

# نوروز ۱۴۰۳؛ نقطه عطف گردشگری اصفهان



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

شماره ۱۴ اسفند ماه ۱۴۰۲ / ۲۴ مارس / ۲۱ خرداد ۱۴۴۵  
قیمت: ۸۰۰۰ تومان / شماره ۸ / صفحه ۸

## کاپیتان تیم ملی ایران دفاع آخر شد!



در صفحه ۷ بخوانید

## چاه بی سوادی ته ندارد

عددا در رابطه با میزان سواد در ایران چندان خوشایند نیست؛ آخرین آمارها از مرکز آمار نشان می دهد که متوسط تعداد افراد باسواد در خانوارهای شهری در کشور به میزان ۱/۴ نفر بیشتر از دهک در آمدی...  
طی سال گذشته به میزان ۲/۷۵ نفر است؛ به نحوی که خانوارهای شهری دهک درآمدی متوسط به طور متوسط به میزان ۱/۴ نفر بیشتر از دهک در آمدی...  
زمین در خیابان شهیدان کازمی استان اصفهان به علت فرسودگی خط لوله انتقال فاضلاب ۱۳۰۰ میلی متری بوده که ظرفی با عمق ۶ متر و عرض ۵ متر...

## عمیق ترین فرونشست زمین در اصفهان رخ داد

عمیق ترین فرونشست زمین در اصفهان در محله کوجان به میزان ۶ متر ثبت شد. مدیریت بحران استانداری اصفهان در این باره گفت: حادثه فرو نشست زمین در خیابان شهیدان کازمی استان اصفهان به علت فرسودگی خط لوله انتقال فاضلاب ۱۳۰۰ میلی متری بوده که ظرفی با عمق ۶ متر و عرض ۵ متر...

**غول های  
جاده های اصفهان  
مهار می شوند؟**

**رختکن جنجالی**  
ظاهراً رختکن پرسپولیس در ورزشگاه فولادشهر در روز بازی با ذوب آهن از اصل سازی دو تیم حاشیه های بیشتری را رقم زده است. پیش از مسابقه ذوب آهن و پرسپولیس در رختکن جنجالی...  
فولادشهر در روز چهارشنبه هفته گذشته، اعضای تیم فوتبال پرسپولیس مدعی شدند نوشته های عجیبی را در رختکن خود در فولادشهر اصفهان پیدا کردند که عصبانیت شدید سرخ ها را...  
در صفحه ۷ بخوانید

**تار و پود فرش  
دستباف ایرانی از  
هم گسسته است**



چند ساعت با کارگران خط دوم متروی اصفهان  
**زندگی، ۳۰ متر زیر زمین**

جهان نما | نخستین محموله صادراتی مرغ به عراق رفت | استان | افزایش ۳۰ درصدی مصرف گاز در اصفهان | نکات مهم استفاده صحیح از هارد اکسترنال | سلامت | نمک چه خواصی دارد؟

### شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و 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.

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه	مدت
اجرای بخشی از شبکه فاضلاب شهر خوارسار - یک مرحله ای بازرزایی فشرده	۶۰,۵۳۶,۳۷۲,۵۱۳	۳,۰۲۷,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۳ ۴-۰-۴-۴-۲	۱۲ ماه
اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب و انشعابات روستاهای شهرستان خوارسار	۱۳,۵۸۶,۰۲۹,۶۴۴	۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۴ ۴-۲-۴-۴-۱	۱۰ ماه
اصلاح شبکه فاضلاب بخشی از فرعی ۵۳ میدان مسرور در منطقه شاهین شهر - یک مرحله ای بازرزایی فشرده	۲۶,۲۷۴,۰۳۷,۵۱۳	۱,۳۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۵ ۴-۲-۴-۴-۲	۶ ماه
اجرای عملیات اصلاح شبکه فاضلاب محله اندوان و سطح شهر خمینی شهر - یک مرحله ای بازرزایی فشرده	۴۶,۳۲۸,۳۲۵,۴۳۲	۲,۳۱۱,۵۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۶ ۴-۲-۴-۴-۲	۱۰ ماه
اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب شرب روستاهای منطقه شش	۲۳,۲۸۶,۸۶۴,۳۳۳	۱,۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۷ ۴-۲-۴-۴-۲	۷ ماه
اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب منطقه برآن و کراچ	۲۱,۲۰۵,۹۳۵,۰۵۳	۱,۰۶۰,۳۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰-۱۳۳۴-۰۰۲۳۸ ۴-۵-۴-۴-۲	۶ ماه

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و 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 مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۱۲/۱۶
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۲/۱۲/۲۶
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۲/۱۲/۲۷

