

سخن بزرگان

در دنیا جاک کافی براک همه هست پس بجاک اینکه جاک کسه را بگیرک سعه کن جاک خودت را پیدا کنه.

چارلی چاپلین



سلامت

تفویج ارزانی که بلائی جاکتای می شود

استعمال هر وعده قلیان معادل چند پاکت سیگار است؟

مصرف قلیان این روزها رو به افزایش است، درحالی که این ماده دخانی عوارض مرگبار و خطرناکتری نسبت به سیگار دارد.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، روز جمعه بود و همراه خانواده برای تفویج به یکی از بوستانهای شهر رفته بودیم، دورهم نشسته بودیم که بوی خاص مشام را آزار داد، این بو چیزی جز بوی تنباکوی قلیان نبود، خانوادهای در چند قدمی ما دور هم نشسته بودند و از کودک سهساله تا پیرمرد ۷۰ ساله همه با هم قلیان می کشیدند و هیچ کس از قلیان کشیدن شرمند نبود هم نوبتی یک پک می زدند و قلیان را به نفر بعدی می دادند.

متأسفانه این روزها مصرف قلیان به یک تفویج خانوادگی تبدیل شده است، تفویحی که سلامت همه اعضای خانواده را به خطر و انواع و اقسام سرطانها و عوارضی، چون نابوری را به جان افراد می اندازد، اغلب خانوادهها با مصرف سیگار در فرزندان خود متخالف هستند، این در حالی بوده که عوارض مصرف قلیان برای سلامت بدن چند برابر سیگار است.

آمار مصرف مواد دخانی در ایران

محمدرضا مسجدی دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات ایران درباره مضرات مصرف قلیان اظهار کرد: واقعیت امر این است که مصرف قلیان جامه ما را به شدت تهدید می کند و همین مسئله آسیبهای جدی به خانوادهها وارد می کند.

وی ادامه داد: بر اساس آمارها حدود ۲۵ درصد دانشجویان کشور مصرف قلیان را یکبار تجربه کردهاند و مصرف این ماده دخانی در سالهای اخیر ۴ تا ۵ برابر

که قلیان استعمال می کنند به وجود می آورد.

ولی زاده تأکید کرد: زغال مورداستفاده در قلیان حاوی مونوکسید کربن و فلزات سنگین است و این زغال بیماریهای خونی را به همراه دارد و باعث ایجاد سرطانهای مختلف در بین افراد مصرف کننده می شود.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت بیان کرد: تنباکو معطر دارای انواع ترکیبات حلقوی است که باعث بروز سرطان می شود، همچنین بزبن در تنباکوهای معطر به مقدار زیادی وجود دارد و این ماده باعث ایجاد سرطان خون و دهان می شود.

قلیان مساوی با ۱۰ پاکت سیگار

وی بیان کرد: مصرف قلیان با تنباکو سنتی بهاندازه ۲ تا ۱۰ پاکت سیگار به افراد آسیب وارد می کند و حتی افرادی که در مواجهه با دود قلیان هستند مانند این است که بین ۱۰ تا ۱۵ نخ سیگار استعمال کردهاند.

ولی زاده گفت: ۱۵ درصد از مرگهای ناشی از دخانیات به قلیان ۱۵ سال بعد ظاهر می شود.

بیماریهای ویروسی که با قلیان منتقل می شوند

بهباد ولی زاده رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با اشاره به ضررهای مصرف قلیان اظهار کرد: مصرف قلیان باعث ایجاد ضرر و آسیب زیادی به بدن انسان می شود به طوری که بخشی از آسیب استعمال قلیان مربوط به تنباکو و قسمت دیگر به دلیل زغال و ساختار قلیان و مخففه آب آن است. وی ادامه داد: متأسفانه مصرف قلیان در انتقال بیماریهای واگیر و غیرواگیر نقش مؤثری دارد و بیماریهای قابل انتقال مانند تبخال و ویروسهای موجود در دهانه شلنگ قلیان به فرد مصرف کننده دیگر منتقل می شود و مشکلات متعددی برای افرادی

هشت ساعت خواب شبانه به طور منظم یکی از بخشهای اساسی یک برنامه روزانه مناسب و سلامت بخش محسوب می شود.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقات نشان داده داشتن هشت ساعت خواب شبانه به طور منظم یکی از بخشهای اساسی یک برنامه روزانه مناسب و سلامت بخش محسوب می شود. کمبود خواب می تواند اثرات جدی ای روی سلامت ذهنی، عاطفی و فیزیکی داشته باشد. در ادامه می خواهیم ببینیم اگر هر شب هشت ساعت بخوابیم دقیقاً چه اتفاقی در بدن ما رخ خواهد داد.

