

پذیرش آگهی  
در این روزنامه

فقط بایک تماس



۰۹۳۶۴۷۲۶۶۹۶

دوشنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۲

سال یازدهم - دور جدید

شماره ۲۸۷۴ - مسلسل ۲۸۶۴

۴ صفحه

June ۲۰۲۳

Vol.2864 - No.2874

قیمت ۴۰۰۰ تومان

WWW.ETFAGHYEH.IR

# اتفاق خراسان شمالی

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی:

## تعداد پرونده‌های قضایی خراسان شمالی بسیار بالا است



هفت ماده غذایی برای طول عمر بیشتر

عکس: خبرگزاری موج



دمایی است که تمام بدن آن را  
حس می‌کند.



استانداردهای جهانی در فصل تابستان این  
دما را تایین کرده است.



بر اساس تحقیقات ۹۰ درصد افراد در این دما  
احساس سلامت و آرامش دارند.



همه چیز در مورد

# دمای آسایش

در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۲؛

## پیش از ۲۹ هزار مترمربع از اراضی ملی خراسان شمالی رفع تصرف شد

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی گفت: یگان حفاظت سازمان ملی زمین و مسکن خراسان شمالی بیش از ۲۹ هزار مترمربع از اراضی ملی استان به ارزش تقریبی ۳۱۷ میلیارد ریال را رفع تصرف و از چنگال متصرفان آزاد کرده است. به گزارش اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی خراسان شمالی، قاسم قاسمی تصریح کرد: یگان

حفاظت سازمان ملی زمین و مسکن خراسان شمالی ضمن جلوگیری از هرگونه تصرف و تعرض اراضی تحولی دولتی و ملی، طی ۳ ماه نخست سال ۱۴۰۲ با اجرای ۱۱ مورد عملیات رفع تعرض فوری و اجرای احکام قضایی موفق به باز پس گیری حدود ۲۹۵۶۰ مترمربع از اراضی ملی با ارزش تقریبی ۳۱۷ میلیارد ریال شده است.

## برگزاری دوره های مهارت آموزی زندانیان استان

معاون آموزش، پژوهش و برنامه ریزی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان شمالی گفت: با ارائه ۱۰۶ هزار و ۷۱۸ نفر ساعت آموزش به ۵۲۲ نفر از زندانیان استان خراسان شمالی، ۵۷ درصد از تعهدات آموزشی این گروه هدف محقق شده است. به گزارش اتفاقیه به نقل از روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان شمالی، سید احمد غلامزاده اظهار داشت: با توجه به اهمیت آموزش های نرم (کارآفرینی و مهارتهای کسب و کار) در شروع و توسعه کسب و کار، برگزاری کارگاه های آموزشی کارآفرینی و مهارتهای کسب و کار برای مددجویان زندانی در دستور کار قرار دارد.

وی افزود: طی بهار امسال در بخش دولتی آموزش فنی و حرفه ای استان ۳۶ هزار و ۵۸۰ نفر ساعت برای ۲۵۱ نفر از مددجویان زندانی در حرفه های تعمیرکار دستگاه های سردکننده، نوغانداری در شهرستان اسفراین ٪ حرفه های تعمیر خودرو و جلوگیری از آلودگی در شهرستان شیروان و حرفه های پرورش قارچ، بنایی، گچکاری ساختمان، لوله کشی لوله های پلیمری و سرویسکار خودرو در شهرستان بجنورد اجرا شده است. غلامزاده با اشاره به استقبال خوب مددجویان زندانی از آموزش های فنی و حرفه ای خاطر نشان کرد: در سه ماهه اول امسال ۲۸۱ نفر از مددجویان زندانی به میزان ۷۰ هزار و ۳۶۸ نفر ساعت آموزش های مهارتی را در قالب آموزش در محیط واقعی کار، در حرفه های آشپزی، خیاطی مردانه، قالیبافی، صنایع دستی، نانواپی سنتی در شهرستان شیروان و حرفه های جوشکاری و درودگری را در شهرستان اسفراین فرا گرفتند.

