

۷ شنبه ۱ تیر ۱۴۰۱
۲۸ ذی القعده ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۱۶ ۳۹
 خبر

کدام پروژه‌های مسکن مهر

شامل افزایش سود تسهیلات می‌شوند؟

■ سرویس اقتصادی // افزایش نرخ سود تسهیلات مسکن مهر تنها با تایید نهادهای متولی پس از اتمام اجرای همه انتسعا‌ب‌ات و خدمات روبنایی انجام می‌شود.بر اساس نامه ارسال شده از سوی رستم قاسمی، وزیر راه و شهرسازی به شرکت‌های تابعه این وزارتخانه، افزایش نرخ سود تسهیلات مسکن مهر از تیر امسال صرفا برای پروژه‌های تکمیل شده‌ای در دستور کار قرار می‌گیرد که دارای انشعاب و کنتورهای آب، برق، گاز و شبکه فاضلاب به همراه محوطه‌سازی و آماده‌سازی کامل راه آسفالت‌ه و پیاده رو قابل دسترس به واحدها باشند.به گزارش همشهری آنلاین، در این نامه تاکید شده است‌که شعب بانک مسکن از ارسال پیامک به عموم متقاضیان مسکن مهر خودداری کرده و تنها با تایید نهادهای متولی مسکن مهر از جمله ادارات کل راه و شهرسازی، شرکت عمران شهرهای جدید و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی نسبت به اطلاع رسانی اقدام کند.

برنامه احتمالی وزارت صمت

■ سرویس اقتصادی // منوچهر منطقی معاون امور حمل و نقل وزارت صمت راهبردهای خودرویی این وزارتخانه را تشریح کرد. در خبری که خبرگزاری تسنیم در این خصوص منتشر کرده، تصویر جدولی آمده که احتمالا نشان می‌دهد این وزارتخانه برای تامین خودروی دهک‌های درآمدی مختلف، تولید چه نوع خودروهایی (با توجه به پلنفرم های خودرویی، را در نظر گرفته است. این جدول به همراه اظهارات منطقی نشان می‌دهد که هم اکنون برای دهک‌های پایین و متوسط که حدود ۲۵ درصد جامعه را تشکیل می‌دهند، خودرویی تعریف نشده است و برای این قشرها می‌توان به تولید خودروهای اقتصادی ۶ تا ۸ هزار دلاری (حدود ۱۸۰ تا ۲۴۰ میلیون تومان) پرداخت که البته با توجه به ادبیات مهندسی خودرو در دنیا خودروهای با کیفیت پایین هم نیستند.

الزام موجران به رعایت مصوبات سران قوا

■ سرویس اقتصادی // وزیر راه و شهرسازی در نشست با مدیران کل راه و شهرسازی بر اجرای مصوبات سران قوه برای ساماندهی بازار اجاره در تهران و سایر استان‌ها تاکید کرد و گفت: ارائه‌ک راه‌گیری به وزارت راه و شهرسازی منتقل می‌شود. رستم قاسمی در خصوص الزام موجران به رعایت مصوبه سرران قوا درخصوص اجاره‌ها اعلام کرد: براساس مصوبه سران قوا توافق شده است تا اجاره در تمامی استان‌های کشور براساس سقف افزایشی باشد که میزان سقف مجاز افزایش اجاره‌ها در تهران و سایر کلانشهرها ۲۵ درصد و در سایر شهرها حداکثر ۲۰ درصد است. وزیر راه و شهرسازی با تاکید مجدد بر آنکه موجران نباید مستأجران را وادار به تخلیه کنند درخصوص استثنائات این مصوبه نیز توضیحاتی را ارائه کرد. قاسمی گفت: به جز در موارد استثنا که در بسته سیاستی مصوب شده در جلسه سران قوا تعیین شد، تمامی قراردادهای اجاره طبق قانون و با افزایش سقف اجاره تعدید می‌شود. وی تصریح کرد: شورای حل اختلاف و در نهایت قوه قضائیه باید بر اجرای مصوبات سرران قوا درخصوص اجاره نظارت داشته باشد و شورای حل اختلاف در صورت لزوم می‌تواند حکم تخلیه مستأجران را صادر کند. عضو کابینه دولت سیزدهم یادآور شد: پیشنهادهایی نیز از سوی وزارت راه و شهرسازی برای ساماندهی بازار مسکن و اجاره تعیین و اعلام نشده که مصوبه آن را در کوتاه مدت خواهیم گرفت.

تخلیه و بارگیری ۲۴ میلیون تن کالا در بنادر کشور طی ۲ ماه

■ سرویس اقتصادی // مطابق آمار طی ماه‌های فروردین و اردیبهشت امسال ۲۴ میلیون تن کالا در بنادر کشور تخلیه و بارگیری شده که در مقایسه با ۲ ماه ابتدای سال ۱۴۰۰ تغییری نکرده است. براساس آمار سازمان بنادر و دریانوردی در ۲ ماه ابتدایی امسال میزان عملیات و تخلیه و بارگیری بنادر کشور ۲۴ میلیون تن بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته (۲۴ میلیون تن) تغییر نکرده است.

