مراقب دود نارنجی رنگ باشید!

رنگ دود به نوع ماده منفجره، شرایط محیطی (مثل رطوبت) و ترکیبات شیمیایی بستگی دارد. در زمان جنگ، تشخیص سریع و واکنش مناسب جان افراد را نجات می‌دهد. دودهای رنگی ممکن است با مواد سیگنال‌دهنده یا شیمیایی مخلوط شوند، پس همیشه فرض را بر خطر بالا بگذارید.

دود سفید:

دود سفید معمولاً از انفجار مواد مثل باروت یا مواد آتش‌زا با احتراق کامل تولید می‌شود. این دود نشان‌دهنده آزاد شدن گازهای داغ و کم‌خطرتر است، اما ممکن است همراه با مواد شیمیایی سمی مثل مونوکسید کربن باشد. شدت انفجار، بسته به مقدار ماده، ممکن است متوسط تا بالا باشد.

دود زرد یا نارنجی

دود زرد یا نارنجی، خطرناک‌ترین نوع دود است و اغلب از مواد شیمیایی خاص مثل نیترات‌ها یا مواد فسفری تولید می‌شود که در سلاح‌های پیشرفته استفاده می‌شوند. این رنگ نشان‌دهنده حضور گازهای سمی مثل کلرین یا فسژن است و خطر بسیار بالایی دارد و استنشاق آن پیامدهای جدی برای سلامت انسان دارد.

دود سیاه

دود سیاه اغلب از انفجار مواد نفتی، پلاستیک، یا مواد شیمیایی سنگین مثل TNT ایجاد می‌شود. این رنگ نشان‌دهنده احتراق ناقص و آزاد شدن ذرات کربن و گازهای سمی مثل دی‌اکسید گوگرد است. معمولاً با انفجارهای قوی و مخرب همراه است.

دود خاکستری

دود خاکستری معمولاً ترکیبی از مواد مختلف مثل فلزات یا مواد آلی سوخته است و ممکن است از انفجارهای ترکیبی (مثل بمب‌های دست‌ساز) ناشی شود. این دود نشان‌دهنده سطح متوسط خطر است، اما می‌تواند حاوی ذرات معلق خطرناک باشد.

دود سبز: دود سبز معمولاً از مواد شیمیایی خاص مثل باریوم یا رنگ‌دانه‌های نظامی برای سیگنال‌دهی تولید می‌شود. این دود ممکن است نشان‌دهنده انفجار کنترل‌شده یا علامت‌دهی باشد، اما می‌تواند سمی باشد اگر مواد شیمیایی خاص در آن آزاد شوند. این خبر را به تفصیل در آدرس روبرو بخوانید و به دیگران هم ارسال کنید.

منبع: خبر آنلاین

خبر

تغذیه بدون آرامش ذهنی موثر نیست

فاطمه براتی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه هیچ تغذیه‌ای بدون آرامش ذهنی مؤثر نیست، گفت: حفظ تعادل روانی، پرهیز از اخبار نگران کننده و فاقدمنبع، و تمرکز بر مدیریت شخصی شرایط، خود به خود بر رفتارهای تغذیه‌ای خانواده اثر مثبت دارد. مریم قنواتی در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا با اشاره به نقش دمنوش‌ها در کاهش تنش روانی اظهار کرد: استفاده از دمنوش‌هایی مانند گل گاوزبان، بادرنجبویه، سنبل‌الطیب و چای سبز بدون کافئین می‌تواند به ایجاد آرامش روانی کمک کند. وی ادامه داد: افراد باید در مصرف این دمنوش‌ها اعتدال را رعایت کنند و در برخی افراد با بیماری‌های خاص، مشورت با پزشک الزامی است. متخصص تغذیه با بیان اینکه کودکان، سالمندان و بیماران مزمن از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در دوران بحران هستند، گفت: خانواده‌ها باید در تغذیه این گروه‌ها دقت بیشتری داشته باشند. استفاده از مکمل‌ها، شیر خشک کودک، غذاهای آماده کودک، یا مکمل‌های مولتی‌ویتامین برای سالمندان باید در لیست اقلام ذخیره‌ای باشد.

قنواتی با تأکید بر اینکه هیچ تغذیه‌ای بدون آرامش ذهنی مؤثر نیست، تصریح کرد: حفظ تعادل روانی، پرهیز از اخبار نگران کننده و فاقد منبع، و تمرکز بر مدیریت شخصی شرایط، خود به خود بر رفتارهای تغذیه‌ای خانواده اثر مثبت دارد. وی افزود: تغذیه در بحران، یک مهارت محسوب می‌شود و صرفاً واکنش نیست هرچه افراد این مهارت را هوشمندانه‌تر تمرین کنند کمتر دچار آشفتگی خواهند شد.

