

شب کم فروغ ستاره ایرانی فاینورد



روایت تخییر نسل

عطاری های اصفهان از گذشته تا امروز

عطر ادویه

به وقت ۱۴۰۱

از زیرسقف های ارباب که بگذری و چاه حج میرزا را که طی کنی، طرف راست بازار قیصریه، حجره عطاری ها با بوی عطرها به استقبال می آید. بازاری که هنوز رنگ مدرنیته به خود نگرفته و بوی نوستالژی های دیروز را با خود به همراه دارد. اینجا مشامت پر می شود از بوی ادویه و زعفران و آجرهای نم خورده، ادویه ها، مثل کوهی رنگی جلوت سبزی می شوند، هفت رنگی از پوهای متفاوت که زیرسقف های آجری که فاخته ها در آن می خوانند، جلوه گری می کند. سراطاس های بزرگ نقره ای، نوبی گونی های بزرگ نخودچی و کشمش ... در صفحه ۳ بخوانید

کم آبی آفت به جان محصولات اصفهان انداخت



مصرف منظم اجیل منافع زیادی برای شما دارد، کنترل کننده کلسترول است و می تواند فواید زیادی برای قلبان داشته باشد...

۷ دردی که فقط با اجیل درمان می شود

آسمان کم ستاره هتل های اصفهان

نصف جهان از کمبود سکوتگاه های موقت توریستی رنج می برد

مورایس: سپاهان به دنبال بازی با کیفیت است

سرمری تیم سپاهان می گوید تیمش به دنبال بازی با کیفیت است اما وقتی حریف نتواند بازی بهتری از خودش نشان دهد سپاهان هم نمی تواند بازی خوب ارائه دهد و شاید این سستی به کیفیت زمین چمن...

در صفحه ۷ بخوانید

از شکستن طلسم تساوی گاندوها تا قعر نشین ماندن ملوان

در صفحه ۷ بخوانید



ایجاد اختشاشی برای کشور پر فامه ریزی شده بود

حضرت آیت الله خامنه ای در مراسم مشترک دانشی دانشجویان دانشگاه های اشری نیروهای مسلح ۸

فصل سرد و شیوع آنفلوآنزا

کمبود

شیرخشک های رژیمی

خطر در کمین نوجوانان

۱۰ هزار نفر در معادن اصفهان مشغول به کارند

چهارشنبه روز



بازگشت شهاب با قسمت دوم

پوست شیر

جهان نما «ثبت (سابقه کار)» برای سربازانی که مهارت می آموزند استان «موتو سواران قانونمند اصفهانی مانور برگزار می کنند» تکنولوژی «گوگل قصد دارد تبلیغات خود را کمتر کند» سلامت «کدام ویتامین ها نمی گذارند چاق شوید؟»

آگهی فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار (نوبت دوم)

سازمان مجتمع های فرهنگی سیاحتی کوثر واحد اصفهان (ملک شهر) در نظر دارد جهت افزایش هر چه بیشتر سطح امکانات ورزشی مجتمع از بین کسانی که دارای توان مالی و فنی، نسبت به اجرای پروژه احداث دو قطعه سوله با کاربری سالن بدنسازی می باشد به شرح ذیل اقدام نماید:

- ۱- احداث دو قطعه سوله (خر با پوشش) در ابعادی به طول ۴۱ متر و عرض ۱۱،۵ متر و ارتفاع ۴ متر و دیگری به طول ۴۳ متر عرض ۱۰،۵ متر و ارتفاع ۴ متر با مساحت تقریبی ۹۰۰ متر مربع شامل سالن، دفتر مدیریت کافی شاپ، رختکن، حمام و سرویس بهداشتی، تابلو برق، سامانه روشنایی، صوت و غیره نماید.
- ۲- احداث دو قطعه سوله با کاربری سالن بدنسازی واقع در مجتمع گردشگری کوثر ملک شهر به نشانی: اصفهان ملک شهر، میدان شهید علیخانی، خیابان بهارستان غربی، نرسیده به شهر بازی ملک شهر، مجتمع فرهنگی گردشگری کوثر ملک شهر
- ۳- مدل و اگذاری، با توجه به مطالعات صورت گرفته پروژه فوق در قالب قرارداد BOT (ساخت، بهره برداری و انتقال) می باشد.
- ۴- میزان سپرده شرکت در فراخوان: جهت شرکت در موضوع فراخوان مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ می باشد. که می بایست به صورت:

- الف- ضمانت نامه بانکی از بانک های مورد تأیید
- ب- واریز وجه نقد به شماره حساب ۰۲۱۰۲۸۶۵۵۰۰۰ بانک صادرات در وجه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر و ارائه رسید پرداخت.
- ۵- جهت دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۲۱۰۲۸۶۵۵۰۰۰ بانک صادرات پرداخت و اصل فیش واریزی را هنگام اخذ اسناد فراخوان به واحد مالی مجتمع کوثر ملک شهر ارائه گردد هزینه خرید اسناد فراخوان قابل برگشت نمی باشد.
- ۶- هزینه انتشار آگهی فراخوان از برنده در یافت خواهد شد.
- ۷- محل و مهلت دریافت اسناد فراخوان: اصفهان، ملک شهر، میدان شهید علیخانی، خیابان بهارستان غربی، نرسیده به شهر بازی ملک شهر، مجتمع فرهنگی گردشگری کوثر ملک شهر - حداکثر تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۶
- ۸- محل و مهلت تحویل پیشنهادهای: اصفهان، ملک شهر، میدان شهید علیخانی، خیابان بهارستان غربی، نرسیده به شهر بازی ملک شهر، مجتمع فرهنگی گردشگری کوثر ملک شهر - حداکثر تا ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰
- ۹- محل و زمان بازگشایی پیشنهادهای: تهران، خیابان ایران شهر شمالی، روبروی خیابان اراک، پلاک ۱۳۷ گروه هنلهای کوثر، ساعت ۹ صبح روز شنبه ۱۴۰۱/۰۷/۲۳
- ۱۰- هر گاه برنده فراخوان از انعقاد قرارداد خودداری کند یا پس از ابلاغ قانونی حداکثر تا هفت روز حاضری بر انعقاد قرارداد نشود سپرده او به نفع سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر ضبط و قرارداد با برنده دوم منعقد خواهد گردید.
- ۱۱- سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر در رد یا قبول پیشنهادهای مختار است و به پیشنهادهای ناقص یا مخدوش ترتیب اثر نخواهد داد.
- ۱۲- به پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۳۴۴۴۰۰۷-۹ و احادی و مالی مجتمع فرهنگی گردشگری کوثر ملک شهر تماس حاصل نمایید.

سازمان مجتمع های فرهنگی سیاحتی کوثر واحد اصفهان (ملک شهر)

آگهی مزایده عمومی (مرحله دوم) ۱۴۰۱-۰۴-۰۲

بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان در نظر دارد یک دستگاه به شرح ذیل را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

موضوع مزایده	نوع	قیمت پایه	شرح
دستگاه تزریق پلاستیک	ساخت شرکت تکنو هیدرولیک	طبق نظر به کارشناس رسمی	دارای موتور الکتریکی ۱۷ کیلووات کار کرده مستعمل

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ به دفتر بنیاد تعاون زندانیان اصفهان واقع در اصفهان، ویلاشهر، شهرک صنعتی منتظر، خیابان ۱۰۴، مجتمع قطعات بتنی بنیاد تعاون مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۳۱-۳۷۸۷۲۰۹۶ و ۰۳۱-۴۲۲۹۲۰۲۶ تماس حاصل نمایند.

مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰ به دبیر خانه بنیاد تعاون زندانیان واقع در اصفهان، ابتدای بزرگراه ذوب آهن، جنب زندان مرکزی می باشد. پاکت ها در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ در بنیاد تعاون اصفهان بازگشایی خواهد شد.

بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد عملیات اجرایی به شرح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	محل تأمین اعتبار	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۱-۳-۲۳۱	عملیات بهره برداری و تعمیر و نگهداری تصفیه خانه ها با ایستگاه های پمپاژ فاضلاب منطقه لنجان	جاری	۶۱۰۹۰۲۲۸۶۱۱	۱،۹۶۲،۷۰۶،۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیر خانه معاملات شرکت اتق ۲۹: تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۴ دریافت اسناد: سایت اینترنتی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان WWW.abfaesfahan.ir

پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات WWW.iets.mporg.ir

شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۲۰-۸

(داخلی ۲۸۰)

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان



روغن در بازار کشور بازم ارزان می شود

معاون برنامه ریزی و اقتصادی وزارت جهاد کشاورزی اشاره به کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی قیمت روغن خوراکی در بازار گفت...



ثبت «سابقه کار» برای سربازانی که مهارت می آموزند

پی اجرای طرح مردمی سازی نظام عادلانه بارانه ها، بر اساس اطلاعیه ای خواجه جدید روغن خوراکی برای روغن مایع...

معاون هماهنگ کننده ستاد کل نیروهای مسلح اعلام کرد در سال گذشته برای سربازانی که در طول خدمت مهارتی را یاد می گیرند...

دراخت کردند. وی اسن را هم گفت: برای عادلانه شدن خدمت سربازی...

خبرخوان

تأیید توقیف گذرنامه دایی

رکنا | یکی از زندگان علی دایی خبر ضبط گذرنامه او را تأیید کرد. دایی که چندی پیش برای انجام کار شخصی به خارج از کشور سفر کرده بود...

فیلتر یک پیام رسان دیگر

خبرآنلاین | اپلیکشن پیام رسان دیسکورد فیلتر شد. این اقدام در پی درخواست مقامات ایرانی بود...

مدیری و افعال معکوس!

روزنامه کیهان | «افعال معکوس» یکی از بودیتهای کمیته عالی نظارت بر عملکرد دستگاهها است...

نظام به ظهور ختم می شود

دیپدیه ایران | احمد حاجی زاده معاون استاندار قم در جلسه هیئت امنای استان قم اظهار کرد: اعتقاد ما بر این است که این نظام به ظهور حضرت صاحب (عج) ختم خواهد شد...

فوت دختر خوب کرد را بهانه کردند

ایرنا | محمد مهدی اسماعیلی وزیر ارشد با اشاره به ناآرامی های که در کشور گفت: وقتی فوت انگیز دختر خوب کرد مشخص شد رئیس جمهور در ایستگاه بودند...

کار ربات است

برترینها | به ادعای کارشناس برنامه صیقلی که یک میمبا، نیوتاب این روزها فضای مجازی و هشتگهای اینستاگرام را متغیر می کند...

پیام جدید آمریکا

همشهره آنلاین | وزیر خارجه قطر در گفتگوی تلفنی با امیر عبداللطیف اعلام کرد که طرف ایرانی علاقه مند است تبادل پیامها و تلاش تجدیدار اروپا به عنوان هماهنگ کننده منجر به دستیابی به توافق و بازگشت به برجام شود...

خانمهای در مراسم مشترک دانشجویان دانشگاه های افسری نیروهای مسلح: حضرت آیت ...

ایجاد اغتشاش برای کشور برنامہ ریزی شده بود



حضرت آیت... خانمهای فرمانده معظم کل قوا صبح دیروز (دوشنبه) در مراسم مشترک دانشجویان دانشگاه های افسری نیروهای مسلح در ستان همگی با اشاره به حوادث اخیر تأکید کردند...

مجموعه عظیم دخترگزاران برای احتمال اینکه خطای سر زده باشد، روزی هفت روزگرمی طرح این موضوع را در نظر می گیرند. این گروه از کارکنان و مدیران ارشد نظامی و امنیتی است...

شریف تعطیل شد

عصر ایران | دانشگاه صنعتی شریف خبر داده که کلاس های این دانشگاه تا اطلاع ثانوی مجازی برگزار می شود...

دوباره لغو شد

ایرنا | رویسداد موسیقایی «همراه با خاطرها» که قرار بود با همراهی با کسری ملی به رهبری مجید انتظامی همراه به روی صحنه برود...

فقط برای اسکار

سینما سینما | در جلسه شورای صنفی نمایش مقرر شد فیلم سینمایی «جهانگشای سوم» به صورت ویژه به نمایش درآید...

پول های پاره!

رکنا | در پی تماس رئیس یکی از بانکهای استان در قم، مبنی بر اینکه فردی با دست داشتن ۵۰ هزار تومان پول پاره و کهنه را در دستش داشت...

بازگشت شهاب

بازگشت شهاب | در پی تست های آزمایشی و بررسی های فنی، شهاب پاره ها در قم مشاهده شدند...

بازگشت شهاب

بازگشت شهاب | در پی تست های آزمایشی و بررسی های فنی، شهاب پاره ها در قم مشاهده شدند...

پیش بینی بازار طلا

تنبلیف | در حالی که در اولین روز هفته قیمت طلا و سکه با افزایش شدیدی روبرو شد، اما رئیس اتحادیه طلا و جواهر اعتقاد دارد افزایش قیمت ها در بازار موقتی است...

تتاسفایر

روزنامه اعتماد | ای کاش آقای رئیس دستور می داد که تاریخ گزارش رسمی فرهنگستان علوم در اختیارشان می گرفت تا نتایج تتاسفایر آزمون های دانشی آزمون آیرنی را بدانند...



عملیات حفاری و احداث سه ایستگاه خط ۲ متروی اصفهان آغاز شده است.

مدیرعامل سازمان قطار شهری اصفهان با اشاره به آغاز فعالیت عمرانی سه ایستگاه خط مترووی کلان‌شهر گفت: از مجموع ۱۶ ایستگاه خط مترووی اصفهان در حال اجراست، به‌عنازگی عملیات حفاری و احداث سه ایستگاه اثر شامل ابن سینا، امام علی (ع) و حافظ آغاز شده است.

سیدمحسن واعظی‌فر افزود: خط دو مترووی اصفهان به طول ۲۴۷ کیلومتر از شهرک علم‌حسین (ع) و محله دارک در شمال خیابان زینبیه آغاز می‌شود و به میدان شهدای

خمینی‌شهر ختم می‌شود. وی گفت: در طول مسیر خط دوم، ۱۳ ایستگاه وجود دارد که در حال حاضر اولویت نخست اجرای آن ۱۴۷ کیلومتری است.

مدیرعامل سازمان قطار شهری اصفهان افزود: عملیات سفک‌کاری و قرار داد پیمانکار ایستگاه مترووی عاشق اصفهانی به پایان رسیده و طرح تحویل سازمان قطار شهری شده است که در آینده با تأمین منابع مالی و پیمان جدید عملیات نازک‌کاری آن آغاز می‌شود.

