







سر تاسر احمدآباد جدول گذاری و آسفالت می شود

مدیر منطقه ۳ شهرداری اصفهان از تکمیل عملیات پیاپیاده‌روسی و جدول گذاری سر تاسر خیابان احمدآباد خبر داد و گفت: عملیات جدول گذاری این خیابان با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان در دو سطح خیابان انجام می‌شود. روزنامه یوفالیا اظهار کرد: حدود ۶۰ درصد از اعتباری پیاپیاده‌روسی و مناسب‌سازی خیابان احمدآباد تا چهار ماه شکرشکن سال گذشته انجام شد و باقی مانده عملیات عمرانی این خیابان با اعتباری بالغ بر ۷ میلیارد تومان به سمت چهارراه شکرشکن و هانف در حال انجام است. وی با اشاره به اینکه این عملیات عمرانی از میدان احمدآباد تا خیابان نظام‌الملک انجام شده است و

میرمنطقه ۳ شهرداری اصفهان از تکمیل عملیات پیاپیاده‌روسی و جدول گذاری سر تاسر خیابان احمدآباد خبر داد و گفت: عملیات جدول گذاری این خیابان با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان در دو سطح خیابان انجام می‌شود. روزنامه یوفالیا اظهار کرد: حدود ۶۰ درصد از اعتباری پیاپیاده‌روسی و مناسب‌سازی خیابان احمدآباد تا چهار ماه شکرشکن سال گذشته انجام شد و باقی مانده عملیات عمرانی این خیابان با اعتباری بالغ بر ۷ میلیارد تومان به سمت چهارراه شکرشکن و هانف در حال انجام است. وی با اشاره به اینکه این عملیات عمرانی از میدان احمدآباد تا خیابان نظام‌الملک انجام شده است و



نمایندگان مسیرم و لنجان انتخاب شدند

آراء صحیح ماخوذه ۳۱۹۵۴ بر که اگر بود که منتخب اصفهان نتیجه دور دوم انتخابات در حوزه انتخابیه مسیرم و لنجان مشخص شد. طبق اعلام ستاد انتخابات استان، با پایان شمارش آراء دور دوم انتخابات مجلس دوازدهم، رحیم کریمی به عنوان منتخب مردم در شهرستان مسیرم انتخاب شد. در حوزه انتخابیه مسیرم تعداد کل آراء صحیح ماخوذه ۲۶۸۸۴ بر که اگر بود که منتخب نهایی با کسب حداکثر آراء رحیم کریمی انتخابیه مسیرم، رحیم کریمی و سید محمد موسوی و در حوزه انتخابیه لنجان نیز اکبر پولادی و حسین ربایعی شهرستان انتخاب شد. حوزه انتخابیه لنجان نیز اکبر پولادی و حسین ربایعی شهرستان انتخاب شد. حوزه انتخابیه لنجان تعداد کل

با پایان شمارش آراء و اعلام ستاد انتخابات استان اصفهان نتیجه دور دوم انتخابات در حوزه انتخابیه مسیرم و لنجان مشخص شد. طبق اعلام ستاد انتخابات استان، با پایان شمارش آراء دور دوم انتخابات مجلس دوازدهم، رحیم کریمی به عنوان منتخب مردم در شهرستان مسیرم انتخاب شد. در حوزه انتخابیه مسیرم تعداد کل آراء صحیح ماخوذه ۲۶۸۸۴ بر که اگر بود که منتخب نهایی با کسب حداکثر آراء رحیم کریمی انتخابیه مسیرم، رحیم کریمی و سید محمد موسوی و در حوزه انتخابیه لنجان نیز اکبر پولادی و حسین ربایعی شهرستان انتخاب شد. حوزه انتخابیه لنجان تعداد کل

خبر

رورد سامانه ناپایدار از امروز

معاون توسعه و پیش بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان از ورود سامانه ناپایدار بارش از بعد از ظهر امروز یکشنبه ۲۳ اردیبهشت خبر داد. فردا دید ناچس با باریک اظهار داشت: از بعد از ظهر یکشنبه یک سامانه ناپایدار وارد استان می‌شود که فعالیت آن تا چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت ادامه خواهد داشت. وی خاطر نشان کرد: با فعالیت این سامانه، افزایش بارش و وقوع تند باد لحظه‌ای را انتظار داریم که در مناطق مستند شمال و شرق استان با خیزش گرد و خاک همراه خواهد بود. معاون توسعه و پیش بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان ادامه داد: همچنین بارش باران گاهی به صورت رگبار و عدد و برق و زینش ترنک در مناطق مختلف استان به ویژه نیمه غرب اصفهان پیش بینی می‌شود.

۱۰۰ اتوبوس برقی در راه

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان گفت: خرید ۱۰۰ دستگاه اتوبوس برقی در برنامه‌های شهرداری اصفهان در سال جاری است. حسین خشناس اظهار کرد: خرید واگن‌های مترو، خرید اتوبوس برقی و تعمیرات و تجهیزات مترو با مشارکت شرکت‌های دانش بنیان و تولیدکنندگان داخلی از برنامه‌های شهرداری اصفهان در سال جاری است.

توزیع ۴۰۰ بسته تبرک همزمان با گرامینداخت کرامت

همزمان با گرامینداخت کرامت، ۴۰۰ بسته تبرک به حرم حضرت معصومه (س) بین دانش آموزان دبیرستان دخترانه گلستانه در اصفهان توزیع شد. این بسته‌های تبرک شده شامل کلی‌های متبرکه که به حرم حضرت معصومه (س) و دولتشاهی (س) از زنگنه ای بانوی کریمه اهل بیت (ع) یا تلاش هوسه‌های مردم تهرانه تهیه و بین دختران نوجوان توزیع شد.

چالش جدی آموزش و پرورش ناحیه ۵

مدارس دو نوبته و فرونشست چالش آموزش و پرورش ناحیه ۵ اصفهان برای تأمین فضای آموزشی مورد نیاز است. مدیر آموزش و پرورش ناحیه ۵ اصفهان در جلسه مجمع خیران مدرسه‌ساز این ناحیه گفت: به علت فرونشست، مدارس شمال کلاشهر اصفهان، هر ساله ۳ تا ۴ مدرسه را به گرونیه فعالیت آموزشی خارج می‌شود. ناصر تقایی افزود: از طرفی در ناحیه ۵ آموزش و پرورش، ۸۰ مدرسه و ۱۰۰۰ دانش آموز است. در دهه کرامت داریم و از طرفی ما به توجه به تعداد زیاد دانش آموزان، کمبود معلم داریم.

اهتران پرچم سبز رضوی در اصفهان

برنامه اهتران بزرگترین پرچم سبز رضوی پرچم سبز حضرت علی بن موسی الرضا علیه‌السلام همزمان با مراسم کرامت در میدان پرچم‌ها با حضور جمعی از خادما و فرماندهان و تعدادی از هنرمندان در اهتران برگزار شد. پرچم سبز مزین به نام مبارک امام رضا (ع) که در حرم رضوی متبرک شده است، در پنج نقطه از شهر اصفهان به اهتران در خواهد آمد. در دهه کرامت کاروان‌های خدمت رضوی اصفهان ۱۰۰۰ برنامه را در مناطق مختلف استان اصفهان برگزار می‌کنند.

اجرای انتقال پست برق در صفه

مدیر منطقه ۳ شهرداری اصفهان گفت: پروژه اجرایی خط انتقال پست برق عرصه غرب پارک کوهستانی صفه در حال انجام است. حسین کارگر اظهار کرد: در نظر به توسعه عرصه‌های غربی پارک کوهستانی صفه و به تبع آن رونق‌دهی مسیریهای پارک نورپردازی و دیوارهای کوه صفه، ساخت سازه‌های پهن‌شدنی و افزایش خدمات رفاهی در راستای تقویت زیرساخت‌های تأمین برق، در سال‌های گذشته پست برق این عرصه احداث شده بود.

پیک هشدار صرف زیاد برق



برق مورد نیاز خود را از طریق انرژی‌های نو تأمین کنند. رجبی مشهدی با بیان اینکه نرخ برق مشترکانی که پایین تر از الگو مصرف داشته باشند، در سال جاری هیچ تغییری نخواهد داشت اما مشترکانی که بیش از الگو مصرف کنند باید مصارف خود را کنترل تصحیح کرد. ترفه‌ها برای این دسته از مشترکان به گونه‌ای است که در صورت افزایش مصرف برق بیشتر از الگو، شاهد تهره‌های پانکلی افزایشی خواهند بود.

سال گذشته اصفهان بعد از تهران بیشترین میزان مصرف برق را به نام خودش ثبت کرد و حالا هم مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای استان اصفهان در خصوص معضل کمبود برق در استان گفت: توسعه صنعتی، کشاورزی و مصارف خانگی منجر به کمبود برق شده که چند پروژه اجرا می‌شود برای تأمین این نیاز پیش‌بینی شده و در حال اجرا است.

سید محسنی افزود: پست جدید انتقال برق در حال احداث و راهاندازی است که پیش‌بینی می‌شود تا تابستان برق را به مدار قرار گیرد. پست جدید نیز در دستور کار برای انتقال برق منطقه نجف‌آباد و حومه پیش‌بینی شده که این پست نیز تا ۱۴۰۴ روی خط بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

به گفته مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای اصفهان تقاضا برای تأمین برق صنعتی و خانگی افزایش یافته و با توجه به هزینه‌های بالای تولید این انرژی، شرایط سخت اقتصادی برای وزارت نیرو به وجود آمده است. وی مشارکت بین بخش‌های صنعتی و شرکت برق منطقه‌ای را راهکار برای تأمین هزینه‌ها و تسریع در اجرای این پروژه اعلام کرد.

محسنی با بیان اینکه دولت تلاشاز در بعضی از مناطق اصفهان داریم، تصریح کرد: فاصله زیاد پست توزیع با پست بالادستی منجر به این مشکل می‌شود که باید

آسمانی شدن ۲ مامور انتظامی خمینی‌شهر

پنجشنبه برای اجرای ماموریت انتقال متهم به استان فارس در یک تصادف آرننگی آسمانی شد. وی گفت: در اثر برخورد یک ماموریت‌نریلی با خودرو حامل ماموران انتظامی و متهم در جاده اصفهان - شهرضا، ستوان یکم مهدی شکرالهی و سرباز وظیفه مهدی رفیعی آسمانی شدند.

برداشت ۵۰۰ تن گل محمدی از باغستان‌های کویر

داشتر بازار فروش ماسه، کاشت گل محمدی در برنامه تغییر الگوی کشت شهرستان آران و بیدگل قرار داد. وی افزود گل محمدی برداشت شده در آران و بیدگل در ۲۱ مرکز سستی و یک مرکز صنعتی فراوری و روانه بازار می‌شود.

برداشت ۴۰ عنوان برنامه در هفته فرهنگی فریدن

همایش پیاده روی خانوادگی در شهر داران و جشن روز دختر آغاز شد و اختتامیه برنامه‌ها همزمان با میلاد با سعادت حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام انجام خواهد شد. عباسی افزود: جشن بزرگ دخترانه ریحانه، همایش پیاده روی خانوادگی، همایش بزرگداشت عالم بزرگ سید عباس مصطفوی، جشنواره غذا، جشن بزرگ ولادت امام رضا (ع) از برنامه‌های شاخص هفته فرهنگی فریدن است.

ورودی‌های شهرضا ساماندهی می‌شود

تومان هزینه خرید و نصب المان‌های سطح شهرضا شد. شهردار شهرضا با اشاره به اینکه ورودی‌های شهرضا از سمت اصفهان و شیراز ساماندهی می‌شود، گفت: اکنون پروژه ساماندهی در مرحله تهیه طرح قرار دارد و پس از آماده‌سازی اجرا می‌شود.

شهرضا با توجه به اینکه فاصله‌های پارک‌های شهرستان جزو برنامه‌های مسالمانی جاری است، برای فصل تابستان وسایلی جدید بازی‌های خانوادگی در پارک‌های شهید بهشتی، معلم و ملت با صرف اعتبار حدود دو میلیارد تومان نصب شد. شهردار شهرضا خاطر نشان کرد: حدود پنج میلیارد

۱۶۹۰ واحد مسکونی در اردستان در حال ساخت است

همچنین ۱۱۰۰ قطعه زمین مسکونی در نقاط مختلف روستایی شهرستان به افراد واجد شرایط تحویل داده می‌شود. رئیس بنیاد مسکن شهرستان اردستان با بیان اینکه ۱۱ ماه گذشته با مجموعه پیگیری‌های صورت گرفته ۱۵۰۰ هکتار زمین دولتی در شهرستان الحاق شده است، گفت: در زمان حاضر ۱۲۰۰ واحد مسکونی در شهر و روستاهای شهرستان قابل‌های مختلف در حال احداث است. علاوه بر ۱۰۸ قطعه زمین مسکونی در شهر بهاباد و ۵۵ قطعه زمین در زواره و به طور کلی ۱۶۹۰ واحد مسکونی در سطح شهرستان حدود ۱۹۰۰ قطعه زمین مسکونی در شهرستان اردستان در قالب نهضت ملی ساخته می‌شود.

اولین زیمان سه قلو ی کاشان در بیمارستان شهید بهشتی

همکاران یلوک زیمان، متخصصان و کادر بهداشتی و اتاق عمل این مرکز سالم به دنیا آمدند. سربست بیمارستان کاشان با اشاره به اینکه این مادر ۲۹ ساله ناشنای در دومین زیمان خود در یلوک زیمان بیمارستان صاحب سه قلو شد، گفت: ۲ پسر و یک دختر هستند که به ترتیب ۲ کیلو ۲۰۰ گرم و ۲ کیلو ۱۵۰ گرم و ۱ کیلو و ۲۰۰ گرم هستند.

### نجات خانواده ۶ نفره در اصفهان

سختجوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان از نجات یک خانواده ۶ نفره از خطر مرگ خبر داد. محمد شریعی افزود: ماموران آتش‌نشانی در باغ فدک (کمپ گردشگری و محل استقرار مسافران) ساعت ۳:۲۸ بمداد روز جمعه با دستگاه حرارت‌سنج متوجه اشتدادگی یکی از خانواده‌ها در داخل چادر گرم گرم کردن می‌شوند که به مسومیت همه اعضای خانواده و کاهش سطح هوشیاری آنها منجر شد. شریعی اظهار نشان کرد: اگر نیروهای آتش‌نشانی به موقع متوجه این حادثه نشده بودند، احتمال خطر مرگ برای آنها وجود داشت اما با کمسین‌رسانی و اعزام ۲ دستگاه اورژانس نجات یافتند. وی گفت: این خانواده ۶ نفره شامل پدر و مادر، یک دختر ۱۷ ساله، ۲ پسر پنج و شش ساله و یک نوزاد ۶ ماهه بودند که به طور معجزه‌آسایی از مرگ نجات یافتند.

