

سلامت

نکات روزه‌داری درایام کرونا که باید جدی گرفت

بایدها و نبایدهایی برای عبور

زهرامحزونیه / گروه سلامت
z.mahzounieh@gmail.com
رعایت اصول تغذیه صحیح یعنی کاهش مصرف قند، نمک و چربی و استفاده بیشتر از سبزی، میوه و مصرف کافی مایعات که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از انواع بیماری‌ها خاصه «کرونا» کمک می‌کند.

در ماه مبارک رمضان باشرایط کرونایی، رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده‌های سحر و افطار و بعد از افطار نقش بسیار مهمی در سلامت افراد ایفا می‌کند. اصول تغذیه صحیح در درجه نخست، یعنی مصرف متعادل خوراکی‌ها از همه گروه‌های غذایی اصلی در وعده‌های سحر و افطار و در درجه بعد، پرهیز از زیاده‌روی در مصرف برخی خوراکی‌ها مانند مواد قندی، چربی‌ها و خوراکی‌های نمکی است؛ به ویژه در شرایط امسال مصرف بی‌رویه خوراکی‌های شیرین و غذاهای سرخ شده و نمکی می‌تواند موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و می‌دانیم که برای مقابله با بیماری کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن نوع غذایی که می‌خوریم نقش بسیار مهمی دارد.

یکی از عوامل زمینه‌ساز برای فعالیت ویروس کرونا، خشکی دهان و گلوست؛ اگر وعده سحر در کنار غذایی اصلی مقدار کافی سبزی، صیفی و سالاد مصرف کنیم از کم آب شدن بدن پیشگیری می‌شود.

مصرف کافی سبزی و صیفی و سالاد توصیه می‌شود؛ زیرا هم حاوی مقادیر زیادی آب است که در طول روز از کم‌آب‌شدن بدن، خشکی گلو و دهان جلوگیری می‌کند و هم اینکه این مواد غذایی حاوی ویتامین‌هایی چون «ا» و «سی» هستند که برای تقویت سیستم ایمنی و عملکرد طبیعی بدن لازم است. نوشیدنی‌های خیلی شیرین برای وعده سحر توصیه نمی‌شود و در مصرف مواد قندی نباید افراط کرد؛ چراکه احساس تشنگی را در طول روز تشدید و قند خون به سرعت افت پیدا می‌کند و احساس گرسنگی و ضعف ایجاد می‌شود. مصرف غذاهای پرپروتئین و پرادویه در وعده سحر نیز می‌تواند احساس تشنگی و خشکی گلو را در طول روز افزایش دهد.

در خصوص اصول تغذیه صحیح در وعده افطار، بسیار مهم است که ابتدا با مصرف مایعات گرم شروع کنیم سپس برای برگرداندن قند خون به حالت عادی، مواد قندی مصرف کنیم که بهترین و سالم‌ترین آن‌ها خرماست و سپس مصرف یک غذای ساده و سبک توصیه می‌شود. از افطار تا سحر نیز مصرف آب، انواع مایعات و میوه‌ها به جبران کم‌آبی بدن کمک می‌کند تا از احساس خشکی و تشنگی بدن در ایام روزه‌داری پیشگیری شود و بدن سلامت و عملکرد طبیعی خود را بازیابد.

شناسنامه

ساختمان امام رضا(ع) تلفن:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰
توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا
۰۳۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
امور شهرستانها: فاکس:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱
۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۶
لینو گرافتی و چاپ:
گلریز:۰۳۱-۶۶۷۹۵۳۴۸
وب سایت روزنامه نسل فردا:
http://www.nasle-farda.net
پیام کوتاه:۰۳۰۰۷۲۲۲۲
اینستاگرام: nasle-farda-news
تلگرام: nasle-farda

روزنامه اجتماعی – سیاسی – ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سر دبیر: مرصیه ربیعی
امتیاز: ۴۹/۵۷۰ رتبه ۳۲ در بین ۱۸۰ روزنامه کشور
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد ۱
تلفن: ۰۳۱-۸۸۳۵۶۳۰۸-۸۸۰۱۶۶۴۹
فاکس: ۰۳۱-۸۸۳۵۳۲۹۷
روابط عمومی: ۰۳۱-۸۸۳۵۶۲۸۱
دفتر اصفهان: میدان احمدآباد ابتدای خیابان شهیدفتح (بهرام)

تصویر روز



آغاز ماه مبارک رمضان در کشورهای مختلف

شیوع بیماری کرونا در سرتاسر جهان موجب شده بسیاری از مساجد در آستانه ماه مبارک رمضان بسته شوند؛ اما این امر از شور و شوق مسلمانان برای ورود به ماه میهمانی خدا نکاسته است و در برخی کشورها نیز مساجد به شرط رعایت قوانین فاصله‌گیری اجتماعی باز هستند. منبع: مهر

پلیس راهور

رئیس پلیس راهور استان اصفهان خبر داد:

۷۵۰۰ نفر هفته گذشته به مراکز تعویض پلاک اصفهان مراجعه کردند



رئیس پلیس راهور استان اصفهان گفت: هفت هزار و ۵۰۰ نفر در هفته گذشته از مراکز تعویض پلاک و دفاتر خدمات خودرویی پلیس راهور خدمات دریافت کردند. سرهنگ محمدرضا محمدی اظهار کرد: با توجه به افزایش ساعت مراکز تعویض پلاک تا ساعت ۱۶ نیازی به حضور مراجعه‌کنندگان زودتر از ساعت اداری به مراکز نیست. رئیس پلیس راهور استان اصفهان، با بیان اینکه رعایت نوبت‌بندی زوج و فرد هنگام مراجعه به مراکز تعویض پلاک و خدمات خودرویی ضروری است افزود: شهروندانی که طرح زوج و فرد را رعایت نکنند از این مراکز خدمات دریافت نخواهند کرد. سرهنگ محمدی با اشاره به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و مقابله با ویروس کرونا در مراکز خدمات خودرویی پلیس راهور، از شهروندان خواست برای حفظ سلامتی هنگام مراجعه ماسک، دستکش و مایع ضدعفونی همراه داشته باشند.

شهری

قدردانی شهردار اصفهان از برگزار کنندگان «هفته فرهنگی اصفهان»:

می‌توان در برخی مناسبت‌ها تهدیدها را فرصت کرد



شهردار اصفهان در پیامی از برگزار کنندگان هفته فرهنگی اصفهان تشکر و قدردانی کرد. در بخشی از متن پیام قدرت‌اله نوروزی آمده است: برگزاری هفته فرهنگی اصفهان به صورت مجازی و با تغییر رویکردهای لازم متناسب با سبک زندگی جدید شهروندان، آن هم در شرایطی که امید و همدلی، رمز عبور از روزهای سخت و دشوار مقابله با ویروس کروناست، به خوبی نشان داد می‌توان تهدیدها را به فرصت تبدیل کرد. خوشبختانه سازمان فرهنگی-اجتماعی شهرداری اصفهان در اجرای این برنامه‌ها موفق عمل کرده و رضایت‌مندی جامعه مخاطب و استقبال شهروندان از برنامه‌ها را به همراه داشت. لازم است مراتب سپاس‌گزاری خود را از حضور و همراهی همه هنرمندان، اصحاب فرهنگ و ادب و خبرنگاران، همچنین اهتمام تمام برگزار کنندگان هفته فرهنگی اصفهان و به ویژه سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان، اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل و مناطق پانزده‌گانه شهرداری اصفهان اعلام کنم.

سایت ثبت آگهی مفقودی: agahinasle-farda.ir

قابل توجه شهروندان گرامی آیا می‌دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۳ – ۳۲۲۷۴۷۹۲ ۰۳۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ – ۸۸۳۵۶۳۰۸

آگهی کاهش سرمایه اختیاری شرکت ایران غلتک (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۵۵۹ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۹۰۱۰۵

پیرو مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۰۴ مبنی بر کاهش سرمایه شرکت و پیشنهاد بازرس اصلی از مبلغ ۱۳۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ۹۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از محل کاهش بهای اسمی (پوشش زیان انباشته) بدینوسیله مراتب مذکور را در رعایت ماده ۱۹۲ لایحه اصلاحی قانون تجارت و حفظ حقوق اشخاص ثالث با رعایت ماده ۱۹۳ قانون مذکور جهت علم و اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت اعلام می‌نماید.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت نگین سنگ لای پید (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۰۶۲۷ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۱۴۸۸۹

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام در شرکت مذکور دعوت به عمل می‌آید در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۱۱ صبح مورخ ۹۹/۳/۱۰ در دفتر شرکت نگین سنگ لای پید واقع در اصفهان، خیابان سجاد، چهارراه آادانا، پلاک ۱۶۱، طبقه دوم تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند. دستور جلسه ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و گزارش بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد مالی سال منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹ ۲- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹ ۳- انتخاب بازرسان شرکت ۴- تعیین اعضای هیئت مدیره جدید ۵- سایر مواردی که در صلاحیت این مجمع می‌باشد.

هیئت مدیره

آگهی دعوت سهامداران شرکت وش دشت مغان (با مسئولیت محدود) ثبت شده به شماره ۸۳۹۹۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۸۵۸۷۵

جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی فوق العاده بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۲ در ساعت ۸:۰۰ و مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۲ صبح در آدرس استان تهران، منطقه ۱۹، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله آسمان، خیابان آسمان یازدهم شرقی، خیابان گل پرور، پلاک ۱۴، طبقه اول و کدپستی: ۱۹۸۸۱۹۶۴۵۲ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند. دستور جلسه اتخاذ تصمیم در خصوص مجمع عمومی فوق العاده: ۱- افزایش سرمایه از طریق افزایش سهم الشرکه ۲- کاهش سرمایه از طریق کاهش سهم الشرکه

آگهی دعوت مجمع عمومی موسسی (نوبت اول) مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان

بدینوسیله هیئت موسس مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان از کلیه اعضای نمایندگان کارگران دارای اعتبار قانونی، دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی موسس (نوبت اول)، که راس ساعت ۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳ در دفتر شماره ۱۱ واقع در اصفهان، خیابان شریعتی، کوچه کسایی، مجتمع نوید یک، طبقه ۴، واحد ۱۱ به شرح دستور آتی الذکر برگزار خواهد گردید، حضور به هم رسانند. لازم به ذکر است دعوت‌نامه و دستورالعمل شرایط و نحوه ثبت نام گاندها و... به محل خدمت، بدینوسیله نامبر ارسال و همچنین در آدرس فوق الذکر قابل دریافت و رویت می‌باشد و طبق مفاد آن لازم الاجرا خواهد بود.

دستور جلسه: ۱- تصویب اساسنامه مجمع استان ۲- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره مجمع استان برای مدت ۲ سال ۳- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل بازرسان مجمع استان برای مدت ۲ سال ۴- استماع و رسیدگی و اتخاذ تصمیم در مورد گزارش، دادن رهنمود و تصویب سیاست‌های کلی و تعیین خط‌مشی و برنامه‌های آتی مجتمع استان

هیئت موسس مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت منحل در حال تصفیه کارخانجات ریسندگی پروین اصفهان به شماره ثبت ۶۵۱ سهامی عام اصفهان

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت منحل در حال تصفیه کارخانجات ریسندگی پروین اصفهان به شماره ثبت ۶۵۱ دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح مورخ ۹۹/۳/۳۰ روز سه شنبه به نشانی: شهرضا، شهرک صنعتی سپهرآباد، پلاک ۱۷، کدپستی ۸۶۳۷۱۳۱۷۶۸ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

انتخاب مدیر/مدیران/هیئت تصفیه
تمدید مدت تصفیه

مدیر تصفیه

شرکت تولیدی و صنعتی مریم اصفهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۰۴۴۹ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۱۵۲۴۱

از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌نماید در جلسه مجمع عمومی عادی که در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۵ راس ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت به آدرس: اصفهان، شهرک صنعتی جی، انتهای خیابان یکم، فرعی ۱۴، پلاک ۱۶۴ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب هیئت مدیره و بازرسان
۲- تصویب ترازنامه و سود و زیان سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸
۳- انتخاب روزنامه

هیئت مدیره

آگهی فراخوان مناقصه شماره: ۸-۹۹

شرکت گاز استان آذربایجان شرقی در نظر دارد پروژه خرید دیافراگمی ارتقا یافته Gr۶ را به شرح ذیل به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید.

کنتور دیافراگمی ارتقا یافته به تعداد ۲۰۰۰۰ عدد
بدین منظور از کلیه شرکت‌های سازنده/تامین‌کننده معتبر دارای صورت‌های مالی حسابرسی‌شده و مجوز فعالیت و توانایی تأمین اقلام فوق و تهیه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار طبق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ ۱۲,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰ (دوازده میلیارد و پانصد و سی میلیون ریال)، دعوت می‌نماید حداکثر تا ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم این آگهی، اعلام آمادگی کتبی خود را به نشانی: تبریز، خیابان آزادی، حد فاصل چهارراه لاله و رسالت، اتاق ۳۰۴ امور پیمان‌های شرکت گاز استان آذربایجان شرقی و فرم‌های تکمیل‌شده پرسشنامه ارزیابی (کیفی) تأمین‌کنندگان (کالا) و تصویر مدارک و مستندات، مندرج در فرم ارزیابی را به نشانی: تبریز، خیابان آزادی، حد فاصل چهارراه لاله و رسالت، شرکت گاز استان آذربایجان شرقی، اتاق ۳۰۷، کدپستی ۵۱۷۳۸۶۱۹۹۵، ارسال نمایند.

* ضمناً در اسناد مناقصه توزیع، تاریخ تحویل پاکت و گشایش پیشنهادات قید گردیده است.

** فرم و مدارک لازم جهت ارزیابی پیمانکار در سایت شرکت به نشانی: WWW.nigc-eazar.ir در دسترس متقاضیان می‌باشد.

تلفن: ۰۴۱-۳۴۴۶۲۷۴۰ و ۰۴۱-۳۴۴۴۸۰۹۵ | دورنگار: ۰۴۱-۳۴۴۴۷۰۸۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۲/۱۳ | تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۲/۱۵ | روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

آگهی مناقصه

شرکت سیمان اصفهان در نظر دارد

برای خرید ۲۰,۰۰۰ تن کائولن طبق (آنالیز) زیر اقدام نماید. متقاضیان برای ارسال نمونه و پیشنهاد قیمت از تاریخ ۹۹/۰۲/۱۴ لغایت ۹۹/۰۲/۱۷ به مدت ۴ روز به آدرس: اصفهان، اتوبان ذوب آهن، شهر ابریشم، کارخانه سیمان اصفهان، واحد خرید مراجعه نمایند و یا با شماره ۰۳۱-۳۷۸۸۵۱۰۰ و یا به سایت www.isfhancement.com مراجعه نمایند.

ردیف	شرح کالا	Fe2O3	MnO	MgO	CaO	Na2O	K2O
۱	کائولن	>۰/۵	>۰/۰۲	>۰/۵	>۵	>۰/۲۵	>۰/۵

ردیف	شرح کالا	Al2O3	SiO2	SO2	%Cl	Loss	Size mm
۱	کائولن	۱۵-۲۰%	۶۵-۷۵%	>۰/۵	>۰/۰۰۵	>۱۰	۰-۲۵

تلفن تماس: ۰۳۷۸۸۵۱۰۰ داخلی ۵۶۴ - قاسمی