

# پایان خوش چشمه های اصفهان تا پایان سال؟



روزنامه مستقل استان اصفهان

چهارشنبه ۲۰ دی ماه ۱۴۰۲ / ۱۰ جولای ۲۰۲۴ / ۲۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۴۷۷۴ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

### امام جمعه اصفهان: امر به معروف ونهی از منکر در همه ادارات ضروری است



## شهردار کاشان شهردار باقی ماند!

شهردار کاشان به کارش ادامه خواهد داد پیش تر بر اساس نامه ارسالی از سوی کمیوتر محمودپور، شهردار کاشان به علی رضا عربیجی، رئیس شورای شهر، او به دلیل مشکلات شخصی استعفا خود را اعلام کرده و از رئیس

## پاسخ منفی مدافع استقلال به سپاهان



در صفحه ۷ بخوانید

### میراث جهانی کاشان

#### بر پیشانی تقویم ملی نشست

#### دلایل نامرئی، برای طلاق های مرئی



#### علل بد خلقی و پرخاشگری در نوجوانان



## فشار خون اصفهان بالا است

شناسایی ۵۰ هزار نفر مشکوک به پرفشاری خون در استان بر اساس آخرین اطلاعات «پیش ملی سلامت»

**نوبت اول**

**آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۲/۴۸۱۳ (شماره مرجع مزایده)**

**موضوع مزایده: مزایده اجاره پارکینگ جنب پذیرش واقع در دهکده زاینده رود**

سازمان عمران زاینده رود در نظر دارد نسبت به اجاره پارکینگ جنب پذیرش خود به صورت یکساله به شرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت با شماره مزایده ۴۸۱۳ / ۱۴۰۲ / [setadiran.ir](http://setadiran.ir) به صورت الکترونیکی اقدام نماید.

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۸

تاریخ بازدید: از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱

زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸

زمان اعلام به برنده: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

- ۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه) پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و تحویل در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.
- ۲- پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کالاهای مطرح شده در مزایده قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آوری.
- ۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت مزایده الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: ۰۲۱-۱۴۵۶-۴۱۹۴۳
- ۴- در صورت بروز هر گونه اشکالی و یا سوال از فرایند انجام ثبت نام، متقاضیان می توانند با شماره ۱۴۵۶ مرکز پاسخگویی ستاد معاملات الکترونیک دولت تماس حاصل نمایند.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:  
آدرس سایت سازمان [www.ioz.ir](http://www.ioz.ir)  
ایمیل سازمان [info@ioz.ir](mailto:info@ioz.ir)  
تلفن سازمان: ۰۲۱-۳۲۶۷۳۰۰ - ۳۲۶۷۳۰۱۰

مسعود منتظری نجف آبادی - مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود

**۹۵۶**

**با هدف بی‌نیازی از واردات و ایجاد ارزش افزوده بیشتر صورت گرفته است:**

## رشد ۳۰ درصدی تولید محصولات ویژه در فولاد مبارکه

در فولاد مبارکه طی ۹ ماه ابتدایی سال جاری علاوه بر تحقق ۱۰۱ درصدی برنامه تولید آهن اسفنجی و ۱۰۶ و ۱۰۸ درصدی برنامه تولید تختال و کلاف گرم، موفق به تولید ۳ میلیون و ۵۵۵ هزار تن محصولات ویژه شدیم که علاوه بر تحقق ۱۱۱ درصدی برنامه، رشد ۳۰ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل دارد.

ماون بهره‌برداری فولاد مبارکه ضمن اعلام این خبر گفت: طی دو سال اخیر، یکی از پنج اهرم اصلی و پشیمان‌های استراتژیک در نظام ارزش آفرین شرکت فولاد مبارکه بهره‌برداری حداکثری و اقتصادی از ظرفیت‌های تولیدی موجود با تمرکز بر تولید محصولات ویژه است.

غلامرضا سلیمی تصریح کرد: اگرچه نواحی تولیدی شرکت به سقف ظرفیت اسمی خود رسیده‌اند یا حتی بعضاً از ظرفیت اسمی خود عبور کرده‌اند، اما همچنان می‌توان از طریق افزایش بهره‌وری، با تجهیزات و خطوط موجود، تولیدات خود توجه ویژه‌ای به افزایش ظرفیت به افزایش کیفیت محصولات و تولید محصولات ویژه اختصاص یافته، محصولاتی که برای سازمان و کشور ارزش افزوده بیشتری به همراه دارد.

وی گفت: از ابتدای بهره‌برداری تاکنون فولاد مبارکه به بهبود مستمر کیفیت محصولات خود توجه ویژه‌ای داشته و مشتریان زیادی از محصولات این شرکت رضایت داشته‌اند؛ اما با توجه به فضای رقابتی حاکم بر اقتصاد جهانی، باید محصولات تولید کنیم که قابلیت رقابت در تمامی بازارهای بین‌المللی را نیز داشته باشند.

سلیمی افزود: واژه کیفیت در ادبیات فنی فولاد مبارکه چندین بار در بر می‌گیرد. در بخش اول تولید انواع گریدها باید مطابق با استانداردهای جهانی صورت گیرد و به کیفیت ۱۰۰ درصدی نزدیک شود. در این زمینه، بسیاری از گریدهای در حال تولید به لحاظ کیفی بر مدار شاخص ۹۸ تا ۹۹ درصدی کیفیت قرار دارند. در بخش دوم این رویکرد، فولاد مبارکه توسعه سبد محصولات را دنبال می‌کند؛ به این معنی که با توجه به اطلاعات بازار، سبد محصول خود را افزایش داده یعنی محصولات جدید است که با سنجش نیاز بازار، گریدهای جدیدی را که در حال حاضر وارداتی هستند در داخل کشور تولید کند. در این فرایند محصول تولید شده را بارها و بارها مورد آزمایش و سنجش قرار می‌دهیم و تا رضایت کامل مشتری همچنان به بهبود کیفیت گریه جدید ادامه می‌دهیم تا مطمئن شویم نیاز به واردات آن به‌طور کامل رفع شده است. موضوع دیگر در توسعه سبد محصولات، تولید انبوه گریدهای ویژه است؛ محصولاتی که قبلاً به‌صورت درآمشی و تجاری در شرکت تولید شده اما به هر دلیل، به لحاظ تناژ در حد و اندازه‌های تجاری نبوده است؛ به عنوان مثال، می‌توان به گریه‌هایی در تولید لوله‌های انتقال آب اشاره کرد؛ محصولاتی که هم‌اکنون در ۳ یا ۴ پروژه بزرگ کشور از جمله انتقال آب از دریای عمان به فلات مرکزی در حال استفاده است. همچنین گریدهای مربوط به تولید ورق مورد نیاز برای لوله‌های انتقال نفت و گاز ترش که آن‌ها نیز ارزش افزوده زیادی دارد و فقط در مقیاس کوتاه در فولاد مبارکه برای پروژه ملی انتقال نفت گوربه به جاسک در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ تولید شد؛ بنابراین این مصمم هستیم تولید انبوه این گونه ورق‌های کاملاً خاص و با ارزش افزوده بالا را دنبال کنیم. نکته قابل توجه این است که امروزه دیگر کشورمان به‌هیچ‌عنوان به واردات این قبیل محصولات نیاز ندارد.

وی گفت: سال گذشته در فولاد مبارکه ۱۴ گریه جدید و اسامی نیز تا اوایل دی‌ماه ۸ گریه جدید تولید شده است و ما داریم تا پایان سال از عدد سال قبل عبور



برند حلال به عنوان یکی از شناخته شده ترین استانداردها در عرصه های علمی امروزه نقش بسیار مهمی در تجارت جهانی و تسهیل مبادلات کالا در بازارهای دنیا ایفا می نماید. این برند که در بازار مصرف کشورهای مسلمان و غیرمسلمان باینگر مطرح بالاتری از کیفیت و سلامت محصولات دیگر محصور به مواد غذایی و نوشیدنیها نیست و گروههای کالایی مختلف از محصولات و خدمات مانند صنایع دستی، امور مالی، گردشگری، خدمات پزشکی و دارویی، اقامت، مسانه و دیپلماسی را تحت پوشش خود قرار می دهد. با توجه به لزوم معرفی تخصصی برند حلال به سازمان های مرتبط

و از آنجائیکه استان اصفهان به عنوان قلب صنعتی استانها در عرصه های با تسلسیل جای که نظری از صنعت حلال می باشد. نخستین نسبت تخصصی حلال با حضور صاحب نظران داخلی و خارجی همزمان با سیستم نمایشگاه تخصصی صنایع غذایی اصفهان امروز ۲۰ ماه برگزار خواهد شد. در این نشست نمایندگان بخش خصوصی و دولتی کشور و استان ضمن بیان دیدگاهها و نقطه نظرات در قالب پیل های سخنرانی، در خصوص هم افزایی و خرد جمعی برای بهره برداری هدفمند از برند حلال در مسیر توسعه صادرات کشور گفتگو و رایزنی خواهند نمود.

