

تفاهم جدید با عربستان برای ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی در حج

رئیس مرکز پزشکی حج هلال احمر از تفاهم جدید هلال احمر و عربستان برای ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی به زائران در حج تمتع امسال خبر داد.سید علی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر، در گفتگو با خبرنگار مهر، با اشاره به وضعیت واکسن برای حج امسال، اعلام کرد: هیچ کمبودی در این زمینه وجود ندارد.

وی تأکید کرد: واردات واکسن به میزان کافی انجام شده و بیش از ۸۰ هزار واکسن مجدداً برای حج امسال سفارش داده شده است. مرعشی گفت: واکسن‌هایی که برای حج امسال تهیه شده‌اند از همان نوع واکسن‌های سال گذشته هستند و به دلیل داشتن تاریخ انقضای مشخص، از همان جنس واردات انجام شده است. وی همچنین از واردات واکسن‌های اروپایی از ایرلند با کیفیت بسیار بالا خبر داد.

رئیس مرکز پزشکی حج هلال احمر

جامعه	<div><div></div>NasleFarda.net</div>
	<div><div></div>naslefardaonline</div>
	<div><div></div>@naslfarda</div>

با حضور معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید کشور محقق شد:

آغاز عملیات آماده‌سازی اراضی و معابر نهضت ملی مسکن

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

همزمان با بازدید وزیر راه و شهرسازی از پروژه‌های استان اصفهان، معاون وزیر راه و شهرسازی و هیات همراه، با حضور در شهر جدید بهارستان از پروژه‌های مهم در حال ساخت این شهر شامل مترو و طرح نهضت ملی مسکن بازدید کرد و با حضور وی عملیات آماده سازی اراضی و معابر نهضت ملی مسکن شروع شد.

پروژه متروی شهر جدید بهارستان بیش از ۵۰درصد پیشرفت دارد

در جریان بازدید شه‌رام ملکی معاون وزیر راه و شهرسازی و رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید کشور و اعضای هیات مدیره این شرکت، همچنین سیدعبدا... ارجائی معاون برنامه‌ریزی و مدیریت منابع وزارت راه و شهرسازی، از پروژه متروی بهارستان، مهم‌ترین مسائل و مشکلات مربوط به تکمیل متروی شهر جدید بهارستان مورد بررسی قرار گرفت، که از جمله مهمترین مسائل و مشکلات مربوط به تکمیل متروی شهر جدید بهارستان می‌توان به تأمین منابع مالی لازم برای تکمیل پروژه، اشاره کرد.

متروی بهار ستان به طول حدود ۱۴ کیلومتر، خط ۱ متروی اصفهان را از ایستگاه دفاع مقدس اصفهان به ایستگاه متروی شهر جدید بهارستان متصل می‌کند. پروژه متروی شهر جدید بهارستان بیش از ۵۰درصد



پیشرفت دارد و تاکنون برای اجرای آن هزار و صد میلیارد تومان هزینه شده است. برای تکمیل متروی بهارستان بدون احتساب ناوگان و سایر ایستگاه‌های فرعی، حدود ۴ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است.

طرح نهضت ملی مسکن بهارستان شامل احداث ۱۹۰۰۰ واحد مسکونی

ملکی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید و هیات همراه در ادامه بازدید از پروژه‌های شهر بهارستان از پروژه نهضت ملی مسکن شهر جدید بهارستان بازدید کردند. طرح نهضت ملی مسکن بهارستان شامل احداث

