ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۶۸
۱۸ ذی‌القعده ۱۴۴۷ - ۶ مه ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

دشمنان زیبای پاهایتان را بشناسید!

آمارها نشان می‌دهد حدود سه‌چهارم افراد در طول زندگی خود حداقل یک‌بار دچار مشکلات پا می‌شوند. به گزارش خبرآنلاین، اگر قوس کف پایتان درد می‌گیرد، پاشنه‌تان تیر می‌کشد یا با مشکلاتی مثل نقرس و التهاب‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید، تنها نیستید. آمارها نشان می‌دهد حدود سه‌چهارم افراد در طول زندگی خود حداقل یک‌بار دچار مشکلات پا می‌شوند. با این حال، پاها معمولاً آخرین بخشی هستند که به آن توجه می‌کنیم.

تصور کنید هر قدمی که برمی‌دارید با درد همراه باشد. برای بسیاری از افراد، این یک واقعیت روزمره است؛ مشکلی که اغلب نادیده گرفته می‌شود اما می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور جدی کاهش دهد. حقیقت این است که پاها، این ستون‌های خاموش بدن، بیش از آنچه فکر می‌کنیم در معرض آسیب هستند

بر اساس گزارش Harvard Medical School، حدود ۷۵ درصد افراد در طول زندگی خود نوعی از مشکلات پا را تجربه می‌کنند. از دردهای ساده گرفته تا بیماری‌های مزمن، پاها یکی از آسیب‌پذیرترین بخش‌های بدن هستند.

درد پاشنه تا تغییر شکل انگشتان؛ شایع اما قابل کنترل

یکی از رایج‌ترین دلایل مراجعه افراد، درد پاشنه است که اغلب به بیماری Plantar fasciitis مربوط می‌شود. این عارضه در اثر التهاب رباط کف پا ایجاد شده و معمولاً با درد شدید در اولین قدم‌های صبحگاهی همراه است. در کنار آن، مشکلاتی مانند انحراف شست پا، میخچه، پینه، قارچ ناخن و حتی شکستگی‌های استرسی نیز از جمله اختلالاتی هستند که می‌توانند حرکت را دردناک کنند.

آناتومی پا در کفش تنگ و پاشنه بلند

شاید عجیب باشد، اما یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب به پا، انتخاب کفش نامناسب است. کفش‌های تنگ، نوک‌باریک یا پاشنه‌بلند، فشار غیرطبیعی به ساختار پا وارد می‌کنند و در بلندمدت باعث درد و تغییر شکل می‌شوند.

پیشگیری؛ چند عادت ساده اما نجات‌بخش

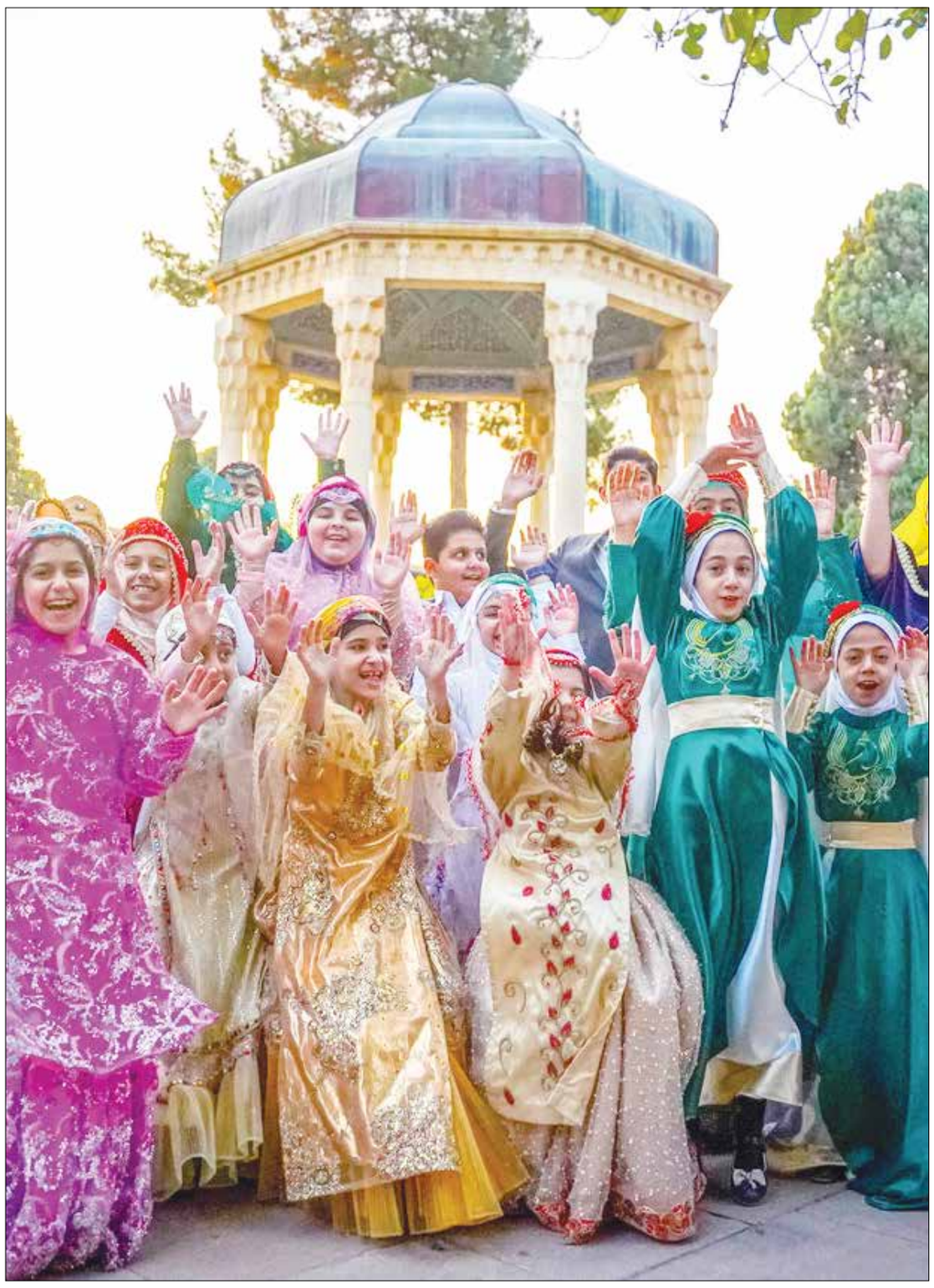
برای داشتن پاهایی سالم، لازم نیست کار پیچیده‌ای انجام دهید. رعایت چند نکته ساده می‌تواند از بسیاری از مشکلات جلوگیری کند:

کفش مناسب با سایز و قوس استاندارد انتخاب کنید
وزن بدن را در محدوده سالم نگه دارید
حرکات کششی برای کف پا و عضلات ساق انجام دهید
پاها را تمیز و خشک نگه دارید
ناخن‌ها را اصولی و نه بیش‌ازحد کوتاه کنید

درمان؛ همیشه جراحی لازم نیست

خبر امیدوارکننده این است که بیشتر مشکلات پا بدون نیاز به جراحی قابل درمان هستند. روش‌هایی مانند فیزیوتراپی، استفاده از کفی طبی، تمرینات اصلاحی و داروهای ضدالتهاب می‌توانند درد را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهند.

عکس‌نوشت



۱۵ اردیبهشت، روز شیراز
عکس: امین فائضی/مهر

تازه‌های علمی

مقررات هوش مصنوعی در آمریکا سختگیرانه‌تر می‌شود

کاخ سفید در حال بررسی مقررات سختگیرانه‌تر برای مدل‌های جدید هوش مصنوعی است.

به گزارش ایسنا، کاخ سفید ممکن است یک گروه کاری جدید برای نظارت بر توسعه هوش مصنوعی ایجاد کند. به نقل از نیویورک تایمز، بررسی فدرال مدل‌های جدید هوش مصنوعی قبل از انتشار عمومی آنها به عنوان یک قدرت احتمالی برای این کمیته در نظر گرفته شده است. هنوز هیچ رویکرد مشخصی تعیین نشده است، اما نیویورک تایمز گفته است که می‌تواند شبیه به آنچه در حال حاضر در دولت بریتانیا اتفاق می‌افتد، باشد؛ جایی که چندین لایه نظارتی تأیید می‌کنند که مدل‌های هوش مصنوعی، استانداردهای ایمنی را رعایت می‌کنند. اگرچه بریتانیا نیز اخیراً داستان‌های خود را در مورد مقررات هوش مصنوعی داشته است. همچنین این احتمال وجود دارد که کل این مفهوم از بین برود و به هیچ نتیجه‌ای نرسد. اگر یک گروه نظارتی ایجاد شود، نشان‌دهنده یک تغییر کامل از نگرش عدم مداخله ارائه شده در طرح اقدام هوش مصنوعی کاخ سفید است که قبلاً معرفی شده بود. به نظر می‌رسد این طرح مایل است بیشتر امتیازاتی را که شرکت‌های هوش مصنوعی می‌خواستند به آنها ارائه دهد، اگرچه پتانسیل زیادی برای ایجاد مشکلات جدید فراوان باقی گذاشت. به نظر می‌رسد مقررات برای یک صنعت فناوری که مطمئناً مورد شکایت زیادی قرار می‌گیرد، ارزشمند است. اینکه آیا این دولت قادر به تصمیم‌گیری‌های خوب در مورد آن آیین‌نامه است یا خیر، سوال دیگری است.

