

گزارش آنچه از حضور یک روزه آیت... سید ابراهیم رئیسی در استان گذشت  
**سفر پروپیمان رئیس جمهور به اصفهان**

**اعتمادسازی قیمتی!**

**قیمت‌های لاکچری مشاوره در سبد معیشت خانواده جایی ندارد**



## دستور آغاز اجرای مرحله دوم طرح بزرگ آبرسانی به فلات مرکزی در سفر رئیس جمهور به اصفهان

# آب دریای عمان به اصفهان نزدیک تر شد

نمایشگاه گردشگری ویترونی برای جذب بیشتر گردشگران

در صفحه ۷ بخوانید

مربی ذوب آهن: یکی از تیم‌های بالای جدول در ایجاد موفقیت گل هستیم

مربی جوان ذوب آهن معتقد است سربوستان اصفهانی از نظر ایجاد موفقیت گل یکسری از تیم‌های بالای جدول لیگ هستند و ابراز امیدواری می‌کند که ذوبی‌ها...

در صفحه ۷ بخوانید

نسخه برنامه هفتم کمبود پزشک را رفع می‌کند؟

در صفحه ۷ بخوانید



## رئیس جمهور در آیین بهره‌برداری رسمی از طرح زیست محیطی تصفیه گاز و نیل هلدینگ پتروپالایش اصفهان:

# اقدامات هلدینگ پتروپالایش اصفهان برنامه محور است

وی با بیان اینکه در هلدینگ پتروپالایش اصفهان در کنار اجرای پروژه‌هایی که در راستای حفظ محیط زیست در دستور کار است، توسعه زنجیره ارزش صنعت نفت نیز مشاهده می‌شود، افزود این امر یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های اجتماعی این هلدینگ است که به خوبی در حال محقق شدن است.

رئیس جمهور با اشاره به اشتغال‌زایی خوب در هلدینگ پتروپالایش اصفهان نیز گفت: نقطه قوت این اشتغال‌زایی ایجاد فرصت شغلی برای نخبگان است که این امر برای ما بسیار مبارک است.

وی با اشاره به ارتباط هلدینگ پتروپالایش اصفهان با شرکت‌های دانش‌بنیان ابراز داشت: استان اصفهان پایتخت شرکت‌های دانش‌بنیان است و سرمایه‌گذاری صنایع بزرگ در این شرکت‌ها نیز منجر به امیدافزینی و ایجاد حس امنیت در بین جامعه دانشگاهی و نخبگان می‌شود که این امر منجر به ماندگاری نخبگان در کشور می‌شود. آیت... رئیسی با اشاره به اینکه روند فعالیت‌ها و اجرای پروژه‌ها در هلدینگ پتروپالایش اصفهان بیانگر برنامه‌محور بودن فعالیت‌ها در این مجموعه است، گفت: هر گونه حمایت لازم را از این صنعت خواهیم داشت و امیدواریم هر چه زودتر اهداف تعریف شده برای این هلدینگ محقق شود تا شاهد رسیدن به جایگاه واقعی آن در سطح بین الملل باشیم.

وی اضافه کرد: به همه مسئولان و صاحبان صنایع نیز تاکید می‌کنم که در زمینه سرمایه‌گذاری در صنعت توجیه داشته باشند چرا که در غیر این صورت از دنیا عقب خواهیم ماند و باور داشته باشیم که دنیا در همه عرصه‌ها و به ویژه صنعت نفت روز به روز در حال رشد و سرمایه‌گذاری است و چنانچه ما از این امر غافل شویم، عقب خواهیم ماند. وی در ادامه با بیان اینکه کیفی‌سازی تولید در صنعت نفت از اهداف محوری دولت در راستای ارتقای سلامت مردم است، اضافه کرد: تلاش امروز متخصصان در سنگر تولید روز به روز دشمن را نامیدتر و زمین گیرتر می‌کند. رئیس جمهور با تاکید بر ضرورت اصلاح الگوی مصرف و اهتمام جدی به فرهنگ‌سازی در این زمینه گفت: اقدامات

رئیس جمهور کشورمان گفت: اقدامات هلدینگ پتروپالایش اصفهان بر اساس برنامه است و این امر منجر به امیدافزینی در جامعه می‌شود.

آیت... ابراهیم رئیسی عصر جمعه در آیین بهره‌برداری رسمی از طرح زیست محیطی تصفیه گاز و نیل هلدینگ پتروپالایش اصفهان ضمن قدردانی از جواد لوجی وزیر نفت، جلیل سالاری مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی و محسن قدری مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان به دلیل اجرای خوب پروژه‌های این هلدینگ اظهار داشت: همه برنامه‌ها و اقدامات در دستور کار برای این هلدینگ به خوبی در حال انجام است و مایه امید آفرینی برای مردم خواهد بود.



**بهره‌برداری از واحد تصفیه گاز و نیل شرکت پالایش نفت اصفهان**

**امضای تفاهم‌نامه همکاری توسعه زیست بوم فناوری زنجیره‌های ارزش صنعت نفت**

با حضور رئیس جمهور گرفت؛

مراسم بهره‌برداری رسمی از واحد تصفیه گاز و نیل پتروپالایشگاه اصفهان عصر جمعه با حضور آیت... ابراهیم رئیسی بر گزار شد. در حاشیه این مراسم تفاهم‌نامه همکاری توسعه زیست بوم فناوری زنجیره‌های ارزش صنعت نفت «میان معاونت علمی و فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری و هلدینگ پتروپالایش اصفهان در حضور آیت... سید ابراهیم رئیسی به امضای دهقانی فیروززادای معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و محسن قدری مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان به امضا رسید.

به موجب این تفاهم‌نامه «ایجاد و توسعه زیست بوم نوآوری و افزایش عمق بومی‌سازی فناوری‌های کلیدی» تسهیل و حمایت خواهد شد.

همچنین ارتقای بهره‌وری صنعت پتروپالایش و توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر شامل «توسعه زیرساخت افزایش بهره‌وری و مدیریت پسماند صنعت پتروپالایش» و «ایجاد ارزش افزوده زیرساخت‌های پتروپالایش و تولید انرژی پاک» در دستور کار قرار خواهد گرفت.

اجرای این تفاهم‌نامه توسط صندوق نوآوری و شکوفایی تأمین مالی خواهد شد.

تفاهم‌نامه همکاری توسعه زیست بوم فناوری زنجیره‌های ارزش صنعت نفت میان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و هلدینگ پتروپالایش اصفهان در حضور رئیس جمهور به امضا رسید.





تولید نشای گل ارکید به باکترین هزینه در اصفهان

تولیدی این گیاه در این شرکت برای مشتریان داخلی کمتر از نیم پورو هزینه دارد که در مقایسه با هزینه ۶ پورویی، ۹۱ درصد کمتر است. مدیرعامل این شرکت فناوری با بیان اینکه این گیاه قادر به تولید بیش از یک میلیون عدد در سال است...



دسترسی منازل و کسب و کارهای اصفهان به فیبر نوری

خبر

جریمه پزشک متخلف

پزشک متخلف به گرفتن سکه به عنوان زیر میزی بیمار، در تور نظیرات حکومتی اصفهان افتاد. مدیر کل نظیرات حکومتی اصفهان گفت: جمعی از مردم از پزشک متخلف فوق تخصص جراحی عروق در خیابان شمس آبادی در سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت مبنی بر دریافت هزینه مازاد بر تعرفه اعلام شده و درخواست سکه تمام بهار آزادی از بیماران شکایت کردند...

آبیاری فضای سبز با پساب تصفیه شده

مدیرعامل سازمان پارکها و فضای سبز اصفهان با بیان اینکه در حال حاضر سالانه هشت میلیون متر مکعب پساب تصفیه شده فاضلاب شهری در اختیار این سازمان قرار می گیرد، گفت: این آب، با تصفیه مجدد، ضد عفونی و در شبکه توزیع آب فضای سبز تزریق می کند. مجید عرفان منش با بیان اینکه شهر اصفهان حدود شش هزار هکتار عرصه فضای سبز دارد افزود: فضای سبز سالانه ۶۰ میلیون مترمکعب آب نیاز دارد، در حالی که کمتر از ۳۰ میلیون مترمکعب آب در اختیار داریم.

تندباد تا پایان هفته

کارشناس پیش بینی اداره کل هواشناسی اصفهان گفت: شرایط جوی استان از روز دوشنبه تا پایان هفته به نسبت ناپایدار است و شند و وزش باد مهمترین پدیده جوی در استان است و در مناطق غربی و شمال غربی رعد و برق احتمال وقوع تند باد و طوفان‌های لحظه‌ای در ساعات بعدازظهر وجود دارد. محمد رضا ارمی افزود: وقوع تند باد لحظه‌ای در مرکز استان اصفهان هم برای روزهای دوشنبه و سه شنبه پیش بینی شده است.

توزیع ۹ میلیون جلد کتاب درسی

رئیس اداره رفاه و پشتیبانی اداری کل آموزش و پرورش از ورود ۹ میلیون جلد کتاب درسی به استان توزیع، پیش از ۸۲ میلیون ۹۲۲ هزار جلد کتاب بین دانش آموزان اصفهانی خبر داد. علیرضا عابدی با اشاره به ثبت نام بیش از ۹۶۴ هزار ۲۰۰ دانش آموز در سامانه سیمپا، اظهار کرد: بیش از ۹۲۷ هزار ۳۰۰ دانش آموز موفق به ثبت سفارش کتاب‌های درسی شدند.

