

عکس نوشت



عکس: علی حامد حق دوست / ایرنا

عزاداران شاخسی گویان تبریز

سبک

زندگی

پزشک متخصص طب سنتی:

تا زمانی که تشنه نیستید آب نخورید

از دیدگاه طب سنتی، مشکلات پوستی می‌تواند بر اثر عوامل مختلفی نظیر خورد و خوراک نامناسب، سوءهاضمه، بی‌پوست، مشکلات کبدی و حتی رمجی ایجاد شود و می‌تواند در هر فصل و سن و سالی بروز کند. به گزارش خبرنگاران، دکتر فاطمه نجات‌بخش، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به خبرنگاران می‌گوید: سبک زندگی سالم از جمله تغذیه، خواب و ورزش مناسب، رابطه مستقیم بر سلامت پوست دارد. آن‌چنان که مشکلات معده و گوارش و بی‌پوست باعث ایجاد اخلاط بد در کبد می‌شود، می‌تواند سبب بروز افتادگی، شل شدگی، چین و چروک، خال‌ها و خشکی پوستی نیز شود. بنابراین رعایت مواردی که باعث می‌شود هضم و جذب غذا بهتر انجام شود نکته کلیدی در پیشگیری از مشکلات پوستی است.

در این مواقع آب نخورید

در میان افراد جامعه باوری وجود دارد که مصرف جرعه جرعه آب، سبب نفوذ آب به زیر پوست و طراوت و شادابی این بافت می‌شود. اما به گفته دکتر نجات بخش نوشیدن آب هم اصولی دارد و در صورتی که آن اصل را رعایت نشود حتی آب هم می‌تواند برای پوست مضر باشد. نوشیدن ناشتای آب سرد برای کبد مضر است و باعث مشکلات پوستی می‌شود. بهتر است از نیم‌ساعت قبل تا یک‌ساعت بعد از غذا، آب و نوشیدنی مصرف نشود، مگر کسانی که گرمی معده و بی‌اشتهایی یا سنگ کلیه و صفرا دارند. نوشیدن آب، بعد و داخل حمام و پس از خوردن میوه مضر است. حین و بلافاصله بعد از ورزش، نوشیدن آب سرد به کبد آسیب می‌رساند. مصرف آب قبل و در حین خواب و بعد از نزدیکی مضر است. تا زمانی که تشنه نیستید آب نخورید. مصرف زیاد آب در زمان غیر از تشنگی باعث زیاد شدن بلغم و در نتیجه شل شدن پوست و افتادگی آن و پف زیر چشم می‌شود.

کبد را جدی بگیرید

همیشه گفته می‌شود که اگر پوست بدی دارید از عملکرد نادرست کبد است. دکتر نجات بخش می‌گوید: مشکلات پوستی مثل خشکی پوست همیشه از کبد نشأت نمی‌گیرد اما کبد با بیماری‌های پوستی ارتباط تنگاتنگ دارد. هضم دوم غذا در کبد انجام و اگر در این هضم اختلالی ایجاد شود می‌تواند از دلایل بروز مشکلات پوستی نظیر پسوریازیس، کهیر، خارش، اگزما و حتی افتادگی، چروکیدگی، پیری و لک‌های پوستی باشد که نیاز به پاکسازی کبد است. نکته مهم اینکه افراد خودسرانه به درمان نپردازند. مصرف داروهایی که برای پاکسازی کبد در فضای مجازی معرفی می‌شود اصلاً به شیوه خودسرانه مورد توصیه نیست. برای پاکسازی کبد جهت رفع مشکل پوستی باید یک بسته درمانی اعم از داروهای موضعی، داروهای خوراکی و دستورات غذایی رعایت شود تا درمان کامل شود. دستورات غذایی مانند دستورات دارویی دارای احتیاط‌هایی هستند و گاهی شروع و یا ادامه دادن آن‌ها می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین تجویز و مدت مصرف‌شان باید توسط متخصص طب سنتی انجام و مشخص شود.

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۲۷ تیر ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۸۶

۱۱ محرم ۱۴۴۶ - ۱۷ جولای ۲۰۲۴

سال بیستم / ۴ صفحه

تازه‌های علمی

کشف یکی از قدیمی‌ترین فسیل‌های دایناسور در برزیل

باستان‌شناسان بر این باورند که این کشف نویدبخش آگاهی از روزهای اولیه پیدایش دایناسورها و منشأ تکاملی آنها خواهد بود. به گزارش ایستا، باران‌های شدید در ایالت جنوبی «ریو گراندو دو سول» در کشور برزیل، کشفی باورنکردنی را به سطح زمین آورد که میلیون‌ها سال پنهان مانده بود. بر اثر این اتفاق، تیمی به سرپرستی دیرینه‌شناس رودریگو تمپ مولر از دانشگاه فدرال سانتا ماریا با یک اسکلت تقریباً کامل فسیل شده دایناسور روبو رو شدند. آسوشیتدپرس گزارش داد که گمان می‌رود این نمونه یکی از قدیمی‌ترین دایناسورهای جهان باشد که قدمت آن به ۲۳۳ میلیون سال پیش می‌رسد. مولر به خبرنگاری آسوشیتدپرس گفت که تیم پژوهش از کشف این استخوان‌ها متعجب شده است. با این حال، یافته‌ها هنوز مورد بررسی قرار نگرفته و یا در یک مجله منتشر نشده است.

