

اعلام جزئیات سهم دستگاه‌های اجرایی از اعتبارات سفر ریاست جمهوری

۲ اخبار

احداث بندر خشک در خراسان شمالی ظرفیتی بالقوه برای صادرات و واردات کالا

رئیس اتاق بازرگانی بجنورد:
مسئولان از سفر هیات‌های تجاری به خراسان شمالی حمایت کنند

۴ سلامت

۱۷ خوراکی که به افسردگی دامن می‌زنند

۳ اقتصاد

ایرانی‌ها همچنان در حسرت اینترنت باکیفیت



عکس: فیروزیان

افزایش ۵۶ درصدی جذب پزشک عمومی در استان

افزایش ۵۶ درصدی جذب پزشک عمومی در استان

گروه خبر / باقریان - رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در بازدید از دفتر روزنامه انتقافیه به مناسبت روز خبرنگار گفت: بخشی از سلامت جامعه را خبرنگاران و رسانه‌ها به عهده دارند و کادر درمان و خبرنگاران هر دو در جهت سلامت جامعه و مردم کام برمی‌دارند و چنانچه در این مسیر خبرنگاران و کادر درمان همراه هم باشند گره‌ها و مشکلات راحت‌تر باز خواهد شد. دکتر سید جواد پورتنی با اشاره به مصوبات صورت گرفته طی سفر اخیر ریاست جمهوری اظهار کرد: طی سفر رئیس جمهور به خراسان شمالی ۸۰۰ میلیارد تومان برای حوزه بهداشت و درمان این استان اعتبار اختصاص داده شده است که طی یک تا سه سال جذب خواهد شد. این مقام مسئول تاکید کرد: اگر این اعتبارات طی این سفر اختصاص پیدا نمی‌کرد حوزه سلامت در این استان نسبت به میانگین های کشور، فاصله زیادی پیدا می‌کرد. دکتر پورتنی در ارتباط با جذب نیروهای پزشک عمومی و متخصص در این استان بیان کرد: خراسان شمالی جزو استان‌هایی است که تعداد نیروهای پزشک عمومی و متخصص فعال در این منطقه کمتر از میانگین کشوری است. وی ادامه داد: برای اینکه بتوان میزان

ولیانوف: متن توافق هسته‌ای تقریباً مورد موافقت قرار گرفته است



میخائیل اولیانوف نماینده روسیه نزد سازمان‌های بین‌المللی با بیان اینکه متن ارائه شده از سوی طرف غربی برای احیای برجام بد نیست، گفت که تقریباً به طور کامل بر سر آن توافق صورت گرفته است. «میخائیل اولیانوف» نماینده دائم روسیه در سازمان‌های بین‌المللی وین در یک نشست خبری گفت متن سند احیای برجام تقریباً به طور کامل مورد توافق قرار گرفته و می‌توان گفت که تقریباً به طور کامل مورد توافق قرار گرفته است. وی افزود: ایران تنها در مورد چند کلمه از متن، سؤالاتی را مطرح کرده و در مورد بقیه متن می‌توان گفت توافق صورت گرفته است. به نوشته ایرنا، وی در عین حال تاکید کرد که همین چند کلمه می‌تواند به معنی برای توافق بدل شود، همانگونه که پیش از این هم در جریان مذاکرات وین رخ داده بود.

اولیانوف اضافه کرد: امیدوارم این اتفاق بیفتد، متن بد نیست و یک سازش بسیار معقول است. این گزینه ای است که اصولاً همه طرف‌ها راضی هستند و در عین حال همه نارضایتی خاصی از برخی مفاد پروژه را تجربه می‌کنند. «واسیلی نینزیا» معاون وزیر امور خارجه روسیه نیز تشریح کرد که این بندان مناسبت توافق خوب و مناسب است، همانطور که باید در جریان مذاکرات چند

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱/۲۰۸۱ - ۱۴۰۱/۴/۳۰ - پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۰/۱۱۱ 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 خانوم کبری چیلان فرزند آشور بشماره شناسنامه ۲۷۹ در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۷۶ متر مربع از پلاک شماره ۹۰۷ فرعی از ۱۶۳ اصلی واقع در اراضی پنبه زار بخش دو حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی شهرداری بجنورد محرز گردیده است. لذا 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: ۱۴۰۱/۰۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۶/۰۸
علی اوسط رستمی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد

آگهی مناقصه (نوبت دوم)

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی در نظر دارد اجرای پروژه های جدول ذیل را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه در مهلت مقرر اقدام نمایند.

* کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارک الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

* تضمین شرکت در مناقصه: بر اساس آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲

* هزینه‌های درج آگهی در روزنامه در نوبت های مختلف به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

* سایر شرایط در اسناد مناقصه درج شده است و شرکت کنندگان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور قراردادهای مراجعه و یا تماس حاصل نمایند. (تلفن اداره کل ۳۲۲۰۶۰۴۶ - ۰۵۸)

ردیف	موضوع مناقصه	رتبه های شرکت کننده	مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت تحویل اسناد	بازگشایی پاکت
۱	عملیات آبخیزداری حوزه زو شیروان	کشاورزی یا آب	۱۴۰۱/۰۵/۲۷	۱۴۰۱/۰۶/۰۷	۱۴۰۱/۰۶/۰۸
۲	عملیات توری سنگی (کاپون بندی) حوزه خرق فاروج	کشاورزی یا آب	۱۴۰۱/۰۵/۲۷	۱۴۰۱/۰۶/۰۷	۱۴۰۱/۰۶/۰۹

روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی
 شناسه آگهی: ۱۳۶۲۶۷۵

آگهی مناقصه (نوبت دوم)

اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی در نظر دارد مناقصه عمومی - یک مرحله ای پروژه ی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه (میلیون ریال)	محل اجرا (شهرستان)	گواهی صلاحیت مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۲۰۱۰۸	عملیات احداث خانه محله قلعه گرم شهر اسفراین	۳۱۶۶۵	اسفراین	رشته ساختمان و ابنیه حداقل پایه ۵	۱.۵۸۳.۲۷۴.۲۲۲

* نوع تضمین مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ به تاریخ ۹۴/۰۹/۲۲ میبایشد.

* مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۶

* مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۶

* زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۷

* مدت اعتبار پیشنهادها: ۹۰ روز

* جهت هرگونه پرسش و یا دریافت اطلاعات جهت انجام مراحل عضویت در سامانه به درگاه سامانه به آدرس www.setadiran.ir مراجعه گردد.

* هزینه چاپ آگهی کلیه نوبتها به عهده برنده مناقصه می باشد.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی خراسان شمالی
 شناسه آگهی: ۱۳۶۰۹۹۷

روزنامه صبح استان

خراسان شالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER

ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

میز خبر

شهریه تحصیل دندانبزرگشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تیمی دست کم ۵۰ میلیون تومان!

دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد، در دو رشته دندان‌پزشکی و داروسازی از طریق کنکور ۱۴۰۱ دانشجوی شهریه‌پرداز می‌پذیرد. این دانشگاه اعلام کرد: امکان انتخاب پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران برای پذیرفته شدگان کنکور سراسری سال ۱۴۰۱ ممکن است. به نوشته مهر، شهریه از تصویب هیات امانا، از طریق سایت رسمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اطلاع‌رسانی می‌شود. تخمین زده می‌شود که شهریه پرداختی برای هر نیمسال تحصیلی کمتر از پانصد میلیون ریال (۵۰ میلیون تومان) نخواهد بود.

وزیر کشور: افسرده بودن جامعه ایرانی، یک حرف بی ربط است
احمد وحیدی وزیر کشور: یکی از القاتل‌ها غلط به کشور ما این است که می‌گویند ایرانی‌ها بلد نیستند کار تیمی انجام دهند؛ این مورد قبول نیست، بسیاری کارهای بزرگ در کشور با کمک تیمی انجام شده‌ است. وحیدی عنوان کرد: یکی دیگر از القاتل‌ها این است که می‌گویند جامعه ما دچار افسردگی است که این حرف غلط و بی ربطی است. /برنا

پرنس‌گیا: ودوقللی‌های کاذب می‌سازند، چون همیشه پروژه خراب‌کنی بوده‌اند و ساختن نیاموخته‌اند