رشد ۱۸۳ درصدی پروازهای بین‌المللی نسبت به سال ۱۴۰۰

■ سرویس اقتصادی // بررسی عملکرد ۲ ماهه اول امسال وزارت راه و شهرسازی در بخش حمل‌ونقل هوایی از رشد ۱۸۳ درصدی پروازهای بین‌المللی و رشد ۸۱ درصدی پروازهای عبوری نسبت به سال گذشته خبر می‌دهد. وزارت راه و شهرسازی براساس پایش و کنترل آماری، عملکرد ۲ ماهه خود در سال‌جاری در شیوه‌های مختلف حمل‌ونقل را منتشر کرده است. عملکرد دو ماهه این وزارتخانه در بخش حمل‌ونقل هوایی بر اساس داده‌ها و اطلاعات منتشر شده در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته حکایت از افزایش عملکرد این حوزه دارد. تعداد تنسبت و برخاست در پروازهای داخلی و بین‌المللی در دو ماهه سال‌جاری به ترتیب ۲۸هزار فروند و ۴/۴ هزار فروند بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته (داخلی ۶/۴۷ هزار فروند و بین‌المللی ۱/۲ هزار فروند) به ترتیب یک درصد و ۱۸۳ درصد افزایش داشته است. همچنین میزان اعزام و پذیرش مسافر در پروازهای داخلی و بین‌المللی در دو ماهه سال جاری به ترتیب ۵۳۷۶هزار نفر و ۴۱۱ هزار نفر بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال ۱۴۰۰ (داخلی ۳۵۰ هزار نفر و بین‌المللی ۸۶ هزار نفر) به ترتیب ۵۱ درصد و ۲۷۸ درصد افزایش داشته است. براساس گزارش منتشر شده، تعداد پروازهای عبوری از فراز کشور در ۲ ماهه سال‌جاری ۳۹ هزار فروند بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل (۵/۲۱ هزار فروند) ۸۱درصد افزایش داشته است.

سرویس اقتصادی// بر اساس گزارش مرکز آمار از قیمت مسکن در شهرهای منتخب کشور ۵ شهر تهران، اصفهان، تبریز، شیراز و مشهد گران‌ترین شهرهای کشور در حوزه مسکن هستند.

بررسی گزارش مرکز آمار ایران از قیمت مسکن در شهرهای منتخب کشور نشان می‌دهد که ۵ شهر تهران، اصفهان، تبریز، شیراز و مشهد گران ترین شهرهای کشور در حوزه مسکن در بهار ۱۴۰۰ بوده اند.

اگر چه قیمت مسکن در شهرهای مختلف کشور طی سال‌های اخیر افزایش چشمگیری داشته است اما در این میان برخی شهرهای کشور، رقم های عجیب و غریبی را در قیمت مسکن ثبت کرده‌ اند و در این میان تهران به عنوان پایتخت کشور از رقبای خود به حد چشمگیری جلوتر است. متوسط قیمت فروش هر مترمربع زیربنای مسکونی در شهر تهران در بهار ۱۴۰۰ حدود ۳۲ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان بود. این‌درحالی است‌که در شهر اصفهان متوسط قیمت فروش

سرویس اقتصادی// گزارش میدانی از روند پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن به متقاضیان بیانگر این است که با گذشت چهار هفته از دستور دولت بر انجام این کار بانک‌ها می‌گویند بخشنامه‌ای دریافت نکرده‌اند.

در سال جاری معاونت مسکن و ساختمان در اطلاعاتی از آغاز ثبت‌نام متقاضیان تسهیلات کمک ودیعه مسکن از روز پنج شنبه ۱۲ خردادماه ۱۴۰۱ از طریق ثبت درخواست در سامانه طرح‌های حمایتی مسکن خبر داد.متقاضیان دریافت تسهیلات در سال جاری می‌توانند به آدرس اینترنتی به نشانی HTTP://SAMAN.MRUD.IR مراجعه و درخواست خود را ثبت کنند.به موجب مصوبه شورای پول و اعتبار و از محل تسهیلات ماده ۴ قانون جهش تولید مسکن به منظور حمایت از مستأجران در سال جاری تا سقف ۴۰ هزارمیلیاردتومان تسهیلات کمک ودیعه مسکن از طریق معرفی وزارت راه و شهرسازی توسط بانک‌های عامل پرداخت می‌شود. سقف تسهیلات کمک ودیعه مسکن در تهران ۱۰۰ میلیون تومان، مراکز استان‌ها ۷۰ میلیون تومان و

یک متر مربع زیر بنای مسکونی ۱۲ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان بوده است که به عنوان دومین شهر گران فاصله زیادی تا قیمت مسکن در تهران دارد.

***ترفند جلوگیری از کلاهبرداری در پیش فروش مسکن**

به گزارش همشهری آنلاین، عضو اتحادیه مشاوران املاک کشوری گفت: برای جلوگیری از کلاهبرداری در پیش فروش مسکن باید مشاوران املاک تحت پوشش یک سامانه قرار بگیرند. به گزارش همشهری آنلاین، عبدالله اوتادی افزود: از سال ۹۲ اعلام شده بود که پیش فروش مسکن غیر قانونی است و باید قرارداد آن‌ها در دفاتر اسناد رسمی ثبت شود، اما از سال ۹۲ تاکنون دفاتر اسناد رسمی در این زمینه فعالیتی نکرده‌اند و مشاوران املاک در این حوزه فعالیت کرده‌اند.به گفته عضو هیئت مدیره اتحادیه مشاوران املاک کشوری در زمینه پیش فروش مسکن برای آنکه مشکلات و کلاهبرداری در این حوزه صورت نگیرد، باید به گونه‌ای رفتار می‌شد که مشاوران املاک

سایر نقاط شهری ۴۰ میلیون تومان مصوب شد.

نرخ سود تسهیلات ۱۸ درصد و دوره بازپرداخت پنج ساله است.

