

حفظ آبروی افراد در انتخابات از ضروریات است



امام جمعه اصفهان تاکید کرد:

گذری بر وضعیت این روزهای داروخانه های سطح شهر اصفهان

پیشخوان داروخانه پر شده از نسخه هایی که با یکی یا دو قلم از داروها را ندارند. مردی که مستأصل شده می گوید همه جا رفته و دارویش را پیدا نکرد. آن طور که از قیافه «هداریم»...

نوید کیا بر سر خدا بنده لو کوتاه نمی آید!



در صفحه ۷ بخوانید

بسته تشویقی برای اصفهانی ها تا ۲۰ اسفند

فرمت مغتتم مدیریت شهری به منظور صدور پروانه ساخت و ساز



شمسای: حس مر بگیری اشکم را در آورد

سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان در رابطه با حضورش در برنامه تلویزیونی همزمان با دیدار ایران مقابل سوریه تصریح کرد: چیزی که باعث شد آن شب بغض بگیرم و گریه کنم این بود که من خودم سکانتار تیم ملی...

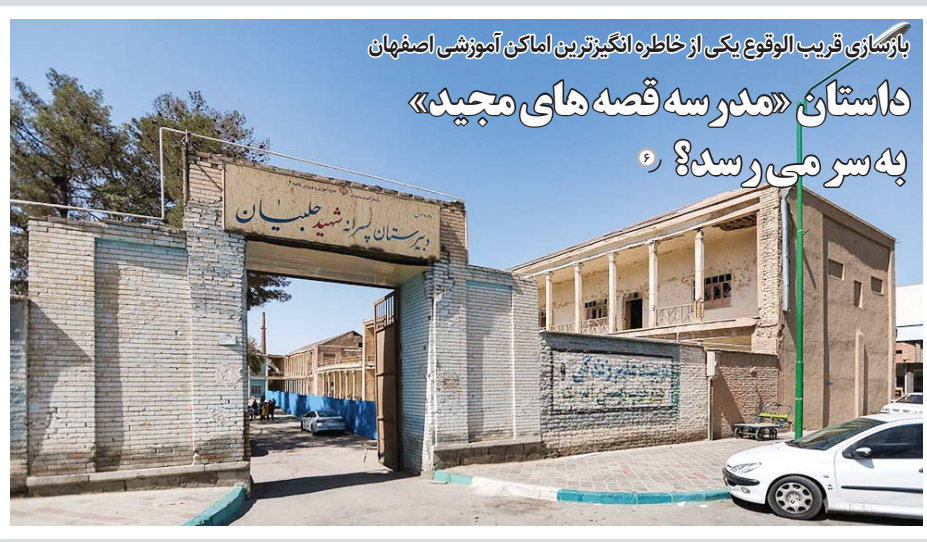
در صفحه ۷ بخوانید

مبادله تجربیات غذایی؛ از اصفهان تا مسکو

در صفحه ۷ بخوانید

حواستان به هتل های فرسوده هم باشد!

در صفحه ۷ بخوانید



بازسازی قریب الوقوع یکی از خاطره انگیزترین اماکن آموزشی اصفهان

داستان «مدرسه قصه های مجید» به سر می رسد؟

کارنامه درخشان بانک کشاورزی استان اصفهان در دولت سیزدهم

مدیر شعب بانک کشاورزی استان اصفهان با تبریک فرارسیدن دهم مبارک فجر به عملکرد سه ساله در دولت سیزدهم اشاره کرد و گفت: طی سه سال گذشته این مدیریت در پرداخت تسهیلات، در مجموع موفق به پرداخت ۱۸۸ هزار و ۸۰۰ فقره تسهیلات جاری و سرمایه ای به مبلغ ۲۲۶ میلیون و ۸۷۹ هزار و ۳۸۳ ریال شده که رشد قابل ملاحظه ای نسبت به مدت مشابه قبل داشته است.

به گزارش اصفهان امروز، رضا جمشیدیان درباره پرداخت تسهیلات این بانک اظهار نمود: این تسهیلات در قالب بند الف تبصره ۱۸، صندوق توسعه ملی، مکانیزاسیون، بهسازی و نوسازی مسکن، مرمتی سازی پارکها، سرمایه در گردش محصولات زراعی، بنور گواهی شده، کمک های فنی و اعتباری، قرض الحسنه ازدواج، قرض الحسنه فرزند آوری، تبصره ۱۶- کمیته امداد امام خمینی (ره)، تبصره ۱۶- سپهریستی، مصوبات سفر ریاست جمهوری و سرمایه در گردش واحدهای تولیدی پرداخت شده است.

او با بیان اینکه رسالت اصلی و تعریف شده بانک کشاورزی به عنوان یک بانک تخصصی، تأمین مالی بخش کشاورزی بوده و این بانک با زاری اجرای دولت در تحقق حمایت های مالی از بخش کشاورزی محسوب می شود، گفت: با مساعدت دولت نسبت به بخش کشاورزی و فعالان این عرصه، این بانک و به تبع آن مدیریت شعب استان اصفهان در انجام این رسالت ارزشمند عملکرد قابل دفاعی ارائه کرده اند.

مدیر شعب بانک کشاورزی استان اصفهان افزود: در پرداخت تسهیلات طرح مرمتی سازی و توزیع عادلانه پارکها، این مدیریت با پرداخت ۲۰۳ فقره و باغ بر ۱۳۸۴۲ میلیارد ریال تسهیلات در سال ۱۴۰۱ با کسب رتبه اول کشوری، در عبور از مقطع بحرانی حذف ارز ترخ ترجیحی پشتیبان اصلی فعالین زیربخش دامداری استان بوده است.

مدیر شعب بانک کشاورزی استان اصفهان با اشاره به اینکه پرداخت تسهیلات سرمایه در گردش به واحدهای تولیدی بند الف تبصره گواهی شده استان که در مقاطعی با نرخ تولیدی بند الف تبصره گواهی شده استان که در مقاطعی با نرخ

سود ترجیحی ۱۵ درصد پرداخت می شد، تاکید کرد: این تسهیلات نقش اساسی در افزایش بهره وری تولید محصولات زراعی و ارتقا کمی و کیفی محصولات تولیدی در سطح استان داشته است.

او ادامه داد: در بخش تسهیلات مصوب سفر رئیس جمهور به اصفهان این مدیریت طی دو سال گذشته با پرداخت ۲۳۶ فقره تسهیلات به مبلغ مجموع ۱۶۶۵۵۶۰۴ میلیون ریال نهایت تلاش را در تحقق اهداف سفر و عملی کردن مصوبات داشته است.

جمشیدیان با بیان اینکه در بخش تسهیلات قرض الحسنه ازدواج جوانان و قرض الحسنه فرزند آوری این مدیریت با پرداخت ۸۱۰۴ فقره تسهیلات به مبلغ مجموع ۸۰۲۵۰۳۰۰ میلیون ریال کام موفی در راستای اهداف طرح جوانی جمعیت و قوانین موضوعه برداشته است، تصریح کرد: اقدامی نقش این بانک با توجه به گستردگی شعب و وجود شعب روستایی باعث تسهیل بیشتر در برخورداری قشر روستایی و عشایری از این تسهیلات، از اهمیت مضاعف و چونان پر خوردار بوده است.

او اضافه کرد: این اقدامی نقش این بانک با توجه به گستردگی شعب و وجود شعب روستایی که باعث تسهیل بیشتر در برخورداری قشر روستایی و عشایری از این تسهیلات شده، از اهمیت مضاعف و چونان پر خوردار بوده است.

مدیر شعب بانک کشاورزی استان اصفهان خاطرنشان کرد: پرداخت ۱۵۳۷۱۲ فقره تسهیلات سرمایه در گردش به مبلغ مجموع ۷۰۱۸۶۰۰۰ میلیون ریال طی سه سال گذشته به واحدهای کوچک و بزرگ فعال در زیربخش های زراعت، باغیاری، دام و طیور و آبزیان و صنایع تبدیلی و تکمیلی در سطح استان کام بزرگی در حمایت از اشتغال پایدار و حفظ و افزایش تولیدات محصولات مختلف کشاورزی و حرکت در مسیر توسعه پایدار در سطح استان محسوب می شود.

