



سامسونگ از بزرگترین تلویزیون خانگی جهان رونمایی کرد

شرکت سامسونگ از بزرگترین تلویزیون خانگی جهان با صفحه نمایش ۱۱۰ اینچی در بزرگترین نمایشگاه ابزار الکترونیکی جهان رونمایی کرده است.

صنعتگران عراقی از فرصت‌های سرمایه‌گذاری ایرانیان می‌گویند

بازار ساختمانی عراق در انتظار پیمانکارهای ایرانی

اصفهان امروز: هیأت تجاری - بازاریابی کشور عراق در حالی از ششمین نمایشگاه بین‌المللی مصالح و تکنولوژی ساختمان و ششمین نمایشگاه اختصاصی آسانسور، پله برقی، بالابر، نقاله و قطعات، تجهیزات و لوازم جانبی در اصفهان بازدید کرد که...

تاکید اعضای شورای شهر بر ادامه روند پیشرفت و توسعه اصفهان

زاینده‌رود و گردشگری اولویت مسئولان اصفهانی باشد

اصفهان امروز: نخستین جلسه‌ی دوره چهارم شورای اسلامی شهر اصفهان در حالی برگزار شد که اعضای آن تاکید ویژه بر احیای دوباره زاینده‌رود و استفاده از ظرفیت‌های گردشگری اصفهان داشتند. محمد رضا فلاح عضو شورای اسلامی شهر اصفهان با تاکید بر لزوم به کارگیری راهکارهای لازم برای احیای دوباره زاینده‌رود، گفته اگر اعضای شورای شهر اصفهان را بشناسند نباید از هیچ تلاش و اقدامی در راستای برطرف شدن مشکلات زاینده‌رود دریغ کنند و وی با اشاره به اینکه تمام مردم اصفهان برای دستیابی و رسیدگی به مطالبات و خواسته‌های خود، چشم انتظار تلاش‌های اعضای شورای شهر هستند افزود: با احیای زاینده‌رود نشاط، شادابی، حیات و زندگی به شهر و میان مردم و به ویژه کشاورزان باز می‌گردد و فلاح به مهم‌ترین ویژگی‌ها و شاخصه‌های اصفهان اشاره کرد و ادامه داد: اصفهان ظرفیت علم و فناوری، پایتخت فرهنگ و تمدن ایران اسلامی و شهر فرهنگ، هنر و صنعت است.

ظرفیت‌های گردشگری اصفهان فراموش نشوند

عباس حاج رسولیها، دیگر عضو شورای اسلامی شهر اصفهان نیز گفته: تاکنون در راستای توسعه و تقویت صنعت گردشگری اقدام موثری انجام نشده و صنعت گردشگری باید در سطح کشور و به ویژه شهر اصفهان فعال شود. وی با اشاره به اینکه اصفهان در مقایسه با سایر شهرها از ویژگی‌ها و شاخصه‌های ممتازی برخوردار است، اظهار داشت: ویژگی‌های مذهبی، تاریخی، فرهنگی و

