

در قالب نخستین کنگره بین المللی دیپلماسی ملل از امروز صورت می گیرد؛ حضور نمایندگان ۱۰ کشور در اصفهان

جزئیات اطفای حریق گسترده در انبار علوفه



گران تمام شدن انتقالی گران برای «جادوگر» ایرانی

انتقال گران علی قلی زاده به لهستان می تواند برای او گران تمام شود. برخلاف اعتقاد خبرنگاران لهستانی که باشگاه «لخ پوزنان» با خرید قلی زاده... در صفحه ۷ بخوانید

اولتیماتوم به کارخانه های غیرمجاز آجرپزی

مقصد احتمالی بچه عقاب

امیر علینژاده دو فصل در تیم پوینترادینا در لیگ دسته دوم اسپانیا حضور داشت و در پایان فصل گذشته، از این تیم جدا شد. این گلر ایرانی هنوز مقصد بعدی خود را مشخص نکرده است اما به احتمال زیاد...





مدیر روابط عمومی بهزیستی استان اصفهان:

فعالیت ادارات بدون اطلاع رسانی اثر بخشی ندارد

علائم مصرف زیاد نمک

نمک، مهمترین چاشنی غذایی محسوب می شود که عامل طعم و مزه مطلوب خوراکی ها می شود اما افراط در مصرف آن زمینه ساز بیماری های مختلف می شود. مصرف زیاد نمک می تواند با تظاهرات مختلف جسمانی همراه باشد که شناخت آنها می تواند به اصلاح عادت های غذایی و جلوگیری از عوارض نمک کمک کند.



خطرناک ترین مناطق اصفهان برای شنا

گرم تر شدن هوا خطر غرق شدن را بیشتر کرده است



نوبت دوم

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۶۳۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۹۸۳۲۰

با توجه به عدم حصول نصاب قانونی مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ و عدم رسمیت مجمع مذکور، بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان (سهامی خاص) و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم که رأس ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ در محل تالار نور به آدرس اصفهان، خیابان امام خمینی، جنب شهرک قدس، امور برق شمال غرب تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنان جهت دریافت برگه ورود به جلسه مجمع با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر، برگ نمایندگی و یا وکالت نامه در روزهای سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ به دفتر شرکت واقع در اصفهان، خیابان آیت اله شمس آبادی، کوچه نوزدهم، پلاک ۲۲، طبقه ۲ مراجعه فرمایند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت.
- ۲- بررسی و تصویب صورتهای مالی منتهی به سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱
- ۳- انتخاب اعضای هیئت مدیره.
- ۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل.
- ۵- تعیین روزنامه انتشار جهت درج آگهی های شرکت.
- ۶- سایر مواردی که تصمیم گیری راجع به آن در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸

هیأت مدیره شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان

نوبت دوم

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۶۳۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۹۸۳۲۰

با توجه به عدم حصول نصاب قانونی مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ و عدم رسمیت مجمع مذکور، بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان (سهامی خاص) و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم که رأس ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ در محل تالار نور به آدرس اصفهان، خیابان امام خمینی، جنب شهرک قدس، امور برق شمال غرب تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنان جهت دریافت برگه ورود به جلسه مجمع با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر، برگ نمایندگی و یا وکالت نامه در روزهای سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ به دفتر شرکت واقع در اصفهان، خیابان آیت اله شمس آبادی، کوچه نوزدهم، پلاک ۲۲، طبقه ۲ مراجعه فرمایند.

دستور جلسه:

- ۱- تغییر ماده ۴ اساسنامه شرکت (تغییر محل و آدرس شرکت و الحاق تبصره به ماده ۴ اساسنامه)

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸

هیأت مدیره شرکت سهوند نیرو پارت ایرانیان

بیست و ششمین نمایشگاه بین المللی

صنعت ساختمان


The 26th International Exhibition of Building Industry

مهرماه ۱۴۰۲ 4-8 October 2023

Opening Hours: 3PM-9PM
Isfahan International Exhibition Center, Iran

اطلاعات تماس:
☎ ۰۳۱-۳۲۶۰۶۶۰۲
☎ ۰۹۱۳۶۳۳۳۱۳

ثبت نام
آغاز شد



26 ISFAHAN Buildexpo 2023



یک ارزان قیمت به شدت جذاب

گوشی آرنی پلی ۴۰ - Honor Play4 با طراحی تازه و مشخصات فنی کم و بیش مشابه با آرنی پلی ۳۰ معرفی شد قیمت آن کمتر از ۲۰۰ دلار است و مشتریان می توانند یکی از چهار رنگ موجود را انتخاب کنند. کمپانی Honor محصولات تازه ای رونمایی کرد که یکی از آن ها گوشی ۵G است. آرنی Play4۰ است. مانند آرنی پلی ۳۰، گوشی هم از تراشه استیندراگون ۳۸۰ پلاس قدرت می گیرد. اما کانفیگ حافظه پهنتری دارد که شامل نسخه های ۱۲/۸ گیگ، ۱۲/۸ گیگ و ۲۵/۸ گیگ می شود. البته ظرفیت رم، به صورت مجازی تا ۵ گیگابایت دیگر هم قابل افزایش است. صفحه نمایش آرنی پلی ۴۰، یک ال سی دی ۶/۵۶ اینچی با رزولوشن ۱۲۰۰x۲۷۰۰ پیکسل است. درون ناچ آن هم یک دوربین سلفی ۵ مگاپیکسل قرار دارد. دوربین اصلی در پل عقب، ۱۳ مگاپیکسل با توانایی فیلمبرداری ۱۰۸۰p است و یک سنسور عمق سنج ۲ مگاپیکسل، آن را همراهی می کند. این سنسور جدید،



تغییرات ظاهری جذاب در طرح مفهومی ویندوز

یک بوتیور به نام AR7۲۹۱ ویدیویی در کانال خود یک طرح مفهومی برای ویندوز ۱۲ را پیشنه داده است. در این طرح شاهد تغییرات زیادی در رابط کاربری این سیستم هستیم. رابط کاربری این سیستم شامل دپار تغییرات طراحی شده و حتی منوی استارت و ویجت ها و نوار تسک بار نیز تغییر کرده است. در این طراحی پش و ویجت ها بدون تبلیغات و بسیار بهتر از نسخه فعلی است. اما شباهت آن به ویندوز ۱۰ بسیار زیاد است. در منوی استارت نیز بخشی به نام آیم های اخیر دیده می شود که می تواند بسیار کاربردی باشد. در این طرح مفهومی برخی از شاخص های اصلی در ویندوز ۱۱ همچنان حفظ شده است. همچنین تسک بار شناور که در این طرح دیده می شود یکی از ویژگی های اصلی ویندوز ۱۲ خواهد بود که پیش از این تغییرات مربوط به آن در کانال توسعه دهندگان توسط مایکروسافت قرار گرفته بود. سازنده این طرح مفهومی تلاش کرد تا جایایی