## ۷۵ میلیارد تومان اعتبار به شرکت برق خراسان شمالی تخصیص یافت

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان شمالی گفت: ۱۵۰ میلیارد تومان اعتبار در سفر رییس جمهور به استان برای تکمیل زیرساخت های برق مصوب شد که ۷۵ میلیارد تومان آن تخصیص یافت. به گزارش اتفاقیه، حسن چاهی اظهار کرد: اعتبارات سفر رییس جمهور طی ۲ سال به طور کامل تخصیص می یابد و با جذب آن بیشتر طرح های نیمه تمام این شرکت تکمیل می شود. وی افزود: ۵۰ میلیارد تومان از مجموع اعتبارات ابلاغ شده از محل سفر رییس جمهور برای اصلاح، بهینه سازی و مقاوم سازی شبکه های برق روستایی و ۱۰۰ میلیارد تومان برای تامین برق شهرک های روستایی هزینه می شود. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان شمالی اضافه کرد: ۵۰ درصد اعتبارات بخش برق رسانی به روستاها و شهرک ها از محل استانی و ۵۰ درصد نیز از محل وزارتخانه مربوطه است. وی تصریح کرد: خراسان شمالی ۴۱۰ هزار مشترک برق دارد که از این تعداد ۳۳۲ هزار مشترک برق خانگی است. چاهی با بیان اینکه بخش خانگی ۸۴ درصد از مشترکان استان را تشکیل می دهد عنوان کرد: این بخش ۳۸ درصد مصرف برق استان را استفاده می کند که این روش از مصرف باید بهینه سازی شود.

## ۳۰ هزار مترمربع از اراضی ملی خراسان شمالی رفع تصرف شد

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی گفت: بهار امسال ۳۰ هزار مترمربع زمین ملی استان با تلاش یگان حفاظت سازمان ملی زمین و مسکن رفع تصرف شد. قاسم قاسمی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ما با بیان اینکه در تمامی عملیات ها نسبت به رفع تصرف کامل زمین دولتی اقدام شد اظهار کرد: ارزش ریالی زمین های تصرف شده ۳۱۷ میلیارد ریال است. وی افزود: بهار امسال یگان حفاظت سازمان ملی زمین و مسکن خراسان شمالی با اجرای ۱۱ مورد عملیات رفع تعرض فوری و اجرای احکام قضایی موفق به باز پس گیری حدود ۳۰ هزار مترمربع زمین ملی شد. وی گفت: از این ۱۱ مورد، هشت مورد مربوط به رفع تعرض فوری به مساحت سه هزار و ۶۰ مترمربع و ارزش تقریبی ۳۹ میلیارد ریال در شهرهای استان و سه مورد اجرای احکام به مساحت ۲۶ هزار و ۵۰۰ مترمربع و به ارزش تقریبی ۲۷۷ میلیارد ریال است.

## رئیس کل دادگستری خراسان شمالی:

## تعداد پرونده های قضایی خراسان شمالی بسیار بالا است



شود و هم در کیفیت رسیدگی های قضایی نقش دارد و فشار غیرقابل باوری را به همکاران ما تحمیل نماید. بنابراین در چنین بستری تحقق عدالت قضایی دشوار به نظر می رسد.

وی با اشاره به مفهوم عدالت و شقوق مختلف آن در انقلاب اسلامی اظهار کرد: یقیناً عدالت در ابعاد مختلف از جمله در نوع اجتماعی آن، یکی از اهداف متعالی انقلاب اسلامی بوده و هست ولی متأسفانه به دلایل متعدد هنوز نتوانستیم در این حوزه آنگونه که باید و شاید به آرمان ها و اهداف پیش بینی شده دست یابیم و طبعاً با تأثر از چنین ساختاری، عدالت قضایی بعنوان هدف مهم قوه قضائیه نتوانسته به شکل مناسب متجلی شود.

مقام عالی قضایی استان با اشاره به نقش هیأت های حل اختلاف اصناف در کاهش حجم ورودی پرونده ها به دستگاه قضایی استان، خاطر نشان کرد: اینکه عزیزان ما در حوزه اصناف، توانستند پس از انجام مذاکرات اصلاحی، اختلافات فی مابین هر صنف را در همان مراحل اولیه شکل گیری و طرح در این هیأت ها به طور مسالمت آمیز حل و فصل کنند؛ کاری بسیار ارزشمند به شمار می رود بطوریکه کاهش هزینه ها و مدت زمان رسیدگی ها و بهرمان از همه جلب رضایتمندی عمومی از جمله آثار و برکات ارزنده آن به شمار می رود.

برای زاده در ادامه با بیان اینکه در حال حاضر ۱۸ هیأت صلح و سازش در ادارات استان فعال هستند؛ از حصول سازش ۱۰۰ درصدی در تمامی پرونده های متشکله (مشمول ۹۴۹ فقره) در این هیأت ها در سال ۱۴۰۱ خبر داد.