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف: ۱-۳- اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حبان، دبیر خانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۸-۳۶۶۸۰۰۳۰-۰۳۱-۰۳۱ (اتاق ۲۹۲)  
۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:  
۱-۴- مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴  
۲-۴- دفتر ثبت نام: ۰۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۸۵۱۹۳۷۶۸  
۵- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

### آگهی مناقصه عمومی مشارکت و سرمایه گذاری

سازمان عمران زاینده رود در نظر دارد عملیات سرمایه گذاری در ساخت، اجاره و بهره برداری از تجهیزات تفریحی مجموعه اسکله قایقرانی (قایق های برقی) خود را واقع در دهکده فرهنگی تفریحی زاینده رود چادگان به روش مشارکت در ساخت و بهره برداری، اجاره و انتقال (bolt) را از طریق مناقصه عمومی به متقاضی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی صلاحیت دار در این حوزه دعوت به عمل می آید با در نظر گرفتن شرایط مناقصه جهت اخذ اسناد به دفتر سرمایه گذاری و مشارکتهای سازمان به آدرس: اصفهان - چهارراه نورباران - خیابان ۲۲ بهمن - مجموعه اداری امیر کبیر - جنب شهرداری منطقه ۴ - ساختمان دفتر مرکزی سازمان عمران زاینده رود مراجعه نمایند.

مواعدزمانی:  
تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲  
مهلت دریافت اسناد آگهی: تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲  
مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۴  
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ار جاع کار: ضمانتنامه به مبلغ ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:  
آدرس سایت سازمان: [www.ioz.ir](http://www.ioz.ir)  
ایمیل سازمان: [info@ioz.ir](mailto:info@ioz.ir)  
تلفن سازمان: ۰۸۰-۳۲۶۷۳۰-۳۲۶۷۳۰۱۰  
مسعود منتظری نجف آبادی- مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود







### گوشی باربی هم از راه رسید

گوشی باربی، محصول جدیدی است که کمپانی HMD همکاری برنده باربی با همکاری شرکت اسباب بازی سازی مائل طراحی و تولید خواهد شد. تاکنون نامند که این شرکت، از سال ۱۹۵۹ به خاطر مجموعه عروسک‌های مد باری مشهور شده است. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود.

این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود.

این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود.

این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود.

این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود. بر اساس همین بیانیه، این گوشی تاکنون نامند اسامی عرضه می‌شود.



## نکات مهم استفاده صحیح از هارد اکسترنال

تجربه کاربری که در هارد در اختیار شما قرار می‌دهد مفید باشند و هم عمر آن را زیاد کند. کارهایی که باید در این خصوص انجام گردان مراد هستند.

**از فرمت NTFS به جای FAT32 استفاده کنید:** خیلی از افراد برای فلش‌های خود فرمت FAT32 را مناسب‌ترین می‌دانند و از آن استفاده می‌کنند و همین رفتار را هم با هارد اکسترنال خود دارند. در این خصوص باید گفت که بهترین فرمت برای فضای ذخیره سازی بزرگتر از ۱۸ گیگابایت، NTFS باشد. فایل سیستم NTFS می‌تواند علاوه بر مدیریت بهینه امکانات مانند سرعت بالاتر، فضای فشرده‌تری و کمتری دیسک و روشن شدن کارکرد آن را هم برای شما تضمین کند.

**فایلهای اضافی را از روی هارد حذف کنید:** استفاده صحیح از هارد اکسترنال نباید با هارد مانند هاردهای سیستم رفتار کرد و هر فایلی را روی آن نگه داشت. در صورتی که شما فایل‌هایی زائد دارید که به آنها نیازی ندارید، بهتر است آنها را از روی هارد پاک کنید و هارد را خلوت کنید. این کار هارد شما را بیشتر کار خواهد کرد.

**از برنامه Clean Up Utility بکریسید:** مد از مدتی استفاده هارد شما داده‌ها را به صورت تکه تکه ذخیره کرده و حتی اگر فضای خالی زیادی هم داشته باشید، جستجو در این فضای آن سخت شده و فشار کاری روی آن زیاد می‌شود.

برنامه Clean Up Utility یکی از برنامه‌های قدیمی روی ویندوز است که می‌تواند این مشکل را حل کرده و اوضاع هارد شما را سامان بدهد. البته در صورتی که از هاردهای SSD استفاده می‌کنید بهتر است زیاد از این برنامه استفاده نکنید.

