

توصیه‌ها و هشدار ها

متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه:

محبوب‌ترین نوشیدنی‌های سم‌زدای تابستانی را بشناسید



نوشیدن آب یکی از ضروری‌ترین نیازهای بدن ماست اما همین نیاز اولیه و ساده نکاتی دارد که رعایت آن به سلامت ما کمک خواهد کرد؛ مثلاً میزان آب و دمای

آن یا چیزهایی که به‌آب نوشیدنی خود اضافه می‌کنیم.

نیمی از بدن ما آب است و نوشیدن آن یکی از نیازهای ضروری بدن را تأمین می‌کند؛ بسیاری از ما گاهی احساس تشنگی می‌کنیم و آب می‌نوشیم؛ آب سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند و به بدن ما حس نشاط می‌بخشد. با این حال، برخی از افراد ممکن است احساس تشنگی نکنند، چاره این است که باید برای نوشیدن آب برنامه‌ریزی داشته باشند.

دکتر الهام اختر، متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه، توصیه کرد آب‌ایک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا بنوشیم، با این حساب شش لیوان آب در روز خواهیم نوشید. علاوه بر این میزان آب، هر زمان دیگری هم که احساس تشنگی کردیم باید آب بنوشیم زیرا بدن ما در روزهای گرم سال و در صورتی که فعالیت زیادی داشته باشیم، مثلاً هنگام ورزش یا کارهای سختی مانند شاطری نانوایی، طبیعتاً به آب بیشتری احتیاج دارد.

دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه نیز گفت: کم آب شدن بدن با علائمی مانند سردرد و گرفتگی عضلات همراه خواهد بود زیرا کم شدن آب روی راندمان تمام سلول‌های بدن اثر سو دارد. از دیگر سوو به گفته دکتر گیاهی، برخی میوه جات و سبزیجات به خودی خود آبرسان‌هایی مفدی هستند؛ انواع توت، طالبی، هندوانه، سیب، کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، کدو، هویج و کرفس از این جمله‌اند، پس هوشمندانه‌است که سبب غذائی روزانه خود را با برخی از این میوه‌ها پر کنیم. آبمیوه‌های تازه هم یکی از گزینه‌های سلامت تأمین آب و مواد مغذی بدن است؛ با این حال، به دلیل کالری بالایی این نوشیدنی‌ها برخی افراد در مصرف آنها احتیاط می‌کنند. در مقابل برای گواراتر شدن آب، برخی توصیه می‌کنند که از آب‌های طعمدار استفاده کنیم؛ چیزی که به دتاکس واتر یا آب سبز ناموسوم است.

«ان دی تی وی» در گزارشی تابستان‌ها را زمان ایده آلی برای کاهش وزن دانست و گفت به دلیل گرما تمایل ما به خوردن غذاهای سنگین کمتر می‌شود و بیشتر عرق می‌کنیم؛ بنابراین، هیدراته نگه داشتن بدن بسیار ضروری است. نوشیدن آبمیوه یکی از کارهای هوس‌برانگیز در این فصل است اما به دلیل کالری بالایی آن شاید چندان مناسب نباشد.

گزینه بهتر، آب‌های سم‌زداست که مکمل‌های عالی رژیم غذایی تابستانی هستند. محبوب‌ترین این آب‌نوش‌ها یا دتاکس هالیمو و نعناع است.

۱. دتاکس لیمو و نعناع

لیمو پر مصرف‌ترین میوه در تابستان است و به‌طور گسترده در خنک‌کننده‌های تابستانی و نوشیدنی‌های سنتی در سراسر جهان استفاده می‌شود. لیمو باعث کاهش وزن می‌شود و همچنین به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند. چند برگ نعناع تازه را به مخلوط آب اضافه کنید. یکی دو برش لیموی تازه نیز در لیوان‌تان بیندازید و یک نوشیدنی سم‌زدای تازه بنوشید. این دتاکس به‌طور طبیعی به خنک شدن و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، از همه مهمتر اینکه آب مورد نیاز بدن را نیز برآورد می‌کند.

۲. دتاکس خیار

خیار یک میوه تابستانی و یک مکمل غذایی ضروری در طول فصل است. خیار همچنین منبع غنی ویتامین B۱، پتاسیم و منیزیم است. خاصیت سم‌زدایی دارد و کالری آن کم است. خیار همچنین می‌تواند به کاهش وزن کمک کند زیرا اشتها را کاهش می‌دهد و سرشار از فیبر سبز کننده است. در فرهنگ غذایی ایرانی ترکیب خیار و سکنجبین یک نوشیدنی ضد گرماست اما اگر سکنجبین را به دلیل کالری حذف کنید هم یک نوشیدنی معطر و خوشایند خواهید داشت. پس کافی است چند برش خیار به لیوان آب خود اضافه کنید و لذت ببرید.

