

# رشد ۱۰ درصدی سفرهای نوروزی محقق می شود؟



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

پنج شنبه ۲۱ دی ماه ۱۴۰۲ / ۱۱ جولای ۲۸ / ۲۴ جمادی الثانی ۱۴۴۵

سال یستم / شماره ۸۷۷۵ / صفحه ۸ / تومان ۸۰۰۰

سعودی ها باید  
به اصفهان بیایند  
**سپاهان-الهلال**  
**در نقش جهان**



## نکاتی برای تبدیل شدن به یک فرد باکلاس

آداب معاشرت روزمره صرفاً استفاده از چنگال برای خوردن سالاد نیست، بلکه با رعایت آن نشان هم می دهید که برای هم خود و هم اطرافیان تان احترام قائل هستید. گاهی کارهای جزئی می توانند نشان دهند که یک شخص فردی مؤدب و با فرهنگ است، یا برعکس فردی است که به راحتی می تواند به دیگران اهانت کند...



در مراسمی با حضور مدیران ارشد  
شهرداری و شورای شهر صورت گرفت؛  
**افتتاح بازار کوثر و بازار**  
**روز میوه در سپاهان شهر**



از پستانک های اینستاگرامی تا گهواره های میلیونی در بازار صورتی و آبی اصفهان  
**نی نی های مجلل!**

تسخیر ماه و حرکت به  
سمت مریخ یک سال  
به تعویق افتاد

بررسی جدیدترین  
روش افزایش ماندگاری  
و امنیت غذایی



اینتر مذاکرات را  
با طارمی آغاز کرد

شرکت گاز استان اصفهان  
روابط عمومی

دمای آسایش  
۱۸ الی ۲۱ درجه سانتیگراد

شما چگونه مصرف گاز را کاهش دهید؟  
تجربه تون را به اشتراک بگذارید

ارسال پاسخ به لینک: <https://eitaa.com/isf194>  
به قید قرعه، بهترین تجربه های ارسال گاز نیز ارسال خواهد شد

با کاهش یک درجه دمای منزل به روشن ماندن  
شعله آبی گاز هموطنانمان کمک کنیم

روابط عمومی شرکت گاز استان اصفهان

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت کوه شکافان گرمسیر با  
مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۷۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۰۳۳۰۰۲**

بدینوسیله از کلیه شرکاء دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت در روز ۱۴۰۲/۱۱/۰۵ ساعت ۸ صبح به آدرس استان اصفهان، شهرستان خمینی شهر، بخش مرکزی، شهر خمینی شهر، زاغ آباد، کوچه شهید ملکوتی، بن بست (منصور رحیمی) - فرعی ۲، پلاک ۰، طبقه همکف، واحد ۱ کد پستی: ۸۴۱۳۷۸۶۶۳۱ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:  
۱. افزایش سرمایه  
۲. سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد

هیئت مدیره

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت کوه یاران مکران با  
مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۸۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۴۴۵۳۴**

بدینوسیله از کلیه شرکاء دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت در روز ۱۴۰۲/۱۱/۰۴ ساعت ۸ صبح به آدرس استان اصفهان، شهرستان خمینی شهر، بخش مرکزی، شهر کوشک، ولی عصر، خیابان ولیعصر، خیابان شماره (۱۴)، پلاک ۱۹، طبقه همکف به کد پستی: ۸۴۳۴۱۹۴۱۱۹ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:  
۱. افزایش سرمایه  
۲. سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

هیئت مدیره







# راهنمای داشتن یک دوربین با کیفیت روی گوشی



## در مورد هاردهای Enterprise seagate exos چه می دانید؟

هاردهای Enterprise، نوعی هارد درایوهای سخت هستند که برای استفاده در سرورها، سیستم‌های ذخیره‌سازی و سیستم‌های NAS استفاده قرار می‌گیرند. این نوع هاردها به دلیل قابلیت پاسخگویی بالا، قدرت عملکرد بالا و پایداری بالا، برای بار کاری‌های سنگین بسیار مناسب هستند.

یکی از محصولات معروف در دسته هاردهای Enterprise، هاردهای سیگت Exos می‌باشد. سیگت Exos به عنوان یک خانواده از هاردهای Enterprise با ظرفیت‌های بالا و عملکرد قدرتمند شناخته می‌شود. در این خانواده دو سری اصلی وجود دارد: سری Exos و سری Exos E. هاردهای سری Exos طراحی شده‌اند تا با بار کاری‌های بسیار سنگین سازگار باشند و ظرفیت‌های تا ۱۸ ترابایت را پشتیبانی کنند. این هاردها با ۳.۵ اینچ، مصرف برق کمتری دارند و همچنین هزینه کم مالکیت (TCO) را کاهش می‌دهند.

سری Exos E نیز برای برنامه‌ها و اپلیکیشن‌ها طراحی شده‌اند. این هاردها تا ۱۸ ترابایت است. این هاردها با قابلیت پاسخگویی بالا و استفاده مداوم، گزینه‌ی مناسبی هستند.

