

### ۱۳ دلیل برای مصرف ادویه طلایی

«زردچوبه» که به آن لقب ادویه طلایی داده شده، دارای فولید زیادی برای سلامتی افراد است که از جمله می توان به کاهش احتمال لخته شدن خون، بهبود علایم افسردگی و درمان یا پیشگیری از برخی سرطان‌ها اشاره کرد.

زردچوبه که از ریشه گیاهی به دست می‌آید که در جنوب شرق آسیا و هند می‌روید؛ این ادویه به دلیل داشتن ترکیب «کورکومین» تأثیر مثبتی فراتر از تعدیه اولیه بر سلامت انسان دارد و بیش از پنج هزار سال است که برای کمک به مدیریت درد، تورم، هضم، کلسترول و قند خون استفاده می‌شود. به گزارش ایرنا برخی شواهد نشان می دهد که کورکومین ممکن است یک روش درمانی ارجح برای افرادی باشد که مستعد ترومیوز عروقی هستند که به درمان ضد آرتریز نیاز دارند.

از آنجایی که کورکومین به‌خاطر ویژگی‌های قوی ضد التهابی و کاهش‌دهنده درد شناخته می‌شود، پس از انجام مطالعه روی بیمارانی که به آرتریز روماتوئید مبتلا بودند، اثربخشی عصاره زردچوبه در درمان آرتروز را نشان داد. علاوه بر این، درمان یا پیشگیری از سرطان از دیگر یافته‌های محققان در رابطه با زردچوبه است؛ از میان تمام موضوعات مختلفی که دانشمندان در رابطه با کورکومین و معکوس کردن بیماری به آن پرداخته‌اند، سرطان (از انواع مختلف، از جمله سرطان پروستات) یکی از موضوعاتی است که به طور کامل مورد تحقیق قرار گرفته و ممکن است به سرطان پروستات، سرطان پانکراس و سایر انواع سرطان کمک کند.

دیگر مطالعات انجام شده نشان داده که زردچوبه ممکن است بسه مدیریت دیابت کمک کند زیرا کورکومین موجود در زردچوبه بسه معنای واقعی کلمه ۴۰۰ برابر قوی تر از متفورمین (یک داروی رایج دیابت) است. یکی از شایع ترین عوارض دیابت، آسیب به اعصاب است که به عنوان نوروپاتی دیابتی شناخته می شود که اشکال مختلفی دارد و می‌تواند علامت جدی در سراسر بدن از ضعف عضلانی تا کوری ایجاد کند. مطالعه‌ای که روی موش‌ها انجام شد نشان داد که مکمل کورکومین به طور قابل توجهی باعث کاهش درد نوروپاتیک محیطی دیابتی (معمولاً در پاها، بازوها و دستت‌ها) می‌شود. زردچوبه برای مدیریت وزن مفید است زیرا به کاهش تکثیر (رشد) سلول‌های چربی کمک می‌کند. کمک به مدیریت بیماری التهابی روده از دیگر مزیت های زردچوبه است که این نوید را می‌تواند به سندرمد روده تحریک پذیر و سایر علائم بیماری التهابی روده کمک کند. یکی از خواص پذیرفته‌شده تر کورکومین در جوامع علمی، توانایی آن در مدیریت درد است؛ التیام زخم و درد سوختگی، درد بعد از عمل، درد آرتریز ناشی از التهاب، درد نوروپاتیک ناشی از آسیب انتقایی، درد دهان و دندان، درد عصب سیاتییک ناشی از آسیب مزمن منقبض کننده و درد مفاصل با مصرف زردچوبه تسکین می‌یابد.

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>صاحب امتیاز:</b> علی یوسف‌پور</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مدیر فرهنگی:</b> سید مهدی لنگرانی</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>سردبیر و دبیر گروه سیاسی:</b> محمد صفری</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>سرروس شهرستان‌ها:</b> پرویز قدری</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>دبیر اجتماعی:</b> سمیه ملکی</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>سازمان آگهی‌ها:</b> ۸۸۰۰۶۶۸۸</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>دبیر اقتصادی:</b> مهدی یوسفی</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>چاپ:</b> کارگر ۶۶۸۱۲۳۱۶</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>دبیر بین‌الملل و سیاست خارجی:</b> قاسم غفوری</span></div>	

