



◀ **به قلم: علی جهاندار (فعال عرصه رسانه و مطبوعات)**

یک خبر بسیار نگران کننده این است که آب گوارای چشمه های کوهساران بیرمی که از نظر کیفیت از بهترین آبهای آشامیدنی جهان بودند، که بعنوان نمونه آب یکی از چشمه ها که بر پایه واحد شوری (EC) ۵ سال پیش اندازه گیری شد، میزان آن ۲۳۰ بود تا اینکه بعلت برداشت زیاد آب چاه های کیسی خاییز که سی سال پیش به منظور تامین آب بخش ساحلی تنگستان و در آن زمان بدون در نظر گرفتن مباحث کارشناسی و همچنین بدون توجه به قوانین توزیع عادلانه آب و حفر و آب به ساحل انتقال یافت، مقدار شوری آب شور بختانه عدد ۲۶۸ را نشان داد یعنی در این ۵ سال ۱۴۸ واحد شورتر شده است و چشمه هانیز از



گفتار هفته؛

◀ **به قلم: الهام قانلی (فرهیخته فرهنگی)**

سلام به همراهان عزیز نشریه گرچه کمی دیر شده است ولی لازم است که میلاد ساقی کوثر، حضرت فاطمه زهرا(س)، بانوی بانوان جهان و سرور عالمیان و به همین مناسبت روز زن و گرامیداشت مقام والای مادر را به همه ی بانوانی که تلاش می کنند تا فضایل اخلاقی بی شمار آن حضرت و مقام والای معنوی و علمی ایشان را بشناسند و منش و سیرت او را در زندگی الگوی خود قرار دهند، تریب و شاد باش بگویم.

بقول اقبال: مادران را اسوه ی کامل بتول است.

این روزها همه جا صحبت از روز زن و مادر و به همین



◀ **به قلم: لیلا موسوی (مریی پیلاتس کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)**



در شماره قبل به اصول پیلاتس و اهمیت عضلات مرکزی (core) یا عضلات ناحیه تنه به عنوان یکی از مهمترین این اصول اشاره شد. همچنین به اهمیت تقویت عضلات بخش مرکزی در داشتن وضعیت بدنی صحیح نیز اشاره شد. باتوجه به اهمیت این موضوع، در این شماره نیز به توضیحات تکمیلی در مورد عضلات بخش مرکزی پرداخته می شود. در صورتی که این عضلات به خوبی تقویت شوند، ایجاد ثبات و تعادل در بدن می کنند و باعث وضعیت بدنی صحیح می شوند. وضعیت بدنی صحیح چیزی جز تجربه و تحلیل تعادل در بدن نیست. وقتی تعادل برقرار باشد، فشار کمتری روی مفاصل و ستون مهره ها وارد می شود، عضلات انرژی کمتری مصرف می کنند و در نتیجه به دنبال آن خستگی کمتر اتفاق می افتد، راندمان کاری افزایش پیدا می کند، به اضافه اینکه شمایک وضعیت روحی روانی خوب پیدا می کنید و در نتیجه کیفیت زندگیتان بالا می رود. این اصطلاح در پیلاتس رایج است که تمامی حرکات از مرکز بدن منشا می گیرد، تنها برای آگاهی آن دسته از عزیزانی که با دید تخصصی تر مطالب را دنبال می کنند اشاره ای می کنم به عضلات بخش مرکزی و همچنین مجموعه مواردی که با هم باعث ثبات بخش مرکزی می شوند. قدرت عضلات بخش مرکزی و ثبات بخش مرکزی بیشتر به جای هم بکار برده می شوند، اما این دو واژه معنی یکسانی ندارند جفری ام، ویلاردسون (۲۰۱۴)، وقتی صحبت از عضلات تنه و قدرت عضلات بخش مرکزی می شود، منظور انقباض مجموعه عضلات: عرضی شکمی، مولتی فیدوس، مایل داخلی و خارجی شکم، عضله دیافراگم و همچنین

ساخت آب شیرین کن دلوار در هاله ای از ابهام و خاییز نگران شوری آب وبی آبی

باقی نمانده است.

تنهاراه نجات چشمه ساران، کشاورزی ومعیشت منطقه خاییز، ابتدا تسریع در روند ساخت آب شیرین کن دلوار و دریایان، قطع خط انتقال آب از خاییز می باشد، امری که با در نظر گرفتن وعده های مسئولان تا کنون میسر نشده است.



مادران، اسوه کامل بتول

مناسبت هدیه دادن و گرفتن است.

این خیلی خوب و لذت بخش است که در این روز با شاخه گلی به عزیزانمان یادآوری کنیم که دوستانشان داریم و قدردان وجود و حضورشان در زندگی مان هستیم ولی یادمان نرود این روز، میلاد عزیززی است که فرش قدومش، بال ملانک و چراغ راهش نور الهی است.

و چون بهترین زنان و مادران عالم است و از مقام عصمت کبری بر خوردار بود، روز ولادتش به روز زن و مادر لقب گرفته است تا علاوه بر کادو دادن و گرفتن الگوی تمام عیار از صفات برتر برای زنان و مادران سرزمینمان باشد.

اصل مرکزیت در پیلاتس و اهمیت آن در وضعیت صحیح بدن

در ادامه میخوام اشاره مختصری داشته باشم به نحوه درگیر کردن هر کدام از عضلات بخش مرکزی. ابتدا اشاره میکنم که عضله عرضی شکمی که مانند کمربندی دور تان دور ستون مهره ها را دربر گرفته و نقش ثبات دهنده گی به ناحیه تنه را دارد. برای درگیر کردن این عضله نیاز به انقباض شدید و انفجاری نداریم چون در آن صورت عضلات سطحی را درگیر میکنیم. بلکه به راحتی می توان این عضله را با کشیدن حدود ۲ سانتی متر ناف به داخل درگیر کرد به طوری که اگر دو انگشت خودتان را روی ناف قرار دهید، باید فقط احساس کنید پوست زیر دست شما سفت شده است. ثابت شده است که طی الگوی حرکت کشش شکم به داخل، عضله مولتی فیدوس با عضله عرضی شکمی منقبض می شود(هایلد و همکاران ۲۰۱۱). بین انقباض این عضله با عضله مولتی فیدوس رابطه مستقیم وجود دارد. به طوری که اگر ما یک انقباض قوی از عضله عرضی شکمی داشته باشیم حدود ۴۰نیم برابر انقباض عضله مولتی فیدوس بیشتر خواهد بود و اگر انقباض ضعیفی از عضله عرضی داشته باشیم به همان نسبت انقباض عضله مولتی فیدوس نیز ضعیف تر خواهد بود. عضله دیگر بخش مرکزی، عضله دیافراگم است. نقش این عضله در تنفس و در دم و بازدم است، که در چاب بعدی به عملکرد آن اشاره می شود. عضلات کف لگن را هم میتوان به راحتی با اندکی کنترل ادرار و کنترل مدفوع به خوبی درگیر کرد. نکته مهم و کاربردی این است که وقتی روی تقویت عضلات بخش مرکزی تمرکز دارید، باید بتوانید به راحتی نفس بکشید، یعنی والسالوا یا حبس نفس نباید داشته باشید. به اصل تنفس صحیح در پیلاتس در چاب بعدی اشاره خواهد شد.

غولک شفاف و دره قهرمانان

قسمت اول

جدید داوطلب شدند، به محض خالی کردن اولین بار ماشین زباله ها ،ابر کوه مانند بهمین با صدای مهیبی فرو ریخت وهر چهار کارگر قهرمان را بعدیم، جستجو برای جزایه آنها خطری بزرگتر بود، به محض فرو دادن چهار مصرف بدل شده بود وهر آن امکان ریزش آن می رفت می ترسیدند .بعده های اضافه کاری شهرداری هم بی فایده بود،بالخره چهار کارگر شجاع که از رزمندگان قدیمی بودند برای خالی کردن زباله های یک بار مصرفی

بسیاری از مردمی که در تولید این زباله ها از هم پیشی

می گرفتند از وجود چنین جایی بی خبر بودند،تل انبار شدن زباله ها اقتدر ادامه پیدا کرد که بیشتر کارگران از نزدیک شن به دره ای که حالا به کوه زیا له های یک بار مصرف بدل شده بود وهر آن امکان ریزش آن می رفت می ترسیدند .بعده های اضافه کاری شهرداری هم بی فایده بود،بالخره چهار کارگر شجاع که از رزمندگان قدیمی بودند برای خالی کردن زباله های یک بار مصرفی

◀ **به قلم: هما ایران پور شیرازی**

محل جمع آوری زباله های یک بار مصرف دره ای بیرون از شهر شهر گودالی بسیار دور از شهر که فقط کارگران نظافت شهری به انجاسترسی داشتند،تلی از زباله های غیر قابل بازیافت که کم کم به تپه های متعدد و سلسله کوه بدل میشد.هیچ کس جز کارگران حمل زباله های یک بار مصرف به این مکان رفت و آمدی نداشت وحتی

داستان کوتاه



◀ **به قلم: نگار تاون**

«چشمان منتظر»

بالاخره مهمانی تمام شده و به خانه برگشتیم هنوز ذهنم در پیچ و تاب ناشناخته های آن بیرون بود از کدام فکر آشفته و منزوی بود؟ با تمام مجهولات ذهنی خود، رهسپار خواب شدم ولی کدام خواب؟؟؟ خواب هم از چین و چروک و سکوت پیرزن مدام سوال میپرسید امشب به ناچار باید سرگردانیم را به آغوش میکشیدم!!!! تا یاد دارم همیشه آرام بود، آرام گام برمیداشت آنقدر آرام که برای رفتن به مسجد دقیقه های طولانی را در راه بود اغلب با خود حرف میزد چه چیزی را رزمزمه میکرد نمیدانم ولی لبخند گاه و بیگاهش نشان از حال خوب او بود تا جایی که او را میشناختم همیشه به انتهای خلوت میکرد نمیدانم شاید من اشتباه میکردم!!!! شاید او پراشوب ترین قلب جهان را داشت!!!! صبح زود بیدار شدم انگار دنبال کشف یک ماجرا بودم شاید دوست داشتم بیشتر و بیشتر به پیرزن همسایه نزدیک شوم او چارانتها زندگی میکند؟؟؟؟!!!! چرا همیشه با خود حرف میزند و انگار همیشه منتظر است!!!! هنگام رفتن به مدرسه او را دیدم چشمانش از روزهای دیگر پرفرور تر و منتظر تر من هم کنجکاو تر پرسیدم مادر جان کمک نمیخواهی؟؟؟

نگاهم را به سمت دوست میکشاند

آزادی

سال ها حصار ی به دور خود تنیده بودم حاصل حصار، ناکامی در عشق بود که عاشق باید چند کند برای رهایی من می شنیدم از زبان بیگانگان آزادی اندیشه سخت است مرا هم بسته می کند. عمر و زمان خرج کردم تا رهایی را یافتم. یافتم که داشته های گذشته ام، شده یافته های حال دیگران آزادی به رهایی جسم نیست دل را، فکر را باید رهایی داد. رهایی یعنی دوری جستن از نگاه های بدبینانه دل رهایی یعنی یافتن فکر های عقلانی موافق دل باید آزاد باشد، همچو رود اندیشه را باید از محدود کردن های نابه جا رهایی داد.

سیده فاطمه از مون



راست میگوینی وهر حرف تورا میدانم اینچنین است که بر عهد خودم میمانم

حرف تو هر چه که باشد به یقین حرف دل است مصرع هر غزلت را که به دل می خوانم

عشق آسمیه سری را به من آموخته است در حرم حرم عشق تو سر گردانم

غزلی تازه به گوتادل من شاد کنی من که باشعرو غزلهای شما خندانم

بارها حرف دلم بوده که عاشق نشوم چه کنم گشتم اسیر بوه دلت زندانم

حال ، من سخت پریان شده ام میدانی خبرم نیست نه از خویش و نه از سامانم

گفتم از عشق! اینرسیدز معشوقه من عاشقش هستم و در کج دلتش مهمانم

او که خودم هر روز نکند فرق با او که منم مومن ویا گیرم وبی ایامنم

می شناسید همه آنکه دلم را برده عاشق اوشده ام واه ام و حیرانم

و در این بی خبری گاه ز خود میپرسم نکند کرده فراموش مرا جانانم

ناگهان میرسدم مژده که با تو ست خدا اینچنین است که بر عهد خودم میمانم

«محبوبه انفرادی»

دلنوشته



فاصله ام با عشق شبیه دو خط موازی در کشش های بی امان و ترس های بی دلیل قلبم را می فشارد. و من بی هیچ تردیدی به اسارت می روم...

