

با قانون زندگی کنیم

هر گاه کسی دیگری را به هر نحو تهدید به قتل یا ضررهای نفسی یا شرفی یا مالی و یا به افشاء سری نسبت به خود یا بستگان او نماید، اعم از اینکه به این واسطه تقاضای وجه یا مال یا تقاضای انجام امر یا ترک فعلی را نموده یا ننموده باشد به مجازات شلاق تا (۷۴) ضربه یا زندان از دو ماه تا دو سال محکوم خواهد شد.

ماده ۶۶۹ قانون مجازات اسلامی

گوناگون



اختلاس های خرد!

در کشور ما واژه هایی مثل کلان و خرد که در واقع در تضاد معنایی و مفهومی یکدیگر می باشند، بسیار کاربرد دارند و در گفتار و نوشتار کلمات و یا اصطلاحاتی چون کلان شهر، سیاست های کلان، اختلاس کلان، خردسال، خردکن، خرد نگرش و... به مخاطب این پیام داده می شود که مثلا با واژه ی کلان، می خواهیم عظمت و بزرگی جایی و چیزی را نشان دهیم و با خرد از کوچکی و کم اهمیت بودن موردی سخن می رانیم.

اما اختلاس که طی سنوات اخیر، بسیار از آن گفته و نوشته شده، در میان عامه مردم معنایی جز سرعت و دست درازی و کلاهبرداری ندارد. یعنی فرد یا افرادی و یا نهاد و سازمانی بدون گرفتن مجوز و یا با جعل و سند سازی، مبالغی را حیث و میل کند. البته واژه حیث و میل را برای قربانیان و زیان دیدگان چرخش مالی می توان به کار برد. چرا که یک اختلاس گر برای هر ریال آنچه به جیب زده و می برد، برنامه و حساب و کتاب دارد؛ از خرید املاک و ویلا و خودرو تا سفرهای داخلی و خارجی و باز کردن حساب های بلند مدت و خرید و فروش سهام و تأسیس و احداث شرکت و کارخانه و حتی تابعیت دوگانه، از مواردی است که یک اختلاس کننده می تواند از آن بهره جوید.

هر اختلاس کننده و هر اختلاسی در زمان خاص و تحت شرایط ویژه و با همکاری و برنامه ریزی صورت می گیرد و بدون شک وقتی از یک اختلاس کلان مثلا چند صد میلیون تومانی و یا چند میلیاردی صحبت می شود، این طور نیست که کسی برود و در انبار و گاو صندوقی را باز کند و هر آنچه می خواهد داخل کیسه و گونی کند و برود. به ویژه در مواردی که اختلاسی با خروج ارز همراه باشد. همانند اختلاس ۳ میلیارد دلاری که توسط مخ صورت گرفت و ایشان سر از کانادا درآورد. این بدان معناست که برای رخ دادن چنین برداشتی و خروج ارز و مبلغ هنگفتی که معادل ده هزار میلیارد تومان می شود، اختلاس کننده شرکایی داشته و تئانی هایی صورت گرفته، یعنی با همکاری و همراهی فرد و یا گروهی این دست درازی انجام شده است. لذا علاوه بر دست اندازی و اختلاس کلان که فردی یا مؤسسه ای انجام می دهد باید از اختلاس خرد هم نام برد.

اختلاس خرد را کسانی انجام می دهند که مسئولیت سند سازی و دستکاری حساب و کتاب ها را دارند و یا در مقام ناظر، چشم خود را می بندند. اختلاس خرد تنها نمی تواند در مورد افرادی که مستقیم درگیر یک پرونده اختلاس هستند به کار برده شود، شاید بهتر باشد بگوییم به دنبال افزایش اختلاس های کلان و تشکیل پرونده و پیگیری و زندان که در مورد افراد و مسئولینی چون ب.ز و م.د و... که به ویژه طی سه سال گذشته صورت گرفته، برخی به این فکر افتاده اند که خرد خرد



ببرند و طوری این کار را انجام دهند که قانونی تر از همیشه باشد و آن نیز به صورت نقدی و در قالب پرداخت حقوق و پاداش های سالانه و گاه ماهیانه انجام شود تا چنانچه روزی اسناد و مدارک به هر دلیلی و تحت هر شرایطی به دست مردم و بازرسان و رسانه ها که همیشه موی داغشان هستند افتاد، علاوه بر آنکه جای تردید و ظنی باقی نماند، بابت این همه سندسازی و شفایقت در چرخش مالی مورد تشویق و قدردانی قرار گیرند و چه بسا آنان الگوی خوش حسابی هم شوند.

