

تیمار بیمارستان ها در خم کوچه اول



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

شنبه ۱۷ تیر ماه ۱۴۰۳ / ۸ جولای ۲۰۲۳ / ۱۹ ذی الحجه ۱۴۴۴
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

زخم کاری
به اشتغال معلولان



رونمایی از مهره جوان
خط دفاع سپاهان

محمدحسین روح الامین یکی از مدافعان جوانی است که در حال تمرین با سپاهان در اردوی ترکیه است. این مدافع جوان از اواسط فصل گذشته با نظر ژوزه مورایس...

خط آتش سپاهان
به خط شد

روزی که
خون به مغز
کنعانی نرسید!



جای خالی نیمکت مهارت در دانشگاه ها
چالش کمبود
نیروی کار ماهر در اصفهان

چرا پیتزای سرد و مانده
خوشمزه تر است؟



یکی از مهمترین فاکتورهایی که باعث خوشمزه بودن غذا می شود، مصرف آن به طور گرم است و اصولاً بیشتر غذاها پس از سرد شدن دیگر خوشمزه نبوده و طعم چندانی ندارند...



دمای هوا در شهر اصفهان به
۴۱ درجه سانتیگراد می رسد
خرمپازان
در اصفهان از
امروز!

جهان نما | تار و پود فرش ایرانی از هم گسسته است | استان | اتوبوس، جت نیست! | تکنولوژی | گوشی را در برابر خط و خش حفظ کنید | سلامت | چرا مگس برای سلامتی خطرناک است

Advertisement for Nesfejahan newspaper with a torn paper effect and contact information: **بامابتهتر دیده شوید**, تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵, www.nesfejahan.net

Advertisement for Agheh Dooat (Agheh Invitation) with details about a meeting for members of the Agheh Dooat organization in Isfahan.

Advertisement for Setadiran.ir regarding the renewal of commercial and recreational licenses. It includes details about the deadline (July 12, 2023) and the process of renewal.



نخایر نفت و گاز ایران اعلام شد

وزیر نفت با اشاره به گزارش‌های بسیاری...



برگزاری کنکور الکترونیکی از سال آینده

دولت سیزدهم برنامه‌ریزی مدونی برای افزایش توان تولید رفته نظر است.

خبرخوان

دستور ساخت قطعه سوم

تولید قطعه سوم از استناد مازندران...

به دنیا نیامده‌ام برای زندگی راحت

امام جمعه اهواز گفت: در سایه راحتی انسان به جایی نمی‌رسد...

بارنگ مو غربی نمی‌شوید!

کاش می‌توانستیم رنگ موهایمان را به رنگ موهای غربی درآوریم...

اگر ترکیه تحریم بود...

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور گفت: تحریرهای ظالمانه علیه جمهوری اسلامی ایران...

رکورد گرمای جهانی شکست

مدیر کل سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: رکورد گرمای جهانی شکست خورد...

زخم کاری به اشتغال معلولان



همین بس که تنگ نظری به کارکنان معلولان برای اشتغال معلولان...

پهلوان پنبه با زور مکرر!

ورزشی روزستانه است اما اکنون این مکرر با اینست ضرر ورزشی است...

تار و پود فرش ایرانی از هم گسسته است

کارشناسان یکی از مهم‌ترین دلایل این امر را اختلاف قیمت شدید فرش ایران...

شود و پس از اجرای موفق آن به آزمون سراسری برسد...

باز هم فرزندکشی

انقلاب اسلامی مرکز کردستان گفت: «بدر سنگدل بعد از خوراندن داروی خواب‌آور...

کنکوری ها آب رفتند!

کنکور سال ۱۴۰۲ با کاهش ۲۴ درصدی و به عبارات دیگر با کاهش ۳۶۹ هزار و ۶۸۶ نفری...

تکذیب ادعا درباره دختران

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی فرماندهی انتظامی تهران گفت: خبر درزیدن و جیبی کردن موی دختران در تهران دروغ بود...

کارت هدیه ۲ میلیون تومانی

وزارتخانه جمهوری اسلامی اعلام کرد: در اولین نشست خبری نماینده مدیرعامل طرح جدایی پتروشیمی میاتکانه مازندران...

تبدیل همه استیفات قولنامه ای به رسمی

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: هم اکنون بیش از ۵۰ درصد اسنادی کشاورزی و بیش از ۴۰ درصد اسنادی املاک و اراضی قولنامه‌ای است...



یک بازی خوب برای P55

یکی از بهترین بازی‌های پلی استیشن ۵ باید Horizon Forbidden West... بازی را در فضای بازی تجربه کنند و تعداد آن‌ها بیشتر شده است.

ایا علاقه‌مند به بازی کامپیوتری هستید؟ قطعاً پلی استیشن ۵ را باید به عنوان یکی از بهترین کنسول‌های بازی موجود...



گوشی را در برابر خط و خش حفظ کنید

این لایه‌های محافظ در طرح‌ها و رنگ‌های متعددی به بازار عرضه شده و قادرند به‌طور کامل از بنده یا صفحه نمایش گوشی شما محافظت کنند...



دقت کنید که برای تمیز کردن گوشی هرگز نباید از جوله، دستمال کاغذی یا آینه‌های استفاده کنید که می‌توانند به صفحه نمایش گوشی شما لطمه بزنند...

اگر قصد دارید از گوشی خود در برابر خط و خش محافظت کنید، سعی کنید همیشه آن را به پشت روی سطوح مختلف قرار دهید. دلیل این است که حتی با وجود استفاده از لایه محافظ بر روی صفحه نمایش...

گوشی خود را به‌خوبی تمیز کنید تمیز کردن دائمی گوشی موبایل نه تنها باعث تمیزی آن می‌شود، بلکه از خط و خش افتادن آن هم جلوگیری می‌کند.

یکی از مهم‌ترین روش‌های افزایش عمر گوشی‌های موبایل، محافظت از آن در برابر خط و خش است. خش افتادن بر روی صفحه نمایش گوشی علاوه بر اینکه تاثیر سوء فراوانی در جذابیت دستگاه دارد...

از یک قاب استفاده کنید همان‌طور که یک کاور محافظ نمایش قادر است از نمایشگر گوشی در برابر ضربه و خط و خش محافظت کند...

