

بارش باران و برف، وزش باد شدید موقت

نسل فردا: امروز در استان‌های واقع در شمال غرب، غرب، برخی مناطق جنوب غرب، استان‌های واقع در سواحل دریای خزر، دامنه‌های جنوبی البرز، جنوب شرق و برخی نقاط مرکز و شرق کشور بارش باران و برف، وزش باد شدید موقت، کولاک برف و در نقاط مستعد گردوخاک و در مناطق جنوبی رعدوبرق رخ خواهد داد. رییس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی اضافه کرد: فردا یکشنبه (۵ اسفند) علاوه بر مناطق یاد شده در شمال شرق، شمال‌فارس و برخی مناطق استان‌های چهار محال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد این وضعیت ادامه خواهد داشت.

یافته‌ها

مصرف پروتئین و کاهش وزن

پرساچمدی /گروه ترجمه
news@naslefarda.net

با مدیریت مقدر سل پروتئین مصرفی روزانه‌تان می‌توانید به وزن ایده‌آل و تناسب‌اندام دست پیدا کنید،اما به گفته کارشناسان سلامت برخی افراد اشتباهات رایجی در این باره مرتکب می‌شوند و این موضوع باعث کاهش فواید دریافتی خواهد شد.

❖ پروتئین بخشی ضروری و مهم از یک رژیم غذایی متعادل است که وظیفه عملکرداندام‌ها و رشد و نگهداری عضلات را بر عهده‌دارد.

❖ به علاوه، پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند. در کل بهتر است بر مصرف پروتئین به عنوان یک جزء مهم از یک رژیم غذایی متعادل تمرکز داشته باشید. به گفته یک متخصص تغذیه: «پروتئین وظیفه تنظیم سیستم‌های اندام، حفظ ایمنی و متابولیسم، تضمین عملکرد مناسب هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی و موارد دیگر را بر عهده دارد.» به علاوه، پروتئین به حفظ وزن سالم بدن و سلامت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. در زیر در مورد رایج‌ترین اشتباهاتی که افراد در زمان تغییر مصرف پروتئین برای رسیدن به اهداف جدید سلامتی انجام می‌دهند و جلوگیری اجتناب از آنها توضیحاتی داده‌ایم.

مصرف پروتئین کم

هر فردی بسته به وزن، قد و سبک زندگی (مثلا سطح فعالیت) نیاز به مقدار پروتئین متفاوتی دارد. به گفته متخصصین، در صورت نیاز به عضله‌سازی، با اگر یک فرد مسن هست، نیاز به مصرف پروتئین بالاتری دارد. و در صورتی که قصد کاهش وزن زیادی دارید، باید مقدار کمتری پروتئین مصرف کنید.

امان‌یاد مصرف پروتئین‌تان را خیلی کاهش دهید.

در صورت عدم دریافت پروتئین کافی، بدن قادر به عملکرد درست نیست چرا که تقریبا تمام واکنش‌های بدن نیازمند پروتئین هستند.
علامه رایج عدم دریافت پروتئین کافی عبارتنداز:
❖ در طول روز بیشتر میان وعده می‌خورید
❖ هوس‌های مداوم ضعف، بی‌حالی
❖ مشکلات خلق و خو و عملکرد شناختی
❖ مدام مریض شدن، موناخن‌های شکننده
ساده‌ترین راه‌ها برای افزودن پروتئین بیشتر به رژیم غذایی به شرح زیر است:
❖ اضافه کردن تخم مرغ، ماهی تن، بقایای گوشت، پنیر رنده‌شده، کنسرو لوبیا یا توفو به رشته‌رنگی، برنج، سالاد، ساندویچ، سوپ، کاسرول، ماکارونی و سایر غذاهای مخلوط.
❖ خوردن پنیر کوتیج یا ماست یونانی یا میوه به عنوان میان وعده یادسر.

بارش باران و برف، وزش باد شدید موقت

عوامل قتل دانشجوی دانشگاه تهران دستگیر شدند

نسل فردا: حوزه‌سختگویی قوه قضاییه اعلام کرد: به دنبال ابهام پدید آمده در خصوص بازداشت عوامل اصلی زورگیری و قتل دانشجوی دانشگاه تهران به اطلاع می‌رساند که تا این لحظه برخی مظنونین حادثه شناسایی و بازداشت شده و در حال طی مراحل تحقیقات و بازجویی هستند. اصغر جهانگیر سخنگوی قوه قضاییه در خصوص آخرین وضعیت پرونده قتل دانشجوی دانشگاه تهران، امیرمحمد خالقی، گفت: بلافاصله بعد از این حادثه دادستانی وارد عمل شده و عوامل مربوط شناسایی شدند. جهانگیر همچنین درباره اینکه مرکز اطلاع‌رسانی فراجا اعلام کرده که قاتلان دانشجوی دانشگاه تهران هنوز دستگیر نشده‌اند، گفت: ۳ الی ۴ نفر دستگیر شدند.

جامعه Society

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

از بحران امروز تا بی‌آبی فردا

باهم، برای آینده‌ای سبز و آبی تلاش کنیم!



است. این همان چیزی است که بسیاری از ما شاید به آن توجه نکرده‌ایم. درختانی که به‌خاطر کمبود آب خشک می‌شوند، زمین‌هایی که روز به روز غیرقابل کشت می‌شوند و رودخانه‌هایی که در دل خشکسالی‌ها خشکیده‌اند، به ما هشدار می‌دهند که باید دست از بی‌توجهی برداریم.

اما هنوز دیر نشده است. ما می‌توانیم تغییر کنیم. می‌توانیم با صرفه‌جویی در مصرف، بازچرخانی منابع آب و تغییر در رفتارهای روزانه‌مان، نقش مثبتی در کاهش بحران آبی‌فا کنیم. هر قطره آب که هدر می‌رود، می‌تواند زندگی جدیدی را تهدید کند. پس بیایید برای آینده‌ای سبزتر، برای زمین و برای نسل‌های بعدی، مسئولیت‌پذیر باشیم. چون تنها با هم می‌توانیم بحران

اصفهان و مشهد در صدر مقاصد سفر

نسل فردا: حمیدرضا رحمانی، مدیرعامل سازمان مدیریت حمل‌ونقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران درباره آمار سرویس و مسافران در ۹ ماهه نخست سال ۱۴۰۳ گفت: میزان سفرهای بین‌شهری افزایش داشته و بر اساس آمار منتشرشده، در این بازه زمانی ۹۱۱۳۳۳۱۱ مسافر از طریق ناوگان حمل‌ونقل عمومی جابه‌جا شده‌اند و تعداد کل سرویس‌های انجام‌شده به ۷۳۵۰۴۵۶ مورد رسیده‌است. در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳، میزان جابه‌جایی مسافران از طریق ناوگان حمل‌ونقل عمومی افزایش داشته‌است. بر اساس آمار منتشرشده از سوی سازمان مدیریت حمل‌ونقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران، بیش از ۹ میلیون مسافر در این مدت جابه‌جا شده‌اند و اصفهان و مشهد در صدر مقاصد سفرهای بین‌شهری قرار دارند.

۷	شنبه ۴ اسفند ۱۴۰۳ سال سی‌وچهارم شماره ۷۵۷۸ ۲۲ فوریه ۲۰۲۵ ۲۳ شعبان ۱۴۴۶
---	--

تصفیه‌نشده به منابع آبی، موجب آلودگی رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها می‌شود که نتیجه‌ی آن تخریب زیستگاه‌های طبیعی، کاهش تنوع زیستی و تهدید حیات ا بزبان خواهد بود. مواد شیمیایی، فلزات سنگین و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا در پساب‌های صنعتی و شهری، سلامت انسان و محیط زیست را به خطر می‌اندازند.

مدیریت اصولی پساب‌ها و استفاده مجدداز پساب‌ها در کشاورزی و صنعت و استفاده از آبیاری فضای سبز و درختان: تصفیه علمی و استفاده از فناوری‌ها برای تصفیه آب و بازگشت آب به چرخه مصرف درست و ایجاد فرهنگ بهینه مصرف و صرفه جویی و کاهش پساب از جمله اقداماتی است برای حفظ محیط‌زیست و نگهداری از این منبع ارزشمند.

چند راهکار برای مصرف آب که می‌توان با آن مردم را تشویق کرد آموزش اصولی در مدارس دانشگاه‌ها و رسانه‌ها، تسهیل تبلیغات و تشویق تولیدات انگیزشی، هم می‌تواند در مصرف بهینه کمک بزرگی باشد ارایه تخفیف در قبوض برق مشترکان کم‌مصرف و افزایش تعرفه برای مشترکین پر مصرف ، جمع آوری آب باران برای مصارف غیر از آشامیدن ، تصفیه مجدد آب و استفاده در مصارف کشاورزی و صنعتی، نظارت برای جلوگیری از هدر رفت آب و نشت آب ، تار سیدن به دست مصرف کننده و کنترل و نظارت مصرف کارخانه‌ها و صنایع تمامی این راهکارها هم‌زمان می‌تواند به کاهش مصرف بی‌رویه و مدیریت بهینه در حفظ این منبع حیاتی و مایه حیات داشته باشد.

چند راهکار برای مصرف آب که می‌توان با آن مردم را تشویق کرد آموزش اصولی در مدارس دانشگاه‌ها و رسانه‌ها، تسهیل تبلیغات و تشویق تولیدات انگیزشی، هم می‌تواند در مصرف بهینه کمک بزرگی باشد ارایه تخفیف در قبوض برق مشترکان کم‌مصرف و افزایش تعرفه برای مشترکین پر مصرف ، جمع آوری آب باران برای مصارف غیر از آشامیدن ، تصفیه مجدد آب و استفاده در مصارف کشاورزی و صنعتی، نظارت برای جلوگیری از هدر رفت آب و نشت آب ، تار سیدن به دست مصرف کننده و کنترل و نظارت مصرف کارخانه‌ها و صنایع تمامی این راهکارها هم‌زمان می‌تواند به کاهش مصرف بی‌رویه و مدیریت بهینه در حفظ این منبع حیاتی و مایه حیات داشته باشد.



کرده‌اند، که بیشترین آثار از مددجویان شهرستان کاشان و بیشتر در زمینه های تقاضی و حفظ عمومی بوده است.

خواهد داشت. محمدرضا مومی اردستانی با بیان اینکه مددجویان با مراجعه به سامانه سها و ورود به سامانه همگروه، می‌توانند ثبت نام کنند، ادامه داد: علاقمندان متناسب با سن و جنسیت خود می‌توانند در ۱۸ رشته مختلف برای جشنواره آثار ارسال کنند.

وی یکی از اهداف جشنواره را فراهم کردن شرایط بهره مندی بیشتر، از سفره گسترده قرآن کریم خواند و افزود: مددجویان در سه گروه سنی زیر ۱۲ سال، بین ۱۲ تا ۱۶ سال و ۱۶ سال به بالا می‌توانند در این مسابقات شرکت کنند.

معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان با اشاره به اینکه تاکنون بیش از ۳ هزار مددجو در این جشنواره ثبت نام کرده‌اند، گفت: سال گذشته بیش از ۹ هزار و ۲۰۰ نفر در این جشنواره شرکت

معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان خبر داد:

آغاز ثبت نام هفتمین دوره مسابقات قرآنی

باران وحی

نسل فردا /گروه جامعه
news@naslefarda.net

مسابقات قرآنی باران وحی خیرداد، محمدرضا مومی اردستانی معاون امور فرهنگی کمیته‌امداد امام‌جمینی(ره) استان اصفهان، با اعلام این خبر، اظهار داشت: ثبت نام از مددجویان علاقمند شرکت در هفتمین دوره مسابقات قرآنی باران وحی آغاز شده و تا ۱۵ فروردین ادامه

خبر روز

توسعه اورژانس بانوان، یکی

از اولویت‌ها

نسل فردا: اورژانس بانوان استان تهران از سال ۹۷ آغاز به کار کرد. در ابتدا این واحد ۱۲ نفر نیروی خانم داشت که در یک پایگاه کوچک با دو آمبولانس خدمت‌رسانی می‌کردند و به تدریج به تعداد پایگاه‌های بانوان اضافه شد.