وی گفت: سفک‌کاری ایستگاه‌های زینبیه، شهید خرازی و علمان سامانی با عبور تی‌بی‌ام‌رو به پایان است و به‌زودی مراحل نازک‌کاری آن آغاز می‌شود.



آغاز عملیات حفاری ۳ ایستگاه خط ۲ مترووی اصفهان

رئیس پلیس راهور استان اصفهان گفت: زمایش شهری موتورسیکلت‌سواران گرفتارمندگرمی‌امیاشست هفته فرجنا پورچشتمه ۱۴ مهر از گشتان شهرداری اصفهان به مقصد

میدان نقش جهان برگزار می‌شود. سرهنگ محمدرضا محمدی گفت: در حال حاضر پارکینگ‌های سطح شهر اصفهان از موتورسیکلت‌های متخلف اشباع شده است و به نظر می‌آید رفع معضل موتورسواران متخلف به فرهنگ‌سازی و همکاری نهادهای فرهنگی و خانواده‌ها نیاز دارد. او با اشاره به اجرای طرح موتوربا توسط پلیس راهور استان اصفهان افزود: این طرح موتورسواران متخلف را متوقف کرده و از آنان



موتور سواران قانونمند اصفهانی مانور برگزار می‌کنند

روایت تغییر نسل عطاری اصفهان از گذشته تا امروز

عطر ادویه به وقت ۱۴۰۱



دریا قدرتی پور

از زیرصفق های اریب که بگذری و چاه چمریزا را که طی کنی، طرف راست بازای قیصریه، حجره عطاری ها با بوی عطراشن به استقبال می‌آید. بازار کی که هنوز رنگ مرنرینیه به خود نگرفته و بوی نوسازی های دیروز را با خود به همراه دارد. اینجا مشامات بر می‌شود از بوی ادویه و زعفران و آجرهای نم‌خورده. ادویه‌ها، مثل کوهی رنگی جلویست بر می‌شوند، هفت رنگی از بوهای متفاوت که زیرصفق های آجری که فاخته‌ها در آن می‌خوانند، سترسالی های بزرگ تفره ای، نوبی کوهی های بزرگ و خوجدی و کشمش به شکل اریب خودمانی می‌کنند، اما سفق های گنبدی شکل قدیمی که روزگاری نه چندان دور صدای کوب‌تران و چرخ های گاری عطاران جوان را در دل خود جا داده بودند، اکنون به نوای لوزان پیرمردانی مل‌خوش کرده اند که غبار دوران گذشته بر چهره هایشان سسگنی می‌کند و تنها در چند حجره کوچک خلاصه می‌شوند.

اینجا مشامات بر می‌شود از بوی ادویه و زعفران و آجرهای نم‌خورده. ادویه‌ها، مثل کوهی رنگی جلویست بر می‌شوند، هفت رنگی از بوهای متفاوت که زیرصفق های آجری که فاخته‌ها در آن می‌خوانند، سترسالی های بزرگ تفره ای، نوبی کوهی های بزرگ و خوجدی و کشمش به شکل اریب خودمانی می‌کنند، اما سفق های گنبدی شکل قدیمی که روزگاری نه چندان دور صدای کوب‌تران و چرخ های گاری عطاران جوان را در دل خود جا داده بودند، اکنون به نوای لوزان پیرمردانی مل‌خوش کرده اند که غبار دوران گذشته بر چهره هایشان سسگنی می‌کند و تنها در چند حجره کوچک خلاصه می‌شوند.

مصطفی جهان

رئیس سازمان سپهنا، منظر و فضای سبز شهرداری اصفهان شهر از اجرای طرح آزادسازی طوقه درختان در سطح این شهر خبر داد. وی ادامه داد: در حال حاضر آزادسازی طوقه درختان چهارهشتاد و دو درصد از سطح این شهر، ریشه، تپه‌بیه خاک و هوسارسی مناسب به ریشه، طوقه درختان در اثر افزایش حجم در طی دوران رشد به وسیله سیمان و آسفالت محدود شده که باعث جلوگیری از رشد طوقه، مسدود شدن

خبر

پروژه کشته‌سازی شکست خورد

مدیرکل اطلاعات استان اصفهان گفته: آشوب‌گران به دنبال پروژه کشته‌سازی هستند، به توجی که طبق برنامه‌ریزی‌های آنها، قرار بود از دومین پروژه کشته‌سازی افتتاحیات در اصفهان موع رسانه‌ای جدیدی را با رمز عملیات همسایجاد کنند که با ناگامی مواجه شدند. مصطفی حق‌پرست درگردهمایی انه‌جمعه استان اصفهان اظهار کرد: در سال ۹۸ آمریکایی‌ها سعی را در اصفهان سامندمی کرده بودند تا داده‌ها و عکس‌هایی را به صورت شبکه‌ای به آمریکا ارسال کنند. وی افزود: ماه‌ها قبل، دشمن با دعوت از دختران و زنان به پهنانه سفرهای خارجی در کشورهای همسایه ایران، جلسات توجیهی را برای آنها برگزار می‌کنند که با مهندسی آمونیتی شبکه‌ای از آنها در اصفهان متلاشی شد.

زمان برگزاری دومین کنگره شهدای استان

مسئول سازمان حفظ و نشر ارزشهای دفاع مقدس گفت: بر اساس تصمیمات اولیه و با هدف ایجاد پیام و بیان حماسه شهدای دومین کنگره شهدای استان اصفهان خردادماه سال ۱۴۰۲ برگزار می‌شود. سرتیپ پاسدار عبدالرضا آزادی افزود: از استان اصفهان به دلیل پیشگامی و پیشسازگی در همه حوالت دوران انقلاب اسلامی و ظرفیت‌های هنری که دارد یک انتظار ملی و حتی بین‌المللی وجود دارد که یک کار بزرگ و اثرگذار بخشی در استان شاهد بنامیم.

تخصیص اعتبار برای رفع مشکل آب اصفهان

تأمین اعتبار برای رفع مشکل آب در استان اصفهان، در جلسه بعدازظهر روز یکشنبه هیئت وزیران به ریاست رئیس‌جمهور، در دستور کار دولت قرار گرفته است. گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو (پاون)، هیئت وزیران در این جلسه به ریاست آیت‌الله ابراهیم رئیسی با تأیید اعتبار لازم برای رفع مسائل و مشکلات آبی در استان اصفهان موافقت کرد.

تعداد ایستگاه‌های آتش‌نشانی اصفهان کم است

سختگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان با بیان اینکه در حال حاضر ۶۸۵ آتش‌نشان در ۱۳۷ ایستگاه آتش‌نشانی اصفهان مشغول فعالیت هستند، گفت: طبق استانداردها به ازای هر هزار نفر یک ایستگاه آتش‌نشانی باید در شهر وجود داشته باشد. اما در حال حاضر تعداد ایستگاه‌های آتش‌نشانی اصفهان کمتر از استانداردهای جهانی است و این شهر نیازمند ۴۰ ایستگاه آتش‌نشانی است.

برگزاری جلسه شورای فرهنگی جسر برق

به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع برق استان اصفهان، جلسه شورای فرهنگی شرکت توزیع برق استان اصفهان برگزار گردید در این جلسه جهت برگزاری اردوهای فرهنگی برای برنامه‌سازان مردم‌سالاری و همچنین جشن تکلیف فرزندان ماکمل و آرزوینیا عملکرد شوالهای فرهنگی شهرستانها مصوباتی تصویب گردید.