به گزارش همشهری آنلاین، با گذشت چهار هفته از اطلاعیه معاونت مسکن و ساختمان گزارش‌ها حاکی از این است که بانک‌ها هنوز هیچ برنامه‌ای برای پرداخت تسهیلات در سال جاری می‌توانند به آدرس اینترنتی به نشانی HTTP://SAMAN.MRUD.IR مراجعه و درخواست خود را ثبت کنند.به موجب مصوبه شورای پول و اعتبار و از محل تسهیلات ماده ۴ قانون جهش تولید مسکن به منظور حمایت از مستأجران در سال جاری تا سقف ۴۰ هزارمیلیاردتومان تسهیلات کمک ودیعه مسکن از طریق معرفی وزارت راه و شهرسازی توسط بانک‌های عامل پرداخت می‌شود. سقف تسهیلات کمک ودیعه مسکن در تهران ۱۰۰ میلیون تومان، مراکز استان‌ها ۷۰ میلیون تومان و

در به این زودی ابلاغ نمی‌شود.

مشولان تسهیلاتی بانک‌ها اعلام کردند در صورت دریافت بخشنامه اعتبار لازم برای پرداخت ندارند و حتی یکی از بانک‌ها اعلام کرد که در ماه‌های پایانی سال گذشته نزدیک به ۲۰ تا ۳۰ نفر از افرادی که در صف دریافت تسهیلات بودند از

اقتصادی



این ۵ شهر ایران گرانترین خانه‌ها را دارند

منطقه ۲۲ ایجاد شده، به طوری که هنوز مالک اقدام به خرید زمین نکرده، اما مشاوران املاک به راحتی اقدام به تهیه مباحه نامه کنند. بر این اساس اعلام شده بود که مالک از ۳۰۰ هزار نفر در ۸ سال گذشته مبالغ هنگفتی دریافت کرده و هم اکنون خریداران با مشکل و کلاهبرداری بزرگی روبه‌رو شده‌اند.

*** قرار گرفتن مشاوران املاک تحت نظر سامانه وزارت راه و شهرسازی یکی از اولویت‌هایی است که پیش از این وزارت راه و شهرسازی پیگیری آن را در دستور کار خود قرار داده بود.**

*** آمارهای رسمی وخاستم اوضاع بازار اجاره را تأیید می‌کند**

پس از اصفهان، شهرهای تبریز با

بانک ملت شعبه اطراف میدان جهاد نیز اعلام کرد که بخشنامه اعطای وام ودیعه مسکن ابلاغ شده اما هنوز جزئیات بیشتر ارائه نشده است.

وی با بیان اینکه تا زمان دریافت جزئیات بیشتر نمی‌توان متقاضی جدیدی ثبت نام کرد، گفت: بهتر است ابتدا به سایت اعلامی وزارت راه و شهرسازی مراجعه شود و بعد از این مرحله فرد می‌تواند بانک مربوطه که در سایت معرفی می‌شود را انتخاب کند البته هنوز زمان مناسبی برای مراجعه نیست چون چند و چون ماجرا مشخص نیست.

متصدی بانک سبیه که اصلا از اطلاعیه وزارت راه و شهرسازی در سال جاری برای پرداخت وام ودیعه مسکن خبرنداشت، گفت: در دوره کرونا پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن در شعبات بانک سبیه انجام می‌شد اما امسال هیچ بخشنامه‌ای در این خصوص دریافت نکرده است.وی تصریح

دایره پرداخت خارج شدند چون بانک دیگر اعتبار لازم برای پرداخت نداشت.

متصدی تسهیلات بانک ملی شعبه میدان فاطمی در پاسخ به خبرنگار ایرنا که خود را متقاضی دریافت تسهیلات وام ودیعه مسکن معرفی کرد، گفت: در ابتدای سال ۱۴۰۱ شعبه مرکزی بانک ملی در سه‌ نامه به طور جد تاکید داشت که امسال به هیچ عنوان پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن ندارد.

*** اعلام رقم وام ودیعه مسکن**

وی افزود: سال گذشته نیز پرداخت تسهیلات برحسب بخشنامه بانک مرکزی انجام می‌شد اما در روزهای پایانی سال در حالیکه ۲۰ تا ۳۰ نفر از متقاضیان که در نوبت دریافت تسهیلات بودند بنا به دستور شعبه مرکزی پرداخت آنها به دلیل نبود اعتبار لازم متوقف شد و اعلام کردند که افراد به بانک‌های دیگر مراجعه کنند.متصدی تسهیلات

متوسط قیمت ۱۱ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان، شیراز هم با همین حدود قیمت – ۱۱ میلیسون و ۵۰ هزار تومان– و مشهد با حدود قیمت ۱۰ میلیون و ۸۰۰ مسکونی قرار دارند و گران ترین قیمت مسکن را به خود اختصاص داده اند.

کرج، اراک و قم نیز در رتبه های بعدی قرار گرفته اند که قیمت فروش هر مترمربع مسکن در این شهرها نیز بیش از ۱۰ میلیون تومان است.اما ارزان ترین شهر کشور از لحاظ قیمت مسکن، یاسوج است.متوسط قیمت فروش هر مترمربع زیربنای مسکونی در این شهر حدود یک میلیون و ۹۰۰ هزار تومان است و تنها شهری است که متوسط قیمت فروش هر مترمربع مسکن آن کمتر از ۲ میلیون تومان است.

سایر شهرهای ارزان کشور را می توان متوسط قیمتی شهرهایی اعلام کرد که متوسط قیمت فروش هر مترمربع مسکن در آنها کمتر از ۵ میلیون تومان است. به این ترتیب سایر شهرهای ارزان کشور به ترتیب عبارتند از بیرجند، ایلام، خرم آباد و یزد.