وی افزود: شرکت مخابرات با انجام مصالحه (از جمله موافقت با استمهال و تقسیط بدهی مشترکین) طی ۵۶۲ فقره پرونده و دانشگاه علوم پزشکی با حصول سازش در ۲۶۰ فقره پرونده، برترین های این حوزه به شمار می روند.

مقام عالی قضایی استان همچنین ضمن قدردانی از هیأت های صلح اتاق اصناف در راستای حصول سازش در یک فقره پرونده مالی ۳ میلیارد تومانی، از مصالحه ۵۸/۹۴ درصد پرونده های تشکیل شده در اتاق اصناف طی سال گذشته خبر داد.

برای زاده گفت: از مجموع ۲ هزار و ۶۶۱ فقره پرونده تشکیل شده در این هیأت ها ۲ هزار و ۵۱۷ فقره به سازش منجر شد.

پیش از سخنان رئیس کل دادگستری استان، امیدوار، رئیس اتاق اصناف ضمن تبریک هفته قوه قضائیه از همراهی و همکاری خوب و ارزنده دستگاه قضایی با اتاق اصناف در راستای رفع موانع و حل و فصل مشکلات مربوطه قدردانی کرد.

خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی به نحوی بود که دشمنان این مرزوبوم و مزدوران داخلی آنها نتوانستند این حضور پررنگ و نقش بی بدیل را تحمل کنند لذا ابتدا ترور شخصیتی و سپس ترور فیزیکی ایشان را در دستور کار قرار دادند و سرانجام این نقشه شوم خود را به بدترین شکل ممکن عینیت بخشیدند. غافل از اینکه با این اقدامات غیرانسانی، نام و یاد شهید بهشتی هیچگاه از تاریخ محو نخواهد شد و همچنان جاودانه خواهد ماند. مقام عالی قضایی استان، اطلاع دادرسی را بعنوان ابرچالش دستگاه قضایی توصیف و با اشاره به افزایش میزان پرونده های وارده طی سال گذشته، تصریح کرد: در سال ۱۴۰۱ تعداد ۲۹۳ هزار و ۴۰۹ فقره پرونده، وارد دستگاه قضایی استان شد که این آمار، با توجه به جمعیت حدود یک میلیون خراسان شمالی، رقم بسیار بالا و در خور تأمل است.

برای زاده با بیان اینکه افزایش میزان ورودی پرونده ها به شعب و محاکم قضایی، سبب بیشتر شدن فشار کاری بر دوش همکاران ما در مجموعه های قضایی می شود؛ از تلاش های قضات و کارکنان دستگاه قضایی استان قدردانی کرد.

رئیس کل دادگستری استان خاطر نشان کرد: با توجه به عدم وجود تناسب بین تعداد قضات رسیدگی کننده و متوسط پرونده های ارجاع شده به هر قاضی در طول یک سال، همکاران قضایی ما ناگزیر هستند در این دوره زمانی مشخص حدود ۲ هزار فقره پرونده را مورد رسیدگی قرار دهند.

رئیس کل دادگستری استان در تشریح دلایل عدم تحقق کامل بایسته های عدالت قضایی گفت: قدر مسلم حجم بالایی از ورودی پرونده به دستگاه قضایی خود مبین وجود اشکالات و نواقص عدیده ای است که عمدتاً از اراده دستگاه قضایی خارج است و از مجاری دیگری سرچشمه می گیرد و این امر هم باعث اطلاع دادرسی می

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی گفت: طی سال گذشته ۲۹۳ هزار فقره پرونده وارد دستگاه قضایی استان شد که این آمار، با توجه به جمعیت حدود یک میلیون استان، رقم بسیار بالایی و در خور تأمل است.

به گزارش اتفاقیه به نقل از روابط عمومی دادگستری کل استان خراسان شمالی، حجت الاسلام رضا براتی زاده اظهار داشت: ۱۴۰ هیأت صلح و سازش در استان خراسان شمالی فعالیت می کنند که یک ظرفیت مناسب برای کاهش هزینه ها و پرونده های ورودی به دستگاه قضا است.

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی ادامه داد: در سال ۱۴۰۱ ۲۹۳ هزار و ۴۰۹ فقره پرونده، وارد دستگاه قضایی استان شد که این آمار، با توجه به جمعیت حدود یک میلیون خراسان شمالی، رقم بسیار بالا و در خور تأمل است.