پزشکبان، نماینده تبریز در مجلس: می‌گویند قبلی‌ها آوار کرده‌اند و ما باید آواربرداری کنیم و این به طول می‌انجامد. در حالی که فراموش کرده‌اند خودشان از موانع اصلی حل مشکلات بوده‌اند. یکی از دلایلی که مشکل شان حل نمی‌شود این است که همواره جزو پروژه خراب کن‌ها بوده‌اند و چون ساختن را نیاموخته‌اند، کماکان تخریب و حذف حتی در شرایط یکدمت شدن و حاکمیت خودشان به وجود دارد. به همین دلیل، جلوی برجام را گرفتند حالا دارند با حداکثر توانشان تلاش می‌کنند برجام احیا شود. ولی چرا برجام را پاره نمی‌کنند؟ حاضر بودند کشور به فقر و فلاکت برسد، ولی رقیب آن‌ها نیز که مسلمان و بیشترشان مومن هستند برنده نشوند تا به مردم بگویند که این‌ها بی‌عرضه و خودشان توانمند بوده‌اند. بسیار خوب، حالا که حکومت را یکدمت کردید، پس چرا نمی‌توانید راحل‌های خوتبان را پیاده کنید؟ مانی وجود ندارد. /خبر آنلاین

عبدالله گنجی، روزنامه نگار اصولگرا درباره حمله به سلمان رشدی: ضارب هیچ ارتباطی با ایران ندارد

عبدالله گنجی، مدیرمسئول همشهری در صفحه توییتر خود نوشت: بسیار خوشحالم نسلی که امام و انقلاب را ندیده‌اند طوری

وقتی مضرب هستستد ممکن است نخواهید

خود را یا این مواد غذایی سرگرم نگه دارید.

این غذاها پر از هیستامین هستند.هیستامین انتقال دهنده‌های عصبی و مصرف چنین غذاهایی می‌توانند هورمون‌ها و سیستم عصبی شما را تشدید کنند.تغذیه تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روان دارد و تحقیقات انجام شده در زمینه روانشناسی افراد افسرده، برخی از مواد غذایی متعارف را به افزایش موارد افسردگی و اضطراب مرتبط می‌کنند. به همین دلیل افرادی که دچار افسردگی هستند باید غذاهای نامناسبی که باعث تشدید علائم افسردگی یابینی می‌شود را کنار بگذارند.کدام غذاهای باعث افسردگی می‌شوند؟ برای آشنایی با غذاهای مضر برای افسردگی و اضطراب در ادامه با ما همراه باشید.ما در این مطلب لیست کاملی از غذاهای تشدید کننده افسردگی و اضطراب را آماده کرده‌یم.در ادامه لیست غذاهایی که شما را بیشتر افسرده می‌کند را بخوانید و از این غذاها و موادی که تأثیر منفی بر خلق‌وخوی شما دارند دوری کنید.

۱. شکر، عامل اصلی افسردگی

شکر به‌دلیل مختلفی با افسردگی در ارتباط است. اسانس کنتراول که سال ۲۰۱۵ روی زنان یائسه نشان داد که افزایش قندهای اضافه شده در رژیم غذایی آنها با افزایش احتمال افسردگی مرتبط است.

در گذشته، دانشمندان مطمئن نبودند که مصرف شکر باعث افسردگی، دیابت و زوال عقلی می‌شود. اما در مطالعه‌ای که در مجله Diabetology منتشر شد، محققان دریافتند که وقتی شکر کلوزک خون بالا می‌رود، سطح پروتئینی که رشد نورون‌ها و سیناپس‌ها را تشویق می‌کند کاهش می‌یابد.خوردن قند و شکر باعث می‌شود مغز شما در سطحی کمتر از حد مطلوب کار کند و هر چه بیشتر قند مصرف کنید، خطر ابتلا به افسردگی و خطر ابتلا به دیابت و زوال عقل نیز بیشتر می‌شود.

۲. شیرین کننده‌های مصنوعی

بهتر است به این فکر نکنید که چون مصرف زیاد قند و شکر برای شما ضرر دارد، انتخاب خوبی است که به سراغ شیرین کننده‌های مصنوعی بروید. آسپارتام (Aspartame)، ماده رایج و خطرناکی که در محصولات مانند نوشابه رژیمی یافت می‌شود، از تولید انتقال دهنده عصبی سروتونین جلوگیری می‌کند. این ماده می‌تواند باعث بروز انواع بیماری‌های عصبی از جمله سردرد، بی‌خوابی، تغییرات در حالت روحی و افسردگی شود.

