خبر

ثبت‌نام آزمون استخدام مربی امور آموزش معلولین آغاز شد

ثبت‌نام آزمون استخدامی شغل مربی امور آموزش معلولین در وزارت آموزش و پرورش از طریق مرکز آزمون جهاد دانشگاهی آغاز شد. به گزارش زمان به نقل از فارس ، ثبت‌نام آزمون استخدامی شغل مربی امور آموزش معلولین در وزارت آموزش و پرورش از طریق مرکز آزمون جهاد دانشگاهی به آدرس https://hrtc.ir آغاز شده است و تا ۳۱ شهریور نیز ادامه دارد.

شرط سنی برای شرکت در آزمون، داشتن حداقل سن (۲۰) سال تمام و داشتن حداکثر چهل (۴۰) سال تمام (لیسانس، فوق لیسانس و بالاتر) است.

جانبازان، آزادگان، فرزندان شهدا، فرزندان جانبازان بیست و پنج درصد و بالاتر و فرزندان آزادگان یک سال اسارت و بالاتر، از شرط حداکثر سن معاف هستند.

موارد ذیل به شرط ارائه مدارک و مستندات لازم از مراجع ذی ربط، به حداکثر سن مقرر اضافه خواهد شد:

پدر و مادر و همسر و برادر و خواهر شهید به میزان پنج سال.

داوطلبانی که در جبهه‌ها به طور داوطلبانه خدمت نموده‌اند به میزان حضور در جبهه و همچنین مدت زمان بستری شدن و یا استراحت پزشکی رزمندگان داوطلب در اثر مجروحیت در جبهه‌ها

داوطلبانی که در طول جنگ تحمیلی به اسارت دشمن بعثی و یا گروه‌های ضد انقلاب درآمده‌اند به میزان مدت اسارت و حضور در جبهه

به موجب بند(الف)ماده ۱۵ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، داوطلبان مشمول قانون مزبور به ازای تأهل و نیز داشتن هر فرزند، یکسال تا حداکثر پنج سال(۵) به سقف محدوده سنی اضافه خواهد شد.

امتیازات فوق‌الذکر، مشروط به آن است که نرخ باروری شهرستان محل زادگاه داوطلب یا فرزند وی، بالای ۲.۵ نباشد. مبنای تعیین نرخ باروری، آخرین اعلام رسمی وزارت کشور در زمان برگزاری آزمون است.

مدرک تحصیلی برای شرکت در این آزمون دارا بودن مدرک کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در رشته کاردرمانی و گفتاردرمانی است.

این آزمون برای جذب هزار نفر گفتاردرمان و کاردرمان برگزار می‌شود و زمان آزمون نیز ۲۰ یا ۲۱ مهرماه خواهد بود که چند روز قبل از آزمون، زمان و مکان آن از طریق کارت آزمون اطلاع‌رسانی می‌شود.

بازار داغ خرید نوشت‌افزار گران‌قیمت برای دانش‌آموزان

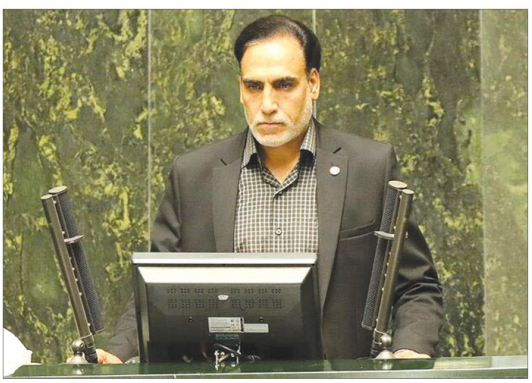
این روزها که خانواده‌ها در تکاپوی آماده کردن دانش‌آموزان برای آغاز سال تحصیلی جدید بوده و بازار خرید لوازم مدرسه برای دانش‌آموزان در حال داغ شدن است، یک پرسش مهم در ذهن خیلی از خانواده‌ها هست که برای دانش‌آموزانشان نوشت افزار و لوازم مدرسه گران‌قیمت بخرند، یا نه؟

