشهد، در همه روزهای سال، یکسان است؛ در صورتی که این تصور کاملا اشتباه است. برای مثال بلیط هواپیما شیراز مشهد، در یک روز مشخص در سال، قیمت‌های متفاوتی خواهد داشت. قیمت بلیط هواپیما مشهد به عوامل مختلفی بستگی دارد. در ادامه مقاله به معرفی هر یک از این موارد بیشتر می‌پردازیم تا با علت کاهش یا افزایش قیمت بلیط هواپیما بیشتر آشنا شوید.

تاریخ سفر به مشهد

یکی از عواملی که روی قیمت بلیط هواپیما مشهد تاثیر دارد، تاریخ سفر به مشهد است. قیمت بلیط هواپیما مشهد در روزهای پرتوریست سال، مثل عید نوروز، تعطیلات رسمی، تعطیلات آخر هفته، تولد امام رضا (ع)، وفات امام رضا (ع) و روزها و مناسبت‌های مذهبی، کمی بیشتر خواهد بود. بنابراین اگر قصد خرید بلیط مشهد را دارید، توصیه می‌کنیم در روزهای دیگر سال، به زیارت امام رضا (ع) بروید. فصل پاییز و زمستان، به‌خصوص اسفند ماه، بهترین زمان برای تجربه یک سفر ارزان قیمت به شهر مشهد است.

کلاس و درجه هواپیما

یکی دیگر از مواردی که باعث افزایش قیمت بلیط مشهد می‌شود، کلاس هواپیما است. معمولا بلیط هواپیمای اکونومی از بلیط هواپیما بیزینسی کمتر خواهد بود. از این جهت پیش از خرید بلیط هواپیمای ارزان قیمت مشهد، باید به این مسئله نیز توجه داشته باشید تا هزینه سفرتان کمتر شود.

ایرلاین یا شرکت هواپیمایی

سومین موردی که روی قیمت بلیط هواپیما مشهد یا شهرهای دیگر تاثیر دارد، ایرلاین یا شرکت هواپیمایی است. هر شرکت هواپیمایی، با توجه به خدمات و کیفیت پروازی که ارائه می‌دهد، قیمت مصوب و معین خود را دارد. بنابراین شما می‌توانید پیش از پرواز درباره کیفیت و خدمات هر یک از ایرلاین‌ها تحقیق کنید و با توجه به هزینه‌ای که دارید، بهترین گزینه را انتخاب کنید.

نوع بلیط هواپیما به مشهد

یکی از مواردی که باید به آن توجه

رزرو هتل سارینا مشهد با تخفیف باورنکردنی!

حتما شما هم در سفر به مشهد به دنبال اقامتگاه و هتلی مناسب با امکانات خوب هستید. خوشبختانه شهر مشهد مقدس دارای هتل‌های متعددی است تا نیاز همه گردشگران و زائران را برطرف کند.در این میان با انتخاب هتلی لوکس باکیفیت عالی می‌توانید از امکانات فوق‌العاده نیز استفاده کنید.

هتل سارینا مشهد یکی از هتل‌های لوکس این شهر محسوب می‌شود که در دسته هتل‌های چهار ستاره است و از واحدهای اقامتی مختلف برخوردار است و شما می توانید رزرو هتل مشهد علی بابا را به راحتی در سایت به صورت اینترنتی انجام دهید. . اگر دوست دارید بیشتر درباره این هتل و تخفیف اتاق درباره آن بدانید، تا پایان این مقاله همراه من باشید.

هتل سارینا مشهد را بیشتر بشناسید

این هتل زیبا یکی از جدیدترین هتل‌های مشهد محسوب می‌شود که در سال ۱۳۸۹ ساخته شده و از امکانات و تجهیزات مدرن و لوکسی برخوردار است و شما می توانید شش طبقه و با ۲۱۰ اتاق در ابعاد مختلف طراحی شده و در مجموع ۴۹۳ تخت در اتاق‌های آن به کار رفته است. این هتل زیبا دارای کادری مجرب برای پذیرایی از میهمانان است تا در تمام طول اقامت خود در شهر مشهد و هتل سارینا مشهد، خاطرات خوشی را ثبت کنید و به یادگار ببرید.

امکانات هتل سارینا مشهد

این هتل که در بین هتل‌های چهار ستاره خودنمایی می‌کند، امکانات و خدمات مختلفی در اختیار میهمانان قرار می‌دهد. تمام اتاق‌ها دارای وسایل راحتی و آسایش مانند آبآژور، مبل، اینترنت، لوازم بهداشتی، مینی بار، تلویزیون، حمام و سرویس بهداشتی، کمد و آویز لباس، آب معدنی رایگان و خوراکی‌های مختلف است. البته برای میل کردن خوراکی‌های موجود در مینی بار باید هزینه آن را پرداخت کنید. همچنین با اقامت در هتل سارینا مشهد می‌توانید از صبحانه رایگان، روم سرویس، پارکینگ و بخش‌های مختلف هتل استفاده کنید.

علاوه بر آن لابی هتل با وسعتی معادل ۴۰۰ مترمربع، ظرفیتی حدود ۵۰ نفر دارد و امکانات مختلف تشریفاتی به میهمانان ارائه می‌دهد. درعین‌حال پذیرش ۲۴ ساعته، آژانس، ترانسفر رفت‌وبرگشت، اتاق چمدان، خدمات رزرو تور، اینترنت، تلویزیون و... را باید به خدمات این هتل اضافه کرد.

در هتل سارینا مشهد رستوران فیروز با ۲۰۰ نفر ظرفیت و در طبقه همکف آن قرار دارد و انواع غذاهای ایرانی و بین‌المللی را با کیفیتی بسیار مطلوب در اختیار مهمانان قرار می‌دهد. درنهایت اینکه این هتل دارای امکاناتی مانند سالن ویدئو پروژکتور و وسایل صوتی و تصویری است. بنابراین درصورتی‌که بعد از آمدن به مشهد قصد دارید جلسات، همایش و کنفرانس‌هایی برقرار کنید، هتل سارینا امکانات لازم را در اختیار شما قرار می‌دهد.

این هتل در خیابان جهاد، چهارراه بی‌سیم و جهاد پنج قرار دارد و فاصله چندانی تا حرم مطهر، آرامگاه شیخ مومن، بازار رضا و بیمارستان سینا ندارد. بنابراین می‌توانید به‌آسانی به این اماکن بروید. علاوه بر آن هتل سارینا مشهد سرویس حمل مسافر نیز دارد تا به‌راحتی مسافت بین هتل تا حرم را طی کنید.

ادامه در صفحه ۵

جمعیت جهان به‌روایتِ رنگ چشم

سایه شهنا اسلامی

آن‌طورکه توسط «سازمان ملل» تخمین زده شده؛ درحال‌حاضر جهان بیش از هشت میلیاردنفر جمعیت دارد و هریک‌ازآن‌ها با یکدیگر متفاوت هستند. رنگ چشم، شاید یکی از اولین چیزهایی باشد که افراد درمواجهه‌با یکدیگر، مشاهده می‌کنند؛ پس جالب است بدانید که چگونه رنگ چشم در سراسر جهان متفاوت است و درصدهای مختلف مردم در جهان که چشمان قهوه‌ای، آبی، فندقی، کهربایی، سبز و خاکستری دارند. چه‌میزان است. رنگ چشم نه‌تنها بر شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد؛ بلکه نشان‌دهنده اصل و نسب، غلظت «ملانین» در عنیبه و حتی وضعیت سلامت فعلی فرد است. گزارش ۳۱ ژانویه ۲۰۲۳ منبع اطلاعاتی World Atlas از اسرار رنگ چشم‌ها می‌گوید.

رنگ چشم چگونه تعیین می‌شود؟

دو عامل بر رنگ چشم تأثیر می‌گذارد، رنگ‌دانه عنیبه چشم؛ و فراوانی پراکندگی نور توسط محیط تیره در استروماى عنیبه. در انسان، رنگ‌دانه عنیبه به غلظت «ملانین» در اپیتلیوم رنگ‌دانه عنیبه، محتوای آن در استروماى عنیبه و نیز تراکم سلولی استروما بستگی دارد. هرچه غلظت «ملانین» فرد بیشتر باشد، چشمان فرد «تیره‌تر» می‌شود. به‌همین‌ترتیب، چشم‌های قهوه‌ای بیشترین‌میزان «ملانین» را دارند؛ درحالی‌که چشم‌های آبی، کمترین‌میزان «ملانین» را دارند. علاوه‌براین؛ پراکندگی «تیندال» در استروماى عنیبه منجر به ظاهرشدن چشم‌هایی به‌رنگ‌های آبی، سبز و فندقی می‌شود. بااین‌حال، ژنتیک و وراثت رنگ‌های مختلف چشم در انسان، پیچیده است. از سال ۲۰۱۰، محققان برلین باورندکه ۱۶ ژن مختلف بر رنگ چشم انسان تأثیر می‌گذارند و بیشترشان نقش مهمی در تولید و ذخیره‌سازی «ملانین» دارند. علاوه‌براین‌ها، OCA2 و HERC2 دو ژن اصلی مرتبط با تنوع رنگ چشم هستند.

چشم قهوه‌ای: ۷۰ تا ۸۰ درصد

۷۰ تا ۸۰ درصد از جمعیت جهان، عنیبه قهوه‌ای یا تیره‌رنگ دارند که قهوه‌ای را به رایج‌ترین رنگ چشم در جهان تبدیل می‌کند. محققان آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا اظهار کرده‌اند که حدود ۱۰هزارسال‌پیش همه افراد روی سیاره زمین، چشم‌های قهوه‌ای داشتند. ضمناً چشم‌های قهوه‌ای، عمدتاً به‌دلیل غلظت بالای «ملانین» در استروماى عنیبه است که امکان جذب طول‌موج‌های کوتاه‌تر و طولانی‌تر نور را فراهم می‌کند. تنوع رنگ قهوه‌ای، بسته به قسمتی از جهان که فرد در آن زندگی می‌کند، متفاوت است؛ مثلاً رایج‌ترین رنگ چشم «قهوه‌ای تیره» در آفریقا، آسیای شرقی و آسیای جنوب‌شرقی‌ست. رنگ چشم «قهوه‌ای روشن» نیز بیشتر در اروپا، غرب آسیا و قاره آمریکا رایج است.

چشم آبی: ۸ تا ۱۰ درصد

دومین رنگ چشم رایج در جهان، آبی‌ست؛ تخمین‌های متعدد نشان می‌دهد حدود هشت تا ۱۰ درصد از جمعیت جهان این ویژگی را دارند. رنگ آبی عمدتاً به‌دلیل غلظت کم «ملانین» در استروماست که منجر به جذب طول‌موج‌های طولانی‌تر توسط اپیتلیوم تیره زیرین و بازتاب طول‌موج‌های کوتاه‌تر می‌شود. دانشمندان برلین‌باورندکه نتواد جشم‌آبی‌ها، به اجدادی مشترک برمی‌گردد که به‌احتمال‌زیاد حامل یک جهش ژنتیکی بوده که منجر به کاهش تولید «ملانین» شده است. جشم‌های آبی در شمال و شرق اروپا، به‌ویژه اطراف دریای بالتیک، بیشتر دیده می‌شود. چشمان آبی در آسیای مرکزی، شمال آفریقا، جنوب آسیا، غرب آسیا و جنوب اروپا نیز دیده می‌شود.

چشم فندقی: ۵ درصد

حدود پنج‌درصد جمعیت جهان، چشم‌های فندقی دارند. رنگ چشم فندقی در درجه اول به‌دلیل ترکیب مقدار مناسبی از «ملانین» و پراکندگی رایلی‌ست. این چشم‌ها معمولاً ترکیبی از رنگ سبز و قهوه‌ای و اغلب لکه‌های طلایی یا نارنجی هستند. یک واقعیت جالب این‌است‌که به‌نظر می‌رسد این چشم‌ها در نورهای مختلف، رنگ خویش را تغییر می‌دهند. چشم‌های فندقی در خاورمیانه، شمال آفریقا، برزیل و مردم اسپانیایی بیشتر دیده می‌شود.

چشم کهربایی: ۵ درصد

کهربایی پس از سبز و خاکستری، سومین رنگ چشم نادر در جهان است و تقریبا پنج‌درصد از جمعیت جهان، چشم‌های کهربایی دارند. چشم‌های کهربایی، مقدار «ملانین» بیشتری نسبت به چشم‌های فندقی داشته و رنگ مایل به زرد/ طلایی دارد که عمدتاً به‌دلیل رنگ‌دانه زرد «لیپوکروم» است. برخلاف چشم‌های فندقی که به‌نظر می‌رسد رنگشان گاهی تغییر می‌کند، چشم‌های کهربایی، رنگ طلایی یکدستی دارند. رنگ چشم کهربایی معمولاً در پاکستان و منطقه بالکان و همچنین در جنوب فرانسه، شبه‌جزیره ایبری، ایتالیا و مجارستان و تعداد کمتری نیز در خاورمیانه، کلمبیا و منطقه مخروط جنوبی (آرژانتین، شیلی و اروگوئه) یافت می‌شود.

چشم سبز: ۲ درصد

تنها دو‌درصد جمعیت جهان، دارای چشمان سبز هستند که آن‌را به نادرترین رنگ چشم تبدیل می‌کند. چشمان سبز، نتیجه ترکیبی از چند عامل؛ ازجمله رنگ‌دانه قهوه‌ای روشن در استروماى عنیبه، سایه آبی به‌دلیل پراکندگی نور منعکس‌شده رایلی و لیپوکروم رنگ‌دانه زرد است. چشمان سبز، در مناطق مرکزی، غربی و شمالی قاره اروپا رایج است. آمریکایی‌های اروپایی یا اجداد «سلتی» و «ژرمنی» ۱۶درصد از افراد با چشمان سبز را تشکیل می‌دهند.

چشم خاکستری: ۳ درصد

پس از سبز، خاکستری دومین رنگ چشم طبیعی نادر است و سه‌درصد از جمعیت جهان چشم‌های خاکستری دارند. افرادی‌که چشم‌های خاکستری دارند، در عنیبه خود «ملانین» اندکی دارند یا اصلاً «ملانین» ندارند؛ اما غلظت کلاژن بالایی در استروما دارند. به‌دلیل این غلظت زیاد کلاژن، نور به‌طور متفاوتی نسبت به سایر رنگ‌های چشم منعکس می‌شود. چشم‌های خاکستری، در بخش‌هایی از آسیای مرکزی، آسیای جنوبی، خاورمیانه و میان مردم الجزایر شاوِیه در شمال غربی آفریقا رایج است.

چه خبر از موارد خاص؟

برخی‌ازافراد مبتلا به «آلبینیسم» شدید (ژالی) به‌نظر می‌رسد که در شرایط نوری خاص، چشم قرمز دارند. این به‌دلیل مقادیر ناچیز «ملانین» در عنیبه است که به رگ‌های خونی زیرین اجازه می‌دهد خود رانشان دهند. البته برخی‌ازافراد مبتلا به این بیماری ژنتیکی می‌توانند واقعاً چشمان «بنفش‌رنگ» نیز داشته باشند. واژه «هتروکرومی» از واژهای یونانی باستان مشتق شده و به اخطالی اطلاق می‌شود که در آن، فرد بیش از یک رنگ چشم دارد! «هتروکرومی» در انسان بسیارنادر است و کمتر از یک‌درصد جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. سه نوع «هتروکرومی» وجود دارد: کامل، سکتوری و مرکزی. وقتی یک عنیبه، رنگ متفاوتی با دیگری داشته باشد، «هتروکرومی کامل» است. هنگامی‌که رنگ بخشی از یک عنیبه با بخش باقیمانده متفاوت باشد، «هتروکرومی بخشی» است. در مواردِ «هتروکرومی مرکزی» عنیبه‌ها یکسان هستند؛ اما حلقه‌ای با رنگ‌های مختلف، اطراف مردمک وجود دارد.

رنگ چشم و مسائل پزشکی

رنگ چشمان فرد می‌تواند مشکلات اساسی سلامتی را که ممکن است از آن رنج ببرد را نیز نشان دهد. مطالعات مختلف نشان داده افرادی با رنگ عنیبه روشن‌تر، نسبت به افرادی با رنگ عنیبه تیره‌تر، شانس بیشتری برای ابتلا به «دژتراسیون ماکولا مرتبط با سن» (AMD) دارند. عنیبه خاکستری نیز می‌تواند نشانه «یووئیت» (التهاب لایه میانی چشم) باشد؛ درحالی‌که افرادی‌که چشمان آبی، سبز یا خاکستری دارند، درمعرض خطر ابتلا به «ملانوم یووه» (نوعی سرطان چشم) هستند. برخی شرایط پزشکی، بر روی رنگ چشم فرد تأثیر می‌گذارد. اگرچه این‌شرایط نمی‌توانند دائماً رنگ عنیبه را تغییر دهند؛ اما به‌طورکلی بر روی صلبیه یا قرنیه چشم تأثیر می‌گذارند که کوتاه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- انیزوکوریا

به یک وضعیت غیرطبیعی اشاره دارد که با اندازه‌های مختلف مردمک مشخص می‌شود. علل مختلفی برایش هست؛ ضربه به سر، تومورهای مغزی، میگرن، بیماری‌های دیمِلینه‌کننده (آن‌هایی‌که منجر به ازدست‌دادن میلین می‌شوند؛ غلاف‌های بافت چربی که اعصاب را حافظه و از آن محافظت می‌کنند تا سیگنال‌ها مؤثر ارسال شوند. ازدست‌دادنش می‌تواند باعث نقص عصبی مانند تغییرات بینایی، ضعف، تغییر حس و مشکلات رفتاری یا شناختی شود)، داروهایی با خواص آنتی‌کولینرژیک و موادی دیگر.

- هیاتیت و سایر بیماری‌های کبدی

وقتی کبد، ملتهب یا آسیب‌دیده است، معمولاً نمی‌تواند بیلی‌روبین را حذف کند؛ بنابراین، بیلی‌روبین در خون تجمع می‌یابد و صلبیه و پوست را زرد می‌کند.

- یووئیت

اشاره به «تورم یووه» (لایه رنگ‌دانه بین شبکیه داخلی و لایه فیبری خارجی) دارد. علائم آن شامل سوزش و قرمزی چشم‌ها، تاری دید، سردرد و ... است. انواع مختلف یووئیت عبارت‌اند از قدامی، متوسط، خلفی و پان یووئیت. فردی‌که از یووئیت رنج می‌برد، برای کنترل التهاب و جلوگیری از کاهش بینایی، نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۹۷۷ه۰۱ه۰۰۹۳۲۷۰۱۰۰۳۰۴۲۶۰۸۹۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی آرایش فرزند صفر به شناسنامه شماره ۹۱۱۵ نسبت به شنداتگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به پلاک شماره ۱۰۴۴ فرعی از ۳ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۱۸۶۵ مترمربع خریداری از مالک رسمی آقای محمد حسین ابوطالبی فرزند عوضعلی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۸۹۲ه۰۰۰۳۲۷۰۱۰۰۳۰۴۲۶۰۲۳۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهزاد ذاکری فرزند جواد به شناسنامه شماره ۲۷۵۱ نسبت به شنداتگ عرصه و اعیان یک باب ساختمان به پلاک شماره ۲۸۷۳ فرعی از ۸ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت ملک ناحیه یک زنجان به مساحت ۲۳۸/۵ مترمربع خریداری از مالک رسمی آقای عبداله دهقانی فرزند حسینعلی محرز گردیده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

اصغر بیگدلی، رئیس ثبت اسناد و املاک زنجان

مفقودی

برگ سبز و سند کمپانی پژو۴۰۵ مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره‌ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۸۱۱ل۶۶ به مالکیت مهرسانا صابری‌زاده کدملی ۰۹۶۲۱۵۹۷۲۷۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۰۶۵۵۵ به شماره شاسی ۲۷۸۵۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد./ت.ح.م
م الف ۸۱۱

شهرداری حسن‌آباد فشافویه

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی

پروژه تکمیل و تجهیز خانه فرهنگ شهر حسن آباد فشافویه

شهرداری حسن آباد فشافویه، در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۰۴/۸۷ مورخه ۱۴۰۲/۲/۱۷ شورای محترم اسلامی شهر حسن آباد فشافویه و ردیف بودجه ۶۰۶۰۲۰۰۱ مصوب سال ۱۴۰۲ نسبت به پروژه تکمیل و تجهیز خانه فرهنگ شهر حسن‌آباد فشافویه از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه پیمانکاران و شرکت‌های صلاحیت‌دار و حائز شرایط که آمادگی انجام پروژه را دارند، دعوت به عمل می‌آید در صورت تمایل **از تاریخ ۱۴۰۲/۴/۵ لغایت ۱۴۰۲/۴/۱۴** جهت دریافت اسناد و **از تاریخ ۱۴۰۲/۴/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۴/۲۴** جهت بارگذاری اسناد و سایر مدارک مورد نیاز به سامانه تدارکات الکترونیک دولت(سامانه ستاد – شهرداری حسن‌آباد فشافویه) مراجعه و اقدام نمایند:

اطلاعات و شرایط عمومی مناقصه:

۱- نام طرح / موضوع مناقصه: پروژه تکمیل و تجهیز خانه فرهنگ شهر حسن‌آباد فشافویه.

۲- اعتبار مصوب **۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** معادل سه میلیارد تومان با احتساب کلیه کسورات قانونی و **۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده** می‌باشد.

• در صورت ارائه گواهی ثبت‌نام مالیات بر ارزش افزوده توسط پیمانکار و دارا بودن مهلت اعتبار آن، **مبلغ ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده از اعتبار آن کسر و** به صورت جداگانه به پیمانکار پرداخت می‌گردد.

۳- مدت انجام پروژه: **۳ ماه** می‌باشد.

۴- محل انجام پروژه: شهرستان ری، شهر حسن‌آباد فشافویه، خیابان مصلی، خیابان شهید صابری.

۵- تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد جهت شرکت در مناقصه به مبلغ **۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** معادل یکصد و پنجاه میلیون تومان می‌باشد. همچنین شماره حساب شهرداری جهت واریز وجه نقد، به حساب شماره ۳۱۰۰۰۲۷۳۴۰۰۷ نزد بانک ملی- کد ۸۱۸ – شعبه حسن‌آباد – به نام شهرداری حسن آباد فشافویه می‌باشد و در صورت عدم پرداخت ۵ درصد شرکت در مناقصه، پیشنهاد قیمت آن بازگشایی نخواهد شد.

۶- متقاضیان ملکفند اسناد و پیشنهادات خود را به همراه تضمین شرکت در مناقصه و فیش واریزی خرید اسناد مناقصه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و اصل تضمین شرکت در مناقصه (ضمانت‌نامه بانکی و یا فیش واریزی) و فیش واریزی خرید اسناد مناقصه را به همراه درخواست کتبی(پروژه تکمیل و تجهیز خانه فرهنگ شهر حسن‌آباد فشافویه) با مهر شرکت و امضاء مدیرعامل و یا صاحب امضاء را در تاریخ تعیین شده (قبل از پایان وقت اداری روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۴/۲۴) تحویل دبیرخانه شهرداری نموده و پس از دستور کتبی و ثبت دبیرخانه، رسید آن را دریافت نمایند.

۷- تهیه اسناد و نحوه دریافت آن از سامانه، بر عهده پیمانکار می‌باشد و هزینه آنها به **مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال** معادل دویست هزار تومان می‌باشد که می‌بایست به حساب شماره ۰۹۲۳۱۵۳۶۰۰۰ و یا شماره شبا IR۹۷۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۰۹۲۳۱۵۳۶۰۰۰ نزد بانک ملی- کد ۸۱۸ – شعبه حسن‌آباد- به نام شهرداری حسن‌آباد فشافویه واریز و فیش آن را در سامانه بارگذاری و اصل فیش واریزی را در پاکت تضمین شرکت در مناقصه گذاشته (پاکت بند ج) و در مهلت مقرر تحویل شهرداری نماید.

۸- رتبه مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه: رتبه ۵ / پنج ابنیه و تاسیسات برقی و مکانیکی.

۹- نشانی کارفرما (دستگاه نظارت): استان تهران، شهرستان ری، شهر حسن آباد فشافویه، بلوار امام خمینی(ره)، ساختمان شهرداری حسن‌آباد فشافویه، واحد عمران شهرداری.

۱۰- محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (شهرداری حسن‌آباد فشافویه).

۱۱- ارائه برگ تایید صلاحیت ایمنی در هنگام عقد قرارداد از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی (H-S-Ei) توسط پیمانکار الزامی می‌باشد.

۱۲- پرداخت کلیه کسورات قانونی شامل: بیمه و مالیات و غیره به عهده پیمانکار می‌باشد.

۱۳- دارا بودن شناسه ملی، کداقتصادی، گواهی عضویت مالیات بر ارزش افزوده، برای شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

۱۴- دارا بودن شرایط احراز از نظر توان کار، تجهیزات ماشین‌آلات مربوطه و کادر فنی در رابطه با موضوع مناقصه الزامی می‌باشد.

۱۵- در راستای ماده ۱۸ آئین‌نامه مالی شهرداریها، شهرداری مجاز به افزایش و یا کاهش مبلغ قرارداد تا سقف ۲۵ درصد می‌باشد.

۱۶- هیچگونه تعدیل آحادیها یا نرخ ارز و افزایش قیمت مشمول این قرارداد نخواهد شد.

۱۷- تاریخ اعتبار و ظرفیت‌کاری گواهی صلاحیت پیمانکاران از طریق سایت sajar.mporg.ir نیز کنترل می‌گردد و می‌بایست اعتبار آن در زمان بارگذاری اسناد توسط پیمانکار در سامانه دارای تاریخ اعتبار لازم باشد.

۱۸- شناسه ملی شهرداری حسن‌آباد فشافویه۱۴۰۰۰۱۵۸۴۵۱ و کد اقتصادی ۴۱۱۳۹۳۵۵۵۹۷۷ می‌باشد.

۱۹- شهرداری در رد و یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

۲۰- سایر شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

۲۱- جلسه بررسی و بازگشایی پیشنهادات واصله راس **ساعت ۱۳:۰۰** روز **یکشنبه** مورخه **۱۴۰۲/۴/۲۵** در محل دفتر شهردار برگزار می‌گردد و حضور شرکت‌کنندگان در جلسه مناقصه فوق بلامانع می‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

شیرزاد یعقوبی، شهردار حسن‌آباد فشافویه

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
تهیه تجهیزات اداری استان لرستان

| ردیف | عنوان پروژه | مبلغ برآورد اولیه(ری

مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی گلستان:

۶۵درصد مردم مراوه‌تپه مشمول طرح کالابرگ شدند

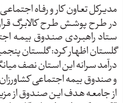
مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: درصد مردم مراوه تپه در طرح پوشش طرح کالابرگ قرار می‌گیرند. حسین خواجه‌مظفری در ستاد راهبردی صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستاییان و عشایر گلستان اظهار کرد: گلستان پنجمین استان فقیر کشور است و میانگین درآمد سرانه این استان نصف میانگین کشور است. ۷۶۵۰۰ نفر در گلستان و صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستاییان و عشایر هستند و بسیاری از جامعه هدف این صندوق از مزیت‌های آن آگاهی ندارند. طرح کالابرگ الکترونیکی را در استان گلستان آغاز کردیم و اعضای صندوق بیمه درخواست داریم که مردم با یا اهداف و راهبرد این طرح دولت بیشتر آشنا کنند. وی متذکر شد: ۶۵درصد مردم مراوه‌تپه در طرح پوشش طرح کالابرگ قرار می‌گیرند و شاید این مسئله در کشور کم‌نظیر باشد که ۶۵درصد جمعیت یک شهرستان عضو دهک‌های یک تا سه باشند. این مقام مسئول تأکید کرد: بسیاری از مردم از مزیت‌های صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستاییان و عشایر بی‌اطلاع هستم و مشکلاتی بر سر راه وجود دارد مثل سن بازنشستگی که برای خانم‌ها ۶۵ سال در نظر گرفته شده که باید اصلاح شود. خواجه‌مظفری تأکید کرد: در ماجرای که شهروندان دارند، بیان می‌شود این بیمه درمان تکمیلی برای مستمری ندارد که باید مورد تأکید قرار دارد و در بحث خرید خدمت سرپایی نیز برای مشوق بیشتر جذب جوانان باید مد نظر این صندوق باشد. باید از ظرفیت فرماندداران و بخشدار برای حمایت از این صندوق استفاده شود. همراهی و هماهنگی خوبی بین نمایندگان مجلس شورای اسلامی و نمایندگان وزارت کار تعاون کار و رفاه اجتماعی در استان وجود دارد و باید از ظرفیت نمایندگان برای تقویت صندوق استفاده شود. باید از ظرفیت‌های اجتماعی برای بهبود صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستاییان و عشایر استفاده شود. اگر در طرح کالابرگ از ظرفیت اجتماعی استفاده نمی‌کردیم به چالش روبه‌رو می‌شدیم.

کشف ۱۸۰ میلیاردریال کالاهای احتکاری در گنبدکاووس

فرمانده انتظامی گلستان از کشف ۱۸۰میلیاردریال کالای احتکاری در گنبدکاووس خبر داد و گفت: این میزان کالاز دو استان لوله و اتصالات ساختمانی در این شهرستان کشف شد. سردار سعید دادگر افزود: با تلاش مأموران انتظامی گنبدکاووس و با بهره‌گیری از اشراف اطلاعاتی لازم در سطح شهرستان، مأموران دو انبار لوله و اتصالات ساختمانی که کالا در آن احتکار شده بود را شناسایی کردند. پس از هماهنگی با مرجع قضایی، مأموان پلیس امنیتی اقتصادی بازرسی از محل مورد نظر با همراهی کارشناسان اداره صمت اقدام در دستور کار قرار دادند. فرمانده انتظامی گلستان خاطرنشان کرد: در بازرسی از این دو انبار تعداد ۱۳۱۵۰ قلم انواع اتصالات و لوله و شیرآلات ساختمانی، مخازن آب و لوله‌های کشاورزی در ابعاد مختلف احتکارشده کشف شد. دادگر بابیان اینکه برآیند اعلام‌نظر کارشناسان ارزش ریالی کالاهای کشف‌شده ۱۸۰ میلیاردریال برآورد شده است، خاطرنشان کرد: درهمین راستا دونفر دستگیر، انبارهای مربوطه پلمپ و پرونده متشکله جهت سیرمراحل قانونی به مراجع قضایی ارسال شد.