محققان می‌گویند:

مصرف زیاد پروتئین در طول رژیم لاغری به تغذیه سالم‌تر کمک می‌کند

طبق یک مطالعه جدید، خوردن نسبت بیشتری از پروتئین در حین رژیم لاغری منجر به انتخاب بهتر مواد غذایی می‌شود و به جلوگیری از کاهش توده بدون چربی بدن کمک می‌کند.

به گزارش مه‌ریه نقل از ساینس دیلی، تجزیه و تحلیل داده‌های تلفیقی از آزمایش‌های کاهش وزن متعدد انجام‌شده در دانشگاه راتگرز کارولینای شمالی نشان می‌دهد که افزایش مقدار پروتئین حتی آنک، از ۱۸ درصد غذای دریافتی یک فرد به ۲۰ درصد، تأثیر قابل توجهی در کیفیت انتخاب‌های غذایی دارد. «سو شاپیس»، نویسنده این مطالعه و استاد علوم تغذیه، گفت: «تا حدودی قابل توجه است که مصرف پروتئین کمی بیشتر در طول رژیم لاغری با مصرف بیشتر سبزیجات سبز رنگ و کاهش مصرف غلات تصفیه شده و قند افزودنی همراه است.»

علاوه بر این، محققان دریافتند مصرف نسبتاً بالاتر پروتئین مزیت دیگری را برای رژیم گیرندگان به همراه دارد: کاهش از دست دادن توده بدون چربی که اغلب با کاهش وزن همراه است.

رژیم‌های کاهش وزن که از محدودیت کالری استفاده می‌کنند اغلب می‌توانند افراد را به کاهش مصرف غذاهای سالم که حاوی ریزمغذی‌هایی مانند آهن و روی هستند تشویق کنند. به گفته محققان، مصرف سطوح بالاتر پروتئین اغلب با نتایج سالم‌تری همراه است، اما ارتباط بین مصرف پروتئین و کیفیت رژیم غذایی به درستی درک نشده است.

داده‌های بیش از ۲۰۰ مرد و زن شرکت کننده بین ۲۴ تا ۷۵ سال مورد بررسی قرار گرفت و شاخص توده بدنی شأن ثبت شد. به شرکت کنندگان توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس دستورالعمل‌های آکادمی تغذیه و رژیم غذایی و انجمن دیابت آمریکا داده شد. آنها تشویق شدند که ۱۸ درصد از کالری دریافتی خود را به پروتئین بدون چربی، مانند مرغ، گوشت قرمز فراوری نشده، ماهی، حبوبات و لبنیات اختصاص دهند و تعادل کالری خود را صرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل کنند. آنها از مصرف چربی‌های اشباع، غلات تصفیه شده، شکر و نمک منع شدند.

محققان دریافتند هر دو گروه کم پروتئین و پر پروتئین به میزان یکسان وزن از دست دادند؛ حدود پنج درصد از وزن بدن در طول شش ماه.

اما افراد گروهی که پروتئین بالاتری داشتند بهتر می‌توانستند توده عضلانی بدون چربی خود را حفظ کنند.



چرا دچار گرمازدگی می‌شویم؟

خطر سکته گرمایی در تابستان را جدی بگیرید



گرمازدگی عوارض و مشکلات متفاوتی در قسمت‌های مختلف بدن به‌جا می‌گذارد: «بالا رفتن دمای بدن، خشکی یا مرطوب شدن پوست، قرمزی یا حالت داغی پوست، از بین رفتن مکانیزم‌های کنترلی و تنظیمی بدن، گرفتگی عضلات، بی‌حالی و ضعف، اختلالات مربوط به سطح هوشیاری، سردرد، بالا رفتن ضربان قلب، حالت تهوع و استفراغ و ایجاد علائم توهم، هذیان، کما و حتی مرگ می‌توانند در نتیجه گرمازدگی اتفاق بیفتند.»