به گزارش زمان به نقل از ایسنا،فردین منصوری رئیس اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه، با توصیه به خانواده‌ها برای خرید نوشت‌افزار و دیگر لوازم مدرسه با قیمت‌های معمولی برای دانش‌آموزان، اظهار کرد: خرید لوازم گران‌قیمت برای درس و مدرسه دانش‌آموزان ضمن اینکه آنها را به سمت مصرف‌گرایی سوق می‌دهد که پسندیده نیست. وی تاکید کرد: داشتن لوازم مدرسه گران‌قیمت سبب می‌شود بخشی از توجه دانش‌آموز به سمت مراقبت از وسایلش برود و این دغدغه فکری، فرصت یادگیری مطالب درسی را تا حد قابل توجهی از او می‌گیرد.

منصوری تاکید کرد: علاوه بر این، خرید لوازم مدرسه گران‌قیمت، دانش‌آموزان را به سمت فخر فروشی به دیگران برده و فرصت درس و تحصیل را تا حدود زیادی از آنها سلب خواهد کرد. وی در ادامه با بیان اینکه رنگ و طرح نوشت‌افزار و دیگر لوازم مدرسه حاوی پیام‌هایی برای دانش‌آموز است، گفت: از نظر کارشناسان آموزشی بالاترین نوع یادگیری، یادگیری مشاهده‌ای است، لذا انتخاب طرح و رنگ لوازم مدرسه دانش‌آموزان باید با حساسیت انجام شود تا بتواند کارکردهای تربیتی هم داشته باشد.

صالحی نماینده مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با زمان تاکید کرد:

گسترش روابط اقتصادی ایران و عراق با اتصال ریلی



عضو کمیسیون کشاورزی در مجلس با بیان اینکه ایران یک کشور استراتژیک در خاورمیانه است و عراق نیز تا حدودی دروازه ورودی به کشورهای اروپایی است،گفت:بی تردید همکاری،همراهی و همچنین اتحاد ایران و کشور عراق در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، بازوی قوی تری برای اسلام خواهد بود وراه اندازی این خط آهن یکی از مهمترین اتفاقات در حوزه حمل و نقل و در عین حال رخدادی مهم در توسعه همکاری های سیاسی و اقتصادی ایران و عراق است که بازتاب گسترده‌ای در اغلب کشورهای بیگانه به دنبال خواهد داشت.

به گزارش محبوبه بیدکی خبرنگار سرویس اجتماعی زمان، دکتر محمد صالحی دارائی نماینده مجلس شورای اسلامی در مورد راه اندازی خط آهن ایران و عراق گفت: با توجه به سیاست‌های حاکم در دولت سیزدهم مبنی بر تاکیدات مقام معظم رهبری در خصوص افزایش روابط با کشورهای همسایه و کشورهای اسلامی، با برقراری این دیپلماسی روابط حسنه میان دو کشور تقویت خواهد شد و راه اندازی خط آهن ایران به عراق ، همزمان با دیپلماسی اقتصادی که دولت سیزدهم برای گشایش روابط اقتصادی و تجاری با کشورهای منطقه در پیش گرفته، به مرحله ساخت رسیده است.

نماینده مردم فریدن و فریدونشهر در ادامه تاکید کرد: اجرای این پروژه‌ها نه تنها در حوزه اقتصادی بلکه در حوزه گردشگری نیز تاثیر بسزایی دارد و منجر به افزایش گردشگری مذهبی و ترویج فرهنگ دو کشور خواهد شد.بدیهی است که همزمان با افزایش مسافرت‌ها به عراق به خصوص در اربعین طرح راه آهن ارتباطی میان عراق و ایران برای انتقال مسافران میان دو کشور بسیار مثبت خواهد بود. بی تردید ایجاد هرگونه راه‌های مواصلاتی،راه آهن و خطوط هوایی تاثیر مطلوبی در روابط دو کشور خواهد داشت.

وی با بیان اینکه تقویت روابط دو کشور زمینه فعالیت سرمایه گذاران را بهبود خواهد بخشید،تصریح کرد:بی تردید اینگونه پروژه ها منجر به تقویت روابط دو کشور به لحاظ اقتصادی و اجتماعی شده و افزایش تعاملات را به طور رسمی به دنبال خواهد داشت،همچنین زمینه را برای سرمایه گذاران ایرانی و عراقی فراهم خواهد کرد،بنده معتقدم احداث و راه اندازی این خط آهن منجر به افزایش روابط ایران و عراق می شودو نه تنها از منظر روابط دو دولت بلکه از نگاه دو ملت نیز کاملاً مثبت خواهد بود.

نماینده مردم در مجلس یازدهم با ابراز امیدواری از نقش اینگونه پروژه ها در بهبود صادرات، افزود:راه اندازی خط آهن ایران و عراق در حوزه‌های مختلف به خصوص در زمینه صادرات محصولات کشاورزی و صنایع به کشور عراق امکانات و بسترهای لازم را برای بهبود در صادرات فراهم خواهد کرد،البته علاوه بر صادرات محصولات کشاورزی در زمینه گردشگری مذهبی نیز می تواند تاثیر مطلوبی داشته باشد.

این نماینده مجلس با اشاره به نگاه دوراندیشانه به این پروژه و مسائل مهم استراتژیک در خاورمیانه،اظهار داشت: ایران یک کشور استراتژیک در خاورمیانه است و از طرفی عراق نیز تا حدودی دروازه ورودی به کشورهای اروپایی است و بی تردید از این جهت نیز می‌تواند حائز اهمیت باشد همکاری،همراهی و همچنین اتحاد ایران و کشور عراق در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی قطعا بازوی قوی تری برای اسلام خواهدبود و بود وراه اندازی این خط آهن یکی از مهمترین اتفاقات در حوزه حمل و نقل و در عین حال رخدادی مهم در توسعه همکاری های سیاسی و اقتصادی ایران و عراق است و بازتاب گسترده‌ای در اغلب کشورهای بیگانه به دنبال خواهد داشت

وی با اشاره به اشغال کشورعراق توسط نیروهای امریکایی و داعش در سال‌های اخیر، یادآور شد: تقویت روابط ایران وعراق نه تنها ثبات سیاسی و امنیتی را برای این کشور به دنبال خواهد داشت بلکه این ثبات سیاسی به نفع کشورما نیز خواهد بود.

دکتر صالحی در پایان با اشاره به رکود اقتصادی و تحریم ها توسط کشورهای بیگانه، خاطر نشان کرد:اجرای این گونه پروژه ها منجر به بهبود روابط اقتصادی و تجاری ایران و سایر کشورهای همسایه خواهد شد و ایران همچنان از این قبیل پروژه ها حمایت می کند و قطعا با منظور دور زدن تحریم ها و انزوا از سوی غرب، خطوط حمل و نقل را به سایر کشورهای همسایه خود نیز گسترش خواهد داد که منجر به تقویت بسیاری از زمینه های اقتصادی،اجتماعی و سیاسی خواهد شد.

mojgan.bidaki۸۸gmail.com

بررسی زنجیره ارزش نان و ارتقاء بهره وری در کمیسیون اصل نود

کمیسیون اصل نود مجلس بررسی عملکرد دستگاه‌ها در خصوص زنجیره ارزش نان و ارتقاء بهره وری و بررسی نحوه ارتقاء سرویس دهی در سامانه تصدیق الکترونیک را با حضور دستگاه‌های مربوطه در دستور کار دارد.

به گزارش زمان به نقل از ایرنا، کمیسیون‌های مجلس شورای اسلامی در این هفته برای بررسی طرح‌ها و لوایح مختلف و سوال از برخی وزرای دولت تشکیل خواهند شد

و کمیسیون اصل نود مجلس بررسی عملکرد دستگاه‌ها در خصوص زنجیره ارزش نان و ارتقاء بهره وری و بررسی نحوه ارتقاء سرویس دهی در سامانه تصدیق الکترونیک را با حضور دستگاه‌های مربوطه در دستور کار دارد.

کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس در این هفته عدم پرداخت به موقع مطالبات فرهنگیان و دلایل تاخیر در پرداخت حقوق اسفند ۱۴۰۱ آنان را با حضور مسوولان بررسی خواهد کرد. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در این هفته به کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی خواهد رفت تا به سوالات ۱۸ نفر از نمایندگان پاسخ دهد. کمیسیون اقتصادی مجلس نیز از وزیر امورااقتصاد و دارایی دعوت کرده است تا گزارشی درباره نحوه تخصیص و تامین ارز ترجیحی به کالاهای اساسی و وضعیت تنظیم بازار را به اعضای کمیسیون ارائه دهد. کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس در این هفته طرح الزام دولت به طراحی و اجرای دیپلماسی اقتصادی با رویکرد تقویت زنجیره ارزش در حوزه‌های صنعتی، تولیدی و خدماتی را بررسی خواهد کرد.

وزیر کشور در این هفته به کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها دعوت شده است تا به سوالات ۳۰ نفر از نمایندگان مجلس پاسخ دهد. کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی هم در این هفته میزبان وزیر نفت است تا جواد اوجی به سوالات نمایندگان سوال کننده پاسخ دهد. مقرر شد تبعات ناعدالتی در پرداخت حقوق در رشته‌های مختلف پزشکی با حضور مسوولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان برنامه و بودجه در کمیسیون بهداشت ودرمان مجلس بررسی شود.

گردش ۲۰ زیرسویه مختلف کرونا در کشور

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه اوج شیوع بیماری آنفلوآنزا در کشور آبان‌ماه اتفاق می‌افتد، گفت: به همین دلیل تاکید ما به افراد بویژه گروه‌های پرخطر، واکسیناسیون علیه بیماری در شهریور ماه است.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا،دکتر شهناهم عرشی درباره شیوع بیماری آنفلوآنزا، بیان کرد: آنفلوآنزا خود را به صورت فصلی نشان می‌دهد؛ به شکلی که در پاییز و همزمان با بازگشایی مدارس بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی افزایش می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه اوج شیوع بیماری آنفلوآنزا معمولا اواسط آبان‌ماه است، تصریح کرد: به همین دلیل در شهریور ماه واکسن آنفلوآنزا تامین شده و در داروخانه‌ها توزیع می‌شود تا افراد پرخطر مانند افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که بیماری نقص ایمنی دارند، نسبت به واکسیناسیون اقدام کنند. در واقع توصیه ما واکسیناسیون در همین شهریور ماه است.

عرشی تاکید کرد: آنفلوآنزایی که همه‌ساله با شدت کم و بیش شیوع می‌یابد نوع A و B است که مشتمل بر۴ سویه است که واکسن‌ها هم بر اساس آنها طراحی می‌شوند.

او در ادامه با بیان اینکه پاندمی کرونا هنوز هم تمام نشده است، اظهار کرد: به همین دلیل با شروع فصل سرما، نگرانی از کرونا هم سر جای خود باقی است و اگر فصل پاییز و زمستان امسال را بدون شیوع آنچنانی ویروس کرونا در کل جهان داشته باشیم، ممکن است که خاتمه پاندمی اعلام شود اما، تا این فصل شروع نشود احتمالا اطلاعیه جدیدی در این خصوص صادر نمی‌شود. وی افزود: نگرانی ما درباره کرونا برقرار است و به همین دلیل کمیته ملی واکسیناسیون به افراد توصیه می‌کند که اگر یک سال از آخرین واکسیناسیون آنها گذشته است، حتما نسبت به واکسیناسیون اقدام کنند. رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در خاتمه با اشاره به اینکه بیش از ۲۰ سویه و زیرسویه مختلف از کرونا در کشور در گردش است، بیان کرد: حتی نام برخی از این زیرسویه‌ها را شاید خیلی‌ها نشنیده باشند. این موارد ماهانه بررسی و رصد می‌شوند ولی بیشترین سویه در گردش در ایران سویه XBB۱.۵ و XBB۱.۹ است.

جلسات هفتگی تبیینی در مدارس استان تهران برگزار شود

استاندار تهران خواستار برگزاری جلسات هفتگی تبیینی در مدارس این استان شد.