**بازبینی بندی اصولی:** مدیریت بازبینی بندی هارد نیز یکی دیگر از گزینه‌هایی است که باید در استفاده صحیح از هارد اکسترنال مورد توجه قرار بگیرد. این کار به شما کمک می‌کند بازدهی بهتر و سریعتری را از هارد خود بگیرید. اگر سری به مقاله راهنمای خرید هارد اکسترنال بزنید، می‌توانید به آموزش کامل انجام این کار دسترسی داشته باشید.

آن فاصله داشته باشند. نویزی که این دستگاه‌ها می‌توانند روی هارد بیندازند، برای سلامت دستگاه شما مخرب خواهد بود. **سیستم را وقتی هارد به آن متصل است روشن نکنید:** فقط داشته باشید شما نباید سیستم خود را زمانی که هارد به آن متصل است خاموش و روشن کنید. بهترین برخورد در استفاده صحیح از هارد اکسترنال این است که ابتدا هارد را به روش‌های امن جدا کرده و سیستم را خاموش کنید. همیشه قبل از روشن کردن سیستم هارد را از آن جدا کرده و این کار را انجام دهید. در زمان روشن و خاموش شدن، در خیلی از سیستم‌ها جریان برق کنترل نشده و زیادی روی پورتهای USB وجود دارد.

**هارد را به دستگاه DVR و تلویزیون وصل نکنید:** فقط داشته باشید هارد اکسترنال یک فضای ذخیره سازی اضافی و مجزا است و نباید با آن مانند حافظه‌های همراه رفتار کنید و کاری که از فلش مموری می‌کنید را از آن بگیرد. اتصال هارد به دستگاه‌هایی به جز کامپیوترها همیشه مشکل ساز بوده است و وقتی این مشکلات به وجود می‌آید در بهترین حالت بر اثر تداخل برای نرم‌افزاری شما اطلاعات خود را دست می‌دهد. در مواقعی حتی آسیب‌های جدی به هارد هم مشاهده شده است.

**موارد مهم نرم‌افزاری در استفاده صحیح از هارد اکسترنال:** تا اینجای کار نکاتی را برای بهبود شرایط فیزیکی و کارکرد هارد بررسی کردیم، اما از نظر نرم‌افزاری هم اقداماتی وجود دارد که می‌تواند در استفاده صحیح از هارد اکسترنال مهم باشد. این اقدامات هم می‌تواند روی

**بررسی شرایط هارد در زمان کارکرد:** یکی دیگر از موارد مربوط به استفاده صحیح از هارد اکسترنال نکاتی است که باید در زمان استفاده به آن توجه کنید. این نکات هم می‌تواند فیزیکی و هم نرم‌افزاری باشد، اما تازمانی که هارد خود را به سیستم متصل نکنید کاری ندارند و در زمان استفاده معنی می‌یابند. مهمترین مواردی که در این دسته قرار می‌گیرند از این قرارند:

**زیرتاهی اصلی استفاده کنید:** در استفاده صحیح از هارد اکسترنال لازم است که هارد خود را به پورتهای اصلی وصل کنید و از استفاده از هاب‌های USB و مواردی از این دست خودداری کنید. البته باید در نظر داشت وقتی هارد را به لپ‌تاپ متصل می‌کنید، همه USB مشکل چندان ایجاد نمی‌کند اما می‌تواند خسارات خیلی بدی به هاردهای HDD بزند.

**میان‌بندی خود را دور نگه دارید:** یکی دیگر از مواردی که در استفاده صحیح از هارد اکسترنال باید رعایت شود این است که در زمان کارکرد هارد، تابلت‌ها، موبایل‌ها و سایر دستگاه‌هایی که میدان مغناطیسی دارند از

استفاده صحیح از هارد اکسترنال می‌تواند شما را از دست درگیرهای زیادی برهاند و هم کیفیت سخت افزار شما را تضمین کند. هم اطلاعات ارزشمند شما را بدون آسیب دیدگی برای شما حفظ کند.

**شرایط فیزیکی:** یکی از مهمترین و اصلی‌ترین مواردی که در مورد هارد در نظر داشت این است که آیا شرایط فیزیکی که ما هارد را در آن نگهداری می‌کنیم درست است یا نه؟ در این مورد موارد زیادی باید رعایت شود که مهمترین آنها از این قرارند:

**کیف مناسب:** استفاده از یک کیف شربه گیر برای هارد ضروری است. کیف‌های مخصوص می‌توانند از ورود گرد و خاک به هارد به‌دین آن و همیطور میان‌های مغناطیسی احتمالی که می‌تواند برای هارد مشکلاتی ایجاد کنند، جلوگیری نمایند. در صورتی که هنوز کیفی را برای هارد خود نخریده‌اید، بهتر است از چمه خود هارد برای آن استفاده نمایید و آن را بدون محافظ در کتو یا روی میزها نگه دارید.