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی خبر داد: ۱۰۰ درصد پرونده های تشکیل شده در هیأت های حل اختلاف ادارات و بیش از ۹۴ درصد پرونده های مطروحه در هیأت های صلح اصناف استان در سال گذشته به مصالحه انجامید.

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی با اشاره به فعالیت ۱۴۰ هیأت صلح و سازش در استان گفت: هیأت های حل اختلاف اصناف در خراسان شمالی، یک ظرفیت بسیار ارزشمند در جلب رضایتمندی عمومی، کاهش حجم ورودی پرونده ها به دستگاه قضایی و همچنین کاهش هزینه ها و مدت زمان رسیدگی به شمار می روند.

حجت الاسلام والمسلمین رضا براتی زاده، در همایش تجلیل از برترین هیأت های حل اختلاف اصناف و ادارات در حوزه صلح و سازش، به دیدار اخیر مسؤولان قضایی با مقام معظم رهبری - حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای (حفظه الله تعالی) - اشاره و مهمترین ویژگی ها و ابعاد مهم شخصیتی این شهید گرانقدر را در کلام و نگاه رهبر انقلاب تشریح کرد.

رئیس کل دادگستری استان، اثرگذاری سازنده در مناسبات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در ابعاد حاکمیتی و اجتماعی، بهره مندی از رتبه های ممتاز و متعالی در سطوح ملی، نقش آفرینی ارزشمند در پیروزی، تثبیت و پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی، سختکوشی و تلاش و نظم و انضباط کاری، ابتکار و خلاقیت، صبر، بردباری و سعه صدر و تحمل دیگران و به ویژه آراء و نظرات مخالفان را از جمله ویژگی های بیان شده از سوی مقام معظم رهبری درباره شخصیت شهید بهشتی عنوان کرد. وی اظهار کرد: نقش راهگشا و تأثیرگذاری تعیین کننده، منزلت اجتماعی بالا و جایگاه ارزشمند علمی و عملی شهید بهشتی، در جریان انقلاب اسلامی و در راستای

### مزایده (اجاره)

به اطلاع میرساند دهیاری آبچور از توابع بخش مرکزی بجنورد در نظر دارد یک دستگاه کامیون خود را از طریق برگزاری مزایده به افراد واجد شرایط بومی شهرستان بجنورد با شرایط ذیل اجاره دهد.

موضوع مزایده: یک دستگاه کامیون (کمپرسی تک مدل ۱۳۹۱)

قیمت پایه: ماهیانه ۳۴۰,۰۰۰ ریال

مدت اجاره: یک سال شمسی

مهلت و محل توزیع اسناد شرکت در مزایده: بخشرداری مرکزی بجنورد یا دهیاری آبچور

اطلاع از شرایط و بازدید از کامیون: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ الی ۱۴۰۲/۰۴/۲۶ در زمان ساعات اداری در محل دهیاری آبچور

محل و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

کلیه هزینه های مربوط به کارشناسی و آگهی، بیمه و عوارض به عهده برنده می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره (غلامی) ۰۹۱۵۷۳۷۰۵۳۵ تماس حاصل فرمائید.

## هفت ماده غذایی برای طول عمر بیشتر

## رمزارزهای غیرمجاز عامل افزایش بار شبکه برق کشور

پرویز فرزین پور

از آنجایی که تامین برق مطمئن و پایدار جزو اساسی‌ترین رسالت‌های وزارت نیرو و صنعت برق برای مشترکان است، لیکن در سال‌های اخیر علاوه بر افزایش مصرف برق که بار شبکه برق کشور را افزایش داده، گسترش پدیده مذبذمی با عنوان رمزارزهای غیرمجاز چه در ابعاد وسیع با نام مزارع استخراج رمزارز و چه نوع کوچکتر آن در خانه‌ها معادلات تامین برق پایدار و مستمر را برای مشترکان با چالش روبه‌رو کرده است. راه‌اندازی و استخراج گسترده رمزارزها و استفاده غیرمجاز از این پدیده نوظهور و مشکل‌آفرین برای پایداری شبکه برق، طی یکی دو سال گذشته خسارات زیادی به صنعت برق کشور وارد کرده که از آن جمله می‌توان به سوختن ترانسها، پارگی سیمها و آسیب رساندن به سایر تجهیزات برقی بر اثر افزایش ناگهانی بار شبکه اشاره کرد.

