



موافقت دولت با لغو روایت برخی کشورها

وزیر میراث فرهنگی و گردشگری در حاشیه جلسه دیروز هیئت دولت درباره لغو روایت با کشورهای اظهار کرد: جلسه کمیسیون سیاسی و امنیتی دولت به ریاست وزیر کشور برگزار شد. از وزارت خارجه و همه دستگاههای اطلاعاتی که همراهی بسیار خوبی با ما داشتند. بخش زیادی از کشورهای که پیششهادت لوگو روایتشان داده شده به اتفاق آراء، رای آوردند.

عزتنا... ضراعغامی افزود: در مورد برخی کشورهای که ملاحظاتی بود ادامه بررسی به جلسه آینده کمیسیون موکول شد که پس از بررسی در جلسه آینده اسامی تمامی این کشورها اعلام می شود. وی یادآور شد: امروز

جهان نما



خبرهای خوش بذریاش در حوزه راه و شهرسازی

به عنوان یک ضرورت گردشگری، درهای کشور باید باز شود و مردم دنیا به ایران بیایند. این مزیت نسبی ماست. هر گردشگری که به ایران می آید با وجود برخی مشکلاتی که در کشور داریم، دیدگاهش در نظرتجربهای بالای ۹۰ درصد نسبت به ایران عوض می شود؛ یعنی تمام تبلیغات ایران جری منتهی می شود. وزیر میراث فرهنگی و گردشگری تصریح کرد: لوگو متقابل روایت هم به طور طبیعی در دستور کار وزارت خارجه است اما آنچه ما در وزارت میراث فرهنگی و گردشگری دنبال می کنیم این است که مردم همه کشورها بتوانند راحت به ایران بیایند.



وزیر راه و شهرسازی گفت: خبرهای خوبی در آینده در حوزه راه و شهرسازی خواهیم داشت که توسط بخش وزارت راه و شهرسازی راهسازی و مسکن با کشورهای همسایه به امضا خواهد شد و اطلاع رسانی خواهد شد. مهرداد بذریاش عنوان کرد تا امروز ۳۲۵ قرارداد قطعه زمین شهری به مردم تقدیم شده و جمعا یک میلیون قطعه زمین شهری و روستایی تا پایان سال تقدیم مردم می شود. وی تأکید کرد: ساخت مسکن فرهنگیان با همراهی وزارت آموزش و پرورش و مسکن دانشگاهیان با همراهی وزارتخانه های بهداشت و علوم و همچنین دانشگاه آزاد اسلامی برنامہ ریزی شده است. بخش

خبرخوان

تفکث های ما را

منفجر می کردند

کاخبر آنلاین | معاون اول ریاست جمهوری در دولت های یازدهم و دوازدهم متفقد است ۳ سال اول ریاست جمهوری روحانی جزو برسته جزو ترین است های یک دوره ریاست جمهوری بود و مدعی است که در این دوره فرصتی برای توسعه کشور به وجود آمد که به دو دلیل عمده این دستاورد ادامه پیدا نکرد. اسحاق چهانگیری می گوید: یکی این بود که عده ای از چهره های شاخص داخل حکومت اسرار داشتند که آقای روحانی نباید دور دامه بدهد و دیگری این بود که موجودی مثل ترامپ در آمریکا بر سر کار آمد بود. او افزود: من هنوز خیلی از حرف های دوران تحریر را نگفتم. تفکث های ما را یکی بعد از دیگری در آبهای خلیج فارس منجر می کرد. همزمان کرونا هم شرایط را سخت کرد.

درخواست عربستان برای توقف جنگ

کاشرق | وزیر امور خارجه عربستان در نشست شورای امنیت، حمله به غیرنظامیان را به صراحت محکوم کرد و گفت که کشورش خواستار توقف جنگ و آزادی اسرا است. «فیصل بن فرحان آل سعود» گفت: «سکوت شورای امنیت در قبال بمباران های تکراری امری غیر قابل قبول است و مسئولیت طولانی شدن بحران متوجه این سازمان است. سیاست دوگانه دولت کلمه های خطرناکی دارد که حد و مسز بحران کنونی در غزه فراتر خواهد رفت. به اعتقاد او، شورای امنیت از تصویب قطعنامه ای که به حل بحران در غزه منجر شود، عاجز است و این نهاد مسئول تاخیر در حل قضیه فلسطین است.

تأمیل چین به همکاری با آمریکا

کاایرنا | رئیس جمهوری چین گفته است که روابط با آمریکا با امریکاست و دو طرف باید اختلافات را مدیریت کرده و با هم به چالش های جهانی پاسخ دهند. شی جنپینگ تا نامه ای برای دریافت نامه سلامت هیئت هیئت ملی سلامت ایالات متحده چین مستقر در نیویورک نوشت: «اینکه ایالات متحده چین می تواند راه در جهت ایجاد کنند یا نه، برای چین بسیار مهم است.» درخواست شی جمهوری چین برای ایجاد روابط بیشتر و با ثبات که بر اصول احترام متقابل، همزیستی مسالمت آمیز و همکاری برد-برد است، پیش از سفر وانگ یی، وزیر چینی به آمریکا در روزهای این مطرح شده است.

شیخ مدارس شش تایی می شود

کاایرنا | استخگوی دولت از تصویب منابع لازم و محل تأمین این منابع برای اختصاص شیخ پرونده FATF در جمع تشخیص اظهار کرد: هیچین بسیار مهم است. درخواست شی جمهوری قانون مانع از این است که تصویب برای تصویب کرد تا انگیزه کافی برای ساخت ریزه وگاه و حرکت چینی در تولید برق ایجاد شود.

تحول در بحث FATF

کاخبر آنلاین | محمدرضا باهنر، مدیر کل جامعه اسلامی مهندسان با اشاره به بلاکلیفی پرونده FATF در جمع تشخیص اظهار کرد: اگر دولت در عمل احساس می کند که به تصویب FATF نیاز قطعی دارد، این موضع را در جلسه مجمع تشخیص مصلحت نظام اعلام کند زیرا می تواند در نظر اعضای مجمع تأثیر نگذارد، اگر این جلسه مجمع از یک کیری شود تصویب آن رای نمی آورد اما اگر دولت با نظر مثبت بیاید، مستقیم است نقد تمامی اعضا عوض شود.

نهاد های دامی

آه از نهاد تولید کننده در آورده است



لندن اینترنشنل | نهاد دامی به عنوان یکی از اصلی ترین عوامل تأثیر گذار در قیمت گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات محسوب می شود که هر گونه نوسان و کمبود آن بازار را دچار اختلال می کند. طبق اعلام مرکز آمار در ۱۵ سال گذشته قیمت گوشت قرمز و مرغ در کشور حدود ۲۵۸۶ درصد رشد کرده است به دلیل همین شرایط قیمت خوراک دام با به اصطلاح کشاورزان جهاد دامی در ماههای اخیر افزایش یافته است.

فراشته منصور پوریان، رئیس شورای تأمین دام، مدیران دام سبک یک از حذف از ترجیحی با همیان دلرا ۳۴۰۰۰ میلیون برای آذوقه آذوقه دامی، بیشترین آسیب را دیدند، چرا که قیمت نهاده های

دامی هشت برابر شد و علت گرانی گوشت، افزایش هزینه های اجاره و نگهداری دام و حمل و نقل و گرانی خوراک دام است.

اینها همه در حالی است که اکنون زرمه های گرانی مرغ نیز به گوش می رسد و مشاور عالی اتحادیه مرغداران گوشتی برای این خصوصیت گفته: با وجود اینکه نزدیک به ۱۱۳ میلیون جوجه ریزی داشته ایم،

ریگان شدن هزینه بستری بیش از ۳۰ میلیون بیمار

سلامت در جامعه می شود. بیماران مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت در صورت نیاز به خدمات درمانی تخصصی یا تشخیص پزشکی با دریافت ششامه نظام ارجاع به بیمارستان ها و درمانگاه های تخصصی و فوق تخصصی دانشگاه ارجاع داده می شوند و نیازی به دریافت فرم ارجاع به صورت کافغی ندارند.