۳. الکل

به بیان ساده، سیستم عصبی مرگزی شما مسئول دریافت اطلاعات از طریق حواس پنج گانه، تفکر، درک، استدلال و کنترل عملکرد حرکتی است.الکل یک عامل کاهش دهنده فعالیت‌های عصبی در بدن است و به طور خاص تر، نظم عملکرد سیستم عصبی مرکزی را کاهش می‌دهد. از آن جایی که سیستم عصبی مرکزی نحوه پردازش احساسات را نیز کنترل می‌کند، نتیجه نهایی مصرف زیادالکل باعث تشدید علائم افسردگی خواهد بود.

۴. روغن هیدروژنه و جامد

مرغ و سیب زمینی سرخ شده، پنیرهای پرچرب، به دلایل مختلفی برای بدن مشکل ایجاد می‌کنند و یکی از دلایل افزایش وزن هستند. اما علاوه بر این‌ها، ممکن است در افزایش خطر ابتلا به افسردگی نیز نقش داشته باشند. هر چیزی که با روغن‌های هیدروژنه سرخ شده باشد و حاوی چربی‌های ترانس است می‌تواند به طور بالقوه به افسردگی کمک کند.چربی‌های اشباع شده، مثل آن‌هایی که در گوشت گوساله، لبنیات بالا و کره یافت می‌شوند، می‌توانند شریان‌ها را مسدود نموده و از جریان خون به مغز جلوگیری کنند.

بر فتوای امام اشرف دارند که به محض شنیدن خبر اینجا را پر کردند و فتوا را یادآور شدند. امام باید در همه ابعاد و صحنه‌ها همنظور در ذهن و دل ماها باشد: که خدا می‌داند راه و رسم خمینی کور شدنی نیست. اجرای فتوای امام را نباید با مسائل داخلی و روابط ایران و غرب تحلیل و تنظیم کرد. زیرا فتوای امام برای همه مسلمانان بوده و طبیعی است اگر مسلمانی در نقطه‌ای از جهان فضا را مناسب دید، اقدام می‌کند و کاری به برجام و امثالهم ندارد. اصلا کاری به جمهوری اسلامی ندارد و اجازه‌ای هم لازم نیست، روشن است که ضارب هیچ ارتباطی با ایران ندارد. اندک سواد و تجربه امنیتی اجازه نمی‌دهد که در درون آمریکا ضارب مسلمان باشد، در صحنه راحت بماند. اردادش به انقلاب اسلامی را در اکتانش مشهود و مستند کند و عامدانه رد پا بگذارد (اگر تصاویر منتشرشه درست باشد)، اما انگشت اتهام به سوی ما می‌آید.

رزبایی مشاور تیم مذاکره ایران از همنوعی «توافق هسته‌ای احتمالی» با ترور «رشدی»

سید محمد مردنی مشاور تیم مذاکره نوشت: من برای نویسنده‌ای که نفرت و تحقیر بی‌پایان نسبت به مسلمانان و اسلام را به همراه داشته است، اشک نمی‌ریزم. وی یک بازیچه امپراتوری است که به عنوان یک رمان نویس پسا استعماری ظاهر شده است؛ اما آیا عجیب نیست با نزدیک شدن به توافق هسته‌ای احتمالی، آمریکا ادعاهایی در مورد تلاش برای گشکستن جان بوتون مطرح کرده و اکنون این اتفاق می‌افتد؟ (ترور رشدی)

روزنامه رسالت: میرحسین موسوی جام زهر را به امام نوشاند
روزنامه رسالت در سرمقاله خود نوشت:موسوی اکنون جریانی را در کشور نمایندگی می‌کند که مردم ایران در زیارت عاشورا همه روزه صدها بار بر آنان لعن و نفرین می‌کنند. موسوی به‌عنوان یکی از کسانی که جام زهر را به امام نوشاند و با استغفای رازآلودش در زمان امام (ره) یک دوره سکوت کرد و پس‌ازآن و بعد کارنامه فتنه ۸۸ صفحات خیانت‌باری به آن افزود. او در ۸۱ سالگی و ایامی که باید امور سفر آخرت را سامان دهد، مشغول جمع کردن هیزم برای زیست در جهنم توهمات است. بیانه بیستم وی، یک قلم هیزم درشت از دروغ، تهمت و افترا به نظام و مردم است. فقط خداست که می‌تواند او را از این جهنم براند.

واکنش علی مطهری به بیانیه میرحسین موسوی

علی مطهری در توییته نوشت: اینکه آقای میرحسین موسوی با سیاست نظام درباره ورود نیروی نظامی به سوریه مخالف باشد و یا نسبت به شایعه حکومت مروئی اعلام خطر کند، صرفاً یک

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

صاحب امتیاز : حسین رفیعی

مدیرمسئول : حسین رفیعی

سردبیر : شاهرآدی

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمال، بجنورد
بلاوار استقلال – نیش چهارراه نگارستان
ساختمان نیکان – طبقه سوم

روابط عمومی : ۰۵۴۳۲۵۵۴۱۱
شماره فکس : ۰۵۴۳۳۲۵۰۱۸
آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید هاشم حاج قاسم سلمانی

نرسیده به حاج قاسم سلمانی
مفتخ جنب ثانویی
جواد یزیدی – ۰۹۱۵۹۴۹۲۸۱
آدرس دفتر جاجر:خیابان شهید مطهری، بخش مطهری ۳
۰۹۱۵۷۶۵۱۵ –۳۲۳۷۶۴۱۱

تفاهمنامه همکاری مشترک وزارت راه و شهرسازی با سازمان ثبت اسناد و املاک کشور موضوع قانون حدنگار، عنوان کرد: تفاهمنامه امروز قبل‌تر در یک کارگروه کارشناسی مورد بررسی قرار گرفته بود و امروز کلیات آن به امضا رسید. این تفاهمنامه به دنبال اجرای چند موضوع مهم در کشور است؛ یکی از این مباحث، موضوع حدنگار است که از موضوعات مهم کشور است که می‌بایست با کمک سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به سامان برسد. وی افزود: مسأله دوم در این تفاهمنامه، موضوع نهضت ملی مسکن بود که در قانون جهش تولید مسکن به صراحت تأکید شده است که دستگاه‌های مختلف زمین‌های مورد نیاز طرح را در اختیار وزارت راه و شهرسازی قرار دهند؛ اما برخی از دستگاه‌ها به دلایل مختلف و با استناد به قوانین دیگری از اجرای این تعهد استنکاف کرده‌اند و به هر حال بخش کمی از این موضوع اجرایی شده بود. با دستور اخیر رئیس جمهوری، باید زمین‌های مورد نیاز برای اجرای این قانون تعیین تکلیف شود و اگر دستگاه‌ها زمین‌ها را در اختیار نگذاشتند، زمین‌ها به نام وزارت راه و شهرسازی، سند بخورد.

قالیباف: تعرض به مدافعان حرم جز رسوایی نتیجه‌ای ندارد
رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: تعرض به قهرمانان ملی که پسای جانیکارانی همچون داعش را از سرزمین عزیزمان کوتاه کردند، خاک پاشیدن به آفتاب است که جز رسوایی و بی اعتباری برای تعرض کنندگان و حامیان آنها نتیجه ای ندارد.

وی افزود: به همین جهت تعرض به این قهرمانان ملی که پای جانیکارانی همچون داعش را از سرزمین عزیزمان کوتاه کردند، خاک پاشیدن به آفتاب است که جز رسوایی و بی اعتباری برای تعرض کنندگان و حامیان آنها نتیجه ای ندارد. ما به این شه‌های مظلوم که خود را فدای مردم ایران و حفظ حریم اهل بیت کردند افتخار می‌کنیم و زندگی در امنیت خود را مدیون آنها می‌دانیم.

خودکشی زن اسرائیلی متهم به جاسوسی برای ایران

۸ ماه پس از ادعای بازداشت ۴ زن و یک مرد اسرائیلی به‌اتهام جاسوسی برای ایران، منابع خبری این رژیم از وخامت حال یکی از زنان متهم پرورده پس از اقدام وی به خودکشی خبر می‌دهند.

یکی از ۴ زن اسرائیلی متهم به جاسوسی برای ایران پس از آغاز روند رسیدگی به پرونده قضایی و صدور حکم حبس خانگی برای وی اقدام به خودکشی کرده است و وضعیت جسمانی او پس از این اقدام وخیم اعلام شده است.

دادستان عمومی اسرائیل در ژانویه ۲۰۲۲ با صدور کیفرخواستی ۴ زن اسرائیلی را به جاسوسی برای ایران متهم کرده بود. رژیم صهیونیستی می‌گوید این ۴ زن متهم

اظهارنظر و مشمول آزادی بیان است، اما لحن نامناسب ایشان درباره سردار همدانی که از جوانی تا زمان شهادت آماده نثار جان در راه اهداف انقلاب اسلامی بوده است مذموم و ناپسند است؛ هرچند او به‌گفته خودش در برهه‌ای از مسئولیت خویش از یک روش نامناسب برای دفاع از نظام استفاده کرده باشد. ضمنا اینکه مخالف و موافق، چنین گسترده به سخن آقای موسوی عکس‌العمل نشان دادند اثبات کرد که حصر خانگی به هدف خود نرسیده است.

امام جمعه سابق لواسان: سلمان رشدی مرتد است و باید اعدام شود، حالا مردنی نگران برجام شده؟

سید سعید لواسانی، از موضع مشاور تیم مذاکره درباره ترور «رشدی» انتقاد کرد. سید سعید لواسانی، امام جمعه سابق لواسان نوشت: سلمان ش‌دی مرتد است و به حکم حضرت امام باید اعدام شود، بنابراین اتفاق خوبی افتاده است. حالا آقای مردنی نگران برجام شده است؟ اگر یک ذره عقل سیاسی داشته باشد، حواشی را جمع می‌کند که سسختان نامربوط نزند. انقلابی خوشحال است نه نگران!

وزیر اقتصاد: در تلاشیم سال آینده خامنه فشار اقتصادی بر مردم باشد

سید احسان خاندوزی وزیر اقتصاد در دیدار با نماینده ولی قبه در مازندران، ضمن تسلیت ایام محرم اظهار کرد: بعد از اینکه دولت برنامه‌های اصلاحی مربوط به ارز ۴۲۰۰ تومانی را در اردیبهشت و خرداد ماه اجرایی کرد، بیشتر زمان در ستاند اقتصادی دولت صرف پیگیری این برنامه بلندمدتی می‌شود که در سند تحول دولت سیزدهم ثبت و درج شد. وی با بیان اینکه از این به بعد باید به فکر پایین آوردن نرخ تورم و کاهش فشار اقتصادی به مردم باشیم افزود: امیدواریم به نحوی عمل کنیم که در سال آینده شاهد خامنه فشارها باشیم. در کنار مدیریت مساله کنترل نوسان و فشارهای تورمی، توجه به مساله رونق درآمد خانواده‌ها که مسیر گتگی را طی می‌کند، پیگیری خواهد شد.

واردات خودرو با رمز ارز تکذیب شد

رئیس سازمان توسعه تجارت: آیین نامه واردات خودرو باید ابلاغ و بعد از آن سازوکار واردات خودرو مشخص خواهد شد؛ اما فعلا در این رابطه با رمزرها موضوعی مطرح نشده است.

راضی دستگاه‌های دولتی که زمین ندهند به نام وزارت راه سند می‌خورد

رستم قاسمی وزیر راه و شهرسازی در حاشیه مراسم امضای

۱۷ خوراکی که به افسردگی دامن می زند

۵. فست‌فود

غذاهای فست‌فودی مثل پیتززا، همبرگر، هات‌داگ و… سریع آماده می‌شوند و بسیار خوشمزه است که خیلی‌ها از ترغیب می‌کنند! اگر تفریباتی که در سلامت روح و جسم شما ایجاد می‌شود را در نظر بگیرید، فست‌فود دیگر برای شما ترغیب کننده نخواهد بود.بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ در مجله تغذیه سلامت عمومی، افرادی که فست فود می‌خورند ۵۱ درصد بیشتر از افرادی که این کار را نمی‌کنند در معرض ابتلا به افسردگی هستند

۶. چربی‌های ترانس

چربی ترانس نامی است که به چربی‌های غیراشباعی داده می‌شود که معمولا در غذاهای کاملاً وجود ندارند. فقط در دهه ۱۹۵۰ چربی‌های ترانس در مواردی مانند مارگارین، غذای میان وعده، محصولات پخته شده، بسته‌بندش شده و روغن‌هایی که برای سرخ کردن فست فود استفاده می‌شود، رایج شد.بر اساس مطالعه‌ای در مجله PLoS One منتشر شده است، مصرف چربی‌های ترانس مسدود کننده عروق می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را ۴۸ درصد افزایش دهد. برعکس، مطالعات زیادی نشان داده‌اند که رژیم مدیترانه‌ای که به طور سنتی از روغن زیتون به جای چربی‌های ترانس استفاده می‌کند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متعدد از جمله افسردگی را کاهش دهد.

۷. غذاهای با سدیم بالا

کمک کند و در نتیجه باعث ایجاد تصویر منفی از بدن و تشدید افسردگی شود.
۸. کافئین
متخصصان زیادی وجود دارند که به شما خواهند گفت که حتی مقدار متوسطی از کافئین می‌تواند به افسردگی کمک کند.دلایلی که بیشتر کارشناسان به آن اشاره می‌کنند، اثر مخرب کافئین بر خواب است.قهوه و چای سیاه به خواب رفتن و ماندن در خواب را دشوارتر می‌کند. خواب کافی و عمیق با خلق و خوی مرتبط



در بدن هورار می‌کنند.
همانطور که در مقاله‌ای توسط Psychiatric Times گزارش شده است، ارتباط بین افسردگی و التهاب در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است و اگرچه هر بیمار مبتلا به افسردگی علائم التهاب را در بدن نشان نمی‌دهد، مطالعات نشان داده‌اند که التهاب اثر مستقیم روی مغز و رفتار دارد.

صرف غذای فرآوری شده می‌تواند بر نوعی از مغز که مسئول انگیزه و فعالیت حرکتی هستند و همچنین مناطقی که برانگیختگی، اضطراب

و هشدار را کنترل می‌کنند تأثیر منفی بگذارد.

۱۰. سس سویا

اگر به گلوتن حساس هستید، سس سویا و سایر محصولات حاوی گلوتسن می‌توانند سیستم ایمنی شما را به سمت کلی شما را اجتناب کنید.

۹. غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده مجموعه‌کاملی از چندین چیز هستند که می‌توانند برای سلامت کلی شما مشکل ساز باشند. آنها سرشار از سدیم و قند هستند و راه را برای پاسخ التهابی سم است.

در مقاله‌ای توسط Psychology Today در مورد برخی از مطالعات مرتبط با افسردگی و گلوتن در بیماری‌انسی که از این بیماری رنج نمی‌برند گزارش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ در بیمارستان دانشگاه اسلو نشان داد که گروهی از افراد که پس از شش هفته رژیم غذایی بدون گلوتن مصرف می‌کردند، ۹۰ درصد افسردگی بیشتری را نسبت به گروه کنترل که بدون گلوتسن ماندند، گزارش کردند.برای از بین بردن اضطراب از این‌غذاهای محرک اضطراب اجتناب کنید

۱۱. سیوس گندم

سیوس گندم به‌دلیل زیاد فایده عطر و طعم عالی و داشتن مواد مغذی متخصصان بهداشت و مواد غذایی بسیار توصیه می‌شود. به دلیل غلظت بالای اسید فیتیک خود نیز می‌تواند برای بدن مضر باشد. این ماده ضمیمه‌ای به مواد مغذی مهم مانند روغن و متصل می‌شود و جذب آن‌ها را توسط بدن محدود می‌کند.

۱۲. توفو

توفو ماده غذایی است که با شیر سویای غلیظ‌شده تهیه می‌شود. اگرچه سویا ملو از

پروتئین بدون چربی است، اما ملو از تریپسین و مهارکننده‌های پروتئاز است. آنزیم‌هایی که هضم پروتئین را فوق‌العاده دشوار می‌کنند سویا محصولات سرشار از مس است، یک ماده معدنی مرتبط با فشارخون، مضطرب، و علائم از الیگوساکاریدهایی است که به عنوان عامل ایجاد نفخ شناخته شده است.

۱۳. قهوه

قهوه مانند سسوخ‌ت چت برای مغز مضطرب است. قهوه یکی از غنی‌ترین منابع کافئین است و تحقیقات نشان می‌دهد که برای افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی، مشکلات اجتماعی و روانی بسیار مضر و عامل تحریک‌جذب علائم است.کافئین همچنین می‌تواند جذب مواد مغذی کلیدی و متعادل کننده خلق‌وخو مانند ویتامین D و ویتامین‌های B را کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که هنگام حذف مواد کافئین دار و مصرف قهوه‌های گیاهی بدون کافئین طبیعی، به‌ویژه بابونه، می‌تواند جایگزین خوبی برای قهوه باشد.

۱۴. غذای افسرده شده

وقتی مادر بزرگ شما غذای کنسرو شده نمی‌خورد، شما هم نخورید! این توصیه اساسی تغذیه از طرف اکثر متخصصان ضد اضطراب است که رژیم غذایی سنتی و کامل را توصیه می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که بیستفله (BPA) ، ماده‌ای شیمیایی که در بسیاری از مواد غذایی کنسرو شده و ظروف پلاستیکی استفاده می‌شود، می‌تواند انتقال‌دهنده‌های عصبی مهم تثبیت کننده خلق و خورا را تغییر قابل توجهی در زن‌ها در بخش میانجی استرس مغز از بین ببرد.به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا-سرکلی، یک مطالعه قبلی نشان داد کودکانی که در اوایل دوران کودکی در معرض BPA قرار داشتند، بیشتر در معرض

تجدید مزایده نوبت سوم

ریاست محترم اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد با سلام و احترام بازگشت به امر کارشناسی محوله به اینجانب در پرونده شماره ۰۰۰۲۱۲۰۰ به خصوص ارزیابی ملک قولنامه ای (محموک له زهر) اصلائی طراقی و محکوم علیه: مهدی رومستا) به استحضار می‌رساند، پس از مراجعه به محل ملک ترمفه شده ، توسط محکوم له نظریه کارشناسی به شرح ذیل تقدیم حضور میگردد.

۱-ملک معرفی شده منزل مسکونی واقع در بجنورد ، روستای قارلق انتهای خیابان اصلی جنب پلاک ۹۵ حدود مختصات UTM (۵۳۹۸۲/۴۱۵۰۸۱) می باشد. عرصه حدود ۲۵۰ متر مربع و اعیان حدود۸۵ متر مربع سیستم اسکلت بتن و سقف تیرچه بلوک دیوارهای داخلی گچ شده درب و پنجره ها آهنی کف اتاقها سیمانی و دارای انشعابات آب و برق و گاز است ۲- با عنایت به موقعیت ملک ، کاربری، مساحت ، معبر قولنامه ای بودن ، قیمت عرف منطقه و جمیع جهات تأثیر گذار ارزش پایه ملک ترمفه شده بدون در نظر گرفتن هر گونه بدهی احتمالی به اشخاص حقیقی و حقوقی:۱-اعیان و امتیازات مبلغ ۱۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۲- عرصه به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و جمعا به مبلغ ۲۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد می گردد. و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک منشاغی مذکور در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۲:۰۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می‌توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند . بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر مبلغ تودییی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

شناسه آگهی: ۱۳۶۳۹۹۰۰

دادورز اجرای احکام بجنورد_محسن لشگری

مشکلات اضطرابی بودند

۱.۵ آب سیب

احتمالاً تعجب کردید که چرا آب سیب باید جزء غذاهای مضر برای افسردگی و اضطراب باشد! آب سیب برخلاف میوه‌های کامل و آب میوه‌ها فاقد فیبر دیر هضم و سرشار از فروکتوز تصفیه شده است.

نتیجه مصرف آب سیب افزایش قند خون است که باعث هجوم هورمون استرس آدرنالین می‌شود، با علامتی که بسیار شبیه حمله پانیک به نظر می‌رسد. در واقع، یک مطالعه اخیر نشان داد که فروکتوز می‌تواند نحوه واکنش مغز به استرس را در سطح ژنتیکی تغییر دهد.علاوه بر این، تست بسیاری از برندهای آب سیب برای آزنیک‌میت بوده است. سمی که نشان داده شده است باعث تحریک رفتارهای مضطرب و تشدید افسردگی می‌شود.به عنوان یک قانون کلی، در مصرف تمام نوشیدنی های شیرین اجتناب کنید

۱.۶ شراب قرمز

نوشیدن شراب فقط ممکن است شما را به ریاد دهند! بر اساس مطالعه‌ای در Alcohol and Research Currents ، افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی که خود درمانی را با الکل یا مواد مخدر انجام می‌دهند، چهار برابر بیشتر از گروهی که خوددرمانی را نادیده می‌گیرند در معرض سه سال دچار مشکل وابستگی می‌شوند. حتی در کوئامتد، چند نوشیدنی می‌تواند باعث مشکلات خواب، نوسانات قند خون و کم‌آبی بدن شود.

۱.۷ ترشحات و نشوز بیحات

وقتی مضرب هستستد ممکن است نخواهید خود را با این مواد غذایی سرگرم نگه دارید. این غذاها پر از هیستامین هستند.هیستامین باعث تشدید علائم افسردگی و اضطراب می‌شود. به علاوه، مصرف چنین غذاهایی می‌تواند هورمون‌ها و سیستم عصبی شما را تشدید کند.