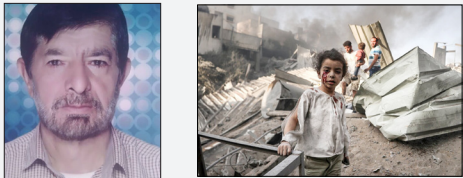


شرح پریشانی غزه



دوستان شرح پریشانی ما گوش کنید
قصه بی سر سامانی ما گوش کنید
غزه ای هستم و در آتش و خون غوطه ورم
سوخ از داغ شهیدان دیارم جگرم
کودکان غزه از سوز عطش گریانند
مردم غزه همه تشنه لب و بی نانند
ای عرب رفت هیاهوی شما پس به کجا
خفتگان، قوت بازوی شما رفته کجا
بند تسبیح رفاقت زکجا پارچه شده
بمب و آتش به سر مردم بیچاره شده
انتظارات سر آمد ز شما ای هم دین
داد از این همه بیداد و ستم در این کین
سخن از دوست، چگونه بر دشمن ببرم
تو نبودی و ندیدی که چه آمد به سرم
همه از حال دل مردم ما با خیرند
چه کنم بی صفتان غصه ما را نخورند
در پی عشرت خود رفتی و آسوده خیال
رو سیاهیست بماند دم آخر به زغال
قدس آزاد شود همچون کبوتر ز قفس
ای حسینی، نکشد کاش که دژخیم، نفس
غلامحسین حسینی نژاد

مدیرعامل شرکت آبفا کرمان:

طرح تامین آب اضطراری پاریز به بهره برداری رسید

گروه خبر: مدیرعامل شرکت آبفا کرمان گفت: طرح تامین آب اضطراری پاریز و حومه در شهر سیرجان با اعتباری بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال به بهره برداری رسید. علیرضا عبدیان عنوان کرد: به منظور تامین آب پایدار ساکنین پاریز و روستاهای حومه این شهر، طرح تامین آب اضطراری این شهر در دستور کار قرار گرفت. وی افزود: در این طرح یک حلقه چاه به عمق ۲۲۵ متر و دبی ۱۷ لیتر بر ثانیه پس از حفر و تجهیز و اجرای ۱۲۰۰ متر خط انتقال وارد مدار بهره برداری شد. عبدیان اعتبار این طرح را بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال عنوان کرد و افزود: با بهره برداری از این طرح ۳۰۰۰ مشترک در پاریز و ۲۰۰۰ مشترک در حاشیه خط انتقال و روستاهای حومه پاریز از نعمت آب شرب پایدار برخوردار شدند.

داروهای ضد روتیروویروس، استروئیدها، داروهای ضد روتیروویروس، ضد تشنج و داروهای ضد افسردگی می‌توانند باعث افزایش وزن و تحریک اشتها شود که ممکن است منجر به چاقی شود. دکتر صوری، چندین راهکار ساده در رابطه با کاهش وزن بیان کرد: نیازهای کالری خود را تعیین کنید به گونه‌ای که کالری مصرفی‌تان بیش از کالری دریافتی باشد. رژیم غذایی متعادل داشته باشید که غنی از مواد مغزی، چربی‌های سالم، غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی باشد. کاهش حجم وعده‌ها کمک می‌کند کالری دریافتی خودتان را کاهش دهید که در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شود. مصرف قند و چربی‌های اشباع شده و نمک را کاهش دهید. این متخصص داخلی ادامه داد:

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط بالا انجام دهید. خواب کافی داشته باشید. کمبود خواب می‌تواند باعث تولید هورمون‌هایی شود که باعث افزایش گرسنگی و کاهش متابولیسم شود و کاهش وزن را دشوار کند. بنابراین ۸ ساعت خواب در شبانه روز داشته باشید. دکتر صوری ادامه داد: نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز می‌تواند به افزایش متابولیسم و کاهش میل غذا خوردن کمک کند. غذاهایی خورده شود که فک را خسته کنند. کاهش وزن یک فرایند طولانی مدت است که نیازمند مرور و ثبات است و می‌توان برای این کار از پزشک متخصص داخلی، غدد و تغذیه کمک گرفت تا برنامه‌ای مناسب با نیاز بدن شما تنظیم شود.

گفت و گو با دکتر نفیسه صوری، متخصص داخلی: هشدار به عواقب اضافه وزن و چاقی



اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم‌ها چاقی شکمی تعریف می‌شود. این افراد در معرض بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان‌ها و دیابت قرار دارند.

مرتبط است که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. دلپره و استرس مزمن می‌تواند سطح هورمون‌ها را تغییر دهد و سیستم پاسخ به اضطراب را مختل کند و می‌توان منجر به افزایش وزن شود. دکتر صوری ادامه داد: برخی

بیماری‌ها، در این چاقی، هیچ بیماری دخیل نیست و افراد فقط کالری زیادی دریافت می‌کنند. به طوری که میزان ذخیره کالری و تجمع چربی افزایش می‌یابد. او در رابطه با عوامل اصلی چاقی گفت: چاقی اغلب نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک، سبک زندگی و عوامل محیطی مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی است. با این حال برخی بیماری‌ها و شرایط پزشکی می‌تواند باعث افزایش وزن شوند و مدیریت وزن را دشوار تر کنند. شرایطی مانند کم کاری تیروئید می‌تواند باعث عدم تعادل در هورمون‌های تیروئید شود که منجر به کاهش متابولیسم و در نتیجه افزایش وزن به خصوص در ناحیه گردن و شکم شود. او ادامه داد: اختلال افسردگی در تغییر در مصرف غذا و متابولیسم

که با BMI نیز شناخته می‌شود، روشی بسیار ساده و کارآمد برای مطالعه حدودی تناسب قد و وزن است. البته از BMI نمی‌توان برای زنان باردار و شیرده، ورزشکاران حرفه‌ای یا بدنسازان استفاده کرد. این متخصص در رابطه با خطرناک‌ترین نوع چاقی گفت: چاقی شکمی، از خطرناک‌ترین نوع چاقی است، اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم‌ها چاقی شکمی تعریف می‌شود. این افراد در معرض بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان‌ها و دیابت قرار دارند. دکتر صوری در رابطه با انواع چاقی گفت: چاقی محیطی، به حالتی گفته می‌شود که عمدتاً چربی در باسن و ران‌ها تجمع پیدا می‌کند. چاقی غیر مرتبط

گروه سلامت: رئیس پژوهشگاه غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هفته پیش گفت که ۷۰ درصد افراد بالغ در ایران به چاقی و اضافه وزن مبتلا هستند. این وزارت هشدار داده است که اگر روند افزایش وزن و چاقی در ایران ادامه پیدا کند شاهد یک خطر بسیار جدی در آینده خواهیم بود و خطر ابتلا به سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، عروقی و مرگ و میر زودرس را ایجاد می‌کند. بیماری‌های مرتبط با چاقی دکتر نفیسه صوری، متخصص داخلی در رابطه با اضافه وزن و چاقی بیان کرد: اضافه وزن یا چاقی به انواع مختلفی تقسیم می‌شود و میزان خطر تمامی انواع چاقی باهم متفاوت است. وی ادامه داد: شاخص توده بدنی

مسعود منتظری از تجربه عوارض اینترنت تلفن همراه می‌گوید:

ابتلا به وزوز گوش و فشار عصبی

در حال کم شدن است و روزهای که با تلفن صحبت می‌کنم آن صدا در گوشم زیاد می‌شود، این موضوع باعث شد که با دکتر تماس گرفتم و این موضوع را مطرح کردم که دکتر در پاسخ به من گفت که جدیداً محققان به این نتیجه رسیدند که این امواج موبایل باعث از بین رفتن سلول‌های می‌شود و هنوز راه درمان خاصی برای آن نیست. منتظری در ادامه با بیان این که این موضوع باعث شد که یک صفحه در شبکه‌های اجتماعی راه اندازی کردم تا این تجربه را با همشهریان در میان بگذارم، گفت: این اتفاق باعث شد که من مرتب تحقیق کنم از گوگل از کتاب‌های مختلف سایت‌های معتبر که بیان کرده بودند با وجود دکل‌های اینترنتی و وای‌فا یک اشعه نامرئی تولید می‌کند که برای انسان ضرر دارد و خاطرهم هست که ابتدا مطرح می‌شد که دکل

مرور زمان بیشتر می‌شود. او در ادامه افزود: به تجویز پزشک متخصص از MRI همه چی نرمال بود و هیچ مشکلی نداشت. پس از مراجعه به تهران و نزدیک به ۱۰ دقیقه بررسی نتیجه MRI گفت مشکلی نداری و در ادامه حدود ۴۵ دقیقه با من صحبت کردم که شاید از صحبت با من به نتیجه برسد که این اتفاق نیفتاد، بعد یک قرص به من داد گفت در صورتی که بهبود پیدا نکرد دوباره مراجعه کنم. این همشهری در ادامه با بیان اینکه به مرور این موضوع باعث شد که هر دو گوش من صدای «وزوز» داشته باشند، افزود: با توجه به شرایطی که داشتم در خواست بازنشستگی دادم و پس از این که بازنشستگی شدم یک مغازه راه اندازی کردم که به مرور متوجه شدم که صدای گوش‌ها

گروه شهر: استفاده بیش از اندازه از اینترنت و متکی بودن به اطلاعات مجازی، در کنار استفاده بی‌رویه از تلفن‌های همراه باعث شده نگرانی‌های جدی درباره سلامت نسل‌های آینده به وجود آید. در همین راستا با یکی از همشهریان که به گفته خودش به دلیل بیش از اندازه استفاده از تلفن همراه به دلیل شرایط شغلی با مشکلاتی روبه رو شده است در رابطه به استفاده از تلفن همراه و امواج آن صحبت کردیم. مسعود منتظری در رابطه با تجربه اش در زمینه می‌گوید: سال‌های ۹۰ بود که به واسطه شغلی که در یکی از شرکت‌های پیمانکاری در گل‌گهر داشتم، مجبور بودم روزانه به مدت طولانی با تلفن همراه صحبت کنم که حدوداً روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ تماس داشتم که به مرور زمان احساس ناراحتی و وزوز در یکی از گوش‌هایم کردم که به



همراه استفاده نکنیم و شب موقع خواب آن را خاموش کنیم و همیشه تلفن با داده روشن در کنار خود قرار ندهیم. راهکار دیگری که می‌توانم برای کاهش تاثیر تشعشعات موبایلی به کار برد استفاده کمتر از تلفن همراه کوتاه کردن مدت زمانی که در منزل هستیم از تلفن ثابت استفاده از مکالمات و جایگزینی پیامک به جای تماس است.

همکار محترم جناب آقای اصغر ایرانمنش

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم علودرجات الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی و طول عمر با عزت خواهانیم. ما را در غم خود شریک بدانید.

مدیریت و کارکنان شرکت فریکو

آگهی شناسایی مشاور

شرکت توسعه صنعت پاریز پیشرو

شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه

شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه در نظر دارد: شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه در نظر دارد در راستای کیفیت عملیات‌های نگهداری و بهره‌برداری از موارد قراردادی خود نسبت به شناسایی و ارزیابی مشاورین ذی صلاح و مجرب در هر یک از حوزه‌های ذیل در سطح کشور اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید ضمن ارسال مدارک ذیل آمادگی خویش را تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ به نشانی دفتر مرکزی شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه واقع در استان کرمان، شهر سیرجان، بلوار پیروزی، دبیرخانه، کد پستی ۷۸۱۶۹۴۷۸۳۸-۱ به پست الکترونیکی Contracts@parizpishro.ir اعلام فرمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۳۴-۴۱۴۲۴۷۵۸ تماس حاصل نمایند.

مدارک مورد نیاز:

- ۱- مدارک هویتی (کپی کارت ملی - کپی از صفحه اول شناسنامه) ۲- مدارک تحصیلی ۳- سوابق کاری ۴- ارائه کامل از مشخصات کارهای انجام شده قبلی شامل نام پروژه کارفرما، موقعیت، مقیاس، زمان، نتیجه مطالعات و شماره تماس کارفرما ۵- رضایت نامه‌های اخذ شده از کارفرمایان مرتبط

حوزه‌های کاری مورد نیاز:

- ۱- حوزه طراحی، ایجاد کاشت، نگهداری فضای سبز شهری و برون ساختمانی، سازگاری، اصلاح و زیبا سازی محیط‌های فضای سبز
- ۲- ارتقای کیفیت و آموزش پرسنل در حوزه خدمات، میزبان دفاتر اداری، تشریفات مراسمات اداری، جلسات و سمینارها
- ۳- حوزه طراحی، نگهداری، تعمیرات، راهبری و بهره‌برداری شبکه‌های انتقال آب، ایستگاه‌های پمپاژ، منابع تولید آب (چاه‌ها و...)، تصفیه خانه‌های آب RO (اسمنر معکوس)، فاضلاب و تصفیه خانه‌های بهداشتی و ارتقای کیفیت آب خروجی و افزایش بهره‌وری
- ۴- حوزه طراحی، نگهداری تعمیرات و راهبری شبکه‌های توزیع برق، پست برق فشار متوسط، راه‌اندازی الکترو موتور (ها) (درايو کاتور تورها، بانک مخزنی و...)
- ۵- حوزه طراحی و تعمیرات نگهداری سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی و تهویه مطبوع و سردخانه‌های بالابوزبر صفر و مواد غذایی

کمیسیون معاملات شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه

آگهی مناقصه عمومی به روش QBS انجام مطالعات طراحی مرحله اول و دوم ایستگاه پمپاژ و رینگ آبی منطقه گل گهر (طرح جامع آبرسانی منطقه گل گهر)

شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر

و مدیریت منطقه گل گهر

شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر در نظر دارد، انجام مطالعات طراحی مرحله اول و دوم ایستگاه پمپاژ و رینگ آبی منطقه گل گهر (طرح جامع آبرسانی منطقه گل گهر)

را به شرکت‌های مشاور ذیصلاح دارای رتبه ارسنه توزیع و انتقال آب واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ به سایت این شرکت به آدرس www.ggz.ir مراجعه نمایند.

- ۱- آخرین زمان ارائه پاکت‌ها و پیشنهادات: ساعت ۱۳:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸
- ۲- شرکت در قبول یا رد پیشنهادات مختار است.
- ۳- سپرده شرکت در مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال
- ۴- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ۵- کلیه مشخصات لازم در اسناد مناقصه ذکر گردیده است
- ۶- محل تحویل اسناد، پیشنهادات: سیرجان - کیلومتر ۵۰ جاده محور سیرجان - شیراز، شرکت معدنی و صنعتی گل گهر ساختمان‌های هلدینگ مستقر بر تپه، بلوک ۵ (دبیرخانه شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر)
- ۷- تلفن جهت هر نوع هماهنگی: ۰۹۱۳۲۴۵۷۴۰۲ آقای شامحمدی (به غیر از ایام تعطیل)

مدیریت حقوقی و قراردادها شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر