

شمارش معکوس برای تابستان سخت

آوار کمبود آب بر سر اصفهان

می خواستند در میدان نقش جهان پناهگاه درست کنند!

خبرگزاری «ایستنا» تا امروز چند بار با محمدحسن ملک مدنی، شهردار اسبق اصفهان گفتگو کرده است. این گفتگوها حاوی نکات جالبی از وضعیت اصفهان در دهه ۶۰ است که می تواند برای مخاطبان امروز نشان دهنده وضعیتی باشد که این شهر تاریخی روزگاری با آن دست و پنجه نرم می کرده است...



تنها مدعی آقای گلی در تیم آقای گل ها!

پیش از آغاز جام ملت ها تصور می شد که مهدی طارمی، سردار آزمون، رضا اسدی و شهریار مظلوم در بین برترین گلزنان مرحله مقدماتی نامشان حضور داشته باشد اما...

در صفحه ۷ بخوانید

سونامی بیماری های تنفسی واگیردار در کشور

کنایه های آذری به مدیران فوتبالی



تایید صلاحیت ۳۲ نفر دیگر در اصفهان

دبیر ستاد انتخابات استان اصفهان گفت: صلاحیت نظارت استانی و هیئت مرکزی نظارت صلاحیت آنها ۳۲ نفر از داوطلبانی که در مرحله بررسی در هیأت های تایید یا احراز نشده بود، توسط شورای نگهبان...

راه اندازی پاتوق در دروازه تهران

حملات پانیک را با مشکل قلبی اشتباه نگیرید!



چند ساعت در میان غرفه های بازار گل و گیاه اصفهان

اینجا، گل همین پنج روز و شش نیست...!

تکنولوژی | قابلیتی برای تشویق نوجوانان به زود خوابیدن | استان | گاوخونی لب تر کرد | باتری های لپ تاپ واقعا چقدر دوام می آورند؟ | سلامت | نشانه های کمبود ویتامین D در زمستان

نصف جهان

روزنامه

قابل توجه
شرکتهای، سازمان و موسسات
تجارتی و صنعتی...

درج آگهی در روزنامه نصف جهان یعنی امکان بهتر دیده شدن برای شما

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵ | www.nesfejahan.net

مناقشه شماره ۰۰۱/۰۲/۱۱۰۲-۰۲-م

تامین پالت چوبی مستعمل (در حد نو) لقمه ای

شرکت نیروکلر در نظر دارد تعداد ۲۰۰۰۰ عدد پالت چوبی دسته دوم (در حد نو) لقمه ای مورد نیاز خود را از طریق مناقسه عمومی تامین نماید. از این روز کلیه تامین کنندگان در خواست می شود پیشنهادات مالی خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ از طریق ایمیل inquiry@nirouchlor.com یا به صورت پاکت در بسته به واحد انتظامات شرکت نیروکلر به آدرس اصفهان - فلاورجان - شهرک صنعتی اشترجان - پلاک ۲۲۲ ارسال نمایند. وجه تضمین شرکت در مناقسه ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد که می بایست به صورت چک صیادی در وجه شرکت نیروکلر به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ ارا به گردد.

هزینه این آگهی بر عهده برنده مناقسه می باشد.

- نیروکلر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و ارسال پیشنهادات فنی و مالی هیچگونه حقی برای پیمانکاران ایجاد نمی کند

- پیشنهادات پیشنهادات مالی، چک تضمین شرکت در مناقسه در دو پاکت های در بسته با دو ایمیل جداگانه ارسال گردد.

- در صورت ارسال اسناد از طریق طریق ایمیل عنوان مناقسه و محتوای هر ایمیل در قسمت موضوع (Subject) قید گردد. کلیه تامین کنندگان محترم جهت کسب اطلاعات بیشتری می توانند به وب سایت شرکت نیروکلر به آدرس www.nirouchlor.com بخش مناقصات و مزایادات مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۳۷۱۰۰۲۱ داخلی ۲۰۲ تماس حاصل فرمایند.

شرکت نیروکلر

از ۲۳ میلیون نفر شاغل در کشور نزدیک به ۴ میلیون نفر زنان هستند که ۱۳ درصد از اشتغال کشور در فعالیت های اقتصادی را شامل می شوند

۱۳%

سهم زنان از اشتغال صنعتی

۸ میلیون نفر

مشغول به کار در حوزه صنعت

یک میلیون و ۳۸۰ هزار نفر

۶ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر

از مجموع بیش از ۶۳ هزار قرارگاه صنعتی کشور ۷ هزار و ۴۲۳ قرارگاه مربوط به زنان صنعتگر و تولیدکننده است

۷ هزار و ۴۲۳ قرارگاه

۴۲ هزار شغل

www.nesfejahan.net



قابلیتی برای تشویق نوجوانان به زود خوابیدن

اینستاگرام قبلاً قابلیت دیگری به نام Take a Break معرفی کرده بود که به نوجوانان یادآوری می کرد کمی استراحت کنند و به کارهای دیگر خود برسند. در حال به نظر می رسد اینستاگرام اهمیت زیادی به سلامت ذهنی نوجوانان می دهد و سعی می کند آن ها کمتر درگیر فضای مجازی شوند.

است نمایش می دهد که از او می خواهد برنامه اینستاگرام را ببندد و بخوابد. به گفته اینستاگرام، این پیام پس از ساعت ۱۰ شب نمایش داده می شود و کاملاً به صورت خودکار خواهد بود و امکان غیرفعال کردن آن وجود نخواهد داشت.

اینستاگرام قابلیت معرفی کرده است که برای دور کردن نوجوانان از شبکه اجتماعی طراحی شده و آن ها را تشویق به زود خوابیدن در شب می کند. قابلیت جدید اینستاگرام، هنگامی که یک نوجوان در اواخر شب بیش از ۱۰ دقیقه از اینستاگرام و ریزها استفاده کند پیامی با عنوان «وقت استراحت