هادی کربلایی حسنی



مینلا
پرم از هوایی که تومی شناسی و از محتوایی که تومی شناسی

و یک کوله بار از امیدی که دارم ز جنسِ دعایی که تومی شناسی

تویی ضامن این دل خسته ی من به هر مبتلایی که تومی شناسی

من از راه دوری به سویت دویدم به لطفِ خدایی که تومی شناسی پرم از نوایی که تومی شناسی...

کبوتر، کبوتر، به شوقت پریدم به آن معتدلی که تومی شناسی

به حق جودات مرا نم از این در ... به صحن و سرایی که تومی شناسی

اعظم بلوری



گویی در کلمات سردرگم اما عشق؛ در کلمات نبود در سکوتی لا به لای آنهاست و یا میزد سهمم از سکوت چقدر بود؟! باید در طرف دیگر شعر سایه ی عشق را پشت چشمانم هم کشیدم تا نور احساس از دیدگام فرو ریزد حال دیگر سهمم از سکوت؛ عشق بود

مهرناز رسولی



کنیم... فقط امروز را نخواهیم جنگید و با عشق و محبت جنگ جوانان را خلع سلاح می کنیم. امروز به هر بهانه ای می خندیم و می خندانیم. امروز از تک تک اعضا بنمان، امعاء و احشاء درون سیاست گذاری می کنیم. امروز ورزش می کنیم و به اطلاعاتمان می افزائیم. امروز از نعمت بودن وهستی ، شکر گذاری می کنیم

سوری طوفانی



چقدر دلم می خواهد هوار بزنم مادرم روزت مبارک... صدامو می شنوی اشک گوشه چشمتو چکار کنم .. کدوم لباس برات بخرم که لیاقت تن لاغر و نحیف ت را داشته باشد .. نمی دانم هوس یکب شکلاتی داری یا پرتغالی.. کد امین عطر روز را برایت بگیرم که عطر بوسیدن تورا داشته باشد ..مادر جان گل ارکیده دوست داشتی اما زود پژمرده شد گل زنبق و ترگس حلقه کم روی سرت می دانستی می گویند دخترها بابایی اند ..چه کنم تا تو مادر دختر بابایی شدش می ارزد این روزها از هر چه تبلیغ روز مادر عقم می گیرد چه کنم بگو خودت بگو دارم ت فقط یک کلمه بگو دخترت چگونه بگوید دوست دارد و تاج تو را لایق سرش می داند چشماهم شکید که از اشک برای سلامتیت

تاراشنهام



دل را دلگیر کردم و قلب را شکستم پناهی را پنهان کردم و گریان دویدم و عشق را در آغوش گرفتم. چه زیباست رابطه ی زخم خورده ایی که زخمش دوا ندارد. چقدر هوای عاشقی دلگیر است و تاریک، انگار روشنایی برقش برای این رابطه پریده و خاموش شده. و تو آخرین کسی هستی که در تاریکی های آن قدم میزنی، دلم برای عاشقی تنگ شده. عاشقی های خورشیدو ماه که همیشه به دنبال هم هستن و هیچوقت بهم نرسیدند.

فاطمه نصر اصفهانی

عشق را با جان گشودم و جهان را با معشوق،

طب سنتی



به قلم: استاد حمیدرضا جعفری

شیره ی جادویی کندر

کندر، شیره گیاهی به همین نام است که مزه‌ای گس و تلخ دارد و درمانگران طب سنتی از قدیم آن را برای درمان بسیاری بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌دادند که به سه صورت خوراکی، موضعی و بخور مصرف می‌شده است.

کندر

کندر در اندازه و رنگ‌های مختلف در بازار موجود است و گفته می‌شود کندر سفید بهتر از دیگر انواع آن است.

کندر دارای طبیعتی گرم و خشک است و موجب تقویت حافظه می‌شود. تحقیقات روی کندر نشان داده است که مصرف این گیاه دارویی در دوران بارداری نیز در تقویت حافظه و سرعت و قدرت یادگیری نوزادان، تأثیرگذار است اما هنوز مطالعات کافی درباره اندازه و زمان دقیق استفاده از این گیاه دارویی در دوران بارداری انجام نشده است.

خورش کندر به همراه عسل و مویز - هنگام ناشتا، حافظه انسان را تقویت می‌کند.

کندر یک گیاه دارویی معطر است که دود آن می‌تواند مانع از خونریزی بینی شود. کندرهایی که هنگام سوختن، دود کمتر و اشتعال بیشتری ایجاد می‌کند، کمتر ناخالصی دارد.

کندر در روایات

در روایات پزشکی اسلامی کندر گیاهی مفید و باارزش است و خواص گوناگونی دارد. در برخی روایات آمده است که کندر برگزیده انبیاء است و مریم (ع) از آن کمک می‌شود و هیچ کودی از دود آن زودتر به آسمان لا نمی‌رود و دودش شیطان را می‌راند ومرض را دفع می‌کند، بنابراین از آن محروم نمئید.

امام‌رضا علیه‌السلام درباره اهمیت و ارزش این گیاه مفید فرمایند: هیچ یغیبری مبعوث نشد مگر به حرام بودن سخن گفت و این که خدا هر چه می‌خواهد می‌کند و این که در میراثش کندر وجود



بر گشت به یک باور از دست رفته

به قلم: سهیلا ملک محمدی (فرهیخته فرهنگی)

من اسمش را می گذارم سال جنگ اصحاب آموزش، شاید دیگری اسمش را بگذارد سال تولید محتوا؛ دیگری بگویند سال پوست اندازی آموزش و پرورش و چانه زدن، دیگری به شوشی می گوید ما مادرها همان بهشت بریامان کافی بود، دیگر شغل انبیا را نمی خواستیم، هر کس، ماجرای که در حال پست رست گذاشتن هستیم رابه نوعی تغییر می‌کند، بسته به حوصله، سن و سال، سواد دیجیتال و البته

حقوقی



به قلم: دکتر سحر ناصر بخت (دکتری حقوق بین الملل)

به موجب ماده ۱۹۱ قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی مصوب ۱۳۹۴ ، هر کس به موجب حکم دادگاه به دادن هر نوع مالی به دیگری محکوم شود و از اجرای حکم خودداری کند . اموال محکوم علیه با رعایت مستثنیات دین توقیف و از محل آن حسب مورد محکوم به یا مثل یا قیمت آن استیفا می شود و حسب ماده ۳ همان قانون اگر امکان استیفا محکوم به فراهم نشود و مالی از محکوم علیه بدست نیاید محکوم علیه به تقاضای محکوم له تا زمان اجرای حکم یا پذیرفته شدن اعسار او یا جلب رضایت محکوم له حسب می‌شود. محکوم علیه که موضوع محکومیت وی پرداخت مهریه به زوج می باشد نیز مشمول حکم قانونی مذکور است. پس از صدور حکم به پرداخت مهریه و قطعی شدن رای مزبور و صدور اجرائیه به در خواست محکوم لها، اجرائیه به زوج محکوم



کمک می‌کند.
دراین باره امام رضا (ع) می‌فرماید: زیاد کندر بخورید و آن را در دهان نگه دارید و خوب بجوید، جویدن آن برای من، دوست داشتنی تر است،

کندر بلغم را از معده می‌شوید و معده را پاک‌سازی می‌کند و عقل را قوی می‌گرداند و غذا را گوارا می‌سازد.