خطر سکته گرمایی با گرمازدگی

دکتر افخمی می‌گوید گرمازدگی در یک تقسیم‌بندی دارای چهار مرحله است: «مرحله اول، غش گرمایی است که فرد به دلیل دمای بالا، از دست دادن رطوبت، کم شدن آب بدن و افت فشار خون دچار بی‌هوشی می‌شود. در مرحله دوم بدن در پاسخ به بی‌هوشی و غش گرمایی، مکانیزم‌های تنظیمی اش فعال می‌شود ولی به دلیل اینکه این مکانیزم‌ها کافی نیستند فرد نمی‌تواند شرایط را تحمل کند، در نتیجه دچار گرگرفتگی و گرفتگی عضلات به‌خصوص در ناحیه پا می‌شود که اصطلاحاً به آن گرما گرفتگی یا گرگرفتگی می‌گویند. مرحله سوم، گرمازدگی است که فرد از شدت گرما دچار اختلالات عملکرد اندام‌ها، سردرد، تهوع و استفراغ شدید می‌شود. مرحله چهارم، سکته گرمایی و شدیدترین حالت گرمازدگی است و زمانی رخ می‌دهد که ارگان‌های حیاتی بدن دچار افت و اختلال عملکرد، توهم و التهاب مغز، اختلال عملکرد قلب و ریستی می‌شود و حتی ممکن است فرد جانش را از دست بدهد.»

علائم سکته گرمایی

در شرایطی که فرد دچار سکته گرمایی می‌شود، عمدتاً پُرخی علائم خیلی واضح هستند: «افزایش دمای بدن بیش از ۴۰ درجه، سرعت ضربان قلب، تنفس‌های سطحی و کم‌عقب، داغ شدن پوست، سردرد، خستگی، سرگیجه، ضعف عضلانی به‌خصوص در ناحیه اندام تحتانی و پاها، تیره و پررنگ شدن ادرار، هذیان، گیجی، کما و حتی مرگ می‌تواند از علائم سکته گرمایی باشد.» دکتر افخمی ادامه می‌دهد: «سکته گرمایی با سکته قلبی و مغزی متفاوت است. در سکته قلبی، قلب و در سکته مغزی، مغز آسیب می‌بیند اما در سکته

همزمان با گرم شدن هوا، بیماری‌هایی همچون وایبوز افزایش می‌یابد که یکی

۱۸ توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلا به وبا

از دلایل آن، استفاده از آب‌های آلوده و ناسالم است.

روزهای گرم سال آغاز شده و عطش افراد به تناسب شدت گرما، افزایش می‌یابد. از همین رو، میزان استفاده از آب برای جلوگیری از خشک شدن بدن، افزایش می‌یابد. شاید همین نکته باعث شود تا برخی افراد بدون توجه به نکات بهداشتی، از آب‌های دم دستی استفاده کنند که احتمال غیر بهداشتی و ناسالم بدون آنها وجود دارد. وایک بیماری‌واگیردار عفونی است که فقط در انسان ایجاد می‌شود. این بیماری شامل دو نوع کلاسیک و التور است که التور قدرت همه گیری بیشتری دارد. در واقع وایک بیماری اسهالی است که توسط نوعی باکتری به نام «ویبریوکلرا» ایجاد می‌شود و از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌گردد.

۱۸ توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلا به وبا

۱- همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و اگر از سلامت آب اطمینان نداشتید و ناچار به استفاده از آب چاه، تانکرهای غیر کمر زده، چشمه‌ها و قنات‌ها هستید ابتدا آب را نیم ساعت جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کنید ویا کلرزنی کنید.

۲- از یخ‌های قالبی و کارخانه‌ای غیر بهداشتی استفاده نکنید زیرا در آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا یا سایر میکروب‌ها وجود دارد.

۳- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و از نوشیدنی‌ها و غذاهای بسته‌بندی مطمئن و بهداشتی استفاده کنید و در رودخانه‌ها یا آب‌های مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

۴- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع‌های آب کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند، جدا خودداری کنید.

۵- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی‌های غیر پاستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بالال، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شود جدا خودداری کنید.

۶- سبزی‌ها و صیفی‌ها را حتماً پیش از مصرف سالم سازی کنید و پس از شست و شو و ضد عفونی با محلول‌های استاندارد آبکشی کرده، مصرف کنید.

۷- هنگام خرید، مواد غذایی و اقلامی نظیر نان که قابل شست و شو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزی‌ها شسته نشد و گوشت خام قرار ندهید.

۸- تا جای ممکن از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

۹- از قرار دادن سبزی و میوه‌های شسته نشده و ضد عفونی نشده در یخچال جدا خودداری کنید.

۱۰- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.

۱۱- قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

۱۲- دست‌ها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به سرویس بهداشتی)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشوید.

۱۳- ضمن رعایت بهداشت فردی از شنا کردن در استخرها، رودخانه‌ها، نهرها و یا جوی‌های آلوده خودداری کنید.