انقلاب اسلامی ایران مبارک باد

www.banksepah.ir
۱۵۵۲

روابط عمومی و بانکها مشاورت بسیج مدیریت شعب بانک سپه استان اصفهان



تغییر زمان واریز یارانه به معنای قطع آن نیست

سختگوی ستاد هفتمدنی یارانه گفت: تغییر زمان بندی واریز یارانه باره این نظر بخشی است از تغییرات جدید که در ارتباط با قطع یارانه نقدی یارانه بگیران ندارد. پیغم حسینی گفت: یابار برنامۀ یوزی صورت گرفته، مستمیری افراد کمتبه امداد و بهزیستی است که محل هفتمدنی یارانه ها پرداخت می شود، سیستم هم راه به حساب افراد واریز می شود. به گفته او، طبق جدول ۲۵ هرماه دهک های اول تا سوم و ۳۰ هرماه دهک های چهارم تا نهم یارانه نقدی خود را دریافت می کنند. حسینی ادامه داد: تغییر زمان بندی واریز یارانه هیچ ارتباطی به قطع یارانه ندارد و علت آن کار تنها برای



گمانه زنی درباره ماشین برقی جمع و جور ایران خودرو

بر اساس آخرین اخبار منتشر شده از سوی ایران خودرو، به نظر می رسد در اواخر بهمن ماه سال جاری شاهد رونمایی از یک ماشین برقی جمع و جور توسط ایران خودرو باشیم. ماشین جمع و جور ایران خودرو سومین خودرو الکتریکی خواهد بود که از سوی ایران خودرو معرفی می شود. هنوز اطلاعات دقیقی از مشخصات و پلنفرم این محصول در دسترس نیست و نمی توان اظهار نظر کرد که آیا ایران خودرو با این توانسته اند یک موتور برقی سباز کوچک را برای میکرو کار جدید طراحی کنند یا این خودرو قرار است به موتورهای برقی وارد شده از چین مجهز شود.

خبرخوان

دستمزد چقدر از تورم عقب می ماند؟

کار روزنامه جام جم این روزها، آخرین اخباری که از حداقل حقوق کارگران در سال ۱۴۰۳ به گوش می رسد، افزایش ۳۰ درصدی حقوق و دستمزد برای کارگران مشمول قانون کار است. اگرچه تورم یکی از فاکتورهای مهم تعیین دستمزد است اما معمولاً نماینده کارفرمایان و نمایندگان دولت در جلسه شورای عالی کار با افزایش دستمزد کارگران به اندازه تورم مخالفت کرده و نرخ دستمزد کارگران در هر سال کمتر از تورم تعیین می شود. پیشینیان برای سال آینده تورم کمتر از ۲۰ درصد است؛ آنجا که تعیین دستمزد در سال جاری هم بر مبنای وعده های مانند کاهش تورم و افزایش پایداری دستمزد کارگران در میانه سال تعیین شد اما خبری از ترمیم دستمزد تا پایان سال نشده، این بار یافتند کارگری زیر بار وعده های نسیه نخواهند رفت. در همین راستا علی بابایی کارنامی، رئیس فراکسیون کارگری مجلس گفت: به وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی این تذکر است که مردم که در شورش های عالی کار حداقل افزایش مزد کارگران را در کف ۴۰ درصد در نظر بگیرند و نگران بخش مالی نباشند!

تغییر چهره احمدی نژاد!

علی بابایی تغییر چهره گامی محدود احمدی نژاد خبرساز شده است. تصاویر تغییر چهره احمدی نژاد در حالی حاشیه ساز شده که یکی از چهره های نزدیک به احمدی نژاد، دیپلمات کوبویی زیر چشم احمدی نژاد را عمل پلک چشم اعلام کرد. عکسی از تغییر چهره محدود احمدی نژاد قبل و بعد از عمل پلک با هم قرار داده شد. در این تصاویر حذف چین و چروک های صورت او نیز مورد توجه قرار گرفته است!

مقایسه معنادر اجاره بها در کانادا و ایران

کلیان اقتصاد دنیا اقتصاد ایشاب افزایش اجاره بها می سکین در کانادا از ایران بیش شده است. به این معنا که اگر تورم اجاره در کشور شما ۲۰ درصد باشد یعنی افزایش ۲۰ درصدی اجاره بها در کشور شما. در ایران تورم اجاره بها در سال ۱۴۰۲ برابر شده، همین تورم در کانادا از زیر ۲ درصد سال های اخیر به بالای ۸ درصد رسیده است. اما به رغم آنکه تغییرات تورم اجاره کانادا شدیدتر از کشورمان بوده، اما «وزن اجاره بها در سبد درآمد و هزینه خانوارها» نصف ایران است و به اصطلاح، کانادایی ها هنوز توان لازم برای اجاره پرداخت کردن را دارند. در کانادا، ۴۰ درصد در آمریکا حدود ۳۵ درصد از درآمد ماهانه فردی اجاره مسکن می رود در حالی که در ایران نزدیک ۸۰ درصد یک حقوق متوسط را هزینه اجاره می یابد. در ایران رشد واقعی دستمزدها در سال جاری ۱۲ درصد کمتر از سال ۹۶ است و این افت ارزش واقعی درآمد ماهانه در برابر رشد واقعی ۶ برابری درآمدها، یعنی «توانی نریزگی مناسجرها در پرداخت».

مزایده غار علیصدر

گردشگری و صنایع دستی استان همدان اعلام کرد: جلسات انجام مزایده غار علیصدر در حال برگزاری است. محسن غمگین علیزاده اظهار کرد: غار علیصدر در عمق ۹۹ مدهت سه ساله شرکت ساختنی علیصدر واکتار و سال گذشته به مدت یک سال تمدید شد و جلسات انجام مزایده غار علیصدر در حال برگزاری است و کار کارشناسی انجام و بهزودی مزایده انجام می گردد و مشخص خواهد شد که چه شرکتی واکتار می شود و فرآیند قانونی طی خواهد شد. غار علیصدر دارای طولی ترین مسیر قایقاری درون غار در جهان است. این غار در ارتفاعات ساری قبه نزدیک روستای علی صدر شهرستان نهاوند در استان همدان واقع شده است.

تقریباً ۲۱ فعالان صنایع غذایی استان های اصفهان، تهران و خراسان رضوی در قالب ۱۳ شرکت در بزرگترین نمایشگاه بین المللی مواد غذایی و نوشیدنی های روسیه با برند Prodexpo ۲۰۲۳ شرکت کردند. این شرکت ها به همت شرکت نمایشگاه بین المللی استان اصفهان به این نمایشگاه اعزام شدند. این برای دومین سال متوالی بود که شرکت نمایشگاه بین المللی استان اصفهان، هیات تخصصی تجاری متشکل از فعالان صنایع غذایی استان، کشور را برای بازدید از نمایشگاه روسیه و انجام مذاکرات تجاری می مسکو اعزام کرد.

این نمایشگاه صنایع خوراکی مسکو بزرگترین نمایشگاه سالانه تخصصی حوزه مواد غذایی در روسیه و شرق اروپاست. این نمایشگاه به مدت بیش از ۲۰ سال است که با حمایت وزارت کشاورزی و اتق بازرگانی روسیه پیشرفت و توسعه صنعت داخلی مواد غذایی روسیه را تضمین کرده از زمان تاسیس خود تا کنون نقش مهمی را در تشویق و پیش برد صنایع غذایی روسیه بازی کرده است.