لپ تاپی که در تمامی شرایط به صورت بی صدا کار کند

لپتاپ نوعی لپ تاپ جدید طراحی کرده که به عنوان بی سر و صداترین لپتاپ های موجود در بازار برای انجام کارهای گرافیکی استفاده خواهد شد. لپ تاپ جدید لنوو با نام Yoga Pro ۱۶ که در نمایشگاه CES اسپاسل رونمایی شد با هدف انجام کارهای گرافیکی و خلاقانه طراحی شده است. پردازنده نسل ۱۲ اینتل در این دستگاه استفاده شده و می توان آن را یکی از کم نویزترین لپتاپها در بازار دانست. لنوو در لپتاپهای یوگا پرو ۲۰۲۴ چند به روز رسانی انجام داده است از جمله اینکه در این مدل نمایشگر ۱۶ اینچی ۱۶۵ هرتز به کار گرفته است و قرار است در مینی ال ای دی و نرخ نوسازی ۱۶۵ هرتز به کار گرفته شود و قرار است در دو مدل سیمی و غیر سیمی به بازار عرضه شود. از مهمترین ویژگی های لپ تاپ یوگا پرو ۱۶ لنوو می توان به گرافیک انویدیا مدل RTX۴۰۷۰ دسترسی به دکمه کوپلنت و پنل ۱۱۱ از طریق کیبورد و جود ۶۴ گیگابایت رم از نوع LPDDR۵X و فضای ذخیره سازی یک ترابایتی از نوع PCIe ۵.۰ اشاره کرد. همچنین ویژگی اصلی این لپ تاپ تولید بی صدا است که در آن جز این چیزی از برای با نرم افزارهای گرافیکی است به طوری که حداکثر ۳۵ دسی بل تولید می کند.

باتری های لپ تاپ واقعاً چقدر دوام می آورند؟



روش های مختلفی برای افزایش دوام و عمر باتری لپ تاپ ها وجود دارد، با این وجود اگر بخواهیم به طور مختصر به چکیده این روش ها اشاره کنیم، می توانیم موارد زیر را در این خصوص برشمریم: بیشترین مصرف باتری در لپ تاپ شما توسط نور (صفحه نمایش و پس زمینه کیبورد)، پردازنده و کارت گرافیک، سیستم خنک کننده (اگر لپ تاپ شما فن داشته باشد)، اکسپوزی و دستگاه های جانبی و صدای تولید شده توسط اسپیکر داخلی انجام می شود. بنابراین کاهش مصرف هر یک از این موارد می تواند تاثیر بسزایی در افزایش شارژدهی گوشی شما داشته باشد. بسیاری لپ تاپ ها از صفحه نمایش ال ای دی استفاده می کنند که مصرف انرژی فوق العاده پایینی دارند. بنابراین یکی از مهم ترین راههایی که می توانید برای کاهش مصرف شارژ در گوشی خود انجام دهید، تاریک تر کردن صفحه نمایش گوشی است. کاهش میزان استفاده از نرم افزارهای سنگین و به مصرف هم روش دیگری است که می توانید از طریق آن مصرف دستگاه را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهید. بازی های ویدیویی، ابزارهای ویرایش ویدیو و سایر نرم افزارها از جمله مواردی هستند که می توانند مصرف دستگاه شما را به طور قابل ملاحظه ای بالاتر ببرند. نمایش محتوای ویدیویی و استفاده طولانی مدت از وبکم هم از جمله مواردی هستند که مصرف باتری گوشی شما را بسیار افزایش می دهند. حتما توجه کرده اید که اکثر تستها

بسیار خوبی که دارند، صاحب باتری چندین قدرتمندی نوده و صرفاً با بهینه سازی مصرف قادر به دستیابی به شارژدهی بالا هستند. به همین جهت شارژ کردن گوشی موبایل به کمک باتری لپ تاپ خیلی زود باعث خالی شدن آن می شود. این فلسفه را می توانید برای سایر دستگاه های غیر لپ تاپ هم به کار ببرید. سرمایه ییش از حد همانند گرمای بسیار زیاد دشمن شارژدهی لپ تاپ شما به شمار می رود. بنابراین مطمئن شوید که محل نگهداری و کار کردن لپ تاپ شما با دما مناسب است. همچنین از سلامت باتری لپ تاپ خود را چک کنید تا از روشن استفاده از آن و میزان استهلاکش مطلع شوید و در صورت لزوم، باتری را تعویض کنید. هرگز باتری لپ تاپ خود را پس از شارژ شدن کامل به برق متصل نگه ندارید. این کار می تواند باعث وارد شدن فشار اضافی به باتری شده و داغ کردن و استهلاک بیش از اندازه آن را در پی داشته باشد. از قرار دادن باتری لپ تاپ خود در معرض حرارت خودداری کنید. علیرغم این که سرمایه می تواند به طور موقت باعث تضعیف شارژدهی باتری شود، حرارت تأثیری بازگشتناپذیر روی باتری داشته و توانایی نگهداری شارژ آن را برای همیشه دستخوش تغییر خواهد کرد.

و پنجم کارهای سنگین عملکرد باتری مصرف شارژ هنگام پخش ویدئو یا مرور آرژایبی قرار می دهند. دلیل این مساله آن است که نمایشی ویدیو مصرف باتری را به طور جدی افزایش می دهد. به عنوان مثال نرم افزاری مثل زوم (Zoom) به طور همزمان هم به بخش دائمی محتوای ویدیویی می پردازد و هم دوربین دستگاه را درگیر می کند. بنابراین مصرف باتری آلیکس مثل مین Zoom بسیار بیشتر از چیزی است که انتظار دارید. از باتری لپ تاپ خود زمانی که واقعا مجبور نشده اید برای شارژ گوشی موبایل استفاده نکنید. به طور خاص اگر مک بوک در اختیار دارید، سعی کنید هرگز باتری گوشی خود را با لپ تاپ شارژ نکنید؛ چرا که مک بوک ها علیرغم شارژدهی



نقشه جهان عظیم بازی در ویدیوی جدید Rebirth V Final Fantasy

بازی Final Fantasy Rebirth بر خلاف نسخه قبلی خود در دنیایی عظیم اتفاق می افتد که دارای مجموعه ای از محتوای اختیاری است. Final Fantasy Rebirth ویژگی های نسخه Remake را گسترش داده و از نظر ظاهری مهم ترین آن ها جهان باز عظیم و یکپارچه ای خواهد بود که قرار است در آن شکل بگیرد. شرکت اسکور انیکس (Square Enix) به این نکته اشاره کرده است که تا چه حد این بخش تجربه در این اثر اکشن نقش آفرینی نقش مهمی خواهد داشت و اخیراً با انتشار یک ویدیوی کوتاه، زمانی که یکی از بازیکنان خاص از این بازی بزرگ دارد. اسکور انیکس اخیراً در توییت کلیپ کوتاهی از گیمپل Final Fantasy Rebirth را به نمایش گذاشته است که در آن می توانید بخش کوچکی از نقشه جهان بازی را مشاهده کنید که کاملاً عظیم به نظر می رسد. این کلیپ همچنین قابلیت سفر سریع (Fast Travel) را به نمایش می گذارد که می توانید در چند ثانیه از آن برای رفتن به شهرها یا اسطبل های Chocobo استفاده کنید. اسکور انیکس پیش تر تایید کرده بود که Final Fantasy Rebirth ۱۰۰ ساعت محتوا دارد و داستان اصلی آن تقریباً ۴۰ ساعت به طول خواهد انجامید. The Witcher ۳ سازندگان اعلام کرده اند که برای طراحی محتوای اختیاری از بازی بازی Final Fantasy Rebirth در تاریخ ۲۹ فوریه ۲۰۲۴ (۱۰ اسفند ۱۴۰۲) برای پلی استیشن ۵ منتشر خواهد شد.