مرکز همایش‌ها تکمیل می‌شود

سختگوی شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه تعیین پیمانکارها مربوط به تکمیل ۳ سالن جنبی و سالن اصلی مرکز همایش‌های بین‌المللی اصفهان به مبلغ بیش از ۸۹ میلیارد تومان در جلسه شورای ابررسی عنوان کرد، مقرر شد باقی‌مانده اقدامات در این سالن‌ها انجام و شرایط لازم جهت نصب تجهیزات نهایی، برای بهره‌برداری فراهم شود. وی با بیان اینکه تا چندین فصل مورد ارزیابی قرار گرفت و به تصویب اعضای شورای شهر اصفهان رسید.

نگاه روز

فصل سرد و شیوع آنفلوآنزا

ضرورت استفاده از ماسک توسط دانش‌آموزان تأکید ندرانه باید توصیه‌های لازم برای پیشگیری از آنفلوآنزا و موع کورونه‌ها شود.

به گفته شهروندان در زمان پیش‌رو به هجرتان کرونا وجود دارد و بخش زیادی از مردم بدون ماسک در شهر تردد می‌کنند و مباحث نیز چنان که باید و شاید به

کمبود شیرخشک های رژیمی

در حال حاضر گفته می‌شود که تاریخ جدید توزیع این شیرخشک هنوز اعلام نشده و والدین نگران این موضوع هستند که این مسئله به طول بیانجامد. آنها از این مسئله گلابه مند هستند که چرا کمبودهای مربوط به این نوع شیرخشک در ارواحنه‌ها حل نمی‌شود و آنها نگرانند که نوزادانشان با کمبود شیرخشک‌هایی که تنها منبع تغذیه‌ی آنهاست دچار مشکل شوند.

خطر در کمین نوجوانان

در این گزارش همچنین آمده است: «چندین مطالعه اخیر ارتباط بین درصد افزایش زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند جان اضطراب افسردگی و شرایط سلامت روان در جوانان را نشان داده است. علاوه بر این طبق اسناد داخلی به نظر می‌رسد که شرکت‌های ایجادکننده شبکه‌های اجتماعی مانند متا از آسیب‌هایی که محصولانشان ایجاد می‌کنند آگاه هستند.»

آغاز طرح آزادسازی طوقه درختان در شاهین شهر

مسیر آبیاری، عدم امکان تنفس برای درختان و فضای سبز شهرداری اصفهان شهر از اجرای طرح آزادسازی طوقه درختان در سطح این شهر خبر داد.

وی ادامه داد: در حال حاضر آزادسازی طوقه درختان چهارهشتاد و دو درصد از سطح این شهر، ریشه، تپه‌بیه خاک و هوسارسی مناسب به ریشه، طوقه درختان در اثر افزایش حجم در طی دوران رشد به وسیله سیمان و آسفالت محدود شده که باعث جلوگیری از رشد طوقه، مسدود شدن

پارک تمدن ورزش تجهیز شد

تصمیمات نصب نیمکت و سطل زباله و بهسازی میلمان در پارک تمدن ورزش و اجرا شد.

روابط عمومی شهرداری ورزش اعلام کرد: رستای میلمان موجود کرد.

احداث رمپ‌های استاندارد در ورودی پارک‌های فلورجان

مدیرعامل سازمان قطار شهری اصفهان با اشاره به آغاز فعالیت عمرانی سه ایستگاه خط مترووی کلان‌شهر گفت: از مجموع ۱۶ ایستگاه خط مترووی اصفهان در حال اجراست، به‌عنازگی عملیات حفاری و احداث سه ایستگاه اثر شامل ابن سینا، امام علی (ع) و حافظ آغاز شده است.



مک‌بوک پرو یا مک‌بوک ایر کدام بهتر است؟

در این مطلب به مقایسه ویژگی‌های دو لب‌تاپ مک‌بوک پرو و مک‌بوک ایر پرداخته شده است.

پیش از این مشتریان اپل، MacBook Air را به عنوان یک لب‌تاپ ضعیف و MacBook Pro را به عنوان لب‌تاپ قوی‌تر برای کاربران قدرتمند می‌دانستند. با حرکت به سمت لب‌تاپ سلیکون، مک بوک ایر عملکرد کافی برای برابری این قانون سرنوشتی به دست آورد با ایدیت تابستانی پرتازنده جدید M2. مک بوک ایر همچنان ارزش زیادی برای پرداخت دارد.

این نامی توان در مورد MacBook Pro M2 گفت. MacBook Pro M2 را نگاه اول جذابیت خاصی دارد و بسیاری از آن به پرت ۲ برمی‌گردانند. عدد در حال افزایش است، اما مطمئناً ۱ زیر گنر و پیتر از ۱ است، حتی اگر M1 Pro یا M1 Max باشد، مطمئناً M2 ترانه بهتری است.

در حالی که M2 مطمئناً یک پیشرفت نسبت به M1 است (هیچ‌جا تا بیست درصد به طور گسترده بدو پیفته شده است) هنوز با قدرت هیچ چیسیت دیگری فزاینده از M1 اولیه وجود ندارد. ممکن است به نظر برسد مک بوک پرو بهترین نوع باشد، اما واقعیت این نیست.

شاید این در روزهای معماری اپل که عملکرد و بندوی بسته به چیسیت و مای کارکرد از پامین به بالا می‌رفت درست بود، اما در مورد اپل سلیکون ممتی بر ARM صدق نمی‌کند. خط پایه تعیین شده توسط M1 مک بوک ایر بسیار بالاتر می‌رود. این به این معنی که M2 می‌تواند بسیار فراتر از نمونه قبل عمل کند که باعث می‌شود افزایش عملکرد جزئی به مک بوک پرو مسلط ابتدایی بسیار کمتر از چند صد دلار اضافی باشد.

اگر نیاز به افزایش قدرت بیش از مک بوک ایر دارید، باید تمام کارهای را با یک مک بوک پرو M2 یا M1 Pro یا M1 Max انجام دهید. هر دو یک مک بوک ایر بسیار بیشتر از صرفه جویی در بازگشت به یک مک بوک پرو M1 Pro یا M1 Max هستند. مک بوک پرو M2 و M1 Pro از اپل بیشتر قابلیت‌های خود را برای خانواده M2 دریافت کرده است. مدل‌های M1 Pro و M1 Ultra استفاده می‌کنند و همچنان عملکرد بهتری نسبت به MacBook Pro M2 دارند. با توجه به اینکه انتظار می‌رود ما اکثر شاهد عرضه مک‌های ممتی بر Pro و M2 باشیم، فاصله بین مک بوک‌های کوچکتر و بزرگتر به میزان قابل توجهی افزایش خواهد یافت.

حداقل صبر کنید و تفاوت عملکرد بین مدل‌ها را ببینید. اما اگر شکاف مشابه خانواده M1 باشد، مک‌بوک بروهای جدید M2 نیز عملکرد، مک‌بوک پرو و فیلی M2 پشت سر می‌گذارند و مک‌بوک ایر در حال حاضر قیمت مناسب‌تری را برای یک لب‌تاپ همه کاره ارائه می‌کند.



چگونه امنیت گوشی خود را افزایش دهید؟

تحقیقات نشان می‌دهد دسترسی به اطلاعات گوشی همراه شما هنگام داخل یا خارج شدن از کشور، کار چندان سختی نیست.

