نسل فردا

فردا از آن ماست

روزنامه سراسری صبح ایران

عضو انجمن صنفی روزنامه‌های غیردولتی و تعاونی مطبوعات

آیین نامه اخلاق حرفه ای:
http://www.nasle-farda.ir/html/item/6

پنجشنبه | ۲۳ اسفند ۱۳۹۷ | سال بیست و هشتم
شماره ۵۹۲۱ | ۱۴ مارس ۲۰۱۹ | ۷ رجب ۱۴۴۰
۱۶ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

شناسنامه

روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
امتیاز: ۴۹/۵۷ 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: ۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۸۸۳۵۶۳۰۸-
فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتح (بهرام)
ساختمان امام رضا(ع) تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰-۰۳۱
توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
امور شهرستانها: فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۱-۰۳۱
۳۲۲۷۴۵۰۶-۰۳۱ - ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱
لیتوگرافی و چاپ:
گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸-۰۲۱
وب سایت روزنامه نسل فردا:
http://www.naslefarda.net
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲
اینستاگرام: naslefardanews
تلگرام: naslfarda

حدیث

امام صادق علیه السلام: هر گاه کسی از من چیزی بخواهد، در رفع نیاز او شتاب می‌ورزم؛ زیرا بیم آن می‌رود که کار از کار بگذرد.

وصیت نامه شهید

شهید محمد بی آبادی: خواهران! شما در جامعه باید حجابتان را رعایت کنید و از همه پدران خواهران می‌خواهم که فرزندانشان را حسین‌وار پرورش دهند.

نسخه عطار

توصیه‌های خانگی در آستانه نوروز؛

مسمومیت غذایی را گیاهی درمان کنید

زهرا محزونیه | نسل فردا
z.mahzounieh@gmail.com

مسمومیت غذایی به علت وجود باکتری یا مواد سمی دیگر در غذا رخ می‌دهد که برخی از نشانه‌های آن عبارتند از: سرگیجه، استفراغ، سردرد، تهوع، نفخ روده و اسهال. هنگام ابتلا به مسمومیت غذایی، بدن نسبت به حالت معمولی آب بیشتری از دست می‌دهد؛ بنابراین باید سعی کنید که روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید تا دچار کم‌آبی نشوید. مصرف آب همچنین در دفع مواد سمی و باکتری‌ها از بدن نقش موثری دارد. نوشیدن آب میوه و مصرف غذاهای آبکی مانند سوپ نیز در هنگام مسمومیت مفید است. در این مطلب گیاهانی را معرفی می کنیم که استفاده از آن‌ها کمک شایانی به کنترل علائم مسمومیت می کند.

آویشن: یکی از موثرترین گیاهان برای رفع سوءهاضمه و مسمومیت غذایی است. برای رفع مسمومیت به کمک آویشن باید یک قاشق چای خوری آویشن را با یک فنجان آب و یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و بنوشید. اگر معده‌درد شدیدی داشتید، نصف قاشق غذاخوری آویشن را با مقداری آب بجوشانید سپس از صافی عبور دهید و آن را به همراه نصف قاشق غذاخوری دارچین دَم کنید و بنوشید.

زنجبیل: زنجبیل دارای خواص ضدباکتری و انگلی است. برای کاهش تهوع ناشی از مسمومیت باید روزانه سه بار و هر بار حدود ۲۵۰ میلی گرم از عصاره زنجبیل را مصرف کنید.

زیره: مصرف زیره سبز و سیاه نیز در کاهش نفخ شکم تأثیر بسزایی دارد. برای این منظور باید نیم گرم زیره سیاه را با مقداری نبات بکوبید و پس از صرف غذا آن را میل کنید. نوشیدن یک فنجان دمنوش زیره، روزانه سه بار نیز کاهش علائم مسمومیت را به همراه دارد. برای تهیه دمنوش زیره باید یک قاشق چای خوری دانه زیره را در یک فنجان آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند، سپس آن را بنوشید.

تخم شنبلیله و ماست: ماست آنتی باکتریال طبیعی است و باکتری‌های موجود در غذا را از بین می‌برد. برای دفع باکتری‌های موجود در غذا می توانید یک قاشق چای‌خوری تخم شنبلیله را به ماست اضافه کنید. مصرف این ترکیب درد معده و حالت تهوع را کاهش می‌دهد.