از مزایای طرح نظام ارجاع الکترونیک خدمات تخصصی به بیماران با تعرفه دولتی و ثبت سابقه الکترونیکی بیمار و طوگیوزی از مزایای به پزشکان مستند است که در کام تخت است و مراکز خدمات جامع سلامت آغاز می شود. معاون درمان وزارت بهداشت در اولین روزهای اسفند

از این نظام نام برده سود و آن را رویکرد اصلی وزارت بهداشت در دولت سیزدهم در زمینه تعالی نظام سلامت برشمرده بود و اعلام کرده بود که برای دستیابی به این هدف یکی از مهمترین برنامه های پزشکی خانواده، نظام ارجاع و توسعه شبکه است. وی با بیان اینکه هر قدر فرآیند شدن پزشک خانواده نظام ارجاع از الزامات قانونی است، آن را یکی از مهمترین الزامات، بحث ارجاع دانسته و گفته بود: در کشور سه سطح بهداشتی- درمانی داریم که سطح اول خانه های بهداشتی پزشکان عمومی و خانواده هستند. سطح دوم تخصصی است و ماه ۱۴۰۱ در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و روستاها سطح یک خدمت که الکترونیکی

سارقان مردم دوست!

کاباشگاه خبرنگاران جوان | سارقان دستگیر شده که معمولاً به طیفه دوم ساختمانها دستبرد می دهند، توصیه هایی به مالکان خانه ها کردند. یکی از افزایش بانده ۹ نفره های که توسط پلیس آگاهی تهران دستگیر شده به مردم توصیه کرد هنگام ترک منزل با یک چراغ روشن بگذرانند، برای یالکن نگرانه نصب کنند. رئیس پلیس آگاهی تهران می گوید این سارقان تاکنون به ۶۰۰ فقره سرقت اعتراف کرده اند.

کریوری هو شمند برای جاده ها

کاا رییس پژوهشگاه هوشناسی و علوم جو کشور از راه اندازی یک کریوری هوشمند هوشناسی جاده ای برای اولین بار در آینده نزدیک در محور فیروزکوه با همکاری مرکز توسعه آموزش مطالعات و نوآوری خبر داد. مهدی رضیا همچنین افزود: از جمله پروژه های در دست اقدام با مرکز توسعه آموزش، مطالعات و نوآوری و طراحی و پیاده سازی سامانه نقل جاده ای پروژه طراحی و پیاده سازی سامانه پیش بینی نطفه ای حمل و نقل جاده ای و نیز پروژه سامانه هشدار سیل بلای های مهم جاده های استان های لرستان و خوزستان است.

لی افشار در کنفرانس

کاایرنا | پروفیسور لی افشار، نوازنده چشم دست و نخند شده در دکتری گیتار گرفت پس از تحمل یک دوره بیماری در سن ۶۳ سالگی درگذشت و در حالی است که یکی از آثار او به تازگی در ایران منتشر شده بود. افشار یکی از ۱۲ نوازنده بین المللی گیتار بود و به عنوان بهترین گیتاریست کلاسیک در برنده جایزه «هولبل ایچ. کیسن» شد.

مرد بیگانه از ایران!

کااشرالید | یک اینترنشنل مشهور ایرانی در حوزه خودرو به تازگی سراغ جسدی نامطمین، با توجه به اینکه معاون درمان وزارت بهداشت درباره ویژگی های سامانه نظام ارجاع، تأکید کرده بود که بخش خصوصی می تواند از این سامانه استفاده کند و نمی خواهدیم نظام ارجاع را فقط به بخش دولتی محدود کنیم. اسماعیل آوزاربان گفت: در ۳۰ میلیون نفر در این نظام صحبت کرده است. همچنین بیان کرد: تا مدت ها در تهران، بیش از ۸۰۰۰۰ تخت آذوقه داریم.

بازار خودرو در کما

کااقتصاد آنلاین | در بازار خودروهای ایرانی قیمت تمام محصولات ایران خودرو و سایپا بدون تغییر بود. بر این اساس قیمت پژو پارس ۶۱۵ میلیون تومان است. پژو ۲۰۷ ۲۰۷ اتوماتیک به ۸۰۰ میلیون تومان رسیده است. ایران اتوماتیک نیز ۸۰۵ میلیون قیمت دارد. در خودروهای سایپا نیز قیمت شاهین ۵۸۰ میلیون تومان است. تیا ۳۳۵ میلیون قیمت دارد. سایپا ۳۲۵ میلیون تومان خرید و فروش می شود و کوپیک اتوماتیک نیز ۴۱۵ میلیون تومان شده است.

شیوع کرونا افزایش می یابد!

کاخبروری | سید محمدرضا هاشمیان، فوق تخصص مراقبت های ویژه با بیان اینکه واکنش های روز شده کرونا را در اختیار نداریم و نوع زیر سویه ای که قدرت سرایت بالایی دارند به ناهای اریس و پیرولا احتمال دارد در فصل پاییز و زمستان موجب افزایش مبتلایان در کشور شوند. افزود: اسامال هم شیوع بیماری افزایش یافته است به طوری که قبل افزایش داشته و هم اینکه ابتلا به بیماری کرونا هم نسبت به تابستان دچار افزایش شده است.

جیب خالی اوتیسمی ها برای درمان

خدمات گفتار درمانی باشد اما به دلایل مختلف این کودک به کلام نینتد و از طرفی خانواده متحمل هزینه های بالایی شود که نهایتاً مجبور می شود تمام زندگی خود را وقف سلامت کودک کند تا شاید بتواند وارد اجتماع شده و در عین حال از حداقل حقوق شهروندی بهره مند شود.

سید علیزاده از سال گذشته اتفاق خوبی در زمینه هزینه این بیماران افتاد و تقریباً ۲۰ درصد بخش خصوصی قابل پرداخت توسط همه های پایه شد و با مصوبه شورای عالی بیمه سلامت بخش عمده ای از افراد دارای طیف اوتیسم نادر.

شرایطی بسیار پیچیده مواجه هستند که درمانشان را برای خانواده ها چالش و پیچیده می کند. در عین حال به این خاطر که در سان این نوع افراد از جنس دارویی نیست و نیازمند زمان بسیاری بالایی شامل خدمات توانبخشی، گفتار درمانی، رفتار درمانی و آموزش های مکرر برای اینکه فرد کسب اوتیسم حداقل مهارت های ابتدایی زندگی را بیفت کند است. مدیرعامل انجمن اوتیسم ایران با اشاره به اینکه این خدمات بسیار هزینه ها و زمانبر است اظهار کرد: ممکن است برای هر ماهه یک فرد اوتیسم نیاز به



ها قدری کمتر شود.

رئیس پلیس پیشگیری فرماندهی انتظامی استان اصفهان از مراجعه ۷۱۶ هزار و ۱۹۹ نفر به کلانتری‌ها و پاسگاه‌های استان در نیمه نخست اسامال خبر داد و گفت: این رقم نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۴ درصد رشد داشته که نشان‌دهنده اعتماد مردم به این یگان هاست. سرهنگ عزیزب. سپهوند در این گفت‌وگو کارگاه آموزشی استانداردسازی و تعالی رفتار سازمانی ویژه رؤسا و کارکنان کلانتری‌ها و پاسگاه‌های استان اصفهان اظهار کرد: در همین مدت ۱۳۳۴ طرح پیشگیریانه و ۱۷۳۴ طرح امنیت محله محور، در ۱۰۸۹ محله توسط کلانتری‌ها و پاسگاه‌های استان اصفهان اجرا شده است.

جانشین فرمانده انتظامی استان اصفهان نیز در این مراسم از اجرای طرح‌های پیشگیریانه و پیشدستانه توسط کلانتری‌ها و پاسگاه‌های سطح استان به منظور تأمین کردن محیط‌های امن برای اربابان و اربابان و جرم‌ان خرد برادر سردار محمدرضا هاشمی‌فرافورد در این طرح از ظرفیت متمکن و متفان و محلات با پایگاه‌های مسیح مساجد و نیروهای مردمی استفاده خواهد شد. وی با بیان اینکه هیچکس نمی‌تواند منکر تلاش‌های شهانه‌روزی کارکنان کلانتری‌ها و پاسگاه‌ها باشد افزود: امروز به جرأت می‌توان گفت که ۹۸ درصد امور تعالی‌های انتظامی از طریق مراجعات مردمی به کلانتری‌ها و پاسگاه‌ها شکل می‌گیرد.



افزایش مراجعه به کلانتری‌های اصفهان

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار اصفهان گفت: استفاده از مشاوران جوان در ادارات استان اصفهان اجرایی شده و باید ۲۰ درصد از این مشاوران باتوان باشند. محمدرضا جان نثاری در پنجاه و نهمین جلسه ستاد ساماندهی امور جوانان استان ضمن اشاره به اهمیت جلسات این ستاد خاطر نشان کرد: طبق آمار ارائه شده، در ۶ ماهه نخست اسامال نسبت به مدت زمان مشابه سال گذشته یک درصد افزایش مابودار داشتیم. وی افزود: باید بستری مناسب و چهارچوب مدیری انشایی و ازدواج جوانان فراهم شود. جلسات این ستاد بسیار مهم هستند و نیاز به محتوای مهم و کاربردی دارد.



