

# قهوه بنوشید و لباس لاچپری بخرید!



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

پنج شنبه ۱۱ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۲ نوامبر ۲۰۲۳ / ۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

## دنیای اشتغال آینده

### در گروی اقتصاد دیجیتال است

فضای کسب و کار آینده بر پایه اینترنت و حوزه دیجیتال است. آینده ای که اگر از اکنون به فکر جدید که میزان قابل توجهی از حجم گردش مالی را آن نیاشیم از پیشرفت ها عقب می مانیم و حجم بیکارانمان بیش از پیش خواهد شد. باید بپذیریم که بخش قابل توجهی از کسب و کارهای جدید هم به خود اختصاص داده است در فضای مجازی انجام می شود و فضای مجازی به تناسیب...

نبرد سپاهان و ذوب آهن با رقیبا؛ امروز در اصفهان و اراک

## جدال اصفهانی ها با چاشنی طلسم شکنی



### علائم سرماخوردگی که می تواند

### نشانه سرطان باشد!

شما احتمالاً در طول زندگی خود بیشتر از هر بیماری دیگری سرما می خورید. بزرگسالان سالانه دو تا سه بار و کودکان خردسال چهار بار یا بیشتر سرما می خورند. سرماخوردگی یک عفونت مسری دستگاه تنفسی فوقانی است که بینی، گلو، سینوس ها...

**موریا نه ها به چهلستون حمله کرده اند؟**

**مسلّم اولادقباد بهترین بازیکن فوتسال آسیا شد**

مسلّم اولادقباد از ایران جایزه بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا را به خود اختصاص داد. مراسم انتخاب بهترین های سال آسیا شامگاه سه شنبه در دوحه برگزار شد و مسلّم اولادقباد از ایران به عنوان بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا انتخاب شد...

در صفحه ۷ بخوانید

**«زنان سالمند تنها» ابرچالش سه دهه آینده**

**بزرگ ترین نمایشگاه خودرو در اصفهان برگزار می شود**

هفته آینده و با حضور بیشترین تعداد شرکت های خودروساز کشور؛

جهان نما | شاهین شهر پایتخت کتاب ایران نشد | استان | خیابان شمس آبادی لباس نو پوشید! | تکنولوژی | بهترین سایز تلویزیون برای خانه شما | سلامت | باورهای اشتباه؛ از بیسکویت تا نان سنگک

وزارت نیرو  
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

## 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.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۶ ماه	توسعه شبکه فاضلاب شهر گز در منطقه شاهین شهر - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۱,۹۲۳,۴۴۰,۵۷۷	۵۹۶,۳۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۵ ۴۰۲-۳-۳۶۷,۲
۸ ماه	اصلاح و توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب در منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۲۹,۰۷۳,۹۱۱,۷۴۸	۱,۴۵۳,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۶ ۴۰۲-۳-۲۸۲
۶ ماه	توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب محله سمسور و از غویبه منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۶۷,۱۳۳,۵۱۳,۸۵۰	۳,۳۵۶,۶۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۷ ۴۰۲-۳-۲۸۳
۵ ماه	اصلاح کلکتور ۱۰۰۰ میلی متر خیابان شیخ طوسی شرقی منطقه چهار - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۴,۳۴۸,۹۵۶,۵۸۰	۷۱۷,۴۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۸ ۴۰۲-۳-۳۸۴
۱۲ ماه	ترمیم و اسفالت نوارهای حفاری فاضلاب روستای طاد	۱۹,۳۶۴,۱۶۱,۰۰۰	۹۶۳,۲۱۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۹ ۴۰۲-۳-۲۸۱

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 ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۱۷
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۷
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۸

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتها الف: ۱-۱- اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۲۱-۳۶۶۸۰۰۳۰-۳۱، اتاق (۲۹۲)  
۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۲۱  
۵- دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷ در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

آغاز و پایان ثبت نام: اول آبان ماه لغایت ۱۱ آبان ماه ۱۴۰۲

آدرس وبگاه ثبت نام: <http://emtenan.mcls.gov.ir>

مركز روابط عمومی و امور بین الملل  
www.mcls.gov.ir

وزارت نیرو  
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

## 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.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۶ ماه	توسعه شبکه فاضلاب شهر گز در منطقه شاهین شهر - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۱,۹۲۳,۴۴۰,۵۷۷	۵۹۶,۳۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۵ ۴۰۲-۳-۳۶۷,۲
۸ ماه	اصلاح و توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب در منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۲۹,۰۷۳,۹۱۱,۷۴۸	۱,۴۵۳,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۶ ۴۰۲-۳-۲۸۲
۶ ماه	توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب محله سمسور و از غویبه منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۶۷,۱۳۳,۵۱۳,۸۵۰	۳,۳۵۶,۶۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۷ ۴۰۲-۳-۲۸۳
۵ ماه	اصلاح کلکتور ۱۰۰۰ میلی متر خیابان شیخ طوسی شرقی منطقه چهار - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۴,۳۴۸,۹۵۶,۵۸۰	۷۱۷,۴۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۸ ۴۰۲-۳-۳۸۴
۱۲ ماه	ترمیم و اسفالت نوارهای حفاری فاضلاب روستای طاد	۱۹,۳۶۴,۱۶۱,۰۰۰	۹۶۳,۲۱۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۴۴۰۰۰۱۴۹ ۴۰۲-۳-۲۸۱

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 ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۱۷
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۷
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۸

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتها الف: ۱-۱- اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۲۱-۳۶۶۸۰۰۳۰-۳۱، اتاق (۲۹۲)  
۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۲۱  
۵- دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷ در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

آغاز و پایان ثبت نام: اول آبان ماه لغایت ۱۱ آبان ماه ۱۴۰۲

آدرس وبگاه ثبت نام: <http://emtenan.mcls.gov.ir>

مركز روابط عمومی و امور بین الملل  
www.mcls.gov.ir





اعزام قطار باری با طولانی‌ترین بُعد مسافت برای اولین بار

مدیرکل راه‌آهن شرق از اعزام قطار باری برای اولین بار، با طولانی‌ترین بُعد مسافت و بیشترین تن کیلومتر مقدس بندر امام خمینی (ره) در راه‌آهن جنوب انجام شد. وی اظهار کرد: با پیگیری‌های انجام‌شده و در راستای تحقق جایگاه واقعی حمل‌ونقل ریلی به عنوان یکی از پیشران اصلی توسعه پایدار اقتصادی و اجتماعی و ارتقای سهم بازار منطقه با بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های ریلی، اولین

محموله گندله آهن با استفاده از ۴۱ واگن، از ایستگاه حومه بارگیری و به مقصد بندر امام خمینی (ره) حمل شد.

مدیرکل راه‌آهن شرق افزود: این قطار باری به وزن ۳۳۸۰ تن از ایستگاه خواف در راه‌آهن شرق به بندر امام خمینی (ره) برای سیر مسافت ۲۰۲ کیلومتر اعزام شد. وی تصریح کرد: برای اولین بار در تاریخ راه‌آهن شرق، برای یک قطار باری در این مسافت طولانی و تن کیلومتر مبدأ-مقصدی بالا، بارنامه صادر شده که نشان از تلاش و کوشش کارکنان راه‌آهن شرق و تعامل دارد.



عمده خودروهای وارداتی از چین می‌آیند

رئیس پلیس راهور فراا گفت: با توجه به مسائل تحریمی، در طرح آزادسازی واردات خودرو، عمده خودروهای وارداتی از طریق شرکت‌های تولیدکننده چینی تأمین می‌شوند. سید کمال هادیان‌فر با تأکید بر اینکه در طرح آزادسازی واردات خودرو، شرکت‌های واردکننده مکلف شده‌اند که خودروهای پرخوردار را بالاترین استاندارد اروپا ریزر بخرند و به ایران وارد کنند. اظهار کرد: هنوز هیچ خودرویی براساس طرح جدید آزادسازی وارد کشورمان نشده، به نحوی که برخی محصولات وارداتی در گمرک ماندگار شده و برای بعضی محصولات صرفاً ثبت سفارش انجام شده است. وی افزود: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، در طرح



آزادسازی واردات خودرو قرار است خودروهای ایمن و دارای استاندارد آلابندیگ یورو ۴ وارد کشورمان شود البته با توجه به مسائل تحریمی. در این طرح عمده خودروهای وارداتی از طریق شرکت‌های تولیدکننده چینی تأمین می‌شوند. این موضوع البته مربوط به خودروهای نوستا اما در صورت پلیس با واردات خودروهای دست دوم می‌تواند مخالفت است. رئیس پلیس راهور فراا تأکید کرد: پلیس تنها در صورتی با ورود خودروهای دست دوم به کشور موافقت خواهد کرد که شرکت‌های واردکننده این دسته از خودروها نیز مکلف شوند که حتماً خودروهای ایمن، کم‌مصرف و دارای استاندارد آلابندیگ حداقلی وروداً وارد کشور کنند.

خبرخوان

رد و بدل پیام بین آمریکا و حزب ا...

تسلیم یک منبع بلندپایه در حزب... لبنان گفت که در روزهای اخیر پیام‌هایی از سوی آمریکا به حزب... لبنان ارسال شده است. وی افزود: آمریکا‌ها و برخی هم‌پیمانانشان در پیام‌ها جداگانه و متمماد از حزب... خواسته‌اند از ورود به جنگ رژیم صهیونیستی با حماس پرهیز کنند. این مقام بلندپایه حزب... ادامه داد: پاسخ حزب... روشن بود که ما مستقل هستیم و به تکلیف عمل می‌کنیم؛ صریح گفتیم که تکلیف ما اکنون حضور در میدان است چه نظامی چه تشکیلاتی و چه اطلاعاتی. وی خاطرنشان کرد: هر زمان لازم باشد غافلگیر عمل خواهیم کرد.

آمادگی ۱۵۰ نماینده برای اعزام به غزه

دیدید با آن ایران! حجت الاسلام احمدحسین فلاحي، نماینده مردم همدان در مجلس می‌گوید: توسط فرانسویان محور مقاومت حدود ۱۵۰ نفر از نمایندگان ایران حضور در منطقه و حمایت از مردم غزه در خواست اعزام دادند و چیزی حدود ۶۰ تا ۷۰ نفر از نمایندگان هم به خواست کردند برای کمک. این حقوق این مامانان کسرت شود. فلاحي بیان کرد: بسیاری از نمایندگان این دوره زندگان دفاع مقدس، مدافعان حرم و فرماندهان محور مقاومت هستند. بسیاری از نمایندگان مجلس آموزش نظامی دیده و از فرماندهان سپاه بوده و در سوریه هم جنگیده‌اند.

۱۰ هزار معدن تعیین تکلیف می‌شود

پایان امور معدن و فرآوری مواد وزارت صمت اعلام کرد که تا پایان اسامال ۱۰ هزار معدن راکد در سراسر کشور با برگزایی مزایه می‌تواند تکلیف می‌شوند. رضا محسنی‌پور گفت: تعدادی معدن در ایران وجود دارد که در لایه مزایه هستند و باید تعیین تکلیف شوند. وی افزود: اگر امکان واگذاری این معادن وجود دارد، باید در مرحله مزایه قرار گرفته و به مردم واگذار شوند و اگر امکان واگذاری‌شان وجود ندارد، باید در لایه مزایه قرار می‌گرفت.

وام برای دلان!

شهرک مردم کلاه‌په‌ای بسیاری از وضعیت عدم وادهمی مسکن داشته و از گران‌ی عدم تناسب تسهیلات با قیمت مسکن کارهای هستند. در تهران متوسط قیمت آپارتمان‌های ۸۰ میلیون تومان است و اگر زوجی توان پرداخت ماهی ۲۰ میلیون تومان قسط را داشته باشد تازه می‌تواند تنها یک میلیارد تومان وام بگیرند که یک سوم قیمت آپارتمان در مناطق پایین شهر است. در کشورها پیشرفته اقتصادی بیش از ۲۰ درصد مبلغ مسکن را وام، اما هم به صورت بلندمدت با نرخ بهره کم در اختیار مردم قرار می‌دهند که مردم مددغه تأمین مسکن نداشته باشند اما با توجه به شرایط موجود در ایران بانک مرکزی در ایران وام به جای اینکه در اختیار نیازمندان قرار گیرد بین دلالان و سوداگران توزیع می‌شود.

چقدر نفت تولید می‌کنیم؟

میلان! اجودا اوجوسی، وزیر نفت در حاشیه جلسه هیئت‌دولت اظهار کرد: تولید نفت در ابتدای شروع دولت ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه در روز بود که با اقدامات صورت گرفته از سوی وزارت نفت در این ۲۳ ماه اخیر در راستای افزایش تولید، اکنون به عدد ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه رسیده‌اید. وی در ادامه افزود: با برنامه‌ریزی‌ها و سرمایه‌گذاری‌های صورت گرفته در میادین نفتی و گازی چه در خشکی و چه در دریا، تولید نفت افزایش خواهد داشت.

خیابان‌ها از قفسی آزاد می‌شوند!



هر نوع پرندگانی را می‌توانید در این بازار پیدا کنید. از جوجه‌های رنگی گرفته تا کبوترها و مرغ و خروس و طوطی، در قفسی‌هایی که روی هم چیده شده و همچوار مغازه‌های دیگر، فروشگاهی که گاهی حاوی مواد غذایی هم هستند و همسایگی با این جانوران می‌تواند اولدی‌های زیادی را برای آنها به ارمان داشته باشد. بازاری که اکنون و بعد از سال‌ها به نظر می‌رسد که همچنان این صف در سطح شهر به امر خرید و فروش پرند مشغولند. در آن زمان عرضه مرادی، رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان اصفهان قرار بود تمام پرند فروشی‌ها از سطح شهر اصفهان جمع‌آوری شوند و این انتظار می‌رفت که با تهدیدات اداره کل دامپزشکی اصفهان پرند پرند فروشی‌های اصفهان‌ها همیشه بسته شود و این قفسر برای همیشه از خیابان‌ها به حاشیه شهر برود اما به نظر می‌رسد که همچنان این صف در سطح شهر به امر خرید و فروش پرند مشغولند. در تازه‌ترین اظهارنظرها، مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان اعلام کرد: پرند پرند فروشی‌های این شهر باید به خارج شهر منتقل شوند زیرا امکان توسعه مساحت صفی این نوع فعالیت داخل شهر مقدور نیست. امیرحسین مامورپور بیان نکته را گفته که در گذشته پرند پرند فروشی‌های زیادی در شهر اصفهان فعال بود که برخی از آنها به دلیل اجرای طرح‌های عمرانی، ساماندهی مشاغل و فضاهای شهری تغییر کاربری دادند و جایه جاشند. انظور که این اقدام اجرایی شهرداری اصفهان اعلام کرد از سال ۱۳۹۱ طرح احداث مجتمع صفی پرندگان

دنیای اشتغال آینده در گروی اقتصاد دیجیتال است

مهم و قابل توجه است. در این میان هر چند به نظر می‌رسد کسب و کارهای اینترنتی به لحاظ ماهیت مجازی که دارند کمتر نیروبر هستند و نیروی انسانی اندکی را طلب می‌کنند؛ با این حال، این حوزه جدید می‌تواند به اشتغالزایی کمک زیادی کند. بنابراین نسل نوج و حمایت‌های دولتی از این کسب و کارها می‌تواند قدم‌های مؤثری باشد برای حمایت از آینده‌ای که پیش روی ماست. از جمله اتفاقات امیدوارکننده‌ای که به تازگی در این حوزه افتاده ثنوبن لاجه تربیت ۵۰ هزار نیروی کار در حوزه اقتصاد دیجیتال است که سامانه آن قرار است از شهریور ماه در اختیار مدیران قرار گیرد؛ موضوعی که به اعتقاد معاون پژوهش، برنامه‌ریزی و ستجش مهارت سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور با توجه به اینکه

زنان سالمند تنها! برچالش سه دهه آینده

لندن اینترنسیتی آمارها می‌گویند سالمندان اپرچالش سه دهه آینده خواهند بود؛ قسری که حاوی ندهدهای رسمی تا ۳۰ سال‌تی تمدنشان سه برابر خواهد شد. اما در سوشال می‌توانیم ببینیم که پیش‌بینی‌ها در مورد افزایش جمعیت سالمندان در ایران چگونه خواهد بود. براساس سرشماری سال ۱۳۹۵ از بین ۶۶ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در کشور ۱۴ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر آلود مجزود و به صورت تنها زندگی می‌کنند که این آمار در زمان فعلی در رقمی نزدیک به ۱۸ میلیون نفر می‌رسد و ۴۶ درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود. فارغ از بار روانی تمامی موضوعات مطرح شده برای جمعیت سالمندان در یک دهه آینده، عدم برخورداری این افراد از خدمات بیمه‌ای و امکانات لازم برای پوشش درمانی و سلامت برای آنها که جمعیتی نزدیک به ۱۸ میلیون نفر را در بر می‌گیرد خود به تنهایی یک چالش بزرگ برای نظام سلامت و درمان مطرح خواهد بود. این مسأله در حالی مطرح می‌شود که ما در حال حاضر ۲۰۰ مرکز نگهداری از

بسیاری از مهارت‌ها تا چند سال دیگر از دور خارج می‌شوند می‌تواند به اشتغالزایی بیشتر کمک کند. به گفته علی حسین شهریور، در حال حاضر ۲۱۲ هزار نفر از این مهارت‌ها را دارند و با توجه به اینکه آموزش فنی و حرفه‌ای شناسایی شده و باید به این موضوع توجه کنیم که بسیاری از مهارت‌ها تا چند سال از دور خارج می‌شوند و به همین منظور رشته‌های جدید ابتدای آیان‌ماه در سامانه پارک‌رای شده و در اختیار مدیران آموزشی قرار خواهد گرفت. در حال حاضر در دنیا ۷۰ درصد ارزش افزوده حوزه فناوری اطلاعات مربوط به بخش تولید محتوا اختصاص دارد و فقط ۳۰ درصد در حوزه زیرساخت و شبکه وجود دارد اما این موضوع در کشور ما سهم برعکسی دارد و بیش از اینکه به حوزه تولید محتوا

بازریم به زیرساخت و شبکه توجه شده است در حالی که به گفته کارشناسان این حوزه در کسب و کارهای دیجیتال باید به سمت اکوسیستم کارآفرینی و تولید محتوا گام برداریم. به گفته کارشناسان ورود کسب و کارهای نوپا تأثیر زیادی بر افزایش ثروت، رفاه مردم و اشتغال و کارآفرینی در جامعه دارد و این باور باید در سستی به موضوعات را کنار گذاشت و باید ایجاد تحولات جدید می‌شود. درستی از مشکلات حوزه اشتغال عبور کرده و از استعدادها و پتانسیل بالای این قشر در حوزه کسب و کارهای نوپا بهره‌ر و به سمت تامل حوزه منتظر استخداهمی دولتی و پوشش درهای هسته کار نمانند و بتوانند با به کار گرفتن این ابزار مهم، خدمت خود به جامعه را عرضه کنند.

شاهین شهر پایتخت کتاب ایران نشد

کتابسیندیس اشر «سنان» به عنوان هشتمین پایتخت کتاب ایران معرفی شد. مقرر شده است به دلیل ویژگی‌های مهمی که پنج شهر اوز استان فارس، سمنان، سبزوار، شاهین شهر و کرچ به خود اختصاص داده‌اند طی مراسمی تقدیر به عمل آید. این پنج شهر واجد عناوینی به صورت انحصاری در برنامه پایتخت اسامال شدند. به این ترتیب این جدیدترین شهری فعال در زمینه کتاب و اختصاص حداکثری امکانات در اختیار نهادهای شهر شاهین شهر به‌عنوان مدیریت شهری قرار می‌گیرد.

رکورددار ارزانی!

فارس! براساس گزارش مرکز آمار ایران از قیمت کالاهای خوراکی درمناط شهری کشور، برنج خارجی و شیرینی خشک بیشترین افزایش قیمت و برنج ایرانی با ۲۴ درصد بیشترین کاهش قیمت در مهر ۱۴۰۲ تجربه کرده است.

خانه نموری را هم زد

اعتماد آنلاین! سارقان به خانه امیرنوری، بازیگر سینما دستبرد زدند و مقدار قابل توجهی از اموال او را به سرقت بردند. این دستبرد زمانی اتفاق افتاد که امیرنوری در خانه خود در تهران وارد خانه این کم‌دین شدند و وسایلی که کمتر از نفع داشتند از خانه خارج کردند. گفته می‌شود سارقان خسارتی هم به خود خانه وارد و بخشی‌هایی از منزل را تخریب کردند. همچنین کلاه‌سارق و مدارک مالی این بازیگر نیز به سرقت رفته است. امیرنوری گفت: وقتی پلیس خانه را بررسی کرد گفت که احتمالاً سارقان به دنبال پول و طلا بودند که بخش‌هایی را در خانه تخریب کردند. این بازیگر گفت: نزدیک به یک نیم میلیارد تومان از من سرقت شده است و جم‌الوی که زنده‌شد خسارت سنگینی بابت کم شدن مدارک مالی‌ها من وارد شده است.

پرچم‌ها کجا تولید می‌شود؟

شهرشهرت آنلاین! یک واحد صنعتی تولید پرچم در خمین به عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده پرچم در دیگر استان‌ها تولید ۲۷ میلیون پرچم در ایام تیر و ۱۰ میلیون پرچم کوچک که حدود ۷۰ درصد تولیدات ملیون پرچم ایران است و در کنار آن انواع پرچم‌های مذهبی و ملل دیگر را تولید ۳۰۰ میلیون پرچم‌های تولید می‌کند. در بین پرچم‌های تولیدی که تولید می‌شود، پرچم‌های غنم صهیونیستی و آمریکا هم به چشم می‌خورد که در سندهای مختلف و دینی به آتش کشیده می‌شوند.

اقدام زنبی همسر یک پاکبان

بزرگ‌ترین! انتشار تصویری از اقدام حسین فکاهی همسر یک پاکبان خیابانی باسابق کارخان دارد کارشناسان می‌گویند اگر پیش از استیضاح برسد، استخوان شکن می‌شود. مدت‌ها پیش در هرگزمان دیده شده و در تهرانتاری و رشت، سردرد، حساسیت‌های پوستی و در نهایت خیزوری از کارشناسان می‌گویند که پیش از استیضاح، برخی از کارشناسان احتمال می‌دهند این پشه‌ها هم‌را به چندان مسافران به تهران بمانند.

آندس در آن تهران روزنامه دنیای اقتصاد

نامش آندس است؛ اما به بر اساسی شهرت دارد کارشناسان می‌گویند اگر پیش از استیضاح برسد، استخوان شکن می‌شود. مدت‌ها پیش در هرگزمان دیده شده و در تهرانتاری و رشت، سردرد، حساسیت‌های پوستی و در نهایت خیزوری از کارشناسان می‌گویند که پیش از استیضاح، برخی از کارشناسان احتمال می‌دهند این پشه‌ها هم‌را به چندان مسافران به تهران بمانند.



در خمیان شهید بهشتی دقیقاً چه می گذرد؟!

عملیات عمرانی برای زیرسازی آسفالت در این خمیان است. حمید آقایی اظهار کرد: طبق غربی این خمیان به دلیل فرونشست ناشی از ایجاد تأسیسات شهری و تخریب آسفالت آن در ترمیم و روکش کاری است.

وی درباره افزودن خط پی از تی به خمیان شهید بهشتی گفت: در حال حاضر سرعت میر تی آری تی از میدان جمهوری تا پل فلزی به عرض ۲/۵ متر موجود است و مسیر متقابل آن مشترک با ترافیک عبوری از جنوب به شمال. خط پی از تی خمیان شهید بهشتی را تکمیل می کند.

چندی پیش خمیان شهید بهشتی شاهد تخریب بخشی از این مسیر و نصب پرچم با عنوان احداث خطوط پی آر تی شد که این عمل واکنش‌های زیادی را از سوی کسبه خمیان یاد شده به همراه داشت.

این در حالی است که مدیر منطقه یک شهرداری اصفهان همز با عملیات اجرایی در یکی از شلوغ‌ترین و پُرترددترین خطوط اتوبوسرانی اصفهان حداقل میدان جمهوری تا پل فلزی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان می گوید: ترافیک ایجاد شده در خمیان شهید بهشتی اصفهان به دلیل اجرای



بازگشایی ساختمان آتش گرفته دانشگاه صنعتی

در مزون های خمیان خاقتی قیمت ها سر به فلک می کشد

قهوه بنوشید

و لباس لاکچری بخرید!



دریا قدرتی پور

مکانشان مشخص است؛ آنها در کنار خیابان های بالای شهر ساکن شده اند؛ برخی هایشان موقتی هستند و عرشان به چند ماه می رسد اما بعضی هم سال هاست که همینجا هستند. مزون های با نام های متفاوت و رنگ و لعاب متفاوت تر از فروشگاه های عادی.

وقتی واردشان می شود خولوت و این به تو فرصت می دهد که هر چند دقیقه که می خواهی در بین لباس های گراقیمت سیر کنی. مزون های که گاهی لباس هایشان تا حدود ۵۰ میلیون تومان هم برچسب قیمت می خورد. البته بسته به اینکه دست دوز باشند یا کار شده یا اینکه سنگ و مروارید روشن کار شده باشد قیمت هایشان متفاوت می شود. مزون های که سفارش هم می گیرند و بر حسب آنچه می خواهند خیاطی می کنند.

وقتی وارد مزون شوی این ترفیق و متفاوت بودن را متوجه می شوی. یکی از همین فروشگاه های خاص که در این خیابان واقع و افتتاح شده، مربوط به خانمی است که گفته خودش حدود ده سال می شود در این مدل مشغول به کار است.

صدای آبی چرم سرخ رنگش با میز ساده ای که در وسط مزون قرار گرفته مربوط به مشتری خاصی است که قرار است روی آن بنشیند، قهوه بخورد و بعد سر فرصت چند لباس انتخاب کند و قهوه مسترتری ای که لاچری پسند هستند و زمان طولانی را برای خرید لباس وقت می گذارند. این در حالی است که در برخی از این مزون های خاص اگر فکر کنی برسد می توانی پارچه جویبارانی از زیر پل بزیند بخواهید که آنها آن را برایتان بیاورند. سخت در اشتباهید. آنها به واسطه شخص طراحی سفارش می دهند و البته قیمت هایشان عجیب و باورنکردنی است؛ مثلاً قیمت یک لباس شب ممکن است ۶۴۰۰ تا ۶ میلیون تومان برآیند آبی بخورد.

مارک لباس ها هم به هم شباهت دارند و بعضی لباس های زینتی آماده شده قیسمت های بازرگان معروف دوخته شده و به همین خاطر قیمت های آن‌ها گزاف می رود.

مزون دیگری که تقریباً در میانه خاقتی است متفاوت تر است. عود و تسبیح و گل های طبیعی روی میزهای این مزون فضایی آرامبخش را برای انتخاب لباس ایجاد کرده است. مزونی متفاوت از قبلی ها که شکل و شمایل متفاوت دارد و دگر چوبی و چرمهایی که در بین آنها کار شده آن را شبیه خانه های سرسبزتری کرده است. این مزون از چند پنجره مزین تشکیل شده از لباس های اسپرت گرفته تا لباس های مجلسی و ورزشی که هر کدام از آنها با شلف های چوبی از هم جدا شده اند و مشتریان

با هر یک و سلیقه ای را جذب می کند

نکته جالب اینکه هیچکدام از لباس ها برچسب قیمت ندارند. باربران مشران وقتی که لباسی را می بینند و می خواهند بپوشانند، از بار بابت کنند تازه اجناست که ممکن است شوه شوند. البته این مزون هم مشتریانی خاص خودش دارد که مربوط به طیف خاصی جامعه هستند و بعد از شنیدن قیمت با چندان تغییر در چهره هایشان ایجاد نمی شود و به راحتی کارت می کشند.

خمیان خاقتی بر است از این فروشگاه های کوچک لاچری، مزون های که نه تنها در زیرزمین های ناشخص نیستند بلکه ممکن است نبش کوچکی آبی باشد که محل رفت و آمد تردد آدم های زیادی است.

اما در کنار مزون های که با شفافیت کامل لباس هایشان را در معرض دید مشتریان گذاشته اند؛ مزون هایی هم هستند که زیرزمین ها و یا خانه های قرار گرفته اند که به دور از چشم عیاران است و بربری رقتن به داخل آنها باید قفلی داشته باشند و با صاحب خود هماهنگی به زحمت جواب ای می دهند که بیشتر تبلیغاتشان در فضای مجازی و اینستاگرام است؛ و معمولاً مشتریان از همانجا با آنها آشنا می شوند. فروشگاه های مخفی که اکثر لباس هایشان با وارداتی است و با اجناس قاچاقی که از آن سوی مرزها به صورت چمپانی به این نقطه شهر آمده است.

این مزون ها بسیار متفاوتند؛ مثالی که به آداب خاصی باید واردشان شد و گرداننده گفتنی به زحمت جواب ای می دهند که بیشتر تزییناتی که در دسترس صوفی گذاشته و نوبت زورز دره باشد تا در یک جلسه حضوری درباره لباس لاچری است صحبت کنند و وقت ملاقات با طراحی خاص حمله می شود.

جالب اینکه در برخی از این مزون ها بخش می برای اکسسوری های است که می توانی با لباس هایتان کند. سید تزییناتی که بر حسب نوع و کارایی و همچنین جنسی که دارند از ۲۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان قیمت می خورد.

مورینه‌ها به چهلستون حمله کرده اند؟

بالفاصله بعد از رسانه ای شدن این موضوع، بهشاد حسینی ناظر تزیینات معماری اداره کل میراث فرهنگی اصفهان این عوارضی را می ارتباط با مورینه و مربوط به «سوسک چوب» عنوان کرد.

او در خبرگزاری دولت-ایرنا گفتگو می کرد با بیان اینکه ستون‌ها در دوران مختلف به اندازه کافی روغن خورده اند و شلخته خاصی ندارند. افزود: این عوارض در قطعات الحاقی که مؤسسه ایتالیایی «ایزوتو» در ستون‌های چهلستون کار کرده است، بیشتر دیده می‌شود اما آنچه مهم است این است، اینکه این عوارض ربطی به مورینه ندارد.

وی تصریح کرد: در دهه چهل ایزوتو در داخل این ستون‌های چوبی آهن کاشته و در واقع آن چیزی که وزن ایوان چهلستون را تحمل می کند، سازه فلزی داخل آن ستون است.

ناظر تزیینات معماری اداره کل میراث فرهنگی اصفهان می گوید: عوارض مربوط به فعالیت مورینه، زگل است. وقتی مورینه شروع به حرکت می کند، با تلقیح از بزاق و مواد دفعی، تونل و کانال های گلی درست می کند. وی تصریح کرد: این آفت به مکان هایی که در فضاهای باز هستند، کمتر و در شرایط خیلی خاص حمله می کند.

حسینی اظهار کرد: پیگیر معضل سوسک چوب بوده ایم و یکسری مکاتبات هم در این رابطه با آژنسی ها که در این رابطه صاحب نظر هستند، هم داشته ایم.

چند سال پیش هم گفته شد مورینه به ستون های عمارت ارتقا قبلی خود حمله کرده که آن خبر هم در همان زمان تکذیب شد.

این تصاویر به وضوح سوراخ های را نشان می دهد که ظاهر آویزش مورینه ها ایجاد شده است. ذیل این تصاویر آمده است که ۲۰۰ ستون کاخ چهلستون در اثر وجود مورینه در حال تخریب است.



آر تهران کیانی

تصاویر منتشر شده از آنچه حمله مورینه ها به ستون های کاخ چهلستون خوانده شده است، با واکنش اداره کل میراث فرهنگی استان اصفهان مواجه شده است.

که پژوهش‌های آنها به صورت آزمایشگاهی بود، در این مدت متوقف نشد. وی با بیان اینکه مهر و موم ساختمان این دانشگاه از اواخر اسفند پارسل رفته شد، ادامه داد: پس از آن عملیات آواربرداری و بازسازی دانشگاه آغاز شد که با توجه به شدت دودگرگویی و انتشار یون نامطلوب مواد شیمیایی زمانبر بود. دیناری با اشاره به بازسازی آزمایشگاهها و فضای کاربردی دانشگاه شیمی با وجود محدودیت مالی تاکنون پیش رفته است، افزود: هنوز تا بازسازی و تجهیز کامل ساختمان دانشکده فاصله وجود دارد، اما فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی با رعایت شرایط ایمنی در آن سر گرفته شد.

ساختمان دانشکده شیمی دانشگاه صنعتی اصفهان که از سال گذشته دچار آتش‌سوزی شده بود، پس از حدود یکسال بازگشایی شد. دانشگاه ۱۹ آذر پارسل بر اثر حادثه آتش‌سوزی در یکی از آزمایشگاه‌های دانشکده شیمی دانشکده صنعتی اصفهان، یک نفر جان باخت و یک نفر دیگر مصوم شد. رئیس دانشکده شیمی دانشگاه صنعتی اصفهان گفته: سال گذشته پس از حادثه آتش‌سوزی، ساختمان این دانشکده بر اساس حکم قضایی مهر و موم شد که تا اواخر اسفند ۱۴۰۱ ادامه داشت. محمد دیناری افزود: برخی از دانشجویان که کارهای پژوهشی آنها متور بود توانستند کار خود را پیش ببرند، اما فعالیت دانشجویی

نگاه‌زور

خمیان شمس آبادی لباس نو پوشید!

مریم حسینی

بایا به بالایا شهر فرقی نمی کنده خانی‌های اصفهان که به قدری دیر به دیر آسفالت می شوند که به شکل نلحای چهل تکه و زخی در می آیند. خمیان های که به نظر می رسد با وجود شلوغی و تردد بسیار خودروها در این مزون آسفالت های با کیفیت ندارد و این به موقع بودن ترمیم ها و آسفالت کردن به موقع می تواند آنها را از این وضعیت نجات دهد.

شهری را یکی از خمیان های که مورد لطف مدیریت شهری قرار گرفته خمیان شمس آبادی است. این

طلمسم ساماندهی کارکنان دولت!

صغف جبار

روزنامه «رویداد امروز» که در شماره ۱۰ این ماه خود در گزارش بی با عنوان «هزار پیچ ساماندهی» نوشته: «طرح استخدام کارکنان دولت این روزها به طلمسم بهارستان نشین تبدیل شده است. طرحی که از برای ۸۰۰ درصدی نمایندگان مجلس راهی شورای نگهبان شد اما پس از ایرادات شورای نگهبان مجدداً به مجلس رسید تا در صحن علنی بررسی شود و اواخر مردام سال جاری با اصلاح ایرادات مجدداً طرح مذکور به شورای نگهبان ارسال شود. مجلسی‌ها امیدوار بودند که با رفع اتهامات تأیید ششماه‌ای در پیاده کنند اما

نبرد چراگاه» در شهرک فاضل

صغف جبار

سابقه محله به محله این بار با بازی «نبرد چراگاه» انجام خواهد شد. این سابقه این بار در محله شهرک فاضل-بهاران بازی سرگرم کننده نبرد چراگاه خواهد بود.

این سابقه که به همت سازمان فرهنگی-اجماعی و ورزشی اصفهان در برگزاری می شود

اعتراف سارقان احتشام در کلیایگان

مهمان در مخفیگاهشان دستگیر شدند. وی گفت: این سارقان تا کنون به فقره سرقت احتشام در این شهرستان اعتراف کردند که پس از تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به مرجع قضایی تحویل داده شدند.

تکمیل و آسفالت مسیر پد هوایی داران

مسیر دو کیلومتری منتهی به پهلوایی و تپه نورالشهدای شهرداران تکمیل و آسفالت شد. فرماندار شهرستان فرین گفت: به توجه به قرارگیری فریدن به عنوان مرکز انتقال بیماران با شرایط خاص از طریق اورژانس هوایی؛ تکمیل زیرساخت‌ها و آسفالت مسیر منتهی به پهلوایی ضروری بود که در نهایت قبل از شروع فصل سرما با مشارکت بسج

جاده فریدونشهر دو بانده می شود

شهردار فریدونشهر از احداث میدانی در ضلع غربی شهر و دویانه شدن جاده اصلی شهر خبر داد و اظهار کرد: یکی از نقاط حادثه‌خیز جاده‌های استان اصفهان و شهرستان فریدونشهر، ورودی شهر از میدان راهداران تا بلوار پتروشیمی، روزانه شاهد تصادفات جرحی و فوتی در این مسیر هستیم و اصلاح و رفع این مسیر حادثه‌خیز در دستور کار شورای ترافیک شهرستان و مدیریت شهری قرار گرفت.

ابراهیم باونانی افزود: با توجه به اینکه بخشی از مسیر در محدوده شهری و بخشی از آن در خارج از محدوده رسین به شیب تند و کم عرض مجاز و احداث پل در نزدیکی میدانی راهداران بر عهده اداره راهداری است که با توجه به شرایط وضعیت جوی شهرستان سال آینده نیز ادامه خواهد داشت.

خبر

وضعیت تأمین شیر خشک عادی نیست

ماون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: وضعیت تأمین شیر خشک در اصفهان عادی نیست اما کمبود جدی نیز نداریم. محدود اعتباری اظهار کرد: شیر خشک تأمین می‌شود اما نمی‌توانیم به تعداد زیاد در اختیار نوزادان قرار دهیم، وی با بیان اینکه در حال حاضر برای تأمین شیر خشک نوزادان تا ماه مشکلی نداریم و برندهای مختلف داریم، اضافه کرد: برای نوزادان ۶ ماه تا یکسال وضعیت کمی بدتر است، وی افزود: برای تأمین شیر خشک نوزادان یکسال به بالا کمبودی ندارد و این به موقع اختیار ما قرار گرفته اما برای آرایش مردم و بازار کفایت نمی‌کند.

اصفهان بارانی می‌شود

رئیس مرکز پیش‌بینی و مخاطرات جوی اداره کل هواشناسی استان اصفهان از فعالیت سامانه ناپایدار بارش‌ها در مناطقی از استان تا اوایل هفته آینده خبر داد. لیلا امینی با بیان اینکه تا روز یکشنبه چهاردهم آبان سامانه ناپایدار بارش‌ها در استان اصفهان فعال خواهد بود، اظهار کرد: تا روز جمعه شرایط بارش‌ها و وزش باد و بارش بارش‌ها در سطح استان فراهم است. به گفته رئیس مرکز پیش‌بینی و مخاطرات جوی اداره کل هواشناسی استان اصفهان، بارش‌ها به طره عمده در مناطق غرب، جنوب و مرکز استان و اوج فعالیت سامانه از اواسط پنج شنبه تا جمعه خواهد بود. امینی اضافه کرد: روزهای پنج شنبه و جمعه نیز بارش پراکنش باران را در شهر اصفهان انتظار داریم.

جیب بر خطوط بی آرتی دستگیر شد

رئیس پلیس آگاهی استان اصفهان اظهار کرد: در پی وقوع چندین فقره جیب‌بری و سرقت تلفن همراه شهروندان در اتوبوس‌های بی آرتی و تندرو شهر اصفهان، طرح جامع و عملیاتی مقلبه با سارقان جیب بر با استفاده از کلیه امکانات در پلیس آگاهی استان به اجرا گذاشته شد. سرهنگ حسین ترکیان گفت: تحقیقات در این خصوص ادامه داشت تا اینکه کارآگاهان پایگاه شرق پلیس آگاهی استان اصفهان با انجام یک سری اقدامات علمی و تخصصی در همچنین بررسی سرقدهای گذشته و کسب اطلاعات لازم از مالباختگان سرانجام هویت سارق جیب‌بر را به دست آورد و طی یک عملیات ضربتی متهم را در مخفیگاهش دستگیر کردند. سارق در تحقیقات تکمیلی پلیس تا کنون به ۱۴ فقره سرقت تلفن همراه و جیب‌بری از شهروندان در ایستگاه‌های اتوبوس تندرو شهرستان اصفهان اعتراف کرده است.