کرد: بعید می‌دانم بانک سبیه در این دوره جزو بانک‌های عامل پرداخت وام ودیعه مسکن باشد. در ادامه این گزارش میدانی متصدی تسهیلات دهی بانک صادرات نیز گفت: هنوز بخشنامه جدیدی درخصوص پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن به بانک ابلاغ نشده است.وی تاکید کرد: ۲ تا ۳ ماه زمان صرف می‌شود تا بخشنامه پرداخت تسهیلات از بانک مرکزی به بانک‌ها برسد برای مثال در پرداخت تسهیلات فرزندآوری نیز پس از دستور رئیس جمهوری بخشنامه این وام به بانک مربوطه رسید.این متصدی تاکید کرد: تا زمان دریافت بخشنامه نمی‌تواند کمک کند و باید منتظر دریافت بخشنامه مربوطه بود.

متصدی تسهیلات دهی بانک کشاورزی در محدوده میدان ولیعصر نیز گفت: سال گذشته نیز بانک کشاورزی در لیست بانک‌های عامل پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن نبود و امسال نیز سهمی‌ای ندارد.وی اظهار کرد: پروسه پرداخت تسهیلات در بانک‌ها پیچیده و زمان بر است و در خوشبینانه ترین حالت پنج تا ۶ ماه تسهیلات مربوطه به حساب متقاضی واریز می‌شود.

آگهی مزایده عمومی نوبت اول



شرکت نظم آفرینان صنعت سهند در نظر دارد تعداد پنج دستگاه خودروی پراید متعلق به خود را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واگذار نماید . متقاضیان می توانند از تاریخ آگهی به مدت یک هفته در ساعت اداری با مراجعه به آدرس ذیل جهت دریافت اوراق و شرایط مزایده و بازدید از خودروهای فوق الذکر مراجعه نمایند ضمنا تاریخ بازگشایی پاکات مزایده مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ در نظر گرفته شده است .

آدرس: مجتمع بندری شهید رجایی – ساختمان بکت شرکت نظم آفرینان صنعت سهند – امور حقوقی



شرکت نظم آفرینان صنعت سهند در نظر دارد تعداد پنج دستگاه خودروی پراید متعلق به خود را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واگذار نماید . متقاضیان می توانند از تاریخ آگهی به مدت یک هفته در ساعت اداری با مراجعه به آدرس ذیل جهت دریافت اوراق و شرایط مزایده و بازدید از خودروهای فوق الذکر مراجعه نمایند ضمنا تاریخ بازگشایی پاکات مزایده مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ در نظر گرفته شده است .

آدرس: مجتمع بندری شهید رجایی – ساختمان بکت شرکت نظم آفرینان صنعت سهند – امور حقوقی

دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن یاران ولایت فرهنگیان بندرعباس به شماره ثبت ۳۶۹۹

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول **شرکت تعاونی مسکن یاران ولایت فرهنگیان بندرعباس راس ساعت ۱۶ روز ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ در محل دفتر شرکت تعاونی** به آدرس : بندرعباس– جنب پل رسالت ساختمان آبفا بالای بانک رفاه واحد ۲۱۱ تشکیل می گردد . لذا از کلیه اعضای محترم دعوت به عمل می آید در این مجمع شرکت نمایند .ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی ، تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بودو اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۷ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت ، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند .

*** دستور جلسه :**

۱– تمدید مدت فعالیت

◀ **بهروز ایمانی – مدیر عامل و عضو هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن یاران ولایت فرهنگیان بندرعباس**

مرکز شبانه روزی نگهداری

معلولین ذهنی حبیب ابن مظاهر چشم انتظار شماست

شماره کارت: ۰۶۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹

خیابان آیت الله غفاری- بیمارستان شریعتی- پشت شرکت آب وفاضلاب استان
ضلع غربی بهزیستی بندرعباس
تلفن:۰۹۱۷۷۹۷۵۳۰۲

توصیه‌های سلامتی برای تابستان

۹ توصیه سلامتی برای تابستان



سرویس سلامت// فرارسیدن فصل تابستان و گرما ممکن است با شیوع مشکلات سلامتی بسیاری نظیر انواعی از ناراحتی‌های پوست و مو، گرمازدگی و با آفتاب‌سوختگی همراه شود. متخصصان سلامت و بهداشت عمومی همواره تاکید دارند که با توجه به ناراحتی‌های شایع در این فصل، تغییر در رژیم غذایی و رعایت برخی از نکات بهداشتی برای حفظ سلامت بدن ضروری است. در مقاله ای، ایمن متخصصان به معرفی مفیدترین نکات و مهم ترین توصیه‌های بهداشتی مخصوص این فصل پرداخته‌اند که به شرح زیر است:



۱- گرمازدگی یکی از مشکلات شایع در فصل تابستان است. برای جلوگیری از گرمازدگی، باید در این حالت بدن حرارت زیادی از محیط جذب می‌کند و قـادر به دفع این گرمای اضافی نیست.



سرویس سلامت// کبد عضو مهمی در بدن است که بروز اختلال در آن علامت‌های مختلفی دارد که یکی از آنها در دست‌های شماسـت، بیماری‌های کبد علامت مختلفی دارند. یکی از علائم اولیه که می‌توانید سریع آن را تشخیص دهید، ایجاد مشکلاتی بر روی پوست کف دست است.در یک بدن سالم، کبد دائماً در حال انجام فعالیت است. این عضو در مراحلی چون پردازش مواد غذایی، کنترل مواد سمی، بالا بردن میزان ایمنی بدن و بسیاری موارد دیگر نقش موثری دارد. اگر چه بسیاری از ما نسبت به موضوعاتی که به شدت تهدید کننده سلامت کبد هستند، اطلاعی نداریم، اما این عضو یکی از حساس‌ترین و حیاتی‌ترین اعضای بدن هر انسانی است. در صورتی که برخی افراد تصور می‌کنند بروز بیماری‌های کبدی‌شان مربوط به مسائل ژنتیکی است، باید گفت بعضی عوامل زیست محیطی نیز گاهی در این خصوص دخیلند، از جمله قرار گرفتن در معرض ویروس‌های خاصی چون هیپاتیت، مصرف الکل و جاقی.به گزارش همشهری آنلاین، به تدریج این عوامل موجب بروز بیماری سیرروز کبدی و زخم ناحیه کبد می‌شود، به نوعی که نهایتاً کبد از کار می‌افتد. لذا باید به علامت بارز بیماری کبد توجه کافی داشت و یکی از این راهکارها تشخیص از طریق دست‌ها است. چنان چه دست‌ها به حالتی ملتهب و قرمز درآمده، ممکن است نشان دهنده بروز بیماری کبد باشد.