هدف از برگزاری این نمایشگاه مواد غذایی، رویدادی تخصصی در زمینه صنایع غذایی و در پی آن پیشرفت و توسعه صنایع غذایی روسیه است. این رویداد زمینه رقابت سالم میان شرکت ها و ایجاد روابط تجاری بین المللی جدید را برای شرکت کنندگان فراهم می کند. با توجه به احتیاجات زیاد شرکت ها از این نمایشگاه، این هدف تا حد زیادی محقق شده است. در این نمایشگاه موضوعات مختلف در حوزه مواد غذایی از جمله گوشت و فرآورده های گوشتی، گوشت های پخته شده، مرغ تخم مرغ، مرغ فرآورده های لبنی، پنیر،



بسته بندی و فرآوری نوشیدنی ها، سبزیجات، میوه، قارچ، غذای حیوانات خانگی، عمل و فرآورده های زنبور عسل در معرض دید بازدیدکنندگان قرار می گیرد. برنامۀ های هیات اعزامی از ایران در نمایشگاه Prodexpo ۲۰۲۳ اکتساب در روز ۱۶ بهمن ۱۴۰۲ با حضور مقامات بخش دولتی و خصوصی کشورهای

شرکت نمایشگاه استان، ۲۱ فعال صنایع غذایی را به بزرگ ترین نمایشگاه مواد غذایی شرقی اروپا اعزام کرد

مبادله تجربیات غذایی؛ از اصفهان تا مسکو

مختلفه، غرفه ارائه بیش از ۳۰ کشور جهان و هیات های تجاری تخصصی از ایران در مرکز نمایشگاه های بین المللی مسکو Expointer افتتاح شد. در این مراسم که جلالی سفیر ایران در روسیه، اریزن بازرگانی و اقتصادی کشورمان و هیات تجاری تخصصی اعزامی از سوی شرکت نمایشگاه اصفهان نیز حضور داشتند رئیس مرکز نمایشگاهی مسکو، نمایندگان مجلس دوما و معاون وزیر کشاورزی روسیه به ایراد سخنرانی پرداختند. آشنایی با آخرین پیشرفت های صورت گرفته در صنعت غذا، شناخت نیازهای روبه رشد و سلاقی مختلف بازار مصرف جهان، کمک به ارتقا سطح کمی و کیفی محصولات و خدمات و ایجاد و گسترش روابط تجاری در عرصه بین المللی از جمله اهداف منظم برای هیات تجاری میزبوتین شده بود. همچنین جلسات با مسئولین سفارت ایران در مسکو، جلسات تجاری در خلال برگزاری نمایشگاه بازدید از بزرگترین مرکز دامی واردات و توزیع مواد غذایی روسیه از دیگر برنامه های بود که برای هیات تجاری ایرانی مدنظر قرار گرفت.

مذاکرات نمایشگاهی در روسیه در حاشیه بازدید از بزرگترین نمایشگاه بین المللی مواد غذایی و نوشیدنی روسیه Prodexpo ۲۰۲۳ مذاکراتی با مرکز نمایشگاهی مسکو و برگزار کننده نمایشگاه مواد غذایی سنت پترزبورگ روسیه صورت گرفت. در این مذاکرات که نماینده شرکت نمایشگاه بین المللی استان اصفهان هم حضور داشت پیرامون توسعه همکاری های نمایشگاهی، اعزام هیات هیات هیات تجاری، تسهیل حضور شرکت تجاری ایرانی در نمایشگاه های مسکو، تبادل اطلاعات و تجربیات و سازماندهی پیاپی ملی ایران در نمایشگاه های منتخب روسیه در سال ۲۰۲۴ میلادی بحث و گفتگو شد.



به نظر می رسد وزارت صمت برنامه گسترده ای برای ایجاد زیرساخت های لازم برای قابلیت خودروهای الکتریکی در دارد. هم فن موضوع سبب شده تا ایران خودرو هم به فکر ساخت یک نمونه داخلی از خودروهای برقی باشد. البته ایران خودرو برای اولین بار بهش چندان خود را به زحمت نینداخته و قصد دارد تنها با تغییر موتور تارا و ری را، دو محصول الکتریکی جدید به نام های تارا برقی و وی را برقی را راهی بازار کند. البته البته ایران خودرو قصد دارد یک میکرو کار جدید را هم تولید کند و احتمالاً در تاریخ ۲۴ بهمن از پروژه جدید خود رونمایی خواهد کرد.

استخدام گونی به دوش ها!

کار روزنامه امیرعادل سازمان مدیریت پسماند شهر تهران از استخدام زباله گرد ها با حقوق ۱۲/۵ تا ۱۵ میلیون تومان خبر داده و می گوید ظرفیت استخدام ۵۰۰۰ گونی به دوش ایرانی را داریم. رضا محمدی می گوید افرادی که مافیای زباله گردی هستند کودکان کار را استثمار کرده و کارگران ارزان قیمت که بیشتر هم اتباع هستند را تحت پوشش می گیرند. آن ها زباله را جمع می کنند و به ازای هر گونی پول دریافت می کنند و در برخی موارد زباله گرد ها با وانت در حال جمع زباله هستند. برای هر گونی زباله ۵ تا ۱۰ هزار تومان به فرد زباله گرد داده می شود. محمدی می گوید همه زباله گرد ها را استخدام می کنیم و برای بیمه کار هم الزام گذاشته ایم که باید از نیروی انسانی ایرانی با حقوق طرح طبقه بندی مشاغل بین ۱۲ و نیم تا ۱۵ میلیون تومان با ۸ ساعت کار به این افراد حقوق پرداخت کند. براساس آمار غیر رسمی حدود ۳ هزار و ۵۰۰ تا ۷۰۰ هزار و ۷۰۰ زباله گرد در تهران داریم و ما اعلام می کنیم که توانایی استخدام ۵ هزار زباله گرد با حقوق طرح طبقه بندی استخدام می کنیم.

درآمد از آزمون استخدامی!

کار روزنامه خراسان محاسبه کرده که بابت برگزاری آزمون استخدامی آموزش و پرورش نزدیک به ۴۰۰ میلیارد تومان از دولتمندان خراسان در اختیار گرفته شده است. به گزارش خراسان، در آزمون استخدامی آموزش و پرورش ۱۴۰۳ به مبلغ ۳۷۸ هزار تومان به یک محاسبه ساده، مشخص می شود که این مجموعه بابت برگزاری این آزمون، نزدیک به ۴۰۰ میلیارد تومان از دولتمندان برای بینشنام دریافت کرده است.

رمان مشهور سریال می شود

کار فیلم نیوز، ترکیب آیسار کارگردان «همه داختر» با رمان نرس کاشانی، تبدیل به یک رمان مشهور خواهد شد. در دومین تجربه کارگردانی اش در این عرصه رمان «بامداد خراب» را به تصویر می کشد. پیش از ترکیب آیسار، رمان «سریال» به کارگردانی حسین سگری و وارد مرحله تصویر برداری شده بود که این کارگردان به دلایلی از پروژه کنار گذاشته شد.

تنها استان مصون از فرو نشستن

کار تلویزیون، در حال حاضر پدیده فرونشست در همه استان های کشور در حال افزایش است. علی بنیامینی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات راه و شهرسازی گفت: آمار جهانی نشان می دهد که حدود ۵ تا ۷ درصد از کل پهنه های فرورفتنی زمین دارای نرخ بالای ۱۰ سانتی متر در سال هستند. این در حالی است که در چندین استان کشور ما و در چندین پهنه از استان ها، نرخ فرورفتن زمین بالای ۱۰ سانتی متر در سال است. وی ادامه داد: در استان های کرمان، البرز، تهران، گلستان، قم و همدان نرخ فرورفتن زمین در یک یا چند پهنه بالای ۲۰ سانتی متر در سال است. همچنین در استان خراسان ازباجان شرقی، فارس، قزوین، بوشهر، تهران، اردبیل و اصفهان نرخ فرورفتن زمین در یک یا چند پهنه بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر در سال است. بیت اللهی خاطر نشان کرد در آخرین تحقیقات و بررسی های میدانی حاکی از آن است که تنها استان ایران از این تهدید مصون مانده اما بعد نیست که به توجه به برزاشتی یوره از آب های زیرزمینی در استان و مهاجرت روستاییان روستایی که به گیلان اتمام شده، بهزودی فرورفتنی گریبانگیر این استان شمالی کشورمان بشود.

حواستان به هتل های فرسوده هم باشد!

در یکی از بخش های هتل نظیر کافی شاپ یا رستوران به وجود آمده است باید این بخش از هتل پلمب شود! اما امروز شاهد پلمب کل هتل هستیم. هر چند طبق آمارها میزان گردشگران خارجی به کشور افزایش یافته است اما نسبت به هر رشته های که آنها دارند با صدماتیم باید در این زمینه نگران باشیم. چندی پیش بود که رئیس پارک ملی علوم و فناوری های ترم و صنایع فرهنگ جهاندانشگاهی نیز تأکید بر اینکه استانداردهای بخش های صنعتی ما در زمینه توسعه گردشگری است سابق کار در در حالی که محصولات گردشگری ایران در رقابت با کشورهای دیگر استاندارد سازی قابل قبولی ندارد. ما برای رشد و توسعه گردشگری چاره ای جز انجام استانداردهای تدابیر در غیر این صورت این آشنفگی در بخش های گردشگری همچنان ادامه پیدا خواهد کرد. محمد حسینی نماینده مسئولی افزود: ما برای رشد و توسعه گردشگری چاره ای جز انجام استانداردهای تدابیر در غیر این صورت این آشنفگی در بخش های گردشگری ادامه پیدا خواهد کرد. ما اگر ما با توجه به این آشنفگی در بخش های گردشگری در زمینه راهپا سید حسن سیدان، عضو هیات مدیره هتلداران کشور نیز با انتقاد از پلمب ها به دلیل مشکلات جزئی عنوان کرده: اگر مشکلی

در این رابطه رئیس جامعه هتلداران کشور، به عنوان فردی که از نزدیک با این مقوله آشنا است، گفته: تمدنی از هتل ها فرسوده بوده و به تغییر کاربری نیاز دارند ما از اجازات قوانین و مقررات اندازند این کار را انجام دهند. ما به مسئولان وزارت میراث فرهنگی گفته ایم که بجای این کار، اجازه دهند هتل های فرسوده تغییر کاربری داشته و سرمایه گذار در جای دیگری مرکز اقامتی جدید بسازد. حمزه حیدر زاده، نسبت به پلمب هتل های نازک اشاره کرده و می فرماید: چنانچه هتل ها در حال فرسودگی هستند و اظهار تأسفک کرده که موضوع گردشگری و هتلداری در ایران خوب نیست و هتلداران به شدت آسیب دیده اند و پول و بودجه بیشتر هتل های کشور ایمن هستند و به همین دلیل توانستند کواهی استانداردها بگیرند. کواهی کیفیت هتل ها به مساله است و باید هر چند سال یکبار بازدید از هتل ها شوند. این در حالی است که در حال حاضر مطالعات بازبینی در حوزه گردشگری انجام نمی شود و سرمایه گذار نمی داند کجا باید هتل بسازد و کجا اشباع شده است. در همین رابطه سید حسن سیدان، عضو هیات مدیره هتلداران کشور نیز با انتقاد از پلمب ها به دلیل مشکلات جزئی عنوان کرده: اگر مشکلی

خوشبختی کبابی

پرونده استاندارد سازی هتل های کشور طی سال های اخیر همیشه باز بوده است. در واقع موضوع استاندارد سازی همواره یکی از تلاش های صنعت گردشگری بوده؛ اینکه منتهای متنوع برای بهره گیری از آخرین تکنولوژی ها استفاده شود تا این طریق در جذب گردشگران بیشتری موفق تر عمل شود و با اینکه هتل ها با دین و قوی و سلیقه گردشگران نزدیک شوند. موضوعی که در کشور ما یکی از مسائل مهم و از دغدغه های هتلداران فعالان صنعت گردشگری بوده و پرداختن به این مقوله باعث شده که اکنون ۲۰ درصد از هتل های ایران استاندارد باشند و تنها ۳۰ درصد از آنها استاندارد لازم را نداشته باشند. به گفته کارشناسان این میزان از هتل های غیر استاندارد نیز عدد کمی نیست و باید بر اساس ضوابطی مینم و دقیق کامپی موزی در استانداردهای هتل ها پرداخت شود. اینکه چرا بخشی از هتل های کشور استاندارد سازی نشده به چند عامل از جمله تغییرات مدیریتی، شفاف نبودن اصول و معیارهای استاندارد سازی و نامناسبی دولت با شکل ها و صنوف هتل داری بازمی گردد عواملی که باعث شده ۳۰ درصد از هتل های کشور همچنان عقیم و نارس باقی بمانند.

اجرای قانون افزایش سن بازنشستگی

از فروردین ۱۴۰۳

تا زمان بازنشستگی سه ماهه برای بیمه یاران بالای ۱۵ تا ۲۰ سال سابقه خدمت به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی چهار ماهه و برای بیمه یارانانی که مطابق قانون ۱۵ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. وی افزود: اما قانونگذار شرطی در این قانون قید کرده است مبنی بر اینکه هر فرد بر اساس قوانین قبلی می تواند با رعایت قانون بازنشستگی مشروط به تکمیل بازنشستگی ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشد به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعده بازنشستگی شود. معاون تی و امور بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی ضمن تشریح جزئیات اجرای افزایش سن بازنشستگی در خصوص زمان اجرای آن، اعلام کرد: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی مشروط به تکمیل و ابلاغ این نامه است اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین ماه سال ۱۴۰۳ انجام خواهد بود. محمد حسینی با اشاره به موافقت دولت با تکمیل بازنشستگی بازنشستگی، اظهار کرد: طبق قانون، بیمه پردارانی که تا ۲۸ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات اشتغال آنها برای بازنشستگی اضافه نمی شود، اما برای بیمه پردارانی که تا ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان پنج ماه اضافه می شود. کارکنان و سبب «سنوات اشتغال» به سنوات اشتغال» خواهد بود. به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۳۱ سال سن و ۲۰ سال سابقه اشتغال در سال آینده درخواست بازنشستگی می کند. از همین رو باید حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زود

آیا GTA۶ برای سه ماهه اول ۲۰۲۵ برنامه ریزی شده است؟

باشد: GTA۶. با توجه به اینکه بازی مورد بحث در حال حاضر نیز زودرودهای زیادی را شش هفته منصفانه خواهد بود اگر بگویم تک-تو اینترکتیو منظر دستاوردهای عمیقی را Grand Theft Auto آینده بوده و درآمد ۸ میلیارد دلاری قطعاً متعین کننده این انتظار است.

برنامه ریزی شده است، اما با کنار هم گذاشتن اطلاعات قدیمی و جدید می توانیم به حدسیات قابل توجهی در این باره برسیم. شرکت مادر را کاستار، یعنی تک-تو اینترکتیو در یک گزارش مالی تأیید کرد که انتظار دارد برای سال مالی ۲۰۲۵- که در ۳۱ مارس (۱۱ فروردین ۱۴۰۴) به پایان می رسد- ۸ میلیارد دلار درآمد کسب کند.

GTA۶ می تواند حتی زودتر از آنچه انتظار داشتیم عرضه شود. GTA۶ سرانجام در پایان سال گذشته به طور رسمی معرفی شد و هیاهوی واقعی به پا کرد. همچنان برای این بازی به قدری بالا است که برخی بازیکنان حتی از نقشه های ماهواره ای استفاده می کنند تا به سرخی درباره GTA۶ دست یابند.



VivoBook15X1502ZA

VivoBook15X1504VA

Zenbook14X OLED Q410VA

Lenovo IdeaPad S15i105

بهترین لپ تاپ های بازار ایران در ۲۰۲۴

در کنار پشتیبانی از چند لمسی از دیگر اطلاعات این محصول بوده است.

بود. صفحه نمایش بزرگ ۱۵.۶ اینچی که از مدل TFTLCD می باشد می تواند وضوح ۱۹۲۰ × ۱۰۸۰ را برایتان به همراه داشته باشد. نرخ رفرشسانی ۶۰ هرتز و مدل صفحه نمایش مات که میزبان وبکم نیز بوده از دیگر اطلاعات این محصول بوده است. باتری ۳ سلولی با ۴۲ وات ساعت از دیگر اطلاعات این محصول بوده که باید بدانید فاقد سیستم عامل بوده است.

انتخاب یک محصول مناسب بستگی به موارد بسیاری است زیرا در این زمینه باید به سخت افزار، نمایشگر، اطلاعات نرم افزاری و روند ساخت محصول دقت شود. اگر در زمینه اطلاعاتی ندارید و یا با گزینه های مختلفی مواجه شده اید که سبب سردرگمی شما شده است، نگران نباشید زیرا در ادامه تصمیم داریم شما را با لیست بهترین Laptop های بازار ایران در سال ۲۰۲۴ آشنا کنیم. لازم به ذکر است بدانید که این لیست مربوط به رنج قیمتی زیر ۴۰ میلیون تومان بوده است.

Lenovo IdeaPad S15i105
بهترین تا ۲۰ میلیون
اولین محصول این لیست میزبان یک تراشه Intel Core i5-1335U بوده است. پردازنده مرکزی محصول از نوع Core i5-1335U است که این تراشه می تواند فرکانس ۴.۶ گیگاهرتز را با ۱۲ هسته های پردازنده در خود جای دهد. حافظه داخلی محصول ۵۱۲ گیگابایت ممتد است که از نوع SSD می باشد. پردازنده گرافیکی اینتلی مدل MX۵۵۰ GeForce با حافظه اختصاصی ۲ گیگابایت یک مزیت عالی برای این لپ تاپ محسوب شده است که حافظه آن DDR۴ بوده است. صفحه نمایش ۱۵.۶ اینچی محصول از مدل IPS که وضوح ۱۹۲۰ × ۱۰۸۰ را ارائه می دهد و به صورت مات بوده که حداکثر روشنایی آن روی ۳۰۰ نیت بوده است. از دیگر اطلاعات مربوط به این محصول می توان به عدم درایو نوری و تاج پد لمسی چند گانه اشاره داشت. باتری لپ تاپ نیز ظرفیت ۵۷ وات ساعت را در اختیار داشته است.

شده که مدل آن از نوع Core i5-1335U بوده است. پردازنده مرکزی مجاز در این لپ تاپ نیست و باید به Iris Xe ارضی باشید. صفحه نمایش ۱۴.۵ اینچی محصول از نوع OLED بوده که وضوح پیکسلی آن روی ۲۸۸۰ × ۱۸۰۰ است. نرخ رفرشسانی ۱۲۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۵۵۰ نیت از دیگر مشخصات صفحه نمایش بوده است. از دیگر مشخصات این محصول می توان به صفحه نمایش لمسی و وجود حسگر اثر انگشت و وبکم ۱۰۸۰ اشاره داشت.

Zenbook14X OLED Q410VA
بهترین تا ۴۰ میلیون
اولین محصول این لیست میزبان یک تراشه اینتل با مشخصات Core i5-1335U بوده است که باید بدانید محدوده سرعت پردازنده روی ۴.۴ گیگاهرتز و فرکانس پردازنده روی ۴.۷ گیگاهرتز تنظیم شده است. این موضوع با ۱۸ گیگابایت حافظه کش همراه بوده است. در خصوص مشخصات هسته ها باید بدانید که ۴ هسته Performance و ۸ هسته Efficient که مجموعاً ۱۲ هسته ۱۶ رشته است. در صورتی که این لپ تاپ ۱۶ گیگابایت ظرفیت داشته که از مدل LPDDR۵ بوده است. حداکثر سرعت رم روی ۴۰۰۰ مگاهرتز بوده که قابل ارتقاء نبوده است. حافظه داخلی ۵۱۲ گیگابایت SSD برای این محصول زینوب در نظر گرفته شده است.

خطوط سبز رنگ روی نمایشگر گلکسی اس ۲۴ اولترا

برخی از کاربران، خطوط سبز رنگ عجیبی را روی نمایشگر گلکسی اس ۲۴ اولترا سامسونگ - Samsung Galaxy S24 Ultra دیده اند. چندین کاربر در انجمن اجتماعی محبوب ردیت گزارش می دهند که با مشکل خوردن نمایشگر گلکسی اس ۲۴ اولترا روبرو شده اند و حتی به دست سامسونگ عصبانی هستند. مشکل ظاهراً پدیدار شدن خطوط سبز رنگ عجیبی روی تصویر است. برخی از کاربران با یک کخ و برخی دیگر با چندین خط سبز و سفید روبرو شده اند. کاربران آسیب دیده انواع روش های پیشنهادی برای حل این مشکل را پیشنهاد کرده اند. از راه اندازی مجدد دستگاه گرفته تا ریست فکتوری و ولی هیچ یک از آن ها نمی تواند مشکل را حل کند. گرچه تعداد این گزارش ها محدود است، اما همین تعداد کم هم می تواند نگرانی هایی را در ارتباط با کنترل کیفیت ضعیف گوشی های پرچمدار و گران قیمت سامسونگ به وجود بیاورد. یکی از کاربران تصاویری را منتشر کرده که نشان می دهد فقط شش روز بعد از خریدن گلکسی S24 Ultra با این مشکل مواجه شده است. همانطور که در بالاتر هم گفتیم تعداد این گزارش ها بالا محدود است و امکان دارد این مشکل خطوط سبز نمایشگر خیلی گسترده نباشد؛ اما سامسونگ باید خیلی زود ریشه

مشکل را شناسایی کرده و گوشی های دیگری که با خطوط سبز رنگ مواجه شده اند را پیدا کند. اگر شما هم با این مشکل مواجه شده اید، اولین کاری که باید انجام دهید، حفظ کردن عکسهای خودتان است؛ چرا که به احتمال خیلی زیاد این یک باگ نرم افزاری است و با یک بروزرسانی در آینده برطرف خواهد شد. اما وقتی بعد از گذشت چند روز سامسونگ و کنتی به این گزارش ها نشان نمی دهند، این کمی ما را نگران می کند. توصیه می کنیم با نمایندگان سامسونگ یا گارانتی مربوطه ارتباط بگیرید و مشکل دستگاهتان را با آن مطرح کنید. به نظر می رسد که این ها می توانند پاسخ قانع کننده تری به این مشکل بدهند.

چیپست گلکسی S25 و S26 سامسونگ تأیید شد

پرچمداران سامسونگ شش ماه پیش اعلام کردند که از تراشه های Snapdragon برای Galaxy S26 و S25 استفاده خواهند کرد. این خبر در حالی که تا پیش از این تراشه های Exynos در پرچمداران سامسونگ استفاده می شد، کمی شگفتی برانگیز بود. حالا به نظر می رسد که این خبر درست است. گزارش های جدید در پرچمداران سامسونگ نشان می دهد که یکی از تازه ترین تراشه های سامسونگ، استفاده از چیپست اگزینوس ۲۴۰۰ در نسخه جهانی گوشی های گلکسی اس ۲۴ و اس ۲۳ پلاس و چیپست اسنپدراگون ۸۰۸۰ اس ۲۳ در نسخه کامل تراشه های کوآلکام و استفاده از چیپست های اگزینوس در تمام نسخه های

پرچمداران سامسونگ شش ماه پیش اعلام کردند که از تراشه های Snapdragon برای Galaxy S26 و S25 استفاده خواهند کرد. این خبر در حالی که تا پیش از این تراشه های Exynos در پرچمداران سامسونگ استفاده می شد، کمی شگفتی برانگیز بود. حالا به نظر می رسد که این خبر درست است. گزارش های جدید در پرچمداران سامسونگ نشان می دهد که یکی از تازه ترین تراشه های سامسونگ، استفاده از چیپست اگزینوس ۲۴۰۰ در نسخه جهانی گوشی های گلکسی اس ۲۴ و اس ۲۳ پلاس و چیپست اسنپدراگون ۸۰۸۰ اس ۲۳ در نسخه کامل تراشه های کوآلکام و استفاده از چیپست های اگزینوس در تمام نسخه های



از پارکینسون چه می دانید؟

متخصص مغز و اعصاب، درباره ماهیت بیماری پارکینسون، توضیحاتی داد. فرژاد اشرافی گفت: پارکینسون بیماری تخریب کننده مغز است و بعد از آلزایمر دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می آید. وی با اشاره به افزایش سن امید به زندگی در جامعه خاطر نشان کرد: آمار شیوع این بیماری رو به افزایش است. اشرافی با تاکید بر اینکه نشانه‌های پارکینسون معمولاً بعد از ۶۰ سالگی مشخص می شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می شود اشاره کرد. این متخصص مغز و اعصاب، با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلا به پارکینسون است، گفت: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتروز و یا التهاب مفاصل اشتباه گرفته می شود، در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به توفیق