۲ کشته در واژگونی مینی بوس

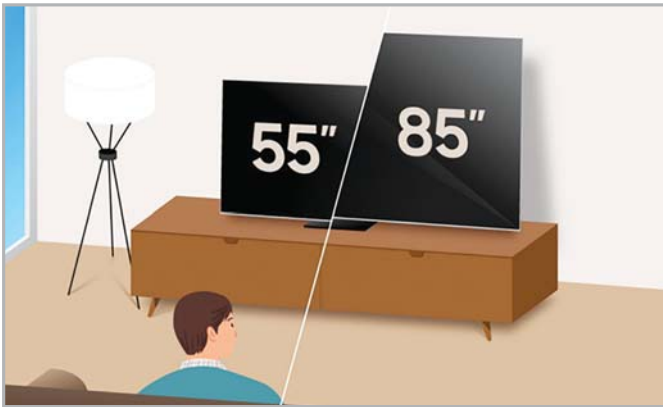
بنابر اعلام روابط عمومی مرکز مدیریت اورژانس اصفهان، در حادثه واژگونی مینی بوس سرسوس کارکنان شرکتی در شهرک صنعتی علویچه که صبح دیروز در ۱۵ کیلومتری شهرک رخ داد ۲۰ نفر از سرنشینان این خودرو دچار آسیب دیدگی شدند که ۱۸ نفر شامل یک کادو و ۱۷ مرد به بیمارستان‌های گلدیس و قائمیه (جرالاس) اخف آباد منتقل شدند. همچنین در این حادثه دو نفر از سرنشینان خودرو حامل بانوی ۳۳ و مرد ۳۳ ساله فوت شدند.

نخایر سدهای اخصص

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای اصفهان گفت: ذخیره آب سدهای بزرگ استان اصفهان تا دهه آبان ماه به ۵۴۳ میلیون مترمکعب رسید. حسن اسدانی اظهار کرد: ذخیره سد مخزنی زاینده رود از ظرفیت نرمال یک میلیارد و ۲۲۹ میلیون مترمکعب به ۲۰۶ میلیون مترمکعب رسید.



# بهترین سایز تلویزیون برای خانه شما



اگر از تلویزیون اتاق نشیمن خود لذت نمی‌برید، به خاطر ابعاد نامناسبی است. ما در اینجا برای انتخاب بهترین سایز تلویزیون به شما کمک می‌کنیم. به شما کمک می‌کنیم. در نظر داشته باشید که اندازه تلویزیون شما باید با سایر لوازم خانگی و ابعاد دیواری که قصد نصب یا قرار دادن تلویزیون در مجاورت آن را دارید، سازگار باشد. علاوه بر این مسئله، فاصله توصیه شده برای تماشای تلویزیون نیز مسئله دیگری است که نقشی کلیدی در چیدمان تلویزیون و میل شما خواهد داشت.

تجربه بصری شما از تماشای تلویزیون، علاوه بر اندازه آن به فاصله بین TV و میل نیز بستگی دارد. به بیان دیگر، برای اینکه تجربه مناسبی از تماشای تلویزیون داشته باشید، بهتر است بسته به اندازه آن در فاصله‌ای مشخص از آن بنشینید. با وجود اینکه ممکن است برخی اوقات وسوسه شوید که تلویزیون بزرگ‌تر را بخرید، اما باید به خاطر داشته باشید که نشستن بیش از حد نزدیک به تلویزیون می‌تواند باعث ناراحتی در تماشای آن شود. از سوی دیگر، تلویزیون بیش از اندازه کوچک هم می‌تواند فشاری مضاعف به چشم وارد کرده و تجربه بصری شما آسیب بزند.

بنابراین دستیابی به توازن منطقی میان اندازه تلویزیون و فاصله مناسب از آن مسئله‌ای است که تأثیر فوق‌العاده در تجربه کار شما با تلویزیون خواهد داشت. این مسئله البته برای خانه‌های کوچک‌تر نیز صادق است. اگرچه برای تلویزیون‌های بزرگ‌تر، فاصله مناسب از آن مسئله‌ای است که تأثیر فوق‌العاده در تجربه کار شما با تلویزیون خواهد داشت. این مسئله البته برای خانه‌های کوچک‌تر نیز صادق است.

مهمترین فاکتور تأثیرگذار در انتخاب یک تلویزیون مناسب، فاصله‌ای است که از آن به تماشای تلویزیون می‌پردازید. در این خصوص قانونی تحت عنوان قانون شست دست برای محاسبه فاصله ایده‌آل از تلویزیون وجود دارد که بنا به آن باید فاصله مورد نظر از تلویزیون را ۱/۶ تقسیم کرد تا اندازه ایده‌آل

نمایشگر آن به دست آید. البته این قانون رسمیت چندانی نداشته و تعیین فاصله ایده‌آل از تلویزیون بیش از هر چیز به سلیقه کاربر بستگی دارد. محتوایی که بیش از همه تماشای می‌کنید هم تأثیر بسزایی در انتخاب سایز تلویزیون خواهد داشت. به عنوان مثال اگر دنبال تماشای مسابقات ورزشی یا فیلم‌های اکشن هستید، بهتر است سراغ یک تلویزیون با صفحه نمایش بزرگ بروید. با این حال در صورتی که بیشتر سریال یا فیلم‌های سینمایی تماشا می‌کنید، تلویزیون کوچک‌تر هم می‌تواند پاسخگوی نیازتان باشد.

دیگر عامل اثرگذار در انتخاب اندازه ایده‌آل تلویزیون هم سایز اتاقی است که قصد قرار دادن تلویزیون در آن را دارید. اگر اتاقان کوچک است، نیازی نیست تلویزیون بیش از اندازه بزرگی برای آن اشغال کرده و حس کوچک بودن بیشتری به آن می‌دهد. در صورتی که اتاق در نظر گرفته شده برای قرار دادن تلویزیون با صفحه مات خریداری کنید؛ چرا که از این طریق احتمال بازتاب نور از صفحه نمایش آن را به حداقل می‌رساند.

توانایی خریداری دیگر اگر اتاق در نظر گرفته شده بیش از اندازه بزرگ و عریض است به زوایای دید صفحه نمایش هم دقت کنید. منظور از زوایای دید، حداکثر زاویه‌ای است که می‌توان از آنجا تصویر تلویزیون را واضح دید. طبیعتاً در اتاق‌های عریض و بزرگ به زوایای دید بیشتر نیاز خواهد بود.

در کنار مسائل بالا، بودجه در نظر گرفته شده برای خرید تلویزیون هم مسئله تأثیرگذار دیگری است که باید پیش از خرید به آن توجه ویژه‌ای داشت. حتماً بودجه‌ای مناسب برای خریدتان در نظر بگیرید تا تلویزیونی بیش از حد گران خریداری نکنید.

توانایی خریداری دیگر اگر اتاق در نظر گرفته شده بیش از اندازه بزرگ و عریض است به زوایای دید صفحه نمایش هم دقت کنید. منظور از زوایای دید، حداکثر زاویه‌ای است که می‌توان از آنجا تصویر تلویزیون را واضح دید. طبیعتاً در اتاق‌های عریض و بزرگ به زوایای دید بیشتر نیاز خواهد بود.

توانایی خریداری دیگر اگر اتاق در نظر گرفته شده بیش از اندازه بزرگ و عریض است به زوایای دید صفحه نمایش هم دقت کنید. منظور از زوایای دید، حداکثر زاویه‌ای است که می‌توان از آنجا تصویر تلویزیون را واضح دید. طبیعتاً در اتاق‌های عریض و بزرگ به زوایای دید بیشتر نیاز خواهد بود.

## چگونه تماس‌های تلفنی خود را ضبط کنیم؟



ضبط مکالمات تلفنی در سیستم‌های عملی موبایل به صورت پیش فرض ممکن نیست؛ اما اپلیکیشن‌های متفاوتی برای انجام این کار وجود دارند که در این مطلب، نحوه استفاده از آنها را به شما نمایش می‌دهیم.

امکان ضبط تماس‌های تلفنی از جمله قابلیت‌هایی است که برای انجام کارهای مختلف در موبایل به شما می‌دهد. این ویژگی همچنین برای افرادی چون وکیلان که مکالمات زیادی را در طی روز برقرار می‌کنند امکان ایجاد آرشیوی از گفتگوهای روزانه را فراهم کرده و آنها را از توجرت‌برداری در حین مکالمه بی‌نیاز می‌کند.

این قابلیت در سیستم‌های عملی موبایل به صورت پیش فرض در دسترس نیست؛ اما اپلیکیشن‌های فراوانی برای ضبط مکالمات وجود دارند که در این مطلب، نحوه استفاده از آنها را به شما آموزش می‌دهیم. به شما توصیه می‌کنیم تا جهت پیشگیری از بروز مشکلات حقوقی، در حین استفاده از قابلیت ضبط مکالمات، مخاطب خود اطلاع دهید. کاربران سیستم‌های اندروید می‌توانند با یک جستجوی ساده در گوگل، چندین اپلیکیشن مخصوص ضبط مکالمات را برای گوشی خود پیدا کنند. در بین برنامه‌های موجود در گوگل پلی، می‌توان بهترین گزینه‌های این دسته را اپلیکیشن‌های Call Recorder - Talker ACR، Automatic Call Recorder Pro و Recorder ۲۰۲۳ نامید. پس از نصب هر یک از این اپلیکیشن‌ها و برقراری دسترسی لازم، آنها به صورت خودکار ضبط مکالمات تلفنی شما را آغاز می‌کنند و تنها لازم است

## هزینه ۲۶ میلیارد دلاری گوگل برای پیش‌فرض ماندن

هزینه ۲۶ میلیارد دلاری این شرکت برای اینکه در وضعیت پیش‌فرض قرار داشته باشد در سایه قرار بگیرد. این مدیر اجرایی تصریح کرد که این وضعیت پیش‌فرض بر هزینه‌های بخش این شرکت است. این شرکت جذب ترافیک پرداخت می‌کند. رگهون اشاره نکرد که چه مقدار از این ۲۶.۴ میلیارد دلار به اپل رسیده است. CNBC گزارش داده است که برآورد شرکت خصوصی مدیریت ثروت Bernstein نشان می‌دهد که گوگل احتمالاً اسامیل تا ۱۹ میلیارد دلار برای حفظ وضعیت پیش‌فرض به اپل خواهد پرداخت. اسامیلیدی که در دادگاه نشان داده شد نشان ساخت که در سال ۲۰۱۴، گوگل ۴۷ میلیارد دلار درآمد جستجو داشت، در حالی که ۷.۱ میلیارد دلار برای وضعیت پیش‌فرض پرداخت کرد. رگهون شهادت داد که مجموع پرداخت‌ها برای پیش‌فرض ماندن موتور جستجوی گوگل از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۱ تقریباً چهار برابر شده است. در حالی که درآمد تبلیغات مندرج در بخش جستجوی آن (تقریباً سه برابر شده است).

درآمد حاصل از آگهی‌های مندرج در بخش جستجوی گوگل در سال ۲۰۲۱ به ۱۴۶.۴ میلیارد دلار رسید که باعث می‌شود هزینه ۲۶ میلیارد دلاری این شرکت برای اینکه در وضعیت پیش‌فرض قرار داشته باشد در سایه قرار بگیرد. رگهون اشاره نکرد که چه مقدار از این ۲۶.۴ میلیارد دلار به اپل رسیده است. CNBC گزارش داده است که برآورد شرکت خصوصی مدیریت ثروت Bernstein نشان می‌دهد که گوگل احتمالاً اسامیل تا ۱۹ میلیارد دلار برای حفظ وضعیت پیش‌فرض به اپل خواهد پرداخت. اسامیلیدی که در دادگاه نشان داده شد نشان ساخت که در سال ۲۰۱۴، گوگل ۴۷ میلیارد دلار درآمد جستجو داشت، در حالی که ۷.۱ میلیارد دلار برای وضعیت پیش‌فرض پرداخت کرد. رگهون شهادت داد که مجموع پرداخت‌ها برای پیش‌فرض ماندن موتور جستجوی گوگل از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۱ تقریباً چهار برابر شده است. در حالی که درآمد تبلیغات مندرج در بخش جستجوی آن (تقریباً سه برابر شده است).

درآمد حاصل از آگهی‌های مندرج در بخش جستجوی گوگل در سال ۲۰۲۱ به ۱۴۶.۴ میلیارد دلار رسید که باعث می‌شود هزینه ۲۶ میلیارد دلاری این شرکت برای اینکه در وضعیت پیش‌فرض قرار داشته باشد در سایه قرار بگیرد. رگهون اشاره نکرد که چه مقدار از این ۲۶.۴ میلیارد دلار به اپل رسیده است. CNBC گزارش داده است که برآورد شرکت خصوصی مدیریت ثروت Bernstein نشان می‌دهد که گوگل احتمالاً اسامیل تا ۱۹ میلیارد دلار برای حفظ وضعیت پیش‌فرض به اپل خواهد پرداخت. اسامیلیدی که در دادگاه نشان داده شد نشان ساخت که در سال ۲۰۱۴، گوگل ۴۷ میلیارد دلار درآمد جستجو داشت، در حالی که ۷.۱ میلیارد دلار برای وضعیت پیش‌فرض پرداخت کرد. رگهون شهادت داد که مجموع پرداخت‌ها برای پیش‌فرض ماندن موتور جستجوی گوگل از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۱ تقریباً چهار برابر شده است. در حالی که درآمد تبلیغات مندرج در بخش جستجوی آن (تقریباً سه برابر شده است).

## پایان پشتیبانی از گوشی‌های پر فروش شیائومی

خرید برای س تا از پر فروش ترین گوشی‌های شیائومی داریم؛ پشتیبانی آنها تمام شد و دیگر به روزرسانی نرم‌افزاری را دریافت نخواهند کرد. شیائومی به صورت رسمی نام سه گوشی دیگر خودش را به فهرست گوشی‌های بازتسه‌تاش اضافه کرد. این سه، Mi 10T Pro و Mi 10T هستند. عرضه این محصولات به اواخر سال ۲۰۲۰ بازمی‌گردد. محصولاتی که سه سال گذشته را به بازار بودند و سود خوبی هم در فروش آنها نصیب غول چینی شد. اما حالا سیاست‌های به روزرسانی شیائومی بر این است که پس از سه سال پشتیبانی از این گوشی‌های پر فروش را متوقف کند.

در حالی که این گوشی‌های قدیمی‌تر از پشتیبانی سه ساله صاحب پرندشان برخوردار بودند، پشتیبانی از مدل‌های Mi 10T Pro و Mi 10T از ماه اکتبر به پایان رسیده است. این بیشتر مربوط به محصولاتی می‌شود که یکی دو سال اخیر عرضه شده‌اند.

با خرید اشتراک تلگرام پریمیوم می‌توانید رنگ تارکیبی از رنگ‌ها را برای حساب خود تنظیم کنید. این رنگ، نام شما را در همگی گروه‌ها، هر پیوندی که ارسال می‌کنید و همچنین پاسخ به پیام‌ها، تغییر می‌دهد. علاوه بر این، می‌توان نامی را انتخاب کرد که به عنوان الگو استفاده می‌شود و پس‌زمینه‌ای منحصر به فرد در پشت پیام‌های شما ایجاد می‌کند. برای تنظیم رنگ حساب در گوشی‌های اندروید به مسیر Settings > Chat Settings > Change Name Color > Appearance > Your Name Color بروید. قابلیت تعیین رنگ حساب کاربری تلگرام برای کانال‌هایی که به سطح ۵ بالاتر ارتقا یافته‌اند نیز در دسترس است. استوری تلگرام اکنون به شما اجازه می‌دهد ویدیوها را سریع به جلو و عقب ببرید. بدین منظور مسدودسازی روی صفحه‌های زنده و نگه‌داری و سپس انگشت را به

## آپدیت جدید تلگرام با تغییرات گسترده

رویدی ضربه بزنید و Reply in Another Chat را انتخاب کنید. سپس چت مقصد را برگزینید. شما می‌توانید در تلگرام نقل قول‌ها را قالب‌بندی یا چند نقل قول را به یک پاسخ اضافه کنید. منوی زمینه قالب‌بندی نقل قول نیز بهبود داده شده است تا دسترسی به گزینه‌های این ویژگی آسان‌تر باشد. تلگرام در سال ۲۰۱۵ اولین برنامه‌های اسپانسر بود که پیش‌نمایش دقیق پیوندها را ارائه داد و این اطلاعات شامل عنوان، توضیحات و رسانه‌های بصری از پیوند می‌شود. در آپدیت جدید تلگرام، کنترل بسیار زیادی بر تنظیم پیش‌نمایش پیوندها دارید. ابعاد رسانه قابل تنظیم است و همچنین می‌توان تعیین کرد پیش‌نمایش در بالا یا زیر پیام نمایش داده شود. باز کردن پیوندهای موجود در پیام‌ها نیز آسان‌تر شده است؛ زیرا اکنون می‌توان روی هر چیزی از پیش‌نمایش ضربه زد. اکنون هنگام ارسال پیام در تلگرام از جمله ارسال پیوندهای موجود در پاسخ‌ها، با استفاده از برگه‌های جدید در منو به همه تنظیمات پاسخ‌دهی و ارسال لینک دسترسی خواهید داشت.



## علائم سرماخوردگی که می تواند نشانه سرطان باشد!

شما احتمالاً در طول زندگی خود بیشتر از هر بیماری دیگری سرما می خورید. بزرگسالان سالانه دو تا سه بار و کودکان خردسال چهار بار یا بیشتر سرما می خورند. سرماخوردگی یک عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی است که بینی، گلو، سینوس ها و نای را تحت تأثیر قرار می دهد. اولین علامت سرماخوردگی اغلب گلودرد است. سایر علائم اولیه ممکن است شامل آبریزش بینی، عطسه و سرخه باشد.

هر چند علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا تقریباً برای همه واضح و شناخته شده است، با این حال برخی از این علائم به خصوص از حد معمول به طول می انجامند، می توانند نشان دهنده مشکلی جدی تر از جمله ابتلا به برخی سرطان ها باشند و نیاز به بررسی فوری توسط پزشک دارند.

همه ما هر از گاهی دچار گلودرد می شویم، ممکن است احساس خارش در گلو داشته باشید، بامیدن برایتان سخت باشد و حتی متوجه بوی بد دهان خود در نتیجه گلودرد باشید. با این حال، درد مداوم در گلو یکی از شایع ترین علائم سرطان گلو است. سایر علائم سرطان گلو شامل سرخه، تغییر صدا، گوش درد و مشکل در بلع است.

داشتن اندکی تورم یا درد گردن معمولاً نشانه ای است که بدن شما در حال مبارزه با یک عفونت مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. اگر این علامت بیشتر از یک یا دو هفته طول بکشد، می تواند نشانه بیماری جدی تر باشد، مانند سرطان خون یا سرطان لنف. سایر علائم سرطان خون عبارتند از: تب، لرز، عفونت های مکرر، کمبودی آسان و خونریزی های مکرر بینی. علائم شایع سرطان لنف عبارتند از: تورم غدد لنفاوی در سراسر بدن، خستگی، تعریق شبانه و خارش پوست.

زخم های دهانی بسیار شایع هستند و باید در عرض یک هفته خوبه خود برطرف شوند. آنها معمولاً در داخل دهان، روی گونه ها، لب ها یا زبان ظاهر می شوند. این زخم ها می توانند توسط عوامل مختلفی مانند آلودگی غذایی ایجاد شوند. زخم های دهان به خصوص اگر از بین نروند، شایع ترین علامت سرطان دهان هستند. علائم دیگر عبارتند از کاهش وزن، مشکلات گفتاری، درد در دهان و بوی بد دهان.

گرفتگی گوش، نشانه رایج سرماخوردگی است و معمولاً زمانی اتفاق می افتد که شیپور استناش که گوش میانی را به پشت گلو متصل می کند، ملتهب می شود. عامل کمتر شایع انسداد گوش، سرطان نادری به نام کارسینوم نازوفارنکس است. این عارضه معمولاً در سر و گردن است که در نازوفارنکس، قسمت فوقانی گلو در پشت بینی و نزدیک قاعده جمجمه رخ می دهد. فردی که به این بیماری مبتلا است، ممکن است گوش درد، صورت متورم، ترشح چرک و خون از بینی، تورم غدد لنفاوی و خونریزی از بینی داشته باشد.

تعبیر در صدا معمولاً نشانه التهاب حنجره است. زمانی که تارهای صوتی در طول تحریک یا متورم می شود، این وضعیت می تواند صدای شما را خشن کند یا باعث شود صدای خود را به کلی از دست بدهید. اما اگر تن صدا برای بیش از سه هفته تغییر کند، می تواند نشانه ابتلا به سرطان حنجره باشد.

۴- کاهش آماس برای ایمنی مواد غذایی:  
۱- تمیزی: دست ها، ظروف و سطوح را به طور منظم بشویید. میکروب می تواند در بسیاری از مکان ها پخش شود و زنده بماند.  
۲- جداسازی: گوشت خام، مرغ، غذاهای دریایی و تخم مرغ می تواند میکروب ها را به غذاهای آماده منتقل کند، بنابراین آنها را جدا کنید.  
۳- پختن: غذاها را زمانی که خیال راحت بخت می شود که دمای داخلی آن به اندازه ای بالا باشد که میکروب های بیماری را از آن بین ببرد.  
۴- سرد کردن: غذاهای فاسد شدنی را به مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید. همچنین اگر غذا در معرض دمای بالاتر از ۲۲ درجه سانتیگراد قرار گرفت، لازم است دست کم به مدت یک ساعت در یخچال قرار گیرد.

## چرا سالمندان در خطر بیماری های ناشی از غذا هستند؟

رعایت ایمنی غذا برای همه مهم است، اما برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار مهم است، به این دلیل که آنها را به ویژه در برابر بیماری های ناشی از غذا آسیب پذیر می کند. یکی از روزهایی که زمان جذب دارو کاهش دهند. وضعیت های دراز کشیدن، زمان جذب دارو کاهش دهند. در حالی که وضعیت مرتبط با طولانی ترین زمان جذب، دراز کشیدن به پهلو می بود. قرار گرفتن در سمت راست هنگام مصرف دارو، سریع ترین زمان جذب را از آن خود کرد، زیرا قرص را در نزدیک ترین نقطه به پایین معده قرار داد. با مثالی، محققان خاطر نشان کردند که یک دارو ممکن است بیش از یک ساعت می طول بکشد تا زمانی که فرد به پهلو می چپ دراز می کشد حل شود، اما به طور بالقوه تنها ۱۰ دقیقه زمانی که فرد به پهلو راست دراز می کشد، حل می شود.



اگرچه کشیدن زمان جذب یکی از عواملی است که باید در نظر گرفت، اما دراز کشیدن پس از مصرف دارو به ویژه در مورد داروهایی که ممکن است مری را تحریک کنند، مانند مواردی که قبلاً ذکر شد، توصیه نمی شود. در صورت افراط باید تقریباً ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف قرص آنتی بیوتیکی مانند کلیندامینین از دراز کشیدن خودداری کنند. برای سایر آنتی بیوتیک ها (مانند تتراسایکلین ها)، اسپرین، داروهای ضد التهاب برای استروئیدی (NSAID)، بیس فسفونات ها، کینیدین و مکمل های آهن با پتاسیم، بیماران باید حتی بیشتر از ۳۰ دقیقه (تا یک ساعت) برای دراز کشیدن منظر بمانند. در نهایت، مهم است که به یاد داشته باشید که همیشه داروها را با مامیات فراوان مصرف کنید.

## منابع طبیعی ویتامین B۱۲

اگرچه این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی یافت می شود، منابع گیاهی مقدار کمی از آن دارند. منابع غذایی خوب ویتامین B۱۲ عبارتند از: ماهی و صدف؛ محصولات لبنی؛ گوشت؛ تخم مرغ؛ مخمر تغذیه ای. اگر قصد دارید مقدار ویتامین مورد نیاز خود را از میوه ها دریافت کنید، به پرتقال می توانید منبع اصلی این ویتامین باشید. موز، انبه، سیب و بلوبری هم می توانند حاوی این نوع ویتامین برای بدن باشند.

کمبود ویتامین B۱۲ می تواند علائم مختلفی از جمله خستگی، سردرد، افسردگی، رنگ پریدگی یا زردی پوست، اختلالات ذهنی، درد و التهاب در دهان و زبان را ایجاد کند. مقدار ویتامین B۱۲ مورد نیاز بدن کم است. هر فرد احتمالاً می تواند مقدار ویتامین کافی را از رژیم غذایی خود دریافت کند. مقدار مصرف ویتامین B۱۲ در روز برای بزرگسالان حدود ۲.۴ میکروگرم است. اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشید، احتمالاً می توانید ویتامین کافی را از رژیم غذایی خود دریافت کنید.



## باورهای اشتباه؛ از بیسکوئیت تا نان سنگک

نان سنگک به سایر نان های سنتی مزیتی ندارد؛ بنابراین صرفاً با معیار سالم تر بودن این نان ها، نمی توان توصیه به استفاده از آن کرد



به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه مایوس، غلط و متداولی که بین عموم مردم رواج دارد این است که هر که زمان احساس ضعف یا سرگیگی دارید بیسکوئیت سوسین بخورید.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: اضافه شدن سوسین به مواد غذایی مثل بیسکوئیت، نانها و ماکارونی، ارزش و مزیت نسبی ماده غذایی را بالاتر می برد ولی هرگز به این معنی نیست که از کالری آن می کاهد یا برای سلامت مفید است و می توان در مقادیر بالا از آن استفاده کرد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه یکی از رایج ترین واکنش ها ترین باورهای عمومی این است که «دوره بارداری دوره رژیم غذایی نیست». اضافه کرد: خیلی از مردم برداشت درستی از واژه رژیم ندارند، رژیم بارداری به معنی نرسیدن به زمان تعادل غذایی برای حفظ سلامت مادر و جنین است. وی یادآوری کرد، دوره بارداری بی تردید زمان گرفتن رژیم کاهش وزن نیست، یک نماند بارداری اگر جنین بارداری وزن بسیار بالایی هم داشته باشد نباید رژیم های را با قصد کاهش وزن دنبال کرد، این دوران حساس وزن باید به صورت منطقی را بورد.

مقایسه با انواع نان ایجاد نمی کند. وی توصیه کرد: نان سنگک به سایر نان های سنتی مزیتی ندارد؛ بنابراین صرفاً با معیار سالم تر بودن این نان ها، نمی توان توصیه به استفاده از آن کرد.

نستانی به دومین باور خطرناک تغذیه ای در بین عموم مردم اشاره کرد و افزود: بسیاری از افراد معتقدند روغن های جانوری خصوصاً روغن دنبه به عنوان چربی مفید به سایر روغن ها ارجحیت دارد، این باور نیز از عمده تائوایی ها برای تهیه نان سنگک از آرد سفید استفاده می کنند؛ بنابراین نان سنگکی که با آرد سفید تولید می شود مزیتی بر سایر نان های سنتی ندارد.

نستانی با بیان اینکه نان سنگک با حرارت مستقیم و سوخت های قبلی طبخ می شود، ادامه داد: این موضوع باعث می شود که مواد زیان بار و مضر، سلامت نان را تحت تأثیر قرار دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه برخی بر این باورند که با ریختن سوسین روی نان سنگک سلامت آن به مراتب بیشتر می شود، گفت: چنانچه از اینکه در بیشتر موارد سوسین ها به فلزات سنگین و مشخصاً آرسنیک آلوده هستند، اضافه کردن سوسین به نان مزیتی بیشتری در

مقایسه با انواع نان ایجاد نمی کند. وی توصیه کرد: نان سنگک به سایر نان های سنتی مزیتی ندارد؛ بنابراین صرفاً با معیار سالم تر بودن این نان ها، نمی توان توصیه به استفاده از آن کرد.

نستانی به دومین باور خطرناک تغذیه ای در بین عموم مردم اشاره کرد و افزود: بسیاری از افراد معتقدند روغن های جانوری خصوصاً روغن دنبه به عنوان چربی مفید به سایر روغن ها ارجحیت دارد، این باور نیز از عمده تائوایی ها برای تهیه نان سنگک از آرد سفید استفاده می کنند؛ بنابراین نان سنگکی که با آرد سفید تولید می شود مزیتی بر سایر نان های سنتی ندارد.

نستانی با بیان اینکه نان سنگک با حرارت مستقیم و سوخت های قبلی طبخ می شود، ادامه داد: این موضوع باعث می شود که مواد زیان بار و مضر، سلامت نان را تحت تأثیر قرار دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه برخی بر این باورند که با ریختن سوسین روی نان سنگک سلامت آن به مراتب بیشتر می شود، گفت: چنانچه از اینکه در بیشتر موارد سوسین ها به فلزات سنگین و مشخصاً آرسنیک آلوده هستند، اضافه کردن سوسین به نان مزیتی بیشتری در

## بعد از مصرف کدام داروها نباید دراز کشید!

وضعیت بدن می تواند تا ۸۳ درصد بر میزان جذب دارو تأثیر بگذارد. هنگامی که قرص بلعیده و در معده جاری می گردد، هر چه قرص به ناحیه تحتانی معده نزدیک تر شود، روند دراز کشیدن رسوب خواهد کرد و در آنجا به جریان خون منتقل شود. محققان با استفاده از مدل های آزمایشگاهی، چهار حالت مختلف معده را آزمایش کردند تا دریابند که کدام قرص ها نزدیک تر به پایین معده قرار خواهند گرفت. وضعیت های مورد آزمایش شامل دراز کشیدن به پهلو می راست، دراز کشیدن به پهلو می چپ، راست و به پشت خوابیدن همچنین ایستادن بود. زمانی که شرکت کنندگان تحقیق هنگام مصرف دارو ها به پشت دراز می کشیدند، قرص ها دورتر از پایین معده قرار گرفت و این وضعیت باعث شد که حالت سوم



وضعیت بدن می تواند تا ۸۳ درصد بر میزان جذب دارو تأثیر بگذارد. هنگامی که قرص بلعیده و در معده جاری می گردد، هر چه قرص به ناحیه تحتانی معده نزدیک تر شود، روند دراز کشیدن رسوب خواهد کرد و در آنجا به جریان خون منتقل شود. محققان با استفاده از مدل های آزمایشگاهی، چهار حالت مختلف معده را آزمایش کردند تا دریابند که کدام قرص ها نزدیک تر به پایین معده قرار خواهند گرفت. وضعیت های مورد آزمایش شامل دراز کشیدن به پهلو می راست، دراز کشیدن به پهلو می چپ، راست و به پشت خوابیدن همچنین ایستادن بود. زمانی که شرکت کنندگان تحقیق هنگام مصرف دارو ها به پشت دراز می کشیدند، قرص ها دورتر از پایین معده قرار گرفت و این وضعیت باعث شد که حالت سوم











پس از ستایش پروردگار، بداندیکه تقدیرهای الهی چون قطرات باران از آسمان به سوی انسانها فرود می آید و بهره هرکسی کم یا زیاد به او می رسد پس اگر یکی از شما برای برادر خود، برتری در مال و همسر و نیروی بدنی مشاهده کند، مبدا فریب خورد و حسادت کند، زیرا مسلمان به مسابقه همنامی می ماند که دوست دارد در همان آغاز مسابقه پیروز شود تا سودی به دست آورد و ضرری متوجه او نشود.  
 مولای علی (ع)

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

ارتقا و به روزرسانی  
 اپلیکیشن همراه آفای  
 استان اصفهان

مدیر عامل آفای استان اصفهان از ارتقا و بروز رسانی برنامه کاربردی (اپلیکیشن) همراه آفا شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان خبر داد. حسین اکبریان با بیان اینکه ارتقای اپلیکیشن همراه آفا با توجه به تأکید دولت سیزدهم در راستای ارائه خدمات الکترونیک در سطح گسترده در دستور کار قرار گرفت خاطر نشان ساخت؛ با بهره مندی از این اپلیکیشن کام بزرگی در ارائه خدمات الکترونیک، غیر حضوری و هوشمندانه به متقاضیان شرکت آفای استان برداشته شد.  
 وی افزود این اپلیکیشن در محیط اندروید قابل نصب بر روی گوشی تلفن همراه است و فعالان صنعت آفا با بهره گیری از زیر ساخت های سخت افزاری به روز و وب سرویس های نرم افزاری، زمینه های بهره برداری از این اپلیکیشن را برای مشترکین فراهم نمودند. مدیر عامل آفای استان اصفهان با بیان اینکه در این اپلیکیشن سعی شده با طراحی ساده، کاربران بتوانند به محض ورود به نرم افزار به راحتی شناسه قبض و شماره همراه خود را ثبت نمایند تصریح کرد مشترکین پس از درج یک مرتبه اطلاعات لازم در این نرم افزار از مراجعات مبدی خدمات آفا را آسان تر و سریع در یافت می نمایند.  
 وی افزود تاکنون حدود ۷۰ هزار نسخه از این اپلیکیشن نصب شده و انتظار می رود با توجه به قابلیت های جدید و نوین این نرم افزار، مشترکین در راستای دریافت خدمات سریع تر، اقدام به نصب اپلیکیشن همراه آفای استان اصفهان نمایند.

راهدر تولید محصولات جدید  
 در فولاد مبارک



فولادی و بیش از ۷۰ تن از محصولات ویژه، از انواع ورق های مخصوص سلخوچ نمایان خودرو (MB) بوده است که فولادسازان مدودی در دنیا قابلیت تولید آن را دارا هستند.  
 وی در همین زمینه تصریح کرد: تحویل این میزان ورق فولادی نقش حیاتی در تولید بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار خودرو در سال گذشته داشته و صنعت خودروسازی توانسته ضمن فعال کردن ظرفیت های خالی توسعه های کمی و کیفی خود را نیز استمرار بخشد.  
 بنا بر اظهارات معاون فروش و بازاریابی فولاد مبارک از سوی دیگر گروه فولاد مبارک با توجه به سند چشم انداز توسعه صنعت خودرویی کشور و هدف گذاری ورق فولادی ۳ میلیون خودرو، با هدف وایستگی صنعت خودرو به واردات، برنامه ریزی منسجمی را در دستور کار قرار داده و به منظور پاسخگویی حداکثری سه نیاز فنی و آتی خودروسازان اقدامات خود را بر افزایش بومی سازی فولادهای پر استحکام دوفازی، فرشی، بینشی و پخت سخت شونده مطابق با استانداردهای متر جهانی نظیر استاندارد اتحادیه اروپا (EN)، پژو سیتروئن فرانسه (PSA) و JIS ژاپن و بر اساس درخواست، بخش اعظمی از نیاز خودروسازان داخلی، این محصولات را تولید و تأمین نماید.  
 معاون فروش و بازاریابی فولاد مبارک از تولید و تحویل بیش از یک میلیون تن از انواع محصولات گرم، سرد و گالوانیزه مورد نیاز صنعت خودروسازی کشور توسط فولاد مبارک که در سال گذشته خبر داد و تصریح کرد: نیمی از محصولات عرضه شده محصولات ویژه و خاص

معاون فروش و بازاریابی فولاد مبارک در بازدید از خطوط تولید خودروسازی سایپا گفت: راهبرد تولید محصولات جدید در فولاد مبارک فرصتی برای ارتقای کیفیت خودروسازان است.  
 در ادامه سلسله نشست های مشترک معاونت فروش شرکت فولاد مبارک با مشتریان استراتژیک این شرکت، رضا حیدری معاون فروش شرکت فولاد مبارک از خطوط تولید شرکت سایپا بازدید و در جلسه مشترک با معاونین برنامه ریزی و بازرگانی این شرکت تصریح کرد: رویکرد تولید محصولات جدید در فولاد مبارک فرصت معتمنی برای ارتقای کیفیت محصولات خودروسازان داخلی است.  
 وی گفت: خودروسازان داخلی کشور می توانند با استفاده از این ظرفیت جدید ایجاد شده در فولاد مبارک نیازهای بروز خود را در تماس با کارشناسان حوزه معاونت فروش

از همدان تا سنندج  
 با ریل ذوب آهن اصفهان

راه آهن همدان - سنندج با ظرفیت جابه جایی یک میلیون تن بار و ارزش روز ۱۵۰ هزار میلیارد ریال با بهره گیری از ریل تولید شده در ذوب آهن اصفهان در آستانه بهره برداری قرار دارد. مهدی کوهی مدیر عامل ذوب آهن اصفهان در این خصوص گفت: قرار داد تأمین ریل راه آهن محور همدان - سنندج ۲۲ هزار ۳۷۲ تن است که بر این اساس تا کنون ۱۸ هزار و ۱۲۱ تن ریل جهت این محور ارسال شده و ۴۲۶۰ تن نیز باقی مانده تمهید این محور است. وی افزود: از ابتدای سال جاری تاکنون حدود ۹ هزار تن ریل به شرکت زیر ساخت و مترویی کلان شهرها تحویل داده شده که از این میزان ۳۰ هزار تن ریل مترو بوده است. مدیر عامل ذوب آهن اصفهان با اشاره به اینکه بر اساس قرار دادهای موجود، تولید ریل بی وقفه ادامه دارد تا بتوانیم نیاز به این محصول را تأمین کنیم، گفت: از ابتدای تولید این محصول در این مجتمع عظیم صنعتی پر استحکام دوفازی، فرشی، بینشی و پخت سخت شونده، شرکت زیر ساخت و مترویی کلان شهرهای مختلف تحویل



**نصف جهان**  
 روزنامه  
**بامابتر دیده شوید**  
 تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵  
 www.nesfejahan.net

**مبادلات تجاری هند و ایران**

مبادلات در ۸ ماهه سال ۲۰۲۳: ۱/۲۳۷/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 کاهش  
 مبادلات در ۸ ماهه سال ۲۰۲۲: ۱/۷۹۱/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 ۳۱٪  
 صادرات فرآورده های نفتی ایران به هند: ۶۳٪ رشد

**صادرات ایران به هند**  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۳: ۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 ۴۱٪  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۲: ۱/۳۸۴/۰۰۰/۰۰۰ \$

**واردات ایران از هند**  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۳: ۴۲۷/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 ۵٪  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۲: ۴۰۷/۰۰۰/۰۰۰ \$

**صادرات برنج هندی به ایران**  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۳: ۵۴۴/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 ۴۰٪  
 طی ۸ ماهه سال ۲۰۲۲: ۹۱۳/۰۰۰/۰۰۰ \$

www.nesfejahan.net

چاپ اول  
**آگهی مزایده اجاره محل گلخانه بوستان مادر (نوبت دوم)**  
 شهرداری شاهین شهر در نظر دارد محل گلخانه بوستان مادر واقع در شاهین شهر بلوار منتظری را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره سیستمی ۰۲۰۹۴۷۲۴۴۰۰۰۴ به صورت اجاره بها به اشخاص حقوقی و یا حقیقی واگذار نماید.  
 زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۰۸/۱۸  
 تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۰۸/۲۸  
 زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۸/۲۹ زمان اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۰۸/۳۰  
 ضمانت رعایت موارد ذیل الزامی است:  
 ۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مر بوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیع)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.  
 ۲- کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در بردار اعلام عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.  
 ۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند.  
 مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴  
 اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها: در سایت سامانه: (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پرو فایل مزایده گر موجود است.  
 سعید ابریشمی راد- شهردار شاهین شهر  
 م.الف: ۱۵۹۷۲۴۸