**یک کابل مناسب داشته باشید:** کابل‌های هارد اکسترنال علاوه بر انتقال داده و وظیفه تأمین برق برای این دستگاه‌ها هم بر عهده دارند. در صورتی که کابل‌ها با اتصالات بدی برای هارد شما خواهد افتاد و حتی ممکن است به دلیل نرسیدن جریان برق کافی هارد شما بسوزد. بهترین کابل‌هایی است که همراه هارد عرضه می‌شود اما در صورتی که کابل شما به هر دلیلی به مشکل خورد باید سریعا با کابلی مناسب جایگزین شود. **هارد را از رطوبت دور نگه دارید:** هر چند کیفی که در مورد آن صحبت کردیم می‌تواند این کارها را برای شما انجام دهد، اما در صورتی که در مناطقی که رطوبت بسیار زیاد است، می‌کنید، بهتر است از جایی که رطوبت کمتری دارد برای هارد خود استفاده نمایید. می‌توانید این کار را با قراردادن پدهای جذب رطوبت در جیب یا کیف هارد انجام دهید.

### ری اکشن در تماس‌های صوتی

اعلام خبر کمدهای مربوطه را حرف و آن را صرفا یک اشتباه نامیدند. در اوج این، Assembly Debug در تصویر صفحه‌ای که هنگام استفاده از این ویژگی (گزینه درام) ظاهر می‌شود را نیز در کنار تگال نام خود منتشر کرده است.

در حال حاضر ری اکشن‌های تماس صوتی به تشویق، جشن گرفتن، صدای خنده، مردمک و نوارهای محدود هستند. تا توجه به اینکه این ویژگی در نسخه‌ها مشاهده شده است. کاربران باید حداقل چند ماه برای تجربه آن منتظر بمانند. البته تنها در صورتی که گوگل از آن پشتیبان نشود. با توجه به اینکه گوگل به‌ندرت برای برنامه Phone پروژس‌سانی منتشر می‌کند، امیدواریم در آینده شاهد این ویژگی جذاب در سیستم‌عامل اندروید باشیم.

گوگل می‌خواهد با اضافه کردن ری اکشن تماس‌های صوتی را جذاب کند. در ادامه به جزئیات این ویژگی جدید و محدودیت‌های آن در سیستم‌عامل اندروید خواهیم پرداخت.

در دنیای کنونی اکثر افراد زندگی خود را با عجله و استرس سری می‌کنند و چندان وقت آزاد ندارند. همین نیز باعث شده که عموماً به دنبال راه‌های کوتاه‌تری برای برقراری ارتباط باشند. شاید به همین دلیل بود که ای‌موجی‌ها فوق‌العاده محبوب شدند. حالا ظاهراً گوگل در حال کار روی ری اکشن در تماس‌های صوتی است تا یک تغییر جذاب را رقم بزند.

ظاهری کاربری به نام Assembly Debug در حال بررسی کمدهای سیستم‌عامل اندروید بود که متوجه این ویژگی شد، به‌دعای وی اطلاعاتی در اختیار سایر کاربران قرار داد. او در گفت‌وگوهای خود با دیگر کاربران گفت که در حال رفتن یک جاک به دوستان بست تلفن هستید و بلافاصله صدای افکت درام را پخش می‌کنید یا طرف مقابل افکت خنده را پخش می‌کند.



### یک گوشی منحصر به فرد برای عاشقان موسیقی

در قلب این گوشی، یک سیستم صوتی قدرتمند تعبیه شده است. اسپیکرهای ۶۰۰ میلی‌متری آن با ۶۰۰ وات خروجی، صدای بسیار قدرتمندی را تولید می‌کند. همچنین از یک الگوریتم صوتی پیشرفته مبتنی بر هوش مصنوعی استفاده کرده و مدیریت بهینه فرکانس‌های تریبل و بیس را تضمین می‌کند. پشتیبانی از فرمت‌های صوتی DTS-X Ultra را هم نباید از قلم بیندازیم. خروجی همه این‌ها، صدای باکیفیتی است که نوبیا عاشقان موسیقی را مشتاقی این گوشی کند.

نویا در کنفرانس جهانی موبایل (MWC 2022)، از یک گوشی موسیقی منحصر به نام Nubia Music رونمایی کرد. مازول دوربین دوگانه و اسپیکر گوشی نوبیا موزیک، طوری طراحی شده که یادآور گرامافون‌های قدیمی باشد و در یک نگاه، عاشقان موسیقی را جذب خود کند. تاکنون پیداست که چک ۳۵ میلیون هدفون هم باید بخش جدایی‌ناپذیر چنین دستگاهی باشد.