تغییری در کف دست‌ها که نشانه بیماری کبدی است طبق مطالعات انجام گرفته التهاب و قرمزی کف دست می‌تواند دلیل بر اختلال جدی عملکرد کبد باشد. این علامت به نام اریتم (التهاب) ثانویه کف دست شناخته شده است و در واقع نخستین علامتی است که نشان می‌دهد اختلالی در بدن رخ داده است.بنا به مطالعات صورت گرفته، حدود ۲۳ درصد افراد مبتلا به بیماری سیرروز کبدی، التهاب و قرمزی کف دست را تجربه کرده‌اند. اگر چه همچنین در حالت مشابه این علامت

سلامت

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۲:۱۲	اذان صبح ۰۴:۳۶:۱۴	اذان صبح ۰۴:۳۷:۲۰	اذان صبح ۰۳:۵۵:۰۹	اذان صبح ۰۴:۲۷:۴۵	اذان صبح ۰۴:۰۶:۵۵	اذان صبح ۰۴:۲۷:۰۷	اذان صبح ۰۴:۱۰:۴۷
طلوع آفتاب ۰۵:۵۲:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۳:۰۶	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۱	طلوع آفتاب ۰۵:۲۸:۵۰	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۴۱:۵۹	طلوع آفتاب ۰۶:۰۲:۵۵	طلوع آفتاب ۰۵:۴۸:۴۶
اذان ظهر ۱۲:۴۷:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۱۸:۲۳	اذان ظهر ۱۳:۰۹:۴۰	اذان ظهر ۱۲:۲۹:۳۵	اذان ظهر ۱۳:۰۲:۵۰	اذان ظهر ۱۲:۴۴:۴۵	اذان ظهر ۱۳:۰۶:۴۵	اذان ظهر ۱۲:۵۵:۳۳
غروب آفتاب ۱۹:۴۳:۲۰	غروب آفتاب ۲۰:۲۳:۳۷	غروب آفتاب ۲۰:۰۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۳۰:۱۶	غروب آفتاب ۲۰:۰۳:۵۴	غروب آفتاب ۱۹:۴۷:۲۷	غروب آفتاب ۲۰:۱۰:۳۰	غروب آفتاب ۲۰:۰۲:۱۶
اذان مغرب ۲۰:۰۲:۰۰	اذان مغرب ۲۰:۴۳:۲۰	اذان مغرب ۲۰:۲۸:۱۱	اذان مغرب ۱۹:۴۹:۳۰	اذان مغرب ۲۰:۲۳:۱۰	اذان مغرب ۲۰:۰۶:۵۳	اذان مغرب ۲۰:۳۰:۰۴	اذان مغرب ۲۰:۲۲:۰۹

شوره سر می‌تواند موجب ریزش مو شود و یک مشکل پوستی جدی است. در این مورد مصرف مواد غذایی خنک و آبکی مانند ماست، آب هندوانه و توت‌ها بسیار مفید خواهد بود. این خوردها کالری کمی دارند و برای هضم آنها، انرژی کمتری مورد نیاز است. همچنین برای درمان آفتاب‌سوختگی می‌توانید آب شش عدد خیار پوست کنده را با دو فنجـان پودر شیر و دو قاشق سوپ‌خوری گل خشک شده گیاه «اسطوخودوس» مخلوط کرده و این ترکیب را به صورت یک خمیر شفافیش مستقیماً روی نواحی از پوست که دچار سوختگی شده بمالید. همچنین ترکیب این خمیر طبیعی با مقداری آب ولرم می‌تواند به تسکین و نرمی پوست کمک کند.



۸- علاوه بر این‌ها مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های خیلی سرد در این فصل توصیه نمی‌شود، چون بدن برای متعادل ساختن دمای خود باید خیلی بیشتر فعالیت کند و این وضعیت به بدن آسیب می‌زند.



۹- در پایان نیز تاکید می‌شود که حتماً در تابستان از موادغذایی استفاده کنید که به روش بهداشتی تهیه شده‌اند، چون بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌های خطرناک در این فصل رشد می‌کنند و از طریق آب و غذای آلوده به بدن وارد می‌شوند و اغلب عامل بروز بیماری‌های خطرناکی هستند.