می اندازد. لرزش، کندی حرکات و سفتی اندام از مهم ترین نشانه‌های ابتلا به پارکینسون است که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و افزود: مشخصاً فردی که دچار سفتی اندام است معمولاً با نشانه‌های دیگری مثل بی خوابی، درد مفاصل و حتی یبوست مواجه می شود. وی با تاکید بر اینکه علت ابتلا به بیماری پارکینسون ناشناخته است، ادامه داد: عوامل محیطی و یا ژنتیکی در ابتلا به این بیماری بی تأثیر نیست به این شکل که اگر فردی دچار پارکینسون باشد امکان اینکه فردی دیگری در همان خانواده به این بیماری مبتلا شود ۱۵ درصد است. اشرافی درباره علل محیطی ابتلا به پارکینسون نیز توضیح داد: مسومیت یا حشره کش‌ها و یا مسوم دفع آفات نباتی می تواند از نظر محیطی فرد را مبتلا

کند و یا مسومیت با برخی از فلزات سنگین، الکل، اتیلبن، متوکسیکربن نیز احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش می دهد. وی با بیان اینکه پارکینسون لزوماً با لرزش همراه نیست ادامه داد: مبتلایان به پارکینسون اختلالات غیر حرکتی هم دارند، این افراد معمولاً دچار افت فشار خون می شوند. اشرافی با بیان اینکه بیماری پارکینسون بیماری پیشرونده است ادامه داد: بر اساس شرایط بیمار دارو درمانی آغاز می شود، ضمن اینکه افرادی که به صورت خودسرانه از دارو خصوصاً داروهای روان استفاده می کنند، بیش از سایرین مستعد ابتلا به این بیماری هستند. وی با اشاره به اینکه علائم در پارکینسون در هر فرد تا فرد دیگر تغییر دارد ادامه داد: درمان این بیماری نیز فردی است.



به ۲ دو قسمت مرغ هرگز لب نزنید

هنگام خوردن آن سلامت انسان به ویژه کودکان را تهدید می کند. بسطامی گفت: دو قسمت مرغ که برای انسان به ویژه کودکان مضرتر است پوست و چکر است. وی تصریح کرد: تحقیقات نشان داده است که پوست و چکر مرغ دو قسمتی از مرغ هستند که حاوی بیشترین غلظت آنتی بیوتیک و داروهای هستند که به مرغ داده می شود. وی ادامه داد: گوشت مشکلی ندارد، زیرا باقیمانده دارویی موجود در آن ناچیز است، پوست اصلاً سالم نیست و عضوی است که بیشترین باقیمانده دارویی را دارد.

مرغ به عنوان یکی از بهترین جایگزین‌ها برای خوردن گوشت در نظر گرفته می شود، چرا که به دلیل داشتن درصد چربی‌های اشباع کمتر، علاوه بر داشتن درصد اسیدهای چرب امگا ۶ و ۳، مرغ به جای گوشت، ترجیح داده می شود، زیرا حاوی پروتئین‌ها، آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است، از جمله روی، مس، آهن، ویتامین‌های گروه B و غیره. اما دکتر مصطفی بسطامی، استاد بیماری‌های طيور و رئیس سابق دانشکده دامپزشکی دانشگاه قاهره، دو قسمت خطرناک مرغ را فاش کرد که



بسطامی با بیان اینکه رنگ چکر سالم باید قهوه‌ای روشن باشد، تصریح کرد: اگر رنگ آن اختناق یا تیره یا دارای جوش است باید دور ریخته شود و مصرف نشود.



شاید درباره مصرف نمک ندانید...

توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی و پر فشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز این بیماری‌ها شناخته شده است. این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرج بیان کرد: دریافت زیاد نمک، مصرف غذا و تقلبات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است، با در نظر گرفتن این اثرگذاری، نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم است. وی با اشاره به اثرات دیگر مصرف بالای نمک گفت: مطالعات نشان می دهد مصرف مواد غذایی که میزان قابل توجهی از نمک را وارد بدن ما می کنند، می تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش دهد. مصرف بالای نمک می تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از علل افزایش خطر سرطان معده است.

این کارشناس تغذیه در ادامه گفت: مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری‌ها را خود یا در سابقه خانوادگی دارند، می شود. تحقیقات نشان داده که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری بر سلامت بدن نظیر پایداری قلی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و... دارد. خیابانی ادامه داد: مصرف نمک زیاد باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود دو لیتر از مایعات بدن (دو کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می دهد. در بسیاری از زنان که دچار ورم فوژک یا و تنگ شدن انگشت در دست هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، این ورم در بدنشان بسیار کاهش می یابد. وی با اشاره به مضرات مصرف زیاد نمک بیان کرد: هم‌اتپور که تاکید شده، مصرف زیاد نمک یکی از مهم ترین عوامل افزایش فشارخون است، امروزه با

لادن خیابانی درباره اهمیت مصرف نمک اظهار کرد: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. همچنین هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان اصلاح از دست رفتن بدن را جبران کرد. اما با وجود فواید نمک، این ماده در مقدار محدود مورد نیاز بدن بوده و مصرف متداول آن باید رعایت شود. وی افزود: در صورتی که نمک به مقدار مناسب و در حد مجاز مصرف شود و نیز کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تأمین می شود. اما تازم مصرف زیاد نمک یا مواد غذایی شور باعث اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع شده و نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت‌هایی از بدن خواهد شد.



ریزش مو دارید؟

تأثیر آب و هورمون‌ها می توان روی مو پوست حساس کرد. یکی از پدیده‌هایی که در فصل زمستان رخ می دهد، ریزش مو است. البته ریزش مو دلایل مختلف جسمانی، عصبی و روحی روانی دارد که نشان‌دهنده یک رژیم غذایی مناسب هم از جمله این دلایل است. نکته جالب این است که رژیم غذایی می تواند به طور طبیعی ریزش مو را معکوس کند و با افزودن برخی مواد غذایی به رژیم روزانه، رشد مو را تقویت کند. در این مطلب به همه آنچه باید در مورد ضروری ترین ویتامین برای رشد مو و افزایش ریزش مو می گویند. بیوتین همچنین در تولید کراتین که یک پروتئین فیبری است که ساختار مو پوست و ناخن‌ها را می سازد، نقش دارد. کراتین برای حفظ استحکام مو حیاتی است.

آب است که متعلق به گروه B-complex است. این ویتامین نقش مهمی در فرآیندهای متابولیک مختلف (متابولیک: سوخت و ساز) در بدن از جمله متابولیسم چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها دارد. بیوتین همچنین برای سلامت پوست، مو و ناخن ضروری است. ویتامین B۷ که به نام بیوتین نیز شناخته می شود یک ویتامین ضروری است اعتقاد متخصصان پوست و مو بر این است که این ویتامین ضخامت تارها و فولیکول‌های مو و به عبارتی دیگر رشد مو را تقویت می کند. بیوتین همچنین در تولید کراتین که یک پروتئین فیبری است که ساختار مو پوست و ناخن‌ها را می سازد، نقش دارد. کراتین برای حفظ استحکام مو حیاتی است.



بهترین صبحانه برای افزایش قد

داشته قد بلند یکی از تمایلات کودکان و والدینشان است. باید توجه داشت که علاوه بر ژنتیک که در قد نقش بسزایی دارد تغذیه نیز از عوامل تأثیر گذار دیگر بر روی روند رشد قدی است. توصیه می شود برای افزایش قد کودکان مواد مغذی و غذاهای حاوی ویتامین D برای رشد استخوان و افزایش قد ضروری و مهم هستند مصرف قد نتیجه رشد اسکلتی و استخوانی است و مصرف روزانه شیر می تواند به افزایش تراکم مواد معدنی استخوان کمک زیادی کند، در واقع تغذیه دوران کودکی ممکن است ۲۰ تا ۴۰ درصد قد فرد را تعیین کند.

یکی از بهترین مواد مغذی برای افزایش قد در کودکان پروتئین است زیرا به ساختن بافت های بدن و تحریک هورمون های رشد کمک می کند. پروتئین یکی از مواد غذایی مهم برای سلامت ماهیچه ها، استخوان ها، پوست، بافت ها و همه اندام های بدن به حساب می آید. زیرا از دست دادن آن باعث مشکلات سلامتی بسیاری مانند رشد غیر عادی بدن کودک می شود. یکی از بهترین غذاهایی که حاوی پروتئین و مواد مغذی دیگر است و باعث افزایش قد می شود، شیر و ماست است. به نظر می رسد مصرف لبنیات مثل پنیر و ماست و شیر در دستنهایی به پتانسیل رشد در کودکان و نوجوانان نقش داشته باشد.



فیزیولوژی، مصرف شیر و فرآورده های لبنی را در دوره کودکی توصیه می کند، زیرا آنها منابع خوبی از انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها (پروتئین ها،

چرا چشم‌هایمان پیر می‌شود؟

کافی را در برابر اشعه فرابنفش ارائه می دهد، به محافظت کردن از چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر عامل آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی کمک می کند. ۲. ترک کردن سیگار بسیار مهم است زیرا سیگار کشیدن می تواند خطر دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و سایر مشکلات چشمی را افزایش دهد. ۳. حفظ کردن وزن در سطح سالم، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها و سبزیجات به همراه مصرف مکمل‌های مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های E و C می‌تواند به جلوگیری از بروز بیماری‌های چشمی کمک کند. ۴. هیدراته ماندن برای حفظ کردن سلامتی چشم و جلوگیری از خشکی و سوزش ضروری است. ۵. استفاده کردن از لامپ‌های روشن‌تر در خانه و تنظیم تعداد ساعت‌های فضای محل زندگی می‌تواند به جلوگیری از خشکی مانند برخورد با اشیا و احتمال سقوط کمک کند که به ویژه برای افراد مسن خطرناک هستند.



چشمان ما با افزایش سن به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی دچار می شوند که می توانند مشکلات چشمی گوناگون را به همراه داشته باشند. عدسی چشم‌های ما انعطاف‌پذیرتر می شود و تمرکز کردن روی اشیا را سخت‌تر می کند. همچنین، تعداد سلول‌های حساس به نور در شبکیه چشم به مرور زمان کاهش می یابد و به کاهش قدرت بینایی منجر می شود. این تغییرات مرتبط با افزایش سن می‌توانند عامل بروز مشکلات چشمی گوناگون مانند پیرچشمی، آب‌سياه، آب مروارید و خشکی چشم باشند. پیرچشمی، از دست دادن تدریجی توانایی دیدن اشیاء از نزدیک است که معمولاً افراد ۴۰ سال به بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل به دلیل سفت شدن عدسی چشم و کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی آن رخ می‌دهد. در نتیجه پیرچشمی، تمرکز کردن روی اشیاء از نزدیک، خواندن مطالب یا صفحه نمایش رایانه چالش‌برانگیزتر می‌شود. با افزایش یافتن سن مهم است که مراقب سلامت چشم‌های خود باشید تا بتوانید خود را حفظ کنید. در کنار برنامه‌ریزی برای معاینات منظم چشمی می‌توانید چندین راهبر دیگر را برای حفظ سلامت چشمان خود اجرا کنید. ۱. استفاده کردن از عینک آفتاب که محافظت



شمسایی: حس مربیگری اشکم را در آورد

سر مربی تیم ملی فوتبال کشورمان در رابطه با حضورش در برنامه تلویزیونی همزمان با دیدار ایران مقابل سوریه تصریح کرد: چیزی که باعث شد آن شب بغم بگیرد و گریه کنم این بود که من خودم اسکندار تیم ملی هستم حس مربیگری داشتم؛ شاید سوریه به حد و اندازه تیم ما نبود، ولی فشاری که قلمه نویی و کادرس تحمل می کردند از حد و آن استرس روی من هم حاکم شد. وحید شمسایی در خصوص بحث و اختلاف نظر خداداد عزیزی و جواد خیابانی مجری و کارشناس برنامه تلویزیونی عنوان کرد: حداقل من که یک شب آنجا بودم دیدم که این اتفاق در لحظه افتاد و از قبل برنامه ریزی نشده بود. جدایت برنامه به همین چیزها است.



نویدکیا بر سر خداینده لو کوتاه نمی آید!

باشگاه پرسپولیس برای جذب هافبک خلقی مسی ها اقدام کرده اما کادرفنی این تیم مخالف است. قرار بود محمد خداینده در نقل و انتقالات زمستانی راهی پرسپولیس شود و حتی توافقاتی بین دو باشگاه پرسپولیس و مس رفسنجان صورت گرفته بود اما با آمدن مجرم نویدکیا در برکتش، نویدکیا علاقه ای ندارد هافبک با استعداد خود را به پرسپولیس بدهد و برای این انتقال شرط گذاشته است و آن هم معاوضه او با مسعود ریگی است. مجرم اعلام کرده تنها در صورتی راضی به این جابجایی می شود که ریگی به جمع شاگردان او اضافه شود. البته مدیران باشگاه پرسپولیس با این درخواست مخالفت کرده و قصد ندارند مسعود ریگی را به رفسنجان بدهند و احتمال حضور محمد خداینده در پرسپولیس بسیار کاهش یافته و تنها در صورت کوتاه آمدن نویدکیا این انتقال انجام می شود.



ستاره کره: همه چیز تقصیر من است!



چو گیو سئونگ، مهاجم تیم ملی کره جنوبی، از عملکردش در جام ملت‌های آسیا بسیار ناراحت و ناخوشی است. تیم ملی کره جنوبی در اولین دیدار از مرحله نیمه نهایی رقابت‌های جام ملت‌های آسیا برابر تیم ملی اردن شکست خورد و به این ترتیب از صعود به بازی فینال بازماند. این اتفاقی تلخ و ناخوشانه برای فوتبال کره جنوبی بود، چرا که آنها و البته سونگ از فوتبال دوستان تصور می کردند که این تیم به راحتی از سد کره عبور خواهد کرد و به بازی فینال خواهد رسید اما این اتفاق رخ نداد و شرایط به شکلی متفاوت پیش رفت. چو گیو سئونگ که در این بازی روی نیمکت قرار داشت، در نیمه دوم به عنوان بازیکن تعویضی به میدان رفت و امیدوار بود که بتواند شرایط را برای تیمش تغییر دهد اما موفق به انجام این کار نشد و نتوانست درخششی که برابر عربستان داشت را تکرار کند و ناچسبش شود.

او پس از پایان بازی به خبرنگاران گفت: همه تلاش‌هایمان که انجام دادیم را به خاطر دارم. احساس می کنم چیزهای بسیاری را از دست دادم. ما باید بسیار بهتر از این عمل کنیم و پیشرفت بیشتری داشته باشیم. پس از پایان بازی بود که سرمربی صحبت‌های خوبی با ما کرد اما من هیچ یک را به خاطر ندارم چون خودم را مقصر می دانستم. صحبت من درباره تیم نیست، بلکه شخصی است. این اتفاقی بود که من احساسات

اعتراض ورزشکار متهم به دوپینگ از اعلام اسم او

تاوان کتری و قوری!



