











در راستای حفظ و ارتقای ضریب اطمینان و پایداری تولید گاز در زمستان: **عملیات تعمیرات اساسی شرکت پالایش گاز شهید هاشمی نژاد در سرخس آغاز شد**

مشهد/ سمیرا رحمتی  
مدیر عملیات شرکت پالایش گاز شهید هاشمی نژاد از آغاز عملیات تعمیرات اساسی سال ۱۴۰۲ در این مجتمع گازی خبر داد. محمد حسین یاسی با اعلام این خبر افزود: تعمیرات اساسی پیش رو در همه واحدهای عملیاتی صورت خواهد گرفت و شامل چهار بخش تعمیرات اساسی، نوسازی، اجرای خدمات فنی و رفع نواص ایمنی می باشد. این مقام مسئول زمان پیش بینی شده جهت اجرای عملیات تعمیرات اساسی را شش ماه اعلام و تصریح کرد: طی این مدت واحدهای تصفیه گاز ترش، بازیافت گوگرد، سرویس های جانبی و سایر تجهیزات عملیاتی مورد بازرسی فنی و تعمیرات اساسی قرار خواهند گرفت.

یاسی با اشاره به تأکیدات مقام معظم رهبری مبنی بر توجه به ساخت داخل و نیروهای بومی خاطر نشان کرد: خوشبختانه طبق سنوات گذشته عملیات تعمیرات اساسی پالایشگاه توسط یکی از شرکت های بومی شهرستان سرخس صورت می گیرد و برای انجام این عملیات تعداد ۴۰۰ نفر نیروی بومی کار یابی شده اند و این مهم ضمن رونق اقتصادی، تسریع در پشتیبانی و اجرای کارهای فنی را به دنبال دارد.

مدیر عملیات شرکت پالایش گاز شهید هاشمی نژاد اضافه کرد: طبق برآوردها در زمان اجرای تعمیرات اساسی حدود ۶۰ هزار نفر روز در بخش پیمانکار و ۲۰ هزار نفر روز در بخش دستگاه نظارت و کارفرما فعالیت خواهند داشت و تعمیرات اساسی همه ساله در شش ماهه نخست سال و با هدف حفظ پایداری و تولید حداکثری در روزهای زمستانی و ماه های سرد سال انجام می شود.

**مدیرعامل شرکت توزیع برق مازندران: اختصاص قبض رایگان برق با تخصیص پاداش ۲۰ برابری صرفه جویی به مشترکین**

مازندران / گروه استانها: در صورتی که مشترکان بتوانند میزان مصرف خود را نسبت به دوره مشابه سال قبل کاهش دهند تا ۲۰ برابر قیمت فروش برق پاداش دریافت می کنند. وی با بیان اینکه قیمت تقریبی هر کیلووات ساعت برق برابر ۱۰۰ تومان می باشد که در صورت کاهش مصرف نسبت به دوره مشابه سال گذشته به ازای هر یک کیلووات ساعت ۲۰۰ تومان تخفیف و پاداش تعلق خواهد گرفت گفت: تفاوتی که طرح پاداش صرفه جویی برق با طرح سال گذشته دارد این است که در سال جاری مبلغ پاداش صرفه جویی تا ۲۰ برابر افزایش داشته است در حالی که سال گذشته این مبلغ ۵ برابر بود و این طرح شامل همه مشترکین می شود. مدیرعامل شرکت توزیع برق مازندران ضمن تقدیر از همکاری و همراهی مشترکین فهیم در تابستان سال گذشته، افزود: در سال جاری اگر مشترکان بتوانند در ماه های گرم سال (۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور) مصرف خود را نسبت به دوره مشابه سال قبل کاهش داده و به ۵۰ درصد الگوی مصرف برسانند، به ازای هر کیلووات ساعت کاهش مصرف معادل ۲۰۰۰ تومان پاداش گرفته و از دولت پستانتکار می شوند. عدم استفاده از دستگاههای برقی غیر ضرور، کاهش مصرف در ساعات ۱۴ تا ۲۱ استفاده از وسایلی برقی پر بازده به ویژه لوازم سرمایشی و کولرهای کم مصرف، خاموش کردن لامپهای اضافی، استفاده از دور کند کولر و رعایت دمای آسایش یعنی تنظیم دمای آن روی ۲۴ درجه را از جمله راهکارهای کاهش مصرف برق در تابستان و اختصاص پاداش به مشترکان برشمرد.