طبق اعلام وزارت نیرو، استخراج یک واحد بیت کوین به بیش از ۳۰۰ مگاوات ساعت برق نیاز دارد که این میزان بیشتر از برق مصرفی حدود ۳۵ هزار واحد مسکونی در یک شبانه روز است. همچنین یک مانیر ۲ تا ۳ کیلوواتی به اندازه ۳۵ پنکه یا ۱۵ یخچال فریزر و برابر ۵ کولر آبی یا یک کولر گازی برق مصرف می‌کند. بنابراین ایجاد مزرعه استخراج بیت کوین با مصرف برق زیاد همراه است. به بیان ساده‌تر برای تامین برق پردازنده‌هایی که رمزارز دیجیتال استخراج و از سیستم‌های کامپیوتری پردازش می‌شوند، نیازمند فعالیت ۲۴ ساعته است که به خودی خود گرمای شدیدی تولید می‌کند و برای خنک نگه‌داشتن تهویه محیط بسته، باید شبانه‌روزی از کولرهای گازی استفاده کرد که این موضوع ارتباط مستقیم با روند افزایش مصرف برق دارد.

قانونگذار برای برون‌رفت از این وضعیت (فعالیت غیرمجاز رمزارزها)، مبادرت به تدوین و ابلاغ شیوه نامه استخراج رمزارز با تامین برق توسط نیروگاههای تجدیدپذیر کرده که متقاضیان می‌توانند با بستن قرارداد با ساتبا خرید تضمینی برق داشته باشند. به این طریق که اگر انرژی مصرفی آنها بیشتر یا کمتر از مقدار انرژی تزریق شده نیروگاه به شبکه برق باشد باید مابه‌التفات انرژی مصرفی یا تولیدی پرداخت یا دریافت شود. قطعا این شیوه نامه اقدامی مثبت و رو به جلو در ایجاد هماهنگی بین وزارتخانه‌های نیرو، صنعت و سرمایه‌گذار را در جهت حل مشکلات حوزه ماینینگ‌ها است و موجب توسعه بیشتر احداث نیروگاههای تولید پراکنده و خورشیدی در کشور شده و در عین حال استخراج رمز ارز را به مسیر قانونی آن هدایت خواهد کرد.

خبر

## دخالت شورای عالی انقلاب فرهنگی در کار شورای عالی مجازی؟

انتقادات از مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی مبنی بر سلب اختیار از دولت و سپردن نظارت بر شبکه نمایش خانگی به صداوسیما ادامه دارد.

## محمدسعید احدیان دستیار رییس مجلس با انتقاد از روند تصویب طرح در شورای عالی انقلاب فرهنگی نوشت:

آیا یک نفر می‌تواند برای من روشن کند، مگر بحث سکویای صوت و تصویر فراگیر مربوط به شورای عالی فضای مجازی نیست؟ چرا شورای عالی انقلاب فرهنگی برای آن تصمیم‌گیری کرد و می‌کند؟

## محمدکشوری تحلیلگر سیاست‌گذاری فضای مجازی با انتقاد از احدیان نوشت:

الان این صحبت‌ها را می‌کنید؟ وقتی شورای عالی انقلاب فرهنگی - که سابقه ای روی موضوع صوت و تصویر فراگیر ندارد - صرفاً تبدیل به مُحَلِّل و مَصُوبِ پیش نویس از قبل تعیین شده و مطلوب صدا و سیما شد؟ مگر رییس مجلس در جلسه شورا نبود؟ چرا خواستار بازگشت موضوع به شورای عالی فضای مجازی نشد؟

دارد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد که کورستین می‌تواند سلول‌های مرده را از بین ببرد و روند پیری را به تأخیر بیندازد. کورستین ژن SIRT1 را فعال می‌کند؛ این ژن در افزایش طول عمر و توانایی بدن برای ترمیم DNA و کند کردن روند پیری نقش دارد.

## ۵) پیاز

بررسی‌ها نشان می‌دهد پیاز با خاصیت جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، نقش بسیار مهمی در افزایش طول عمر دارد. سعی کنید پیاز را در روغن زیتون تفت دهید و به انواع غذاها اضافه کنید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

## ۶) غلات کامل

غلات کامل کمک می‌کنند عمری طولانی‌تری داشته باشید. تحقیقی که روی ۴۰ هزار زن (پس از یائسگی) انجام شد، نشان داد آنهایی که در طول هفته ۴ تا ۷ وعده غلات کامل استفاده می‌کردند تا ۳۱ درصد، از خطر مرگ بر اثر سرطان و بیماری‌های قلبی در امان هستند.