## روزنامه نگار یا مرغ سیاه؟



حسن روانشید

روزنامه‌نگار پیشکسوت

یادش بخیر شهید صارمی را و هر آنچه خبرنگار و روزنامه‌نگاری که طی دو قرن گذشته در سرزمین مادری به گونه‌ای به درجه شهادت نائل شده‌اند در حالی که نه‌تنها این از دست رفته‌ها بلکه جامعه رسانه و بخصوص در بخش مکتوب آن از آغاز تا به امروز همچون مرغ سیاهی بودند که هم درعزا و هم در عروسی ذبحشان کنند و اگر برای اولین بار پس از گذشت ۲۰۰ سال؛ نظامی پیدا شده تا روزی را در تقویم به نام آنها کند؛ آن زمان هم از اقبال بد این جماعت در عمق عرق‌ریزان تابستان هر سال جانمایی شده تا پس از یکی دو دوره برگزاری نمایشگاه مطبوعات در مصلای پایتخت و کمی کوچکتر در کلانشهرها؛ به محاق فراموشی سپرده شود و بعد از آن هر سال چند تن از مقامات پایین دستی دولتی برای خالی نمودن عریضه در این روز یعنی ۱۷ مرداد پیامی خشک‌ک و دیپلماتیک برای اصحاب رسانه بفرستند که حداقل این روزشان مبارک

سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور در رابطه با ناآرامی رخ داده بند زنان زندان اوین در روز سه‌شنبه ۱۶ مرداد ماه توضیحاتی ارائه کرد.

در پی انتشار برخی برخی ادعاها در فضای مجازی مبنی بر ضرب و شتم زندانیان بند زنان زندان اوین توسط گارد و یگان حفاظت، روابط عمومی سازمان زندان‌ها توضیحاتی در این رابطه ارائه داد.

طبق اعلام سازمان زندان‌ها در روز سه‌شنبه ۱۶ مرداد ماه تعدادی از زندانیان بند زنان با تحریک نرگس محمدی به سمت افسر نگهبان هجوم آورده و قفل

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>نشانی:</b> بزرگراه شهید گمنام، خیابان جهان‌آرا، کوچه بایک، پلاک ۱۶</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>تلفن:</b> ۰۶-۰۳۸۷۰۰۸۸۰</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>تلفن:</b> ۰۶-۰۳۸۷۰۰۸۸۰</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>کدپستی:</b> ۱۴۳۸۳۳۸۱</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>شایه:</b> ۰۳۹۴۷ - ۲۰۰۸</span></div>	

سازمان فرهنگی و هنری شهید گمنام

باشد اگر چه در طول سال؛ همه‌ایامشان به دلیل فقدانهای معیشتی و چالش‌های حرفه‌ای به سیاهی شب می‌گذرد؛

این عریضه را در قالب رنجنامه یک روزنامه نگار زیر خاکی نوشته که ۶۱ سال است قلم صد تا یک غاز می‌زند و

امروز که مرز ۷۵ سالگی را گذرانده و از سال ۲۰۱۴ تاکنون عنوان پرکارترین روزنامه‌نگار؛ کاندیدای ثبت در کتاب گینس را یکد می‌کشد اما زهی تأسف که در آمد آنجانی برای به ثمر رساندن این افتخار جهت سربلندی کشور را نداشته تا حداقل پس از به دست آمدن جایزه اسکار یک فیلم سسینمایی ایرانی که البته کارگردان و تهیه کننده اش از محل فروش چند ده میلیاردی آن به ارز و ریال در سراسر جهان توانسته‌اند نه تنها هزینه های دریافت اسکار را بپردازند بلکه مخارج زندگی رؤیایی خود و چند نسل بعدی را هم تأمین کنند در حالی که هم دیروز و هم امروز و هم فردا اصحاب رسانه مکتوب در کشور از بالا تا پایین صورت خود را به ضرب سیلی قرمز نگه داشته‌اند و که اگر متولیان آن از روی ناچاری حقوقی هر چند اندک به نیروهای جان برکف خود می‌دهند که معادل اشل حداقل اداره کار است و برای خود نیز آنچه می‌ماند صرف خرید کاغذ و مرکب؛ هزینه چاپ و دیگر اقلام ضروری چون توزیع می‌کنند که اگر روزی چند آگهی دست و پاشکسته «م الف» هم نباشد فاتحه شان خوانده شده و ناچارند کرکرده‌ها را پایین بکشند؛ همانگونه که طی دو دهه اخیر شمارگان چاپ را از مرز پانصد هزار نسخه ۲۴ صفحه به بالا در روز به حداقل ممکن یعنی ۱۰۰ نسخه ۸ صفحه به

