

نگذارید بیابان ها اصفهان را نابود کند

معاون اداره کل منابع طبیعی: ۱۴ کانون بحران فرسایش بادی در اصفهان وجود دارد که در حال افزایش است

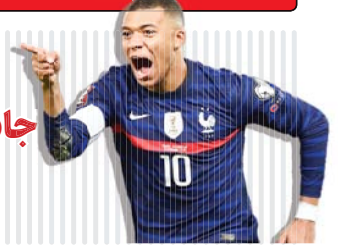


www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

چهارشنبه ۳ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۲۵ اکتبر ۲۰۲۳ / ۹ ربیع الثانی ۱۴۴۵
شماره ۸ / ۷۱۰ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان ۱۱۰۰

امپایه جانشین نیمار در الهلال؟



در صفحه ۷ بخوانید

بازارهای کوثر

در اصفهان نقش پدافندی دارند



خطر جدیدی از کم خوابی کشف شد

مطالعه جدید دانشمندان نشان داد کم خوابی مزمن توانایی آسیب رساندن به قلب را دارد. برخی از افراد تا نیمه های شب بیدار می مانند در حالی که صبح هم زود بیدار شده اند...

پرستاران چمدان هایشان را می بندند

معمای حل نشده مسکن



در قالب بیست و یکمین دوره مسابقات ملی مهارت صورت می گیرد!

رقابت جواهرسازان برتر از امروز در اصفهان

در صفحه ۳ بخوانید



گلساز گلرزی

که گل محمدی او را نخواست

پروژه توقف ناپذیر گلکاری مدافع سپاهان

جهان نما | جریمه ۲۰۰ میلیونی برای صید پرندگان شکاری | استان | دستور وزیر کشور درباره مشکلات اصفهان | تکنولوژی | مدیریت بهتر حافظه رم در گوگل کروم | سلامت | چرا تمایل زیادی به خوردن نوشابه داریم؟

نوبت اول

آگهی مزایده فروش یکدستگاه خودروی سواری پژو پارس

متعلق به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد (نوبت اول)

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در نظر دارد یکدستگاه خودروی سواری با مشخصات ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند از متقاضیان حقیقی و حقوقی دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده، حداکثر ظرف مدت ده روز پس از تاریخ انتشار این آگهی به سایت اینترنتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد به آدرس www.iaun.iau.ir (قسمت مزایده/مناقصه) مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.

ردیف	نام خودرو	سال ساخت	میزان کارکرد	نوع سوخت	رنگ خودرو
۱	پژو پارس	۱۳۹۳	۳۷۰,۰۰۰ کیلومتر	دوگانه سوز کارخانه ای	نوک مدادی

شرایط مزایده:
 * هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.
 * دانشگاه در تمامی مراحل مزایده در قبول یا رد هر کدام از پیشنهادات مجاز و مختار خواهد بود.
 * متقاضیان محترم می توانند با واریز ده درصد از کل مبلغ پایه به شماره حساب مندرج در اسناد، در این مزایده شرکت نمایند.
 * هزینه واریزی بابت خرید اسناد مزایده مذکور مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.
 * متقاضیان محترم جهت هماهنگی بازدید با شماره تلفن ۰۹۱۳۲۸۹۰۲۶۸ (آقای مرادی) تماس حاصل نمایند.
 آدرس دبیرخانه کمیسیون معاملات: نجف آباد، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد، ساختمان کتابخانه مرکزی
 تلفن دبیرخانه کمیسیون: ۰۲۱ - ۴۲۲۹۲۰۲۰ - Email: monaghese@iaun.ac.ir

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

چاپ دوم

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد چهار پلاک تجاری واقع در مجموعه تفکیکی روستای کیفته شهید حسینی شهرستان سمیرم را از طریق مزایده عمومی بفروش برساند.

متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ چهارشنبه ۱۴۰۲/۸/۳ به آدرس اینترنتی www.bonyadmaskan-isf.ir مراجعه نمایند.

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه)

(شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران ۲۰۰۲۰۱۲۰۵۰۰۰۵۴)

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر دارد پروژه ساماندهی رودخانه بزرگ کاشان را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه) و با شرایط و مشخصات زیر به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از مناقصه گرانی که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور دارند، دعوت می گردد نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی (www.setadiran.ir) و به شماره فراخوان فوق اقدام نمایند.

مبلغ برآورد: ۹۴,۵۹۳,۲۱۷/۱۳۰ ریال (نود و چهار میلیارد و هفتصد و نود و سه میلیون و دویست و هفده هزار و یکصد و سی ریال) و بر مبنای فهرس بهای واحد پایه رشته آبیاری و زهکشی سال ۱۴۰۲ است.

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۴,۷۲۹,۶۶۰,۸۵۷ ریال (چهار میلیارد و هفتصد و بیست و نه میلیون و شصت و شش هزار و هشتصد و پنجاه و هفت ریال) و نوع آن از تضمینهای معتبر جدول شماره ۴ بند الف ماده ۶ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوبه هیأت وزیران به شماره ۱۳۳۴۰۲/ت/۶۵۹۶-۵۵ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ و نیز تبصره ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی بند ه تبصره ۵ ماده واحد قانون بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور موضوع تصویب نامه هیأت وزیران به شماره ۱۲۱۵۵/ت/۵۵۲۶۴-۵۵ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۹ و نیز ماده ۹ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی در تأمین نیازهای کشور و تقویت آنها در امر صادرات مصوب ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ مجلس شورای اسلامی و مندرج سایر قوانین و مقررات جاری در صورت شمول باشد.

اعتبار پروژه: تأمین مالی توسط مناقصه گزار (کارفرما) و نوع اعتبار طرح اعتبارات جاری (هزینه ای) شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان است.

شرایط مناقصه گر: مناقصه گر باید دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پیمانکاری پایه ۵ و بالاتر در رشته آب از سازمان برنامه و بودجه و دارای ظرفیت آزاد (مبلغ و تعداد کار مجاز) و دارای گواهینامه معتبر صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی باشد. سایر شرایط مندرج در اسناد استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه می باشد.

محل اجرا: واقع در استان اصفهان - شهرستان کاشان - شهر بزرگ می باشد و مدت اجراء ۷ ماه شمسی است.

مدت اعتبار پیشنهادهای مناقصه ۳ ماه شمسی با یکبار قابلیت تمدید با همین مدت از آخرین مهلت ارائه پیشنهادها است.

نام و نشانی مجری طرح و دستگاه نظارت: الف) نماینده کارفرما و مجری طرح: معاونت حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای اصفهان (مجری دفتر مهندسی رودخانه) به نشانی اصفهان - پل خواجو - آشار اول - ساختمان شماره دو - (ب) دستگاه نظارت (مشاور): شرکت مهندسین مشاور آبگستران میهن به نشانی اصفهان - اتوبان کاوه - سه راه ملک شهر - خیابان گلستان - نشیب خیابان صفاییه ساختمان اداری گلستان طبقه ۵ واحدهای ۱۳ و ۱۴ تاریخ: مهلت، نشانی و نحوه دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی و ارسال پاسخ:

کلید مراحل ارزیابی کیفی و مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir انجام خواهد شد. مناقصه گر جهت شرکت در مناقصه، مطابق شرایط و مواعید زمانی قید شده در آن سامانه (به شماره فراخوان فوق) مهلت خواهند داشت نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه و ارسال پاسخ ارزیابی کیفی و پیشنهاد مناقصه به صورت همزمان و از طریق همین سامانه اقدام نمایند.