گوشی خود را به‌خوبی تمیز کنید تمیز کردن دائمی گوشی موبایل نه تنها باعث تمیزی آن می‌شود، بلکه از خط و خش افتادن آن هم جلوگیری می‌کند.

گوشی خود را به‌خوبی تمیز کنید تمیز کردن دائمی گوشی موبایل نه تنها باعث تمیزی آن می‌شود، بلکه از خط و خش افتادن آن هم جلوگیری می‌کند.

تصاویر واقعی پیکسل ۸ پرو گوگل فاش شد

تصاویر واقعی گوشی گوگل پیکسل ۸ پرو در ریدت منتشر شده که طراحی آن را به ما نشان می‌دهد. این پست همچنین برخی مشخصات آن فاش کرده که در ادامه به آن می‌پردازیم.

با نگاهی دقیق‌تر به این تصاویر می‌توان مشاهده کرد که یکی از تغییرات مهم در طراحی پیکسل ۸ پرو عدم وجود لوگوی G است که در مدل‌های قبلی پیکسل وجود داشت.

تصاویر طراحی پشت پیکسل ۸ پرو را نشان می‌دهد که دارای یک ماژول دوربین یکپارچه بیضی‌شکل بوده و سه دوربین را در خود جای داده است.

در عوض به یاد داشته باشید که با همیشه گوشی را به پشت روی سطوح قرار دهید یا از یک پارچه یا حوله نرم زیر آن استفاده کنید.

تصاویر پشت پیکسل ۸ پرو را نشان می‌دهد که دارای یک ماژول دوربین یکپارچه بیضی‌شکل بوده و سه دوربین را در خود جای داده است.

برای فعال کردن حالت تاریک مرورگر مراحل زیر را دنبال کنید:
مرورگر را روی گوشی خود اجرا کنید.
از نوار آدرس عبارت chrome://flags را تایپ کرده و کلید اینتر را بفشارید.
تیره در پایین را در حالت روشن نگه دارید.
اما آن دسته از سایت‌هایی که از این ویژگی پشتیبانی نمی‌کنند، همچنان با حالت روشن نمایش داده می‌شوند.

ایا بیتی مصرف باتری کم‌ترین تاثیر کاهشی پیدا می‌کند. همانطور که در بالاتر هم گفته شد Dark Mode سیستم عامل اندروید می‌تواند رابط کاربری بسیاری از اپلیکیشن‌ها از جمله سایت‌هایی که به صورت تیره در پایین را در حالت روشن نگه دارید.

حالت تیره تنظیم شده باشد یا نباشد، در هر صورت تمام وبسایت‌هایی که با مرورگر کروم باز می‌کند، به‌صورت پیش‌فرض تیره خواهند بود. این گزینه خوبی برای کاربرانی است که به هر دلیلی ترجیح می‌دهند از دیگر برنامه‌های گوشی خود مثل پیام‌رسان‌ها، روزنامه‌ها، روزی‌ها، حالت روشن استفاده کنند.

امکان فعال کردن حالت تاریک مرورگر برای تمام سایت‌ها در اندروید وجود ندارد اما گوگل کروم گزینه‌ای را معرفی کرده که این کار را امکان‌پذیر می‌کند.

آیفون ۱۵ و ۱۵ پرو با باتری بزرگتر راهی بازار می‌شوند

میزان مصرف انرژی جی‌سی و دیگر قطعات هم بستگی دارد. گفته می‌شود بر اساس رپورتاژ جدید اپل، احتمال گوشی‌های آیفون ۱۵ و ۱۵ پلاس با جی‌سی ۸۱۴ به دست کاربران می‌رسد که این جی‌سی سال گذشته در مدل‌های پرو آیفون ۱۴ مورد استفاده قرار گرفته است.

بر اساس یک گزارش جدید، به نظر می‌رسد اپل برای گوشی‌های سری آیفون ۱۵ از باتری بزرگتری استفاده کرده است. در این زمینه، آیفون ۱۵ با بیشترین افزایش ظرفیت باتری روبرو می‌شود اما افزایش ظرفیت باتری دیگر مدل‌های این خانواده هم قابل توجه است.

گوگل به روزرسانی شد

وب‌های روشن می‌کند که هر مطلبی را به صورت عمومی منتشر کنند، می‌تواند برای آموزش، نسخه‌های آینده این محصول و محصولات هوش مصنوعی مولد دیگری که این شرکت طراحی می‌کند، استفاده شود.

گوگل با به‌روزرسانی سیاست حریم خصوصی خود، اعلام کرد می‌تواند از داده‌های عمومی موجود برای کمک به آموزش مدل‌های هوش مصنوعی خود استفاده کند.



تأثیر قرص خواب روی آلزایمر

دانشمندان دریافتند که قرص خواب معمولی می‌تواند پیشرفت بیماری آلزایمر را آهسته‌تر یا متوقف کند. بسیاری از افرادی که در نهایت مبتلا به آلزایمر تشخیص داده شده‌اند، سال‌ها قبل از بروز مشکلات شناختی مانند دست دادن حافظه و سردرگمی، دچار مشکل در خواب می‌شوند. این یک چرخه معیوب است: بیماری آلزایمر شامل تغییراتی در مغز می‌شود که خواب را مختل می‌کند و خواب ضعیف تغییرات مغز را متز را تسریع می‌کند.

محققان دانشگاه پزشکی دانشگاه واشینگتن در سنت لویس راه ممکن‌تری برای کمک به شکستن این چرخه شناختی پیدا کرده‌اند. مطالعه‌ای کوچک نشان داد که آلزایمری که قبل از خواب یک قرص خواب خوردند، کاهش سطح پروتئین‌های کلیدی آلزایمر را تجربه کرده‌اند که نشان‌دهنده خوابی است، زیرا سطوح بالاتر این پروتئین‌ها با تشدید بیماری همراه است.

این مطالعه به پتانسیل دردهای خواب برای کاهش یا توقف پیشرفت بیماری آلزایمر اشاره می‌کند، اگرچه برای تأیید قابلیت چنین رویکردی مطالعات بسیار بیشتری مورد نیاز است.

دانشمندان اعلام کردند که ما هنوز نمی‌دانیم که آیا استفاده طولانی‌مدت این دارو در جلوگیری از زوال شناختی موثر است یا خیر و اگر موثر است، به چه دوزی و برای چه کسی باید استفاده شود. با این حال، نتایج بسیار دلگرم‌کننده است. این دارو در حال حاضر در دسترس است و ایمنی آن ثابت شده و اکنون شواهدی داریم که نشان می‌دهد بر سطوح پروتئین‌هایی که برای هدایت بیماری آلزایمر حیاتی هستند، تأثیر می‌گذارد.

چرا پیترزای سرد و ماند خوشمزه‌تر است؟



یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی که باعث خوشمزه بودن غذا می‌شود، مصرف آن به طور گرم است و اصولاً بیشتر غذاها پس از سرد شدن دیگر خوشمزه‌تر و نوده و قوام‌دارتر می‌شوند. در این میان اما برخی غذاها کاملاً متفاوت بوده و می‌توان مدعی شد در حالت سرد نیز به اندازه زمانی که داغ بوده و تازه پخته شده‌اند، خوشمزه هستند.

بیشتر ما وقتی یک پیترزای کباب پخته شده و تمام کردن آن را متأسفانه حتماً چند بارش را برای فردا در یخچال نگه می‌داریم، در آن شرایط پیترزای که یک شب در یخچال مانده دارای طعم خوبی بوده و کاملاً خوشمزه است. حال ممکن است از خود پرسید دلیل این موضوع چیست و چرا پیترزای سرد لذیذ و پرطرفدار است. از نظر علمی، سرد شدن پیترزای در یخچال به ترکیبات این غذا زمان می‌دهد تا به روشی رضایت‌بخش با هم ترکیب شده و طعمی ملایم تر پیدا کند. گراش سیناپرس، از سوی دیگر وقتی پیترزای سرد می‌شود، ساختار خود را حفظ کرده و لایه کوچکی فرنگی مانع از نفوذ چربی روی پیترزای سرد به داخل پیترزای خمیر می‌شود.

دمای غذاییز بر در کم طعم تأثیر می‌گذارد، به طوری که غذاهای سرد معمولاً کمتر نسبت به غذاهای گرم دارند. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد در دمای بین ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی گراد، کاتال‌های حساس به گرما در گیرنده‌های طعم شیرین و تلخ زبان به طور گسترده‌ای باز شده و یک واکنش زیجیری برای ارسال سیگنال‌های قوی به مغز ایجاد می‌کنند.

در دهامای پایین‌تر، کاتال‌ها تشخیص مزه، به سختی باز شده و سیگنال‌ها ضعیف تر می‌شوند. در این میان اما گیرنده‌های طعم شور و ترش نسبتاً تحت تأثیر باز قرار نمی‌گیرند و پیترزای سرد در واقع می‌تواند طعم شور تر و بسیار بسیار خوشمزه‌تری داشته باشد.

چرا مگس برای سلامتی خطرناک است؟



مگس‌ها عاقل زیاده و مواد غذایی فاسد هستند. آن‌ها در غذا و گوشت فاسد تخم می‌گذارند. بنابراین، مطمئن شوید که غذای خود را در یخچال نگه دارید، روشی را بیوشاید و زیاده‌ها را در ظروف درسته نگهداری کنید و البته مسطل زیاده را مرتباً خالی کنید.

مگس‌ها به معنای واقعی کلمه همه جا هستند. ظاهر آن مگس‌ها از آنجا آمده‌اند اما از روزها آن‌ها به جز قطب جنوب و شاید چند جزیره آن‌ها در همه جا زندگی می‌کنند. مگس‌ها به دنبال انسان‌ها به آقیانوس‌ها سفر کرده‌اند اما هرگز به تنهایی به جای نمی‌روند. در بیان این‌ها چایی که انسان‌ها حضور ندارند، هیچ مگسی پیدا نخواهد کرد.

ما آن‌ها را به خوبی می‌شناسیم، اما همه ما یک سوال بی پاسخ در مورد مگس‌ها داریم: چرا مگس‌ها دست و پای خود را می‌مالد؟ خواب آن خیلی ساده است، آن‌ها فقط دست و پای خود را تمیز می‌کنند. مگس در تمام بدنش مواد دراز، موهایی روی اندام‌ها به عنوان ردیاب برای پرواز، یافتن غذا و انجام هر کار دیگری که مربوط به پرواز است،



می‌کنند. مگس‌ها نیز بخش مهمی از اکوسیستم هستند، زیرا غذای پرندگان، عنکبوت‌ها، مارمولک‌ها، قورباغه‌ها و بسیاری موجودات دیگر هستند. بدون مگس، همه آن‌ها متقرض می‌شوند.

به غیر از اینکه مگس‌ها قدرت چسبیدن با پای خود را دارند، حقایق جالب دیگری نیز در مورد آن‌ها وجود دارد. آن‌ها می‌توانند هم روی سطوح افقی و هم عمودی و حتی روته‌ها بروند. مگس‌ها ماده‌ای چسب مانند تولید می‌کنند که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا کنترل خوبی داشته باشند.

مگس‌ها چشم‌شان منحصر به فردی دارند که مجموعه بزرگی از ۳۰۰۰ تا ۶۰۰۰ چشم ساده در هر یک از دو چشم مرکب آن‌هاست. چشم‌ها حرکت نمی‌کنند، اما دیدشان تقریباً ۳۶۰ درجه است. آن‌ها می‌توانند پشت خود را ببینند. بنابراین، هر کجا که باشند، یک مگس فقط شما و هر خطر دیگری را یا یک یا چند هزار مایتیور خود می‌بیند.

علاوه بر این دو چشم مرکب، مگس‌ها سه چشم ساده نیز روی بدنشان خود دارند که به عنوان قطب‌نما عمل می‌کنند و به مگس امکان جهت یابی می‌دهند.

