

استخبارات

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۶۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسنان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۶-۳۰۳۸۸۲۳۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۸۵۸۶۸۰۶۵۵

شنبه / ۶ آبان ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۹۴

۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۵ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

ویترین

کتاب تازه‌ای از جوجو مویز در بازار



همچنین جودی پیگو، نویسنده پرفروش نیویورک‌تایمز آورده است: فقط جوجو مویز است که با چنین طرز نگاهی از زنان می‌نویسد؛ واقعی و ملموس و پیچیده و شوخ‌طبعانه با شخصیت‌های دارای نقطه‌ضعف. من آثار اولیه او را به دلیل این ویژگی‌هایش همیشه می‌خرم.

نیشا را برمی‌دارد، اما سم وقت فکر کردن به یک ساک ورزشی را ندارد. او در تکاپوست تا خود و خانواده‌اش را سرپا نگه دارد. وقتی کفش قرمز پاشنه‌بلند مارک کریستیان لوبوتین نیشا را می‌پوشد، از حس اعتماد به‌نفسی که در خود می‌بیند درمی‌یابد که چیزی تغییر کرد، و آن چیز خودش است.

«کفش‌های دیگری» رماتی است پر از شوخ‌طبعی‌های خاص جوجو مویز، شور و تپ‌وتاپ، و قصه‌گویی درخشانش. در این رمان می‌بینیم چگونه یک چیز کوچک می‌تواند همه چیز را تغییر دهد.

گود هوس کپیینگ درباره این رمان نوشته است: «قصه امیدبخش و صادقانه دوزنی که در موقعیتی کاملا متفاوت از هم قرار دارند... رماتی او را به دلیل این ویژگی‌هایش بخشد.

نکات بهداشتی برای حفظ سلامت پاها

اکثر مردم زمان زیادی از روز از پاهای خود استفاده می‌کنند، بنابراین بهتر است از آنها مراقبت کنید.

«رونالد لیو»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی بیلور در تکراس، می‌گوید: «مشکلات رایجی که افراد با آن مواجه هستند عبارتند از: انگشت چکشی، تاول، فاسیای کف پا و پوئیون (انحراف شست پا). برخی از این موارد به راحتی قابل حل هستند، اما برخی دیگر ممکن است نیاز به مداخله یک متخصص داشته باشند.»

مشکلات پا اغلب به دلیل اصطکاک و فشار ایجاد می‌شوند. انتخاب کفش مناسب برای فعالیت‌های روزانه می‌تواند کمک کننده باشد.

کفش باید دارای یک پنجه پهن و عمیق باشد تا انگشتان پا بتوانند آزادانه حرکت کنند.

آنها باید برای کنترل عرق و بو قابل تنفس باشند.

پوئیون می‌تواند در انگشت شست پا ایجاد شود و باعث چرخش انگشت پا به داخل شود.

درد و شدت آن می‌تواند با کفش بد افزایش یابد.

لیو توصیه می‌کند که افراد از پوشیدن کفش‌هایی که پا را منقبض می‌کنند خودداری کنند.

کفش‌های پهن انتخاب کنید و از کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنید. وی افزود، در صورت ادامه درد ممکن است نیاز به جراحی داشته باشید.

برخی از افراد نیز دچار انگشت چکشی هستند. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتند که یک تاندون در انگشت با منقبض شده و در اولین مفصل خم می‌شود و باعث می‌شود انگشتان پا روی هم قرار بگیرند و روی هم ساییده شوند.

انگشت چکشی می‌تواند منجر به میخچه، تاول یا پینه شود. فاصله‌دهنده‌های انگشتان پا یا صاف‌کننده‌های انگشت پا می‌توانند به کاهش این مشکل کمک کنند، اما راه درمان نیستند

و البته بوی بد پا می‌تواند مشکل ساز باشد. لیو گفت: «این وضعیت می‌تواند نتیجه عرق پاها یا عفونت‌های باکتریایی باشد که هنگام تماس با باکتری‌ها در تماس پا

با محیط غیربهداشتی یا روی زمین ایجاد می‌شود.» پای ورزشکار یک عفونت شایع است.