استفاده از هاردهای Enterprise، به ویژه هاردهای سیگت Exos، به دلیل قابلیت اطمینان بالا، پایداری، عملکرد قدرتمند و کاهش مصرف انرژی، بهبود عملکرد سرورها و سیستم‌های ذخیره‌سازی و همچنین کاهش هزینه‌های نگهداری و تعمیرات منجر می‌شود.

هاردهای Enterprise، از نظر طراحی و ساختار، با توجه به نیازهای ارتباطی و ذخیره‌سازی بزرگ‌ترین سازمان‌ها و شرکت‌ها طراحی شده‌اند. این هاردها در مقایسه با هاردهای مصرفی (Consumer)، ویژگی‌ها و قابلیت‌هایی دارند که به آن‌ها امکان مقابله با بار کاری‌های سنگین و مداوم را می‌دهد.

مهمترین ویژگی هاردهای Enterprise، قابلیت پاسخگویی بالا است. این هاردها قادر به پردازش تعداد زیاد درخواست همزمان هستند و قدرت عملکرد بالاتری نسبت به هاردهای مصرفی دارند. این ویژگی به خصوص در محیط‌هایی که نیاز به اجرای همزمان بار کاری‌های بزرگ دارند، بسیار حیاتی است.

Stabilization یکی از ویژگی‌های دوربین‌ها برای کاهش تاخیر در تصویر در هنگام عکاسی و فیلم برداری است و به ثبت تصاویر شارپ‌تر و پر جزئیات کمک می‌کند.

**تراشه پردازنده دوربین**

به کارگیری سخت‌افزار دوربین مستقیم داشتن قابلیت‌های پردازشی مختلف است.

حتماً دیدار کنید که به محض باز کردن دوربین گوشی، با انبوهی از گزینه‌ها و حالت‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوید که هر کدام بسته به نوع عکسی که می‌خواهید ثبت کنید، کارایی به خصوص خود را دارند.

**تراشه پردازنده دوربین**

از زمانی که گوشی‌ها با تاچ عرضه شدند، لنز دوربین جلو یا سلفی آن‌ها داخل تاچ قرار گرفت. بعضی از گوشی‌های سامسونگ حتی با حذف تاچ، همچنان بخشی از صفحه نمایش را به درجه دوربین سلفی اختصاص می‌دهند. برای رفع این مشکل و ارائه گوشی‌های تمام صفحه، بعضی از شرکت‌ها سراغ دوربین سلفی پاپ آپ رفتند که داخل بدنه قرار می‌گیرد و در زمان نیاز، بیرون می‌آید. این نوع از دوربین سلفی، برای کسانی که روی تمام صفحه بودن گوشی خود حساسیت دارند فوق‌العاده است.

اندازه مگاپیکسل خود تراشه دوربین، یک دوربین با مگاپیکسل بالا معمولاً تصاویر بزرگ‌تری را تولید می‌کند که می‌تواند با کیفیت باشد، اما لزوماً این گونه زندگی خیلی از ما سازی می‌کند، چرا که دنیا امروز، دوربین‌های موبایل مدیا و دیجیتال است و البته با دور کار بودن خیلی‌ها، حالا خیلی‌ها کیفیت دوربین فیلم برداری گوشی برایشان اهمیت بالایی دارد.

دوربین‌ها در گوشی‌های هوشمند سال به سال در حال پیشرفت هستند و قطعات و سخت‌افزارهای به کار گرفته شده در آن‌ها، شامل بخش‌های مختلفی می‌شود که هر کدام می‌توانند کارایی گوناگونی برای کاربر داشته باشند.

**تراشه پردازنده دوربین، حالت‌ها و اصطلاحات گوناگون**

**HDR**

های داینامیک رنج یا به اختصار HDR به شما کمک می‌کند تا تصاویری با رنج داینامیک بهتر (سایه و هایلایت) صحت بیند. این قابلیت برای عکاسی مناظر و محیط‌های باز، مخصوصاً در نور روز به کار می‌آید.

**AI Camera**

**دوربین سلفی پاپ آپ**

از زمانی که گوشی‌ها با تاچ عرضه شدند، لنز دوربین جلو یا سلفی آن‌ها داخل تاچ قرار گرفت. بعضی از گوشی‌های سامسونگ حتی با حذف تاچ، همچنان بخشی از صفحه نمایش را به درجه دوربین سلفی اختصاص می‌دهند. برای رفع این مشکل و ارائه گوشی‌های تمام صفحه، بعضی از شرکت‌ها سراغ دوربین سلفی پاپ آپ رفتند که داخل بدنه قرار می‌گیرد و در زمان نیاز، بیرون می‌آید. این نوع از دوربین سلفی، برای کسانی که روی تمام صفحه بودن گوشی خود حساسیت دارند فوق‌العاده است.

**مگاپیکسل**

مگاپیکسل واحد اندازه‌گیری تصویر است. یک مگاپیکسل معادل یک میلیون پیکسل است و پیکسل هم کوچکترین واحد دیجیتالی عکس محسوب می‌شود. می‌توان گفت که جمع چندین مگاپیکسل در کنار هم یک تصویر را شکل می‌دهند؛ حالا این تصویر می‌خواهد یک عکس باشد یا یک ویدیو روی صفحه کامپیوتر.

دوربین‌ها معمولاً به وسیله

این روزها همه جا صحبت از هوش مصنوعی است و دنیای عکاسی هم از آن مستثنی نیست. هوش مصنوعی به شما می‌کند تا تصاویری با کیفیت عکس‌هایی که ثبت می‌کنید بالاتر رفته و به واقعیت نزدیک‌تر شود.

**Burst Mode**

حالت عکاسی چندگانه یا Burst Mode به شما اجازه می‌دهد تا لحظات کوتاه و خاص مثل حرکات ورزشی و ... را در چند تصویر ثبت کنید و حتی بعداً آن‌ها را به ویدیو تبدیل کنید.

**۴K و ۶۰ فریم بر ثانیه**

دوربین گوشی‌های جدید معمولاً می‌توانند به صورت ۴K فیلم برداری کنند. گوشی‌های پرچمدار و بعضی از میان‌رده‌ها، حتی می‌توانند علاوه بر کیفیت ۴K، با نرخ ۶۰ فریم بر ثانیه فیلم‌برداری کنند. این قابلیت برای کسانی که عاشق فیلم‌برداری هستند، تولید محتوای ویدیویی می‌کنند یا ولاگ‌های یوتیوب تولید می‌کنند، بسیار کاربردی است.

**مگاپیکسل**

مگاپیکسل واحد اندازه‌گیری تصویر است. یک مگاپیکسل معادل یک میلیون پیکسل است و پیکسل هم کوچکترین واحد دیجیتالی عکس محسوب می‌شود. می‌توان گفت که جمع چندین مگاپیکسل در کنار هم یک تصویر را شکل می‌دهند؛ حالا این تصویر می‌خواهد یک عکس باشد یا یک ویدیو روی صفحه کامپیوتر.

دوربین‌ها معمولاً به وسیله

**Portrait Mode**

حالت پرتره یا Portrait Mode به شما کمک می‌کند تا سوژه را هایلایت کرده و بک گراند آن را تاریک کنید تا یکی از افکت‌های عکاسی حرفه‌ای را در گوشی خود همیشه داشته باشید.

**Auto Focus**

حالت اتو فوکوس اجازه می‌دهد تا برای سوژه‌های همیشه در حال حرکت، تصویری با جزئیات بالا ثبت کنید که در عکاسی ورزشی و حیات وحش به کمک‌مان می‌آید.

**تراشه پردازنده دوربین**

از زمانی که گوشی‌ها با تاچ عرضه شدند، لنز دوربین جلو یا سلفی آن‌ها داخل تاچ قرار گرفت. بعضی از گوشی‌های سامسونگ حتی با حذف تاچ، همچنان بخشی از صفحه نمایش را به درجه دوربین سلفی اختصاص می‌دهند. برای رفع این مشکل و ارائه گوشی‌های تمام صفحه، بعضی از شرکت‌ها سراغ دوربین سلفی پاپ آپ رفتند که داخل بدنه قرار می‌گیرد و در زمان نیاز، بیرون می‌آید. این نوع از دوربین سلفی، برای کسانی که روی تمام صفحه بودن گوشی خود حساسیت دارند فوق‌العاده است.

**مگاپیکسل**

مگاپیکسل واحد اندازه‌گیری تصویر است. یک مگاپیکسل معادل یک میلیون پیکسل است و پیکسل هم کوچکترین واحد دیجیتالی عکس محسوب می‌شود. می‌توان گفت که جمع چندین مگاپیکسل در کنار هم یک تصویر را شکل می‌دهند؛ حالا این تصویر می‌خواهد یک عکس باشد یا یک ویدیو روی صفحه کامپیوتر.

دوربین‌ها معمولاً به وسیله

## تبلت ۱۱ اینچی اوکیتل OT۸ در راه است

مگاپیکسل، یکی از ویژگی‌های دوربین‌ها برای کاهش تاخیر در تصویر در هنگام عکاسی و فیلم برداری است و به ثبت تصاویر شارپ‌تر و پر جزئیات کمک می‌کند.

تراشه پردازنده دوربین

به کارگیری سخت‌افزار دوربین مستقیم داشتن قابلیت‌های پردازشی مختلف است.

حتماً دیدار کنید که به محض باز کردن دوربین گوشی، با انبوهی از گزینه‌ها و حالت‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوید که هر کدام بسته به نوع عکسی که می‌خواهید ثبت کنید، کارایی به خصوص خود را دارند.

**تراشه پردازنده دوربین، حالت‌ها و اصطلاحات گوناگون**

**HDR**

های داینامیک رنج یا به اختصار HDR به شما کمک می‌کند تا تصاویری با رنج داینامیک بهتر (سایه و هایلایت) صحت بیند. این قابلیت برای عکاسی مناظر و محیط‌های باز، مخصوصاً در نور روز به کار می‌آید.

**AI Camera**

این روزها همه جا صحبت از هوش مصنوعی است و دنیای عکاسی هم از آن مستثنی نیست. هوش مصنوعی به شما می‌کند تا تصاویری با کیفیت عکس‌هایی که ثبت می‌کنید بالاتر رفته و به واقعیت نزدیک‌تر شود.

**Burst Mode**

حالت عکاسی چندگانه یا Burst Mode به شما اجازه می‌دهد تا لحظات کوتاه و خاص مثل حرکات ورزشی و ... را در چند تصویر ثبت کنید و حتی بعداً آن‌ها را به ویدیو تبدیل کنید.

**Portrait Mode**

حالت پرتره یا Portrait Mode به شما کمک می‌کند تا سوژه را هایلایت کرده و بک گراند آن را تاریک کنید تا یکی از افکت‌های عکاسی حرفه‌ای را در گوشی خود همیشه داشته باشید.

**Auto Focus**

حالت اتو فوکوس اجازه می‌دهد تا برای سوژه‌های همیشه در حال حرکت، تصویری با جزئیات بالا ثبت کنید که در عکاسی ورزشی و حیات وحش به کمک‌مان می‌آید.

## کد مخفی که عمر باتری را افزایش می‌دهد

این کد باید در صفحه ای وارد شود که شماره تلفن را وارد می‌کنید. پس از وارد کردن، شما به منوی پیشرفته‌ای به نام SysDump هدایت می‌شوید. در این منو، باید روی گزینه Battery Stats Reset کلیک کنید. این کار برای سلامتی باتری گوشی شما ضروری است و باید هر چند ماه یک بار انجام شود. استفاده طولانی مدت از هر دستگاهی می‌تواند باعث تخریب باتری آن شود و ظرفیت آن را نسبت به زمانی که نو بوده کاهش دهد.

با این حال، اندروید این کاهش را در نظر نمی‌گیرد و باعث می‌شود نمایشگر سطح باتری روی دستگاه شما نادرست باشد. عدم تطابق بین ظرفیت واقعی باتری و درصد نشان داده شده روی دستگاه می‌تواند باعث شارژ شدن شما زودتر تمام شده و گویشتان خاموش شود.

اما تنظیمات باتری از طریق کد Battery Stats Reset، می‌تواند سیستم عامل اندروید را مجبور کند این کاهش را در نظر بگیرد و درصد نمایش داده شده باتری را اصلاح نماید. در حالی که تنظیم باتری دقیقاً عمر باتری گوشی شما را افزایش نمی‌دهد، اما به جلوگیری از خاموش شدن ناگهانی طول روز کمک می‌کند.

طبق یک پست متخصص تکنولوژی، صاحبان سامسونگ می‌توانند کدی مخفی را در گوشی هوشمند خود وارد کنند که عمر باتری آن را در عرض چند ثانیه افزایش می‌دهد. پرنس تگ آیشال در تیک تاک این کد را فاش کرد که به گفته او می‌تواند عمر باتری یک دستگاه سامسونگ را حفظ دهد.

این کد جادویی که پرنس تگ آیشال می‌کند عبارت است از: \*#990#





# نکاتی برای تبدیل شدن به یک فرد با کلاسی



آداب معاشرت روزمره صرفاً استفاده از چنگال برای خوردن سالا نیست، بلکه با رعایت آن نشان هم می دهید که برای هم خود و هم اطرافیان تان احترام قائل هستید. گاهی کارهای جزئی می توانند نشان دهند که یک شخص فردی مؤدب و با فرهنگ است، اما برعکس فردی است که به راحتی می تواند به دیگران اهانت کند. در ادامه از چند آداب معاشرتی خواهیم گفت که هر چند ساده اند، اما رعایت آن ها تعاملات اجتماعی مان را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد.

## کدام غذاها را نباید به هیچ وجه شب خورد!

بعضی افراد می گویند که در طول روز به هیچ وجه نمی خورند، فعالیت زیادی دارند و در مصرف نوشیدنی های کافئین دار هم زیاده روی نمی کنند، اما شب ها نمی توانند در دست بخوابند. اگر نمی دانید که کدام غذاها و نوشیدنی ها می توانند شب ها شما را بیقرار نگه دارند، قلمنا خواندن ادامه ای مطلب برای شما جالب خواهد بود.

### ۱. شکلات تلخ

شاید شنیدن این نکته برای شما عجیب باشد، اما واقعیت این است که مصرف شکلات تلخ بعد از خوردن شام به هیچ وجه برای مرحله REM خواب شبانه خوب نیست و در واقع، چرخه خواب طبیعی را مختل می کند.

### ۲. خوراکی ها و غذاهای چرب

انواع غذاها و خوراکی های چرب از خواب شبانه با کیفیت جلوگیری می کنند. بعضی افراد فکر می کنند که منظور از غذاهای چرب فقط کربوهیدراتی مثل مرغ سرخ کرده است، اما انواع بستنی ها یا دسرهای چرب هم در همین گروه قرار می گیرند.

### ۳. میوه های خشک

زیاده روی در مصرف میوه های خشک در ساعات نزدیک به خواب شبانه می تواند منهد شما را از نیت کند، باعث ایجاد زبانی در دستگاه گوارش شود و گرفتگی های عضلانی در ناحیه شکم را به وجود بیاورد. این مشکل به دلیل کم بودن میزان آب و بالا بودن میزان فیبر در میوه های خشک اتفاق می افتد.

### ۴. غذاهای تند و ادویه ای

غذاهای تند یا اسما خود قفل های تند جزو بهترین خوراکی ها برای افزایش متابولیسم بدن هستند، اما قطعاً مصرف این خوراکی ها و غذاهای تند و ادویه ای می تواند انتخاب خوبی برای بعضی افراد باشد، زیرا می تواند باعث سوزش سر دل در افراد حساس شود.

### ۵. پیتزا

بعضی افراد ترجیح می دهند که در وعده شام از غذاهای مثل پیتزا استفاده کنند، اما ترکیب شدن چربی پتیر با اسیدهای بسس گوجه فرنگی می تواند اثرات منفی و مخربی برای کیفیت خواب شبانه داشته باشد.



### ۱- کفتمان را طوری اویزان کنید که برای کسی ایجاد مزاحمت نکند

وقتی پشت میز می نشینید، کیف تان را روی صندلی خالی میز خودتان، یا روی باهاپتان و یا پشتش تان روی همان صندلی خودتان بگذارید. گذاشتن کیف روی زمین یا اویزان کردن آن از پشت صندلی کار درستی نیست چون می تواند جلوی راه دیگران را بگیرد. اگر جای شلوغی بودید، کیف را از روی دوش تان بردارید (یا اگر کوله پشتی است، از روی پشت تان بردارید) و آن را جلوی خودتان بگیرد. هنگام انداختن کیف یا برداشتن آن مراقب باشید که ناخواسته به کسی ضربه نزنید.

### ۲- هنگام خرید در فروشگاه، چرخ خریدتان را کنار راهرو یا پارک کنید

فروشگاه ها، مخصوص در روزهای آخر هفته و تعطیلات رسمی، معمولاً بسیار شلوغ هستند، به همین دلیل، همچون پارک کردن خودرو، در این مورد هم قانون مهمی هست که باید آن را رعایت کرد. چرخ خریدتان را به یک سمت راهرو نزدیک کنید تا وسط راهرو برای باقی مشتریان خالی بماند. اگر راهرو خیلی باریک بود، چرخ خریدتان را سر راهرو پارک کنید و بعد از برداشتن اجناس مورد نظرتان از قفسه ها، پیش چرخ بازگردید.

### ۳- برای نوشیدنی ها از زبردستی استفاده کنید

وقتی هایی که خانه کسی هستید، پیش از گذاشتن لیوان نوشیدنی خود، حتماً یک زبردستی یا دستمال کاغذی زیر آن قرار دهید. اگر زبردستی یا دستمال در دسترس نبود، از میزبان در خواست شان کنید. ممکن است صرفاً قافراوش کرده باشند و از درخواست شما خوشحال هم شوند.

### ۴- هنگام صحبت با دیگران عینک آفتابی تان را بردارید

وقتی در مورد استفاده از عینک آفتابی وجود دارد که بسیاری از مردم قافراوشش می کنند؛ برداشتن عینک آفتابی خود هنگام صحبت با دیگران، کاری بی ادبانه ای محسوب می شود، به علاوه، ما بیشتر احساسات مان را از طریق چشم هایمان ابراز می کنیم و اگر عینک آفتابی مان را از روی صورت نام برداریم، ممکن است شخص مقابل مان تصور کند که سعی داریم احساسات واقعی مان را از او پنهان کنیم.

### ۵- مقابله با کم خونی

خرما سرشار از مواد معدنی مانند آهن، مس و روی است. خوردن خرما برای افرادی که دچار کم خونی هستند، توصیه می شود چراکه ۱۰۰ گرم خرما می تواند ۱۱ درصد نیاز روزانه فرد به آهن را تامین کند.

### ۶- مقابله با تجمع چربی ها در بدن

مصرف منظم خرما به دلیل آنتی اکسیدان های فراوان جزء عادت های غذایی سالم است. کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولیک برای مقابله

## ۶ دلیلی که شما را برای خرما خوردن قانع می کند

۱. خرما، یکی از مغذی ترین مواد غذایی است که به عنوان منبع انرژی شناخته می شود. خرما از نظر ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها نیز بسیار ارزشمند است و نقش مهمی در تامین نیازهای روزانه دارد. در ادامه این مطلب، به ۶ فایده عادت به خوردن خرما اشاره کرده ایم که به ترتیب عبارتند از:

### ۱. تامین انرژی مورد نیاز

خرما حاوی انواع قندها مانند فروکتوز و ساکاروز است که منابع بسیار مهم تامین انرژی محسوب می شود. این خاصیت خرما به خصوص برای ساعات طولانی که فرامکان غذا خوردن ندارد، منبع خوب برای تامین انرژی کاربرد دارد. خرما در مورد خرما برای مقابله با فشار خون بالا موثر هستند.

### ۲. بهبود گوارش

مصرف خوراکی های سرشار از فیبر برای حفظ سلامت ضروری است. گندادن خرما در رژیم غذایی به بهبود عملکرد گوارش کمک می کند و مقابله با یبوست موثر است. خوراکی های سرشار از فیبر مانند خرما برای حفظ سلامت روده های نیز توصیه می شود. کمک می کنند.

### ۳. افزایش توده عضلانی

خرما حاوی اسیدهای آمینه مانند آلانین، آرژنین، و... است. این اسیدهای آمینه تاثیرات متعددی در بدن دارند که از جمله آن می توان به کاهش فشار خون و دردهای مفصلی اشاره کرد. اسیدهای آمینه موجود در خرما به افزایش توده عضلانی نیز کمک می کنند.

### ۴. مقابله با تجمع چربی ها در بدن

مصرف منظم خرما به دلیل آنتی اکسیدان های فراوان جزء عادت های غذایی سالم است. کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولیک برای مقابله

### ۵. مقابله با کم خونی

خرما سرشار از مواد معدنی مانند آهن، مس و روی است. خوردن خرما برای افرادی که دچار کم خونی هستند، توصیه می شود چراکه ۱۰۰ گرم خرما می تواند ۱۱ درصد نیاز روزانه فرد به آهن را تامین کند.

### ۶. مقابله با تجمع چربی ها در بدن

مصرف منظم خرما به دلیل آنتی اکسیدان های فراوان جزء عادت های غذایی سالم است. کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولیک برای مقابله



## شاید شما هم نارسایی کلیه دارید

یک متخصص اورولوژی (جراحی کلیه و مجاری ادراری) گفت: کلیه ها ارگان هایی هستند که مولدات خون را فیلتر می کنند، همچنین فشار خون، تعادل الکترولیت های بدن و تولید سلول های قرمز خون را در بدن تنظیم می کنند. دکتر عبدالله سماد در عنوان کرد: نارسایی مزمن کلیوی زمانی اتفاق می افتد که آسیدبیدگی های بلند مدت در کلیه ها باعث بیماری های داخلی کلیه و کاهش توانایی کلیه در حفظ سلامت بدن شده باشند. وی بیان اینکه بیماری نارسایی کلیه به دلیل عملکرد وظایف کلیه ها با مشکلات ادراری همراه است گفت: برخی از علائم نارسایی کلیه شامل: کاهش میزان دفع ادرار، تورم اندام های تحتانی، یابو و زانوپیچ کردن زیر چشم است. دکتر سماد در خستگی و ضعف، حالت تهوع، تنگی نفس، درد قفسه سینه، اریتمی قلبی می شود که در صورتی که بیمار تحت مداوا قرار نگردد می تواند منجر به نارسایی کلیه و سایر مشکلات قلب نامنظم، خارش مداوم، کرامپ و انقباض ناگهانی عضلات و تشنج را نیز از دیگر علائم این بیماری دانست. کلیه وی تجمع مقادیر زیاد سموم باعث اختلال در عملکرد کلیه ها و نارسایی کلیه می شود که در صورتی که بیمار تحت مداوا قرار نگردد می تواند منجر به نارسایی کلیه و سایر مشکلات قلب نامنظم، خارش مداوم، کرامپ و انقباض ناگهانی عضلات و تشنج را نیز از دیگر علائم این بیماری دانست. این پزشک متخصص بیان اینکه برخی از علل نارسایی های کلیه قابل درمان بوده و می توان عملکرد کلیه ها را به حالت اولیه آن ها بازگرداند گفت: در برخی موارد نارسایی کلیه یک بیماری پیش رونده و غیر قابل برگشت است و ماسفانه در صورت شدید بودن، موجب کم آوری در مواردی موجب مرگ هم می شود.

## در کدام موارد به یکباره بوی بدن بد می شود

بوی بد بدن یا به اصطلاح پزشکی «بروهمیدروزیس» ناشی از تجزیه عرق به وسیله باکتری های روی پوست است که بوی بدن همه افراد وجود دارند و بخشی از میکروبیوم طبیعی بدن هستند. عرق بدن شما دو نوع غده عرق وجود دارند: غده عرق «کری» (eccrine) و غده عرق آپوکرین (apocrine) که شیوه ترشح و نوع عرق متفاوتی دارند. عرق کری آبکی که مثلاً پس از ورزش کردن روی دوش چرخه ثابت در بدن شما ایجاد می شود، مربوط به غده عرق کری است که در سراسر بدن یافت می شوند. غده کری بی بویی ایجاد نمی کند اما غده عرق آپوکرین در زیر بغل و ناحیه تناسلی و پستان و نیز در گوش ها یافت می شوند. وقتی عرق در این غده تولید می شود بوی مربوط به بوی عرق نیست بلکه مربوط به تجزیه پروتئین های موجود در عرق توسط باکتری ها است. غده آپوکرین پس از بلوغ شروع به تولید این مواد پروتئینی ایجاد کننده این بوی می کند.