۱۴- از خود درمانی بپرهیزید و توجه داشته باشید که تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

۱۵- بیماری تا چند روز بعد از بهبودی نیز ممکن است قابل انتقال به دیگران باشد، پس رعایت موارد بهداشتی توسط بیمار و اطرافیان وی تا چند روز پس از بهبود ضروری است.

۱۶- مهم‌ترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت‌های بدن است، بنابراین پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول ORS به بیمار الزامی است.

۱۷- با مشاهده هر مورد ابتلا به اسهال هرچه سریع‌تر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.

۱۸- در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

رئیس کل بانک مرکزی خبر داد:

ابلاغ بسته سریع و تسهیل پرداخت وام ازدواج به شبکه بانکی



شماره ۰۱/۲۴۷۹۲ مورخ ۰۴/۰۲/۱۴۰۱) نسبت به اخذ تضامین و وثایق اقدام کنند.

دکتر صالح آبدی تأکید کرد: این دستورالعمل بر روی وب سایت بانک مرکزی در دسترس است و در صورت عدم اجرا یا تأخیر در پرداخت تسهیلات تخلف محسوب شده و قابل پیگیری در مراجع ذی صلاح است. رئیس شورای پول و اعتبار درباره دومین نکته گفت: دومین مورد آن است که مردم باید در اسرع وقت و بر اساس زمان بندی مشخص تکلیفشان برای اخذ وام مشخص شود؛ لذا بر همین اساس به شبکه بانکی موظف است به محض تکمیل مدارک توسط متقاضی حداکثر ظرف ۱۰ روز باید پول به حساب مشتری واریز شود.

رئیس کل بانک مرکزی افزود: لذا بانک موظف است در اسرع وقت ضمن تعیین شعبه، پذیرش و تعیین تکلیف متقاضیان درصفا سامانه قرض الحسنه ازدواج، با تکمیل مدارک توسط متقاضی ظرف مدت حداکثر ۱۰ روز کاری

رئیس کل بانک مرکزی در راستای مطالبه رئیس جمهور اعلام کرد: آیین نامه تسريع و تسهيل در پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج از «حبث وثایق و تضامین» و تعیین «سقف زمان انتظار» امروز به شبکه بانکی ابلاغ شد.

دکتر صالح آبدی پیرو تأکید رئیس جمهوری مبنی بر تسريع و تسهيل پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و پیرو بخشنامه های پیشین این بانک در خصوص جزء (۱) بند (الف) تبصره (۱۶) قانون بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور با موضوع پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج تصریح کرد: امروز نکته مهم حسب دستور رئیس جمهوری به شبکه بانکی ابلاغ شد. نخست آنکه درباره وثایق مطابق با نص صریح قانون، بانک ها و موسسات اعتباری مکلفند مبتنی بر اعتبار سنجی متقاضیان، حداکثر با اخذ یک سفته از متقاضی یا یک ضامن معتبر به پرداخت تسهیلات اقدام کنند. وی یادآور شد: همچنین بانک ها می توانند در چار چوب ضوابط و مقررات مربوطه و حسب دستور العمل اجرایی اعطای تسهیلات خرد (بخشنامه

عضو اتاق بازرگانی تهران مطرح کرد:

خطر های تشکیل دوباره وزارت بازرگانی

عضو اتاق بازرگانی تهران با اشاره به هزینه های قابل توجه ادغام و تفکیک وزارتخانه ها، توضیح داد: وقتی این ادغام صورت گرفت، از جابجایی ساختمان ها و اسناد و برنامه ها گرفته تا تغییر در قوانین بالا دستی و تلاش برای یکسان سازی برنامه های وزارت صمت در دستور کار قرار داشت. حالا اگر بنا باشد ما بار دیگر این وزارت خانه ها را تفکیک کنیم، کار از اول شروع می شود. از جابجایی وزیر و تیم همراه وزارت گرفته تا تفکیک ساختمان ها و مدارک و اسناد، هر یک هم فرایند هر هزینه ای خواهد بود و هم احتمالاً به چند ماه زمان نیاز دارد تا شرایط عادی شود. ما باید ببینیم آیا با توجه به شرایطی که اقتصاد ایران آن را تجربه می کند، اعمال چنین تصمیمی منطقی است؟