اصفهان / گروه استانها: امیر کشانی رئیس پارلمان بخش خصوصی اصفهان در این دیدار با ابراز خرسندی از میزبانی از هیئت تجاری شهر کویته ایالت بلوچستان پاکستان در اصفهان اظهار داشت: صنعت اصفهان در حوزه های گوناگون بسیار پیش رو است و شرط عملیاتی شدن مذاکرات در چنین جلساتی، اطلاع از نیازهای مردم پاکستان در حوزه های گوناگون است تا اتاق بازرگانی اصفهان میان تولیدکنندگان و بازرگانان اصفهانی و پاکستانی نقش واسطه را ایفا کند. سردار محمد اقبال خلجی، رئیس اتاق بازرگانی شهر کویته ایالت بلوچستان پاکستان نیز ضمن ابراز خرسندی از سفر به اصفهان گفت: در بازدید که از نمایشگاه ایران اکسپو داشتیم شاهد توانمندی های فراوان صنعتی و صادراتی ایران بودیم. همچنین همواره درباره وضعیت صنعت اصفهان و رتبه ممتاز تولیدات آن در ایران شنیده بودیم

و تمایل داریم ارتباط موثری با تولیدکنندگان و تجار اصفهانی برقرار کنیم. وی با ابراز خرسندی از بهبود روابط ایران و عربستان و تأثیر این امر بر روابط با سایر همسایگان، ابراز امیدواری کرد روابط کشورهای مسلمان همواره در مسیر پیشرفت باشد. همچنین محمدرضا گل احمد، عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان با اشاره به عضویت ۳ هزار فعال اقتصادی در این اتاق بیان کرد: اعضای اتاق بازرگانی اصفهان هر کالایی که مردم پاکستان نیاز داشته باشند را با کیفیت بالا و قیمت مناسب تولید می کنند و آمادگی داریم فهرست کالاهای مورد نیاز ایالت بلوچستان را به اطلاع شرکتها و اعضای اتاق اصفهان برسانیم. گل احمد به ظرفیت بالای اصفهان در حوزه توریسم سلامت اشاره و تصریح کرد: اصفهان با داشتن بیمارستانها و مراکز درمانی مجهز و پزشکان حاذق می تواند میزبان مردم پاکستان

به همراه جمعی از تجار؛

## رئیس اتاق بازرگانی شهر کویته ایالت بلوچستان پاکستان با رئیس اتاق بازرگانی اصفهان دیدار کرد

باشد. سید وحید ذرفولی، عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان نیز با اشاره به تجربه خود از حضور در کشور پاکستان بیان کرد: مردم این کشور بسیار مهربان و نوع دوست هستند و اشتراکات زیادی میان دو ملت ایران و پاکستان وجود دارد و آنچه می توانست قلب های دو ملت را به یکدیگر نزدیک تر کند، استحکام روابط اقتصادی است. وی با بیان اینکه پاکستان را کشوری جدا از ایران نمی دانیم، افزود: مردم پاکستان اقبال زیادی به محصولات ایرانی دارند و انواع تولیدات ایرانی در این کشور به فروش می رسد. اگر تحکیم روابط اقتصادی اصفهان و کویته با ایجاد یک دفتر تجاری در این شهر به طور جدی دنبال شود، مراودات تجاری دو کشور بسیار توسعه خواهد یافت و امیدوارم تساهلی که قوانین اجازه دهد، تجارت پایداری میان دو کشور رقم زنیم.

