گوناگون

تمامی اسناد علوی تا پایان سال آینده به مردم واگذار می‌شود

رئیس بنیاد مستضعفان از واگذاری تمامی اسناد علمی به صاحبان آنها تا پایان سال آینده خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پرویز فتاح در مورد اسناد علوی گفت: اسناد زمین‌هایی که رژیم شاه با قلدری از مردم گرفته و به نام خودشان کرده بودند همان اسناد علوی هستند وی با اشاره به اینکه تاکنون ۵۸هزار قفره از اسناد علوی به مردم واگذار شده است، تاکید کرد: به تمامی این اسناد سند داده می‌شود. رئیس بنیاد مستضعفان ادامه داد: در واگذاری اسناد، مالکیت بنیاد مستضعفان حذف و سند به نام افراد صادر خواهد شـد. فتاح در مورد واگذاری تمامی اسناد علوی نیز گفت: براساس هماهنگی‌های انجام شده سعی می‌کنیم تا پایان سال آینده تمامی اسناد علوی را به صاحبانش واگذار کنیم. به گفته وی، پس از ثبت سند به نام مردم، زمین‌ها به ورثه منتقل می‌شود و در این صورت برای خرید و قروش و ساخت و ساز مشکلی نخواهند داشت.

کاهش فشار کار با نگهداری گیاهان کوچک در محل کار

متخصصان می‌گویند داشتن یک درخت بوتسای یا کاکتوس روی میز محل کارتان و خیره شدن به هنگام کار به آن می‌تواند متجر به آرامش و کاهش استرس شغل شما شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، متخصصان ژاپنی با توجه به این گزاره که طبیعت برای بهبود عمومی تندرستی مفید است، به بررسی این که آیا یک گیاه کوچک می‌تواند واقعاً خلق‌وخوی افراد را در محل کار بهبود بخشد، پرداخته‌اند این متخصصان در مطالعه‌ای به کارمندانی کـه در ادارات کار می‌کردند یک گیاه آپارتمانی مانند بوتسـای، کاکتوس یا کوکداما دادند و از آن‌ها خواسـته شد تا به مدت چهار هفته از گیاه نگهداری کنند. دو عامل سنجش اسـترس، میزان اضطراب روزانه و ضربان قلب آن‌ها نیز قبل و بعد از مطالعه اندازه‌گیری شد. نتایج نشان داد که این کارمندان وقتی یک گیاه روی میز کار خود داشتند، میزان اسـترس در بین آن‌ها کاهش چشمگیری داشت. متخصصان دانشگاه هیوگوی ژاپن اعلام کردند که نگهداری از یک گیاه در محل کار متجر به حواس‌پرتی کارمندان از استرس ساعات کاری می‌شود. در حال حاضر افرادی که از مزایای نگهداری از گیاهان برای کاهش استرس باخبر بوده و از آن‌ها بهره‌مند می‌شوند، بسیار کم بوده و از همین رو متخصصان ژاپنی تصمیم به اثبات علمی آن گرفتند.

۶۴کارمند دختری در ژاپن داوطلب شـدند که در این مطالعه شـرکت کنند. آن‌ها در طول روز در معرض فضای سبز کمی قرار داشتند. هر کدام از آن‌ها از بین گیاهانی از جمله کوکداما، کاکتوس سـن‌پدرو، اکوریا (سـاق عروس)، بوتسای، شامادورا الگانس و تیلاندزیا یـک مورد را برای نگهداری انتخاب کردند. به شرکت‌کنندگان توصیه شد تا هر وقت در طول روز احساس خستگی کردند، اسـتراحت‌های سه دقیقه‌ای پشت میز خود داشته‌باشند. همه شرکت‌کنندگان در دو مرحله از مطالعه شرکت کردند که مرحله اول یک دوره کنترل بود که یک هفته به طول انجامید و گیاهان در آن تقشی نداشتند. مرحله دوم چهار هفته به طول انجامید و به داوطلبان این امکان را داد که از گیاه مورد نظر خود روی میز کارشان مراقبت کنند. در مرحله کنترل، همه ۶۴داوطلب در طول استراحت سه دقیقه‌ای به میز کار خود خیره می‌شدند و در مرحله دوم در هنگام استراحت به گیاه خود خیره می‌شدند. متخصصان استرس روانشناختی شرکت کنندگان را با استفاده از پرسـش‌نامه‌های استاندارد در پایان هر دو مرحله سنجیدند. نامنه تمرات این پرسـشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ بوده و هرچه نمره بالاتر باشد نشانه بالاتر بودن سطح اضطراب در افراد است. نتایج نشان داد که میانگین اضطراب از ۴۷.۹ بعد از مرحله کنترل بدون گیاه به ۴۶.۲ بعد از مرحله مداخله با گیاهان کاهش یافته اسـت. اگرچه شاید در ظاهر این کاهش کم به نظر برسد اما از نظر متخصصان اهمیت بالایی دارد. متخصصان هم‌چنین ضربان قلب و استرس فیزیولوژیکی که به‌نحوه عملکرد بدن تأثیر می‌گذارد را اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد که ۲۴ درصد از شرکت‌کنندگان در مرحله مداخله هنگامی که به گیاه خود خیره شده بودند با افت ضربان قلب مواجه شدند. در مقایسه، هنگامی که داوطلبان بدون داشتن گیاه به میز کار خود خیره شدند، این میـزان کاهش پنج درصد بود. متخصصان می‌گویند یک گیاه حواس‌پرتی را از افکار کاری ایجاد می‌کند اما اشیای روی میز، مانند تلفن، صفحه رایانه یا دفتر چه یادداشت این کار را نمی‌کنند. گیاهان به عنوان یک شیء طبیعی عناصری را در بر می‌گیرد که ممکن است احساسات راحتی را از جمله نشاط، زیبایی، محبت و تغیره القا کند که گمان می‌رود در دور شدن از افکار مرتبط با کار مفید است. به توشته روزنامه دیلی‌میل، در واقع نگهداری از یک گیاه باعث دوری از عوامل استرس‌زا می‌شود و به شرکت‌کنندگان امکان می‌دهد تا حتی تنها برای چند دقیقه خود را از فشار کار جدا کنند. گیاهان آپارتمانی کوچک می‌توانند در محیط‌های کاری از نظر اقتصادی تیز مفید باشند. زیرا باعث کاهش استرس و به تبوه خود بهبود بهره‌وری افراد می‌شوند.

دلیل کوچک شدن "جنین" در برخی از زنان باردار چیست؟

محققان به دنبال یافتن دلایل کوچک شدن جنین در برخی از زنان باردار بودند که به نتایج جالبی دست یافتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محققان امریکایی به دنبال یافتن دلایل کوچک شدن اندازه جنین در برخی زنان باردار بودند که به نتایج جالبی دست یافتند. آنها با اسکن اندازه جنین زنان باردار به این نتیجه رسـیدند که افرادی در معرض آلاینده‌های جوی قرار داشتند در مقایسه با زنان ساکن در مناطق پاک، جنین کوچکتری خواهند داشت. برای ارزیابی درست کوچک شدن اندازه جنین مقایسه قرد به قرد معیار مناسبی نیست بلکه برای ارزیابی درست، جنین را با نوزاد مقایسه می‌کنند تا ببینند تناسب ابعاد منطقی است یا نه. با ارزیابی مذکور محققان متوجه شدند زنانی که در معرض آلاینده‌های پایدار مانند DDT و TCDD قرار دارند دارای جنین‌های کوچکتری نسبت به زنان باردار دیگر هسـتند. نشـریه JAMA Pediatrics اعلام کرده استفاده از سموم آفت‌کش و محصولاتی که دارای DDT و TCDD باشـند از سـال ۲۰۰۰ ممنوع شده اما با این وجود هنوز این آلاینده‌ها در هوا موجود است.

یک جرعه کتاب

کتاب چرا نمی‌شد؟
علل شکسـت رژیم‌های غذایی در زنـان از منظر روان‌شناسی پروفسور یونگ
نویسنده: ماریون وودمن
مترجم: مرضیه مروتی
بنیاد فرهنگ زندگی

پیام آشنا: کتاب چرا نمی‌شد؟ نوشته ماریون وودمن و ترجمه مرضیه مروتی که توسط بنیاد فرهنگ زندگی منتشر شده است به علل شکسـت رژیم‌های غذایی در زنان از منظر روان‌شناسی پروفسور یونگ می‌پردازد.

درباره کتاب چرا نمی‌شد؟

در جوامع غربی، مضمون چاقی تغییر کرده‌است. یک قرد نود کیلویی «هیچ شاس چاق و چاله‌ای در یک دنیای قلمی ندارد» و بانوی چاق از این سو و آن سو رفتن با «روان‌رنجوری آویزان» خود شرم دارد. برخی بانوان از قربهی خود خوشحالند و هیچ مشکلی با سایز خود ندارند. کتاب چرا نمی‌شد؟ با آن‌ها کاری ندارد بلکه تحقیقـی در مورد رنج‌های چاقی و دلایل روانی و جسمی آن است. نویسنده امید دارد خودآگاه ساختن دنیای درونـی بانوی قربه، این کتاب یافته‌های آزمایشـی خود را با دقت مستندسازی کرده و مکالمات را کلمه به کلمه نقل‌قول کرده‌است. هر یک از افراد حاضر در این تحقیق یک قرد است، اما قربه است. خودآگاهی همیشه هم مسئله را حل نخواهد کرد، اما ممکن است به آن معنا بدهد.

خواندن کتاب چرا نمی‌شد؟ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم این کتاب برای زنانی که بارها در رژیم غذایی خود شکسـت خورده‌اند و از اقدام خود راضی نیسـتند مناسب است و کمک می‌کند علت درونی این مشکل را پیدا کنند و برای حل کردنش اقدام کنند.

بخش‌هایی از کتاب چرا نمی‌شد؟

ابتدا باید یک تفکیک مهم انجام دهیم. به نظر می‌رسد برخی افراد «برنامه‌ریزی» شـده‌اند که چاق باشند؛ برخی نیز به دلایلی دیگر چاق می‌شوند. چاقی درون‌زاد یا درجه یک از درون آغاز می‌شود و نوع دوم یا برون‌زاد آن مستلزم پرخوری اسـت، یعنی از بیرون اعمال می‌شود. کلری اضافی به شکل تری گلیسیرید در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود. از لحاظ کالبدی، این تری گلیسـیرید می‌تواند در سلول‌های چربی که از قبل وجود دارند ذخیره و باعث افزایش اندازه سلول شود، یا بوسیله تشکیل سلول‌های جدید چربی، باعث افزایش تعداد این سلول‌ها گردد. در اوایل زندگی، تکثیر سلولی عامل اصلی رشـد بافت چربی است. اما بعدها تعداد این سلول‌ها ثابت مانده و پس از آن بافت چربی به دلیل تغییر اندازه سـلول چربی بزرگ شـده و یا جمع می‌شود. ظاهرا نهایی شدن تعداد سلول‌ها و در نتیجه ثابت ماندن آنها در بیسـت‌سالگی یا کمی زودتر از آن اتفاق می‌افتد. در قربهی، قرایند رشـد بافت چربی هم از نظر تعداد سلول‌ها و هم اندازه آن‌ها دچار اختلال است.

تکذیب حذف بیمه زنان سرپرست خانوار در بودجه۹۹

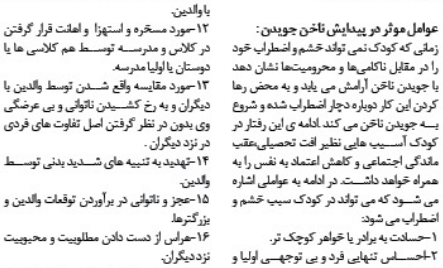
حذف بیمه زنان سرپرست خانوار در بودجه۹۹ کذب است

به گزارش پیام آشـنا به نقل از معاونت امور زنان ریاسـت جمهوری، بر خلاف موارد طرح شـده در برخی رسانه‌ها، در مورد حذف بیمه سه میلیون زن سـرپرسـت خانوار در لایحه بودجه سال ۱۳۹۹ کل کشور، به اطلاع می‌رساند اعتبار مربوط به بیمه زنان سرپرست خانوار در ردیف شماره (۲۵) جدول متدرج در تبصره (۱۴) ماده واحده لایحه در مجموعه اعتبارات ۱۵۵۰۰ میلیارد تومانی بسته کاهش فقر مطلق منظور شده است که در قالب آیین‌نامه اجرایی تبصره مذکور متخص و به سازمان هدفمندسـازی یارانه‌ها ابلاغ خواهد شد.

همچنین علاوه بـر اعتبار مذکـور، از محل ردیف شماره (۲۱) جدول یادشده، در پیوست شماره چهار لایحه بودجه سـال ۱۳۹۹ کل کشور تیز ذیل اعتبار سـازمان بهزیسـتی کشـور در قالب فعالیت شماره ۱۹۰۲۰۰۱۰۲۹ با عنوان «حق بیمه پایه بازنشستگی زنان سرپرست خانوار روستایی» ۱۱۶ میلیارد تومان و در قالب فعالیت شماره ۱۹۰۲۰۰۱۰۲۱ با عنوان «حق بیمه پایه بازنشستگی زنان سرپرست خانوار شهری» ۵۵۸ میلیارد تومان به صورت جداگانه منظور شـده است.

آزمایش

نگاهی به عارضه جویدن ناخن در کودکان



ناخن جویدن یک اختـلال عادتی ارضاءکننده و واکنش روانی اسـت که غالبا از دوران کودکی شروع شده و در دوران ابتدایی و راهنمایی شدت می‌یابد در غالب یک تقسیم بندی از اختلالات دوران کودکی ناخن جویدن در گروه اختلالات عادتی قـرار گرفته که به معنـای واکنش‌های مرضی زودگذر به بعضی از موقعیت هایی است که کودکان یا آن درگیر هسـتند.فعالیت های تکراری دیگری همچون انگشـت مکیدن،شب ادراری، مشـکلات تغذیه ای ،اختلالات سخن گفتن و اختلال خواب نیـز در این زمره اند.در طبقه بنـدی دیگری که مربوط به گروه طرفدار پیشرفت روانپزشکی می باشد جویدن ناخن در گروه اختلالات واکنشی قرار می گیرد.

زمان و میزان شـیوع ناخـن جویدن در کودکان

تحقیقات نشـان می دهد که تقریباً ۳۸درصد کودکان تا سـالگی ناخن های خود را می جوند و این عادت در آنها تا ۱۰سالگی به اوج خود می رسـد.اما به طور کلی، اکثر مبتلایان را کودکان ۹ تا ۱۱ساله تشکیل می دهدناخن جویدن در دخترها شایع تر از پسرهاسـت.این اختلال در دخترانِ، در حدود ۱۱سـالگی و در پسـران،در حدود ۱۳ سـالگی به بیشترین حد می رسد و تقریبا ۲۰درصد مبتلایان،تا سـنین نوجوانی و بزرگسالی درگیر این مشکل هسـتند.

۱-انگشـتان خود را مکرر در دهان می کند به طوری که اغلب زخم یا قرمز هسـتند.

۲-ناخن‌های خود را طوری می جود که زیر آن قرمز شده یا چرک می کند.

۳-دسـتان خود را مرتـب در بینی می کند به طوریکه بینی او اغلب زخم شده است.

۴-اشیا مختلف مثل خودکار یا مداد را در دهان می کند و سر آنها را می جود.

۵-موهای خود را می کند(صورت،ابرو-سـر) یا مرتب با انگشتان خود بازی می کند و یا صورت خود را دستمالی می کند.

۶-در هنگام ترس یا اضطراب و خسـتگی به یکی از اعمال فوق دست می زند.

۷-دچار اضطراب و نگرانی است.

۸-این ملاک ها نباید با ملاک های تشـخیص دیگر اختلالات اشتباه شده و یا هم مورد ارزیابی قرار بگیرند.

۹-مدت و شدت اختلال با توجه به ویژگی های رشدی سن ارزیابی می شود.

عوامل موثر در پیدایش ناخن جویدن:

زمانی که کودک نمی تواند خشم و اضطراب خود را در مقابل ناکامی‌ها و محرومیت‌ها نشان دهد یا جویدن ناخن آرامش می یابد و به محض رها کردن این کار دوباره دچار اضطراب شده و شروع بـه جویدن ناخن می کند. ادامه ی این رفتار در کودک آسـیب هایی نظیر افت تحصیلی،عقب ماندگی اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس را به همراه خواهد داشـت. در ادامه به عواملی اشاره می شـود که می تواند در کودک سبب خشم و اضطراب می شود:

۱-حسادت به برادر یا خواهر کوچک تر.

۲-احسـاس تنهایی فرد و بی توجهـی اولیا و دیگران به او.

۳-تمنای فیلم های مهیج و ترسناک،مخصوصا به طور تنها و به ویژه در شب.

۴-دعوا و مطرح کردن اختلافات والدین در حضور کودک.

۵-تقلید از اولیا ،دوستان و دیگران.

۶-خسـتگی و بی حوصلگی کودک و نداشتن سرگرمی مناسب.

۷-توقعات بیش از حد و خارج از توانایی والدین از کودک.

۸-انجام ندادن و حاضر نکردن تکالیف مربوط به مدرسه و وظایف محوله دیگر.

۹-تنبیه و سرزنش کردن کودک.

۱۰-انتظار کشـیدن بیش از حد برای برآورده شدن توقعات و یا چیزی و یا در جایی.

۱۱-ناخشنودی کودک از کیفیت رابطه ی خود با والدین.

۱۲-مورد مسخره و استهزا و اهانت قرار گرفتن در کلاس و مدرسـه توسـط هم کلاسی ها یا دوستان یا اولیا مدرسه.

۱۳-مورد مقایسه واقع شـدن توسط والدین یا دیگران و به رخ کشـیدن ناتوانی و بی عرضگی وی بدون در نظر گرفتن اصل تفاوت های فردی در نزد دیگران .

۱۴-تهدید به تنبیه های شـدید بدنی توسـط والدین.

۱۵-عجز و ناتوانی در برآوردن توقعات والدین و بزرگترها.

۱۶-حرلس از دست دادن مطلوبیت و محبوبیت نزد دیگران.

۱۷-عدم تشـویق در کارهـا و در نظر نگرفتن توانایی ها و خلاقیت ها و ابتکارات وی.

باید و نبایدها جهت رفع ناخن جویدن:

۱-شناخت و رفع علت ایجاد این مسأله

۲-در صورتـی که عامـل محیطی باعث ناخن جویدن شده استمابید تا حد امکان سعی کنید فشار روحی بر کودک وارد نشود و از سخت گیری نسبت به او بپرهیزید.

۳-هنگام جویدن ناخن سعی کنید حواس کودک را پرت کنیـد از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتان اسـتفاده کند،مدتی درست کردن کاردستی یا کشیدن نقاشی.

۴-استفاده از چسـب زخم یا دست کش های رنگی.

۵-از روش تغییر رفتار استفاده کنید.هر روز که کودک ناخن هایش را نجود سـتاره می گیرد و در صورتی که ستاره ها به اندازه ای معین برسد ،یادتش خواهد گرفت.شاید بهترین پاداش برای دختران خردسـال،مرتب کردن ناخن ها و لاک زدن یا ستاره زدن روی ناخن ها باشد .

۶-کسب آرامش تدریجی (شل کردن دست‌ها) از کودک بخواهید دست هایش را مشت کند و تا ۱۵ شماره محکم نگه دارد.سپس به طور ناگهانی انقباض را قطع کنـد .او باید در ماهیچه هایش گرمی و سوزش حس کند.تمرین را آنقدر تمرار کنید تا دست ها شل،گرم و سنگین شوند.

۷-آگاه کردن کودک از سـیمای زشـت ناخن جویدن از مقایسـه اسـتفاده کنید و از کودک بخواهید دسـتش را با دسـت یکی از والدین که چنین عادتی ندارد مقایسـه کنند.در حضور کودک،وقتی کسـانی را با دست های زیبا می بینید تعریف و تحسین کنید.روی نکات مثبت و خوب دست های کودکتان تاکید کنید و از زیبایی ناخن های نجویده‌اش،تعریف کنید.

۸-موقعیت هایی را که بـا این عادت در ارتباط هستند عوض کنید و یا از آن ها دوری کنید اگر کودک در هنگام تماشای تلویزیون ناخن می جود اکنون قانون این اسـت که فقط در صورتی می تواند به تماشای تلویزیون بپردازد که دست هایش مشغول کاری باشند.به تدریج می توانید با ترک عادتش فرصت بیشتری برای تماشای تلویزیون به او بدهید.

۹-سرزنش،تهدید تنبیه،مالیدن داروها ی تلخ و بدمزه ،فلفل،رنگ ،نه تنها اثر درمانی نداشـته بلکه با ایجاد احسـاس گناهکاری و اضطراب و فرد سبب می شود بیشتر به این عمل بپردازد.

منابع:

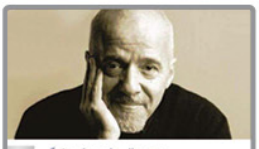
۱-چگونه با کودکم رفتار کنم،دکتر کاربر،ترجمه شاهین خزعلی،هومن حسینی نیک،احمد شریف تبریزی

۲-روانشناسی مرضی کودک مولف دکتر حسین آزاد

۳-ماهنامه آموزشـی تحلیلی و اطلاع رسـانی رشد،دوره چهاردهم،اشرف مظلوم

مولود موسوی
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
خردمند، پر است از پرسش
ابله، پر است از جواب

پائولو کوئلیو

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

تأثیر مدت زمان خواب بر ریسک ابتلا به بیماری ریه

محققان دریافتند افرادی که مدت زمان خواب‌شان خیلی طولانی یا کوتاه است یا ریسک بالا ابتلا به فیبروز ریوی مواجه‌هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه منچسـتر انگلسـتان دریافتند افرادی که به طورمنظم بیش از ۱۱ سـاعت در روز می‌خوابند در مقایسه با افرادی که هفت ساعت در روز می‌خوابند سه برابر بیشتر با ریسک ابتلا به بیماری غیرقابل درمان ریه موسوم به فیبروز ریوی مواجه هسـتند. همچنین افرادی که کمتر از چهار ساعت در روز می‌خوابند دو برابر بیشـتر با ابتلاء به این بیماری مواجه‌هسـتند.

محققان این مشـکل را ناشی از ارتباط آن با ساعت بدن می‌دانند. آنها همچنین با هدف قرار دادن سـاعت بدن شاهد کاهش فیبروز در محیط آزمایشگاه بودند.

«جـان بایلکلی»، سرپرسـت تیم تحقیـق، در این باره می‌گوید: «فیبروز ریوی مشـکلی حاد است که در حال حاضر درمانی برای آن وجود ندارد. اما یافته جدید حاکی از آن است که ساعت بدن نقش مهمی در این زمینه دارد و می‌تواند راهی برای درمان یا پیشگیری از این بیماری یافت شود.»

محققان عنـوان می‌کنند در صورت تأییـد این نتایج، خوابیدن در مدت زمان مطلوب می‌تواند تأثیر این بیماری مرگبار را کاهش دهد.

ساعت درونی بدن تقریباً هر سلول را در بدن انسان تنظیم می‌کند و چرخه ۲۴ساعتی در بسیاری از فرایندها نظیر خواب، ترشح هورمون‌ها و متابولیسم بدن نقش دارد.

مطالعات بر روی موش‌ها نشـان داد تغییر در مکانیسم سـاعت می‌تواند در فرایند فیبروزی اختلال ایجاد کند و حیوانات کمتر یا احتمال ابتلاء به فیبروز ریوی مواجه می‌شوند.

به گفته محققان، پروتئین اصلی ساعت بدن موسوم به REVERBa موجب تغییر در تولید پروتئین اصلی در فیبروز ریه (کلاژن) می‌شود.

فراخوان ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرسی اتحادیه صنف خواربار فروشان شهرستان کرج

در راستای اجرای ماده ٦ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۲ ماده ۲۲ و ۲۳ ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف خواربار فروشان شهرستان کرج که داوطلب عضویت در هیات مدیره و یا بازرس اتحادیه مذکور می باشند دعوت به عمل می آید از روز شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۲۱ لغایت روز شنبه مورخ ۹۸/۱۱/۰۵ به مدت یازده روز ضمن ثبت نام در سامانه ایرانیان اصناف به آدرس الکترونیکی «www.iranianasnaf.ir» جهت تکمیل ثبت نام، شخصا با ارائه مدارک ذیل به دفتر هیات اجرایی بر گزاری انتخابات اتحادیه های صنفی واقع در « کرج ، خیابان شهید بهشتی، بعد از ٤٥ متری گلشهر، جنب پمپ بنزین حصار کته نخ واپصر (تعج)، سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز» مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبان:

۱- تابعیت ایرانی و اعتقاد و التزام به نظام جمهوری اسلامی ایران
۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر و عدم ممنوعیت تصرف در اموال مانند حجر ورشکستگی و افلاس.
۳- عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم اشتهار به فساد.
٤- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه.
٥- حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال.
٦- داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده، صاحب آن تغییر شغل نداده و واحد صنفی خود را به غیر واگذار و اجاره نداده باشد، واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد.)
۷- داشتن وثافت و امانت

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:

۱- اصل و فتوکپی پروانه کسب معتبر دائم
۲- اصل و فتوکپی تمام صفحات شناسنامه
۳- اصل و فتوکپی کارت ملی
٤- اصل و فتوکپی مدرک تحصیلی و یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش
٥- شش قطعه عکس رنگی ٤×٦

داود مافی – رئیس هیات اجرایی بر گزاری انتخابات
اتحادیه های صنفی شهرستان کرج