

اخبار

سند همکاری ایران و یونسف امضا شد



وزارت کشور و یونسف در راستای همکاری‌های اجتماعی در زمینه مدیریت بحران، آسیب‌های اجتماعی و خدمات به پناهندگان سند همکاری امضا کردند.

به گزارش ایرنا، «هونیکا اولدزکار نیلسن» جانشین نماینده یونسف در ایران در آیین امضای سند همکاری بین‌المللی وزارت کشور و یونسف با اشاره به اشتیاق و علاقه یونسف به اجرای این تفاه‌نامه گفت: مفاد این تفاه‌نامه در راستای فقرزدایی و رفع مشکلات پناهندگان تنظیم شده است.

وی ادامه داد: کاهش مخاطرات مدیریت بحران و حمایت از جامعه پناهندگان از جمله دیگر مفاد این قرار داد است و می‌خواهیم در سطح استانی و شهری نیز فعالیت داشته باشیم. مهدی جواهری مشاور وزیر و رئیس امور بین الملل وزارت کشور درباره این سند همکاری اظهار داشت: از این همکاری استقبال می‌کنیم و امیدواریم بیشتر بتوانیم با نمایندگان یونسف دیدار و در فعالیت‌های مشترک تعامل داشته باشیم.

جواهری با اشاره به همکاری گسترده بین دو مجموعه گفت: این همکاری‌ها در زمینه مدیریت بحران، آسیب‌های اجتماعی و خدمات به پناهندگان است.

رئیس امور بین الملل وزارت کشور اظهار داشت: برای همکاری‌های بین المللی مصمم هستیم تا برنامه‌های ماموریتی خود را پیش ببریم و خدمتی به مردم ارائه دهیم.

وی با بیان اینکه وزارت کشور ماموریت‌های خاصی در چارچوب قانون دارد که بر اساس آن فعالیت می‌کند، افزود: یک مسیر و هدف را مشخص کرده و می‌خواهیم این همکاری مستمر باشد.

میوه‌ای که قبل از خواب باید بخورید



مطالعات نشان داده است که مصرف یک وعده غذایی غنی از کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا (GI) قبل از خواب ممکن است سطح تریپتوفان را بالا ببرد که باعث افزایش ملاتونین و سروتونین می‌شود؛ این هورمون‌ها به شروع فرایند خواب کمک می‌کنند.

به گزارش خبرآنلاین، ترکیبات خاصی در سیب یافت می‌شوند که ممکن است بر کیفیت خواب اثر بگذارند. از جمله این ترکیبات می‌توان به ملاتونین، پتاسیم و کربوهیدرات‌ها اشاره کرد.

سیب یک منبع عالی فیبر است و همین باعث می‌شود که این میوه GI پایینی داشته باشد، به این معنی که سطح قند خون را به میزان ناچیزی افزایش می‌دهد. علاوه بر فیبر، مواد مغذی دیگری در سیب وجود دارند که بدن برای داشتن خوابی آرام به آنها نیاز دارد.

ملاتونین

از مهم‌ترین عواملی که روی خواب تأثیر دارد، ملاتونین است. ملاتونین را می‌توان از طریق منابع غذایی و مکمل‌ها نیز دریافت کرد. دوز معمول توصیه‌شده ملاتونین ۱ تا ۵ میلی گرم است. خوردن ۱۰۰ گرم یک سیب حدود ۰.۰۱۰۶ میلی گرم ملاتونین را به بدن می‌رساند. بنابراین نگران نباشید؛ مقدار ملاتونین موجود در سیب آنقدر زیاد نیست که شما را خیلی خواب آلود کند.

ویتامین سی

تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب و استرس اکسیداتیو ممکن است به کیفیت استاندارد خواب آسیب برسانند. بنابراین، خوردن منظم سیب به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی ویتامین سی می‌تواند کیفیت خواب را تقویت کند.

پتاسیم

سیب حاوی مقادیر کمی از ماده معدنی پتاسیم است. یک مطالعه تاریخی در سال ۱۹۹۱ اثرات مکمل پتاسیم را بر کیفیت خواب در مردان سالم ۱۸ تا ۳۳ ساله که رژیم غذایی کم‌پتاسیم داشتند مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که دریافت روزانه ۹۶ میلی‌اکی‌والان پتاسیم به مدت یک هفته باعث بهبود خواب می‌شود.