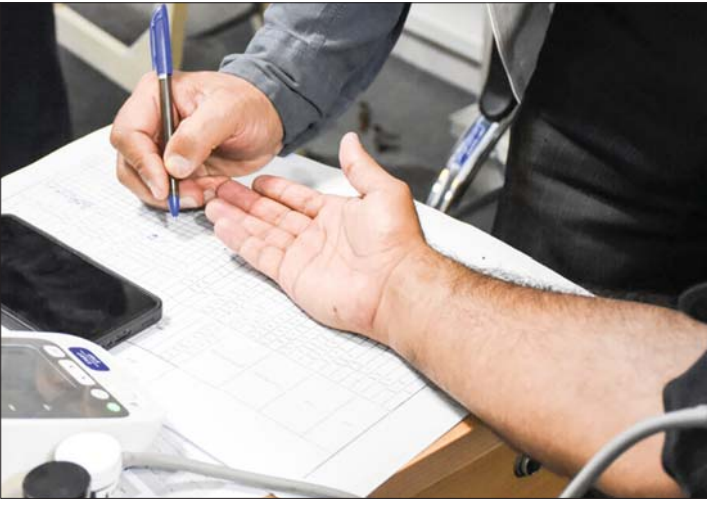


اولین نشست تخصصی صنعت حلال امروز برگزار می شود

امام جمعه اصفهان گفت: باید بدانییم مسئله بی حجاب و فرقه برزی شده بوده، اما بی جایی قصد دارد همه را فاسد کند و این یک مسئله جنسی نیست و سیاست دشمن است. آیت الله، سید یوسف طباطبائی نژاد در دیدار با دبیر شورای ستاد اجیاء، امر به معروف و نهی منکر کشور و اعضای ستاد اجیاء امر به معروف و نهی منکر استان اصفهان اظهار داشت: امیدوار هستم همه هم کمر همت را برای این اقدامات و فریضه الهی که ام الفرائض است بینند. وی افزود: امر به معروف و نهی منکر از مسائلی است که جهان را آباد می کند و اگر همه، کمر همدایت کری را

شناسایی ۵۰ هزار نفر مشکوک به پر فشاری خون در استان بر اساس آخرین اطلاعات «یویش ملی سلامت»

فشار خون اصفهان بالا است



دریا قدرتی پور سکنه متزی سومین علت شایع مرگ بعد از سرطان و بیماری های قلبی می باشد و شایع ترین اختلال نورولوژیک تاکنون کننده است. بروز آن با افزایش سن بالا می رود و در مردان شایع تر از زنان است. مهمترین ریسک فاکتور در سکنه مغزی فشارخون بالا می باشد اما حالا آخرین اطلاعات مربوط به «یویش ملی سلامت» در اصفهان نشان می دهد که حدود ۵۰ هزار نفر مشکوک به پر فشاری خون و ۱۵ هزار نفر مشکوک به دیابت در استان شناسایی شده اند. گذشته مسئول برنامه پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی و فشار خون باید از مولد جایگزین نمک مانند ارایه آماری در این زمینه عنوان کرده بود که میزان شیوع فشار خون از سال ۱۹۹۲ تا ۹۹ در استان اصفهان ۸۵/۵ درصد افزایش یافته که این عدد، فاجعه است و نشان می دهد ما با شیب تند به سمت بیماری های قلبی عروقی می رویم. اصفهان اما در حالی که حدود ۲ ماه از اجرای پویش ملی سلامت در اصفهان گذشته است، به گفته مسوول اجرای این پویش، میزان شناسایی افراد مشکوک به دیابت و پر فشاری خون در استان در حد انتظار بوده است. رامش حسین خانی با اشاره به نتایج آزمایش ها و بررسی های پزشکی، تاکنون از بین ۵۰ هزار فرد مشکوک به پر فشاری خون، ابتلا شده اما از اجرای پویش ملی آنها به این عارضه قطعی شده است. وی با بیان اینکه مصرف زیاد نمک، یکی از عوامل فشار خون و بیماری های قلبی عروقی و سکنه های قلبی است، گفت: مردم باید در مصرف نمک دست بردارند و میزان استاندارد مصرف نمک، یک گرم در روز است. استانداردهای سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که مصرف نمک روزانه نباید از ۵ گرم بیشتر شود. وی افزود: افرادی که در معرض فشارخون هستند باید به این موضوع توجه کنند و در صورت لزوم با پزشک خود مشورت کنند. وی افزود: افرادی که در معرض فشارخون هستند باید به این موضوع توجه کنند و در صورت لزوم با پزشک خود مشورت کنند.

استاندارد اعتبارات برای استانداردهای کلاس ها استاندارد نیست

لادن ایرومنتضی زمستان که می رسد دغدغه گرم کردن مدارس اصفهان هم شروع می شود؛ کلاس هایی که بعضی هایشان هنوز هم از تجهیزات مناسب برخوردار نیستند. گرچه به تازگی مدیر کل نوسازی اصفهان اعلام کرده که ۱۷ هزار کلاس از لحاظ تجهیزات استاندارد سازی شده اما از وسطه تعداد زیاد مدارس فرسوده و تجهیزاتی که در آنهاست همواره این سازمان در تکمیل فعالیت های خود با کمبود اعتبارات مواجه می شود. مهرماه امسال و در فصل شروع مدارس، چندین مدیر کل سابق نوسازی مدارس استان اصفهان عنوان کرده بود که بیش از دوازده کلاس درس در استان اصفهان با هزینه ای بیش از ۱۴۰ میلیارد تومان استاندارد سازی شده است. وی همچنین اعلام کرده بود که در دوسال اخیر ۲۴ میلیارد تومان برای تعمیر و تجهیز مدارس استان و پروژه هنرستان ها هزینه شده است و ۴۰۰ هزار متر مربع از گام و ۲۶۰ هزار متر مربع اسفالت در مدارس انجام شده است.

نگاه روز

شهردار کاشان شهردار باقی ماند!

بخشی از پانچ اعضای شورای اصفهان شهردار شهردار کاشان به کارش ادامه خواهد داد. پیش تر بر اساس نامه ارسانی از سوی کیومرث محمدمیور، شهردار کاشان به علیرضا عربچی، رئیس شورای شهر، او به دلیل مشکلات شخصی استعفا خود را اعلام کرده و از رئیس شورا خواسته بود تا این استعفا در جلسه شورای شهر مورد قبول اعضا واقع شود. حالا علیرضا عربچی ضمن اشاره به استعفا شهردار کاشان گفته است فلذا شورای شهر با استعفا کیومرث محمدمیور شهردار کاشان مخالف است و کیومرث محمدمیور، شهردار کاشان همچنان به کار خود ادامه خواهد داد. گفته شده اعضای شورای اصفهان شهردار کاشان در جلسه شایه خود که با غیبت سه عضو این شورا برگزار شد با استعفا شهردار کاشان مخالفند. کاتال شورای شهر که

کشف ۲ دستگاه فلزیاب غیر مجاز

یگان حفاظت میراث فرهنگی در سطح شهرستان کرون شهرستان تیران و کرون در ۲ دستگاه فلزیاب کشف و ضبط شد. کشف دو دستگاه فلزیاب غیر مجاز در کرون و تیران و کرون گفته است: با توجه به همکاری بسیار خوبی که نیروی انتظامی شهرستان تیران و کرون با

گلباران محل شهادت امیر کبیر در کاشان

تاریخی ایران است که اگر همه بیشتری می داشت اقدامات ارزشمندش می توانست مسیر تاریخ را عوض کند. او ادامه دارد: افرادی کارخانه های چینی و بلورسازی، شکرریزی، پارچه بافی و چدنریزی از جمله خدمات امیر کبیر به کشور است، همچنین اعزام ایرانی ها به خارج که کشور را به منظور کسب علم و انتقال تجارب، کشف امور مالی و تبدیل بودجه به توسعه تجارت داخلی و خارجی نیز از دیگر اقدامات شایسته امیر کبیر در زمان صدارتش است: امیر کبیر یکی از نظیرترین شخصیت های

بویین میاندشت پیشتاز در اجرای پویش سلامت

رضا کیکایی، مدیر شبکه بهداشت و درمان بویین میاندشت گفت: جمعیت بالای ۱۸ هزار نفر در شهرستان ۱۸ هزار و ۴۳۷ نفر است که ۹۸ درصد آنان غیرالزغاری شده اند. وی گفت: در اجرای این طرح تاکنون ۴۰۰ نفر مشکوک به فشار خون و ۱۵۰ نفر مشکوک به دیابت شناسایی شده اند.

«نهوج» ایمن می شود

آرگرفکمی و به دامناران و کشاورزان خسارت قابل توجهی وارد شد. یوروبوی رودخانه در مدت ۶۰ روز به پایان برسد و روستائیان از مغان آن بهره مند شده و دیگر شاهد اتفاق ناگوار در این روستا بر اثر سیل ناپسیمی لازم به ذکر است که عملیات لایروبی در سال ۱۴۰۱ و اسماال خرداد ۱۸۰۲ در روستای نهوج علاوه بر کشته شدن سه نفر و مسموم شدن یک نفر ۲۶۰ میلیارد ریال خسارت مالی بر جای گذاشت. بر اثر سیل در روستای ۱۴۰۲ واحد مسکونی تخریب، ۶۰ خانه دچار

جلسه هیئت اجرایی انتخابات در سمیرم

جلسه هیئت اجرایی انتخابات سمیرم با موضوع نظارت بر روند انتخابات و تبلیغات نامزدهای انتخاباتی در شهرستان برگزار شد. فرماندار سمیرم در این جلسه گفت: هیئت های اجرایی انتخابات با توجه به وظایف جدیدی که در فرآیندهای دوره انتخابات جمعی شورای اسلامی بر پوشش آن ها گذاشته شده به گونه ای عمل کنند که مبادی حق از مردم و کاندیدها ضایع شود. اصغر هدایت افروز: حسن اجرای انتخابات در تمام



امر به معروف و نهی منکر در همه ادارات ضروری است

خبر

امروز، آخرین مهلت تسلیم اظهارنامه مالیات

مهلت تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده فصل پاییز سال ۱۴۰۲ تا امروز ۲۵ دی ماه تمدید شد. مدیرعامل امور مالیاتی استان اصفهان با بیان اینکه نظر به اینکه آخرین مهلت تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره سوم (پاییز) سال ۱۴۰۲ روز جمعه ۱۵ دیماه بوده گفت: برای تکمیل مودیان و فراهم آوردن زمینه اجرای تکالیف قانونی برای آنان، مودیانی که اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده مربوط به دوره سوم (پاییز سال ۱۴۰۲) تا پایان روز چهارشنبه بیستم دی تسلیم کنند، امکان برخورداری صددردرسی شهودگی مردمی عدم تسلیم اظهارنامه در موعد مقرر برای این دوره را در صورت درخواست دارا هستند.

پیش بینی بارش پراکنده برف و باران

کارشناس اداره کل هواشناسی اصفهان گفت: ناپایداری های جوی بصورت بارش پراکنده برف و باران از بعد از ظهر پنجشنبه این هفته در مناطق غربی و جنوبی استان پیش می شود. محمد رضا رفیعی افزود: شدت وزش باد نیز با گذر موج اپایابدر برخی از مناطق غربی استان از بعداز ظهر پنجشنبه افزایش می یابد.

دستگیری ۱۲۱ طراح سایت قمار و شرط بندی

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی استان اصفهان گفت: ۹۶ ماهه اسماال، کارشناسان پلیس فضای قمار ۱۲۱ نفر از طراحان سایت های قمار و شرط بندی در فضای مجازی را شناسایی کردند. سرهنگ سید مصطفی منصوری با بیان اینکه در این رابطه ۳۸ سایت مسود شدند افزود: کارشناسان گردش مالی این سایتها را ۳۳ میلیارد دلار اعلام کردند و همسفران و ورثی بوده این سایتها شرط بندی در دسترس قرار داده شده است و افراد دستگیر شده همگی اصفهانی و در سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال قرار دارند. وی با هشدار کسانی که در این سایتها عضو شده و به پیش بینی نتایج مسابقات ورزشی پرداخته و در پی آن با برد و باخت مالی را کسب می کنند، گفت: این عمل آن ها نیز مشمول مجازات جرم شرط بندی و قمار است.

طرح جدید برای جلوگیری از سرعت غیر مجاز

مدیر کم کنترل ترافیک و نظارت تصویری شهرداری اصفهان گفت: طرح جدیدی برای جلوگیری از سرعت غیرمجاز خودروها در این کلان شهر اجرا شده است. سید محسن جلیلی الطیخی اظهار کرد: به منظور آرماسازی و روان سازی ترافیک پروژه در ترافیک عصرگاهی و شامگاهی در کلان شهر اصفهان طرحی در حال اجرا است که بر اساس آن، رانندگانی که از سرعت مجاز تخلف داشته باشند با عملیات پلیس و به شهرک آزمایش راهور هدایت می شوند. وی افزود: از ابتدای اجرای این طرح تاکنون ۷۰ خودرو به شهرک آزمایش احضار شدند.

«پلیس یاران»، ضامن امنیت محله ها

رئیس پلیس پیشگیری فرماندهی انتظامی استان اصفهان گفت: اگر حضور نگهبانان محله ها یا «پلیس یاران» در سطح شهر توسعه یابد، بسیاری از مشکلات در زمینه سرقت و منازعه منازل و اماکن خصوصی حل می شود. سرهنگ بهزاد ثابت راسخ افزایش استفاده از ظرفیت «پلیس یاران» در سطح محلات استان اصفهان را در دستور کار عنوان کرد و افزود: نتایج بررسی های صورت گرفته نشان می دهد که تاکنون حضور این افراد در مناطق بکارگیری شده بسیار مؤثر بوده و باعث پیشگیری از وقوع جرائم شده است.

# آیفون را به کیبورد فیزیکی مجهز کنید



## iPhone keyboard



نمایز به انجام این کار از طریق درگاه USB-C گوشی را شارژ کرد. به ادعای Clicks Technology، این کیبورد جدید از تعدادی میزبان پشتیبانی خواهد کرد که درون iOS تعبیه شده و مورد استفاده قرار خواهد گرفت. برخی از این میزبانها قابلیت های جذاب و نوستالژیکی را به کاربران آیفون داده و حس گوشی های بلک بری را به آن ها القا خواهد کرد. برخی از این میزبانها عبارتند از: کیبورد های CMD + H و CMD + Space که برای تایپ سریعتر و راحت تر در فضای کارهای گوناگون استفاده می شود. همچنین می توان به گشت و گذار در صفحات وب پرداخت. کیبورد فیزیکی Clicks Technology از چندین آشنای QWERTY بهره برده و تجربه تایپ کردن کلاسیک با کیبوردها را به کاربران آیفون هدیه می دهد. علاوه بر این، گجت کوچک و جمع و جور Clicks Technology همچنین از یک کیبورد اختصاصی میکروفون هم بهره می برد.

نمایز به انجام این کار از طریق درگاه USB-C گوشی را شارژ کرد. به ادعای Clicks Technology، این کیبورد جدید از تعدادی میزبان پشتیبانی خواهد کرد که درون iOS تعبیه شده و مورد استفاده قرار خواهد گرفت. برخی از این میزبانها قابلیت های جذاب و نوستالژیکی را به کاربران آیفون داده و حس گوشی های بلک بری را به آن ها القا خواهد کرد. برخی از این میزبانها عبارتند از: کیبورد های CMD + H و CMD + Space که برای تایپ سریعتر و راحت تر در فضای کارهای گوناگون استفاده می شود. همچنین می توان به گشت و گذار در صفحات وب پرداخت. کیبورد فیزیکی Clicks Technology از چندین آشنای QWERTY بهره برده و تجربه تایپ کردن کلاسیک با کیبوردها را به کاربران آیفون هدیه می دهد. علاوه بر این، گجت کوچک و جمع و جور Clicks Technology همچنین از یک کیبورد اختصاصی میکروفون هم بهره می برد.

کمیانی Clicks Technology به نام یکی از یک کیبورد QWERTY برای مدل های پرو آیفون ۱۴ و آیفون ۱۵ رونمایی کرده که تجربه کار با کیبوردهای فیزیکی را در اختیار کاربران آیفون قرار می دهد. این دستگاه تنها با آیفون ۱۴ و مدل های Pro Max و Pro آیفون ۱۵ سازگار بوده و فروش آن از روز اول فوریه آغاز خواهد شد. کیبورد Clicks از چندین QWERTY برای کیبورد استفاده کرده و از شارژ بیسیم پشتیبانی می کند. این کیبورد همچنین در دو رنگ مختلف قابل خرید خواهد بود که یکی از آن ها زرد رنگ (Bumblebee) بوده و دیگری خاکستری رنگ (gray) است. علاوه بر این، کیبورد فیزیکی جدید Clicks Technology همچنین به درگاه USB-C مجهز بوده و از آن برای اتصال به آیفون استفاده می کند. همچنین پس از اتصال این کیبورد به آیفون، نیازی به جدا کردن آن از دستگاه برای شارژ گوشی نخواهد بود و می توان بدون



## نسخه پیشرفته هوش مصنوعی گوگل بارد از راه می رسد

گوگل قصد دارد نسخه پیشرفته هوش مصنوعی بارد را توسعه دهد. ظاهراً نسخه پیشرفته هوش مصنوعی بارد از مدل زبانی بزرگ Gemini Ultra پشتیبانی خواهد کرد.

گفته می شود نسخه پیشرفته بارد که Bard Advanced نام خواهد داشت یکی از قدرتمندترین مدل های زبانی دنیا خواهد بود. به گفته زبانی روسل از توسعه دهندگان اندروید، Bard Advanced به خاطر پشتیبانی از Gemini Ultra قدرتمندترین مدل زبانی بزرگ گوگل خواهد بود و نسبت به نسخه فعلی یک پیشرفت قابل توجه محسوب خواهد شد. هوش مصنوعی Bard Advanced ظاهراً از مهارت های ریاضی و استدلال پیشرفته پشتیبانی خواهد کرد و یکی از قابلیت های آن امکان ساخت بات های سفارشی خواهد بود. هنوز اطلاعات دقیقی درباره نحوه عملکرد این هوش مصنوعی منتشر نشده است. گفتنی است شرکت OpenAI نیز توانایی ایجاد و انتشار گزافه بات های سفارشی در پلتفرم ChatGPT را در حال باید بنامد. همچنین به بینیم گوگل در نهایت این هوش مصنوعی را چه زمانی معرفی خواهد کرد.