نشانی مناقصه گزار: اصفهان - پل خواجو - بلوار آئینه خانه - جنب هلال احمر - شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان - کد پستی ۸۱۶۴۶۷۶۴۳ - صندوق پستی ۳۹۱

روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان | م.الف: ۱۵۹۱۳۷۵



آسیب جدی فرونشست به شمال اصفهان تا ملکشهر

نیست، تصریح کرد: برخی از کارشناسان این مورد را مطرح کردند اما خود این افراد در همایشی که در اردیبهشت داشتیم اعلام کردند در موضوع فرونشست تا منطقه ملکشهر پیشروی داشته‌یم و فاصله زیادی تا مرکز وجود دارد، در این راستا یکی از افراد و کارشناسان اطلاعات جدیدی دارند باید به ما مژ از راه دهند.

امیری گفت: طبق آخرین دستاوردهای علمی، در اصفهان در منطقه جنوب دشت مهاباد و در منطقه شمال از شاهین شهر تا حدود خانه اصفهان با فرونشست مواجه شده و تنها راهکار حل بحران فرونشست زاینده رود، آست.

مدیر روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی و صنایع دستی استان اصفهان گفت: در همایشی که به نامست وزیر جهانی بناها و محوطه‌های تاریخی در اواخر فروردین و اوایل اردیبهشت برگزار شد، با استناد به این نتیجه رسیدیم که دشت اصفهان از شمال تا حدود منطقه از آسیب جدی فرونشست قرار دارد اما هنوز به صورت جدی به مرکز شهر اصفهان نرسیده ولی این موضوع به این معنا نیست که نگران نیستیم و در حال تلاش برای این موضوع هستیم.

شهرام امیری با تأکید بر اینکه مواردی که در بندهای تاریخی به اسم فرونشست مطرح شد کارشناسی شده



تخریب ساخت و سازهای غیرمجاز شدت گرفت

خبر

دستور وزیر کشور درباره مشکلات اصفهان

وزیر کشور از کمیود آب و فرونشست زمین در اصفهان به عنوان یک نگرانی مهم یاد کرد و از معاونت عمرانی خواست با جدیت این مسئله را تا حل مسئله پیگیری کند و دستورانی برای کاهش آلودگی هوای اصفهان و احیای زاینده‌رود صادر کرد. عصر دوشنبه جلسه‌ای به مدت چهار ساعت در دفتر احمد وحیدی وزیر کشور و با حضور معاونان وزارتخانه، سیدرضا مرتضوی استاندار اصفهان و معاونان وی برگزار شد. وزیر کشور در این نشست از کمیود آب و فرونشست زمین در اصفهان به عنوان یک نگرانی مهم یاد کرد و از معاونت عمرانی خواست با جدیت این مسئله را تا حل مسئله پیگیری کند. وحیدی وضعیت کانونی آب و هوا را نگران کننده خواند و بر چاره‌جویی جهت تغییر وضعیت این تالاب، با توجه به وجود آب در بالاترین حد تأکید کرد. وی همچنین دستورانی برای کاهش آلودگی هوای اصفهان به‌ویژه در فصول سرد سال، احیای بستر زاینده رود و موارد دیگر صادر کرد.

منطقه ۶: قتلگاه تصادفات شهر اصفهان

رئیس پلیس راهور استان اصفهان گفت: ۵۲ درصد از موتورسیکلت سواریان در سوانح رانندگی متجر به فوت تان در استان در نیمه اول اسامل صفر شناخته شده‌اند. سرهنگ امیرنوراح افراسنج در تصادفات قوتف ۶ ماهه اول سال جاری، ۱۱۲ راکب موتورسیکلت در ۵۲ درصد تصادفات سهم تصفیر شناسنامه و ۱۰۱ نفر سار کابرنش آرایفیک به میزان ۳۸ درصد مقصم در تصادفات متجر به فوت داشته و مقصم شناخته شده‌اند. وی تصریح کرد: همچنین علیراین پیاده یا ۲۴ درصد و سایر وسایل نقلیه ۲۰ درصد پس از موتورسیکلت بیشترین سهم را در تصادفات رانندگی شهر اصفهان داشته‌اند. وی بیان اینکه بیشترین سوانح رانندگی بیشتر روزهای جمعه و شنبه روی داده است، گفت: بیشترین تصادفات بین ساعت ۲۰ تا ۲۳ رخ داده است و ۲۸ نفر از جان باخگان در بزرگراه‌های شهر اصفهان جان باخته‌اند. وی اضافه کرد که از این منافع شهری، منطقه ۶ واقع در جنوب اصفهان با ۹ نفر جان باخته بیشترین سهم را در تعداد جان باخگان حوادث رانندگی داشته است.

نجات نوجوان محبوس شده

مدرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان گفت: ساعت ۲۳:۲۱ شامگاه دوشنبه یک مورد تماس شدنی نوجوان ۱۲ ساله ۱۷ سامانه ۱۲۵ مینی بر محبوس شدن فرزندشان در طبقه سوم آراژمان مسکونی سه طبقه واقع در خیابان نجی غربی اطلاع‌رسانی شد. آتش‌اند دوم ابراهیم مطلبی عنوان کرد: آتش‌نشانی پس از رسیدن در محل با رعایت کلیه اصول ایمنی با ایجاد کارگاه عملیاتی و عملیات راپل، از پشت‌بام راه به طبقه سوم ساختمان رساندند و نسبت به باز نمودن درب ساختمان بر روی نوجوان محبوس شده اقدام لازم را انجام دادند.

اولین رویداد کار و فناوری در دانشگاه صنعتی

اولین رویداد کار و فناوری در دانشگاه صنعتی اصفهان آغاز به کار کرد. معاون آموزشی و پژوهشی دانشگاه صنعتی اصفهان با اشاره به اینکه در این رویداد علمی و فناوری ۲۷ شرکت نمایان، فناوری صنعتی حضور دارند گفت: این یک فرصت طلایی است که دانشجویان بی‌سقطه با شرکت های جهانی و بنیان و محیط کسب و کار تولید آشنا شوند. صفوی بیان بیان اینکه دیدگاه، ایده‌های کاربردی و جذب نیروی هدف دیگر رویداد کار و فناوری است افزود: پیوند صنعت و دانشگاه گامی مهم برای رشد و رونق تولید در حوزه های مختلف است. اولین رویداد کار و فناوری به مدت دو روز در دانشگاه صنعتی اصفهان برگزار می شود.



نگذارید بیابان ها اصفهان را نابود کند

پسخت نان معمولی را با تأخیر انجام می‌دهند اما همیشه نان کنجدی آماده دارند و کسانی که نان کنجدی می‌خواهند بدون استیذان در صف می‌توانند بایستند. چالب اینکه این نان تا بیشتر شامل میزبان است تا کنجد و به این شکل حق کسانی که اصلا قصد خرید این نان ها ندارند ضایع می‌شود، چرا که اگر فردی نان عادی بخواد باید وقت بیشتری را در صف بماند و گرنه باید به خرید همان نان های کم کنجد سرجیاتی که قیمت بیشتری به نسبت به نان ساده دارند تن بدهند.

پیش در کمین اصفهان باشد. این عوامل باعث شده که سالانه ۴۵ هزار هکتار از بیابان های استان به کانون های بحرانی فرایش پای اضافه شود؛ امری که اگر تدبیری برای آن نیاندیشیم طولانی تا خاک اصفهان را دربرمی گیرد.

عده بزرگ اراضی بیابانی استان نمی توان به این میزان بسنده کرد.

معاون فنی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان گفت: است که برای رسیدن به موقعیت و کاهش بیابانی اصفهان باید در صورت مدیریت این کانون ها برویم که تنها در سایه مشارکت مردم، نهادها و خیرین و همچنین مشارکت بخش خصوصی امکانپذیر است.

گردد و در این ارتباط دولت هم دست روی دست نگذاشته و یکی از عوامل مهم بیابان زدایی هستند که قطع آنان موجب تخریب حرمه های بیابانی و افزایش خلرات طبیعی برای مردم می شود.

