

چرا در هوای گرم سردرد می گیریم؟



کم آبی بدن



نور شدید خورشید



تغییر فشار هوا



فعالیت بدنی در گرما

دلایل

علائم

- سرگیجه
- تعریق شدید
- خستگی
- گرفتگی عضلات
- تهوع یا استفراغ
- پوست سرد و مرطوب

راه حل ها

به محیط خنک
برویدآب را جرعه جرعه
بنوشیدلباس نخی و سبک
پوشیداز کمپرس یا دوش
خنک استفاده کنید

فروش ارز به زائرین اربعین حسینی در شعب منتخب بانک ملی ایران آغاز شد



فروش ارز به زائرین اربعین حسینی از تاریخ ۲۰ تیرماه حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه ۱۲ مرداد ماه به صورت ۲۴ ساعته به ازای هر زائر بالای ۵ سال ۲۰۰ هزار دینار عراق انجام خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی بانک ملی ایران، با توجه به فرارسیدن ایام اربعین حسینی و ضرورت ارائه خدمات شایسته به زائرین محترم حضرت اباعبدالله الحسین (ع) امکان خرید ارز از روز شنبه ۲۰ تیرماه حداکثر به مبلغ ۲۰۰ هزار دینار عراق و یک بار در سال بانرخ فروش ارز اسکناس مندرج در سامانه ارزی ملی «سام» فراهم شده و تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه ۱۲ مردادماه نیز به صورت ۲۴ ساعته ادامه دارد.

شرط خرید ارز در بله، ثبت نام در سماح است

برای خرید ارز، زائران بالای ۵ سال باید اصل کارت ملی و گذرنامه یا برگه تردد اربعین معتبر ارائه دهند. همچنین برای خرید ارز اربعین لازم است قبل از مراجعه به پیام رسان بله، در سامانه «سماح» ثبت نام کرده و بعد از ۲۴ ساعت می توانید برای خرید ارز به پیام رسان بله مراجعه کنید.

مقتضایان می بایست ارز مورد نیاز را از طریق اپلیکیشن بله خریداری کرده و با ارائه مدارک هویتی خود به شعب بانک انتخابی مراجعه کنند.

شایان ذکر است برای دریافت، سرپرست خانواده می تواند با ارائه مدارکی خود و اعضا خانواده ارز را دریافت کند و حضور اعضای خانواده در شعبه الزامی نیست.

ارز اربعین با ارز مسافرتی متفاوت است

نکته قابل توجه اینکه دریافت ارز اربعین تأثیری بر سهمیه ارز مسافرتی سالانه افراد ندارد و زائران می توانند علاوه بر ارز اربعین، برای ارز مسافرتی

بازدیدهای میدانی سرپرست مدیریت عامل بانک سرمایه از شعب استان البرز؛

نقشه راه ارتقای عملکرد شعب؛ از بهره‌وری تا درآمدزایی پایدار



دکتر اسلامیان، سرپرست مدیریت عامل بانک سرمایه، روز سه‌شنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۵، به همراه معاون شعب و توسعه بازار و جمعی از مدیران بانک، در جریان بازدیدهای میدانی از شعب استان البرز، با حضور در شعب عظیمیه، طالقانی و خزانه، جهان شهر، رجایی شهر، گلشهر، مهرشهر و فردیس کرج، از نزدیک روند فعالیت شعب، کیفیت ارائه خدمات، ظرفیت‌های عملیاتی و مهم‌ترین مسائل اجرایی را مورد ارزیابی قرار داد و با رؤسا و کارکنان شعب به گفت‌وگو پرداخت. به گزارش روابط عمومی بانک سرمایه، سرپرست مدیریت عامل بانک سرمایه در جریان این بازدیدها، حضور مستمر مدیران در شبکه شعب را یکی از ارکان مدیریت اثربخش و تصمیم‌گیری مبتنی بر واقعیت‌های اجرایی دانست و تأکید کرد: شناخت میدانی ظرفیت‌ها، چالش‌ها و فرصت‌های هر شعبه، زمینه‌ساز برنامه‌ریزی دقیق‌تر، ارتقای عملکرد و دستیابی به اهداف راهبردی بانک خواهد بود.

دکتر اسلامیان با تأکید بر ضرورت حرکت هدفمند شعب در مسیر بهبود شاخص‌های عملکردی، کاهش بهای تمام‌شده پول را از اولویت‌های راهبردی بانک برشمرد و بر جذب منابع با کیفیت، مدیریت بهینه منابع و مصارف، استفاده حداکثری از ظرفیت‌های موجود و ایفای نقش مؤثر شعب در تحقق برنامه‌های بانک تأکید کرد.