علت تجرد کارمندان بررسی شود

نگاه‌روز

سردرگمی زوج‌های جوان برای ازدواج!

مشرکشان را آغاز کنند بیشتر مشکلاتی که در این زمینه مطرح می‌شود مربوط به بانک چندین بار باز هم تازگی خودش را دارد. تکراری نم انگیز از کلیشه مندی زوج‌های جوان و متقاضیانی که همچنان در پیچ و خم تأخیر و پرداخت وام ازدواج مانده‌اند. این در حالی است که همواره مسئولان مردم را به ازدواج ترغیب می‌کنند اما در سوی دیگر قضیه بانک‌ها همکاری لازم نداشته و عذغه‌ای شده اند برای زوجین جوان تا بتوانند زندگی

«قهرمان شهر ۲» در کوچه‌های شهر

نصف جهان مسابقات بسکتبال ویژه آقایان با عنوان «قهرمان شهر ۲» برگزار می‌شود. این دومین دوره از این مسابقات است که ثبت نام از ۵ هفتم الی ۲۵ مهرماه بوده و تاریخ برگزاری نیز از سوم آبان آغاز شده و امروز و فردا

بانکی برای زندگی نوزادان!

نصف جهان روزنامه «اصفهان زیبا» در شماره سوم آبان ماه خود در گزارش با عنوان شیره‌های زندگی بخش به اهالی شهر به نوزادان در بانک صندوق بین‌المللی حمایت از کودکان سازمان ملل اشاره کرد. این بانک مشترکی را با این عنوان صادر کرده که در زمان شیر مادر خود نوزاد در دسترس نیست، اولین و بهترین انتخاب شیر مادر یک نوزاد دیگر است. در بخش دیگری از این گزارش آمده: همه این اتفاقات باعث شده است تا در سال‌های اخیر بخشی به نام بانک شیر در این ایالت و استان به راه بیفتد. بانکی که در آن شیره‌های مادرانی که شیر مادر دارند، جمع‌آوری و پاستوریزه و نگهداری می‌شوند تا به این واسطه نوزادی ناچار به استفاده از

بازگشایی دسترسی به کنار گذر غرب

بعد از ۲۰ سال حادثه برخورد خودروی شخصی با نیوجرسی است و و شریک حمل و نقل به آژاره کنارگذر غرب آغاز شد. فرماندار شهرستان لتجان با اشاره به اینکه از سال ۸۲ تا کنون یکی از محلات مردم شهرستان دسترسی این به آزاد راه شهید کاظمی بود گفت: به همکاری دستگاه‌های اجرایی هزار و ۴۰۰ متر از مسیر جدید از هر طرف دو تعریض و آسفالت شد. حمیدرضا محمدی فشارکی افزود: حدود ۲۶۰ متر از این جاده که از نقاط

نیاز ۲ میلیارد تومانی برای افتتاح

استخر شنای اردستان

افزود بسیاری از قیمت‌های استخر تعویض و نوسازی شده و برای راه اندازی مجدد این مجموعه نیاز به خریداری برخی لوازم و تجهیزات داریم. وی با اشاره به اینکه اعتبارات کافی برای سپهاری استخر در اختیار داشتیم، ولی فرسودگی برخی بخش‌ها و همچنین نوسازی برخی تجهیزات باعث شد هزینه‌های بیش از حدی پیش‌بینی شود. گفت: تا پیش‌بینی‌های انجام شده است و تجهیز و تکمیل و همچنین برپه‌برداری از استخر شنا اردستان حدود ۲ میلیارد ریال اعتبار نیاز است.

خاکبرداری قطعه پنجم رینگ ترافیکی شهر مبارکه

شهردار مبارکه از ادامه عملیات خاکبرداری قطعه پنجم رینگ شرقی با بلوار غدیر (میدان مازان) خبر داد. سرارود به منظور تکمیل نهایی رینگ ترافیکی شرقی (سرابود) به هشت متر عرضی شهر خواهد بود. بیان اینکه به زودی ادامه تکمیل رینگ شرقی شهر خواهیم بود اضافه کرد: شهرداری مبارکه طرح‌ها و پروژه‌های عمرانی متعددی که در راستای بهبود تردد و کاهش بار ترافیکی مبارکه یکی از بنیادهای اصلی تکمیل رینگ ترافیکی مبارکه است. وی با بیان اینکه این شهرستاد ادامه داده مجموعه شهرداری با حمایت اعضای شورای اسلامی مبارکه، در سال جاری برنامه‌ها و پروژه‌های زیادی را در دستور کار خود قرار داده که تعدادی از این برنامه‌ها عملیاتی شده و بعضی از آنها نیز در دست اقدام است.

حمایت از بیماران سرطانی با بیمه سلامت



دربار قدرتی پور

مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان با اشاره به اینکه ۲۹ مهر تا ۱۵ آبان ماه جاری هفته ملی بیمه سلامت نامگذاری شده گفت: شمار مجوزی اسامال «بیمه سلامت همگانی» گامی به سوی تحقق عدالت اجتماعی است. محمدحسین صفاری در یک مصاحبه مطبوعاتی که به مناسبت هفته ملی بیمه سلامت برگزار شده بود با اشاره به اینکه بیمه سلامت یک سازمان بیمه‌ای و پایه درمان است، بیان کرد: هدف این بیمه کاهش پرداخت مردم از جیبشان در هزینه درمانشان است. وی زیرموانع اقدامات تحولی بیمه سلامت در دولت سیزدهم گفت: یکی از موضوعات مهم در این زمینه اجرای کامل نسخه نوسانی الکترونیکی بود که از دی ماه ۱۴۰۱ آغاز شد تا توجه به اینکه الکترونیکی شدن نسخ، زیرساخت تمام‌عبارت‌های تحولی در حوزه بهداشت و درمان است.

مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان افزود: در حال حاضر ۱۰۰ درصد نسخ توسط پزشکان به صورت الکترونیکی و در سامانه‌های مربوطه تجویز شده که ۹۶ درصد آن در حالت خودکار و تنها ۴ درصد به صورت دستی زیرساخت‌هایی مانند برقی یا اینترنتی آفلاین می‌باشد.

به گفته صفاری در حال حاضر سازمان استان اصفهان تجویز می‌شود. این مقام مسئول در ادامه با اشاره به اجرای کامل پوشش همگانی بیمه سلامت به صورت رایگان برای اقشار ضعیف و دهک پایین جامعه است گفت: تعالیات به منویات خدمت معظم انقلاب و در راستای برنامه‌های توسعه چهارم نظام سلامت در دولت سیزدهم و با هدف حمایت از اقشار مختلف جامعه طرح پوشش بیمه درمانی کلیه اقشار ایرانی با محوریت مناطق کم‌برخوردار و خانواده‌های ۱۰ دهک پایین درآمدی جامعه اجرا شد. در حال حاضر یک میلیون و ۹۰۰ نفر راجت پوشش دارد که ۶۷ درصد آن افراد رایگان بیمه شده‌اند و از خدمات به‌ملازم استفاده نمایند.

صفاری گفت: شهرنروانی می‌تواند با شماره گیری کد دستوری ۱۶۶۶۶ هوشمند پوشش بیمه مدخل مطلع شوند و برای صدور بیمه نامه می‌توانند با مراجعه به سایت bimehsalamatiranian.ir مراجعه کنند.

