



بخش اجتماعی – با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی شاه توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید. به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کند، اگر می‌خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول‌ها را مصرف کنید. در این تحقیق، سیب و شاه توت بیشترین محافظت را ایجاد کردند زیرا حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تاثیر را بر شکنندگی نشان می‌دهد. هر ۱۰ میلی‌گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

سیب و شاه توت از جمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد.

استیون اوئی، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: «ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشته باشد که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد».

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از این ترکیبات غذایی مهم نیز می‌توانند با افزایش سن، شانس ابتلا به ضعف را کاهش دهند. به گفته محققان، سیب و شاه توت ازجمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد. استیون اوئی، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: «ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشته باشد که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد». یافته‌های ما نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ میلی‌گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود. محققان گزارش کردند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولا بر خوردن پروتئین متمرکز است اما بسیاری از دیگر مواد غذایی فواید سلامتی دارند. این گروه اظهار کرد:

اگرچه ارتباط معنی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود. آنان توضیح دادند که به‌طور خاص، مصرف بالاتر کوئرستین، قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف داشت. داده‌ها از مطالعه قلب فرامینگهام به دست آمد و بیش از ۱۷۰۰ نفر را شامل شد. همه آنان در ابتدا ضعف نداشتند و حدود ۱۲ سال پیگیری شدند. پس از حدود ۱۲ سال، کمی بیش از ۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان دچار ضعف شدند.

نتایج این تحقیق در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد.

«آگهی ماده ۱۰ آئین‌نامه الحاق موادی به قانون ساماندهی» بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان رودبار در اجرای مواد ۶ و ۷ آئین‌نامه قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن تقاضای سند مالکیت تعدادی از اراضی واقع در داخل محدوده شهر جیرنده و میانکوشک را نموده است، که اسناد مالکیت آن، برابر رای هیات صادر خواهد شد.

شهر جیرنده سنگ اصلی ۹ بخش ۱۷ گیلان

۱ – رای شماره ۸۴۱۳-۱۳۲۳/۱۴۰۱ به شماره پلاک فرعی ۱۲۹۶، ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۳۲/۷۲ مترمربع منصرفی مهدی باباخان پور جیرنده‌یی مفروز از پلاک ۱۸۵

شهر میان کوشک سنگ اصلی ۱۰ بخش ۱۷ گیلان

۱ – رای شماره ۸۲۰۹-۱۳۰۹/۱۴۰۱ به شماره پلاک فرعی ۲۵۵، ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احدائی به مساحت

۲۱۹۳/۲۱ مترمربع منصرفی حمید سلیمی جیرنده‌یی مفروز از پلاک ۵۳ – ۲ رای شماره ۵۸-۲۱۲۷/۱۴۰۲ به شماره پلاک فرعی ۲۵۹، ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احدائی به مساحت ۲۸۹/۹۵ مترمربع منصرفی حمید رضائی نژاد جیرنده‌یی مفروز از پلاک ۵۳

لذا اشخاصی که نسبت به تصرفات نامبرده اعتراض دارند، طرف مدت ۲۰ روز از تاریخ انتشار آگهی، اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک رودبار تحویل و طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آن را به اداره ثبت تسلیم نمایند.

۱۲۸ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶

رییس ثبت اسناد رودبار –انوش اکبری

آگهی مزایده اتومبیل

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۲۰۰۱۳ یک دستگاه اتومبیل سواری پراید مدل ۸۴ به رنگ تیره‌ای متالیک به شماره پلاک ۴۴۸ ۹۸ ایران ۴۶ به شماره موتور ۰۱۱۳۴۸۲۱ متعلق به آقای حسین رضائی گیگاسری که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده است. توصیف اجمالی: موتور و گیربکس در حد مدل سالم – بدنه از ناحیه (درب صندوق عقب و گلگیر عقب راست و درب عقب راست و گلگیر جلو راست و ابروی عقب چپ و گلگیر عقب چپ و درب موتور) خوردگی جزئی دارد – بدنه از ناحیه (درب موتور گلگیر جلو راست (رنگدار می‌باشد – رکاب‌ها پوسیدگی دارند – رینگ‌ها اسپرت و تایرها جلو بیست درصد و عقب پنجاه درصد استهلاک دارند – شیشه جلو و خطر عقب راست شکستگی دارند – روکش صندلی‌ها مستعمل می‌باشند – رادیو ضبط و زاپاس دارد – از بیمه اطلاعاتی در دست نیست، از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ روز شنبه در پارکینگ فجر واقع در خمام – روبروی دادگستری – داخل کوچه از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ یک میلیارد و سیصد میلیون ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می‌شود و کلیه هزینه‌های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

۵۲۸ ر م الف ث **تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶**

رییس اجرای اسناد رسمی خمام – محمد رجب پور

{ اجتماعی }

هوش هیجانی چیست؟

مهم نیست که احساسات شما درباره آن بحث چه باشد، هنوز سه مدل مختلف علمی وجود دارد که همراه با هوش هیجانی مطرح می‌شود. اولین آنها، مدل توانایی است.

مدل توانایی بر ۴ مفهوم هوش هیجانی استوار است:

توانایی شناسایی و تشخیص احساسات خود و احساسات دیگران

توانایی استفاده از احساسات برای کمک به تفکر

توانیی درک اینکه چطور یک احساس می‌تواند منجر به یک احساس دیگر شود

توانایی مدیریت احساسات در خود و دیگران

سال بیست و ششم / شماره ۶۲۶۰

احساس را دارند. یک پرسشنامه وجود دارد که مدل شخصیت، برای تست هوش هیجانی شما از آن استفاده می‌کند. برخلاف دو شخصیت دیگر، لازم نیست که شما یک رهبر ذاتی یا یک فرد بسیار هدفمند باشید تا سطح بالایی از هوش هیجانی داشته باشید. فقط لازم است که خودآگاه باشید که اغلب بسیار سخت تر از چیزی است که بنظر می‌رسد.

چرا هوش هیجانی، اینقدر مهم است؟

هوش هیجانی، به دلایل زیادی مهم است. هوش هیجانی در محل کار، بشدت مورد نیاز است زیرا افراد دارای هوش هیجانی تمایل دارند که کارها را بطور کامل انجام دهند. آنها هدفمند هستند و بطور ذاتی، توانایی رهبری دارند که یعنی می‌توانند به افراد دیگر نیز انگیزه بدهند. همچنین هوش هیجانی، اغلب به این معنی است که شما قادر به درک طرف مقابل هستید که در دنیای خدمات مشتریان، بسیار مهم است.

در بیرون از محل کار، هوش هیجانی برای حس شادمانی و تندرستی خودتان ضروری می‌باشد. اگر شما تشخیص ندهید و درک نکنید که چه کسی هستید، قادر نخواهید بود واقعا دیگران را درک کنید یا به آنها کمک کنید. همچنین، هنگامیکه شما از احساسات خود بی اطلاع هستید، به احتمال زیاد به سمت رفتارهای منفی مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل می‌روید زیرا قادر به رویارویی با مشکلاتتان و مقابله با احساساتتان نیستید.

هوش هیجانی باعث نمی‌شود که بهتر از دیگران باشید و بطور خودکار شما را یک رهبر بزرگ نمی‌کند اما در محل کار به شما یک مزیت می‌دهد، به شما خود انگیزختگی بیشتری می‌دهد و امکان می‌دهد تا بر چالش‌های زندگی شخصی‌تان غلبه کنید.

چگونه به هوش هیجانی دست بیابیم؟

هوش هیجانی چیزی نیست که با آن متولد شویم بلکه برای ایجاد و پرورش به تلاش و زمان نیاز دارد.

اگر می‌خواهید به هوش هیجانی دست یابید، بهترین مکان برای شروع، خودتان هستید. مطمئن شوید هنگامیکه چیزی را احساس می‌کنید، آن را تشخیص می‌دهید. آیا شاد هستید؟ چرا؟ آیا عصبانی هستید؟ چرا؟ احساسات خود را بشناسید.

همچنین باید بدانید آنچه که احساس می‌کنید، خوب و صحیح است. همانطور که ما بزرگ می‌شویم اغلب به ما گفته می‌شود که صدمه دیدن، عصبانی بودن یا احساس میل و رغبت، خوب نیست و ما با مخفی کردن این احساسات یا شرمنده بودن بخاطر آنها، بزرگ می‌شویم. شما باید درک کنید که هر احساسی، صحیح و درست است. شما حق دارید که احساسات خودتان را داشته باشید.

این بدان معنی نیست که شما حق دارید برطبق آن احساسات رفتار کنید. فقط بخاطر اینکه شما می‌خواهید لاستیک‌های ماشین سابق‌تان را پاره کنید، این حق را به شما نمی‌دهد که واقعا این کار را انجام دهید. هوش هیجانی قادر است که احساسات شما را تشخیص دهد و تعیین کند که چه زمانی باید بر اساس آنها عمل کنید و چه زمانی نباید.

یک دفتر خاطرات از احساسات روزانه خود داشته باشید و به دنبال چرخه‌ها بگردید. این امر، بویژه برای کسانی که به افسردگی فصلی یا ماهانه (از جمله خودم) دچار می‌شوند، مفید است. شناخت چرخه‌ی عاطفی‌تان به شما کمک می‌کند که بر احساسات خودتان کنترل داشته باشید و بدانید که چه زمانی، یک چیز طبیعی است و چه زمانی نیست.

تمرین کنید که با دیگران همدل باشید. سعی کنید که خود را جای شخص دیگری بگذارید و واقعا احساسات آنها را حس کنید. توانایی درک دیگران و

اینکه حس شادی و درد آنها را واقعا احساس کنید، سخت است اما به هوش هیجانی شما کمک می‌کند که در هر دو سطح درون فردی و بین فردی رشد کند.

تلاش کنید و واقعا به دنبال هدف‌هایتان باشید، حتی اگر یک هدف کوچک مانند تمیز کردن خانه در روز تعطیل یا نوشتن نامه برای یک دوست قدیمی باشد نیز شما یک حس موفقیت و شادی بخاطر دستیابی به آن اهداف احساس می‌کنید. در نهایت قادر خواهید بود که برای ایجاد و موفقیت بسیار بالاتر، آماده شوید.

هوش هیجانی، خوشنودی از خود است و واقعا به شما کمک می‌کند که خودتان و اطرافیانتان را درک کنید. آیا فکر نمی‌کنید که وقت آن است که در مورد خودتان، چیزهای بیشتری یاد بگیرید؟

این چهار مفهوم هوش هیجانی برای یادگیری، به سالها زمان نیاز دارد. بمظنور داشتن هوش هیجانی، با توجه به این مدل، شما باید قادر به کنترل احساسات خود، ایجاد احساسات در خود در هنگام نیاز، درک چگونگی احساسات دیگران و کنترل احساسات آنها باشید.

تعجب آور است که رهبران کشورها و همچنین رهبران انقلابی، اغلب این ویژگی‌ها را دارا هستند. برای اینکه رهبر و مدیر باشید، باید واقعا قادر به درک و کنترل احساسات دیگران باشید. تمام رهبرها از این قدرتشان برای کارهای خوب استفاده نمی‌کنند اما همه آنها، قطعا هوش هیجانی دارند.

۲. مدل مختلط

مدل دوم هوش هیجانی، مدل مختلط است. مشابه مدل توانایی، مدل مختلط یک مرحله به مفهوم هوش هیجانی اضافه می‌کند.

توانایی تشخیص احساسات خود

توانایی کنترل احساسات خود

مهارت های اجتماعی مورد نیاز برای تغییر احساسات افراد دیگر

درک و همدردی با احساسات دیگران

انگیزه برای پیش برد خودتان به سمت موفقیت و اهداف مورد نظرتان مدل مختلط نشان می‌دهد که هوش هیجانی، تنها درک خود و دیگران نیست بلکه شامل توانایی تلاش برای دستیابی به اهداف شخصی خود نیز می‌باشد.

بسیاری از ما اهداف و رویاهای مختلفی داریم با اینحال اغلب ما از آن رویاها صرف نظر می‌کنیم و آنها را کنار می‌گذاریم چون احساس می‌کنیم که هرگز نمی‌توانیم به آنها دست پیدا کنیم یا اینکه باید برای رسیدن به آنها، تلاش زیادی انجام دهیم.

هوش هیجانی با توجه به مدل مختلط، شامل تنظیم و رسیدن (یا تلاش واقعی برای دستیابی) به اهداف شخصی خودتان می‌باشد. افرادی که به قله اورست صعود می‌کنند یا در کانال انگلیس شنا می‌کنند، بخشهایی از مدل مختلط هستند.

۳. مدل شخصیت

یکی از جدیدترین مدل‌های هوش هیجانی، مدل شخصیت است که در مقابل دو مدل قبلی قرار دارد. به جای اندازه گیری هوش هیجانی خود بر اساس توانایی‌تان برای درک و کنترل مردم و شرایط اطراف، این مدل بر توانایی شما به شناخت واقعی خودتان توجه می‌کند.

همانطور که قبلا اشاره کردم، بسیاری از مردم، واقعا از احساسات خود آگاه نیستند. آنها نمی‌فهمند که چه احساسی دارند یا مهمتر از آن، چرا این

<p>تاریخ انتشارآگهی: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶</p>
<p>آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)</p>
<p>جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی نانوایان شهرستان فومن به شماره ثبت ۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۷۳۶۵۰ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ در محل شهرستان فومن خیابان یادآوران دفتر شرکت تعاونی نانوایان شهرستان فومن برگزار می گردد. لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید و یا و کیل/ نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.</p>
<p>* ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر۳رأی و هرشخص غیرعضوتنها یک رأی خواهد بودو. اعضای متقاضی اعطای نمایندگی،می بایست به‌همراه نماینده خود حداکثر تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برکه ورود به مجمع در دریافت دارند.</p>
<p>داوطلبین عضویت در سمتهای هیئت مدیره و بازرسی باید واجد شرایط زیر باشند:</p>
<p>۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران</p>
<p>۲- ایمان و تعهد عملی به اسلام (در تعاونیهای متشکل از اقلیتهای دینی شناخته شده در قانون اساسی تعهد عملی به دین خود</p>
<p>۳- دارا بودن اطلاعات یا تجربه لازم برای انجام وظایف متناسب با آن تعاونی</p>
<p>۴- عدم ممنوعیت قانونی و حجر</p>
<p>۵- عدم عضویت در گروه های محارب و عدم ارتکاب جرائم بر ضد امنیت و جعل اسناد</p>
<p>۶- عدم سابقه محکومیت ارتشاء اختلاس، کلاهبرداری، خیانت در امانت، تدلیس، تصرف غیرقانونی در اموال دولتی، ورشکستگی به تقصیر</p>
<p>دستور جلسه :</p>
<p>۱- قرائت گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس در مورد عملکرد و تغییرات سرمایه و اعضا</p>
<p>۲- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۲</p>
<p>۳- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره و بازرسان بعلت اتمام مهلت قانونی</p>
<p>۴- تعیین خط مشی و برنامه آینده شرکت</p>
<p>* داوطلبین تصدی سمتهای هیئت مدیره و بازرسی به موجب ماده ۲ دستورالعمل موظفند حداکثر ظرف یک هفته از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.</p>
<p>هیئت مدیره شرکت تعاونی</p>