آرگون با تأکید بر لزوم ارزیابی دقیق معضلات حوزه صمت، تصریح کرد: ما باید به جای تفکیک وزارتخانه ها به سراغ اصلاح سیاست ها برویم. اینکه خودرو مشکل دارد یا تجارت با محدودیت مواجه است یا تولیدکنندگان برای سرمایه گذاری های جدید تردید می کنند آیا با تغییر در ساختار وزارتخانه عوض خواهد شد یا نیاز به اصلاح

عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی تهران می گوید، پیش از آنکه بحث تفکیک میان وزارت های صنعت و معدن و بازرگانی بار دیگر جدی شود، باید این سوال را پرسید که این تفکیک تا چه حد توان حل مشکلات این حوزه را دارد؟ عباس آرگون در گفت وگویی اظهار کرد: از حدود ۱۱ سال پیش که وزارت واحد صنعت، معدن و تجارت تشکیل شد تا امروز، همواره این موضوع مطرح بوده که آیا این ادغام درست بوده است یا خیر و پس از آن دوباره این سوال به وجود آمده که تفکیک دوباره این وزارتخانه می تواند به نفع اقتصاد ایران باشد؟

وی با بیان اینکه عملکرد این وزارتخانه در سال های گذشته باید به شکل دقیق مورد بررسی قرار بگیرد، تشریح کرد: وقتی از ابتدا بحث ادغام این وزارتخانه ها مطرح شده، قطعاً مدتی طولانی بر روی آنها کار انجام شده و کارشناسان و تصمیم گیران برای این مسئله یک برنامه خاص را در دستور کار داشته اند. امروز باید این سوال را بپرسیم که آیا تمام این کارهای کارشناسی اشتباه بود و از ابتدای بد چنین برنامه ای در دستور کار قرار می گرفت؟

آگهی ماده سه قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

هیأت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو قم تصرفات مالکانه مغرورزی متقاضیان پرونده های تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان و به استناد مدارک موجود در پرونده به شرح ذیل تأیید نموده اند:

- ۱- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۲۸۸۲ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۱۵۸۵ مربوط به تقاضای آقای حسن زند فرزند علیچان در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۶۴/۸۵ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۳۹/۲۱ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم مالکیت متقاضی طی سند قطعی صفحه ۱۳۲ دفتر ۹۶ (م الف ۰۷۲) ۱۴۰۷۲۲)
- ۲- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۹۲۴ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۰۵۶ مربوط به تقاضای آقای صدرا له فهیمی فرزند شعبانعلی در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۸۵ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۲۷۶/۲۱ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از اسد رافعی صفحه ۴۲۱ دفتر ۵۵۵ (م الف ۰۷۴) ۱۴۰۷۴۴)
- ۳- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۳۸۸ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۲۱۰۸ مربوط به تقاضای آقای احمد آر پانی دوست فرزند محمدتقی در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۵۰ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۴۸/۳/۱۶۳ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از اسد رافعی صفحه ۴۲۱ دفتر ۵۵۵ (م الف ۰۷۴) ۱۴۰۷۴۴)
- ۴- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۹۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۲۱۵۲ مربوط به تقاضای آقای قربانعلی شاه قلعه بز چلوئی فرزند رجب علی در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۹۹/۲۲ متر مربع پلاک شماره ۴ فرعی از ۲۳۰۲ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم مالکیت متقاضی طی سند قطعی صفحه ۴۲۱ دفتر ۵۵۵ (م الف ۰۷۴) ۱۴۰۷۴۴)
- ۵- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۲۶۹۷ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۴۵۷۹ مربوط به تقاضای آقای عزیز عباسی فرزند علی در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۹۳ مترمربع پلاک شماره فرعی از باقیمانده ۲۳۰۵ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از وراث ابوالقاسم هندیانی (م الف ۰۷۸) ۱۴۰۷۸۲)
- ۶- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۸۷۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۰۳۷۷ مربوط به تقاضای خانم زینب همانی احسن فرزند امیرقلی در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۲۰ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۲۱۴ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از سید علی اکبر تولیتی صفحه ۱۴۲ دفتر ۵ (م الف ۰۷۹) ۱۴۰۷۹۲)

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

- ۲- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۱۵۱۲ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۰۰۵۱ مربوط به تقاضای خانم مغیری زارعی فرزند نظامعلی در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۰ مترمربع پلاک شماره ۱۱۲۴۱ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم سند رسمی شماره ۳۲۴۶ مورخ ۰۲/۰۶/۱۴۰۰ دفتر خانه ۷۷ قم (م الف ۰۷۵) ۱۴۰۷۵)
- مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضای موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز تسلیم و رسید آن را اخذ و ظرف یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آن را به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند براساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.



تصدی گری اقتصادی دولت را کم کنیم و به بخش خصوصی میدان بدهیم. اینکه دو وزیر در آینده سیاست هایی را دنبال کنند که با یکدیگر در تضاد است به نفع اقتصاد ایران نخواهد بود. از این رو به نظر می رسد که در شرایط فعلی شاید تأسیس دوباره وزارت بازرگانی هزینه هایی داشته باشد که از منافع آن نیز بیست یابد.

سیاست ها دارد؟ در واقع اگر ما سیاست ها را به درستی تغییر دهیم، می توان انتظار داشت که با ساختار فعلی نیز کار ادامه پیدا کند. وی با اشاره به الزام قانونی کوچک سازی دولت، گفت: قانون اعلام کرده که دولت باید کوچک شود و ادغام وزارتخانه ها نیز بخشی از این موضوع بوده است اما تفکیک دوباره به سمت بزرگ کردن دولت پیش خواهد رفت. ما باید

آگهی ماده سه قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

- ۷- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۳۳۹ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۰۰۷۱ مربوط به تقاضای آقای ابوالقاسم خجسته فرزند صحبت در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۷۷ مترمربع پلاک شماره ۲۲ فرعی از ۲۱۶۹ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از اسد دفتري صفحه ۵۲۱ دفتر ۱۱۴ (م الف ۰۸۰) ۱۴۰۸۰۲)
- ۸- رأی شمار ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۸۷۱ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۶۴۴۳۰۰۰۲۰۰۳۰۳۴ مربوط به تقاضای خانم معصومه کیمیجانی فرزند حسین در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۹۰ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۰/۱۲۹۹/۴۱۰ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی غلامرضا مودن زاده صفحه ۱۸۲ دفتر ۳۶۲ (م الف ۰۸۱) ۱۴۰۸۱۲)
- ۹- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۸۱۳ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۶۴۴۳۰۰۰۲۰۰۱۷۱۱ مربوط به تقاضای آقای مجتبی دولت مند فرزند عزیزاله در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۶۳/۳۶ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۳۸۲ اصلی واقع در قم بخش ۲ حوزه ثبت ملک اداره دو قم مالکیت متقاضی طی سند قطعی شماره ۳۶۵۷۲ مورخ ۰۹/۱۰/۱۳۹۹ دفتر خانه ۹۱ بمقدار ۱۶۱/۳۶ مترمربع و خریداری عادی از اسد سعادت زینی بمقدار ۲ متر مربع طی سند قطعی شماره ۸۲۳۸ مورخ ۰۹/۰۸/۱۳۹۹ دفتر خانه ۲۸ قم (م الف ۱۲۳) ۱۴۱۲۳۲)
- ۱۰- رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۰۰۰۲۰۰۳۲۷۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۶۴۴۳۰۰۰۲۰۰۳۰۰۱۰ مربوط به تقاضای خانم مریم قیوم فرزند قارداشعلی در قسمتی از سه دانگ مشاع از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۵۶/۳۰ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۲۷۷/۲۵۷ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمابعه نامه عادی و خریداری مع الواسطه از پروین یوسفی زاده رکی صفحه ۴۸۰ دفتر ۶۹۴ (م الف ۱۲۴) ۱۴۱۲۴۴)
- مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضای موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه ای دو قم تسلیم و رسید آن را اخذ و ظرف یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آن را به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند براساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

(ایمان و آفتاب یزد)
نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۴/۱۳
نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸
عباس پورحسینی حجت آبادی- رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

اقتصادی

اخبار

مدیر عامل سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی:

مداخله دولتی توسعه صنعت را با مشکل مواجه می کند

معاون وزیر صنعت معدن و تجارت و مدیر عامل سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی معتقد است که مداخله بیشتر دولت، توسعه صنعتی را بیش از پیش با مشکل مواجه می کند علی رسولیان ۱۲ تیرماه در همایش تجلیل از واحدهای نمونه صنعتی و معدنی شهرستان گرمسار و آزادان که با حضور مسئولان استانی در فرهنگسرای خورشید تابان گرمسار برگزار شد اظهار کرد: دولت باید از مداخله بیش از حد در بخش صنعت خودداری کند.

وی با بیان اینکه سیاست دولت سیزدهم برای توسعه بخش صنعت هدایت گری، حمایت و تشدید نظارت ها است، اظهار کرد: سال گذشته و با حمایت مسئولان کشوری ۸۰۰۰ هکتار راضی به نواحی صنعتی کشور اضافه شد.

