

گشت مجازی

در این ستون پیام‌ها، متن‌ها، عکس نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را منتشر خواهیم کرد؛ بدون هیچ‌گونه توضیح و تفسیر. باز نشر این موارد هم به منزله تأیید یا رد محتوای هیچ کدام از آنها نیست.



■ **اعظم پهرامی با انتشار این عکس در اینستاگرامش نوشت:** این تحقیر، همداستانی با وضعیت بی‌قانونی و عدم وجود حمایت از محیط‌بان و حیات‌وحش است. این سر بریده از جنس خنده آقا‌زاده‌هاست. جنس توهین وزیر کشاورزیست. جنس سکوت تک‌تک نمایندگان در برابر پرووه‌هایی است که منجر به خشکیدگی این سرزمین شد. جنس تمسخر محیط‌بان با لباس نقلی ضدگلوله است. نتیجه عادی‌سازی تحقیر و تمسخر است.



■ **دو توثیت از نوید برهان زهی کاربر توییتر از منطقه سیستان و بلوچستان:**

۱- انبه سلطان میوه‌ها هم اومد به بازار، کیلویی ۶۵هزار تومان
 ۲- خیر خوب اینکه بارندگی های چندروز گذشته باعث احیای دوباره تالاب لیپار جابه‌ار شده است.



■ **نرگس با انتشار این عکس توثیت زد:**

صفورا غلام‌زای معلم بازنشسته‌ای اهل انزلی که کاغذباطله‌های شهر رو جمع می‌کنه و با پولش کتابخانه می‌سازه ساخت هفت تا کتابخونه در ۱/۵ سال حاصل کار اوست!



■ **میثم حمزه‌لو توثیت کرد:**

انقلاب اسلامی امدت با سباط این مجیزگویی‌ها برچیده شود. در آستانه ۴۰سالگی انقلاب این رفتارها شایسته مردم نیست.



■ **توثیت انتقادی سید سجاد:**

عربستان اولین ماهواره مخابراتیش رو در مدار قرار دادو ما در ایران رئیس جمهوری داریم که در اولین روز کاریش معاونت ر.ج و سازمان فضایی کشور را منحل و پنج سال تمام جلوی آزمایشات فضایی کشور را گرفت تا مبدا را بچام به هم بخورد...



از نانس از دیدار احمد باطنی با معاون رئیس‌جمهور امریکا نوشت:
 من از مسئولان امریکایی خواشم می‌کنم بعد از دیدار با مسیح علی‌نژاد و باطنی لطفاً با صمدآقا و لیسلا فروهر هم دیدار کنند تا کلکسیون حماقتشان کامل شود! جاره یادی بکنیم از مهناز افسار به خاطر تبریک تولد باطنی!

پنج‌شنبه ۱۸ بهمن ۱۳۹۷ | اول جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ |

جامعه

سرویس اجتماعی ۸۸۴۹۸۴۴۰۰

کنکور ۹۸ در شیش و بش بودن یا نبودن

جزئیات ثبت‌نام و نحوه برگزاری کنکور سال آینده ارائه شد



فاطمه عرفانیان | جوان

روز گذشته کنکور ۹۸ با ۲/۵ ماه تأخیر نسبت به روال سال‌های گذشته وزیر سبایه ترس از حذف‌شدن برای گزینش داوطلبان تحصیلات دانشگاهی خودی نشان داد. این آزمون که‌نه‌کار در حالی از ۲۴بهمن تا ۱۲اسفند حریف می‌طلبید که در سال‌های اخیر به شدت در برابر بازنشستگی مقاومت کرده و در این راه از همداستانی کوتاهی‌های آموزش و پرورش در فراهم ساختن مقدمات حذف کنکور و لابی‌های گسترده پدرخوانده‌هایش بهره برده است. به هر رو کنکور در شش و بش بودن یا نبیودن در روزهای ۱۳و ۱۴ تیرسال ۹۸ در حوزه‌های امتحانی مربوطه برگزار می‌شود.

شاید بستن دست‌وپای کنکور بعد از نیم قرن شلناق کردن روی زندگی و آینده دانش‌آموزان، بزرگ‌ترین و ارزشمندترین شیرینی و هدیه‌ای باشد که داوطلبان ورود به دانشگاه‌های توانستند در جشن تولد ۴۰سالگی انقلاب دریافت کنند.

ابراهیم خدایی، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور دیروز در نشست خبری در حالی از جزئیات این خبر گفت که فضای آموزشی، کنکوری‌ها و خانواده‌هایشان متأثر از اظهار نظر افرادی مانند

آمارهای ناامیدکننده آقای امید!

دانشگاه علمی – کاربردی

از اهداف خود فاصله گرفته است

دانشجو دارد و مدرک صادر می‌کند. « در واقع دانشگاه علمی – کاربردی نه تنها با هجوم کارکنان نهادهای دانشگاه‌دارا مواجه بود، بلکه از استانداردهای پایین آموزشی هم رنج می‌برد. کیفیت تحصیلی برخی واحدها به شکلی بود که این اواخر برخی از نهادهادرک واحد آموزشی خودشان را هم قبول نمی‌کردند در همین راستا بسیاری از واحدهای علمی – کاربردی در شرف تعطیلی قرار گرفتند.

براساس آمارهایی که دانشگاه علیرضا سزاوار اعلام کرده است، حدود ۷۰درصد دانش‌آموختگان این دانشگاه شاغل هستند که این آمار جای افتخاری ندارد چراکه نتیجه تلاش و برنامه‌ریزی این دانشگاه نیست، در واقع فلسفه وجودی این دانشگاه تربیت شاغلان است.

■ ■ ■

محمدحسین امید، رئیس دانشگاه علمی – کاربردی سال گذشته از اشتغال بیش از ۷۵درصد دانش‌آموختگان مراکز علمی – کاربردی در بازار کار خبر داده بود. در حالی که در تازه‌ترین اظهاراتش به آمار ۷۰درصدی در این زمینه تأکید کرده است.

تناقض ۵درصدی این آمار هرچند با اغماض قابل نادیده گرفتن است، اما کاهش آن هم هیچ توضیحی از سوی مدیریت این مرکز نداشته است.

در سال‌های اخیر تعداد زیادی از نهادهای و ارگان‌های دولتی و خصوصی برای خودشان مراکز علمی – کاربردی تأسیس کردند که اکثر دانشجویان این واحدها هم کارکنان همین

ادارات و مؤسسات بودند.

گسترده‌گی این واحدهای علمی – کاربردی مؤسسات مختلف، چنان اشتگی‌ای در آموزش عالی ایجاد کرده بود که حتی صدای رئیس‌جمهور هم درآمد.

رئیس‌جمهور با اعتراض به اینکه چرا برخی از وزارتخانه‌های ما چندین دانشگاه، پژوهشگاه و دانشکده دارند، گفته بود: «هنگر ما باید بیشتر از یک آموزش عالی داشته باشیم؟ بنابراین تمام این بخش‌ها یا باید منحل یا ادغام شوند و جای شرمندگی است این جمله را بگویم که یک فرد لیسانسه پای مدرک دکتر را امضا می‌کند و این به معنای آن است که آموزش عالی ما در مسیر درستی قرار ندارد و هر دستگاهی و هرکسی برای خودش دانشگاه، یک آموزش عالی، استاد و



پنج‌شنبه ۱۸ بهمن ۱۳۹۷ | روزنامه جوان | شماره ۵۵۸۷

سلامت

درمان اختلالات تیرویدی

تیروید غده‌ای است که نقشی حیاتی در عملکردهای بدن دارد و همین غده اگر دچار اختلالاتی مانند پرکاری یا کم‌کاری شود، روی وزن و خلق و خوی تأثیر می‌گذارد.

■ ■ ■

هیپوتیرویدی یا کم‌کاری تیروید زمانی اتفاق می‌افتد که غده تیروید میزان هورمون تیروید را کمتر از حد طبیعی تولید کند که نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت‌های بدن است.

■ **نشانه‌های هیپوتیرویدی**

در مراحل ابتدایی علائم کمی بروز می‌کند چراکه بدن توانایی جبران نسبی غده تیروید را کار افتاده را دارد؛ خستگی، خواب‌آلودگی، فراموش‌کاری، ناخن و موی خشک، پوست خشک، بی‌وست، اضافه وزن، جریان قاعدگی سنگین یا غیرطبیعی از جمله نشانه‌ها و علائم این بیماری است.

■ **رژیم غذایی در کم‌کاری تیروید**

۱- مصرف زیاد موادغذایی گواتروژن پرهمز و سبزیجات گواتروژن به صورت پخته مصرف شود. موادغذایی گواتروژن شامل انواع کلم، سلغم، روغن گلزا و سویاست.

۲-سویا می‌تواند مانع جذب کافی داروهای تیروید باشد.

۳- تا یک ساعت بعد از مصرف داروهای تیرویدی از قهوه استفاده نشود.

۴- استفاده طولانی مدت از داروهای تیرویدی موجب پوکی استخوان می‌شود، بنابراین مصرف شیر و ماست در افرادی که کم‌کاری تیروید دارند، لازم است.

۵- از نمک، در پایان پخت غذا استفاده شود چراکه ید موجود در نمک هنگام داشتن در ظرف غذا، همراه با یخ‌لر خارج می‌شود، در این صورت میزان ید کمتری از آنچه انتظار می‌رود، دریافت خواهد شد؛ درضمن نمک یددار را نباید در شیشه‌های شفاف و در معرض رطوبت نگهداری کرد.

۶- تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است.

۷- بیشتر بیماران تیرویدی دچار مشکل بی‌وست هستند؛ یکی از بهترین روش‌های بهبود این مشکل افزایش مصرف فیبر می‌باشد.

۸- دریافت مقدار آب کافی از بهترین کارهای قابل انجام است چراکه آب باعث بهبود اشتها، کاهش نفخ شکم و بهبود هضم غذا می‌شود.

۹- تأمین مقدار کافی ویتامین‌های C، A، E و ویتامین‌های گروه B به ویژه B2، B3، B6 که برای تولید هورمون تیروید ضروری هستند، لازم است.

■ منابع ویتامین C: توت فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی.
■ منابع ویتامین A: جگر، تخم مرغ، سبزی‌های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده کلم) و میوه‌های زرد رنگ.
■ منابع ویتامین E: روغن‌های گیاهی، مغز دانه‌ها (به جز بادام زمینی).
■ منابع مناسب ویتامین B: غلات سبوس‌دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و موی.

■ پرهمز از مصرف غذاهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات، پرهمز از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار، میانه روی در مصرف فرآورده‌های شیری و گندم

■ استفاده از منابع غنی B12 مانند جگر گاو، جگر مرغ، به‌ویژه در افرادی که دارای کم‌خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند.
■ استفاده از اسیدهای چرب ضروری به‌ویژه مکمل ۳گانه که منبع غنی آن ماهی‌های روغنی آب‌های سرد هستند.

■ **مواد غذایی سرشار از ید**

غذاهای دریایی و ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد و کولی جزو منابع اصلی ید است و افرادی که به پرکاری شدید تیروید مبتلا هستند، نباید در مصرف مواد غذایی یددار زیاده‌روی کنند.

■ **سelenium:** سلینیوم یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می‌شود و در تولید هورمون‌های T4 (تیروکسین) و T3 (تری‌یودوتیرونین) نقش دارد. کمبود این ماده معدنی باعث کاهش هورمون‌ها می‌شود، علاوه بر منابع گیاهی، موادغذایی دریایی حاوی ید نیز دارای سلینیوم است.

اصلاح رژیم غذایی با توجه به نوع بیماری تیروید بسیار مهم است. درضمن باید در نظر داشته باشید که در پرکاری و کم‌کاری تیروید، رژیم غذایی هرگز نمی‌تواند جایگزین درمان دارویی باشد؛ بلکه به عنوان یک اقدام تکمیلی بسیار مفید و همراه با درمان دارویی در طول زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد.

■ **یخت‌ویز با حرارت ملایم و روغن‌های سالم**

پخت‌غذا با حرارت بالا باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در مواد غذایی می‌شود. بخارپز یا استفاده از فر (تا دمای ۱۶۰ درجه) جزوسالم‌ترین روش‌های پخت‌ویز است.

■ **اثرات کاهش وزن بر کم‌کاری تیروید**

از دست دادن وزن می‌تواند به مقدار زیادی در مدیریت کم‌کاری تیروید به شما کمک کند. این یک واقعیت است، افراد چاقی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های تهدیدکننده سلامت مانند کم‌کاری تیروید قرار می‌گیرند.