این موجود در دوره تریاس(Triassic) می‌کرده که به ۲۵۲ میلیون تا ۲۰۱ میلیون سال پیش ادامه داشته است. این دوره‌ای بوده که همه قاره‌ها در یک ابرقاره به نام پانگه ادغام شده بودند.

دایناسور گوشت‌خوار

این تیم تنها در چهار روز به وقت محل کشف را کاوش کردند و با دقت یک قطعه سنگ حاوی کل اسکلت فسیل شده را استخراج کردند. سپس این سنگ برای تجزیه و تحلیل بیشتر به آزمایشگاه منتقل شد.

بر اساس مطالعه فسیل‌ها، این دایناسور احتمالاً حدود ۲.۵ متر طول داشته است. مولر می‌گوید: در ابتدا فقط چند استخوان جدا شده به نظر می‌رسید، اما وقتی تمام آن را در معرض دید قرار دادیم، توانستیم ببینیم که یک اسکلت تقریباً کامل داریم. محققان برزیلی بر این باورند که این دایناسور متعلق به خانواده Herrerasauridae است که شامل گوشتخواران تریوپد اولیه است که در دوره تریاس می‌زیسته‌اند. بر اساس گزارش‌ها، بقایای فسیل شده به طور قابل توجهی به خوبی حفظ شده‌اند و به طور بالقوه دومین اسکلت کامل Herrerasauridae است که تاکنون پیدا شده است. خانواده Herrerasauridae یکی از اولین خانواده دایناسورهای است که تا به حال شناسایی شده و بر بخش‌هایی از برزیل و آرژانتین کنونی تسلط

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای فراخوان تامین خودرو مورد نیاز جهت اجرای طرح نظارت بر بازار



جمهوری اسلامی ایران
وزارت صنعت، معدن و تجارت
اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان البرز

اداره کل صنعت معدن و تجارت استان البرز در نظر دارد فراخوان تامین خودرو مورد نیاز جهت اجرای طرح حوزه نظارت بر بازار به شماره ۲۰۰۳۰۳۷۰۱۰۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

توضیحات: تعداد ۱۵ دستگاه خودرو: (پژو، پرشیا، سمند، ال ۹۰)

حدود ۲۰۰۰ الی ۲۵۰۰ ساعت میانگین به صورت ماهانه

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ ساعت ۱۳:۰۰

مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ تا ساعت ۱۹:۰۰

زمان بازگشایی پاکتها: ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ ساعت ۱۰:۰۰

زمان اعتبار پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ ساعت ۱۳:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۸۵۰ (هشتصد و پنجاه) میلیون ریال

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: البرز، کرج، خیابان شهید بهشتی، بعد از

۴۵ متری گلشهر، جنب پمپ بنزین حصارک، خیابان ولیعصر

۰۲۶-۳۵۷۲۰۰۰۰

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند

رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی چون برابر آراء صادره از هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی ارضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان چالدران تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضیان بشرح ذیل از پلاک فرعی از ۱۴۱ اصلی واقع ریه جنگ تپه محرز گردیده لذا به منظور اطلاع عموم متقاضیان در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند متقاضیان از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی بلا حرجت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پلر	نوع تقاضا	مساحت	پلاک ثبتی	شماره رای
۱	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۸۳۷/۱۲	۱۴۱	۱۴۰۳-۶۲۷
۲	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۱۴۱۶۳/۶۶	۱۴۱	۱۴۰۳-۶۲۶
۳	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۳۳۳/۳۵	۱۴۱	۱۴۰۳-۵۲۶
۴	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۱۵۵۲/۸۱۶	۱۴۱	۱۴۰۳-۶۲۴
۵	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۲۱۶۸/۸۱۵	۱۴۱	۱۴۰۳-۶۲۳
۶	حسن حسن پور	عشقعلی	زمین مزروعی	۵۶۷/۲۱	۱۴۱	۱۴۰۳-۶۲۲

شماره آگهی: ۱۷۲۴۶۸۰ م افق ۲۱۳

نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۲۵

بهرام سلطانی- اداره ثبت اسناد و املاک چالدران ۲۶۷۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۰۰۸۰۹۰/۳۱۶۰۰۱۰۰۰۳۶/۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضیان آقای اصغر فخری فرزند ابراهیم بشماره شانسانه ۴۴۸ به شماره ملی ۳۳۵۲۵۷۷۵۴ صادره از کرمانشاه مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به آدرس کرمانشاه فرانچی بر کمر بندگی کرمانشاه - سنندج به مساحت ۳۹۳۱ متر مربع در قسمتی از پلاک ۱۵۱ اصلی واقع در بخش یک حومه کرمانشاه روستای فرانچی خریداری از مالک رسمی مشاعی آقای رضا میرزایی فرانچی به صورت مع الاصله به متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی. 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. ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷

سجاد مویدی - رئیس ثبت اسناد و املاک ۲۷۰۲