ورزش مملوین ایران در شرایطی اخیرا در اتفاقی تاریخی، عنوان دومی بازی‌های پارالیمپیک هانگژو را به دست آورد که حالا خبرهای خوبی از آن به گوش می‌رسد. ماجرا مربوط به مثبت شدن تست دوپینگ ورزشکاران و مدال آوران حاضر در این کاروان است. تست‌هایی که هر روز بیشتر می شود و مدال‌هایی که قرار است پس گرفته شود. ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (نادو) در حالی پیش از این از دوپینگ بودن دو جو دو کار کم پینا و نایبنا، همچنین دو بانوی پارادومیدانی کار کشورمان در تیم اعزامی به هانگژو خبر داده بود که در تازه ترین مورد، مثبت شدن تست دوپینگ دو عضو تیم ملی قایق‌رانی (سارا عبدالملکی و دوو میدانی (شهلا حدیدی) بانوان را هم اعلام کرده است. در این میان، اما مثبت شدن آزمایش دوپینگ سارا عبدالملکی، عضو تیم ملی پاراگانو بیشتر از همه خیرساز شده است، چرا که او جز مدال آوران بازی‌های پارالیمپیک ۲۰۲۲ بود و توانست در این رقابت‌ها به مدال برنز برسد. سارا عبدالملکی در خصوص اتفاق تلخی که برایش به وجود آمده اظهار کرد: من همیشه آدم محتاطی بودم و هر بار مریض می شدم، خودم را با داروهای گیاهی درمان می کردم. البته مشکلاتی داشتم و باید داروی شیمیایی هم مصرف می کردم که زیر نظر پزشک بود. نتیجه این آزمایش اصلا ربطی به داروهای که خودم نداشت، این طور که می گویند به مکمل‌هایی که مصرف می کردم ربط داشته است. این قایق‌ران معلول با بیان این که ورزشکار پاک و سالمی بوده، افزود اگر من در ایران دوپینگ مثبت شده پس چرا در بازی‌های آسیایی هانگژو این

اتفاق نیفتاد؟ بعد از مسابقه بلافاصله از من تست گرفتند و نتایج‌اش آمد که مدال‌ها را دادند. آن وقت یک روز بعد از مسابقه ام در چین به من اعلام کردند که نتیجه آزمایشی که در ایران از من گرفته مثبت شده است. خبری که این اتفاق افتاده چرا از دست من به من اعلام نکردند تا من در مسابقه شرکت نکنم؟ چرا این طور با آبروی من بازی کردند. چرا یک روز بعد از مدال گرفتن در بازی‌های آسیایی این موضوع را اعلام کردند. هفت سال زحمت کشیدم و دوپینگ شدم. دلیل این کارها چیست؟ سارا عبدالملکی بعد از نایب قهرمانی در بازی‌های پارالیمپیک از سوی شورای شهر کرج دعوت شد تا از او تقدیر کنند. مسئولان این نهاد، اما با یک کتری و قوری از عبدالملکی تحویل کردند. اقدامی که در آن مقطع با واکنش منفی زیادی مواجه شد. عضو تیم ملی پاراگانو با اشاره به این موضوع توضیح داد: حق من نبود که این طور با آبروی من بازی کنند. اگر مرا نمی خواهند خوب بگویند در خانه بنشین. تمام دیسک‌های گرم‌به خاطر ورزش آسیب دیده پاهایم را از دست دادم. اگر سر داستان کتری و قوری است بگویم غلط کردم خوب است؟ آقایان از این که من به نحوه تقدیرشان اعتراض کردم و فیلم هدیه شان را رسانهای کردم خیلی ناراحت شدند. برای همین است که الان این طور با من برخورد شده و مرا دوپینگ کردند. بیایند بگویند که چرا اسمی بقیه نفرات دوپینگ را اعلام نمی کنند؟

دوب آهن خروجی دیگری ندارد

همچنین با مصدومیت شدید نادر محمدی، مدافع گاندها که با پارگی راما سلیمی مواجه شده است، ذوبی‌ها این بازیکن را نیز در نیوفصل دوم در اختیار نخواهند داشت. عباس دارابی، مدیر تیم فوتبال ذوب آهن در خصوص آخرین وضعیت نقل و انتقالات ذوب آهن اظهار داشت: نقل و انتقالات ذوب آهن به پایان نرسیده است، روز شنبه ۱۷ بهمن جلسات متعددی در رابطه با وضعیت تیم برگزار شد. وی افزود: ما به دنبال جذب حداقل یک بازیکن دیگر هستیم اما خروجی دیگری نخواهیم داشت.

مدیر تیم فوتبال ذوب آهن از جذب حداقل یک بازیکن دیگر در نقل و انتقالات زمستانی خبر داد. تیم فوتبال ذوب آهن در نقل و انتقالات زمستانی فوتبال ایران با جدایی ۴ بازیکن خود به نام‌های حبیب فرعیسی، سجاد آشوری، سعید باقرسند و فرشاد محمدی مهر مواجه شد و در سمت مقابل احمد شریعت‌زاده، سعید کریمی، محسن آذرباد و محسن فروزان را به خدمت گرفت.

جایجایی مسافر در محور جنوب

یک میلیون و ۳۱۸ هزار مسافر در ۱۰ ماهه اسفند یک میلیون و ۳۱۸ هزار مسافر توسط راه آهن جنوب جایجا شده اند که رشد ۱۱ درصدی جایجایی مسافر نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته است

رشد نسبت به سال ۱۴۰۱: ۱۹٪

رشد نسبت به سال ۱۴۰۰: ۴۲ هزار و ۶۰۰ نفر

در سال جاری ۳۶ درصد درآمد حمل بار نسبت به سال گذشته افزایش داشته و درآمد راه آهن جنوب از حمل بار نزدیک به ۷۰۰ میلیارد تومان بوده است

۷۰۰ میلیارد تومان

۷ و نیم میلیون تن کالا در حوزه حمل بار

کلینزمن، مرد بازنده نیمه نهایی‌ها

یورگن کلینزمن برای چهارمین بار در مرحله نیمه نهایی یک تورنمنت فوتبالی شکست خورد. تیم ملی فوتبال کره جنوبی و اردن سه شنبه شب پیش از ورزشگاه احمد بن علی در مرحله نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا برابر هم به میدان رفتند که اردن در پایان دو بر صفر تیم کلینزمن را شکست داد تا طلسم ۶۶ ساله قهرمان نشدن کره‌ای‌ها در قاره به دست کم برای چهار سال دیگر تمیز شود. اما نکته جالب آن که یورگن کلینزمن قبل از این در مرحله نیمه نهایی سه تورنمنت متفاوت نیز ناکام بوده است.

این سرمربی آلمانی در نیمه نهایی جام جهانی ۲۰۰۶، زمانی که هدایت تیم ملی کشورش را بر عهده داشت، با دو گل مغلوب آژوری شد تا ژرمن‌ها در رسیدن به فینال ناکام باشند. دومین ناکامی مرد ۵۹ ساله در نیمه نهایی‌ها به گلداد ۲۰۰۵ با تیم ملی فوتبال آمریکا برمی گردد؛ جایی که تیم تحت هدایت کلینزمن دو بر یک مغلوب جامائیکا شد. این سرمربی همچنین در نیمه نهایی کوپا آمریکا ۲۰۱۶ بازی را چهار بر صفر به آرژانتین واگذار کرد. سرمربی آلمانی تنها یک بار روی نیمکت تیم ملی آمریکا در نیمه نهایی گلداد ۲۰۱۳ هندوراس را شکست داده و این تنها موفقیتش در نیمه نهایی تورنمنت بوده است. حال با توجه به باخت دو بر صفر کره جنوبی مقابل اردن و رانداقتن تیم یورگن کلینزمن به فینال جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ او برای چهارمین بار در این مرحله از یک تورنمنت ناکام ماند.

بازتاب خرید جدید سپاهان در میان خبرنگاران عربستانی

خبرنگاران عربستانی نسبت به خرید جدید باشگاه سپاهان در آستانه دیدار با الهلال عربستان واکنش نشان دادند. باشگاه فولاد مبارک میانه سپاهان به درخواست «ژوزه موراس» سرمربی تیم فوتبال سپاهان علی اصغر ازبایی را با قراردادی به مدت ۲/۵ فصل جذب کرد. این تیم در جام باشگاه‌های آسیا روز ۲۶ بهمن در مرحله هفتمتیم نهایی جام باشگاه‌های آسیا به مصاف الهلال عربستان خواهد رفت. انتقال ازبایی به این تیم در آستانه دیدار با الهلال از چشم خبرنگاران عربستانی دور نماند و یک خبرنگار مطرح این کشور در این خصوص نوشت: باشگاه سپاهان ایران برای تقویت تیمش قبیل از زبویاری با الهلال در لیگ قهرمانان آسیا با علی ازبایی که در پست هافبک بازی می کند قرارداد امضا کرد.