# آیا گوگل درایو امن است؟



جیمیل تا سال ۲۰۱۴ حدود ۵ میلیون رمز عبور حساب کاربری فاش شد. علاوه بر این یک انگار API پلاس داده های ۵۲ میلیون حساب گوگل توسط هکرها در سال ۲۰۱۸ منتشر شد. این موضوع پیامدهای امنیتی متعددی را ایجاد کرد که در آن هکرها فرصتی برای استخراج مقادیر زیادی از اطلاعات شدند. کلیدهای درایو های زیادهای Google Drive وجود دارد که ذخیره فایل های حساب در درایو را مخاطره آمیزه می کند. تعدادی از این کلیدهای حساب در درایو را مخاطره آمیزه می کند. عبارتند از: ایجاد و سایت های جعلی شبیه به گوگل درایو، مخفی کردن بافرازاها در فایل ها و گذاشتن نظرات با پیوندهای فیشینگ. گوگل امنیت سرویس Drive خود را تا حد ممکن بالا برده است اما روش های مختلفی وجود دارد که می تواند با انجام آن امنیت گوگل درایو خود را بالاتر ببرد. با انجام هر کدام از این روش امنیت Google Drive خود را افزایش دهید: انتخاب یک رمز عبور منحصر به فرد، فعال سازی احراز هویت دو مرحله ای، مطمئن شوید فایل های درایو را به افراد مورد اطمینان، به اشتراک می گذارید و در صورت لینک های مشکوک به هیچ وجه بر روی آن کلیک کنید.

استفاده از جیمیل و دیگر سرویس های گوگل. در ادامه با برخی از ویژگی های کلیدی Google Drive آشنا خواهید شد: ذخیره فایل ها برای شروع گوگل درایو ۱۵ گیگ فضای ذخیره رایگان در اختیار شما می گذارد که می توانید طیف گسترده ای از انواع فایل ها و پوشه ها یا حتی فایل های افسس را در آن ذخیره کنید. ایجاد فایل: می توانید اسناد و فایل ها را با برنامه های Sheets، Slides و دیگر برنامه ها ایجاد کنید. دسترسی به فایل ها: در Drive از هر تلفن هوشمند، تبلت یا رایانه قابل دسترسی است. اشتراک گذاری: شما می توانید به سرعت دیگران را به مشاهده، دانلود، نظر دادن و همکاری روی فایل های خود در گوگل درایو دعوت کنید. دسترسی رایگان: اگر به اینترنت وصل نیستید، برخی از فایل ها را به صورت آفلاین برای مشاهده و ویرایش در دسترس قرار دهید. عکس های خود را در Drive ذخیره کنید و Photos را با Google Photos آن ها را ویرایش کنید. Google Drive به طور کلی بسیار امن است، زیرا گوگل فایل های شما را هنگام انتقال و ذخیره سازی رمز گذاری می کند. با این حال

استفاده از جیمیل و دیگر سرویس های گوگل. در ادامه با برخی از ویژگی های کلیدی Google Drive آشنا خواهید شد: ذخیره فایل ها برای شروع گوگل درایو ۱۵ گیگ فضای ذخیره رایگان در اختیار شما می گذارد که می توانید طیف گسترده ای از انواع فایل ها و پوشه ها یا حتی فایل های افسس را در آن ذخیره کنید. ایجاد فایل: می توانید اسناد و فایل ها را با برنامه های Sheets، Slides و دیگر برنامه ها ایجاد کنید. دسترسی به فایل ها: در Drive از هر تلفن هوشمند، تبلت یا رایانه قابل دسترسی است. اشتراک گذاری: شما می توانید به سرعت دیگران را به مشاهده، دانلود، نظر دادن و همکاری روی فایل های خود در گوگل درایو دعوت کنید. دسترسی رایگان: اگر به اینترنت وصل نیستید، برخی از فایل ها را به صورت آفلاین برای مشاهده و ویرایش در دسترس قرار دهید. عکس های خود را در Drive ذخیره کنید و Photos را با Google Photos آن ها را ویرایش کنید. Google Drive به طور کلی بسیار امن است، زیرا گوگل فایل های شما را هنگام انتقال و ذخیره سازی رمز گذاری می کند. با این حال

استفاده از جیمیل و دیگر سرویس های گوگل. در ادامه با برخی از ویژگی های کلیدی Google Drive آشنا خواهید شد: ذخیره فایل ها برای شروع گوگل درایو ۱۵ گیگ فضای ذخیره رایگان در اختیار شما می گذارد که می توانید طیف گسترده ای از انواع فایل ها و پوشه ها یا حتی فایل های افسس را در آن ذخیره کنید. ایجاد فایل: می توانید اسناد و فایل ها را با برنامه های Sheets، Slides و دیگر برنامه ها ایجاد کنید. دسترسی به فایل ها: در Drive از هر تلفن هوشمند، تبلت یا رایانه قابل دسترسی است. اشتراک گذاری: شما می توانید به سرعت دیگران را به مشاهده، دانلود، نظر دادن و همکاری روی فایل های خود در گوگل درایو دعوت کنید. دسترسی رایگان: اگر به اینترنت وصل نیستید، برخی از فایل ها را به صورت آفلاین برای مشاهده و ویرایش در دسترس قرار دهید. عکس های خود را در Drive ذخیره کنید و Photos را با Google Photos آن ها را ویرایش کنید. Google Drive به طور کلی بسیار امن است، زیرا گوگل فایل های شما را هنگام انتقال و ذخیره سازی رمز گذاری می کند. با این حال



## گلکسی A۵۱ خود را همین امروز بفروشید!

گلکسی A۵۱ سامسونگ، یکی از پر فروش ترین محصولات کره ای ها در سال های اخیر بود و توانست بخش بزرگی از بازار را به دست آورد. اما این گوشی در سال ۲۰۲۲ مشکلات بزرگ دارد و کاربران باید هر چه سریع تر به فکر فروش گوشی خود باشند. سامسونگ در سال ۲۰۲۰ میلادی، گوشی گلکسی A۵۱ را روانه بازار کرد. این گوشی با توجه به قیمت مناسب، مشخصات حرفه ای، دوربین با کیفیت و مهم تر از همه اقبال عمومی بازار، توانست به یکی از پر فروش ترین گوشی های این

برند در سال های اخیر تحریف شود و در ایران هم فروشی عمده را تجربه کند. گلکسی A۵۱ سامسونگ از آخرین روزهای سال ۲۰۱۹ روانه بازار شد و وقتی به دست خریداران رسید، به اندروید ۱۰ و وان یو ۲ مجهز شده بود. در سال ۲۰۲۰ اندروید ۱۱ و در سال ۲۰۲۱ اندروید ۱۲ برای این میان رده جذاب منتشر شد. سال ۲۰۲۲ هم اندروید ۱۳ به همراه رابط کاربری وان یو ۱۳، ۵.۱ گوشی های کاربران را به نظر دیگر خریداران از وان یو ۱۳ برای این گوشی نیست. سال ۲۰۲۳ برای این گوشی قیمت خیلی پر فروغ نبود و آپدیت بزرگی برای این مدل منتشر نشد. اطلاعاتی که توسط سامسونگ و دیگر وبسایت های معتبر حوزه تکنولوژی منتشر شده نشان می دهد در سال ۲۰۲۴ هم خبری از آپدیت های بزرگ برای A۵۱ نخواهد بود. در نتیجه، آپدیت اندروید ۱۴ و One UI ۶ به هیچ وجه برای Galaxy A۵۱ منتشر نخواهد شد. در زمان عرضه به بازار، سیاست سامسونگ انتشار سه آپدیت بزرگ سیستم عامل اندروید برای گوشی هایش بود و این به همین عدم انتشار آپدیت وان یو ۶ برای A۵۱ است. هر چند سامسونگ رسماً می خد این گوشی شده اما کاربران این مدل در فروم های رسمی سامسونگ خواهان انتشار اندروید ۱۴ برای گوشی خود هستند. با این حال سیاست های سامسونگ به خاطر خواسته های کاربران تغییر نمی کند. انتشار انتشار اندروید ۱۴ برای این گوشی، صفر است. در کنار این موضوع، بهر استر بداند دیگر از اتمسال خبری از انتشار آپدیت های امنیتی برای این گوشی نخواهد بود و اگر می خواهید از گوشی خود همچنان استفاده کنید، باید آنتی ویروس های شخص ثالث نصب کنید. در کنار این موضوع، اگر به فکر فروش گوشی خود هستید بهتر است هر چه سریع تر دست به کار شوید زیرا عدم انتشار آپدیت برای این مدل می تواند قیمت آن را در بازار کاهش دهد و باعث ضرر شما شود.