به مگس‌ها کمک می‌کنند. بنابراین، مگس‌ها هر بار که فرصتی به دست می‌آورند، موهای خود را تمیز می‌کنند. اعضای بدن آن حساس است و بینی‌اش یک هدف برای دنبال می‌کند. ظاهراً این اندام‌ها گیرنده‌های چشایی دارند. آن‌ها روی غذا خود فرود می‌آیند و قبل از مصرف آن طعم آن را امتحان می‌کنند.

خوردن میوه بعد از غذا بهتر است یا قبلش؟

داشتم اضافه‌وزن در بیماران مبتلا به آرتروز عامل تشدیدکننده محسوب می‌شود. این را هم در نظر داشته باشیم که تغییر عادات غذایی برای بعضی افراد کار دشواری است و بهتر است برای حفظ سلامتی هم که شده، هر چه زودتر فکری به حال برنامه‌های غذایی‌مان بکنیم.

بهترین راه برای حفظ سلامتی این است که میوه در میان وعده‌ها مصرف شوند. میان وعده یعنی زمان مشخصی بین صبحانه - ناهار و ناهار - شام، سنگینی به اینک هر کس چه ساعتی صبحانه، ناهار و شام می‌خورد، خوردن باید این ساعت را تعیین کند. گاهی به اشتباه تصور می‌شود خوردن میوه تحت هر شرایطی هیچ آسیبی را متوجه سلامتی نمی‌کند. این باور غلط است، میوه‌ها

کسانی قبلی تا سر رسیدن وقت صرف غذا، میوه می‌خورند؛ غافل از اینکه این کار ممکن است دچار یکی از این دو حالت شوند:

۱. میوه در بدن باعث ترشح انسولین می‌شود. انسولین ماده‌ای است که اشتها ایجاد می‌کند. پس هر چه تعداد میوه‌ها بیشتر باشند، میزان اشتها افزوده خواهد شد.
۲. فرد غذای بیشتری خواهد خورد. اگر بدن به آن مقدار کالری‌ای که دریافت نیاز نداشته باشد، طبیعتاً اشتها‌های ذخیره را ذخیره خواهد کرد. در نتیجه به تدریج در مدت زمان کوتاهی، عادت میوه خوردن قبل از صرف غذا منجر به بروز عارضه‌های چاقی می‌شود.
۳. مصرف میوه ناشی از بسری ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی فراهم می‌کند. ضمن اینکه



مثل خربزه، هندوانه، انبه، خرمایه، طالبی و انواع انگور کالریسیک بالایی دارند یعنی قندشان زود شکسته می‌شود و سریعا باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند.

در اینجا هم دو حالت پیش می‌آید:

۱. تقریباً همه بعد از خوردن غذا احساس می‌کنند دلشان می‌خواهد خوراکی شیرینی بخورند و تا آن را نخورند، میل‌ها به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند.
۲. در حالی دیگر، همان‌طور که گفته شد، ممکن است بدن انسولین ترشح کند و اشتها مجدداً ایجاد شود. آن وقت فرد به خوردن خواهد غذا بخورد. باز کالری اضافی باید ذخیره شود. متتاقاً چاقی بروز می‌کند و خدای ناکره بیماری‌های مرتبط با چاقی به دنبال می‌آید.



حواستان به نوشیدن بیش از حد قهوه باشد

با اثرات مثبت یا منفی آن بر سلامت توجه محققان زیادی را به خود جلب کرده است. به همین دلیل دکتر آنگ وو و پروفسور الین هیوین از دانشگاه استرالیا، جنوبی، به بررسی میزان مصرف قهوه و تأثیر منفی آن بر سلامتی پرداختند. آنان دریافتند که مقدار زیاد کافئین برای قلب ضرر است و حاکی از افزایش ۲۲ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی با نوشیدن ۶ فنجان قهوه یا بیشتر در روز است. تحقیق آنگ وو و الین هیوین اولین مطالعه است که میزان بالای نوشیدن قهوه را در رابطه با سلامت قلب انسان ارائه کرده است. پروفسور هیوین، یکی از محققان این تحقیق گفت: قهوه رایج‌ترین محرک مصرفی ما در جهان است، قهوه ما را از خواب بیدار می‌کند، انرژی ما را افزایش می‌دهد و به ما کمک می‌کند که تمرکز کنیم اما مردم همیشه می‌خواهند بدانند چه میزان کافئین باید مصرف کنند و می‌پرسند که مصرف چقدر کافئین زیادتی می‌شود؟

اکثر مردم موافق این موضوع هستند که اگر مقدار زیادی قهوه بنوشید، ممکن است احساس صعبانیت، تحریک پذیری یا حتی حالت تهوع داشته باشید، به این دلیل است که کافئین به بدن شما کمک می‌کند تا سریع‌تر و سخت‌تر کنید تا آن‌ها احتمالاً نشان می‌دهد که ممکن است حد مجاز خود را رسیده باشید.

همچنین می‌دانیم که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی با قفسار خون بالا افزایش می‌یابد که خطر شناخته شده مصرف بیش از حد کافئین است. به منظور حفظ قلب سالم و قفسار خون سالم، مردم باید قهوه خود را به کمتر از ۶ فنجان در روز محدود کنند. بر اساس داده‌های ما، ۶ فنجان قهوه در روز کافئین شروع به تأثیر می‌کند. بر خظرات قلبی عروقی کرد.

تحمین زده می‌شود که روزانه سه میلیارد فنجان قهوه در سراسر جهان میل می‌شود.

سیر می‌شوند و می‌توانند عملکردی معکوس داشته باشند.

مثلاً خربزه، هندوانه، انبه، خرمایه، طالبی و انواع انگور کالریسیک بالایی دارند یعنی قندشان زود شکسته می‌شود و سریعا باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند.

در اینجا هم دو حالت پیش می‌آید:

۱. تقریباً همه بعد از خوردن غذا احساس می‌کنند دلشان می‌خواهد خوراکی شیرینی بخورند و تا آن را نخورند، میل‌ها به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند.
۲. در حالی دیگر، همان‌طور که گفته شد، ممکن است بدن انسولین ترشح کند و اشتها مجدداً ایجاد شود. آن وقت فرد به خوردن خواهد غذا بخورد. باز کالری اضافی باید ذخیره شود. متتاقاً چاقی بروز می‌کند و خدای ناکره بیماری‌های مرتبط با چاقی به دنبال می‌آید.