زندانی محکوم به قصاص پای چوبه دار رفته بود و اجراکنندگان حکم چهارپایه را از زیر پای او کشیده بودند، اما اولیای دم از گرفتن جان قاتل فرزندشان منصرف شدند و با ایثار و از خودگذشتگی به این زندانی حیاتی دوباره بخشیدند. رئیس کل دادگستری هرمزگان از رهایی یک زندانی محکوم به قصاص با اعلام رضایت اولیای دم ۳۰ ثانیه بعد از اجرای حکم خبر داد. به گزارش اسپنا، محبتی قهرمانی روز شنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۴، اظهار کرد: این زندانی محکوم به قصاص پای چوبه دار رفته بود و اجراکنندگان حکم چهارپایه را از زیر پای او کشیده بودند، اما اولیای دم از گرفتن جان قاتل فرزندشان منصرف شدند و با ایثار و از خودگذشتگی به این زندانی حیاتی دوباره بخشیدند. رئیس کل دادگستری هرمزگان همچنین، گذشت اولیای دم در این پرونده را اقامه‌ای درخور تحسین و موجب خشنودی خداوند متعال و در تاسی از سیره حضرات معصومین (علیهم السلام) برشمرد و از ایثار و از خودگذشتگی اولیای دم و تلاش‌ها و پیگیری‌های مسئولان قضایی و سزندان در این خصوص قدردانی کرد.

نفس فردا	
	
<div><div>یکشنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۴</div><div>سال سی‌وچهارم شماره ۲۶۱۳</div><div>۲۰ آوریل ۲۰۲۵ ۲۱ شوال ۱۴۴۶</div></div>	

با حضور معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید کشور محقق شد:

آغاز عملیات آماده‌سازی اراضی و معابر نهضت ملی مسکن

این پروژه در پهنه‌ای به وسعت ۳۴۲ هکتار از اراضی نهضت ملی مسکن شهر جدید بهارستان اجرا می‌شود.

تعامل و همکاری بین نهادهای شهر بهارستان

ملکی و اعضای هیأت مدیره این شرکت در ادامه بازدیداز پروژه‌های شهر بهارستان، در نشست شورای اداری شهر بهارستان که با حضور امام جمعه بهارستان، شهردار این شهر، مدیرعامل شرکت عمران و فرمانده سپاه ناحیه امام حسین (ع) همراه بود، مهمترین مسائل و مشکلات شهر جدید بهارستان بررسی شد.

در این نشست، معاون وزیر راه و شهرسازی ضمن تقدیر از همکاری‌ها و تعاملات اخیر شهرداری و شرکت عمران در انجام وظایف و خدمت رسانی به شهروندان بهارستان، بر افزایش بیش از پیش تعامل و همکاری بین نهادهای شهر بهارستان به ویژه شهرداری و شرکت عمران تأکید کرد.

اتخاذ تصمیمات لازم برای تسریع و تسهیل اجرای پروژه‌ها

در ادامه این نشست مشکلات و مسائل پروژه‌های رونمایی این شهر مورد بحث و بررسی قرار گرفت و تصمیمات لازم برای تسریع و تسهیل اجرای این پروژه‌ها اتخاذ شد. همچنین تدابیر لازم برای حل مشکلات حقوقی برخی از اراضی و روش‌های جذب سرمایه برای اجرای تعدادی از پروژه‌های رونمایی مورد نیاز شهر جدید بهارستان بررسی شد.



پرداخت مطالبات درمانی بازنستگان تا پایان اردیبهشت

مدیر هماهنگی امور استان‌های صندوق و جمعی از مدیران کانون‌های بازنشستگی استان در محل مدیریت صندوق بازنشستگی کشوری استان گلستان بر گزار شد. در این مراسم، سعید مازندرانی

به عنوان مدیر جدید صندوق بازنشستگی کشوری استان گلستان معرفی و از زحمات محمد براری، مدیر پیشین این مجموعه قدردانی شد.
کریمی همچنین از پرداخت هزینه‌های درمانی

بیماران خاص تا پایان فروردین امسال خبر داد

و بر پرداخت هزینه‌های رسیدگی‌شده سال ۱۴۰۳ بیمه تکمیلی بازنشستگان، تا پایان اردیبهشت‌ماه، تأکید کرد.