به گزارش زمان،علیرضا فخاری درهمایش تبیین و توانمندسازی مدیران مدارس اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران با اشاره به نقش مدیران در تربیت دانش‌آموزان اظهار داشت: جمعیت دانش‌آموزی حدود یک هفتم جمعیت کشور را تشکیل می‌دهد که به لحاظ کمیت و کیفیت تأثیرگذار هستند.

وی با اشاره به نقش مدیران در شکل گیری اخلاق و تربیت دانش‌آموزان افزود: اگر تعللی در روند تربیتی دانش‌آموزان صورت بپذیرد آثار وضعی آن را به سرعت شاهد خواهیم بود، از این رو باید هوشیار باشید.

استاندار تهران با بیان اینکه تکرار رویه‌های تربیتی برای دانش آموزان نوعی الگوسازی است، عنوان کرد: در جلسات هم‌اندیشی موارد آسیب را باید مورد بررسی قرار گیرد، چراکه دشمن در کمین حوزه دانش آموزی است و تلاش می‌کند الگوهای اجتماعی و سیاسی را به نفع خود مصادره کند، قطعاً شناخت لازم از دشمن داریم ولی باید اراده قوی‌تر جهت برخورد مناسب با نقشه‌های دشمن طرح ریزی کنیم.

فخاری سپس گفت: توجه به وحدت درون سازمانی و شکل گیری نظریه واحد در چگونگی هدایت جامعه دانش آموزی یک الزام است، مدیران باید قدرت تبیین به روز مسائل را داشته باشند و به مراجع ذی صلاح که نظام فکری، رفتاری و اخلاقی مدیران را شکل می‌دهد رجوع کنند تا آماده سازی جامعه دانش آموزی در دستورکار قرار گیرد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر کشور در یک جنگ ترکیبی است، تاکید کرد: همه ما پایبند به نظام و احکام جمهوری اسلامی ایران هستیم و اعتقاد به رهبری و ولایت سلوحه کار ما است، اما ممکن است کمبودها و کاستی‌هایی در مرور زمان به وجود بیاید، که نباید تأثیر درون سازمانی ایجاد کند. استاندار تهران تصریح کرد: انتظار دارم به صورت هفتگی جلسات تبیینی در مدارس داشته باشید و تلاش جمعی برای تبیین شرایط، متناسب با وضعیت اقتصادی و سیاسی صورت گیرد.

فخاری اظهار داشت: هوشیاری، دقت، صلابت، پایداری و خودسازی از ابتدای انقلاب ملاک انتخاب مدیران ارزشمند و حزب اللهی در حوزه آموزش و پرورش بوده است، از این رو باید الگوساز باشید.

وی ادامه داد: دشمن تلاش می‌کند مسائل تدریجی و مهیج را خلق کند، تا سبب تشویش افکار عمومی شود، در حوزه معلمان و مدیران نیز چنین مسائلی وجود دارد، اما تمرکز بر مسائل و درایت داشتن از اراده خوب و اندیشه باز شما است که می‌تواند سره از ناسره را تشخیص دهد.

استاندار تهران با اشاره به تلاش دشمن برای بی‌هویت کردن دانش آموزان اضافه کرد: دشمن برای بی‌هویت سازی دانش‌آموزان تلاش می‌کند و بی هویتی زمینه بروز هر آنچه منکر و نهی کننده اعتقادات دینی، سیاسی و غیره را فراهم می‌کند، چراکه فرد بی هویت به هیچ چیز پایبند نیست، از این رو تبیین ضروری است و برای سال تحصیلی جدید باید آماده باشیم، چراکه مدیران پیش قراولان تحلیل چگونگی عبور از بحران‌ها در خط مقدم هستند.

خبر

۷۳ مدرسه تا مهرماه به شهرستان های استان تهران افزوده می شود

مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران از افزوده شدن ۷۳مدرسه در سال تحصیلی جدید نسبت به سال تحصیلی گذشته خبر داد و گفت: برخی از این مدارس از محل مصوبات سفر رئیس جمهور بوده است.

به گزارش زمان به نقل از مهر،مسعود بهرامی از اضافه شدن ۷۳ مدرسه در شهرستان‌های استان تهران تا مهرماه و آغاز سال تحصیلی جدید خبر داد و افزود: ۷۳ مدرسه جدید که به طور میانگین ۱۲ کلاس دارند، به مدارس شهرستان‌های استان تهران افزوده می‌شود، اما رشد جمعیت در شهرستان‌های این استان بالا است و این امر مسئولیت ما را سنگین‌تر می‌کند.

وی گفت: قریب به چهار هزار مدرسه عادی، دولتی، خاص و غیر دولتی نیز برای آغاز سال تحصیلی جدید آماده سازی اولیه شده است. مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران اضافه کرد: همچنان با استانداردها فاصله داریم و نیاز به اتفاقات بهتری داریم، در مصوبات سفر رئیس جمهور پنج، هفت و یا ۱۰ مصوبه برای احداث مدرسه در شهرستان‌های استان تهران داشتیم و برخی از این ۷۳ مدرسه‌ای که اضافه شده است، نیز از مصوبات سفر رئیس جمهور بوده است.

جزییات ثبت‌نام دانش‌آموزانِ جامانده از تحصیل کرمانشاهی

دبیر ستاد ثبت‌نام اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه، جزییات ثبت‌نام دانش‌آموزان در مدارس استان را تشریح کرد.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا ، مراد کلوندی با بیان اینکه تقریبا ۹۹ درصد دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی ابتدایی و متوسطه اول در مدارس استان ثبت‌نام شده‌اند، گفت: تنها کار ثبت‌نام تعداد انگشت‌شماری از دانش‌آموزان که ممکن است در حال مهاجرت از شهری به شهر دیگر بوده و یا در روستاها سکونت داشته و برای ثبت‌نام دسترسی به اینترنت نداشته‌اند، باقی مانده است.

وی گفت: تعدادی از دانش‌آموزان کلاس دهمی اصرار به ادامه تحصیل در رشته‌های نظری دارند و به همین دلیل در مدارس ثبت نام نهایی نشده‌اند که پیش‌بینی می‌شود ظرف دو، سه روز آینده کار ثبت‌نام این دانش‌آموزان هم در مدارس به اتمام برسد.

دبیر ستاد ثبت‌نام اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه سپس با بیان اینکه مهر ماه امسال افزایش تعداد دانش‌آموزان استان نسبت به سال تحصیلی گذشته را خواهیم داشت، گفت: طبق برآوردها سال تحصیلی آینده حدود ۱۰ هزار نفر به تعداد دانش آموزان استان افزوده خواهد شد.

وی ادامه داد: اول مهر ماه سال گذشته ۳۶۰ هزار دانش‌آموز در استان راهی سر کلاس درس شدند که این آمار در مهر ماه پیش رو به بیش از ۳۷۰ هزار دانش‌آموزان خواهد رسید.

کلوندی در ادامه اشاره ای به انجام فرآیند کلاس‌بندی مدارس استان داشت و گفت: با سازماندهی صورت گرفته اول مهر ماه هیچ کلاس درسی در استان بدون معلم و هیچ معلمی بدون کلاس درس نخواهد ماند و کلاس درس همه ۲۶ هزار فرهنگی استان مشخص شده است.

با مصرف این پنج میوه در سراغ شیرینی نمی روید

خرما، انجیر تازه، گلابی، انگور قرمز، آناناس و... میوه هایی هستند که می توانید جایگزین مواد قندی کنید.

به گزارش زمان،اگر شما هم از طرفداران طعم‌های شیرین هستید، حتما از میوه‌هایی که در ادامه این مطلب به آنها اشاره کرده ایم، استفاده کنید.

. خرما: این میوه خشک، جویدنی و لطیف می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای علاقه‌مندان به خوراکی‌های شیرین باشد. انواع خرما به‌طور طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و از این نظر هم مواد مغذی مناسبی به بدن می‌رسانند. شما می‌توانید از انواع کرم مغزها در کنار خرما استفاده کنید تا یک میان‌وعده باکیفیت و شیرین داشته باشید.

