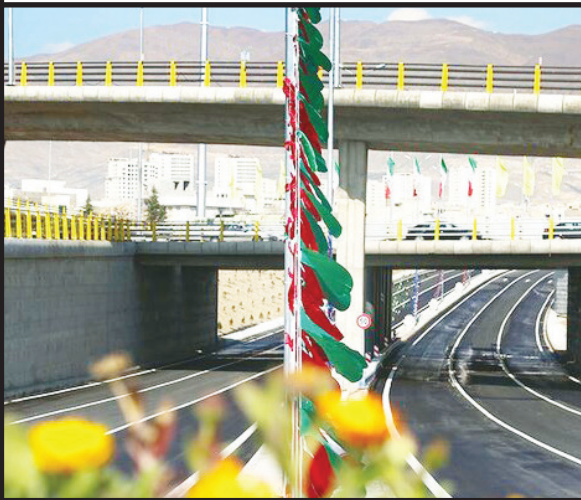


در هشتمادوهشتمین رویداد امیدوافتخار انجام می‌شود

کاهش ۸.۶ کیلومتری مسیر شهروندان در منطقه ۲۲



معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران از بهره‌برداری از پل و معابر ارتباطی شهرک شهید خرازی در هشتاد و هشتمین رویداد امید و افتخار خبر داد.

هادی حق بین، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران در گفت‌وگو با خبرنگار شهر با اشاره به هشتاد و هشتمین رویداد امید و افتخار، اظهار کرد: در این هفته شاهد بهره‌برداری از تقاطع و معابر شهرک شهید خرازی خواهیم بود که این گشایش ترافیکی در روز شنبه نهم دی ماه در مراسمی با حضور مدیران ارشد شهری برگزار خواهد شد.

وی با تأکید بر اینکه پیوند محلات، تکمیل تقاطعات و کاهش گردش‌های ترافیکی که به واسطه گسست در برخی مناطق و محلات شهر تهران اتفاق افتاده است، از اهداف مدیریت شهری دوره ششم است، افزود: با توجه به طرح‌های توسعه ای و بزرگراهی در منطقه ۲۲، تا کنون سه تقاطع بزرگراه شهید همدانی با خیابان‌های شهید زینعلی(کاج)، خیابان شهید پوررضا (گله‌ا) و بلوار کوهک به بهره برداری رسیده است.

پل ارتباطی شهرک شهید خرازی در این منطقه نیز در راستای تکمیل همین طرح‌های ترافیکی است.

معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران با اشاره به پروژه تقاطع ارتباطی شهرک شهید خرازی (R1۲)، خاطرنشان کرد: با توجه به افزایش سرانه‌های مسکونی منطقه و به دنبال آن وجود ۸ هزار خانوار در شهرک شهید خرازی و همچنین تسهیل و تسریع در رفت و آمد و کاهش گردش های اضافی، این تقاطع حدفاصل بلوار پژوهش تا خیابان اردستانی احداث شده و شامل دو دستگاه پل رفت و برگشت (شمالی- جنوبی) به طول ۶۱.۵ متر دارای دو خط عبوری، دو پیاده رو و یک خط اضطرار در هر مسیر است.

حق‌بین ادامه داد: احداث مجموع ۲۹۰ متر طول معبر در امتداد پل و اصلاحات هندسی معابر پیرامونی از سایر اقدامات صورت گرفته در قالب این پروژه است. با اجرای این تقاطع ۸.۶ کیلومتر مسافت‌های اضافی شهروندان کاهش خواهد یافت. معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران در بخش دیگری از سخنان خود به تقاطع غیرهمسطح R۱۱ در این منطقه، اشاره کرد و گفت: طرح زیرگذر R۱۱ نیز در این راستا شرق به شرق بزرگراه شهید همدانی را به یکدیگر متصل می‌کند و قرار است این پروژه عمرانی نیز طی ۴۵ روز آینده تکمیل و به بهره برداری برسد.

نوبت اول

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت فناوریان شریف

زاگرس در حال تصفیه (با مسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۵۰۹۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۸۸۲۵۱

دراجرای ماده ۲۱۵ اصلاحیه قانون تجارت ازکلیه بستانکاران شرکت فناوریان شریف زاگرس درحال تصفیه (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۵۰۹۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۸۸۲۵۱ که آگهی انحلال آن درصفحه ۱۹ روزنامه رسمی کشوربه شماره ۲۲۴۵۲ مورخ۱۴۰۱/۰۱/۲۹ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۱۵ماه ازتاریخ انتشارآگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیرتصفیه آقای سید ابوالفضل رضوانیان به شماره همراه ۰۹۱۲۴۷۰۵۲۶-۰ مستقر در استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، تهرانپارس، کوچه شهید سیاحوش صادقی، خیابان شهید علیرضا ناهیدی (جنشواره)، پلاک ۱۲۷، طبقه ۳، واحد شرقی به کدپستی ۱۶۵۵۹۵۹۱۹۸ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت ومدیرتصفیه درمورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج ازمدت فوق به شرکت منمکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه – سید ابوالفضل رضوانیان

آگهی مزایده فروش زمین (نوبت اول)

بدینوسیله به اطلاع عموم می رساند شرکت تعاونی تولید

روستایی وحدت زرینه اغتیه به موجب تصمیم مجمع

عمومی عادی مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۰وصورتجلسه شماره

۲۳ مورخه ۱۴۰۲/۰۹/۰۸ هیئت مدیره و مجوز برگزاری

مزایده بشماره۴۰۰۸/۱۳۴/۲/۴۰۵ مورخه۱۴۰۲/۰۹/۱۱

مدیریت محترم سازمان تعاون روستایی استان اذربایجان

غربی در نظر دارد؛۴۰۰متر زمین واقع در روستای اغتیه

محوطه انبار یکهزار تنی وباسکول شرکت را از طریق

مزایده با فروش برساند.

یک قطعه زمین مسکونی واقع در اصفهان خمینی

شهر منظریه محله چهار غرب پادگان خیابان محمد

طاهر نبش باران پلاک ۳۱۰/۱۷۰ متعلق به آقای

غلامعباس حاجیان فرزند احمد رضا می باشد و

تمامی مدارک و اسناد متعلق به ایشان می باشد واگر

کسی ادعایی نسبت به زمین فوق دارد طرف **۳روز**

به دفتر اینجانب حر امامی وکیل آقای غلامعباس

حاجیان (طبق آدرس دفتر) مراجعه و یا با شماره

۰۹۱۲۳۱۱۸۲۴۵۷تماس بگیرید.

چرایی کم‌بارشی ایران نسبت به برخی کشورهای همسایه

«هاری» حقیقت دارد یا نه؟



احد وظیفه: طی روزهای

گذشته اخباری منتشر شده

است که در کشورهای همسایه

شمال غرب ایران برف وجود

دارد ولی در کوه‌های ایران

برفی نیست اما نکته قابل

توجه این است که کم‌بارشی

و خشکسالی در تمام مناطق

آسیای میانه و خاورمیانه حاکم

است



اتحادملت - گروه جامعه - ریحانه عبدالهی؛ رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور با تأکید بر اینکه امکان تغییر انرژی سامانه‌های بارشی توسط انسان وجود ندارد و کم‌بارشی بر تمام نقاط خاورمیانه و آسیای میانه حاکم است، گفت: اخبار منتشر شده درباره عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی و تغییر مسیر آن‌ها به کشورهای دیگر شایعه است و از نظر هواشناسی صحت ندارد.

ایران در سال جاری وارد چهارمین سال خشکسالی و کم‌بارشی شد. به‌گونه‌ای که بر اساس داده‌های هواشناسی، از ابتدای سال آبی جاری تنها ۳۶ میلیمتر بارندگی دریافت کرده است که با توجه به بارش‌های ۶۳.۲ میلیمتری بلندمدت ۴۲.۲ درصد کاهش بارندگی دارد. در برخی شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها دلایلی از جمله تأثیر هاری، (پروژه تحقیق از یونوسفر با استفاده از ارسال امواج فرکانس بالا به این لایه

و بررسی برهمکنش این امواج با لایه یونوسفر زمین) انتقال ابرها و سامانه‌های بارشی به کشورهای همسایه برای کم‌بارشی ایران منتشر شده است اما به گفته رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور به دلیل گرمایش جهانی و تغییرات اقلیمی، سامانه‌های بارشی مجال تقویت و بارندگی را پیدا نکرده‌اند و این شرایط در تمام نقاط آسیای میانه و خاورمیانه حاکم است همچنین سیستم‌های جوی انرژی بسیار بالایی دارند که انسان توانایی تأثیرگذاری بر آن‌ها را ندارد.

احد وظیفه در گفت و گو با ایسنا در واکنش به اخبار منتشر شده مبنی بر تغییر مسیر ابرها، «هاری» به عنوان علل تفاوت بارش ایران و کشورهای همسایه اظهار کرد: طی روزهای گذشته اخباری منتشر شده است که در کشورهای همسایه شمال غرب ایران برف وجود دارد ولی در کوه‌های ایران برفی نیست اما نکته

فرهنگ وجامعه ۲

می‌توان گفت که بارش‌های کشور ترکیه به‌طور کلی بین ۲.۵ تا ۳ برابر از ایران بیشتر است.

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور افزود:

در برخی اخبار به بارندگی‌های مناسبی در عربستان اشاره شده که ایران آن را تجربه نمی‌کند این در حالیست که این کشور در دهه‌های اخیر به‌طور میانگین شش میلیمتر کاهش بارندگی نسبت به بلندمدت داشته است. بر اساس آمارها میانگین بارندگی‌های سالانه این کشور حدود ۶۰ میلیمتر ثبت شده که از بارندگی‌های ایران بسیار کمتر است.

وی با تأکید بر اینکه تغییرات اقلیمی جهانی است و تأثیرات مهمی بر گردش سامانه‌ها و الگوهای جوی گذاشته است، گفت: گرمای کم‌سابقه حاکم بر خاورمیانه، شمال آفریقا و شرق مدیترانه یکی از دلایل اصلی نفوذ نکردن سامانه‌های جوی به این مناطق است و عملکرد سامانه‌ها نسبت به گذشته ضعیف‌تر است. عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی و یا انتقال آن‌ها به مناطق دیگر شایعه است و این موضوعات بر اساس علم هواشناسی صحت ندارد. سیستم‌های جوی بسیار پرنرژژی هستند و قدرت بالایی دارند و بشر توانمندی تأثیرگذاری بر این سامانه‌های جوی را ندارد. درست است

که انسان در محیط زیست دخالت‌های زیادی کرده و آسیب‌های بسیار زیادی به آن زده است اما در زمینه عقیم‌سازی سیستم‌های بارشی خوشبختانه توانایی ندارد و نباید به این شایعات توجه کرد. وظیفه در پایان ضمن تأکید بر اینکه همه مناطق جهان با نوسان بارندگی مواجه هستند، گفت: میانگین بارندگی‌های ایران حدود ۳۳۰ میلیمتر ثبت شد این درحالیست که در سال‌های ۹۷ و ۹۸ میزان بارندگی‌ها به حدود ۳۲۰ میلیمتر رسیده بود اما طی سال‌های اخیر که با کم‌بارشی، خشکسالی و گرمایش جهانی مواجه هستیم، کاهش یافته است. این شرایط اقلیمی میزان بارندگی‌ها را تغییر می‌دهند. تغییرات اقلیمی به‌خصوص دخالت‌های انسانی موجب تشدید پدیده‌های حدی به اشکال مختلف همچون خشکسالی و کم‌بارشی و وقوع بارش‌های شدید و سیل‌آسا شده و تخریب محیط زیست، جنگل‌زدایی و گسترش بیابان‌ها را در پی داشته است.



با تحقیقات قبلی، ورزش باعث بهبود خلق و رضایت از وضعیت بدنی زنان می‌شود. با این حال، زنانی که گزارش دادند در طول کلاس به ظاهر بدن خود فکر می‌کردند، بهبود کمتری در خلق و رضایت از بدن نشان دادند. در پایان کلاس، از زنان خواستیم سه کلمه را فهرست کنند که به بهترین وجه احساس آنها را توصیف می‌کند. زنانی که در طول کلاس زیاد به ظاهر بدن خود فکر کردند، کلمات منفی بیشتری مانند دستپاچه و ضعیف را فهرست کردند. زنانی که در طول کلاس زمان کمتری را صرف فکر کردن به ظاهر خود می‌کردند، کلمات مثبت بیشتری مانند غرور و پرنرژزی را ارائه کردند.

می‌دهد وقتی صحبت از مزایای روانشناختی ورزش به میان می‌آید، زمینه‌های ورزش‌های مختلف همگی با یکدیگر برابر نیستند. به طور خاص، ورزش متمرکز بر ظاهر ممکن است آن تقویت‌های مطلوب را در خلق و خو و تصویر بدن ایجاد نکند.

در سطح پایه، هرچه بیشتر از ورزش لذت ببرید و در حین انجام آن احساس خوبی داشته باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که به آن پایبند باشید. اما ما از مطالعات متعدد می‌دانیم که برای زنان، فکر کردن در مورد وضعیت ظاهری بدن اغلب باعث کاهش خلق و بدتر شدن تصویر از بدن خود می‌شود.

امروزه در باشگاه‌های تناسب‌اندام چه می‌گذرد؟

در بسیاری از باشگاه‌های تناسب‌اندام ورزشکاران را تشویق می‌کنند تا روی ظاهرشان تمرکز کنند؛ از آینه‌های بزرگ گرفته تا مربیانی که بر کاهش وزن تأکید می‌کنند و همه آن افرادی که می‌شود خود را با آنها مقایسه کرد. پژوهشی جدید نشان داده زنانی که هنگام ورزش کردن بیش از حد بر وضعیت ظاهری بدن خود تمرکز می‌کنند بهبود کمتری در خلق و خو و رضایت از بدن خود نشان می‌دهند. به گزارش خبرنگاران؛ برای یافتن شواهدی مبنی بر اینکه ورزش به طور کلی برای شما خوب است، نیازی به جستجوی زیادی ندارید. ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد، حافظه شما را بهبود ببخشد، تناسب‌اندام شما را بهبود بخشد و حتی به شما در مدیریت اضطراب و افسردگی کمک کند. علاوه بر اینها، ورزش کردن می‌تواند فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران باشد. با این حال، دو مطالعه جدید روی زنانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، نشان می‌دهد که فکر کردن به وضعیت ظاهری خود در حین ورزش می‌تواند برخی از این فواید را تضعیف کند.

آیا واقعا ورزش کردن بر خلق و خو تأثیر مثبت دارد؟

به طور کلی، شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد که افرادی که ورزش می‌کنند احساس بهتری نسبت به بدن خود دارند. حتی یک تمرین

می‌تواند حداقل برای تقویت موقت تصویر بدن کافی باشد. شواهد

برای تأثیر مثبت ورزش بر خلق و خوی به همین شکل است. به

عنوان مثال، فراتجلیلی به تازگی نشان داده است که افرادی که به

طور منظم ورزش می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند و حتی ۳۰

دقیقه ورزش هوازی می‌تواند منجر به افزایش کوتاه‌مدت خلق و خوی

مثبت شود. اما شواهد فزاینده و رو به گسترشی وجود دارد که نشان



خبرهای خوب قبل از گفتن به شخص دیگری می‌تواند باعث شود افراد احساس انرژی و سرزندگی بیشتری کنند.

دهها تحقیق در مورد رازداری (در اینجا به معنای فاش

کردن اسرار خود است نه دیگران) نشان می‌دهد که برای

بهبودستی ما امری مضر است، اما این تحقیقات فقط به

بررسی رازهایی پرداخته است که پیامدهای منفی برای

زندگی ما دارد. آیا رازداری ذاتا برای بهبودستی ما مضر است

یا تأثیرات منفی رازداری از حفظ اسرار منفی ناشی می‌شود؟

این تحقیق در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی

Journal of Personality and Social Psychology

منتشر شده است. یک نظرسنجی پیش از مطالعه روی ۵۰۰ نفر نشان داد که ۷۶درصد گزارش دادند که اولین کاری که پس از دریافت یک خبر خوب انجام می‌دهند این است که آن را با کسی به اشتراک بگذارند. اما بسیاری از رویدادهای زندگی وجود دارد که افراد ممکن است ترجیح دهند آنها را مخفی نگه دارند، مانند پیشنهاد ازدواج، بارداری یا ولخرجی برای یک کالای لوکس. محققان پنج آزمایش را با بیش از ۲۵۰۰ شرکت‌کننده انجام دادند تا بفهمند چه چیزی افراد را برای حفظ اسرار مثبت ترغیب می‌کند و چگونه نگه داشتن یک راز مثبت ممکن است در مقایسه با رازی که آن را به خاطر ناخوشایندی یا شرم‌آور بودن بیان نمی‌کنند، روی آنها تأثیر بگذارد. محققان دریافتند که افراد به طور متوسط ۱۴ تا ۱۵ خبر خوب دارند که به طور متوسط ۵ تا ۶ خبر مخفی نگه داشته می‌شود. شرکت‌کنندگانی که در مورد رازهای مثبت خود فکر می‌کردند، گزارش کردند که نسبت به شرکت‌کنندگانی که به اخبار مثبت خود که دیگر به شکل راز نبودند فکر می‌کردند، انرژی بیشتری داشتند.

اسلییان گفت: «رازهای مثبتی که افراد انتخاب کنند آنها را حفظ کنند باید احساس خوبی در آنها ایجاد کند و احساسات مثبت پیش‌بینی‌کننده شناخته شده احساس انرژی است. اما محققان در چهار مطالعه بعدی دریافتند که رازهایی مثبت باعث می‌شود افراد به دلیل دیگری نیز احساس انرژی کنند. محققان دریافتند که افراد اسرار مثبت را به‌ویژه به دلایل شخصی و درونی حفظ می‌کنند، نه به این دلیل که تحت

^[1] با تأکید بر اینکه پیوند محلات، تکمیل تقاطعات و کاهش گردش‌های ترافیکی که به واسطه گسست در برخی مناطق و محلات شهر تهران اتفاق افتاده است

^[2] حق‌بین ادامه داد: احداث مجموع ۲۹۰ متر طول معبر در امتداد پل و اصلاحات هندسی معابر پیرامونی از سایر اقدامات صورت گرفته