وی با اشاره به دغدغه وزارت صمت برای صنعتی شدن، توسعه و ایجاد اشتغال در کشور، خاطرنشان کرد: نگاه وزارت صنعت، معدن و تجارت حکمرانی دقیق در حوزه صنعت است، از این رو وزارت صمت چهار وظیفه اساسی برای صنعتی شدن و ایجاد اشتغال کشور را مبنای کار خود قرار داده که عبارتند از: اولویت بندی، هدایت گری درست، حمایت و نظارت.

وی با بیان اینکه اولویت بندی باید بر اساس جغرافیای منطقه، ظرفیت ها و زیرساخت های حاکم بر هر منطقه باشد، گفت: حمایت گری وظیفه دولت است که باید امکانات را به منظور توسعه کلان فراهم کند.

رسولیان با اشاره به اهمیت بخش نظارت افزود: مهمترین بخش در این حوزه، بخش نظارت است و دولت باید از مداخله بیش از حد در بخش صنعت خودداری کند چرا که مداخله بیشتر توسط دولت، توسعه صنعتی را با مشکل مواجه می کند. مدیر عامل سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی بیان کرد: در هر جای دنیا که توسعه تجارت و تولید رقم خورد، بخش خصوصی کار اصلی را برعهده داشت و دولت نقش نظارت را ایفا کرد، بنابراین سیاست دولت سیزدهم نیز هدایت گری، حمایت و نظارت برای توسعه صنعتی کشور است.

معاون وزیر صنعت معدن و تجارت با اشاره به شکوفایی تولید محصولات داخل، افزود: در حال حاضر فعالان بخش خصوصی محصولاتی تولید می کنند که قابل باور نیست و شرکت های دانش بنیان به سرعت در حال رشد هستند. به گفته وی، یک هزار و ۶۰۰ نیاز فزاینده فناورانه و شناسایی و ۱۳۲ محصول و قطعه جدید در شهرک ها و نواحی صنعتی کشور تولید شده است.

رسولیان ادامه داد: سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران باید در بخش حمایت گری نقش ایفا کند و با تأمین زیرساخت های صنعت برای استقرار صنایع به این وظیفه مهم خود جامه عمل بپوشاند.

کارشناس حوزه اقتصادی:

آمار واقعی فرار مالیاتی ۴ برابر عدد فعلی است

کارشناس حوزه اقتصادی معتقد است عدد فرار مالیاتی، بسیار بزرگتر از آماري است که سازمان امور مالیاتی منتشر می کند. محمدرضا یزدی زاده در رابطه با فرارهای خرد مالیاتی اظهار کرد: کارشناسان معتقدند به دلیل نبود فرهنگ مالیاتی نمی توانیم مالیات بگیریم؛ در حالی که مالیات ستانی به این دلیل مقدور نیست که قوانین مبارزه با فرار مالیاتی را نداریم. وی افزود: فرهنگ معلول یک سیستم مالیاتی است و مردم می دانند اگر فرار مالیاتی کنند، از هسنتی ساقط نمی شوند.

یزدی زاده نخستین جرم در کشورهای پیشرفته رافار مالیاتی دانست و گفت: در ایران چنین مسئله ای وجود ندارد و به همین دلیل نمی توانیم جلوی فرار مالیاتی را بگیریم.

این کارشناس امور مالیاتی که با رادیو گفت وگو صحبت می کرد، مشکل اصلی کشور را عدم برخورد صحیح با فرار کننده های مالیاتی عنوان کرد و افزود: وقتی یک بخش معاف از مالیات می شود، جریان گسسته ایجاد اطلاعات در اقتصاد از بین می رود.

وی سیستم مالیاتی را نه تنها راهی برای درآمدزایی بلکه مسیری برای کنترل گردش مالی در اقتصاد دانست و افزود: هر فعال مالیاتی اگر عملیات خود را اعلام کند، نباید معافیت داشته باشد ولی می بایست از نرخ صفر بهره برد. یزدی زاده بیشترین نرخ مالیات در خارج از کشور را مالیات بر ثروت دانست تا در نهایت موجب کاهش فاصله طبقاتی شود و ادامه داد: یکی از مشکلات اساسی این است که در برخورد با فرار مالیاتی، به جای ریشه به شاخه بسنده می کنیم. مثلاً برای جلوگیری از فرار مالیاتی باید بدانیم این معضل اقتصادی از چه ریشه ای نشئت می گیرد؛ بلکه سعی می شود سراخشا که کنترل شود. وی اضافه کرد: در یک وجه از فرار مالیاتی از کارت خوان استفاده نمی شود و به جای آن از کارت به کارت یا وجه نقد بهره می گیرند. همین امر در مصادیق بزرگتر انتفاعی می افتد و لذا امروز شبه پول نظیر ارز، جایگزین پول ملی شده است و با آن معامله انجام می شود.