اینجا با یک گوشی ۶.۶ اینچی رویره و سیستم که محتوا را با پنل LCD ادی پل و نرخ نوسازی ۹۰ هرتز نمایش می‌دهد. کاربران می‌توانند افکت‌های نوری خاصی هم هنگام پخش موزیک، روی آن ببینند. بار کمدهای پردازشی موسیقی در دوش یکی از تراشه‌های UNISOC گذاشته شده که از حمایت ۸ گیگ و حافظه داخلی ۱۲۸ گیگابایتی برخوردار است.

نوبیا موزیک، یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی هم دارد که می‌تواند انرژی لازم را برای کارکرد دستگاه بدون نیاز به شارژ کردن یا پرکردن تأمین کند.

قیمت گوشی نوبیا موزیک، ۱۹۹ دلار اعلام شده که با توجه به امکانات و طراحی خاص آن، منصفانه به نظر می‌رسد.



## شاید دچار تنگی کانال نخاعی شده اید!



پاتولوژی ها و مشکلات کمربند به راحتی باعث بروز علائم شدید در یک شخص شود.  
عاملی که باعث ایجاد تنگی نخاع شده می تواند روی ریشه های عصب که در کنار دیسک کمر و دیسک گردن قرار دارد فشار زیادی اعمال کند و منجر به ایجاد گردن درد، کمر درد و در مراحل پیچیده تر پا درد و دردهای شدید دست شود. باید گفت از شایع ترین دلایل بروز کمر درد در سنین بالا تنگی کانال نخاع است.  
دلایل این تنگی بسیار متنوع است.  
تنگی کانال نخاعی را از لحاظ محل به سه نوع مرکزی، محیطی و سوراخ بین مهره ای تقسیم کرده اند. هر یک از این انواع تنگی کانال نخاع علائم متفاوتی دارند. بیمارانی که به تنگی کانال نخاعی می مری میباشند، علائمی مانند خستگی در قسمت

پاها در هنگام ایستادن یا راه رفتن دارند و علائم می توانند روی پاها یا خود بیستند و فعالیت خود را ادامه دهند.  
بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاعی محیطی نیز علائمی مانند درد ریشه عصبی و هم در جایی از لنگش متناوب را دارند.  
بیماران مبتلا به تنگی سوراخ عصبی هم که در آنها فقط سوراخ عصبی تنگی می شود، علائم به صورت درد شدید تیر کشنده در اندام تحتانی است که بیمار احساس می کند دچار پارگی دیسک کمر شده است.  
تشخیص این عارضه کار بسیار سختی است زیرا علائمی مشترک با دیگر بیماری ها دارد مثلا مشکلات کمر علائمی مانند تنگی کانال نخاعی دارد اما افرادی که دچار تنگی کانال نخاعی شده

تنگی کانال نخاعی چیست و آیا می تواند به صورت مادر زادی ایجاد شده باشد؟ تنگی کانال نخاع همراه با چه علائمی است و چگونه تشخیص داده می شود؟  
تنگی کانال نخاع عبارت است از کاهش فضای که نخاع در آن قرار دارد و این کاهش فضا می تواند به خاطر ریشه های عصبی در کنار دیسک گردن و دیسک کمر می شود و بر اثر آن گردن درد و کمر درد ایجاد می شود. اغلب عده تنگی ها در قسمت گردن و کمر مشاهده می شود. این مشکل در نواحی پشتی و سینیه ای نادر است.  
تنگی کانال نخاع ممکن است به طور آنکسالی یا به طور مادر زادی ایجاد شود. در حالت مادر زادی قطر کانال نخاع در افراد به صورت اولیه کم است بنابراین امکان دارد بسیاری از

اغلب افراد بر این باور هستند که مصرف نمک تنها عوارض و مضراتی را برای بدن به همراه دارد، در حالی که مصرف اندازه نمک خواص مناسبی برای زیبایی و سلامت بدن دارد.  
شاید تا به حال از فواید نمک کمتر شنیده اید. نمک، نه تنها برای زندگی، بلکه برای سلامتی بسیار ضروری است. به گفته کارشناسان، آمریکایی ها حداقل ۵۰۰ میلی گرم سدیم برای سالم نگه داشتن بدن خود مصرف می کنند. اما نیازهای فردی، عادات و نیز سبک زندگی آن ها بطور قابل توجهی متفاوت است. بیشتر نمک مصرفی ما از غذاها و مقدار کمی از آن آب تاقین می شود. در این بخش به فواید و مضرات نمک می پردازیم.

است. آب نمک می تواند گرفتگی بینی که مانع تنفس نرمال می شود را تسکین دهد. با این حال، آزمایش ها با اینی این روش را درمان سینوزیت نمی دانند.