با حضور مدیرعامل، معاونان و مدیران شرکت؛

## جلسه کمیته مدیریت شرکت فولاد مبارکه برگزار شد



اصفهان / گروه استانها: محمدیاسر طبینیا مدیرعامل فولاد مبارکه، پس از استماع گزارش هر یک از معاونان و مدیران شرکت، طی سخنانی بر رفع مشکلات و محدودیت های موجود در نواحی برای تحقق اهداف شرکت و نقش آفرینی حداکثری و به موقع در تولید و اقتصاد کشور تأکید کرد. مدیرعامل فولاد مبارکه در ادامه سخنان خود بر آماده سازی هر چه سریع تر چارت سازمانی برای افرادی که به زودی باید در طرح های توسعه آماده بهره برداری از جمله نیروگاه ۹۱۴ مگاواتی مشغول فعالیت شوند، تأکید کرد و گفت: باید در کوتاه ترین زمان ممکن این بخش از تولید نیز چابک سازی شود و پیش از شروع فصل گرم سال و مواجه شدن با کمبود انرژی به مدد خطوط تولید شرکت بیاید.

ر کوردهای به دست آمده قابل تحسین است؛ اما باید دائماً مراقبت کنیم و بهتر شدن را به خود متذکر شویم. وی در ادامه سخنان گفت: خوشبختانه در حوزه های مختلف، شاهد بهبود قابل توجهی هستیم و امیدواریم این شرایط تثبیت شده به بهترین شکل

ممکن ادامه یابد.

**مدیران و رهبران سازمان نقش معلم را ایفا می کنند**

وی در بخش بعدی سخنان خود با اشاره به نقش رهبران در سازمان های متعالی گفت: اگر نگاه جامع به انسان

و بستر یادگیری آن داشته باشیم، می بینیم که انسان ها در محیط خانواده، مدرسه، دانشگاه، جامعه و در جمع همسالان پرورش می یابند و پس از آن، هریک از آن ها می توانند برای زیرمجموعه خود در همه محیط های یادشده نقش معلمی دلسوز و کارآمد

را ایفا کنند. باید در نظر داشته باشیم به طور مشخص محیط کاری سازمان برای رشد و تعالی افراد، کمتر از سایر محیط ها نیست؛ ضمن این که در هر مجموعه، فرهنگ سازمانی خاصی به کارکنان منتقل می شود. نکته قابل توجه این است که به طور کلی در همه سازمان ها مدیران و رهبران سازمان نقش معلم را ایفا می کنند، زیرا رهبران سازمان هستند که با تعیین راهبردهای کلان و نوع ارتباط خود با افراد، فرهنگ سازمان را شکل می دهند. در این بین این سؤال مطرح است که بهترین معلم چه کسی است. به نظر می رسد بهترین معلم آن نظریه هر کس تعریف متفاوتی دارد. معلم می تواند در افسرد زمیننه و انگیزه لازم برای تحول، موفق بقودن و متفاوت بودن در آینده را ایجاد کند و پنجره های جدیدی برای افکار جدید و مسیرهای جدید به روی افراد باز کند. در سازمان ها نیز باید شرایط به همین صورت باشد و رهبران سازمان برای کارکنان خود زمینه های رشد و تحول را فراهم کنند.



## آگهی ابلاغ رای

نظر بر اینکه خانم نازیبا قریبشی کارمند مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز بر اساس رای هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان این دانشگاه به اخراج از دستگاه متبوع از طریق عادی از دستگاه محکوم گردیده است لذا بنا به تجویز ماده ۷۳ آیین دادرسی مدنی به نامبرده ابلاغ میگردد که هرگونه اعتراض یا مدارک مستند در رابطه با پرونده تخلفاتی خود دارند میتوانند حداکثر تا یک ماه از تاریخ نشر آگهی به نشانی: تبریز - خیابان دانشگاه جنب باشگاه اساتید و کارمندان ساختمان شماره ۴ معاونت درمان طبقه سوم (هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز) تسلیم نمایند در غیر اینصورت برابر مقررات اقدام خواهد شد.

معاونت توسعه مدیریت و منابع

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تبریز

م / الف ۳۸۶۳

## آگهی ابلاغ رای

نظر بر اینکه خانم سمیرا اسداللهی کارمند مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز بر اساس رای هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان این دانشگاه به اخراج از دستگاه متبوع از طریق عادی از دستگاه محکوم گردیده است لذا بنا به تجویز ماده ۷۳ آیین دادرسی مدنی به نامبرده ابلاغ میگردد که هرگونه اعتراض یا مدارک مستند در رابطه با پرونده تخلفاتی خود دارند میتوانند حداکثر تا یک ماه از تاریخ نشر آگهی به نشانی: تبریز - خیابان دانشگاه جنب باشگاه اساتید و کارمندان ساختمان شماره ۴ معاونت درمان طبقه سوم (هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز) تسلیم نمایند در غیر اینصورت برابر مقررات اقدام خواهد شد.