چالش های زیست محیطی در استان اصفهان کم نیست، از کم آبی و خشکی و زاینده رود گرفته تا افزایش بیابان در این خطه که هر ساله زنگ خطر آن بلندتر و رساتر به گوش می رسد و از آنجا که اصفهان می طبقه که اولدی هوا و ریزگرد، در صورت رو است می طبقه که ندهای متولی ملی در تخصص اعتبار و تأمین منابع مالی نگاه ویژه نری به این استان داشته باشند تا چندی پیش هر ساله بیابان زدایی بیشتر می پوشانده است.

حالی که تا پایان دهه ۸۰۰ در شهرستان در آمار بودند.

رقابت جواهرسازان برتر از امروز در اصفهان

برگزار شود و رقابت برتر به اردوهای جهانی مسابقات ۲۰۲۳-۲۰۲۲ نون فرانسه اعزام شوند. طلاسازی و طراحی جواهرات یکی از هنرهای قدیمی و ارزشمند است که در آن فلزات و سنگ های گران بها به جواهرات زیبا و خاص تبدیل می شوند. این هنر نیازمند دانش، مهارت و خلاقیت بالایی است که با گذر زمان به تجربه کسب می شود و طلاسازان باید با ابزار، تکنیکها، روش ها و قوانین مربوط به صنعت طلا و جواهر سازی آشنا باشند و بتوانند با توجه به نیاز و سلیقه مشتریان، طرح های متنوع و فرد و جذاب ارائه دهند.

استان با توجه به اینکه اصفهان یکی از قطب های تولید مصنوعات طلا در کشور است و در حوزه صادرات مصنوعات طلا در کشور با تناسیل بالایی برخوردار است، برگزاری این مسابقات در اصفهان به عنوان یکی از قطب های طلای کشور ایران امبولوری را ایجاد می کند که در شهری که در صنایع دستی و هنر و مهارتشان شهرت دارد، بتوان از این حیث نیز موفقیتی های لازم را در دست آورد و با توجه به جایگاه این قطب گرانبها در اصفهان در انتظامات و مهارت آموزی کمک کند.

به گفته مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان اصفهان، تا توجه به جایگاه مهارت آموزی در برنامه های توسعه اشتغال و نقش مؤثر در کاهش نرخ بیکاری و باهدف بالا بودن سطح مهارت در جامعه همه ساله مسابقات ملی مهارت در سه سطح شهرستان، استان و کشور برگزار می شود و برترین های ملی دو سالانه در مسابقات جهانی با حضور ۷۷۷ کشور به رقابت می پردازند.

احرز اخوان مجلسی با بیان اینکه اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان اصفهان از سال ۱۳۹۶ تا کنون به صورت فعال در مسابقات حضور داشته و موفقیتها در چشمگیری داشته است، گفت: این مسابقات با هدف ارتقای فرهنگ مهارت آموزی در کشور، نظر بنظر نگاه های اقتصادی، صنایع و مسووف در ارتقای مهارت های شاغلان و توسعه مشارکت صنایع و صنوف با بخش های آموزشی برگزار می شود.

نگاه روز

نان های بدون کنجد اما گران!

مریم حسینی فرقی نمی کند نانواهایی ها تاقون و ساده باشند یا سنگگی یا بربری، بعد از اینکه هوشمند شدن مهمان نانواهایی ها شد با وجود اینکه فرد با شاهد ساده مانده خرید و فروش نان و کاهش تخلفات باقیم اما باز هم این مراکز اقدام به کم فروشی می کنند.

به عنوان مثال در یک نانوايي که حداقل ۱۰ نفر در صف ایستاده اند و تمایلی به خرید نان کنجدي به علت گران بودن آن ندارند، اما نانواها هر ترندني نان کنجدي گران به خریداران می فروشند؛ به این شکل که این نانواها نان

کارگاه های آموزشی در مکتب خانه اصفهان

اصفهان مرکز اصفهان شناسی و خانه ملل با همکاری سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان مجموعه کارگاه های آموزشی با موضوع مشرب های فکری و جلوه های هنری اصفهان (فلسفه، فقه، معماری و شهرسازی، نگارگری، خوشنویسی، موسیقی، طنز و شوخ طبعی، ادبیات، تئاتر و سینما) برگزار می کند.

هر کارگاه شامل ۱۰ جلسه با ارائه گواهی شرکت

کاهش سن مصرف دخانیات!

روزنامه «نسل فرنا» در شماره دوم آبان ماه خود در گزارشی با عنوان «خطر کاهش سن مصرف دخانیات را جدی بگیریم» نوشته: «سابقه بی توجهی مسئولان و موسساتفاده کارخانه های تولید دخانیات افزایش گرایش جوانان به این مواد شده است، به طوری که در کشورمان سن مصرف دخانیات به زیر ۱۳ سال و حتی کمتر رسیده است. در بخش دیگری از گزارش آمده است:»

کشف ۱۰۰۰ لیتر روغن موتور در فلاورجان

هزار لیتر روغن موتور صنعتی در فلاورجان کشف و توقیف شد. فرمانده انتظامی شهرستان فلاورجان گفت: این میزان روغن کشف شده در یک اتیار احتکار شده بود که پس از کشف برای یک نفر تشکیل پرونده و به تعزیرات محکمی ارجاع شد. سرهنگ هادیان با اشاره به افزایش ۱۰ درصدی کفیفات قاچاق و احتکار شده در شهرستان فلاورجان افزود:

بیشترین بیماران دیابتی در روستای کاغذی

از ۶۸ هزار جمعیت بالای ۳۰ سال آرد و بیادگل و ششش هزار نفر بیماران مبتدیان کاشناس بیماری های غیروارگانیک شهیدان و درمان آرد و بیادگل کشف تعداد بیماران دیابتی نوع ۲ شهرستان آرد و بیادگل ۵۵ بیمار، تعداد بیماران ششاسی شده نوع دو (بزرگسالان بالای ۳۰ سال) از بین ۶۸ هزار و ۲۰۰ نفر جمعیت این رده سن، ۶ هزار و ۵۶ نفر دیابتی هستند اما الین بیکانه بیادگل روستای کاغذی ۲۳ درصد بیماران دیابتی بیشترین بیمار دیابتی را در شهرستان آرد و بیادگل داراست کشفنتان مجموع ۴۶ بیمار نیاز به دایالیز در بیمارستان سیدالشهدا این شهرستان، ۲۰ نفر بیمار دیابتی بودند.

مناسب سازی معابر خمینی شهر

عضو شورای اسلامی شهر خمینی شهر گفت: ۱/۵ میلیارد تومان برای مناسب سازی معابر در بودجه اسامل شهرداری مصوب شد. مرتضی سالمی صبح به شنبه در جلسه شورای شهر خمینی شهر با رئیس بهزستی شهرستان که چهار ساعت به طول انجامید، با بیان اینکه امروز به موضوع مناسب سازی معابر و اماکن عمومی شهر پرداخته شد، اظهار کرد: لایحه

ایجاد ۹۰۰ شغل جدید در یکسال گذشته اردستان

رئیس اداره صنعت شهرستان اردستان گفت: با حمایت های که در واحد های صنعتی و تولیدی شهرستان اردستان انجام شده، در سال گذشته تاکنون حدود ۹۰۰ شغل جدید در این شهرستان ایجاد شده است. جواد حقیرتوق اظهار کرد: بخش

اتصال سیمیم به آزاد راه اصفهان – شیراز

اجرای این طرح را با رونق رفت شهرستان ها از بن بست اقتصادی شهرستان سیمیم به آزاد راه اصفهان – شیراز برشمرد و افزود: یکی از مزایای این طرح، کاهش هزینه های سفر است. سیمیم از آغاز راه سیمیم به یاموچ است که به‌زودی این چاده با تمویض بیماتکار و انتخاب بیماتکار جدید آغاز می‌شود.