### مفید برای دستگاه گوارش:

نمک نقش اصلی در فرآیند گوارش و جذب ایفا می کند. نمک، آنزیم آمیلاز در دهان را تحریک می کند. هنگام استفاده، نمک به شما این امکان را می دهد که مزه غذا را بچشید. علاوه بر این، نمک با سکنجبین مولکولهای غذا، برای گوارش و هضم غذا مفید است.

### بهبود مشکلات تنفسی:

نمک به بیماری های تنفسی مانند آسم، برونشیت و تب کمک می کند. همچنین در کاهش التهاب دستگاه تنفس بسیار عالی است. بنابراین مخاط را کاهش دهید تا راحت تر نفس بکشید. نیمی از قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب بریزید و آن را بنوشید. این ترکیب به پاک سازی سینوس کمک می کند.

### درمان زخم انگشت با:

گاه ناخن انگشت بزرگ پا به درون گوشت فرو رفته و در آنجا رشد می کند که موجب درد زیاد و عفونت می شود. برای کاهش ورم و حساسیت ایجاد شده، می توان پای خود را در محلول آب و نمک در چند روز متوالی قرار دهید و بعد از راه رفتن آبی سبک استفاده کرده و به دور انگشت باند پیچید. اگر پس از چند روز بهبود نیافت به پزشک مراجعه کنید.

### کاهش آگزما و پسوریازیس:

درمان حمام محلول آب و یک فنجان نمک درست کرده و ۱۵ دقیقه در آن دراز بکشید این کار به کاهش تورم آگزما کمک می کند.

### خواص مصرف نمک به صورت ناشتا:

برای افزایش عملکرد بدن باید صبحانه شما مقوی باشد. همچنین قبل از خوردن صبحانه مقدار آب محلول آب گرم و نمک میل کنید. زیرا آب نمک حاوی مقدار مناسبی الکترولیت است و ماده معدنی مورد نیاز برای تکمیل انرژی روزانه بدن می رساند.

### تسهیل خواب و درمان افسردگی:

بسیاری از افراد مشکل آب ریزش دهان دارند که هنگام خواب جاری می شود. خوابیدن باعث کمبود نمک در بدن شده و کمبود آن می تواند منجر به کمبود آب و همچنین ترشح غدد بزاقی بیشتر شود. مصرف نمک در زمان خواب به جلوگیری از ایجاد بزاق بیش از حد کمک می کند. علاوه بر این، نمک با تولید دو هورمون سروتونین و ملاتونین به خوابیدن امکان را می دهد تا استرس مقلبه و افسردگی را درمان کنید در نتیجه باعث می شود در طول شب بهتر بخوابید.



# نمک چه خواصی دارد؟

بوسیدگی دندان وقتی اتفاق می افتد که این نمکها به علت تشکیل پلاک حل می شوند.

### تسکین کوفه گرد و سیبوزیت:

غزغزه آب نمک گرم ممکن است کوفه در را کاهش دهد و هم چنین به درمان عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی کمک کند. این حال، شواهد علمی کافی برای اثبات این اثر وجود ندارد. آب نمک ممکن است احساس خارش گلو را کاهش دهد. اما از موم طول درمان عفونت را کوتاه نمی کند.  
بیشی خود را با آب نمک بشویید زیرا یک درمان موثر برای سینوزیت

بسیار بالاست تا اندازه ای که پوست بیمار را شور است. برای جبران این شایعه، چنین افرادی باید غذای شور و نمکی مصرف کنند از آنجا که مخاط مانع جذب چربی در شکم می شود. افراد مبتلا به فیبروز کیستیک ممکن است در مواد مغذی محلول در چربی مثل ویتامین های آ، دی، ای و، ک کمبود داشته باشند.

### بهبود بهداشت دندان:

منبانی دندان یک لایه سخت است که دندان ها را می پوشاند و از آنها در برابر حملات پلاک و اسید محافظت می کند. منبانی دندان از یک نمک محلول به نام هیدروکسی آپاتیت تشکیل شده است.

است شدت گرفتگی عضلات را کاهش دهد.  
نوشیدن یک لیوان آب به همراه یک قاشق چای خوری نمک برای ورزشکاران توصیه می شود. همچنین آب گوجه و نوشیدنی های ورزشی نیز گزینه های خوبی هستند.