معاونت توسعه مدیریت و منابع

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تبریز

م / الف ۳۸۶۴

سرپرست اداره کل راه و شهرسازی مازندران:

**آزمون ورود به حرفه مهندسان در ۸ شهر مازندران برگزار می شود**

مازندران / گروه استانها: در اجرای آئین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، آزمون مقررات ملی ساختمان جهت ورود به حرفه و اخذ پروانه اشتغال بکار مهندسی با حضور بیش از ۱۰ هزار نفر داوطلب در روزهای ۲۸ و ۲۹ اردیبهشت ماه سال جاری همزمان با سراسر کشور در مازندران در ۸ حوزه امتحانی ساری، بابل، بابلسر، آمل، نور، نوشهر، چالوس و تنکابن برگزار می شود. وی تصریح کرد: در این دوره از آزمون ها در هفت رشته مهندسی، معماری صلاحیت های (نظارت، اجرا)، عمران صلاحیت های (نظارت، محاسبات، اجرا) تاسیسات مکانیکی (نظارت، طراحی و اجرا) تاسیسات برقی (نظارت، طراحی و اجرا) شهرسازی، نقشه برداری و ترافیک برای اخذ پروانه اشتغال به کار مهندسی و همچنین کاردانهای فنی ساختمان در شش رشته معماری، عمران، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برقی، نقشه برداری و شهرسازی برای اخذ پروانه اشتغال بکار کردانی در پایه ۳ و تعیین صلاحیت حرفه ای معماران تجربی در پایه های ۲، ۳ و ۱ و آزمون های طرح و اجرای گود، پی و سازه نگهبان و ارزیابی، طرح و اجرای بهسازی در تاریخ های ۲۸ و ۲۹ اردیبهشت ماه سال جاری از طریق ارکان اجرایی و نظارتی به طور هماهنگ و همزمان در سراسر کشور برگزار خواهد شد. سابقه کار حرفه ای مورد نیاز برای این آزمون مطابق با ماده ۵ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی ساختمان خواهد بود و محاسبه بر اساس حداقل سه سال سابقه از تاریخ اخذ مدرک تحصیلی تا تاریخ برگزاری آزمون میباشد و چنانچه متقاضی در صورت نداشتن شرایط لازم با ورود اطلاعات نادرست نسبت به ثبت نام اقدام و نمره قبولی کسب کند نه تنها قبولی نامبرده کان لم یکن تلقی شده با وی مطابق با ضوابط و مقررات برخورد خواهد شد. وی گفت: قبولی در این آزمون یکی از شرایط اخذ پروانه اشتغال بوده و متقاضی در صورت قبولی در آزمون و احراز سایر شرایط مشخص شده در قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان موفق به اخذ پروانه اشتغال به کار حرفه ای خواهد شد.

نشت یابی

**بیش از ۱۰ هزار کیلومتر شبکه گاز در استان گلستان**

گلستان / گروه استانها: در سالی که گذشت بالغ بر ۱۰ هزار و ۵۰۰ کیلومتر شبکه گاز در استان گلستان نشت یابی شد. علی طالبی، مدیر عامل شرکت گاز استان گلستان با بیان این مطلب، عنوان کرد: در راستای نگهداری و مراقبت از تأسیسات گاز به ویژه تأسیسات مدفون شده و ایمن سازی خطوط لوله و شبکه های گازرسانی، این شرکت فرآیند نشت یابی را در دو زمینه ادواری و درخواستی واحدها انجام می دهد. وی افزود: در همین خصوص در سالی که گذشت این شرکت توانست ۱۰ هزار و ۵۰۰ کیلومتر شبکه تغذیه و توزیع و همچنین تعداد ۳۱۵ هزار انشعاب گاز از نوع فلزی و پلی اتیلن را نشت یابی کند.