منتیک گیمیز تر آتاری مثل Kings of War، Armada، Deadzone و Heliboy: The Board Game ساخته است و اکنون با ساختن بازی رومیزی هیلو با به دنیای سبک علمی تخیلی می گذارد. جان فرنز، رئیس هیلو و محصولات ایکس باکس، با دیدگاه مثبتی در مورد این بازی رومیزی گفت: «ما با همکاری گروه منتیک گیمیز بازی رومیزی Halo را در سال ۲۰۲۴ در اختیار طرفداران قرار خواهیم داد و از این موضوع بسیار هیجان زده هستیم. منتیک گیمیز در ساخت بازی های رومیزی تبحر دارد و این مهارت به سادگی در کیفیت کارهای آن ها قابل مشاهده است. من به دلیل علاقه زیاد آن ها به ساخت درست بازی رومیزی از هیلو هیجان زده هستم.» طی گزارشی اعلام شد که پیش نامیهای بازی رومیزی هیلو در مارس ۲۰۲۴ در دسترس عموم قرار می گیرد؛ این خبر حاکی از فاصله زمانی کم تا رونمایی از مجموعه های میناتوری بازی است که اساس و پایه آن مشخص می کند. پس از انتشار آتاری مانند Baldur's Gate، Baldur's Gate 2 و Dungeons and Dragons را دوباره به میدان ها آورد بازی های رومیزی به تازگی توجه طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است. رئیس گروه منتیک گیمیز نیز طی بیانیه ای مثبت نظر خود در مورد ساخت بازی رومیزی Halo را این چنین بیان کرد: «ما با همکاری با استودیو ۳۴۳ ایندسترز برای ساخت بازی رومیزی هیلو و عرضه آن به تمام دنیا بسیار هیجان زده هستیم. مبارزه کردن با حرکت دادن اسباب تان ها از سنگرها در این بازی رومیزی، تجربه ای خاصی برای بازیکنان خواهد بود. این بازی رومیزی یک تجربه ای هیجان انگیز و رقابتی است که توسط گروهی از مجسمه سازان، هنرمندان و طراحان خلاق در دست ساخت قرار دارد.»



## بازی رومیزی هیلو ساخته می شود

بر اساس اطلاعات منتشر شده، استودیو ۳۴۳ ایندسترز در همکاری با Mantic Games مشغول ساخت یک بازی رومیزی بر اساس دنیای هیلو است که در ماه سپتامبر ۲۰۲۴ (شهریور یا مهر ۱۴۰۳) منتشر خواهد شد. این بازی بر پایه مفهوم میناتوری است و مجسمه های کوچک اسباب تان را مقابل یکدیگر قرار می دهد. بازی رومیزی هیلو با عنوان «تجربه بازی مبارزه ای گروهی که به شکل ماهرانه ای خلق شده است» تبلیغ می شود.

### با تمرین بینی حافظه خود را تقویت کنید

بسیاری از ما تا زمانی که دچار فراموشی نسوبه به سلامت مغز خود اهمیت نمی‌دهیم؛ به اندازه خود باکی، ورزش کردن، دوری از استرس، آموزش زبان جدید و سرگرم کردن خود با بازی، رایج‌ترین توصیه‌هایی هستند که در مورد بهبود حافظه تاکنون دریافت کرده‌ایم.

علم تمرینات عصبی به ما می‌گوید که همیشه لازم نیست برای سالم نگه داشتن مغز خود به سراغ بازی با سونوگو برویم، ما به سادگی می‌توانیم با کمک هر پنج حواس خود با هم به جدالگاه، برای تقویت اتصالات عصبی جدید در مغز و بهبود قدرت حافظه اقدام کنیم و یکی از این تمرینات شامل کاری است که می‌توانیم با بینی خود انجام دهیم و برای تقویت مغز خود بوی‌های جدید و متنوع را استشمام کنیم.

به گفته لاریس سی، ناور، ژورنالیست، تغییر بوی‌های مختلفی که با روال معمول

خود یا آنها مرتبط می‌شوند - صبح‌ها با عطر قهوه و شب با عطر گرم مرلوب، کهنه - می‌توانند تشکیل مسیرهای عصبی‌های تازه بکنند و به نوبه خود حافظه ما را بهبود بخشند.

اما بینی ما چگونه به حافظه متصل است؟ مایکل لئون که در سال ۲۰۲۲ پژوهشی در مورد بویایی و حافظه منتشر کرد، در این مورد گفت که حس بویایی شما بزرگ‌راهی مهم به مرکز حافظه مغز دارد و در نتیجه تاثیر بسیار بیشتری روی حافظه نسبت به سایر حواس (ببینایی و صدا) خواهد گذاشت.

این تحقیق کوچک اما جالب شامل ۳۳ داوطلب زن و مرد سالم، بین ۶۰ تا ۸۵ سال بود. نیمی از شرکت‌کنندگان در معرض هفت بوی مختلف (گل رز، پرتقال، آکالیپتوس، لیمو، نعناع، رزماری، و اسطوخودوس) قرار گرفتند که به یک بوی تقسیم شدن این

## علل بد خلقی و پرخاشگری در نوجوانان

حوریه ارجمند

علل بد خلقی و پرخاشگری در نوجوانان می‌تواند به دلایل متعدد باشد، از جمله تغییرات هورمونی، فشارهای اجتماعی، مشکلات خانوادگی یا نقص در مهارت‌های ارتباطی به عنوان مثال تغییرات هورمونی در دوره نوجوانی ممکن است بر تناسل و رفتارهای نوجوانان تأثیر بگذارد. فشارهای اجتماعی نظیر انتظار بالا، مسائل تحصیلی، و رقابت‌های همسالان ممکن است به کاهش خلق و افزایش پرخاشگری منجر شود.

مشکلات خانوادگی نیز نقش مهمی در این خصوص دارد همچون ناهماهنگی در ارتباطات خانوادگی، وجود اعتیادها یا جنگ‌های خانوادگی، نقص در مهارت‌های ارتباطی نیز می‌تواند موجب احساس ناتوانی در بیان احساسات و در نتیجه به رفتارهای خشنونت‌آمیز منجر شود. برنامه‌های پشتیبانی اجتماعی و آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا با چالش‌های خلقی و رفتاری بهتر مواجه شوند.

علل خلقی پایین و پرخاشگری در نوجوانان ممکن است در ترکیب مختلفی از عوامل موجود باشند. تغییرات هورمونی در دوره نوجوانی می‌توانند عواطف و رفتارها را تحت تأثیر قرار دهند. فرآیند شناختی نوجوانان نیز در این مسیر تأثیرگذار است؛ آنها به دنبال هویت و جایگاه خود در جامعه می‌گردند که ممکن است باعث افترا به خود و دیگران شود.

فرآیند تعامل با همسالان در جوانی و تأثیر گرفتن از جوانان اطراف می‌تواند احساسات پرخاشگری را تشدید کند. فشارهای اجتماعی نظیر استانداردهای زیبایی، موفقیت تحصیلی و تعاملات خانوادگی ممکن است از جوانان خواسته‌های بیش از حدی داشته باشد و باعث کاهش خلق و افزایش خشنونت شود.

در نهایت، نقص در مهارت‌های مدیریت احساسات و ارتباطات می‌تواند عواطف منفی را به سمت رفتارهای خشنونت‌آمیز هدایت کند. به عنوان مثال، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت احساسات به نوجوانان می‌تواند بهبودی فراوانی برای چالش‌ها ایجاد کند. همچنین، مصرف مواد مخدر و الکل نیز می‌تواند به گسترش رفتارهای خشنونت‌آمیز در نوجوانان کمک کند. این مواد ممکن است به عنوان فاکتورهای تشدید کننده عمل کرده و رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی افراد را تشدید کنند و در نهایت به افزایش خطرات پرخاشگری منجر شوند.

فرآیند هویت‌یابی و جستجوی هویت در دوران نوجوانی می‌تواند احساس ناتوانی و تردیدهای شخصی را تشدید کند. نوجوانان در تلاش برای هویت خود و پذیرش تغییرات جسمی و روانی، ممکن است با چالش‌ها و ابهامات روبه‌رو شوند که موجب افزایش خلق پایین و رفتارهای خشنونت‌آمیز می‌شوند.

در نهایت، ترکیب هر یک از این عوامل، تأثیرات اجتماعی و تأثیرات رسانه‌ها نیز در این زمینه نقش دارند. تصویرسازی فراز و نشیب‌ها، ایندیل‌های نادرست از مرادگی و زنانگی و ارتباط با ابزارهای اجتماعی می‌تواند الگوهای ناسازگار رفتاری را ترویج دهد و به پیشرفت خلق و پرخاشگری در جوانان کمک کند. همچنین، محیط خانوادگی با تعارضات یا ارائه حمایت ناکافی می‌تواند تأثیرات منفی بر روی رفتارهای نوجوانان داشته باشد. خشنونت خانوادگی، اعتیادها، والدین، یا اختلالات خانوادگی می‌توانند به عنوان عوامل تشدید کننده عمل کنند.

ایده‌آلودگی نظیر عدم اعتماد بنفس، اضطراب یا افترا به خود نیز می‌توانند عوامل مؤثر باشند. نوجوانانی که احساس می‌کنند ناتوانی در مواجهه با چالش‌ها دارند، ممکن است به راه‌های ناسازگار برای بیان احساسات خود پرداخته و به خشنونت روی بیاورند.

ترکیب این عوامل با یکدیگر می‌تواند محیطی را فراهم کند که نوجوانان در آن احساس خلق پایین و پرخاشگری کنند. برنامه‌های حمایتی، مشاوره روان‌شناختی و تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌توانند در کاهش این الگوهای رفتاری مؤثر باشند. عواملی که به خلق پایین و پرخاشگری در نوجوانان منجر می‌شوند، می‌توانند با مداخله و تعامل تعداد زیادی از عوامل که به یکدیگر پیوند خورده باشند، به عنوان مثال، ترکیب فشارهای اجتماعی، مشکلات خانوادگی، نقص در مهارت‌های ارتباطی، و تغییرات هورمونی در دوران نوجوانی ممکن است الگوهای رفتاری ناسازگار را تشکیل دهد.

