



تاریخ	۲۹
اردیبهشت	۱۳۹۷
شنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

### خانهای که روی فقرا گشاده نیست، روی طیب گشاده خواهد بود.

عبری

صفحه	۵
شماره	۲۲۳۹
سال	بیست و چهارم

## گوناگون



## اعجاز علمی قرآن کریم

تکاورنده: دکتر شکرالله جهان مهین، عضو هیئت علمی و مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

### قسمت پنجم و پایانی

۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعه لدرر الانعمه الاطهار، جلد ۹۲، چاپ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ هجری قمری.
۱۴. مطهری، مرتضی، وحی و نبوت، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۳ هجری قمری.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶ هجری قمری.
۱۶. نجفی، محمدصادق و هاشم زاده هریسی، هاشم، شناخت قرآن، تهران، سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه، بی تا.
۹. سیوطی، جلال‌الدین، الأتقان فی علوم القرآن، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۳ هجری شمسی.
۱۰. شریعتی، محمدتقی، تفسیر نوین، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۴۶ هجری شمسی.
۱۱. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، جزو سی‌ام، تهران، شرکت سهامی انتشار، بی تا.
۱۲. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۷ هجری قمری (۲۰۰۶ میلادی).

## بیکاری سرچشمه افسردگی فارغ‌التحصیلان

دزبخش، مدیر موسسه مشاوره شغلی و کاربایی هستی



فرزندش افتخار می‌کند اما درست چند ماه بعد زمانی که آنها در حال برنامه‌ریزی برای اوقات بیکاری‌شان هستند احساس ناامیدی سراغ اعضای خانواده می‌رود؛ بنابراین والدین باید به خاطر داشته باشند که وارد شدن به بازار کار مانند چند دهه پیش نیست. به همین دلیل گاهی ممکن است آنها نتوانند مشکل وارد شدن به بازار کار را درک کنند. اگر والدین از اهداف و تلاش‌های فرزندشان برای ورود به بازار کار و اشتغال آگاه نباشند، فشار بیشتری را به فرزندانشان تحمیل خواهند کرد.

### برخورد با افسردگی فارغ‌التحصیلی

راه‌های بسیاری برای غلبه بر علائم این نوع افسردگی و رسیدن به روشنایی در انتهای این تونل تاریک وجود دارد.

یکی از بهترین روش‌ها برای جلوگیری از افسردگی فارغ‌التحصیلی، نگرش واقع‌بینانه است. جوانان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع‌بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین‌تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

یکی از نکات کلیدی این است که گفته «میلر»، یکی از نویسندگان این مقاله، «میلر» نگرش واقع‌بینانه است. جوانان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع‌بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین‌تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

یکی از نویسندگان این مقاله، «میلر» نگرش واقع‌بینانه است. جوانان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع‌بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین‌تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

یکی از نویسندگان این مقاله، «میلر» نگرش واقع‌بینانه است. جوانان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع‌بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین‌تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

یکی از نویسندگان این مقاله، «میلر» نگرش واقع‌بینانه است. جوانان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع‌بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین‌تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

## ۱۲ ماده غذایی که از مسدود شدن رگ‌ها پیشگیری می‌کنند!

انسداد شریان‌ها یا همان آترواسکلروز عواقب جدی سلامت به همراه دارد و بدتر از همه این که یک دشمن خاموش است که هیچ نشانه مشخصی ندارد.

رژیم‌های غذایی غنی از چربی، احتمال انسداد شریان‌ها، افزایش کلسترول، فشارخون بالا و مشکلات گردش خون را به همراه دارد. برای جلوگیری از این بیماری‌ها، ۱۲ گزینه غذایی مفید را به رژیمتان اضافه کنید:

**بروکلی:** این سبزی تیره‌رنگ حاوی ویتامین کاست که منجر به حفظ سلامت شریان‌ها می‌شود.

**ماهی‌های چرب:** ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی ساردین و ماهی قزل‌آلا جمله گزینه‌های سرشار از امگا ۳ برای جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون هستند و منجر به کاهش فشارخون می‌شوند. حداقل یک گزینه از این ماهی‌ها را هفته‌ای سه بار بخورید.

**بادمجان:** این سبزی تیره‌رنگ سبب پاک کردن شریان‌ها و کاهش کلسترول می‌شود. بادمجان حاوی فیبرهای محلول برای حفظ سلامت قلب است.

**زردچوبه:** این ادویه زردرنگ یک غذای ضدالتهابی است که از آسیب‌های ناشی از تجمع چربی در دیواره شریانی شما جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.

**سیر:** سیر غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزاد را دارد. همچنین، مصرف سیر منجر به کاهش کلسترول شده، فشارخون را کاهش داده و منجر به بهبود جریان خون شما می‌شود. مصرف سیر خام از انسداد شریان‌ها جلوگیری کرده و از تجمع چربی جلوگیری می‌کند.