- پرداخت ۳۴۶ میلیارد تومان برای بیش از ۷۴ هزار بیمار دارای وی با بیان اینکه خدمات بیمه سلامت و صندوق بیماران خاص و صندوق الکترونیکی انجام می‌شود افزود: هر چند بیمه شده می‌تواند سقف ۵ میلیون تومان از خدمات خدمات بیماران خاص و مصاب‌های استفاده کند و صندوق تا ۹۵ درصد هزینه‌های درمانی را در یک سال پرداخت کند.
- مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان با اشاره به اینکه صندوق بیماران خاص و مصاب‌های از ابتدای آبان ماه سال گذشته تا پایان مهرماه سال جاری برای بیش از مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان گفت: ۳۴۶ میلیارد
- پرداخت به روز وظایف تعالیات مؤسسات طرف قرارداد
- صفاری همچنین از پرداخت به روز مطالبات مؤسسات خاص و تعالیات بیمه شده بیمه سلامت استان اصفهان در طی دو سال گذشته خبر داد: پرداخت تعالیات و مطالبات مؤسسات طرف قرارداد تا پایان تیرماه اسامال پرداخت شده و مطالبات و پرداخت به روز طرف بیماران خاص و مصاب‌های مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان همچنین در رابطه با تاریخچه اجرای بیمه سلامت در استان اصفهان گفت: پوشش بیمه سلامت اقتصار صافین از سال ۱۴۰۰ شروع شد و تا سال ۱۴۰۱ به هک پایت از سال ۱۴۰۲، ۵

خبر

دیروز هوای اصفهان سالم شد

شاخص کیفی هوای کلان شهر اصفهان بر اساس داده‌های ۱۵ ایستگاه سنجشی در ۲۴ ساعت منتهی به ساعت ۸ صبح چهارشنبه سوم آبان ماه با میانگین ۹۱ وضعیت قابل قبول را نشان می‌داد. بر اساس داده‌ها شاخص هوای اصفهان در ایستگاه پایش خیابان‌های ۱۵ تا ۲۵، ۷۵ میدان انقلاب و خیابان فرهادی با ۷۲، پارک زرمزم با ۷۴، خیابان پروین اعتصامی با ۸۷، بزرگراه خراسی با ۸۶، دانشگاه صنعتی با ۸۷، خیابان رودکی با ۹۰، شهران ۸۱، پاساها شهر با ۶۷، خیابان سید با ۶۱، بلوار کاوه با ۸۳، خیابان میرزا طاهر با ۵۸، و محله ولان با ۱۶۴ AQI قابل قبول بود.

تدوین بودجه طبق راهبردهای برنامه ۱۴۱۰

معاون برنامه ریزی و توسعه سرمایه انسانی شهردار اصفهان گفت: به منظور تدوین بودجه سال آینده از اواخر تیرماه اسامال، پروژه‌های ۱۴۰۳ را از مناطق و معاونت‌ها استعلام کردیم که این پروژه‌ها منتهی بر برنامه‌های بالادستی اصول و راهبردهای برنامه ۱۴۱۰ است. سید ابراهیمی تصریح کرد: در بودجه سال جاری شهرداری اصفهان بالغ بر ۲۰ هزار میلیارد تومان منابع و مصارف داشتیم که از این مبلغ ۵۰۰۰ میلیارد تومان به‌موجب جاری و ۱۵ هزار میلیارد تومان به فعالیت‌های عمرانی و تمکک دارایی‌های مالی به نام سرمایه‌ای و مالی اختصاص یافته است.

توسعه سطح زیرکشت گیاهان دارویی

مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی اصفهان از اجرای طرح توسعه سطح زیر کشت گیاهان دارویی در ۵۰۰ هکتار از اراضی این استان با هدف افزایش تولید در یکسال خبر داد. احمدرضا ریسی‌زاده اظهار کرد: این طرح متشکل از گیاهان دارویی مقاوم به کم‌آبی مانند مغزفرغان، کنجد و زرشک و متناسب با اقلیم استان بوده است. با اشاره به صادرات ۱۱۹۶ تن، به ارزش ۱۳ میلیون دلار از انواع گیاهان دارویی به دیگر کشورهای سال گذشته، افزود: گیاهان دارویی همچون بهر اجرا شده و ابراج بیمه همگانی از بهرماه اسامال در اصفهان نیز برای صدور به دیگر کشورهای توسعه یافته است و در صورت حمایت از این صنعت و توسعه هرچه بیشتر، اشتغال‌زایی مناسبی را هم به همراه خواهد داشت.

افتتاح آزمایشگاه

اینترنرت اشیا در اصفهان

دبیر اجرایی هفتمین کنفرانس بین‌المللی اینترنت اشیا و کاربردها با اشاره به برگزاری هفتمین دوره این کنفرانس در اصفهان عنوان کرد: دبیران گذار کنفرانس بین‌المللی اینترنت اشیا و کاربردها دانشگاه اصفهان است که با همکاری دانشگاه فردوسی مشهد، به صورت یکی در میان به برگزاری آن می‌پردازند. سفیر افتخاری این رویداد جهانی گفت: آزمایشگاه حرفه‌ای از این حوزه تجهیز شده که به زودی افتتاح خواهد شد.

اتصال ۱۰۱ روستا به شبکه ملی اطلاعات

مدیر کل ارتباطات و فناوری اطلاعات اصفهان گفت: ۱۰۱ روستای بالای ۱۰ خانوار این استان با گذشت بیش از ۳ سال از آغاز فعالیت دولت سیزدهم به شبکه ملی اطلاعات متصل شد. جعفر قنصلی‌زاده افزود: اتصال این روستاها متصل شد. شبکه ملی اطلاعات از محل بودجه «خدمات عمومی اجباری روستایی» (USO) انجام شده است. وی گفت: با جدات یکی از نیازهای اصلی تکمیل رینگ ترافیکی مبارکه است. وی با بیان اینکه این شهرستاد ادامه داده مجموعه شهرداری با حمایت اعضای شورای اسلامی مبارکه، در سال جاری برنامه‌ها و پروژه‌های زیادی را در دستور کار خود قرار داده که تعدادی از این برنامه‌ها عملیاتی شده و بعضی از آنها نیز در دست اقدام است.

گوشی اندرویدی خود را حتی در حالت سایلنت پیدا کنید

با استفاده از یک قابلیت، حتی اگر گوشی اندرویدی شما در حالت سایلنت باشد هم نیازی به نگرانی نیست و شما می‌توانید آن را پیدا کنید.

گاهی اوقات ممکن است گوشی خود را در جایی گذاشته باشید که آن را به خاطر نمی‌آورید. اگر این اتفاق در خانه شما می‌افتد که خوب جای نگرانی نیست. اما اگر آن را در یک مکان عمومی جا بگذارید کار شما تا حدودی دشوار خواهد شد. اگر گوشی اندرویدی خود را در یک مکان عمومی گم کرده باشید، می‌توانید با استفاده از گوگل مپس آن را پیدا کنید. اگر حواستان باشد که تلفن خود را جوری تنظیم کرده باشید که اطلاعات تماس شما را به نمایش بگذارد، احتمال بازگرداندن آن توسط شخصی که آن را پیدا کرده بالا می‌رود. اما اگر روی حالت بی صدا باشد چه؟ آیا می‌توانید گوشی اندرویدی خود را در حالت سایلنت پیدا کنید؟

در پاسخ به این سوال باید گفت به‌دلیل آنکه اندروید اگر قابلیت ردیابی موقعیت مکانی را به درستی تنظیم کرده باشید، می‌توانید گوشی خود را از طریق گوگل مپس یا قابلیت داخلی Find My Device در حالت سایلنت و چه صدای زنگ آن بلند باشد، ردیابی کنید. دومین گزینه یعنی Find My Device دارای یک عملکرد اضافی است که ممکن است به شما کمک کند تا خودتان گوشی اندرویدی گمشده خود را بیابید، به شرط اینکه در محدوده قرار گرفته باشید که آخرین بار آن را در اختیار داشتید.

اگر برای راه اندازی گوشی اندرویدی خود از حساب گوگل استفاده کرده‌اید، قابلیت Find My Device به صورت خودکار در دیوایس شما فعال می‌شود. بنابراین شما می‌توانید از این قابلیت برای تعیین مکانی که گوشی در آن قرار دارد یا بخش صدای زنگ بلند استفاده کنید. اگر گوشی در محدوده صوتی شما قرار داشته باشد، قطعاً صدای آن را می‌شنوید و آن را پیدا می‌کنید.

در دستکامپ کامپیوتر یا گوشی موبایل، مرورگر وب را باز کنید و به آدرس android.com/find بروید. وارد حساب گوگل مربوط به تلفن گم شده خود شوید. اگر در چند دستگاه اندرویدی خود از این حساب گوگل استفاده کرده‌اید، در بالای نوار کناری گوشی گزینه را انتخاب کنید. منوی باز شده Play Sound را انتخاب کنید. اکثر تلفن گمشده شما با صدای بلندی شروع به زنگ زدن می‌کند، حتی اگر سایلنت باشد. تا زمانی که دکمه پاور آن گوشی را فشار دهید یا در برنامه Find My Device گزینه Stop را بزنید، گوشی شما به مدت ۵ دقیقه به زنگ زدن ادامه می‌دهد. اگر تلفن اندرویدی شما در محیط بیرون از خانه گم شده باشد، می‌توانید از طریق Find My Device مکان تقریبی آن را روی نقشه مشاهده کنید. البته اگر تلفن همراه شما به صورت سایلنت در خانه یا ساختمانی جا مانده باشد، ویژگی نقشه کشی نمی‌کند. در چنین شرایطی بخش صدای بلند زنگ می‌تواند موثر باشد.