این روزها در شرایط جنگی بیشتر مراقب باشیم؛

گوشی هوشمند یکی از ابزار ردیابی

یلدا توکلی / گروه تحریریه
tavakoli.yalda11@gmail.com

عکس: مهر

محدود شدن اینترنت، به دنبال حمله اسرائیل به ایران، شاید اختلالات زیادی به وجود آورده و نارضایتی‌های زیادی به دنبال داشته است اما فراموش نکنیم این تصمیم به نفع خودمان است.

اینترنت یکی از ابزار ارتباطی مهم در سراسر جهان

اینترنت به یکی از ابزار ارتباطی مهم در سراسر جهان تبدیل شده و در ایران نیز اکثر افراد از این راه ارتباطی استفاده می‌کنند، در واقع اینترنت بزرگ‌ترین شبکه‌ای است که تا به امروز، به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا شده و سامانه‌ای گسترده از شبکه‌های رایانه‌ای به هم پیوسته می‌باشد. اینترنت یک شبکه جهانی توزیع شده‌است که شبکه‌های خودمختار به انتخاب خود به آن پیوسته‌اند و بدون هیچ بدنه مرکزی فرماندهی کار می‌کند.

بدون کلیک هم گوشی آلوده می‌شود

نیره فدایی یک کارشناس شبکه تلفن همراه است وی گفت: با توجه به شرایط موجود کشور اعلام شد، از واتساپ به دلایل مختلف امنیتی و حریم خصوصی استفاده نشود و حتی حذف گردد و حتی گفته شد، وقتی شما یک گوشی هوشمند دارید، در واقع یک ابزار ردیابی ۲۴ ساعته در کنارتان است. وی افزود: در حقیقت از طریق اینترنت گوشی‌های هوشمند، موقعیت مکانی، داده‌های تماس، پیام‌ها، حتی صدای اطراف، همه قابل دسترسی هستند و دشمن، به‌ویژه رژیم صهیونیستی، سال‌هاست که از فناوری‌هایی استفاده می‌کند که حتی بدون کلیک هم گوشی آلوده می‌شود. این کارشناس ادامه داد: در برخی موارد حتی وقتی تلفن همراه خاموش باشد، امکان ردیابی وجود دارد، چرا که برخی بدافزارها می‌توانند دستگاه را در حالت نیمه‌فعال نگه دارند و وقتی گوشی ظاهراً خاموش باشد، برخی چیپ‌های سخت‌افزاری می‌توانند سیگنال ارسال کنند، لذا از همین رو از اپلیکیشن‌های مشکوک استفاده نکنید، اتصال به وای‌فای عمومی را محدود کرده و از باز کردن لینک‌های ناشناس دوری کنید. همچنین از آپ‌های ایرانی معتبر استفاده کنید و حتماً به‌روزرسانی امنیتی دستگاه را جدی بگیرید.

> مرتضی کمال پور کارشناس هوش مصنوعی: تا زمانی که لینک‌های آلوده وارد گوشی نشود، هیچ نگرانی وجود ندارد و در شرایط بحرانی فعلی، بهترین راه پاک کردن برنامه و فیلتر شکن‌های رایگان است.

فیلتر شکن‌های رایگان را پاک کنید

مرتضی کمالی پور یک کارشناس هوش مصنوعی است وی نیز در خصوص خبری که به تازگی مبنی بر انفجار گوشی‌های تلفن همراه پخش شده در گفتگو با ما گفت: تا زمانی که لینک‌های آلوده وارد گوشی نشود، هیچ نگرانی وجود ندارد و در شرایط بحرانی فعلی، بهترین راه پاک کردن برنامه و فیلتر شکن‌های رایگان است.

دسترسی‌های گوشی را به حداقل برسانید

احسان محمد پور کارشناس فضای مجازی نیز در خصوص کاهش دسترسی هر برنامه‌ای به روی گوشی اذعان داشت: حتمی شنیده‌اید که Whatss App و Instagram نقش زیادی در جاسوسی از گوشی شما دارند و در این شرایط حساس کشورمان باید حذفشون کنید، اما اگر به این دو اپلیکیشن نیاز دارید تنها لازم است تا دسترسی این دو اپلیکیشن یا هر برنامه دیگری رو به تلفن خودتون به حداقل برسونید. وی افزود: به قسمت Setting گوشی برید و گزینه Apps را انتخاب کنید. سپس گزینه Manage Apps را انتخاب نمایید تا لیست برنامه‌ها نمایش داده شود. حالا از قسمت Search، اپلیکیشن Instagram را پیدا کنید و روی گزینه Apps Permissions کلیک کنید. در این صفحه مشخص است که Instagram یا واتساپ به کدام یک از قابلیت‌های موبایل شما دسترسی دارد و کافی است روی هر گزینه بزنید و مورد آخر یعنی Don't Allow را انتخاب و تمامی دسترسی‌ها را از این دو قطع کنید.

یافته‌ها

عادت‌های مفید برای قلب سالم

پریسا جمدی / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

فوریه ماه سلامت قلب در آمریکا است، اما در تمام ماه‌ها باید از قلب محافظت کرد. در نتیجه، علاوه بر حفظ مقالات موجود در زمینه سلامت قلب باید به فکر به‌روزرسانی‌هایی از جمله تحقیقات جدید باشیم، تا بتوانیم محتوای جدیدی به اشتراک بگذاریم و برای مراقبت روزانه از قلب نکات قابل دسترس را بیاموزیم.

تغییرات کوچک برای تاثیرات بزرگ

مراقبت‌های پیشگیرانه هزینه‌های طولانی مدت مراقبت‌های بهداشتی را کاهش خواهد داد و حفظ سلامت در میانسالی اثرات مثبت بلندمدتی بر وضعیت سلامتی در آینده ایجاد خواهد کرد. اگرچه که همیشه این احتمال هست که بنا به شرایطی قادر به پیشگیری از آنها نباشیم، مثل سرطان یا بیماری آلزایمر و ژنتیک، در این میان اقداماتی هست که برای بهبود سلامت عمومی می‌توانیم انجام دهیم. بسیاری از تغییرات کوچک یا خیلی ریز در سبک زندگی تأثیر زیادی بر سلامت قلب خواهند داشت. برخی از این تغییرات ساده عبارتند از ورزش و تمرین بیشتر یا افزایش مصرف سبزیجات؛ حتی بهبود بهداشت دهان و دندان نیز در این امر تاثیر دارد.

در ادامه چندین راه‌کار موثر برای افزایش سلامت قلب ارائه داده‌ایم. با ما همراه باشید.

عادت شماره ۱ سلامت قلب: به اندازه کافی ورزش کنید. باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش و تمرین انجام دهید. می‌توانید تمرینات‌تان را به جلسات ۱۰ دقیقه‌ای یا طولانی‌تر با فعالیت متوسط تا شدید تقسیم کنید. ضربان قلب در طول ورزش باید حداقل ۱۰۰ ضربه در دقیقه باشد.

عادت شماره ۲ سلامت قلب: پیروی از یک رژیم غذایی سالم

قطعا تا به حال چیزی در مورد رژیم غذایی DASH و مدیترانه‌ای شنیده‌اید، که هر دو برای سلامت قلب مفیدند، اما هدف ما پیروی از یک رژیم کلی متعادل است.

عادت شماره ۳ سلامت قلب: مراجعه به پزشک مراقبت‌های اولیه

عادت شماره ۴ سلامت قلب: نوشیدن آب و هیدراته ماندن

عادت شماره ۵ سلامت قلب: داشتن خواب کافی

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده شرکت تحلیل گران هوشمند آریا سیستم (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۷۴۳۵ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۶۵۵۴۳۹

بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت تحلیل گران هوشمند آریا سیستم (سهامی خاص) دعوت به عمل می آید تا در جلسات مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۴/۱۶ به ترتیب در ساعات ۹ و ۱۱ صبح در محل استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، تیران، خیابان آیت اله خادمی، کوچه شماره ۲۱، پلاک ۱، ساختمان تجاری اداری جام جم، طبقه ۱، واحد ۵ برگزار می گردد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی ساعت ۹ صبح:
انتخاب بازرسان، روزنامه

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۱ صبح:
افزایش سرمایه به یکی از طرق مندرج در قانون تجارت

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت برداصفهان (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۶۶۶۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۷۷۶۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مذکور دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ ساعت ۰۹:۰۰ صبح در محل استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، شهرک صنعتی محمود آباد، خیابان ۲۴ شرقی، خیابان کمربندی شرقی، پلاک ۳۱۱، طبقه همکف به کد پستی ۸۱۶۱۱۹۵۳۴۵ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ساعت ۰۹:۰۰:
- انتخاب بازرسین
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
- تصویب ترازنامه حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۳
(در صورت حضور وکیل سهامدار در جلسه ارائه کپی برابر اصل وکالتنامه رسمی الزامی است)

هیئت مدیره

agahinaslefarda.ir

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

تلفن سفارش آگهی

امور شهرستان‌ها: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۲
موبایل: ۰۹۱۳۱۱۳۰۵۵۳
فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱
تلفن دفتر مرکز تهران: ۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸
فاکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷
روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت فنی مهندسی نیروی باد کارمانیا (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۵۳۸۸۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۰۷۷۳۰ (نوبت سوم)

در اجرای ماده ۲۱۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت فنی مهندسی نیروی باد کارمانیا در حال تصفیه (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۵۳۸۸۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۰۷۷۳۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۵۲ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۴۹۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۱۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای میلاد توکلی مشکله به شماره همراه ۰۹۳۵۸۳۸۸۱۹۰ مستقر در آدرس استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، داوودیه، خیابان شهید حسن آقازاده فرد (اطلسی)، خیابان شهید سرتیپ هوشنگ وحیددستگردی، پلاک ۷۴، طبقه ۲، واحد ۳ کدپستی ۱۹۱۱۷۸۳۴۸۴ مراجعه نمایند.

بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۲/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۳ تاریخ انتشار نوبت سوم: ۱۴۰۴/۴/۳

مدیر تصفیه شرکت فنی مهندسی نیروی باد کارمانیا (مسئولیت محدود) در حال تصفیه – میلاد توکلی مشکله

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت منحله در حال تصفیه انجماد سپاهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۶۹۳۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۷۸۶۵۵ (نوبت سوم)

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت منحله در حال تصفیه انجماد سپاهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۶۹۳۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۷۸۶۵۵ که آگهی انحلال آن در صفحه ۵۷ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۰۰۲۱ مورخ ۱۳۹۲/۰۹/۰۶ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای غلامرضا رئیسی به شماره همراه ۰۹۰۲۱۱۸۶۴۵۷ مستقر در آدرس اصفهان خ امام خمینی ۲۰ متر بعد از خیابان عاشق آباد کوی ولی عصر پلاک یک کدپستی ۸۱۹۵۸۴۳۸۱۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت سوم: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

مدیر تصفیه شرکت منحله در حال تصفیه انجماد سپاهان (سهامی خاص) – غلامرضا رئیسی

نوبت دوم

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 تامین اعتبار	مبلغ تضمین (ریال)
۷۹,۴-۲-۴۰۴	خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور ۲۵۰ کیلو ولت آمپر کاناپی دار سیار	جاری	۱,۵۳۰,۰۰۰,۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه معاملات شرکت اتاق ۲۹۲: تاساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶
تاریخ گشایش اسناد مناقصه: ازساعت ۸:۰۰ روزسه‌شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
محل دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان www.abfaesfahan.ir
پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: WWW.iets.mporg.ir
شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۵۱۳۲۳۹۵

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت توزیع نیروی برق شهرستانی اصفهان

مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله‌ای

شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در نظر دارد برابر با موضوع و جدول ذیل (مواعد زمانی) از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام به برگزاری مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله ای نماید.

موضوع: خرید کابل خود نگهدار فشار ضعیف پنج رشته سه فاز ۲۵+۱۶+۲۵+۲۵*۲
مواعد زمانی:

شماره مرجع	شماره مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)	تاریخ انتشار اسناد	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت بارگذاری و تحویل مدارک	بازگشائی اسناد پاکت ارزیابی کیفی	مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۴۱۱۰۰۹	۲۰۰۴۰۰۱۲۱۱۰۰۰۰۱۲	۱۴۰۴/۰۴/۰۳	۱۴۰۴/۰۴/۰۹	۱۴۰۴/۰۴/۲۳	۱۴۰۴/۰۴/۲۴ ساعت ۸:۰۰	۳,۳۸۸,۵۰۰,۰۰۰

*کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
*متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
نشانی: اصفهان چهارباغ عباسی - خیابان عباس آباد - ساختمان ستاد شماره یک شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان
جهت رفع اشکالات و ابهامات، کسب اطلاعات بیشتر در زمینه بازرگانی و اسناد مناقصه با امور تدارکات و بازرگانی به شماره تلفن: ۰۳۱-۳۴۱۲۱۴۸۶ آقای کاظمی و جهت آگاهی بیشتر در مورد الزامات، اطلاعات و شرح خدمات مناقصات با شماره تلفن آقای مهندس مکبری: کارشناس فنی ناظر بر تامین تجهیزات ۰۳۱-۳۴۱۲۱۴۵۷ تماس حاصل نمایید.