مدیرعامل شرکت گاز استان گلستان با بیان اهمیت انجام این موضوع گفت: انجام نشت یابی شبکه و انشعاب گاز بسیار مهم بوده و کوتاهی و غفلت از این موضوع صدمات و خسارت های فراوان و جبران ناپذیر به همراه خواهد داشت که این اقدام هم ساله به منظور جلوگیری از حوادث احتمالی و هدر رفت گاز، صیانت از محیط زیست، استمرار جریان گازرسانی به مشترکین گرامی انجام می گیرد.



## ۵ جایگزین رایگان برای فتوشاپ

خوشبختانه، اپلیکیشن بی شماری برای ویرایش عکس وجود دارد که می‌توانید به صورت رایگان از آن‌ها استفاده کنید؛ در اینجا تعداد محدودی از آن‌ها معرفی می‌شود:

## Photopea

اپلیکیشن Photopea یکی از بهترین گزینه‌های رایگان برای رفع نیازهای پیشرفته ویرایش عکس است. این برنامه شامل انبوهی از ابزارها مانند Spot healing و lasso select- eyedropper Brush است و نه تنها از فایل‌های استاندارد jpg، png و gif، پشتیبانی می‌کند، بلکه از فایل‌های Adobe Photoshop، Illustrator، XD و حتی GIMP نیز پشتیبانی می‌کند.

## Pixlr

چیزی که Pixlr را به یکی از بهترین ویرایشگرهای عکس آنلاین تبدیل می‌کند، این واقعیت است که هم طراحان آماتور و هم طراحان حرفه‌ای را مورد توجه قرار می‌دهد. دارای دو نسخه متمایز: Pixlr E و Pixlr X است. برای کسانی که نسبتاً در زمینه ویرایش عکس تازه کار هستند، Pixlr X یک نقطه شروع عالی است. این برنامه با ابزارهای اساسی مورد نیاز برای ویرایش هر تصویر، از جمله ابزار جعبه متن، برش و چرخش، و افکت‌ها همراه است. از طرفی برای کسانی که به دنبال ابزارهای پیشرفته تری هستند می‌توانند از Pixlr E استفاده کنند.

## beFunky

در نگاه اول، beFunky مانند یک ویرایشگر عکس ساده به نظر می‌رسد، اما در واقع با کمتر از ۵۰ ابزار مختلف بسته بندی شده است. این موارد شامل ابزارهای اصلی، به علاوه یک پانل جداگانه برای ابزارهای لمسی مانند رفع لک، سفید کردن دندان‌ها، هاد و ناژک کاری است. همچنین بیش از ۳۰ افکت قابل استفاده و همچنین طیف وسیعی از فریم‌ها، پوشش‌ها و بافت‌ها وجود دارد که می‌توانید به یک تصویر اضافه کنید. اگر کاربران رویکرد سریع تری را برای ویرایش ترجیح می‌دهند، ویراستاران به راحتی می‌توانند از تقویت‌کننده تصویر هوش مصنوعی BeFunky استفاده کنند. این می‌تواند تصاویر را تنها با یک کلیک بهبود بخشد، و شما را از درسر امتحان کردن ابزارهای جداگانه نجات دهد. با این حال، اگر ویراستاران بخواهند از این ابزارهای هوش مصنوعی بدون دریافت واترمارک در طراحی خود استفاده کنند، باید به نسخه پریمیوم ارتقا یابند.

## Adobe Express

شاید فتوشاپ کمی گران باشد. کاربران ممکن است بخواهند برنامه رایگان ویرایش عکس Adobe را بررسی کنند: Adobe Express این یک ابزار آنلاین است که برای ثبت نام نیازی به کارت اعتباری یا اشتراک ندارد. ویراستاران می‌توانند از آن برای برش و حذف پس‌زمینه هر تصویر، برش و ادغام کلیپ‌های ویدیویی، ویرایش و ادغام فایل‌های PDF و موارد دیگر استفاده کنند. بر خلاف رابط کاربری درهم و برهم فتوشاپ، Adobe Express تمیزتر است و منوها و ابزارهای کمتری فضا را بر می‌کند و برای مبتدیان طراحی یک انتخاب ایده آل است.