با چند ترفند در اندروید آشنا شوید

خواهید شد که در نهایت هم یک پیام تبریک (congratulations) نمایش داده می شود. آیا شما مالک Chromecast هستید؟ در این حالت می توانید با استفاده از عملکرد Cast، نمایشگر اندروید و سایر برنامه های مورد نظرتان را آینه کنید. برای انجام این کار باید وارد منوی تنظیمات سریع شوید و گزینه Screen Cast را انتخاب کنید. در ادامه دستگاه کروم کست شما را پیدا خواهید کرد. این قابلیت می تواند بسیاری از کارهای روزمره را آسان تر، نمایش تصاویر برای خانواده یا دوستان و همچنین پخش موسیقی با صدای بلندتر از طریق اسپیکرهای قدرتمند مفید باشد. البته تعداد زیادی از برنامه ها همانند یوتیوب دارای دسترسی های جداگانه و اختصاصی برای دسترسی راحت تر هستند.

اندروید را می توان به عنوان یک سیستم عامل عالی با عملکرد بسیار فوق العاده برای گوشی های موبایل توصیف کرد. در ترفندهای موجود در سیستم عامل اندروید موجب شده است تا بتوان از این دستگاه به سادگی در زمینه های مختلف استفاده کرد. در این گزارش سعی می شود شما را با چند ترفند آشنا کنیم. آیا شما به صورت مداوم از برنامه های گوناگون نوتیفیکیشن دریافت می کنید؟ آیا می دانید که نوتیفیکیشن ها از کدام برنامه ها ارسال می شوند؟ شما می توانید با لمس و نگه داشتن انگشت خود روی آعلان مورد نظر برای چند ثانیه، نام برنامه ارسال کننده نوتیفیکیشن ها را مشاهده کنید؛ این کار را دستگاه برای شما به سادگی انجام خواهد داد. هنگامی که نام اپلیکیشن ارسال کننده نوتیفیکیشن مشخص شد، کافی است انگشت خود را روی آن قرار داده و نگه دارید تا گزینه مربوط به اطلاعات را مشاهده کنید. شما می توانید در این بخش، مسدودسازی نمایش نوتیفیکیشن ها را انجام دهید و بدین ترتیب از حريم خصوصی خود محافظت کنید. با این که حالت توسعه دهنده از ترفندهای شناخته شده به حساب می آید، اما به دلیل اهمیت بسیار زیادی که دارد، قدر داریم آن را به عنوان نخستین ترفند اندروید در این مقاله معرفی کنیم. وارد تنظیمات (Settings) شوید و از بخش درباره تلفن (About Phone)، هفت بار روی شماره ساخت دستگاه (Build Number) ضربه بزنید. در ادامه کار با شمارش معکوس روی صفحه مواجه

این دنیاهای گسترده و ما را!

طبق یک نمای کلی از بازی در صفحه استیم، Indiana Jones and the Great Circle ترکیبی از گیم پلی خطی، سینمایی و نقشه های گسترده بازی توپ تاب است. در توضیحات کلی آمده است: در ترکیبی پویا از گیم پلی خطی، تجربه روایت محور و نقشه های سندباکس ماجراجویی کنید. به کاوشگر درونی خود دل بندید و دنیایی از اسرار جانب، تله های مرمیگاز و بازل های شیطانی را کشف کنید؛ جایی که هر چیزی به طور بالقوه می تواند قطعه بندی رمز و راز و مارها را پنهان کند. علت وجود ما چیست؟ Indiana Jones and the Great Circle در دنیای اصلی داستان به عنوان یک باستان شناس، در طول سفر خود از شهر ویتانک و قلعه های برقی میمالیا کشف تا اهرام مصر و مابعد سونوتای در پاینده بازدید خواهد کرد. بنابراین، به وضوح میخایه های مختلفی وجود دارد که بازیکنان قادر به کشف آن ها خواهند بود. Indiana Jones and the Great Circle و Series X/S عرضه خواهد شد. مامشین گیمز اعلام کرده است که تروی بکر (Troy Baker) در این بازی نقش ایندیانا جونز را بازی خواهد کرد.

طبق توضیحات رسمی ارائه شده، بازی Indiana Jones and the Great Circle دارای ترکیبی پویا از گیم پلی خطی و نقشه هایی با مناطق باز در قالبی روایت محور خواهد بود. موارد زیادی تا به این لحظه از بازی Indiana Jones and the Great Circle توسط استودیوی مامشین گیمز فاش شده است. از مبارزات تن و تن و شلاق کاملاً شیهه سازی شده گرفته تا تمرکز آن بر مجموعه های سینمایی و این واقعیت که قرار است یک تجربه اول شخص باشد. اگرچه، استودیوی سازنده هنوز به برخی از سوالات پاسخ نداده است. به عنوان مثال، ساختار بازی چگونه است؟ آیا این اثر یک تجربه خطی خواهد بود یا فضای برای کاوش های بی پایان خواهد داشت؟ همانطور که مشخص شده، این سازی قرار است مقداری از هر دو ویژگی را ارائه دهد.



حملات پانیک را با مشکل قلبی اشتباه نگیرید!