کندر و تقویت حافظه

یکی از خواصی که برای کندر نقل شده تقویت حافظه و افزایش توان یادگیری است. دراین باره حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: سه چیز حافظه را زیاد می‌کند و بلغم را از بین می‌برد، قرأت قرآن، عسل و کندر.

در همین زمینه در کتاب فقهی منسوب به امام رضا علیه‌السلام به نقل از امام کاظم علیه‌السلام آمده است: در عسل، درمان هر دردی است، هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بایسند، این عسل بلغم را پایان می‌دهد، صغرا را فرومی‌نشاند، تلخه‌ی سیاه (زرداب) را مانع می‌شود، ذهن را صفا می‌بخشد و اگر که همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می‌سازد.

پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرمایند: کندر بخورید؛ زیرا همان‌طور که انگشت، عرق را از پیشانی پاک می‌کند، کندر هم سوزش قلب را می‌برد و کمر را محکم و عقل را زیاد می‌کند و ذهن را ذکاوت و چشم را جلا می‌بخشد و فراموشی را از میان می‌برد.

امام علی (علیه‌السلام) نیز درباره خواص کندر فرموده‌اند: جویدن کندر دندان‌ها را محکم و بلغم را دفع می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد.

کندر و گوارش

کندر ویژگی‌های دیگری هم دارد، از جمله آنکه برای دستگاه گوارش و معده مفید بوده و به هضم غذا

نیاز به مادران قوی تری داریم. اما من فکر می‌کنم، در آینده ای نه چندان دور وقتی دوباره دانش آموزان به مدرسه باز گردند، حتماً خانواده ها قدردارن تر از گذشته به مدرسه نگاه خواهند کرد. معلمی که چندین ساعت شاید نزدیک به ۱۰۰ نفر دانش آموز را تحت آموزش قرار می‌دهد، مشتاقانه و مهربانانه، به دور از تنش و درگیری؛ آنها حتماً به این باور رسیده اند که این نگهداری و مراقبت از بچه هایشان، هنر بزرگی بوده که البته این موضوع صرف آموزش نبود. گروه های سرود، گروه های علمی، بازارچه های دانش آموزی و ... آنچه که بچه ها در فضای پرورشی مدرسه و کنار

معرفی کتاب



به قلم: دکتر فاطمه فخری فخرآبادی (دکتری شیمی)

کتاب کیمیاگر نوشته پائولو کوئلیو، نویسنده معروف برزیلی، از خوانندگی ترین کتاب های تاریخ ادبیات جهان است. داستانی جذاب از جوان بی قرار ی به نام سانتیاگو که از کودکی رویای شناختن جهان را در سر داشته و برای تحقق بخشیدن به بزرگ ترین دلیل زندگیش که آن را سفر می‌داند، را دکاشتر در اندلس را ترک کرده و به چوپانی می‌پردازد. پس از دوسال سفر به همراه گوسفندانش و در پی یک رویای صادقه، به شمال آفریقای رودنادر نزدیکی اهرام مصر گنجی مدفون شده را پیدا کند. او در مسیرش با زنی کولی، مردی که خودش را پادشاه سالم می‌داند، بلورفروش بیک کیمیاگر آشنا شده و عاشق فاطمه، دختر صغرا، همه این افراد هدایت گر سانتیاگو در مسیر جست و جو هستند. سانتیاگو در طول سفر خود با یکناوخت روزمره همه چیز را با تخیل شروع می‌کند اما در آخر آنچه برای خواننده روشن می‌شود، تحقق رویا و آرزویی است که در ظاهر محال پنداشتمی بود. در این اثر از جملات و تصاویر بی‌معنایی استفاده شده که داستان را بسیار زیبا و دلنشین کرده است. علاوه بر این هر فردوهر رویداد، نمادی از خصلت‌های انسان یا موانع و نشانه‌های موجود بر سر راه او برای رسیدن به موفقیت هستند. در واقع کتاب کیمیاگر را می‌توان یکی از مؤثرترین کتاب های موفقیت دانست که به شیوه ای داستانی و ماندگار به بررسی و تحلیل موفقیت و راه رسیدن به آن می‌پردازد. سانتیاگو نمادی از انسان هایی است که می‌خواهند برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنند. به عقیده ی کیمیاگر هر فرد در زندگی خود دارای یک افسانه شخصی است که تحقق بخشیدن به آن یگانه وظیفه آدمیان است و تنها به وسیله این مأموریت شخصی است که انسان می‌تواند زندگی رضایت بخشی داشته باشد. جهان تنها در صورتی به کمال می‌رسد که همه موجودات آن در تلاش باشند تا مأموریت شخصی شان را انجام دهند و در این راه به موجودی بهتر تبدیل شوند و رشد و پیشرفت کنند. به عبارتی کیمیاگری تبدیل مس به طلا نیست، بلکه تبدیل چهل به آگاهی، تبدیل فقرت به عشق، تبدیل غم به شادی و تبدیل انسانی که هست به انسانی بهتر است. بنابراین هر انسان بر روی زمین گنجی دارد که انتظارش را می‌کشد در حالی که فقط تعداد اندکی در راه جست و جوی آن قرار می‌گیرند. بیشتر انسان ها جهان را چیزی تهدید کننده می‌پندارند و به همین دلیل هم جهان به چیزی تهدید کننده تبدیل می‌شود؛ در حالی که به عقیده ی کیمیاگر جهان برای تحقق افسانه شخصی انسان کاملاً آوا همسوس و خنثی است. کیمیاگری می‌گوید هگامگی که انسان آرزوی چیزی را در برابر سر کپهان هم‌دستی می‌شوند تا بتوانند آرزوش را محقق کنند، البته قطعا در این راه موانع و مشکلاتی هم برپتر شمن خودش دارد و هیچ موفقیت گنجی آسان به دست نمی‌آید.