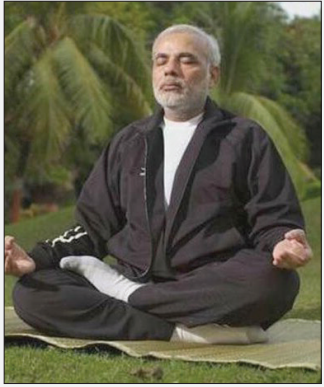
## کتابکده

« چهار هزار هفته: »

## مدیریت زمان برای انسان فانی

حتی اگر قرار باشد صد و بیست سال هم عمر کنیم، باز هم می‌دانیم که یک انسان فانی هستیم و زمان محدودی را برای زندگی در اختیار داریم اما جای نگرانی نیست چون الیور بر کمین در کتاب چهار هزار هفته به ما می‌آموزد چطور این زمان محدود را مدیریت کرده و نهایت استفاده را از آن ببریم. این اثر که زبان طنز و کنایه‌ها را برای بیان آموزش‌های خود انتخاب کرده است، از کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز به شمار می‌رود. خوب، واقعیت این است که هر چقدر هم زندگی را دوست داشته باشیم، ناچاریم سرانجام یک روز با مرگ روبه‌رو شویم و برای همیشه با دنیای زنده‌ها خداحافظی کنیم.

## دریچه علم



تمرینات تنفسی می‌تواند سطح پروتئین کلیدی مرتبط با آلزایمر را تغییر دهد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش تنفسی ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. شرکت کنندگان در تمرینات تنفسی ساده دو بار در روز به مدت چهار هفته شرکت کردند. در پایان مطالعه، محققان سلول‌های پروتئین‌های کلیدی مرتبط با بیماری آلزایمر را در خون آنها یافتند. تمرینات تنفسی ساده که با کاهش استرس مرتبط هستند شامل یوگا، مدیتیشن و ایجاد تعادل در بدن هستند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد

## چهره‌ها

برنده سیمرغ بلورین بهترین طراحی صحنه از سی و نهمین جشنواره فیلم فجر گفت: اقتباس سینمایی راهی است که سینما می‌تواند به کمک کتاب‌خوانی بیاید و این همان تجربه‌ایست که جهان پشت سر گذارده است.

سهیل دانش اشرافی در پاسخ به این پرسش که چرا کتاب و تصویر آن در طراحی صحنه تولیدات سینمایی بسیار مهجور است، بیان کرد: کتاب و کتابخوانی باید به شخصیت بیاید. اگر برای زیبایی شناسی کتاب را در صحنه بگذاریم این کار معماری داخلی می‌شود اما من که طراحی صحنه را انجام می‌دهم به دانه دانه پارامترهای شخصیتی یک کاراکتر توجه می‌کنم. طراح صحنه سریال راهیم کن (شهرام شاه‌حسینی ۱۴۰۱) ادامه داد: مثلاً شخصیت محسن تنابنده در سریال راهیم کن اساساً روحیاتی که دارد بعد است که کتابی دستش بگیرد و بخواند. وی تأکید کرد: کار من اثرگذاری روی جامعه نیست. کار من این است که روی فیلم اثر گذار باشم یعنی قصه‌ای که فیلمساز به من می‌دهد، و براساس فیلمنامه‌ای که به من داده می‌شود، نظرات فیلمساز و شخصیت‌هایی که دارم را براساس خانه و زندگی و محل کار این شخصیت‌ها را بیان کنم. طراح صحنه فیلم سینمایی خائن کشتی (مسعود کیمیایی ۱۳۹۹) اظهار داشت: بر اساس این موارد یک کاراکتر می‌تواند در خانه اش کتابخانه داشته باشد و من هم گذاشته‌ام و مواردی که شرایط را نداشته قطعاً نگذاشته‌ام. این هدف بر عهده نیست و بر عهده نویسنده فیلمنامه و یا فیلمساز است که چنین چیزی را می‌خواهد یا نمی‌خواهد. دانش اشرافی