آن که جان را با طمع ورزی پیوشاند خود را پست کرده، و آن که راز سختی های خود را آشکار سازد خود را خوار کرده، و آن که زبان را بر خود حاکم کند خود را بی ارزش کرده است.  
 مولا علی (ع)

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

در مراسمی با حضور مدیران ارشد شهرداری و شورای شهر صورت گرفت؛

# افتتاح بازار کوثر و بازار روز میوه در سپاهان شهر



سازمان اکبرزاده بیست و پنجمین ویژه برنامه «با این بهره برداری از بازار جدید کوثر سپاهان شهر اصفهان و بازارهای روز میوه در سپاهان شهر و شهرک شهید کسروی» با اعتبار ۱۶۸ میلیارد تومان همراه بود که شهردار امام جمعه سپاهان شهر و تنی چند از مدیران شهری از آنها رونمایی کرده و این امکان به بهره برداری رسید. بازار میوه سپاهان شهر نیز به عنوان نخستین بازار میوه اصفهان، در زمینی به مساحت ۳۰۰ متر مربع و با بودجه ۴ میلیارد تومانی احداث شده است. بازار روز کوثر در سپاهان شهر با ۹۰۰ متر مربع زیربنا از نظر فضا و پارکینگ، وسعت زیادی نداشت و همین موضوع سبب ناراضیاتی شهروندان شده بود، بر این اساس، بازار جدیدی در همان مکان در نظر گرفته شد.

میوه و تره بار و بازارهای کوثر در بستر مجازی اتفاق افتاده است و کامل خواهد شد.  
 امیر حسین ماه آه پور مدیر عامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان نیز با تشریح روند ساخت مجموعه بازار کوثر جدید در شهرک شهید کسروی گفت: امروز سپاهان شهر و شهرک شهید کسروی گشت: امروز شاهد بهره برداری از دو بازار کوثر سپاهان شهر و شهرک شهید کسروی هستیم و پایان ساخت بازار سوم در منطقه ۱۴ تا دو هفته آینده انجام می شود، بهره برداری انتخاب شده است و به چرخه خدمت رسانی می کند.  
 وی تصریح کرد: خوشحال هستیم که گامی برای خدمت رسانی بهتر و بیشتر به مردم برداشتم و سرعت بیشتری پیش ببریم.  
 وی افزود: کوثر جدید سپاهان شهر به منظور رفع دو مشکل اساسی بازار قبل طراحی و احداث شده، از جمله فضای کوچکی که متناسب با استقبال ساکنان نوساز و مشکل دیگر فضای کم پارکینگ بازار بود.

شهری با تلاش روز افزون در راهی گام نهاد تا بتواند به اقتصاد خانوار در شهر کمک کند.  
 علی صالحی افزود: رسالت سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان ریل گذاری و ساماندهی بازارها برای تأمین نیازهای خرد مردم در سطح شهر بوده و ارسال با خواست شهردار اصفهان و شورای اسلامی شهر هدف گذاری آن بود تا اینگونه بازارها توسعه یافته و فرآیندهای جدیدی در این حوزه اتفاق بیفتد.  
 وی با بیان اینکه در این حوزه اتفاقات خوبی تاکنون در شهرداری افتاده تا بتوانیم به تنظیم بازار کمک کنیم گفت: امروز شاهد بهره برداری از بازار جدید کوثر در سپاهان شهر و بازارهای روز در سپاهان شهر و شهرک شهید کسروی هستیم تا بتوانیم به شهروندان در تأمین معیشت آنان نینحو مطلوب کمک کنیم.  
 سخنگوی شورای اسلامی شهر اصفهان اظهار امیدواری کرد در مدت باقیمانده از سال جاری و سال آینده این فعالیت ها استمرار یافته و رضایت مردم بیش از پیش فراهم گردد.  
 سخنگو و عضو هیئت رئیسه شهرداری اصفهان با بیان اینکه در حوزه هوشمندسازی تلاش های خوبی اتفاق افتاده است تا بتوانیم بر بازار مرکزی میوه و تره بار نظارت داشته باشیم و از طریق فروشگاه های کوثر به تنظیم بازار کمک کنیم، همچنین با توجه به تغییر الگوی مصرف خانوار باید از ظرفیت هوشمندسازی در زیرساخت های توزیع خدمات استفاده کنیم. انجمنی که در سازمان در حوزه بازار پروتئین و سیستم های انجام می شود.  
 وی تأکید کرد: بخش دیگری از اقدامات برای یکپارچه سازی خدمات میوه و تره بار در بازارهای



## اصفهان با تفکر یک شهر جهانی بنا شده است

گفتنی است اگر امروز موزه های در سطح بین المللی در اصفهان راه اندازی شود، این شهر چیزی از کلان افروز دنیا همچون پاریس کم ندارد.  
 این مقام مسئول در ادامه افزود: زیرساخت های پرورشی اصفهان برای گسترش تعاملات و ارتباطات بین المللی بسیار اهمیت دارد و می تواند باعث رشد اقتصادی و توسعه صنعت گردشگری شود. بر همین اساس تلاش می کنیم که خط پرورشی اختصاصی اصفهان را راه اندازی کنیم.  
 رئیس اتاق بازرگانی اصفهان گفت: در حال حاضر خط پرورشی مستقیم از اصفهان به ایران، مسقط، استانبول و دبی برقرار شده و به دنبال راه اندازی خطوط پرورشی به سایر شهرهای منطقه از جمله تایلند هستیم.  
 در ادامه رئیس دفتر هماهنگی و پیگیری امور نمایندگی های داخلی کشور وزارت امور خارجه نیز در این دیدار با اشاره به اهمیت اصفهان در اقتصاد و گردشگری کشور گفت: می توان از ظرفیت ایرانیان خارج از کشور جهت سرمایه گذاری استفاده کرد.  
 نصرت آبادی، قائم مقامی بیان کرد: بسیاری از سرمایه داران خارج از کشور علاقه مند به انتقال سرمایه خود به کشور و مشارکت در پروژه های اقتصادی هستند که اتاق های بازرگانی می توانند در این زمینه نقش مهمی ایفا کنند و در تعامل با سفارت های ایران در کشورهای دیگر به معرفی فرصت های اقتصادی پربازده و زمینه را برای سرمایه گذاری در کشور فراهم کنند.

## موفقیت دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده برقی و کامپیوتر دانشگاه صنعتی اصفهان در اولین مسابقات اخلاقی دانشجویی موفق به کسب رتبه دوم و جایزه نقدی شدند. بنا بر اعلام روابط عمومی دانشگاه صنعتی اصفهان، نوشین امینی باغباندرانی و زهرا اخوندمهدی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده برقی و کامپیوتر دانشگاه صنعتی اصفهان در اولین مسابقات اخلاقی دانشجویی (Student Ethics Competition) موفق به کسب رتبه دوم و جایزه نقدی شدند. این مسابقات با هدف ترویج ارزش های اخلاقی

## بیمارستان دکتر شریعتی در بین ۶ بیمارستان برگزیده سبز کشور

مدیر کل درمان مستقیم سازمان تأمین اجتماعی با اعلام انتخاب تعدادی از بیمارستان های این سازمان به عنوان واحد برگزیده سبز از سوی سازمان ملی حفاظت از محیط زیست و تقدیر از این بیمارستان ها در بیست و چهارمین همایش ملی صنعت سبز گفت: در مجموع در همایش ملی سال جاری سازمان حفاظت از محیط زیست، ۱۰ بیمارستان به عنوان واحد خدماتی سبز برگزیده کشوری انتخاب شدند که ۵ بیمارستان ملکی و یک بیمارستان هیئت مدیره های سازمان تأمین اجتماعی در زمره برگزیدگان این همایش بودند که به عنوان واحد خدماتی سبز کشوری تقدیر و تجلیل شدند.  
 به گزارش روابط عمومی اداره کل تأمین اجتماعی استان اصفهان: دکتر مهدی ناقوسی با اشاره به تأثیرات چشمگیر فعالیت مراکز درمانی و به ویژه بیمارستان ها بر محیط زیست گفت: به تأثیرات مراکز درمانی بر محیط زیست اغلب توجهی نمی شود یا در مواردی این تأثیرات انکار می شود که سبب تحمیل هزینه های سنگین استغاثه از انرژی، آب و مدیریت مواد زائد و بیرون راندن مخرب بر حوزه ایمنی و کیفیت خدمات می شود.  
 ر نالوسی در مورد بیمارستان های برگزیده همایش سال جاری گفت: بیمارستان های

از ابتدای سال تا پایان آذر ماه ۱۴۰۱  
 ۴۲۷ هزار و ۴۱۵ کیلوگرم سیب زمینی صادر شده که نسبت به ۹ ماهه سال گذشته ۱۶۹ درصد رشد داشت

**۱۶۹٪**

### صادرات سیب زمینی

از ابتدای سال تا پایان آذر ماه ۱۴۰۱  
 ۷۷ میلیون و ۴۱۳ هزار و ۳۶۷ کیلوگرم

**۱۵۴٪**

از ابتدای سال تا پایان آذر ماه ۱۴۰۱  
 ۷۲/۱۲۷/۵۳۹ \$

از ابتدای سال تا پایان آذر ماه ۱۴۰۱  
 ۲۶/۸۴۲/۹۸۷ \$

امسال بالای ۵/۵ میلیون تن سیب زمینی در کشور تولید شده

**۵/۵ میلیون تن**

www.nesfejahan.net