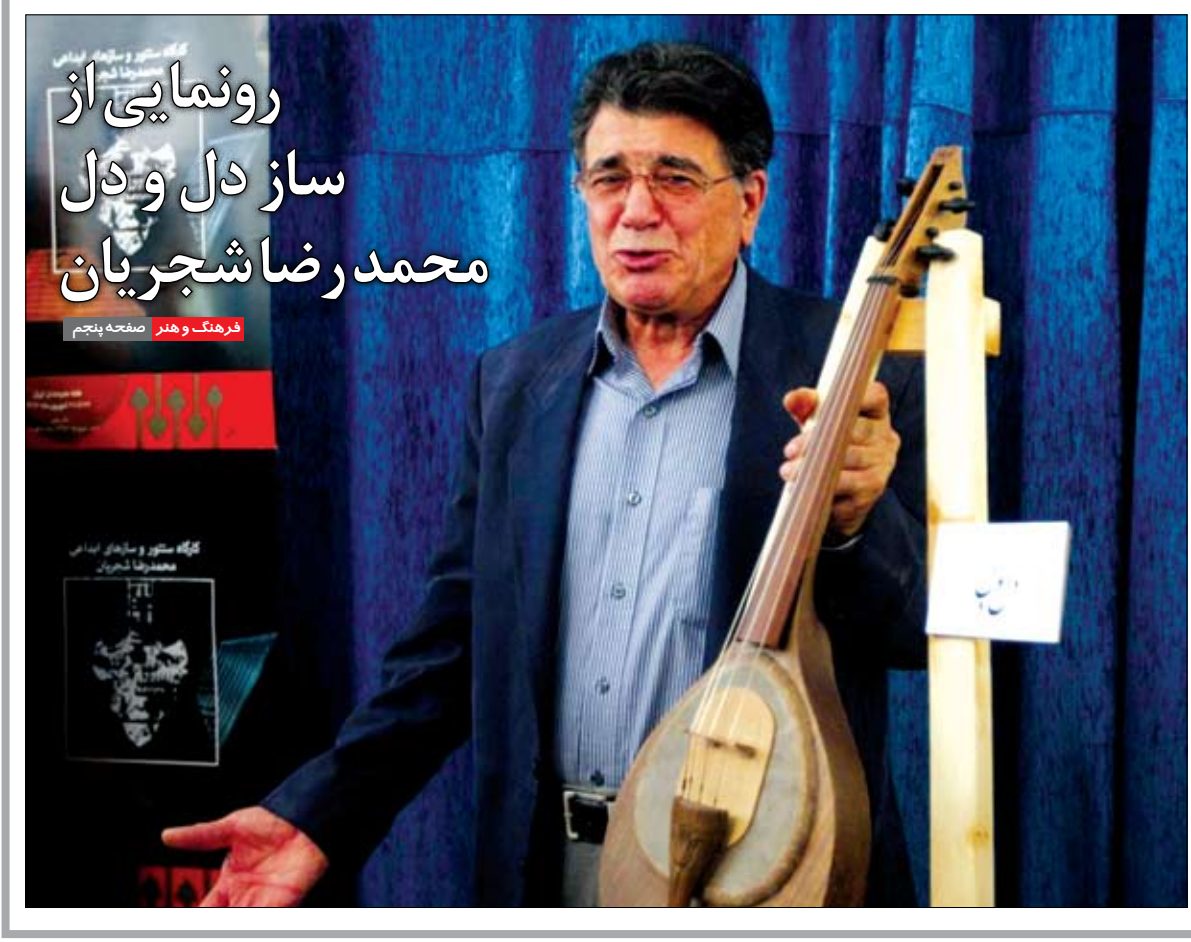
اصفهان امروز

یکشنبه ۱۷ شهریور ۱۳۹۲
۲ ذی القعدة ۱۴۳۴
۸ سپتامبر ۲۰۱۲
سال نهم
شماره ۱۹۲۲
پیامک: ۳۰۰۷۴۴۶
تلفن: ۵۰۰۷۴۴۶

خانه به دوشی نتیجه بزرگترین طرح مسکن

اصفهان بنیان گذار طرح صنعت اجاره در کشور شود

صفحه سوم



رونمایی از ساز دل و دل محمد رضا شجریان

فرهنگ و هنر صفحه پنجم

افشاگری‌های مشاوران ارشد

اصفهان امروز: مشاوران ارشد دولت‌های دهم و یازدهم، این روزها خبرساز شده‌اند. روزی نیست که اکبر ترکان، مشاور ارشد رییس دولت یازدهم و حمید بقایی، معاون اجرایی رییس دولت دهم، در اظهار نظری جدید دیگری را متهم به تخلف نکند و با رونمایی از اسنادی جدید، توپ را به میدان طرف مقابل نیندازد. نخستین شلیک‌های خبری مشاوران ارشد دولت‌های دهم و یازدهم، از یک هفته مانده به آغاز فعالیت دولت جدید آغاز شد.

صفحه دوم

تخم مرغ ۱۱ هزار تومانی گران نیست!

در حالی که قیمت هر شانه تخم مرغ به ۱۱ هزار تومان رسیده است مرغداران می‌گویند با توجه به قیمت‌های افزایش یافته خوراک مرغ این قیمت برای فروش تخم مرغ در بازار مصرف منطقی است! از ابتدای مرداد و در اوج گرمای تابستان تاکنون قیمت تخم مرغ در حالی روند صعودی در پیش گرفت که مصرف این فرآورده پروتئینی همچون سال‌های گذشته به پایین‌ترین حد خود رسیده اما بازار آن بالاترین نرخ را تجربه کرده است. هفته گذشته هر شانه تخم مرغ در بازار مصرف ۹۰۰۰ تومان بود که ...

صفحه سوم

خواب کی روش آشفته تر شد

اصفهان امروز: در پی یکی از بی کیفیت ترین بازیهای بود که تاکنون بین سرخابی های پایتخت برگزار شده بود، تعداد اندک موقعیت های گل که حتی به عدد سه یا چهار هم نرسید خود گواهی است بر آنچه جمعه بین سرخابی های پایتخت گذشت. شاید اگر مدت زمانی که توپ در هوا چرخش پیدا می کرد تا به زمین چمن ورزشگاه آزادی برسد محاسبه شده باشد ...

صفحه هشتم

آگهی مزایده ۹۲/۱۱ و مناقصه ۹۲/۱۳ چاپ دوم قرارگاه پشتیبانی صنایع دفاعی منطقه اصفهان شرح در صفحه ۸

بانک ایران زمین

نام ایران زمین، افتخار مردم این سرزمین

هفته بانکداری اسلامی بر همه تلاشگران جبهه اقتصادی مبارک باد

مدیریت شعب استان اصفهان و چهار محال بختیاری
خیابان هشت بهشت غربی، نبش چهارراه گلزار، ساختمان ثمر ۲

تلفن: ۰۵۹ - ۲۶۴ ۸۹۵۸ | فکس: ۲۶۴ ۸۹۶۰
Email: izbankesf@yahoo.com

www.IZBANK.ir

بانک کشاورزی

BANK KESHAVARZI

ضمن تبریک هفته بانکداری اسلامی به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند یکصد و چهل و چهارمین شعبه بانک کشاورزی در شهر بهارستان افتتاح و آماده ارائه خدمات می‌باشد

روابط عمومی بانک کشاورزی استان اصفهان



علت سردردهای صبحگاهی

دکتر هادی شجاعی، متخصص طب فیزیکی با اشاره به اینکه سردرد یکی از مشکلات شایعی است که اغلب افراد پس از خواب شبانه تجربه می کنند گفته در بسیاری از موارد افراد به دنبال کشف علت سردرد به هر بیماری ممکن است فکر کنند غافل از اینکه استفاده از بالش نامناسب علت اصلی سردرد است وی با تاکید بر اینکه آرتروز گردن از علل شایع سردرد در سنین مختلف است گفته: بسیاری از افراد در مراحل اولیه آرتروز گردن و زمانی که آرتروز خود اطلاعی ندارند دچار سردرد می شوند این متخصص طب فیزیکی در ادامه با تاکید بر اهمیت انتخاب بالش مناسب جهت پیشگیری از دردهای ناحیه سر و گردن گفته: اسپاسم و گرفتگی عضلات ناحیه گردن و پشت سر از علل شایع سردرد در ساعات اولیه صبح است که به علت استفاده از بالش نامناسب ایجاد می شود. دکتر شجاعی در خصوص مشخصات بالش مناسب گفت: اندازه و ضخامت بالش باید به گونه ای باشد که تمامی گردن و شانه ها روی بالش قرار گیرد و هنگامی که سر روی بالش است و فرد در حالت رو به بالا خوابیده است سر کاملاً در امتداد بدن قرار گیرد.

دویدن در پیشگیری از التهاب مفصل زانو موثر است

پژوهشگران می گویند: دویدن به طور حتم هرگونه احتمال بروز مشکلات ناراحتی های زانو را از بین می برد و افرادی که عادت به دویدن ندارند بیشتر به عارضه استئوآرتریت مبتلا می شوند در این تحقیقات گروهی از رادیولوژیست های ارتزی تصاویر ام آر آی از زانوی هفت دونداه را ارائه کردند که در مطالعات قبلی و پیش از شرکت در ماراثن وین در سال ۱۹۹۷ شرکت کرده بودند بررسی ها نشان داد شش نفر از این گروه هفت نفری که پس از آن وقت به طور منظم دویدن ادامه داده بودند در طول یک دوره ده ساله دچار هیچ آسیب جدید در ناحیه مفاصل زانو نشده بودند در مقابل تنها فردی که دویدن در فواصل طولانی را در این مدت رها کرده بود دچار تخریب شدید ساختارهای داخلی زانوهایش شده بود. از سوی دیگر یک مطالعه بلند مدت در دانشگاه استنفورد در همین زمینه روی ۲۵ دونداه و ۵۳ نفر که عادت به دویدن نداشتند از سال ۱۹۸۴ صورت گرفته است. تمام این افراد با ششم ایکس پرتو نگاری شدند نتایج مطالعات نشان داد که پس از گذشت ۱۸ سال ۲۰ درصد از دوندگان دچار التهاب مفصلی در زانوهایشان شدند در حالی که این رقم در بین گروهی که عادت به دویدن نداشتند به ۳۷ درصد می رسید این دو پژوهش باره شاهد علمی بیشتر تأیید می کنند که دویدن در حفظ سلامت مفصل ها موثر است.

شهرنشینی و صنعتی شدن باعث ایجاد تغییرات زیادی در الگوی غذایی انسان ها شده است اما گاهی مابا رفتارهای نادرست من باعث می شویم الگوی غذایی خود با فرزندمان غلط باشد و نتایجش کودکان چاقی است که این روزها تعدادشان هم کم نیستند. از آنجا که درمان چاقی کودکان سخت و طولانی است و به تجربه و کارهای گروهی متشکل از متخصص کودکان، روان پزشکی کودک و متخصص تغذیه نیاز دارد و نباید انتظار داشت بدون تخصص و تجربه و هزینه این مشکل حل شود، می توان با آگاه کردن خانواده ها از مایب چاقی کودک که برای پیشگیری از این معضل قدم موثرتری برداشت.

اشتها گرسنگی سیری

ابتنا لازم است با مفاهیمی مانند اشتها، گرسنگی و سیری که ۳ علم مهم در اصول تغذیه اند آشنا شوید.
اشتها: کنترل کننده تقریبی میزان دریافت غذاست و در ابتدای زندگی بسیار دقیق عمل می کند ولی در نتیجه رفتارهای خادوده سیستم کنترل آن مختل می شود. به طوری که فرد سیر با تعارف اطرافیان ممکن است دوباره غذا بخورد و بر عکس کودکی با اجبار والدینش برای خوردن، به بی اشتهاهی طولانی مبتلا شود گاهی بزرگترها با دادن مقادیر بالای ویتامین D باعث بی اشتهاهی کودک می شوند در سال های اخیر، نقش زن و عوامل عصبی در کنترل اشتها مشخص شده است (از میان انتقال دهنده های امواج عصبی که بین سلول های مغزی ترشح می شود نقش نوروپپتید ۵ وابسته به زن اورکسین در تحریک اشتها مشخص شده است).

گرسنگی: هورمون هایی که باعث احساس گرسنگی می شوند عبارتند از انسولین که از سلول های جزایر لانگرهانس ترشح و باعث کاهش قند خون می شود. گرلین هم که از معده ترشح می شود در گرسنگی نقش دارد خیلی اوقات فردی که چنان گرسنه نیست با دیدن غذایی که خوب ترن شده میل به خوردن پیدا می کند این تحریک اشتها، جنبه روانی

کلینیک

بهترین سن پیشگیری از چاقی در کودکان



دارد زیرا گرسنگی طبیعی در اثر نیاز سلول های بدن به وجود می آید با وجودی که مرکز کنترل اشتها هیپوتالاموس است و هورمون هایی مانند انسولین، لپتین و گرلین نیز در آن تاثیر دارند عوامل دیگری مانند سرامو افسردگی نیز بر اشتها تاثیر می گذارند **سیری:** هورمون لپتین بر هیپوتالاموس اثر می گذارد و اعلام سیری می کند هنگام غذا خوردن. ۲۰ دقیقه زمان لازم است که سیگنال های سیری به فرد برسند تا دست از غذا خوردن بردارد بنابراین هر چه مدته فرد بزرگتر باشد، بیشتر می خورد.

ناتاهی، تغذیه غلط، کودک چاق

تغذیه خوب و مناسب اهمیت زیادی در تندرستی انسان و پیشرفت او در کارهای اجتماعی دارد. امروزه تغذیه مناسب یکی از گزینه های رفاه اجتماعی محسوب می شود تغذیه نامناسب باعث افسردگی، کاهش توان جسمی، روحی و آسیب پذیری در مقابل بیماری های عفونی و آب و هوایی می شود. آموزش تغذیه به کودکان در زمان رشد و به نوجوانان در زمان تحصیل، در تغذیه و سلامت خانواده در جامعه تاثیر خواهد داشت. چاقی با اضافه وزن در اثر

عبارتند از: ۱) فنوتیپ پدر و مادر هر دو موزون و متناسب احتمال چاقی ۹ تا ۲۶ درصد (۲) فنوتیپ یکی موزون دیگری چاق احتمال چاقی ۲۴ تا ۵۰ درصد (۳) فنوتیپ پدر و مادر هر دو چاق احتمال چاقی ۶۰ تا ۸۰ درصد کودک چاق، بیماری، آثار روانی افزایش وزن غیر سالم آثار زود هنگامی بر سلامت دارد و در طولانی مدت باعث بیماری هایی در کودکان و بزرگسالان می شود. عوارض جسمی مانند اختلالات خواب، اختلالات تنفسی، ابته، اسپم، ریفاکس مزمن، معده، عوارض از توپدیک، یوکی استخوان و در بزرگسالی سرطان روده و پروستات و عوارض قلبی - عروقی در افراد چاق بیشتر مشاهده می شود اختلالات روانی مانند تلبلی، افسردگی، مشکلات اجتماعی در کودکان، طرد شدن از سوی دیگران به ویژه همسالان، کاهش اعتماد به نفس و احساس نامتی، مورد تمسخر و آزار قرار گرفتن از جمله مسایلی است که در کودکان چاق دیده می شود. حتی خود خانواده نیز که در ابتدا با کلماتی مانند تپل بامزه و... از چاقی کودک نپوای خود یاد و او را به پر خوری تشویق می کردند کودک را تنبل و چاق می خوانند و باعث آزار روانی او می شوند.

چند توصیه عملی

سرزنش و توهین اثر منفی دارد جایگزین ویژه افزایش وزن به جای چاقی، بار مثبت دارد و نباید با واژه چاقی ذهن کودکان را بمباران کنیم. سعی کنید نیازهای فیزیکی و هیجانی کودک را از هم تفکیک کنید تا کودک تفهمد این دو جنا هستند طوری رفتار نکنید که هر وقت مضطرب است پر خوری کند احساسات کودک را به خوردن ربط ندهید. نگویید چون عصبانی است باید غذا بخورد تا خوب شود. هرگز برای ولادتن کودک به غذا خوردن، پلانشی مانند تقلات (یفک یا چیپس) به او ندهید در حقیقت شما در کنار خوردن یک غذای خوب، یک پلانش بد می دهید و کودک در پاسخ به این پرسش که بالاخره این به میزان غذا خوردن یا اختلال در تنظیم میزان دریافت غذا و ذخیره انرژی می شوند عوامل ژنتیکی مرتبط با چاقی در بچه ها

بیرون بریزند. احساسات را درون خود نگه می دارند و افسردگی در آنها بیشتر از مردان شایع است. صادقی عوامل زیست شناختی، تغییرات مواد شیمیایی در مغز، عوامل اجتماعی، محیطی - مهاجرت و استرس های محیطی، بیکاری، طلاق، از دست دادن عزیزان - و عوامل روانی را از جمله عوامل مهم ابتلا به افسردگی دانست. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد افسردگی می تواند به صورت علائم جسمی بروز پیدا کند یعنی فرد احساس سردرد یا خستگی، بی اشتها یا با علائم روانی مثل بی میلی به کار، بی میلی به زندگی و لذت نبردن از زندگی را داشته باشد صادقی ادامه داد: اگر این علائم بیش از دو هفته طول بکشد باید به روان پزشک مراجعه کرد تا در درمانی و روان درمانی انجام پذیرد چرا که افسردگی قابل درمان است.

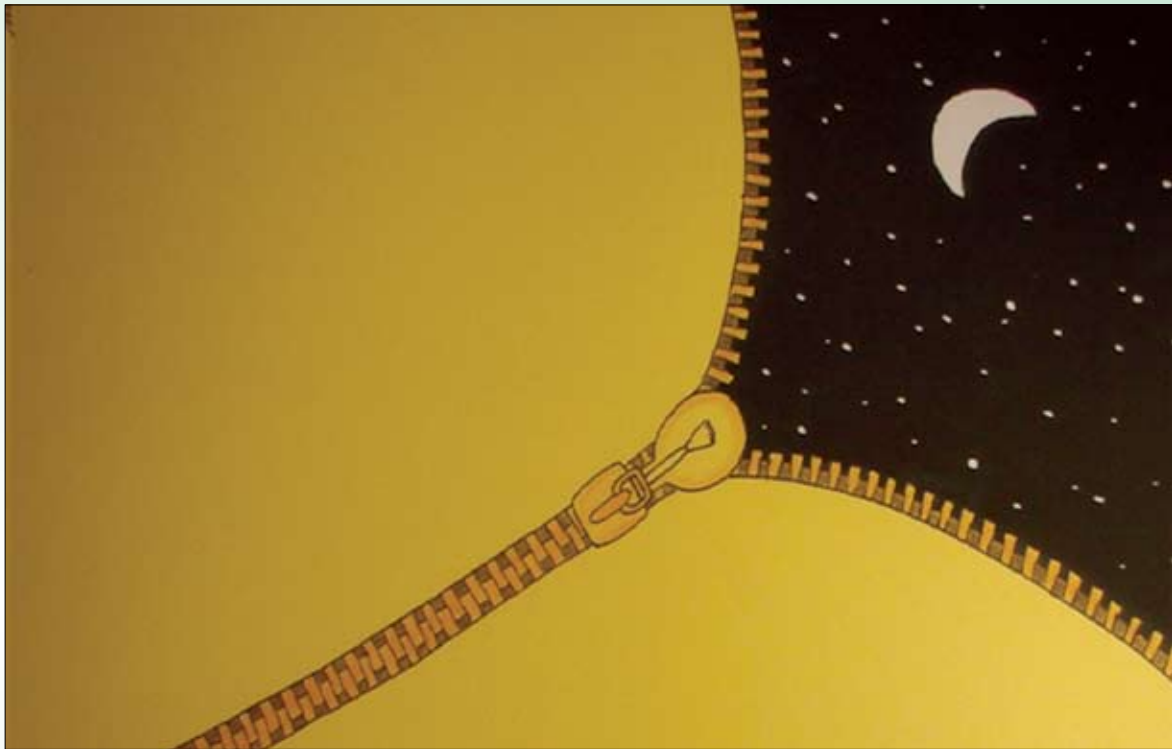
زندگی، اشکال در خواب، اختلال در اشتها، افت عملکرد، اشکال در تمرکز و دردهای جسمانی خودش را نشان می دهد وی تصریح کرد: ابتلا به افسردگی محدوده سنی خاصی ندارد و افسردگی می تواند از دوران کودکی تا پایان عمر اتفاق بیافتد این متخصص روان پزشکی ادامه داد: حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد جمعیت زنان و ۱۰ تا ۱۲ درصد جمعیت آقایان مبتلا به افسردگی اند و افسردگی در زنان دو برابر مردان شایع است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: ابتلا به افسردگی در زنان به دلیل هورمونی، فیزیولوژیکی، عوامل اجتماعی - محیطی و روش شناختی بیشتر است؛ از طرفی زنان به دلیل محرومیت های اجتماعی - اقتصادی یا وابستگی های عاطفی بیشتر افسرده می شوند و چون نمی توانند احساسات خود را به صورت پر خاشگری

زنان بیشتر افسرده می شوند یا مردان؟

مجید صادقی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: افسردگی یکی از بیماری های رایج جامعه امروز بشری است و بعد از بیماری قلبی و جسمی بیشترین بار بیماری و ناتوانی را برای فرد به ارمغان می آوردی گفت: افسردگی با خلق افسرده، احساس ناامیدی و غمگینی، کمبود انرژی، لذت نبردن از

آلودگی نوری در خواب شهر

تماشای آسمان را دوست داریم



خصوص آلودگی نوری انجام شد بررسی ها نشان داد که، مزاحمت نوری توسط سیستم های روشنایی برای مردم، ستاره شناسان، گیاهان و یا جانوران به عنوان آلودگی نوری شناخته می شود به طوری که موجب می شود قسمتی از نور و گاهی بخش بزرگ آن به سبک نادرست بتابد و این نور مزاحم موجب از بین رفتن تاریکی مورد نیاز در زمان استراحت و یا اختلال در رصد ستارگان و تغییر وضعیت زندگی جانوران و حیوانات شود. این نوع آلودگی از دسته آلودگی هایی است که بیشتر جامعه نسبت به آن شناختی نداشته و از تاثیرات مخربی که می تواند بر جسم و روح افراد و محیط بیرونی داشته باشد کمتر مطلع هستند و کمتر پژوهشی در این زمینه انجام گرفته است. ولی از دیدگاه موسسه ملی استاندارد و کار گروه های آلودگی نوری این نوره ها در دو بخش مجزا قابل بررسی هستند که شامل نور مزاحم (OBTRUSIVE)

کنندگی را شاهد هستیم. به طور قطع باید متولیان بخش های معماری و شهرسازی و زیبا سازی شهر دقت نظر لازم را به منظور جلوگیری از این نوع آلاینده ها داشته باشند. شرکت های توزیع برق به عنوان مسوولان روشنایی در تردد شهری نیز با در نظر گرفتن نوع لامپ ها و مکانیزم تولید نور از کیفیت، رنگ نور و طیف نوری در پیشگیری از ایجاد این نوع آلودگی توجه اساسی داشته و دارند به طوری که امروزه با به کارگیری لامپ های سدیمی در روشنایی معابر رصد ستارگان آسان تر شده و نور این لامپ ها با فیلترهای مخصوص از دید ابزارهای متجمان مخفی می شود چرا که نور این لامپ ها فقط در طیف زرد رنگ تابش می کند و طیف نور دیگری ندارد. با نظارت های مستقیم و همه جانبه که در بررسی عیوب و تجهیزات روشنایی فراهم می شود نور استاندارد به محیط های اطراف و روشنایی با شاخصه های صحیح یک منبع نوری در اختیار افراد قرار می گیرد که به طور قطع از بروز بیماری های چشمی، خیرگی، تضعیف دستگاه ایمنی بدن در دراز مدت و کاهش آستانه تحمل پیشگیری می کنند. گاهی ما برای زیبا سازی محیط شهری از لامپ های اضافه در یک مکان و یا از چراغ هایی با زاویه پرتاب ۹۰ درجه و یا از طراحی های غلط برای نورپردازی اماکن مختلف استفاده می کنیم که آلاینده های نوری را ایجاد و مشکلات و آسیب هایی به محیط زیست موجودات و انسان ها می زنیم. تاثیر نامطلوبی که سیستم روشنایی بر ساکنان مناطق می گذارد از دو جنبه قابل بررسی است و شامل شدت روشنایی عمودی روی سطوح پنجره ها است که امکان دید مستقیم چراغ های روشن از جهت های دید معمول را گویند که موجب آزار و پرت شدن حواس می شود. دیگری شدت نور یک چراغ در جهت مشخص است و باید در ساعات خاموشی که از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح روز بعد بوده کنترل های سخت گیرانه ای برای پیشگیری از نورهای مزاحم



در پیشگیری از آلاینده های نوری استفاده از لامپ ها با فناوری های LED است که به میزان ۹۰ درصد نور خود را به زمین می تاباند. عدم استفاده از لامپ های رنگی برای تزئین درختان، نصب سرپوش روی



لامپ ها به منظور جلوگیری از انعکاس نور، نتابیدن مستقیم نور به سمت محل اصلی زندگی موجودات، استفاده از منابع نوری با طول موجی با جذابیت کم است که با رعایت آن از بروز آثار زیان بار، اختلال فرابند های فیزیولوژیکی و متابولیک و آلودگی آسمان پیشگیری می شود.

روابط عمومی شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان