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>نشانی:</b> بزرگراه شهید گمنام، خیابان جهان‌آرا، کوچه بایک، پلاک ۱۶</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>تلفن:</b> ۰۶-۰۳۸۷۰۰۸۸۰</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>تلفن:</b> ۰۶-۰۳۸۷۰۰۸۸۰</span></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>کدپستی:</b> ۱۴۳۸۳۳۸۱</span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>شایه:</b> ۰۳۹۴۷ - ۲۰۰۸</span></div>	

سازمان فرهنگی و هنری شهید گمنام

بایین آن هم بمنظور ضمیمه نمودن به فاکتور آگهی‌های منتشر شده تقلیل دهند و محدود همکاریا را نیز ناچار نمایند به همان مبلغ محدود دریافتی قناعت کرده و شب و روز خود را در معرض مخاطرات شغلی قرار دهند.

به صراحت می‌گویم که شصت و یکسال روزنامه نگاری من از یادویی و تنظیم و یاکنویس خبر در پیش از انقلاب اسلامی شروع شده و این عشق تا امروز ادامه یافته است که اگر به هر شغل دیگری پرداخته بودم؛ می‌توانستم دوران پیری با بیماری‌های متعدد را با ذخایر مالی بدست آمده از گذشته جبران کنم و به استراحت و تفرج فصل بازنشستگی بپردازم اما نه تنها من بلکه برای تمامی اعضاء این صنف چنین عاقبتی مفروض نیست زیرا روزنامه‌نگار همیشه همان مرغ سیاهی بوده و هست تا درعزا و عروسی ذبح شود و بالطبع عاقبتی خوش نخواهد داشت.

البته به جز آنکه وجدانی آسوده دارد زیرا آنچه دیده و لمس کرده افشا می‌کند و حالا «تو خواه از سختم پند گیر و خواه ملال» در مسیر یک روزنامه نگار خلق حوادث و اتفاقات متنوع طبیعی است زیرا از یاد نمی‌برد تاریخ را که وقتی مقامات پهلوی اول نتوانستند محمد مسعود مدیر روزنامه مرد امروز را تطمع کنند بناچار زمانی که از دفتر خود در خیابان لاله زار بیرون آمد او را به گلوله بستند تا این روش ناپسند به مرور زمان مدرنیته‌تر شود و شهید صارمی خبرنگار ایرانی را عوامل غربی‌های به ظاهر متمدن در قالب تئوریست‌های تکفیری به شهادت برسانند که این دو داستان حکایت یک آغاز و ادامه آن است که در

## نرگس محمدی تحریک کننده زندانیان زن

درب منتهی به حیاط بیرونی را شکسته و قصد خروج از بند را داشتند. براساس گزارش روابط عمومی سازمان زندان‌ها، با حضور به موقع پرسنل حفاظت بازداشتگاه و مدیر بازداشتگاه، با وجود ضرب و شتم پرسنل زندانی‌های معترض، بدون اینکه هیچکدام از مدجویان مورد ضرب و شستم برابر گیرند، به

## ساخت خط ۸ مترو با ۱۰۰ هزار میلیارد تومان منابع مالی

خط ۸ مترو از جنوب شرق تهران(محله مسعودیه) آغاز و پس از عبور از جنوب هسته مرکزی شهر به سمت غرب تهران رفته و از آنجا به سمت شمال غرب و پس از چرخش مجدد با عبور از شمال هسته مرکزی شهر به سمت شمال شرق در حوالی ایستگاه مترو سوسیز به کار خود پایان می‌دهد.این خط ۴۰ کیلومتری که به شکل نعل اسب است، ۳۴ ایستگاه دارد که ۱۳ ایستگاه آن تبدلی است و ظرفیت جابه‌جایی ۲۰ هزار مسافر را خواهد داشت. به گفته مجری خط ۸ مترو علیرضا عری‌ها، هزینه ساخت و تکمیل خط ۸ در بخش ساختمانی با «قیمت امروز حدود ۱۰۰ هزار میلیارد تومان است.» این میزان هزینه تقریباً معادل ۴ ماه یارانه معیشتی است.

#### اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر: ۱۳:۱۰ اذان مغرب: ۱۹:۱۹ اذان صبح فردا: ۴:۴۷ طلوع آفتاب فردا: ۵:۲۰

|شنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۳| شماره ۶۴۸۵ |

فاصله بین این دو تهدیدهایی هم به نتیجه برسد زیرا هنوز جایگاه رسانه به عنوان یکی از ارکان سه گانه یک نظام شناخته نشده و اهمیتش مشخص نگردیده است تا اهالی آن خدای ناخواسته از فرط فقر و تنگدستی به انحراف کشیده شوند.

دولت‌ها در تمامی این برهه‌ها به وقت ورود، در باغ سزهایی نشان می‌دهند اما پس از رویت چند نقد سازنده و افشاجاری نقض‌های موجود؛ دستشان را رو می‌کنند تا باز هم دوران در حصر این طیف ادامه داشته باشد.

ما که بیش از شش دهه است به آن عادت کرده‌ایم اما دلمان به حال جوانانی می‌سوزد که فکر می‌کنند با ورود به این جرگه مدینه فاضله را بدست آورده‌اند در حالی که آنچنان غرق مشکلات و چالش‌های موجود می‌شوند که تا زمانی که بی‌اختیار سر بلند و در آینهه نگاه می‌کنند گرد پیری به موهایشان نشسته باشد که حالا باید به جمع بازنشستگان بیبوندند و حتی نمی‌توانند هزینه اقامت در اسرهای سالمندی را برای آسایش دوران کهولت بپردازند. اگرچه در پرورنده قطورشان هزار برگ تهدید و تشویق و تقدیر تلقینا شده است.

امروز نوبت به دولت چهاردهم رسیده تا با نمایش در باغ سسزهایی پیرامون اصلاح در ساختارهای خلل ناپذیر وارد کارزاری سخت شوند که امیدواریم یکی از آنها توجه هرچه بیشتر یا حداقل در حد تیمهای فوتبال به رسانه‌ها و بخصوص از نوع مکتوب آنها باشد که شاید روز خبرنگار بگونه ای دیگر برگزاز گردد.

داخل بند عودت داده شدند. همچنین گارد و یگان حفاظت زندان هیچگونه ورود به بند و درگیری با مددجویان نداشتند. براساس این گزارش، دو تن از زندانیان به دلیل استرس ناشی از سر و صدا و هبایوی سایر همبندان خود دچار تپش قلب و استرس شده بودند که پس از چکاپ اولیه بهداری بازداشتگاه یکی از آنان به داخل بند عودت و زندانی دیگر جهت اطمینان به مراکز درمانی بیرون زندان اعزام شد که با معاینات انجام شده مشخص شد مشکل خاصی ندارد و به زندان بازگشت و حال عمومی هر دو زندانی مساعد است.

## فعالیت ۳۵۰۰ موکب در ایام اربعین

داشت؛ با همکاری وزارت کشور و رئیس ستاد مرکزی اربعین سردار میراحمدی، همچنین سازمان ثبت اسناد و املاک کشور توانستیم برای ۱۶۰۰ موکب شناسه حقوقی دریافت کنیم. این کار موجب می‌شود این موکب به صورت رسمی فعالیت کرده و در بانک‌ها به اسم موکب خودشان حساب باز کنند و همچنین در فعالیت‌های خیریه خود معاف از مالیت باشند. ستاد توسعه و بازسازی عتبات به عنوان سازمان بالاسری موکب پیگیری‌های لازم را انجام داده و به سازمان امور مالیاتی اعلام می‌کند و این موکب از این موضوع بهره خواهند برد. همچنین برای عبور کامیون‌های موکب از مرز عراق تصمیم‌گیری می‌کند که قرار است حدود ۷۰۰۰ کامیون برای بردن وسایل و اقلام موکب از مرز عبور کنند که تاکنون حدود ۵۰۰ موکب عبور کرده‌اند.