عدم دسترسی به منابع تحصیلی و فرصت‌های مهارتی می‌تواند احساس ناتوانی را در نوجوان تشدید کرده و به خلق پایین و رفتارهای پرخاشگری منجر شود. این مسائل می‌توانند یک چرخه منفی ایجاد کرده و خود را تشدید کنند.

استفاده از مداخله‌های متعدد و گسترده مانند آموزش مهارت‌های ارتباطی، تربیت خانوادگی، و ایجاد فرصت‌های آموزشی و تحصیلی می‌تواند در کاهش خلق پایین و پرخاشگری از رفتارهای خشنونت‌آمیز در نوجوانان مؤثر باشد.

## گریه کنید اما نه زیادتر از حد!

### یا گریه باعث افسردگی می‌شود؟

اگر گریه کردن به اندازه کافی و حداقل برای چند دقیقه بعد از درد روحی یا جسمی باشد، به کاهش خطر افسردگی و تسکین درد روحی کمک می‌کند.

اما اگر قرار باشد هر روز ساعت‌ها در گوشه‌ای کز کرده و مدام خودش را در سرتزن و دیدگان را در نفرین کنید، نتیجه‌ای جز افسردگی، سرخوردگی و شکست به دنبال ندارد.

گریه واکنش حس و حال درونی ما به موضوعات و پدیده‌های اطراف است. اگر بیش از حد نسبت به یک موضوع حساسیت به خرج دهید، ناخودآگاه تمام وجودتان را می‌گیرد. حلالا تصور کنید این موضوع یک اتفاق تلخ باشد که دیگر قابل جدا شدن از ذهن‌تان نخواهد بود.

### تنظیم خواب

شاید کمی برایتان جالب باشد که بدانید گریه کردن حتی بر روی خواب هم تاثیر مثبت می‌گذارد. در سال ۲۰۱۵ یک مطالعه بر روی نوزادان نشان داد وقتی گریه می‌کنند بهتر می‌توانند بخوابند. این فرآیند گریه برای بزرگسالان هم به همین میزان است. گریه با تسکین درد روحی و تقویت روحیه به خواب راحت و عمیق می‌انجامد.

### بر اوقات اجتناب

بیشترین عوارض گریه نکردن برای شما هاست. زیرا گریه کردن باعث از بین بردن باکتری‌ها و تمیز نگه داشتن چشم می‌شود.

اشک حاوی مایمی به نام «لیزوزیم» است که خاصیت ضد میکروبی دارد. همچنین گریه کردن به کاهش خطر ناشی از ویروس‌ها و مماندهای زخم هم کمک زیادی می‌کند.

از سوی دیگر گریه اگر به اندازه باشد، باعث مرطوب نگه داشتن چشم می‌شود. این موضوع تأثیر زیادی در جلوگیری از خشک شدن غشای مخاطی و پیشگیری از ناخنک چشم دارد.

### یا گریه باعث چروک صورت می‌شود؟

گریه از احساسات منفی یا مثبت ما ناشی می‌شود که در یک لحظه هیجانی می‌شویم. جاری شدن اشک بر روی پوست باعث چروک شدن و یا خراب شدن پوست می‌شود. ششما خشک اگر هر روز هم گریه کنید، این گریه هیچ تأثیری مثبت یا منفی بر روی پوست ندارد.

آن چیزی که به پوست شما آسیب می‌زند، استرس و هیجانات بیش از حد است. زیرا با گریه، کلان، باعث چروک و افتادگی پوست می‌شود. بنابراین گریه کردن باعث شل شدن پوست صورت نمی‌شود.

### یا گریه زیاد باعث خشکی چشم می‌شود؟

با وجود تمام فواید گریه کردن، نباید در این کار زیاده‌روی کنید. مشکلات زندگی هر قدر هم که به شما فشار وارد کنند، گریه کردن ممتد مناسب نیست. گریه تا حدودی می‌تواند باعث تسکین درد روحی، آرامش ذهنی و حتی بهبود سلامت چشم‌ها شود. اما وقتی که در این کار زیاده‌روی کنید، آب چشم‌ها خشک می‌شود.

موضوع به تحقیقات بیشتری هم نیاز دارد.

**تسکین روحی**

یکی دیگر از فواید گریه کاهش و درمان استرس شدید است. گریه یکی از بهترین مکانیسم‌های بدن برای تسکین خویش است. استرس متوقف‌کننده گریه باعث فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتی (PNS) می‌شود. PNS به استراحت و تسکین دردهای روحی بدن کمک زیادی می‌کند.

در زمانی که به دلیل درد شدید روحی و یا جسمی گریه می‌کنید، ماده‌ای شیمیایی سرریز می‌شود که باعث تسکین درد می‌شود. در واقع یکی از اثرات گریه کردن، آرامش (اندروژین و کورتیزول) را به یکباره در بدن افزایش می‌دهد.

اشک مواد غذایی مثل دود، گرد و غبار را از چشم‌ها می‌شوید. همچنین اشک‌هایی که گریه کردن باعث می‌شود، باعث محافظت چشم‌ها در برابر رخنه می‌شود.

اشک‌های احساسی حاوی هورمون‌های استرس و سموم دیگری هستند که با خروج خود این مواد را هم از طریق چشم‌ها از بدن می‌کنند. البته این



## چگونه روند پیری را معکوس کنیم؟

متخصص تغذیه در انگلیس می‌گوید: ثابت کرده است که همه ما می‌توانیم با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده پیری را برای خود بسازیم. «کلایر بیکاک»، متخصص تغذیه در انگلیس می‌گوید: عواملی چون خوردن غذاهای ناسالم، مصرف دخانیات و الکل، آلودگی هوا و مشغولت با بی‌خوابی و کم‌خوابی که به مدت بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داخل سونا می‌مانید و سپس داخل حوضچه آب سرد بپرید تا انعطاف پذیری بدن را بالا ببرید.

به گفته این متخصص سلامتی، اگر این کارها را چند بار تکرار کنید، بدن می‌آموزد که خود را تطبیق دهد. به این معنی است که در این حال در مورد افرادی که بیماری یا عارضه خاصی دارند، استفاده از روش‌های فوق‌العاده یا مشورت پزشکی انجام گیرد، اما توصیه خاصی نیست.



## مصرف نمک برای سلامت کلیه‌ها مضر است؟

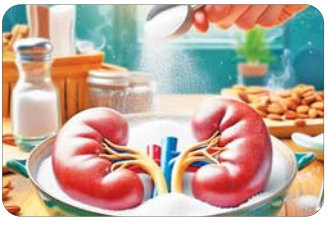
افراد را کاهش می‌دهد. در مطالعه جدید، آن‌ها داده‌هایی بیش از ۴۶۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۶ سالگی را تجزیه و تحلیل کردند که هنگام ثبت نام، بیماری کلیوی نداشتند. سلامت و سبک زندگی شرکت‌کنندگان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۲ پیگیری شد. به گفته محققان، بیش از ۲۰۰۰ مورد بیماری کلیوی در طول مطالعه مشاهده تشخیص داده شد.

در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت به غذای خود نمک اضافه می‌کردند، احتمال ابتلا به مشکلات کلیوی در افرادی که این کار را انجام می‌دادند بیشتر بود. این خطر با دفعاتی که افراد نمک خوراکی استفاده می‌کردند افزایش می‌یافت.

برای مثال، در مقایسه با افرادی که هرگز نمک مصرف نمی‌کردند، افرادی که «گاهی» نمک اضافه می‌کردند، در ۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کلیوی بودند. افرادی که معمولاً نمک اضافه می‌کردند، ۷ درصد بیشتر در معرض خطر بودند و کسانی که «همیشه» نمک اضافه می‌کردند، ۱۱ درصد خطر در آنها افزایش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که مسائل فیزیولوژیکی زیادی وجود دارد که مصرف زیاد سدیم را با عملکرد ضعیف کلیه مرتبط می‌کند. از جمله تغییرات هورمونی و افزایش استرس اکسیداتیو در اندام‌های دوفوق.

به گفته محققان، یافته‌های آنها از کاهش افزودن نمک به غذاها به عنوان یک راهکار مداخله‌ای بالقوه برای پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی حمایت می‌کند.







### پسر نوجوان ایرانی در جایگاه سوم جهان

پدیده ۱۲ ساله تینیس روی می ایران این روزها خوش را حسایی سر زبان‌ها انداخته است. فرانسو اسکیا در رنکنینگ منتشر شده هفته دوم سال ۲۰۲۳ به رده سوم برترین بینگ بازن ۱۳ سال دنیا صعود کرد. لی سونگسو و مانوئوچین از کره جنوبی رتبه‌های اول و دوم دنیا در این رده سنی را در دست دارند. اسکیا بالاتر از بازیکنانی از کشورهای نیجریه، چین، تایپه، ترکیه، آلمان و ژاپن در جایگاه سوم دنیا قرار گرفته است. او و بنیامین فرجی جزو نخبه‌های جهانی معرفی شده‌اند. اسکیا درباره فرجی می‌گوید: فرجی نفر اول رنکنینگ جهانی زیر ۱۵ سال جهان است. با یکدیگر مسابقه دادیم و برد و باخت برای هر دو نفر تمام بوده، البته فرجی بیشتر برنده شده است.

### فغانی رکورد آسیا را می‌شکنند!

یکی از نکات خاص این دوره از مسابقات جام ملت‌های آسیا، داوران حاضر در آسیا هستند که علیرضا فغانی قرار است به عنوان داور استرالیایی در این تورنمنت حاضر شود. فغانی برای موعود بنیادی فر همراه با علیرضا ایلرلوم و سعید قاسمی قرار است به جوجه سفر کنند. فغانی برای سومین دوره قرار است در جام ملت‌های آسیا حضور داشته باشد. او پیش از این با ۷ قضاوت در طی ادوار با نام‌هایی چون سعید کمالی، فیلیپ ریویچ ساتو و نواف شرک، برابر است و در این آمار تشاروشن ایرماتوف با ۱۴ بازی قضاوت بیشتر از علیرضا فغانی حضور داشته است. فغانی در سال ۲۰۱۵، ۲۰۱۶ بازی را قضاوت کرد و در دوره ۲۰۱۹ دو بازی را سوت زد. مسعود مرادی ۴ قضاوت نفر دوم داوران ایرانی است.



### ذوب آهن بازیکن ملوان را ۴ ماه محروم کرد



کمیته وضعیت بازیکنان رای خود را درباره پرونده محمدرضا سلیمانی اصل و باشگاه ذوب آهن اصفهان صادر کرد. این باشگاه با شکایت باشگاه ذوب آهن اصفهان از محمدرضا سلیمانی اصل، بازیکن تیم ملوان بندرتزلی، کمیته وضعیت بازیکنان با استناد به مقررات حاکم بر موضوع و مستندات محمدرضا سلیمانی اصل را به مدت چهارماه از شرکت در بازی‌های رسمی از اعم از باشگاهی و ملی محروم کرد. همچنین سلیمانی اصل به پرداخت مبلغ ۵۰ میلیارد ریال به عنوان غرامت و مبلغ یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال بابت هزینه نادرسی در حق باشگاه ذوب آهن محکوم شد. رأی صادره طرف مدت ۷ روز از تاریخ ابلاغ، قابل تجدیدنظر خواهی در کمیته استیناف است.

### درخواست ایتالیایی‌ها از باشگاه رم درباره سردار آزمون

در حقیقت سرنوشته این بازیکن ۲۹ ساله که در حال حاضر با تیم ملی ایران در جام ملت‌های آسیا حضور دارد، تا حد زیادی به باشگاه جالوروسی بستگی دارد. آزمون به صورت فرضی از اورکوزن در رم حضور دارد اما نمی‌تواند در ژوئن آینده با ۱۲ و نیم میلیون یورو او را خریداری کند. خانواده فرید کین (مالکان رم) باید خرید آزمون را اولویت خریدم قرار دهد. البته آزمون در هفته‌های اخیر مورد توجه ژوزه مورینیو قرار گرفته است و این سرمربی پرتغالی تمایل دارد قرارداد مهاجم ۲۹ ساله ایرانی تمدید شود.



### قرعه جام حذفی کلکسیون را کامل کرد روزهای سخت سپاهان



مشکلات این روزهای سپاهان تمام نشدی است. زرد پوشان اصفهانی که چند ماه گذشته ضربه‌های زیاد و متعددی در پی مسعود ۲ مکم دور از انتظار «کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال» و «کنفدراسیون فوتبال آسیا» خورده‌اند اکنون با مشکلات ریز و درشتی مواجه هستند که مسیر سپاهان برای افتخار آفرینی را بیش از پیش سخت کرده است. فشار بر تیم سپاهان در ۲ سه هفته پایانی نیم فصل نخست لیگ برتر امسال به صورت بی سابقه‌ای افزایش یافت. محرومیت هسا، مصدومیت هاو اشتباهات داری دستت این تیم را از کسب قهرمانی نیم فصل کوتاه کرد و به نظر می‌رسد این مشکلات و تیرم آن هنوز گریبانگیر این تیم باشند. سپاهان مسیر بسیار دشواری را در ماه‌های آینده در پیش دارد. محرومیت ۶ بازیکن اثرگذار بخاطر رعایت نکردن سقف قراردادها در کنار محرومیت و مصدومیت چهار بازیکن دیگر، باعث شد سپاهان در غیاب ۱۰ ستاره، بازی به «گل گهر» را واکار کند و طلایی پوشان فرصت صرنشینی را در سیرجان از دست بدهند. البته در آن دیدار هم اگر اشتباهات فاحش داری وجود نداشت شاید نتیجه به شکل دیگری رقم می‌خورد.

در خانه انجام خواهد داد و بیشتر بازی‌های سخت این تیم، از جمله روبرویی با تراکتور، استقلال، پرسپولیس و ملوان علاوه بر سختی رقابت‌های پیش رو و این که پنج بازیکن حاضر در لیست مازاد سپاهان در چه شرایطی حاضر خواهند شد قرار داده‌ایشان را با این تیم فسخ کنند. طلایی پوشان که باید اواخر بهمن و اوایل اسفند به مصاف الهلال عربستان، پرمهرترین تیم حال حاضر آسیا، در مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا برونند با مشکل تمارض در زمان پنجره نقل و انتقال لیگ برتر فوتبال ایران و لیگ قهرمانان آسیا نیز مواجه هستند. در حالی که پنجره نقل و انتقال تیم‌های راه یافته به مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا هشتم بهمن ماه بسته می‌شود با تصمیم عجیب سازمان لیگ، پنجره نقل و انتقال لیگ برتر فوتبال ایران دهم بهمن ماه باز می‌شود که این ناهماهنگی ۲ تاریخ باعث می‌شود سپاهان نتواند تا پایان مهلت زمانی که AFC برای ارسال لیست تعیین کرده، بازیکن جدیدی را به خدمت بگیرد. مسیر سخت سپاهان برای افتخار آفرینی تنها مربوط به لیگ برتر و مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا نیست و قرعه سختی که برای این تیم در مراسم قرعه

www.nesfejhan.net

## ۱۵ میلیون و ۷۷۹ هزار و ۸۰۱ حلقه

در ۹ ماهه امسال ۱۵ میلیون و ۷۷۹ هزار و ۸۰۱ حلقه به وزن ۱۳۱ هزار و ۹۷ تن لاستیک سواری تولید شده که در مقایسه با مدت مشابه سال ۱۴۰۱ کاهش ۳ درصدی در تعداد و یک درصدی در وزن داشته است

### ۳٪

## تولید لاستیک

در ۹ ماهه نخست سال ۱۴۰۲

## ۶ هزار و ۸۷۶ حلقه

تولید لاستیک خودرو سواری از نوع بایاس

### ۴۵ تن

## تولید لاستیک خودرو سواری از نوع رادیال

### ۱۲۱ هزار و ۵۲ تن

کاهش در مقایسه با ۹ ماهه نخست سال ۱۴۰۱

### ۱٪

کاهش در مقایسه با ۹ ماهه نخست سال ۱۴۰۱

### ۳٪

کاهش در مقایسه با ۹ ماهه نخست سال ۱۴۰۱

## پاسخ منفی مدافع استقلال به سپاهان

مدافع استقلال قصد ترک این تیم را ندارد. طی چندروز گذشته اخباری مبنی بر تمایل باشگاه سپاهان برای جذب مدافع استقلال و طرح پیشنهاد اولیه به این بازیکن منتشر شد. در همین راستا، گفته می‌شود از سوی باشگاه سپاهان پیشنهاد پیشین پیراهن این تیم به ایمان سلیمی در نیم فصل دوم ارائه شده و باشگاه اصفهانی در کنار دیگر برنامه‌های نقل و انتقالاتی خود نگاهی هم به مدافع آبی‌ها دارد. با این حال، بر اساس پیگیری‌ها مشخص شد، مدیر برنامه سلیمی در همان صحبت اولیه به سپاهان اعلام کرده و بازیکن استقلال است و تمایلی برای ترک این تیم ندارد. مدیر برنامه سلیمی که علاوه بر نیم فصل پیش رو، ۲ سال دیگر با استقلال قرارداد دارد به سپاهان اعلام کرده این بازیکن تم ترکش تنها روی کمک به استقلال است و به مسائل دیگر فکر نمی‌کند.



فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی

مدیر عامل و سردبیر: ایرج ناظمی  
مدیر مسئول: هوشنگ غلامی  
نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب  
تلفن: ۳۴۴۲۰۰۵  
چاپ: رنگین کمان

وب سایت: [www.nesfejhan.net](http://www.nesfejhan.net)  
ایمیل: [info@nesfejhan.net](mailto:info@nesfejhan.net)  
سروش: [nesfejhannewspaper](http://nesfejhannewspaper)  
اینستاگرام: [nesfejhannewspaper](http://nesfejhannewspaper)  
نماین: ۳۳۴۲۰۰۶  
پیامک: ۳۰۰۰۷۶۴۲ و ۰۹۱۳۲۰۰۸۶۲۰



آب دنیای حرام همواره تیره و گلآلود است. منظره‌های دل‌فریب و سرانجامی خطرناک دارد. فریبنده و زیباست اما دومی ندارد. نوری است در جان غروب کردن سایه‌های است تابود شدنی، ستونی است در حال خراب شدن، آن هنگام که نقرت دارندگان به آن دل بستند و بیگانگان به آن اطمینان کردند، چونان اسب چموش پاها را بلند کرده سوار را بر زمین می‌کوبید و یاداهای خود آنها را گرفتار می‌کند و تیره‌های خود را به مسوی آنان، پرتاب می‌نماید، طناب مرگ به گردن انسان می‌افکند.

مولا علی (ع)

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

### آگهی استفاده از حق تقدم در خصوص افزایش سرمایه در اجرای دستور ماده ۱۶۹ لایحه اصلاحی قانون تجارت شرکت هدهد ارزش آفرین پیشرو (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۶۹۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۸۴۰۷۹

آگهی حق تقدم در خصوص افزایش سرمایه در اجرای دستور ماده ۱۶۹ لایحه اصلاحی قانون تجارت شرکت هدهد ارزش آفرین پیشرو (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۶۹۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۸۴۰۷۹ به شرح ذیل به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت مزبور می‌رسد: با عنایت به مصوبه مجمع عمومی فوق العاده ۴ اسفند ۱۴۰۰ جهت افزایش سرمایه به ۱۴۰۰۲۷۵/۰۰۰ ریال و تصویب افزایش سرمایه شرکت تا میزان ۱۴۰۰۲۵۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۴۰۰۲۵۰/۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی با نام، تغییر سرمایه شرکت از ۷۰/۰۰۰ ریال به ۱۴۰۰۲۷۵/۰۰۰ ریال انجام می‌شود. از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌شود جهت استفاده از حق تقدم موجود مبلغ ۱۴۰/۲۵۰/۰۰۰ ریال یا شرایط ذیل استفاده و جهت خرید سهام افزایش یافته اقدام فرمایند. ۱. هر سهامدار به اعضای به سهم مجاز به خرید تا ۲ سهم ۱۰۰۰ ریالی از سهام افزایش یافته است. ۲. سهامدارانی می‌توانند با واریز مبلغ به حساب شماره ۴۰۰۷۰۷۰۴۰۸۲-۴۰۰۷۰۷۰۴۰۸۲-۳۰۰۱۱-۱۱۰۰۰ (شماره شبا: ۴۰۰۷۰۷۰۴۰۸۲-۳۰۰۱۱-۱۱۰۰۰) اقدام نمایند.

#### هیات مدیره شرکت هدهد ارزش آفرین پیشرو

### مناقضه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول) فراخوان عملیات اجرایی احداث پارک محله ای کوی الهیه

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان عملیات اجرایی احداث پارک محله ای کوی الهیه با شماره سیستمی ۴۰۰۰۱۰۰۹۴۷۳۴۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. مواعد زمانی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۸ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰ سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر م.الف: ۰۹۲۳-۱۶۴

### مناقضه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول) فراخوان عملیات اجرایی احداث پارک محله C هشت بهشت

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان عملیات اجرایی احداث پارک محله C هشت بهشت با شماره سیستمی ۴۰۰۰۱۰۰۹۴۷۳۴۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. مواعد زمانی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۸ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰ سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر م.الف: ۰۹۲۸-۱۶۴

### «آگهی مزایده» شهرداری فلاورجان در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۱۷۱/۱۱/۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ شورای محترم اسلامی شهر فلاورجان اجناس مستعمل و ضایعات بلااستفاده خود را از طریق برگزاری آگهی مزایده و بالاترین قیمت پیشنهادی و به شرح زیر به فروش برساند.

- ۱- قیمت پایه فروش ضایعات آهن به وزن تقریبی ۴۰۰۰۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۱۲/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۲- قیمت پایه فروش ضایعات چوب به وزن تقریبی ۴۰۰۰۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۷/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۳- قیمت پایه فروش ضایعات پلاستیکی و اسباب بازی به وزن تقریبی ۱۵۰۰۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۱۴/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۴- قیمت پایه فروش ضایعات لوله و مخازن فلزی به وزن تقریبی ۱۷۰۰۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۱۱/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۵- قیمت پایه فروش ضایعات فن کویل به وزن تقریبی ۱۸۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۴۰۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۶- قیمت پایه فروش ضایعات دیگ چدنی به وزن تقریبی ۳۵۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۷- قیمت پایه فروش ضایعات لوله پلی اتیلن به وزن تقریبی ۵۰۰ کیلوگرم بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۱۲/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۸- قیمت پایه فروش اتاق کامیون بنز تک کابین فرسوده بر اساس قیمت کارشناسی مبلغ ۴۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۹- قیمت پایه فروش ضایعات آهنی داغی قطعات خودرو بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۵/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۱۰- قیمت پایه فروش لاستیک فرسوده خودرو بر اساس قیمت کارشناسی هر کیلوگرم مبلغ ۲/۰۰۰ ریال می‌باشد.
  - ۱۱- کلیه ضایعات آهنی جمله بیمه، مالیات، عوارض شهرداری، چاپ آگهی و... به عهده برنده مزایده می‌باشد.
  - ۱۲- شهرداری (کمیسون) در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی [www.falavarjan.ir](http://www.falavarjan.ir) مراجعه فرمائید.

محمد علی عزیزی-شهردار فلاورجان م.الف: ۰۹۲۹-۱۶۳

### آگهی مزایده عمومی فروش ۴ دستگاه خودرو سواری شماره ۲۲۵۰۰ (نوبت سوم)

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد نسبت به فروش ۴ دستگاه خودرو سواری به صورت نقد و از طریق مزایده عمومی، با جزئیات مندرج در استناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) و شماره سیستمی ۴۰۰۰۱۰۰۹۴۷۳۴۰۰۰۱۶ اقدام نماید. زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ مهلت بازپرداخت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ زمان اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ ضوابط رعایت موارد ذیل الزامی است: ۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه برپوشه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می‌باشد. ۲. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد. ۳. علاقه مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند. مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۲۱ اطلاعات تماس دفتر ثبت نام استاتها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش "ثبت نام/بروایل مزایده گر" موجود است. سعید ابریشمی راد-شهردار شاهین شهر م.الف: ۰۹۳۸-۱۶۳

### آگهی مناقضه (مرحله دوم - نوبت دوم) مناقضه خرید یک دستگاه خودروی آتش نشانی فوتون ۶ تن با تجهیزات کامل

شهرداری شهرضا در نظر دارد با توجه به مصوبه یکم جلسه ۲۳۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ محترم اسلامی شهر شهرضا خرید یک دستگاه خودروی آتش نشانی فوتون ۶ تن با تجهیزات کامل را از طریق مناقضه عمومی به افراد یا شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد مناقضه به سامانه تدارکات الکترونیکی (سامانه ستاد) مراجعه و با یا تلفن ۰۳۳۴۱۰۰ داخلی ۲۴۱ مسئول امور قراردادها شهرداری تماس حاصل نمایند. مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ مهلت بازگذاری اسناد و پیشنهاد قیمت بر روی سامانه ستاد: از ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ لغایت ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ صمنا ضمانت نامه شرکت در مناقضه باید در مهلت مقرر تحویل دبیر خانه محرمانه شهرداری گردد. تاریخ گشایش اسناد: رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ در محل شهرداری شهرضا به پیشنهاد مخدوش، مشروط یا خارج از تاریخ فوق ترتیب اثر داده نخواهد شد. پیشنهاد دهندگان باید حداقل ۵٪ مبلغ یا به مناقضه را ضمانت نامه بانکی و یا وجه نقد به حساب سپرده ۳۱۰۰۰۰۰۵۲۰۲ بانک ملی در پاکت الف لاک و مهر شده تحویل نمایند. سپرده نفر اول، دوم و سوم در صورت برنده شدن در مناقضه و عدم عقد قرارداد به ترتیب به نفع شهرداری ضبط میگردد. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

حمید شهبازی-شهردار شهرضا م.الف: ۰۳۰۲-۱۶۴

### آگهی مناقضه (مرحله دوم - نوبت دوم) مناقضه خرید یک دستگاه فک و گریزلی و متعلقات به مبلغ ۳۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سی و پنج میلیارد ریال)

شهرداری شهرضا در نظر دارد با توجه به مصوبه ششم جلسه ۲۲۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ محترم اسلامی شهر شهرضا مناقضه خرید یک دستگاه فک و گریزلی و متعلقات به مبلغ ۳۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سی و پنج میلیارد ریال) را از طریق مناقضه عمومی به افراد یا شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد مناقضه به سامانه تدارکات الکترونیکی (سامانه ستاد) مراجعه و با تلفن ۰۳۳۴۱۰۰ داخلی ۲۴۱ مسئول امور قراردادها شهرداری تماس حاصل نمایند. مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ لغایت ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ مهلت بازگذاری اسناد و پیشنهاد قیمت بر روی سامانه ستاد: از ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ لغایت ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ صمنا ضمانت نامه شرکت در مناقضه باید در مهلت مقرر تحویل دبیر خانه محرمانه شهرداری گردد. تاریخ گشایش اسناد: رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ در محل شهرداری شهرضا به پیشنهاد مخدوش، مشروط یا خارج از تاریخ فوق ترتیب اثر داده نخواهد شد. پیشنهاد دهندگان باید حداقل ۵٪ مبلغ یا به مناقضه را ضمانت نامه بانکی و یا وجه نقد به حساب سپرده ۳۱۰۰۰۰۰۵۲۰۲ بانک ملی در پاکت الف لاک و مهر شده تحویل نمایند. سپرده نفر اول، دوم و سوم در صورت برنده شدن در مناقضه و عدم عقد قرارداد به ترتیب به نفع شهرداری ضبط میگردد. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

حمید شهبازی-شهردار شهرضا م.الف: ۰۲۸۷-۱۶۴