### ۵۶ کاروان از فرودگاه اصفهان اعزام سرزمین وحی می‌شوند

مدیر کل فرودگاه‌های اصفهان گفت: ۵۶ کاروان از زائران استان‌های اصفهان و چهارمحال و بختیاری از سوسم خرداد اسال برای شرکت در مناسک حج فرودگاه بین‌المللی شهید بهشتی اصفهان اعزام سرزمین وحی می‌شوند. ابوزر ضیایی افزود: هفت هزار و ۸۵۷ زائر از فرودگاه اصفهان به سمت اعزام می‌شوند که از این تعداد پنج هزار و ۱۰۲ زائر در کاروان‌های «مدینه قبل» و ۲ هزار و ۷۵۰ زائر در کاروان‌های «مدینه بعد» هستند. وی ادامه داد: در حج تمتع اسال نیز زائران استان چهارمحال و بختیاری مانند سال‌های گذشته به همراه زائران اصفهان از اوایل خرداد ماه از فرودگاه بین‌المللی شهید بهشتی اصفهان به سرزمین وحی اعزام خواهند شد. ضیایی با اشاره به بارگذاری فرست اقلام ممنوعه بر روی سایت اینترنتی فرودگاه، خاطر نشان کرد: فرودگاه بین‌المللی شهید بهشتی اصفهان از هفته‌های گذشته برای اعزام زائران به سرزمین وحی به صورت کامل آماده شده است. وی ادامه داد: از آنجا که آرامش و رفاه زائران برای ما اهمیتی چونندان دارد، تأمین لایم وحی پیش از اعزام انجام شود تا زائران در عرستان سعودی دچار مشکل نشوند.

رئیس بنیاد مسکن شهرستان اردستان گفت: اسال ۱۶۹۰ واحد مسکونی در قالب طرح‌های نهضت ملی، کریمان، مسکن نیازمندان و... در حال ساخت، تکمیل و بهره‌برداری است. شهردار شهرضا از جمله یلوک مدرنس، شهید همت، مطهری و یلوک امام خمینی (ره) تعویض شده است. وی افزود: در راستای تقویت پوشش‌های محدود شهر، لامب‌های آلاینده، بر مصرف و پرزور نصب شد. لامب‌های ال‌ای‌دی که مصرف و پرزور نصب شد. شهردار شهرضا خاطر نشان کرد: حدود پنج میلیارد



## علائم خاموش استرس را بدانید

به گفته کارشناسان، علائم خاموش استرس را می توان به راحتی نادیده گرفت، اما متخصصین آنها برای حفظ سلامت روان مهم است. علائم قابل مشاهده استرس نسبتاً واضح است: تحریک پذیری، عصبانیت، بی‌حوصلگی، تنش عضلانی. دکتر عاصم شاه، مدیر جامعه روان پزشکی در کالج پزشکی بلور در هیوستون گفت: شاید نتوانید علائم را برای مدت طولانی پنهان کنید. اما خانواده، دوستان و همکاران بلافاصله متوجه آن خواهند شد. این درحالیست که علائم خاموش استرس ممکن است ماهها طول بکشد تا قابل توجه باشد. اگر متروزی و تنها باشید، هیچ کس به جز شما متوجه آن نمی‌شود.

در حالی که برخی از استرس‌ها در زندگی طبیعی است، نظارت بر علائم خاموش آن مهم است. عاصم شاه گفت که اگر آنها در طول زمان بدتر شوند یا شروع به تداخل در زندگی روزمره کنند، ممکن است نشانه‌ای باشد که به کمک یک متخصص بهداشت روان نیاز دارید. عاصم شاه افزود: «علائم خاموش استرس می‌تواند زمانی باشد که افراد علاقه خود را به زندگی از دست بدهند. آنها از انجام کارهایی که زمانی از آنها لذت می‌بردند دست بر می‌دارند. آنها مضطرب، عصبی یا ترسیده‌اند و از کارهایی که قبلاً انجام می‌دادند اجتناب می‌کنند.»



## زندگی سالم طول عمر را ۵ سال افزایش می‌دهد



دانشمندان دریافته‌اند نقش و اهمیت زندگی سالم از زن‌هایی که سبب می‌شوند برخی عمر کوتاه داشته باشند بیشتر است و کمک می‌کند عمرشان پنج سال طولانی‌تر شود. متخصصان برای اولین بار در پژوهشی بررسی کردند به‌رغم تاثیر شکر فزاینده، ورزش، برنامه غذایی سالم، خواب کافی و مصرف نکردن دخانیات چگونه می‌تواند احتمال بقا افزایش دهد. در این پژوهش ۲۵۲ هزار و ۷۲۲ نفر از بیوبانک (Biobank، بانک زیستی) بریتانیا بررسی شدند و داده‌ها نشان داد که کسانی که از لحاظ ژنتیکی احتمال دارد عمر کوتاه‌تری داشته باشند در مقایسه با کسانی که خطر ژنتیکی کمتری دارند، فارغ از سن، سبک زندگی‌شان، ۲۱ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند. در این بین، احتمال مرگ زودهنگام افراد دارای سبک زندگی سالم، فارغ از احتمال خطر ژنتیکی‌شان، ۷۸ درصد بیشتر است. یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که دارا بودن سبک زندگی سالم همراه با زن‌های طول عمر کوتاه‌تر خطر مرگ زودهنگام را در مقایسه با کسانی که از لحاظ ژنتیکی خوش شانس‌تر بوده‌اند و سبک زندگی سالمی دارند، بیش از دو برابر افزایش می‌دهد. پژوهشگران دریافته‌اند به‌نظر می‌رسد افراد تا حدی روی طول عمرشان کنترل دارند. یافته‌های آن‌ها نشان داد که زندگی سالم می‌تواند خطر ژنتیکی طول عمر کوتاه‌تر را مرگ ناگهانی را حدود ۶۲ درصد تعدیل کند. افراد از لحاظ ژنتیکی بر طول عمر به سه گروه طولانی (۲۰۱ درصد)، متوسط (۶۰۱ درصد) و کوتاه (۹۸ درصد) و سه گروه امتیاز سبک زندگی (۳۳۰۱ درصد)، متوسط (۵۵۶ درصد) و نامطلوب (۲۱۲ درصد) تقسیم شدند. پژوهشگران با استفاده از امتیاز خطر چندزنی، متغیرهای ژنتیکی متعددی را بررسی کردند تا زمینه ژنتیکی کلی فرد بر عمر طولانی‌تر یا کوتاه‌تر را مشخص کنند. سایر امتیازها با مبنای بررسی صرف دخانیات، نوشیدن الکل، ورزش، شرایط جسمی، برنامه غذایی سالم و خواب بود.

# فواید شگفت‌انگیز ورزش شبانه برای افراد چاق



می‌کنارند و آنها را خاموش می‌کنند. محققان گفتند که این یافته‌ها در شرکت‌کنندگانی که هم چاقی و هم دیابت نوع ۲ داشتند منعکس شد. در واقع، ورزش شبانه در این گروه حتی بیشتر با مرگ و میر کمتر و عوارض قلبی عروقی مرتبط بود. اگرچه MVPA شبانه با بیشترین مزایای سلامتی همراه بود، اما ورزش کردن در هر زمانی از روز همچنان با خطر کمتر این عوارض جانبی در مقایسه با عدم ورزش هوایی مرتبط بود. این مطالعه مشاهده‌ای بود، به این معنی که ممکن است مستند سوگیری بوده باشد، و ثابت نکرد که ورزش در شب باعث کاهش احتمال مرگ و میر و ناشی از همه علل، بیماری‌های قلبی عروقی یا بیماری‌های میکروواسکولار می‌شود. کارشناسان دقیقاً نمی‌دانند چرا ورزش کردن در شب با افزایش خطر مرگ و میر همراه است اما آنها می‌گویند که به نظر می‌رسد فعالیت بدنی شبانه ممکن است منجر به کاهش میزان کلسترول در صبح شود که ممکن است مزایای متابولیک را به همراه داشته باشد. محققان گفتند که تحقیقات بیشتری برای انجام شود تا رابطه بین ورزش شبانه و کاهش خطر مرگ و میر و بیماری قلبی کشف شود. به طور کلی، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه MVPA در طول هفته، علاوه بر دو روز تمرین تقویت عضلات انجام دهند. این کار می‌تواند به پنج تمرین ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم شود. بنابراین اگر فردی مبتلا به دیابت نوع ۲ یا چاقی بودند، ورزش را بین ساعت ۶ بعد از ظهر و نیمه شب انجام دهند، ممکن است بیشتر از تاثیر مثبت آن سود ببرند. دکتر امیلی نوسووا، استادیار مدون دروز در بیمارستان مانت سینا گفت: البته، این برنامه ممکن است برای همه واقع‌بینانه نباشد. لایزالیل بی‌شماری وجود دارد که باعث

چه زمانی از شبانه روز باید ورزش کرد؟ بر اساس تحقیقات جدید، برای افراد چاق، ورزش شبانه ممکن است بسیار مفیدتر باشد. بیشتر تمرینات هوازی خود را بین ساعت ۶ بعد از ظهر و نیمه شب انجام دادند. کمترین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس را داشتند. اما نتایج آسان‌تر است، نوسووا این مطالعه گفت: در حالی که ما نیاز به انجام تحقیقات بیشتری برای ایجاد پیوندهای علنی داریم، این مطالعه نشان می‌دهد که زمان فعالیت بدنی می‌تواند بخش مهمی از توصیه‌ها برای مدیریت چاقی و دیابت نوع ۲ در آینده و به‌طور کلی مراقبت‌های پیشگیرانه باشد. اگرچه ورزش در شب می‌تواند مزایای سلامتی بیشتری برای افراد مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ داشته باشد، متخصصان تأکید کردند که هر زمان که بتوانید ورزش کنید خوب است. تحقیقات قبلاً در ارتباطی بین ورزش عصرگاهی و مزایای سلامتی اضافه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پیدا کرده بودند. اما محققان این مطالعه جدید می‌خواستند بررسی کنند که چگونه زمان‌بندی یک تمرین ممکن است در بلندمدت بر سلامت افراد تاثیر بگذارد. پس از ردیابی سلامت شرکت‌کنندگان به مدت نزدیک به هشت سال، محققان به این نتیجه رسیدند کسانی که بیشتر MVPA خود را در شب انجام می‌دهند، کمترین خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری میکروواسکولار را دارند که نوزی بیماری قلبی است که بر روی شاخه‌های کوچک‌تر عروق تاثیر

## چرا نباید از فروشنده‌های سیار غذا خرید؟

این غذاها فروشنده هستند. آن هم بدون اینکه بدانند این غذاها واقعا چطور و با چه نظارتی پخته و عرضه می‌شوند. خیلی از این فروشنده‌ها به بهانه اینکه جنس ارزان‌تری به مردم بدهند، کیفیت را هم پایین می‌آورند. تقلب کرده یا به جای افزودنی‌های مجاز از رنگ و اسانس استفاده می‌کنند. آنها علاوه بر اینکه هزاره‌های اصلی مانند جازه، مالیات، عوارض و سایر هزینه‌های جانبی را ندارند، بلکه سود خوبی هم از این راه کسب می‌کنند. در واقع شغل برای بعضی آنقدر پردرآمد است که به گواهی قبلی که چندی قبل در شبکه‌های مجازی منتشر شده بود یا خودرو سسونا تا در یکی از خیابان‌های شمال تهران اقدام به

هر چه تعداد سفرها مقابل قیمت غذاهای توی موتورسواران‌ها بیشتر می‌شود، بر تعداد آدم‌هایی که ترنج می‌دهند به جای رستوران رفتن و خالی شدن جیب‌شان، از فروشنده‌های خیابانی غایب‌ترند هم بیشتر می‌شود. فروشنده‌های کنار خیابان می‌ایستند و غذاهای بی‌بسته پختی شده و چیده شده داخل صندوق عقب ماشین را به نمایش می‌گذارند برای فروش. از قیبه و فورمه و کتک پانچ‌ماک و کباب کوبیده و زرشک پلو یا مرغ، در ساسا این رستوران‌های خیابانی پیدا می‌شود. آن هم با قیمتی افسردگی و بی‌مصرفانه. غذاهای عنوان «خانگی» یا «محل» فروخته می‌شوند و عده زیادی هستند که مشغری



## میزان نشستن، خوابیدن، ایستادن در شبانه روز



تایم یک مطالعه نشان می‌دهد برای دستی یافتن به سلامتی مطلوب باید روزی چهار ساعت را به درجاتی از فعالیت بدنی اختصاص دهید. متخصصان دانشگاه صنعتی سوسپن استرالیا رفتار ۲۰۰۰ نفر را در بازه زمانی ۲۳ ساعت تجزیه و تحلیل کردند تا برای دستیابی به سلامتی مطلوب و بهینه، ترکیبی مناسب از تمرین بدنی و استراحت را تعیین کنند. متخصصان دانشگاه صنعتی سوسپن استرالیا رفتار ۲۰۰۰ نفر را در بازه زمانی ۲۳ ساعته تجزیه و تحلیل کردند تا برای دستیابی به سلامتی مطلوب و بهینه، ترکیبی مناسب از تمرین بدنی و استراحت را تعیین کنند. زمان نشستن و تفکیک ایده‌آل تقریباً به این شکل بود که هشت ساعت خواب، پنج ساعت ایستادن، شش ساعت نشستن و تقسیم چهار ساعت برای فعالیت بدنی سبک و متوسط، رعایت این تقسیم‌بندی به کنترل قند خون و ارتقای سلامتی قلب کمک می‌کند. فعالیت بدنی متوسطاً شدید می‌تواند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری باشد یا دویدن آهسته، برای فعالیت بدنی سبک هم می‌توان هر فعالیتی از پیاده‌روی گرفته تا استپ‌زنی و کار خانه یا حتی خندیدن یا بلند را به‌فهرست افزود. گروه تحقیقاتی دانشگاه سوسپن به افراد توصیه می‌کند شش ساعت و ۲۰ دقیقه خوابیدن تا سلامتی کلی‌شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از میزان توصیه‌شده اجتناب کنند. این تحقیق تأییدی بر توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا است.

## چه افرادی باید در مصرف تخم‌مرغ احتیاط کنند؟

فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی تا حدود سه عدد در هفته پیشنهاد می‌شود. البته در صورت نیاز باید از خوردن غذاهای پرچرب و پرچرب نیز هماره تخم‌مرغ خودداری شود.



تخم مرغ با لاکتین منبع پروتئین با جذب بالا و حاوی ۹ اسید امینه ضروری است و یک غذای ارزشمند محسوب می‌شود. ترکیب چربی تخم مرغ به صورت یک سوم چربی اشباع و دو سوم چربی غیر اشباع است که تنها ۲۲ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. تخم مرغ به دلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول در دهه‌های گذشته جایگاه خوبی در سرفه‌های مردم نداشته است، چرا که تصور می‌شد که خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد. اما مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مصرف تخم مرغ در گروه‌های جمعیتی مختلف دنیا و در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول خون ندارد. همچنین در بروز بیماری‌های قلبی در افرادی که یک عدد تخم مرغ در هفته و کسانی که یک عدد تخم مرغ در روز استفاده می‌کنند، ارتباطی مشاهده نشده است. تغذیه با تخم مرغ نه تنها بر روی احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی اثری ندارد، بلکه باعث کاهش پاسخ التهابی در بدن می‌شود. آنچه که موجب افزایش کلسترول خون می‌شود، اسیدهای چرب اشباع به ویژه نوع ترانس است. تنها یک سوم اسیدهای چرب موجود در تخم مرغ از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در آن خودن تخم مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع کلسترول خوب است. توصیه می‌شود مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف نشود و محدودیت مصرف و مقدار مصرف آن، با نظر پزشک معالج کاهش نیابد. حتی در بیماران مبتلا به دیابت،





## اصفهان، میزبان قدیمی‌ترین رویداد فن آفرینی کشور



اقتصاد کشور را از سایر اهداف جشنواره هیجدهم برآمد. وی افزود: شرکت های فناوری و دانش بنیان، شرکت های رشد یافته مستقر در پارک های علم و فناوری، شرکت های نوپا و در حال رشد مستقر در مراکز رشد، شرکت های صنعتی فناوری، واحدهای تحقیق و توسعه، سرمایه گذاران خصوصی و دولتی، سرمایه گذاران خانوار، پذیرندگان حامی کارآفرینی، حامیان حرفه کارآفرینی و فناوری و شرکت های استارت آپ و فناوری نیز مخاطبان ما را تشکیل می دهند.

۵۱ درصد سهام متعلق به بخش خصوصی باشد را داشته باشند. این در حالی است که به منظور برقراری عدالت بین شرکت کنندگان، داورانی در دو بخش شرکت های نوپا و رشد یافته به صورت مجزا انجام می شود. شرکت های نوپا در بازه سه ساله کمتر باشد و شرکت های رشد یافته مدت شروع عرضه محصول یا محصولات شرکت به بازار از سه سال بیشتر باشد. معیار نظام داورانی این بخش، توجه به شاخص های مدیریتی و مالی، تولید محصول فناورانه و تجاری سازی شده است.

رئیس هیجدهمین جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی گفت: بخش مسابقه ای جشنواره هیجدهمین در دو بخش طراحان کسب و کار و فن آفرینی و تجاری سازی فناوری بر گزار خواهد شد و در بخش طراحان کسب و کار، مخاطبانی از جشنواره که طرح های فناورانه امکان سنجی شده داشته و دارای حداقل محصول یا خدمت قابل ارائه باشند پذیرش می شوند. مخاطبان این بخش، استارت آپ های حقیقی هستند که در زمان ثبت نام تجاری سازی (فروش) محصول یا خدمت معرفی شده در طرح را شروع نکرده اند. شرکت کنندگان در این بخش

۱۳۹ میلیون لیتر مصرف روزانه سوخت در سطح کشور  
 ۲۱ میلیون متر مکعب  
 ۱۱۰ میلیون لیتر  
 ۱۱۸ میلیون لیتر  
 ۱۳۹ میلیون لیتر

رشد و دو برابر جایز شدن شرکت کنندگان در این جشنواره نسبت به سال گذشته خبر داد و گفت: در دو بخش مسابقه ای هیجدهمین جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی، در هر بخش رتبه های اول تا سوم جایز و تسهیلات می گیرند. سید اجل افروزد در بخش صنعت ساز به یک شرکت که انتخاب ششود جایزه تعلق می گیرد این در حالی است که امسال در بخش جایزه ویژه مدیریت شهری که با همت شهرداری برپاست امسال طرح های خوبی را شاهد بودیم. وی سپس گفت: در ثبت اولیه ۴۸۱ شرکت از ۲۶ استان کشور شرکت کرده که از این تعداد ۱۰۲ شرکت به نیمه نهایی رسیدند و ۱۰۲ شرکت از سراسر کشور در این جشنواره شرکت کردند. در بخش صنعت ساز به یک شرکت که با همت شهرداری برپاست امسال طرح های خوبی را شاهد بودیم. وی سپس گفت: در ثبت اولیه ۴۸۱ شرکت از ۲۶ استان کشور شرکت کرده که از این تعداد ۱۰۲ شرکت به نیمه نهایی رسیدند و ۱۰۲ شرکت از سراسر کشور در این جشنواره شرکت کردند. در بخش صنعت ساز به یک شرکت که با همت شهرداری برپاست امسال طرح های خوبی را شاهد بودیم. وی سپس گفت: در ثبت اولیه ۴۸۱ شرکت از ۲۶ استان کشور شرکت کرده که از این تعداد ۱۰۲ شرکت به نیمه نهایی رسیدند و ۱۰۲ شرکت از سراسر کشور در این جشنواره شرکت کردند.

دانش بنیان این شرکت ها فرصت های تجاری و بازرگانی در حوزه تجارت محصولات دانش بنیان و سایر باشند. رئیس هیجدهمین جشنواره علمی فن آفرینی شیخ بهایی این را هم گفت که بخش غیر مسابقه ای فرصت های سرمایه گذاری شامل برنامه های مدون، منسجم و پویایی از جمله شناسایی و جذب سرمایه گذاران و سرمایه پذیران واقعی و مستندسازی سرمایه پذیران، انجام مذاکرات و جابیه سرمایه گذار سرمایه پذیر در رویداد های سرمایه گذاری، جشنواره شناسایی و معرفی جهت تأمین مالی طرح های فناورانه است.

مصلی گفت: نحوه انتخاب برگزیدگان بخش رشد یافته و جایزه فناوری صنعت ساز دکتر شیخ زین الدین بدین ترتیب است که برگزیدگان برگزیدگان جایزه فناوری صنعت ساز با حداقل امتیاز متصوب برای این بخش از کاندیداهای مرحله نهایی بخش رشد یافته متفک خواهند شد. این اقدام ضمن ارتقای اهمیت و اثر بخشی جایزه فناوری صنعت ساز، امکان برگزیدگان دیگر شرکت های فناوری فعال و موفق در این بخش را افزایش می دهد.

مصلی گفت: نحوه انتخاب برگزیدگان بخش رشد یافته و جایزه فناوری صنعت ساز دکتر شیخ زین الدین بدین ترتیب است که برگزیدگان برگزیدگان جایزه فناوری صنعت ساز با حداقل امتیاز متصوب برای این بخش از کاندیداهای مرحله نهایی بخش رشد یافته متفک خواهند شد. این اقدام ضمن ارتقای اهمیت و اثر بخشی جایزه فناوری صنعت ساز، امکان برگزیدگان دیگر شرکت های فناوری فعال و موفق در این بخش را افزایش می دهد.

مصلی گفت: نحوه انتخاب برگزیدگان بخش رشد یافته و جایزه فناوری صنعت ساز دکتر شیخ زین الدین بدین ترتیب است که برگزیدگان برگزیدگان جایزه فناوری صنعت ساز با حداقل امتیاز متصوب برای این بخش از کاندیداهای مرحله نهایی بخش رشد یافته متفک خواهند شد. این اقدام ضمن ارتقای اهمیت و اثر بخشی جایزه فناوری صنعت ساز، امکان برگزیدگان دیگر شرکت های فناوری فعال و موفق در این بخش را افزایش می دهد.

قابل توجه شرکت ها، سازمان و موسسات تجارتی و صنعتی

# نصف جهان

با ما بهتر دیده شوید

[www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net)  
 تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۲۰۰۵

درج آگهی در روزنامه یعنی امکان بهتر دیده شدن برای شما

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه و مجمع عمومی فوق العاده شرکت حمل و نقل بین المللی پرتو پردیس طوسی سهامی خاص به شماره ثبت ۷۲۲۱۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۰۸۴۵۳

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت فوق دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده و عادی سالیانه که به ترتیب در ساعات ۸ و ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵ در محل استان اصفهان، شهر سستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، امیر کبیر، خیابان کار و کارگر، خیابان کار آفرینان، پلاک، بلوک، ۲۳ طبقه، واحد ۶۸۱ کد پستی ۱۹۱۵۱۴۴۹۷۱ تشکیل می گردد حضور به هم رسانید

دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه  
 انتخاب مدیران بازر و روزنامه  
 دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده  
 اصلاح ماده ۳۳ اساسنامه

هیات مدیره

## بنزین

تولید روزانه بنزین در کشور: ۱۰۷ میلیون لیتر بنزین

مصرف روزانه سوخت در سطح کشور: ۱۳۹ میلیون لیتر

۲۱ میلیون متر مکعب

۱۱۸ میلیون لیتر

۱۱۰ میلیون لیتر

۳۰ میلیون

۷ میلیارد لیتر

۱۳۷ میلیارد لیتر

۹۳ میلیارد لیتر

www.nesfejahan.net