رئیس مرکز اورژانس استان تهران گفت: اورژانس بانوان پایتخت، تاکنون بیش از ۸ هزار و ۵۰۰ مأموریت در پایتخت انجام داده است.

وی افزود: توسعه اورژانس بانوان، یکی از اولویت‌های ما در سازمان است و در این راستا اقدامات مهمی نیز انجام شده است.

وی افزود: از زمان تشکیل این واحد در سال ۹۷ تا حدود سال ۱۴۰۲ ما تنها چهار پایگاه اورژانس بانوان داشتیم؛ اما در دوسال اخیر، تعداد پایگاه‌های بانوان مس در پایتخت به هفت پایگاه افزایش یافت. رئیس مرکز اورژانس استان تهران ادامه داد: پایگاه‌های بانوان ما تاکنون ۸ هزار و ۵۵۴ مأموریت انجام داده‌اند و همانند مردان در حال خدمت‌رسانی هستند و خوشبختانه در این زمینه نیز هیچ مشکلی وجود ندارد.

مدیریت بحران

در حالت آماده‌باش

نسل فردا: به شهروندان توصیه می‌کنیم در سفرهای ضروری احتیاط کنند و حتماً زنجیر جرخ و تجهیزات زمستانی به همراه داشته باشند، به ویژه در مسیرهای کوهستانی و گردنه‌ها. همچنین از تردد با اتراق در حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری کنند و از پرواز گلابدر و هواپیماهای آموزشی و بالگرد اجتناب کنند. کوهنوردی و صعود در این شرایط به دلیل خطر ریزش بهنم و سرسرازدگی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مدیرکل مدیریت بحران استان تهران با اشاره به صدور هشدار نارنجی هواشناسی، از بارش برف و وقوع یخبندان در نیمه شمالی استان خبر داد و صعود در این شرایط برای پنج روز آینده آماده‌باش است.

امکان گزارش سد معبر از طریق

اپلیکیشن «پلیس من»

نسل فردا: برای ثبت گزارش، کاربران باید وارد قسمت خدمات راهور در اپلیکیشن «پلیس من» شده و گزینه «اعلام سد معبر» را انتخاب کنند. سپس با مشخص کردن شماره پلاک خودرو و محل دقیق آن بر روی نقشه، گزارش خود را ثبت کنند. سردار سعید تیمور حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا از امکان گزارش سد معبر از طریق اپلیکیشن «پلیس من» در بخش خدمات راهور خیر داد و گفت: شهروندان می‌توانند مشکلات سد معبر و پارکینگ‌های غیر مجاز را گزارش کنند.

وی افزود: پس از ثبت گزارش، پیامکی به صاحب خودرو ارسال می‌شود و از او خواسته می‌شود تا خودرو را هر چه سریع‌تر جابه‌جا کند. این سامانه به‌طور خودکار پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهد. سردار حسینی ادامه داد: اگر صاحب خودرو به پیامک و تماس‌های ارسال‌شده توجه نکند، پلیس راهور برای جابه‌جایی خودرو اقدام کرده و از طریق جرثقیل، خودرو را منتقل می‌کند.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم موسسه فیلمسازی جادوی خیال هفت (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۰۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۴۸۶۵۶ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۵ مورخ ۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۳ در محل دفتر موسسه واقع در استان همدان شهرستان همدان، بخش مرکزی، شهر همدان، جاده تهران، کوچه(شهرسازی)، بلوار سردار شهید حسین همدانی، پلاک ۵۰، ساختمان پارک علم وفناوری، طبقه همکف واحد ۴-G، کد پستی ۶۵۱۲۳۹۶۱۱ تشکیل می‌شود، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: انتخاب اعضای جدید هیئت مدیره و انتخاب مدیر عامل جدید و سایر موارد در تبت.

میناگیری – عضو هیئت مدیره

نوبت اول	
آگهی مناقصه عمومی	
شهرداری فرچک در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۳۰۲/۱۳۱۰۶۲ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۰۷ تا ۱۴۰۲/۰۷/۰۷ جانشین شورای اسلامی شهر فرچک نسبت پروژه دیزل ژنراتور از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود جهت اخذ اسناد مناقصه و به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir مراجعه نمایند.	
ردیف	مشخصات و نوع درخواست کالا
۱	دیزل ژنراتور ولوو ۷۷۰ کاوا – تان پرایم (کاوا) ۷۰۰ کاوا- تان اضطراری ۷۷۰ کاوا- پرایم ۵۶۰ کیلو وات – ۶۱۶ کیلو وات برند فونور ولوو- مونور: TWD۱۶۴۵GE کنسور سازنده سوند- تان مونور AHP ۱۸۷اسب بخار- مونور ۱۲/۱۲لتر تعداد سلیندر ۶- سیستم تنفس: توربو شارژ نوع گاورنر- مصرف سوخت ۱۰۰ در صد الکترونیکی ۵۵ مشخصات کوپل ژنراتور استنفور انگلیس- تان اسمی آلترناتور ۷۵۰ کاوا- اضطراری آلترناتور ۸۵۰ کاوا فرکانس ۵۰HZ عایق H - سیستم حفاظت IP ۲۳ بهره وری ضریب قدرت ۰۹۴/۲ در صد ولتاژ خروجی ۲۲۰/۲۸۰ ولت همراه با کابلی و تابلو چتچ اور با لوازم اشنایدر اصلی تهیه و مونتاژ گردد.
۲	کابل ۱۲۰/۱۲۴۰ افشان تواد
۳	کابیشونمره ۲۴۰ فاق بلند مسی برند کلوته
۴	وانیش حرارتی ضخیم نمره ۲۴۰ در ۴ رنگ از هر کدام
۵	کابل ۱۲۰/۱۵ (جهت فرمان)
۶	تعبیه مخزن گاز لیل ۲۰۰۰ لیتر با ورق ضخیم ۴ میل استیل
۷	تمامی لوازم و آئیم های فوق الذکر همراه با نصب، راه اندازی، گارانتی نوساله و خدمات پس از فروش باید تحویل گردد.

۱- دستگاه مناقصه گذار: شهرداری فرچک

۲- سپرده شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانتنامه بانکی، اسناد خزانه یا وجه نقد جهت واریز بحساب ۰۲-۸۵۹۷۸۲۸۵۰۰۲ بانوم سپرده اشخاص شهرداری می باشد ومدت قرارداد یکماه میباشد.

۳- محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

۴- محل تسلیم اسناد مناقصه و پاکات پیشنهاد: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

۵- مهلت اخذ اسناد مناقصه از ۱۴۰۲/۱۲/۰۴ تا مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ و تحویل پاکات پیشنهادات تا مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ که در سامانه ستاد نیز اعلام گردیده است.

۶- تشکیل کمیسیون عالی معاملات شهرداری فرچک و بازگشایی پاکتهای پیشنهادی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ راس ۱۴ در محل سان جلسات شهرداری میباشد.

۷- به پیشنهادات مهم، مخدوش و فاقد سپرده تر تیب اثر داده نخواهد شد.

۸- تهیه، حمل، نصب یا کلیه منعلقات از صفر تا صد در صد بر عهده فروشنده است.

۹- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۱۰- برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به تر تیب ضبط خواهد شد.

۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات فنی مربوط به معامله در اسناد مناقصه واقع در سامانه ستاد (شهرداری فرچک) فید و هنرته آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۱

محسن خرمی شریف – شهر دار فرچک