



## غذای ساده

# ماهی ۳ میلیون تومان!

هزینه‌خور دو خوراک باساده‌ترین مواد غذایی مثل نان و پنیر، تخم مرغ آب‌پز و... در ماه برای یک

خانواده ۴ نفره چقدر تمام می‌شود؟

رعیت‌نواز- یکی از مشکلات این روزهای مردم تقسیم‌بندی حقوقی است که می‌گیرند. علت سختی آن هم این است که این روزها حداقل خرج از درآمد و به اصطلاح دخل مردم بیشتر شده است و هر طور هم صرفه‌جویی و قناعت کنی حتی اگر مستاجر هم نباشی قادر به سپر کردن خود و خانواده آن نیستی. چند روز پیش در همین صفحه‌از کم‌شدن نفق‌ریحات مردم به خاطر گرانی‌ها نوشتیم و حالا در این گزارش به این موضوع پرداخته‌ایم که خوراک یک ماهه چقدر از درآمد ما را به خود اختصاص می‌دهد یا دان باشد که تأمین مایحتاج زندگی از جمله خور و خوراک از نیازهای اولیه‌هر انسان است که این روزها حتی برای کسانی که کار دارند هم به دغدغه تبدیل شده است و متأسفانه در کنار کرونا مردم راز ده تری می‌کند. در این گزارش می‌خواهیم ببینیم یک خانواده چهار نفره در یک ماه چه میزان باید برای سفره خود هزینه کند و این که آیا رقم نهایی یا در آمد سرپرست خانوار هماهنگی دارد یا خیر؟ در خور ذکر است در این گزارش، میزان مصرف کمترین رقم ممکن دیده شده، یعنی در حد بخور، نمبر.

تهیه کرد. اگر قیمت هر کنسرو ۲۵ هزار تومان در نظر بگیریم روزانه باید ۱۵۰ هزار تومان برای خوردن کنسرو ماهی هزینه کرد که ماهانه چهار میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌شود. پول نان را هم اضافه کنید تا ببینید خوردن کنسرو هم پنج میلیون تومان برای شما هزینه خواهد داشت.

### هزینه یک ماهه غذای ساده چند؟

حالا اگر تصور کنیم که یک خانواده چهار نفره یک روز در میان نان و پنیر و خیار و گوجه یا نیمرو به همراه چای را برای صبحانه انتخاب کرده باشند، برای ناهار به ترتیب روزهای هفته غذاهای ساده‌ای مانند عدسی، املت، کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، کشک و بادمجان، کوکوسبزی و یک وعده برنج ساده مانند دم‌پختک هم میل کنند و برای شام نیز به صورت چرخشی نان و پنیر، ماست و خیار و نان یا نیمرو یا املت مصرف کنند (و این بر نامه هر هفته تکرار شود) باید هر هفته چیزی حدود ۶۵۰ هزار تومان هزینه کنند که هزینه ماهانه آن به همراه میوه حدود سه میلیون تومان می‌شود. برای تأمین این حجم از مواد غذایی برای مصرف هفته یک خانواده چهار نفره بر اساس دستور طبخ هر غذا و میزان مصرف متعادل و متوسط هر نفر به حداقل موارد زیر نیاز است؛ حدود سه بسته ۴۰۰ گرمی پنیر، دست کم ۲ کیلوگرم گوجه‌فرنگی، ۲ کیلوگرم خیار، یک شانه ۳۰۰ عددی تخم مرغ، یک کیلوگرم بادمجان، نیم کیلوگرم سیب‌زمینی، یک کیلوگرم عدس و نیم کیلوگرم از هر نوع حبوبات (لوبیا چیتی و لوبیا سفید، نخود و باقالی) ۲ کیلوگرم سبزی خردشده برای آش و کوکو، یک بسته کشک کوچک، ۱/۵ لیتر روغن، دست کم ۱۶ عدد نان سنگک (با معادل همین تعداد از نان‌های دیگر)، نیم کیلوگرم برنج، چای ۲۵۰ گرم، قند نیم کیلوگرم، رشته آش یک بسته، ماست یک سطل و... و در نظر گرفتن قیمت‌های روز برای همین منوی ساده شما باید هر هفته حدود ۶۵۰ تا ۷۰۰ هزار تومان هزینه کنید که می‌شود حدود ماهی سه میلیون تومان که باید در کنار آن هزینه یک وعده میوه را هم به آن افزود که حداقل ماهانه ۵۰۰ هزار تومان هزینه خواهد داشت.