نوشیدنی‌های خنک و آبکی

خطر بیشتری برای سایر بیماری‌ها قرار می‌دهد.کارشناسان داده‌های جهانی را بررسی کردند و دریافته‌اند زنانی که سه بار یا بیشتر سقط جنین کردند تا ۳۵درصد بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی غیر کشنده در طول زندگی خود قرار داشتند. یک سقط جنین با ۷ درصد افزایش خطر سکنه مغزی غیر کشنده مرتبط بود، در حالی که دو سقط با افزایش ۱۲ درصدی خطر مرتبط بود. خطر مرگ ناشی از سکنه مغزی در مقایسه با جمعیت عمومی حتی بیشتر بود. باریک شدن رگ‌های خونی قلب ممکن است عامل افزایش خطر سکنه مغزی برای زنان با سابقه مرده‌زایی است.سکنه مغزی سومین علت مرگ و میر زنان در بریتانیا است که در سال ۲۰۱۸، ۲۰۵۲۳ نفر را به کام مرگ کشاند. ارقام حاکی از آن است که در سال ۲۰۱۹ حدود سه میلیون زن بر اثر سکنه مغزی جان خود را از دست داده‌اند و میلیون‌ها نفر دیگر با ناتوانی مداوم زندگی می‌کنند.این مطالعه که توسط کارشناسان دانشگاه کوبینژلند استرالیا انجام شد، در مجله پزشکی (BMJ) منتشر شد.

فراخوان مزایده عمومی شماره ۴۰۱/۰۶

شرکت مدیریت تولید برق هر مزگان در نظر دارد خودروهای خود به شرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) با شماره مزایده ۰۰۰۰۲۱۰۰۷۰۲۰۱۰۱۰۶ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

زمان انتشار در سایت: ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۰۶
مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۱۴
تاریخ بازدید: روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۰ از ساعت ۱۹الی ۱۲
آخرین مهلت ارسال و بارگذاری پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۸
زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۹
زمان اعلام به برنده: ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۹
همچنین مبلغ ودیعه بر طبق اسناد می باشد.

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.**
- پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کالاهای مطرح شده در مزایده قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آوریـد.**
- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۲۱**
اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) پخش ثبت نام/ پروفایل مزایده گر موجود است.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق هر مزگان

تاریخچه شرکت

سبد خدمات

سده شنبه ۷ تیر ۱۴۰۱
۲۸ ذی القعدة ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۱۶ ۳۹۱

طالع بینی

فروردین:
امروز می‌توانید در روابطی که دارید موفق عمل کنید، زیرا احساسات تان را در کلماتی که می‌گویید نشان می‌دهید. خیال پرداز خوبی هستید و به نظر می‌رسد که به ماجراهای عاشقانه فکر می‌کنید. اما همه چیز فقط به یک سوال بستگی دارد: این که درباری ی خودتان چه احساسی دارید. یعنی فکر کنید و ببینید که واقعاً چگونه شخصیتی هستید و چه نیازهای عاطفی‌ای دارید. به جای این که وانمود کنید همه چیز خوب پیش می‌رود، خطر کنید و خود واقعی تان را به نمایش بگذارید.

اردیبهشت:
ببین یک دو راهی گیر کرده ایدـ از طرفی دل تان می‌خواهد که رابطه ی جدیدی را شروع کنید. یعنی دوست دارید که از پوسته ی خود خارج شوید و یک رابطه ی احساسی را با شخص خاصی شروع کنید. از طرف دیگر یک ندای درونی به شما می‌گوید که عجلانه تصمیم نگیرید و در همان وضعیت ایمنی که اکنون قرار دارید بمانید. فقط نکته این جاست که باید تنها باشید. برای این که به بهترین نتیجه ی نهایی دست پیدا کنید، به شما توصیه می‌شود که میانه ی این دو راه را بگیرید.

خرداد:
امروز به نظر می‌رسد که فکر و ذهن تان سرشار از انرژی است. بدانید که پیشرفت کنونی شما زمانی حاصل می‌شود که خودتان را به جاده ی روپاها بسپارید. فکر و خیال هایی که در سر دارید شاید به خاطر یک ماجرای عاشقانه و فریبده باشند. با چنین خیال پردازی هایی می‌توانید به لذتی دست پیدا کنید که در کلام نمی‌تجید. بهتر است برای بیان احساسات تان به دنبال یک راهکار خلاقانه بگردید، گاهی برای این که منظور تان را بفهمند باید دست از حرف زدن بکشید.

تیر:
اکنون یک فرصت طلایی پیش روی شما قرار گرفته است و می‌توانید اوقات تان را صرف پرورش مهارت‌های تان بکنید. البته نه این که مسئولیت های تان را کنار بگذارید و از روی عمد تعهدات تان را نادیده بگیرید. اما واقعیت این است که دل تان می‌خواهد از زیر بار مسئولیت ها شانه خالی کنید. بهترین راهکار این است که هم زمان به هر دوی این کارها بپردازید.

مرداد:
امروز بسیار مصمم هستید که از روابطی که با دوستان و آشنایان تان دارید به یک چیز مهم دست پیدا کنید. ممکن است وارد فعالیت های اجتماعی ای شوید که قبلاً تجربه نکرده اید، اما به نظر می‌رسد که دل تان به خاطر یکی از دوستان صمیمی تان است. به هر حال خودتان را با این کار در وضعیت آشفته ای قرار خواهید داد. اما بدانید که اوضاع آن قدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. ممکن است فکر کنید که دوستان تان با شما درواست نیستند، اما شاید مشکل از خود شما باشد که پیام آن ها را به درستی درک نمی‌کنید. کمی عقیق تر ببینید تا ببینید که واقعاً به دنبال چه چیزی هستید.

شهریور:
امروز به دنبال نکات دقیق و ظریف هستید، اما باید بدانید که این جزئیات در هیاهوی سایر امور دیده نمی‌شوند. چیزی که اکنون اهمیت دارد این است که حرف تان را چگونه می‌زنید نه این که به نظر می‌آید. طیف وسیعی از رنگ خاکستری وجود دارد، اما فقط کسانی این تفاوت رنگ ها را درک می‌کنند که نکته سنج باشند. برای این که به یک دیدگاه واقع گرایانه دست پیدا کنید باید به اندازه ی کافی وقت بگذارید و تریسید. در غیر این صورت ممکن است بی دلیل از کاه کوه بسازید.

مهر:
لژومی ندارد برای این که توجه دیگران را جلب کنید از مسیر اصلی منحرف شوید، اگر تصمیم به چنین کاری گرفته اید حتماً تجدید نظر کنید. امروز ممکن است عاشق نشوید، فقط برای این که از عاشق شدن خوش تان می‌آید و اصلاً برای آن مهم نیست که چه چیزی یا چه کسی بیش روی تان قرار گرفته است. مهم ترین مشکلی که اکنون با آن روبرو هستید این است که بیش از حد احساساتی شده اید. کمی زیاده روی اشکالی ندارد، اما نباید این وضعیت خیلی طولانی شود و ادامه پیدا کند.

امروز ممکن است بخواهید هر چیزی را که سر راه تان قرار می‌گیرد به دست آورید یا به دنبال هر آرزویی بروید. اشکالی ندارد که به همه ی چیزهای دل خواه تان فکر کنید و خیال پردازی های قشنگ به راه بینازید، زیرا هیچ کس متوجه نخواهد شد که در فکر شما چه می‌گذرد. پس می‌بینید که اکنون ذهن تان بیش فعال است و باعث شده کمی احساس اشتگی کنید. البته لژومی ندارد که بخواهید داشتن چنین افکاری را برای کسی توجیه کنید.

آبان:
امروز باید سعی کنید تا آرزوهای تان و چیزهایی را که واقعاً نیاز دارید هماهنگ کنید. البته ممکن است که در مسیر یک دچار اضطراب و نگرانی شوید، اما اشکالی ندارد. فقط حواس تان باشد که زیاده روی نکنید. البته ویلیام بلیک، شاعر انگلیسی، می‌نویسد: جاده ی افراط و تفریط به کاخ خرد و دانایی می‌رسد. پس از سیرش گرفته اید لذت ببرید، اما آگاه باشید که در زمان مناسب ایست کنید.

دی:
امروز ممکن است کمی دچار پریشانی شوید، زیرا هر چه قصد تلاش می‌کنید تا واقعیت هـا را از نظر دور کنید باز هم می‌بینید که گرفتار افکار و خیالات گمراه کننده شده اید. سعی کنید حد وسط را پیدا کنید. اگر بخواهید فقط به واقعیات و جزئیات کاربردی توجه کنید، حتماً بخشی از مسیر را از دست خواهید داد. اگر هم فقط به خیالات تان اهمیت دهید، به دنیایی ماورایی کشیده خواهید شد که از واقعیت ها فاصله دارد.

بهمن:
ممکن است مرزهایی را برای خود مشخص کرده اید کار بریزید، زیرا کسانی هستند که از شما می‌خواهند با فراتر بگذارید و به قلمروی آن ها هم وارد بشوید. البته خود شما هم دل تان می‌خواهد که از فرصت فریبده ای که دست داده استفاده کنید، به همین دلیل شاید درسی را که در گذشته گرفته اید به فراموشی بسپارید. حس کنجکاو ای که اکنون به سراغ تان آمده ممکن است شما را از نقطه ی ایمن به بیرون بکشد.

اسفند:
گاهی همه چیز خیلی شفاف و واضح به نظر می‌رسد و ممکن است فکر کنید که همیشه همین طور باقی می‌ماند. اما حواس تان باشد که گاهی این شفافیت باعث فریب خوردن هم می‌شود. اما به نظر می‌رسد که اکنون یادتان رفته که همیشه همه چیز آن طور که نشان می‌دهند نیستند. کمی صبر کنید تا این نکته را بررسی کنید و بعد وارد میدان شوید.

تاریخچه شرکت

سبد خدمات

سده شنبه ۷ تیر ۱۴۰۱
۲۸ ذی القعدة ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۱۶ ۳۹۱

طالع بینی

فروردین:
امروز می‌توانید در روابطی که دارید موفق عمل کنید، زیرا احساسات تان را در کلماتی که می‌گویید نشان می‌دهید. خیال پرداز خوبی هستید و به نظر می‌رسد که به ماجراهای عاشقانه فکر می‌کنید. اما همه چیز فقط به یک سوال بستگی دارد: این که درباری ی خودتان چه احساسی دارید. یعنی فکر کنید و ببینید که واقعاً چگونه شخصیتی هستید و چه نیازهای عاطفی‌ای دارید. به جای این که وانمود کنید همه چیز خوب پیش می‌رود، خطر کنید و خود واقعی تان را به نمایش بگذارید.

اردیبهشت:
ببین یک دو راهی گیر کرده ایدـ از طرفی دل تان می‌خواهد که رابطه ی جدیدی را شروع کنید. یعنی دوست دارید که از پوسته ی خود خارج شوید و یک رابطه ی احساسی را با شخص خاصی شروع کنید. از طرف دیگر یک ندای درونی به شما می‌گوید که عجلانه تصمیم نگیرید و در همان وضعیت ایمنی که اکنون قرار دارید بمانید. فقط نکته این جاست که باید تنها باشید. برای این که به بهترین نتیجه ی نهایی دست پیدا کنید، به شما توصیه می‌شود که میانه ی این دو راه را بگیرید.

خرداد:
امروز به نظر می‌رسد که فکر و ذهن تان سرشار از انرژی است. بدانید که پیشرفت کنونی شما زمانی حاصل می‌شود که خودتان را به جاده ی روپاها بسپارید. فکر و خیال هایی که در سر دارید شاید به خاطر یک ماجرای عاشقانه و فریبده باشند. با چنین خیال پردازی هایی می‌توانید به لذتی دست پیدا کنید که در کلام نمی‌تجید. بهتر است برای بیان احساسات تان به دنبال یک راهکار خلاقانه بگردید، گاهی برای این که منظور تان را بفهمند باید دست از حرف زدن بکشید.