معاون سیاسی امنیتی استانداری گلستان:

مبارزه با قاچاق کالا باید فرهنگ‌سازی شود



معاون سیاسی امنیتی استانداری گلستان گفت: مبارزه با قاچاق کالا و ارز باید فرهنگ‌سازی شده و به صورت مردمی بآن برخورد شود. سید علی مهاجر در جلسه کمیسیون مبارزه با قاچاق کالا و ارز افزود: رشد تولید به‌ایجاد انگیزه و امیدبخشی به تولیدکنندگان و بخش خصوصی محقق می‌شود و برای تحقق این انگیزه و امید می‌بایست با قاچاق کالا مبارزه کرد. وی تصریح کرد: برای مبارزه با قاچاق کالا و ارز، جریمه‌های سنگین و آنی زدن آن محصول کالایی تولید در کاهش قاچاق کالا تأثیر مستقیم داشته باشد. با استفاده از تشکل‌ها و ظرفیت مردمی می‌توان در راستای مبارزه با قاچاق کالا و ارز موفق بود و زمانی که اطلاعات و آگاهی مردم در این زمینه افزایش پیدا کند نارحداً‌ها بپای کار آمده و از هرگونه قاچاق جلوگیری خواهند کرد. وی ادامه داد: آگاهی‌بخشی، فرهنگ‌سازی و مردمی‌کردن مبارزه در گام‌های اول مبارزه با قاچاق کالا بوده و سپس باید با هرگونه جرم در این حوزه برخورد قاطع شود. دراین‌راستا قرارگاهی تشکیل شده و مجرمان نباید به نوع جرم و سابقه‌ای که دارند جریمه و مجازات می‌شوند. وی بابیان اینکه یک مدیرانقلابی می‌تواند مدیریت خوبی در رفع مشکلات مردم داشته‌باشد ابراز کرد: مدیر انقلابی مدیری دلسوز سازمان، نظام و مردم بوده و مشکلات را بصورت عملی حل کند. تنها حرف‌زدن درمورد معضلات و مشکلات کافی نبوده و باید دلسوزانه و جهادی درراستای منفعت مردم حل شود. برای نظارت بیشتر بر امور و جلوگیری از هرگونه قاچاق کالا و ارز، در سفر دوم رئیس‌جمهوری به استان گلستان در حوزه به‌روزرسانی تجهیزات و امکانات مراقبتی و بازرسی مصوباتی خواهیم داشت. خوشبختانه استان گلستان دارای ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های خوبی بوده و اجازه ندهیم برخی از افراد مدعوشانه با استفاده از این ظرفیت‌ها افراد انقلابی و دلسوز واقعی را تخریب نکنند بلکه از این ظرفیت به نفع مردم بهره ببریم. مهاجر بااشاره‌به انتصابات انجام شده در استان گلستان بیان کرد: خوشبختانه سامانه انتصابات در استان فعال بوده و هرفردی در هر سمت و جایگاهی که قرار می‌گیرد دراین‌سامانه با مشخصات ریز (جنسیتی، قوم، تحصیلات و ...) درج می‌شود و به‌همین‌دلیل آمار و اطلاعات ارائه‌شده در حوزه انتصابات بسیار دقیق و به‌روز است. در این انتصابات تلاش شده تا از بستگان و فامیل به‌اصطلاح سرخطه مسئولان استفاده نشود و شایسته‌سالاری و تخصص در انتخاب مسئول مورد توجه قرار گیرد.

معاون فرهنگی اوقاف و امور خیریه گلستان:

نخستین جشنواره سلاله در گلستان برگزار می‌شود

معاون فرهنگی اوقاف و امور خیریه گلستان گفت: نخستین جشنواره ویژه ارائه دست‌آوردهای فرهنگی اجتماعی قرآنی و مدیریتی بقاع متبرکه با عنوان «جشنواره سراسری سلاله» در گلستان برگزار می‌شود. حجت‌الاسلام نصرت‌الله جعفری؛ معاون فرهنگی اجتماعی اداره‌کل اوقاف و امور خیریه استان گلستان، گفت: نخستین دوره جشنواره فرهنگی، اجتماعی، قرآنی و مدیریتی استان مقدس امامزادگان و بقاع متبرکه با عنوان «جشنواره سراسری سلاله» در استان‌های متبرک برگزار می‌شود. وی افزود: امامزادگان در راستای تحقق قطب فرهنگی و ارائه انواع خدمات و فعالیت‌های برتر فرهنگی و اجتماعی و مذهبی، نیازمند اعتلا و حرکت به سمت اهداف عالی هستند. جعفری ادامه داد: جشنواره‌های فرهنگی و هنری، زمینه‌ای برای رقابت سالم و گام مؤثر در ارتقاء و کیفی‌سازی فعالیت‌ها و برنامه‌ها فراهم می‌کند. معاون فرهنگی اجتماعی اداره‌کل اوقاف و امور خیریه استان گلستان بابیان اینکه این جشنواره در دو مرحله استانی و ملی برگزار می‌شود، گفت: ابتدا متسابقین در سطح استانی با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت و سپس برگزیدگان به مرحله ملی راه پیدا می‌کنند. وی بااشاره‌به‌اینکه افراد می‌توانند آثار خود را تا ۱۰ تیرماه به سایت www.solalefestival.ir ارسال کنند، افزود: داوری اولیه در مرداد ماه انجام می‌شود.

سرپرست حوزه هنری کردستان:

فعالیت‌های فرهنگی و هنری بدون برنامه‌ریزی به نتیجه نخواهد رسید

سایه آرش مرادی

سرپرست حوزه هنری کردستان باتأکیدبر ضرورت برنامه‌ریزی فرهنگی مبتنی‌بر واقعیت‌های استانی گفت: فعالیت‌های هنری و فرهنگی بدون برنامه‌ریزی به نتیجه نخواهد رسید. نشست تعاملی بررسی برنامه‌های ۱۴۰۳ حوزه‌های هنری استان‌های کرمانشاه و کردستان با حضور همکاران این دو استان در محل سالن همایش‌های سد گاومیش چهارشنبه ۲۴ خردادماه ۱۴۰۳ برگزار شد. دراین نشست افشین آزادی؛ رئیس حوزه هنری کرمانشاه و سرپرست حوزه هنری کردستان در سخنانی باتأکیدبر توجه به تولید محور بودن فعالیت‌های حوزه هنری، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت دراین دو استان را یک ضرورت بسیار مهم عنوان کرد. وی گفت: همکاران بر این مهم توجه داشته باشند در رویکرد جدید حوزه هنری همه باید در تدوین و به نتیجه رسیدن برنامه‌ها به سهم خود مشارکت داشته باشند و برای آن برنامه‌ریزی لازم صورت گیرد؛ چون بدون برنامه‌ریزی منسجم و مبتنی‌بر سیاست‌های ابلاغی محکوم به شکست خواهیم بود. آزادی بااشاره‌به روش‌های جدید و نوین جهانی به هوش مصنوعی اشاره کرد و ادامه داد: امروز ما با موضوعی به نام هوش مصنوعی مواجه هستیم که به‌راحتی در زمینه‌های مختلف به‌ویژه در فرهنگ و هنر تولید محتوا می‌کند و درصورت غفلت و تلاش در جهت پیدا کردن شیوه مقابله، فرهنگ‌وهنر دستخوش تغییراتی خواهد شد که چه‌بسا این تغییرات با باورها و ارزش‌های ما متناسب نداشته باشد و زمینه‌ساز مشکلات فراوان فرهنگی شود. سرپرست حوزه هنری کردستان افزود: باید تلاش کنیم با حفظ اصالت هنر و آرمان‌های مدنظر با بهره‌مندی از روش‌های جدید خود را با واقعیت‌های روز تطبیق دهیم و در آن نسبت هنر اصیل و فاخر انقلابی مدنظر قرار گیرد. وی به تدوین سند تحول و زیست بوم حوزه هنری در دو استان کرمانشاه و کردستان اشاره کرد و گفت: این سندها متناسب با فرهنگ و آداب دو استان و با بهره‌مندی از ظرفیت‌ها و پتانسیل دو استان برنامه‌های بسیار خوبی درنظر گرفته شده است که باید با تمام توان در جهت تحقق آن گام برداریم. رئیس حوزه هنری کرمانشاه به هم سرزمین دو استان کردستان و کرمانشاه با اقلیم کردستان هم اشاره کرد و گفت: مواد بسیار زیادی از ویژگی‌های فرهنگی و هنری مشترک بین ایران واقلیم کردستان عراق وجود دارد که با زبان هنر می‌توان آن‌ها را به برداری کرد و فرهنگ وهنرفی مابین را به‌عنوان مهم‌ترین مسئله و هدف در جهت تقویت دوستی‌ها مد نظر قرار داد. وی توجه به کارهای مشترک بین استان‌های همجوار را یک موضوع مهم دیگر عنوان کرد و افزود: اشتراکات فرهنگی وهنری بین استان‌های کردستان و کرمانشاه و دیگر استان‌های غربی ازجمله ایلام، لرستان، آذربایجان غربی و ... می‌تواند زمینه فعالیت‌های مشترک هنری بین استان‌ها را رقم بزند و درانی‌نشست به‌دنبال آن هستیم تا با تعامل و هم‌افزایی زمینه‌های لازم این موضوع فراهم شود و شاهد اتفاقات مشترک درزمینه برگزاری برنامه‌ها و تولیدات هنری در بخش‌های مختلف باشیم.

برگزاری یازدهمین جشنواره بین‌المللی دف «نوای رحمت»

در ادامه این نشست آرمان نصرالهی؛ معاون فرهنگی و هنری حوزه هنری کردستان نیز در سخنانی به برنامه‌های حوزه هنری کردستان اشاره کرد وگفت: فراخوان یازدهمین جشنواره بین‌المللی دف نوای رحمت به‌عنوان شاخص‌ترین برنامه‌محوری حوزه هنری به زودی اعلام می‌گردد. وی به تعبیر رویکرد حوزه هنری کشور در بحث برنامه‌ریزی هنری فرهنگی وهنری اشاره کرد و گفت: در رویکرد جدید متناسب با ویژگی‌های بومی، قومی و اقلیمی در قالب سند زیست‌بوم و سند تحول هر استان به برنامه‌ریزی می‌پردازد و در کردستان با عنوان «هنر کرد ایرانی» با ویژه و شاخصی درنظر گرفته شده است که از سال گذشته آغاز و در یک دوره کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت و به‌صورت مستمر مورد ارزیابی و بررسی قرار می‌گیرد. نصرالهی افزود: افزایش تعاملات فرهنگی و هنری با اقلیم کردستان عراق از موضوعاتی‌ست که بسیار موردتوجه قرار گرفته است و امیدواریم با فراهم‌سازی بسترهای لازم شاهد اتفاقات خوبی دراین‌زمینه باشیم. وی ظرفیت دفتر حوزه هنری استان کردستان عنوان کرد و گفت: در کنار این ظرفیت زیرساخت‌های فرهنگی و سالن‌های سینمایی استان از دیگر مزیت‌هایی‌ست که حوزه هنری کردستان از آن بهره‌مند است؛ از جمله می‌توان به ۱۵ سالن سینمایی با کاربری‌های مختلف، سه گالری هنری، استودیو صدا و دوبله، کتابخانه تخصصی هنر خانه کارنون و کارپکتور اشاره کرد. وی از تعامل با حوزه هنری کرمانشاه و دیگر استان‌های همجوار استقبال کرد و گفت: با برنامه‌ریزی و قرار دادن توانمندی‌ها و سرمایه‌گذاری مشترک در بحث تولید آثار هنری می‌توان شاهد اتفاقات ارزشمندی در بین استان‌های همجوار باشیم.

عمل‌گرایی و تولیدمحوربودن؛ دو اصل مهم در حوزه هنری

کیوان ماهور؛ معاون فرهنگی و هنری حوزه هنری کرمانشاه هم دراین‌نشست در سخنانی گفت: با نگاهی به برنامه‌های حوزه هنری و باتوجه‌به رویکرد جدید در برنامه ریزی شاهد کاهش تولیدات بودهایم. وی گفت: امروز باتوجه‌به تثبیت رویکرد جدید باید تمام تلاش خود را درجهت عمل‌گرایی و حرکت به سمت تولید آثار هنری که از جذابیت‌های اصلی هنر است گام بردارایم.

در دیدار رئیس اتاق بازرگانی گیلان با سرپرست منطقه آزاد انزلی مطرح شد:

جلب مشارکت اعضای اتاق های بازرگانی کشور و طرف‌های خارجی برای همکاری

سایه منامحمدی

قاسم رحمانیان، رئیس اتاق بازرگانی استان گیلان به‌همراه اعضای هیئت‌رئیسه اتاق، با اکبر نیازی، سرپرست سازمان منطقه آزاد انزلی دیدار کرده و در خصوص سازوکارها و راهکارهای گسترش همکاری‌های دوجانبه در مسیر بهره‌برداری حداکثری از فرصت‌های توسعه همکاری‌ها با اعضای اتحادیه اقتصادی اوراسیا به‌ویژه روسیه به گفت‌وگو پرداخت. اکبر نیازی با اظهار امیدواری نسبت به موفقیت برای هیئت‌رئیسه جدید اتاق بازرگانی، تشکل‌های بخش خصوصی را یکی از مهم‌ترین رکن‌های دست‌یابی به بخش خصوصی قدرتمند ارزیابی کرد و افزود: راهبرد این سازمان بر حمایت و پشتیبانی از فعالیت‌های بخش خصوصی در قالب تشکل‌های ساختاریافته بوده و گسترش همکاری میان بخش‌های خصوصی منطقه با سطوح استانی، ملی و بین‌المللی قرار دارد. وی بااشاره‌به سابقه همکاری کم‌نظیر سازمان متبوع خود با اتاق بازرگانی گیلان، تصریح کرد: هم‌افزایی بخش خصوصی و دولتی علاوه‌بر مشکل‌گشایی، ایجادکننده افق‌های جدید موفقیت در عرصه‌های اقتصادی‌ست. سرپرست سازمان منطقه آزاد انزلی گفت: ازسوی‌دیگر توسعه همکاری‌ها با کشورهای اوراسیا ازجمله روسیه به‌عنوان مهم‌ترین عضو این اتحادیه یا گسترده‌ترین و بیشترین سابقه همکاری‌ها با استان گیلان باید در اولویت قرار داشته باشد و منطقه آزاد انزلی در این مسیر با تمام ظرفیت‌ها و مزیت‌های خود همراه بخش خصوصی و دولتی استان است. ایشان اضافه نمود: فرصت خوبی برای همکاری‌های مشترک بین سازمان منطقه آزاد انزلی واتاق بازرگانی در برنامه‌های بازاریابی واردات، صادرات، ترانزیت و صادرات مجدد ازطریق بنادر و گمرکات منطقه وجود دارد و می‌بایست از ظرفیت اتاق بازرگانی استان گیلان و استان‌های همجوار در این کار استفاده بیشتری نمود. رحمانیان باتصریح‌به‌اینکه اتاق بازرگانی با تمام قوا آماده همکاری با منطقه آزاد در مسیر توسعه صادرات، ازجمله، تولید و تجارت استان گیلان است، افزود: نخستین پیشنهاد بنده تداوم نشست‌های تخصصی-کارشناسی میان اتاق، بخش خصوصی منطقه و سازمان منطقه آزاد انزلی‌ست. وی بااشاره‌به جایگاه اتاق بازرگانی به‌عنوان دبیر شورای گفت‌وگوی بخش خصوصی با دولت باتأکیدبر برگزاری جلسه تخصصی این شورا در منطقه آزاد انزلی، صرفاً با هدف رفع مشکلات فعالان اقتصادی این منطقه گفت: باتوجه‌به فرصت‌های بازار روسیه و قزاقستان به‌عنوان دو عضو مهم اتحادیه اقتصادی اوراسیا که در دریای کاسپین همسایه استان هستند و بانگه‌به‌ر ظرفیت‌ها و مزیت‌های منطقه آزاد انزلی در حوزه‌های لجستیک، ترانزیت، قانون و مقررات، توسعه تولید و تجارت، می‌توان در اجرای مهم‌ترین وظایف منطقه آزاد، یعنی جذب سرمایه‌گذار خارجی و تنظیم‌گری در بخش‌ها بسیار استراتژیک، گام برداشت. رئیس اتاق بازرگانی گیلان خواستار رفع دغدغه‌های فعالین اقتصادی منطقه آزاد انزلی در حوزه‌های مالیاتی و تأمین انرژی و به‌ویژه برق بها هم‌افزایی میان‌بخشی شده و افزود: یکی از مهم‌ترین برنامه‌های همکاری مشترک جذب سرمایه‌گذاری‌های خارجی و دعوت از شرکت‌های روسی جهت حضور در منطقه آزاد انزلی‌ست. وی خواستار اجرای ایده شورای همکاری مناطق آزاد ایران-روسیه شد و اضافه کرد: باتوجه‌به ظرفیت‌های استان گیلان و منطقه آزاد انزلی، مسئولیت اجرای این کار مهم از سوی دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد به این منطقه محول شود. وی در پایان پیشنهاد ساخت یک پست اسکله سرپوشیده ازسوی سرمایه‌گذاران روس، با سرمایه‌گذاری مشترک ایرانی-روسی را عنوان نمود و افزود: با عنایت به شرایط آب‌وهوای بارانی استان و انزلی، احداث چنین زیرساختی الزامی‌ست. وی خواستار اجرای طرح مشکل آب آشامیدنی منطقه آزاد انزلی-روسیه شد و اضافه کرد: باتوجه‌به ظرفیت‌های استان گیلان و منطقه آزاد انزلی، مسئولیت اجرای این کار مهم از سوی دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد به این منطقه محول شود. وی در پایان پیشنهاد ساخت یک پست اسکله سرپوشیده ازسوی سرمایه‌گذاران روس، با سرمایه‌گذاری مشترک ایرانی-روسی را عنوان نمود و افزود: با عنایت به شرایط آب‌وهوای بارانی استان و انزلی، احداث چنین زیرساختی الزامی‌ست. وی خواستار اجرای ایده شورای همکاری مناطق آزاد ایران-روسیه شد و اضافه کرد: باتوجه‌به ظرفیت‌های استان گیلان و منطقه آزاد انزلی، مسئولیت اجرای این کار مهم از سوی دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد به این منطقه محول شود. وی در پایان پیشنهاد ساخت یک پست اسکله سرپوشیده ازسوی سرمایه‌گذاران روس، با سرمایه‌گذاری مشترک ایرانی-روسی را عنوان نمود و افزود: با عنایت به شرایط آب‌وهوای بارانی استان و انزلی، احداث چنین زیرساختی الزامی‌ست. وی

سایه محسن شیرازی‌نژاد

اداره فرهنگ‌وارشاد ری و انجمن هنرهای نمایشی برگزار می‌کند:

هفتمین نشست تخصصی تئاتر

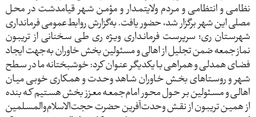
اداره فرهنگ‌وارشاد ری و انجمن هنرهای نمایشی هفتمین نشست تخصصی تئاتر را با محور تفاوت مکالمه و گفت‌وگو برگزار می کند. به‌همین‌سبب از کلیه علاقه‌مندان به تئاتر و نمایشنامه‌نویسی دعوت می‌شود در سلسله نشست‌های تخصصی تئاتر که یکشنبه‌های آخر هرماه برگزار می‌شود، حضور بهم رسانند. وعده ما یکشنبه ۲۸ خرداد ساعت ۱۷ در مجتمع ابوالفتوح رازی واقع در شهرری، میدان نماز.