### غصه کارگران

همان طور که می‌دانید، بیشتر افراد جامعه از گرفتن حداقل حقوق هم محروم هستند اما اگر تصور کنیم حداقل حقوق را هم بگیرند که برای یک کارگر با دو فرزند سه میلیون و ۹۷۷ هزار تومان است، باید همان ابتدای ماه سه تا ۳/۵ میلیون آن را برای سیر کردن شکم کنار بگذارند در حالی که هزینه‌هایی مثل اجاره خانه، قبوض آب، برق، گاز و تلفن و تردد در شهر را هم باید به آن اضافه کرد. این موضوع نشان می‌دهد مسئولان باید برای بهبود سفره مردم تلاش بیشتری داشته باشند تا مردم از نگرانی برای نیازهای اولیه خودرها شوند.

### آگهی مناقصه‌های عمومی

شماره ۱۴۰۰/۱۷ الی ۱۴۰۰/۲۰

شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد در نظر دارد به منظور خرید کالاهای مورد نیاز خود نسبت به برگزاری مناقصات عمومی در محل‌های ذیل اقدام نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

**مناقصه ۱۴۰۰/۱۷:**  
خرید انواع مقره کششی، مقره سنجاقی سیلیکونی و مقره جمبر بدون اصلی

**مناقصه ۱۴۰۰/۱۸:**  
خرید کات اوت ۲۰ کیلوولت، لینک کات اوت، تیغه جداساز هوایی ۲۰ کیلوولت ۴۰۰ آمپر

**مناقصه ۱۴۰۰/۱۹:**  
خرید برقگیر ۲۰ کیلوولت

**مناقصه ۱۴۰۰/۲۰:**  
خرید صفحه گالوانیزه اتصال زمین

**تاریخ انتشار اسناد در سامانه:** پنجشنبه ۱۴۰۰/۸/۲۰

داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس‌های ذیل مراجعه نمایند.

۱- سامانه تدارکات دولت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

۲- سایت معاملات توانیر [www.tavanir.org.ir](http://www.tavanir.org.ir)

۳- پایگاه ملی مناقصات <http://iets.mporp.org>

۴- وب‌سایت شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد [www.Meedc.ir](http://www.Meedc.ir)

۵- مشهد- بلوار خیام- شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد- امور تدارکات- اداره خرید کالا- تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۸۱۰۶۷

**روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد**

[www.meedc.ir](http://www.meedc.ir)

### آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۰/۴۵۴

شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط جهت: تهیه و تأمین کلیه لوازم و تجهیزات و مصالح مصرفی مورد نیاز و اجرای عملیات نصب و راه‌اندازی و ارائه خدمات پشتیبانی و گارانتی سیستم اعلان و اطفاء حریق امور برق ناحیه فردوسی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها، از طریق درگاه آن سامانه به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**تاریخ انتشار اسناد در سامانه:** یک شنبه ۱۴۰۰/۸/۲۳ سایر موارد به شرح مندرج در (اسناد) سامانه ستاد خواهد بود.

**اطلاعات دستگاه مناقصه‌گزار:** مشهد- بلوار خیام- نیش خیام جنوبی ۳۱- شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد- امور تدارکات- اداره خرید خدمات- تلفن: ۳۷۶۶۲۸۲۹

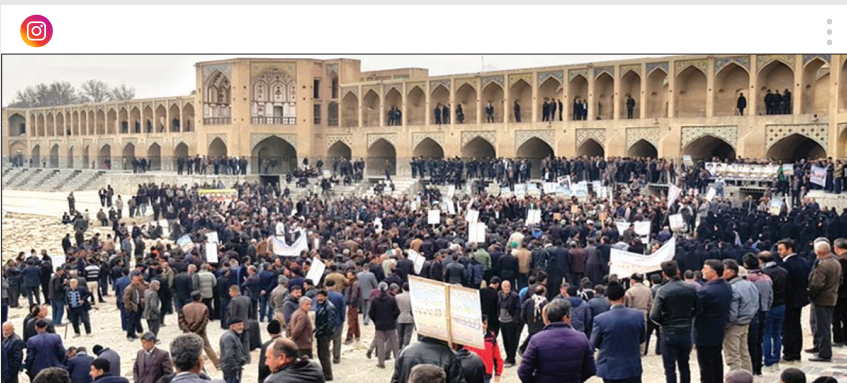
**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:**

مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱

**روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق شهرستان مشهد**

[www.meedc.ir](http://www.meedc.ir)

## شیوع بی‌دندانی و رتبه‌آی کیوی ایرانی‌ها!

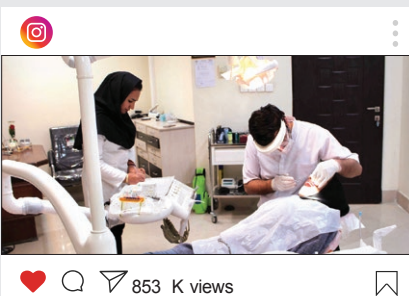


746 K views

هاست که به دلیل کشت نکردن، هیچ درآمدی ندارند، مطالبه گر حقه‌خود هستند و می‌گویند اگر حقه‌ایه مادر شرایط فعلی داده نمی‌شود باید سهم دیگر بخش‌ها نیز از این رودخانه کاسته شود.» کاربر دیگری نوشت: «یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در سال‌های قبل اتفاق افتاده احداث صنایع آب‌بر در مناطق خشک بوده، در حالی که باید این صنایع در کنار دریاها احداث می‌شد.» کاربری هم نوشت: «خب همش تقصیر مسئولان که نیست، در حالی که بی‌آبی‌داره غوغا می‌کنه هنوز توی اصفهان برنجی که کلی آب می‌بره کاشته می‌شه.» کاربری هم نوشت: «باید سیستم آبیاری کشاورزی در همه کشور البته با اولویت مناطق خشک اصلاح و مکانیزه بشه چون بخش اعظم آب توی کشاورزی غرقایی هدر می‌ره.»

روزی روزگاری زاینده رود

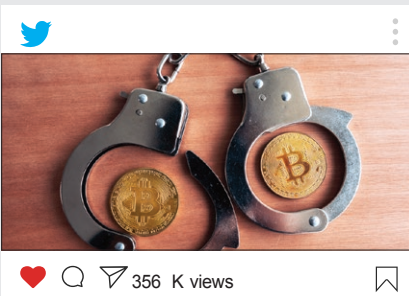
بارش‌های اندک در سال آبی گذشته شرایط را ر قه زده که بیشتر استان‌های کشور با مشکلات آبی دست و پنجه نرم می‌کنند. با این حال به نظر می‌رسد وضعیت بر برخی استان‌های کشور از جمله اصفهان وخیم‌تر است و کم‌آبی به حدی رسیده که باتوجه به گزارش‌ها نته‌ها امکان تحویل حقه‌ای کشاورزان وجود ندارد بلکه نگرانی برای تأمین آب شرب هم مردم منطقه هم وجود دارد. با این حال در روزهای گذشته تصاویری از حضور مردم و کشاورزان در قنات زاینده رود خشک که برای پیگیری حقه‌شان گرد هم آمده بودند، در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد. کاربری نوشت: «کشاورزان اصفهان مدت



853 K views

شیوع بی‌دندانی در میان قشر کارگر!

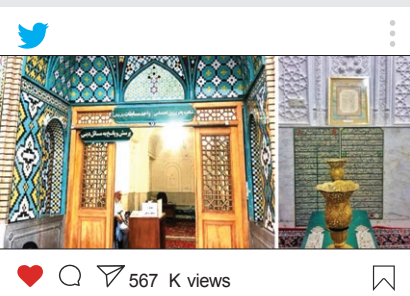
گزارشی درباره گرانی‌های معالجه دندان در فضای مجازی زارتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشت. در این گزارش آمده است که کارگران برای این که توان پرداخت هزینه‌های سرسام‌آور دندان‌راندندان، به دندان‌پزشک‌های رای کشیدن دندان‌ها را می‌پسند. کاربران زیادی از این که هزینه‌های دندان‌پزشکی‌شان بیمه نمی‌شود ابراز نارضاحتی کرده‌اند. کاربری نوشت: «مر اقبیت از دندان‌هم‌کم هزینه‌داره الان برای یک خمیر دندان و مسواک باید حداقل ۱۰۰ هزار تومن پرداخت کنی.» کاربر دیگری نوشت: «کارگری که تون نداره بخوره چطوری می‌خواد هزینه برای ترمیم دندان‌ش بده؟» کاربری هم نوشت: «کاش مسئولان وزارت بهداشت به فکر عوارضی باشن که می‌تونه بی‌دندونی برای آدم‌ها ایجاد کنه و دندان‌پزشکی رو هم مشمول بیمه کنن.»



356 K views

پول کاربران کریپتولند کی برمی‌گردد؟

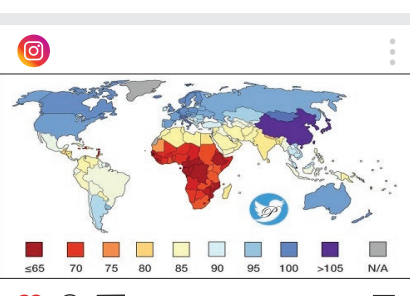
وکیل سینا استوی مالک مرافی کریپتولند و خالق ارز دیجیتال BRG که اوایل امسال دستگیر و باعث بروز مشکلات زیادی برای کاربران این مرافی شده بود، در گفت‌وگو با تجارت‌نیوز از آزادی و گشت‌خبر داده و گفته: «در مقوله مرافی کریپتولند ارز دیجیتال BRG جرمی اتفاق نیفتاده است. کاربران کریپتولند نباید نگران چیزی باشند و تا یک هفته آینده کاربران به‌ادرایب‌های خود در مرافی دسترسی پیدا می‌کنند. همچنین ادعا کرده که کاربران قدیمی می‌توانند برای جبران ضرر دوماه بدون کارمزد از خدمات مرافی استفاده کنند.» سینا استوی، مدیرعامل مرافی کریپتولند در پیام‌های صوتی که در کانال‌های تلگرامی خود منتشر کرده، ادعا کرده است که اگر آ شده و در حال توسعه زیرساخت مرافی کریپتولند برای پرداخت دارایی کاربران است.



567 K views

مقبره پروین اعتماسی کجاست؟

شاید برخی از شما مکان آرامگاه ابدی پروین اعتماسی را ندانید. این شاعر گران قدر در گوشه شمالی صحن امام رضا (ع) در حرم کریم‌اهل بیت حضرت معصومه (س) در کنار پدر و مادرش آرام گرفته است. روز گذشته تصاویری از مقبره خانوادگی پروین اعتماسی در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد که واکنش‌هایی را به همراه داشت. برخی از کاربران از این که مقبره خانوادگی این شاعر بزرگ نادیده گرفته شده و از آن در زمان‌های مختلف به عنوان کاربری‌هایی مثل محل نام نویسی مسابقات، محل پاسخ‌گویی به شبهات و... استفاده می‌شود، گلایه داشتند. کاربری نوشت: «پروین اگر در ۳۵ سالگی چشم از جهان فرو نمی‌بست، سعدی دیگری می‌شد در آسمان پر ستاره شعر و ادب فارسی. به نظر من بهتر است نام این بانو در حرمی که به احترام این بانوی بزرگ و کریمه بنا شده، بیشتر دیده شود.»



721 K views

رتبه‌آی کیوی ایرانی‌ها در جهان چندم است؟

شاید شما هم شنیده باشید که ایرانی‌ها آ کیوی بالایی دارند و نخبه‌های جهان ایرانی‌ها هستند اما آمارهای جهانی چیز دیگری را نشان می‌دهد. بر اساس گزارش‌های تازه منتشر شده، ایران به همراه ۱۸ کشور دیگر با کسب ۸۴ امتیاز در رتبه‌بسیست و سوم‌قرار گرفته و هنگ‌کنگ، سنگاپور، کره جنوبی، ژاپن، چین، تایوان و ایتالیا به ترتیب در رتبه‌های بالای جدول قرار دارند. کاربران به این گزارش که در فضای مجازی منتشر شده واکنش نشان دادند. کاربری نوشت: «یکی از دلایل پایین اومدن رتبه ایران مهاجرت دانشمندی جوون کشورمون در سال‌های اخیر ه که در پایین اومدن رتبه آ کیویون بی تاثیر نیست.» کاربر دیگری هم نوشت: «این آمار ها مکنه ساختگی و غلط باشه.»

آگهی آ.آ. هبان حل اختلاف موضوع عاده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت نشی

اراضی و سامان‌های فاده سند رسمی

در اجرای ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون با شده اساسی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هيات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاك به‌خودر مورد رسيدگي و تايد قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی‌های نشی (اکثرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می‌گردد: بخش دو به‌خودر پلاک ۱۷۲- اصلی اراضی میان النگ ۱- کشاندان یک باب ابرای از پلاک شماره ۱ و ۳ فرعی از ۱۷۲ اصلی فوق به مساحت ۱۸۷/۷۷ مترمربع انتیاعی آقای ابوالقاسم فاد از محل مالکیت رسمی آغاسی نودهی برابر رای شماره ۲۰۶۶-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۸/۱۲- کلاسه ۲۵۶-۹۹- لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین شعاعی و اشخاص ذینفع از رای اعلام شده ابلاغ می‌گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روزها تا تاریخ ابلاغ در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسيد اخذ نمایند متعزین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً دستور صدور مالکیت تابع از مراجعه مندرش به دادگاه خواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۰/۸/۲۳- مراجعه مندرش تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۰/۹/۱۰

علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاك منطقه یک به‌خودر ۱۴۰۰/۸/۲۰-۲۵۷۲۲

تبلیغ موثر نوعی ارتباط برای پاسخگویی بهتر به نیازها و رضایتمندی بیشتر است

«دعوت به جلسه»

پیرو هماهنگی قبلی، به اطلاع تمامی اعضاء هیات موسس

موسسه آموزش عالی گاوین می‌رساند، دویست و چهل و

سومین جلسه عادی هیات موسس روز پنجشنبه

۱۴۰۰/۸/۲۷ راس ساعت ۱۳ الی ۱۶ در محل سالن

اجتماعات موسسه آموزش عالی گاوین تشکیل می‌گردد.

دستور جلسه بصورت کتبی به اعضاء ابلاغ گردیده است.

روابط عمومی موسسه آموزش عالی گاوین

۱۴۰۰/۸/۲۵-۱۴۰۰/۸/۲۵

مزایده فروش دام زنده، حذف اضطراری و لاشه های سرزده

«تاریخ مزایده مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰»

مبلغ تضمین شرکت در مزایده جهت فروش دام زنده، گاو، جوانه، تلیسه

حذف اضطراری و لاشه های سرزده واحدهای مشهد ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و شهرستانها

مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۰۰ ریال، بصورت واريز وجه نقد بشماره حساب ۸۳۸۸۷۴۵۹ بانک

کشاورزی شعبه مشهد بنام موسسه دامپروری صنعتی قدس رضوی میباشد. جهت کسب

اطلاعات بیشتر با مؤسسه دامپروری صنعتی قدس رضوی تماس حاصل فرمایید.

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۹۲۷۱۱-۱۲ داخلی ۲۲۵-۲۲۶ هزینه چاپ آگهی ها به عهده برنده

مزایده می باشد.

روابط عمومی مؤسسه دامپروری صنعتی قدس رضوی

۱۴۰۰/۰۸/۲۵-۱۴۰۰/۰۸/۲۵