نوبت اول

موضوع مزایده : واگذاری ایستگاه های حمل و نقل عمومی مسافر درون شهری منطقه دو
کارفرما(موجر): شهرداری زاهدان

آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق برگزاری مزایده عمومی یک مرحله ای نسبت به " واگذاری ایستگاه های حمل و نقل عمومی مسافر درون شهری منطقه دو بر اساس مشخصات مندرج در جدول ذیل اقدام نماید اسناد مزایده به کلیه متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای شرایط مندرج در دعوتنامه مزایده ارایه می گردد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده: در ساعات اداری روزچهارشنبه مورخ ۱۶ /۱۴۰۵/۰۲ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ به متقاضیان ارائه میگردد.

نشانی محل فروش اسناد مزایده: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازد.

متقاضیان بایستی به منظور خرید اسناد مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز نمایند.

مزایده گران می بایست تمامی موارد و مفاد مزایده را مطابق اسناد مزایده مطالعه و شرکت نمایند .

• **نام و نشانی مزایده‌گزار:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن : ۷-۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۰۵۴

ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) می باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

واریز وجه نقد به حساب سپرده شهرداری به شماره ۲۵۰۰۱۵۰۴۹۴ نزد بانک تجارت شعبه زاهدان باشد.

• جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط واحد حقوقی سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر به نشانی زاهدان-خیابان مزاری- روبه روی پارک لاله انجام میگیرد.

• **زمان و محل تسلیم پیشنهادها:** علاوه بر اینکه ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد، مزایده گران بایستی پاکت الف و ب در مزایده را به صورت لاک و مهر به آدرس دبیر خانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن : ۷-۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۰۵۴ حداکثر تا ساعت ۰۸:۰۰ روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ تحویل نمایند.

• **محل و زمان بازگشایی پاکات:** ساعت ۰۹:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ در محل سالن کنفرانس شهرداری زاهدان واقع در خیابان آزادی می‌باشد.

• **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:**
مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شهرداری زاهدان
۱۰۰۳

نوبت اول

موضوع تجدید مزایده: "فروش ۱۰ قطعه از اراضی زیباشهر"
کارفرما: شهرداری زاهدان

آگهی تجدید مزایده عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق برگزاری تجدید مزایده عمومی یک مرحله ای نسبت به "فروش ۱۰ قطعه از اراضی زیباشهر- بلوار شهدای ارتش" بر اساس مشخصات مندرج در جدول ذیل اقدام نماید. اسناد تجدید مزایده به کلیه متقاضیان حقیقی و حقوقی واجد شرایط ارایه می گردد.

مهلت زمانی دریافت : اسناد تجدید مزایده از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۶ لغایت روزشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ به متقاضیان ارائه میگردد.

نشانی محل فروش اسنادتجدید مزایده: کلیه مراحل برگزاری تجدید مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازد.

متقاضیان بایستی به منظور خرید اسناد مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز نمایند.

جدول قیمت‌های پایه تجدید مزایده و مبالغ تضمین شرکت در تجدید مزایده به تفکیک هر قطعه