سرپرست فرماندداری ویژه ری بیان کرد:

صداقت و قانون‌مداری؛ دو مؤلفه اصلی دولت مردمی در مدیریت کشور

در ادامه برنامه حضور در بخش‌های تابعه شهرستان، محمد بشارت با حضور در بخش خاوران در مراسم نماز عبادی سیاسی جمعه، شهر قیامدشت به‌امامت حجت‌الاسلام‌والمسلمین امیری و با حضور اکبری؛ بخشدار، اعضای شورای شهر قیامدشت و بخش خاوران، فرماندهان نظامی و انتظامی و مردم ولایتمدار و مؤمن شهر قیامدشت در محل مصلی این شهر برگزار شد. حضور یافت. بگزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان ری؛ سرپرست فرمانداری ویژه ری طی سخنانی از تریبون نمازجمعه ضمن تجلیل از اهالی و مسئولین بخش خاوران به‌جهت ایجاد فضای همدلی و همراهی با یکدیگر عنوان کرد: خوشبختانه ما در سطح شهر و روستاهای بخش خاوران شاهد وحدت و همکاری خوبی میان اهالی و مسئولین بر حول محور امام‌جمعه معزز بخش هستیم که بنده از همین تریبون از نقش وحدت‌آفرین حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین امیری و دغدغه‌مندی وی در حل مشکلات اهالی تقدیر و تشکر می‌نمایم. بشارت عنوان کرد: سیاست اصلی دولت مردمی حضرت آیت‌الله رئیسی رفتار صادقانه در حرف و عمل با مردم بعنوان ولی نعمتان اصلی کشور و انقلاب است. به همین جهت در دوره مدیریت جدید شهرستان ری، رویکرد اصلی مجموعه فرمانداری، ادارات و دستگاه های اجرایی مستقر همین برخورد صادقانه با اهالی شریف شهرها و روستاهای تابعه خواهد بود و بنده و تمامی مسئولین نهایت سعی خود را در راستای حل مشکلات و رفع معضلات مردم با مرام قانونمداری معطوف خواهیم داشت. وی افزود: مجموعه بخش خاوران به سبب موقعیت جغرافیایی ویژه و استقرار تعداد زیادی از واحدهای تولیدی و شهرک های صنعتی، صنفی و خدماتی در سطح استان تهران بعنوان یک منطقه صنعتی با ظرفیت های ویژه شناخته می شود که می بایست با مدیریت صحیح و استفاده از این ظرفیت ها به گونه ای عمل کرد که مردم بخش بیشترین بهره و کمترین زحمت را به جهت استقرار واحدهای تولیدی متحمل شوند. فرماندار ویژه ری در پایان گفت: ما امسال انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری را در پیش روی داریم که مانند ۴۴ سال گذشته توجه تمامی دوستان و دشمنان جمهوری اسلامی به میزان حضور و مشارکت مردمی در انتخابات است. به علت همین اهمیت بالای موضوع انتخابات است که رهبر معظم انقلاب در بیانات معظم له بارها به موضوع لزوم امیدآفرینی میان مردم به‌ویژه جوانان و هوشیاری نسبت به فعالیت های خصمانه دشمنان تأکید فرموده اند. لازم به‌ذکر است: سرپرست فرمانداری ویژه ری در انتهای مراسم نمازجمعه باحضور در میان اهالی و باحضور امام جمعه، بخشدار و مسئولین ادارات بخش، بیش از ۱۲۰ دقیقه باسخگوی درخواست‌ها و مطالبات اهالی شد.

معرفی مسئول جدید هئیت رزمندگان اسلام شهرستان ری



جلسه معارفه مسئول جدید هئیت رزمندگان شهرستان ری با حضور سردار مداحی؛ مسئول هئیت رزمندگان کشور، سرهنگ قنبری؛ فرمانده سپاه ری، عبدالله مداحی؛ مسئول هئیت رزمندگان استان تهران و هیئت‌امنا هئیت رزمندگان شهرستان ری در دفتر فرماندهی سپاه ری صورت پذیرفت. دراین‌جلسه برادر مرتضی خلیلی به‌عنوان مسئول جدید هئیت رزمندگان اسلام شهرستان ری معرفی و از زحمات برادر حاج داود شفیعی تقدیر به‌عمل آمد.

تجدیدمیثاق مدیران و کارکنان وزارت جهاد کشاورزی با آرمان های امام راحل (ره)

همزمان با سالروز تشکیل جهادسازندگی، مدیران و کارکنان این وزارتخانه با آرمان‌های امام راحل تجدید میثاق کردند. به‌گزارش ایرنا؛ همزمان با سالروز تأسیس جهادکشاورزی، مدیران و کارکنان این وزارت خانه با حضور در حرم مطهر امام‌خمینی(ره) و نثار تاج گل و قرائت فاتحه ضمن ادای احترام به مقام شامخ بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران بار دیگر با آرمان‌های امام راحل، شهدا و رهبر معظم انقلاب اسلامی عهدی دوباره بستند. حاضران دراین‌مراسم معنوی همچنین با قرائت بخشی از زیارت نامه یاد و خاطره امام راحل(ره) را گرامی داشتند. بیست‌ویکم تا بیست‌وهفتم خرداده مصادف با هفته جهاد کشاورزی‌ست که همه‌ساله به‌منظور پاسداشت کشاورزی و فعالین این بخش برنامه‌های ویژه‌ای به‌اجرا درمی‌آید. جهاد سازندگی نهادی انقلابی‌ست که در تاریخ ۲۷ خردادماه ۱۳۵۸ به فرمان روح‌الله خمینی برای ریشه‌کنی به مناطق محروم و دور افتاده ایران تأسیس شد.

احداث دو مخزن در روستای مرتضی گرد برای رفع مشکل آب آشامیدنی

کار ساخت دو مخزن دوهزارمترمکعبی انجام شده است و با افزایش ظرفیت ذخیره آب، به‌زودی مشکل کمی و کیفی آب آشامیدنی ۶۰هزارنفر ساکن روستای بزرگ مرتضی گرد برطرف می‌شود. محمدکاظم عقا مدیر ناحیه ۳ آبفای منطقه ۶ تهران دراین‌باره گفت: روستای بزرگ مرتضی گرد در جنوب بزرگراه آزادگان با جمعیتی بالغ‌بر ۶۰هزارنفر از دوسال‌پیش تحویل شرکت آب و فاضلاب منطقه ۶ شده است و دراین‌مدت اقدامات ویژه ای به‌منظور ارتقای کمی و کیفی آبرسانی به مردم این روستای بزرگ و برخعمیت در تأمین آب شهر تهران صورت گرفته است. وی افزود: از نخستین روزهای تحویل‌گیری و واگذاری خدمات آب و فاضلاب این روستا، تأمین منابع آبی با حاشیه و کیفیت مناسب برای جمعیت پرتمدار و کم‌برخوردار این روستای جنوب تهران با اهمیت و اولویت ویژه‌ای در دستورکار قرار گرفت که درهمین‌راستا با اتصال شبکه آب روستا به خط انتقال سد ماملو و اختصاص بخشی از آب تهران، همراه با احیاء و بهسازی سه حلقه چاه در احمدیه، حدوده۶ کیلومتردرتانیه به‌ظرفیت منابع آبی این روستا افزوده شد. مدیر ناحیه سه آبفای منطقه ۶ تهران ادامه داد: به‌منظور رفع مشکلات توزیع آب و آبرسانی مناسب به مشترکین این روستا در دو سال گذشته بالغ‌بر ۱۵کیلومتر توسعه به‌همراه بازسازی و نوسازی شبکه توزیع آب در دستور کار شرکت قرار گرفته که با مشارکت و همراهی ارزنده فرارگاه امام حسن مجتبی و سپاه سیدالشهداء انجام پذیرفته است.

سته ی ضروریه(حرکت و سکون)

دکترامیرعباس رسول‌زاده
متخصص طب کل نگر

سومین مورد در مقوله ی سته ی ضروریه، موضوع حرکت و سکون می‌باشد. حرکت و سکون دو اصل لاینفک و جدایی ناپذیر هستند، چنانچه بخواهیم نظم و گردش جهان هستی به قوت خود باقی بماند. در نظام خلقت، همه ی کائنات بر طبق این دو اصل حرکت و سکون با یکدیگر هماهنگ هستند. اگر مقوله ی حرکت به تنهایی وجود داشته باشد، مسلما جهان هستی بر دور مدار حیات نمی گردد و هم چنین اگر فقط سکون وجود داشته باشد، در این صورت نیز حیات معنایی نخواهد داشت. پس حرکت و سکون دو اصل بنیادینی هستند که اگر در آن‌ها اختلالی ایجاد شود، می‌توانند عامل نابودی هر چیزی گردند.

روال سیستم بدن انسان نیز به همین شکل است، تمامی سلول‌های بدن نیاز مبرم به فعالیت و استراحت دارند و این استراحت و فعالیت دو اصل اساسی برای حیات سلول‌های بدن به شمار می روند. اگر حرکت و سکون به شکل صحیح صورت پذیرد، نتیجه ی آن سلامتی روان و جسم شخص خواهد بود یعنی آن هنگام که نیاز به استراحت و خواب است، بخوابیم و زمانی که می بایست بیدار شویم و به امور روزانه بپردازیم، به انجام فعالیت‌های خود مشغول شویم. متاسفانه آنچه به وفور در زندگی امروزی شهرنشینی به چشم می خورد این است که مواقعی که افراد باید حرکت به جا داشته باشند، اغلب ترجیح می‌دهند سکون را بر گزینند و در عوض شب‌ها که زمان استراحت و آرامش بدن است اکثرا در حال فعالیت و جنب و جوش هستند و از خواب به موقع شبانه گریزان هستند. عدم تعادل بین حرکت و سکون سبب بروز اختلال در نظم بدن می گردد، بنابراین می بایست بدانیم که چه زمانی بنشینیم، چه هنگام راه برویم، اگر ساعت مناسبی جهت فعالیت است بیشتر تحرک داشته باشیم و اگر زمان ایستادن و سکون است، بایستیم. تعادل بین حرکت و سکون، فعالیت صحیح متابولیسم بدن را در پی دارد و در مقابل عدم فعالیت صحیح و عدم سکون و استراحت به جا موجبات بروز اختلال در سیستم متابولیسم بدن را فراهم می آورد. حرکت در تک تک اعضای بدن نقش بسیار مهمی را ایفا می نماید. اگر حرکت در اعضای بدن به درستی صورت نپذیرد، متعاقبا در پی آن اختلال به وجود می‌آید. تصور بفرمائید در هنگام راه رفتن یک پای شما به جلو برود اما پای دیگر هیچ حرکتی نکند، در این حالت مسلما نمی‌توانید به راحتی مسیر خود را به سمت جلو بپیمائید، البته لازم به ذکر است اگر این اتفاق حین حرکت افتاده و به یکباره یکی از پاها قفل کرده و حرکتی نکند، وزن امر سبب زمین خوردن شخص می‌شود. این مورد نشان دهنده ی اینست که اگر حرکت و سکون به جا نباشند، شکنندگی و نابودی را ایجاد می‌کنند، بنابراین زمانی که حرکتی را انجام می دهیم می بایست به سکون ما بین آن نیز توجهی ویژه نمائیم. به عنوان مثال در مبحث تنفس شما شاهد مقوله ی حرکت و سکون هستیم، بدین معنا که در بین دم و بازدم مکثی وجود دارد که به آن مرگ کشاله می گویند، یعنی دم و بازدم هیچ گاه کاملا به هم پیوسته نیستند. هر قدر هم که سرعت تنفس شما همانند ورزشکاران بالا باشد و یا مثل زمانی که می دوید تنفس سریعی داشته باشید، وقتی سرعت تنفستان را پایین بیاورید متوجه می شوید که بین هر دم و بازدم یک مکث کوتاه یا همان مرگ تنفسی وجود دارد و این موضوع حاکی از آن است که حرکت و سکون می بایست توام با یکدیگر باشند. در تک تک اعضای بدن انسان نیز همینطور است، اگر سبک زندگی صحیحی نداشته باشیم در حرکت و سکون اعضای مختلف بدن اختلالات عمده ای رخ می‌دهد. اگر زمانی که کبد، کلیه، ریه، طحال، قلب و... باید به فعالیت بپردازند، فرد بخواهد و استراحت کند و هنگامی که این اعضا می بایست استراحت داشته باشند، شخص فعالیت داشته باشد و کار کند، یعنی کاملا بر خلاف قوانین حرکت و سکون اعضای درونی بدن عمل کند، در این صورت شاهد بروز بیماری‌های روحی و جسمی گوناگونی در وی خواهیم بود. چنانچه فرد در تایم استراحت کبد یعنی ۱۲ شب تا ۳:۳۰ صبح بیدار بوده و به فعالیت‌های جانبی بپردازد و در طول روز که زمان فعالیت کبد است استراحت کند، مسلما در تنظیم خون و اجزای تشکیل دهنده ی خون اختلال به وجود می‌آید و این بدان معناست که در تمام اخلاط بدن، اختلال ایجاد شده و این اختلال سبب می گردد تا در شخص با انسداد خونی به وجود آید و

رنگ عسل

رنگ عسل به گل‌هایی که زنبور از شهد آن استفاده می‌کند، بستگی دارد. بر همین اساس ممکن است شما در بازار،عسل‌هایی از زرد بسیار کم رنگ تا قهوه‌ای بسیار پر رنگ را ببینید؛ مثلا عسل زرشک که مخصوص منطقه خراسان جنوبی است به رنگ قرمز جگری است، عسل گل‌های نارنج و پرتقال قرمز رنگ است، عسل گون زرد، عسل آویشن و چهل گیاه قهوه‌ای و عسل اقاقیا نیز بی رنگ است.

زنبورشکرخورده

بهترین عسل، عسل بهاره است که زنبورها از گل‌هایی با شهد فراوان تغذیه می‌کنند اما در فصل کم گل مناطق، زنبورداران ۲ روش برای تهیه عسل دارند:

جابه‌جایی کندوها:

در این روش زنبورداران کندوهای خود را از یک منطقه به منطقه دیگر می‌برند، مثلا زنبورداران اردبیل در فصل زمستان کندوهایشان را به بندرعباس یا اهواز می‌برند که زنبورهایشان از گل‌های آن مناطق تغذیه کرده و عسل تهیه کنند بنابراین این نوع عسل به دلیل هزینه‌های جابه‌جایی کندوها گران‌تر است.