با این مقدمه نسبتا طولانی، به سر و صدا در بیمه مرکزی و برکناری و استعفا مدیرکل این نهاد و پرداخت های غیرمعارف در این سازمان می پردازیم. ضمن آنکه یادآوری می گردد که براساس قانون کار که هر ساله میزان حداقل حقوق و دستمزد را اعلام می دارد و مثلا برای سال جاری مبلغی معادل هشتصد و پنجاه هزار تومان در نظر گرفته می شود، مبلغی معادل هفت برابر آن که معادل شش میلیون تومان می باشد به عنوان سقف پرداخت حقوق به کارمندان و کارکنان دولت و نیروهای نظامی و انتظامی و مسئولین نهادها و ادارات و... تعیین می شود که شاید برخی از آن به عنوان یک شوخی تا یک مصوبه قابل اجرا و قانونی یاد کنند. چرا که عده ای تحت عنوان خصوصی بودن و داشتن شرایط



منوچهر حبیبی

خاص، نه تنها سقف پرداخت حقوق را رعایت نمی کنند، که با افزودن بندهایی مبهم و گاه بی ربط، نامفهوم و ناآشنا، کاری می کنند که کم از اختلاس ندارد و به نوعی دست به اختلاس خرد چند ده میلیون و گاه چند صد میلیون در ماه دست می زنند. طوری که در پایان یک سال، دریافت های چند میلیاردی

دارند. آن هم تنها در یک مؤسسه و نهاد. چرا که بعضا به علت آنکه دخل و خرجشان به هم نمی خورد، چند شغله می باشند و یا از آن نورچشمی هایی هستند که به علت تجربه گرانقداری که در امضا کردن دارند، دعوت به کار می شوند تا رکود و زینای گریبان اقتصاددان را نکیرد. آخر چرخ دنیا بدون آنان نمی چرخد.

قطعا کسی منکر دادن حق و حقوق به همه افراد و نیروهایی که در خدمت مردم و در توسعه کشور سهیم و شریکند نیست، اما به راستی چرا چنین می شود که فردی که واقعا مشخص نیست با چه شایستگی و لیاقت و توانمندی در پست و سمتی گمارده می شود، می تواند گاه تا ده برابر میانگین دریافتی نیروها و عوامل اجرایی و خدماتی تحت امرش، حقوق و مزایا و دریافتی و اضافه کاری داشته باشد.

مزایایی از حق رفاه، خوراک، ایاب و ذهاب و سرویس های دیگر که در ماه تا چند برابر پایه حقوق قانونی وی می باشد. مزایایی که حتی هر روز از آنها بهره مند می باشد. به همین دلیل هم هست که گاه وقتی فیش حقوقی شماری از مدیران و پرسنل ارشد نهادها و ارگان ها در اختیار رسانه ها قرار گرفته و به اطلاع افکار عمومی و مردم می رسد، سر و صدا به پا می کنند.

بی شک آنچه در برخی مؤسسات به ویژه غیردولتی و برخی نهادها و ارگان های دولتی از سوی تعدادی افراد صورت گرفته و یا می گیرد، چیزی جز اختلاس آن هم از نوع خرد و کوچک آن نیست. اما به مصداق ضرب المثل اندک اندک جمع گردد وانگهی دریا شود، همین مبالغ ناچیز از منظر و نگاه این مدیران و آقایان سوچو در ماه و در معاملات و بابت پرتاساز و پاداش و... ارقام و مبالغی را می سازند که گاه تنها یک چندم اختلاس های کلان است.

افکار عمومی می تواند جلوی اختلاس های خرد و کلان را بگیرد.



تأثیر «حجامت» در درمان ۴ بیماری

خواهد بود.