ممکن است خارش بین انگشتان پا و سوزش پوست داشته باشید که می‌تواند تاول بزند.

لیو گفت: «قارچ ناخن یکی دیگر از عفونت‌های رایج است. باعث تغییر رنگ ناخن می‌شود.» به گفته وی، «می‌توانید از یک درمان ضد قارچی بدون نسخه استفاده کنید.

خشک نگه داشتن پا با جوراب‌های ساخته شده از مواد جذب‌کننده رطوبت مانند پشم می‌تواند از رشد قارچ جلوگیری کند. برای درمان علائم شدید ممکن است داروهای ضد

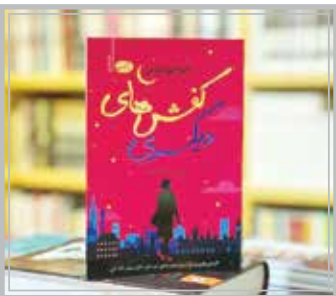
قارچ موضعی یا خوراکی تجویز شود.» افراد مسن ممکن است در معرض خطر بیشتر مشکلات پا باشند. استئوآرتریت، که با افزایش سن شایع است، می‌تواند باعث تغییر شکل

مفاصل شود. این عارضه اجازه می‌دهد تا خارهای استخوانی در پاشنه یا سایر قسمت‌های پا تشکیل شوند. تغییر کفش، تزریق کورتیزون، و فیزیوتراپی ممکن است کمک کننده

سبک زندگی

ویترین

کتاب تازه‌ای از جوجو مویز در بازار



همچنین جودی پیگو، نویسنده پرفروش نیویورک‌تایمز آورده است: فقط جوجو مویز است که با چنین طرز نگاهی از زنان می‌نویسد؛ واقعی و ملموس و پیچیده و شوخ‌طبعانه با شخصیت‌های دارای نقطه‌ضعف. من آثار اولیه او را به دلیل این ویژگی‌هایش همیشه می‌خرم.

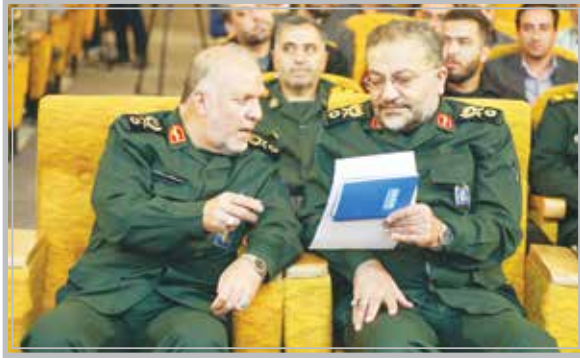
نیشا را برمی‌دارد، اما سم وقت فکر کردن به یک ساک ورزشی را ندارد. او در تکاپوست تا خود و خانواده‌اش را سرپا نگه دارد. وقتی کفش قرمز پاشنه‌بلند مارک کریستیان لوبوتین نیشا را می‌پوشد، از حس اعتماد به‌نفسی که در خود می‌بیند درمی‌یابد که چیزی تغییر کرد، و آن چیز خودش است.

«کفش‌های دیگری» رماتی است پر از شوخ‌طبعی‌های خاص جوجو مویز، شور و تپ‌وتاپ، و قصه‌گویی درخشانش. در این رمان می‌بینیم چگونه یک چیز کوچک می‌تواند همه چیز را تغییر دهد.

گود هوس کپیینگ درباره این رمان نوشته است: «قصه امیدبخش و صادقانه دوزنی که در موقعیتی کاملا متفاوت از هم قرار دارند... رماتی او را به دلیل این ویژگی‌هایش بخشد.