## عکس روز



لک‌های دریاچه زریوار امتیج: میزان

## ورزش تنفسی ریسک ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

که تنفس ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را نیز کاهش دهد. محققان دریافتند که تکنیک‌های تنفسی که ضربان قلب را کاهش می‌دهد، تجمع آمیلوئید و تاو را که در خون اندازه‌گیری می‌شود، کاهش می‌دهد. به گفته محققان، نحوه تنفس ما بر ضربان قلب ما تأثیر می‌گذارد، که مستقیماً بر سیستم عصبی و نحوه تولید و پاکسازی پروتئین‌ها توسط مغز تأثیر می‌گذارد. تصور می‌شود که تجمع پپتیدهای آمیلوئید بنا، به ویژه آمیلوئید بتا ۴۰ و ۴۲، به انحطاط شناختی مغز خاص و چگونگی تأثیر آنها بر خطر کلی زوال عقل، تحقیقات بیشتری لازم است.

## سهیل دانش اشرافی:

## اقتباس سینمایی؛ وقتی سینما به یاری کتاب می‌آید



یادآور شد: از نظر من به زور وارد کردن یک مولفه یا مواردی خاص در یک قصه درست نیست. چرا که در این شرایط به تصویر کشیدن کتاب شکلی از دکوری

## روزگار

## گردشگری

## دریاچه گنج؛

## دریاچه افسانه‌ای تخت سلیمان



برای آن‌ها که اهل ماجراجویی هستند، کم نیستند جاهایی که بتوان سرافشان رفت. در همین ایران خودمان هنوز هم جاهایی هستند که به خوبی می‌توانند حس ماجراجویی و هیجان را از شما کنند. در ۴۵ کیلومتری شهرستان تکاب و در استان آذربایجان غربی، دریاچه‌ای هست که به دریاچه گنج معروف است. این دریاچه در محوطه باستانی تخت سلیمان قرار گرفته و علت نام‌گذاری این دریاچه به دریاچه گنج، باوری قدیمی است. عده‌ای از بومیان عقیده دارند در طی ادوار مختلف تاریخ، گنج‌های زیادی در این دریاچه پنهان شده است. البته جالب است بدانید تاکنون هیچ سندی مبنی بر پیدا شدن گنج به دست باستان‌شناسان نرسیده و این نشان از خطرناک بودن راه پیدا کردن گنج می‌دهد.

بهترین فصل سفر از ماه اردیبهشت تا تیر است؛ با این حال در همه ایام سال این دریاچه، جلوه‌های دیدنی خود را دارد. در بهار و تابستان با ورود به محوطه تخت سلیمان، دریاچه همچون برکه‌ای خشک و آرام به نظر می‌رسد و مناظر سبز در اطراف به چشم می‌خورند. در پاییز و زمستان با سرد شدن هوا به ویژه در زمستان، بخار ملائمی از سطح آب بلند می‌شود و جلوه‌های خاص را پدید می‌آورد.

از دوران باستان این محوطه به دلیل داشتن شرایط خاصی مورد توجه پادشاهان ایران و جهان بوده است. کوروش پس از غلبه بر پادشاه لیدی، شاه شکست خورده را بساخته به ایران آورد و در مکانی نزدیک همان اقامت داد؛ اما تمام خزانه و اشیاء قیمتی او را به عنوان نذر در آب این دریاچه انداخت. همچنین در دوره‌های متعددی که جنگ‌های بین ایرانیان و رومیان در می‌گرفت، ساکنان این مناطق اموال نفیس خود را به عنوان نذر به این دریاچه می‌ریختند. به طوری که گفته می‌شود وقتی در سال ۳۶ قبل از میلاد مسیح، این مکان توسط سردار «رومی» به محاصره درآمد، نگهبانان آتشکده و معبد ناهید، اشیاء قیمتی و گنجینه‌های خود را به داخل این دریاچه ریخته‌اند.

بنابراین با توجه به اینکه در هیچ دوره‌ای از تاریخ، امکان دسترسی به عمق این دریاچه وجود نداشته، می‌توان امیدوار بود که مقدار زیادی از نذورات و گنجینه‌های ایران باستان و سایر ملل، همچنان در کف این دریاچه مرمرسوز باقی مانده باشند. بحث برانگیزترین گنجی که ممکن است در کف دریاچه وجود داشته باشد، انگشتر حضرت سلیمان است. براساس باورهای عامیانه، کل مجموعه تخت سلیمان، توسط نیروهای ماورایی ساخته شده که از حضرت سلیمان فرمان می‌بردند. وی انگشتری در دست داشت که تمام قدرت خود را از آن می‌گرفت.