امکان تولید تصویر با Duet AI در گوگل اسلاید

در ابتدای ماه گذشته، Google Workspace آغاز آزمایش عمومی تولید تصویر بوسیله Duet AI در گوگل اسلاید را اعلام کرد و اکنون به طور گسترده در دسترس قرار گرفته است. اگر دسترسی به این ابزار در حساب شما فعال است، Welcome to Duet AI. مانند Gmail و Google Docs «Help me visualize» امکان ارائه و ایجاد تصاویر بصورت خودکار را فراهم می کند. گوگل قبلاً پشتیبانی از Imagen و سایر مدل های تولید تصویر را اعلام کرده بود. در حال حاضر، ویژگی های ارائه شده اولیه و تجربی هستند. برای بهبود خدمات گوگل، افراد با بازبینی اسامی و بررسی داده های تعاملات Labs و حاشیه نویسی و پردازش آنها به بهبود آن کمک خواهند کرد. بنابراین هنگام استفاده از ویژگی های Labs، اطلاعات شخصی، محرمانه یا حساس وارد نکنید.

در انتهای نوار ابزار، نام عکس درختانی در گوشه سمت راست بالا هنگام قرار گرفتن موس روی آن با یک پالس متغیظ ای بخش نمایان می شود. این پالت گزینه Help me visualize را می سازد. در این قسمت می توان یک درخواست متنی را وارد کرد. توصیه گوگل این است که کاربرد در این قسمت به توصیف ایده خود بپردازد. برای به دست آوردن «نتایج بهتر»، توصیه گوگل درج موضوع، تنظیمات مورد نظر، فاصله تا موضوع، مواد یا پس زمینه در پیام و انتخاب از استفاده از زبان تعیین است. پس از ورود درخواست، می توان استایل از میان none, Photography, Background, Vector art, I'm Feeling a Sketch, Watercolor, Cyberpunk و Lucky به آن افزود.

طبق اشارات گوگل تولید تصاویر ممکن است حدود ۲۰ ثانیه به طول انجامد. در واقع زمان تولید تصویر بسیار طولانی تر از تولید متن در Gmail است و نتیجه آن شامل هشت گزینه با امکان ایجاد مجموعه دیگری در کنار آنار پیشین خواهد بود. با یک کلیک می توان تصویر را به اسلاید مورد نظر اضافه کرد. همچنین امکان ارسال بازخوردهای مثبت امنی درباره تصویر ایجاد شده وجود دارد.

از اینجا می توانید برای تولید تصویر بوسیله Duet AI در Google Slides ثبت نام کنید.



معرفی ۱۰ فلش مموری با طراحی فانتزی

اگر به دنبال خرید فلش مموری هستید به صدها گزینه مختلف دسترسی دارید برای برخی کاربران ویژگی هایی مانند سرعت انتقال اهمیت بسیار زیادی دارد و بنابراین باید بین بهترین مدل های ساخت برندهای مشهور دست به انتخاب بزنند. اما برای برخی دیگر سرعت انتقال چندان اهمیت ندارد و بیشتر به دنبال فلش مموری به ظاهر جذاب هستند.

در این مطلب به ۱۰ فلش عروسکی می پردازیم که می توانیم در دسته فلش مموری های فانتزی قرار دهیم. با اینم اگر می خواهید یک فلش مموری فانتزی خریداری کنید این راهنمای خرید را دست ندهید.

 <p>UI-Pr-Mros01 ظرفیت ۴ و ۶ گیگابایت</p> <p>ماتروسکا یکی از سوغات کشور روسیه است که به مجموعه ای از عروسک های کوچک شونده در دو تخته می شود. اگر به این سوغات روسیه علاقه دارید، پس احتمالاً این فلش مموری می تواند توجه شما را جلب کند که از PVC ساخته شده است و ۲۷ گرم وزن دارد.</p> <p>ظرفیت این فلش مموری به ۴ و ۶ گیگابایت می رسد و ابعاد آن ۴۰ در ۳۰ در ۱۰ میلی متر است.</p>	 <p>UI-Pr-Ow01 ظرفیت ۸ گیگابایت</p> <p>این فلش مموری به شکل جغد است، از رنگ های مشکی، آبی، سبز و صورتی به فروش می رسد و بنابراین با توجه به سلیقه خود، می توانید بین رنگ های مختلف دست به انتخاب بزنید.</p> <p>ظرفیت این مدل ۸ گیگابایت است و از استاندارد USB ۲.۰ پشتیبانی می کند. از دیگر ویژگی های آن می توانیم بدهند با کیفیت و وزن بسیار پایین اشاره کنیم.</p>	 <p>UI-Pr-JewMechi01 ظرفیت ۳۲ گیگابایت</p> <p>در بین فلش های فانتزی موجود در دجی کالا، باید به این مدل به شکل یک چرخ خیاطی هم اشاره کنیم که برای خانمان با سلیقه یک هدیه عالی محسوب می شود.</p> <p>این مدل که از PVC ساخته شده، ۳۲ گیگابایت ظرفیت دارد و برای خواندن اطلاعات ۲۰ مگابایت در ثانیه ارائه می دهد و سرعت نوشتن اطلاعات هم ۱۰ مگابایت در ثانیه است.</p>	 <p>UI-Boy and girl ظرفیت ۱۲۸ گیگابایت</p> <p>فلش مموری طرح دخترک و پسرک به گونه ای طراحی شده که علاوه بر سرعت قابل قبول ارسال و دریافت اطلاعات دارای ظاهری زیباست که می تواند از آن به عنوان آویز هم استفاده کنید. بدنه این فلش به گونه ای طراحی شده است که از آن بر برای سر به و مناسبی برای هدیه دادن به افرادی باشد که همچنان به نوار کاستها علاقه دارند یا اینکه با دریافت چنین هدیه ای، به یاد خاطرات خوش گذشته خود می افتند.</p>	 <p>UI-Pr-caslyp01 ظرفیت ۶ و ۱۶ گیگابایت</p> <p>سال هاست که دیگر انواع کاست مورد استفاده قرار نمی گیرند اما به دلیل ارزش نوستالژیک که دارند، برخی کاربران به محصول های متنی بر این طراحی علاقه نشان می دهند. این محصول که از ظرفیت ۶۴ گیگابایت بهره می برد، می تواند گزینه مناسبی برای هدیه دادن به افرادی باشد که همچنان به نوار کاستها علاقه دارند یا اینکه با دریافت چنین هدیه ای، به یاد خاطرات خوش گذشته خود می افتند.</p>
 <p>UI-Skatte01 ظرفیت ۶ و ۱۶ گیگابایت</p> <p>یکی دیگر از فلش های فانتزی در دجی کالا، این فلش مموری به شکل کفش اسکیت است که سه مدل با رنگ های مختلف به فروش می رسد. این تنوع رنگی مربوط به چرخ های این اسکیت است و می تواند بین رنگ های آبی، سبز و صورتی این چرخ ها دست به انتخاب بزنید. با توجه به ظرفیت ۶۴ گیگابایت این فلش، برای استفاده های مختلف کاربردی محسوب می شود و پلی بینتایم با انتظار ارائه می شود.</p>	 <p>UI-kaka01 ظرفیت ۸ گیگابایت</p> <p>با وجود اینکه این فلش مموری به عنوان فلش دارای طرح لباس کاکا به فروش می رسد، ولی نه در حقیقت برای این محصول نام کاکا ذکر نشده و فقط شاهد لایو گیری عدد ۱۰ بر روی این لباس هستیم که بازیکن های مشهوری در تیم ملی فوتبال این لباس را بر تن کرده اند. این فلش مموری به تلفظ ترکیب رنگ زرد و آبی جلوه جالبی دارد و برای علاقمندان به تیم ملی فوتبال زردی می تواند گزینه بسیار خوبی برای هدیه دادن باشد.</p>	 <p>UIkita -BB01 ظرفیت ۳۲ گیگابایت</p> <p>بسیاری از طرفداران و بازیکن رشته های ورزشی به دنبال داشتن وسایل ورزشی شخصی و اشکال ورزشی هستند و فلش مموری ها هم از این قافله عقب نمانده اند. مدل های مختلفی به شکل وسایل ورزشی مانند توپ ورزش های مختلف عرضه شده اند. این فلش مموری که به شکل توپ بسکتبال است، چنین خوبی دارد و به لطف وجود یک سوآچ در بدنه آن، می توان از این فلش مموری فانتزی به عنوان جای کلیدی هم بهره برد.</p>	 <p>UI-Batman01 ظرفیت ۸ گیگابایت</p> <p>شخصیت تامن طبیعتاً هیچ نیازی به معرفی ندارد که بدون شک یکی از محبوب ترین شخصیت های مربوط به دنیای کمیک بوکها محسوب می شود. این فلش مموری فانتزی می تواند هدیه ای جذابی برای طرفداران این کاراکتر باشد.</p> <p>جنس بدنه آن سیلیکونی است و بنابراین برای دلاوم ایمن دارد. وزن آن فقط ۱۳ گرم است و به عنوان جای کلیدی هم می تواند از آن استفاده کنید.</p>	 <p>UI-Burger ظرفیت ۸ گیگابایت</p> <p>همبرگر یکی از محبوب ترین غذاهای فست فودی در جهان محسوب می شود و به همین خاطر یک فلش مموری به شکل همبرگر می تواند مورد توجه زیادی قرار بگیرد. این فلش مموری به لطف استفاده از بدنه سیلیکونی، در برابر ضربه بسیار مقاوم است و ظرفیت آن به ۸ گیگابایت می رسد. در کل اگر دنبال یک فلش مموری فانتزی به شکل همبرگر هستید، این مدل به احتمال زیاد می تواند توجه شما را جلب کند.</p>

اولین تبلت برای عاشقان بازی رونمایی شد

۸ پلاس نسل ۱ بهره برده و آن را به ۱۲ و ۱۶ گیگ رم LPDDR۵ مجهز کرده است. به علاوه، ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگ حافظه UFS۳.۱ هم در این دستگاه به کار رفته است. تبلت در مجیک همچنین از سیستم خنک کننده Icera H۰۱ بهره می برد که ادعا می کند در حین گیمینگ طولانی، باعث کاهش دما به اندازه ۵ درجه خواهد شد. به علاوه، صفحه نمایش بزرگ این دستگاه همچنین متصل کردن کیبورد، ماوس یا جویستیک به دستگاه را تسهیل کرده و تجربه ای نزدیک تر به کامپیوترها ارائه می دهد. دوربین سلفی و دوربین پشت این تبلت قدرتمند به ترتیب ۱۶ و ۱۳ مگاپیکسل هستند و ظرفیت باتری آن ۱۰ هزار میلی آمپر ساعت است. این تبلت همچنین از شارژ سریع ۸۰ وات بهره برده و قادر است ظرف تنها ۵۵ دقیقه، به طور کامل شارژ شود. قیمت این تبلت جدید Red Magic از ۲۵۶ گیگ حافظه برابر با ۵۲۸ دلار است؛ در حالی که تیرم ۱۵/۱۲ این دستگاه، قیمتی ۶۲۵ دلاری دارد. در کنار این دستگاه، نوبیا همچنین کیبورد مفناطیبسی هوشمند با قیمت ۸۳ دلار و قلم اسلایس با قیمت ۵۵ دلار را هم در اختیار علاقمندان قرار خواهد داد.



اولین بازی فوتبال بدون برند فیفا

اولین بازی فوتبال استودیوی الکترونیک آرتز (Electronic Arts) بدون برند فیفا (FIFA)، یعنی EA Sports FC، یک بازه انتشار استراتژی طرفداران، عرضه خواهد شد. با توجه به داده های ارائه شده توسط منبع سابقار اعلام شد، EA Sports FC، یک بازه انتشار استراتژی خواهد بود. EA Sports FC در تاریخ ۲۹ سپتامبر ۲۰۲۳ (بهره ۱۴۰۲) منتشر خواهد شد. نسخه های Ultimate و Standard از EA Sports FC، همانند سری فیفا در دسترس خواهند بود و همانطور که در مورد سری فیفا هم وجود داشت، در دسترس خواهد بود. EA Sports FC در صورت خرید نسخه گران تر، یک هفته دسترسی زودهنگام به بازی را خواهد داشت. EA Sports FC در دسترس خواهد بود و در دسترس خواهد بود. EA Sports FC در صورت خرید نسخه گران تر، یک هفته دسترسی زودهنگام به بازی را خواهد داشت. EA Sports FC در دسترس خواهد بود و در دسترس خواهد بود. EA Sports FC در صورت خرید نسخه گران تر، یک هفته دسترسی زودهنگام به بازی را خواهد داشت.





علائم مصرف زیاد نمک



نمک، مهم‌ترین چاشنی غذایی محسوب می‌شود که عامل طعم و مزه مطلوب خوراکی‌ها می‌شود اما افراط در مصرف آن زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف می‌شود. مصرف زیاد نمک می‌تواند با تظاهرات مختلف جسمانی همراه باشد که شناخت آنها می‌تواند به اصلاح عادات های غذایی و جلوگیری از عوارض نمک کمک کند.

احساس تشنگی زیاد

یکی از شایع‌ترین نشانه‌های مصرف زیاد نمک، کاهش آب بدن و احساس تشنگی است. سدیم برای حفظ تعادل مایعات بدن است. با این حال، مصرف زیاد نمک می‌تواند موجب اختلال در این عملکرد شده و زمینه‌ساز تشنگی شدید شود. گرچه نوشیدن آب و مایعات کافی برای بهبود این حالت موثر است اما باید از مصرف

زیاد نمک است. زمانی که مقدار خیلی زیاد نمک به بدن برسد، سطح سدیم خون افزایش پیدا می‌کند و مقدار مایعات خارج طولانی‌تر می‌شود. در نتیجه تورم به‌خصوص در انگشتان، مچ و قوزک پا به‌وجود می‌آید.

افزایش فشار خون

فشار خون بالا شناخته‌شده‌ترین پیامد افراط در مصرف نمک است که پس از مدتی مصرف غذاهای پر نمک اتفاق می‌افتد. سدیم با حفظ مایعات بیشتر در بدن موجب می‌شود پمپاژ خون در سبقت باشد که از فشار بالاتری در عروق جریان دارد. فشار خون بالا در بعضی افراد با سردرد همراه است که غالباً بدون علامت بازر مانند با پیشرفت می‌کند که زمینه‌ساز سکته قلبی و مغزی می‌شود.



فواید خیار برای مفاصل

مواد موجود در خیار یک حامی مغذی برای بدن است و باعث بهبود عملکرد مفاصل می‌شود. تیم تحقیقاتی مطالعه مشاهده‌ای شش ماهه بر روی ۹۱ نفر که روزانه کیو اکتین با دارونما مصرف می‌کردند را ارزیابی کرده است. دکتر ابراهیم نرث محقق فیزیوتراپی و متخصص برجسته که رهبری تیم را عهده دار بود گفت: نتایج به وضوح نشان می‌دهد که شرکت کنندگان در مطالعه توانستند عملکرد و سلامت مفاصل خود را با مصرف روزانه ۲۰ میلی کیو اکتین بهبود بخشند. در یک طراحی، ۱۰۱ فرد مبتلا به استئوآرتریت متوسط بررسی قرار گرفته است که ۹۱ مورد از آن‌ها قابل ارزیابی بودند. افراد به سه گروه سه‌گانه تقسیم شدند که دارونما یا ۲۰ میلی گرم یا ۱۰۰ میلی گرم Q-اکتین روزانه به مدت شش ماه مصرف می‌کردند. پس از ارزیابی، پایه افراد در فواصل ۳۰ روزه با استفاده از شاخص استئوآرتریت دانشگاه‌های غربی انتاریو و مرکز مست WOMAC) مورد ارزیابی قرار گرفتند. هر دو گروه مصرف کننده Q-اکتین کاهش قابل توجهی در درد و بهبود سایز پارامترهای عملکرد مفاصل را در هر نقطه از مطالعه با هر روش ارزیابی تجربه کردند. قابل توجه است که مصرف روزانه تنها ۲۰ میلی گرم کیو اکتین باعث بهبود عملکرد مفاصل می‌شود. اندازه وعده روزانه کیو اکتین بخش کوچکی از مکل‌های غذایی پشوروی سلامت مفاصل است.



چیا و بذل کنار اشاره کرد. امگا-۳ با کاهش شدید التهاب در بافت‌ها و باستانی قهوه‌ای و تثبیت و تنظیم سطح قند خون و انرژی در بدن کمک می‌کند. یکی از رایج‌ترین مشکلاتی که در تابستان باعث کاهش خلق و خو می‌شود، مختل شدن تنظیم قند خون است. به دلیل همین هم شاید در روزهای گرم‌تر سال و برای بهبود شرایط اعمی خود، مصرف کره‌پودرات‌های پیچیده مانند غلات سبوس‌دار در رژیم غذایی تان داشته باشید.

تندموش‌های کاهنی

برخلاف چای و قهوه که حاوی کافئین زیادی هستند و می‌توانند علاوه بر دفع آب بیشتر از بدن باعث افزایش تحریک‌پذیری عصبی در تابستان شوند، نوشیدن بعضی از تندموش‌های گیاهی در تابستان به بالا رفتن سطح آرامش و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند.

که برای درمان جوش صورت برای برخی افراد قرص راکوتان تجویز می‌شود، این قرص از مشتقات ویتامین A است و برای رفع آکنه‌های شدید پوستی به دلیل دارا بودن مقدار بالای این ویتامین کمک کننده است.

این متخصص گفت: از طرفی کمبود برخی ویتامین‌ها نیز مانند B۹ و B۱۲ در ریزش مو تاثیر دارند. ترسیدن این ویتامین به میزان کافی می‌تواند ریزش مو را تشدید کند. زیرا این ویتامین‌ها در تکثیر سلولی نقش دارند. همچنین بیوتین هم که از خانواده ویتامین‌های B کمپلکس و ماده‌ای مغذی و ضروری است کمبود آن می‌تواند سبب ریزش مو شود. همچنین کمبود و فقر آهن و کمبود ید ریزش مو را تشدید می‌کند.

اگر گفت: جدا از کمبود بعضی از مواد مغذی مانند بی‌آبی، کم آبی، کمبود دریافت پروتئین، می‌توان اختلالات هورمونی به‌ویژه پسرکاری تیروئید را یکی از عوامل ریزش مو ذکر کرد. هورمون‌های زنانه و مردانه به‌ویژه در خانم‌ها «سندرم تخمدان پلی کیستیک» می‌تواند در تشدید ریزش مو موثر باشد. شیمی درمانی و مصرف داروهای خود ایمنی نیز ریزش مو را تشدید می‌کند. وی افزود: بی‌شک استفاده از برخی داروهای ریزش مو را تشدید می‌کند؛ به محض اینکه متوجه این موضوع شدید باید با پزشک مشورت کنید تا اگر می‌تواند دارویی را جایگزین آن می‌کند. وی بیان کرد: هر نوع استرس و افسردگی شانس ریزش مو را تشدید می‌کند، بنابراین درمان آن‌ها می‌تواند کمک کننده باشد. با تمام نکاتی که اشاره کردم کاملاً واضح است که علت ریزش مو به عوامل مختلفی بستگی دارد و البته تشنگی هم حرف اول را می‌زند.