**روغن زیتون:** مصرف این روغن از تشکیل کلسترول در شریان‌ها جلوگیری کرده و برای حفظ سلامت قلب مفید است.

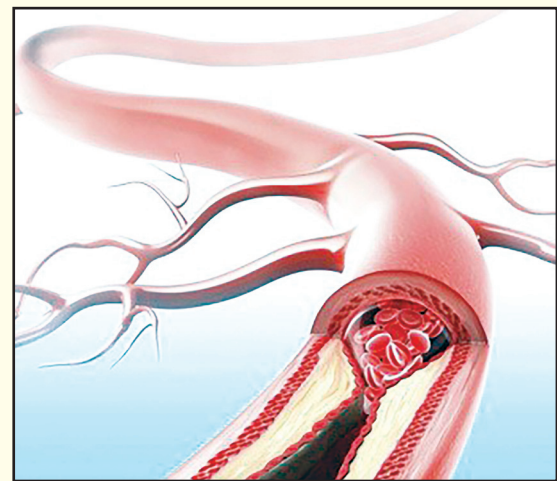
**آووکادو:** خواص مشابه روغن‌زیتون را دارد و اسیدهای چرب ضروری آن از اکسیداسیون چربی جلوگیری می‌کند. مصرف آووکادو باعث کاهش کلسترول بد شده و به شما احساس سیری طولانی‌مدت می‌دهد. **جو:** یکی از گزینه‌های غذایی است که نباید از وعده صبحانه حذف شود. مصرف جو به شما احساس انرژی و سیری طولانی‌مدت می‌دهد و مانع ایجاد کلسترول در دیواره‌های شریانی می‌شود.

**میوه‌های حاوی پکتین:** شامل توت‌فرنگی، سیب، گریپ‌فروت و انگور منجر به کاهش کلسترول آل دی آل خون می‌شوند. مصرف این میوه‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

**مارچوبه:** باعث کاهش سطح کلسترول بد خون می‌شود و از ایجاد لخته‌های خون جلوگیری می‌کند.

**انار:** مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها را در خود جای داده است و باعث کاهش آسیب ناشی از تجمع چربی در بدن می‌شود.

**سویا:** سویا و محصولات آن منجر به کاهش کلسترول آل‌دی‌آل شده و مصرف ۳ قاشق غذاخوری آن در روز، برای سلامت کلی قلب مفید است.



پروانه تایید صلاحیت مدیر کنترل کیفی واحد گچ بشماره ۹۶۱۵۷۳۳۶ ص به تاریخ صدور ۹۶/۱۰/۲۷ مربوط به آقای نادر روزبخش به شماره ملی ۲۳۶۰۲۱۴۶۲ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۷/۳۰۶

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله ای (نوبت دوم)

اداره کل راه و شهرسازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت هاناز طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۷/۰۲/۲۵ می‌باشد.

- ۱- شرکتها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه(رشته راه و ترابری) باشند.
- ۲- محل دریافت اسناد مناقصه: درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)
- ۳- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ ۹۷/۰۲/۲۶ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۰۳/۰۲ می‌باشد.
- ۴- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد: ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۲
- ۵- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۳
- ۶- محل تحویل پاکت های الف: اداره کل راه و شهرسازی لارستان-مدیریت حراست
- ۷- بدینوسیله در اجرای بند "د ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می‌آید.
- ۸- هزینه کارمزد سامانه ستاد برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ۹- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۱۵۶۰-۵۲۲۴۱۱۶۰-۰۷۱۰۱۷۱ اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمایند.
- ۱۰- اطلاعات سامانه ستاد: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۲۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۶۹۳۷ و ۸۵۱۹۳۶۷۸ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

ردیف	شرح پروژه	محل تحویل / اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه(ریال)
۱	عملیات تکمیلی تونل شهدای خلیج فارس	شهرستان گراش	۲۳۱۱۷	۱'۱۵۶'۰۰۰'۰۰۰

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

## آگهی دعوت به کمیسیون اشخاص حقوقی

نظر به اینکه نشانی مودیان ذیل در دست نمی باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م مصوب اسفندماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح ذیل ابلاغ می گردد، خواهشمند است طبق قانون در تاریخ و ساعت مقرر به شرح جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و پیگیری مراحل آن به هیئت های حل اختلاف مالیاتی واقع در بلوار فرهنگ شهر- ایستگاه ۱۰- اداره امور مالیاتی شیراز- طبقه چهارم مراجعه نمایید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره شناسنامه/کدملی	نام واحد	عملکرد مالیاتی	مبلغ مورد مطالبه	شماره برگ	مورخه	تاریخ جلسه	ساعت
۱	حمید شبانکاره نژاد	۱۷۰۴۱۳	۱۳۸۹	بازرگان	۶۴۲۶۱۲۱۷۰	۹۹۴۴	۹۷/۰۲/۲۲	۹۷/۰۳/۲۷	۱۳
۲	حمید شبانکاره نژاد	۱۷۰۴۱۳	متتم ۱۳۸۹	بازرگان	۵۵۰۵۸۸۰۵۰	۹۹۴۵	۹۷/۰۲/۲۲	۹۷/۰۳/۲۷	۱۳

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی فارس

۲۶۸۹۵ الف/م/۵۲۸۵