مدیریت بهتر حافظه رم در گوگل کروم



گوگل کروم با عملکرد سریع و دارا بودن طیف گسترده‌ای از افزونه‌ها، یک بازیگر مهم در بازار مرورگرهای بوده و بسیاری از کاربران از این ابزار برای وب‌گردی‌های خود، چه در گوشی و چه در رایانه شخصی استفاده می‌کنند. اما این مرورگر محبوب همواره به خاطر استفاده بیش از حد از حافظه رم مورد نکوهش و انتقاد بوده است و شما هم اگر تعداد تب‌های زیادی را در کروم باز کرده باشید، حتماً این مشکل را تجربه کرده‌اید.

خوشبختانه، گوگل اخیراً یک ویژگی جدید به نام «هاور کارت» (Hovercard) را در مرورگر کروم پیاده‌سازی کرده است که به کاربران اجازه می‌دهد بدون نیاز به باز کردن پنجره جدید، میزان استفاده از رم هر تب را در مرورگر خود مدیریت کنند.

اگر چه می‌توانید با استفاده از کلیدهای میانبر Shift + Esc، میزان استفاده از حافظه رم را به کمک مدیر وظایف کروم کنترل کنید، اما ویژگی جدید هاور کارت کروم آن را برای کاربران بسیار آسان‌تر و راحت‌تر کرده است.

گوگل از مشکلات مربوط به استفاده بیش از حد کروم از حافظه رم سیستم آگاه است و این مشکل عمدتاً به دلیل بارگیری صفحات وب سنگین و پیچیده شدن موتور مرورگر برای باز کردن مناسب همه وب‌سایت‌ها به وجود می‌آید.

گوگل در حال آزمایش این ویژگی جدید بوده و آن را برای برخی کاربران در دسترس قرار داده است تا مشکلات مربوط به حافظه رم را در مرورگر خود به حداقل برساند. هاور کارت به کاربران کروم امکان می‌دهد میزان مصرف حافظه یک تب را در زمان واقعی مشاهده کنند. ممکن است این ابزار جدید

به اندازه Task Manager مرورگر که در بالا اشاره کردیم قدرتمند نباشد زیرا تجزیه و تحلیل فرآیندها و پرگه‌های فعال را نشان نمی‌دهد، اما می‌توانید با نگه داشتن مکان‌نمای ماوس روی هر کدام از تب‌ها، به سرعت و سهولت عملکرد آن پرگه را دیده و در صورت نیاز به صورت دستی آن را ببندید.

ویژگی جدید هاور کارت به صورت پیش فرض در کروم ۱۱۷ و نسخه‌های جدیدتر فعال و قابل استفاده می‌باشد اما اگر برای شما فعال نیست، می‌توانید آن را با استفاده از Chrome Flags استفاده کنید. همچنین می‌توانید این ویژگی را در مرورگر خود فعال کرده و به عنوان یک گزینه آزمایشی فعال کرده و امتحان کنید.

برای این کار باید مراحل زیر را بپذیرید: عبارت chrome://flags را در نوار آدرس مرورگر خود تایپ کرده و سپس Show memory in hovercards را در نوار جستجو وارد



ذخیره کنید حافظه کروم (Memory Saver) برخی تب‌ها را فریز کرده و حافظه رم اشغال شده توسط آن‌ها را آزاد می‌کند.

گوگل سال‌هاست که روی بهبود عملکرد مرورگر کروم کار می‌کند و سعی دارد به اندازه پایتچ دهد. به عنوان مثال، یکی از به‌روزرسانی‌های اخیر کروم دو ویژگی جدید را اضافه کرد تا مصرف حافظه را تا ۴۰ درصد کاهش داده و زمانی که شارژ دستگاه کمتر از ۲۰ درصد است، عمر باتری را افزایش دهد. قبلاً، کاربران فقط می‌توانستند میزان استفاده از حافظه رم سیستم خود را با استفاده از «مدیر وظایف کروم» (Chrome Task Manager) بررسی کنند.

اما اکنون، ویژگی جدید هاور کارت، بررسی استفاده تب‌ها از حافظه رم را بدون نیاز کردن پنجره جدید و به شیوه‌ای بسیار آسان‌تر ممکن کرده است. اگر جزو آن دسته از کاربرانی هستید که عادت دارید تعداد زیادی از تب‌ها را در مرورگر خود باز نگه دارید، حتماً به شیوه‌ای که در این مقاله توضیح دادیم، هاور کارت را فعال کرده و مدیریت بهتری بر روی تب‌های کروم و میزان استفاده آن‌ها از حافظه رم سیستم داشته باشید.

کند. در لیست نتایج، روی منوی کشویی مقابل Show memory in hovercards کلیک کرده و گزینه «Show memory in hovercards Enabled With Update on Navigation» را انتخاب کنید. در نهایت با کلیک کردن روی دکمه راه‌اندازی مجدد (Relaunch) در قسمت پایین سمت راست، مرورگر خود را دوباره راه‌اندازی کنید تا تغییرات اعمال شوند. با این حال، در نظر داشته باشید که این احتمال وجود دارد که روش Chrome Flags فقط در برخی از تب‌ها و نه در همه آن‌ها کار کند. با فعال بودن ویژگی هاور کارت، می‌توانید بررسی کنید که کدام تب‌ها بیشترین میزان رم را مصرف می‌کنند. بنابراین، اگر کارتان با تب مذکور تمام شده و دیگر از آن استفاده نمی‌کنید، می‌توانید با کلیک کردن روی علامت X در کنار تب یا با استفاده از دستور Ctrl + W (بمد از باز کردن تب) آن را به صورت دستی ببندید تا حافظه رم اشغال شده آزاد شود.

این ویژگی به طور خودکار حافظه رم را از تب‌های غیرفعال به پروسه‌ها و تب‌هایی که در حال حاضر فعال هستند اختصاص می‌دهد. همچنین در مواردی نیز وجود دارند که



قابلیت نصب ۲ اکانت واتساپ روی یک گوشی ممکن شد

سرانجام پس از مدت‌ها انتظار، قابلیت نصب دو اکانت واتساپ روی یک گوشی به‌طور رسمی برای کاربران این اپلیکیشن پیام رسان محبوب ارائه شد.

در اوایل ماه اکتوبر اسامال eSIM پشتیبانی می‌کند. هوشمندی استفاده کنید که از چند سیم کارت یا سیم‌کارت استفاده از دو حساب کاربری واتساپ و WhatsApp

شود. فلش کنار نام خود را لمس کنید و گزینه افزودن حساب کاربری را انتخاب کنید. همچنین با این قابلیت، شما کنترل حریم خصوصی و تنظیمات نوتیفیکیشن‌ها را برای هر حساب کاربری به‌صورت جداگانه اعمال خواهید کرد.

پشتیبانی از دو حساب کاربری به‌صورت همزمان در اپلیکیشن واتساپ، یکی از به‌روزرسانی‌های مهم، مفید و البته مورد انتظار بود که سرانجام برای تمام کاربران در سراسر جهان در دسترس قرار گرفته است.

واتساپ با ویژگی‌های جدید و به‌روزرسانی‌های مداوم تلاش می‌کند تا علاوه بر حفظ کاربران فعلی خود، کاربران بیشتری را در سراسر جهان سمت خود جذب کند.

آخرین ویژگی ایجاد کانال، مشابه تلگرام، به‌صورت رسمی در سراسر جهان برای واتساپ راه‌اندازی شد. همچنین اکنون شما می‌توانید صفحه نمایش گوشی خود را در حین انجام تماس

ویدیویی با واتساپ به اشتراک بگذارید. این اپلیکیشن اکنون از کلیدهای عبور نیز پشتیبانی می‌کند و به این ترتیب تعادل برای کاربران اندرویدی، دیگر رمز عبور فراموش شده در کار نخواهد بود.