وی در مشاور عالی مدیرعامل صندوق در این آئین، ضمن تأکید بر ضرورت استفاده از ظرفیت علمی و تجربی بازنشستگان، از تشکیل واحد «مدیریت دانش» در ساختار جدید صندوق خبر داد و آن را گامی مهم در جهت افزایش بهره‌وری و مشارکت ذی‌نفعان صندوق در اداره بهتر امور دانست.

تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

رای شماره ۰۰۴ مورخ ۱۳۰۳/۱۲/۱۸ خاتم زهراسیاحی ملک آبادی به شناسنامه شماره ۶ کدملی ۰۴۲۸۳۲۰۰۹۰۱ صادره نجف آباد فرزند مانده علی در شناسنامگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۸۰۴ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک اصفهان (سند رسمی شماره ۶۹۷۶۲-۱۴۰۳/۴۳۱ دفتر ۱۷۹ نجف آباد).

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۲/۱۵
شناسه: ۱۹۱۷۴۴۴
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نجف آباد

اعلامیه ثبت طلاق

آقای فریدکو ساکومن فرزند ایلازیو مجهول المکن، پیرو انتشار مورخ ۱۴۰۴/۱/۱۶ در روزنامه نسل فردا بعلت عدم حضور جامع‌الای طلاق همسر شما با وکالت شعبه ۱۲ دادگاه خانواده اصفهان به نوع بان قضایی به شماره رد ترتیب ۲۵۴۴ به تاریخ ۱۴۰۴/۱/۲۸ ثبت گردید.

رضا توایی- سردفتر ازدواج ۱۸۴ و طلاق ۱۳۳ اصفهان
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
شماره: ۰۰۶۶-۲۶۰۰۴۳۰۲۰۱-۱۴۰۴/۰۱/۲۱-۱ برابر رای شماره ۱۰۳۷۱۰۰۳۲۰۲۰۲۶۰۳۰۲۴۰۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ هیات اول متقاضی خاتم زهراسیاحی علی جاشتری به شناسنامه شماره ۶ کدملی ۴۴۲۱۶۹۴۰۶۵ مورخ ۱۳۰۳/۱۲/۲۲ دفتر ۱۷۹ اصفهان

با توجه به تقاضانامه ارائه شده و مستند ذمیمه شامل (مورد درخواست به موجب سند ۰۷۲۷ مورخ ۱۳۰۳/۱۲/۲۲ دفتر ۱۷۹ اصفهان به متقاضی انتقال قطعی گردیده در جریان ثبت میباشد.) و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس منتخب و پاسخ وضعیت ثبتی که حیایت از احراز مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میبایند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۲/۱۵
شناسه: ۱۹۱۳۸۴۸
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نجف آباد

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۲/۱۳
شناسه: ۱۹۱۳۸۴۸
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نجف آباد
آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
شماره: ۰۰۶۶-۲۶۰۰۴۳۰۲۰۱-۱۴۰۴/۰۱/۲۱-۱ برابر رای صادره هیئت‌های امور موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد

تفاهم جدید با عربستان برای ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی در حج

رئیس مرکز پزشکی حج هلال احمر از تفاهم جدید هلال احمر و عربستان برای ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی به زائران در حج تمتع امسال خبر داد.سید علی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر، در گفتگو با خبرنگار مهر، با اشاره به وضعیت واکسن برای حج امسال، اعلام کرد: هیچ کمبودی در این زمینه وجود ندارد.

وی تأکید کرد: واردات واکسن به میزان کافی انجام شده و بیش از ۸۰ هزار واکسن مجدداً برای حج امسال سفارش داده شده است. مرعشی گفت: واکسن‌هایی که برای حج امسال تهیه شده‌اند از همان نوع واکسن‌های سال گذشته هستند و به دلیل داشتن تاریخ انقضای مشخص، از همان جنس واردات انجام شده است. وی همچنین از واردات واکسن‌های اروپایی از ایرلند با کیفیت بسیار بالا خبر داد.