احمدی با بیان اینکه تأثیر حجامت بر سیستم ایمنی بدن اتوماتیک وار تنظیم می شود، گفت: بسته به نوع سیستم ایمنی بدن و نیز نوع بیماری فرد، حجامت تأثیر متفاوتی بر سیستم ایمنی بدن خواهد داشت. در برخی بیماریها مانند حساسیت های فصلی نیاز است تا سیستم ایمنی بدن آرام شود تا علائم آلرژی کم تر شود و حجامت به طور اتوماتیک وار این کار را انجام داده و سیستم ایمنی بدن را در اینگونه بیماریها آرام می کند.

احمدی در خصوص فواید حجامت نیز گفت: بسیاری دردها و بیماریها با حجامت قابل درمان است. بطور مثال حجامت برای درمان بسیاری سردردها و بویژه سردردهای میگرنی که به دارو جواب نمی دهند، بسیار کارآمد است. همچنین اثر درمانی حجامت بر بسیاری کمر دردها نیز ثابت شده است. همچنین این روش درمانی در درمان کید چرب بسیار موثر است. احمدی با بیان اینکه حجامت علاوه بر جنبه درمانی، جنبه پیشگیری نیز دارد، گفت: حجامت در پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی بسیار موثر است و به باز شدن رگهایی که با پلاکت مسدود شده اند، کمک می کند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با اشاره به وجود دو نوع حجامت تر و خشک، گفت: در حجامت «تر» که همراه با خونریزی است، با تیغ خراش های جزئی و سطحی روی پوست بیمار و در نقطه ای که به درمان درد کمک می کند، زده می شود.

اما در حجامت خشک خونریزی در کار نبوده و تنها با زد کش استفاده می شود و در محل درد حجامت انجام می شود. وی با بیان اینکه حجامت به عنوان یک روش درمانی علمی معتبر شناخته شده است، گفت: در حال حاضر انجمن حجامت ایران که یک انجمن معتبر علمی شناخته شده است، اقدام به آموزش پزشکان در زمینه حجامت می کند.

بانوان

ترمیم طبیعی لکه های سیاه پوست



هیپرپیگمانتاسیون نامی است تفتنی برای لکه های سیاه و قسمتهای تیره پوست، مثل کک و مک و لکه های در اثر آفتاب و جای جوش ها. این کک و مک و لکه ها معمولا در اثر مواجهه با نورآفتاب بوجود می آید. اشعه ماوراء بنفش باعث می شود ملانین به لایه رویی پوست نفوذ کند. می خواهیم درباره یکی از پردردسرتین مشکلات پوست صحبت کنیم: هیپرپیگمانتاسیون.

هیپرپیگمانتاسیون چیست؟

نامی است تفتنی برای لکه های سیاه و قسمتهای تیره پوست. مثل کک و مک و لکه های در اثر آفتاب و جای جوش ها. این کک و مک و لکه ها معمولا در اثر مواجهه با نورآفتاب بوجود می آید. اشعه ماوراء بنفش باعث می شود ملانین به لایه رویی پوست نفوذ کند. دلیل ایجاد لکه های باقیمانده در اثر جوش ها نیز به دلیل تولید اضافی ملانین و باقیماندن آن ها در سلول های پوست در پاسخ به التهابات می باشد. اما بدترین قسمت آن این است که این لکه ها در جای خود باقی می مانند و ممکن است هرگز از بین نروند.

با لکه ها چه کنیم؟

برای شروع باید به حذف ملانین اضافی پوست فکر کنید. و این کار را باید با از بین بردن سلول های مرده پوست از طریق لایه برداری انجام دهید. با این کار پوست را تازه کرده و سلول های پوستی سالم را به سطح پوست صورت می آوریم. روش های زیادی برای از بین بردن لکه های تیره روی پوست وجود دارند پس سعی کنید که خودتان را محدود به یک روش خاص نکنید. به خاطر بسپارید که از بین بردن لکه ها فرآیندی است کاملا تدریجی.

هدیه هایتان را خاص کادو کنید

وقتی صحبت از هدیه و هدیه دادن می شود، ناخودآگاه همه ما تجربه های شیرین گرفتن هدیه های خاص گاه می مناسب و گاه در روزی خجسته و مبارک را از اولین خاطرات مان به یاد می آوریم. این هدیه ها را تنها به چند اسکانس ناخورده محدود کنیم، جذابیت و خاطره کمتری نسبت به یک هدیه بی نظیر پیچیده شده در بسته بندی منحصر به فرد برای ما خواهد داشت.

برای هدیه دادن نیازی به خرید کادویی گران قیمت ندارید؛ گاهی بسته بندی هدایا آن قدر جذاب و دوست داشتنی هستند که لذت داشتن آن هدیه را برای ما دوچندان می کنند. به همین منظور ایده های منحصر به فردی را برای بسته بندی هدایای دوست داشتنی شما در نظر گرفته ایم تا با آنها عزیزان تان را بیش از پیش خرسند کنید. با این مطلب همراه ما باشید.



۱. بهار را در هدایای خود دخیل کنید
گل ها از گذشته بهترین گزینه برای قرار گرفتن در کنار هدیه ها بوده اند. با کمی خلاقیت از فصل بهار ایده بگیرید. کافی است کمی متفاوت تر به هدایا نگاه کرده و هدیه بی نظیری برای عزیزان خود بسته بندی کرده و آنها را شگفت زده کنید.
۲. از چسب های رنگی استفاده کنید
چسب های رنگی علاوه بر نوستالژیک بودن بهترین گزینه برای بسته بندی هدایای شما محسوب می شوند که به خوبی می توانید به روش های مختلف از آنها استفاده کنید. در انتخاب طرح چسبها دقت کنید، طرح های زیاد شلوغ زیبایی هدیه تان را از بین می برند.
۳. رنگها را به خاطر بسپارید
وقتی صحبت از هدایا و اوقات خوش می شود، پس خالی از لطف نیست که رنگها را در بسته بندی هدایای خود جای دهید. کامواها و نتهای رنگی بهترین گزینه برای این منظور هستند. در استفاده از آنها خلاقیت تان را دخیل کرده و هدایایی متنوع و خاص بسته بندی کنید.
۴. خلاقیت را فراموش نکنید

آشپزی

طرز تهیه دو نوع غذا با «میگو و نودل»

در این مطلب طرز تهیه دو نوع غذا با میگو و نودل را به شما آموزش می دهیم. این غذاها به راحتی درست می شوند و می توانید از خوردن آن لذت ببرید.

میگو کبابی با سبزیجات

مواد لازم:
 ۱۲ عدد شاه میگو
 ۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز
 ۱ عدد کدو سبز
 ۴ عدد خدلالی شده
 ۲ قاشق چایخوری سس خردل ملایم
 ۲ قاشق غذاخوری ادویه مخصوص میگو و ماهی
 ۲ قاشق غذاخوری سس تریاکی
 ۳ قاشق غذاخوری زعفران
 به میزان لازم روغن زیتون
 به میزان لازم

طرز تهیه:

۱- ابتدا میگوها را با کمی زعفران، پودر کاری، ادویه و سویاسس مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم تا طعم دار شود. در این فاصله سبزیجات را با کمی روغن زیتون تفت می دهیم تا نیم پز شود.
 ۲- حال تمامی سس ها- سس خردل و سس تریاکی- را به سبزیجات اضافه کرده، مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم. در نهایت میگوها را به سیخ چوبی کشیده روی زغال یا گاز یا کباب پز به مدت خیلی کوتاه کباب می کنیم و روی سبزیجات که در ظرف کشیده ایم می ریزیم.
 ۳- در صورت تمایل شما می توانید در این دستور غذای از نودل هم استفاده کنید.

نودل میگو و بروکلی

مواد لازم:
 ۵۰۰ گرم میگو پلوی
 ۵۰۰ گرم فلفل دلمه ای قرمز
 ۱ عدد سس خردل ملایم
 ۲ قاشق غذاخوری ادویه مخصوص میگو و ماهی
 ۲ قاشق غذاخوری سس تریاکی
 ۳ قاشق غذاخوری سس تند و شیرین تایلندی
 نصف پیمانه سویاسس
 ۲ قاشق غذاخوری

نودل: ۳ بسته

طرز تهیه:

۱- ابتدا فلفل دلمه ای را خدلالی کرده و همراه میگو ادویه تفت می دهیم، کلم بروکلی را بخارپز می کنیم اما کم می پزیم تا له نشود، مواد را مخلوط کرده و سس ها را به آن اضافه می کنیم و بعد از سه دقیقه از روی حرارت برمی داریم.
 ۲- نودل را هم جوشانده و داخل ظرف می کشیم و سس به دست آمده را روی آن می ریزیم و سرو می کنیم.