و مد است. طراح صحنه فیلم سینمایی مستخره باز (همایون غنی‌زاده ۱۳۹۷) بیان کرد: البته این موضوع فقط مختص ما نیست و باید گفت که در کل دنیا این کتابخوانی تحت تأثیر فناوری کم شده است. وی افزود: در چنین شرایطی دست من طراح صحنه بسته است مثلاً برای طراحی خانه یک کارگر معدن من نمی‌توانم با انتخاب خودم کتابخانه قرار دهم؛ آن هم زمانی که طرف رادیو در خانه ندارد چه برسد به کتاب. طراح صحنه فیلم سینمایی روز صفر (سعید ملک‌ان ۱۳۹۸) خاطر نشان کرد: موضوع اهمیت کتاب باید در قصه‌ها وارد شود. از سوی دیگر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی باید مجوز و اجازه دهد که براساس بخشی (محمدحسین مهدویان ۱۴۰۰) اقتباس از یک رمان (رمان بیست زخم کاری نوشته محمود حسینی‌زاد) است و با سریال یاقی (محمد کرات ۱۴۰۱) اقتباس از رمان سالتو (نوشته مهدی افروز منشی) است. وی افزود: موفقیت این آثار باعث می‌شود که مردم به سراغ کتاب‌ها بروند و به کتاب و کتابخوانی علاقمند شوند؛ همان اتفاقی که در جهان می‌افتد و مردم به سراغ کتاب‌هایی که از آنها اقتباس شده است، می‌روند و می‌خوانند و وقتی می‌بینند که اثر خوب است، ترغیب می‌شوند و دو کتاب دیگر آن نویسنده را هم می‌خوانند. دانش اشرافی گفت: این اقتباس‌های سینمایی راهی است که سینما می‌تواند به کمک کتابخوانی بیاید؛ و این همان تجربه‌ای است که جهان پشت سر گذارده است.

## آگهی مزایده عمومی شماره: ۰۵/۲۰۱۴۰۲/ز

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر در نظر دارد "شصت (۶۰) هزار تن کنسانتره سنگ‌آهن با عیار ۶۶،۵۰ درصد" را از اسکه شهید رجایی بندرعباس با شرایط تحویل به صورت FOB از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند. لذا متقاضیان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مزایده و همچنین اطلاع از شرایط مزایده به وبسایت این شرکت به نشانی: www.geg.ir بخش مناقصه و مزایده مراجعه نمایند. لازم به ذکر است پاکات پیشنهادی می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ به نشانی: دفتر کمیسیون معاملات مجتمع سیرجان (کیلومتر ۵۰ جاده شیراز) تحویل داده شود. تاریخ بازگشایی پاکات رأس ساعت ۱۰:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع سیرجان خواهد بود.

## کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

الیور بر کمین با یک حساب سرانگشتی در کتاب چهار هزار هفته به شما ثابت می‌کند که میانگین طول عمر انسان‌ها چیزی حدود هفتاد تا هشتاد سال است و با این حساب، هر کدام از ما حدوداً چهار هزار هفته برای زندگی وقت داریم. به همین سادگی! اما آیا این مدت برای برآورده شدن آرزوهای ریزورشت ما کافی است؟ البته که نه! باید یاد بگیریم که در کمترین زمان بیشترین فعالیت را داشته باشیم. همه‌ما از همان دوران کودکی با اهمیت زمان‌بندی آشنا شده‌ایم و قطعاً بارها آن را امتحان کرده‌ایم. پس زمان‌بندی کردن برای هیچ کدام از ما مفهوم جدیدی نیست. اما قطعاً وقتی در کودکی داشتیم برای امتحان ریاضی هفته‌ای بعد برنامه‌ریزی می‌کردیم، این فکر از ذهن ما نگذاشته که شاید روزی مجبور باشیم برای یکی عمر خود برنامه‌ریزی کنیم. الیور

# روزگار

## روزارتباط و روابط عمومی

کرامی‌باد

شرکت سنگ آهن گهر زمین