وی با اشاره به این که به طور کلی اختلال پانیک با حمله وحشت زدگی با حملات مکرر و غیر منتظره، اتفاق افتاد، اضافه کرد: این حملات معمولا همراه با ترس شدید بروز می کند. متخصص روانپزشکی دانشگاه تاکید کرد: حملات پانیک به صورت ناگهانی بروز می کنند و در عرض چند دقیقه به اوج خود می رسد. وی با اشاره به این موضوع که حملات پانیک در هر حالتی ممکن است رخ دهد تاکید کرد: این حملات تابع قانونی نیست و ممکن است در حال آرامش، خواب و یا اضطراب به یکباره حملات وحشت زدگی رخ دهد. وی با بیان این که بیس حملات پانیک، ترس از ایجاد و یا بروز حملات دوباره نیز برای فرد مبتلا وجود دارد، گفت: به این حملات، حملات ترس از اضطراب گفته می شود. متخصص روانپزشکی دانشگاه در ادامه به نشانه های حملات پانیک اشاره کرد و گفت: پانیک با نشانه هایی مثل احساس افزایش شدید ضربان قلب، تعریق و لرزش و یا این احساس که بدن به شدت تکان می خورد، دچار تنگی نفس و یا احساس نرسیدن هوا یا خفگی شده اید و یا درد و ناراحتی قفسه سینه بروز می کند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه در بسیاری از موارد مبتلایان به پانیک نشانه های حملات را با مشکلات قلبی اشتباه می گیرند به این شکل که بیمار زمان بروز حمله تصور می کند دچار حمله قلبی شده و به اورژانس قلب مراجعه می کند. دکتر ایلیایی اضافه کرد: احساس ناراحتی، تهوع، دردهای شکمی، مشکلات گوارش و سرگیجه و از دست دادن کنترل، غش کردن ناگهانی، احساس گرما یا گرگرفتگی، لرزش یا گزگز و خواب رفتگی در صورت و اندام ها از دیگر علامت های حمله های پانیک است که به صورت لحظه ای بروز می کند. وی افزود: مبتلایان به پانیک در جریان این حمله ها حالت گسست از واقعیت دارند به این صورت که تصور می کنند اتفاقاتی که در



موی چه کسانی زودتر از سایرین سفید می شود

محققان دانشگاه کلمبیا شواهدی را یافتند که نشان می دهد استرس یکی از عوامل سفیدی موی انسان است و با از بین رفتن استرس می توان رنگ طبیعی موها را بازگرداند. در نتیجه این بررسی ها مشخص شد در برخی از تارهای مو به جای ریشه، قسمت نوک آن ها سفید شده است. این وضعیت نشان می دهد تا روزی سفید شده و پس از مدتی مجددا رنگ اصلی خود را به دست آورده است. با توجه به این که سرعت رشد مو برای هر شخصی قابل اندازه گیری است، محققان توانستند زمان آغاز سفیدی مو و همچنین زمان بازبازی رنگدانه طبیعی موها را با یک آزمایش ساده محاسبه کنند. سپس با استفاده از یک پرسشنامه، وقایع و شرایط استرس زا را که داوطلبان در دوره شروع سفیدی مو تجربه کرده بودند، شناسایی کرده و تقارن زمانی این وقایع و شروع سفیدی مو را در بسیاری از آن ها تایید کردند. همچنین در یافتند شروع بازبازی رنگدانه طبیعی موی یکی از داوطلبان دقیقا همزمان با شروع یک دوره تفریحی برای وی آغاز شده است. سپس استرس واقعا می تواند موجب سفیدی موها شود و از بین رفتن عوامل استرس زا می تواند رنگ طبیعی موها را بازگرداند. همچنین مشخص شد این بازبازی رنگ تنها در مورد موهایی که به دلیل استرس سفید شده اند و در فاصله زمانی نسبت کوتاه پس از سفید شدن موها رخ می دهد.

یک مشت فندق چه فوایدی برای بدن دارد

و همچنین کاهش عوامل خطر بیماری های قلبی مانند نامتعادل بودن لیپیدها و کلسترول در خون خود. برخی کارآزمایی های تصادفی سازی و کنترل شده نشان داده است که مصرف دانه های آجیل ممکن است در مواردی مانند کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، بهبود پروپایل لیپیدی، و کاهش مقاومت به انسولین نقش داشته باشد. فندق سرشار از مواد فعال زیستی است که باعث جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و تصلب شرایین می شود. همچنین، مصرف فندق به کاهش کلسترول بد ال دی ال (LDL) و کاهش کلی کلسترول کمک می کند. همچنین، فندق نیز مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع است. مغزهای مانند فندق به دلیل غنی بودن از فیبر و پروتئین در فرودشان اشتها بسیار مؤثرند. این دانه ها را می توان به عنوان جایگزینی برای تنقلاتی که کربوهیدرات کمتری برای سلامتی دارند، استفاده کرد. دانه های آجیل مانند فندق بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه ای است. فندق در رژیم غذایی مدیترانه ای به شکل های متفاوتی مانند تازه، بوداده، یا به شکل آرد در تهیه نان یا خمیر



شیرینی استفاده می شود. همچنین، روغن فندق نیز در این رژیم غذایی یافت می شود. فیبر نامحلول موجود در فندق به جذب آب کمک می کند و حجم مواد زائد (دفع ششده) را افزایش می دهد. همین امر به عبور و دفع مواد زائد از بدن سرعت می بخشد. در نتیجه به جلوگیری از یبوست کمک می کند. همچنین، ممکن است خطر ابتلا به برخی از سرطان های دستگاه گوارش را کاهش دهد. با این همه فواید سلامت باید بدانیم که فندق دارو نیست و جایگزین مراقبت های پزشکی نمی شود. فندق را می توان به صورت خام و برشته یا بوداده مصرف کرد. برشته کردن یا بودادن فندق ممکن است به بیتراتی در طعم و رنگ آن، کاهش ۲۰ درصدی غلظت کلسیم و منیزیم، کاهش ۹۰ درصدی بتاسیم، افزایش ۹۰ درصدی سدیم یا نمک، و همچنین برخی تغییرات دیگر منجر شود.

کلسترول خوب همیشه هم خوب نیست!

محققان پیوند شگفت انگیزی بین کلسترول خوب و خطر ابتلا به زوال عقل یافتند. محققان اظهار کردند که نوع و مقدار کلسترول ممکن است خطر زوال عقل را افزایش دهد. کلسترول لیپوپروتئین یا چگالی بالا (HDL-C) در سطوح بالا می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را در میان سالمندان و بزرگسالان مسن تر افزایش دهد. کلسترول لیپوپروتئین یا چگالی بالا که به دلیل اثر محافظتی در برابر بیماری های قلبی به عنوان کلسترول خوب نیز شناخته می شود، ممکن است نقش متفاوتی در سلامت مغز داشته باشد. بر اساس نتایج تحقیق، سطوح بسیار بالای کلسترول لیپوپروتئین یا چگالی بالا می تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را حدود ۲۰ درصد افزایش دهد. گروه تحقیقاتی متوجه شد که سطوح بیش از حد کلسترول لیپوپروتئین یا چگالی بالا در افراد مسن غیرعادی به نظر می رسد و به رژیم غذایی مربوط نمی شود اما احتمالا ناشی از یک اختلال متابولیک است. افرادی که کلسترول خوب یا بالاتر داشتند، ۲۷ درصد بیشتر از افراد دارای سطوح طبیعی می می مول در لیترا یا بالاتر داشتند. در مطالعه ۲۰۰۷-۲۰۰۸ میلی گرم در سی لیتر (۲۰۰۷-۲۰۰۸) سطح نورمال یا دهمه مرجع کلسترول خوب در این مطالعه ۴۰-۶۰ میلی گرم در



نشانه های کمبود ویتامین D در زمستان

مانند افسردگی و اختلال عاطفی فصلی بر جسته می کند. در طول زمستان، زمانی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید کاهش می یابد، افراد ممکن است باعث جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و تصلب شرایین می شود. همچنین، مصرف فندق به کاهش کلسترول بد ال دی ال (LDL) و کاهش کلی کلسترول کمک می کند. همچنین، فندق نیز مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع است. مغزهای مانند فندق به دلیل غنی بودن از فیبر و پروتئین در فرودشان اشتها بسیار مؤثرند. این دانه ها را می توان به عنوان جایگزینی برای تنقلاتی که کربوهیدرات کمتری برای سلامتی دارند، استفاده کرد. دانه های آجیل مانند فندق بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه ای است. فندق در رژیم غذایی مدیترانه ای به شکل های متفاوتی مانند تازه، بوداده، یا به شکل آرد در تهیه نان یا خمیر

کاهش سطوح ویتامین D معمولا در زمستان بخاطر کمبود نور خورشید احساس می شود و می تواند به اشکال مختلف سلامت ما را تهدید کند. موارد زیر نشانه های پنهان اما هشدار دهنده کمبود این ویتامین در فصل زمستان است.

۱. بی حالی یا خستگی شدید
شایع ترین علامت پنهان کمبود ویتامین D در زمستان خستگی و سطح انرژی پایین است. بسیاری از افراد این خستگی را به عنوان یک پیام معمولی فصل زمستان رد می کنند، غافل از اینکه می تواند نشانه خاموش یک موضوع جدی تر باشد.

۲. نوسانات خلقی یا تغییرات خلقی
تحقیقات نقش حیاتی ویتامین D را در تنظیم خلق و خو و پیشگیری از شرایطی

مانند افسردگی و اختلال عاطفی فصلی بر جسته می کند. در طول زمستان، زمانی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید کاهش می یابد، افراد ممکن است باعث جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و تصلب شرایین می شود. همچنین، مصرف فندق به کاهش کلسترول بد ال دی ال (LDL) و کاهش کلی کلسترول کمک می کند. همچنین، فندق نیز مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع است. مغزهای مانند فندق به دلیل غنی بودن از فیبر و پروتئین در فرودشان اشتها بسیار مؤثرند. این دانه ها را می توان به عنوان جایگزینی برای تنقلاتی که کربوهیدرات کمتری برای سلامتی دارند، استفاده کرد. دانه های آجیل مانند فندق بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه ای است. فندق در رژیم غذایی مدیترانه ای به شکل های متفاوتی مانند تازه، بوداده، یا به شکل آرد در تهیه نان یا خمیر

۳. بدن درد، استخوان درد و ضعف عضلانی
ویتامین D برای جذب کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای حفظ استخوان های قوی، ضروری است. افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است در مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان را به ویژه در ماه های زمستان تجربه کنند.

۴. بیماری مکرر و ضعف ایمنی
کمبود ویتامین D در این فصل می تواند افراد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت های تنفسی کند و بر اهمیت حفظ سطح کافی ویتامین D برای یک سیستم ایمنی قوی تأکید می شود.

۵. ریزش مو
با کمال تعجب، کمبود ویتامین D ممکن است به روش های غیر منتظره از از جمله ریزش مو ظاهر شود. بیماری که با ریزش موی غیرعادی توضیح مراجعه می کند باید احتمال سطح ناکافی ویتامین D را در نظر بگیرد و به دنبال راهنمایی های پزشکی مناسب باشد.





کنایه های آذری به مدیران فوتبالی

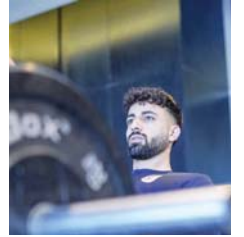
سعید آذری، مدیرعامل سابق ذوب‌آهن اصفهان با انتشار پستی به خبر سقوط ۵ پله‌ای لیگ برتر ایران و قرار گرفتن در رده ۶۸ رنکنگ جهانی واکنش نشان داد و یکی از دلایل سقوط رتبه لیگ ایران را تصمیمات شتابزده و کارشناسی نشده دانست. آذری که از زمان ابلاغ قوانین ناظر بر قراردادهای مستشاران این قوانین بود بارها در مصاحبه‌ها و صفحه شخصی اینستاگرامش این قوانین را به چالش کشیده بود. این بار نیز ضمن انتقاد دوباره قوانین ناظر بر قراردادهای لیگ و بدون تامل دانست. آذری با کنایه به بی‌توجهی مدیران فوتبال به آمار و ارقام نوشته است: البته برای ما که اثبات کردیم که هیچ‌گونه اهمیت برای آمار با نام بین‌المللی در حوزه فوتبال قابل نیستیم شاید اهمیت هم نداشته باشد که چند پله سقوط می‌کنیم.

تنها مدعی آقای گلی در تیم آقای گل‌ها!

پیش از آغاز جام ملت‌ها تصور می‌شد که مهدی طارمی، سردار آزمون، رضاسدی و شهریار مغانلو در بین برترین گلزنان مرحله مقدماتی نامشان حضور داشته باشد اما مهدی قایدی که با دو گل که به نمر رساند بهترین گلزن ایران در پایان بازی دوم مرحله گروهی لقب گرفت. قایدی در حال حاضر بعد از اکرم عقیقی، امین حسین به همراه تعداد زیادی از بازیکنان تیم‌های مختلف در رده سوم گلزنان برتر حضور دارد و در صورت ادامه روند گلزنی‌هایش می‌تواند نامش را به عنوان یکی از مدعیان جدی آقای گل مطرح کند. ستاره تیم ملی سال‌های گذشته در لیگ ایران بارها در رقابت آقای علی قرار داشته و سال گذشته رقابت جذابی با شهریار مغانلو دیگر مهاجم تیم ملی برای کسب عنوان آقای گل در لیگ برتر داشتند.



محرمی چشم از رامین برنمی‌دارد



مدافع راست دینامو زاگرب برای مدتی در تیم ملی حضور داشته و در بازی‌های اخیر با حضور امیر قلم‌نویس هفت بار به میدان رفته که در این مدت توانسته نخستین گل ملی خود را هم به نمر رساند و پاس گل هم بدهد. اما تمام تلاش و انگیزه او رسیدن به ترکیب در جام ملت‌هاست. این مدافع راست در تمرین بدنسازی تیم ملی مصمم و با انگیزه‌تر از بقیه است و می‌داند که می‌تواند دوباره جای رامین در تیم ملی را در ترکیب بگیرد و امشب مقابل امارات در جمع فترت اصلی باشد.

بوزهای ایرانی به دنبال تداوم صدرنشینی

امارات قربانی جاه‌طلبی ایران می‌شود؟



تیم ملی ایران آماده است تا با شکست ستگین امارات، روز بد هنگ‌کنگ را جبران کند.

تیم‌های ملی فوتبال ایران و امارات در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ قطر ساعت ۱۸:۳۰ امروز در ورزشگاه آزادی کیشین سیتی (اموزش سیتی) به مصاف هم خواهند رفت. بوزهای ایران پس از بردهای متوالی مقابل فلسطین (۴-۱) و هنگ‌کنگ (۱-۰) به مرحله حذفی صعود کردند و حداقل به یک تساوی نیاز دارند تا مطمئن شوند که در مرحله گروهی راه به عنوان صدرنشین گروه C به پایان خواهند رساند. هیچ مشکل جدی در تیم وجود ندارد به جز شجاع خلیل زاده و مجید حسینی که مصدومیت می‌هم جدی نیست بقیه بازیکنان در شرایط بازی هستند. امارات که در دوره قبلی جام ملت‌های آسیا تا مرحله نیمه‌نهایی بالا آمد می‌توانست دوم زونه‌نگام حضورش را در مرحله حذفی تضمین کند. اما پس از پیروزی ۲ بر ۰ مقابل هنگ‌کنگ، مقابل فلسطین ۲ امتیاز از دست داد و اگر در روز پایانی فلسطین نتواند بر هنگ‌کنگ به برتری با اختلاف گل مناسب برسد و امارات شکستی با اختلاف دو گل را برابر ایران بپذیرد، آن وقت امارات می‌تواند روزگ در مرحله یک هشتنه نهایی را ببیند. البته با توجه به اینکه امارات پس از اخراج مدافعش خلیفه الحمادی ۱۰ نفره شد، تساوی برابر فلسطین اصلا نتیجه بدی نبود. علاوه بر الحمادی، محروم، علی صالح مهاجم این تیم نیز به دلیل مصدومیتی که مقابل فلسطین متحمل شد، بازی از دست خواهد داد.

روزبه چشمی هافبک تیم ملی ایران در بازی دوم ۱۴ دوتل مقابل بازیکنان امارات آسیا پیش از یک گل در بازی‌هایش دریافت نکرده است و نشان داده است که گل زدن به این تیم آسان نیست. روزبه چشمی هافبک تیم ملی ایران در بازی دوم ۱۴ دوتل مقابل بازیکنان امارات آسیا پیش از یک گل در بازی‌هایش دریافت نکرده است و نشان داده است که گل زدن به این تیم آسان نیست. روزبه چشمی هافبک تیم ملی ایران در بازی دوم ۱۴ دوتل مقابل بازیکنان امارات آسیا پیش از یک گل در بازی‌هایش دریافت نکرده است و نشان داده است که گل زدن به این تیم آسان نیست.

یامگا، آماده برای جراحی سرنوشت‌ساز

بازیکن فرانسوی تیم فوتبال استقلال از بیمارستان مرخص شد تا پس از استراحت روز هفدهم برای سومین و مهم‌ترین جراحی چشمش آماده شود. یامگان بازیکن فرانسوی ابی‌ها در تمرین مسخینه هفته گذشته استقلال از ناحیه صورت آسیب خورد است و امید حامدی برای چشم‌پوشی مهاجم فرانسوی باعث خونریزی شدید این بازیکن از ناحیه چشم و صورت شد. یامگا در روزهای گذشته دو جراحی سنگین را پشت سر گذاشت. در این دو جراحی یامگا مجرای اشکی که کاملاً از بین رفته بود، ترمیم شد.

گلر ایرانی پاری سن ژرمن در تیم ملی افغانستان!

کیوان متقیان گلر ایرانی تیم دوم پاریس سن ژرمن، به ازوی انتخابی تیم ملی افغانستان دعوت شده است. چند ماه پیش بود که کام گلر ایرانی حاضر در تیم دوم پاریس سن ژرمن بر سر زبان‌ها افتاد. کیوان متقیان که از بازیکنان ایرانی به دنیا آمده، از زمان تولد، در شهر پاریس بزرگ شده و با حضور در تیم‌های رده‌های پایه باشگاه‌های فرانسوی، فوتبال خود را آغاز کرد. متقیان از دروازه‌بان‌های ایرانی بازی در لیگ‌های اروپایی و پویشین پیران تیم ملی صحبت می‌کرد. اما چند وقت پیش است که او مسیر جدیدی را برای فوتبال ملی خود انتخاب کرده است و قصد دارد برای افغانستان فوتبال بازی کند.

این دروازه‌بان بلند قامت، فوتبالیست را با حضور در یکی از آکادمی‌های معتبر فرانسه آغاز کرد و سپس در سن پائین، راهی لیگ فرانس شد. اما حضور او در این کشور زیاد دوامی نداشت و سپس برای مدت کوتاه دیگری راهی سوئد شد. او با شرایط آب و هوایی این کشور، مجدداً راهی فرانس شد. در شرایطی که این بازیکن پیش قراردادی با تیم دو گوسا فرانس امضا کرده بود، به صورت در تمرینات تیم دوم پاریس سن ژرمن حضور یافت تا چند هفته‌ای را کمپ این تیم، مشغول تمرین شود اما در یکی از بازی‌های درون تیمی، دست او شکست و همین مسئله باعث شد تا قرارداد او با دو گوسا لغو شود و پاریسی‌ها نیز برای جبران اتفاق پیش آمده، قراردادی را با این گلر به امضا برسانند.



این بازیکنان اسما و به صورت رسمی راهی تیم آبی پینسیلیا در لیگ دسته سوم فرانس شد. او اکنون خیر رسیده که کیوان متقیان تصمیم گرفته فوتبال ملی خود را در افغانستان ادامه دهد چرا که مدتی او اهل این کشور است و به همین دلیل او با پاسخ مسئولان فرانسوی فوتبال افغانستان برای حضور در تیم ملی پاسخ مثبت داده است.

در حال حاضر، یک کمپ تمرینی برای انتخاب اعضای تیم ملی فوتبال افغانستان در شهر لاهه عربستان در حال برگزاری است که گفته می‌شود این اردو با حمایت مالی فدراسیون فوتبال عربستان برگزار می‌شود و قرار است از میان ۳۵ بازیکن دعوت شده، ۲۵ بازیکن نهایی برای بازی حسان مقدماتی جام جهانی برابر هندوستان، انتخاب شوند.

امتی‌استود و سربومی انگلیسی ملی، فوتبالسازان و با مربیان تیم ملی، تصمیم گرفت تا نام این بازیکن را وارد لیست خود کند.

03

تمجید بازیکن امارات از ایران

عبدلرضان بازیکن تیم ملی فوتبال امارات در نشست خبری قبل از بازی گفت ایران تیم بسیار بزرگی است و از مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی در جام به شمار می‌آید. این بازی سختی پیش رو داریم و امیدواریم به نتیجه مثبتی را به دست آوریم. او ادامه داد: هنگام تکمیل کار برای تیم بزرگ ایران داریم. ما به خود اطمینان داریم و به دنبال نتیجه‌ای مثبت در این بازی هستیم. ما راهی هم حرفه‌ای شویم. بدون شک برای این بازی آماده خواهیم شد و با نهایت امانت به مصاف ایران می‌رویم.

02

نویدکیا صنعت نفت؛ کنسل!

حضور محرم نویدکیا در تیم صنعت نفت آبدان منتفی شد. مدیران باشگاه صنعت نفت آبدان در روزهای گذشته با ملاک‌هایی نامحرم نویدکیا در حضور در کادرفنی این تیم انجام داده و با این مری به توافق اولیه هم رسیده بودند. با این حال پس از درخواست‌های نویدکیا شرایط باشگاه آبدانی محسوس نشاند. سرمربی پیشین سیاهان از حضور در صنعت نفت انصراف داد. نویدکیا علاوه بر چند بازیکنان منتظرش خواهان پرداخت مطالبات بازیکنان فعلی نفت بود. او با این تیم می‌تواند در تیم نفت حضور داشته باشد و در این تیم حضور این مری در آبدان منتفی شد.

01

چند روز مانده به انفجار بمب والیبالی!

سکوت عجیب فدراسیون والیبالی ایران گریزناهی همچنان انگیز شکسته خواهد شد. ویدج مردانی این روزها ضمن سفر به لوزان و دیدار با مسئولین فدراسیون جهانی والیبالی گفته می‌شود با چندین گروه مطرح والیبالی دنیا در حال مذاکره است و در فضای کاملاً آرام و در سکوت عجیب فدراسیون والیبالی در حال پیش بردن روند مذاکرات است تا در جلسه نهایی کمیته‌های جهانی به توافق رسیده خود رونمایی کند. سرمربی تیم ملی والیبالی ایران که گفته می‌شود از مربیان مطرح والیبالی دنیا است معرفی کرد. موضوعی که کمیته‌های فدراسیون جهانی خواستند این است که مذاکرات به‌صورت محرمانه در فضای آرام با گریزناهی جدید و قدیم انجام دهد.



شرکتها باید نگاه علمی به بازاریابی داشته باشند

رئیس کمیسیون کشاورزی و صنایع وابسته اتاق بازرگانی اصفهان گفت: شرکتها باید به موضوع بازاریابی به صورت علمی توجه کنند. همچنین خرده فروشها که توان اقتصادی کمتری دارند با شرکت های بزرگ ارتباط بگیرند تا بتواند کالاهای خود را از مسیر آن ها عرضه کنند.

وحید ذوقلی در همایش بررسی فرصتها و چالش های بیماران اوراسیا با تمرکز بر بازار روسیه اظهار کرد: توفیقنامه با اتحادیه اقتصادی اوراسیا، یکی از مهم ترین دستاوردهای ما خواهد بود. امیدوارم بتوانیم از این فرصت با هدف دوری از تهدیدها به خوبی استفاده کنیم. وی با تأکید بر اینکه استان اصفهان در حوزه تولیدات کشاورزی قابلیت های خوبی دارد، ادامه داد: در حوزه تجارت بین المللی باید به کیفیت، کمیت و استمرار تولیدات توجه شود. همچنان زیرساخت های حمل و نقل نیز در کشور فراهم نیست که دولت و بخش خصوصی باید برای توسعه آن ورود کنند.

رئیس کمیسیون کشاورزی و صنایع وابسته اتاق بازرگانی اصفهان با اشاره به سرمایه گذاری اتاق بازرگانی اصفهان در ساخت دهکده اجسنتیک در شرق اصفهان تصریح کرد: این دهکده به عنوان پایانه حمل و نقل می تواند کمک شایانی به حوزه اقتصاد داشته باشد.

ذوقلی ادامه داد: شرکتها باید به موضوع بازاریابی به صورت علمی توجه کنند. همچنین خرده فروشها که توان اقتصادی کمتری دارند با شرکت های بزرگ ارتباط بگیرند تا بتواند کالاهای خود را از مسیر آن ها عرضه کنند.

دانشگاه صنعتی میزبان پنجاه و چهارمین المپیاد جهانی فیزیک می شود



به اهمیت روز افزون فیزیک در اکثر زمینه های فناوری و همچنین در آموزش عمومی جوانان و همچنین با هدف افزایش ارتباطات بین المللی، این رقابت جهانی هر ساله در یکی از کشورهای جهان برگزار می شود.

در حال حاضر المپیاد بین المللی فیزیک ششمین دهه تأسیس خود را جشن می گیرد و در طول ۵۷ سال گذشته شاهد برگزاری ۵۲ مسابقه جهانی فیزیک بوده ایم. لازم به ذکر است که دانشگاه صنعتی اصفهان پیش از این نیز در سال ۱۳۸۶ میزبان سی و هشتمین المپیاد جهانی فیزیک بوده است.

به جهت هماهنگی های لازم و کسب آمادگی برای میزبانی شایسته این رویداد معتبر جهانی در کشورمان، اولین نشست مشترک کارگروه اجرایی و علمی المپیاد با حضور همه دست اندازان در دانشگاه صنعتی اصفهان در دی ماه ۱۴۰۲ برگزار شد و تمام ابعاد برگزاری این رویداد علمی-فرهنگی مورد بررسی قرار گرفت.

دکتر بابایی با بیان اینکه تلاش می شود میزبانی در شهر تاریخی اصفهان نمایانگر فرهنگ غنی میهن دوستی، تمدن این سرزمین کهن و از طرفی پیشرفتهای علمی و فناوری های بومی باشد، اضافه کرد: دانشگاه صنعتی اصفهان با نگاه ملی تلاش می کند با استفاده از مجموعه اساتید، دانشجویان و کارکنان بر تلاش، تجربه ارزنده دوره های قبلی و همچنین به کارگیری همه زیرساخت های رفاهی و آموزشی خود، در آفرینش رقابت علمی پویا و مستعری را برای شرکت کنندگان اجرا کند.

گفتنی است دانش آموزان تجزیه ابرائی هر ساله در المپیادهای علمی افتخار آفرین هستند. نمایندگان کشورمان در آخرین دوره المپیاد فیزیک (۲۰۲۲) از کشور ژاپن موفق به کسب سه مدال نقره و یک مدال برنز شدند.

پنجاه و چهارمین المپیاد جهانی فیزیک از ۳۱ تیرماه تا ۸ مردادماه سال ۱۴۰۲ (۲۰۲۳) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان و با هدف برگزاری یک رقابت پر شور بین المللی و همچنین تقویت وحدت، صلح و تفاهم بین ملت ها برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه صنعتی اصفهان، تفاهم نامه همکاری در برگزاری المپیاد جهانی فیزیک، با حضور دکتر جمال الدین مهدی نژاد رئیس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی به عنوان مأمور اجرای المپیاد از سوی وزارت آموزش پرورش، دکتر سیدعلی محمد میرمحمدی

۶۳ میلیارد ریال صرف درمان مددجویان «صعب العلاج»



معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد اصفهان گفت: ۶۳ میلیارد و ۵۱۰ میلیون ریال از ابتدای اسامال تاکنون برای تأمین نیازهای بهداشتی مددجویان «صعب درمان» (صعبالعلاج) استان پرداخت شده است.

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد استان اصفهان به ارائه بسته های خدماتی دولت از طریق صندوق بیماری های خاص و سخت درمان اشاره و بیان کرد: این نهاد شامل هشت هزار و ۵۰۰ بسته پوشش و ۱۸ دستگاه اکسیژن ساز بود.

وی افزود: همچنین با هدف کمک به تأمین هزینه های درمان و نگهداری بچه ها و ۲۵۲ بیمار زمینگیر، افزون بر ۱۷ میلیارد و ۲۵۰ میلیون ریال واریز شد.

بابایی با بیان اینکه این گروه از مددجویان علاوه بر تنگنای اقتصادی با رنج بیماری

آغاز ثبت نام تکمیل ظرفیت بدون آزمون مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور



روابط عمومی دانشگاه پیام نور استان اصفهان، دکتر رضا مخاریج رئیس دانشگاه پیام نور استان اصفهان با اشاره به آغاز ثبت نام تکمیل ظرفیت بدون آزمون در مقطع کارشناسی اظهار داشت: متقاضیان ثبت نام و انتخاب رشته بدون آزمون (بر اساس سوابق تحصیلی) در مقطع کارشناسی، جهت نیمسال بهمن سال ۱۴۰۲ می توانند به صورت اینترنتی از طریق سایت سازمان

فرصتی استثنایی و جریان خدمت متفاوت

قابل توجه کلیه شهروندان محترم نجف آباد

جهت پرداخت عوارض و جرایم ساختمانی

۲ میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه کارمزد ۲ درصد

کاهش عوارض ۴۰٪

فقط تا پایان سال ۱۴۰۲ فرصت باقی است

اشاعه فرهنگ قرآنی در هلدینگ پتروپالایش اصفهان



ده دیدبان، با اشاره به استقبال پر شور بانوان از این مسابقات گفت: حضور بانوان نسبت به آقایان در این دوره از مسابقات، عمده ۴۰ بود.

وی تأکید کرد: خرسندیم که از زمان تصدی دکتر محسن قدیری به عنوان مدیر عامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، برنامه های فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و قرآنی در این شرکت پر شور و با اقتدار پیگیری می شود.

رقابت متسابقین قرآنی مرحله مقدماتی بیست و هفتمین دوره مسابقات قرآن کریم، اذان و نهج البلاغه با حضور ۲۲۰ نفر از پرسنل و خانواده های پتروپالایش اصفهان برگزار شد.

مدیر روابط عمومی و بین الملل و معاون منابع انسانی و توسعه مدیریت هلدینگ پتروپالایش اصفهان گفت: این مسابقات با هدف اشاعه فرهنگ قرآنی در بین خانواده ها به مدت یکروز و به صورت شفاهی و کتبی با حضور پر شور پرسنل و خانواده ایشان در سالن اجتماعات شهرک شهید منتظری برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، محمد دیدبان تأکید کرد: در این دوره از مسابقات تعداد ۴۲۰ نفر از پرسنل و خانواده های ایشان شرکت کردند که افراد جایز رتبه به مرحله نیمه نهایی این مسابقات که با حضور برگزاریدگان از چند استان برگزار میشود راه یافتند.

وی تصریح کرد: متسابقین در بخش کتبی در قالب رشته مفاهیم قرآن از جزء یک و مفاهیم نهج البلاغه و در بخش شفاهی در قالب رشته های قرآنت، حفظ جزء یک، ترتیل، صحیح خوانی، اذان به رقابت پرداختند.

وی ادامه داد: شرکت کنندگان در این مسابقات ابتدا در مرحله مقدماتی شرکت، سپس در مرحله نیمه نهایی و در پایان به مرحله نهایی راه می یابند.

مدیر روابط عمومی و بین الملل و معاون منابع انسانی و توسعه مدیریت هلدینگ پتروپالایش اصفهان ادامه داد: با ثبت نام متسابقین در همه رشته ها در پایان ۲۳ نفر برترنده به مرحله نیمه نهایی مسابقات قرآن راه یافتند.