مسئله حجاب یک موضوع فرهنگی پیچیده و چند لایه است و هر اقدامی که در این حوزه انجام شود، به صورت تدریجی نتایج خودش را نشان می‌دهد و اثر می‌گذارد. چه افراد بخواهند با حجاب شوند، چه بخواهند بی‌حجاب شوند، این اتفاق یک شبه رخ نمی‌دهد. در کشور ما، در حوزه فرهنگی، نرم‌افزاری و اجتماعی تقریباً یا کار چندی در حوزه حجاب انجام نشده یا اگر هم کاری انجام شده، غلط، بی‌اثر و بی‌نتیجه بوده‌است.

به گزارش خبرنگرانلین، مثال این شرایط لایحه «حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب» که به لایحه حجاب معروف است، سرانجام به قانون تبدیل شد. قانونی که محدودیت‌های زیادی را برای همه وزارت‌خانه‌ها و نهادها به ویژه زنان در ایران درنظر گرفته است.

به این بخش توجه کنید. «ورود عروسک، مجسمه، مانکن، نقاشی و کتاب دارای کشف حجاب و بد پوششی به داخل کشور ممنوع شد.» بله به داخل کشور ایران. این چند کلمه یکی از جزئیات لایحه عفاف و حجاب است که اگر بخش جرائم مالی آن را نادیده بگیریم، آسیب‌های فرهنگی آن قابل اغماض نیست.

به جزئیات این قانون بپردازیم، ورود عروسک بی‌حجاب ممنوع؛ مسئله این است که در داخل چه عروسکی ساخته شده که بر اساس هویت ایرانی تولید شده باشد؟ دارا و سارا را که کنار بگذاریم بعد و قبل از آن دستمان در این عرصه تهی است.

حالا همان عیارت را تکرار می‌کنم و به جایش مجسمه می‌گذارم، یعنی دیگر کسی حق ندارد شاهکاری که میکل آنژ با عنوان مجسمه داوود ساخته را به صورت مینیمال داشته باشد، یا زین پس دیگر خبری از مجله‌ها و طرح‌های مد و فشن نخواهد بود.

از طرفی تمام دانشجویان هنر باید سبک رمانتیسم را فراموش کنند و در ادامه تمام کتاب‌های هنر هم جمع شود و تاریخ هنر از بین برود، البته امکان دارد این لایحه که قرار است از ۲۳ آذر به مدت سه سال به صورت آزمایشی اجرا شود به مرور زمان، مانند دیگر موضوعات تبدیل به راهی برای کسب درآمد سودجویان شود.

به دنبال بررسی ابعاد فرهنگی «لایحه عفاف و حجاب» به گفت‌وگو با سعید معدنی، جامعه‌شناس پرداختیم که در ادامه می‌خوانید.

● اساساً اجرائی کردن این قانون تا چه اندازه ممکن است و آیا این موارد امری فرهنگی است؟

● همه ما تقریباً این را می‌دانیم که این قانون غیرقابل اجرا است و بیش‌تر به نظر می‌رسد این قوانین نه تنها به دهه شصت ارتباطی نداشته باشد بلکه به دوره قاجار نزدیک‌تر باشد، وگرنه هیچ زمانی عروسک بی‌حجاب یا تصاویر ممنوع نبود. به همین دلیل هم باور مردم که این قوانین قابل اجرا نیست حالا چرا نشسته‌اند این قانون را تدوین کرده‌اند، جای پرسش دارد. مخصوصاً اینکه بسیاری از کالاهای ما از طریق مرز وارد می‌شود.

● در همین اثنا، بسیاری از افراد تدوین کنندگان این

لایحه عفاف و حجاب و تاثیرات فرهنگی – اجتماعی آن بررسی شد

تحلیل نظر اقلیت بر اکثریت

گروه جامعه - سعید معدنی معتقد است وضع این قوانین برای جامعه‌ای که زناشش بسیار پیشرفته‌تر، پیشگام‌تر و یاسودتر از زنان دیگر کشورها هستند تصمیم درستی نیست.



مسئله واقعا ناامید کننده است، باید بپذیریم که ما فائحه جدا یافته از جهان نیستیم، ترکیه، مالزی و عربستان هم کشورهای اسلامی هستند و چنین قوانینی ندارند. وضع این قوانین برای جامعه‌ای که زناشش بسیار پیشرفته‌تر، پیشگام‌تر و یاسودتر از زنان دیگر کشورها هستند تصمیم درستی نیست.