استفاده از شربت:

در این روش زنبورداران در فصول بی گلی منطقه شان با دادن شربت آب شکر یا شیره انگور یا شیره خرما به زنبورهایشان، عسل تولید می‌کنند.

اما نگران نشوید چون خداوند زنبورها را طوری آفریده که می‌توانند قند دوکربنی را در بدنشان به قند یک کربنی تبدیل کنند و طی این فرآیند شیمیایی آن شربت را درون کیسه مخصوص‌شان به عسل تبدیل کنند. این نوع عسل را عسل غیر طبیعی می‌نامند و تقریبا همه خاصیت‌های عسل طبیعی را دارد و در ضمن برای بدن هم ضرر ندارد و نسبت به عسل صددرصد طبیعی هم ارزان‌تر است؛ البته اگر فروشنده و تولید کننده حرام و حلال سرشان بشود و نخواهند عسل غیرطبیعی را به عنوان عسل صددرصد طبیعی به خریدار قالب کنند.

پس عسل‌های موجود در بازار را می‌توان به ۳ نوع اصلی تقسیم کرد: عسل طبیعی: عسلی که زنبور با مکیدن شهد گل‌ها تولید می‌کند.

عسل غیرطبیعی: عسلی که زنبور با مکیدن شربت آب شکر یا شیره میوه تولید کرده باشد.

عسل تقلبی: عسلی که یک فرد متقلب از شیره قند، شیره ذرت یا با بعضی میوه‌ها بدون دخالت دادن زنبورها درست کرده باشد.

چند نکته:

استفاده از ظرف فلزی ممنوع؛ عسل محصول فساد‌ناپذیری است که خاصیت باکتری کشی دارد؛ پس فاسد نمی‌شود.

نگهداری عسل حتی برای کوتاه مدت در دمای بالای ۳۲ درجه سانتی گراد، رنگ، طعم و خاصیت آنزیم‌ها ی آن را تغییر می‌دهد.

در ترکیب عسل مقدار زیادی اسید وجود دارد.

برای همین اگر عسل تان را در ظروف فلزی نگه دارید، هم ظرفتان خرده می‌شود و هم رنگ، بو و طعم آن تغییر می‌کند، پس حتما عسل را در ظروف شیشه ای یا پلاستیکی نگه دارید.

رطوبت، دشمن عسل است. عسل را در جای مرطوب نگه ندارید، در ضمن قاشق خیس را در ظرف عسل فرو نبرید چون باعث رقیق و نامرغوب شدن آن می‌شود.

عسل در دمای بالای ۳۵ درجه سانتی‌گراد یا زیر ۵ درجه سانتی‌گراد «شکرک» می‌زند. وجود ذرات خارجی مثل گرد و غبار، ذرات موم و... در عسل باعث تسریع عمل شکرک زدن آن می‌شود. اگر عسل‌تان شکرک زد، نگران نباشید. شما می‌توانید به راحتی و با قراردادن شیشه عسل درون یک ظرف آب جوش آن را حرارت دهید و به حالت اولش برگردانید. اما اگر یک ماه بعد دیدید که دوباره همان عسل شکرک زده به خاطر متبلور شدن دانه‌های شکر به راحتی نمی‌توانید با انجام کار دفعه قبل آن را به حالت مایع درآورید.

عسل‌های پاستوریزه که در حرارت بالا جوشیده و به صورت صنعتی بسته‌بندی می‌شوند، اصلا شکرک نمی زنند و رسوب هم نمی‌کنند. در عوض به علت حرارت زیاد، بسیاری از خواص آن کم می‌شود، یعنی درصدی از اسیدهای آمینه، دیاستاز مثبت و بعضی ویتامین‌های عسل از بین می‌رود.عسل از سالم ترین خوراکی‌هاست، به شرطی که از اول سالم به عمل آمده باشد چون در بعضی مناطق زنبورها از گل گیاهان سمی شهد می مکند یا از شهد گیاهانی که سمپاشی شده‌اند، استفاده می‌کنند که نتیجه آن تولید عسل نامرغوب یا حتی سمی است.

حواستان باشد عسلی که بوییدن آن شما را به عطسه بیندازد یا چشیدنش گلو را بسوزاند، عسل نامرغوبی است که باید از خوردنش پرهیز کرد.

چگونه عسل طبیعی را از عسل غیرطبیعی یا تقلبی تشخیص دهیم؟

عسل آن قدر طرفدار دارد که بعضی آدم‌های سودجو و متقلب برای بیشتر پول به جیب زدن به فکر تولید عسل تقلبی بیفتند. این افراد گاهی از شیره قند یا شیره ذرت و... عسل تقلبی درست می کنند و به نام عسل طبیعی می فروشند. گاهی هم ممکن است زنبوردار یا فروشنده ای بخواهد یک عسل غیرطبیعی) دادن آب شکر به زنبور (را به عنوان عسل طبیعی به خلق ا... قالب کند. خب، حالا چطور می‌شود عسل طبیعی را از عسل غیرطبیعی یا تقلبی تشخیص داد؟ اساتید رشته زنبورداری و عسل برای این شناسایی از روش‌های آزمایشگاهی استفاده می کنند اما مردم عادی هم با استفاده از روش‌های ساده تجربی می‌توانند نوع طبیعی را از غیرطبیعی یا تقلبی تشخیص دهند.این روش‌ها عبارتند از:

۱ - ریختن عسل در آب سرد: اگر مقداری عسل طبیعی را در یک لیوان آب سرد بریزید، می‌بینید که عسل کاملا جات چسبندگی خود را حفظ می‌کند و خیلی سخت و دیر در آب سرد حل می‌شود اما عسل تقلبی سریع در آب حل می‌شود.

۲ - رس شدن عسل: رس شدن به معنای رسوب کردن و کدر شدن عسل است.

عسل طبیعی به دلیل داشتن دیاستاز بعد از مدتی ته نشین می‌شود و شکرک می زند؛ یعنی ذرات قند عسل متبلور می‌شود و عسل مانند روغن نباتی سفت می‌شود. خوردن این نوع عسل از نظر اطبا و کارشناسان نه تنها ضرر ندارد که خیلی هم مفید است اما بیشتر مردم اگر عسل‌شان به این حالت دربیاید، فکر می‌کنند خراب شده و دیگرا ز آنا ستفاده نمی‌کنند! ما عسل‌های غیرطبیعی به دلیل نداشتن دیاستازنه شکرک می‌زنند و نه ته نشین می‌شوند. در ضمن یادتان باشد که عسل‌های پاستوریزه و حرارت دیده که کم خاصیت شده هم شکرک نمی‌زنند.

سایر محصولات زنبورعسل

اصولا زنبور عسل ۲ نوع محصول تولید می کند؛ نوعی که خارج کندو تولید می‌شود و نوعی که داخل کندو تولید می‌شود. محصولات تولیدی زنبورعسل در خارج کندو شامل «عسل»،«عسلک»،«بره موم » و «گرده گل» می‌شود و محصولات تولیدی داخل کندو نیز شامل «موم»،«ژهر » و «ژله رویال » می‌شود.

عسلک: زنبورها شیره‌های شیرین روی برگ بعضی درختان که به وسیله شپشک‌ها تولید می‌شود را مکند و همان مراحل تولید عسل را روی آن انجام می‌دهند. به این شهد غلیظ شده که شباهت زیادی به عسل دارد عسلک می‌گویند. خواص عسلک کمتر از عسل اول ولی مصرف کننده قادر به تشخیص عسل از عسلک نیست.

بره موم: مخلوطی است از صمغ چندین درخت مانند نارون، تبریزی، شاه بلوط و... که به پای زنبور می چسبد

بره موم اثر میکروب کشی دارد که در ساخت کندو به کار زنبورها می‌آید. پزشکان، بره موم را از قوی ترین آنتی بیوتیک‌ها می دانند و از آن استفاده دارویی می‌کنند و در ضمن «ژهر » زنبورعسل هم برای انسان خاصیت ساختن «پادزهر » را دارد.

ژله رویال: ماده ای است که از غده مغزی زنبوران کارگر ترشح می‌شود و به کار تغذیه زنبورهای نوزاد می‌آید.نوع خاصی از این ژله که ژله شاهانه نام دارد غذای مخصوص ملکه است. این ژله از انواع قندها و چربی‌ها تشکیل شده که خاصیت‌های دارویی زیادی دارد البته هرکیلوی آن قیمتی بالای یک میلیون تومان دارد.

راهنمای سفری فراموش نشدنی به گرجستان با تورهای تفلیس!

ادامه از صفحه اول

به عنوان مثال اگر بخواهیم یکی از بهترین سامانه های آنلاین خدمات سفر را پیشنهاد کنیم؛ قاصدک ۲۴ را معرفی خواهیم کرد. چرا که تورهای تفلیس قاصدک ۲۴ از هزینه کمتری نسبت به سایرین برخوردار هستند و خدمات قابل توجهی را مانند گشت شهری، بیمه مسافرتی، بلیط هواپیما، رزرو هتل و... ارائه می‌کنند. برای خرید این تورها و اطلاع دقیق از هزینه‌های آن با پشتیبانی شبانه روزی قاصدک ۲۴ (۷۵۲۴۶۹۰-۰۲۱) تماس بگیرید.

توجه نمایید برای سفر به گرجستان نیازمند دریافت ویزا هستید که قاصدک ۲۴ در مجموعه‌ای خود شرایط گرفتن آن را به صورت اینترنتی و تلفنی مهیا کرده است. بنابراین می‌توانید تمامی خدمات موردنیاز خود را برای داشتن لحظاتی فراموش نشدنی در گرجستان از این سامانه تهیه کرده و با خیال راحت سفر کنید.

قوانین کشور گرجستان برای توریست ها

بررسی قوانین کشور گرجستان برای مسافران خارجی یکی از اقدامات مهم تلقی می‌شود. چرا که این قوانین به شما می‌گویند کشور مورد نظر شما برای پذیرش مسافر، چه مقرراتی دارد و شما برای دریافت ویزای آن می‌بایست چه مراحلی را طی کنید. البته بد نیست بدانید که در همه کشورها همه چیز به خرید بیمه یا بلیط هواپیما ختم نمی‌شود و مسافر گاهی برای دریافت مجوز ورود به مقصد، حتی باید واجر هتل خود یا همان تائیدیه رزرو هتل را نیز دریافت نماید. به طور مثال در حال حاضر برای کسانی که قصد سفر به گرجستان را دارند این قانون وجود دارد. بنابراین مسافر می‌بایست علاوه بر خرید بلیط هواپیما تقلیس به صورت دو طرفه، بیمه مسافرتی و واجر هتل خود را نیز قبل از سفر تهیه نماید. چرا که در غیر این صورت نمی‌تواند از بلیط هواپیمای خریداری شده خود استفاده نماید و مجوز ورود به خاک گرجستان برای او صادر نمی‌شود.

سفر خود را حتما بیمه کنید!

تفاوتی ندارد که برای سفر خود به گرجستان ملزم به تهیه بلیط هواپیما دو طرفه هستید یا اینکه تنها باید بلیط مسیر رفت را خریداری نمایید، در هر صورت در اولین گام پس از تهیه بلیط می‌بایست بیمه مسافرتی خود را نیز خریداری نمایید. تهیه بیمه نامه مسافرتی برای سفرهای خارجی به شما امکان می‌دهد تا در صورتی که به هر دلیل ممکن مجبور به لغو سفر خود و کنسل کردن بلیط آن شدید بتوانید خسارات ناشی از آن را جبران نمایید. این بیمه نامه ها همچنین به شما در جبران هزینه های پزشکی و درمان در کشور مقصد کمک می‌کنند. از این رو تهیه بیمه مسافرتی را جدی بگیرید و بعد از خرید بلیط سفر خود در این خصوص اقدام نمایید. فراموش نکنید که شما با خرید بلیط هواپیمای خود در برخی از خطوط ویژه نظیر مسیرهای اسیایی از قاصدک ۲۴، می‌توانید از بیمه نامه مسافرتی به صورت رایگان برخوردار شوید. همچنین در سایر مسیرها نیز می‌توانید این بیمه نامه را به صورت آنلاین و در کوتاهترین زمان ممکن خریداری کنید.

کنید، شناخت انواع بلیط هواپیما به مشهد و شهرهای دیگر است. این مسئله یکی دیگر از عوامل تعیین کننده قیمت بلیط هواپیما خواهد بود. بلیط هواپیما به سه نوع بلیط سیستمی، بلیط چارتری و بلیط لحظه آخری تقسیم می‌شود. بلیط سیستمی هواپیما، قیمت ثابت و مصوبی دارد، بلیط چارتری قیمت متفاوتی دارد که می‌تواند بیشتر، کمتر یا برابر با بلیط سیستمی باشد.

علت تفاوت قیمت بلیط چارتری هواپیمای مشهد این که است چارتر کننده، بلیط‌هایی که از یک شرکت هواپیمایی برای یک پرواز تهیه کرده را باید کاملا بفروشد. این بلیط‌ها اگر متقاضی زیادی داشته باشند، ممکن است گران‌تر یا برابر با قیمت مصوب بلیط سیستمی هواپیما باشد. اما در صورتی که صندلی‌های یک پرواز پر نشود، چارتر کننده موظف است با کاهش قیمت بلیط‌ها، آن‌ها را بفروشد.

سومین نوع بلیط هواپیما، بلیط لحظه آخری است. همان طور که از اسم این نوع بلیط پیدا است، در صورتی که بلیط‌های چارتر یا سیستمی کاملا فروخته نشود، بلیط‌ها با قیمت پایین‌تر در لحظاتی پیش از پرواز هواپیما فروخته می‌شوند. از این جهت مسائل مختلفی روی قیمت بلیط هواپیما یک مسیر مشخص، تاثیر دارد.

بهترین زمان سفر ارزان قیمت به مشهد

برخی از زائران و مسافران، به دلیل قیمت بالای بلیط هواپیمای مشهد، برنامه سفر خود را لغو می‌کنند. با این حال، شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی درست و انتخاب بهترین زمان سفر، هزینه سفر به مشهد را تا میزان قابل توجهی کاهش دهید. به طور کلی شما می‌توانید در هر روز و فصلی از سال، بلیط لحظه آخری یا بلیط چارتری ارزان قیمت به مشهد را تهیه کنید.اما خرید بلیط ارزان قیمت مشهد در برخی از روزهای سال کمی دشوار خواهد بود. برای مثال سفر به مشهد در عید نوروز، اعیاد و مناسبت‌های مذهبی، برخی از تعطیلات رسمی و برخی از روزهای تعطیل تابستان، نیاز به هزینه نسبتا زیادی دارد. اما روزهای اواسط هفته، فصل پاییز و فصل زمستان، به‌خصوص ماه اسفند، زمان مناسبی برای سفر به مشهد با قیمت ارزان و به‌صرفه خواهد بود.

چرا که در این فصل‌ها تعداد توریست‌ها و سفرها کمتر است و شما می‌توانید با هزینه کم و مناسب به زیارت امام رضا (ع) و بازدید از شهر مشهد بروید. برای مثال ارزان ترین بلیط هواپیما مشهد تهران در این فصل‌های سال فروخته می‌شوند و فرصت مناسبی برای سفر مشهد خواهند بود.

ارزانترین بلیط هواپیما مشهد را از کدام سایت بخرم؟

خرید بلیط هواپیما شیراز مشهد یا شهرهای دیگر، از گذشته تا به امروز، تغییراتی بسیاری داشته است. برای مثال در سال‌های اخیر شما باید ساعت‌های زیادی در ترافیک و رفت و آمد می‌ماندید تا از یک آژانس یا شرکت هواپیمایی، یک بلیط هواپیما به شهر مقصد تهیه کنید. احتمالا این کار زمان، هزینه و انرژی زیادی را از شما می‌گرفت و در نهایت با مشاهده قیمت بلیط هواپیما، از سفر به مشهد منصرف می‌شدید.