پدیر بر عامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان در نخستین جشنواره اعطای نشان اقتصاد مقاومتی استان اصفهان عنوان کرد

هدف گذاری ما حمایت از شرکت های دانش بنیان است



چهار مولفه قدرت رژیم جعلی اسرائیل که در طوفان الاقصی شکست خورد

وی ادامه داد: رژیم صهیونیستی بر چهار عامل قدرت خود را مستقر کرده است که اولین عامل پشتیبانی آمریکا و قدرت‌های جهانی باشد و آن ظرفیت‌های قانونی جهانی که ایجاد شد هیچ‌گاه علیه رژیم صهیونیستی استفاده نشد و برای همه دنیا سهم نقش در این عرصه مشخص کرده‌اند.

سلیمانی گفت: عامل دیگر بقای رژیم صهیونیستی، دستگاه اطلاعاتی قدرتمند بود که در این عملیات کاملاً غافل گیر شد، این دستگاه اطلاعاتی توانست کوچک‌ترین تحرکی را کشف کند.

یادگار دفاع مقدس عامل سوم بقای این رژیم را ارتش دانست که مدعی هستند چهارمین ارتش دنیا است؛ عنوان کرد: این راین ارتش در عملیات اخیر شکست خورد و این شکست کاملاً به تربیتی بود که رسانه‌ها کاملاً آن را مخایره کردند؛ در جایی وقتی صهیونیستی کشته می‌شد یک موفقیت بزرگ بود؛ اما در این عملیات آماری که خودشان اعتراف می‌کنند در عملیاتی برق‌آسا از ارتش غزه و در مقابل موانع سنگین شکست خوردند.

وی چهارمین مؤلفه بقای این رژیم قدرت اعراب مسلمانان، دولت‌ها و زرمندگان بود، تصریح کرد: آیا امروز کسی در آن جا از رژیم صهیونیستی می‌ترسد؛ امروز روحیه مردم غزه و کودکان، مادران و پدرانی که فرزندان آن‌ها شهید می‌شوند را ببینید اثری از ترس وجود دارد.

حمایت غرب از رژیم صهیونیستی برای جلوگیری از فروپاشی آن است

سردار سلیمانی با بیان اینکه امروز باید گفت رژیم صهیونیستی در یک فروپاشی قرار دارد، گفت: غرب با همه توان آمده است که از این فروپاشی جلوگیری کند؛ تحولات بزرگی در راه است که پس از آرام‌شدن فضا رقم می‌خورد؛ ما نمی‌دانیم که این نبرد چه میزان طول می‌کشد؛ اما تردیدی نداریم بزرگ‌ترین توفیقی که نصیب ایران و مردم این کشور زیر سلطه صهیونیست‌ها و نحله‌های مسیحیت صهیونیستی مخالف کمک‌های مالی کشور خود به‌رژیم صهیونیستی‌هستند.

رئیس سازمان بسیج مستضعفین با بیان اینکه جهان اسلام و انقلاب اسلامی در حال گسترش است، گفت: ۲۰ درصد مردم خود آمریکا پیش از عملیات طوفان الاقصی حامی کامل مردم فلسطین طبق نظرسنجی‌ها پشتیبان مردم فلسطین هستند و ۵۷ درصد مردم این کشور زیر سلطه صهیونیست‌ها و نحله‌های مسیحیت صهیونیستی مخالف کمک‌های مالی کشور خود به‌رژیم صهیونیستی‌هستند.

وی ادامه داد: دیگر تفکرات و مکاتب و ایسم‌های مادی برآمده از انقلاب اسلامی در حال گسترش است، گفت: ۲۰ درصد مردم ایران و رهبر کبیر انقلاب قرار گرفتند؛ رهبر معظم انقلاب توانست ملت‌های مسلمان و حتی ملت‌های آزاده را زیر پرچم مبارزه با رژیم صهیونیستی بیاورد.

رئیس سازمان بسیج مستضعفین افزود: رهبر معظم انقلاب توانست فلسطین را به‌عنوان مسئله اصلی جهان اسلام تبدیل کند

که عملیات طوفان الاقصی موید این موضوع است.