● می‌توان وضع این لایحه را به نوعی لجبازی با مردم قلمداد کرد؟

● با مردم و تفکرات جناح‌های رقیب، ماجرا این است که انتخاات برگزار می‌شود، اقلیت جناح رقیب شکست می‌خورد و در ادامه امور چون در انتخابات شکست می‌خورند تلاش می‌کنند تا عقاید اقلیت را بر اکثریت تحمیل کنند و تقریباً همیشه همین گونه بوده است.

در دوره‌ای ویدیو را ممنوع کردند و همه هم از آن استفاده کردند، در دوره‌ای دیگر ماهواره را ممنوع کردند، بعد در سال اخیر برای اینکه بتوانند محصولات

سینمایی را بفروشند، فیلم‌ها را در همان ماهواره، با اطلاع وزیر ارشاد و رئیس سازمان سینمایی وقت یعنی آقای خزایی تبلیغ کردند تا بعد دم از فروش میلیاردی و رکوردشکنی بزنند، حالا هم بحث ممنوعیت واردات نقاشی، کتاب و عروسک چقدر می‌تواند مانند قوانین

بیمه سلامت کدام خدمات دندانپزشکی را پوشش می‌دهد

تاکید کرد: علاوه بر پوشش پایه این خدمات، در صورتی که بیمه شده مشمول بیماری‌هایی گردد، می‌توانند از مزایای صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج تا سقف حداکثر ۱۲.۵ میلیون تومان بهره مند شود.

لیست بیماری‌های مشمول مزایای خاص

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در ادامه به لیست بیماری‌های مشمول مزایای خاص اشاره کرد و گفت: تالاسمی، هموفیلی، ام اس، دیالیز (همودیالیز و صفافی)، اختلالات متابولیک، EB، پیوند، اوتیسم، سرطان و بیماری‌های روانی مزمن، شامل بیماری‌های خاص می‌شوند.
کاملی افزود: همچنین بازنگری سقف سنی جهت دریافت بیمه‌ای خدمات ترمیمی و افزایش سایر تعهدات، در دستور کار شورای عالی بیمه سلامت قرار دارد.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست عنوان کرد آلودگی خوزستان در پی توسعه ناپایدار

به گزارش ایسنا، وی افزود: در یکی از پهندهای سیاست‌های کلی مقام معظم رهبری که در سال ۱۳۹۴ ابلاغ شد به موضوع پایش و اندازه‌گیری‌های منابع حیاتی از جمله آب و خاک اشاره صریح شده است. برای اینکه بتوانیم تصمیم‌های مدیریتی درست بگیریم نیازمند این هستیم که داده‌های درستی داشته باشیم که اندازه‌گیری این داده‌ها باید با اندازه‌گیری‌های دقیق و در چارچوب استانداردهای جهانی و ملی انجام شود.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور گفت: قانون حفاظت از خاک به عنوان مهم‌ترین سند بالادستی برای مدیریت خاک در سال ۱۳۹۸ در مجلس شورای اسلامی تصویب شد و سال گذشته ابلاغ شد.

در این قانون دو محور اصلی وجود دارد که فرسایش خاک یکی از این محورها است و عمده تکالیف در این حوزه بر عهده وزارت جهاد کشاورزی است و محور دوم مساله آلودگی خاک است که تکالیف این محور بر عهده سازمان حفاظت محیط زیست گذاشته شده است.

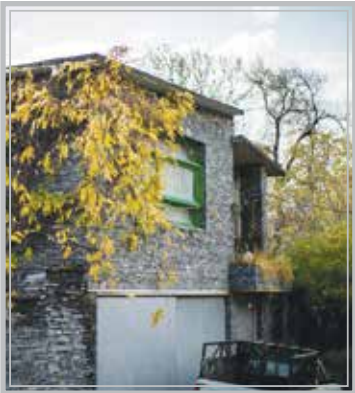
وی افزود: البته سازمان حفاظت محیط زیست با توجه به تکالیفی که داشته موضوعات را پیگیری کرده است اما وجود قانونی که مشخصاً در ارتباط با حفاظت از خاک باشد می‌تواند در مدیریت حوزه آلوده‌ها و فرسایش خاک بسیار کمک کننده باشد تا با اقدامات بین بخشی، فعالیت‌های اثرگذارتری انجام دهیم.

انصاری بیان کرد: در ماده ۲۲ این قانون به موضوع رسیدگی خارج از نوبت جرایم مرتبط با خاک اشاره شده است که در این زمینه نیازمند حمایت، همراهی و نگاه مراجع قضایی در استان‌ها هستیم تا در راستای اجرای کامل بندهای این قانون در موضوعات مرتبط با کنترل آلودگی، پالایش، بازسازی و احیای خاک اقدامات موثرتری انجام شود.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست گفت: توسعه ناپایدار در طول دهه‌های گذشته موجب شده است با ایرچالش‌های محیط زیستی در

اخبار

افزایش دمای هوای تهران



اداره کل هواشناسی استان تهران از افزایش نسبی دما و غلظت آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا خبر داد.

به گزارش ایسنا، بر پایه واکاوی الگوهای همدیدی و بررسی نقشه‌های پیش‌یابی آسمان استان تهران امروز تا شنبه (۱۳ تا ۱۷ آذرماه) صاف در بعضی ساعت‌ها همراه با افزایش ابر و وزش ملایم تا متوسط باد پیش‌بینی می‌شود.

همچنین به دلیل پایداری نسبی جو و عدم وزش باد قابل ملاحظه، از امروز تا جمعه (۱۳ تا ۱۶ آذرماه) روند تدریجی افزایش غلظت آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا به‌ویژه در ساعات‌های شب تا ابتدای صبح در مناطق مرکزی و جنوبی استان قابل پیش‌بینی است.

از فردا تا شنبه روند افزایش نسبی دما در سطح استان پیش‌بینی خواهد شد.

طی ۲۴ ساعت گذشته ایستگاه توجال و فیروزکوه با کمینه دمای ۱- درجه سانتیگراد سردترین ایستگاه‌های هواشناسی تهران بوده است.

بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، آسمان تهران فردا (۱۴ آذرماه) صاف، در بعضی ساعت‌ها غبار رقیق و وزش باد ملایم با کمترین دمای ۲ و بیشترین دمای ۱۰ درجه سانتیگراد و پس‌فردا (۱۵ آذرماه) صاف، در بعضی ساعت‌ها غبار محلی، در اواسط‌روز وزش باد در شبانگاه قسمتی ابری مورد انتظار است.

رئیس شورای شهر تهران تاکید کرد لزوم مناسب‌سازی شهر برای حرکت معلولان



رئیس شورای شهر تهران با اشاره به لزوم مناسب سازی برای حرکت معلولان در شهر گفت: هر سال باید مصوباتی در خصوص روان سازی حرکت معلولان در سطح شهر داشته باشیم و امیدوارم این مناسب سازی در همه کشور شکل بگیرد.

به گزارش ایسنا، مهدی چمران در دویست و هشتاد و پنجمین جلسه شورای شهر تهران در ابتدای این جلسه با اشاره به روز جهانی معلولان اظهار کرد: بخشی از جمعیت مردم در هر کشوری معلولان هستند و باید از حق و امکانات برخوردار باشند. در دوره دوم درباره معلولان مصوباتی داشتیم و در دوره سوم روان‌سازی و مناسب‌سازی برای حرکت معلولان در شهر را تصویب کردیم.

وی اضافه کرد: مقدار زیادی انجام شده و هر سال هم اضافه شده است. امیدوارم این مناسب سازی در همه جا شکل بگیرد. معلولان یا حتی افراد سالمند نمی‌توانند از امکانات استفاده کنند و همه ارگان‌ها باید با هم به صورت هماهنگ به این مساله نگاه کنند و امکانات بهتری فراهم کنند.

چمران در بخش دیگری از صحبت‌هایش با اشاره به حوادث سوریه، با بیان این‌که داعش همان اسرائیل است و هیچ فرقی با آن‌ها ندارد، عنوان کرد: نتایج‌هاو به هر کشوری برود باید دستگیر شود و اگر این کار را نکنند؛ خلاف بزرگی را مرتکب خواهند شد. جامعه جهانی باید به حکم صادر شده دادگاه عمل کند و امیدوارم این حرکت بسیار زشتی که در سوریه آغاز کردند، شکست بخورد و هر چه زودتر بساط آن‌ها جمع شود. ترکیه نیز از گذشته عبرت بگیرد. البته سفر وزیر خارجه‌مان به سوریه و ترکیه را داشتیم که امیدوارم با موفقیت به پایان برسد.

وی ادامه داد: با وجود این‌که آتش بس در لبنان اعلام شده بود اما اسرائیل در روز گذشته نزدیک به ۶۰ بار این آتش بس را نقض کرد و به آتش بسی که خودشان خواستند پایبند نبودند.

البته لبنان پاسخ داد و نشان داد که اگر اسرائیل دست از پا خطا کند، لبنان با قدرت در مقابل آن‌ها قرار می‌گیرد.

نوبت اول

موضوع مناقسه : احداث ساختمان امداد گاز شهر آجین اسداباد <p>شرح مختصر کار: ۴۰۰۰۰۰۰۰/۴۸۸/۸۳۹۱۰۰۰ (چهل میلیارد و هفتصد و چهل و هشت میلیون و هشتصد و سی و نه هزار) ریال می باشد. ۲- مبلغ برآورد اولیه ۲۱۰۰۰۰۰۰۰/۳۷۷۲۴۱۰۰۰ (دو میلیارد و سی و هفت میلیون و چهارصد و چهل و دو هزار) ریال می باشد. ۳- مدت اجرای پروژه ۵۲۰ روز می باشد. ۴- متقاضیان باید عضو سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir باشند. ۵- متقاضیان باید دارای حداقل رتبه از سوی سازمان مدیریت برنامه یزی (۵- ساختمان) باشند. ۶- حداقل اعتبار ارزیابی کیفی مناقسه گران ۶۵ می باشد. ۷- قیمت متاسب پیشنهاد دهندگان بر اساس دستورالعمل ارزیابی مالی و قیمت متاسب صنعت نفت (فرایند دامنه قیمت) تعیین میگردد. ۸- شرایط شرکت در مناقسه از تاریخ درج آگهی به مدت ۶ روز از ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۳۰۲۰۹۱۴ مهلت دارند نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی به سایت سامانه تدارکاتی الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند. مهلت بازگذاری اسناد ارزیابی کیفی حداکثر تا ساعت ۰۹:۰۰ روزشنبه به تاریخ ۱۳۰۳/۱۰/۰۸ از طریق سامانه ستاد خواهد بود تلفن : ۰۴ - ۰۳۱۲۶۰۵۷۱ - ۸ - ۰۳۸۲۶۰۹۷۵ دورنویس : ۰۸۱-۳۸۲۶۰۲۰۷ www.nige-tim.ir آدرس اینترنت : www.nige-tim.ir شماره آگهی : ۸۳۹۲۶۴ تلف : ۱۸۴۱ نوبت اول : ۱۳۰۲/۰۹/۱۴ نوبت دوم : ۱۳۰۲/۰۹/۱۷</p>
--

روابط عمومی شرکت گاز استان همدان

نوبت اول

موضوع مناقسه : شماره مناقسه در سامانه ستاد <p>شرح مختصر کار: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰/۳۰۰۰۰۰۰۰ (ده میلیارد و سیصد و بیست و یک میلیون و سیصد و بیست و یک هزار) ریال می باشد. ۲- مدت اجرای پروژه ۱۲۰ روز می باشد. ۳- متقاضیان باید عضو سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir باشند. ۴- حداقل اعتبار ارزیابی کیفی مناقسه گران ۶۵ می باشد. ۵- قیمت متاسب پیشنهاد دهندگان بر اساس دستورالعمل ارزیابی مالی و قیمت متاسب صنعت نفت (فرایند دامنه قیمت) تعیین میگردد. ۶- شرایط شرکت در مناقسه از تاریخ درج آگهی به مدت ۶ روز از ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۳۰۳/۱۰/۰۸ مهلت دارند نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی به سایت سامانه تدارکاتی الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند. مهلت بازگذاری اسناد ارزیابی کیفی حداکثر تا ساعت ۰۹:۰۰ روزشنبه به تاریخ ۱۳۰۳/۱۰/۰۸ از طریق سامانه ستاد خواهد بود تلفن : ۰۴ - ۰۳۱۲۶۰۵۷۱ - ۸ - ۰۳۸۲۶۰۹۷۵ دورنویس : ۰۸۱-۳۸۲۶۰۲۰۷ www.nige-tim.ir آدرس اینترنت : www.nige-tim.ir شماره آگهی : ۸۳۹۲۶۴ تلف : ۱۸۴۱ نوبت اول : ۱۳۰۲/۰۹/۱۴ نوبت دوم : ۱۳۰۲/۰۹/۱۷</p>

روابط عمومی – شرکت پالایش نفت آبادان

شماره : ۱۸۳۸۳۶
نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۹/۱۷