الکترونیک آرتز مشکل بازی EA Sports FC24 را بررسی می‌کند

جدیدی را در EA Sports FC24 پیدا کردیم و آن بررسی می‌کنیم. هنگام دویدن در برخی موقعیت‌ها، توب ممکن است اشتباه‌ها پای دریل‌ن‌ن بچسبند. سومین آپدیت بزرگ EA Sports FC24 هفته گذشته منتشر شد. آپدیت مورد بحث را برطرف کرده و در حین حال، تغییرات مختلفی در گیم‌پلی، صوت و تصویر بازی ایجاد نموده است.



شرکت الکترونیک آرتز (EA) می‌گوید در حال تقص جدید در عنوان EA Sports FC24 است که به گفته برخی از طرفداران، محصول را «غیر قابل تحمل» می‌کند.

Call Drabble جدیدترین ایراد کشف شده در بازی EA Sports FC24 است و باعث می‌شود تا اساساً کاربران بتوانند توب را از طریق یک دستورات عمل خاص روی پای خود قفل کنند؛ این ویژگی به بازیکنان اجازه می‌دهد تا به سادگی وارد دروازه حریف برای گلزنی شوند.

طرز سوء استفاده از این گلچ به‌طور گسترده در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شود و منجر به تعداد فرآیندهای بازیکنان شده که از آن برای به دست آوردن مزیت ناعادلانه استفاده می‌کند. EA با اذعان به این اشکال گفت: ما مشکل

ارائه قابلیت نظرسنجی در بخش نظرات اینستاگرام

برخی کاربران اینستاگرام یک قابلیت جدید دریافت کرده‌اند که به آنها اجازه می‌دهد در یک نظرسنجی در قسمت نظرات پست‌های خود ایجاد کنند.

این قابلیت فعلاً برای همه کاربران در دسترس نیست، بلکه فقط برای تعدادی از خالقان محتوا قابل دسترسی است.

قابلیت جدید اینستاگرام توسط آدام موسری، رئیس این شرکت اعلام شده است. او این خبر را در کانال پخش خود منتشر کرد و تأکید کرده که نظرسنجی‌های اینستاگرام را اکنون می‌توان در بخش نظرات



با یک ترکیب سه‌تایی، فضای ذخیره‌سازی لپ‌تاپ جدید تا ۸۵۰ ترابایت قابل ارتقا است. برای رم هم آپدیت ۶۴ گیگابایتی Dual Channel DDR۵ سرعت ۶۸۰۰ MHz وجود دارد. با گفته EA، بیش از ۱۰۰ مشکل این دستگاه قدرتمند برای تأمین انرژی به یک باتری ۹۷ وات ساعتی متکی است و از شارژ سریع ۳۳۰ وات پشتیبانی می‌کند. برای انواع پورت USB، اسلات‌های mini-display و HDMI ۲.۱، چیزی کم و کسر ندارد. بد نیست ابعاد و وزن آن را هم بدانید: به ترتیب ۳۱.۹×۴۱.۰×۲۵.۱ میلی‌متر و ۴.۲۳ کیلوگرم!

لپ تاپ گیمینگ با قوی‌ترین گرافیک AMD

لپ تاپ گیمینگ دل Alienware M۱۸ نخستین دستگاهی است که از سریع‌ترین کارت گرافیک AMD یعنی RX۹۰۰۰م قدرت می‌گیرد. اخیراً کمپانی AMD سری جدیدی ساخته شده برای لپ‌تاپ‌ها را با نام AMD Radeon RX۹۰۰۰م رونمایی کرد. حالا لپ تاپ گیمینگ دل Alienware M۱۸ با تجهیز به این کارت گرافیک قدرتمند، در راه رسیدن است. در قیاس با Nvidia RTX۴۰۰۰م، کارت گرافیک جدید AMD برتری‌های زیادی دارد که می‌توانیم به بهره‌بردن از فناوری FSRT برای افزایش فریم ریت و بهبود ۲۷ درصدی در بازی‌هایی مانند Starfield اشاره کنیم. البته این، به قیمت مصرف انرژی بالاتر تمام می‌شود؛ طوری که این مقدار، ۱۱۰ وات برای RTX۴۰۰۰م و ۱۸۰ وات برای RX۹۰۰۰م است. این لپ تاپ یک صفحه نمایش ۱۸ اینچی دارد که در نوع قابل انتخاب است؛ با رزولوشن FHD+ و نرخ رفرش ۱۶۵ هرتز؛ یا رزولوشن QHD+ و نرخ رفرش ۸۰ هرتز؛ یا رزولوشن ۲K و نرخ رفرش ۱۴۰ هرتز؛ یا رزولوشن ۴K و نرخ رفرش ۶۰ هرتز. این لپ تاپ با قیمت ۳۰۰۰ دلار در دسترس است و در زمان پخش آن، ۱۰۰۰۰ پشیمانی کامل از دامنه رنگ DCH۲+ فناوری Dynamic Display و AMD FreeSync Switching را هم به لیست مشخصات آن اضافه کرد. در زیر کالبد دستگاه، پردازنده AMD Ryzen ۹۷۹۴۵ HX با ۱۶ هسته، ۲۲ رشته و کش ۸۰ گیگابایتی نهفته است. با چنین سازه و ویژگی، سرعت، آن می‌تواند به ۵.۴ گیگاهرتز برسد که برای انجام هر کار سنگینی، کافیست می‌کند. کارت گرافیک RX۹۰۰۰م، حافظه ۱۶ گیگابایتی GDDR۴ دارد تا بازی‌ها را به بهترین شکل اجرا کند. وجود یک سیستم کنترل حرارت از نوع محافظه‌بخار هم در این امر، آن را برای می‌کند.

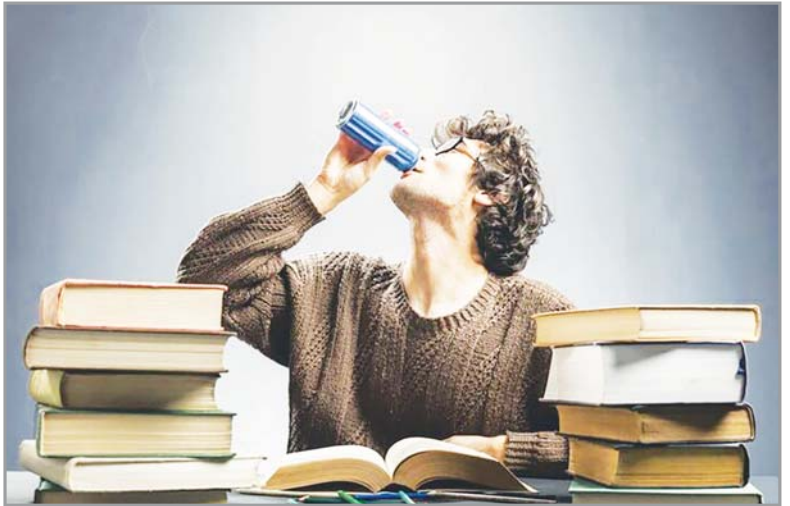


آلرژی فصلی بر اثر چه عواملی به وجود می‌آید؟

به مجموعه علائمی که در ایام خاصی از سال در افراد دیده شده و سالیان متمادی در افراد وجود دارد آلرژی فصلی گفته می‌شود. خشکی و خون ریزی بینی، سرفه، خارش گلو، آبریزش بینی، گرفتگی و خر خر از علائم آلرژی است.

همچنین طولانی شدن علائم آلرژی، عوارضی را به دنبال دارد. در کودکان اگر عامل حساسیت را شناخته و حذف کنیم با گذشت زمان علائم حساسیت کم شده و با افزایش سن کنترل می‌شود.