■ **مؤسسه تأمین درمان بسجیان**

دادستان تهران:

نسبت‌دهندگان فساد باید پاسخگوی ادعایشان باشند

دادستان تهران با اشاره به اینکه تحت تعقیب قرار نگرفتن برخی افراد، مطابق با روح قانون نیست، گفت: مبارزه با فساد با نسبت خلاف واقع دادن به افراد و نهادها، متفاوت است. عباس جعفری دولت‌آبادی با تأکید بر ضرورت ارائه اسناد و مدرک برای مبارزه با فساد، گفت: رسیدگی‌های دستگاه قضایی بر اساس قانون است و هیچ‌کسی در برابر ارتکاب جرم مصونیت ندارد. جعفری دولت‌آبادی اظهار کرد: کسانی که نسبت به افراد اشخاص و نهادهای فترامی‌بیننده، اکاذیبی را منتشر می‌کنند و مطالب خلاف واقع را به دیگران نسبت می‌دهند، باید بدانند که اگر مطالب خود را اثبات کنند از لحاظ مقررات تیرنه می‌شوند. وی تصریح کرد: بنابراین افرادی که امروز می‌آیند و اعلام می‌کنند که پرچم در مبارزه با فساد هستند و به افراد و نهادهای دستگاه‌های دولتی و خصوصی نسبت‌هایی را می‌دهند و پس از آن نمی‌توانند ادعاهای خود را اثبات کنند باید پاسخگوی اظهارات خود باشند.



شرکت برق منطقه ای مازندران

شرکت برق منطقه ای مازندران درنظر دارد خودروهای اسقاطی خود را (از محل مجوز کمیسیون ماده ۲) به شرح ذیل شامل:

۱- **لندروور هفت نفره مدل ۱۳۷۰- ۶۲- ایران ۱۷۶۵الف ۱۵**
 ۲- **اتوبوس بنز ۳۰۲ مدل ۱۳۷۱- ۶۲- ایران ۲۱۶ الف ۱۶**
 ۳- **مژدا وانت ۲۰۰۰ مدل ۱۹۹۱- ۶۲- ایران ۶۴۹ الف ۱۶**
 ۴- **مژدا وانت ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۲- ۶۲- ایران ۹۱۵ الف ۱۴**
 ۵- **مژدا وانت ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۳- ۶۲- ایران ۸۹۶ الف ۱۴**

برابر شرایط ذیل و به شرح اطلاعات و جزئیات مندرج در اسناد مزایده از طریق مزایده عمومی به فروش رساند. پیشنهاددهندگان جهت شرکت در مزایده می‌توانند از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۱ لغایت روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ ضمن مراجعه به سایت «ستاد» (www.setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نموده و اسناد دریافت شده را به صورت مهر و امضاء شده به همراه سایر مدارک درخواستی حداکثر تا پایان وقت اداری « ساعت ۱۹ » روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت « ستاد» بارگذاری و علاوه بر آن فیزیک پاکات بارگذاری شده را عینا به همراه ضامنه مربوطه حداکثر یک ساعت قبل از زمان بازگشایی مندرج در اسناد مزایده به آدرس شرکت: ساری- دبیرخانه شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان تسلیم و رسید آن را دریافت دارند. تنها پیشنهادهات واصله از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت« ستاد» رأس ساعت ۸:۳۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۷ با توجه به شرایط مزایده گشایش خواهد شد.

پیشنهاد دهندگان حتما باید دارای مجوز قانونی مراکز اسقاط خودرو از ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور باشند. به پیشنهادهای فاقد مهر و امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهاتی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مکان مورد بازدید: ارائه رسید دریافت اسناد مزایده مذکور از سامانه ستاد جهت صدور معرفی نامه بازدید از انبار الزامی می باشد.

۱- **انبار مرکز:** آدرس: ساری-میدان خزر-انبار شرکت برق منطقه ای مازندران

شرکت کننده ها جهت شرکت در مزایده، می بایست قیمت پیشنهادی خود را براساس یک کیلوگرم ارائه نمایند. ذکر این نکته ضروری است که پیشنهاد دهنده ها حتما می بایست قیمت پیشنهادی خود را به همراه ضمانتنامه، در پاکت جداگانه تهیه و ارسال نمایند.

سایر اطلاعات مزایده در اسناد مزایده ارائه گردیده است .

مرااتب در سایت معاملات توانیر به آدرس www.Tavanir.org.ir صرفا جهت اطلاع رسانی درج گردیده است.

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای مازندران