در ابتدای داستان کیمیاگر، پائولو کوئلیو به تقد زندگی روزمره، یکناوخت و دور از تنشی می‌پردازد که انتخاب بسیاری از انسان ها است. در این داستان به افرادی مثل مرد بلورفروش برمی‌خوریم که افسانه شخصی شان را راه می‌کنند و به همین دلیل هیچ گاه به رضایت شخصی شان رها قلبی کامل از شرایط زندگی نمی‌رسند. همیشه دچار حسرت‌هایی هستند و قطعا روزی پشیمان می‌شوند زیرا انسان هرگز نمی‌تواند رویا و خواسته قلبی اش را خاموش کند. البته این افراد برای ترک افسانه شخصی شان دالایی



تأثیرات رژیم غذایی در شما

گردآورنده: مریم کریم پور

به رژیم غذایی خود سبزیجات برگدار، میوه های تازه چون هلو و زرد الو بفرمایید. این مواد غذایی غنی از ویتامین A هستند که می‌تواند از پیری پیشگیری کند و به ترمیم سلول های لایه خارجی پوست کمک نماید.

بهترین راه این است که بیش از پیش آب بنوشید. این کار به پوست رطوبت می‌بخشد و به غلای خود روغن زیتون یا روغن ماهی همانند کسرو ماهی

کتاب کیمیاگر نوشته پائولو کوئلیو



اش یا بین فاطمه که عاشقش شده و هیچ گنجی را بالاتر از اونی می‌داند و بازم رویای شخصی اش، انتخاب لبیط باره دجار تردید و دودلی شده و تصمیم گرفته لبیط بارگشت بخرد و به زندگی آرام قبلی خودش برگردد. اما درست در همین بزرگه هان نشانه هایی او را به ادامه مسیر و تسلیم شدن تشویق می‌کند. برادر دچار ترس می‌شود ترس از شکست که به عقیده کیمیاگر از خود شکست بدتر است. تنها یک چیز می‌تواند یک رویا را به نامکم تبدیل کند و آن ترس از شکست است. البته گاهی ترس ها به دلیل نداشتن آگاهی هستند و کیمیاگر می‌گوید زندگی انسان ها در این شرایط وابسته به این است که پیاموند، تلاش کنند و ناامید نشوند. تارک ترین ساعت شب پیش از طلوع خورشید می‌رسد، عبارت بسیار معروف کتاب کیمیاگر است که یکی از نکات کلیدی در رسیدن به موفقیت را بیان می‌کند و آن اینست: البته گاهی ترس ها به باقی مانده است؛ تنها در این شرایط است که به موفقیت نزدیک می‌شویم. همان طو که گفتیم برای غلبه برخی ترس های موجود باید همواره مسلح باشیم. اگر همان ترس بسیار سانتیاگو داستان ها را رمز و راهای زیادی را از صلا و حتی هر دره شمن آن می‌آموزد و عنوان می‌کند که از گوسفند ها آموخته، از بلورها آموخته است پس می‌تواند در صحرای بیاموزد. در واقع این آنها نیستند که می‌آموزند بلکه سانتیاگو است که یاد می‌گیرد. خاطرنشان می‌کنم که صرا نماند سختی ها و مشکلات مسیر است. بنابراین مشکلات هم می‌توانند معلم خوبی برای انسان باشند به شرط آنکه انسان دانش آموز خوبی باشد. از طرفی عنوان می‌کند که برای آموختن تنها یک روش وجود دارد و آن هم عمل کردن است. پس عمل کردن که قطعاً با سعی و خطا هم همراه است، یکی دیگر از نکات کلیدی برای رسیدن به موفقیت است. در اینجا داستان را در انگلیسی به علاقه افراش برای تبدیل سرب به طلا عنوان می‌شود. ثابت قدم بودن، بشکارت و بردباری از دیگر موارد لازم برای رسیدن به موفقیت هستند که پائولو کوئلیو به شیوه ای جذاب و تأثیرگذار برپرسر می‌تکلم آنها می‌پردازد. داستان کیمیاگر در نهایت به خوانندگان نشان می‌دهد که جست و جو و تلاش در راه افسانه شخصی، ارزش سختی ها و رنج هایش را دارد. همان طو که سانتیاگو توانست با شهادت بر تمام موانع درونی و بیرونی مسیر غلبه کرده و به گنج نماندیش دست یابد. البته کیمیاگر قبل تر به او یاد می‌دود که حتی اگر نتوانی به افسانه شخصی ات راه یابی، در حال زیستن آن می‌میری و این بسیار بهتر از مردن مانند میلیون ها دیگر است که هرگز نمی‌دانند افسانه شخصی خود دودارد.

کتاب کیمیاگر، کتابی بسیار جذاب و آموزنده است که عناصر خیال و واقعی را بهم آمیخته و با استفاده از جذابیت های داستانی اش مخاطب را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. کیمیاگر در بیش از ۱۵۰ کشور دنیا انتشار و به بیش از ۵۲ زبان ترجمه شده است. در میان ترجمه های خوب این کتاب به فارسی می‌ می‌توان به ترجمه آرش جعفری و حسین نعمی اشاره کرد.

ساردين ودانه های خوراکی اضافه

کيند

«پوست زرد»

به رژيم غذايی خود ليمو،بيفرايد، ليمو روی سالاد، درون آبی که می نوشيد، روی ماهی وسبزيجاتی که مصرف می‌کنيد. تا پوستتان شفاف شود.

«ناخن های شکننده»

مشکلاتی چون ناخن های شکننده يا موهایی سست می‌تواند نشان دهنده ی نیاز فرد به پروتئين گوشت، مرغ و ماهی است. کسانی که انواع غذايی نمی خورند می‌توانند به رژيم غذايی خود سويا يا ديگر پروتئين های گياهی بيفرايند.

«موهای خاکستری»

آهن ومس رنگدانه ی موها را حفظ می‌کند. بهترين راه برای افزون آهن به رژيم غذايی مصرف گوشت قرمز است. کسانی که می‌خواهند از مصرف گوشت قرمز خودداری کنند باید به رژيم غذايی خود تخم مرغ وسبزيجات دارای برگ سبز وميوه اضافه کنند.

«موهای بوی روح»

معمولاً می‌توان به راحتی کسانی را که از رژيم غذايی بیروزی می‌کنند را با مشاهده ی موهایشان شناخت. دليل اين امر فقدان چربی در رژيم غذايی است.

بهتراست چربی های مفيد چون روغن زیتون وروغن ماهی را به رژيم غذايی خود اضافه کنید.

ساردين ودانه های خوراکی اضافه

کيند

«پوست زرد»

به رژيم غذايی خود ليمو،بيفرايد، ليمو روی سالاد، درون آبی که می نوشيد، روی ماهی وسبزيجاتی که مصرف می‌کنيد. تا پوستتان شفاف شود.

«ناخن های شکننده»

مشکلاتی چون ناخن های شکننده يا موهایی سست می‌تواند نشان دهنده ی نیاز فرد به پروتئين گوشت، مرغ و ماهی است. کسانی که انواع غذايی نمی خورند می‌توانند به رژيم غذايی خود سويا يا ديگر پروتئين های گياهی بيفرايند.

«موهای خاکستری»

بهتراست چربی های مفيد چون روغن زیتون وروغن ماهی را به رژيم غذايی خود اضافه کنید.

حلوای ساگو

به قلم: وجیهه بای (مربی و کارشناس صنایع غذایی فنی حرفه ای استان بوشهر)



این نوع حلوا با مواد نشاسته ای به نام ساگو تهیه می‌شود. به همین دلیل با همین نام خوانده می‌شود. که ماده اولیه این حلوا از فروشگاه های مواد خوراکی خارجی فروشی تهیه می‌گردد. و این حلوا در کشورها ی حاشیه ی خلیج فارس نیز رواج دارد و در بوشهر نیز به دلیل همجواری جایگاه خود را پیدا کرده است.

مواد لازم: ساگو یا سوگو یک پیمانه؛ آب ۵ پیمانه؛ شکر یک پیمانه؛ کلاب زعفران و هل نصف پیمانه؛ روغن هم به میزان لازم.

طرز تهیه ی این حلوا: مرحله اول

آشپزی



به قلم: وجیهه بای (مربی و کارشناس صنایع غذایی فنی حرفه ای استان بوشهر)

این نوع حلوا با مواد نشاسته ای به نام ساگو تهیه می‌شود. به همین دلیل با همین نام خوانده می‌شود. که ماده اولیه این حلوا از فروشگاه های مواد خوراکی خارجی فروشی تهیه می‌گردد. و این حلوا در کشورها ی حاشیه ی خلیج فارس نیز رواج دارد و در بوشهر نیز به دلیل همجواری جایگاه خود را پیدا کرده است.

مواد لازم: ساگو یا سوگو یک پیمانه؛ آب ۵ پیمانه؛ شکر یک پیمانه؛ کلاب زعفران و هل نصف پیمانه؛ روغن هم به میزان لازم.

طرز تهیه ی این حلوا: مرحله اول

واژگان بوشهری

به کوشش: عبدالحسین احمدی ریشهری



جوغ. Juq: جوی آب، جدول

جون سیر. Jun. sir: از جان سیر شدن ، به تنگ آمدن .

جُهاَل. gahal: جوان، نوجوان .

هسک هسک. heske. Hask: نفس نفس زدن بعد از دویدن و خستگی ورزش.

هسکو. hasku: گوشت کوب بزرگ چوبی را گویند.

دریاکنار

صدای پرطنین مردم استان بوشهر

به طور کلی بیمه‌های زندگی به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: «بیمه عمر مدت‌دار» ، «بیمه تمام‌عمر» و «بیمه مختلط» . در بیمه عمر مدت‌دار، بیمه‌گذار حق بیمه تعیین شده را برای مدت معینی پرداخت می‌کند و در صورتی که در طی مدت قرارداد، زنده بماند (به شرط حیات) یا فوت کند (به‌شرط فوت)، شرکت بیمه به‌دی‌نفع بیمه نامه مبلغ مشخصی را می‌پردازد. این بیمه نامه ساده‌ترین نوع از بیمه‌های زندگی محسوب می‌شود. در بیمه‌تمام‌عمر، بیمه‌نامه‌نامحدوداست وشرکت بیمه متعهد می‌شود در صورت فوت بیمه‌گذار در هر زمانی، سرمایه بیمه‌نامه را به‌دی‌نفعان آن بپردازد. حتی بیمه پرداختی برای استفاده از بیمه تمام‌عمر به‌طور متوسط ۵۰ درصد از بیمه مدت‌دار بیشتر است. بیمه مختلط، صورت کامل‌تری از بیمه‌های زندگی است که طی آن اگر بیمه‌شده در طی مدت قرارداد فوت کند، سرمایه فوت بیمه‌نامه به علاوه اصل و سود حاصل از ذخایر بیمه‌نامه به‌دی‌نفع پرداخت می‌شود. اما اگر در طول مدت قرارداد فوت اتفاق نیفتد، اصل و سود حاصل از ذخایر بیمه‌نامه پرداخت می‌شود.

شرکت های بیمه برای سپرده ها یا پرداخت حق بیمه مشتریان خود سودی در نظر می گیرند که در این مطلب به میزان سود بیمه عمر پاسارگاد که به اندوخته های بیمه شگان خود اختصاص می دهد را خواهیم پرداخت. سود بیمه عمر پاسارگاد:

میزان سودی که برای اندوخته مشتریان در نظر گرفته می‌شودمهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

هدف اصلی بیمه عمر ایجاد صندوق پس انداز قابل توجه، می‌شود.مهمترین عاملی است که باعث می‌شود، بیشتر مردم راضی شوند تا در این شرکت سرمایه گذاری کنند و با آسوده‌خاطر بیشتری به عقد قرارداد بیمه می‌پردازند. می‌خواهیم بدانیم چقدر قرار است به دارایی‌های ما اضافه شود. طبیعتاً هر چقدر سود بیمه عمر پاسارگاد بیشتر باشد رضایت بیشتری از مشتریان خود دریافت خواهد کرد.