توزیع برنج و شکر در اصفهان

مدیر کل غله و خدمات بازرگانی استان اصفهان از توزیع ۲۶۰۰ تن برنج وارداتی و شکر به قیمت دولتی با هدف تنظیم بازار خبر داد. مجید عرفان منش اظهار کرد: دولت برای حمایت از تولیدکنندگان نهایی همچنین تنظیم بازار و افزایش قیمت‌ها در استان اصفهان، ۲۶۰۰ تن برنج وارداتی و شکر به قیمت دولتی در نظر گرفته که توزیع آن از شنبه آغاز شده است. وی با اشاره به توزیع ۱۳۰۰ تن شکر به قیمت دولتی در استان اصفهان افزود: حدود ۴۵۰ تن برنج وارداتی تایلمندی درجه یک و ۸۶۰ تن برنج وارداتی هندی درجه یک در نظر گرفته شده که توزیع آن آغاز شده است.

دستور آغاز اجرای مرحله دوم طرح بزرگ آبرسانی به فلات مرکزی در سفر رئیس جمهور به اصفهان



آب دریای عمان به اصفهان نزدیک تر شد

انجام و ۴۲۰ کیلومتر حفاری و ۲۱۴ کیلومتر آن نیز لوله گذاری شده و قرار است زاینده رود را زنده کند. در همین آسار در مرحله نخست این پروژه برداشت آب از زاینده رود توسط صنایع قطع خواهد شد و در مرحله دوم نیز علاوه بر آب صنایع مازاد آب در بخش آسمانپزی، کشاورزی و قطعه جویهای مصرف خواهد رسید. با اینکه حدود یکسال پیش فاز اول این طرح شروع شده بود در سفر یک روزه ریاست جمهوری به اصفهان در روز دوشنبه جمعه همراه عملیات اجرایی فاز دوم این پروژه نیز پی گرفته شده است. پروژه‌ای که به گفته استاندار دولت سیزدهم با قوت بدلی می شود و مشکلات مالی، مواقع دیگر و تمکک ها مانع ادامه اجرای آن نخواهد شد. اجرای این طرح فقط با هدف تأمین آب برای صنایع موجود در استان خواهد بود و طرح توسعه واحدهای صنعتی اخیر در دستور کار نیست. براساس برنامه ریزی صورت گرفته، این پروژه قرار است تا نیمه اول سال آینده به بهره برداری برسد و موجب آب انقبالی از دریای عمان به استان اصفهان پس از تکمیل پروژه در حال اجرا ۴۰۰ میلیون مترمکعب در سال شود. هزینه برآورد شده برای این پروژه نیز طبق گفته های معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار اصفهان در مرحله نخست، بالغ بر ۲۵ هزار میلیارد تومان و در مرحله دوم حدود ۱۱۳ هزار میلیارد تومان خواهد بود که

جمع آوری ۱۰۲ قلابه سگ بلاصاحب در یک منطقه

مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان گفت: به منظور پیگیری درخواست‌های مردمی برای جمع آوری و زنده نگه‌ی سگ‌های ولگرد در شش ماهه نخست ۱۴۰۲ تعداد ۱۰۲ قلابه سگ بلاصاحب در سطح این منطقه جمع آوری شده است. حسین کارگر با اشاره به اینکه بیشترین تجمع سگ‌های

پیشرفت ۸۴ درصدی فاز نخست تعریض بزرگراه شهید خرازی

معاون عمران شهری شهرداری اصفهان از پیشرفت ۸۴ درصدی فاز نخست پروژه تعریض بزرگراه شهید خرازی خبر داد. اصغر کائورزاد با بیان اینکه جلسه بررسی و برنامه ریزی پروژه‌های تعریض بزرگراه و احداث بل صاحب‌روشات بر گزار و در خصوص روند اجرایی این پروژه‌ها تصمیم گیری شده است، گفت: پروژه تعریض بزرگراه شهید خرازی در سه فاز تعریف شده است. فاز نخست حداقل ریب مطهری تا خروجی ریب بل چهل (صاریه) اجرا شده است.



توسعه فضای سبز و احداث پارک در منطقه مسکن در دستور کار شورای شهر اصفهان قرار دارد و امید می رود همکاران اداره ورزش و جوانان و سایر دستگاه‌ها این امر مهم اجرا شود.

نگاه روز

اعتمادسازی قیمتی!