تیر:
اکنون یک فرصت طلایی پیش روی شما قرار گرفته است و می‌توانید اوقات تان را صرف پرورش مهارت‌های تان بکنید. البته نه این که مسئولیت های تان را کنار بگذارید و از روی عمد تعهدات تان را نادیده بگیرید. اما واقعیت این است که دل تان می‌خواهد از زیر بار مسئولیت ها شانه خالی کنید. بهترین راهکار این است که هم زمان به هر دوی این کارها بپردازید.

مرداد:
امروز بسیار مصمم هستید که از روابطی که با دوستان و آشنایان تان دارید به یک چیز مهم دست پیدا کنید. ممکن است وارد فعالیت های اجتماعی ای شوید که قبلاً تجربه نکرده اید، اما به نظر می‌رسد که دل تان به خاطر یکی از دوستان صمیمی تان است. به هر حال خودتان را با این کار در وضعیت آشفته ای قرار خواهید داد. اما بدانید که اوضاع آن قدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. ممکن است فکر کنید که دوستان تان با شما درواست نیستند، اما شاید مشکل از خود شما باشد که پیام آن ها را به درستی درک نمی‌کنید. کمی عقیق تر ببینید تا ببینید که واقعاً به دنبال چه چیزی هستید.

شهریور:
امروز به دنبال نکات دقیق و ظریف هستید، اما باید بدانید که این جزئیات در هیاهوی سایر امور دیده نمی‌شوند. چیزی که اکنون اهمیت دارد این است که حرف تان را چگونه می‌زنید نه این که به نظر می‌آید. طیف وسیعی از رنگ خاکستری وجود دارد، اما فقط کسانی این تفاوت رنگ ها را درک می‌کنند که نکته سنج باشند. برای این که به یک دیدگاه واقع گرایانه دست پیدا کنید باید به اندازه ی کافی وقت بگذارید و تریسید. در غیر این صورت ممکن است بی دلیل از کاه کوه بسازید.

مهر:
لژومی ندارد برای این که توجه دیگران را جلب کنید از مسیر اصلی منحرف شوید، اگر تصمیم به چنین کاری گرفته اید حتماً تجدید نظر کنید. امروز ممکن است عاشق نشوید، فقط برای این که از عاشق شدن خوش تان می‌آید و اصلاً برای آن مهم نیست که چه چیزی یا چه کسی بیش روی تان قرار گرفته است. مهم ترین مشکلی که اکنون با آن روبرو هستید این است که بیش از حد احساساتی شده اید. کمی زیاده روی اشکالی ندارد، اما نباید این وضعیت خیلی طولانی شود و ادامه پیدا کند.

امروز ممکن است بخواهید هر چیزی را که سر راه تان قرار می‌گیرد به دست آورید یا به دنبال هر آرزویی بروید. اشکالی ندارد که به همه ی چیزهای دل خواه تان فکر کنید و خیال پردازی های قشنگ به راه بینازید، زیرا هیچ کس متوجه نخواهد شد که در فکر شما چه می‌گذرد. پس می‌بینید که اکنون ذهن تان بیش فعال است و باعث شده کمی احساس اشتگی کنید. البته لژومی ندارد که بخواهید داشتن چنین افکاری را برای کسی توجیه کنید.

آبان:
امروز باید سعی کنید تا آرزوهای تان و چیزهایی را که واقعاً نیاز دارید هماهنگ کنید. البته ممکن است که در مسیر یک دچار اضطراب و نگرانی شوید، اما اشکالی ندارد. فقط حواس تان باشد که زیاده روی نکنید. البته ویلیام بلیک، شاعر انگلیسی، می‌نویسد: جاده ی افراط و تفریط به کاخ خرد و دانایی می‌رسد. پس از سیرش گرفته اید لذت ببرید، اما آگاه باشید که در زمان مناسب ایست کنید.

دی:
امروز ممکن است کمی دچار پریشانی شوید، زیرا هر چه قصد تلاش می‌کنید تا واقعیت هـا را از نظر دور کنید باز هم می‌بینید که گرفتار افکار و خیالات گمراه کننده شده اید. سعی کنید حد وسط را پیدا کنید. اگر بخواهید فقط به واقعیات و جزئیات کاربردی توجه کنید، حتماً بخشی از مسیر را از دست خواهید داد. اگر هم فقط به خیالات تان اهمیت دهید، به دنیایی ماورایی کشیده خواهید شد که از واقعیت ها فاصله دارد.

بهمن:
ممکن است مرزهایی را برای خود مشخص کرده اید کار بریزید، زیرا کسانی هستند که از شما می‌خواهند با فراتر بگذارید و به قلمروی آن ها هم وارد بشوید. البته خود شما هم دل تان می‌خواهد که از فرصت فریبده ای که دست داده استفاده کنید، به همین دلیل شاید درسی را که در گذشته گرفته اید به فراموشی بسپارید. حس کنجکاو ای که اکنون به سراغ تان آمده ممکن است شما را از نقطه ی ایمن به بیرون بکشد.

اسفند:
گاهی همه چیز خیلی شفاف و واضح به نظر می‌رسد و ممکن است فکر کنید که همیشه همین طور باقی می‌ماند. اما حواس تان باشد که گاهی این شفافیت باعث فریب خوردن هم می‌شود. اما به نظر می‌رسد که اکنون یادتان رفته که همیشه همه چیز آن طور که نشان می‌دهند نیستند. کمی صبر کنید تا این نکته را بررسی کنید و بعد وارد میدان شوید.

تاریخچه شرکت

سبد خدمات