اما این روزها، روش خرید بلیط هواپیما، کاملا تغییر کرده است. شما می‌توانید با چند کلیک، بهترین و به‌صرفه‌ترین بلیط هواپیما را تهیه کنید. با این حال شاید برایتان سوال شود که بهترین سایتی که بتوان از آن بلیط ارزان قیمت هواپیما مشهد تهیه کرد، کدام است؟ توصیه می‌کنیم درباره هر سایت گردشگری که می‌خواهید خرید کنید، تحقیق مختصری داشته باشید. هر یک از سایت‌های گردشگری، قوانین مخصوص به خود را در نحوه فروش بلیط و استرداد بلیط دارند.

برای مثال سایرگردشگری علی بابا، سال‌ها است که اعتماد و اطمینان بسیاری از کاربران و مسافران را به خود جلب کرده است. این سایت بلیط هواپیما با قیمت‌های متفاوتی برای مسافران ارائه می‌دهد. هر یک از این قیمت‌ها مصوب هستند و به شرکت هواپیمایی و نوع بلیط بستگی دارند.

تصور کنید می‌خواهید از شهر تهران به شهر مشهد سفر کنید. برای خرید بلیط ارزان قیمت هواپیمای مشهد، ابتدا به سایت علی بابا بروید و در سایت حساب کاربری به نام خود ثبت کنید. پس از آن به صفحه اصلی سایت بازگردید و روی گزینه بلیط و بعد از آن روی گزینه پرواز داخلی کلیک کنید.

در مرحله بعد، نام شهر مبدا، نام شهر مقصد و تاریخ رفت را وارد کنید. اگر می‌خواهید بلیط برگشت را بخرید، تاریخ برگشت را هم وارد کنید. لحظاتی بعد، لیستی از پروازهای شهر مبدا به شهر مقصد برایتان باز می‌شود. شما می‌توانید در این لیست قیمت بلیط هواپیما ارزان (https://www.alibaba.ir/cheap-ticket)سیستمی، بلیط چارتری هواپیما و بلیط لحظه آخری را مشاهده کنید.

همچنین شما می‌توانید مشخصات و اطلاعات کامل پروازها را همچون کلاس هواپیما، ایرلاین، خدمات پرواز، شماره پرواز، ساعت حرکت و ساعت برگشت را مشاهده کنید. در واقع مقایسه قیمت‌ها با یکدیگر، به شما کمک می‌کنند تا بهترین قیمت بلیط هواپیما را تهیه کنید. از این جهت هزینه سفر شما به مشهد، ارزان‌تر خواهد شد و شما می‌توانید در هزینه‌های سفرتان نیز صرفه‌جویی کنید.

بانک مسکن بزرگ‌ترین تأمین کننده مالی نهضت ملی

بانک مسکن بیش از ۸۵هزارمیلیاردتومان تسهیلات برای اجرای ۲۷هزار پروژه طرح نهضت ملی مسکن تسهیلات پرداخت کرده است. سرپرست بانک مسکن با تشریح جزییات عملکرد بانک مسکن در تأمین مالی نهضت ملی مسکن، گفت: تاکنون بیش از یک‌میلیون‌نفر در طرح بزرگ نهضت ملی مسکن ثبت‌نام کردند که ۹۸هزارنفر مراحل ثبت‌نام خود را تکمیل، افتتاح حساب و مبلغ اولیه را واریز کرده‌اند. دکتر علی عسگری در ادامه تصریح کرد: بانک مسکن درمجموع ۸۵هزارمیلیاردتومان تسهیلات پرداخت کرده است. یگفته عسگری تاکنون ۲۶هزار و ۷۵۷ قرارداد ساخت مسکن منعقدشده که شامل ۲۵۱هزار و ۶۹۲ واحد می‌شود. سرپرست بانک مسکن خاطرنشان کرد: افراد متقاضی زنهادهای مختلف از سراسر کشور به بانک مرقی کردهاند که سعی بر این بوده اولویت رعایت شود. از میان همه داوطلبان ۳۰هزار و ۱۱۷نفر هم به‌صورت خود مالک در طرح نهضت ملی مسکن شرکت کردند که ۷۹هزار و ۹۵۰ واحد را شامل می‌شود. دکتر عسگری به شأن نظارتی بانک مسکن نیز تأکید و افزود: بانک مسکن سعی می‌کند در ادامه تأمین مالی با حفظشأن نظارتی، روی کیفیت و سرعت تولید مسکن در جای‌جای ایران توجه داشته باشد.

بانک مسکن

شرکت بیمه پاسارگاد، به‌ازای هر سهم، ۲۰۰ ریال سود داد

مجمع عمومی عادی سالانه شرکت بیمه پاسارگاد با حضور بیش از ۴/ ۸۷درصد سهامداران، نماینده بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران، نماینده سازمان بورس و اوراق بهادار و نماینده بازرس قانونی با حضور سید محمد کریمی، دبیرکل سندیکای بیمه‌گران ایران در محل دانشگاه خاتم برگزار و حسب ابلاغیه سازمان بورس و اوراق بهادار درخصوص الزام فراهم نمودن امکان مشاهده آنلاین و پرسش و پاسخ برای سهامداران فراهم شد. مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام بیمه پاسارگاد به ریاست فای معصوم ضمیری نائب رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل این شرکت برگزار شد؛ دکتر وحید باقری و علی‌اکبر امین تفرشی به‌عنوان ناظر و خانم دکتر نعیمبان به‌عنوان منشی جلسه، وی را در برگزاری مجمع همراهی کردند. تصویب مبلغ ۲۱، ۶۲۴، ۸۴۰میلیون‌ریال سود نقدی، تعیین مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود به‌عنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی آزموده کاران به‌عنوان بازرس علی البدل و انتخاب روزنامه اطلاعات به‌عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت از مصوبات مجمع بود.

بیمه پاسارگاد

جایزه ویژه «مدیریت ارتباطات الکترونیک» به بانک آینده رسید

در بیست‌ودومین دوره جوایز صنعت روابط عمومی ایران، جایزه ویژه «مدیریت ارتباطات الکترونیک» (سیستم اطلاعاتی امور روابط‌عمومی) به روابط عمومی بانک آینده رسید. در این رویداد که با حضور جمعی از مدیران روابط عمومی، اساتید دانشگاهی، صاحب‌نظران و کارشناسان حوزه ارتباطات، روزنامه‌نگاری و روابط عمومی برگزار شد، ضمن گرامی‌داشت ۲۴مین سالگرد درگذشت شادروان «دکتر حمید نطقی بنیان‌گذار روابط عمومی ایران»، اساتید نامی دانشگاه ازجمله پروفسور ساروخانی پدر علم جامعه‌شناسی ارتباطات و دکتر الوانی پدر علم مدیریت دولتی ایران، مطالب ارزش‌مندی را بیان کردند. ارائه سایر سخنرانی‌های علمی و آموزشی توسط اساتید و صاحب‌نظران حوزه ارتباطات، برگزاری بیست‌ودومین دوره جوایز صنعت روابط عمومی ایران و اهدای جوایز روابط عمومی‌های برتر کشور و رونمایی از دو کتاب حوزه ارتباطات از دیگر برنامه‌های این رویداد بود.

بانک آینده AYANDEH BANK

مدیرعامل بیمه سرمد:

رضایت‌مندی بیمه‌گذاران موفقیت ما را تضمین خواهد کرد

مدیرعامل بیمه سرمد در نشست مشترک با هیات مدیره کانون بازنشستگان بانک صادرات ایران گفت: هدف اصلی بیمه سرمد، ارائه خدمات مطلوب و با کیفیت و افزایش رضایت‌مندی مشتریان است. سید محمدمهدی بهشتی نژاد، باتاکیدبر خدمت‌رسانی مناسب و باکیفیت به بازنشستگان بانک صادرات ایران، گفت: هدف اصلی بیمه سرمد، ارائه خدمات و افزایش رضایت‌مندی مشتریان است که البته در دستیابی به این هدف، چالش‌هایی نیز داشتیم که آن‌ها را شناسایی و رفع کرده‌ایم. وی افزود: باید با گسترش دایره تعاملات باکانون بازنشستگان بانک صادرات ایران، سطح ارائه خدمات را بالا ببریم و به یک نقطه مطلوب برسیم که شایسته نام سرمد و بازنشستگان محترم بانک صادرات ایران باشد. مدیرعامل بیمه سرمد درباره خط قرمز بیمه سرمد درارابطه با مشتریان اظهار داشت: هیچ توجیهی برای نارضایتی مشتریان سرمد وجود ندارد و خط قرمز ما در شرکت، رضایت‌مندی آن مشتری است که باید در بالاترین سطح باشد و همین رضایت‌مندی، موفقیت ما را تضمین خواهد کرد. وی به رسیدگی فرایندهای پرداخت خسارت درمانی به بیمه‌شدگان بانک صادرات ایران اشاره و تصریح کرد: پرداخت به موقع خسارت‌ها، ثبت به موقع اطلاعات بیمه‌شدگان در سامانه ثبت اطلاعات و نظارت مستمر و تعامل سازنده با مراکز درمانی طرف قرارداد، مؤلفه‌های بالادرن رضایت‌مندی بیمه شدگان است و در تلاشیم که بیشترین خدمات را در کمترین زمان ممکن ارائه دهیم و در این‌راستا نیاز به اصلاح برخی ساختارها بود که با انجام بازنگری فرایندها، برآنیم در جهت رضایت‌مندی بیمه شدگان گام برداریم.

بیمه سرمد

امضای تفاهم‌نامه بانک توسعه صادرات با صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک

الحاقیه تفاهم‌نامه بانک توسعه صادرات ایران و صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک در زمینه تأمین ضمانت‌نامه اعتباری سپرده‌گذاری اعطایی در راستای حمایت دولت سیزدهم از صنایع داخلی امضا شد. بانک توسعه صادرات ایران و صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک در روز بیستم فروردین‌ماه سال ۱۳۹۶ تفاهم‌نامه‌ای در زمینه صدور ضمانت‌نامه‌های اعتباری به نفع بانک توسعه صادرات ایران برای پوشش کسری وثیقه تسهیلات اعطایی به متقاضیان صنایع کوچک امضا کرده بودند. حالا و پس از چندسال از همکاری طرفین، الحاقیه این تفاهم‌نامه در حاشیه نمایشگاه ایتوکس ۲۰۲۳ به امضای محمدجعفر منزه؛ سرپرست بانک توسعه صادرات ایران و محمدحسین مقیسه مدیرعامل صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک رسید. سرپرست بانک توسعه صادرات ایران در این مراسم گفت: امروز و در راستای وظیفه ذاتی این بانک و برای کمک به واحدهای کوچک و متوسط، تفاهم‌نامه‌ای را با صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک امضا کردیم تا با ضمانت این صندوق، صنایع کوچک از تسهیلات بانک بهره‌مند شوند. محمد جعفرمنزه افزود: واحدهای بزرگ برای تأمین مالی خود می‌توانند به بازار سرمایه مراجعه کنند ولی واحدهای کوچک چنین امکانی ندارند لذا این تفاهم‌نامه به آن‌ها امکان دسترسی به تسهیلات بانک توسعه صادرات را فراهم می‌کند. وی خاطرنشان کرد که بهترین رویکرد سیستم بانکی کشور، تأمین مالی صنایع کوچک و متوسط باشد. براساس یکی از بندهای این تفاهم نامه، سقف ضمانت‌نامه صندوق برای هرمتقاضی ۵۰میلیارد ریال است که ۷۰درصد اصل و سود تسهیلات اعطایی بانک را تحت‌پوشش قرار می‌دهد. همچنین سقف این ضمانت‌نامه در مناطق محروم تا ۸۵ درصد است. براین‌اساس صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری صنایع کوچک متعهد شده است، درصورت عدم بازپرداخت اصل و سود بدهی از طرف متقاضی تا سقف مبلغ مندرج در ضمانت‌نامه صادره، وجه آن را به بانک پرداخت کند. همچنین بانک توسعه صادرات ایران درصورت معرفی متقاضیان از سوی این صندوق، اعطای تسهیلات را صرفا با اخذ ضمانت‌نامه صندوق به عنوان بخشی از وثایق متقاضی پرداخت می‌کند.

بانک توسعه صادرات ایران

بانک ملی ایران جایزه «مدیریت ارتباطات الکترونیک» را دریافت کرد

روابط‌عمومی بانک ملی ایران جایزه بیست‌ودومین دوره از «جوایز صنعت روابط‌عمومی ایران» را به‌خود اختصاص داد. روابط‌عمومی این بانک توانست در بخش «مدیریت ارتباطات الکترونیک» جایزه این بخش را به خود اختصاص دهد. نخستین «جلاس ملی مدیران روابط عمومی ایران» و بیست‌ودومین دوره از «جوایز صنعت روابط‌عمومی ایران» با حضور مدیران، متخصصان و کارشناسان این حوزه توسط مؤسسه کارگزار روابط عمومی ایران برگزار شد. روابط‌عمومی الکترونیک فعالیتی‌ست که باستفاده‌از تکنولوژی‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطاتی، تلاش می‌کند تا بهره‌وری سازمان را بالا برد.

بانک ملی ایران

پرداخت بیش از ۴۴۰ میلیارد ریال وام قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری در مؤسسه اعتباری ملل

مؤسسه اعتباری ملل در اردیبهشت‌ماه بیش از ۴۴۰ میلیارد ریال وام قرض‌الحسنه ازدواج و فرزندآوری پرداخت نمود. این مؤسسه درراستای ایفای مسئولیت اجتماعی و براساس دستورالعمل بانک مرکزی جمهوری اسلامی در اردیبهشت‌ماه به ۱۷۶ نفر از جوانان عزیز به‌مبلغ ۱۰۰/۳۴۸میلیون‌ریال وام قرض‌الحسنه ازدواج پرداخت نمود. این گزارش می‌افزاید: موسسه اعتباری ملل به‌منظور افزایش جمعیت به ۱۶۴نفر به مبلغ ۷۰۰/۹۷میلیون‌ریال وام قرض‌الحسنه فرزندآوری پرداخت کرد. ضمنا این مؤسسه مبلغ ۵۰۰/۲۳میلیون‌ریال تسهیلات ودیعه مسکن به حساب ۵۳نفر از مستأجرین واریز نمود.

موسسه اعتباری ملل Melal Credit Institution

انتخاب مجدد سید فرید میرموسوی به‌عنوان دبیر کارگروه روابط عمومی

بر این اساس با رأی اعضای کارگروه، آقای سید فرید میرموسوی؛ مدیر روابط عمومی و تبلیغات بیمه دی با رد دیگر به‌عنوان دبیر اول کارگروه روابط‌عمومی انتخاب شدند. بگزارش روابط عمومی سندیکای بیمه‌گران ایران؛ مطابق آیین‌نامه فعالیت کارگروه‌های تخصصی سندیکا؛ انتخابات تعیین دبیر کارگروه روابط عمومی با حضور ۲۷ نفر برگزار شد. گفتنی‌ست؛ دراین جلسه افشین نوری؛ مدیر روابط عمومی و تبلیغات بیمه پارسیان نیز به عنوان دبیر دوم این کارگروه انتخاب شدند.

اعطای جایزه «کمپین روابط عمومی» برای معرفی «چکنو»

همزمان با برگزاری نخستین اجلاس ملی مدیران روابط‌عمومی، تندیس و جایزه «کمپین روابط‌عمومی» برای اجرای کمپین معرفی چکنو «اولین چک‌امن دیجیتال» به روابط‌عمومی بانک صادرات ایران اهدا شد. هیئت داوران بیست‌ودومین دوره جوایز صنعت روابط‌عمومی ایران، به‌دلیل اجرای موفق کمپین معرفی چکنو، اولین چک‌امن دیجیتال شبکه بانکی کشور، روابط‌عمومی این بانک را شایسته دریافت جایزه و تندیس دانست. این اجلاس توسط انجمن متخصصان روابط‌عمومی و با حضور هیئت‌مدیره و اعضای انجمن متخصصان روابط عمومی، استادان دانشگاه، فعالان و مدیران روابط‌عمومی سازمان‌ها و نهادهای مختلف، در سالن همایش‌های سازمان مدیریت صنعتی برگزار شد. «چکنو» بانک صادرات ایران به عنوان نخستین چک امن دیجیتال نظام بانکی کشور، ۱۱ دی‌ماه به‌بهره‌برداری رسید و مورد استقبال مشتریان قرارگرفت که بر این اساس ۲۴۰ هزار فقره چکنو تاکنون صادر شده است. دارندگان حساب جاری با دسته‌چک در بانک صادرات ایران می‌توانند بدون مراجعه به شعبه، چکنو خود را فعال کنند.