چرا تمایل زیادی به خوردن نوشابه داریم؟



سبب اصلی آن افرادی که به طور منظم نوشابه می‌نوشند معمولاً می‌خواهند آن را ترک کنند یا مصرف آن را کاهش دهند، اما برای انجام آن باید تلاش زیادی کنند. انگار بعد از عادت به نوشیدن بیش از حد نوشابه، ترک آن چیزی فراتر از اراده است. اما چرا ممکن است هوس نوشابه داشته باشید و چگونه نوشیدن آن را متوقف کنید؟ دلایل بیوشیمیایی زیادی وجود دارند که باعث می‌شوند هوس نوشابه کنیم. چون افراد به غذاها و نوشیدنی‌هایی با قند بالا تمایل داشته باشند.

مغز انسان دارای ناحیه‌ای به نام سیستم پاداش است. این برنامه برای پاداش دادن به افراد هنگام انجام اقداماتی که بقای خود را افزایش می‌دهد، مانند غذا خوردن طراحی شده است. وقتی غذا می‌خورید، مغز یک ماده شیمیایی حاوی حش خوب به نام دوپامین ترشح می‌کند که مغز شما را به عنوان لذت تعبیر می‌کند. برای کسب لذت بیشتر، مغز شما به دنبال اقداماتی است که در ترض دوپامین را تحریک می‌کند. از جمله غذا خوردن، مشکل نوشابه و دیگر غذاهای پر قند هم در آن است که آزادسازی دوپامین بسیار بیشتری نسبت به غذاهای کامل دارند که

استرس باعث چه مشکلات گوارشی می‌شود؟

استرس می‌تواند باعث ایجاد طیفی از مشکلات گوارشی از جمله گرفتگی عضلات شکم، نفخ و از دست دادن اشتها شود. هنگامی که با یک موقعیت تهدیدآمیز مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک -بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند- باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس با هان کورتیزول نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با تهدید می‌کند. استرس باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود. وقتی استرس باعث جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تاثیر گذار باشد. برای مثال، افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست. در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن به معده شده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود. همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند، از جمله: سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس معده مری (GERD). در همین حال به گفته متخصصان، برای کاهش سطح استرس و در نتیجه کاهش علائم گوارشی ناشی از آن می‌توانید: -به طور منظم ورزش کنید. فعالیت بدنی تنش را از بین می‌برد و ترشح مواد شیمیایی به نام اندورفین را در مغز تحریک می‌کند. اندورفین خوب را بهبود می‌بخشد و به کاهش استرس کمک می‌کند. -زبان در دمی را در نظر بگیرید. درمان شناختی-رفتاری (CBT) تکنیکی است که با کمک به شما برای جایگزینی افکار منفی و تحریف‌شده با افکار مثبت، به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کند. -کروبیوت‌های طبیعی، پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های سودمند موجود در مایه، تخم‌مرغ و آجیل مانند آنتی‌اکسیدان‌ها نیز از سلول‌های شما در برابر آسیب‌هایی که استرس مزمن می‌تواند ایجاد کند محافظت می‌کند.

خطر جدیدی از کم خوابی کشف شد

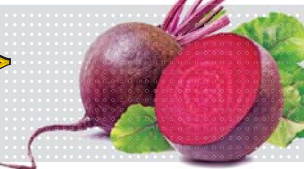


ارائه شد، افرادی که از کم خوابی رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که به طور متوسط این اختلال خواب را نداشته‌اند، ۹۶ درصد بیشتر در معرض قلبی قلی قرار دارند. اختلالات شروع و حفظ خواب یعنی مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب، نیز با ۱۲ درصد افزایش احتمال قلبی قلی در مقایسه با افراد بدون این علائم مرتبط است. بر اساس این یافته‌ها، مهم است که افراد خواب را در اولویت قرار دهند و تا ۸ ساعت خواب با کیفیت در شب داشته باشند.

نیست، بیشتر مردم هر روز در زمان مشخصی از خواب بیدار می‌شوند، اما تمایل دارند زمان خواب خود را ۲ تا ۳ ساعت به تعویق بیندازند. ما می‌خواهیم این رفتار را که رایج‌ترین الگوی خواب در بزرگسالان می‌باشد، بررسی کنیم. محققان نزدیک به هزار زن در نیویورک برای این مطالعه غربالگری کردند و ۲۵ و ۳۵ ساله را که به طور معمول ۸ تا ۷ ساعت می‌خوابیدند، مورد بررسی قرار دادند. آنها به مدت ۶ هفته طبق روال معمول خود می‌خوابیدند و برای ۶ هفته دیگر ۱/۵ ساعت دیرتر از حد معمول به رختخواب رفتند. خواب هر شرکت کننده با ردیاب‌های خواب که به میجیست بود تایید شد. نتایج تحقیقات در این زمینه به ترتیب ۱۶ و ۲۴ ساعت خواب را بررسی کرده است. اما این رفتار مردم شب به شب

مطالعه جدید دانشمندان نشان داد کم خوابی مزمن توانایی آسیب رساندن به قلب را دارد. برخی از افراد تا نیمه های شب بیدار می‌مانند در حالی که صبح هم زود بیدار شده‌اند و ساعت خواب آنها ۵ تا ۶ ساعت در روز است. بسیاری از آمریکایی‌ها در همین وضعیت قرار دارند و به طور متوسط به جای ۸ تا ۷ ساعت توصیه شده، فقط ۶ تا ۵ ساعت می‌خوابند. حتی یک کمبود خواب مزمن خفیف ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد. بررسی‌ها بر روی هزاران نفر نشان دادند افرادی که کمبود خواب خفیف اما مزمن را گزارش می‌کنند، نسبت به افرادی که خواب کافی دارند، در اواخر زندگی بیشتر دچار

حتماً چقدر را در وعده های غذایی خود بگنجانید



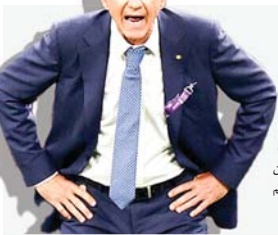
تذیه‌ای در مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان محبوبیت دارد. چقدر کم چرب و سرشار از فیبر است. به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، نصف فنجان چقدر پخته شده حاوی ۰.۱۵ گرم چربی و ۱.۷ گرم فیبر است. سرشار از ویتامین‌های K و C، A و H که سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین حاوی چندین ویتامین B هم است که ممکن است با بهبود جریان خون در مغز در برابر زوال عقل و از دست دادن حافظه نقش محافظتی داشته باشد. همچنین حاوی سطوح بالایی از فولات (ویتامین B۹) است که برای رشد سلول‌های سالم و تشکیل گلبول‌های قرمز مهم است. نصف فنجان چقدر آب ۶۸ میکروگرم فولات دارد که ۱۷ درصد از ارزش روزانه این ویتامین را تأمین می‌کند. بیشتر مطالعات در مورد فواید سلامتی چقدر بر اساس نوشیدن آن است، اما چقدر همچنین زمانی که به صورت خام، در سالاد، آب پز، پخته شده، تبدیل به جیوس یا خشک شده مصرف شود، می‌تواند مفید باشد. چقدر را می‌توان ترشی کرد تا بتوان از مصرف آن در تمام طول سال لذت برد. مانند ریشه، برگ‌ها را می‌توان خورد و حاوی سطوح بالایی از ویتامین‌های K، C و A است.