ترکیب‌های خطرناک با خربزه

خربزه و سبزی‌ها را با قیصر است در حالی که این ترکیب‌ها برای داشتن گوارش مطلوب و جلوگیری از یبوست بسیار مهم هستند. فیبر موجود در خربزه به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند و ناراحتی‌های گوارشی را هم تسکین می‌دهد. ویژگی دیگر فیبر این است که حجم مدفوع را بیشتر می‌کند و نقش مثبتی در کنترل لگن‌های غشایی دارد. خربزه سرشار از ویتامین C است که نوعی آنتی‌اکسیدان مهم محسوب می‌شود و نقش مثبتی در تقویت سیستم ایمنی دارد. فیتوکمیکال‌ها با ترکیب شیمیایی گیاهی موجود در خربزه مثل بتا‌کاروتین و ویتامین A نیز به تنظیم عملکرد مطلوب روده کمک می‌رسانند. توجه داشته باشید که سلامت میکروبیوم روده‌ها مستقیماً با

خبرگزاری های متنوعه با خبریزه
● شیرین‌کدلم را خوراکی‌ها، طعم خاص و اثرات بعد از هضم خاص خودشان را دارند. وقتی که دو خوراکی با طعم بسیار متفاوت در کنار هم دیگر قرار می‌گیرند، می‌توانند فرآیند گوارش را هم مختل کنند. هر چقدر که این ترکیب‌ها با تاننه یا چندتاگانه ثابت باشند، احتمال سوءهاضمه و شکل‌گیری نفخ بیشتر می‌شود. ترکیب سرد و خربزه هم چنین مشکلی را به وجود می‌آورد؛ زیرا شیر به‌عنوان ترکیب ملین عمل می‌کند در حالی که خربزه دارای خاصیت ادرار آور است و خودش به دفع سبب عمل از بدن کمک می‌رساند. شیر برای هضم شدن به زمان بیشتری نیاز دارد در حالی که خربزه سریع‌تر هضم می‌شود و در نتیجه مصرف همزمان آنها به مشکلات گوارشی ختم خواهد شد.

● **۱. آب سرد:** مصرف خربزه با آب می‌تواند عملکرد طبیعی دستگاه گوارش را مختل کند و به روند طبیعی بولیوسیتیز می‌دهد. شیر به سبب به‌دست آوردن آب در مصرف خربزه و با غذا می‌تواند بازگردد.

● **۲. خیاز:** مصرف خیاز در فاصله بسیار نزدیک به مصرف خربزه می‌تواند بعضی افراد را با ناراحتی‌های گوارشی مختلف و مخصوصاً نفخ شدید مواجه کند. کسانی که مستقیم گوارشی‌های سابقه ابتلا به مشکلات گوارشی دارند، بیشتر باید در مصرف خربزه احتیاط باشد.



رونمایی از مهره جوان خط دفاع سپاهان

محمدحسین روح الامین یکی از مدافعان جوانی است که در حال تمرین با سپاهان در اردوی ترکیه است. این مدافع جوان از اواسط فصل گذشته با نظر ژوزه مورایس از آکادمی سپاهان به تیم بزرگسالان اضافه شد. روح الامین در سه فصل اخیر در خط دفاع سپاهان حضور داشته و حالا تشنه بازی در تیم بزرگسالان است. سرمربی پرتغالی قلمنوی خلیلی با آن برخورد و صحبت کرد. حتی آقا کریم هم به من رنگ زد و گفت چه کاری بود کردی و تو به لحاظ فنی تا این حد خوب هستی و باید خودت را کنترل کنی. صد درصد درست می گویند و وقتی حرف درستی می زنی، آدم باید انتقادپذیر باشد و قبول کند. حتی آقا کریم گفت شانس آوردی اینجا نبودی. به امیر خان قول دادم که دیگر این اتفاق نیفتد.



روزی که خون به مغز کنعانی نرسید!

محمدحسین کنعانی زادگان که در حضور امیر قلمنوی در راس کادرفنی تیم ملی ایران به ترکیب اصلی بازگشته است، در دیدار فینال تورنمنت کافا برابر ازبکستان لحظات عصبی را پشت سر گذاشت. مدافع تیم ملی در خصوص جنجال های آن سابقه اظهار داشت: من زود عصبی می شوم و چنین لحظاتی هم خون به مغز آدم نمی رسد. آقا قلمنوی خلیلی با من برخورد و صحبت کرد. حتی آقا کریم هم به من رنگ زد و گفت چه کاری بود کردی و تو به لحاظ فنی تا این حد خوب هستی و باید خودت را کنترل کنی. صد درصد درست می گویند و وقتی حرف درستی می زنی، آدم باید انتقادپذیر باشد و قبول کند. حتی آقا کریم گفت شانس آوردی اینجا نبودی. به امیر خان قول دادم که دیگر این اتفاق نیفتد.

ستاره آرژانتینی رقیب طارمی شد

پرتغال بوکشت. آنتل دی ماریا مهاجم آرژانتینی فصل گذشته بویه، پس از جدایی از تیمی پرتغالی، پرتغال آینده را در لیگ پرتغال بازی خواهد کرد. این مهاجم آرژانتینی سال ۲۰۰۷ از روساریو سنترال آرژانتین به تیم بنفیکا اضافه شد و تا سال ۲۰۱۰ در این تیم بازی کرد. درخشش ماریا در لیگ پرتغال سبب شد تا مورد توجه رئال مادرید قرار بگیرد و به سانتیاگو برنابئو برود. از دیگر باشگاه های که دی ماریا سابقه حضور در آن را دارد، می توان به پاری سن ژرمن اشاره کرد. باشگاه بنفیکا با انتشار ویدئویی با عنوان «به خانه خوش آمدی دی ماریا» اعلام کرد که با این بازیکن ۲۵ ساله قرارداد یک ساله امضا کرده است. دی ماریا به دوست صمیمی و هموطن خود نیلاس اوتامندی، هم تیمی اش در تیم ملی آرژانتین در رقابت های جام جهانی ۲۰۲۲ خواهد پیوست. در صورت باقی ماندن مهنی طارمی در پورتو، رقابت او با دی ماریا برای آقای کلی می تواند جذاب باشد.