بیمه عمر سودی ماندگار و همراهی همیشگی

◀ به قلم: حمید عباسی (کارشناس و مشاور بیمه های عمر و تامین آتیه پاسارگاد)



در زمانی که به قول معروف وقت می‌دا است و زمانی که دیگر نای کار کردن را ندارین و حالا نوبت به شرکت بیمه کننده می‌رسد تا شما را طبق قرارداد یک عمر سایرورت مالی کند.
پوشش های مهم بیمه عمر پاسارگاد:
در پاسخ به اعتماد مشتریان خود این شرکت پوشش هایی را جهت رفاه حال مردم عزیز ارائه می دهد که معروفترین آنها به شرح زیر می باشد.
پوشش فوت بر اثر حادثه
پوشش بیماری های خاص
پوشش بازنستسگی و از کار افتادگی
پوشش نقص عضو
پوشش پرداخت هزینه های حوادث
پوشش معافیت از عوارض
پوشش آتش سوزی

شما می توانید توضیحات تکمیلی این پوشش ها را در اینجا مطالعه فرمائید.
نکته : یکی از ویژگی های خوب بیمه عمر پاسارگاد ارا بودن پوشش آتش سوزی به طور اوتوماتیک و بدون عقد قرار داد جدا است. در صورتی که در شرکت های بیمه دیگر باید به صورت جداگانه این پوشش را درخواست نمکید

انواع سود های بیمه عمر پاسارگاد

حقایق که ذهن شما را به چالش می کشد

آن را به دی اکسید کربن تبدیل می کنند.
خوشبختانه، گیاهان به طور مداوم از طریق فتوسنتز سطح اکسیژن سیاره ما را بر می کنند. در طی این فرآیند، دی اکسید کربن و آب به انرژی تبدیل می شوند و اکسیژن را به عنوان محصول جانبی آزاد می کنند.
چنگل بارانی آمازون با مساحت ۵٫۵ میلیون کیلومتر مربع (۲٫۱ میلیون مایل مربع)، قسمت قابل توجهی از اکسیژن زمین را چرخه می زند و مقادیر زیادی دی اکسید کربن را به طور همزمان جذب می کند.

بعضی از فلزات آنقدر واکنش پذیر هستند که در اثر تماس با آب منفجر می شوند

نشریه دریاکنار

صاحب امتیاز: مهندس سید عباسی گلریز

مدیرمسئول: مهندس مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۴۸۷۰۰۹

سرپرست: سهیلا سلطانی زنگلاتی
روابط عمومی: فریده ترنج مهرگان
گرافیسیت: بهار ستایی مختاری

کاریکاتورسیت: مهندس داریوش مهرادگان _ نگار جهانتاب
هیتت تحریریه: سیده فاطمه ازمون، دکتر الله کرم لیراوی، خانم دکتر زهرا حسامی، الهام فضلی، حمیدرفیعی، مهندس مجتبی تن زاده، حمیدرضا عباسی، آیدا عالی پور، زهره خاکنسار، فاطمه شمسی، فاطمه صالح روشن، حسین دریانورد، سعید

_سودتضمینی بیمه عمر

_سود مشارکت منافع بیمه عمر

سود تضمینی بیمه عمر:

اولین دسته سود این شرکت است که حداقل میزان سودی می باشد که به صورت تضمینی شده و ۱۰۰٪ از شرکت بیمه دریافت می کنید. معمولاً میزان سودی در نظر گرفته می شود در شرکت های بیمه مشترک و یکسان خواهد بود و مقادیر آن در دو سال شروع قرارداد بیمه عمر ۱۶٪ و دو ساله دوم ۱۳٪ و ما بقی سال های قرارداد ۱۰٪ می باشد.

سود تضمینی مشارکت:

سود مشارکت منافع بیمه عمر : دومین دسته سود این شرکت تلقی می شود، سود این دسته به این صورت می باشد که شرکت بیمه عمر پاسارگاد با استفاده از پرداختی حق بیمه مشتریان خود در شرکت ها و معمران پروژه ها سرمایه گذاری می کنند و سود حاصله را با بیمه شدگان خود و کسانی که سهمی در این امر دارند را تقسیم می نمایند. میزان درصد سودی که از این مشارکت باید به بیمه شدگان تعلق بگیرد ۸۵٪ خواهد بود.

با بررسی کردن میزان سودهای پرداختی در سال های اخیر این بهتر می توان در انتخاب شرکت بیمه توجه کرد و راهنمای خوبی محسوب می شود.
مزایای صندوق های بیمه عمر:
برداشت وجه موجود در صندوق در هر زمان پرداخت سود ۱۶٪ بدون شرط امکان افزایش دادن پوشش های بیمه ای خود.
هتر بیمه های عمر و اتیه در آن است که پول های خرد و ناچیزی که عملاً قابلیت هیچگونه سرمایه گذاری ندارند را جمع آوری و سرمایه گذاری می نماید و به سود دهی می رساند و با استفاده از آن سود مرکب تبدیل به پشتوانه آینده و ذخیره ای برای دوران طلایی زندگی می کند.

آینده فرزندان ما، حال امروز ماست، پس با نگاهی به امروز برای فردایی بهتر تصمیمات درستی بگیریم.

در سال ۱۳۴۷ نعلبندان با نمایش (به نام حلاج) جایزه ی دوم نمایشنامه نویسی را برده بود. جایزه ی اول را بیژن مفید با (شهر قصه) و جایزه ی سوم را نوید به خاطر (سگی در خرمن جا) برده بودند. سال ۱۳۴۸ که کارگاه نمایش به وجود آمد ریاست کارگاه نمایش را بیژن صفاری داشت که اکنون در پاریس زندگی می کند. اولین کارگردان های کارگاه نمایش ابرج انور و شهرو خرمند بودند. کارگاه نمایش هم در چهار راه یوسف آباد بود. در اواخر دهه ی چهل و پنجاه سعید سلطان پور ناصر حمای نژاد انجمن تئاتر ایران را تأسیس کردند و هدفشان کار تئاتر بدون پشتوانه ی دولتی بود. تا بهمن ۱۳۵۷ جز نمایش هایی که به وسیله ی گروه های دانشگاهی و دولتی تصویب و آماده ی اجرا می شدند های مستقل کمتر ممکن بود که اجرای نمایش به وسیله ی آنها با ممنوعیت اداری ممیزی، اداری نگارش و عاملان شان روبه رو نشود. در سال های نخست انقلاب اسلامی تئاتر نیز همچون دیگر فعالیت های هنری به خاطر شرایط سیاسی اجتماعی آن تلاز های تهران به اجرا رفت.

تاریخچه تئاتر

◀ به قلم: فرخنده محمدی (فوق دیپلم حقوق؛ دانشجوی کارشناسی روانشناسی عمومی)



روزها چار تغییرات شده و به دلیل عدم برنامه های شخصی با رکود همراه بود. در این سال ها هنرمندان حرفه ای تئاتر یا راهی سینما و تلوزیون شدند یا این کار را به کلی کنار گذاشتند. چند نفر نیز تن به مهاجرت دادند با این همه در سال ۱۳۵۸ در مجموع ۲۳ نمایش در تهران به صحنه رفت. در سال بعد نیز ۱۹ نمایش و در سال ۶۰ نیز ۱۶ نمایش در تالار های تهران به اجرا رفت.