## ۷) خانواده توت‌ها

توت‌ها سرشار از نوع خاصی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام فلاونوئیدها هستند که مصرف آنها به داشتن عمر طولانی‌تر کمک می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده است پلی فنول موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود. میوه‌هایی مانند بلوبری، توت سیاه، توت فرنگی و تمشک منابع سرشار از پلی فنول هستند.



کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط است.

## ۳) روغن زیتون

روغن زیتون غنی از آنتی‌اکسیدان و سرشار از چربی‌های سالم است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد افرادی که روزانه بیش از نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می‌کنند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ (به هر دلیلی) قرار دارند. به طور جزئی نیز مصرف روغن زیتون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های عصبی (مانند آلزایمر) را ۲۹ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۱۹ درصد و خطر مرگ ناشی از سرطان را ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

## ۴) چای سبز

چای سبز سرشار از کورستین است؛ یک فلاونوئید گیاهی که خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی



عروقی عمده در بین افرادی که در رژیم غذایی خود از آجیل استفاده می‌کنند، به طور قابل توجهی کمتر و خطر مرگ و میر در آنها ۳۹ درصد پایین‌تر است. آجیل‌ها سرشار از چربی‌های غیراشباع (چربی سالم)، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی خاصی هستند که به سلامت قلب، کنترل وزن کمک و افزایش طول عمر کمک می‌کنند.

## ۲) زردچوبه

زردچوبه حاوی یک ترکیب فعال زیستی با خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی است. التهاب مزمن عامل مهمی در بسیاری از بیماری‌های مرتبط با پیری است. کورکومین یکی از ترکیبات موجود در زردچوبه است که به عنوان یک ضد التهاب، ضد تومور و آنتی‌اکسیدان بسیار قوی شناخته می‌شود. کورکومین با

پیری، روندی اجتناب‌ناپذیر است، اما اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانید در جهت ارتقای زندگی و داشتن عمر طولانی‌تر و سالم‌تر انجام دهید. یکی از این اقدامات توجه به سبک زندگی و انتخاب‌های غذایی سالم است.

الهه جعفرزاده: تحقیقات اثبات کرده است که سن شما کمتر به ژنتیک مربوط است و بیشتر از آنچه که تصور کنید، تحت کنترل خود شما و وابسته به عادات و انتخاب‌های غذایی شماست که سبب کاهش یا افزایش طول عمر می‌شود.

نکته اصلی برای داشتن عمر طولانی‌مدت، اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری‌شده است، که اغلب سرشار از چربی‌های ناسالم، قند و سدیم هستند و می‌توانند مشکلات بسیاری را ایجاد کنند. در واقع، رژیم غذایی نقش مهمی در افزایش سن بیولوژیکی ایفا می‌کند و یک عامل مهم در سبک زندگی است که تضمین می‌کند برای مدت طولانی‌تری سالم‌تر زندگی کنید. داشتن رژیم غذایی سرشار از انواع غذاهای گیاهی (میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل) با داشتن طول عمر طولانی‌تر و سالم‌تر همراه است.

در ادامه، ۷ خوراکی که به افزایش طول عمر کمک می‌کند، به شما معرفی شده است.

## ۱) آجیل

بد نیست اگر بیشتر اوقات به عنوان میان‌وعده، یک مشت آجیل بخورید. مطالعات نشان می‌دهد خطر حوادث قلبی

## آگهی مناقصه (نوبت اول)



**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 تدارکات الکترونیک 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 تدارکات الکترونیک دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://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 ۰۵۸-۳۲۲۰۶۰۴۶ )**

ردیف	موضوع مناقصه	رتبه های شرکت کننده	مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت تحویل اسناد	بازگشایی پاکت
۱	عملیات سنگی ملاتی در حوزه ارکان شهرستان بجنورد	کشاورزی یا آب	۱۴۰۲/۰۴/۱۵	۱۴۰۲/۰۴/۲۵	۱۴۰۲/۰۴/۲۶
	عملیات توری سنگی (گابیون بندی) در حوزه قلعه محمدی شهرستان بجنورد	کشاورزی یا آب	۱۴۰۲/۰۴/۱۵	۱۴۰۲/۰۴/۲۶	۱۴۰۲/۰۴/۲۷