### نمک به درمان فیبروز کیستیک:

فیبروز کیستیک یک بیماری ژنتیکی است که با از دست دادن بیش از حد نمک و مواد معدنی از طریق عرق، کم آبی و ترشح خلط ایجاد می شود. خلط زیاد، مجاری ادرار و مجاری گوارش را مسدود می کند. در این بیماری از دست رفتن یون های سدیم و کلرید به شکل نمک

### باز جذب آب:

بیماری های پاتولوژیک نظیر نارسایی قلب و دیابت منجر به کم آبی شدن بدن و هم چنین از دست رفتن مواد معدنی بدن می شود. بنابراین اگر درمان به موقع صورت نگیرد عملکرد کلیه ها و دستگاه گوارش را مختل خواهد کرد.  
مصرف نمک های محلول در آب و گلوکز، سریع ترین راه برای مقابله با خشکی بدن است. محلول خوراکی آب و نمک را می توان به بیماران مبتلا به اسهال و دیگر بیماری های پاتولوژیک داد.

### تسکین ماهیچه (پا):

گرفتگی عضلات اغلب در بزرگسالان مسن و ورزشکاران رخ می دهد. ورزش، نوسانات وزن بدن، بارداری، عدم تعادل الکترولیت و از دست دادن نمک در بدن از عوامل بروز این مشکل هستند. فعالیت فیزیکی فشرده در گرمای تابستان یکی از دلایل مهم در گرفتگی عضلات غیر ارادی است. ورزشکاران روزانه حدود ۴ تا ۶ لیتر چای خوری نمک را به خاطر تعریق بیش از حد از دست می دهند. مصرف غذاهایی که منابع طبیعی نمک هستند ممکن

## برای خانه تکانی چطور برنامه ریزی کنیم؟

که در خانه قابل شستشو هستند.  
**مرحله پنجم:** اختصاص یک روز به تعاقب سرویس بهداشتی و حمام، شامل (شستشوی کف، دیوارها، شیرآلات...)  
**مرحله ششم:** تمیز کردن در، پنجره، دیوار و لوستر، تمیز کردن لوازم تزئینی، تمیز کردن کف، در صورت نیاز شستن یا تمیز کردن مبلمان، در ها، در آنها تمیز کردن فرش ها و نصب پرده ها.



خانه تکانی را بهتر است از دم اسفند ماه شروع کنید که تا بیستم همان ماه تمام شود. خانمهای شاغل هم از اول اسفند اقدام کنند تا آرام آرام سیستم اسفند ماه پایان یابد.  
**مرحله اول:** فرش ها را به قالیشویی بدهید. وسایلی که در خانه قابل شستشو نیست (مثل پتوهای دو نفره، روختی ها و پرده های بزرگ و سنگین) را به خشکشویی بدهید. اگر در خانه می توانید بشویید، پس خودتان این کارها را در مرحله اول انجام دهید.  
**مرحله دوم:** ۳ روز را برای نظافت آشپزخانه در نظر بگیرید که آرام آرام کارها انجام شود. شستن ظرف های خاک خورده و کفایت، تمیز کردن کابینت، تمیز کردن همه کابینتها، بیرون آوردن لوازم بلااستفاده، تمیز کردن یخچال و فریزر، جرمگیری لایه های چربی از کابینت ها، تمیز کردن کابینت ها و دیوارهای کابینت  
**مرحله سوم:** تمیز کردن اتاق خوابها (روی یک اتاق کتب). جدا کردن لوازم اضافی که نیاز ندارند. یخبخسین لباس هایی که اندازه شما نیست و استفاده نمی کنید. جدا کردن وسایل و لباس های فصلی، شستن، اتو کردن و گذاشتن در کمد لباس های کف  
**مرحله چهارم:** اختصاص یک روز به شستشوی پرده ها، ملحفه ها، روکش بالش ها و پتوهای

## درباره سندروم پای بیقرار بیشتر بدانیم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سندروم پای بیقرار در بیماران مبتلا به دیابت شایع بوده و با بروز آن فرد دچار اختلالات خواب نیز می شود.  
دکتر مهناز امینی با اشاره به اینکه سندروم پای بیقرار در بیماران مبتلا به دیابت، علامتی شایع است اظهار کرد: این بیماران به علت ابتلا به دیابت دچار اختلالات خواب نیز می شوند. چون سندروم پای بیقرار در این بیماران باعث می شود که فرد در تیر به خواب برود و در نتیجه این رفتار، بی خوابی و کاهش کیفیت خواب را تجربه کند و صحیح با احساس خستگی از خواب بیدار و در طول روز احساس خواب آلودگی کند. همچنین، اطرافیان فرد متوجه صدای تنفس بیش از حد او در هنگام خواب (خرخر) می شوند.

دانشیار گروه بیماری های داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سندروم پای بیقرار در بیماران مبتلا به دیابت شایع بوده و با بروز آن فرد دچار اختلالات خواب نیز می شود.  
دکتر مهناز امینی با اشاره به اینکه سندروم پای بیقرار در بیماران مبتلا به دیابت، علامتی شایع است اظهار کرد: این بیماران به علت ابتلا به دیابت دچار اختلالات خواب نیز می شوند. چون سندروم پای بیقرار در این بیماران باعث می شود که فرد در تیر به خواب برود و در نتیجه این رفتار، بی خوابی و کاهش کیفیت خواب را تجربه کند و صحیح با احساس خستگی از خواب بیدار و در طول روز احساس خواب آلودگی کند. همچنین، اطرافیان فرد متوجه صدای تنفس بیش از حد او در هنگام خواب (خرخر) می شوند.



دکتر امینی در خصوص اقدامات بهداشتی موثر در رفع علائم سندروم پای بیقرار گفت: اولین اقدام های بهداشتی، خودداری از سرپا ایستادن زیاد، آویزان نشدن پاها، خودداری از پوشیدن لباس های تنگ، قرار دادن پاها در سطح قلب و بدن جهت کاهش احتقان پاها، مصرف خوراکی هایی در شب مانند اسفنج خام، جوهرک و شام سبک است. درمان های مختلفی برای علائم این بیماری وجود دارد که متناظرانه برخی از بیماران جهت کاهش علائم ناشی از سندرم پای بیقرار که در آن اطلاع کافی ندارند، به مصرف مواد مخدر رومی می آورند.  
وی گفت: بیش از ۱۵ سال است که کلینیکهای خواب در دانشگاه علوم پزشکی مشهد در درمانگاه تخصصی بیمارستان روانپزشکی این سینا و کلینیک ویژه بیمارستان امام رضا (ع) فعالیت داشته و با معرفی های دولتی به درمان بیماران می پردازد.





لژیونر جدید ایران در لباس سردار آزمون

باشگاه روبین کاران روسیه با توجه به خاطره خوشی که از همکاری با سردار آزمون داشت و از فروش این بازیکن هم در آذربایجان کرد...

کاپیتان تیم ملی ایران دفاع آخر شد!

تیم فوتبال آک آتن که برخلاف دور رفت سوپر لیگ یونان و با توجه به جدایی میلاد محمدی فقط یک بازیکن ایرانی در فهرست نفراتش دارد...



دلیل تعویض ستاره جوان سپاهان معلوم شد!
محمدجواد حسین نژاد از اینکه در بازی برابر استقلال زدند که در بین دو نیمه به دلیل مصدومیت جای خود را به آریا یوسفی داد.



محرم یخ زد اما باخت نداد!

محرم نوبدیکا سومین بازی خود روی نیمکت مس رفسنجان را هم بدون باخت پشت سر گذاشت. مس رفسنجان روز چهارشنبه در هفته هجدهم لیگ برتر مقابل شمس آذر در قزوین به میدان رفت...

پرسپولیس - خوب آهن؛ خارج از ۹۰ دقیقه رختکن جنجالی



آرمان کبانی
ظاهر آن رختکن پرسپولیس در ورزشگاه فولادشهر در روز بازی با ذوب آهن از اصل بازی دو تیم جالبی هاست...

و خود ما به شدت متخلف این اودیوگی ها و این افراطات هستیم. خودمان خطا اول این ماجرا هستیم و به شدت با این فضا بر خورد خواهیم کرد. باشگاه ذوب آهن به یکی از اخلاقی‌مدارترین باشگاههای ایران معروف است...

www.nesfejahan.net
صادرات از استان اصفهان
در ۱۱ ماه ۱۴۰۲ تشریفات صادرات کالا از گمرکات استان اصفهان به مقصد ۹۲ کشور جهان صورت پذیرفته است
۱۱ ماه جاری صادرات از طریق گمرکات استان اصفهان، به میزان دو میلیارد و ۱۱۵ هزارتن و به ارزش یک میلیارد و ۳۲۲ میلیون دلار بوده است که تقریباً معادل مدت مشابه سال قبل است
دومیلیون و ۱۱۵ هزارتن
۱/۳۲۲/۰۰۰/۰۰۰ \$
اقلام صادراتی گمرکات استان اصفهان ۷۵۹ نوع کالا
۸۷٪ از کل محصولات صادراتی گمرکات استان

حمایت باشگاه سپاهان از سرمربی و کادرفنی
باشگاه فولاد مبارک از حمایت قطعیه خود از سرمربی و کادرفنی تیم فوتبال سپاهان را اعلام کرد. در این بیانیه آمده است: در پی شایعات مطرح شده در خصوص کادرفنی تیم فوتبال سپاهان...