۱. چیزهای جدید را سریع تر یاد خواهید گرفت

اگر به اندازه کافی نخوابید، این مسئله روی توانایی تمرکزتان بر مهارتهای جدید و به خاطر سپردن چیزهای تازه تأثیر خواهد گذاشت. دانشمندان پی برده اند ما اطلاعات جدیدی که طی روز دریافت می کنیم را در خواب پردازش می کنیم. به عبارتی دیگر، ذهن و بدن ما صبحها بعد از داشتن یک خواب مناسب، نسبت به شب قبل یعنی زمانی که هنوز سر بر بالش نگذاشته ایم، وضعیت بهتری دارد.

۲. هوشیاری بیشتری خواهید داشت

داشتن خواب کافی به طور منظم باعث می شود، مهارت های مربوط به تمرکز، توجه و حل مسئله، وضعیت مناسبی داشته باشند. در این شرایط می توانید واضح تر فکر کنید و سریع تر تصمیم بگیرید.

۳. وزن خود را راحت تر کنترل خواهید کرد

تحقیقات نشان داده هنگام خواب، هورمونی در بدن به اسم لپتین تولید می شود که به بدن می گوید که ما سیر هستیم و به غذا احتیاج

فواید حیرت انگیز هشت ساعت خواب شبانه



نداریم. اگر خواب کافی نداشته باشیم، تعادل این هورمون برهم می خورد و در طول روز درگیر هوسهای غذایی می شویم.

۴. به فرد سالم تری تبدیل خواهید شد

دانشمندان پی برده اند داشتن خواب کافی نه تنها اضطراب را کاهش می دهد، بلکه جلوی ریسک بالا رفتن فشار و کلسترول خون را می گیرد. به علاوه، کمبود خواب ممکن است انواع مختلفی از مشکلات مرتبط با قلب را به دنبال داشته باشد.

۵. ممکن است جلوی ابتلا به دیابت را بگیرد

پژوهشها نشان داده عامل خواب تأثیر زیادی بر تنظیم قند خون و حساسیت به انسولین دارد و

در نتیجه، جلوی بروز دیابت نوع دو را می گیرد. از قرار معلوم، مرحله موسوم به خواب عمیق، به ویژه نقش اساسی در این مسئله دارد و اگر مدت زمان خواب خود را کم کنید، به احتمال زیاد این مرحله مهم را از دست خواهید داد.

۶. سرماخوردگی تان زودتر خوب خواهد شد

اگر متوجه شده اید که وقت هایی که بیمار هستید احساس خواب آلودگی می کنید، باید بدانید که این مسئله بی دلیل نیست. تحقیقات ثابت کرده بدن ما وارد فاز خواب می شود تا التیام پیدا کند. در همین فاز خواب است که سیستم ایمنی بدن بیشترین تأثیرگذاری را در مقابله با باکتریها پیدا می کند.

۷. پوست بهتری خواهید داشت

وضعیت پوست یکی از مشخصه های سالم بودن یا نبودن ما است. شاید بتوانیم پوست خود را با مواد آرایشی بپوشانیم، اما نمی توانیم آن را فریب دهیم. پوست بزرگترین اندام بدن به شمار می رود و دائماً در معرض آب و هوا، پرتوهای فرابنفش، گردوغبار و نور خورشید قرار دارد؛ اما وقتی در خواب هستیم، پوست خودش را ترمیم می کند.

۸. رانندگی ایمن تری خواهید داشت

برای همه ما پیش آمده که وقتی بسیار خسته بودیم، با هر مسئله کوچکی از کوره دررفتیم. تحقیقی نشان داد رانندگانی که کمبود خواب داشتند، بیشتر شبیه به رانندگان مست رانندگی می کردند.

۹. تعادل بیشتری خواهید داشت

اگر خواب کافی داشته باشید، از هماهنگی بیشتری در حرکات و تعادل بهتری برخوردار خواهید شد، مسئله ای که جلوی وقوع هرگونه صدمه فیزیکی و سانحه ای را می گیرد.

آگهی مزایده عمومی اراضی شهرداری اسیر نوبت اول

شهرداری اسیر در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۳ مورخ ۹۷/۱۰/۱۶ شورای محترم اسلامی شهر اسیر نسبت به فروش پلاک های اراضی جاه مرزبان به شماره های ۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۹-۲۰-۲۱-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۴۷ از طریق مزایده عمومی دو مرحله ای اقدام نماید ، در صورتیکه پیمانکاران و طلبکاران شهرداری قصد شرکت در مزایده را دارند اگر مبلغ زمین از طلب آنها بیشتر باشد بایستی مابقی آن را نقدا پرداخت نمایند. لذا از متقاضیان دعوت می شود جهت ارائه پیشنهاد از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ۸ روز به دبیرخانه شهرداری اسیر مراجعه نمایند ضمناً قیمت پایه پلاکهای فوق به شرح جدول ذیل می باشد .