چقدر یک سبزی که کالری و سرشار از مواد مغذی گیاهی است. کاترین شامپاین، استاد ارژانی رژیم غذایی از دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، گفت: اولین چیزی که وقتی به چقدر نگاه می‌کنیم به ذهن می‌رسد رنگ آن است. چقدر هر چه یک سبزی یا میوه رنگ بیشتری داشته باشد، مواد مغذی گیاهی بیشتری دارد. اشاره به خواص دارویی چقدر به زمان رومیان باستان برمی‌گردد که آن را برای درمان یبوست، جگر گوش کردن، مبارزه با تب و حتی تقویت کننده جنسی استفاده می‌کردند. چقدر سرشار از نیترات است که تحقیقات نشان می‌دهد سلامت قلب و عروق را از طرق مختلف بهبود می‌بخشد. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مکمل آب چقدر ممکن است فشار خون را کاهش دهد و جریان خون را افزایش دهد. جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد و زمان خسته شدن را طولانی می‌کند که به افراد اجازه می‌دهد مدت بیشتری فعال بمانند. چقدر همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به ترمیم DNA و حفظ سلامت سلولی کمک می‌کند و برای خواص ضد التهابی است و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. به همین دلیل چقدر به عنوان یک رویکرد

نوشیدنی های مفید برای افزایش طول عمر افراد دیابتی



آشامیدنی و شیر کم چرب را مصرف می‌کردند. هر وعده اضافی مصرف روزانه یک نوشیدنی شیرین شده با قند با افزایش ۸ درصدی مرگ و میر ناشی از همه دلایل برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همراه بود. جایگزینی آن نوشیدنی با یکی از گزینه‌های سالم خطر مرگ زودهنگام را ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که نوشیدن نوشیدنی سالم فواید زیادی به همراه دارند. به عنوان مثال، جایگزینی یک وعده نوشابه با میوه‌ها با یک فنجان قهوه با کاهش ۱۸ درصدی خطر مرگ زودرس به هر دلیلی و ۲۰ درصدی کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. برای جای، این مزیت به ترتیب ۱۶ و ۲۴ درصد بود. آب آشامیدنی نیز فایده قابل توجهی را به همراه داشت؛ خطر مرگ زودهنگام را ۱۶ درصد برای همه عمل و ۲۰ درصد برای غل مرتب با قلب کاهش می‌دهد. جایگزینی یک نوشیدنی شیرین شده با قند با شیر کم چرب، کاهش ریسک ۱۲ و ۱۹ درصدی را نشان داد. نوشیدنی‌های بدون شکر و نوشیدنی‌های سالم نوشیدنی‌های شیرین شده با قند یا شیرین کننده‌های مصنوعی و همچنین آب میوه، قهوه، چای، آب شده با قند یا شیرین کننده‌های مصنوعی و همچنین آب میوه، قهوه، چای، آب



سیستم کی روشی زیر سؤال رفت!

شکست سنگین کارلوس کی روش مقابل باشگاه امیر قهقری ها را وارد شوک کرد...

امباپه، جانشین نیمار در الهلال؟

نشریه «گلزتا دلو» اسپورتنر آیتالیا خبر داد باشگاه الهلال عربستان بعد از مصدومیت شدید نیمار...



قنبری: سپاهان می توانست قاطع تر آلمالیق را ببرد

مربی سابق سپاهان در خصوص برتری سپاهان در خانه آلمالیق ازبکستان اظهار کرد: برتری ۳ بر یک در خانه آلمالیق بار دیگر ثابت کرد سپاهان در وضعیت خوبی است...



گلزار گلزنی که گل محمدی او را خواست

پروژه توقف ناپذیر گلکاری مدافع سپاهان



پیراهن سپاهان، با خلق موقعیت گل برای هم تیمی هایش در فینال تورنمنت دوستانه اردن و سرانجام با دبل در لیگ قهرمانان آسیا برای ارتش طلایی...

سردار آزمون مقابل اینتر به میدان می رود

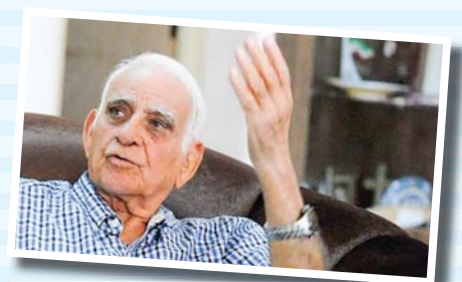


ستاره ایرانی و شرایط بازی در دیدار تیمش در سری ایتالیا با درخشش و تاثیر گذاری تیم فوتبال ا.اس.رم سه روز قبل در هفته نهم سری ایتالیا با درخشش و تاثیر گذاری سردار آزمون روی تنها گل مسابقه...

داماش سقوط نمی کند!



مدیر کل ورزش و جوانان استان گیلان از حل مسئله منصرف تیم فوتبال داماش از حضور در لیگ یک یاد کرد ناصر زمخسکن که مالکیت باشگاه داماش گیلان را طی روزهای گذشته بصورت رسمی به نصیر نعمتی سپرد...



تاریخ سازی اسکیت سوران

اسکیت سوران کشورمان در مسابقات قهرمانی آسیا ۳ سال ۲۰۲۳ پیدا کردند، در مسابقات قهرمانی اسکیت آسیا (۲۰۲۳ چین) که در شهر بیاده در حال برگزاری است...

پولسازی ۲۰۰ میلیارد دلاری فوتبال!

رئیس فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) از قدرت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فوتبال صحبت کرد...

حال «بیر مازندران» خوب است

امامعلی حبیبی، قهرمان جهان و المپیک، معروف به «بیر مازندران» است که ۹۲ ساله کشتی ایران که نامش در تالار افتخارات اتحادیه جهانی این رشته ورزشی به ثبت رسیده...



آب دنیای حرام همواره تیره و گل آلود است. منظرهای دلخیزب و سرانجامی خطرناک دارد. فریبنده و زیباست اما دومی ندارد. نوری است در حال غروب کردن، سایه‌های است ناپود شدنی، ستونی است در حال خراب شدن، آن هنگام که قدرت دارندگان به آن دل بستند و بیگانگان به آن اطمینان کردند، چونان اسب چموش پاها را بلند کرده، سوار را بر زمین می‌کوبد و با داهای خود آنها را گرفتار می‌کند و تیره‌های خود را بمسوی آنان، هرتاب می‌نماید، طناب مرگ به گردن انسان می‌افکند.

مولا علی (ع)

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

بازارهای کوثر در اصفهان نقش پدافندی دارند

در تور بازدید از میدان مرکزی میوه و تره بار و بازار گل و گیاه ارغوان اعلام شد؛



سلسله کنفرانس
 رئیس اداره ارتباطات و حوزه برنامه ریزی اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان، تور بازدید از میدان مرکزی میوه و تره بار و بازار گل و گیاه ارغوان را این هفته برای خبرنگاران ترتیب داد. محمد حسن مردانی از خبرنگاران خواست تا در این تور بازدید که امیر حسین ماه اورپور، مدیر عامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهرداری اصفهان آنان را همراهی می‌کرد شرکت کنند.
 در این بازدید که جمع کثیری از خبرنگاران شرکت کرده و حدود پنج ساعت به طول انجامید مدیر عامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل

اعتماد در کالا، بازارهای کوثر بوده است. امیر حسین ماه اورپور با بیان اینکه مردم بعضاً متقاضی ایجاد بازارهای کوثر در محلات شهر اصفهان هستند یاد آور شد؛ برخی از صنوف هم معتقدند بازارهای کوثر به مشاغل آنها آسیب زده است. وی از برگزاری جشنواره بوی ماه مهر در بازارهای کوثر خبر داد ولی گفت: اتحادیه مربوطه متراض بود که بر بایستی این جشنواره موجب آسیب دیدن شغل آنها شده است.
 مدیرعامل سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهرداری اصفهان می‌گوید: بازارهای کوثر در شهر اصفهان نقش پدافندی دارند. ماه اورپور گفت: نظارت بر قیمت‌ها در بازارهای کوثر با ماست ولی اختلاف قیمت در این بازارها، مربوط به زمان است البته ما سامانه‌ای داریم که قیمت قبلی و فعلی کالا روی آن می‌آید و این در حالی است که ما در بازارهای کوثر در بخش میوه هیچ نقشی نداشته و با میوه فروشان در حال مذاکره بوده ایم تا با جذب سرمایه گذار بخش خصوصی میوه‌ها را سورت و در بسته بندی های کوچک ارائه دهند، که در این راستا یک شرکت دانش بنیان «دستگاه» و «دنیگ» را با همکاری دانشگاه خوارسگان ساخته تا میوه بسته بندی شده ارائه شود.
 وی بازارهای کوثر در شهر اصفهان را از موفق ترین و بهترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای در کشور بر شمرد و خاطرنشان کرد: بازار کوثر یک دچار خرابی شد و سازه‌های آن چوب آوری گردید و اطرافیان این بازار شاکه هستند که ایجاد نمود و ما هم به دنبال