وی توسعه خدمات اعتباری را یکی از مهم‌ترین بسترهای افزایش درآمدهای غیرمشاع عنوان کرد و با تأکید بر تقویت درآمدهای کارمزدی، توسعه خدمات تخصصی بانک، تنوع‌بخشی به خدمات قابل ارائه در شعب و بهره‌گیری از ظرفیت‌های هر منطقه را از الزامات دستیابی به درآمدهای پایدار، افزایش سودآوری و تقویت جایگاه رقابتی بانک دانست.

سرپرست مدیریت عامل بانک سرمایه همچنین ارتقای کیفیت خدمت‌رسانی، توسعه تعامل مؤثر با مشتریان، بهبود تجربه مشتری و بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌های شبکه شعب برای پاسخگویی مطلوب به نیازهای مشتریان را از مهم‌ترین اولویت‌های عملیاتی بانک برشمرد و بر ضرورت افزایش بهره‌وری و ارائه خدمات ارزش‌افزین در تمامی شعب تأکید کرد.

شرکت مجتمع فولاد خراسان:

خدمت‌رسانی مجتمع فولاد خراسان در مسیر بدرقه رهبر شهید



۱۰ شب با حضور روزانه ۸۰ نفر از همکاران شرکت به عنوان خادمین افتخاری، خدمت‌رسانی به هموطنان شرکت‌کننده در مراسم بدرقه آقای شهید ایران را به انجام می‌رساند.

روابط عمومی شرکت مجتمع فولاد خراسان

همزمان با آیین‌های بدرقه امام شهید و به ویژه مراسم تشییع و تدفین رهبر شهید انقلاب و اعضای شهید خانواده‌ایشان در مشهد، مجتمع فولاد خراسان با برپایی موبک خدمت‌رسانی در این مسیر، به میزبانی و خدمت به مهمانان و هم وطنان شرکت‌کننده در این تشییع میلیونی پرداخته است.

ایستگاه خدمت فولاد خراسان از روز دوشنبه ۱۶ تیرماه در جاده کمربندی نیشابور- مشهد جنب اداره راهداری و حمل و نقل جاده ایی نیشابور در میانه مسیر زائران برپا شده و تا پایان پنج شنبه ۱۸ تیرماه به مردم ولایت مدار ایران خدمت‌رسانی می‌کنند.

همکاران شرکت فولاد خراسان با حضور در این ایستگاه خدمت، پذیرای زائران عزادار رهبر شهید و راهبان حرم مطهر علی بن موسی الرضا، بوده و ضمن میزبانی از خیل مهمانان خراسان رضوی، به آرایه خدمات ضروری بهداشتی، درمانی و امدادی و آرایه بسته‌های فرهنگی می‌پردازند.

به گزارش روابط عمومی فولاد خراسان، این موبک از ساعت ۶ صبح تا

حراج حضوری

موسسه‌ای اقتصادی در نظر دارد تعداد ۱۵۸ دستگاه خودرو شرح ذیل را از طریق حراج حضوری به فروش برساند.

خریداران محترم می‌بایست ۲۰ درصد مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید به صورت نقد و یا از طریق دستگاه کارت‌خوان پرداخت نمایند.

خودرو	قابل شماره گذاری	اسقاطی	اوراقی
پارکینگ عدالت شهرکرد	۲۶	۲۷	۵
پارکینگ حمایت شهرکرد	۲۲	۴۵	۴
پارکینگ شهرداری فرخ شهر	۹	۲۰	۰
جمع کل	۵۷	۹۲	۹

کلیه وسایل نقلیه با وضعیت اسقاطی و اوراقی صرفاً به مراکز اسقاط واگذار می‌گردد. خرید وسایل نقلیه قابل شماره گذاری برای عموم آزاد است.

زمان بازدید: روز سه‌شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۲ و ۲۳ از ساعت ۹ صبح

وسائط نقلیه: محل بازدید: شهرکرد-خیابان شریعتی، جنب مصلی امام خمینی(ره)، سالن اجتماعات اداره کل سازمان تبلیغات اسلامی استان

تلفن تماس: ۰۳۸۲۲۲۶۱۱۵۷ و ۰۳۸۲۲۲۶۱۱۵۸

خودرو: پارکینگ شهرداری فرخ شهر، عدالت و حمایت شهرکرد