عکس‌نوش‌ت



معدن فیروزه- نیشابور

عکس: محسن رحیمی عنبران / باشگاه خبرنگاران جوان

آخر ابتکار

کارخانجات کشور گفت: دشمن در جنگ ترکیبی تمام تلاش خود را کرد که بر ذهن جوانان، دانشجویان، دانش‌آموزان و کارگران ما اثر بگذارد، دشمن از همه ابزارهای خود استفاده کرد که یک مشکل معیشتی را به مسئله امنیتی تبدیل کند؛ اما کارگران ما با بصیرت سیلی محکمی به گوش دشمن زدند.

بی‌ظنیری افتاده است و عزیزان ما در جبهه مقاومت افتخاری آفرینند که دنیا انگشت‌به‌دهان ماند، اظهار کرد: دشمن کودک کش که توانست در میدان موفقیتی به دست بیاورد و برای جبران این شکست مدارس و بیمارستان‌ها را بمباران کرده است.

وی با بیان اینکه زنده‌بودن شهدا را در وصیت‌نامه آن‌ها می‌بینیم، عنوان کرد: امروز تکلیف من و شما این است که ابتدا یاد شهید سپس زندگی‌نامه‌شهدا را به جوانان انتقال دهیم که این اتفاق شفافبخش است.

وی با بیان اینکه امروز مهم‌ترین کار در کشور تولید است، افزود: شهدا در امنیت، اقتصاد و علم چراغ راه ما هستند.

الله‌بداشتی با بیان اینکه دشمن در جنگ ترکیبی تمام تلاش خود را کرد که بر ذهن جوانان، دانشجویان، دانش‌آموزان و کارگران ما اثر بگذارد، خاطرنشان کرد: دشمن از همه ابزارهای خود استفاده کرد که یک مشکل معیشتی را به مسئله امنیتی تبدیل کند؛ اما کارگران ما با بصیرت سیلی محکمی به گوش دشمن زدند.

رئیس سازمان بسیج جامعه کارگری و کارخانجات کشور با بیان اینکه کارگران ما خود استین بالا زدند و مشکلات خود را برطرف کردند، گفت: در هر واحد تولیدی که بسیج کارگری و کارخانجات فعال است کم‌ترین مشکل وجود دارد، هر جایی جامعه تولیدی ما مشکل داشته باشد کارگران بصیر ما آماده هستند؛ در بحث کرونا کارگران ما اولین قشر بودند که با شیفت ایثار به کمک مقابله با کرونا آمدند.

وی افزود: واحدهای صنعتی و تولیدی ما در سیل، زلزله و هر اتفاقی که در کشور بیفتد به خط هستند و در حوزه‌های عمومی سال تحصیلی با تهیه لوازم‌التحریر به میدان آمدند.

الله‌بداشتی با بیان اینکه ما امروز در بیش از دو هزار و ۷۰۰ نقطه واحد بسیج داریم و در این واحدها کم‌ترین مشکلات تولید وجود دارد، گفت: ما امروز در کنار مردم فرارگرفتن و حل مشکلات را به رئیس مردم را با فعل می‌توانیم صرف کردیم.

رئیس سازمان بسیج جامعه کارگری و کارخانجات کشور با بیان اینکه امروز تحریم‌ها اثر خود را ازست‌داده است، عنوان کرد: ما امروز جوانانی از جنس مکتب حاج‌قاسم‌ها داریم که در حوزه‌های مختلف تولید اثربخش هستند؛ ما می‌توانیم روی زانوهای خود بلند شویم و مشکلات کشور را حل کنیم.

وی ادامه داد: بیش از ۹۰۰ ساعت کار تخصصی علمی و ماهه کار علمی برای اعطای نشان اقتصاد مقاومتی صورت‌گرفته است و این عرصه آغاز راهی تحولی درون‌زا و دانش‌بنیان است.