. انجیر تازه: انواع انجیر، مخصوصا اگر کاملا رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و بافت نسبتا چسبناکی دارند و به‌خوبی می‌توانند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشند. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان‌وعده، دسر یا نان‌های سبوس‌دار می‌تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا بدهد.

. گلابی: گلابی به‌عنوان یک میوه آبدار و شیرین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند گزینه باکیفیتی برای افراد علاقه‌مند به طعم‌های شیرین و دسرهای مختلف باشد. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه‌های خردشده گلابی و پختن آن درون فر می‌تواند یک دسر باکیفیت و شیرین را در اختیار شما بگذارد.

. انگور قرمز: دانه‌های انگور قرمز معمولا طعم ترش و شیرین غلیظی دارند، درحالی که مقادیر خوبی از ویتامین C، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌ها را هم به بدن می‌رسانند. بنابراین، کسانی که به آب‌نبات‌ها یا بستنی‌های یخی شیرین علاقه دارند، می‌توانند از انگور قرمز به‌عنوان جایگزین استفاده کنند. قرار دادن انگور قرمز درون فریزر هم می‌تواند یک خوراکی خنک و جذاب را برای شما فراهم کند.

. آناناس: آناناس به‌عنوان یکی از میوه‌های استوایی سرشار از فیبر، ویتامین C و برومیلین است. برومیلین در گروه آنزیم‌ها قرار می‌گیرد و می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود کیفیت گوارش کمک کند. افرادی که به نوشیدنی‌های شیرین علاقه‌مند هستند، می‌توانند از تکه‌های آناناس پخ‌زده برای تهیه نوشیدنی‌های خنک، طبیعی و فوری استفاده کنند. افزودن دارچین به تکه‌های آناناس و پختن ۲ تا ۳ دقیقه‌ای آنها درون فر هم می‌تواند یک دسر سبک و سالم را برای شما فراهم کند.

آگهی مفقودی

سند کمپانی(فاکتور فروش)خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۹ به رنگ سفید شیری روغنی به شماره پلاک ایران ۲-۷۵۰ج۱۹وشماره موتور ۰۰۱۳۹۲۳۷وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۶۱۷۳۸۱که به نام منیژه خوانچه سپهر مفقود گردیده و ازدرجه اعتبار ساقط است.
دزفول

آگهی مفقودی

سند کمپانی و برگ سبز سواری موتورسیکلت ارشیا CDI۱۲۵ به شماره پلاک ۴۵۵۲۲ / ۵۸۶ و شماره موتور ۰۰۰۳۲۳۸۲ NBDFMI و شماره شاسی ۱۲۵A۹۱۱۱۱۵۱ NBD متعلق به اینجانب مسعود سهرابی قره تپه مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
بهشهر

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان مازندران
به : ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بندپی غربی
از اداره ثبت اسناد و املاک بندپی
آگهی اختصاص موضوع ماده ۳ قانون

و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی بندپی) برابر آرای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۰۰۱۷۰۰۱۴۲۰ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۰۰۱۷۰۰۱۴۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندپی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان خانم بنین قلی تبار عمرانی فرزند محمدابراهیم بشماره شناسنامه ۳۶۳۴ و به شماره ملی ۲۰۶۲۴۵۱۶۴۴ صادره از بابل و خانم رقیه رئیسی بهان فرزند حسن بشماره شناسنامه ۷۴۶ به شماره ملی ۵۰۱۰۱۱۰۶۰۱ صادره از محمودآباد نسبت به ۳ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۱۵۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۳ - فرعی از ۱۵۹۸ - اصلی کلاسه های ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۰۰۱۷۰۰۰۲۳۹ و ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۰۰۱۷۰۰۰۲۴۰ واقع در روستای سنگچال بخش ۹ ثبت بندپی خریداری و واسطه از مالک رسمی آقای مشهدی اسداله طهماسب زاده محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه و به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها علاوه بر انتشار آگهی در محل الصاق و در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض ، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت
مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۶/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۹
محمد حبیب زاده گنجی رییس اسناد و ملاک بندپی