را به‌دلیل دارند. رضایی در پاسخ به این سوال که چقدر افزایش سن و همچنین تشنگی روی ریزش مو تاثیر گذار است گفت: طبق فیزیولوژی بدن ما در درازمدت با افزایش سن تعداد موهایمان کم می‌شود. تشنگی و نرسیدن افراد هم حرف اول را می‌زند. اما در کنار این عوامل، رفتار محیطی ما نیز بسیار در ریزش مو موثر است؛ استرس، بی‌خوابی، کاهش دریافت پروتئین و مایعات و ... باعث ریزش مو می‌شوند. وی افزود: برخی از اختلالات هورمونی نیز جدی هستند. حتی تصادف و حوادث می‌تواند این موضوع را تشدید کند. مسائل فیزیولوژیکی مانند بارداری و شیردهی هم تشدید ریزش مو

چطور دارو بخوریم

برخی داروهای رایج بعد از غذا مصرف کرد اما برخی دیگر نیاز به پر بودن معده ندارند. هنگامی که یک دارو با معده خالی تجویز می‌شود، برای اطمینان از جذب بیشتر آن است چرا که جذب روده با غذا محدود می‌شود و بر اثر بخشی این داروهای خاص تأثیر می‌گذارد.

عناصر غذای مهم مانند آهن یا کلسیم ممکن است به ساختارهای شیمیایی دارو متصل و مانع جذب موثر آن شوند. به همین دلیل است که مصرف داروهای یوکی استخوان و آسم را با معده خالی توصیه می‌کنند. در برخی از حالت‌ها هم غذا می‌تواند تجویز می‌شود. آن‌ها اسیدها و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی معمولاً همراه با وعده غذایی یا میان‌وعده مصرف می‌شوند تا این مواد پوششی معده را در برابر اسید محافظت کنند. خوردن غذا باعث ایجاد تحریکات فیزیولوژیکی متعدد از جمله افزایش جریان خون به روده، آزاد شدن صفرا و تغییر در pH (اسیدیته) و تحریک روده می‌شود. این تغییرات فیزیولوژیکی می‌تواند بر مقدار داروی جذب شده از روده



از نوزادان در زمان ترخیص از بیمارستان (روز دوم) شروع به زرد شدن می‌کنند در این شرایط، ممکن است پزشک یک آزمایش پیگیری، زمانی که کودک شش ماهه تا پنج روز است، انجام دهد.

این پزشک متخصص همچنین یادآور شد: حدود ۶۰ درصد نوزادان، زردی را به‌طور خفیف تجربه می‌کنند که بیشتر از آن‌ها یک یا دو هفته بدون وجود هیچ مشکلی، بهبود می‌یابند.

دکتر فرهادفر در خصوص علائم برقرآن یا زردی گفت: اگر نوزادی دارای زردی باشد، پوست او و قسمت سفیدی چشم‌ها زرد خواهد شد. رنگ زرد ابتدا در صورت و سینه کودک و معمولاً یک تا پنج روز پس از تولد ظاهر می‌شود.

وی به بیان برخی دیگر از این علائم پرداخت و افزود: کودکانی که سطح بیلی‌روبین بالای دارند ممکن است زردتر شوند یا زردی به اندام‌های پایین‌تر مانند سینه، دست‌ها و پاها برسد، لاغر شوند، خوب شیر نخورند، خواب‌آلود باشند، بی‌اختلاقی و خجسته شوند، خمیده شوند یا گردنشان به عقب برگردد و گریه‌هایی با صدای بلند داشته باشند. این پزشک متخصص با بیان اینکه سطح بالای بیلی‌روبین می‌تواند خطرناک باشد گفت: اگر کودک شما گرم‌تر از این علائم را دارد، یا زردی او در ۳۴ ساعت اول بعد از تولد ظاهر شود یا زردی فیزیولوژیک او بیش از سه هفته طول بکشد، لازم است حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه نماید.

دکتر فرهادفر در پاسخ به اینکه زردی چگونه درمان می‌شود گفت: در بیشتر مواقع زردی نازکی به درمان ندارد اما اگر سطح بیلی‌روبین بالاتر از حد طبیعی برای نوزادان باشد، درمان باید آغاز شود.

خضرات بی توجهی به زردی نوزاد

زردی یا برقرآن مشکلی است که منجر به زرد رنگ شدن پوست نوزاد و قسمت سفیدی چشم او می‌شود. این‌ها علائمی هستند که نشان می‌دهند بیلی‌روبین بیش از حد مجاز در خون کودک وجود دارد و افزایش بیش از حد بیلی‌روبین در خون، هایپر بیلیروبینمی می‌گویند.

دکتر ساره فرهادفر متخصص کودکان فوق تخصص نوزادان گفت: بسیار مهم است بدانید که بی‌توجهی به زردی در نوزاد ممکن است خطرناک باشد، چرا که اگر سطح بیلی‌روبین خون بالا بماند و درمان نشود، باعث آسیب مغزی به نام «کرن کربوس» می‌شود که مشکلات جدی مادام‌العمری مانند ناتوانی، عقب‌ماندگی ذهنی یا فلج مغزی را به‌دلیل دارد.

وی با بیان اینکه برقرآن معمولاً در پنج روز بعد از تولد ظاهر می‌شود گفت: بسیاری





یک استقلالی در راه پرسپولیس!

با جدایی فرضی احمد گوهری از پرسپولیس، این تیم فقط علیرضا بیرانوند را داشته و نیاز به خرید یک گلر دیگر دارد. شاید این فرصت مناسبی برای خرید حسن پورحمیدی باشد. جالب آنجاست که گوهری جانشین برادر دوقلوی این گلر در الومپیوم اراک شده است. پورحمیدی هنوز یک فصل با استقلال خوزستان قرارداد دارد اما به گفته خودش فعلاً مذاکراتی با سوی این باشگاه خوبی با او صورت نگرفته است و برادر گلر ملی پوش تی تی ها می تواند در صورت داشتن پیشنهاد لیگ برتری، استقلال خوزستان را ترک کند. او که بر خلاف حشین پورحمیدی طرفدار پرسپولیس است، در خصوص اینکه آیا حاضر است به عنوان دروازه‌بان دوم و ذخیره علیرضا بیرانوند به پرسپولیس برود؟ گفته است: «دوست دارم به پرسپولیس بروم حتی اگر بازی نکنم!»



مقصد احتمالی بچه عقاب

امیرعابدزاده دوقل در تیم پورفانرینا در لیگ دسته دوم اسپانیا حضور داشت و در پایان فصل گذشته، از این تیم جدا شد. این گلر ایرانی هنوز مقصد بعدی خود را مشخص نکرده است اما به احتمال زیاد و بنا به گفته خبرنگار اسپانیایی در همان لیگ دسته ۲ و در تیم کارتاخنا به کار خود ادامه دهد. این خبرنگار هفته گذشته با پرده برداری از خرید بزرگ تی تی ها خبر داده بود «آلوارو جیمز» رامی لیگ ایران می شود. عابدزاده بعد از جدایی از پورفانرینا که به لیگ دسته سوم اسپانیا سقوط کرد، به چند باشگاه منتسب شد و حتی پس از آنکه علیرضا بیرانوند قراردادش را با پرسپولیس فسخ کرد، شایعاتی از احتمال بازگشت عابدزاده به این تیم مطرح شد که با حضور دوباره بیرانوند این موضوع منتفی شد.



به بهانه حضور احتمالی قلی زاده در لیگ لهستان

گران تمام شدن انتقالی گران برای «جادوگر» ایرانی

مرضیه فغاریان

انتقال گران علی قلی زاده به لهستان می تواند برای او گران تمام شود. برخلاف اعتقاد خبرنگاران لهستانی که باشگاه «لیخ پوزنان» با خرید قلی زاده متحمل ریسک شده در این معامله، خطر، بیشتر ستاره ایرانی را تهدید می کند. با اینکه از نظر آنها پرداخت مبلغ ۱۸ میلیون یورو برای جذب بازیکن شارلروا بسیار بالاست اما قلی زاده یاد بخوشش در تمامی رده های تیم ملی ایران و همچنین عملکرد درخشان در ژوپیر لیگ با پیراهن شارلروا نشان داده که ارزش سرمایه گذاری دارد. هر چند این ویژگی تکنیکی مدتی است که دوران اوج خود فاصله گرفته اما با همه اینها تأثیرگذاری علی قلی زاده در خط حمله تیمش آنقدر بالاست که همین خبرنگاران لهستانی به او لقب «جادوگر» داده اند.

دریل زن سرعتی تیم ملی ایران اگرچه کارنامه موفق در کشور سنقر قبا از خود برجای نگذاشته اما در فصلی که با پیراهن گورخرهای بازیکنی در لیگ برتر این کشور، به میدان رفت با پاس گل ها و فضا سازی های فوق العاده خود برای هم تیمی هایش عملکرد قابل قبولی از خود برجای گذاشت. او در ۱۱۴ بازی که برای شارلروا انجام داده ۲۰ گل زده و ۲۶ پاس گل در کارنامه خود ثبت کرده است. این مهاجم ۲۷ ساله یکی از مهره های خوب تیم ایران در جام جهانی ۲۰۲۲ هم بود. قلی زاده در مجموع ۹۸ دقیقه ای که در قطر برای کشورمان به میدان رفت یک پاس گل داد.



انتقال گران علی قلی زاده به لهستان می تواند برای او گران تمام شود. برخلاف اعتقاد خبرنگاران لهستانی که باشگاه «لیخ پوزنان» با خرید قلی زاده متحمل ریسک شده، در این معامله، خطر، بیشتر ستاره ایرانی را تهدید می کند.

سواره ارمنی سپاهان در اردوی مس رفسنجان



ستاره ارمنی سابق سپاهان بعد از چند سال در یک فضای فوتبالی در بین ایرانی ها رویت شد.

لئون استپانیان نامی آشنا برای فوتبال دوستان ایران است؛ بازیکن ارمنستانی که اکثر دوران حرفه ای فوتبال خود را در ایران سپری کرد و بیش از ۱۴ سال پیراهن تیم های ایرانی را پوشید.

دوران اوج استپانیان در سال های بود که او پیراهن سپاهان را بر تن داشت و در مقطع ۵ و ۳ ساله برای طلالی پوشان فوتبال ایران بازی کرد. لئون حتی به بازوبند کاپیتانی سپاهان نیز رسید و آنقدر در ترکیب این تیم خوش درخشید که از هواداران اسفهان لقب «استورجکوف سپاهان» از دریافت کرد.

استپانیان در دوران بازیگری نیز چندین سال در ایران کار کرد و به عنوان دستیار مربیان مختلف در تیم های متعددی به کار پرداخت و جلاچندالی است به کشور خود رانستارن گرفته است.

این ستاره ارمنی نام آشنایور جمعه بعد از سال ها در یک محفل ایرانی رویت شد جایی که نیم س، رفسنجان با هدایت ساکت الهامی در ارمنستان آرزو زده اولین بازی دوستانه نارنجی پوشان سبب شد تا استپانیان به تماشای سابقه یک تیم ایرانی و البته دیدار با دوستان سابق خود بنشیند.

استپانیان که همراه با ساکت الهامی در بیکان در کارفرنی صمد مرلوی حضور داشتند، بعد از سال در ایران بگردیدند و ملاقات کردند. در این ملاقات صمیمانه و دوستانه (بعنوان اختر، سرنامی سابق استقلال و تیم ملی ایران و همچنین سید فتاحی، قائم مقام باشگاه مس رفسنجان نیز حضور داشتند و محظلات جالبی در ورزشگاه آلشکرت ایران به ثبت رسید.

پنجره زوب آهن بسته است؟

بر اساس اعلام سازمان لیگ فوتبال فقط پنجره ۴ باشگاه لیگ برتری بازی است که می توانند قرارداد های خود را ثبت کنند، در حالی است که از بین تیم های ذوب آهن و سپاهان، ذوب آهن می تواند باقی بماند. در این رقابت ها فقط نام طلالی پوشان این دیار در لیست تیم های بدون بدهی لیگ دیده می شود.

سازمان لیگ فوتبال ارسال برای ثبت قراردادهای باشگاه ها سبک استوری های بیشتری انجام می دهد و یکی از این موارد به بدهی های باشگاه ها برمی گردد. سازمان لیگ قصد دارد برای ثبت قرارداد و صدور کارت بازیکنان و مربیان موارد زیادی را در نظر بگیرد و یکی از شروط اصلی در این خصوص نداشتن بدهی و گرفتن مجوزهای لازم از سوی کمیته های تعیین وضعیت، انضباطی و اخلاق فراسون فوتبال است.

در چنین شرایطی خوشگوار این است که ۱۲ باشگاه لیگ برتری به خاطر نداشتن پرونده انضباطی و بدهی به اعضای سابق پنجره خود بسته شده و نمی توانند تا زمان پرداخت این بدهی هایاری ثبت قراردادهای جدید اقدام کنند. تاکنون فقط ۴ باشگاه سپاهان، نساجی، ملوان و گل گهر سپهر بدون بدهی هستند و پنجره نقل و انتقالی شان باز است. سایر باشگاه های این لیگ که قرارداد نفرات جدید خود را ثبت کنند، باید سرمایری پرداخت بدهی های خود اقدام کنند.



علت جدایی هافبک پرتغالی از سپاهان

هافبک پرتغالی سپاهان در گفتگو با یک سایت روسی گفته است: «تفاقاتی در سپاهان می افتاد که از آنها خوشم نمی آمد. بهترین کار این بود که جدا شوم».

«مانوئل فرنانز» محصول تیم های رده پایه باشگاه بنفیکا است و علاوه بر بازی در این تیم قدیمی و مطرح پرتغالی در تیم های اورتون، پورتومو، والنسیا، بشکاشا، لوکوموتیو موسکو، کورنور، کاسری اسپور را در هم در کارنامه اش دارد. این زرمه خوبی یکی از بازیکن خارجی که به ایران می آید محسوب می شود.

این هافبک ۲۷ ساله پرتغالی که گفته خودش به دلیل رفاقت با یکی از دستیاران سرمربی هموطنش در سپاهان به این تیم اسپهانی پیوست فصل گذشته ۹ بازی را به دلیل مصدومیت از دست داد و به همین دلیل عملاً از ترکیب اصلی تیم موراسی کنار گذاشته شد.

فرنانز فقط یک گل برای سپاهان و در دومین مسابقه فصل خلاصی پوشان برابر نساجی به ثمر رساند. او که می گوید: «مصدوم بودم و نمی خواستم سراسر بازیکن باشم». هنوز با باشگاه جدیدی توافق نکرده است و به واسطه حضورش در لیگ روسیه در سال های گذشته مورد توجه رسانه های این کشور است.

مورد عجیب در خصوص شکایت تراکتور از کاوه رضایی

بود: «با توجه به شکایت باشگاه تراکتور تبریز از کاوه رضایی، کمیته وضعیت با تعایت به استرداد دادخواست از نسوی خواهان، قرار ابطال دادخواست را صادر کرد».

اما «ورزش سه» در این باره خبر داده که ابطال این درخواست شاید در ظاهر به معنای توافق مدیران باشگاه تراکتور با کاوه رضایی یا سپاهان باشد، اما در واقع نکته دیگری را در دل خود دارد؛ باشگاه تراکتور این دادخواست را به این دلیل پس گرفته که در روزهای آینده با تکمیل مدارک، شکایت جدیدی را از کاوه رضایی ثبت کند و به عبارتی از شکایت خود صرف نظر نکرده است.

به این ترتیب و احتمالاً از روز چهارشنبه، باشگاه تراکتور با ارسال یک لایحه جدید، با طرح یک شکایت جدید در کمیته تعیین وضعیت، خواستار جریمه و پرداخت غرامت از سوی کاوه خواهد شد. شنیده های «ورزش سه» حاکی از آن است که باشگاه تراکتور درخواست ۹ میلیارد تومان غرامت در این پرونده را دارد و به همین دلیل با هزینه دادرسی ۱۶۶ میلیون تومانی، شکایت خود را ثبت خواهد کرد.



در خبری عجیب، فدراسیون فوتبال ابطال شکایت باشگاه تراکتور از کاوه رضایی را اعلام کرد، اما ماجرا تنها به این خبر ختم نمی شود. کاوه رضایی در نقل و انتقالات زمستانی قرارداد خود را با تراکتور فسخ کرد تا شاید بر اساس توافق ابتدای فصل، مسییر بازگشت به استقلال را طی کند اما شرایط به شکلی رقم خورد که او بیرون ماند و پیراهن هیچ تیمی را نپوشید. در این مدت شایعات زیادی پیرامون سرزشتن کاوه مطرح بود و او مذاکراتی را هم با تراکتور

ثبت رکوردی عجیب در والیبال

تیم های آمریکا و آرژانتین در هفته سوم لیگ ملت های والیبال ۲۰۲۲-۲۳ به مصاف هم رفتند که این بازی با نتیجه ۳ بر ۲ به سود آرژانتین خاتمه پیدا کرد. در ست چهارم این مسابقه، نتیجه ای عجیب رقم خورد و آرژانتینی ها با نتیجه ۴۱ بر ۴۰ حریف روز را پیش رو برداشتند تا طولانی ترین رالی لیگ ملت های ۲۰۲۲-۲۳ ثبت شود. این احتمالاً جانب ترین مسابقه لیگ ملت ها تا اینجاست که آرژانتین را با کسب هشتاد و یک نقطه در ست چهارم رساند و آمریکا نیز تقریباً شانس خود را برای رسیدن به زاین در صدر از دست داد.



مرگ داوود فوتبال در جنگ

«دانیل شمتوف» داوود ۲۱ ساله فوتبال روسیه در منطقه ویژه عملیات نظامی در لوکراین در گذشت. فراسون فوتبال روسیه در بیانیه خود در این خصوص آورده است: «دانیل شمتوف در منطقه یک عملیات ویژه نظامی روسیه جان باخت. فراسون فوتبال روسیه مصمم است که کار خانواده این داوود جوان سوگاری می کند. شمتوف داوود آمینوار گندیمی بود که به زودی نخستین بازی فصل را در لیگ یک یادبک قضاوت می کرد. او قبلاً مسابقات مهمی را در لیگ برتر و جام حذفی ثوری کرده بود. فراسون فوتبال روسیه آماده است تا تمامی نیاز های خانواده دانیل شمتوف را در این شرایط فراهم کند».



علاقه فخرمان جهان به آبی واتاری ها

فخرمان گشتی جهان در سال های ۲۰۱۷-۲۰۲۱ و ۲۰۲۱-۲۰۲۲ تیم محبوب خود در فوتبال اروپا را مشخص کرد. حسن بزندی یکی از محبوب ترین ورزشکاران حال سال اخیر ایران و ستاره جویناری گشتی آزاد کشورمان در وزن ۸۶ کلوگرم است. این فخرمان گشتی جهان و همسایگ علاقه زیادی به فوتبال دارد تا جایی که در اروپا گاهی با به توپ می شود و نمایش خوبی از خود نشان می دهد. بزندی که طرفدار پرسپولیس است، اخیراً در آخرین تیم ملی گشتی با ایلانیا بسولوا حاضر شده تا نشان دهد در فوتبال اروپا طرفدار این تیم اسپانیایی است.





عمل کنید، پیش از آنکه چراغ عمل خاموش و فرصت پایان یابد و اجل فرارسیده و در توبه بسته و فرشتگان به آسمان پرواز کنند. پس هر کسی با تلاش خود برای خود، از روزگار زندگانی برای ایام پس از مرگ از دنیای فناپذیر برای جهان پایدار و از گذرگاه دنیا برای زندگی جاودانه آخرت توشه برگیرد. انسان باید تفرش کند، زیرا تا لحظه مرگ فرصت داده شده و مهلت تمام نیکو دارد.

(ع مولا علی)

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

اجرای طرح تصفیه فاضلاب شهری در نوش آباد

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب کاشان از اجرای طرح تصفیه فاضلاب شهری در نوش آباد با اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال (۱۵۰ میلیارد تومان) از محل پرداخت تسهیلات فائیناس ماده ۵۶ خبر داد.
 محمدرضا اسدی اظهار کرد: اجرای تصفیه خانه فاضلاب تجربه موفق است که پیش از این در شهرهای نیاسر، قمصر و کاشان اجرا شده و نوش آباد چهارمین شهر در این منطقه است. وی افزود: شهرستان های کاشان و اران و بیدگل، در مسیر صنعتی شدن قرار گرفته و مصرف سالانه در بخش خانگی به میزان دو میلیون و ۲۰۰ هزار مترمکعب رسیده که با توجه به بحران آب باید شوهای نوین مدیریت مصرف را به کار بگیرد و به استفاده از آب های نامتعارف بخشی از این برنامه است. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب کاشان تصریح کرد: تصفیه خانه فاضلاب کاشان ۱۱۰ لیتر بر ثانیه پساب دارد که برای مصرف صنعتی قابل استفاده است، به طوری که ۳۰ لیتر بر ثانیه این پساب در شرکت فولاد کویر مورد استفاده قرار گرفته است. وی با اشاره به بحران کم آبی و راهکارهای مدیریت مصرف آب، گفت: بهره مندی از سیستم های جمع آوری تصفیه خانه استفاده از ظرفیت پساب می تواند نقش مؤثری در حفظ و توسعه فضای سبز داشته باشد. اسدی گفت: بحران آب در دشت کاشان و تهدید منابع آب زیرزمینی به واسطه چاه های چنی منازل این ضرورت را ایجاد می کند تا با ایجاد شبکه فاضلاب شهری و تصفیه فاضلاب هم از آلودگی منابع جلوگیری کرده و هم از پساب آن در بخش صنعت، کشاورزی و فضای سبز استفاده کنیم.

برنامه هفتم توسعه باید بر کوچک شدن دولت تمرکز کند



رئیس اتاق بازرگانی اصفهان در جلسه مجمع نمایندگان استان با موضوع بررسی برنامه هفتم توسعه، بر کوچک شدن دولت با اعطای اختیارات به بخش خصوصی تأکید کرد. وی افزود: دولت باید عزم خود را برای کسبانی همچون تأکید کرد. لازم به بخش خصوصی جزم کرده و کشور باید به جای واردات، به سمت صادرات مجروری حرکت کند. حتی اسلام سیدناصر موسوی لاگانی، رئیس مجمع عزم جدی برای کوچک شدن دولت ندارد. کوچک شدن دولت نیز به معنای اعطای اختیارات لازم به بخش خصوصی است. وی افزود: هدف گذاری رشد اقتصادی ۸ درصدی در برنامه هفتم توسعه و همچنین سایر موارد مطرح شده مانند رشد تشکیل سرمایه ناخالص، رشد موجودی سرمایه، رشد اشتغال، کاهش متوسط نرخ تورم، رشد بهره وری، جذب سرمایه خارجی و رشد صادرات غیرنفتی نیز با واقعیت های

میزی HSE در هلدینگ پتروپالایش اصفهان انجام شد



میزی بخش HSE هلدینگ پتروپالایش اصفهان با حضور تیم ۷ نفره کارشناسان ارشد این حوزه به مدت سه روز انجام شد. یاسین محمدی، مدیر بهداشت، ایمنی و محیط زیست و یاسین محمدی، مدیر بهداشت، ایمنی و محیط زیست اصفهان با اشاره به اجرای ارزیابی نظام مدیریت HSE هلدینگ پتروپالایش اصفهان اظهار داشت: اداره HSE و بهداشت غیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران با هدف ارزیابی و انطباق عملکرد هلدینگ پتروپالایش اصفهان با الزامات و نیازمندی های مدیریت HSE در قالب تیم ۷ نفره متخصص و متشخص که متشکل از کارشناسان ارشد این حوزه، نسبت به میزبانی و ارزیابی برنامه برزی، سازمان دهی، اجرا، هدایت و کنترل عملکرد واحد HSE هلدینگ پتروپالایش اصفهان اقدام کرد. وی افزود: این برنامه تا مرکز بر شناسایی نقاط قوت و ضعف و فرآیندهای بهبود در حوزه مدیریت تیم HSE ایماکتانار، HSE در نظام تأمین، طراحی، ساخت و بهره برداری ایمنی کار در ارتفاع و توجه به سلامت روان کارکنان و

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

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)
۱۱۵۲-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری آب در منطقه مبارک	جاری	۴۲,۰۷۱,۹۶۰,۰۹۴	۱,۶۴۲,۱۵۸,۰۰۰
۱۱۸۳-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری فاضلاب منطقه یک اصفهان	جاری	۳۹,۱۲۷,۱۷۸,۶۰۰	۱,۳۳۳,۸۱۵,۰۰۰
۱۷۳-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری و تصفیه خانه فاضلاب منطقه روزنه	جاری	۹۰,۹۹۹,۴۸۰,۰۵۷	۴۵۴,۹۷۴,۰۰۰
۱۷۳-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری آب منطقه پایین	جاری	۳۷,۳۹۰,۶۵۸,۱۵۸	۱,۳۲۱,۰۰۰,۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان: ۲۹۲ تا ساعت: ۱۳:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱
 تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱
 دریافت اسناد: سایت اینترنتی
 شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان www.abfaesfahan.ir
 یا بگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات www.its.mpor.gov.ir
 شماره تلفن گویا: ۲۱-۳۵۱۳۲۳۳۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تولیدی ایران آجر سهامی خاص ثبت شده به شماره ۴۵۴۴ به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۵۶۹۶۴

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت تولیدی ایران آجر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۵۴۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۵۶۹۶۴ دعوت به عمل می آید که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ راس ساعت ۸ صبح به آدرس اصفهان، جاده اصفهان خائین، کیلومتر ۳۵، جاده ۱۰۵، فرعی سوم شرکت ایران آجر به کد پستی ۸۱۳۹۱۶۴۳۹۱ تشکیل می گردد حضور به هم رسانید.

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در ساعت ۸ صبح دستور جلسه: انتخاب بازرسان، تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان

هیئت مدیره

صنعت گردشگری ایران

رشد جمعیت شاغلان صنعت گردشگری ۱,۴۴ میلیون نفر

رشد اشتغالزایی صنعت گردشگری ۱۱,۲٪

رشد اشتغالزایی صنعت گردشگری ۳۹,۲٪

افزایش سهم صنعت گردشگری از کل اقتصاد ایران ۶,۱٪

رشد اشتغالزایی صنعت گردشگری ۷۳,۵٪

رشد اشتغالزایی صنعت گردشگری ۴۰,۱٪

در دشتگردان خارجی ۶,۲ میلیارد دلار

در دشتگردان خارجی ۳۱۶ هزار میلیارد تومان

www.nesfejahan.net