بانک صادرات ایران

تمدید مهلت پذیرش و اعطای تسهیلات قرض الحسنه اشتغالزایی بانک سپه

بانک سپه درراستای همراهی با سیاست‌های دولت و اجرای تکالیف ابلاغی بانک مرکزی، پذیرش و اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه اشتغال‌زایی موضوع بند ب تبصره ۱۶ سال ۱۴۰۱ کل کشور را تا پایان تیرماه سال جاری تمدید کرد. بانک سپه همچون گذشته درراستای حمایت از طرح‌های اشتغالزایی ثبت‌شده در سامانه جامع تسهیلات اشتغال کشور، مهلت پرداخت تسهیلات قرض الحسنه به طرح یاد شده را با راهبردهای اشتغالزایی دولت و اجرای تکالیف ابلاغی بانک مرکزی، بانک سپه «پذیرش و اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه در حوزه اشتغالزایی» موضوع بند ب تبصره ۱۶ سال ۱۴۰۱ کل کشور را تا پایان تیرماه سال جاری تمدید کرد. براساس این‌گزارش، مشتریان بانک ملت (گیرنده/ضامن تسهیلات) برای تضمین تسهیلات دریافتی می‌توانند با مراجعه به سامانه بستام نسبت به درخواست صدور / ضمانت سفته الکترونیک اقدام کنند. براین‌اساس، پس از ورود متقاضی تسهیلات به سامانه بستام و بخش سفته و براءت الکترونیک، استعلام‌های لازم انجام و هزینه لازم از حساب وی کسر و پس از آن کد رهگیری که همان شماره سفته است به وی ارائه می‌شود. درعین‌حال چنانچه سفته نیاز به ضامن نداشته باشد کد رهگیری را به بانک ارائه می‌کند تا به عنوان وثیقه تسهیلات مورداستفاده قرار گیرد و چنانچه نیاز به ضامن داشته باشد، کد رهگیری به ضامن ارائه می‌شود و ضامن با استفاده از آن کد، ضامن که مشتری بانک است، اطلاعات بخش ضمانت را در سامانه بستام تکمیل می‌کند.

بانک سپه

با بیمه باربری ملت، بار شما همیشه به مقصد می‌رسد

بیمه باربری بیمه ملت، با ارائه پوشش‌های حداکثری، خسارات وارده به کالای بیمه‌شده را در زمان حمل‌ونقل جبران می‌کند. بیمه باربری بیمه ملت، برای حمایت از فعالان حوزه حمل‌ونقل طراحی شده تا واردکنندگان، صادرکنندگان، شرکت‌های حمل‌ونقل داخلی و بین‌المللی، شرکت‌های بارگیری و ترخیص‌کاران، تولیدکنندگان، توزیع‌کنندگان و صاحبان کالاکه قصد انتقال کالایشان را از یک منطقه به منطقه دیگری دارند، بتوانند با خیالی آسوده به فعالیت خود بپردازند. بیمه باربری شامل سه گروه اصلی باربری داخلی، باربری وارداتی-صادراتی و باربری ترانزیتی است. در بیمه باربری داخلی که مبدا و مقصد، این بیمه‌نامه داخل کشور است، درکنار این پوشش‌های اصلی، پوشش‌های اختیاری متعددی به منطقه دیگری اضافه می‌شود. در بیمه باربری ترانزیتی که مبدا و مقصد، داخل کشور قرار ندارد، خطرهای تحت‌پوشش این بیمه‌نامه مشابه بیمه باربری وارداتی-صادراتی‌ست. بیمه باربری ترانزیتی شامل دو گروه عبوری و غیرعبوری‌ست که بیمه باربری ترانزیتی عبوری برای کالاهایی است که از داخل کشور ایران عبور کند و بیمه باربری ترانزیتی غیر عبوری برای کالاهایی است که از داخل کشور

موثرترین رژیم‌های لاغری

دکتر محمدصادق کرمانی
متخصص‌تغذیه

همه ما دوســـت داریم در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با یک برنامه غذایی لاغری ســـریع به وزن ایده‌آل برســـیم. اما باید بگویم کسانی که به طور منظم و در مدت زمان طولانی‌تر وزنشـــان را پایین می‌آورند در ثابت نگه داشتن وزن خود موفق‌ترند. برای اینکه همیشه در وزن ایده‌آل خود باقی بمانید فقط پیروی از یک رژیم لاغری کارساز نیست! باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و یک زندگی سالم‌تر را انتخاب کنید. یک برنامه غذایی سالم به همراه ورزش منظم، تناسب اندام شما را برای همیشه تضمین می‌کند.

راهکارهای کاهش وزن کدامند؟

اگر بخواهیم روش‌های لاغری رو بشـــماریم بایـــد بگم توی دنیا هزار و یک جور روش لاغری وجود داره از ورزش گرفته تا انواع و اقسام رژیم لاغری، دستگاه‌های لاغری و انواع عمل‌های لاغری. از بین همه ی این روش‌ها، رژیم لاغری و ورزش سالم ترین روش‌ها برای کاهش وزن هستند. لاغری نیاز به پشتکار و پایبندی به یک برنامه غذایی برای کاهش وزن دارد. اگر آماده‌اید رژیم لاغری خود را شـــروع کنید در این مقاله قدم به قدم راهنماییتان می‌کنیم تا به وزن ایده‌آل خود برسید.

۱ قبل از غذا آب بنوشید

نوشـــیدن آب قبل از غذا ۲۴ تا ۳۰ درصد متابولیســـم را زیاد کرده و کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزانید.

۲ برای صبحانه تخم مرغ بخورید

خوردن یک تخم مرغ کامل در برنامه غذایی برای صبحانه مزیت زیادی دارد که شـــامل کاهش وزن نیز می‌شود. انتخاب صبحانه‌ای بر پایه غلات همراه با تخم مرغ کمک می‌کند که تا ۳۶ ساعت بعد کالری بسوزانید.

۳ قهوه و چای سبز بنوشید

بسیاری از شـــایعات درباره قهوه نادرست اســـت. قهوه مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان در خود جای داده و برای سلامتی مفید است. تحقیقات نشان داده کافئین موجود در قهوه، متابولیسم را ۳ تا ۱۱ درصد و چربی سوزی را ۱۰ تا ۲۹ درصد افزایش می‌دهد. چای سبز مقدار کمی کافئین اما میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان دارد. کاتچین موجود در چای سبز و کافئین موجود در قهوه به افزایش چربی‌سوزی در برنامه رژیم غذایی کمک می‌کنند.

۴ مقدار شکر را کاهش دهید

تحقیقات نشـــان می‌دهد استفاده از شـــکر رابطه مستقیمی با افزایش وزن و چاقـــی، دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی دارد. اگر می‌خواهید وزن کم کنید مصرف شکر و قند را کاهش دهید.

۵ رژیمی با کربوهیدرات پایین انتخاب کنید

اگر می‌خواهید از همه‌ی مزایای رژیم لاغری بهره ببرید، رژیم کم کربوهیدرات را امتحان کنید. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که یک رژیم کم کربوهیدرات به کاهش وزن ۲ تا ۳ برابری نسبت به رژیم استاندارد کمک می‌کند.

۶ سبزیجات کوچک‌تر بخورید

خوردن ســـبزیجات بـــه خودی خود به کاهـــش وزن و دریافت کالری کمتر کمک می‌کند. البته مصرف ســـبزیجات با سایز کوچک‌تر بر همه تاثیر گذار نیســـت و بیشتر روی افراد با اضافه وزن بالا تاثیر می‌گذارد.کاهش وزن بدون پیـــروی از یک رژیم غذایی یا برنامه غذایی لاغری و ورزش منظم تقریبا غیر ممکن است. منظور از برنامه غذایی لاغری مصرف غذاها به صورت منظم، توجه به میان وعده‌ها و استفاده از تمـــام گروه‌های غذایی اما به اندازه کالری مورد نیاز بدن است. در اینجا می‌توانید توصیه‌های رژیم غذایـــی لاغری را مشاهده کنید.

برنامه غذایی لاغر کننده شکم

هرچند ورزش شکم یکی از بهترین روش‌های آب کردن شکم است، اما تحقیقات نشان داده اند که برای چربی سوزی شکم و فرم دادن به عضلات شکم، ورزش به تنهایی کافی نیست بلکه علاوه بر ورزش باید غذاهای سالم همراه با پروتئین و فیبر مصرف کنیم و وعده‌های غذایی مان را کنترل کنیم. این روش‌ها در کنار ورزش کمک می‌کند کالری بیشتری بســـوزانید، متابولیسم بدن را بالا ببرید و در نتیجه چربی بیشتری بسوزانید.

خوراکی‌های زیر به دلیل افزایش متابولیســـم و خاصیت ســـیر کنندگی بالا به لاغری شکم کمک می‌کنند.

۱ قارچ

چون هوا سردتر و خورشید پشت ابرها پنهان شده، بدن دچار کمبود ویتامین D می‌شـــود. در این صورت مصرف غذاهایی که ویتامین D دارند، بسیار مهم اســـت. تحقیقات نشـــان داده کمبود ویتامین D منجر به چاقی و جمع شدن چربی در ناحیه شکم می‌شود. قارچ حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین D است که با خوردن آن ویتامین D بدن تامین می‌شود.

۲ تخم مرغ

محققان دریافته‌اند کســـانی که دو عدد تخم مرغ را به عنوان صبحانه مصرف و در کنـــار آن از یک رژیم کم کالری پیـــروی می‌کنند، ۶۵ درصد وزن و ۳۴ درصد دور کمر آنها نسبت به دیگران کم‌تر است. به‌علاوه تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین اســـت که از پرخوری و در نتیجه زیاده‌روی در مصرف کربوهیدرات جلوگیری می‌کند.

۳ کلم بروکلی

سبزیجاتی که رنگ سبز تیره دارند مانند کلم بروکلی به کاهش چربی شـــکم کمک می‌کنند. به‌علاوه این سبزیجات ممکن اســـت خطر ابتلا بـــه دیابت نـــوع ۲ را نیز کاهش دهند.

برنامه غذایی برای بدنسازی

ورزشکاران باید میزان بیشتری کربوهیدرات نشاسته‌ای و مقدار کمتری چربی، قبل و بعد از ورزش مصرف کنند تا بتوانند انرژی بیشتری بسوزانند و عضله سازی کنند. اگر ساعات تمرین را محدود کرده‌اید باید مصرف کربوهیدرات نشاسته‌ای را کاهش و مصرف چربی‌ها را افزایش دهید. با اینکار می‌توانید به هدف چربی سوزی برسید.

رژیم غذایی برای کاهش وزن

اگر دیدید وعده‌های کاهش وزن سریع یک‌روزه و یا کاهش وزن در یک هفته یا حتی کاهش وزن سریع در یک ماه را به شما می‌دهند، به این راهکار شک کنید. بهترین و ساده‌ترین راه برای کاهش وزن، کم کردن مقدار وعده‌های غذایی است..

۱.شش وعده در روز غذا بخورید

ســـعی کنید در رژیم خود از طریق وعده‌های غذایی کوچک‌تر به بدن انرژی برسانید. خوردن غذاها و میان وعده‌های کم حجم، قند خون شما را کنترل و متابولیسم بدنتان را ثابت و متعادل نگه می‌دارد. این موضوع به عضله سازی بیشتر هم کمک می‌کند.

۲.به میزان کافی آب بخورید

آب و نوشیدنی‌های بدون کالری بخورید و برنامه ورزشی خود را در بالاترین شدت ممکن نگه دارید. از نوشـــیدنی‌های پر از شکر که باعث افزایش اندازه دور کمر و مختل کردن سیستم دفاعی بدن می‌شود، خودداری کنید.

۳.پروتئین کم چرب بخورید

به بدن خود پروتئین‌های کم چربی برســـانید تا روند عضله‌سازی و چربی‌سوزی با سرعت بیشتری انجام شود. بهترین منبع برای پروتئین‌های کم چرب، گوشت مرغ، ماهی، لبنیات کم چرب و سویاست. با اینکه در برنامه غذایی لاغری، غذای کامل همیشه باید اولین انتخابتان باشد، اما می‌توانید یک پودر پروتئین با کیفیت مصرف کنید تا مطمئن شوید سهمیه پروتئین هر روز را به بدن می‌رسانید.

برنامه غذایی برای گیاهخواران

برای بهره بردن از تمام مزیت‌های رژیم گیاهخواری باید غذاهای گیاهی درست کنید. غذاهایی که در آنها از میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات و مغزی‌جات استفاده شده اســـت. در عین حال از مصرف غذاهای ناسالم مانند نوشیدنی‌های پر شکر، آبمیوه‌ها و دانه‌های تصفیه شده پرهیز کنید. (غذاهایی که در جدول زیر آمده بدون چربی، کم چربی و بدون اضافه کردن روغن، شکر و نمک هنگام طبخ غذا و برای یک روز در نظر گرفته شده است)

سبزیجات	دو و یک دوم فنجان
میوه	دو فنجان
دانه‌های کامل	۱۷۰ گرم
لبنیات	سه فنجان
غذاهای پروتئینی	۸۵ گرم
روغن زیتون	۲۷ گرم

نکات مهم هنگام خرید صندلی سفری

ابعاد محصول:

نخســـتین نکته که هنگام خرید صندلی ســـفری باید به آن توجه کنید، ابعاد صندلی است.ابعاد صندلی در واقع شامل: ارتفاع تکیه گاه، طول و عرض قســـمت نشیمنگاه صندلی و همچنین ارتفاع پایه های محصول می شود.توجه داشته باشید یک صندلی مسافرتی باید بتواند به خوبی شـــما را بر روی خود جای دهد، پس بهتر است با توجه به اندازه جثه خود اقدام به خرید یک صندلی تاشـــو کوچک و یا بزرگ برای راحتی بیشتر خود در طول مسافرتتان نمایید.ناگفته نماند ابعاد یک صندلی مســـافرتی بایستی به گونه ای باشد که بتوان به راحتی آن را با خود به این طرف و آن طرف حمل کرد.

وزن صندلی:

دومین نکته در خصوص خرید و انتخاب صندلی سفری، مربوط به وزن کلی محصول است.

توجه داشته باشید یک صندلی مسافرتی باید از وزنی کم و سبک برخوردار باشد تا شـــما بتوانید در طول مسافرت های کوتاه مدت و بلند مدت خود از آن ها به راحتی استفاده نمایید.

از قلم نیافتد که وزن یک صندلی سفری بایستی به گونه ای باشد که اگر مجبور به حمل دســـتی آن برای طی کردن مسافتی شدید، دچار کمترین میزان مشکل شوید.

میزان وزن قابل تحمل:

پیش از خرید صندلی تاشوی مورد نظرتان حتما به پارامتر میزان وزن قابل تحمل محصول توجه داشته باشید.

برای این منظور پیشنهاد می کنیم به وزن خود و دیگر اطرافیانتان که قرار است از این نوع صندلی ها استفاده کنند، توجه نمایید.

تکیه گاه صندلی:

محصول انتخابی شما ممکن است دارای تکیه و یا فاقد آن باشد. همچنین ممکن اســـت در صورت برخورداری از این ویژگی، تکیه گاه آن باریک و یا پهن در نظر گرفته شـــده باشد که در این صورت شـــما باید با توجه به ســـلیقه و نظر خود یکی را انتخاب و ســـپس خریداری نمایید.

جنس بدنه:

جنس بدنه صندلی های ســـفری می تواند از انواع و اقسام متریال های صنعتی نظیر: آهن، آلومینیوم، فایبرگلاس و ... باشد.

توجه داشته باشـــید جنس محصول انتخابی شما از هر نوعی که بود، بایستی ضد زنگ و ضد خوردگی باشد.