یزدی زاده گفت: در صرافا برای رازداری و صادرات مورد استفاده است و اسکناس آن در داخل کشور به کار برده نمی شود ولی عده ای با ورود ارز به معاملات خود، آن را جایگزین پول ملی کرده اند و از امتیاز عدم ثبت اطلاعات بهره می گیرند. وی خاطرنشان کرد: آمار سازمان امور مالیاتی بر اساس اقتصاد شفاف به دست نمی آید؛ در حالی که اقتصاد واقعی چهار برابر اقتصاد شفاف است.

نماینده تبریز:

پایه پولی کشور بار و نق تولید تقویت می شود

نماینده تبریز در مجلس شورای اسلامی تأکید کرد که با رونق تولید می توان به سمت تقویت پایه پولی کشور حرکت کرد. احمد علیرضاییگی سیاست کلی دولت برای مهار قیمت ارز را ارزیابی دانست و گفت: این تجربه، به بهره شده دولتی های گذشته است که هیچ وقت هم جواب نمی دهد پس باید به صورت واقعی درصدد تقویت پایه پولی کشور باشیم، موضوعی که بدون رونق تولید رخ نمی دهد.

وی با بیان اینکه کشور از نظر تولید با چالش اساسی مواجه است، افزود: سیاست های فعلی دولت به خوبی نمی تواند انگیزه ای برای تولیدکنندگان به وجود آورد لذا انتظار می رود دولت به صورت واقعی اقتصاد حرکت کند تا کسری بودجه از طریق بازار ارز تأمین نشود. با این رویکرد بانک مرکزی و سایر بخش هانی می توانند گشایش هایی داشته باشند. این نماینده مجلس شورای اسلامی در پایان گفت که اساسا سیاست های کلان دولت نمی تواند باعث تقویت پایه پولی کشور شود. درست است که بانک مرکزی سیاست های دولت را اجرامی کند اما این نگاه باید اصلاح شود که عطش ارز، با ارزیابی خاموش شود.

آخرین موضع همتی درباره روش تأمین مالی:

دولت در حال استقرار غیر مستقیم است

رئیس کل اسبق بانک مرکزی معتقد است: بخشی از تأمین مالی دولت از طریق استقرار غیر مستقیم از بانک مرکزی بوده است. عبدالناصر همتی در تازه ترین یادداشت در اینستاگرام نوشت: همان طور که قبلا اعلام کردم، براساس گزارش امروز بانک مرکزی از متغیرهای پولی، با وجود اعلام ۳ برابر شدن درآمد های نفتی در ۱۴۰۰، رشد پایه پولی ۲۲ درصد و معادل ۱۴۵ هزار میلیارد تومان بوده است.

وی افزود: سهم عمده خالص دارایی های خارجی و خالص سایر اقلام در رشد پایه پولی به ترتیب به خاطر تبدیل ریالی دارایی های ارزی و خرید اوراق بانک ها (مانند ریپو) بوده است.

رئیس کل اسبق بانک مرکزی تصریح کرد: در واقع بخشی از تأمین مالی دولت از طریق استقرار غیر مستقیم از بانک مرکزی بوده است.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب امتیاز: حیدر ضعیفی

مدیر مسئول و سرپرست: حسین عبداللہی

مدیر تحریر: روح اللہ کرمانی مکتبرانی

طراح و صفحہ آرا: محسن عبداللہی

عناصیر مجسمہ مدیران و نمایندگان ہر جماعتی: ابراہیم باخاںی حرقہ ای، قابل شاہدہ درساہت

تلفن: ۳۳۱۸۰۲۹۶ - ۳۳۱۸۰۲۹۷ - ۳۳۱۸۰۲۹۸ - ۳۳۱۸۰۲۹۹ - ۳۳۱۸۰۳۰۰

نشانی: قلم پور ارشدہ صفوی، کوچہ ۴، زمین کپلاک ۴۷

www.emandaily.ir

eimannews@yahoo.com

اتان صبح: ۱۷/۰۱ - طلوع آفتاب: ۱۷/۰۱ - طالع ظہر: ۱۷/۰۱ - اتان مغرب: ۱۷/۰۱

شاید تو دنیا تو به نفر باشی
ولی برای من همه دنیایی
همسر عزیزم تولدت مبارک

از طرف حسین باقری