کروم اشتباه تایپی را شناسایی می‌کند

کروم اشتباه تایپی در URL را در نسخه‌های موبایل شناسایی می‌کند. گوگل در اوایل سال ۲۰۲۲ ویژگی اصلاح URL را در نسخه دستکامپ منتشر کرد. اکنون این ویژگی به نسخه‌های اندرویدی و iOS نیز راه یافته است.

گوگل در یک پست وبلاگی اعلام کرد مرورگر کروم در دستکامپی و iOS اشتباه تایپی را شناسایی می‌کند و پیشنهادات اصلاحی ارائه می‌دهد. در URL را شناسایی کند و اصلاحات را نیز پیشنهاد دهد.

گوگل می‌گوید که این ویژگی می‌تواند به میلان به نارساخانی یا زبان آموزان کمک کند. با اینحال، پس از انجام به‌روزرسانی برنامه «حسی کروم» در iOS، به نظر نمی‌رسد که این ویژگی هنوز اضافه شده باشد و میلان اشتباهات املائی مثل www.microsoft.com را اصلاح نمی‌کند.



راهنمای حل مشکل کرش کردن اپلیکیشن ها در اندروید

همانطور که بالا گفته شد، روش‌های مختلفی برای رفع کرش شدن برنامه در اندروید وجود دارد که می‌توانید یکی از آن‌ها را انتخاب کنید. پس به بررسی دقیق این روش‌ها می‌پردازیم:

۱- برنامه‌های کرش شده را ری‌استارت کنید

قبل از انجام هر کاری، برنامه‌ای که در گوشی اندرویدی شما دچار مشکل شده را ری‌استارت کنید. این کار باگ‌های درون برنامه برطرف می‌شود و باعث می‌شود تمام فرآیندهای پس زمینه برنامه بسته شود. برنامه‌های اندرویدی که مدت طولانی در حال اجرا هستند، فضای زیادی از حافظه شما را اشغال می‌کنند. برای Restart برنامه‌های اندرویدی که در حال کرش کردن است، باید مراحل زیر را طی کنید: روی نماد Recent Apps ضربه بزنید یا صفحه هوم را به طرف بالا بکشید. زنگ Recent برنامه مورد نظر را ببینید. مجدداً برنامه را باز کنید.

۲- گوشی اندرویدی خود را ری‌استارت کنید

اگر پس از ری‌استارت کردن برنامه مشکل همچنان ادامه داشت، وقت آن رسیده که این گوشی خود را ری‌استارت کنید. این فرآیند ساده برای اینکه گوشی و برنامه‌های نصب شده در آن به حالت عادی برگردند، مجزای می‌کند. به عنوان مثال، هنگامی که تلفن خود را Restart می‌کنید، حافظه کش آن را پاک کرده و در نتیجه گوشی را سبک‌تر می‌کنید. ری‌استارت کردن گوشی حتی می‌تواند مشکل داغ شدن آن را نیز برطرف سازد.

۳- برنامه اندرویدی که کرش شده را آپدیت کنید

یکی از دیگر دلایل کرش شدن و از کار افتادن برنامه‌ها در اندروید وجود باگ‌های برنامه‌ها است. توسعه دهندگان در

برنامه‌ها می‌توانند به دلیل نداشتن فضای ذخیره سازی کافی یا رم کافی برای پردازش از کار بیفتند و عملکرد خوبی ارائه ندهند



برنامه‌ها عموماً در صدد حل اینگونه باگ‌ها هستند و آن‌ها را از طریق آپدیت‌ها حل می‌کنند. برای به‌روزرسانی برنامه‌هایی که کرش می‌شوند، این مراحل ساده را دنبال کنید:

برنامه Google Play Store را باز کنید. نام برنامه اندرویدی که کرش می‌شود را جستجو کنید. اگر نسخه‌ی جدیدی در دسترس بود، روی Update ضربه بزنید. بگذارید برنامه به‌روزرسانی شود و بعد از آن باز کنید.

۴- برنامه اندرویدی که کرش می‌شود را مجدداً نصب کنید

آیا مشکل همچنان ادامه دارد؟ ممکن است مشکل از فایل‌های خود برنامه باشد. اما جای هیچ نگرانی نیست، تنها کاری که باید بکنید این است که آن برنامه اندرویدی را حذف و دوباره نصب کنید. به یاد داشته باشید که قبل از حذف برنامه اول باید فایل‌های آن حذف کنید. برای انجام این کار مراحل زیر را طی کنید:

وارد تنظیمات گوشی شوید. گزینه Manage Apps را لمس کنید. روی برنامه‌ای که می‌خواهید حذف کنید، ضربه بزنید. سپس گزینه clear data را فشار دهید. به این ترتیب برنامه را حذف و بعد مجدداً نصب کنید. یا توجه به اینکه ممکن است توانید برنامه‌های از پیش نصب شده روی گوشی اندرویدی را حذف کنید، می‌توانید از ADB برای آن‌ها استفاده کنید.

کار مراحل زیر را دنبال کنید: برنامه Google Play را باز کنید. اپلیکیشنی که کرش می‌شود را پیدا کنید. روی آن ضربه بزنید. به پایین بخش About this app بروید. بررسی کنید که آیا آن برنامه با گوشی شما سازگار است یا خیر.

گوشی شما سازگار است یا خیر. اگر همه چیز درست باشد، مشکل کرش کردن اپلیکیشن را رفع کرده‌اید. اما اگر مشکل همچنان ادامه دارد یا این مسئله به دلیل پر بودن فضای ذخیره سازی گوشی رخ داده باشد، شما می‌توانید فضای ذخیره سازی گوشی خود را با استفاده از برنامه File app by Google آزاد کنید.

۷- مقداری از فضای ذخیره سازی را خالی کنید

اگر هیچ یک از روش‌های فوق مشکل کرش کردن اپلیکیشن را رفع نکردند، احتمال دارد این مسئله به دلیل پر بودن فضای ذخیره سازی گوشی رخ داده باشد. شما می‌توانید فضای ذخیره سازی گوشی خود را با استفاده از برنامه File app by Google آزاد کنید.

این گوشی دارای یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل در عقب و یک لنز کمکی خواهد بود. لایه‌های Blaze ۲۵G در ۵۰۰ دلار شروع خواهد شد. این امر آن را به یکی از مقرون به صرفه ترین گوشی های هوشمند ۵G در کشور تبدیل می‌کند. این گوشی های مانند آبل P5۵ ۵G که در حال حاضر از این گوشی هوشمند ۵G در هند است، رقابت خواهد کرد.



لایه Blaze ۲۵G در راه است

لایه‌های جدید برای عرضه گوشی هوشمند ۵G مقرون به صرفه آینده خود، Blaze ۲۵G، برای بازار هند است. یک افشای اخیر برخی از جزئیات کلیدی دستگاه را فاش کرده است. از جمله طراحی، مشخصات و قیمت آن.

لایه Blaze ۲۵G از طراحی متفاوتی نسبت به نسخه ۲G گوشی برخوردار است. یک ماژول دوربین دایره‌ای مرکزی در عقب به همراه فلاش LED خواهد داشت. در قسمت جلو، این گوشی دارای دوربینی است که دوربین سلفی را در خود جای داده است. به همین ترتیب، گوشی هوشمند دارای یک صفحه نمایش LCD است، اگرچه سازیل تاکنون فاش نشده است. این دستگاه از پردازنده Dimensity ۶۰۰۰ و ۶۱۲۸ کیبایتی موجود است. قدرت می‌گیرد و در انواع حافظه ۶۴۱۲ و ۱۲۸ کیبایتی موجود است.

Pineview برای بازیکنان کنجکلو و شجاع و از رمز و اوست. در حالی که ۱۸ دقیقه ممکن است زیاد به نظر نرسد، تأیید بازی فقط در حال حرکت بازیکن پیشرفت می‌کند. نیاز گرفته توسعه دهندگان بازی، می‌توانید با دور زدن قانون روشن بودن میکروفون بازی را بسیار آسان تر کنید. اما این کار همچنان از بین می‌برد. این بازی، با الهام از فیلم‌های ترسناک دهه ۹۰ مانند پروژه داجوگر بلر (The Blair Witch Project)، از ظاهر VHS مانند خود برای ترسناک‌تر شدن استفاده می‌کند.

چو و زور می‌گویند که این افکت را به دلیل عدم اطمینانی که برای بازی به از مغز می‌آورد، دوست دارند: «ظاهر خام دوربین‌های فیلمبرداری را دوست داریم. این جلوه‌ها ترس را بیشتر کرده و شما را به فکر وامی‌دارند که آیا من واقعاً چیز ترسناکی در دوردست دیدم یا فقط دوربین مرا فریب داد؟» طراحی بازی با موتور پیشرفته Unreal Engine ۵ انجام شده و گرافیک آنقدر خوب است که تقریباً فراموش می‌کنید در حال بازی کردن هستید.

با پیوسته‌سازی قابل توجهی که روی این بازی انجام شده، برای اجرای آن به حداقل ۸ گیگابایت رم و کارت گرافیک RTX ۱۰۸۰-Ti با Nvidia GeForce نیاز دارید. کاربران می‌توانند در تاریخ ۱۲ اکتبر دسترسی زودهنگام به این بازی داشته باشند. طبق ساندگان، اگر بازی محبوبیت پیدا کند، محتوای بیشتری مثل دستاوردها، پشتیبانی کامل از کنترلر و مکان‌های بیشتری را اضافه خواهند کرد. با این حال، برنامه‌های برای بازی چندسفره وجود ندارد و بازی جغ نزن فقط به صورت افلاین اجرا می‌شود.



برای ۱۸ دقیقه جیغ نزنید!

یک بازی ترسناک جدید، بازیکنان را با یک قانون به ظاهر ساده به چالش می‌کشد: جیغ نزن! در بازی جیغ نزن (Don't Scream) باید تقریباً ۱۸ دقیقه در جنگلی مرزومز به نام Pineview کاوش کرده و سکوت کنید. حتی صدای نفس نفس زدن شما باعث می‌شود که از اپلیکیشن خارج شوید. ابتدا شروع کنید. در حالی که داستان خاصی در پس‌زمینه وجود ندارد، توسعه‌دهندگان جیغ نزن، جو حسوسون و زور ووسر می‌گویند که جنگل



چرا سرماخوردگی شبها بدتر می شود؟

گلویتان می خارد، آبریزش بینی دارید، نمی خس حس سینه و انرژی تان کم است، به طور کلی سرماخوردگی مشکل بزرگی نیست و همچنان می توانید خود را انجام دهید و استراحت هم می کنید. اما انگار ساعت که ده شب می شود و قرار است بخوابید حالتان بد می شود- سر فهای شروع می شود- نمی گذارند آرام نگیرید و فرگتی بینی تان هم بدتر از طول روز شده و کلافه تان می کند.

واقعا چرا شبها که می خوابید بخوابید علامت سرماخوردگی بدتر می شود؟ چند روز بعد که حالتان خوب شده و طبیعتا دیگر باز نتوانید راحت بخوابید، سر فها اجازه نمی دهند دقیقا چه خبر است؟

نشنا بدن سخت تر یا ویروس ها می چنگد

بسیاری از پانژون ها می توانند باعث سرماخوردگی معمولی شوند: آدنوویروس ها، کرونا ویروس و از همه شایع تر رینوویروس ها. اینها تنها چند نمونه از ویروس های عامل سرماخوردگی اند. ویروس سین سیسیال و حتی عفونت های خفیف آنفلوآنزا و کوپد هم می توانند احساسی شبیه سرماخوردگی به شما بدهند. وقتی به یکی از این ویروس ها دچار می شوید، بدن تان یک واکنش ایمنی نشان می دهد تا با عامل بیماری بجنگد. طی این واکنش، التهابی در سراسر بدن ایجاد می شود که به شما احساس ناخوشی می دهد.

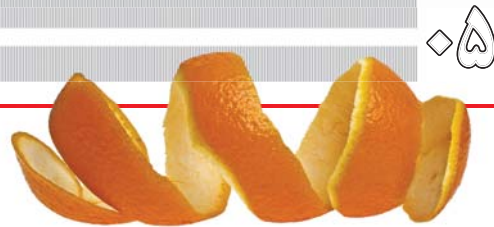
افتخوخ علامت شما و اینکه طی روز و شب چگونه خود را نشان می دهند تا حدود زیادی تحت تأثیر ریتم شبانه روزی بدن شماست که تر کبی از تغییرات فیزیولوژیکی، ذهنی و رفتاری طی سبست و چهار ساعت شبانه روز را شامل می شود. در ساعت روز، انرژی شما صرف کارهایی مثل مراقبت از بچه ها و رسیدگی به امور خانه و خانواده، ورزش و خرید و... می شود اما در شب، وقتی کارهای شما تمام شده، بدن تان می تواند انرژی بیشتری صرف قدرت دهی به سیستم ایمنی تان کند.

توضیح دقیق تر اینکه کورتیزول یا هارمون استرس طولی روز بیشتر است و بالاتر بودن کورتیزول جلوی فعالیت زیاد سیستم ایمنی را می گیرد بنابراین وقتی کورتیزول در شب افت می کند، سیستم ایمنی فعالیت تر می شود و در نتیجه التهاب بیشتر خواهد شد. هر چند این فرآیند برای بهبودی کاملا نرمال و لازم است؛ اما باعث بدتر شدن علامت سرماخوردگی می شود.

دلیل دیگری که شبها بیشتر سر ف می کنید و بینی تان بیشتر می گیرد این است که دراز می کشید، وقتی صاف می نشینید یا راه می روید، جاذبه زمین نقش پررنگتری دارد و ترشحات نفسی تان را پایین می کشد و به همین دلیل طی روز مرتبا به دستمال کاغذی نیاز دارید. اما وقتی دراز می کشید تمام این موکوس ها در سرتان جمع می شوند و سر ف و فرگتی بینی و ترشحات بینی تان بیشتر می کنند. در واقع نیروی جاذبه ای که طی روز به شما کمک می کرد از ترشحات و موکوس ها راحت تر خلاص شوید، شبها دیگر کمک چندانی به شما نمی کند.

طی روز چیزهای خیلی زیادی هست که حواس شما را پرت کند و به احتمال زیاد کمتر در مورد سرماخوردگی تان فکر می کنید و سرگرم کارهایی هستید که باید انجام دهید. حتی اگر حالتان بد هم باشد طی روز چیزهای زیادی دارید که خودتان را با آنها سرگرم کنید حتی اگر در رختخواب تان دراز کشیده و در حال استراحت باشید. اما وقتی شب دراز می کشید و همه جا تاریک است و قرار است بخوابید، فقط شما هستید و علامت سرماخوردگی تان که کلافه تر شما می کند؛ بنابراین جیب سبست که سرگرد و گولدرود، برایتان غیرقابل تحمل تر شود.

مواد غذایی با طعم تلخ چه فوایدی دارند؟



برخی خوراکی های تلخ هر چند بر طرفدار نیستند ولی فواید بی شماری دارند. این غذاها سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند. مواد غذایی تلخ مزایایی از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان، بیماری های قلبی، دیابت، پهلوم، سلامت چشم، کبد و روده دارند. بنابراین اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۶ ماده غذایی تلخ زیر به شما در کاهش خطر بیماری های که پیش تر ذکر شد کمک می کند:

خریزه سبز:

این نوع خریزه که زودرس است، طعم بسیار تلخی دارد در کشورهای آسیایی، کارلیب، آفریقای و... خریزه سبز طرفداران زیادی دارد. این میوه سرشار از مواد شیمیایی گیاهی مانند پلی فنول ها و فلاونوئیدها است که به جلوگیری از رشد انواع سرطان ها و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت کمک می کند. خریزه تلخ سرشار از آنتی اکسیدان ها است که برای جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد مفید بوده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

سبزیجات خانواده کلم:

سبزیجاتی از قبیل بروکلی، ترچجه، کلم بروکسل و... حاوی ترکیباتی به نام گلوکوزینولات هستند که طعم تلخ آنها را قوی تر می کند. مطالعات روی حیوانات نشان داده که گلوکوزینولات می تواند رشد و گسترش سلول های سرطانی را کند کند. همچنین این ماده به سبزیایی از کب کب کمک می کند، متخصصان تغذیه توصیه می کنند که حداقل ۵ بار در هفته این نوع سبزیجات استفاده شوند.

کافور ک:

ممکن است فکر کنید گیاه کافورک تنها یک علف هرز است. اما برگ های این گیاه، خوراکی و مغذی هستند و حتی می توان آنها را در سالاد به طور خام مصرف کرد. برگ های این گیاه تلخ هستند اما مواد مغذی بسیاری از جمله کلسیم، منگنز، آهن، ویتامین C، ویتامین K دارند. آنها همچنین حاوی کورتینوئیدها و آکستین هستند که از چشم های شما در برابر آب مروارید و ذرات آسبوس ماگولا محافظت می کنند. این سبزی پروبیوتیک های دارد که به رشد باکتری های مفید روده کمک می کند.

پوست مرکبات:

در حالی که گوشت و آب میوه مرکبات شیرین و با ترش است، پوست آنها بسیار تلخ است. تلخی پوست مرکبات به خاطر وجود فلاونوئیدهایی از جمله هسپریدین و نارژین هستند که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می شود.

کافور ک:

قهوه یکی از نوشیدنی های محبوب سراسر جهان است و منبع غنی از آنتی اکسیدان ها محسوب می شود. مانند اکثر غذاهای تلخ، قهوه نیز سرشار از پلی فنول ها است، یکی از غنی ترین این پلی فنول ها اسید کلروژنیک است که مزایای بسیاری دارد. این آنتی اکسیدان باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را کاهش می دهد.

چای سبز:

این نوع چای حاوی پلی فنول های است که ضد التهاب هستند و اثرات رادیکال های آزاد را در بدن خنثی می کنند. مصرف یک فنجان چای سبز در روز خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.



اتفاقاتی که بعد از نوشیدن آب در بدنتان می افتد!

استخوان را نرم تر می کند. آب همچنین می تواند از تقریبی که نوعی بیماری مفصلی درناک می باشد، جلوگیری کند. همچنین آب به دفع سووم از بدن که می تواند باعث التهاب مفصل شود نیز کمک می کند.

افزایش تعریق بدن شما را خنک می کند

چند ساعت قبل از اینکه ورزش را شروع کنید، چند لیوان آب اضافی بنوشید. سعی کنید در طول ورزش نیز هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حدود ۳ تا ۴ لیتر آب بنوشید. به یاد داشته باشید که اگر در استخر یا باشگاهی که مجهز به تهویه هوا است، حضور داشته باشید، ممکن است میزان تعریق خود را مشاهده کنید.

از کم آبی بدن جلوگیری می کند

بدون دریافت آب کافی، ممکن است مایعات زیادی را از طریق تعریق دفع کرده و یا امکان دارد سدیم و پتاسیم مورد نیاز بدن خود را از دست بدهید. این مسئله به ویژه در گرما اتفاق می افتد، در هنگام وقوع این حالت، ممکن است احساس تشنگی داشته باشید، کمتر از حد معمول ادرار کرده و یا دهانتان خشک شود. حتی ممکن استخوان را نرم تر می کند.

مغز خود را هوشیار نگه می دارد

شما ممکن است در زمان کمبود آب بدن به خوبی چیزها را به یاد نیاورده، به درستی فکر نکرده و یا نتوانید به راحتی تمرکز کنید. برای بروز این حالت نیازی نیست که به طور جدی بدن تان دچار کم آبی باشد. حتی اگر میزان آن کمی پایین تر از حدی که مورد نیاز بدن است، باشد، اتفاقات ذکر شده ممکن است رخ دهند.

شما می توانید وزن کم کنید

به نظر می رسد افرادی که در روز فقط ۲ تا ۳ لیوان آب بیشتر



۶ باور غلط که همه قلیانی ها دارند

قلیان کشیدن ممکن است برای برخی، یک مذهب و نوعی تفریح به حساب بیاید، اما باید بدانیم که قلیان، به اندازه سیگار اعتیاد آور و حتی از آن ضرر تر است؛ اما این مضرات باعث تشنگی و کمبود آب و وسیله تفریحی قلیانی، بی اهمیت قرار می گیرد و چون کم شود. ویروس هاریس «که عفونت دهانی و دود ایجاد می کند و با کتری «چای پلوری» که می مینرین علت ایجاد زخم عمده است هم جز موکروسبایی هستند که به واسطه استفاده از قلیان مشترک به راحتی انتقال پیدا می کنند. به جز مواد سرطان زای معمول موجود در دود قلیان، طعم دهنده های استفاده شده در تنباکوها به واسطه روغن بودنشان با اثر التهابی، به راه های و اجزای مختلف سیستم تنفسی آسیب جدی می رسانند. اجزای فلزی قلیان هم هنگام داغ شدن می توانند فلزات سنگینی را در دودها کنند که بسیار مضر هستند. استنشاق دود قلیان عملکرد ایمنی ریه را تحت تأثیر قرار داده و فرد را مستعد ابتلا به

قلیان کشیدن ۱۹ می کند. کشیدن قلیان وجود دارد که برای شما مایان می کند؛ باور غلط ۱- از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می شود، موهام مضر آن تصفیه می شود.

واقعیت: کشیدن تنباکوی از طریق آب، مواد سرطان زای آن را تصفیه نمی کند. این آلود می تواند به اندازه دود سیگار اثر مخراب بر روی ریه و قلب داشته باشد.

باور غلط ۲- استنشاق دود قلیان ریه ها را نمی سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.

واقعیت: دود قلیان وقتی استنشاق می شود، ریه ها را نمی سوزاند؛ زیرا از طریق آبی که در پایین آن قرار دارد خنک می شود. با اینکه دود خنک می شود، اما هنوز هم حاوی مواد سرطان زایی است که برای بدن مضر است.

باور غلط ۳- کشیدن قلیان سالم تر از کشیدن سیگار است. واقعیت: دود قلیان به همان اندازه دود سیگار مضر است. قلیان به طریقی متفاوت دود تولید می کند؛ دود سیگار از

سوختن تنباکوی ایجاد می شود، در حالی که دود قلیان از طریق گرم شدن تنباکویی که در کاسه ای بالای آن قرار دارد از طریق زغال تولید می شود. محصول نهایی آن یعنی دود یکسان است که حاوی مواد سرطان زای است.

باور غلط ۴- کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیاد آور نیست؛ زیرا نیکوتین ندارد.

واقعیت: تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوی معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک جلسه ۶۰ دقیقه ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می گیرد.

باور غلط ۵- تنباکوی گیاهی قلیان سالم تر از تنباکوی معمولی است.

واقعیت: این هم مثل کشیدن سیگار گیاهی یا طبیعی، فرد را در معرض مواد سرطان زای قرار می دهد.



مصرف آب بیش از حد می تواند نمک موجود در خون را به اندازه ای رفیق کرده که شما را مبتلا به هیپوتانسیون کند. به علاوه، اگر بیماری های خاصی دارید یا داروهایی مانند NSAID ها، مواد آفونی، داروهای ضد فاسفردگی یا موارد دیگر را می مصرف کنید، احتیاط آب می شود. مصرف زیاد نمک، لزوماً نیست در نوشیدن آب زیاده روی کنید. آندروید بنوشید که رنگ ادرار تان کمی زرد باشد، اما نه آنقدر که همیشه شفاف بوده یا تمام روز را در سرویس بهداشتی بگذرانید.



کاپیتان سپاهان رقیب جدی پیدا کرد

ژوزه مورایس سواوس زبانی در استخدام نفرتا جدید برای تقویت پستی میانی تیم سپاهان به خرج داد و سرانجام برایان دایو را جذب کرد...

نقش خرید ربیعی در جایگاه ذوب آهن

نمایش محمدجواد محمدی سهمی ویژه در موفقیت‌های ذوب آهن در فصل داشته است. محمد ربیعی بلافاصله پس از انعقاد قرارداد با گاندوها دست روی مهاجم فصل پیش هوادار گذاشت...



زورخانه‌های کشور از پرداخت هزینه آب و برق معاف شدند



زورخانه‌های دولتی و خصوصی سراسر کشور با توافق وزاری ورزش و جوانان و نیرو از پرداخت هزینه‌های آب و برق معاف شدند. بر اعلام پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان...

ذوب آهن و دست‌های خالی در خط دفاع



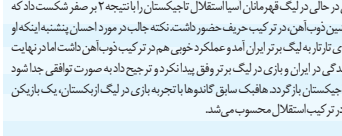
با وجود تلاش‌های این بازیکن ۹۶ ساله برای نشان دادن توانایی‌هایش در زمین مسابقه، اما به هر حال نبود بازیکن تخصصی در پست مدافع میانی در دیدار ذوب آهن مقابل من رفسنجان به ضرر تیم ربیعی تمام شد...

سفر ۲ ملی پوش ایرانی به فرانسه



۲ ملی پوش ایرانی ۱.۱ ک آتن در فهرست این تیم مقابل ماریس فرانسه حضور دارند. تیم فوتبال ۱.۱ ک آتن که احسان حاج صفی و میلاد محمدی در آن عضویت دارند...

هافبک سابق گاندوها در تهران



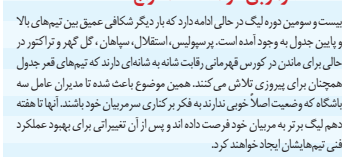
پرسپولیس در حالی که لیگ قهرمانان آسیا استقلال تاجیکستان را با نتیجه ۲ بر صفر شکست داد که هافبک پیشین ذوب آهن، در ترکیب حریف حضور داشته...

AFC و تشبیه رضاییان به بکام!



هر دو گل رامین رضاییان در مصاف سپاهان با آملیق از تکستان از روی ضربه آزاد به ثمر رسید و گل دوم لوزیتر بود و توجهات زیادی را به خود جلب کرد...

۳ سرمربی در آستانه اخراج



بیست و سومین دوره لیگ در حالی ادامه دارد که بار دیگر شگافی عمیق بین تیم‌های بالا و پایین جدول به وجود آمده است. پرسپولیس، استقلال، سپاهان، گل گهر و تارکوتور در حالی حاضر مانند در کورس قهرمانی رقابت شانه به شانه دارند...

Infographic about blood donation in Ahvaz. Title: 'اهدای خون در اصفهان'. Includes statistics: 111 thousand donors, 7% increase, 2677 units, 55% increase in volume, 3/3 million units.



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

آنکس که در روزهای آرزوها، پیش از فرارسیدن مرگ کوتاهی کند، زیانکار و مرگ او زاینبار است. همانگونه که به هنگام ترس و ناراحتی برای خدا عمل می کنید، در روزگار خوشی و کامیابی نیز عمل کنید. آگاه باشید هرگز چیزی مانند بهشت ندیده کم خواستاران آن در خواب غفلت باشند و نه چیزی مانند آتش جهنم که فراریان آن چنین در خواب فرورفته باشند.
 مولا علی (ع)

**پیشنهاد همکاری متقابل
 بین کاپان ارمنستان و
 شرکت نمایشگاه اصفهان**



شهردار شهر کاپان ارمنستان گفت: ما به همکاری با شرکت نمایشگاه اصفهان جهت میزبانی از تجار اصفهانی و ایرانی در نمایشگاه های کاپان علاقه مند هستیم.
 گوارک بارسیان با اشاره به زیرگروه های صنعتی مورد نیاز در ارمنستان و قابل ملاحظه بودن محصولات نمایش داده شده در نمایشگاه آسانسور و در و پنجره، افزود: فضای همکاری صنعتی مورد نیاز در ارمنستان و قابل ملاحظه می باشد که می توان به بهترین شکل از آن بهره برد.
 احمد رضا طحطیان، مدیر عامل شرکت نمایشگاه اصفهان هم با دعوت از صاحبان صنایع کشور ارمنستان برای مشارکت در نمایشگاههای اصفهان به عنوان بازدیدکننده و غرفه دار افزود: اصفهان در تاریخ ۱۱ آبان ماه همزمان با برگزاری ۲۱ نمایشگاه دام و طیور و جشنواره گاو ملی هلشتاین، میزبان ده ها تجار و مهمان خارجی خواهد بود.
 بازدید از این رویداد بین المللی برای بینندگان داخلی و خارجی جذابیت ها و نکات علمی و آموزشی تامل با بحث های تجاری در بردار. شهردار کاپان با هفت هایت همراه از فعالان صنعتی این شهر در جلسه با نمایندگان وزارت امور خارجه در استان اصفهان، اتاق بازرگانی و شهرداری اصفهان نیز ملاقات و گفت و گو نمود.

**شبکه خرده فروشی فولاد مبار که
 اصلاح و تقویت می شود**

نشست سالانه هم اندیشی فولاد مبار که با مدیران عامل مراکز خدماتی این شرکت با هدف تبیین راهبردهای مأموریت فروش و بازاریابی با محوریت فروش داخل استان، فروش به تولیدکننده، خرده فروشی و ارائه خدمات به مشتریان برگزار شد.
 در این نشست معاون فروش و بازاریابی فولاد مبار که در جریان برگزاری این نشست از اصلاح و تقویت شبکه خرده فروشی فولاد مبار که خبر داد.
 رضا جلدی با اشاره به قدمت ۳۰ ساله شبکه خرده فروشی فولاد مبار که در کشور افزود: در این نشست انتظارات فولاد مبار که از مراکز خدماتی مجدداً مورد تأیید قرار گرفت. از جمله این انتظارات توزیع مناسب، شناسایی ظرفیت های هر استان و منطقه، شفافیت و خدمت به مشتریان خرد است.
 معاون فروش و بازاریابی فولاد مبار که تصریح کرد: توجه به اولویتهای فولاد مبار که ملاک توزیع محصولات بین مراکز خدماتی است که خوشبختانه بیشتر شرکتها از نظر رعایت شاخص های چهارگانه ذیل عملکرد مطلوبی داشتند.
 شاخص خرده فروشی: در صورتی که فروش به یک مشتری در ماه کمتر از ۱۱۰ تن باشد به عنوان خرده فروشی در نظر گرفته می شود.



**کاهش آسیب های اجتماعی
 با اشتغال زندانیان**

مدیر بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان درباره اهمیت اشتغال زندانیان اظهار کرد: ایجاد تعاون زندانیان از سال ۱۳۳۳ به منظور ایجاد اشتغال برای زندانیان در کشور تأسیس شد. در این راستا زندانیان در دوران تحمل حبس خود می توانند در کارگاه های اشتغال مشغول به کار شده و علاوه بر یادگیری حرفه های مختلف، درآمندی نیز داشته باشند. بر این اساس با درآمدی که در زندان می آید به معاش خانواده خود کمک می کنند که این امر می تواند باعث پیشگیری از آسیب های اجتماعی بسیاری شده به طوری که زندانی پس از گذراندن دوران محکومیت، می تواند در بیرون از زندان برای خود و دیگران ایجاد اشتغال کند.
 سیدمحمد رضا سیدنظری افزود: طبق آمار مرادماه سال جاری در بخش کارگاهی و اعزام نیروی زندانی نزدیک به ۲۳۰۰ نفر مشغول به کار بودند که حدود پنج میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان حقوق به آنها پرداخت شده است.
 مدیر بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان تصریح کرد: طی ۱۰ سال گذشته شاهد افزایش چشمگیر اشتغال در زندان های استان بوده ایم؛ به طوری که این آمار با تدبیر در نظر گرفته شده و تلاش نیز برای مجموعه از ۲۳۰۰ نفر اشتغال در کارگاهها و افزایش پیدا کرده است.
 وی با بیان اینکه حدود ۲۲۰۰ نوع محصول

رئیس شورای اسلامی شهر نجف آباد:

**تکمیل بلافاصله پروژه های افتتاح شده، نماد
 خدمت رسانی مطلوب است**



رئیس شورای اسلامی شهر نجف آباد در مراسم بهره برداری و کلنگزنی پروژه های شاخص و محله محور قسمت ششم جریان خدمت، ضمن تقدیر از استمرار اجرای پروژه های عمرانی شهری، مستحسنتاً تقدیم فوری پروژه های عمرانی پس از تکمیل به شهروندان را نهاد و مصداق خدمت رسانی شایسته به جامعه اسلامی دانست.
 به گزارش اداره ارتباطات و امور بین الملل شهرداری نجف آباد، اسماعیل آخوندی پس از محکوم نمودن جنایات رژیم صهیونیستی در سرزمین های اشغالی و سکوت مدعیان دروغین حقوق بشر، از حضور برتران و همه جانبه در جبهه خدمت رسانی جامعه اسلامی به عنوان امری مهمتر از مبارزه عملی با استکبار جهانی یاد کرد و افزود: به هر میزان که در انجام خدمت مخلصانه به مردم و کسب رضایت الهی گامی برنده مردم برداشته شود، در جنگ با مخالفین اسلام و تشکیل حکومت الهی موفق تر خواهیم بود.
 رئیس شورای اسلامی شهر نجف آباد ضمن تقدیر از عملکرد جریان خدمت در

محتوا ساز
 دوره آموزشی تولید محتوا
 در حوزه های علم و فناوری *

معاونت علمی و فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری با همکاری جهاد دانشگاهی اصفهان برگزار می کند:
برای علم و فناوری محتوای حرفه ای بساز! ویژه دانشجویان سراسر کشور
 ۶ ساعت آموزش نظری و عملی ■ آنلاین ■ با حضور مدرسین مطرح ■ آبان و آذر ماه ۱۴۰۲

همراه با اعطای گواهینامه معتبر و دعوت از برگزارندگان برای کمپ حضوری پایان دوره

اطلاعات تکمیلی و ثبت نام:
www.jzip.ir/elm
 ۰۹۳۶ - ۶۴۸ - ۹۹۷۴