ردیف	شماره قطعه	نوع کاربری	متراژ (مترمربع)	قیمت کل (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	ملاحظات (موقعت و نحوه قرارگیری قطعات در محل)
۱	AW4	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۱۲۷۰/۲۵	۶۳۵/۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۳۱/۷۵۶/۲۵۰/۰۰۰	بر بلوار و خیابان های ۱۶ متری و ۱۲ متری (به صورت سه ممر)
۲	AW6	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۱۲۸۰/۴۲	۵۷۶/۱۸۹/۰۰۰/۰۰۰	۲۸/۸۰۹/۵۰۰/۰۰۰	بر بلوار و خیابان ۱۲ متری پشتی (دو کله)
۳	AE5	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۷۴۰/۴۳	۲۶۶/۵۵۴/۸۰۰/۰۰۰	۱۳/۳۲۷/۷۴۰/۰۰۰	بر خیابان فرخی و ۱۲ متری پشتی (دوکله)
۴	BE8	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۱۲۸۰/۳۳	۵۴۴/۱۴۰/۲۵۰/۰۰۰	۲۷/۲۰۷/۰۱۲/۵۰۰	نبش بلوار و خیابان ۱۶ متری
۵	Bw17	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۱۱۳۵/۴۸	۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۹۷/۴۱۸/۰۰۰/۰۰۰	بربلوار وخیابان ۱۲ متری پشتی (دوکله)
۶	CE12	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۹۲۸/۲۹	۲۷۸/۴۸۷/۰۰۰/۰۰۰	۱۳/۹۲۴/۳۵۰/۰۰۰	بر بلوار و خیابان ۱۲ متری پشتی (دو کله)
۷	CE14	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۹۲۸/۲۵	۲۷۸/۴۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۳/۹۲۳/۷۵۰/۰۰۰	بر بلوار و خیابان ۱۲ متری پشتی (دو کله)
۸	BW15	مختلط (تجاری مسکونی -خدماتی)	۱۱۳۵/۵۲	۳۹۷/۴۳۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۹/۸۷۱/۶۰۰/۰۰۰	بر بلوار و خیابان ۱۲ متری پشتی (دو کله)
۹	CE30	مسکونی	۳۸۴	۵۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰	بر خیابان ۱۲ متری - بصورت شمالی
۱۰	CE31	مسکونی	۳۸۴	۵۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰	بر خیابان ۱۲ متری - بصورت شمالی

• **نام و نشانی مزایده‌گزار:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن : ۷-۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۰۵۴

• **تضمین شرکت در تجدید مزایده به دو روش ذیل می باشد :**

۱- ضمانتنامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) می باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

۲- واریز وجه نقد به حساب سپرده شهرداری به شماره ۲۵۰۰۱۵۰۳۶۲ نزد بانک تجارت شعبه زاهدان باشد.

• جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسنادتجدید مزایده و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امورقراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین- مجتمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن ۰۵۴-۳۳۲۱۳۱۸۰ انجام می گیرد.

• **زمان و محل تسلیم پیشنهادها:** علاوه بر اینکه ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد، مزایده گران بایستی پاکت الف و ب در مزایده را به صورت لاک و مهر به آدرس دبیر خانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن : ۷-۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۰۵۴ حداکثر تا ساعت ۰۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تحویل نمایند.

• **محل و زمان بازگشایی پاکات:** ساعت ۱۰:۰۰روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ در محل سالن کنفرانس شهرداری زاهدان واقع در خیابان آزادی می‌باشد.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شهرداری زاهدان
۹۷۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۵۰۱۵۰۲۶ مورخ۱۴۰۴,۱۱,۲۵ به صورت سلسله ایادی از مالک رسمی (حسینعلی وطنی) به متقاضی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۵۰۰۰۵۴۲ تقاضای خانم مریم رحمانی فرد به شماره شناسنامه ۸۱۹ و کد ملی ۲۲۶۹۰۹۵۴۲۱ صادره از - فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۴۶۲ متر مربع مفروزو مجزا شده از پلاک از ۸ - اصلی - واقع در بخش ۶ حوزه ثبت ملک علی اباد کتول - اراضی کشاورزی - و به استناد نامه شماره ۱۴۰۴,۸۷۳۱ مورخ ۱۴۰۴,۰۸,۱۴ اداره ثبت اسناد علی اباد و نامه شماره ۱۱۵۶۹۹ مورخ ۱۴۰۴,۰۸,۰۶ اداره جهاد کشاورزی علی اباد ونامه شماره ۹۷,۵۹۲۸۰ مورخ ۱۴۰۴,۰۹,۱۲ راهداری و حمل و نقل جاده ای استان گلستان تائید گردید .مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز در روزنامه محلی و کثیرالانتشار آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی ،دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید.

م.الف : ۱۷۰۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵,۰۱,۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵,۰۲,۱۶

مجتبی گلچین رئیس اداره ثبت اسناد و املاک علی آباد کتول
از طرف سید علی اکبر حسینی ۴۹۰

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب حمزه عمادیان نیا فرزند ولی خون به شماره ملی۴۲۵۱۲۸۲۳۶۱صادر از کهگیلویه در مقطع لیسانس رشته حسابداری بازرگانی صادر از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی یاسوج به شماره سریال ۸۱۰۱۸۴مفقود گردیده وفاقد اعتبار میباشد

سند وبرگ سبز وکارت ماشین سواری سمند رنگ سفید مدل ۱۳۹۰شماره پلاک ۴۷۲ب۱۸۸ایران ۴۹شماره موتور ۱۴۷۹۰۰۲۵۳۲۵شماره شاسی NAACJ1JC2BF296160به نام موسی التیام مقدم مفقود گردیده وفاقد اعتبار میباشد