- ۱- قیمت پایه کارشناسی برابر جدول ذیل می باشد.
- ۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۳- کلیه هزینه های مالی از قبیل هزینه آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۴- به پیشنهاداتی که فاقد سبرده واریزی ، مخلدوش و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۵- سبرده نقرات اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد
- ۶- تمام قطعها با کاربری مسکونی می باشد.
- ۷- شرایط فروش کاتبه به صورت واریز نقدی در حساب شماره ۰۱۳۴۲۹۳۶۸۰۰۸ شهرداری اسیر نزد بانک صادرات می باشد.
- ۸- مبلغ مزایده معادل ۱۰ درصد مبلغ کل پایه زمین می باشد که می بایست به حساب شماره ۰۱۳۴۲۹۳۶۰۰۵ نزد بانک صادرات شعبه اسیر واریز شود.

ردیف	پلاک(قطعه مسکونی)	قیمت هر متر مربع به ریال	قیمت کل	مبلغ سپرده
۱	۱۴	۱/۳۵۰/۰۰۰	۴۰۸/۷۸۰/۰۰۰	۴۰/۸۷۸/۰۰۰
۲	۱۵	۱/۴۰۰/۰۰۰	۴۲۰/۹۸۰/۰۰۰	۴۲/۰۹۸/۰۰۰
۳	۱۶	۱/۳۰۰/۰۰۰	۳۹۰/۹۱۰/۰۰۰	۳۹/۰۹۱/۰۰۰
۴	۱۷	۱/۱۰۰/۰۰۰	۳۷۰/۲۶۰/۰۰۰	۳۷/۰۲۶/۰۰۰
۵	۱۹	۱/۴۰۰/۰۰۰	۴۲۰/۹۸۰/۰۰۰	۴۲/۰۹۸/۰۰۰
۶	۲۰	۱/۳۵۰/۰۰۰	۴۰۸/۷۸۰/۰۰۰	۴۰/۷۸۷/۰۰۰
۷	۲۱	۱/۳۵۰/۰۰۰	۴۰۸/۷۸۰/۰۰۰	۴۰/۷۸۷/۰۰۰
۸	۲۳	۲/۰۰۰/۰۰۰	۵۵۸/۰۸۰/۰۰۰	۵۵/۸۰۸/۰۰۰
۹	۲۴	۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۴۴/۶۰۰/۰۰۰	۸۴/۴۶۰/۰۰۰
۱۰	۲۵	۱/۳۲۰/۰۰۰	۵۲۶/۲۸۴/۰۰۰	۵۲/۶۲۸/۴۰۰
۱۱	۲۶	۱/۳۲۰/۰۰۰	۴۷۹/۵۵۶/۰۰۰	۴۷/۹۵۵/۶۰۰
۱۲	۲۷	۱/۳۲۰/۰۰۰	۴۷۹/۵۵۶/۰۰۰	۴۷/۹۵۵/۶۰۰
۱۳	۲۸	۱/۳۲۰/۰۰۰	۴۷۹/۵۵۶/۰۰۰	۴۷/۹۵۵/۶۰۰
۱۴	۲۹	۱/۳۲۰/۰۰۰	۴۷۰/۳۱۶/۰۰۰	۴۷/۰۳۱/۶۰۰
۱۵	۳۰	۱/۵۰۰/۰۰۰	۵۴۰/۷۵۰/۰۰۰	۵۴/۰۷۵/۰۰۰
۱۶	۳۱	۱/۵۰۰/۰۰۰	۷۵۳/۳۰۰/۰۰۰	۷۵/۳۳۰/۰۰۰
۱۷	۳۲	۱/۵۰۰/۰۰۰	۶۶۶/۷۵۰/۰۰۰	۶۶/۶۷۵/۰۰۰
۱۸	۳۳	۲/۰۰۰/۰۰۰	۹۴۳/۰۰۰/۰۰۰	۹۴/۳۰۰/۰۰۰
۱۹	۳۴	۲/۲۰۰/۰۰۰	۱/۳۲۴/۸۴۰/۰۰۰	۱۳۲/۴۸۴/۰۰۰
۲۰	۴۷	۲/۰۰۰/۰۰۰	۹۵۲/۲۰۰/۰۰۰	۹۵/۲۲۰/۰۰۰