هفته گذشته، واشنگتن پست گزارش داد که مگر کات و حفاظت از مرزهای ایالات متحده (CBP) سالانه تقریباً ۱۰۰۰۰ سوابق تماس، عکس، متن و سایر اطلاعات شخصی مسافران را ارائه می‌دهد. این اطلاعات تا یک پایگاه داده عظیم DHS از افرادی که از طریق اطلاعات زیادی در مورد پوشش‌هایی که مجریان قانون می‌توانند به راحتی به گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و لب‌تاپ‌های شما دسترسی داشته باشند، در صورتی که به شما مشکوک شوند، وجود ندارد. بنابراین مسافران برای محافظت از اطلاعات حساس خود خوب حرم خصوصی دیجیتال عمومی خود، عزیزان و دوستان چگ کاری می‌توانند انجام دهند. متخصصان امنیتی مانند جیمز مایکل فیس، مدیر عامل امنیت و سیستم‌های امنیتی Face ID، می‌گویند که به‌ویژه برای گوشی‌های هوشمند، مانند سامسونگ، مایکروسافت و اپل، آیفون و اندروید، رمزهای عبور پیچیده و قفل کردن رمزهای عبور، محافظت فزاینده از امنیت و استفاده از یک مرورگر با دامنه‌ها، مانند VPN یا یک رایجی دی‌پیب‌های می‌توانند به عنوان توقف کمک کنند. اما متخصصان فناوری و اطلاعات می‌گویند که این اقدام‌ها برای محافظت از افراد در داخل و خارج از کشور موثر نیست.

تجهیز گوشی آتر میک سری ۵ به پردازنده نسل ۸

گوشی آتر میک سری ۵، به پرتازنده اسنپدر اگون نسل ۸ مجهز می‌شود. این چیسیت دارای شماره مدل SM85۵۰ است.

هوشمند سری Magi۵ دارای تراشه Qualcomm Snapdragon Gen7 SoC خواهد بود. با توجه به اینکه دستگاه‌های آینده مدل‌های بزرگ‌تر این منبع اطلاعاتی می‌رسند که اطلاعات در Weibo (یک وب‌سایت میکرو بلاگ چین) به اشتراک گذاشته است. این شرکت‌ها Magi۵-Pro و Magi۵ سازنده گوشی‌های هوشمند چینی به ترتیب دارای صفحه نمایش ۶.۷۸" و ۶.۸۸" (چیسیت منحنی AMOLED هستند که از فناوری PWM dimming و LTPO پشتیبانی می‌کنند).

شاید سه‌دهه است که رزولوشن نسخه بالاتر Pro دارای وضوح ۲K با پشتیبانی از نرخ تازه‌سازی بالا ۱۲۰ هرتز است. اکنون، جدیدترین خبرها نشان می‌دهد که جدیدترین گوشی‌های



هوشمند سری Magi۵ دارای تراشه Qualcomm Snapdragon Gen7 SoC خواهد بود. با توجه به اینکه دستگاه‌های آینده مدل‌های بزرگ‌تر این منبع اطلاعاتی می‌رسند که اطلاعات در Weibo (یک وب‌سایت میکرو بلاگ چین) به اشتراک گذاشته است. این شرکت‌ها Magi۵-Pro و Magi۵ سازنده گوشی‌های هوشمند چینی به ترتیب دارای صفحه نمایش ۶.۷۸" و ۶.۸۸" (چیسیت منحنی AMOLED هستند که از فناوری PWM dimming و LTPO پشتیبانی می‌کنند).

لینک پیوند تماس برای کاربران واتساپ فعال می‌شود

شرکت متا اخیراً قابلیت پیوند تماس‌های صوتی و تصویری گروهی رمزگذاری شده و به زودی برای کاربران واتساپ فعال خواهد شد.

به زودی برای کاربران واتساپ و راحت‌تر می‌شود که از سایر افراد برای پیوستن به یک تماس دعوت کنند.

متا در حال راه‌اندازی گزینه اشتراک گذاری پیوندهای تماس است.

اگر یکی از این پیوندها را مشاهده کردید، می‌توانید با یک ضربه به تماس

پیوندید. برای استفاده از پیوندهای تماس، به آخرین نسخه واتساپ نیاز دارید.

از تب Calls برنامه می‌توانید گزینه Call Links را انتخاب کرده و سپس پیوندی برای تماس صوتی یا تصویری ایجاد کنید. تا با خانواده و دوستان به اشتراک بگذارید.

این یک ویژگی مفید است و قبلاً شاهد آن بودیم که اپل از آن استفاده کرده است. سال گذشته این شرکت شروع ارائه پیوندهای

چگونه حالت مهمان را برای کاربر دیگری روی گوشی خود فعال کنیم؟



اگر مهمان شما می‌خواهد برنامه‌ها را در دستگاه خود اجرا کند، باید یک حساب Google وارد کند. اگر نخواهد می‌تواند از حساب خود استفاده کند، اما این نوع استفاده از حساب مهمان در و هله اپل نمی‌کند. برنامه‌هایی مانند Google Chrome و YouTube، می‌توانند بدون ورود به سیستم استفاده کرد، در صورتی که هنگام یکپارچه‌سازی حساب مهمان برای شروع به این ویژگی اجازه داده باشید، می‌توان تماس‌های تلفنی نیز برقرار کرد.

حالت مهمان در حال حاضر برای کسانی که می‌خواهند برنامه‌ها را در دستگاه خود اجرا کنند، باید یک حساب Google وارد کند. اگر نخواهد می‌تواند از حساب خود استفاده کند، اما این نوع استفاده از حساب مهمان در و هله اپل نمی‌کند. برنامه‌هایی مانند Google Chrome و YouTube، می‌توانند بدون ورود به سیستم استفاده کرد، در صورتی که هنگام یکپارچه‌سازی حساب مهمان برای شروع به این ویژگی اجازه داده باشید، می‌توان

حالت مهمان در حال حاضر برای کسانی که می‌خواهند برنامه‌ها را در دستگاه خود اجرا کنند، باید یک حساب Google وارد کند. اگر نخواهد می‌تواند از حساب خود استفاده کند، اما این نوع استفاده از حساب مهمان در و هله اپل نمی‌کند. برنامه‌هایی مانند Google Chrome و YouTube، می‌توانند بدون ورود به سیستم استفاده کرد، در صورتی که هنگام یکپارچه‌سازی حساب مهمان برای شروع به این ویژگی اجازه داده باشید، می‌توان

اگر تمایل دارید که هم‌زمان کاربر دیگری از تلفن همراه اندرویدی شما استفاده کند، می‌توانید با نکات ارائه شده در این مطلب، این گزینه را فعال کنید.

اگرچه ممکن است هرگز متوجه این موضوع نشده باشید، تلفن اندرویدی شما می‌تواند چندین حساب کاربری را به همان روشی که Windows و macOS پشتیبانی می‌کنند، پشتیبانی کند و اگر احتمالاً گوشی هوشمند خود را از طریق اپل یا افراد زیادی به اشتراک نمی‌گذارید، می‌توانید ویژگی مشترک را برای این منظور امتحان کنید. حالت مهمان در صورت نیاز زمانی که مجبور هستید تلفن خود را به یکی از اعضای خانواده، دوست یا همکار قرض دهید، می‌تواند مفید باشد.

به‌ادامه طریقه فعال کردن ایسن امکان و نحوه عملکرد آن توضیح داده شده است:

دستورالعمل‌های زیر مربوط به جدیدترین نسخه اندروید ۱۲، Google Pixel Pro است. اما اگر از نسخه دیگری اندروید یا Android را می‌خواهید، می‌توانید با تغییرات جزئی، این روش را به سایر دستگاه‌های اندرویدی اعمال کنید. با باز کردن تنظیمات و سپس انتخاب سیستم و کاربران، گزینه انجام می‌شود. به‌ویژه، Allow multiple users toggle روشن کرده و سپس کاربران جدیدی را به دستگاه اضافه کنید. (Add user)، در مرحله بعد حالت مهمان فعال می‌شود.

گوگل قصد دارد تبلیغات خود را کمتر کند

زمان با دشوار شدن شرایط اقتصادی در آمریکا، گوگل قصد دارد هزینه‌های خود را کاهش دهد.

هم‌زمان با دشوار شدن شرایط اقتصادی در آمریکا، گوگل قصد دارد هزینه‌های خود را کاهش دهد.

هم‌زمان با دشوار شدن شرایط اقتصادی در آمریکا، گوگل قصد دارد هزینه‌های خود را کاهش دهد.

هم‌زمان با دشوار شدن شرایط اقتصادی در آمریکا، گوگل قصد دارد هزینه‌های خود را کاهش دهد.



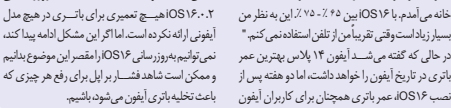
مشکلی که با نصب iOS۱۶ برای کاربران رخ می‌دهد

با گذشت حدود دو هفته از نصب iOS۱۶، عمر کم‌بارتری همچنان برای کاربران آیفون یک مشکل است.

تصور این که کسی با آیفون ۱۲ پرو بزرگسال آیفون ۱۲ پرو مکتس از سنخترین شرایط اقتصاد کلان آمریکا در دهه گذشته حس کند، نامعقولانه است.

سرمی‌کم است که به عنوان یک شرکت بزرگ، برای پیشرفت در کسب‌وکارهای خود، به‌ویژه در شرایط دشواری اقتصادی، اقدام به کاهش هزینه‌های تبلیغاتی خود کند.

این کار با کاهش هزینه‌های تبلیغاتی، به نفع شرکت‌ها است. اما در نهایت، این کاهش هزینه‌ها می‌تواند به نفع مشتریان باشد.



تغذیه در محیط کار باید چگونه باشد؟



غذاهای بخارپز، آبپز و با کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.

بجای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی یا مرغ تهیه شده‌اند، مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربی‌های گوشت قرمز را قبل از مصرف بایند جدا کرد.

به جای نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده منجر به چاقی می‌شوند از نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند آب و دوج کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

اگر در محیط کار غذاهایی مانند عسلی یا خوراکی لویا سرو می‌شود، به خورش‌های چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح داده شود. غذاهایی که با حیوانات تهیه شده‌اند مانند عسلی و خوراکی لویا، وقتی همراه با نان مصرف می‌شود، نه تنها منبع خوب پروتئین هستند، بلکه به علت دارو بودن فیبر به سلامت بدن کمک می‌کنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربی‌ها و مواد قندی را نیز کاهش می‌دهد.

در میان وعده‌ها، بجای مصرف مواد قندی، شیرینی یا بیسکویت، بهتر است انواع میوه و صیفی‌جات مانند خیار، کوجه‌فرنگی، گوجه‌هویج، میوه‌ها یا لقمه‌هایی که در منزل تهیه شده‌اند مانند نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

به خاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری‌ها پیشگیری کرده‌اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقاء خود را در محیط کار نیز فراهم می‌کنید.



– با توجه به اینکه تداوم کار مستلزم و مواد لبنی که چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار می‌روند، غذاهای پروتئینی با افزایش ناقل‌های شیمیایی مانند «غوایی نقرین» سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب آلودگی می‌شود.

– مصرف یک لیوان شیر کم چرب همراه با دو عدد خرما قلی از خواب در پیروید کارکنان موثر است.

– در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامین‌های مورد نیاز به ویتامین‌های B و C در کار کاهش فشارهای کاری و استرس سوزمند را به مقدار کافی دریافت کنند.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار لازم است:

شیر و مواد لبنی، میوه‌ها، سبزی‌ها و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان موثر است.

افزایش در کارهای فیزیکی باید همراه با افزایش کالری باشد.

– وعده اصلی غذای خود را در بعد از ظهر و یک وعده غذایی در زمان زمان شیفت میل کنند.

– غذاهای چرب و سنگین و پرآلودگی که سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی می‌شود، مصرف نکنند.

– در غذای خود گوشت کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی یا آبپز، سبزی‌های تازه و سلاطین، نان‌های سبوس‌دار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف کنند.

– از انواع مواد پروتئینی مانند گوشت (بویژه ماهی و

یک، کلوچه و بیسکویت با توجه به کاری که دارند، می‌تواند سبب اضافه وزن و چاقی به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند، شود.

باید توجه کرد که با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه‌ها) در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه، می‌توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل بیماری‌های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط‌های کار است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مراکز که چند نوبت شیفت کاری دارند مانند کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، ادارات پلیس و فرودگاه‌ها و... رعایت نظرم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده‌های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجاینده گروه‌های غذایی اصلی مانند نان و غلات،



کدام ویتامین‌ها نمی‌گذارند چاق شوید؟

باید بدانیم که در زمینه کاهش وزن و جلوگیری از چاقی، برخی ویتامین‌ها موثر هستند. این ویتامین‌ها برای پیشگیری از برخی از کاهش اشتها بسیار موثرند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رایج‌ترین ویتامین‌هایی که باعث کاهش اشتها می‌شود، شامل موارد زیر هستند:

امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس غذایی می‌شود. نوع EPA و DHA که بهترین نوع محسوب می‌شوند. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین، و کنسر تون ماهی وجود دارد.

مغز، تخم‌گردو و دانه‌های کنان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

امگا ۲: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش

سرکه سیب باعث لاغری می‌شود؟

به خوردن سرکه سیب توصیه می‌کنند. از آنجا که سرکه سیب، اسید معده را تقویت می‌کند و باعث افزایش اشتها می‌شود، می‌تواند سبب کاهش وزن شود. اما در واقع سرکه سیب باعث لاغری می‌شود؟ گفت: این موضوع علم غلطی است و پایه و اساس علمی ندارد.

وی ادامه داد: اینکه اول صبح سرکه سیب بخوریم و بعد از آن یک لیوان آب بنوشیم، می‌تواند سبب لاغری شود. اما این موضوع علمی نبوده و فقط یک باور عامیانه است.

میتزیم: کمبود میتزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح میتزیم بدن را کاهش دهد. میتزیم، زینک، آهن، منگ، ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین P، ویتامین Q، ویتامین R، ویتامین S، ویتامین T، ویتامین U، ویتامین V، ویتامین W، ویتامین X، ویتامین Y، ویتامین Z.

میتزیم، زینک، آهن، منگ، ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین P، ویتامین Q، ویتامین R، ویتامین S، ویتامین T، ویتامین U، ویتامین V، ویتامین X، ویتامین Y، ویتامین Z.

دیگر علائم این بیماری برشمرده و گفت: بروز آلزایمر در مردان بیشتر است.

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه عوامل خطر همچون فشار خون بالا، سابقه افسردگی طولانی مدت، سابقه مصرف سیگار و الکل، شیوع آلزایمر را بیشتر می‌کنند، اظهار کرد: بالا بودن چربی خون، مشکلات قلبی عروقی، بالا بودن وزن و دریافت ضریب

تفاوت فراموشی با آلزایمر چیست؟

می‌تواند موجب بدبینی و اشتهای محاسبه پول، اختلال در جهت‌یابی مسیرها و اختلال در قضاوت نسبت به اطرافیان شود. این مشکل بروز اختلال شناختی و خلقی است که در افراد دارای آلزایمر بروز می‌کند و باعث سوء تفاهم و بدبینی می‌شود.

وی همچنین کم شدن دانه کلمات، تکرار کردن حرف‌ها و دانه‌ها و دهم‌ها و بی‌توجهی را نیز از

املاحات مغزی است.

این متخصص مغز و اعصاب شایع‌ترین علامت آلزایمر را فراموشی عنوان کرده و در عین حال متذکر شد: این بیماری می‌تواند اختلالات شناختی و مشکلات خلقی نیز ایجاد کند و افراد بر اساس همان شخصیتی که دارند ممکن است موجب افسردگی و اضطرابی و بیقراری شوند. اشرافی اضافه کرد: این بیماری

۷ دردی که فقط با آجیل درمان می‌شود

قلبی، سرطان و پیری زودرس شود، نقش مهمی دارد. گردو ثروتمندترین آجیل از نظر داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ است که به مبارزه با تورم و التهاب می‌کند. گردو همچنین حاوی منگنیز است که می‌تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی را تا حدی کاهش دهد.

افزایش سلامت روغن: بادام حاوی سه گرم فیبر در هر سه اونس است و غنی‌ترین آجیل از نظر داشتن ویتامین E، به شمار می‌رود. مصرف منظم بادام همچنین در کاهش وزن موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که روزانه یک مشت بادام مصرف می‌کنند، نباید نگران بالا رفتن قند خون خود باشند. بادام حاوی محافظ روغن است و آنهم با افزایش باکتری‌های خوب و تقویت سیستم ایمنی بدن.

بهبوددهنده سطح حافظه: بادام زمینی غنی از روی و آهن است و منجر به جلوگیری از بروز کم‌خونی می‌شود. ضمن این که به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

مصرف منظم آجیل منافع زیادی برای افراد دارد. دارو، کنترل کننده کسترول است و می‌تواند تولید چربی برای قلب ثابت داشته باشد.

آجیل شامل اسیدهای چرب غیر اشباع و دیگر مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، پروتئین، فیبر و... هستند که می‌توانند سندی در برابر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی باشند.

مدیریت دیابت: سطح بالای چربی‌های اشباع نشده در فمق است که می‌تواند منجر به بهبود سلامت قلب و عروق و بهبود کنترل دیابت نوع ۲ شود. فندق همچنین غنی از ویتامین E است که منجر به جلوگیری از بروز آب مروارید و زردآب‌سوزن ماکولای می‌شود. ضمن این که از سلامت پوست محافظت می‌کند و منجر به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل می‌شود.

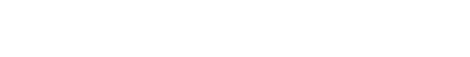
کاهنده علائم افسردگی: سلنیوم موجود در کشمش به سلامت پوست کمک می‌کند. کشمش همچنین حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های A، B، و C است و منجر به کاهش علائم افسردگی و مشکلات عصبی می‌شود.

کاهش التهابات: گردو علاوه بر این که حاوی میزان زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها است، در محافظت از بدن در برابر آسیب سلولگی که می‌تواند منجر به بیماری‌های

یک روش ساده برای تشخیص برنج ایرانی اصل از تقلبی

تشخیص برنج ایرانی اصل از تقلبی می‌تواند با روش‌های مختلفی انجام شود. یکی از روش‌ها این است که با یک لیوان برنج ایرانی اصل و یک لیوان برنج تقلبی، در یک کاس شیشه‌ای مخلوط کرده و به مدت ۲۴ ساعت در دمای اتاق بماند. اگر برنج تقلبی در این مدت ته‌نشین شود، یعنی اصل است. در غیر این صورت، یعنی تقلبی است.

روش دیگر این است که یک لیوان برنج ایرانی اصل و یک لیوان برنج تقلبی، در یک کاس شیشه‌ای مخلوط کرده و به مدت ۲۴ ساعت در دمای اتاق بماند. اگر برنج تقلبی در این مدت ته‌نشین شود، یعنی اصل است. در غیر این صورت، یعنی تقلبی است.





پیش از آنکه مرگ شما فرا رسد با اعمار نیکو آماده باشید، زیرا در گرو کارهایی هستی که انجام داده اید و پاداش داده می شود به کارهایی که از پیش مرتکب شده اید. ناگهان مرگ وحشتناک سر می رسد که دیگر بازگشتی در آن نیست و از لغزش هانی توان پوزش خواست. خداوند ما و شما را در راه خود و پیامبرش استوار سازد و از گناهان ما و شما به فضل و رحمتش درگذرد. **مولا علی (ع)**

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

آمادگی کامل شرکت گاز برای گازرسانی مستمر در فصل سرما



مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان، با اشاره به اینکه شرکت گاز استان اصفهان، با اشاره به اینکه تمام کارکنان و مدیران ادارات گازرسانی استان است. عسکری گفت: روابط عمومی این شرکت با همراهی واحد بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE) و با ۱۷ هزار و ۵۰۰ واحد صنعتی و کشاورزی توسط این

مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان از آمادگی کامل شرکت گاز استان اصفهان برای گازرسانی مستمر در فصل سرما خبر داد. ابوالقاسم عسکری گفت: با بررسی نقاط حساس شبکه گازرسانی و تأسیسات، تمهیدات لازم برای تأمین پایدار گاز در شهرها و روستاهای استان در فصل سرد آندیشیده شده است. وی بیان داشته: بازرسی و بررسی تأسیسات، ایستگاههای تقطیل فشار گاز و خطوط شبکه و شیرهای گاز و برگزاری مانورهای منظم به منظور شناسایی نقاط قابل بهبود از جمله اولویت های کاری واحدها و ادارات بهره برداری شرکت گاز استان اصفهان است تا با برنامه ریزی های انجام شده و استفاده از توان و ظرفیت شرکت، تأمین گاز پایدار، مستمر و ایمن برای مشترکین استان رقم بخورد. این مقام مسئول با بیان اینکه ادارات گازرسانی استان اصفهان برای شروع فصل سرما آمادگی لازم را دارند بیان داشت: خدمت رسانی آری برای رضای خدا و مردم باشد موجب برکت و عاقبت بخیری می شود.

نگرانی از تأمین آب شرب اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در اطلاعیه ای درباره تأمین آب شرب اصفهان و ضرورت صرفه جویی در مصرف آب به مردم هشدار داد. در این اطلاعیه آمده است: «با توجه به کاهش بارندگی ها و افت منابع تأمین آب، از مردم همراه استان اصفهان تقاضا داریم با مدیریت بهینه مصرف، شرکت آبفای استان اصفهان را در تأمین آب پایدار برای همگان، یاری کنند. ستیان شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان همچون گذشته با تلاش شبانه روزی، تمام توان خود را در کار خواهند داشت تا تأمین آب شرب استان به وجود خواهد آمد.»

پرداخت ۷۱ میلیارد تومان زکات در ۶ ماه

معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد استان اصفهان با اشاره به رشد ۸۲ درصدی پرداخت زکات نسبت به مدت مشابه بازرگاتی در میان مبالغ جمع آوری شده از زکات واجب و مستحب، فاطمه کلاه و رد مظالم، نیکوکاران اصفهانی بیش از ۴۴ میلیارد و ۳۲۰ میلیون تومان زکات واجب و مستحب پرداخت کرده اند. حمیدرضا طاهری به جایگاه زکات واجب و مستحب بین نیکوکاران استان اشاره کرد و افزود: ۸۰ درصد از زکات جمع آوری شده برآوردی امور محرومان و نیازمندان و ۲۰ درصد دیگر هم در بخش های عمرانی عام المنفعه در مناطق محروم هزینه شده است. وی افزود: ۲۴ مرکز نیکوکاری به صورت تخصصی در زمینه زکات، تحت نظارت کمیته امداد استان اصفهان فعالیت دارند.

بازسازی خوابگاه دختران دانشگاه صنعتی اصفهان

رئیس دانشگاه صنعتی اصفهان با اشاره به اینکه ساختمان های خوابگاهی دانشگاه صنعتی اصفهان بیش از ۳۰ سال عمر دارند، گفت: یکی از این ساختمان ها، خوابگاه شماره ۹ در سرای صف (خوابگاه دختران) با زیربنای ۱۱ هزار متر مربع دارای ۱۳۰۰ اتاق است که با تلاش ۲ ماهه کارشناسان دفتر فنی و نظارت بر طرح های عمرانی دانشگاه

موسساتی است که مشترکین باید آن را در سبک زندگی خود لحاظ کرده تا علاوه بر صرفه اقتصادی برای آنان، از بروز افت فشار در زمان پیک مصرف به منظور استفاده همه مشترکین از گاز طبیعی، جلوگیری شود.

برپایی کنگره سرداران و ۶۰۰ شهید محلات منطقه ۲

نخستین کنگره سرداران و ۶۰۰ شهید محلات منطقه ۲ شهرداری اصفهان، ۸ مهر ماه در پارک قلمستان با اجرای برنامه های مختلف میزبان جانبازان، خانواده شهیدان و عموم مردم بود. به گزارش اداره ارتباطات معاونت فرهنگی شهرداری اصفهان، شهردار اصفهان در کنگره سرداران و ۶۰۰ شهید محلات منطقه ۲ اصفهان، گفت: حضور پررنگ مردم در کنگره سرداران و شهیدان نشان دهنده حفاظت آنان از انقلاب و شهیدان است. علی قاسمی زاده افزود: با ابتکار همکاران و مسئولین منطقه ۲ شهرداری و همت مردم به مناسبت هفته دفاع مقدس، یک کار فوق العاده شایسته برای یادبود و تقدیر از خانواده شهیدان صورت گرفت و حضور پررنگ شهروندان در این کنگره، نشان داد که مردم

مردم در کنگره سرداران و شهیدان نشان دهنده حفاظت آنان از انقلاب و شهیدان است. علی قاسمی زاده افزود: با ابتکار همکاران و مسئولین منطقه ۲ شهرداری و همت مردم به مناسبت هفته دفاع مقدس، یک کار فوق العاده شایسته برای یادبود و تقدیر از خانواده شهیدان صورت گرفت و حضور پررنگ شهروندان در این کنگره، نشان داد که مردم

اطلاعیه شرکت مخابرات

در راستای توسعه ارتباطی، عملیات بهینه سازی زیرساخت های مخابراتی به منظور اجرای برکردن فیبر و تغییر توپولوژی منطقه افجان جهت اجرای زیر گذر خرمان صورت خواهد پذیرفت. به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، در اثر این عملیات کلیه ترافیک های اینترنت، موبایل-دیتا تا ساعت ۲۳ الی ۴ بامداد روز چهارشنبه مورخ ۱۳۰۱/۰۷/۱۳ جهت اجرای برکردن فیبر و تغییر توپولوژی در مراکز افجان، دهنو، علوجچه، عسکران، میرآباد، ودان، سوسران، خرمان، جعفرآباد، خوابگاه، علی آباد

مروم و بازسازی شد. سید محمد مصدق افزود: این خوابگاه با ظرفیت ۱۷۲ نفر شامل ۴۴ اتاق ۳ تخته، به علت فرسودگی وسیع زیرساخت های تأسیساتی، برای تعمیرات اساسی تخلیه و تخریب شد. مدیر دفتر فنی و نظارت بر طرح های عمرانی دانشگاه صنعتی اصفهان هم گفت: برای مروم و بازسازی این خوابگاه بیش از یکصد چارچوب ریل هزینه شده است.

آزادی ۷ هزار زندانی غیر عمد در یک دهه

اسداله گری زاده اظهار داشت: از فروردین سال ۹۰ تا آخرین ماه قرن بیست و هفت هزار و ۴۵۰ محکوم مالی و بدھکار دیات غیر عمد ناشی از حوادث کارگاهی یا سوانح رانندگی از زند حبس رهایی یافته اند.



مدیر ستاد دیه استان اصفهان از آزادی ۷ هزار و ۴۵۰ زندانی جرائم غیر عمد در ده سال گذشته خبر داد.

وی افزود: سال ۱۳۹۱ بیشترین تعداد آزادی را رقم خورده و به همت نیکوکاران نیک اندیش زمینه آزادی ۸۴۳ مددجوی واجد شرایط فراهم شده است و در ادامه این فهرست سال های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۵ قرار دارند که به طور مستقل در هر کدام از این سال ها به همت سبز خیران ۷۵۳ محکوم غیر بزه کار از بند آزاد شده اند. گری زاده با اشاره به اینکه ۸۸ درصد زندانیان حمایت شده را محکومان مالی شامل می شوند، بیان کرد: در دهه گذشته ۱۷۰۰ زندانی راننده بھکار دیه و ۱۰۰۷ محکوم به پرداخت دیات کارگاهی یا شبه عمد به همت این نهاد مردمی از بند نجات یافته اند.

اطلاعیه دعوت به همکاری در امر حمل و نقل

اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری اصفهان در چهار چوب وظایف محوله در نظر دارد امور حمل و نقل اتباع خارجی از اردوگاه مراقبتی استان به سمت نقاط مرزی و سایر امور جانبی آن را به شرکت های توانمند واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله از شرکت های دارای مجوز حمل و نقل مسافر متقاضی دعوت به عمل می آید. تاریخ ۱۶/۰۷/۱۴۰۱ تا ۲۱/۰۷/۱۴۰۱ در ساعات اداری با ارائه سوابق کار جهت اخذ اسناد مربوطه به آدرس خیابان امام خمینی، ضلع شرقی میدان استقلال، اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری، اتاق ۲۰ مراجعه نمایند.

– هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

تلفن: ۰۳۱-۳۳۸۶۴۲۴۲ تا ۰۳۱-۱۲۹-۱۲۸

م.الف.۳۸۸۵۴۳۱

اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری اصفهان

۱۰۵ میلیون تن کالا در بنادر حمل و نقل دریایی



۶ میلیون و ۸۶۴ هزار تن در حال حاضر موجودی کالاهای اساسی در بنادر و اسکله های کشور ۶ میلیون و ۸۶۴ هزار تن است