لازم به ذکر است که جنس بدنه یک صندلی بر روی وزن و قیمت نهایی فروش آن تاثیر مستقیم دارد.

بـــرای انتخاب و خرید مناســـب ترین و باکیفیـــت ترین صندلی مسافرتی با متخصصان دکترمهندس در ارتباط باشید.

جنس رویه:

از دیگر فاکتورهای مهم در هنگام خرید صندلی ســـفری توجه به جنس رویه آن است.

جنس رویه یک صندلی مســـافرتی می توانـــد از: پارچه، برزنت، نایلون، پلی استر، چرم و ... باشد.

توجه داشته باشید که رویه صندلی شما بایستی از کیفیت مطلوبی برخوردار باشد تا در استفاده های طولانی مدت سبب تغییر رنگ در ظاهر خود نشود.

همچنین بهتر اســـت رویـــه صندلی شـــما دارای نرمی و انعطاف پذیری مناسبی نیز باشـــد تا بتوانید به هنگام نشستن بر روی آن از راحتی بیشتری برخوردار باشید.

دسته صندلی:

دســـته می تواند در برخی از مدل صندلی های مســـافرتی وجود داشته باشد و در برخی دیگر وجود نداشته باشد.یقینا وجود دسته بر روی صندلی انتخابی شـــما ضمن استفاده راحت تر آن از سوی شما عزیزان بر روی قیمت فروش آن نیز تاثیر خواهد گذاشت.با این حال فراموش نکنید که پهنای دسته جهت قرار گرفتن هرچه بهتر دست هایتان بر روی آن نیز بایستی مورد توجه شما قرار داشته باشد.

روش‌های پیشگیری از بیماری در سفر

پیش از شروع سفر و ترک خانه، در خصوص بیماری‌های مختلفی که ممکن اســـت در سفرتان در معرض آن قرار بگیرید و همچنین در مورد اقدامات پیشگیرانه مورد نیاز، با پزشک خود مشورت کنید. مطمئن شوید داروهای مورد نیاز خود را برای تمام روزهای سفر به همراه داشته باشید؛ به خصوص اگر به دیابت، بیماری قلبی، تنفسی و کلیوی یا سایر بیماری‌های زمینه‌ای مزمن مبتلا هستید.

به گزارش ســـلامت نیوز به نقل از ایسنا، صاحب‌نظران علم پزشکی اعتقاد دارند همراه داشتن برخی داروها البته با نظارت پزشـــک یا داروســـاز و تأیید او می‌تواند در مسافرت‌ها مانع از بروز برخی بیماری‌ها و انجام درمان‌های اولیه تا رســـیدن به مراکز درمانی شـــود. از جمله شـــایع‌ترین داروها که افراد به همراه خود به ســـفرهای دور و نزدیک و حتی برون کشوری می‌برند می‌توان داروهای برطرف‌کننده اسید معده، ضـــد دل‌درد، آرام‌بخش‌ها، لوســـیون‌های محافظت از پوســـت، مســـکن‌ها، داروهای ضد حساســـیت و داروهای خواب‌آور را نام برد. البته در برخی کشورها مصرف و همراه داشـــتن برخی داروها منـــع قانونی دارد و حتی می‌تواند ســـبب مشکلات قانونی برای فرد شـــود. در سایت غذا و داروی هر کشور لیست داروهایی که منع قانونی ورود به آن کشـــور را دارند، موجود است. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند، تنها داروهایی که ضروری اســـت را همراه با خود به سفرهای مختلـــف ببرند و از حمـــل بی‌جهت داروها خودداری کنند به‌ویژه اگر در کشـــور مقصد محدودیت حمل آن دارو وجود دارد.

روش‌های جلوگیری از بیماری در سفر

دستان‌تان را بشویید

شاید به نظر خیلی ابتدایی باشد، اما در کمال تعجب، افراد زیادی این موضوع را فراموش می‌کنند. شستن دست‌ها تا حد غیرقابل‌باوری از انتقال میکروب‌ها جلوگیری می‌کند و هرگونه آلودگی و ویروسی را نابود کرده و احتمال ابتلا به هپاتیت A را هم کم می‌کند.

از آب معدنی استفاده کنید

وقتی به‌جایی سفر می‌کنید، نمی‌توانید مطمئن باشید که آب لوله‌های آن تا چه اندازه خالص است و اصلاً قابل آشامیدن هست یا خیر؟. بنابراین اگر می‌خواهید به دل‌درد و مشکلات معده‌ای دچار نشـــوید، آب بطری خریداری کنید. پیشـــنهاد می‌کنیـــم حتماً قبل از خرید آب معدنـــی هم از پلمب بودن آن مطمئن شـــوید. زیرا متأسفانه بعضی از فروشنده‌ها بطری یک‌بار استفاده‌شده را دوباره با آب لوله پر می‌کنند.

مراقب آلودگی‌های غذایی باشید

آلودگی‌های غذایی یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به بیماری اســـهال است که در ســـفر هم بسیار شایع است. در سفر، مراقب موارد زیر باشید:

- بهتر است سالاد نخورید چون نمی‌توانید مطمئن باشید در آب مناسبی شسته شده‌اند یا خیر یا اصلاً شسته شده‌اند؟.
- هیچ‌وقـــت ســـبزیجات خامـــی را که خودتان نشسته‌اید، نخورید.
- غذایی را که تازه آماده نشـــده اســـت، استفاده نکنید. هرچند کم باشد.

روش‌های دارویـــی مقابله با بیماری‌های مسافرتی

عـــلاوه بر داروهایـــی که دائمـــاً مصرف می‌کنید و پزشـــک برای بیماری‌تان تجویز کرده اســـت، داروهایی نیز وجود دارند که می‌توانید بدون نسخه تهیه کنید. بد نیست تعدادی از این داروها را در ســـفر به همراه داشـــته باشـــید تا پرواززدگی، سرگیجه و حالت تهوع و سایر بیماری‌های معمول در سفر، تعطیلات‌تان را خراب نکند.

البتـــه این نکته مهم را نیز فراموش نکنیـــد که هر دارویی، عوارض جانبی دارد. مصرف داروها، حتی آن‌هایی که می‌توانید بدون نسخه پزشک تهیه کنید، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد، به‌خصوص برای بچه‌ها و زنان باردار یا افرادی که آلرژی دارند یا ممکن اســـت دچار تداخل دارویی شوند و منع مصرف دارند. پس، قبل از شروع هر دوره مصرف دارو، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

بیماری‌های رایج سفر و چند داروی پیشنهادی برای بهبود آن‌ها

- بیماری حرکت

این بیماری، شـــرایط پیچیده‌ای را برای فرد ایجاد می‌کند. بیماری حرکت یا ماشـــین‌گرفتگی براثر حرکت‌های نامنظم و غیرطبیعی ایجاد می‌شود که در کار اندام‌های حفظ تعادل که در گـــوش میانی قرار دارند، اختـــلال ایجاد می‌کند. همچنین دریافت علائم ناهماهنگ از چشـــم‌ها و مکانیسم حفظ تعادل، ســـبب بروز بیماری حرکت می‌شود. تهوع، سرگیجه، سردرد و عرق سرد از علائم ماشین‌گرفتگی یا بیماری مسافرت است.

دیمن هیدرینات از رایج‌ترین داروهایی است که برای بیماری حرکت، تجویز می‌شود. زنجبیل نیز تأثیراتی در بهبود بیماری حرکت دارد. مصرف یک کپسول زنجبیل، می‌تواند مفید باشد. زنجبیل بر لخته شدن خون نیز تأثیرگذار خواهد بود. بنابراین مســـافرانی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند یا کســـانی که از بیماری هموفیلی رنج می‌برند، باید از مصرف زنجبیل بدون مشورت با پزشک، اجتناب کنند.

پرواززدگی

ملاتونیـــن، تنها یـــک قرص خـــواب‌آور نیســـت، بلکه هورمونی اســـت که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شـــود و به تنظیم چرخه خواب‌وبیـــداری در بدن کمک می‌کند. درواقع این هورمون علاوه بـــر اینکه نقش آرام‌بخش دارد، زمان خواب‌وبیداری مـــا را نیز کنترل می‌کند. ملاتونین به عنوان ساعتی در بدن فعالیت می‌کند. با افزایش سن، سطح ملاتونین در بدن کاهش پیدا می‌کند. مصرف مقدار مناسب از ایـــن دارو در زمان مناســـب می‌تواند به بهبود اختلالات خواب در ســـفر کمک کند. مقدار مناسب مصرف این دارو برای بهبود اختلالات خواب ســـه تـــا پنج میلی‌گرم قبل از خواب شب است. به‌علاوه، این دارو می‌تواند در مبارزه علیه پرواززدگی نیز یاری‌دهنده باشد.

اسهال

اسهال دلایل متعددی دارد. در بیشتر موارد نیازی به درمان آن وجود ندارد، زیرا خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند و دلیلش هم هیچ‌گاه مشخص نمی‌شـــود. اگر علت اسهال، عفونت میکروبی باشـــد، نباید از قرص ضد اسهال برای توقف آن استفاده کنید. علت این اســـت که بدن می‌خواهد از طریق اسهال، میکروب‌ها را از خود خارج کند و مصرف قرص ضد اســـهال باعث کاهش یا توقف حرکات روده می‌شـــود. درنتیجـــه، میکروب به مدت طولانی‌تری در بدن می‌ماند و از بدن خارج نمی‌شود. اگر دچار اســـهال همراه با تب شـــدید یا بیماری‌هایی جدی و سخت و دردهای شکمی داشتید و در مدفوع‌تان، خون و مخاط دیدید، نباید از داروها و قرص‌های ضد اسهال استفاده کنید. قرص ضد اســـهال را برای درمان اســـهال عفونی فقط در صورتی مصرف کنید که پزشک به شما این اجازه را داده باشد. لوپرامید باعث کاهش سرعت و حرکات روده می‌شود. بنابراین به کاهش شدت اسهال کمک می‌کند. ازجمله عوارض مصرف این قرص باید به خشکی دهان، سرگیجه، یبوست، دردهای شکمی، حالت تهوع و اســـتفراغ اشاره کرد. اگر با مصرف لوپرامید دچار این عوارض می‌شـــوید، باید از انجام فعالیت‌هایی مانند رانندگی که نیاز به تمرکز دارند، خودداری کنید. کسانی هم که تابه‌حال این قرص را مصرف نکرده‌اند، باید در زمانی که قرار نیســـت کاری انجام بدهند، آن را مصرف و امتحان کنند تا نسبت به عوارض قرص روی بدن‌شان آگاه شوند.

حساسیت

آنتی هیستامین‌ها (ضد حساسیت ها) برای درمان آلرژی‌ها استفاده می‌شوند، آنتی هیستامین را در جعبه کمک های اولیه قرار دهید.

تب و درد

به عنوان داروی ضد درد و تب‌بر استامینوفن یا ایبوپروفن را همراه خود داشته باشید.

یبوست

تغییـــر در برنامـــه غذایی و مصرف غذاهـــای مختلف باعث ایجاد یبوست می‌شود. از داروهای مسهل که بدون نسخه ارائه می‌شوند مانند داروی گیاهی سیلاکس و شربت انجیر می‌توان استفاده کرد.

نکته‌های مهم در استفاده از داروها در سفر

روی تمام داروها برچسب بزنید

یکـــی از بهترین کارهایی کـــه می‌توانید انجام دهید این است که داروها را در ظرف اصلی خودشان نگهداری کنید تا هنگام مصرف، دچار اشتباه نشوید. این کار، همچنین باعث می‌شـــود که از گم‌شـــدن قرص‌ها و افتادن آن‌ها در کیف، جیب یا جایی که ممکن است بچه‌ها به آن‌ها دسترسی پیدا کنند، جلوگیری کنید.

نام ژنریک داروها را بشناسید

نام‌های تجاری و برندها در کشـــورهای مختلف، متفاوت هســـتند. بنابراین، باید نام ژنریک تمـــام داروهای خود را بدانید تا در صورت لزوم بتوانید آن را در کشور دیگر تهیه کنید. برچســـب داروها را مطالعه کنید. برچســـب بیشتر داروهـــا دارای اطلاعات مفیدی درباره موارد منع مصرف و اثرات جانبی آن دارو است. پس به‌دقت، برچسب یا بروشور داروها را مطالعه کنید.

قبل از مصرف دارو، خوب فکر کنید

آیا ممکن است که برای خروج از فرودگاه، پشت فرمان بنشـــینید؟. پس در این صورت نباید داروهای آرام‌بخش، مصـــرف کنید. همواره قبل از مصرف هـــر دارویی، مرحله بعدی ســـفر خود را در نظر بگیریـــد. چراکه برخی داروها ممکن اســـت موجب اختلال در هوشـــیاری و مهارت‌های حرکتی شما شوند.

با پزشک و داروساز خود مشورت کنید

قبل از مصرف هر دارویی با پزشـــک و داروساز مشورت کنید. این نکته را هیچ‌وقت فراموش نکنید.

داروهای خود را به همراه داشته باشید

داروی خودتان را همراه ببرید. قرص‌های پیشـــگیری از بارداری، محصولات مراقبت از پوست و داروهایی با برندهای خاص، به راحتی در همه جا یافت نمی‌شوند و ممکن است دسترسی به آنها سخت باشد. به علاوه، استاندارد کیفیت و اطمینان، از کشوری به کشور دیگر متفاوت است. اطمینان حاصـــل کنید که داروهای مورد نیاز خود را به اندازه طول سفر و حتی چند روز بیشتر، به همراه دارید.

رزرو هتل سارینا مشهد با تخفیف باورنکردنی!

ادامه از صفحه۲

تخفیف باورنکردنی رزرو اتاق در هتل سارینا مشهد

برای اســـتفاده از تخفیف‌های جذاب و شگفت‌انگیز این هتل باید زمان مناســـبی را برای ســـفر انتخاب کرده باشـــید. به‌طور مثال زمانی که مسافرت به شهر مشهد کمتر از بقیه روزهای سال است، این هتل نیز تخفیف‌های بســـیار خوبی به مشـــتریان و میهمانان خـــود ارائه می‌دهد. حتی در برخـــی موارد می‌توانید از تخفیف‌هایی حدود ۳۰ درصد هم اســـتفاده کنید. بنابراین ســـفری کاملا ارزان و اقتصادی را پشت سر خواهید گذاشـــت و درعین‌حـــال بهترین کیفیت در خدمات‌رسانی به شما ارائه می‌شود.

هزینه اقامت در اتاق‌های این هتل بر اســـاس سن میهمانان متفاوت است. برای کودکان تا زیر دو سال نیاز به پرداخت هزینه نیست. همچنین برای کودکان بین دو تا شـــش سال هم هزینه رزرو اتاق با توجه به قوانین هتل محاســـبه می‌شود. اما برای افراد بالاتر از شش سال هزینه اتاق به‌صورت کامل دریافت می‌شود.

اتاق‌های هتل سارینا مشهد

این هتل از چند نوع اتـــاق مختلف با ظرفیت‌های متفاوت برخوردار اســـت تا تمام میهمانان بتوانند از ظرفیت اتاق بهترین استفاده را ببرند. اتاق‌ها به‌صورت یـــک تخته، دوتختـــه، دو تخت فولبرد و ســـه تخت فولبرد است. همچنین درصورتی‌که دوست دارید در سوئیت اقامت کنید، هتل سارینا سوئیت‌های مختلفی به‌صورت یک خواب چهـــار تخت و یکم خواب چهار تخت فولبرد در اختیار شـــما قـــرا می‌دهد. در تمام این ســـوئیت‌ها نیز امکانات رفاهی مناسب به‌صورت بهداشتی و تمیز محیا شده تا به‌راحتی اقامتی خوش در مشهد سپری کنید.

درنهایـــت اینکه این هتل ازنظر خدمات‌رســـانی به میهمانان، نظافت داخـــل اتاق‌ها و لابی، کیفیت غذا و خوش‌رویی کارکنان امتیاز خوبی ازنظر مسافران و میهمانان خود دریافت کرده است. علاوه بر آن بیشتر میهمانان این هتل معتقد هستند که امکانات هتل در برابر قیمت آن بسیار مناسب است.