مهاجم تیم ملی فوتبال آرژانتین به باشگاه اسپن خود در لیگ برتر

خط و نشان مورایس برای مدعیان خط آتش سپاهان به خط شد

مرضیه غفاریان «ها امسال به دنبال سوپر بازی کردن شما هستیم» این نوبدی است که سرمربی پرتغالی سپاهان به طلایی دوستان اصفهانی داده است. به نظر می رسد بهترین استراتژی «روزه مورایس» برای تحقق این وعده اش تقویت خط حمله تیمش باشد. چرا که او تاکنون سیدخرد بود از مهره های هجومی پر کرده است. کاوه ضابطی، رضا شکاری و رضا اسدی، بازیکنانی هستند که با نظر سرمربی سپاهانی ها، قرار است در فصل جدید با پیشین پورایس طلایی این تیم به میدان روند. این سه بازیکن با قابلیت های هجومی خود در حالی قرار است توان سپاهانی ها را در هنگام به آتش بستن سنگر قریا در افزایش دهند که خط آتش این تیم اصفهانی فصل گذشته با به ثمر رساندن ۳۹ گل در ۲۰ بازی، بعد از استقلال ها با ۵۲ گل، در رده دوم بهترین خط حمله لیگ ایستادند. میانیگین بیش از یک گل زده اگرچه می تواند پوتن مبینی برای خط حمله یک تیم باشد اما سپاهان در فصل پیش رویا بود در چند جبهه با رقبایش بجنگد. این تیم اصفهانی برای پیروزی در نبرد با حریفان تا این دندان مسلخ خود نیاز دارد آتش خط آتش تیمش را روشن کند و بر همین اساس است که سرمربی کارگشته طلایی پوشان فعالیت رسمی خود در بازار تابستانه را به خدمت گرفتن چند مهره هجومی استارت زده است. به نظر، مورایس در فصل جدید به چیزی چر قرار گرفتن تیمش روی سکوی اول در تمامی اوردگاه ها رضایت نخواهد داد. این سرمربی پرتغالی نه تنها برای تصاحب جام طلایی لیگ خیز برداشته بلکه می خواهد عنوان بهترین خط حمله لیگ را هم از آن شاگردان خود کند. از همه اینها مهمتر اینکه دستیار سابق «آقای خاص» خوب می داند که برای موفقیت در بازی های آسیایی باید با قدرت بیشتری در این رقابت ها او برای نیل به این مهم و برای «شگفت زده» کردن هواداران سپاهان، پس از



کاپیتان سپاهان، فرمانده تیم مورایس

علی محمدی و مانوئل فرناندز نیز دیگر بازیکنانی هستند که در سیستم ۳-۴-۳ مورایس برای سپاهان به میدان رفتند. جدایی این دو بازیکن از سپاهان قطعی شده است. البته باید نام محمد قرانسی را نیز به این فهرست اضافه کرد. بازیکنی که فصل قبل ۲۱ بار به میدان رفت که البته یازده مورد آن به عنوان بازیکن تعویضی بود. بعد به نظر می رسد که مورایس به عنوان یکی از مهره های ترکیب اصلی روی این بازیکن حساب باز کند در نتیجه باید از قربانی به عنوان یکی از اولویت های تغییر در خط میانی نام برد. به هر حال در شرایط فعلی، سپاهان تنها می تواند روی محمد کریمی به عنوان یکی از مهره های اصلی در خط میانی حساب باز کند و باید دید که مدبران این تیم در بازار نقل و انتقالات، خلأ موجود را به چه نحوی پر می کنند.



موراد انبنا پوداز به پرسپولیس پیوسته است. جلال الدین

تراکتور مقصد مورد علاقه جامانده های پرسپولیس!

مدافعی که در زمان کنار گذاشته شدن از پرسپولیس هم خبرهایی مبنی بر پیوستن به تراکتور شنیده می شد ولی در نهایت وی پس از یک فصل و نیم بازی در اهواز راهی تبریز شده است. سوسین پرسپولیس سابق سید آقا علی است. البته مدافع تبریزی را با توجه به مساله های بازی در رده های مختلف تراکتور، باید بیشتر تراکتوری دانست ولی او نیز دوسال بازی در جمع پرسپولیس ها را در کارنامه دارد.

اما آخرین بازیکن سابق پرسپولیس که اخیرا به جمع تی تی ها اضافه شد، سیامک نعمتی است. بازیکنی که محبوبیت زیادی بین طرفداران تیم سابق خود دارد ولی در نهایت با نظر جیمی کل محمدی مجبور به ترک این تیم شد. سیامک به عنوان بازیکنی چند پسته توانایی بازی در دفاع راست، هافبک و حتی وینگر راست را هم داراست و جزو گزینه های با کمز برای تقویت تراکتور از پنجره زمستانی بوده است.

محمد دانشگر فصل قبل به سپاهان پیوست و در ۲۶ بازی که برای طلایی پوشان اصفهانی انجام داد، عملکرد خوبی در خط دفاعی تیمش داشت. او برای نخستین بار در ۳۹ سالگی پس از پشت سر گذاشتن یک فصل بسیار خوب با سپاهان، ملی پوش شد. هر چند که نام دانشگر در فهرست نهایی تیم ملی برای حضور در تورنمنت کافا قرار نگرفت اما او امید خوبی برای دعوت دوباره و قرار گرفتن در لیست قلم نویی از دست داده و می خواهد یکی از مسافرین تیم ملی در جام ملت های ۲۰۲۲ قطر باشد.




نورافکن مهره کلیدی مورایس

مدافع جانیک ۲۷ ساله طلایی پوشان اصفهان این روزها در ترکت مشغول تمرینات جدی بدنسازی است تا آمادگی او را با به مسابقات بگذارد. امید نورافکن بی تردید یکی از کاپیتان ترین مهره های روزه مورایس در برنامه های این فصل برای رسیدن به اهداف سپاهان است. ضمن اینکه نباید فراموش کرد که در ۱۹ سپاهان نه فقط یک دفاع چپ که بازیکنی توانایی بازی در پست های مختلف از جمله هافبک دفاعی و هافبک چپ هم هست. جالب آنجاست که محتوی محرمی مدافع چپ پیشین تیم ملی و یکی از اسطوره های پرسپولیس معتقد است نورافکن بهترین دفاع چپ حاضر ایران است.



حساب ویژه ریغویی روی اسلامی

محمدحسین ریغویی که طی دو سال گذشته نمایش درخشانی در ثوب آهن به عنوان هافبک هجومی و مهاجم داشته، در حالی این روزها نیز نظر محمد ریعی تمرینات خود را دنبال می کند که جواد نکونام نیز برای جذب او برای علاقه کرده است. این هافبک-مهاجم ۳۳ ساله، نظر امیر قلمنوی برای هم راهی تیم امید ایران به مسابقات قهرمانی غرب آسیافت و نمایش خوبی هم در این بازی ها داشته است. اسلامی که در ده های پایه ثوب آهن به تیم بزرگسالان رسید، فعلا جزو شاگردان ریعی است و علیرغم پیشنهاد استقلال، اما مربی جوان گاندوها تمایل به حفظ این بازیکن دارد.





خدا شما را پرهیز داد از دشمنی شیطنی که پنهان در سینه ها راه می یابد و آهسته در گوش ها را می گویند گمراه و پست است. وعده های دروغین داده در آرزوی آنها به انتظار می گذارد. زشتی های گناهان را زینت می دهد، گناهان بزرگ را کوچک می شمارد و آرام آرام دوستان خود را فریب داده راه رستگاری را روی در بند شدگانش می بندد.
 (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می شود.

برگزاری جشن عید غدیر خم در نوب آهن



در ادامه برگزاری برنامه های مختلف مربوط به دهه امامت و ولایت و جشن های باشکوه اعیاد سعید قربان و غدیر خم که در نقاط مختلف نوب آهن اصفهان برگزار شد، مراسم جشن دیگری چهارشنبه ۱۴ تیر ماه در مجاورت ساختمان ۸ و ۷ شرکت نوب آهن برگزار شد.
 در این جشن که توسط شورای فرهنگی نوب آهن اصفهان برنامه ریزی و برگزار شد، سرهنگ علی رضا خدایان فرمانده ناحیه مقاومت شهرستان نوب آهن و جمعی از مدیران و کارکنان نوب آهن اصفهان این مراسم با برنامه های متنوع فرهنگی، هنری از جمله مداحی و شعر خوانی در فضیلت و مدح مولای متفان حضرت امام علی (ع) همراه بود. اجرای سرود گروه دختران حاج قاسم و اجرای مسابقه در مورد حادثه بزرگ غدیر، از دیگر برنامه های این مراسم بود.
 سرهنگ خدایان فرمانده ناحیه مقاومت سپاه شهرستان نوب آهن در این مراسم یادآور شد: اسلام دین نور، علم و بصیرت است و از این جهت، هر جا علم و آگاهی مسلمین بیشتر بوده از حوادث ناگوار جلوگیری شده و شبهه های دشمنان اسلام بی اثر مانده است.
 وی افزود ولایت فقیه امامت و ولایت است و پیروزی انقلاب اسلامی و اقتدار امروز ایران در برتو حاکمیت ولایت فقیه به دست آمده است.
 در حالی که مراسم عید غدیر خنده غنچه تمدن ۱۵۰ سالگی است که برای پیشرفت و توسعه و رفاه مردم و ملت است. سرهنگ خدایان افزود: ما ملت مبارک و متفان هستیم و در شرایط سخت تحریم و فشارهای دشمن، دستاوردهای ارزشمند یکی پس از دیگری به بار نشسته است.
 وی بابیان اینکه رهبری معظم انقلاب همواره بر رشد تولید تأکید داشته اند، ادامه داد: رشد تولید در برجسته ترین شکل خود در حوزه های اقتصادی بروز و ظهور می یابد و فولاد مبارک یکی از چهره های اصلی و کارآمد صنعت کشور است. مدیران و کارکنان این شرکت همواره نشان دهنده تمامی ظرفیتهای توانایی های خود را به کار گرفته اند و با تمام وجود با تولید انواع محصولات فولادی برای ایجاد ارزش افزوده تلاش می کنند.

تخفیف ۵۰ درصدی ابرسازهای تفریحی ویژه کنگوری ها



مدیر عامل شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان شهرداری اصفهان گفت: شرکت کنندگان کنگور سراسری ۱۴۰۲ می توانند از روز هفتم تا بیست و سوم تیرماه سال جاری به همراه سه نفر از خانواده یا دوستان خود از تخفیف ۵۰ درصدی تله کابین صفه، تله سی، تله ناژوان و مجموعه شهر رویاها بهره مند شوند. به گزارش روابط عمومی شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان شهرداری اصفهان، سعید نیاتک با اشاره به طرح تخفیف ویژه کنگوری ها اظهار کرد: نقش تفریح و گردشگری در ارتقای سلامت روان و نشاط اجتماعی بر کسی پوشیده نیست که در این مسیر اقدامات قابل توجهی را از سوی مدیریت شهری شاهد هستیم که یکی از این اقدامات تقویت ظرفیتهای تفریحی و گردشگری در کلاشهر اصفهان است.
 وی افزود: اکنون پس از یک تلاش بی وقفه دانش آموزان دبیرستانی و کنگوری برای کسب موفقیت در رقابت کنگور سراسری ۱۴۰۲ شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان شهرداری اصفهان در نظر دارد تا با اختصاص