رئیس مرکز پزشکی حج هلال احمر

جامعه	<div><div></div>NasleFarda.net</div>
	<div><div></div>naslefardaonline</div>
	<div><div></div>@naslfarda</div>

یافته‌ها

آوو کادو و مدیریت کلسترول

پریسا جمیدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

آوو کادو کلسترول ندارد و در نتیجه سطح لیپوپروتئین با چگالی کم یا کلسترول LDL (بد) را کاهش می‌دهد. دوست دارید در مورد چگونگی تأثیر آوو کادو بر کلسترول اطلاعات کسب کنید؟ با ما در ادامه همراه باشید.

کبد مسئول تولید کلسترول است، اما در محصولات حیوانی نیز موجود است. افزایش سطح کلسترول خون مضر است و فرد را در معرض خطر بیشتری برای بیماری قلبی و سکته قرار می‌دهد.

خوشبختانه، مصرف آوو کادو ممنوع نیست. آوو کادو کلسترول ندارد و احتمالا اثرات مثبتی بر سطح کلسترول خون خواهد داشت.

کلسترول خوب و بد

کلسترول ۲ نوع دارد:

• لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL (کلسترول بد).

• لیپوپروتئین با چگالی بالا یا کلسترول HDL (خوب).

کلسترول LDL زیاد باعث افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و حتی دیابت و فشار خون بالا می‌شود.

از طرف دیگر، داشتن کلسترول HDL بالا باعث کاهش خطر بیماری قلبی و سکته می‌شود.

مصرف آوو کادو باعث کاهش سطح کلسترول LDL (بد) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) می‌شود. اما برای اثبات این نظریه نیاز به مطالعات مختلف متفاوت و تحقیقات بیشتری است.

محتوای چربی و کلسترول

چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس که بیشتر در غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها موجود هستند، باعث افزایش کلسترول بد می‌شوند. با این وجود، آوو کادو معمولا حاوی چربی‌های غیراشباع است.

دو نوع مختلف چربی غیراشباع وجود دارد که هر دو در آوو کادو موجود هستند:

• چربی‌های تک غیراشباع

• چربی‌های چند غیر اشباع

چربی‌های غیراشباع کلسترول بد را کاهش می‌دهند، به خصوص وقتی جایگزین چربی‌های اشباع یا ترانس می‌شوند.

راه‌های دیگر برای کاهش کلسترول

مصرف آوو کادو به تنهایی کلسترول را کاهش نمی‌دهد. اگر نگران سطح کلسترول خود هستید، با پزشک‌تان صحبت کنید.

پزشک می‌تواند به شما در مورد اقداماتی که می‌توانید برای پایین آوردن سطح کلسترول خود انجام دهید، کمک کند.

راه‌های دیگری برای مدیریت سطح کلسترول:

مدیریت رژیم غذایی

در صورتی که کلسترول بالا دارید، به گفته انجمن قلب آمریکا، مصرف چربی‌های اشباع شده را به کمتر از ۶ درصد از کالری روزانه کاهش دهید و سعی کنید مصرف چربی‌های ترانس را به شدت محدود کنید.

آوو کادو چربی ترانس ندارد

مصرف غذاهای زیر را محدود کنید:

- گوشت قرمز و فرآوری شده
- غذاهای پخته شده از قبل بسته بندی شده (کوکی‌ها، شیرینی‌ها و غیره)
- غذاهای سرخ شده
- نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر
- در عوض موارد زیر را بیشتر استفاده کنید:
- میوه‌ها
- سبزیجات
- غلات کامل
- لبنیات
- ماهی
- حبوبات

ورزش منظم
فواید زیادی از جمله کاهش کلسترول خون به همراه دارد.
همه بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته و همچنین ۲ روز فعالیت برای تقویت عضلات نیاز دارند.

می‌توانید ورزش‌های زیر را امتحان کنید:

- پیاده‌روی یا دویدن
- دوچرخه سواری
- ورزش‌های هوازی
- یوگا
- پیلاتس
- ترک سیگار