محل دریافت اسناد - دبیرخانه شهرداری اسیر

تاریخ مرحله اول آگهی: ۹۸/۰۶/۱۰

مهلت دریافت اسناد: ۹۸/۰۶/۲۸

شناسه آگهی: ۵۸۲۵۸۴

تاریخ مرحله دوم آگهی: ۹۸/۰۶/۱۷

مهلت تحویل پاکت ها: ۹۸/۰۶/۳۱

تاریخ گشایش پاکت ها: ۹۸/۰۷/۰۳

مهلت ۷۷۰۶ الف

ابراهیم ابراهیمی - شهردار اسیر

آگهی حصر وراثت

آقای جمشید محقق زاده فرزند حسین به شرح درخواستی که به کلاسه ۴/۹۸۰۵۲۶ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم مهدی میردوانیان فرزند مرحوم محمدعلی به شماره ملی ۱۸۱۵۴۸۱۰۳۱-۱۸۱۵۴۸۱۰۳۱ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۴۰/۵/۲۴ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مرحومه معصومه میردوانیان به شماره ملی ۱۸۱۵۴۸۱۰۴۸-۱۸۱۵۴۸۱۰۴۸ آپادان زوجه متوفی ۲- مرحومه زهرا میردوانیان به شماره ملی ۱۸۱۵۴۸۱۰۶۴-۱۳۰۲ آپادان دختر متوفی ۳- مرحومه رقیه میردوانیان به شماره ملی ۱۸۱۵۴۸۱۰۸۰-۱۳۰۶ آپادان دختر متوفی ۴- مرحومه فاطمه میردوانیان به شماره ملی ۱۸۱۵۴۸۱۰۵۶-۱۸۱۵۴۸۱۰۵۶ آپادان دختر متوفی و لاغیر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی مینماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۵۷۲

زمانی بختی - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۲۷۲/۱۰۰۰۳۱۱۰۱۹۸۶ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای حسین رحیمی زاده فرزند امراله به شماره شناسنامه ۶۹۱ و کدملی ۳۳۹۱۵۷۰۰۹۰ صادره از ممسنی در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی دیم به مساحت ۳۷۵۶۹۹ مترمربع پلاک ۵۵۴ فرعی از ۱۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۸ اصلی واقع در بخش هفت حوزه ثبت شیراز خریداری از مالک رسمی حصه مشاعی خودش برابر سند شماره ۱۶۸۶۷۲ مورخ ۱۳۷۹/۰۲/۲۹ دفتر ۲۹ شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی می شود در صورتی که اشخاص کاتبه به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵/۳۵۹ الف ۳۱۴۳۶/۱۹۱۲۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۱۰

حمید کشاورز - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز

مناقضه گزار: دهیاری چاه محمد حاجی

به استناد بودجه مصوب ۱۳۹۸ شورای اسلامی روستای چاه محمد حاجی دهیاری چاه محمد حاجی در نظر دارد اجرای آسفالت کوچه های زیرسازی شده روستا به قرار تقریبی ۸۰۰۰ مترمربع با ضخامت ۵ سانتی متر کوبیده شده آماده بهره برداری با برآورد اولیه ۳۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال از طریق مناقضه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت میشود جهت دریافت اطلاعات حداکثر طرف مدت ۱۰ روز از تاریخ این آگهی به دهیاری مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقضه اقدام نمایند.

شرایط به شرح ذیل میباشد: لذا به ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به نام دهیاری چاه محمد حاجی، هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقضه میباشد.

دهیاری در رد یا قبول پیشنهاد مجاز می باشد. قبول پیشنهاد از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد. برنده اول، دوم و سوم مناقضه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سیرده آنها ضبط خواهد شد.

آدرس: شهرستان مهر بخش گله دار- روستای چاه محمد حاجی

تلفن: ۰۹۱۷۹۸۱۲۷۱۵

شناسه آگهی: ۵۸۳۶۸۴

آگهی حصر وراثت

خانم فاطمه رحیمی فرزند مهرعلی به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۸۰۱۵۸ ش ۴ شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اشکان افشاری پویا فرزند محمد به شماره ملی ۳۱۷۵۹۷۶۲۲۸-۱۳۷۵ صادره از شیراز در تاریخ ۹۸/۳/۲۷ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- محمد افشاری پویا به شماره ملی ۲۲۸۳۱۷۳۳۰۲-۱۳۲۹ شیراز پدر متوفی ۲- زرافشان عباسی کهواده به شماره ملی ۲۲۹۲۱۲۸۸۶۱-۱۳۴۸ شیراز مادر متوفی ۳- فاطمه رحیمی به شماره ملی ۳۳۶۰۵۹۲۳۳۸-۱۳۷۸ کازرون زوجه متوفی و لاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۸/۵۷۳ الف

زمانی بختی - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون