



استاندار:

اختلاف آماری در زمینه آسیب‌های اجتماعی خراسان شمالی باید بر طرف شود

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی:

نمایشگاه قرآن کریم جامعه را به معارف دینی سوق می‌دهد



عکس: ایرنا

آگهی فراخوان مناقصه شماره ۱۴۰۲/۵۵۶ (توبت دوم)

۱- نوع فراخوان: مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده)
 ۲- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت گاز استان خراسان شمالی به آدرس بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، نبش خیابان دهخدا، کد پستی ۹۴۱۵۶-۷۵۹۴۹
 شماره مرکز تلفن: ۰۵۸۲۲۴۰۲۲۳۳-۹ شماره تلفن دفتر امور پیمان ها: ۰۵۸۲۲۴۰۲۲۴۱ شماره فکس امور پیمان ها: ۰۵۸۲۲۴۰۲۲۴۲
 ۳- موضوع مناقصه: انجام خدمات نگهداری از تأسیسات و ابنیه شرکت گاز استان خراسان شمالی
 ۴- زمان، مهلت، نشانی و نحوه دریافت اسناد/ارسال پاکت های پیشنهاد: اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۴ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد. تهیه، تکمیل و بارگذاری مدارک خواسته شده براساس اسناد مناقصه و اسناد ارزیابی کیفی در سامانه مذکور تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ امکان پذیر است.
 ۵- بر آورد اولیه: مبلغ: ۱۱۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد و سیزده میلیارد و ششصد میلیون) ریال می باشد.
 ۶- مدت اعتبار پیشنهاد ها: سه ماه شمسی از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد می باشد.
 ۷- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مطابق با بند الف ماده ۶ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی، ۵/۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (پنج میلیارد و ششصد و هشتاد میلیون) ریال می‌باشد. اصل ضمانت نامه بایستی تا قبل از جلسه بازگشایی پاکت ها به دفتر امور پیمان ها تحویل گردد.
 ۸- سایر شرایط:
 ۸-۱- ارائه گواهینامه صلاحیت خدمات نگهداری/عمومی از سازمان تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا صلاحیت خدمات حفاظتی و مراقبتی از نیروی انتظامی (وفق ماده ۱۲۲ قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران) و تأییدیه سازمان حراست وزارت نفت و صلاحیت ایمنی پیمانکاران، دارا بودن ظرفیت آزاد ریالی و کاری، تخصص و سابقه کاری مرتبط و توانایی مالی و ثبت نام متقاضی در فهرست توانمندی های سامانه توانیران (وفق بند الف ماده ۵ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی در کشور و حمایت از کالای ایرانی) جهت حضور در مناقصه الزامی است.
 ۸-۲- وفق سیاستگذاری داخلی سازمان حراست وزارت نفت، واگذاری همزمان پیمان های حفاظتی و غیر حفاظتی شرکت گاز استان خراسان شمالی به یک شرکت ممنوع می باشد، لذا موضوع مد نظر متقاضیان شرکت در مناقصه قرار گیرد.
 ۸-۳- شرکت های دارای هیأت مدیره/سهامدار مؤثر مشترک مجاز به ارائه پیشنهاد قیمت همزمان نخواهند بود.
 ۸-۴- کلیه اسناد و مدارک بایستی با کیفیت مطلوب در سامانه ستاد بارگذاری و ارسال گردد.
 کد فراخوان مندرج در پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات: ۵۳۱۶۵۴۲۳
 هرگونه تغییرات احتمالی بعدی از طریق سامانه ستاد اطلاع رسانی خواهد گردید.
 روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان شمالی
 شناسه آگهی: ۱۶۸۰۲۰۷



بهبود می رسد

بهبودی کامل بیش از ۷۶۰۰ کودک، فقط حاصل کمک‌های ارزشمند شماست. ۳۰ سال است متعهد شده‌ایم با کمک‌های شما بهترین خدمات را به تمام کودکان مبتلا به سرطان ایران برسانیم، تا با همراهی‌تان کودکان بیشتری هر روز به آرزویشان برسند.

روش‌های حمایت از کودکان محکم:
 شماره کارت: ۰۵۹۰-۹۹۵۰-۹۹۱۱-۰۳۷۶
 گزینه نیکوکاری اپلیکیشن آپ: ۰۲۱-۲۳۵۳۰
 از اینکه به پیام ما توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



خبر

نمایشگاه قرآن کریم جامعه را به معارف دینی سوق می دهد

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی:

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی، قرآن کریم را نسخه شفابخش انسان معرفی کرد و گفت: برپایی نمایشگاه قرآن کریم با موج آفرینی قرآنی، فضای جامعه را به سمت و سو معارف دینی سوق می دهد.

حجت الاسلام والمسلمین رضا نوری در چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم بیان اینکه قرآن، کتابی است که مستقیم از سوی خداوند بر پیامبر نازل شده و در حقیقت گوینده قرآن، خود خداوند است، گفت: نویسنده هر کتاب، به آن کتاب اعتبار می بخشد لذا عظمت قرآن هم به گوینده و نویسنده آن است حال آنکه خداوند خود خالق انسان بوده و به تمام مشکلات فردی و اجتماعی ما آگاه است. رئیس شورای فرهنگ عمومی خراسان شمالی، قرآن کریم را نسخه شفابخش انسان معرفی کرد که بر اساس شناخت باری تعالی از انسان نازل شده و گفت: در فهم ما انسان ها خطا و نقص وجود دارد اما موقعی که به خداوند می رسیم، خدا علم، عقل و نور مطلق است و اشتباه و خطا در فهم خداوند بی معناست، پس قرآن داروی همه دردها و شفاست. امام جمعه بجنورد با بیان اینکه انسان ها از برخی ردایل همچون حسادت، توهین، تخریب، ظلم، ستم، غرور، تکبر، منیت، خودخواهی و ده ها ویژگی ناپسند دیگر رنج می برند، اظهار کرد: قرآن برای همه این ردایل اخلاقی، نسخه پیچیده و



مطلب دارد که بیشتر آن در قالب قصه و داستان تبیین شده است. نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی در پاسخ به این سؤال که مردم تا چه حد از آموزه های قرآنی در راستای گره گشایی مشکلات خود بهره برده اند، بیان کرد: این مهم، به جهاد تبیین و تبلیغ ما بستگی دارد؛ اگر مراکز فرهنگی، روحانیت و بزرگان ما نسبت به قرآن کریم و تبیین آموزه های قرآنی، تبلیغ جامع و کاملی داشته باشند، قطعاً مردم هم بیشتر استقبال می کنند و اگر آگاهی مردم از این مهم کم باشد و بستری فراهم نباشد، بهره هم کمتر خواهد بود. وی با تأکید بر اینکه در جامعه ما تبلیغ وجود دارد و بهره برداری هم می شود؛ اما اگر بخواهیم بگوییم به نحو کامل است؛ قطعاً نیست، افزود: ما برای برخی از اصناف، آیات مخصوص داریم که باید تفسیر و تحلیل شده و با زبان روز

در اختیار بازاریان و اصناف قرار بگیرد، همینطور قرآن برای نظامیان، ارتباطات ما با بیگانگان، روابط خارجی، ارتباطات اجتماعی، رسیدگی به امور درمندان گنجانده شده است. ما باید برای هر کدام جداگانه به سراغ قرآن برویم و مطالب را استخراج کنیم که کمتر این کار را کرده ایم.

رئیس شورای فرهنگ عمومی خراسان شمالی در خصوص اهمیت برگزاری نمایشگاه قرآن کریم با بیان اینکه ما نیازمند کارهای عمیق و بنیادی در حوزه قرآن کریم هستیم که باید علماء بزرگان دین و محققان و پژوهشگران ورود پیدا کرده و هنرمندان آثار هنری خلق کنند، اظهار کرد: برای رسیدن به این هدف باید یک موج ایجاد شود تا مردم به سمت قرآن روی بیاورند که قطعاً برپایی نمایشگاه می تواند این موج را ایجاد کند. وی به میزبانی استان از مسابقات

استاندار:

اختلاف آماری در زمینه آسیب های اجتماعی خراسان شمالی باید بر طرف شود



و پایان داشته باشد، یک فرآیند است و باید در این مسیر به اقدامات هدفمند و زنجیروار توجه کرد. وی با تأکید بر اینکه اختلاف های آماری

استاندار خراسان شمالی بر ضرورت برطرف شدن اختلاف های آماری در حوزه آسیب های اجتماعی استان تأکید کرد.

محمدرضا حسین نژاد در نخستین جلسه شورای اجتماعی استان، اظهار کرد: همه اداره ها و دستگاه های دارای مسؤلیت در حوزه آسیب های اجتماعی باید برنامه محور عمل کنند تا به نتیجه درست برسیم.

وی ادامه داد: خروجی فعالیت های دستگاه ها باید به صورت مشخص وجود داشته باشد و برای عملکرد مناسب در این حوزه باید پیش بینی های لازم انجام شود.

وی بیان کرد: رسیدگی به آسیب های اجتماعی، پروژه نیست که نقطه شروع

جزء خوانی قرآن کریم در امامزاده های خراسان شمالی انجام می شود



خواهد شد. علاوه بر آن، در لحظه تحویل سال برنامه تحویل سال در ۲۷ بقعه متبرکه استان برگزار می شود.

مدیرکل اوقات خراسان شمالی گفت: برگزاری مراسم افطاری ساده از دیگر برنامه هایی است که در ماه رمضان در این استان اجرا می شود. وی با اشاره به مشارکت مبلغان دینی در برگزاری طرح ضیافت الهی، افزود: مبلغان دینی به بقاع متبرکه شاخص این استان اعزام می شوند و به برگزاری برنامه های مختلف فرهنگی - مذهبی طرح ضیافت الهی می پردازند.

مدیرکل اوقات خراسان شمالی از برگزاری مراسم جزء خوانی قرآن کریم در ۱۵ امامزاده این استان در ماه رمضان خبر داد.

حجت الاسلام آسوده، اظهار کرد: در ماه رمضان در این استان مراسم محفل انس با قرآن با حضور قاری های شاخص برگزار می شود. برای برگزاری این محافل از قاری دعوت شده است و این محافل در ۹ بقعه شاخص استان برگزار می شود. وی ادامه داد: توسط این اداره کل برنامه های دیگری مانند خیمه های معرفت، تفسیر قرآن کریم و پاسخگویی به شبهه ها نیز برگزار

۵۸۶ قطعه زمین آماده واگذاری به مشمولان طرح جوانی جمعیت در استان

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی گفت: ۵۸۶ قطعه زمین، آماده واگذاری به مشمولان طرح جوانی جمعیت در استان است. سید علی میرکریمی در گفت و گو با خبرنگار ما اظهار کرد: به هر میزان که فرمانداران شهرستان های استان، پایش ها و آمار نهایی متقاضیان را اعلام کنند، آماده واگذاری زمین هستیم.

او ادامه داد: در این زمینه، افراد مشمول و بدون مسکن در اولویت راه و شهرسازی قرار دارند و اولویت بعدی برای افرادی است که مشمول شرایط جوانی جمعیت می شوند، اما مسکن دارند.

وی بیان کرد: تاکنون حدود ۹۰ هکتار زمین به متقاضیان در روستاهای واقع در حریم شهرستان بجنورد اختصاص پیدا کرده است.

میرکریمی گفت: حدود ۶۰۰۰ متقاضی طرح جوانی جمعیت در استان هستند که ۴۰۰۰ مورد از روستاییان هستند.

وی با بیان اینکه براساس قانون در نزدیک ترین جایی که مقدور باشد، به مشمولان طرح جوانی جمعیت زمین می دهیم، تأکید کرد: در چند سال گذشته، سرجمع زمین های الحاق شده در استان ۱۵ هکتار بود، اما اکنون الحاق ۵۴۷ هکتار زمین به پایان رسیده و الحاق ۱۰۰۰ هکتار نیز در بجنورد در مراحل پایانی است.

او اظهار کرد: اسامی متقاضیان این طرح به فرمانداران استان ارسال شده است و آن ها باید موضوع بومی بودن و سکونت آن ها را به تأیید برسانند.

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی افزود: این موضوع از آن نظر اهمیت دارد که برخی افراد، درخواست زمین را برای شهری به جز شهر محل سکونت خود به ثبت می رسانند. بنابراین فرمانداران باید این افراد را پایش و به ما اعلام کنند و ما نیز براساس تعداد آن ها، زمین در اختیارشان قرار خواهیم داد.

مرکز نفس از ۱۰۰ سقط جنین در خراسان شمالی جلوگیری کرد

مسئول اجرای طرح نفس در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: ۱۰۰ مادر باردار در این استان که قصد سقط جنین سالم خود را داشتند با حمایت های مرکز نفس در ۱۱ ماهه امسال از این اقدام منصرف شدند.

زهرا مقدسی روز شنبه در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: از این تعداد تاکنون ۴۸ مادر با مراقبت و پیگیری های انجام شده نوزادهای خود را به دنیا آورده اند.

وی افزود: مادران ۲۱ تا ۳۰ سال و ۴۰ تا ۴۰ سال بیشترین افرادی هستند که در این بازه زمانی تمایل به سقط داشتند.

مسئول اجرای طرح نفس در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: اعتیاد همسر، ترس از ناهنجاری های جنینی، مشکلات با همسر و بارداری ناخواسته از دلایل اصلی تمایل این افراد به سقط جنین بوده است.

مقدسی با اشاره به اهداف تشکیل مرکز نفس در استان ها، یادآور شد: مراکز مردمی نفس با هدف نجات فرزندان سالم از سقط عمدی جنین راه اندازی شده است و در این راستا از همه ظرفیت های تخصصی و فوق تخصصی، توانمندی های اجتماعی در ابعاد درمانی، تشخیصی، حمایتی و مشاوره ای برای حفظ جان انسان ها استفاده می شود.

وی افزود: جدای از ارائه خدمات مشاوره ای رایگان، این مرکز ریزنی هایی با مطب ها و مراکز درمانی برای ارائه خدمات درمانی با تخفیف به مادران بادار انجام داده است.

مقدسی تصریح کرد: حمایت های این مرکز با کمک های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از مادران باردار بی بضاعت شامل هزینه های درمانی بعد از زایمان نیز می شود.

تله «از خودگذشتگی» چگونه زندگی فرد را می‌بلعد؟

این افراد بدون زندگی در تله احساس سردرگمی می‌کنند به همین دلیل دنبال روابطی می‌روند که این تله را در آن‌ها تقویت کرده و به نقش خود به عنوان انسان فداکار ادامه بدهند، اگر چه که آن‌ها بعد از مدتی به دلیل عدم دریافت پاسخ مورد انتظار خود در قبال این‌بارگری‌شان از طرف مقابل خشمگین می‌شوند.

این افراد بر اساس تجربیات کودکی خود باور دارند که تنها در صورت از خودگذشتگی بیش از حد لایق محبت سایرین هستند. دیگران بشوند.

تفاوت میان گذشت و طرح‌واره از خودگذشتگی

به این مساله بسیار مهم است که هر کسی که به دیگران خدمت کرده و حتی در مواردی گذشت می‌کند لزوماً دارای تله از خودگذشتگی نیست چون فردی که به این تله مبتلاست انتظار محبت متقابل داشته و روی این موضوع حساس است و حتی از رفتارهای دیگران آزرده خاطر می‌شود.

از طرف دیگر افراد فاقد تله که اتفاقاً به دیگران خدمت هم می‌کنند توان گفتن در شرایط ضروری را دارند و برای برآورد کردن نیازهای دیگران اجباری احساس نمی‌کنند.

این افراد با انتخاب خود دست به فداکاری می‌زنند و در صورت لزوم خواسته دیگران را بدون اینکه دچار احساس گناه شوند، رد می‌کنند.

علل ایجاد تله

همان طور که گفته شد ریشه این طرح‌واره را باید در دوران کودکی دانست. انتظارات بیش از حد والدین از کودک مانند اینکه دختر باید کارهای خانه را انجام دهد یا باید به دیگران کمک کنی تا بچه خوبی باشد از جمله رفتارهای والدین است که می‌تواند فرد را به این طرح‌واره دچار کند.

همچنین اگر والدین و اطرافیان زمانی به کودک توجه کرده باشند که نیاز دیگران برطرف شده است او را در خطر ابتلا به این تله قرار داده‌اند. بی‌توجهی والدین به نیازهای کودک و نیز نقش والدگونه پیدا کردن کودک به هر دلیل، می‌تواند باعث ابتلا به تله در بزرگ سالی شود.



آن است که عمیقاً باور دارند این نوع رفتار درست است. می‌پندارند همه اطرافیان آن‌ها نیازمند کمک‌اند. هر قدر افراد به آنها نزدیک‌تر باشند تلاش دارند تا تله برای تأمین نیاز این افراد هم بیشتر می‌شود.

این در حالی است که افراد گرفتار در تله به دلیل فشارهایی که برای رفع نیاز دیگران تحمل می‌کنند معمولاً به بیماری‌های روان‌تنی مبتلا می‌شوند؛ مشکلاتی که خود را به صورت سردرد، معده درد، دردهای روده‌ای، خستگی و احساس درد در بدن نشان می‌دهند.

تأثیر بر روابط عاطفی

این تله در روابط عاطفی نیز رخ می‌نماید. مبتلایان به این تله در بسیاری موارد عاشق یا مجذوب افرادی که مشکلات جسمی یا روحی دارند می‌شوند. همچنین افراد دارای اعتیاد، افرادی که به لحاظ مالی تأمین نیستند، یا افرادی که تجربه‌هایی مانند طلاق یا شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند برای این افراد جذب‌کننده هستند.

این بیماران با غرق شدن در چنین روابطی همچنان در چرخه تله باقی می‌مانند. آن‌ها به دلایل مختلفی جذب چنین افرادی می‌شوند، نخست آن که آن‌ها در چنین روابطی می‌توانند طرح‌واره این‌ها را ادامه دهند و از سوی دیگر آنکه تنها چنین روابطی را بلدند.

این در حالی است که عمیقاً باور دارند این نوع رفتار درست است. می‌پندارند همه اطرافیان آن‌ها نیازمند کمک‌اند. هر قدر افراد به آنها نزدیک‌تر باشند تلاش دارند تا تله برای تأمین نیاز این افراد هم بیشتر می‌شود.

این در حالی است که افراد گرفتار در تله به دلیل فشارهایی که برای رفع نیاز دیگران تحمل می‌کنند معمولاً به بیماری‌های روان‌تنی مبتلا می‌شوند؛ مشکلاتی که خود را به صورت سردرد، معده درد، دردهای روده‌ای، خستگی و احساس درد در بدن نشان می‌دهند.

با این حال این افراد در زمان بیماری نیز به کسی اجازه نمی‌دهند از ایشان مراقبت کنند. آنها اگرچه در ظاهر انتظار جبران محبت‌های‌شان را توسط سایرین ندارند، اما در واقعیت اگر فداکاری‌های‌شان بی‌پاسخ بماند ناراحت می‌شوند. این افراد با همه فشاری که تحمل می‌کنند، اما معتقدند از حق انتخاب خود استفاده کرده و آگاهانه به دیگران محبت و نیازهای‌شان را برآورده می‌کنند.

مبتلایان به این تله شونده خوبی برای درددل دیگران‌اند اما غالباً خودشان از ابراز نیازهای خود پرهیز کرده با دیگران درباره خود و مشکلات‌شان صحبت نمی‌کنند، آن‌ها حتی از توجه به خود احساس ناخوشایند و حتی عذاب وجدان دارند و وقت‌شان را به جای صرف نیاز خود

ویژگی و شاخصه اصلی این افراد قربانی کردن نیازها و خواسته‌های خود به خاطر تأمین نیازهای دیگران است. آن‌ها همچنین دارای مسئولیت‌پذیری افراطی نسبت به دیگران هستند.

تله‌ها یا طرح‌واره‌های زندگی در واقع الگوهای رفتاری و باورهای عمیق تکرار شونده‌ای‌اند که ریشه آن‌ها را باید در کودکی افراد و آنچه در این سنین بر افراد گذشته جست. طرح‌واره‌های ذهنی زندگی فرد را به صورت مداوم دچار اختلال می‌کند و سبب می‌شوند تجارب تلخ او در زمینه‌هایی خاص مدام تکرار شوند.

تله از خودگذشتگی نیز یکی از همین طرح‌واره‌هاست. اگرچه در عرف و تعریف معمول جامعه، گذشت، از مفاهیم و خصائل ارزشمند به حساب می‌آید و حتی تقدیس می‌شود، اما به مصداق اندازه نگه دار که اندازه نکوست اگر در این از خودگذشتگی اندازه نگاه داشته نشود یا بی‌موقع انجام شود می‌تواند آسیب‌هایی به دنبال داشته باشد و در این وضعیت دیگر یک مفهوم ارزشمند نیست.

طرح‌واره از خودگذشتگی را این‌گونه تعریف می‌کنند: «توجه و تلاش افراطی به برآورده کردن نیاز و خواسته‌های دیگران ولو به بهای ناتوانی در برآورده کردن و ارضای نیاز و خواسته‌های خود.»

این طرح‌واره یا تله ناشی از یک الگوی ذهنی و رفتاری تکرار شونده است که طی آن فرد بیش از حد معمول نیازهای خود را قربانی نیازهای دیگران می‌کند. این افراد نیز مانند مهرطلب‌ها توان نه گفتن ندارند و اگر به دیگران نه بگویند احساس عذاب وجدان می‌کنند و به سرزنش خود می‌پردازند و در واقع برای فرار از احساس عذاب وجدان حتی اگر مخالف انجام کاری باشند آن را انجام می‌دهند.

ویژگی افراد دارای طرح‌واره از خودگذشتگی

ویژگی و شاخصه اصلی این افراد قربانی کردن نیازها و خواسته‌های خود به خاطر تأمین نیازهای دیگران است. آن‌ها همچنین نسبت به دیگران مسئولیت‌پذیری افراطی دارند. تنها دلیل این نوع رفتار در افراد واجد این تله

فواید استفاده منظم از چای زنجبیل

مرحله ۴: گرم سرو کنید و لذت ببرید!

افزودنی‌های اختیاری: برای افزایش طعم چای زنجبیل خود، می‌توانید کمی شیرینی یا عسل یا شربت افرا اضافه کنید، چند تکه لیمو، پرتقال یا آناناس اضافه کنید، یا زنجبیل خود را همراه با زردچوبه یا چوب دارچین جوشانید.

چرا چای زنجبیل برای معده مفید است؟

چای زنجبیل می‌تواند ناراحتی معده همراه با حالت تهوع و استفراغ را کاهش دهد. به لطف ترکیبی به نام جینجرول، زنجبیل دارای خواص ضد تهوع است که می‌تواند حالت تهوع را تسکین و تحرک دستگاه گوارش را افزایش دهد تا به کاهش زمان احساس تهوع کمک کند.

یا نوشیدن چای زنجبیل قبل از خواب خوب است؟

نوشیدن چای زنجبیل بعد از شام یا قبل از خواب می‌تواند به هضم غذا و حرکت روده کمک کند. چای زنجبیل یک گزینه عالی بدون کافئین برای نوشیدن قبل از خواب است، به خصوص اگر درد عضلانی را تجربه می‌کنید، زیرا خواص ضد التهابی آن ممکن است به آرامش آن کمک کند و خواب بهتری داشته باشید.

یا چای زنجبیل معده را پاکسازی می‌کند؟

در حالی که زنجبیل ممکن است فواید خاصی برای سیستم گوارشی داشته باشد، معده را پاکسازی نمی‌کند و در فرآیندهای سم زدایی طبیعی بدن نقش ندارد. با این حال، ممکن است به کاهش درد معده و حتی جلوگیری از رشد عفونت رایج در معده ناشی از باکتری هلیکوباکتر پیلوری کمک کند.

سخن پایانی

اگر به دنبال نوشیدنی‌ای هستید که بتواند به تسکین حالت تهوع و استفراغ، کاهش التهاب، دفع عوامل بیماری‌زا، کاهش درد یا کنترل قند خون کمک کند، چای زنجبیل مصرف کنید. این دمنوش با طراوت سرشار از چندین ترکیب گیاهی است که خواص ضد التهابی، ضد میکروبی و ضد استفراغ دارد. بنابراین، به جرات می‌توان گفت که مصرف منظم چای زنجبیل ممکن است به بهبود سلامت کمک کند.

التهاب را کاهش می‌دهد

التهاب مداوم عامل اصلی ایجاد و پیشرفت بیماری‌های مزمن مختلف است. خوشبختانه ترکیبات مختلف موجود در زنجبیل برای داشتن خواص ضد التهابی در بیماری‌های خودایمنی مانند روماتیسم فصلی، بیماری التهابی روده و همچنین پسوریازیس مورد مطالعه قرار گرفته است. زنجبیل ممکن است با کاهش تولید و آزادسازی مولکول‌های التهابی، فواید ضد التهابی داشته باشد. بنابراین، زنجبیل ممکن است نشانگرهای التهابی مرتبط با بیماری را کاهش دهد.

باعث تسکین درد می‌شود

نوشیدن منظم چای زنجبیل نیز ممکن است به کاهش درد کمک کند. زنجبیل برای کاهش درد ناشی از گرفتگی‌های قاعدگی، به‌ویژه زمانی که برای چند روز اول مرحله قاعدگی مصرف شود، مؤثر است. علاوه بر این، زنجبیل ممکن است به تسکین دردهای مرتبط با درد عضلانی، میگرن، استئوآرتریت زانو و کمردرد مزمن نیز کمک کند. این اثرات کاهش درد ممکن است تا حدی به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی زنجبیل باشد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زنجبیل ممکن است قند خون را کنترل کند. بر اساس یک بررسی، زنجبیل می‌تواند به کاهش قند خون ناشتا و هموگلوبین در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. ترکیبات موجود در زنجبیل باعث افزایش پاکسازی گلوکز در بافت‌های محیطی می‌شود که برای حفظ تعادل گلوکز خون و بهبود کنترل دیابت مهم است. به زبان ساده، زنجبیل ممکن است به انتقال گلوکز از جریان خون به سلول‌ها کمک کند و در نتیجه سطح قند خون را کاهش دهد.

خطرات بالقوه و اقدامات احتیاطی

ریختن روزانه یک فنجان چای زنجبیل بعید است که خطرات جدی برای اکثر افراد ایجاد کند. سازمان غذا و دارو (FDA) زنجبیل را با دوزهای تا ۴ گرم بی‌خطر می‌داند. خوشبختانه، فرمولاسیون معمول چای زنجبیل حاوی حدود

۱ تا ۱.۵ گرم در هر چای کیسه‌ای است. با این حال، اگر زنجبیل در مقادیر زیاد مصرف شود، می‌تواند چندین عارضه جانبی از جمله سوزش خفیف و اسهال ایجاد کند.

همچنین در صورت مصرف داروهای خاصی باید در مصرف زنجبیل احتیاط کنید. برای مثال، زنجبیل دارای اثرات ضد پلاکتی است، که ممکن است خطر خونریزی را در صورت استفاده با داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت مانند وارفارین افزایش دهد. همچنین، چون ممکن است قند خون را کاهش دهد، مصرف زنجبیل در کنار داروهای ضد دیابت ممکن است خطر هیپوگلیسمی (یا قند خون پایین) را افزایش دهد.

بنابراین، قبل از اینکه چای زنجبیل را به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهید، باید با پزشک خود صحبت کنید. % به خصوص اگر داروهای فوق را مصرف می‌کنید یا بارداری یا شیرده هستید.

طرز تهیه چای زنجبیل
فرقی نمی‌کند یک چای کیسه‌ای زنجبیل خشک را بجوشانید یا ریشه زنجبیل تازه را بجوشانید، فرآیند آماده‌سازی بسیار مشابه و ساده است.

مرحله ۱: اگر زنجبیل تازه را انتخاب می‌کنید، با پوست کندن (اختیاری) و برش نازک یک تکه ریشه زنجبیل شروع کنید.

مرحله ۲: یک فنجان آب و ریشه زنجبیل را در یک قابلمه متوسط روی حرارت زیاد به جوش آورید. بعد از اینکه به جوش آمد، حرارت را کم کرده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید.

اگر از چای کیسه‌ای استفاده می‌کنید، به سادگی یک فنجان آب را بجوشانید.

مرحله ۳: چای را در یک فنجان صاف کرده و ریشه زنجبیل را دور بریزید.

برای زنجبیل کیسه‌ای، آب داغ در حال جوش را در یک فنجان روی چای کیسه‌ای بریزید و برای مدت زمان توصیه شده در دستورالعمل‌های محصول دم کنید.

قاب تصویر

جیلی، خواهرزاده سعید جلیلی را برکنار کرد!

علیرضا خدابخشی «از معاونت سیاسی صداوسیما برکنار شد. علیرضا خدابخشی» معاون سیاسی صداوسیما از سمت خود برکنار شده و قرار است «محمدعلی صائب» رئیس خبرگزاری صداوسیما با حفظ مسئولیت خود، سرپرستی معاونت سیاسی را نیز بر عهده بگیرد.

علیرضا خدابخشی ۲۲ مهر ۱۴۰۰، با حکم پیمان جیلی، رئیس سازمان صداوسیما به عنوان معاون سیاسی سازمان صداوسیما منصوب شده بود.

انتصاب خدابخشی، بخشی از سیاست جیلی برای برکنار کردن تیم پیر قبلی و جایگزین کردن نسل جدید اصول گرایان بود. خدابخشی ۴۵ ساله جای مجید آخوندی نشست که دست کم ۱۵ سال در این سمت نشسته بود.

علیرضا خدابخشی علاوه بر کار در سازمان صداوسیما، کمی در رسانه‌های مکتوب هم فعالیت داشت. عمده فعالیت‌هایش نیز در حوزه‌های سیاسی و اقتصادی بود. او زمانی به عنوان خبرنگار مجلس در روزنامه ابرار فعالیت می‌کرد و در ادامه معاونت سردبیری روزنامه همشهری را بر عهده گرفته بود.

پارسال هم زمزمه رفتن خدابخشی مطرح شد اما به گزارش خبرگزاری ایسنا همان روزها «فردی که نامش به عنوان گزینه احتمالی ذکر شده بود، در تماسی از جانب خبرنگار ایسنا، خبر انتصابش را نادرست خواند».

همان پارسال، صداوسیما در مجموعه زیرنظر خدابخشی چند مشکل داشت از جمله هک شدن شبکه‌های صداوسیما آن هم به هنگام پخش سخنان رهبری در یکی از بخش‌های خبری. ایسنا از «تلل در ارایه توضیح و یک عذرخواهی احتمالی یا بدیهی» صداوسیما گلایه کرد آن را «پرسش برانگیز» خواند.

مسئله دیگر «بخش تصاویر مربوط به یک زن برهنه با افکت‌های حذافی در بخش خبری ۲۰۳۰ - به عنوان زیرمجموعه معاونت سیاسی» در دوران اعتراضات سال گذشته بود. ایسنا پرسیده بود این «تصاویر گرچه با هدف تقبیح عملکرد یک جریان سیاسی پخش شد اما این پرسش جدی را مطرح می‌کرد که آیا بازنشر و اشاعه‌ی یک عمل قبیح کمتر از انجام آن نیست؟»

کتابه اذری جهرمی به جریمه بد حجابی

درباره جریمه ۳ میلیون تومانی بی حجابی که اخیرا از سوی نماینده اصفهان اعلام شده است نوشت: مطابق استدلال برخی مجلسیان در ایران، حرمت الهی بی حجابی به اندازه سه دهم درصد حرمت قتل غیر عمد است. به عبارتی آثار سیصد بی حجاب در جامعه معادل آثار یک قتل غیرعمد در ماه غیر حرام است.

البته احتمالا این‌ها در مورد میزان حرمت اقداماتی، چون فساد موسوم به چای دیش نظری ندارند، چون سوال یا تحقیقی در این مورد نکرند چه برسد به وضع قانون!

با این سبک از حکمرانی، مظلومتر از «دین» سراغ دارید؟ پاسخ شورای نگهبان به نامه‌های حسن روحانی به روایت عطریانفر

عطریانفر گفت که شورای نگهبان در پاسخ به نامه‌های حسن روحانی، دلایل رد صلاحیتش در انتخابات مجلس خبرگان

رهبری را اعلام کرده است.

محمد عطریانفر، عضو شورای مرکزی حزب کارگزاران سازندگی، با حضور برنامه تلویزیونی شیوه گفت: جناب آقای حسن روحانی، چندین دوره عضو مجلس خبرگان رهبری بوده اما در این دوره ردصلاحیت شده است و حالا پاسخ می‌خواهد. اخیرا شورای نگهبان پاسخ داده اما پنهان است و قرار شده که ایشان توضیح بدهد.

وی ادامه داد: بنده در چند روز گذشته از سرفصل‌های شورای نگهبان مطلع شدم. من که مدعی هستم از سیاست چیزی می‌فهمم به کنار ولی استدلال شورای نگهبان را طبقه متوسط فهیم هم نمی‌پذیرد.

توضیحات وزارت ارشاد درباره حواشی فستیوال «کوچه»

براساس فیلم‌های منتشر شده و گزارشات مردمی [حین برگزاری فستیوال کوچه]، در کوچه‌های بافت قدیم مواردی غیرقابل قبول و مخالف ارزش‌ها صورت گرفته است.

رئیس مرکز روابط عمومی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره حواشی به وجود آمده فستیوال موسیقی «کوچه» در بوشهر توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش روابط عمومی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مهدی سموعی رئیس مرکز روابط عمومی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره حواشی به وجود آمده فستیوال موسیقی «کوچه» در بوشهر توضیحاتی ارائه داد.

در توضیحات مهدی سموعی آمده است:

«لازم به توضیح است که [فستیوال کوچه] یک رویداد گردشگری است که از وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مجوز خود را دریافت کرده است. این رویداد در بخش‌های متعدد و مختلفی برنامه ریزی و اجرا شده است.

مجریان برنامه در بوشهر، از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی بابت بخش موسیقی این رویداد تقاضای مجوز می‌نمایند که طبق قوانین و بخشنامه‌ها، پس از دریافت تاییده اداره اماکن عمومی و همچنین اخذ استعلامات لازم، مجوز اجرا را برای یک مکان محدود و مشخص (عمارت رئیس) صادر می‌نمایند. اجراهای این مکان با حضور و نظارت کامل همکاران ما برگزار شده است و اقدام خلافی هم صورت نگرفته است. اما براساس فیلم‌های منتشر شده و گزارشات مردمی، در کوچه‌های بافت قدیم مواردی غیرقابل قبول و مخالف ارزش‌ها صورت گرفته است.

قطعا این حواشی مورد تأیید وزارت فرهنگ نیست و تأکید داریم از عوامل در آن، باید موضوع را مطالبه و پیگیری نمود. مجددا تأکید می‌شود (خارج از محدوده عمارت رئیس) هیچ مجوزی از اداره کل صادر نشده است.»

همه مسئولان از سخنان اختلاف‌افکن خودداری کنند

نماینده ولی فقیه در سپاه گفت: ما از مسئولان می‌خواهیم به دست‌آور اخیر مقام معظم رهبری با تمام وجود عمل کنند و سخن اختلافی نگویند و برای خدمت به مردم دست به دست هم دهند.

به گزارش «تابناک» حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالله حاجی صادقی نماینده ولی فقیه در سپاه در یادواره شهدای منطقه ۱۷ تهران طی سخنانی اظهار داشت: جلسات شهدا جلسات کسب حیات و بهره بردن است و الا شهیدی که خدا او را به زیباترین

عبارت‌ها تشبیه کرده، به تعاریف ما نیازی ندارد.

نماینده ولی فقیه در سپاه در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به انتخابات اخیر در کشور گفت: علی‌رغم همه تلاش‌های دشمن، بار دیگر مردم در انتخابات حضور پرشور پیدا کردند. دشمن انتظار داشت بگوید مردم از نظام قهر کردند اما شکستی بزرگ توسط مردم متوجه آنها شد.

وی با تأکید بر اینکه نمایندگان جدید باید قدرشناس این امت باشند، اظهار داشت: پیام جبهه انقلاب به همه مسئولان این است که ما از شما ولایتمداری و سربازی ولایت می‌خواهیم. از شما می‌خواهیم مواضع ولایت را خوب بفهمید و به آن عمل کنید. ما ۴۵ سال است تجربه کرده ایم که هرچا التزام عملی به سخنان ولایت داشته‌ایم موفق بودیم.

حاجی صادقی ادامه داد: ما از مسئولین می‌خواهیم به دستور اخیر مقام معظم رهبری با تمام وجود عمل کنند و سخن اختلافی نگویند و برای خدمت به مردم دست به دست هم دهند.

نماینده ولی فقیه در سپاه به نمایندگان جدید توصیه کرد: قدردان ولایت و امت باشند، سخن اختلافی نگویند و انسجام و اتحاد را حفظ کنند.

وی تأکید کرد: مادامی که اتحاد داشته باشیم، از دشمن نگران نیستیم. مردم ایمان خودشان را ثابت کردند و امروز نوبت استقامت شما مسئولان است.

نود دختر که با لباس حاجی فیروز در تجریش می‌رقصیدند، بازداشت شدند

اخیرا فیلمی در فضای مجازی از هنجارشکنی و رقص دو زن در منطقه تجریش منتشر شده است.

با دستور دادستانی تهران افرادی که اقدام به هنجارشکنی کرده بودند بازداشت شدند و پرونده قضایی در این خصوص تشکیل شد.

ریبعی: بیش از نیم میلیون رای باطله در تهران وجود داشته است

علی ربیعی نوشت: تفاوت این دوره با دوره‌های قبل، نسبت رای باطله با مشارکت و همچنین نسبت رای باطله با بالاترین آرای کسب شده برای حضور در مجلس است. با محاسباتی از کف آرا در تهران و بیشترین رای به دست آمده، به نظر می‌رسد بیش از ۵۰۰ هزار رای باطله در تهران وجود داشته است.

بلاگر فرزندانوری به همراه خانواده‌اش از ایران به عمان مهاجرت کرد

فرهیختگان نوشت: این خانواده پر سر و صدا طی چندماه اخیر به بهانه کار همسر، ایران را ترک کردند و راهی عمان شدند. بچه‌هایی هم که مصداق ازدیاد جمعیت ایرانی و شیعه بودند این روزها بین جمعیت یک کشور دیگر قد می‌کشند.

روزنامه فرهیختگان نوشت: مادر ۱۰فرزنده را همان‌طور که خودش تبلیغ می‌کند همه به‌عنوان زنی می‌شناسند که برخلاف رویه امروز جامعه زندگی راحت را رها کرده و انرژی و وقتش را روی موضوع افزایش جمعیت گذاشته است. مادری که از زندگی نه‌چندان مرفهش در ابتدای ازدواج می‌گوید، ولی اضافه می‌کند که این روزها مشکل مالی ندارد. اعتقاد داشت بچه‌ها خودشان یکدیگر را بزرگ می‌کنند، لازم نیست رفاهیات زیادی داشته باشند و با طب سنتی می‌شود خیلی هم درگیر بیماری

فرزندان و مشکلات ناشی از زایمان‌های متعدد نشد.

بعدها که خانم مذکور میهمان خبرگزاری‌ها و رسانه‌های مکتوب شد، حرف منتقدان مبنی بر اینکه این‌ها مادر باید از حمایت‌های معنوی و مادی هم که دارد صحبت کند و برای همه با تون و اراده و میزان اعتقاد، یک نسخه نیچهد، توسط کسی شنیده نشد.

بعدت‌ر که کسب‌وکار بلاگری خانم مذکور رونق گرفت، از مخاطبان صفحه‌اش مثال آوردیم که تشویق به امر مهم فرزندانوری با تحریک اعتقادات مذهبی و سیاسی و بدون در نظر گرفتن شرایط زیست متفاوت آدم‌ها باعث چه مشکلات روانی در آن‌ها نشده است. اما باز هم صدا به جایی نرسید.

حالا این خانواده پر سر و صدا طی چندماه اخیر به بهانه کار همسر، ایران را ترک کردند و راهی عمان شدند. بچه‌هایی هم که مصداق ازدیاد جمعیت ایرانی و شیعه بودند این روزها بین جمعیت یک کشور دیگر قد می‌کشند. اگرچه مادر بچه‌ها که هنوز بلاگری را رها نکرده می‌گوید یک روز برمی‌گردیم، اما اگر سری به نظرات پستش درباره مهاجرت بزیند، خیل هواداران شوکه‌شده‌ای را می‌بینید که از خانم بلاگر سراغ شاعرهای دهان‌پرکن، ایران بهشت است و هنر این است که در نداری فرزند بیابوری و بزرگ کنی و ما برای خدمت به کشور و دین فرزند زیاد می‌آوریم و... را می‌گیرند.

خبر مهم ستاد دبه کشور درباره محسن چاوشی

به همت علاقه‌مندان به محسن چاوشی در آخرین فراخوان آزادی مرتبط با سال ۱۴۰۲ زمینه رهایی ۵۰ زندانی جرایم غیرعمد فراهم شد.

به گزارش روابط عمومی ستاد دبه کشور، به درستی در شمار سلبریتی‌های کشور آن که همواره در کنار اعتلای هویت هنری خود برای التیام درد نیازمندان، خاصه باز نمودن گره کور از کار زندانیان جرایم غیرعمد همواره با جدیت و اخلاص تلاش نموده کسی نیست جز آقای خاص موسیقی ایران.

سابقه تعامل محسن چاوشی با ستاد مردمی رسیدگی به امور دبه و کمک به زندانیان نیازمند اگر چه به سال‌ها دور بازمی‌گردد، اما بلاشک امسال در شمار پرشورترین سال‌های همکاری این ترانه‌سرا و هنرمند به واقع متعهد در حوزه آزادی زندانیان غیربزهکار به حساب می‌آید که در نقطه پایانی این سطر حمایتی که هجدهم اسفند ماه ثبت شد برای زمینه استخلاص ۵۰ زندانی مرد و زن بدهکار در جرایم غیرعمد از زندان‌های سطح استان آذربایجان شرقی، یزد، فارس، مازندران و خوزستان فراهم شد.

رقم بدهی این زندانیان مساعدت شده از پنج استان اگرچه رقمی افزون بر پنج میلیارد تومان بود، اما به همت نمایندگی‌های ستاد مردمی دبه و به طور ویژه اقدامات موثر کمیته‌های صلح و سازش بخش عمده‌ای از دیون خصوصی محکومان طی فرآیند آزادی زندانیان در قالب اخذ گذشت و ارایه دادخواست‌های اعسار از رقم محکوم‌به کسر شد و با تأمین الباقی ۸۵۰ میلیون تومانی تمهیدات این زندانیان غیرعمد از جانب طرفداران امیر بی‌گزند این روزهای عرصه فرهنگ، جواز آزادی مددجویان مذکور صادر گردید تا در آستانه ماه مهمانی خدا و در روزهای منتهی به نوروز، این محبوسان اغلب عاقله‌مند به آغوش پر مهر خانواده بازگردند.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک شیروان

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و

ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر کلاسسه ۱۴۰۲/۵۰۵ و رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۱۱۴۰۰۵۹۷۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی محمود زاده زیارت بشماره شناسنامه ۵۶۲ کد ملی ۰۸۲۸۲۹۱۱۱۱ فرزند محمود در شش‌دانگ یک قطعه باغ میمی به مساحت ۲۶۲۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک (۳۳و۳۴و۳۵) فرعی از ۱۱ اصلی ناحیه ۳ بخش ۵ قوچان واقع در اراضی خائلق خریداری از محمد نوریان 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 : ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

شناسه آگهی: ۱۶۷۳۱۵۹

علی محمودی رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک شیروان

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و

ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر کلاسسه ۱۴۰۲/۵۱۳ و رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۱۱۴۰۰۵۴۸۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس چاه ستاره بشماره شناسنامه ۲۴۰۷۴ کد ملی ۰۸۲۸۰۱۴۲۹۹ فرزند قربان در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزرووعی به مساحت ۱۷۰۰۰ متر مربع قسمتی از از پلاک ۱ اصلی سه یک اب ناحیه ۴ بخش ۵ قوچان از محل مالکیت موسی الرضا خالق پناه 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 : ۱۴۰۲/۱۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

شناسه آگهی: ۱۶۷۳۱۲۳

علی محمودی رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان