

# نصف جهان

www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۱۷ بهمن ماه ۱۴۰۲ / ۶ فوریه ۲۰۲۴ / ۲۵ رجب ۱۴۴۵  
سال ۸ / شماره ۸۸۰۰ / صفحه ۸۰۰۰ تومان

توصیه امام جمعه اصفهان  
به مدیران اداره کل تعزیرات حکومتی استان



## اصل مدارا با مردم فراموش نشود

## سفر به مشهد از پایانه‌های مسافربری اصفهان برقرار شد

مدیرعامل سازمان پایانه‌های مسافربری شهرستان اصفهان گفت: به دلیل بارش سنگین برف در مشهد و تعطیلی دو روزه تردد از این شهر به اقصی نقاط کشور، از روز یکشنبه بازگشت از پایانه‌های مشهد به مقصد اصفهان برقرار شده و از پایانه‌های مسافربری اصفهان نیز تمام سفرها به سایر شهرهای ...

## ایران یک قدم تا بازگشت به صدر رنکینگ آسیا



معاون استاندار اصفهان: قول وزیر نیرو محقق شده است

# کوهرنگ ۳ کلید خورد



هایجک بزرگ تراکتور از سپاهان!

به سرعت در حال پیر شدن هستیم



ملاقات با یکی از آخرین نسل حمامی های قدیمی روزی روزگاری گرمابه های عمومی...



زندگی در ۱۶ درجه زیر صفر تا ۱۶ درجه بالای صفر تفاوت دما در استان اصفهان: ۳۲ درجه!

جهان نما | کاهش ۱۶ درصدی ورودی آب به سد های کشور | استان | ساخت چهارمین راکتور هسته ای در اصفهان آغاز شد | تکنولوژی | بهترین گوشی های جهان در ژانویه ۲۰۲۴ | سلامت | چگونه «سن مغز» را پایین نگه داریم؟

# آغاز عملیات اجرایی و بهره برداری از ۲۷ طرح شرکت برق منطقه ای اصفهان

ای اصفهان و چهار محال و بختیاری ۷ درصد برق کشور را دارا بودن پنج نیروگاه بزرگ در استان تولید می کند که ۴۵۰۰ مگاوات است و در تابستان ۲۰ درصد و در زمستان ۲۵ درصد انرژی را از شبکه سراسری تأمین می کند در حالی که ۹ درصد برق مصرفی کشور را دارد. محسنی جمع بار مصرفی شرکت برق منطقه ای اصفهان را حدود شش هزار مگاوات خواند و گفت: یک سوم بار مصرفی در صنعت، یک سوم خانگی و یک سوم سایر مصارف است و بزرگترین مصرف کننده ما در استان اصفهان، شرکت فولاد مبارک است این در حالی است که ما در سطح استان، ۲۸ شرکت صنعتی بزرگ داریم که آنها با شرکت برق منطقه ای اصفهان طرف هستند. وی این را هم گفت: شرکت برق منطقه ای ۲۷۰۰ میلیارد تومان بودجه مصوب برای هزینه سازی شبکه و ... داشته و در مجموع در شرکت برق منطقه ای اصفهان و چهار محال و بختیاری هشت هزار نفر در صنعت برق در ۲۰۰ منطقه فعالیت دارند و با همکاری می کنند. مدیرعامل شرکت برق منطقه ای اصفهان گفت: مردم فکر می کنند هر منطقه ای گرم باشد برای استفاده انرژی خورشیدی خوب است در حالی که جایی ایده آل همانند دهقان، نجف آباد و ... است که هوا خشک باشد. این در حالی است که هر کیلووات انرژی خورشیدی ۱۲ متر مربع فضا می خواهد. محسنی در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه رئیس انجمن آهن و فولاد گفته، چرا همه صنعت فولاد را به مصرف زیاد انرژی می شناسند گفت: من به برخی تولید کنندگان فولاد کشور که فولاد خام همچون تختال تولید می کنند که ارزش افزوده ندارند نقد دارم چون از پايانه انرژی استفاده می کنند و در حقیقت انرژی صادر می کنند البته باید در نظر داشت که همه در یک چرخه هستیم. مدیرعامل شرکت برق منطقه ای اصفهان در خصوص فروشنده زمین هم گفت: در برخی مناطق فروشنده گریبانگیر تأسیسات برق منطقه ای اصفهان هم شده و در اینگونه مواقع، ما مسیرهای جایگزین را انتخاب می کنیم تا آسیب پذیری و خسارات تأسیسات تا حد امکان کاهش یابد.

بوده است با هدف افزایش قابلیت اطمینان شبکه و جلوگیری از جسی تولید در شرایط اضطراری شبکه در نیروگاه زواره انجام گرفته تا بتواند شبکه سراسری را برای عبور از پیک بار ۲-۱۴ یاری نماید برای احداث این پروژه مبلغ ۸۸ میلیارد تومان هزینه شده است. وی اهم اهداف پروژه های مذکور را شامل رونق اقتصادی منطقه، ایجاد زیر ساخت تأمین برق صنایع، افزایش تولید و رونق اشتغال به صورت غیر مستقیم، افزایش پایداری شبکه، برطرف شدن ضعف و ناتوانی در تامین برق مصرفی مشترکین منطقه و متقاضیان جدید، فراهم نمودن امکان مانور بار مشترکین و جلوگیری از خاموشی های ناخواسته، تامین و ناتوانی استاندارد و کاهش تلفات انرژی و بار خطوط و ایستگاههای ۶۳ کیلو وات در منطقه و کاهش بار سایر ایستگاههای ۶۳ کیلو وات و خطوط ۶۳ کیلو وات عنوان نمود و افزود: برای به بهره برداری رسیدن ۱۵ پروژه فوق مبلغ یک هزار و ۲۳۶ میلیارد تومان هزینه شده است. مدیرعامل برق منطقه ای اصفهان پروژه های آماده کندی زنی این شرکت در سه ماهه فجر را شامل: احداث پست ۶۳/۲۳ کیلو وات نیروگاه کاشان (فاز اول)، پست ۲۳ کیلو وات امیر کبیر کاشان، پست ۶۳/۲۳ کیلو وات سیار جاده نائین ۲، توسعه ۲ پست ۶۳ کیلو وات در پست شهدای بابوکان جهت اتصال به پست عاشق آباد، توسعه ۲ پست ۶۳ کیلو وات در پست مشتاق جهت تغذیه پست مبارزان، توسعه ۲ پست ۶۳ کیلو وات در ایستگاه عاشق آباد جهت اتصال به پست بابوکان، افزایش ظرفیت پست ۶۳/۲۳ کیلو وات مسلمان به ۸۰ مگاوات، افزایش ظرفیت پست ۶۳/۲۳ کیلو وات کلاب ۶۰ مگاوات امیر، افزایش ظرفیت خطوط ۶۳ کیلو وات سیاهان - لاله، ورود و خروج خطوط ۶۳ کیلو وات مستقیم - گالوانیزه در ایستگاه ۶۳ کیلو وات امیر کبیر کاشان، احداث دو مدار کابل ۶۳ کیلو وات پست ۲۳ کیلو وات طبیب به صائب و احداث دو مدار کابل ۶۳ کیلو وات از پست ۲۳ کیلو وات طبیب به حافظان انرژی نمود و گفت: برای اجرای ۱۲ پروژه مذکور اعتباری بالغ بر ۲۳۵ میلیارد تومان پیش بینی شده است. وی همچنین اذعان داشت: با توجه به سیاستهای دولت سیزدهم و وزارت نیرو مبنی بر توسعه انرژیهای تجدید پذیر قرار است ۳۵۰ مگاوات ظرفیت در بخش نیروگاه های خورشیدی در سطح کشور تا سال آینده ایجاد گردد که طی سه سال آینده ۲ هزار و ۲۵۰ مگاوات انرژی خورشیدی در مناطق تحت مدیریت شرکت برق منطقه ای اصفهان در استانهای اصفهان و چهار محال و بختیاری وارد مدار میشود. مدیرعامل محسنی در پایان آبراز آموداری کرد: با به ثمر رسیدن پروژه هایی که عملیات اجرایی آنها آغاز گردیده ضمن فراهم نمودن زمینه های توسعه بیش از پیش منطقه، برگ زرین دیگری را در عرصه خدمت رسانی در دفتر افتخارات شرکت برق منطقه ای اصفهان ثبت نمائید. مدیرعامل شرکت برق منطقه ای اصفهان گفت: شرکت برق منطقه

سلسل اکبر داده مدیر عامل شرکت برق منطقه ای اصفهان از آغاز عملیات اجرایی و بهره برداری از ۲۷ پروژه زیربنایی این شرکت با هزینه ای معادل یک هزار و هفتصد میلیارد تومان، همزمان با چهل و پنجمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی و دهه مبارک فجر خبر داد. مهندس محسنی مدیرعامل این شرکت با اشتغال به شرکت برق منطقه ای اصفهان در راستای برنامه ششم توسعه و همزمان با چهل و پنجمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی و دهه مبارک فجر، طرحهای مهم زیر بنایی که حاصل تلاش و همت کارکنان سخت کوش و پرتلاش صنعت بزرگ اصفهان است را در سطح مناطق تحت مدیریت آماده بهره برداری کرده است. مهندس محسنی اهم طرحهای قابل بهره برداری را شامل احداث پست ۲۳/۶۳ کیلو وات مهار، توسعه و تکمیل دو قطر ۲۳۰ کیلو وات در ۲۳۰ کیلو وات اردستان (برای خط ۲۳۰ کیلو وات نیروگاههای زواره - منتظری)، احداث پست مدولار ۶۳/۲۰ کیلو وات علویچه، احداث پست مدولار ۶۳/۲۰ کیلو وات ونگل، احداث بانکهای خازنی ۲۰ کیلو وات در ۶۳ کیلو وات شهدای بابوکان، تیران، گلپایگان و سیمان اصفهان احداث خط ۲۳۰ کیلو وات سپاهان - جی (قطعه دوم)، ورود و خروج خط ۲۳۰ کیلو وات زواره - منتظری در ایستگاه ۲۳۰ کیلو وات اردستان، احداث خط ۶۳ کیلو وات - نجف آباد - جلال آباد (فاز اول)، احداث خط ۶۳ کیلو وات ۴۰۰ هاف - زورنه، احداث خط ۶۳ کیلو وات ۴۰۰ هاف - نائین، احداث خط ۶۳ کیلو وات ۱ - شترجان ۱، احداث خط ۶۳ کیلو وات ۴۰۰ هسینچه - شهرک صنعتی بزرگ اصفهان، احداث خط ۶۳ کیلو وات نجف آباد (۴۰۰) - نجف آباد (۱ فاز اول)، احداث خط ۶۳ کیلو وات نجف آباد (۳۰۰) - نجف آباد (۱ فاز اول) و ورود و خروج کابل ۶۳ کیلو وات جنوب جاده شیراز در پست ۲۳۰ کیلو وات صفا عنوان نمود. مدیرعامل برق منطقه ای اصفهان ادامه داد: ایستگاه ۲۳۰/۶۳ کیلو وات مهار در زمینی به مساحت ۹۰ هکتار، دارای دو دستگاه ترانسفورماتور، قدرت ۲۳۰ کیلو وات به ظرفیت نامی ۲۲۰ مگاوات امیر و دو دستگاه ترانسفورماتور قدرت ۶۳/۲۰ کیلو وات به ظرفیت نامی ۶۰ مگاوات امیر با هدف افزایش قابلیت اطمینان و تقویت شبکه، رونق اقتصادی منطقه، ایجاد زیر ساخت تأمین برق صنایع، افزایش تولید و رونق اشتغال به صورت غیر مستقیم، کاهش تلفات و جلوگیری از خاموشی های ناخواسته و تأمین برق متقاضیان جدید شهرک صنعتی رازی احداث شده و برای این طرح مبلغ ۱۰۰ میلیارد تومان هزینه شده است. مهندس محسنی افزود: پروژه تکمیل دو قطر ۲۳۰ کیلو وات و اتصالات مربوط به ورود و خروج خط ۲۳۰ کیلو وات زواره - منتظری در پست ۲۳ کیلو وات اردستان که جزء طرحهای استراتژیک وزارت نیرو و یکی از طرحهای برگزیده شرکت مدیریت شبکه برق ایران





امام جمعه اصفهان مدارا با مردم را مدتهاست و گفت: باید در قضاوت وقت کرد و البته این نوعی نمی‌گویی بی‌عدالتی کنیم بلکه نباید سرسختی کرد.

آیت‌الله سیدوسیف طباطبائی نژاد در دیدار مدیرکل و معاونین اداره کل ترمیمات حکومتی استان اصفهان، کماشیر مراجعات مردم را به دفتر معاینه‌ای قفیه در زمینه شکایات مربوط به ترمیمات را نشانگر تلاش‌های این مجموعه دانست و اظهار داشت: در چند ماه گذشته تعداد مراجعات به دفتر در خصوص ترمیمات کمتر شده، هم چنین افزایش سرعت رسیدگی به پرونده‌ها نیز جای تشکر دارد.

وی با تأکید بر دشواری کار ترمیمات و سختی دنیایی و اخروی آن گفت: کار ترمیمات بیشتر کار قضاوت است، بنابراین این بسیار بد است که آستان برای دیگران به چشم‌سورد، باید وقت کنیم که آیا جای آن است که گذشت کنیم یا جای آن است که تنبیه کرده و تنبیه را چه میزان انجام دهیم.

وی گفت: باید در مسئله قاچاق به این موضوع وقت کنیم که در کشور ما فروش جنس خارجی ممنوع شده و تا حکومت قاچاق جنس خارجی را ممنوع نکند از معازره خرده فرود نمی‌توان به عنوان کالای قاچاق آن را جمع نمود.



اصل مدارا با مردم فراموش نشود

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار اصفهان بیان اینکه سال گذشته در منطقه شهری این کلان‌شهر دو پارک توری ایجاد خواهد شد. گفت: از ابتدای اسفند ۵۰۰ هزاری در سطح شهر به صورت دائمی اجرا، دو پارک ۵۰۰ هزاری در سطح شهر به صورت دائمی اجرا و مملکت کوکب در کنار محوطه‌ها اضافه می‌شود.

مهدی بقایی بیان کرد: برای بازی در شب، برای بازی‌های استفاده از نور طراحی شده است، تریج کرد: در سال جاری، نوسازی این بازی‌ها انجام شد و سال آینده در منطقه شهری اصفهان دو پارک توری خواهیم داشت.

وی با اشاره به اینکه یکی از دفعه‌ها نوجوانان هستند که سال گذشته نمونه‌ای از بازی‌های جدید را برای آن‌ها خلق



شهر برای کودکان و نوجوانان مناسب سازی می‌شود

شهرک گلخانه‌ای فریدن افتتاح شد

**نصف‌جهان** استاندار اصفهان در سفر به شهرستان فریدن، شهرک گلخانه‌ای شهرستان دانسه در این شهرستان را پس از ۱۱ سال بلاکنفی افتتاح کرد.

اهدات شهرک گلخانه‌ای مورد اشاره در اراضی شهر دامنه این شهرستان که یکی از قطب‌های کشاورزی استان و کشور به‌شمار می‌رود در سال ۱۳۸۶ آغاز شد اما به دلیل نبود آب مورد نیاز در سال ۱۳۹۱ متوقف شد و به مرحله افتتاح نرسید.

بهره برداری از مرحله اول نیروگاه خورشیدی در لویچه

**نصف‌جهان** هم‌زمان با فجر انقلاب اسلامی، مرحله اول نیروگاه خورشیدی فولاد نمایی شهر لویچه به بهره‌برداری رسید.

در کارخانه نمایی فولاد نمایی ۲۳ محصول فولادی از جمله انواع لوله فولادی، قوطی و پروفیل‌های فولادی تولید می‌شود و با توجه به اینکه فعالیت این کارخانه به روش نورد سرد است در شرم‌دوز افزود: این واحد نواحی بارونکرد توسعه صنایع سبز و آلاندرگی می‌شود و طی مرحله افتتاح شده است.

بهره برداری از ۱۱۹ طرح در بویین میاندشت

**نصف‌جهان** در ایلام، ده مبارک فجر، ساخت ۱۳ طرح عمرانی و خدماتی فرهنگی آغاز و ۱۱۹ طرح هم به بهره‌برداری می‌رسد.

فرماندار بویین میاندشت گفت: در این ایام ساخت ۱۲ طرح با بیش از ۲۳ میلیارد تومان اعتبار آغاز و ۱۱۹ طرح هم با ۱۴۰ میلیارد تومان هزینه در بویین میاندشت افتتاح می‌شود.

تشدید حفاظت از محوطه‌های تاریخی شاهین شهر

**نصف‌جهان** فرمانده یگان حفاظت میراث‌فرهنگی استان اصفهان از تشدید نظارت و بازرسی از محوطه‌های تاریخی شهرستان شاهین‌شهر و میمه خبر داد.

عزیز قربان پور گفت: گزارش‌های مردمی و همچنین گزارش‌های پایگاه حفاظتی اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان شاهین‌شهر و میمه حاکی است که در طی روزهای گذشته برخی محوطه‌های تاریخی شهرستان شاهین‌شهر و میمه خرابی‌های غیرمجاز در محل یکی از غارهای محدوده روستای کهکورد انجام شده است.

بهره برداری از یک جاده بعد از ۱۵ سال بلاکنفی

**نصف‌جهان** جاده سه راهی (مناگرد - داران) و باند کندرو تقاطع غیرمسطح (پنرخلج - درختک) در شهرستان فرین با حضور استاندار اصفهان افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

این جاده یکی از نقاط حادثه خیز شهرستان فریدن است که بیش از ۱۵ سال بلاکنفی مانده بود و طی سال‌های اخیر بارها عملیات اجرایی این پروژه شامل تجهیز کارگاه و زیرسازی انجام شده اما فعالیت مسیر صورت نپذیرفته بود که طی ماه‌های گذشته مجدداً

پیدا شدن جسد دختر جوان در سد سمیرم

**نصف‌جهان** جسد یک دختر جوان در سد فرافاج سمیرم پیدا شد. این دختر جوان ۲۰ روزه بود که ناپدید شده بود و در ۳ روز تلاش عملیات نجات تیم‌های غواصی و آبدارجات در آید، هلال‌احمر و پی‌اچ‌اچ نیروهای آتش‌نشانی شهرستان اصفهان نیز غواصی و امداد و نجات در این شهرهای‌های شهر زین‌شهر و میبارک در دریاچه سد فرافاج در حال جستجو برای پیدا کردن این دختر جوان مشارکت داشتند.