حمایت از ۲۰۰۰ زن باردار و شیرده دچار سوء تغذیه

ماون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد خمینی (ره) اصفهان از حمایت و خدمت رسانی این نهاد در سال جاری از ۲۰۰۰ زن نیازمند باردار و شیرده مبتلا به سوء تغذیه در استان خبر داد. هادی بنایی، با اشاره به اینکه سوء تغذیه مادر مهمترین علت تولد نوزاد کم وزن است، افزود: اجرای برنامه های حمایتی و ارائه سبدهای غذایی مقوی و مغزی با هدف ارتقای سطح سلامت تغذیه ای زنان باردار و شیرده دچار سوء تغذیه بی ضاعت منظور پیشگیری از تولد نوزادان کم وزن است.
 وی اظهار داشت: ابتلاء به سوء تغذیه مادر باردار و شیرده با داشتن یکی از شاخصه های کم خونی، وزن کمتر از ۴۵ کیلوگرم در قبل از بارداری، وزن گیری نامطلوب دوران بارداری بر اساس جدول میزان افزایش وزن، بارداری فوق العادی و بیشتر مشخص می شود.
 وی کمک به بهبود تغذیه مددجویان زیر پوشش را از برنامه های اجرایی این نهاد برای ارتقای سلامت آنان خواند و افزود: با همکاری دانشگاه علوم پزشکی، شبکه بهداشت و کمیته امداد استان طرح بهبود تغذیه برای مددجویان باردار و شیرده و مادران نیازمند پنج دهک اول جامعه اجرا می شود.
 ماون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد اصفهان به سالن ماهانه بین کارت غیر نقدی سرپرست خانوار از طرح بهبود تغذیه مادران باردار و شیرده اشاره کرد و گفت: زنان باردار از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا ۶ ماه پس از زایمان و به مدت ۱۲ ماه زیر پوشش قرار داده می شوند و ماهانه مبلغ ۲۵۰ هزار تومان برای حمایت از مادران نیازمند و بهبود تغذیه آنان به حساب سرپرست خانوار واریز می شود.

شاهد رشد و شکوفایی در فولاد مبارک هستیم



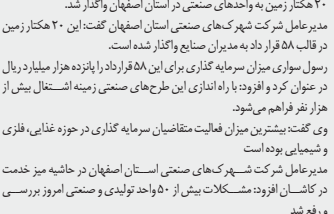
رضا کریمی پس از بازدید از خطوط تولید فولاد مبارک که گفت: باعث افتخار است که در این مجتمع حضور یافتیم و جلوه های باشکوهی از به بار نشستن توانمندی و باور ملی را از نزدیک مشاهده کردیم.
 کریمی با بیان اینکه فولاد مبارک یکی از بنگاه های اقتصادی تأثیر گذار و مراکز امیدافزین برای کشور است، افزود: توانمندی های کشور در این مجموعه به دست توانمند مدیران و کارکنان این شرکت عینیت یافته و باعث افتخار است که در همه بخش های فولاد مبارک از جمله تولید، توسعه و فناوری شاهد رشد و شکوفایی هستیم و در شرایط سخت تحریم و فشارهای دشمن، دستاوردهای ارزشمند یکی پس از دیگری به بار نشسته است.
 وی بابیان اینکه رهبری معظم انقلاب همواره بر رشد تولید تأکید داشته اند، ادامه داد: رشد تولید در برجسته ترین شکل خود در حوزه های اقتصادی بروز و ظهور می یابد و فولاد مبارک یکی از چهره های اصلی و کارآمد صنعت کشور است. مدیران و کارکنان این شرکت همواره نشان دهنده تمامی ظرفیتهای توانایی های خود را به کار گرفته اند و با تمام وجود با تولید انواع محصولات فولادی برای ایجاد ارزش افزوده تلاش می کنند.

کسب رتبه اول سودآوری توسط هلدینگ پتروپالایش اصفهان



هلدینگ پتروپالایش اصفهان رتبه اول سودآوری سالیانه در بین شرکت های پالایشی، نفتی، بورسی و غیر بورسی کشور را کسب کرد.
 به گزارش روابط عمومی بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، صاحب ارجمند، ماون مالی، بودجه و سرمایه گذاری هلدینگ پتروپالایش اصفهان در این ارتباط اظهار داشت: هلدینگ پتروپالایش اصفهان در سال جاری رتبه اول سودآوری در بین شرکت های پالایشی، نفتی، بورسی و غیر بورسی کشور را کسب کرد.
 وی افزود: این افتخار برای نخستین بار در کارنامه هلدینگ پتروپالایش اصفهان کسب شده است و این امر نیز حاصل تغییر مدیریت توجه به محیط زیست و افزایش ارزش افزوده بوده است.

واگذاری ۲۰ هکتار زمین به واحدهای صنعتی



۲۰ هکتار زمین به واحدهای صنعتی در استان اصفهان واگذار شد. مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان اصفهان گفت: این ۲۰ هکتار زمین در قالب ۵۸ فار داد به مدیران صنایع و واگذار شده است.
 رسول سوزی میزان سرمایه گذاری برای این ۵۸ قرارداد را پانزده هزار میلیارد ریال در عنوان کرد و افزود: باره اندازه ای این طرح های صنعتی زمینه اشتغال بیش از هزار نفر فراهم می شود.
 وی گفت: بیشترین میزان فعالیت متقاضیان سرمایه گذاری در حوزه غذایی، فلزی و شیمیایی بوده است.
 مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان اصفهان در حاشیه میز خدمت در کلاس افزود: مشکلات بیش از ۵۰ واحد تولیدی و صنعتی امروز بررسی و رفع شد.

تولید انواع خودرو در بهار ۱۴۰۲

www.nesfejahan.net

رشد	تولید انواع خودروها در بهار ۱۴۰۱	رشد	تولید انواع خودروها در بهار ۱۴۰۲
۳۲٪	۲۴۵ هزار ۶۱۸ دستگاه	۲۹٪	۳۲۴ هزار ۵۸۳ دستگاه
رشد	بهار ۱۴۰۱	رشد	بهار ۱۴۰۲
۲۹٪	۲۱۵/۱۱۶ دستگاه	۲۹٪	۲۷۶/۸۶۸ دستگاه
رشد	بهار ۱۴۰۱	رشد	بهار ۱۴۰۲
۴۸٪	۲۴/۳۱۵ دستگاه	۴۸٪	۳۵/۹۶۲ دستگاه
رشد	بهار ۱۴۰۱	رشد	بهار ۱۴۰۲
۲۹٪	۵/۳۱۷ دستگاه	۲۹٪	۱۰/۳۷۲ دستگاه
رشد	بهار ۱۴۰۱	رشد	بهار ۱۴۰۲
۱۱۷٪	۳۶۸ دستگاه	۱۱۷٪	۷۹۹ دستگاه