آن هستیم تا بتوانیم زمینی را تملک و کوثر یک را ایجاد نماییم و امروز ۱۵ بازار کوثر در ۱۵ محله شهر اصفهان به مردم خدمت ارائه داده و در آینده خواهند داد. این در حالی است که بازار کوثر سپاهان شهر در حال اتمام ساخت بوده و باید بهره بردار آن انتخاب شود. بازار کوثر ۲ پارکینگ نداشت که زمین برای ساخت آن تملک شد و مراحل نهایی را می‌گذرانند و تا پاییز به بهره برداری خواهند رسید. وی از ایجاد شهرک خشکبار و خواربار در کشور متخصر به فرد بوده و دارای ۱۱۱ سوله انبار و فرود است که از این تعداد ۴۵ محل در بازارهای کوثر با ماست شده که از این تعداد تاکنون ۱۵ واحد آن به بنکداران واگذار شده، ۳۶ واحد در حال ساخت می‌باشد و ۲۰ واحد هم قرار است اسارت احداث آن زده شود.
 مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهرداری اصفهان افزود این پروژه در هر واحد که ۵۲۰ متر است دارای دفتر کار، درودی و خروجی انبوهیل های بزرگ و کوچک، درب اداری، سوله و انبار و... بوده و مزیت‌هایی دارد و سرفصلی هم رانه ۱۰ میلیارد تومان بوده که ۲۰ درصد سرفصلی به ۴۳۳ است و اجاره آن تا سال قبل هر واحد ۲۰ میلیون تومان براساس قیمت کارشناسی بوده است که این پروژه

در محدوده بازار میوه و تره بار می‌باشد و آینده آن بسیار روشن است. ماه اورپور گفت: از شهرهای دیگر هم برای خرید واحدهای این پروژه اعلام آمادگی کرده‌اند ولی انتظار است با همکاری اتحادیه مربوطه و انتقال بنکداران خشکبار و خواربار از سطح شهر از جمله صارمیه، جانیسازان و... به این محل، اتفاقات خوبی را شاهد باشیم.
 مدیرعامل سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهرداری اصفهان سپس به ایجاد بازار گل



برج کوثر طراحی شده و در فاز دوم آن رستوران پیش بینی شده است. محل استراحت خانواده و تفریح هم مدنظر است و در نظر است بازار گل و گیاه همانان به این مکان انتقال یابد ماه اورپور افزود این سازه در پایان اسکلت سازی را ۴۰ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت: در فاز دوم، محوطه سازی، فاز سوم، گل و گیاه و پرندگان زینتی و فاز آخر، ماهیان زینتی را در بر می‌گیرد.

ماون طرح و توسعه سازمان میوه و تره بار و مشاغل شهرداری اصفهان نیز به مباحث فنی پروژه‌های مختلف اشاره کرد و گفت: بازار کوثر ۲ سپاهان شهر، ۲۲۰۰ متر بوده و دارای ۲۷۰۰ متر پارکینگ و غرفه‌های مختلف است و غیر از زمین، برای اتمام آن ۴۰ میلیارد تومان نیاز است تا جابه جایی کوثر از محل قدیم به محل جدید صورت گیرد.
 احمد شاه نظری در خصوص شهرک خشکبار و خواربار نیز گفت: محدوده بازار تره بار در بخش شهرک خشکبار و خواربار پروژه‌ها آماده واگذاری بوده است. شایان ذکر است مدیرعامل سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهرداری اصفهان عنوان فنی این سازمان را سازمان مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی اعلام کرد.

در نیمه نخست امسال ۶۷/۷ میلیون تن کالای غیر نفتی به ارزش ۲۴/۱ میلیارد دلار صادر شد

۲۴/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰

صادرات محصولات غذایی و کشاورزی

در نیمه نخست سال

صادرات محصولات دامی، شیلاتی، لبنی، کشاورزی و غذایی

ارزش	وزن
۲/۴۲۸/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۰۰/۰۰۰
۱۰٪	۶٪

ارزش کلی صادرات

۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تن کالای دامی، کشاورزی، شیلاتی و غذایی

محصولات دامی، شیلاتی و لبنی	محصولات فرآوری، کنسروها و...	کالای زراعی و باغی
۴۲۴/۸۷۱ تن	۵۱۷/۰۰۰ تن	۲/۴۶۶/۰۰۰ تن

رشد نسبت به نیمه نخست سال ۱۴۰۱

۴۴٪ (ارزش)
۳۷٪ (وزن)

www.nesfejahan.net

فرصت کسب دانش در سایه آرامش

دانشگاه آزاد اسلامی واحد میمه

پذیرش دانشجویان بدون آزمون

(بر اساس سوابق تحصیلی)

کندیسگاه ۲۵۵

کارشناسی پیوسته	کارشناسی ناپیوسته	کارشناسی پیوسته
حقوق	مهندسی تکنولوژی مخابرات، انتقال	مهندسی خورف ای کامپیوتر نرم افزار
علوم تربیتی	مهندسی حرفه ای معماری	مهندسی حرفه ای الکترونیک کاربردی
زمین شناسی	مهندسی فناوری کنترل ایزر دقیق	مهندسی فناوری شبکه های توزیع برق
مهندسی برق	مهندسی فناوری شبکه های توزیع برق	مهندسی اجرایی عمران
مهندسی عمران		
حسابداری		

کارشناسی پیوسته: حقوق، علوم تربیتی، زمین شناسی، مهندسی برق، مهندسی عمران، حسابداری

کارشناسی ناپیوسته: مهندسی تکنولوژی مخابرات، انتقال، مهندسی حرفه ای معماری، مهندسی حرفه ای کامپیوتر نرم افزار، مهندسی حرفه ای الکترونیک کاربردی، مهندسی فناوری کنترل ایزر دقیق، مهندسی فناوری شبکه های توزیع برق، مهندسی اجرایی عمران

کارشناسی پیوسته: حسابداری

کارشناسی ناپیوسته: کارشناسی فنی کارهای عمومی ساختمان، کارشناسی فنی عمران، صنایع آبهای زیرزمینی، کارشناسی فنی معدن، فناوری سنجایی ساختمان

نرم افزار کامپیوتر

برداشت شهری به صورت کامل در قالب وام قرض الحسنه (۲٪) بانک رسالت

برگزاری کلاس‌ها ۲ روز آخر هفته

ادامه تحصیل همزمان در ۲ رشته (با یک شهریه ثابت)

تقسیم شهریه

تضمین آینده شغلی با طرح بوش

ثبت نام

مراجعه به سایت www.azmoon.org

مراجعه به دفتر هدایت تحصیلی

ارسال کلمه (ثبت نام) به شماره ایتا ۰۹۱۳۴۲۲۵۰۰

۰۹۱۳۲۰۰۳۴۵۷ ۰۹۱۳۴۲۲۵۰۰۱ ۰۹۱۳۴۲۲۹۶ (۰۳۱)

@mehmeh_iau صفحه ویسژون @mehmeh_iau آدرس کانال ایتا

www.mehmeh.iau.ir