بهره برداری از ۲ طرح آبرسانی در گلپایگان

**نصف‌جهان** در آغازین روزهای ده مبارک فجر طرح آبرسانی به مجتمع روستایی پیله‌آباد و تچچیزات در زنی تصفیه خانه آب گلپایگان به بهره‌برداری رسید.

طرح آب‌پاراسازی آبرسانی به مجتمع روستایی سید آباد روستاهای سید آباد، طرح آماده‌سازی قنات، فرج آباد، قرقه، قنستان، ریاح محمود، اسفاجرد، علی‌آباد، خاک‌آباد، ابوالقاسم، سید آباد، املاجان، مزرعه قاقان، دستجرد، ریاح قاقان، آزادان و آزادان سرخ از

ملاقات با یکی از آخرین نسل حمامی‌های قدیمی

روزی روزگاری گرمابه‌های عمومی...



دریاقدری پور جای وسطا کوچه پس کوچه‌های منتهی میدان نقش جهان، جاج‌بان و حمامش را همه می‌نشانند: آخرین بازمانده از حمامی‌های عمومی شهر که در منتهی‌الیه کوچه کرمی پشته به پشت دیوارهای ساهه و با نماهای فرسوده و آجری هنوز نفس می‌کشد: آنجا که هنوز تکنولوژی میراث کهنش را به سرتراخ نبرده و با اینکه خیلی از دل‌های این حمام بی‌حیات کرده اند و با آن شهر رفته اند اما هنوز هم در همسرسش حمام را می‌گرداند. گرمایه ای که خیلی وقت است مثل گذشته بر روی دیوارند و متروک و ساکت و سرد شده اما قصه پیرمرد و حمامش هنوز قلمی در یادها مانده است.

های رنگ، هنوز تراشه‌های هنری که بر دل سنگ حک شده بیستاد.

نگاه می‌برد به پیش‌سخت و گنبدی شکل حمام دوخته می‌شود و ادامه می‌دهد: تسلسل حمامی‌ها، با تمام می‌شود، چچه‌ها مثل رانامه نمی‌دهند، چیزی نمانده بود، می‌خواهند ادامه دهند. مخلصان با خرماچان یکی نیست، روزگار این مثل پیوسته شده، مرده‌ها دیگر مشرتی ثابت ندارند، می‌فته‌ای آید یا زنده‌تر بیشتر به اینجا سر نمی‌زنند. این مثل پیرمرد و پسر پندرم به ما رسیده تا حالا مانده‌ایم.

فرزند قدیمی شهر، با پدر و امی گوید که تا ده سال پیش اینجا رفته داشته، اما این چند سال دیگر قسم در آن نمی‌برد، حرف می‌زند دست و پایش می‌لرزد به سختی، هایش را استون می‌کند تا چند قدمی راه برود و نشان دهد که این تنها حمام فالدی است که خزینه دارد، قسمت زناغه و مرانه جدا دارد و هنوز مثل قدیم مردم می‌توانند بیاند حمام کنند.

قرن به قرن قیمت‌ها را نوشته، قیمت‌ها که از ۶۰۰۰۰ شروع شده و حالا به ۵۰۰ هزار تومان رسیده.

مشترتی‌ها خوب می‌دانند که اگر فقط یک حمام ساده برود پنج تا ده تومانی، از جیبشان می‌رود اما اگر دلاک حضور استاندار اصفهان، با اعتبار ۳۲ میلیارد تومان افتتاح شد. این تقاطع یکی از حادثه‌خیزترین نقاط شهرستان در شاهراه ارتباطی غرب به جنوب بود، طی سالین متعادی انجام دهشت حوادث و اتفاقات تاکنون بسیار بوده است.



دشتر را می‌سازد به گذشته: «اینجا هیچ چیز نمی‌شود، اینجا نشسته‌ایم که هر کسی می‌خواهد حمام برود، راحت‌الوایش را اسپارود و برود حمام کند.»

آب می‌کنند و می‌گویند: «حمام ما هنوز نشان صبح سرد خالی از اجزای است، مشرتی‌های پیرمرد تاسخان‌ها بیشتر: گرچه شاید در حمام زمان هم به طور میانگین تعدادشان به اندازه انگشتان یک دست شده است و همسرسش از ۵ صبح کوره‌ها روشن می‌کنند.

به جز شما و همسرسرتان چه کسانی دیگری در حمام کار می‌کردند؟

«یک حسیلدار و یک کورچی هم بودند، آن روزها بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر روزانه حمام می‌آمدند. حمام یک آن پرو خالی می‌شد، صبح که می‌خواستیم حمام را با کتیب سالد، در ماجرای خواب کردن خود ما و بچه‌های پیرمرد که همچنان هم در آنجا گاهی به حمام عمومی سر می‌زنند، هنوز نظفه کرمگی باقی مانده است اما سرمای نبود مشرتی بدجور حمام را زنده کرده است...»

خبر

۵۵ سارق و منتهم متواری دستگیر شدند

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از اجرای طرح امنیت محله محور و دستگیری ۵۳ سارق و منتهم متواری و کشف ۴۳ قرقه انواع سرقت طی ۴۸ ساعت توسط مأموران انتظامی این فرماندهی خبر داد. سرهنگ حسین باسطی با اشاره به کشف ۴۳ قرقه انواع سرقت در این طرح سرقت کرد کشف ۳ دستگاه موتور سیکلت مسروقه و ۹ دستگاه خودرو مسروقه از دیگر نتایج اجرای این طرح بود. سرهنگ باسطی در پایان با اشاره به اینکه متهمان دستگیر شده‌اند از تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به پرسج قضائی اطلاع دادند و گفتند: متهمان نشان کرد: مأموران پلیس اجازه نخواهند داد عده‌ای سود جو به اهداف خود بپردازند.

بهره برداری از ۵۱ خانه بهداشت کارگری

هم‌زمان با دهه فجر ۵۱ خانه بهداشت کارگری در استان اصفهان به صورت متمرکز به بهره‌برداری رسید. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان در آیین افتتاح خانه بهداشت مدن فیض آباد شهرستان ناین گفت: با افتتاح این ۵۱ خانه بهداشت کارگری، جمع این خانه‌ها در استان اصفهان به ۵۲۲ خانه بهداشت کارگری رسیده است که جمعیتی نزدیک به ۹۸ هزار کارگر را پوشش قرار می‌دهد. مدیرعامل افتخاد، ۱۰ میلیارد تومان برای ساخت و افتتاح ۵۱ خانه بهداشت کارگری در استان اصفهان هزینه شده است.

توجه شادابی بخشی به دانش‌آموزان

مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: یکی از این اقدامات که دو سال گذشته در اصفهان آغاز شد، طرح شهید خراسانی است به این دلیل نیز این نام نهاده شد که دو روز از ورزشگاه‌های آموزش و پرورش در اختیار دختر و مادر و پسر و برای می‌گیرد یعنی پیشینه‌ها روز دختر و مادر و جمعه‌ها روز پسر و دو روز فارغ از فضای مجازی در ورزشگاه‌های منتخب بازی می‌کنند؛ جایی باید به این تعداد ورزشگاه اضافه کنیم و به دلیل کمبود امکانات تفریحی، تمام دانش‌آموزان را پوشش دهیم. محمدرضا ابراهیمی بیان اینکه ششانی دانش‌آموزان دختر با مادر و پسر با پدر در نظر گرفته شد که موجب افزایش نشاط اجتماعی می‌شود. گفت: نکته دیگری که در آموزش و پرورش به‌دنبال آن هستیم و در این راستا اقدامات خوبی صورت گرفته است و همچنین اطلاع‌رسانی در خصوص شهادت سلیمانی است که در مدارس اجرا شده و فضای ورزشی درون مدرسه‌ای افزایش چشمگیری داشته است.

پلمب انبار ۱۰ میلیاردی لوازم بدکی خودرو

فرمانده انتظامی استان اصفهان از کشف انواع لوازم بدکی و تجهیزات اتوسن خودرو که در یکی از انبارهای شهر اصفهان پلمب شده بود خبر داد. سردار محمد سلطی‌پور اظهار کرد: ۱۰ مأموران با اشراف اطلاعاتی خود از نویین تعداد زیادی لوازم بدکی و تجهیزات اتوسن خودرو در یکی از انبارهای کالاهای شهر اصفهان مطلع شدند و موضوع را دستسور کار خود قرار دادند و پس از با حضور متصدی انبار محل بازدید کردند و در نتیجه ۵۳ قلم انواع لوازم بدکی و تجهیزات اتوسن خودرو و قاچاق را کشف و یک نفر در این رابطه را دستگیر کردند. فرمانده انتظامی استان اصفهان با بیان اینکه ارتش تقریبی ۱۰۰ میلیارد ریال برآورد شده است، گفت: در این راستا کالاهای با سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی استان تحویل داده و پرونده برای رسیدگی به اداره ترمیمات حکومتی استان ارجاع شد.



رقیا ظاهر شد. ریلمی SEGT Neo5 با تراشه اسنپدراگون ۷ پلاس نسل ۳ و اختلاف امتیاز نسبتاً زیاد، بر جایگاه دوم تنبیه زد و ردمی نوت ۱۲ توبو با همین تراشه، سوم شد.

بدینوسیله است که کاربران هنگام انتخاب و خرید یک گوشی، تنها به امتیاز و رتبه آن در پنجمارکها نگاه نمی کنند و فاکتورهای نظیر کیفیت دوربین، دوام شارژ، امکانات نرم افزاری، طراحی و قیمت را هم در نظر می گیرند. اما در هر صورت، چنین لیست هایی می تواند ملاک خوبی برای سنجش کیفیت و قدرت پردازش گوشی ها باشد.

که از وجود تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۳ بهره می برد، رتبه سوم هم به دیگر گوشی های پنجمارک می رسد. این گوشی اسنپدراگون ۸ نسل ۳ است. این گوشی اسنپدراگون ۸ نسل ۳ است. این گوشی اسنپدراگون ۸ نسل ۳ است.

پنجمارک گیمیری Antutu با انتشار دو فهرست جدید، بهترین گوشی های پرچمدار و میان رده جهان را در ژانویه ۲۰۲۴ رتبه بندی کرد.

چیزی که در این لیست ها جلب توجه می کند، حکمرانی تراشه های موبایل و صدر نشینی گوشی های مجهز به دایمنسیتی است. در این دسته، اوپو فایند ایکس ۷ با قدرت گیری از تراشه دایمنسیتی ۸۲۰۰، بالاتر از همه رقبای اندرویدی ایستاد. با اختلاف آن، از آن، آیکو ۱۲ پرو دوم شد؛ گوشی هوشمندی

**بهترین**  
**گوشی های جهان**  
**در ژانویه ۲۰۲۴**



**مشکل**  
**نمایشگر گلکسی اس ۲۴**  
**برطرف می شود**

گلکسی اس ۲۴ اولترا اخیراً به یکی از محبوبترین گوشی ها تبدیل شده است. سامسونگ مدت ها است که صفحه نمایش های با کیفیت را روی گوشی های خود عرضه می کند و با مدل Ultra S24، در روشنائی نیز بهبود چشمگیری داشته است.

در حالی که گلکسی اس ۲۳ اولترا دارای روشنائی صفحه نمایش ۱۷۵۰ نیت بود، گلکسی اس ۲۴ اولترا با روشنائی صفحه نمایش ۲۶۰۰ نیت عرضه می شود. علاوه بر این، Ultra S24 دارای یک محافظ صفحه نمایش ضد انعکاس است که رنگ ها را بهبود می بخشد. همه اینها پیشرفت های قابل توجهی هستند، اما برخی از کاربران ادعا می کنند که صفحه نمایش Galaxy S24 Ultra میباید بهتر باشد.

به گفته برخی از کاربران در Reddit، صفحه نمایش Galaxy S24 Ultra به اندازه کافی روشن نیست و رنگ ها آنتور که باید ظاهر نمی شوند. علاوه بر این، مشکل در Galaxy S24 Ultra قابل مشاهده نیست، اما روی Galaxy S23 و S22 نیز تأثیر می گذارد.

کاربران گزارش می دهند که صفحه نمایش S24 Ultra ناقد روشنائی کافی است و نمی تواند رنگ ها را به درستی نمایش دهد. به عنوان مثال، ممکن است در صفحه اصلی یا با باز بودن هر برنامه ای رنگ های مخدوش را تجربه کنید. اما در چین پخش ویدیو، نمایشگر Galaxy S24 Ultra همانطور که انتظار می رود کار می کند. ظاهراً این یک نقص سخت افزاری نیست و سامسونگ باید به سرعت یک بروزرسانی را منتشر کند. توجه داشته باشید که این مشکل زمانی رخ می دهد که حالت زنده را در تنظیمات روشن کنید.

فوریس فاش کرد که سامسونگ از طریق اسکرین شات چت آنلاین یک کاربر و یکی از کارمندان سامسونگ روی موضوع کار می کند. کاربر همچنین در مورد اینکه سامسونگ چه زمانی این مشکل را حل خواهد کرد پرسید، اما سامسونگ نمی تواند بازه زمانی خاصی را برای مشکل نمایشگر گلکسی اس ۲۴ اولترا ارائه کند.



# حداقل حافظه رم رایانه های ویندوزی به ۱۶ گیگابایت رسید!

سیستم عامل کاملاً جدید خواهد بود یا اینکه به مرور زمانی بزرگ برای ویندوز ۱۱، با این حال، منابع مطلع ادعا می کنند که ویندوز ۱۲ به شدت بر روی هوش مصنوعی تمرکز خواهد داشت. ما در حال حاضر شواهدی در دست داریم که نشان می دهند مایکروسافت در حال تغییر بزرگ و حرکت به سمت سیستم های مبتنی بر هوش مصنوعی است. تنها کافی است که این روزها یکی از برنامه های داخلی ویندوز را اجرا کنید و به احتمال زیاد دکه کوپایلوت (Copilot) را در جای آن خواهید دید.

آن ها خواهند شد. چرا مایکروسافت استاندارد پایه ۱۶ گیگابایت رم را تعیین می کند؟ شاید شما هم متوجه عبارت جالبی که در نقل قول TrendForce آورده شده، شده اید: "رایانه های هوش مصنوعی". اگر چه ممکن است این ادعا هم به نظر رسد، اما در واقع، همین فناوری هوش مصنوعی است که مایکروسافت را مجاب کرده تا حداقل حافظه رم برای رایانه های ویندوزی افزایش دهد.

عنوان حداقل میزان رم برای دستگاه های جدید تعیین کند. اما چرا چنین تغییری را ایجاد می کند و آیا این یک اتفاق خوب است؟ در ادامه این مقاله با هم همراه باشید تا پاسخ این سوال ها را بدیم.

به مرور که سیستم عامل های پیشرفته تر و پیچیده تر می شوند، حداقل مشخصات مورد نیاز برای اجرای آن ها نیز بالاتر می رود و رایانه های جدید برای کار کردن با این سیستم عامل باید سخت افزار قوی تری داشته باشند. گزارش های اخیر ادعا می کنند که مایکروسافت به دنبال این است که ۱۶ گیگابایت حافظه رم را به عنوان حداقل میزان رم برای دستگاه های جدید تعیین کند. اما چرا چنین تغییری را ایجاد می کند و آیا این یک اتفاق خوب است؟ در ادامه این مقاله با هم همراه باشید تا پاسخ این سوال ها را بدیم.

**یا تعیین ۱۶ گیگابایت رم به عنوان استاندارد جدید، خیر خوبی است؟**

در حالی که مایکروسافت دلایل خاص خود را برای افزایش حداقل میزان رم دارد، اما تردیدهای نیز در مورد ادعایش مطرح است. اگر رایانه هوش مصنوعی راه عنوان دستگاهی در نظر بگیریم که به طور مداوم و فرآیندهای پردازش های مبتنی بر هوش مصنوعی را انجام می دهد، پس ۱۶ گیگابایت رم بسیار منطقی است. اما قبلاً در مورد اینکه آیا ۱۶ گیگابایت رم برای ویندوز ۱۱ کافی است یا نه بحث کرده ایم، و نتیجه گرفتیم که استفاده از ۸ گیگابایت رم برای اجرای آن کافی است، هر چند که ایده آل نیست.

اگر به این نکته توجه کنیم که ۸ گیگابایت حافظه رم در حال حاضر "قطعه عطف" برای اجرای ویندوز ۱۱ است، پس اضافه کردن فرآیندهای هوش مصنوعی به این سیستم عامل، ممکن است عملی باشد که نیازمندی ها را بیشتر می کند. در حالی که ما هنوز هیچ ایده ای در مورد عملکرد یک رایانه هوش مصنوعی با ۸ گیگابایت رم نداریم، اما شکی نیست که با حداقل ۱۶ گیگابایت حافظه رم، وارد عصر جدیدی خواهیم شد.

در مجموع، اگر چه به نظر می رسد که مایکروسافت قصد دارد با افزایش استاندارد پایه حافظه رم، فروش سخت افزار کامپیوتری شخصی را رها کند، اما ادعایش مطرح شده نیز تا حد زیادی قابل قبول هستند. بنابراین، تا زمانی که معنای دقیق "رایانه هوش مصنوعی" توسط مایکروسافت روشن نشده، نمی توان نظر نهایی را صادر کرد.

**کوپایلوت**

کوپایلوت دستیار شخصی مبتنی بر هوش مصنوعی مایکروسافت است که از ChatGPT نیز می گیرد. در حال حاضر می توانید دستگاه های مبتنی بر کوپایلوت را در ویندوز ۱۱ و ۱۰، مرورگر مایکروسافت اج، و مجموعه نرم افزاری آفیس پیدا کنید. کوپایلوت همچنین یک برنامه مستقل کوپایلوت برای اندروید منتشر کرده است.

**تاریخ انتشار فعلی برای ویندوز ۱۲**

سال ۲۰۲۵ است که همین مسئله به مایکروسافت زمان زیادی می دهد تا روی پیاده سازی هوش مصنوعی در سیستم عامل خود کار کند. برای اینکه مردم بتوانند به بهترین وجه از ویندوز ۱۲ بهره ببرند، مایکروسافت نیاز دارد که رایانه های جدید به

**په اتفاقی برای حافظه رم رایانه های ویندوزی در حال حاضر است؟**

گزارش تحقیقاتی اخیر TrendForce در رایانه های ویندوزی می گوید مایکروسافت قصد دارد حداقل میزان حافظه رم دستگاه های جدید را افزایش دهد: مایکروسافت میزان پایه DRAM از ۱۶ گیگابایت تعیین کرده است. در طولانی مدت، TrendForce پیش بینی می کند که رایانه های مجهز به هوش مصنوعی باعث افزایش تقاضا برای DRAM خواهند شد و از طرف دیگر، مشتریانی که سخت افزار خود را ارتقا می دهند نیز نقش مهمی در افزایش این تقاضا دارند.

در حال حاضر، شما می توانید یک رایانه جدید را با حداقل ۸ گیگابایت رم خریداری کنید و هیچ مشکلی در اجرای نسخه های جدید ویندوز و برنامه های مختلف آن نخواهد داشت. اما اگر این گزارش درست باشد، این مدل ها به تدریج کنار گذاشته خواهند شد و رایانه های ۱۶ گیگابایتی به عنوان یک استاندارد پایه جایگزین

**اندام سازی احتمالی شرایط برای ویندوز ۱۲**

اما چرا مایکروسافت کسی است که استاندارد های پایه برای رایانه های هوش مصنوعی را تعیین می کند؟ پاسخ ممکن است در پروژهای آینده "ویندوز ۱۲" این شرکت نهفته باشد.

اولین سال ۲۰۲۳ بود که برای اولین بار خبرهایی از توسعه ویندوز ۱۲ به گوش رسید. هنوز مشخص نیست که آیا ویندوز ۱۲

## انتشار Dave The Diver همراه با کراس اوور گودزیلا

خبر تأیید انتشار بازی Dave The Diver برای پلی استیشن با یک شگفته همراه بود. قرار است شاهد کراس اوور این بازی با گودزیلا باشیم.

بازی Dave The Diver، یک موفقیت بزرگ برای Mintrocket بود! این بازی در سال ۲۰۲۳ برای دریافت جوایز بخش های مختلفی نامزد شد. این جوایز، متأسفانه بازی برای پلتفرم پلی استیشن در دسترس نبود، اما Mintrocket قرار است این موضوع را تعیین دهد و انتشار Dave The Diver در ماه مه میلادی (اردیبهشت خرداد) برای پلی استیشن تأیید شد.

همان طور که بالاتر اشاره کردیم، خبر تأیید انتشار بازی Dave The Diver برای پلی استیشن با یک شگفته همراه بود و قرار است شاهد کراس اوور این بازی با گودزیلا باشیم.



## جوکر تغییر قیافه داد!

ظاهراً شخصیت جوکر در سری Suicide Squad: Kill the Justice League بازنمایی متفاوت خواهد بود.

استودیوی راکسنیدی اخیراً توضیح داده است که چرا جوکر در Suicide Squad: Kill the Justice League بسیار متفاوت به نظر می رسد. جوکر بدون شکی یکی از شخصیت های نمادین دنیای DC و کمیک های بنم محبوب می شود. این شخصیت در سری بازی های Batman: Arkham حضور پررنگی داشت و مارک هیل به عنوان صدایشه جوکر، عملکردی نظیری را از خود نشان داد.

مطلبی که در سری Suicide Squad: Kill the Justice League، جوکر را بازنمایی فوق العاده است. چیزی که کارلیاک بازیگر جوکر در بازی جدید ماست و عملکرد او در جلوس اغلب بهتر از آن چیزی بود که ما نوشته بودیم. بنابراین او واقعاً به ما کمک کرد تا این جوکر را بسازیم. واتسون همچنین توضیح داد که چرا این جوکر پای مصنوعی دارد و اشاره کرد که این پای مصنوعی ناشی از هرج و مرج خودش است. جوکر در میان شیطنت های خود پایش را با یکی از بسم های خودش منفرج کرد.

مانند همه جوکر ها، این جوکر نیز بسم باران را دوست دارد و وقتی صحبت از انفجار آن ها به میان می آید، نسبت به ایمنی هوشیاری کامل را ندارد.

بازی Suicide Squad: Kill the Justice League در تاریخ ۱۳ بهمن ۱۴۰۲ (۲ فوریه ۲۰۲۴) در دسترس دارندگان پلی استیشن ۵، ایکس باکس سری ایکس اس و رایانه های شخصی قرار خواهد گرفت.

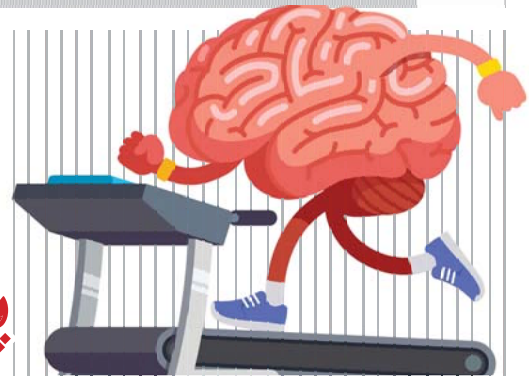


## جوکر تغییر قیافه داد!

ظاهراً شخصیت جوکر در سری Suicide Squad: Kill the Justice League کاملاً نسبت به بازی های Batman: Arkham متفاوت خواهد بود.

استودیوی راکسنیدی اخیراً توضیح داده است که چرا جوکر در Suicide Squad: Kill the Justice League بسیار متفاوت به نظر می رسد. جوکر بدون شکی یکی از شخصیت های نمادین دنیای DC و کمیک های بنم محبوب می شود. این شخصیت در سری بازی های Batman: Arkham حضور پررنگی داشت و مارک هیل به عنوان صدایشه جوکر، عملکردی نظیری را از خود نشان داد.





# چگونه «سن مغز» را پایین نگه داریم؟



## ویژگی افرادی که

## دچار کمبود محبت هستند

شاید اگر به دوران کودکی فکر کنید، یادآوری لحظاتی که از والدینتان محبت دریافت کرده باشید، دشوار باشد یا از خود بپرسید که آیا تجربیات شما عادی بوده یا کمتر یا آنچه که لازم بوده به شما محبت شده است؟ در ادامه، ۶ ویژگی ذکر شده که نشان می‌دهند شما در دوران کودکی محبت کافی دریافت نکردید. اگر این ویژگی‌ها را دارید، زمان آن رسیده که با چالش‌های احساسی خود روبرو شوید.

### ۱) داشتن مشکل در ایجاد روابط صمیمانه و نزدیک

مانند ریشه یک گیاه که به دنبال آب است، انسان نیز به طور طبیعی به برقراری ارتباطات صمیمیت جذب می‌شود. با این حال، اگر در دوران کودکی خود محبت زیادی دریافت نکرده باشید، ممکن است که ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و نزدیک در دوره بزرگسالی‌تان دشوار باشد.

تحقیقات و پژوهش‌ها از این وضعیت به عنوان «سبک دلبستگی اجتنابی» یاد می‌کنند. این سبک دلبستگی به معنای داشتن مشکل در زمینه دوست‌یابی یا اجتماعی نبودن نیست. افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، نمی‌توانند از نظر عاطفی در دسترس باشند.

### ۲) بیش از حد مستقل بودن

در حالی که استقلال اغلب به عنوان یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود، بیش از حد مستقل بودن می‌تواند نشانه‌ای از عدم برقراری ارتباط در دوران کودکی باشد. کودکانی که محبت زیادی دریافت نمی‌کنند، اغلب با می‌گردند که به شدت به خوششان در سنین پایین تکیه کنند. این انکار استقلال بیش از حد می‌تواند به دوره بزرگسالی فرد منتقل شود. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که استقلال بیش از حد به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای در واکنش به آسیب‌های دوران کودکی ظاهر می‌شود.

هنگامی که مراقبان یا والدین در رسیدگی به نیازهای عاطفی کودک کمک‌ناهنام می‌کنند، ممکن است این باور در کودک تثبیت شود که افراد دیگر غیرقابل اعتماد هستند و باعث می‌شود که در بزرگسالی تنها به خود متکی باشند.

### ۳) عدم به دنبال تایید هستند

اگر همیشه به دنبال تایید دیگران هستید، ممکن است که این مشکل عاطفی در عدم دریافت محبت کافی در دوران کودکی شما داشته باشد. فقدان صمیمیت رابطه و تایید در سال‌های اولیه زندگی شما می‌تواند خلأ ایجاد کند که سعی می‌کنید آن را جستجوی مداوم تایید سوی دیگران پر کنید.

### ۴) احساس می‌کنید که لایق عشق و محبت نیستید

یکی از دلخراش‌ترین عواقب فقدان محبت در دوران کودکی، این باور ریشه‌دار است که شما لایق عشق و محبت نیستید. این احساس فقط در مورد روابط رمانتیک نبود و به روابط خانوادگی نیز گسترش می‌یابد. عدم دریافت محبت در دوران کودکی، می‌تواند احساس شایستگی فرد را زیر سؤال ببرد.

ممکن است فکر کنید اگر کسانی که قرار بوده شما را می‌قید و شرد دوست داشته باشند، به شما محبتی نشان می‌دادند، شاید دوست داشتی نداشتی.

### ۵) رفتارهای بیش از حد محتبانه

بر اثر عدم دریافت محبت در دوران کودکی، تمایل عمیقی برای جبران بیش از حد این خلأ در دوره بزرگسالی شکل گرفته و به صورت رفتارهای محبت‌آمیز افراطی و ناپایده رفتن مردم‌های شخصی ظاهر می‌شود. لازم است با یاد داشته باشید که محبت واقعی در برقراری تعادل است.

### ۶) داشتن مشکل در ابراز احساسات

بیان احساسات به شیوه‌ای سالم مهارتی است که اغلب در دوران کودکی آموخته می‌شود. با این حال، بر اساس اصول روانشناسی، اگر در محیطی غاری از محبت بزرگ نشده باشید، ممکن است که بیان احساسات خود در بزرگسالی برای شما دشوار باشد.

مشکل در ابراز احساسات به معنای نداشتن احساسات نیست، بلکه نداشتن نحوه درست بیان آنهاست. درک این خصیصه می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که بیان احساسات اشکالی ندارد. این اولین قدم برای یادگیری عادات عاطفی سالم و پرورش روابط موفق و عمیق تر است.

ابتلا به دو یا چند بیماری مزمن مرتبط بود. سن بالاتر مغز به علاوه سن بیولوژیکی بالاتر، چندبیماری روانی بیشتری را به همراه داشت و برای مردان، سن بالاتر مغز با چندبیماری جسمی بیشتر نیز همراه بود. بنابراین، تأثیر سن مغز بر زندگی روزمره می‌تواند عمیق باشد.

با در نظر گرفتن اهمیت سن مغز در قیاس با سن تقویمی، تعداد قابل توجهی از افراد ۶۰ تا ۷۰ ساله بودند که سن مغز آن‌ها مشابه افراد ۴۰ ساله و کمتر بود. روش‌شناسی برخی از آن افراد، سن مغزشان به درستی استفاده کردند.

تازه‌ای که یک ساعت هوشمند استخراج نشده که بتواند فوراً سن مغز شما را بخواند، نکات مفیدی از این مطالعه به دست آمده که می‌تواند به عنوان این‌ها استفاده کنید. یک اثر محافظتی آموزش روی سن مغز نشان می‌دهد. داشتن آگاهی بیشتر می‌تواند در مبارزه با زمان در مغز، به شما برتری دهد.

با این حال، لازم نیست برای بهر همندی از این آگاهی‌ها، باین کار بروید. تحقیقات حوزه روانشناسی و پیری نشان داده است که حتی آموزش‌های شناختی ساده، مانند بهبود مهارت‌های استلالی، می‌تواند مزایای طولانی‌مدتی داشته باشد که به شما در مدیریت بهتر برنامه‌های روزانه‌تان کمک کند. پس، به حل چستان‌های روزانه ادامه دهید تا مغزتان جوان تر بماند.

چون تشاشان در حال توسعه ابزارهایی هستند که رفتار سن شناختی را با زبانی می‌کنند، فقط چستان‌ها را حل کنید، بیندیشد اما شما در قیاس با افراد دیگر چگونه است. پیشرفت خودتان را دنبال کنید تا ببینید روز به روز چقدر پیشرفت می‌کنید.

نتیجه دیگر این مطالعه این بود که هیچ دلیلی ندارد که باور کودکان سن مغز شما تاگزیر برزبان‌الزات فرسایشی زمان خواهد بود. علاوه بر این، با توجه به تعامل بین سن بیولوژیکی و مغز، به نظر می‌رسد آنچه برای بدن شما مفید است باید برای مغزتان و در کل دیدگاه‌تان نسبت به زندگی هم مفید باشد.

به طور خلاصه، محققان به پیشرفت‌های جدید در این حوزه به سرعت در حال رشد ادامه خواهند داد. با انجام کارهایی که اکنون می‌توانید برای فعال و جوان نگه داشتن مغزتان انجام دهید، در قیاسات پیشی بگیری!

بیماری‌هایی مانند سکتة مغزی، دیابت، و آلزایمر و یا نرخ بالاتر مرگ و میر مرتبط است. با این حال، مطالعه وانگ و همکاران، اولین موردی بود که به مقابله با چندبیماری پرداخت، پیک موقعیت واقعی تر که در آن، بیماری‌های مزمن به صورت ترکیبی رخ می‌دهند.

شرایط مزمن شناسایی شده در MIDUS نشانگرهای طیف وسیعی از سیستم‌های بدن (مانند آسم، بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، سرخرطان و HIV/AIDS) و همچنین اختلالات روانی، افسردگی، اختلال اضطراب، سوء مصرف الکل و سوء مصرف مواد است. برای اینکه بتوان

به فردی در چسب چندبیماری زده دست کم ۲ مورد از ۱۳ بیماری مزمن مورد استفاده در تحقیق را داشته باشد. در نمونه مورد مطالعه، ۲۳٪ میاری چندبیماری جسمی و ۲۱٪ میاری چندبیماری روانی داشتند.

چندبیماری‌ها در ۲۳٪ افراد یافت می‌شود. یافته‌ها نشان داد هم‌انطور که پیش‌بینی می‌شد، سن بیولوژیکی بالاتر با احتمال بیشتر

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که «سن» واقعی مغز شما چقدر است؟ احتمالاً شنیده‌اید که می‌گویند مغز، سلول‌ها (نورون‌های) خود را با سرعت سرکچیزه‌آوری از دست می‌دهد، و هرچه از سال‌های آخر عمر، شکلی نیست که شما هم دوست دارید آنچه را که در دسترس دارید تا جایی ممکن از دست ندهید.

محققان حوزه «سن» مدت‌هاست از مفهوم سن تقویمی ناراضی بوده و به دنبال جایگزین‌هایی بودند که شاخصی بهتری از عملکرد فرد باشند. افراد ۶۴ ساله‌ای هستند که قدرت فکرات و چابکی ذهنی آن‌ها بسیار بیشتر از هم‌سالان جوان ترشان است. بنابراین بهتر است مفهوم اصطلاحی‌تر از «سن» را در نظر بگیریم. این همان چیزی است که باعث می‌شود دانشمندان بخوانند سن واقعی مغز را کشف کنند.

دانشمندان علوم اعصاب با داشتن زنده‌زادانی از ابزارهای تصویربرداری مغز، شروع به جمع‌آوری روش‌هایی کردند که شاید به زودی به دسترس جنس واقعی سن مغز منجر شود. متأسفانه از دیدگاه یک فرد معمولی، دسترسی به چنین اندازه‌گیری‌هایی هنوز بسیار ندرت است. شما نمی‌توانید ساعت هوشمندتان را روی سرتان بگذارید تا عملکرد مغزتان را از زبانی کنید. با این حال، این به این معنا نیست که باید به طور کامل از این ایده دست کشید.

در یک پیگیری جدید در قیاس بزرگ، فنگ کینگ وانگ و همکاران دانشگاه در کسل (۲۰۲۳)، ۸۶۳ نفر از ۴۰-۸۵ شرکت‌کننده اولیه را در یک تحقیق «از زنگی» متمرکز بر سن جنس‌های بیولوژیکی، فراخواندند. ۱۲۸ نفر از آن‌ها آزمایشات مبتنی بر مغز (اسکن‌های MRI ساختاری) را انجام دادند.

منطق اساسی محققان برای به دست آوردن سن مغز، شبیه آموزش مدل بر گشت یادگیری ماشینی به راننده‌ها بود تا از هزاران شرکت‌کننده نمرات خام بگیرند و با استفاده از آن‌ها سن تقویمی را پیش‌بینی کنند. مغز جوان تر به این معناست که شما نسبت به همسالان خود، در این پیش‌بینی‌ها، بهتر عمل می‌کنید.

مطالعات قبلی نشان داد سن بالاتر مغز با خطر بیشتری برای



## بروز اولین علائم آلزایمر

بیماری آلزایمر زودتر تحت تأثیر آسیب‌های آمیلوئید قرار می‌گیرد، به گفته محققان، این رابطه در مردان کمتر از زنان بود و اندازه‌گیری چربی احشایی بالاتر نیز با افزایش التهاب در مغز مرتبط بود. دوشنای گفت: «ترشحات التهابی چربی احشایی، بر خلالات استرات باقی‌مانده محافظتی چربی زیر چربی، ممکن است منجر به التهاب در مغز شود. به یکی از مکانیسم‌های اصلی در ابتلا به بیماری آلزایمر است.»

که به عنوان چربی احشایی شناخته می‌شود، مربوط به تغییرات مغز تا ۱۵ سال قبل از بروز اولین علائم آلزایمر است. برای این مطالعه، محققان اسکن مغز ۵۴ فرد بین ۴۰ تا ۶۰ سال را با میزان چربی شکمی، BMI، چاقی و مقاومت به انسولین مقایسه کردند. محققان توضیح دادند که افزایش ویسکوزیته خون، عاملی خطرناک برای بیماری آلزایمر است. یافته‌ها نشان داد که چربی احشایی بیشتری در بافت چربی موجود در زیر پوستشان دارد، سطوح آمیلوئید بالاتر در قشر برکتوروس دارند، منطقه‌ای که در

## ویتامین B۱ بخورید و از سلامت قلب‌تان مطمئن شوید

درباره خواص بسیاری از ویتامین‌ها تا به امروز صحبت شده اما کمتر از ویتامین B۱ که می‌تواند نقش مهمی در سلامت قلب داشته باشد، سخن به میان رفته است. یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند در این زمینه نقش مهمی را ایفا کند. انواع بیماری‌های قلبی می‌تواند به همین دلیل است که متخصصان سلامت توصیه می‌کنند روزانه رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز، میوه‌ها و میوه‌های فصلی مصرف کنید.

به طور کلی، وقتی صحبت از تقویت می‌شود، اغلب نیازهای بدن به پروتئین و همراه ویتامین B۱ و B۱۲ بسیار مورد بحث قرار می‌گیرد، اما آیا می‌دانید که ویتامین B۱ نیز به اندازه این مواد مغذی برای بدن ما مهم است؟ ویتامین B۱ نقش مهمی در حفظ سلامت اعصاب، عضلات و قلب دارد. ویتامین B۱ که همچنین به عنوان «تیامین» شناخته می‌شود، برای متابولیسم کلوز کر در بدن ما و تسهیل عملکرد عصبی و عضلانی ضروری است. کمبود آن در بدن می‌تواند بسیاری از مشکلات سلامتی جدی مانند از دست دادن حافظه را افزایش دهد.

ویتامین B۱ با سایر ویتامین‌ها و مواد مغذی مخلوط در آب است که به بدن کمک می‌کند. کمبود آن معمولاً باعث عنوان انرژی استفاده کند. کمبود آن معمولاً باعث ابتلا به بیماری‌های عروقی می‌شود، وضعیت که خطر اختلالات مربوط به اعصاب محیطی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، به دلیل کمبود آن می‌توان با کاهش وزن و بی‌اشتهایی نیز



## پیشگیری از بیماری‌های عروقی با اتصال پاها به زمین

برقراری تماس مستقیم بین بدن و زمین می‌تواند مزایای سلامتی متعددی برای ما به همراه بیاورد. این مورد یعنی اینکه فرد با پای برهنه روی زمین راه برود و حول این عملکرد این مفهوم است که جهان انرژی الکتریکی را به شکل جریان مستقیم (DC) به ما منتقل می‌دهد. این جریان مستقیم که در تمام موجودات زنده همچنین سطح زمین در گردش است، گفته می‌شود که در تمام سیستم‌های بدن انسان، از سیستم گردش خون گرفته تا سیستم عصبانی ما نقش دارد.

محققان بیان کردند از آنجایی که بدن انسان دارای خواص رسانایی است، این جریان الکتریکی می‌تواند راه خود به بدن ما باز کند و به طور بالقوه بدن را ترمیم و با در برابر بیماری‌ها محافظت ایجاد کند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) گزارش کرد که با گذشت هر ۲۳ ثانیه، یک نفر بر اثر بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست می‌دهد و در تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۳، محققان به افسران زمین بر اجزای مختلف سلامت خون ما توجه کردند. بسیاری از عوامل تأثیرگذار بر سلامت عروقی قلبش خون، لخته شدن خون، ویسکوزیته خون، التهاب و ... هستند.

در این تحقیق، ۱۰ شرکت‌کننده سالم به مدت ۲ ساعت، دست‌ها و کف







### هایجک بزرگ تراکتور از سپاهان!

باشگاه تراکتور دومین خرید بزرگ در نقل و انتقالات آرا رسمی کرد. رحمان جعفری، ستاره تیم شمس آذر که مورد توجه سپاهان قرار داشت، با قرارداد یک و نیم ساله به تراکتور پیوست. جعفری هفته گذشته مذاکرات خود را با باشگاه سپاهان انجام داد و حتی به توافقاتی نهای تیز دست یافت اما در ۴۸ ساعت گذشته این باشگاه تراکتور بود که گوی سبقت را ربود و این بازیکن را به خدمت گرفت. باشگاه تراکتور در این مدت مذاکراتی را با سه گزینه دیگر داشت، اما رحمان جعفری شاید بازیکنی بهتر از سایرین بود که به عقد قرارداد شرخوشان تبریزی درآمد. رحمان جعفری ۲۶ ساله که در نیم فصل نخست پنج گل برای شمس آذر به ثمر رساند، با بللی است و توانایی بازی در نوک حمله را هم دارد.



### ذوب آهن هم مشتری ستاره پرسپولیس شد

باشگاه ذوب آهن وحدت هانوف مدافع تاجیکستانی پرسپولیس را می بخشد. ذوب آهن از بازیکنان پرسپولیس که مشتری زیادی در نقل و انتقالات دارد، وحدت هانوف مدافع چند ستاره تاجیکستانی پرسپولیس است. وحدت که کمتر در ترکیب اصلی پرسپولیس به میدان می رود در تیم ملی کشورش بازیکن فیکس بود و در همه بازی های تاجیکستان در جام ملت های آسیا به صورت ثابت به میدان رفت. چند تیم لیگ برتری از جمله مس رفسنجان و گل گهر طی روزهای قبل ذوب آهن جذب این بازیکن شدند و شرایط جذب هانوف را از باشگاه پرسپولیس پرسیدند. حالا رسیده که باشگاه ذوب آهن هم مشتری این بازیکن شده و به صورت رسمی ذوب آهن جذب وحدت هانوف شده است. حال باید دید در نهایت باشگاه پرسپولیس و اوسمار سرمربی این تیم چه تصمیمی در خصوص وحدت خواهند گرفت.



### طرمی ابراهیمی را حذف می کند؟!

سرمربی تیم ملی فوتبال مجبور است یکی از بازیکنان تیمش که در بازی با ژاپن در ترکیب اصلی قرار داشت را مقابل قطر نیمکت نشین کند. تیم ملی فوتبال ایران که با پیروزی مقابل قطر قدمتند ژاپن توانست راهی مرحله نیمه نهایی جام ملت های آسیا شود باید در این مرحله به مصاف تیم قطر برود. خبر خوش برای امیر قلمه نویی، بازیکن مهدی طرمی به ترکیب تیم ملی است. طرمی به دلیل اخراج در بازی با سوریه مقابل ژاپن غایب بود و همین مسئله باعث شد قلمه نویی تغییراتی در ترکیب تیم ملی انجام دهد و سامان قدوسی را یک خط جلوتر برود و امید ابراهیمی را به ترکیب اصلی اضافه کند به احتمال فراوان سرمربی تیم ملی برای بازی با قطر ابراهیمی را نیمکت نشین خواهد کرد تا قدوسی یک خط عقبتر برود و همچون ۴ بازی ابتدایی تیم ملی در کنار سعید عزت اللهی قرار بگیرد. اگر محمد محبی مقابل ژاپن نمی توانست عملکرد درخشانی داشته باشد شاید طرمی جای او را در ترکیب اصلی می گرفت؛ اما با گلی که این بازیکن وارد دروازه ژاپن کرد بعد است قلمه نویی او را نیمکت نشین کند. ششاید هم در نهایت قلمه نویی در بازی نیمه نهایی همه را سورپرایز کند و ترکیبی را به میدان بفرستد که کسی انتظار آن را ندارد.

دیدار تیم های ملی ایران و قطر در مرحله نیمه نهایی جام ملت های آسیا ساعت ۱۸:۳۰ دقیقه چهارشنبه هفته جاری برگزار خواهد شد. دیگر دیدار در مرحله نیمه نهایی بین تیم های اردن و کره جنوبی خواهد بود.

### ملی پوش ژاپن: من شایسته این پیراهن نیستم!

مدافع تیم ملی فوتبال ژاپن که در وقت های اضافی روی کتانی زردگان خطا کرد، خودش را مقصر اصلی باخت مقابل ایران می داند. ساسات های ژاپنی نوشته اند اشتباه دفاعی اینتاکورا در روند دریافت گل دوم مسابقه تا امید کننده بوده است. در حالی که تیم کج شده بود و نمی توانست توپ هوایی معمولی را با ضربه سر به درستی دفع کند. حسن کتانی برای گرفتن توپ دوید و با یک تکل به زور مهار شد و در نتیجه اینتاکورا پس از بازی مورد انتقاد قرار گرفت و به عنوان مقصر این باخت معرفی شد.

اینتاکورا مدافع میانی ژاپن که عضو مونشن گلاذباخ است، درباره اشتباه خود می گوید: «به شدت در قبال این باخت احساس مسئولیت می کنم و سخت تر کار خواهم کرد. من متأسفم زیرا می دانم ژاپنی های زیادی از ما حمایت کردند. من باعث شکست تیم شدم. اگر در دفاع بهتر عمل می کردم، ژاپن می توانست برنده شود.»

او درباره اینکه آیا فشرده گی بازی باعث شکست ژاپن شده، گفته است: «مهم نیست که استراحت کوتاه بود. همین امر در مورد حریف ما ایران نیز صادق بود. عمیقاً احساسی کردم عملکردی که نشان دادم شایسته بازی در تیم ملی ژاپن نیست و قول می دهم در آینده بیشتر تلاش خواهم کرد.»

اینتاکورا به دلیل عملکرد چشمگیرش در سال های اخیر، تماس های جدی از تیم های معتبر اروپایی دریافت کرده است. در این میان، اتانتهاام و لیورپول در لیگ برتر انگلیس بیشترین علاقه را برای جذب این بازیکن نشان داده اند.

### با پیروزی بر ابر قطر، سامورایی ها به پایین کشیده می شوند

# ایران یک قدم تا بازگشت به صدر رنکینگ آسیا

تیم ملی ایران با پیروزی برابر قطر می تواند پس از سیزده ماه، یک بار دیگر به رتبه نخست تیم های آسیایی در رنکینگ فیفا بازگردد. تقابل میان ایران و ژاپن، مسابقه ای بین تیم های اول و دوم قاره آسیا بود. دو تیمی که نزدیک به پنج سال است همواره در این دور تبه حضور داشته اند و دوباره دو قدرت اول آسیا در مسابقه ای جذاب به مصاف هم رفتند که می تواند در ادامه، رده اول قاره را پس از سیزده ماه تغییر دهد.

آخرین بار که تیمی غیر از ایران و ژاپن در رتبه های اول و دوم رنکینگ آسیا حضور داشت، به ۲۰ دسامبر ۲۰۱۸ بازی کرد. در واقع در آخرین رنکینگ رسمی فیفا در سال ۲۰۱۸ بود که استرالیا رتبه دوم را در اختیار داشت و ایران نیز در جایگاه نخست قرار بود.

اما در نخستین رنکینگ سال ۲۰۱۹ در هفتم فوریه، ژاپن با صعودی شگفت انگیز و باور نکردنی ۲۲ پله در رتبه نهایی چنانی صعود کرد و از جایگاه پنجاهم دنیا به رده بیست و هفتم جهان و دوم آری رسید تا جای استرالیا را بگیرد.

پس از پیروزی تیم ملی ایران یک پله در رنکینگ جهانی صعود کرد و از رتبه بیست و یکم، به رده بیست و دوم رسید. در صورت پیروزی برابر قطر در جریان بازی، ملی پوشان می توانستند به رتبه هفدهم جهان دست پیدا کنند.

از آن زمان تاکنون، ۱۸۲۲ روز معادل با چهار سال و یازده ماه و ۲۵ روز می گذرد که رتبه اول و دوم آسیا همواره میان ایران و ژاپن رد و بدل شده است و حتی قهرمانی کره جنوبی با قطر در جام ملت های آسیا نیز نمی تواند این جایگاه را

خطر بیندازد و در رنکینگ رسمی فیفا نیز رتبه های اول و دوم در اختیار ژاپن و ایران خواهد بود.

اما این بار تیم ملی ایران فرصت بسیار خوبی دارد تا بتواند با پیروزی برابر قطر، به صدر رنکینگ فیفا صعود کند. در حال حاضر سامورایی ها، ۱۶،۵۱۹ امتیاز مثبت دارند و ایران نیز پس از پیروزی روز گذشته، امتیازات خود را به عدد ۱۶،۱۰۳ رساند.

در صورتی که ایران بتواند در جریان بازی برابر قطر به پیروزی برسد، ۱۴،۲۹ امتیاز مثبت به دست آورده و در نتیجه شمار امتیازات ملی پوشان به عدد ۱۶،۶۱۶ می رسد و می تواند بالاتر از ژاپن، در رتبه نخست قرار قرار بگیرد.

ایران فقط با پیروزی در جریان بازی می تواند امتیاز مثبت از دیدار با قطر کسب کند و اگر کار به ضربات پناهی کشیده شود، امتیازی به ایران تعلق نخواهد گرفت.

لازم به ذکر است که رسیدن ایران به رتبه نخست آسیا تنها با پیروزی در جریان مسابقه به دست خواهد آمد و در صورتی که ملی پوشان در ضربات پناهی از سد حریف خود عبور کنند، هیچ امتیازی در رنکینگ جهانی به شمار امتیازات قبلی اضافه نخواهد شد.

آخرین بازی که ایران در صدر آسیا قرار داشت، به ششم اکتبر ۲۰۲۲ بازمیگردد و پس از آن، رتبه اول قاره در اختیار ژاپن بود و حالا ملی پوشان می توانند با غلبه بر قطر، عنوان بهترین تیم قاره را از آن خود کنند.

## صادرات گمرکات استان اصفهان

در ۱۰ ماهه امسال به پنج کشور عراق، پاکستان، افغانستان، ترکیه و امارات متحده عربی بوده است

۸۲ درصد از کل صادرات استان اصفهان

۸۶ درصد از کل کالاهای وارداتی به مقصد گمرکات استان اصفهان از کشورهای چین، امارات متحده عربی، ترکیه، آلمان و ایتالیا بوده است

یک میلیارد و ۱۹۷ میلیون دلار

یک میلیون و ۹۰۹ هزار تن

در مقایسه با مدت مشابه سال قبل

افزایش در وزن ۸۹٪

کاهش در ارزش ۷۵٪

تشریفات و پرداخت از طریق گمرک اصفهان و گمرکات اختصاصی فولاد مبارکه، ذوب آهن و ۴۴ باب ادار اختصاصی مستقر در واحدهای تولیدی، در سراسر استان اصفهان در ۱۴۰۲

۱۳۴ هزار و ۴۶۱ تن

۶۰۸ میلیون و ۴۳۴ هزار دلار

## برد گیتی پسند در شهرآورد هندبال اصفهان

جهان شاهام یکشنبه پیگیری شد و در یکی از مهم ترین دیدارها، تیم های هندبال «گیتی پسند» و «سپاهان نوین» در شهرآورد هندبال لیگ برتر این فصل مقابل یکدیگر صف آرای شدند و در نهایت تیم گیتی پسند توانست همشهری خود را با نتیجه ۲۲ بر ۱۷ از پیش رو بردارد.

گیتی پسند با برد آسب با هفت برد و یک تساوی ۱۵ امتیازی شد و جایگاه دوم خود در جدول رقابت ها را تثبیت کرد. هر چند تیم اصفهانی امیدوار بود با لغزش احتمالی مس کرمان و کسب پیروزی مقابل سپاهان نوین بتواند صدر نشین رقابت ها شود ولی برد مس در طیس مانع تحقق این آرزو شد.

پرواز هوانیروز، دیگر تیم اصفهانی که همزمان در اصفهان به مصاف رفت و گاز کپسازان رفته بود در یک بازی پایاپای سرانجام با نتیجه ۲۵ بر ۲۲ مغلوب مهمان خود شد و در جایگاه نهم جدول رقابت ها باقی ماند.

طلایی پوشان تیم سپاهان اصفهان نیز این هفته در یک دیدار خارج خانه به مصاف پلیمر خلیج فارس خرم آباد رفتند و توانستند با ۲۳ بر ۲۷ سومین شکست فصل تیم خرم آبادی را رقم بزنند. سپاهان با این پیروزی ۱۱ امتیازی شد و به رده چهارم جدول صعود کرد.

لیگ برتر هندبال کشور با حضور ۱۲ تیم از ۱۳ شهرستان آغاز شده است و چهار تیم سپاهان، سپاهان نوین، گیتی پسند و پرواز هوانیروز از استان اصفهان در این لیگ حضور دارند.

تاکنون در رقابت های لیگ برتر هندبال کشور چهار شهرآورد هندبال اصفهان در هفته های اول، سوم، ششم و هشتم بین سپاهان و پرواز هوانیروز، سپاهان نوین و سپاهان، گیتی پسند و پرواز هوانیروز و گیتی پسند و سپاهان نوین برگزار شده است.

تیم های هندبال «گیتی پسند» و «سپاهان نوین» در شهرآورد هندبال اصفهان به مصاف هم رفتند و در نهایت گیتی پسند توانست همشهری خود را با نتیجه ۲۲ بر ۱۷ از پیش رو بردارد و در دیگر بازی همزمان در اصفهان، نفت و گاز کپسازان سومین پیروزی فصل خود را برابر پرواز هوانیروز اصفهان رقم زد.

هفته هشتم رقابت های لیگ برتر هندبال مردان باشگاه های کشور پس از یک هفته ۲ ماهه بدلیل حضور تیم ملی در مسابقات قهرمانی آسیا و انتخابی قهرمانی