**فراخوان ارزیابی کیفی**

**شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید.**
کلیه مراحل برگزاری تشریفات مناقصه از دریافت اسناد ارزیابی کیفی و سایر مراحل بعدی مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس **WWW.SETADIRAN.IR** انجام خواهد شد.

ردیف	شماره فراخوان	شرح پروژه	برآورد اولیه تقریبی به (ریال)	مدت اجرای عملیات	سپرده شرکت در مناقصه به (ریال)
۱	۲۰۰۳۰۹۹۸۹۶۰۰۰۱۱	بخشی از عملیات بازگیری و حمل سنگ های استخراج و آماده سازی شده در محل معدن کوه رضوان به سنگ شکن شماره ۱ مجتمع معدن کوه رضوان به سنگ شکن شماره ۱ مجتمع تولیدی صفه	۵۵,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماه	۱,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰

مواعد زمانه:

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰
تا ساعت: ۱۴:۳۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت: ۱۴:۳۰
مهلت ارسال پیشنهات: تا ساعت: ۱۴:۳۰
زمان بازگشایی پاکت‌ها: تا ساعت: ۱۵:۳۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مشخص می‌باشد.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: امفیهان - خیابان ۲۲ بهمن، مجموعه اداری امیرکبیر، سازمان عمران شهرداری اصفهان
تلفن :۰۲۱-۳۲۶۷۰۸۲-۳۱

**فراخوان ارزیابی کیفی**

**شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید.**
کلیه مراحل برگزاری تشریفات مناقصه از دریافت اسناد ارزیابی کیفی و سایر مراحل بعدی مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس **WWW.SETADIRAN.IR** انجام خواهد شد.

ردیف	شماره فراخوان	شرح پروژه	برآورد اولیه تقریبی به (ریال)	مدت اجرای عملیات	سپرده شرکت در مناقصه به (ریال)
۱	۲۰۰۳۰۹۹۸۹۶۰۰۰۱۱	بخشی از عملیات بازگیری و حمل سنگ های استخراج و آماده سازی شده در محل معدن کوه رضوان به سنگ شکن شماره ۱ مجتمع تولیدی صفه	۵۵,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماه	۱,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰

مواعد زمانه:

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰
تا ساعت: ۱۴:۳۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت: ۱۴:۳۰
مهلت ارسال پیشنهات: تا ساعت: ۱۴:۳۰
زمان بازگشایی پاکت‌ها: تا ساعت: ۱۵:۳۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مشخص می‌باشد.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: امفیهان - خیابان ۲۲ بهمن، مجموعه اداری امیرکبیر، سازمان عمران شهرداری اصفهان
تلفن :۰۲۱-۳۲۶۷۰۸۲-۳۱

### شناسه آگهی ۱۷۶۲۹۱۹

نوبت اول ۱۶/۰۳/۱۴۰۳. نوبت دوم ۲۰/۰۳/۱۴۰۳

**روابط عمومی—شرکت پالایش نفت آبادان**

# آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای



نام و نشانی مناقصه گزار( کارفرما) :**اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان شمالی.**
بجنورد خیابان شرعیتی جنوبی- کوچه شهید محقر ۱۵-، تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۰۹۰

موضوع مناقصه :اجرای سنگ فرش و ابنیه فنی جاده سلامت – بجنورد
به شماره فراخوان ۰۲/۳۸۸۶۰۰۰۰۲۰۰۳ ثبت در سامانه تدارکات الکترونیک دولت مبلغ برآورد اولیه: ۴۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
بر اساس فهرست بهای راه،باند وفرودگاه سال ۱۴۰۳
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال
محل، زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه:
پیمانکاران دارای صلاحیت رتبه ۵ رسته راه از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ به سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی اینترنتی **Setadiran.ir** مراجعه نمایند.

مهلت تحویل اسناد: ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳

تاریخ بازگشایی پیشنهاد ها: ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰

با توجه به برگزاری کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و عضویت در سامانه با شماره ۰۲۱۶۱۹۲۴ و یا با شماره ۰۵۸۳۲۲۹۵۵ داخلی ۲۲۵ اداره کل صنعت و معدن خراسان شمالی تماس حاصل نمایند.

**شناسه آگهی ۱۷۶۶۲۹۲**

**روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان شمالی**

شناسه آگهی: ۱۷۶۵۴۶۶ م الف: ۱۷۲۶