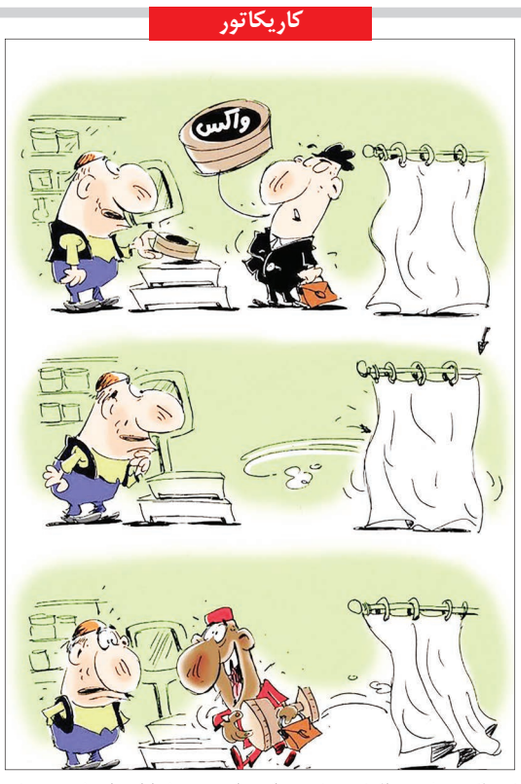
ریحان: ریحان، گیاه بسیار مفیدی برای بهبود عفونت ناشی از مسمومیت غذایی است. به چند روش می توانید از آن استفاده کنید: روزانه چند بار آب ریحان را با یک قاشق چای‌خوری عسل بنوشید. چند قطره روغن ریحان را در یک لیتر آب بریزید و در طول روز به تدریج آن را بنوشید تا باکتری‌های معده را از بین ببرد. چند برگ ریحان، کمی نمک دریایی و مقداری فلفل سیاه را به سه قاشق غذاخوری ماست بیفزایید. روزانه سه بار این مخلوط را میل کنید تا مسمومیت رفع شود.

تصویر روز

آماده‌سازی یک مجسمه چوبی برای کارناوال سالانه «سنت جوزف» در شهر «والنسیا» اسپانیا

منبع: EPA

کاریکاتور



نزدیکی به شب سال نو و حضور حاجی فیروز در خیابان‌های شهر، سوژه کارتونی از «محمدرضا ثقفی» با عنوان «شغل جدید» در شهرونگ شد.

وب‌گردی

دستگاهی که چای و قهوه را لب‌سوز نگه می‌دارد

ایسنا: یک دستگاه جدید و خلاقانه موسوم به "iLIQ" کاربرد جالبی دارد. این دستگاه می‌تواند چای یا قهوه ریخته شده در فنجان و لیوان را در دمای دلخواه نگه دارد تا صاحب آن هر زمان که خواست آن را بنوشد دمای مناسبی داشته باشد. بعضی از ما ممکن است وقتی برای رفع خستگی یک فنجان چای یا قهوه برای خود می‌ریزیم اغلب به خاطر فشار کاری یا حواس پرتی یادمان برود آن را به موقع بنوشیم و به سرد نوشیدن آن تن دهیم یا ممکن است عجله داشته باشیم یا با حواس پرتی لب و دهان خود را بسوزانیم. اما یک استارت‌آپ آلمانی دستگاه جالبی توسعه داده است تا دیگر کسی نه دهانش بسوزد و نه مجبور به نوشیدن چای و قهوه از دهان افتاده شود.

روان‌شناسی

می‌خواهید خوب باشید یا بد؟ انتخاب با شماست

مرضیه ربیعی/سردبیر
mr3150110@gmail.com

ما انسان‌ها هر روز در زندگی با انتخاب‌های زیادی روبه‌رو هستیم و معمولاً نیز انتخاب‌ها به بد و خوب خلاصه می‌شود. شما کدام یک را انتخاب می کنید؟ بیایید راحت‌تر حرف بزنیم. هر کاری که می کنیم روی خانواده، مردم، جامعه و به طور کلی جهان تأثیر می گذارد و این تأثیر می‌تواند مثبت و سازنده یا منفی و مخرب باشد. انتخاب با ماست و البته بعضی اوقات نیز انتخابی دشوار است. در واقع میان آنچه می‌خواهیم و آنچه که برای دیگران خوب است، گیر کرده‌ایم. رضایت شخصی یا بلندنظری؛ کدام یک؟ هیچ کس ادعا نمی کند که زندگی و به خصوص انتخاب کردن، کار آسانی است. اغلب تصمیم گیری در مورد اینکه خوب باشیم و درست رفتار کنیم کار دشواری است. اگر می‌خواهیم در زندگی موفق باشیم، باید انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشیم. موفقیت با خلق رضایت‌مندی از خود خوشبختی و آسایش خاطر سنجیده می‌شود. موفقیت در گرو انتخاب‌های آگاهانه ما در زندگی است؛ اینکه خود را تسلیم بدی‌ها کنیم یا خوبی‌ها. اگر می‌خواهید مروری بر انتخاب‌های گذشته خود داشته باشید، نگاهی صریح و گذرا به رفتارهای خود طی هفته گذشته داشته باشید. در ساعت شلوغ و پرتردد خیابان وقتی کسی از شما جلو زد، چه احساسی داشتید و چگونه رفتار کردید؟ یا زمانی که عجله داشتید و کسی از شما آدرس جایی را پرسید چه کردید؟ وقتی به دوستی پول قرض می‌دهید و او پول شما را برنمی گرداند چه واکنشی نشان می‌دهید؟ و اگر های زیاد دیگر... در مقابل این عمل‌ها چه عکس العملی نشان می‌دهید؟ این‌ها همان انتخاب‌هایی است که هر روز با آن مواجه می‌شویم و برای پرهیز از اشتباه باید انتخابی آگاهانه داشته باشیم. هیچ کس به شما معیارهای بدی و خوبی را یاد نمی‌دهد به هنگام انتخاب و تصمیم گیری باید از خودمان سؤال کنیم که آیا این کار به من یا دیگران صدمه می‌زند یا مانعی بر سر راه من یا دیگران ایجاد می کند؟ آیا من بخشی از مشکل هستم یا راه‌حل؟ اگر این کارها را بکنم اوضاع بهتر می‌شود یا بدتر؟ در واقع برداشت شما از خوب و بد است که ارزش دارد. دلیلی ندارد که به دیگران بگویید که کارشان خوب است یا بد؛ زیرا آن‌ها نیز براساس تعریف خود از خوب و بد، رفتار می کنند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

نوبت دوم

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان اصفهان شماره: ۶/۲۱۵۹/۹۷/۳۳/۵۵ تاریخ ۹۷/۱۲/۲۰

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان اصفهان وابسته به وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد عملیات بارگیری حمل و تخلیه مقدار ۲۷۰۰۰ انواع نهاده های کشاورزی از مبداء انبارهای سازمان استان اصفهان به اقصی نقاط کشور را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارایه پیشنهاد از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱- شماره فراخوان و تاریخ انتشار آگهی مناقصه در سامانه: ۲۰۹۷۰۰۱۵۵۳۰۰۰۰۰۵، روز سه شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۱
۲- **نام و نشانی مناقصه گزار:** شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان اصفهان به آدرس: اصفهان شهرک امیریه روبروی خیابان پنجم
۳- **هزینه خرید اسناد مناقصه:** مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که از درگاه بانکی موجود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام می گیرد.
۴- **مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه:** از روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۲ لغایت ساعت ۱۸ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۷
۵- **آخرین مهلت ارایه پاکت های پیشنهاد، بارگزاری در سامانه به صورت pdf:** تا ساعت ۱۸ روز چهارشنبه ۹۸/۱/۲۱
- لازم به ذکر است پیشنهادت ارسالی باید حداقل ۴۵ روز از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشند.
۶- **تاریخ گشایش پیشنهادها:** روز پنج شنبه مورخ ۹۸/۱/۲۲ ساعت ۱۱ صبح در سالن جلسات استان می باشد.
۷- **مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مبلغ ۸۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که به دو صورت ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به شماره حساب شبای IR۲۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۷۰۴۰۰۵۷۹۱ نزد بانک مرکزی از طریق دستور پرداخت ساتنا با شناسه واریز ۳۰ کاراکتری ۳۰۱۰۳۹۷۶۱۲۶۳۵۰۰۶۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶ قابل ارایه می باشد.
۸- **آدرس و زمان تحویل اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع (الف) علاوه بر بارگزاری در سامانه، می بایستی به صورت فیزیکی و در پاکت در بسته و ممهور، حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱/۲۱ به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه گزار در آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت شود.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید ضمن تماس با شماره تلفن ۳۷۸۱۱۰۷۰-۰۳۱ به آدرس اینترنتی شرکت WWW.ASSC.IR و آدرس پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets/mporg.ir نیز مراجعه فرمایید.

- **شماره تماس پشتیبانی سامانه:** ۴۱۹۳۴-۰۲۱ (تماس با دفتر ثبت نام در سامانه اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان به شماره ۰۹۱۳۲۰۷۴۴۲۷)

تجدید آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری زرین شهر به استناد مجوز شماره ۷۱۵ مورخ ۹۷/۱۰/۱۶ شورای اسلامی شهر در نظر دارد **کشتارگاه صنعتی دام زرین شهر را به صورت اجاره برای مدت یک سال از طریق مزایده عمومی** واگذار نماید، لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ انتشار تا پایان وقت اداری مورخ ۹۸/۱/۱۱ به شهرداری زرین شهر مراجعه نمایند.

شناسه ۴۱۴۵۹۴

میثم محمدی – شهردار زرین شهر

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه و مجمع عمومی فوق العاده

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت قادر قطعه بین الملل (سهامی خاص) ثبت شده بشماره ۲۶۳۲۰ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۷۰۶۶۹ دعوت می شود که راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۱۳۹۸/۱/۳۱ در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه و راس ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۳۱ در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در محل اصفهان، خیابان صمدیه، کوی شهید شفیعی، بن بست مروارید، پلاک ۵۱ طبقه همکف تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه: ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۳ ۱۳۹۵/۱۲/۳۰ - تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۴ ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ - انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل ۵- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۶- سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحدید مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده: ۱- اخذ تصمیم در مورد افتتاح شعبات جدید
۲- سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحدید مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره شرکت قادر قطعه بین الملل (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۶۳۲۰

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکاران

شرکت مترو منطقه اصفهان در نظر دارد

به منظور تکمیل بانک اطلاعاتی خود نسبت به شناسایی شرکت های فعال در زمینه های ذیل اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه شرکتهای ذیصلاح که دارای سوابق کاری مشابه در هر کدام از دو موضوع ذیل می باشند دعوت میگردد از تاریخ درج آگهی به مدت یک ماه نسبت به ارسال مدارک ذیل به نشانی اصفهان ، خیابان کاوه بعد از پل چمران، جنب ترمینال کاوه، ساختمان سازمان قطار شهری، طبقه پنجم، شرکت مترو منطقه اصفهان، واحد دبیرخانه اقدام نمایند. لازم بذکر است به مدارک ناقص و تحویلی پس از تاریخ مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱- انجام خدمات فنی و مهندسی، نگهداری و تعمیرات کلیه سیستم های مخابراتی اعم از سیستم های رادیویی (PMR, Digital Trunk)، مراکز سوئیچ تلفن خصوصی، سیستم های انتقال بر بستر فیبر نوری و شبکه های کامپیوتری، سیستم های صوتی (فراخوان عمومی)، نظارت تصویری و....
۲- سیستم AFC شامل UPS و باتری و تابلو برق و تجهیزات سیستم AFC از قبیل گیت، دستگاه‌های فروش خودکار و دستی، انواع سرور، شبکه انتقال اطلاعات و نرم افزار و غیره

مدارک مورد نیاز:
۱- اساسنامه و آگهی آخرین تغییرات روزنامه رسمی
۲- سوابق کاری و تصویر قراردادهای مرتبط شرکت
۳- سوابق و مدارک تحصیلی اعضای هیئت مدیره، کارشناسان و نیروی کار
۴- لیست ابزار آلات، تجهیزات و ماشین آلات مناسب و مرتبط
۵- گواهی صلاحیت ایمنی و دیگر گواهی نامه های معتبر اخذ شده

بدیهی است شرکت در فراخوان شناسایی پیمانکاران هیچگونه حقی را جهت شرکت در مناقصه یا مناقصه محدود برای پیمانکاران ایجاد نخواهد کرد.

شرکت مترو منطقه اصفهان (سهامی خاص)

سلامتیان

HYUNDAI — پاکرو

طرح بازدید رایگان قبل از سفر نوروز ۹۸

- بازدید فنی رایگان
- ۳۰درصد تخفیف اجرت سرویس های ادواری

زمان: ۱۱ الی ۲۳ اسفند ۹۷

خیابان امام خمینی، بعد از چهارراه شریف، روبروی خیابان درخشان
شماره تماس: ۳۳۳۴۴۷۷۷-۰۳۱ داخلی ۲۴۰ و ۳۳۴۴-۹۱۰۰-۰۳۱
@salamatiancar
salamatiancar
www.salamatiancar.com