مریم حسینی: کافی است برای خرید روغن به یک فروشگاه بروید؛ قفسه‌ها پر است از روغن‌هایی که هر کدام مربوط به واحدهای غذایی متنوعی است که برخی‌ها برچسب بدون پالم خورده اند و قیمتشان به نسبت مادی‌ها تا دو برابر بیشتر است. اینجاست که دو دل می شوی که آیا باید اعتماد کنی و پول بیشتری بدهی تا روغنی بدون پالم دستت برسد یا بکاری روغن گران‌تر را بخری به لقای بیخشی در حالی که نمی دانی این روغن‌ها واقعا بدون پالم هستند یا نه. این روزها بحث اعتماد کردن به واحدهای تولیدی مواد غذایی سخت شده است و شهروندان برای خرید

مشکل مهم در عدم ارتقای گردشگری اصفهان

روز گذشته «نصفجان» در گزارشی که روز گذشته منتشر کرد، به ارتباط بین «گردشگری اصفهان» و «کاهش پروازها» پرداخت و از قول فعالان این صنعت یادآور شد که تقویت زیرساخت‌های حمل و نقل هوایی عامل مهمی در افزایش ورود گردشگران است. در همین رابطه یک فعال حوزه گردشگری به «مشکل اساسی» در جذب گردشگر کمبود تعداد پروازهاست. الان پروازهای اصفهان به مشهد کاهش یافته و این چالش جذب گردشگر به اصفهان را دچار مشکل

افتتاح دومین رستوران بازی

فرهنگسرای اسوه واقع در خیابان صمده لیاف خواهد بود. با افتتاح این مرکز علاقمندان می توانند از ابرازی‌ها و وب‌لای‌های اورژانوییکی در این بازگانه استفاده کنند.

پیشرفت ۴۰ درصدی پروژه بازسازی هتل مشاهیر در نایین

شهردار نایین با اشاره به اینکه یکی از شهادهای این دوره شهرداری و شورای اسلامی شهر، حمایت از مباحث گردشگری و میراثی است گفت: در حضور وزیر میراث فرهنگی در شهر نایین نیز اعتماد کردیم که هر یکجا میراث فرهنگی در استان اصفهان، مرمت قوس محمدیه قلعه ناین قلعه یا در بازسازی ساساباطه قدمی بردارد و با اعتباری مقرر، کند - شهرداری نیز برای حفظ بناهای تاریخی از جان و دل همراهی خود را خواهد داشت. حسن شعیبی با اشاره به عدم جدی‌شدن برای توسعه شهر نایین تصریح کرد: با توجه به اینکه این

نجات جان ۲۷۳ نفر توسط آتش نشانی خمینی شهر در یکسال گذشته

مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری خمینی شهر از انجام ۶۸۸ عملیات موفق توسط آتش نشان در اخمینی شهر خبر داد. آتش‌پاد دوم مهندسی مردانیان با بیان اینکه در حال حاضر در آتش نشانی اصفهان ۴۶ نفر آتش نشان مستقر در ۱۴ ایستگاه مستقر به خدمت هستند، یادآور شد: در طول یک سال اخیر ۲۹ هزار و ۶۳۱ تماس با ۱۸ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی خدمات ایمنی شهرداری خمینی شهر پذیرفته شده است و ۱۰۳۲ نالوگان به مأموریت اعزام شده‌اند. وی با بیان اینکه ۸۵۳ مورد ایمنی ساختمان تحت پوشش مأموران امدادی این

آغاز عملیات احداث زمین چمن مصنوعی در مسکن مهر گلپایگان

بسیار پیش از این در منطقه مسکن در دستور کار شورای شهر اصفهان قرار داد و امید می رود همکاران اداره ورزش و جوانان و سایر دستگاه‌ها این امر مهم اجرا شود. وی با اشاره به احداث زمین چمن مصنوعی در ۶ هکتار ملت، خیرنگار و پارک منطقه اشپار، افزود: در دوره ششم شورای شهر شهرها با احداث پارک‌ها، زمین چمن مصنوعی نیز شامل زمین زالیالیا

گوگل ۲۵ ساله شد

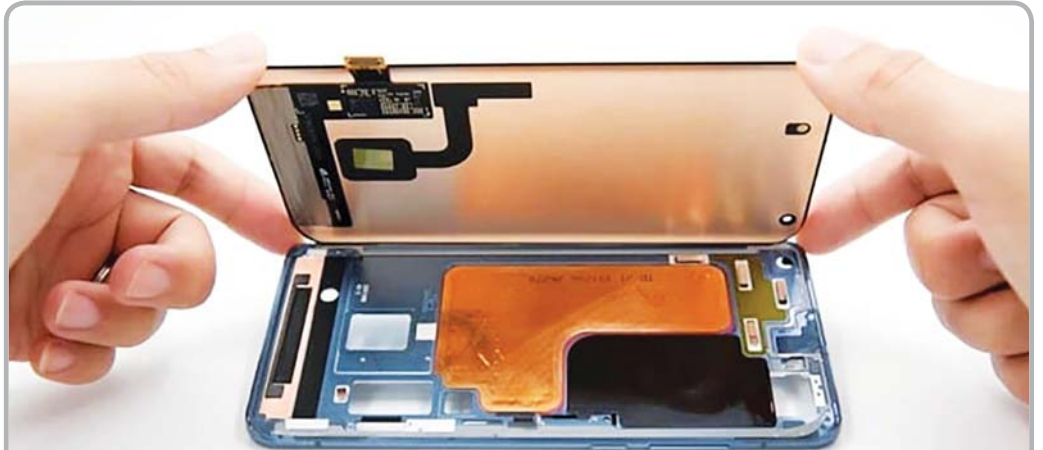


گوگل برای گرامیداشت تولدش، یک لوگوی موقتی جدید را به نمایش گذاشت که اعداد دو و پنج، جایگزین دو حرف «l» انگلیسی شده بودند.

توسط میلیاردها نفر استفاده می‌شوند و برای بی و سرگی بری که موسسان گوگل هستند، در میان ثروتمندترین افراد جهان قرار دارند.

این استارت‌آپ که در ابتدا «بک‌راپ» (BackRub) نام گرفته، رشد کرد و به گوگل تبدیل شد که یکی از ارزشمندترین و اثرگذارترین شرکت‌های اینترنتی جهان است.

بیش از ۲۵ سال پیش، این ایده به ذهن ۳ دانشجوی دانشگاه استنفورد خلتور کرد که موتور جستجوی اینترنتی برای سازماندهی صفحات وب و تهیه‌نندگی آنها ایجاد کنند.



علت داغ کردن آیفون ۱۵

عملکرد iPhone ارزان‌تر شده‌اند، نمی‌توان چندان روی ارتقا عملکرد حرارتی از طریق این بروزسانی حساب کرد. تولید حرارت تنها بخشی از عوامل تاثیرگذار در داغ کردن گوشی‌هاست، بخش مهم‌تر، دفع این حرارت و تبخیر و تبخیر است که متأسفانه به پاشنه آشیل سری iPhone ۱۵ تبدیل شده است!

برخی کمپانی‌های گوشی‌ساز اندرویدی مانند سامسونگ، در گوشی‌های پریمیوم خود از سیستم خنک‌کننده مایع استفاده می‌کنند که می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش دمای دستگاه داشته باشد. در این فرآیند، حرارت تولید شده در دستگاه صرف بخار کردن سیال جاری درون لوله‌های فلزی می‌شود. این چرخه باعث دفع حرارت تولید شده در دستگاه شده و مانع از داغ شدن گوشی خواهد شد.

دامی جزئی گوشی خواهند شد. اما این افزایش دما به حدی که است که بسیاری افراد حتی متوجه آن نیز نخواهند شد. در عوض بازی‌های پرچزیت و اپلیکیشن‌های سنگین قادرند فشار زیادی به دستگاه وارد کرده و باعث داغ شدن آن شوند. البته این مساله را نیز نباید فراموش کرد که در طول هفته گذشته، خانواده آیفون ۱۵ چندین فعالیت سنگین را نیز در پس‌زمینه سپری کرده‌اند که می‌تواند دلیل عمده افزایش دمای این گوشی‌ها باشد. به عنوان مثال، آپدیت iOS ۱۷ یا انتقال داده‌ها از یک آیفون به آیفون دیگر که در فرآیند انتقال گوشی و انتقال داده‌ها ضروری است، دو فاکتور مهمی هستند که تقریباً تمامی کاربران آیفون در هفته گذشته با آن‌ها روبرو بوده‌اند.

به جز این عامل، دو فاکتور انتقال انرژی و مصرف انرژی هم تاثیر عمده‌ای در افزایش دمای هر جکت هوشمند دارند. زمانی که قصد شارژ کردن باتری آیفون خود را دارید، چه این کار را از روش‌های افزایش دمای دستگاه خواهید شد؛ چرا که انتقال انرژی فرآیند ایده‌آلی نیست و تحت هر شرایطی با کمی اتلاف حرارت همراه خواهد بود. از سوی دیگر، فرآیندهای شیمیایی رخ داده درون باتری گوشی در حال شارژ هم همگی گرماده بوده و تولید حرارت می‌کنند. البته طبیعتاً مصرف شدن شارژ باتری نباید باعث تولید حرارت شود؛ بلکه شارژ کردن آن و فرآیندهای شیمیایی گرماده انجام شده در حین این فرآیند می‌تواند باعث داغ شدن بیش از اندازه دستگاه شود. دیگر روش تولید حرارت در گوشی‌های موبایل از جمله آیفون هم مصرف انرژی است. مثلاً اجرای اپلیکیشن‌های سنگین یا بازی‌های پرچزیت باعث جذب انرژی بیشتر از سوی پردازنده و پردازشگر گرافیکی شده و در گذر زمان، دمای آن‌ها را بالاتر می‌برد. در ترانه‌های CPU و GPU هر دو روی یک جیب واحد واقع شده‌اند، بنابراین در صورت داغ شدن هر یک، شناسایی و ایزوله کردن آن‌ها دشوارتر می‌شود.

البته حتی کاربری‌های معمولی و سبک مثل ورق‌زنی تماس یا ارسال پیامک هم باعث افزایش

اگر بگیر اخبار سری گوشی‌های پرچمدان اپل، آیفون ۱۵، باشید، حتما در جریان هستید که بسیاری کاربران از داغ کردن این دستگاه‌ها شکایت‌های زیادی کرده‌اند. اما این مساله گریبانگیر همه کاربران نشده، به طوری که برخی از آن‌ها در کار با آیفون خود مشکلی گزارش نکرده‌اند. در شرایطی که مدتی است از عرضه آیفون‌های جدید به بازار می‌گذرد، کاربران گزارش‌های متعددی از داغ کردن این گوشی‌ها در شرایط مختلف، خصوصاً پس از به‌انجام رسیدن شارژ، گزارش کرده‌اند. در اکثر این مواقع ادعای کاربران این بوده که دمای بدنه به حدی بالا رفته که کار کردن با آن را دچار اختلال کرده است!

منتظر رونمایی از گوشی‌های گلکسی S۲۴ سامسونگ باشید. تاریخ رونمایی از گوشی‌های گلکسی S۲۴ سامسونگ مشخص شد. سه موبایل Galaxy S۲۴ و S۲۴+ و همپنلور Ultra Galaxy S۲۴ این تاریخ معرفی می‌شوند.

سرما چه تأثیری روی گوشی‌ها می‌گذارد؟ شرایطی، هوای باد و اقلما خیلی سرد باشد. فعالیت باتری‌های لیتیوم-یونی در دماهای متفاوت بدین ترتیب است که در دمای کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد زیر صفر، فعالیت باتری متوقف می‌شود.



## سلطان سبزی‌ها را بشناسید



دارد. اسفناج کلسترول خون را پایین آورده و میزان بالای تاسیم و میزان پایین سدیم موجود در این سبزی برای حفظ تعادل فشارخون لازم است. چرا که بتاسیم کاهش دهنده و سدیم افزایش دهنده فشارخون است.

بسیاری از مردم از مزایای هوج چیت سلامتی چشم اطلاع ندارند، در حالی که اسفناج نیز به دلیل آن که ویتامین A زیادی دارد از بیماری‌هایی مانند آب مروارید، شب کوری و عفونت پیشگیری کرده و به شکل گیری استخوان و رشد آن کمک می‌کند.

اسفناج به عنوان یک منبع غنی از آهن شناخته شده است. بطوری که ۱۸۰ گرم اسفناج پخته شده، ۴۳۶ میلی‌گرم آهن دارد که این مقدار نسبت به دیگر منابع گیاهی و حیوانی آن مانند گوشت بیشتر است.

اسفناج یکی از گیاهانی است که ظرفیت ضد سرطانی آن خیلی بالا و برای پیشگیری ابتلا به سرطان به سلطان گیاهان معروف است و طبق تحقیقات دانشمندان در کاهش سرطان کولون، سرطان رکتوم، سرطان معده، سرطان پروستات، سرطان حنجره حلق، سرطان مخاط رجم و سرطان گردن، سرطان مری و به ویژه سرطان ریه نقش بالایی

اسفناج و کم خونی دو عنوانی است که همواره کنار هم شنیده می‌شوند. اسفناج با برگ‌های پهن و تیره خود ارزش غذایی بی‌شماری دارد که خواص آن تنها به آمین آهن بدن منتهی نمی‌شود.

اسفناج از نظر عملکرد تغذیه سرشار از آهن و ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به ندرت در غذاهای دیگر پیدا می‌شود.

این سبزی که ارزش غذایی زیادی دارد سرشار از ویتامین‌هایی از قبیل A، B، C، E، کالری و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، تاسیم و فولات است.

## مسواک زدن شما را از شر آلزایمر دور می‌کند

آن چه در دهان ما می‌گذرد بسر مغزمان اثر می‌گذارد و ممکن است به بیماری زوال عقل منجر شود. به همین دلیل مردم باید از اهمیت سلامت دهان آگاه باشند.

رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان، آرتروز روماتیسمی و مرگ زودهنگام مرتبط است.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰، حدود ۱۹ درصد از افراد بالای ۱۵ سال با واقع پیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان، دچار بیماری پرودنتال شدید بودند که باعث التهاب مزمن می‌شود و به لثه‌ها و استخوان‌های نگهدارنده دندان آسیب می‌زند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که بهداشت و سلامت دهان بر آلزایمر که شایع‌ترین نوع زوال عقل است تاثیر چشمگیری دارد. البته دانشمندان هنوز در حال تحقیق و بررسی است تا به ارتباط دقیق بین این دو موضوع پی ببرند. آن‌ها دو عامل مشکل ساز اصلی را کشف کرده‌اند: باکتری و التهاب.

ماریو دیوگاری، محقق علوم دندان پزشکی به واشنگتن پست می‌گوید: «از دست دادن دندان اثر ژنوتیپی دارد که ممکن است بر تئذیه و سلامت عمومی اثر بگذارد و بر قدرت شناختی نیز اثر گذار است. سازوکارهایی که از طریق آن‌ها باکتری‌های پرودنتال ممکن است به دستگاه عصبی مرکزی دسترسی پیدا کنند ناشناخته است، اما ممکن است از طریق گردش خون، در خون یا در امتداد اعصاب محیطی به مغز برسند.» اگر دندان‌ها را چند روز مسواک نزنیم، روی هر دندان یک بیوفیلم نازک به نام پلاک دندان‌ها ایجاد می‌شود که سلول‌ها باکتری‌های تولیدکننده اسید است.

تجمع این پلاک به التهاب لثه‌ها منجر می‌شود. زیرا سیستم ایمنی بدن ما سعی می‌کند با عفونت مبارزه کند. مسواک زدن و از بین بردن تجمع پلاک به لثه امکان می‌دهد که بهبود یابد. اما اگر التهاب لثه درمان نشود، ممکن است به بیماری شدیدتری لثه یا پرودنتیت (Periodontitis) منجر شود. التهاب مزمن در مغز نیز ممکن است به التهاب عصبی مزمن در مغز منجر شود که سبب تخریب عصبی می‌شود و نقش اساسی در آلزایمر دارد.

متخصصان می‌گویند سبک زندگی، رژیم غذایی، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن و عوامل بسیاری وجود دارد که نتیجه‌گیری قطعی را دشوار می‌کند. آن‌ها توصیه می‌کنند برای سلامت بهتر و احتمالاً داشتن مغز سالم‌تر، به مسواک زدن ادامه دهید.



## کدام قسمت‌های مرغ را هرگز نباید خورد

داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند. اگر این داروها ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از کشتار به جوجه‌ها تزریق شود، کبد حیوان فرصت پاکسازی و دفع مواد مضر تجمع یافته را ندارد و دارو در جگر مرغ رسوب و برای سلامت مضر است. بنابراین مصرف جگر مرغ سبب عوارض گوناگونی مانند ابتلا به سرطان، جوش ایبی، مسمومیت و ایجاد آلرژی، مقاومت دارویی به انواعی از آنتی‌بیوتیک می‌شود.

**عوارض مصرف پال مرغ**

بال و گردن محل تزریق و اکسین به طور است اما به علت سرعت جذب بالا مواد تزریقی در این اعضا ماندگاری زیادی ندارند اما برخی از کارشناسان، خوردن این قسمت‌های مرغ را مضر می‌دانند. گردن نیز محل تجمع واکسین است و از این قسمت نسوج عصبی و بسیاری از غدد لنفاوی عبور می‌کنند، به دلیل آنکه نمی‌توان مجرای داخلی گردن مرغ را به خوبی بشویم. بنابراین مصرف آن توصیه نمی‌شود.

مصرف بال و گردن مرغ عوارض مختلفی برای سلامتی مانند: تسریع رشد، اختلالات گوارشی و کبد چرب، انتقال بعضی از ترکیب‌های مضر، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، رشد کیست در رجم، ابتلا به بیماری‌های مختلف، کیستیک شدن سینه‌ها در خانم‌ها و ابتلا به آکنه‌های شدید پوستی، چاقی و اضافه وزن دارد.

افراد می‌شود. برخی از کارشناسان نیز بر این باورند که پای مرغ ارزش پروتئینی چندانی ندارد و عاملی برای ساخت غضروف ها نیست. پای مرغ چربی اشباع بالایی دارد و افراد دارای اضافه وزن و مبتلا به دیابت نباید از این قسمت از مرغ استفاده کنند. مضرات مصرف سنگدان

برخی افراد از سنگدان به جای گوشت استفاده می‌کنند اما میزان کالری، چربی و پروتئین آن کم است و نمک آن را چاگزین گوشت کرد، سنگدان کلسترول زیادی دارد پس مصرف آن برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی، چربی خون بالا و نقرس مضر است.

می‌کند و ابتلا به تومورهای سرطانی را افزایش می‌دهد. متأسفانه برای رشد سریع‌تر جوجه‌ها به آنها هورمون‌هایی تزریق می‌کنند که این هورمون‌ها شبیه هورمون‌های جنسی هستند. در مرد و زن به یک میزان موجب بروز مشکلاتی مانند رویش موهای زائد، جوش و کیست تخمدان در خانم‌ها، باعث آکنه‌های شدید پوستی و نارسایی در هورمون‌های جنسی در آقایان می‌شود و برای کودکان هم افزایش وزن را موجب می‌شوند.

**عوارض مصرف پال مرغ**

برخی از افراد از دنباله مرغ استفاده می‌کنند. این قسمت از مرغ به دلیل داشتن چربی بالا برای همه افراد مضر است و مصرف آن سبب بروز عوارضی مانند ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، افزایش چربی خون، کلسترول بالا و... می‌شود.

پای مرغ حاوی بخش‌های غضروفی است و بر اساس نظر متخصصان تغذیه به سوسپ پای مرغ از منابع کلسیم، سفیر، ویتامین A و D است و برای ترمیم غضروف‌های آسیب دیده و درمان نرمی استخوان مفید است این متخصصان مصرف پای مرغ را یک یا دو بار در در ماه بلا مانع می‌دانند اما مصرف بیش از یک یا دو بار آن در سه‌ماه باعث بروز التهابات بافتی در

**مضرات دنباله مرغ**

برخی از افراد از دنباله مرغ استفاده می‌کنند. این قسمت از مرغ به دلیل داشتن چربی بالا برای همه افراد مضر است و مصرف آن سبب بروز عوارضی مانند ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، افزایش چربی خون، کلسترول بالا و... می‌شود.

پای مرغ حاوی بخش‌های غضروفی است و بر اساس نظر متخصصان تغذیه به سوسپ پای مرغ از منابع کلسیم، سفیر، ویتامین A و D است و برای ترمیم غضروف‌های آسیب دیده و درمان نرمی استخوان مفید است این متخصصان مصرف پای مرغ را یک یا دو بار در در سه‌ماه بلا مانع می‌دانند اما مصرف بیش از یک یا دو بار آن در سه‌ماه باعث بروز التهابات بافتی در

**آگهی دعوت مجامع عمومی فوق العاده وعادی بطور فوق العاده**

**موسسه خدمات حفاظتی مراقبتي بهبود پالایش اسپادانا به**

**شماره ثبت ۳۹۱۷ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۷۰۰۴۵۷**

**بدینوسیله از کلیه شرکا موسسه فوق دعوت می‌شود که در جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که به ترتیب در ساعات ۸ و ۱۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۴ در محل اصفهان، محله شریف واقفی، کوچه میرزا کریم ۳۱، خیابان چهارباغ خواجو، پلاک ۳۶۱، طبقه اول تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانید**

**دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۸**

**اصلاح ماده ۱۵ اساسنامه - تمدید مدت فعالیت موسسه - تغییر ادرس**

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ساعت ۱۰**

**انتخاب و تعیین سمت مدیران و تعیین دارندگان حق امضا**

**هیات مدیره**

**توصیه طلایی و مهم برای پیشگیری از سرماخوردگی**

اجرای یک استراتژی عملیاتی برای پیشگیری از سرماخوردگی، نیاز به طراحی سخت و پیچیده ندارد فقط کافی است سه کلمه ساده را به خاطر بسپارید: **دندان خود را بشوید!**

هیچ راز پنهانی پشت این جمله وجود ندارد، شما فقط باید سعی کنید از سرماخوردگی جلوگیری کنید.

راه اصلی انتقال سرماخوردگی لمس اشیایی است که آلوده به میکروب حاوی میکروب روی مکان‌هایی مانند دستگیره در، تلفن و صفحه کلید کامپیوتر فرود می‌آید یا ممکن است فرد بیمار با دست، دهان و بینی خود را زمان سره به عطسه بپوشاند و سپس با همان دست اشیا را لمس کند و شما نیز همان نقطه

تماس داشته باشید. موضوع جایی نگران کننده می‌شود که با دستان آلوده دهان و بینی خود را لمس کنید.

برخی از ویروس‌ها و موجودات زنده کوچک که باعث سرماخوردگی می‌شوند، می‌توانند ساعت‌ها روی سطوح زنده بمانند. شستن مرتب دست‌ها بهترین راهکار برای جلوگیری از ورود آنها به داخل بدن شما است. البته، اگر خودتان به این ویروس مبتلا باشید، شستن دست‌ها و بدن‌تان، مانع از انتشار میکروب خواهد شد. بسیاری از ما آنقدر سرمان شلوع است که فراموش می‌کنیم دست‌های خود را به روش صحیح بشوییم.

۲۰-۳۰ ثانیه کمالاً روی هم ماساژ دهید. لطیفان حاصل کنید که هیچ دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را فراموش نکرده‌اید. اگر زمان داشتید، از یک برس ناخن استفاده کنید، زیرا میکروب‌ها اغلب زیر ناخن‌ها پنهان می‌شوند. بعد از شستن کامل دست‌ها، آن‌ها را با یک حوله کاغذی تمیز یا خشک کن هوا خشک کنید.

اگر در یک دستشویی عمومی هستید، شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید. سعی کنید در آن‌ها شانه یا کلاه یا دستمال کاغذی دیگری برای جراباندن دستگیره استفاده کنید. در طول روز مرتب دست‌ها را بشوید. به عنوان مثال، این کار را قبل و بعد از غذا خوردن، بعد از استفاده از حمام، بعد از مدرسه و بعد از دست زدن به گوشت خام، سبزیجات شسته نشده یا زباله انجام دهید.

همچنین پس از سره، عطسه یا دست زدن به حیوان‌ها دست‌های خود را کامل بشوید.