برای افرادی که دارای محکومیت قضایی می باشند، دسته چک جدید صادر نخواهد شد

◀ به قلم: سعید یکتائی (کارشناس مدیریت بانکی_حقوق؛ کارشناسی ارشد حقوق خصوصی_مدرس دروس حقوق_مؤلف کتاب: سفته، از تعریف تا اجرا)

هرگونه حساب و صدور کارت بانکی جدید و گشایش اعتبار اسنادی ارزی را برای محرم می گردد. در این قانون مقرر گردیده است در صورت نقد نشدن چک در مهلت قانونی (از زمان صدور اجرائیه به مدت ۱۰ روز برای پرداخت مطالبات مهلت داده می شود که در صورت نقد نشدن چک، محکومیت های در محرمیت های سامانه صیاد اعمال خواهد شد) با صادرکننده چک برگشتی از طریق قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی برخوردشود.

در واقع به منظور اصلاح روند پیشین و بهینه سازی استفاده از این ابزار، قانون اصلاح قانون صدور چک، پنج محدودیت و محدودیت ها و محرومیت های در محرمیت های سامانه صیاد اعمال خواهد شد) با صادرکننده چک برگشتی از طریق قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی برخوردشود.

در واقع به منظور اصلاح روند پیشین و بهینه سازی استفاده از این ابزار، قانون اصلاح قانون صدور چک، پنج محدودیت و محدودیت ها و محرومیت های در محرمیت های سامانه صیاد اعمال خواهد شد) با صادرکننده چک برگشتی از طریق قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی برخوردشود.

در واقع به منظور اصلاح روند پیشین و بهینه سازی استفاده از این ابزار، قانون اصلاح قانون صدور چک، پنج محدودیت و محدودیت ها و محرومیت های در محرمیت های سامانه صیاد اعمال خواهد شد) با صادرکننده چک برگشتی از طریق قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی برخوردشود.

در واقع به منظور اصلاح روند پیشین و بهینه سازی استفاده از این ابزار، قانون اصلاح قانون صدور چک، پنج محدودیت و محدودیت ها و محرومیت های در محرمیت های سامانه صیاد اعمال خواهد شد) با صادرکننده چک برگشتی از طریق قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی برخوردشود.

رسمیت، شناخته شده و مقررات لازم برای چک های الکترونیکی به تعریف گردیده که در مراحل آینده به مرور اجرا خواهد شد. در قانون جدید مقرر گردیده، تمامی چک های برگشتی در سامانه اطلاعات یکپارچه بانک مرکزی، ثبت فوری شده و ظرف ۴ ساعت به نام بانکها ابلاغ گردد. همچنین بانکها موظف شده اند تسویه چک (چکاول) طبق مبلغ و تاریخ درج شده در سامانه و در وجه بانک بهایی حساب جدید، ارائه تسهیلات بانکی و صدور ضمانت نامه ارزی یا ریالی نیز خودداری نموده که مسلمانا این اعمال محدودیت به پیشگیری از صدور چک های برگشتی بعدی منتهی خواهد شد. در مرحله اول پرداخت وجه چک از محل وجوه کلیه حساب ها و هر مبلغ متعلق به صادر کننده که تحت هر عنوان نزد همان بانک دارد به میزان کسری مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

باتوجه مطالب قبیل شده در شماره قبیل در خصوص قانون جدید چک، در این یادداشت مطالبی پیرامون محدودیت و محرومیت های در نظر گرفته شده بیان خواهند شد؛

طبق تبصره دوم ماده ۲۱ مقرراتون چک، پس از گذشت دو سال از اجرائی شدن قانون جدید چک، تسویه چک صرفاً در سامانه تسویه چک (چکاول) طبق مبلغ و تاریخ درج شده در سامانه و در وجه بانک بهایی حساب چک (براساس استعلام از سامانه صیاد) انجام خواهد شد و بدیهی است چک هایی که مالکیت آنها در سامانه صیاد ثبت نشده باشند، مشمول این قانون نبوده به تبع از اجرائی قانون صدور چک برخوردار نمی باشند و بانک ها مکلفند از پرداخت وجه اینگونه چک ها آنها خودداری نمایند.

بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

مدافعان سلامت



◀ به قلم: عبدالباقی صداقت (روزنامه نگار و فعال اجتماعی)

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

همانطور که در یادداشت قبل بیان شد بر اساس سیاست جدید بانک مرکزی، برای مبلغ چک نیز برای صاحبان چک برگشتی و در نظر گرفته شد است که پس از تعیین تکلیف نسبت به رفع انسداد این حساب ها اقدام می شود.

مطالبه گری



◀ به قلم: میلاد احمدی (کارشناسی ارشد مهندسی شیمی_فعال فرهنگی و کنش گر سیاسی)

محرومیت قطب انرژی کشور

به عنوان مثال: در استان های شمالی و غیر بومی نگاهی بیندازیم متوجه می شویم که بالای ۹۰٪ کارکنان آن ها بومی و اگر تعدادی غیر بومی هستند به دلیل نداشتن نیرو تراز اول در آن زمینه از استان مربوط می باشد و آن ۱۰٪ نیرو هم عمدتاً برای کارهای عملیاتی استفاده می شود و نیرو های مدیریتی و اصلی کاملاً بومی استخدام می گردند. ولی در بوشهر عزیزان امروزه با عرض تاسف باید گفت اکثر مدیران و مسئولان بالا دستی از شهرهای بزرگ تهران، اصفهان، شیراز، تبریز و... بر سرکار هستند و سهمیه بومی استان اکثر برای نیروهای دیپلم و نیرو های خدماتی می باشد. به کجا می‌تواند این هم در جم دارد که جوابگوی ارانه خدمات به صورت کامل به کارکنان شرکت‌ها تابعه خود نباشد.

همانند شیمی در استان وجود دارند از دانشگاه های بزرگ و دولتی و توان علمی بالا که در استان موردی مهری هستند.

به امید آن روز که شهر ما همشهریان نخبه و دانشمندان خود از این وضعیت نجات دهند».

نشریه دریاکنار @DARYAAKNAR

نشریه ای از جنب سرسبزی شمال

و خونگرمی مر دمان جنوب

(مازندران بوشهر)

سال دوم - شماره ۳۲ - سه شنبه ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۹ - ۲۶ جمادی الثانی ۱۴۴۲ - ۹ فوریه ۲۰۲۱ - قیمت ۳۰۰ تومان