

ششمین غنایی لیگ برتر به دنبال درخشش در اصفهان



در صفحه ۷ بخوانید

پیشنهاد به سفیر عربستان برای خواهرخواندگی اصفهان با مدینه

حضور تیم الهلال در اصفهان، فرصت مناسبی برای مسئولان استان ایجاد کرد تا آنها با سفیر عربستان در ایران ملاقات کنند. بن سوود المنزی که به منظور روحیه دادن به بازیکنان کشورش به اصفهان سفر کرده بود، به ملاقات شهردار اصفهان و همچنین رئیس دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه در این استان هم رفت تا درباره روابط بین عربستان با اصفهان رایزنی کند. سفیر عربستان در دیدار با شهردار اصفهان...

چگونه در هوای سرد گرم بمانیم؟!



در فصل زمستان همه جویای راهمایی هستند تا خود را از سرما در امان نگه دارند؛ چه آنهایی که در صف تاکسی یا اتوبوس انتظار می کشند، چه کسانی که برای دیدن و پیاده روی بیرون می روند. خوشبختانه فرآیندی که بدن برای...

خرابکاری در خط سراسری انتقال گاز، بخش هایی از استان اصفهان را هم تحت تاثیر قرار داد

قطع گاز در ۳۵ روستای سمیرم

عشق آتشینی که در ولتاین به خاکستر تبدیل می شود

وقتی همه چیز قرمز است

همه چیز قرمز است؛ از باکس های کوچک چند سانس متری گرفته تا باکس های بزرگی که تا نیم متر هم می رسند. جالب اینکه این باکس ها گاهی مواقع به قدری غول پیکر می شوند که برای جابه جا کردنشان باید از وانت یا خودروهای متفاوتی بهره گرفت. فقط کافی است در این روزها در شهر قدمی بزنید تا فروشگاه های کاملاً قرمزی را ببینید که از دکوراسیون تا داخلش آنبوه شده از رنگ سرخ ولتاین!...

در صفحه ۳ بخوانید

جای خالی معلمان

در نظام آموزشی

پر می شود؟

۲

بی آر تی

برای اصفهان؛

آری یا نه؟!

۲

آخرین تصویر سپاهان قبل از دیدار با الهلال چهارشنبه در زمین باغ فردوس برگزار شد / عکس: ایرنا



سپاهان-الهلال؛ امشب در اصفهان

نبرد غول ها در نقش جهان

۷

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارمندان پالایشگاه نفت اصفهان، رأس ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ در محل مسجد امام حسن (ع)، واقع در شاهین شهر، منطقه خانه کارگر، بلوار دانشجو، خیابان بوستان تشکیل میگردد.

لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود رأس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتباً معرفی نمایند.

■ ضمناً به اطلاع میرساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرای و کالتهی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها ۱ رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی میبایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۸ در محل دفتر تعاونی واقع در شاهین شهر، منطقه خانه کارگر، بلوار دانشجو، ساختمان الماسی یگانه ۵، طبقه دوم، واحد ۹، حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه

۱- اصلاح ماده ۱ اساسنامه (تغییر نام شرکت تعاونی).

۲- اصلاح ماده ۵ اساسنامه (تغییر آدرس شرکت تعاونی).

هیأت مدیره و مدیر عامل- تعاونی مسکن کارمندان پالایشگاه اصفهان

چاپ اول

مناقشه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

عملیات سرویس دهی خطوط حمل و نقل عمومی و جابجایی مسافر

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان عملیات سرویس دهی خطوط حمل و نقل عمومی و جابجایی مسافر به شماره ۰۳۰۰۹۴۷۳۴۰۰۰۱۰۹ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلید مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس 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: ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳

مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰

سعید ابریشمی راد-شهردار شاهین شهر

م.الف: ۱۶۶۷۳۳۷

چاپ اول

آگهی مزایده عمومی

فروش دستگاه خودرو سواری ۱۵۰۲۷ (نوبت چهارم)

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد نسبت به فروش دستگاه خودرو پژو پارس به صورت نقد و از طریق مزایده عمومی، با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و شماره سیستمی ۰۳۰۰۹۴۷۳۴۰۰۰۱۰۹ اقدام نماید.

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳

تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ مهلت اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودعیه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

۲. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

۳. علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) یا شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:

مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/بروفایل مزایده گر" موجود است.

سعید ابریشمی راد-شهردار شاهین شهر

م.الف: ۱۶۶۷۳۳۷



ورود جریان باران زای کم سابقه به کشور

محمد درویش، کارشناس حوزه آب و محیط زیست با اشاره به پیش‌بینی بارش در اکثر استان‌های کشور و تأثیر آن بر جریان باران‌ها اظهار داشت: بر اساس مدل‌های هواشناسی روز گذشته که جریان کم‌سابقه باران‌ها از جنوب غرب و شمال غرب وارد کشور شده، پیش از نیمی از شب و فراتر از آن فلات مرکزی ایران هم می‌رسد و حتی کوه‌های کرکس در مرکز ایران را هم در بر می‌گیرد، میزان بارندگی به سطح وسیله‌ای زیاد است که کمبود ۵۲ میلیمتری بارش‌ها را جبران خواهد کرد. به طوری که هشتادار سیل در استان‌های کهگیلویه و بویراحمد و بخش غربی و

خبرخوان

پشتیبانی آژانس از مرکز هسته‌ای اصفهان

ایلیا | ایلیا | محمد اسلامی رئیس سازمان انرژی اتمی کشورمان درباره مرکز علوم و فنون آموزش‌های هسته‌ای که هفته می‌شود مورد حمایت آژانس انرژی اتمی است گفت: ما می‌توانیم مورد تأیید آژانس بوده، یعنی مورد پشتیبانی آژانس قرار می‌گیرد. ما اصفهان را سه مرکز آموزش‌های علوم و فنون بین‌المللی هسته‌ای تبدیل کردیم که بتوانیم به عنوان قطب‌های اچ‌ان‌ان با توجه به زیرساخت‌ها و نیروهای خبره‌ای که دارد و برای توسعه منابع انسانی خودمان جهت مهارت‌های علوم و فنون هسته‌ای که در برنامه توسعه سازمان به آن نیاز داریم، از آن ظرفیت استفاده کنیم.

رقیب ابراهیم رئیسی کبیت؟

خبرآنلاین | رقیب ابراهیم رئیسی در انتخابات کارکنان رهبری اعلام شد. براساس اسامی اعلام شده ابراهیم رئیسی رئیس دولت سیزدهم از حوزه انتخابیه خراسان جنوبی در این انتخابات حضور دارد. در دور اول اعلام صلاحیت‌ها در این حوزه رقیب نداشت که با ارتش‌های زیادی روبرو شد. اما در اسامی نهایی اعلام شده سیدمسعود رخش‌نوش به عنوان کاندیدای این حوزه اعلام شده که قرار است با رئیسی رقابت کند.

بزرگترین آب‌شیرین‌کن دنیا در سیستان

شاهین | وزیر نیرو گفت: در پروژه تأمین آب از منطقه سیستان و بولچستان با توجه به شور بودن منابع، بزرگترین آب شیرین‌کن خشکی جهان با سرعت بی‌نظیری در حال اجراست. کمتر از ۵ ماه گذشته فرآیند ساخت این پروژه آغاز شده و ابتدای سال آینده به طور کامل در حد فعالیت قرار می‌گیرد. علی‌اکبر محرابی با بیان اینکه توسعه استان سیستان و بولچستان در گرو تأمین آب است، اظهار داشت: دولت سیزدهم تمام نیازهای آب‌شیرین‌کن استان خراسان را بر عهده می‌گیرد و برای برنامه منسجم در دستور کار قرار داده است.

آژدر اتمی آخر الزمانی روسیه، آماده شلیک

خبرآنلاین | روسیه زود برای آزمایش کلاس اسکار را با پوروس‌های، آماده شدن سلاح‌های آخرالزمانی می‌کند که بر اساس ادعاهای مطرح شده می‌تواند ساحل دشمن را زیر امواج صوتی رادیوکتیو مدفون می‌کند. مدیریتی کبلیوف جرجی مشهور روس اوایل سال ۲۰۲۲ مدعی شده بود که این سلاح خفکار می‌تواند امواج وحشتناکی با ارتفاع بیش از ۱۰۰ متر از آب‌های رادیوکتیو ایجاد کند. این مدعی شده است که قدرت آن در نزد اتمی دیوانه‌پویند می‌تواند به ۱۰۰ مگاتن برسد که قدرت بمب‌های هسته‌ای بزرگ است. برای مقایسه بد نیست بدانید که بمب اتمی هیروشیما ۱۵ هزار تن رادیوکتیو در آن عبود بود و چنان می‌تواند وحشتناکی خلق کرد.

دوباره قیام و قعود!

دیدید با آن ایران! در نشست علی‌دیزو-چراشید ۲۵ بهمن ماه- مجلس شورای اسلامی ادامه رسیدیم به جزئیات بخش فرآیند بودجه بودجه ۱۴۰۳ کل (کشور) اعاده شده از شورای نگهبان در دستور کار مجلس قرار گرفت که به دنبال حمله دایمی به قدرت‌های ملی مجلس، این رای‌گیری با قیام و قعود انجام شد. بر این اساس نمایندگان قریب به ۶۰ مورد از صوابت قبلی خود را مورد بررسی قرار دادند و اصلاحاتی، حذف افزون شدن جهت تأمین نظر شورای نگهبان و همچنین اسرار بر مصوبات قبلی مجلس از جمله تصمیمات آن‌ها در آراء رایحه بودجه سال آینده کشور بود.

جنوب غربی فارس، چهار محال و بختیاری و لرستان داده شده است. این کارشناس حوزه آب و محیط زیست در ادامه گفت: حتی اصفهان، نجف آباد، کرکس و کاشان هم بارندگی در ارتفاعات برف‌پوشی پیدا کرده و سرشاخه‌های سفیدرود، آبریزه‌رود، کارون، شکان و دز وضعیت خوبی خواهند داشت. وی گفت: به هیچ عنوان نمی‌توان پیش‌بینی کرد که در دوره خشکسالی عبور وارد دوره ترسالی می‌شویم، ولی از شرایط بسیار خشک که در پاییز داشتیم و ابراز نگرانی می‌کند که ممکن است در اغلب مناطق کشور به جیره‌بندی آب برسیم. خوشبختانه نجات پیدا کردیم.



اوراق ۳۰ درصدی یاز هم منتشر می شود

در حالی که وزیر اقتصاد اعلام کرده بود سیاست اعلامی نرخ خود ۳۰ درصد به اوراق گواهی سپرده‌های خاص، یک سیاست مثبت است و ادامه‌دار خواهد بود، بانک مرکزی ضمن تأکید بر ادامه استفاده از ابزارهای مختلف سیاست پولی از جمله اوراق گواهی سپرده خاص سرمایه‌گذاری برای طرح‌های دارای بازدهی بالا و پیش‌ران کشور تصریح کرد این بانک به عنوان سیاست‌گذار پولی در هر زمان که ضرورت داشته باشد و تشخیص دهد از این ابزار پولی به‌منظور هدایت هدفمند نقدینگی در تأمین مالی طرح‌های ملی و سرمایه‌بر در گردش نگاه‌های تولیدی استفاده خواهد کرد. براساس این اطلاعیه:

قطع گاز در ۳۵ روستای سمیرم



راشداند. این در حالی بود که به منظور جلوگیری از خرابی گاز در مناطق مسکونی، کارگزاران استان‌های خراسان شمالی، لرستان و زنجان قطع و در اصفهان نیز محدودیت‌های صنایع بزرگ تشدید شد. به گفته منصور شیشه‌فروش، مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان، روز گذشته جلسه ستاد مدیریت بحران در مرکز استان و شهرستان‌های تشکیل و به منظور پیشگیری از آف فشانر گاز در بخش‌های مصرف، اعمال محدودیت‌های مصرف

گاز در بخش‌های صنعتی به صورت موقت انجام شد. اصغر هدایت، فرماندار سمیرم هم ضمن تسریع اقدامات ضروری در روستاهایی که قطعی گاز مواجه شده اند گفت که نواچه به سرمایه‌ها، تهدیدات لازم برای تأمین سوخت جایگزین (نفت) برای احیای منطقه پیش‌بینی شد و برای تأمین سوخت مرغزارها، دامداری‌ها و واحدهای صنعتی منطقه نیز سوخت ترکیبی (نفت گاز و گازوییل) در نظر گرفته شد.

گاز در بخش‌های صنعتی به صورت موقت انجام شد. اصغر هدایت، فرماندار سمیرم هم ضمن تسریع اقدامات ضروری در روستاهایی که قطعی گاز مواجه شده اند گفت که نواچه به سرمایه‌ها، تهدیدات لازم برای تأمین سوخت جایگزین (نفت) برای احیای منطقه پیش‌بینی شد و برای تأمین سوخت مرغزارها، دامداری‌ها و واحدهای صنعتی منطقه نیز سوخت ترکیبی (نفت گاز و گازوییل) در نظر گرفته شد.

جای خالی معلمان در نظام آموزشی پر می شود؟

ناترزی هر سال بیشتر شود. موضوعی که می‌تواند تأثیرات منفی بر کیفیت آموزش و پرورش، توسعه جامعه و آینده نسل‌ها داشته باشد. بنابراین، مدیران تصمیم‌گیرندگان در حوزه آموزش و پرورش نیاز دارند تا به شکل جدی به مواجهه با این مسئله پرداخته و راهکارهای مناسبی را برای آرای تأمین نیروی انسانی مورد نیاز در این حوزه به‌کاربند کنند. به نظر می‌رسد که در طول چند سال اخیر، استخدام فرزندان فرهنگیان در آموزش و پرورش موارد مشابه، به عنوان راهکارهای برای تقویت این نقش در سیستم آموزشی انجام شده و در تازه‌ترین اتفاقات هم معاون آموزشی ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به جزئیات استخدام معلمان اعلام کرده: «آموزش و پرورش امسال ۷۰ هزار نفر در ریف استخدامی دارد که با کورده‌های فرهنگیان و سرانجام به ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد.» اما تا رسیدن به نقطه مطلوب فاصله زیاد است و گرچه استخدام این تعداد از معلمان می‌تواند گوشه‌ای از مشکلات آموزشی کشور را حل کند اما کارکنان این سالها به روزآوری و ارتقاء مهارت‌های نیروی انسانی از دیگر مباحث است که با پیشرفت فناوری و تغییرات اجتماعی، به عنوان نیازی دیگر در

بی آر تی برای اصفهان؛ آری یا نه؟!

افزایش بی آر تی‌ها افزایش یافته است. برخی کارشناسان حوزه حمل‌ونقل به دو نگاه معتقد هستند و می‌گویند اگر ما حمل‌ونقل را به حمل‌ونقل عمومی بدیم، باید بخشی از عرض خیابان را بگیریم تا اتوبوس‌ها با زمان‌بندی مناسب به مردم خدمات دهد. اما اگر اولویت را به خودروهای شخصی بدیم و خودروموجر باشیم، باید دست به تزریق بخش‌هایی از عرض خیابان بدهیم. اما به نظر می‌رسد که بی آر تی‌ها در حال نخست‌یاب‌یابی هستند. کاشی ترافیک‌دانه باشد. بر اساس طرح مطالعات ترافیکی در اصفهان ۱۲ خط اتوبوس تندرو (بی آر تی) مصوب شده و تاکنون چهار خط آن اجرا شده و خط جداگانه‌ای در خیابان کاشی ترافیک شهرداری اصفهان که یکی از متولیان اصلی این خطوط به شمار می‌رود، حدود ۳۵ درصد مسافران اتوبوس از بی آر تی‌ها برای جابه‌جایی استفاده می‌کنند که نشان‌دهنده موفقیت این خطوط است. سیدمهدی کاظمی، معتقد است با ایزوله شدن و نصب دوربین‌ها برای کاهش تخلفات می‌توان به نقطه‌ای رسید که بی آر تی‌ها خدمات بیشتری داشته باشند. با توجه به اینکه دیگر خطوط بی آر تی، ایزوله نشده است. به نظر می‌رسد که بی آر تی‌ها در حال نخست‌یاب‌یابی هستند. بر اساس استفاده از این اتوبوس‌ها در کاهش ترافیک نقش مؤثری داشته‌اند. به صورتی که با ایزوله شدن این



سیاست پولی انتشار و عرضه اوراق گواهی سپرده‌های خاص با نرخ سود علی‌الحساب ۳۰ درصد که کل اوراق مذکور در شبکه بانکی توسط تقاضایان مورد استقبال قرار گرفته و خریداری شد در مرحله اول خود موفق بود. مختلف سیاست پولی از جمله اوراق گواهی سپرده خاص سرمایه‌گذاری برای طرح‌های دارای بازدهی بالا و بانکی، این برنامه موفق بود. یک سیاست موفق نیست و متناسب با مقتضیات زمانی استفاده خواهد شد. اعلام بانک مرکزی: در راستای تأمین مالی پروژه‌های پیش‌ران و مولد بازدهی بالا با نرخ مبلغ ۸۰ هزار میلیارد تومان مجوز صدور این گواهی‌ها به بانک‌های منتخب داده شده است که در آینده نزدیک منتشر خواهد شد.

مدرک تقلبی با استعلام رسمی!

کا روزنامه اعتماد | برای فروردین‌گان مدرک تحصیلی فرقی ندارد که چه مقطع و چه رشته‌ای خواهد بود. برای تمام مقاطع تحصیلی، راه چاره دارند و هفته خوششان، مدرک را برای هر مقطعی از دانشگاه‌های مختلف می‌گیرند. یکی از فرزندگانی می‌گوید اگر مختصری تسلط در حد دندان داشته باشم، مثلاً در حد دستیار دندان پزشکی یا شبیه به این، بدون هیچ مشکلی می‌توانم از این مدرک استفاده کنم و تأکید هم می‌کند که تسلط در دندان پزشکی لزوماً خرید مدرک نیست. این فرورنده می‌گوید: «هزینه رشته دندان پزشکی با طرح و دک‌نظام، یکمیلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان است. حدود ۵۰ روز کاری هم زمان می‌برد. مدارک داخل دانشگاه مربوطه بانگانی می‌شود و قابل استعلام کنس و آنلاین از وزارت علوم و وزارت بهداشت است.»

همسر سابق باغی سگته کرد

رگنا | سگته مهاجر تک‌کننده کارگران و توتنگر مطرح سنمائی ایران دچار حمله قلبی شد. سنمائه همسر سابق قهرمان باغی، روز دوشنبه دچار سکته قلبی شد و در بخش سی‌سی‌یوی بیمارستان کسری تهران بستری شد. کیوان کبریان عضو انجمن سینما در این خصوص گفت: نقلی این مصدق است. جانش خوب است. در حال حاضر فیلم سنمائی «موج تینی» به کارگردانی سنمائه مهاجر روی پرده سینماست.

انتقاد جواد از جواد!

بازترین | جواد خیابانی در جریان برگزاری جام ملت‌های آسیا اجرای ویژه برنامه شبکه ورزش را بر عهده داشت و این روزها هم در برنامه حامد آهنگی شرکت کرده است. جواد نظایان، پیشکوت باشگاه پرسپولیس هم با انتشار یک استوری در تلگرام خیابانی انتقاد کرد. او نوشت: «به استراحت خودت بده. همه جا هستی، مجری هستی، کارشناس هستی، شب، برنامه اجرا می‌کنی، برنامه آهنگی می‌ری و یقیناً برنامه‌ها البته با بودجه ۳۴ میلیاردی با خسارتی میلیون‌ها تومان، نوش‌جویی و با حرف‌هایی که می‌زنی به یک به فکر مردم ما چک و جوادها باش!»

یک مقایسه

کا بازترین | آمدت‌هاست که مدیران ورزش ایران وعده تعمیر ورزشگاه آزادی را دهند و در دو سال اخیر به بهانه تعمیرات قسمتی از سکویا ورزشگاه را تعطیل کرده‌اند ولی همچنان مشکلات نیست. این در حالیست که دو ساله که ورزش ایران درگیر تعمیر این ورزشگاه بود و هنوز قطره نور ترمیمت جزئی از جام جهانی و جام ملت‌های آسیا را به بهترین نحو می‌توانی کرده و تحسین همه کشورهای جهان را برآورده است.

دست خانم ناظم سگتگر!

بازترین | چندان از ایرانیان مقیم کانادا آن طور که در توییت نوشته‌اند، طی روزهای اخیر تصمیم می‌گیرند تا ناظم به زعم آن‌ها بدخلالتی دوران مرخصی قرار دادند و اصلاحاتی، حذف افزون شدن جهت تأمین نظر شورای نگهبان و همچنین اسرار بر مصوبات قبلی مجلس از جمله تصمیمات آن‌ها در آراء رایحه بودجه سال آینده کشور بود.

بررسی پاوربانک پرودا PD-P2۶ با ۷ پورت



پاوربانک پرودا PD-P2۶ با ۷ پورت بهره می برد و شامل ۷ کانال های مختلفی می تواند شارژ را انجام دهد. در این پاوربانک با ۴ پورت USB-A و ۳ پورت microUSB و ۱ پورت Type-C، می تواند به عنوان پورت خروجی استفاده می شود و توان هر کانال ۱۰ وات است. همچنین سه پورت USB-C، ۲ پورت microUSB و ۱ پورت Type-C، اما در این میان باید وظیفه می کنند که هر سه به عنوان ورودی مورد استفاده قرار می گیرند. پاوربانک پرودا PD-P2۶ ساخت کشور چین است و با توجه به قیمتی که برای آن می پردازید می تواند شما را راضی نگه دارد. با توجه به ظرفیت بالای این پاوربانک، طبیعتاً نباید انتظار ابعاد کوچکی داشته باشیم اما از سوی دیگر

چندان هم بزرگ و سنگین محسوب نمی شود. به طور مشخص، این پاوربانک ۲۸۸ گرم وزن دارد. به لطف بهره گیری از قابلیت امنیتی، لامپ نیست تریگر آسیب رسیدن به جکت ها در حین شارژ شدن باشد. در نهایت باید خاطر نشان کنیم ترکیبی از ظرفیت بالا، درگاه های متنوع، قیمت مناسب و کیفیت ساخت خوب، ارزش خرید پاوربانک پرودا PD-P2۶ را افزایش داده است. اما در این میان باید حداکثر توان خروجی ۱۰ وات اشاره کنیم که امروزه اصلاً سرعت بالایی نیست و بنابراین بیشتر مناسب جکت های است که در سرعت شارژ بالا پشتیبانی نمی کنند. برای شارژ شدن کامل، پاوربانک پرودا PD-P2۶ به ۸.۵ ساعت زمان نیاز دارد که این یعنی باید مدت زیادی برای شارژ کردن این پاوربانک منتظر بمانید.

مشخصات پرچمدار جدید چینی ها لو رفت



هر چه به زمان رونمایی از شیائومی ۱۴ اولترا نزدیک می شویم، مشخصات بیشتری از این گوشی فاش می شود. در تازه ترین مورد، یک افشاگر فعال در شبکه اجتماعی X (تویتر سابق) از وجود پلت LTPO اولد ۱۶.۷ اینچی با رزولوشن QHD+ در آن خبر داده است. اما دوربین پرچمدار جدید شاید جذاب تر باشد. ظاهراً مانند شیائومی ۱۳ اولترا این بار هم ۴ دوربین ۵۰ مگاپیکسلی و بهره و همسایه که در بین آن ها، سنسور اصلی ۱ اینچی است. این دوربین ها از وجود اولترا لایکا بهره می برند و در مجموع، روشن تر از قبل خواهند بود.

۵ دلیل برتری وان پلاس ۱۲ نسبت به گلکسی اس ۲۴ اولترا

با وجود همه هیاهویی که سامسونگ برای گوشی پرچمدار گلکسی اس ۲۴ اولترا خود راه انداخته، گوشی وان پلاس ۱۲ در برخی زمینه ها عملکردی بسیار بهتر دارد. گلکسی اس ۲۴ اولترا با مسونگ به عقیده بسیاری افراد بهترین گوشی حال حاضر دنیای اندروید است. هوش مصنوعی Galaxy AI کار رفته در این دستگاه همراهی مطمئن برای کاربران بوده و کارکرد روزمره دستگاه را به طور قابل ملاحظه ای ارتقا می دهد. علاوه بر این، دیگر قابلیت های سخت افزاری برجسته این دستگاه مثل تراشه پرچمدار اسنپدراگون ۸ نسل ۳ و یکی از بهترین دوربین های مشاهده شده در تاریخ گوشی های موبایل باعث شده اند که Galaxy S24 Ultra به چنین جایگاهی برسد. علاقمندان به این گوشی البته بسیاری تهیه کردن آن باید هزینه فوق العاده زیادی را پرداخت کنند. به بیان دیگر، قیمت ۱۳۰۰ دلاری گلکسی اس ۲۴ اولترا این گوشی را به گران ترین گوشی غیر تاشو در تاریخ سامسونگ تبدیل کرده و باعث شده جدیدترین پرچمدار سامسونگ محصولی دور دسترس بسیاری افراد باشد. دستاوردهای این کیفیت و پرمیوم ارزان کارگزارهای متعددی در اختیار دارند. با این وجود یکی از بهترین نمونه ها در این زمینه، وان پلاس ۱۲ است که با نظر متخصصان فنی چیزی از همکارانش کم نداشته است. اما طولانی تر از آن است که در نظر ما طولانی ترین شارژدهی ها در میان کل گوشی های اندرویدی داشته و حتی از S24 Ultra هم وضعیت بهتری دارد. این البته به معنی عدم پیشرفت گلکسی اس ۲۴ نسبت به قبل نیست؛ چرا که این گوشی پرچمدار با تکیه به عملکرد بسیار بهینه تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۳ موفق شد در تست بازی و سایت Tom's Guide که شامل گشت و گذار در اینترنت از طریق شبکه سلولار تا زمان خاموش شدن گوشی است، مدت زمان ۳ ساعت و ۴۵ دقیقه دوام بیاورد. این رکورد حدود ۸ ساعت بالاتر از گلکسی اس ۲۴ اولتراست! با این حال باید در نظر داشته باشید که وان پلاس ۱۲ هم دقیقاً از همین حیثیت بهره برده و می تواند به قابلیت های مدیریت انرژی آن دسترسی داشته باشد. همچنین باتری ۵۲۰۰ آمپر ساعتی آن نیز حیثیت از رقیب کارهای هوشمند می رود. در نتیجه میزان شارژدهی OnePlus 12 در مقایسه با Galaxy Ultra 24 ساعت بیشتر ارزیابی

شده است. البته به طور کلی شارژدهی باتری این دو گوشی در رده بسیار خوبی ارزیابی شده و هر دو در حالت شارژدهی های بالاترین شارژدهی باتری در دنیا قرار می دهد. با این وجود وقتی عملکرد بهتر باتری وان پلاس ۱۲ در کنار قیمت بسیار پایین تر آن قرار می دهد، کفه ترازو به نفع وان پلاس ۱۲ سنگینی خواهد کرد.

وان پلاس ۱۲ سریعتر شارژ می شود دیگر تفاوت مهم گلکسی اس ۲۴ اولترا و وان پلاس ۱۲ در سرعت شارژ آن است؛ جایی که کفه ترازو بار دیگر به نفع قاتل پرچمدار چینی سنگینی می کند! این گوشی به طور کلی شارژ سریعتری داشته و چه در حالت سیمی و چه بیسیم زودتر از S24 Ultra شارژ می شود. بر اساس مشخصات ادیتور وان پلاس ۱۲ می توان انتظار داشت که شارژ کامل باتری این گوشی حدوداً سی دقیقه به طور بیجانجامد. در تست های انجام شده، شارژ این گوشی از صفر در صد تا ۹۷ درصد صرف مدت ۳۰ دقیقه انجام شد. این در حالی است که در تازه ترین مشابه شاهد شارژ شدن تنها ۷۱ درصد شارژ باتری اس ۲۴ اولترا بودیم.

صفحه نمایش وان پلاس ۱۲ رنگ های صفحه نمایش، جایی است که عمل می کند. به طور دقیق، تست های انجام شده روی صفحه نمایش این گوشی حاکی از میزان سنجی Delta-E برابر با ۰.۲۳ است. در مدرنگ طبیعی (Natural) برای این گوشی بود؛ در حالی که میزان Delta-E برای گلکسی اس ۲۴ اولترا حدود ۰.۲۳ اندازه گیری شد. دقت کنید که هرچه میزان سنجی Delta-E نزدیک تر به صفر باشد بارنگیندگی طبیعی تر می شود. البته این تفاوت هرگز آن طور مشهود مشخص نیست که یکی را به طور واضح برتر از دیگری بدانیم. با این حال وقتی اختلاف قیمت میان دو گوشی وان پلاس ۱۲ و گلکسی اس ۲۴ اولترا این حد است، طبیعتاً دانستن این که گوشی ارزان تر رنگ های طبیعی تر نمایش می دهد خبر بسیار است!

بزرگ و بااهمیتی در رقابت این محصولات به شمار می رود. وان پلاس با علم بر این قضیه خود را به طور کامل برای نبرد سنگین آماده کرده است! جدیدترین پرچمدار این کمپانی اکنون قادر به ارائه حداکثر روشنایی ۴۱۰۰ لایت است که در مقایسه با روشنایی S24 Ultra ۲۶۰۰ لایت عالی به نظر می رسد. باید توجه کرد که حداکثر روشنایی در شرایط ایده آل قابل دستیابی است. بنابراین کاربران عادی تقریباً هرگز، حتی زیر تابش مستقیم نور خورشید، به این میزان روشنایی دسترسی نخواهند داشت. این مسئله در بررسی های انجام شده روی این دو گوشی هم به خوبی مشخص بود؛ جایی که هیچ یک از

مقایسه نمایش وان پلاس ۱۲ رنگ های دقیق تر از گلکسی اس ۲۴

صفحه نمایش گوشی های موبایل عرصه بسیار بزرگ و بااهمیتی در رقابت این محصولات به شمار می رود. وان پلاس با علم بر این قضیه خود را به طور کامل برای نبرد سنگین آماده کرده است! جدیدترین پرچمدار این کمپانی اکنون قادر به ارائه حداکثر روشنایی ۴۱۰۰ لایت است که در مقایسه با روشنایی S24 Ultra ۲۶۰۰ لایت عالی به نظر می رسد. باید توجه کرد که حداکثر روشنایی در شرایط ایده آل قابل دستیابی است. بنابراین کاربران عادی تقریباً هرگز، حتی زیر تابش مستقیم نور خورشید، به این میزان روشنایی دسترسی نخواهند داشت. این مسئله در بررسی های انجام شده روی این دو گوشی هم به خوبی مشخص بود؛ جایی که هیچ یک از

فلاً خبری از «اپل واچ اولترا» با نمایشگر میکرو LED نخواهد بود!

دربار ساعت هوشمند اپل ایندیا با نام اپل واچ اولترا (Watch Ultra) که از نمایشگر میکرو LED استفاده می کند، زیاد شنیده ایم. اما هرگز که گزارش جدیدی منتشر می شود، ایده ها به عرض این محصول کمتر و کمتر می شود. در تازه ترین مورد نیز سایت The Elec گزارش داد که اپل در حال تحلیل خود پیش بینی کرده که ساعت هوشمند پیشرفته اپل با فناوری میکرو LED است. کم تا سال ۲۰۲۷ نمی سال گذر عرصه نخواهد شد! تحلیلگران زنجیره تامین در این باره هستند که اپل نخواهد توانست پیش از سال ۲۰۲۷، نمایشگرهای میکرو LED کافی را با قیمت معقول تهیه و در خط تولید اپل استفاده کند. گزارش ها حاکی از آن هستند که هزینه مونتاژ نمایشگر کوچک اپل اولترا برای این حدود ۴۰ دلار است. در حالی که قیمت نمایشگرهای میکرو LED احتمالاً در حدود ۱۵۰ دلار خواهد بود. این تفاوت قیمت بسیار قابل توجه است. مملتان این هزینه بسیار زیادی است و اپل دوست ندارد که آن را پرداخت کند. به خصوص اگر مانند همیشه نخواهد ساعت هوشمند خود را با حاشیه سود قابل قبول و با قیمت بالا بفروشد. قول چنین هزینه برای نمایشگر اصلی منطقه نخواهد بود. The Elec در این گزارش ادعا کرده که اپل با اپل واچ اولترا نمایشگر میکرو LED ممکن است در سال ۲۰۲۷ یا حتی بعد از آن عرضه شود. در واقع مسئله اصلی این است که تولیدکنندگان نمایشگر برای گسترش خطوط تولید خود و کاهش هزینه ها به حدی که مورد قبول و رضایت اپل باشد، به زمان نیاز دارند و کمتر سه سال برای آن ها کافی نخواهد بود.

بازی GTA۶ به دنبال بی نقص بودن است

بازی GTA۶ درباره تاریخ دقیق عرضه این بازی به جرمی دین می باشد. تا پاسخ داده، ما به دنبال بی نقص بودن هستیم. این نتیجه پرسیم که در نظر خلافت به بهترین شرایط رسیدیم. زمان عرضه فریبناپذیر است. من نمی دانم که ما در این موضوع دلیل هستیم و انگیزه و مشوق های هر یک از افرادی که در این شرکت مشغول به کار هستند، به سهام داران ما در راستا قرار دارند. اضافه کرد: «بنابراین هدف ما این است که متافع همه افرادی که در این شرکت کار می کنند ما متافع سهام داران همسو باشند. این باعث می شود که همه ما به یک جهت حرکت کنیم. لذا حق با شما است؛ تا آنجا که تنش با قوه بی عرضه هر چه زودتر یک محصول به بازار و رساندن آن به کمال و بی نقصی وجود دارد اما این شرکت به دنبال رسیدن به کمال و بی نقصی است.»

این نوع صحبت ها با این می توان به احتمال عرصه ای رساندن یک بازی به حدی بی نقص و بدون هیچ گونه مشکل فنی و اینگونه مسائل، عملاً در نظر اولی تر کردن زمان توسعه بازی در فاز رفع مشکلات و عقب انداختن زمان عرضه آن خواهد بود. ضمن اینکه تغییر پیش بینی تک-تو از ارقام مربوط به سودآوری خالص این شرکت در سال مالی پیش و نیز می تواند به همین موضوع اشاره داشته باشد. این شرکت پیش از این ۸ میلیارد دلار سود خالص را برای سال مالی ۲۰۲۵ پیش بینی کرده بود که از ماه آوریل ۲۰۲۴ تا مارس ۲۰۲۵ خول می کشد. این موضوع باعث شد تا تحلیلگران عرضه بازی GTA۶ را برای این بازه زمانی پیش بینی کنند. با این حال لینی گلدشتاین، مدیر مالی این شرکت در صحبت های خود گفت: «در حال حاضر این رقم کمی بیشتر از ۷ میلیارد دلار در سال است که با توجه به تغییرات معمولی که در فرآیند پیش بینی ما





ورزش بهترین مُسکن برای بیماران مبتلا به سرطان است



محققان همچنین دریافتند شرکت کنندگانی که به طور مداوم فعال بودند، درد کمتری نسبت به افرادی که غیرفعال بودند، گزارش دادند.
ریس پونیا گفت: «فعالیت بدنی یک گزینه موثر و غیر دارویی برای کاهش انواع درد است. حال مطالعه ما نشان می‌دهد که این شرایط ممکن است شامل درد مرتبط با سرطان و درمان آن نیز باشد.»

کاهش درد.
دستورالعمل‌ها بین ۲۵ تا ۵ ساعت در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا بین ۱.۲۵ تا ۲.۵ ساعت فعالیت شدید را توصیه می‌کنند.
این مطالعه نشان می‌دهد که در بین شرکت کنندگان مبتلا به سرطان، افرادی که بیش از میزان این دستورالعمل‌ها فعالیت بدنی داشتند در مقایسه با کسانی که دستورالعمل را رعایت نکرده بودند، ۱۶ درصد کمتر درد متوسط تا شدید را گزارش دادند.

کنندگان در مورد فعالیت بدنی معمول و وسیع درد آنها سوال پرسیدند.
در بین هر دو گروه از شرکت کنندگان، فعالیت بدنی بیشتر با درد کمتر همراه بود.
میزان ارتباط بین فعالیت و درد در بین هر دو گروه مشابه بود، از اینرو محققان گفتند که ورزش ممکن است درد ناشی از سرطان را به همان روشی که در کاهش سایر انواع درد عمل می‌کند،

ورزش بهترین مُسکن برای بیماران مبتلا به سرطان است
محققان می‌گویند تحرک داشتن و فعالیت بدنی به تسکین درد سرطان کمک می‌کند.
این راه حل از مطالعه ۲۰۰۶-۱۰ فرد با سابقه سرطان و بیش از ۵۱۰۰۰ نفر بدون بیماری به دست آمده است.
تیمی به سرپرستی «اریکا ریس پونیا» از انجمن سرطان آمریکا و «گریستوفر سونین» از دانشگاه ملبورن استرالیا، از شرکت

اگر می‌خواهید شکم تخت و صاف داشته باشید...

رژیم غذایی همیشه از راه‌های مختلفی مانند نخ، مشکلات گوارشی یا تجمع چربی در ناحیه شکم، در نهایت بر صاف یا تخت بودن شکم تاثیر می‌گذارد. بنابراین، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از خوراکی‌های مفیدی و دور از مواد غذایی مضر برای داشتن شکم صاف و تخت ضروری است. با این حال، بعضی از خوراکی‌ها بیشتر باعث تجمع چربی‌ها در ناحیه شکم می‌شوند که در ادامه این مطلب به ۴ مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. فست‌قوذهای پرچرب

بعضی از فست‌قوذهای محبوب مانند چیزبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده سرشار از کالری، چربی‌ها و سدیم هستند، در حالی که ترکیب شدن این عناصر با همدیگر به‌سادگی اندازه شکم را بزرگ‌تر می‌کند. چربی‌های ترانس موجود در بسیاری از فست‌قوذا مستقیماً خطر ابتلا به چاقی شکمی را افزایش می‌دهند و با بیماری‌های مختلفی هم مرتبط هستند. در حالی که همین چربی‌های نامالیم می‌توانند سرعت فرآیندهای گوارشی را هم پایین بیاورند و باعث نفخ شوند. سدیم موجود در فست‌قوذا هم باعث احتباس مایعات در بدن می‌شود و باعث پف یا پف کردن گری غیرعادی را در ناحیه شکم به‌وجود می‌آورد.

۲. ترکیبات قندی

خوراکی‌های شیرین شده یا ترکیبات شیرین کننده مانند مالتول و سوربیتول اساساً مضمض سخت‌تری دارند. بنابراین، این ترکیبات در دستگاه گوارشی به‌سختی حرکت می‌کنند و در مرحله تخمیر هم باعث شکل‌گیری گاز زیاد در روده بزرگ می‌شوند. انواع آدامس‌ها، آبنبات‌ها، شکلات‌ها و پروتئین‌ها را با حاوی همین شیرین‌کننده‌ها هستند البته وجود ماده‌ای به نام «لیپال» در لوی شکم‌شده، آب آلو، گلابی و آب کلابی نیز همین مشکل را در دستگاه گوارشی به‌وجود می‌آورد.

۳. انواع چیس سبزی‌زمینی

انواع چیس سبزی‌زمینی معمولاً حاوی سدیم و چربی زیادی هستند، در حالی که ترکیب شدن این دو عنصر با همدیگر می‌تواند با افزایش وزن و شکل‌گیری نفخ زیاد همراه باشد. چربی‌های نهنفته در چیس سبزی‌زمینی هم عمدتاً از نوع چربی‌های اشباع هستند که به‌صورت چربی ذخیره در بدن می‌مانند، مخصوصاً اگر بیش از حد هم وارد بدن شوند.
در در واقع چیس سبزی‌زمینی در گروه کربوهیدرات‌های ساده قرار می‌گیرند، پس با توجه به این که چیس سبزی‌زمینی در گروه کربوهیدرات‌های ساده قرار می‌گیرد، پس مصرف آنها با شکل‌گیری گلوکز زیاد در جریان خون و نوسانات شدید قند خون همراه خواهد بود. همین اتفاق هم که سنگی را افزایش می‌دهد و باعث پرخوری می‌شود. علاوه بر اینها، سدیم موجود در چیس‌های سبزی‌زمینی هم باعث احتباس مایعات و نفخ می‌شود.

۴. نان‌های سفید

بیشتر افرادی که به‌صورت فانی‌های سفید علاقه دارند اما همین نان‌ها می‌توانند در کوتاه‌مدت باعث نفخ و درازمدت باعث افزایش وزن شوند. پس اگر نان‌های سفید به یکی از اجزای اصلی پانچ‌پز رژیم غذایی شما تبدیل شده‌اند، باید بعد است که نتوانید شکم صاف و تختی داشته باشید.
بالا بودن شاخص گلیسمی نان‌های سفید و همچنین کم بودن میزان فیبر در نان‌های سفید، دو عامل مهمی هستند که نان‌های سفید را به گزینه‌های خوراکی نامطلوبی تبدیل می‌کنند. علاوه بر این، بعضی افراد با مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (مانند نان‌های سفید) با فرآیند تخمیر در روده مواجه می‌شوند، همین روند هم می‌تواند با شکل‌گیری گاز زیاد در روده‌ها و نفخ شدید همراه شود.



چگونه در هوای سرد، گرم بمانیم؟



جای خود حرکت و فعالیت می‌کنید گرم‌تر می‌شوید. البته فعالیت بدنی با لباس، دمای بدن را افزایش می‌دهد و منجر به افزایش تعریق و از دست دادن گرمای بدن هم می‌شود.
مردم غنا هم به‌دلیل فعالیت‌های زیاد در بدن می‌شود. روند تجزیه غذا دمای بدن را به آرامی افزایش می‌دهد.
به گزارش ایندیندینت، افرادی که به طبیعت گردی و اتراق در طبیعت می‌روند، گاهی اوقات برای اینکه گرم بمانند، پیش از خواب نیز میان وعده‌ای صرف می‌کنند.
شاید متوجه بیشتر شدن ادرار در سرما هم شده باشید. این پدیده که پزشکان آن را «دیورز سرما» (Cold Diuresis) یا پرنشامی می‌نامند، عارضه غرض‌های جانبی ناشی از انقباض عروق خونی و نتیجه افزایش فشار خون است؛ زیرا در سرما، همان مقدار مشابه خون بدن، فضای کمتری برای جریان یافتن دارد.

اندازه بدن، چاقی و فعالیت متابولیکی بدن نیز به میزان چشمگیری بر نحوه تجربه فردی شخص از سرما تاثیر می‌گذارد. افرادی که چاق‌تر و توده چربی کمتری دارند، گرمای بیشتری از دست می‌دهند. اما افرادی با چاقی بزرگ‌تر ممکن است توده عضلانی بیشتری داشته باشند که تولید کننده گرم است، یا چربی بیشتری داشته باشند که مانند پوشش اضافی عمل می‌کند و موجب می‌شود گرمای کمتری هدر رود.
میتواند به احساس سرما و حفظ آن، می‌تواند لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.

چهار راهی می‌توانیم انجام دهیم:

برای دستیابی به احساس سرما و حفظ آن، می‌توان لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.
برای دستیابی به احساس سرما و حفظ آن، می‌توان لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.
برای دستیابی به احساس سرما و حفظ آن، می‌توان لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.

می‌تواند به احساس سرما و حفظ آن، می‌تواند لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.

برای دستیابی به احساس سرما و حفظ آن، می‌توان لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.

برای دستیابی به احساس سرما و حفظ آن، می‌توان لباس، فعالیت بدنی یا تنظیم‌ر آنتی‌برد را راجع تری‌کاری که مردم برای حفظ گرمای بدن می‌کنند، پوشیدن پالتو، کلاه و دستکش است. در واقع، نقش لباس‌های زمستانی صرفاً گرم کردن بدن نیست، بلکه بیشتر به نوعی برای جلوگیری از اتلاف گرمای بدن به محیط پیرامون عمل می‌کنند.

در فصل زمستان همه جویای راه‌هایی هستند تا خود را از سرما در امان نگه دارند؛ چه آن‌هایی که در صف کاسی یا اتوبوس انتظار می‌کشند، چه کسانی که برای دویدن و پیاده‌روی بیرون می‌روند، خوبخانه‌ها فرایندی که بدن برای تجزیه مواد غذایی به کار می‌گیرد، همچون گرم‌کننده داخلی بدن عمل می‌کند. از آنجا که افزایش اختلاف دمای بدن و محیط سرد پیرامون، باعث می‌شود که گرمای بدن سریع‌تر از دست برود، حفظ دمای طبیعی بدن به چالش بزرگ‌تری تبدیل می‌شود. بنابراین، زمانی که هوا سرد است، برخی از راهکارهای دفاعی هم لازم است تا بدن گرمای خود را در تعامل با محیط از دست ندهد.
به گزارش کانورسیشن، دو نفر با یکسان ممکن است در یک محیط نشان دهند، یکی از این دو شخص ممکن است حس کند از سرما در حال بیخ‌زدن است، در حالی که فرد دیگر کاملاً راحت به نظر برسد.
متخصصان معتقدند گذشته از بار خردهای حسی مختلف افراد، واکنش‌های فیزیولوژیک طبیعی هم به‌سرما همچنین

تاثیر خطرناک آلودگی هوا بر سلامت چشم

یک چشم پزشک گفت: بیشترین تاثیر آلودگی هوا بر سلامت چشم در بروز و تشدید آلرژی‌های چشمی، تحریک چشم، ریزش اشک، قرمزی و خارش است و ممکن است منجر به خراشیدگی قرنیه و بروز عفونت‌های عمیق نیز شود.
دکتر مصطفی قهقی با اشاره به تاثیر آلودگی هوا بر سلامت چشم، اظهار کرد: آلودگی هوا بر اثر گرد و غبار منجر به ریزش اشک، قرمزی چشم، خارش و سوزش در چشم و خشکی چشم می‌شود. گرد و غبار علاوه بر بروز حساسیت‌ها و تحریک چشم می‌تواند موجب بروز عفونت‌های چشمی و قارچی شود. ورود گرد گداهان به چشم‌ها نیز موجب خارش و التهاب چشم می‌شود.
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز عنوان کرد: بر اساس مطالعه‌ای که در مورد تاثیر گرد و غبار بر افزایش

میزان آلودگی قارچی در چشم‌ها انجام شده مشخص شد علاوه بر واکنش‌هایی مانند تشدید حساسیت‌ها و خشکی چشم‌ها و عوارض ناشی از آن، گرد و غبار حاوی یک سری میکروارگانیسم‌ها و آلودگی‌های قارچی است که این میکروارگانیسم‌ها و آلودگی‌ها منجر به بروز عفونت‌های میکروبی، قارچی و ویروسی در برخی افراد مانند گروه‌های پرخطر شده است.
وی با اشاره به انتقال فلزات سنگین و سایر مواد شیمیایی به چشم در وی‌پف گرد و غبار افزود: با توجه به اینکه گرد و غبار خطر نفوذ چشم را به شدت افزایش می‌دهد، در زمان وقوع گرد و غبار عمل‌های جراحی چشم نیز انجام می‌شود.
قهقی در خصوص تاثیر آلودگی صنایع بر سلامت چشم‌ها گفت: در مکان‌هایی که مواد شیمیایی صنعتی می‌شود یا کارگاهی آشکار و رود، جود در تحریک چشم و واکنش‌های لحظه‌ای رخ می‌دهد که در مدت‌ها بر سطوح مسطحی قرنیه تاثیر می‌گذارد.
قهقی عنوان کرد: افرادی که در محیط‌های آلوده مانند جایگاه‌های سوخت کار می‌کنند و در معرض کارهایی که از بنزین صناعت می‌شوند، قرار دارند ممکن است این آلودگی در طولانی مدت بر سول‌های شبکه چشم آن‌ها تاثیر بگذارد.
این چشم‌پزشک در خصوص تاثیر آلودگی صنایع بر بروز سرطان‌های چشم گفت: بروز سرطان چشم در بحث آلودگی حامل مواد شیمیایی برسته است و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض مواد شیمیایی می‌تواند منجر به بروز سرطان‌های سطحی چشم شود. در کارخانه‌ها و محیط‌های آلوده زمینه بروز سرطان‌ها در حدقه چشم نیز وجود دارد.



لرزش و افزایش ضربان قلب با افزایش نوشیدن قهوه و چای

نوروفیزیولوژیست با بیان اینکه قهوه و چای همراه مکررهای گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌توانند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود، گفت: علائم اصلی متناخ منفی مکررهای غذایی شامل تهوع، استفراغ، سرگیجه، خشکی، سردرد، جوش یا کهیر، دل درد یا دل پیچه و تغییر ضربان قلب است.
میرشهرام صفری با اشاره به ماده‌هایی که در مکررهای غذایی تاثیر منفی می‌گذارد اظهار کرد: قهوه و چای همراه مکررهای گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌توانند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود و عوارض جانبی مانند سردرد، لرزش و افزایش ضربان قلب در پی داشته باشند. علاوه بر این کافئین می‌تواند منبج جذب چربی‌ها و پروتئین‌ها و مواد معدنی مانند آهن شود و بهتر است بین مصرف پروتئین‌ها و قهوه یا چای یک ساعت فاصله باشد.
وی افزود: اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید بهتر است تا پایان دوره درمان از مصرف پروبیوتیک صرف نظر کنید، آنتی‌بیوتیک با بعضی مکررهای غذایی مانند پروبیوتیک‌ها می‌تواند به کاهش مصرف الکل همراه بعضی مکررهای ممکن است بر جذب و سوخت و ساز این مکررها اثر بگذارد و عوارض جانبی مکررهای با الکل را تشدید کند، به عنوان مثال مصرف آهن با ویتامین ب۱۲ همراه با الکل جذب و اثر بخشی مکررهای گیاهی را کاهش می‌دهد.

این نوروفیزیولوژیست گفت: بعضی گیاهان و ادویه‌ها مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر داروها و مکررهای گیاهی با الکل بگذارد، مصرف این مواد همراه با داروها یا مکررهای احتمالی بروز عوارض جانبی را افزایش و اثر بخشی دارو یا مکررهای گیاهی





فغانی داور جام جهانی ۲۰۲۶ شد

صفحه شبکه تلویزیونی «بوئسلیا» مدعی شد که فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) لیست اولیه برای داورانی که قرار است در جام جهانی ۲۰۲۶ قضاوت کنند، تهیه کرده است. فغانی فغانی داور ایرانی حاضر در جمع داوران آسیایی این فهرست محسوب می‌شود که او هم به نمایندگی از کشور استرالیا در مهم‌ترین رویداد فوتبالی جهان قضاوت می‌کند. به این ترتیب می‌توان گفت داور ایرانی به‌جز فغانی، هیچ نماینده‌ای در جام جهانی ۲۰۲۶ آمریکا، کانادا و مکزیک نخواهد داشت. فغانی نام استرالیا به همراه داوران از قطر، عربستان، امارات، ژاپن، عمان، اردن، ازبکستان، کره جنوبی، مازری، چین و کویت در لیست ابتدایی داوران جام جهانی قرار گرفته است. عربستان، امارات، قطر، ژاپن و کره جنوبی هر کدام ۲ نماینده و استرالیا، عمان، اردن، کویت و ازبکستان یک داور در این تورنمنت بزرگی فوتبالی خواهند داشت.

ششمین غنایی لیگ برتر به دنبال درخشش در اصفهان

عسی عباس، وینگر جدید تیم سپاهان در تمرینات این تیم حضور پیدا کرد و با تصاویری که از او منتشر شد مشخص است عملیات آماده و بدنی سرحال دارد و اگر از لحاظ فنی کیفیت خوبی داشته باشد خیلی زود در ترکیب تیم سپاهان حضور پیدا خواهد کرد. عسی یکی ششمین بازیکن با ملیت غنایی فوتبال ایران است و می‌تواند اولین گلزن آنها هم در لیگ برتر ایران باشد. بازیکنان غنایی شاغل در فوتبال ایران هیچکدام عملکرد چندانی موفق در لیگ برتر به نمایش نگذاشتند. فیزیک بدنی بازیکن جدید سپاهان این ویژگی را در اختیار او قرار می‌دهد که در کنار همای زمین حضور مؤثر داشته باشد و با توجه به بدن روی فرمی که دارد اگر از تکنیک و سرعتت بالای پرهربدی می‌تواند یکی از ستاره‌های سپاهان باشد.



درخواست گیتی پسند از مس سونگون



عضو هیات مدیره باشگاه گیتی پسند گفت: درخواست از باشگاه از باشگاه سونگون برای برگزاری دیدار آخر ۳ تیم در لیگ برتر اصفهان مطرح شده است و در صورت موافقت باشگاه مس و سازمان لیگ مراسم اهدای جام در هفته آخر لیگ در اصفهان انجام خواهد شد.

محمد حسین عراقی زاده گفت: پس از قطعی شدن این مسابقات با سازمان لیگ انجام داد و بر اساس این مذاکرات مکاتباتی نیز با باشگاه مس سونگون و در ادامه صحبت‌هایی با مدیران این باشگاه مبنی بر دعوت از این باشگاه در هفته آخر لیگ برتر برای حضور در اصفهان انجام شد.

وی ادامه داد: فصل گذشته نیز اتفاق مشابهی برای باشگاه مس سونگون پیش آمد و باشگاه سن ایچ ساوه موافقت نمود که هفته آخر در تبریز هم اهدا شود و ما نیز بر اساس چنین درخواستی نمودیم.

عضو هیات مدیره باشگاه گیتی پسند اظهار داشت: گیتی پسند و باشگاه مس سونگون رقیب سنتی در داخل زمین مسابقه هستند ولی همواره در خارج زمین مسابقه نیز ارتباط متقابل مبنی بر احترام را داشته‌اند و همیشه آن‌ها اختیار دارند این درخواست ما را بپذیرند یا اینکه قبول نکنند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: تیم گیتی پسند اصفهان در نهایت مطابق تصمیم سازمان لیگ برنامه ریزی خواهد کرد.

در همین حال سازمان لیگ فوتبال از اصلاحیه برنامه هفته بیست و سوم لیگ برتر برای در آن زمان برگزاری دیدار تیم‌های مس سونگون و گیتی پسند نیز تغییر کرده است و این دیدار به ساعت ۱۶ دوشنبه ۱۴ اسفند منتقل شد ولی محل برگزاری آکامان تبریز است.

تیم فوتبال گیتی پسند اصفهان اسامی نوآیند شده تیم مانده به پایان لیگ برتر قهرمانی این رقابت‌ها را به دست می‌آورد. گیتی پسند چهار بازیکن به مقام قهرمانی و هفت بازیکن به مقام نایب قهرمانی در لیگ برتر فوتبال ایران دست یافته‌است. گران ترین و بهترین بازیکنان فوتبال کشورمان، عضو ۳ تیمی پسند اصفهان و مس سونگون هستند بصورتی که ۱۱ بازیکن از ۱۶ ملی‌پوش ایران در یکی از تیم‌های «گیتی پسند اصفهان» و «مس سونگون ورزشان» بازی می‌کنند.

سپاهان-الهلال؛ امشب در اصفهان

نبرد غول‌ها در نقش جهان

می‌گوید، سپاهان چه قبل از بازی‌های نقش جهان چه بعد از آن، رقابت‌های حساسی را در این ورزشگاه برگزار کرده است. اما مومن شک دیدار با الهلال در مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا حساس‌ترین دیداری خواهد بود که این ورزشگاه میزبانی کرده است.

الهلال پیش از این دو بار در ورزشگاه فولادشهر برابر سپاهان قرار گرفته بود که یک تساوی و یک پیروزی برای سپاهان حاصل آن دو دیدار بوده است.

جنتی‌التین مدافع چپان در اصفهان یه یکی از جذابیت‌های مصاف سپاهان و الهلال حواشی این مسابقه و به ویژه رفتار علی البلیهی مدافع خیرساز عربستانی‌هاست.

این مدافع پرحاشیه در جام جهانی ۲۰۲۲ بود که در دلیل درگیری مسمی مورد توجه داوران و علاقه‌مندان به فوتبال در جهان قرار گرفت و سپس در جریان مسابقه الهلال و النصر برخورد مشابهی با رونالدو نیز داشت تا بیشتر در صدر اخبار رسانه‌های ورزشی جهان قرار بگیرد و بیشتر شناخته شود.

جانتی‌التین بلهلی در جام‌های آسیا و با وجود حذف زودهنگام عربستان در مرحله یک هشتم نهایی نیز دو حاشیه‌گالوب توجه داشت که یکی مربوط به گلزنی او در دیدار اول مرحله گروهی مقابل عمان و یاد کردن بانگت سب از بیرون آوردن آن از سان‌هایش بود و در مصاف مرحله یک هشتم نهایی نیز رفتار او با سوسون و کشیدن ستاره ناتنهام به شدت مورد تفتیح قرار گرفت.

حاشیه‌ها

سرمری برتالی الهلال آسیایی بازیکن خارجی مدنظرش را اعلام کرد که در این بازی به میدان خواهد رفت.

زرز زوسوس سرمری الهلال تصمیم گرفت تا برای دیدار با سپاهان، یاسین مونی، وین نوس، سرگئی میلینکوویچ ساویچ، مانگوم و الکساندر میترویویچ را با خود به اصفهان بیاورد. بدین ترتیب روی نام کالیو کولیالی، ریمان لودی و میثالیل دلاگاو خط قرمز کشید.

طبق قوانین لیگ قهرمانان آسیا، هر تیم در روز مسابقه می‌تواند از ۱+۵ بازیکن خارجی استفاده کند که نفر ششم باید دارای ملیت آسیایی باشد و از آنجایی که الهلال هیچ بازیکن آسیایی در اختیار ندارد، این آنها می‌توانند پنج بازیکن را در روز مسابقه به میدان بفرستند. تصمیم زوسوس برای کنار گذاشتن کولیالی و لودی نیز در نوع خود جالب توجه است. اما بدان مناسبت که الهلال با خط دفاعی عربستانی به مصاف سپاهان خواهد رفت.



در یکی از حساس‌ترین دیدارهای مرحله یک‌هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا امروز تیم‌های سپاهان ایران و الهلال نمایندگانی ایران و عربستان از ساعت ۱۹:۳۰ در ورزشگاه نقش جهان روبروی یکدیگر قرار می‌گیرند. جدال دو تیم سپاهان ایران و الهلال عربستان را بدون شک می‌توان حساس‌ترین دیدار مرحله یک‌هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا در منطقه غرب دانست. نماینده‌های ایران و عربستان که از نماینده‌های لیگ قهرمانان به‌شمار می‌روند، در حالی به مصاف یکدیگر می‌روند که مسابقات باشگاهی در آسیا به دلیل برگزاری جام‌های آسیا حدود یک ماه و نیم تعطیل بوده است و جدال دو تیم در عمل اولین بازی رسمی دو تیم در نیم‌فصل دوم رقابت‌ها به‌شمار می‌رود. سپاهان که پس از ماجراهای عجیب و حواشی زیاد موفق شد از مرحله گروهی به سلامت عبور کند، در مرحله حذفی با باقی‌مانده دچار دشوارترین قرعه ممکن شد تا کار سختی برای صعود به مرحله یک‌چهارم نهایی داشته باشد. شاکردان موارس نیم‌فصل سختی را با توجه به حواشی اطراف باشگاهش سر گذاشت، اما در تعطیلات نیم‌فصل به نظر به آرامش مطلوبی رسیدند و برای موفقیت در رقابت‌های داخلی و آسیایی مصمم‌تر از همیشه هستند.

سون را کتک زند!

ترک کردند تا مشغول بازی تیس روی می شوند عصبانی بود. همین موضوع باعث شد که او به یکی از این بازیکنان که کانگ لی این هم در میسان آنها بود تذکر دهد که درست رفتار کند و بار دیگر بر سر میز برگردد و همین جدال باعث درگیری در بازیکنان شد و انگشت این ستاره ایران در رفتن از اتفاق جلا جینال بسیاری را در کره ایجاد کرده و بسیاری معتقد هستند که بوگن کلینزمن توانایی مدیریت و رهبری درست بازیکنان تیمش را نداشته و این اتفاق هم از عواقب همین موضوع است.

مذاکره پرسپولیس با مدیر برنامه ستاره سپاهان

مدیران باشگاه پرسپولیس برای برداشت مطالبات بازیکن سابق تیم خود با مدیر برنامه لوارد مذاکره شدند که تا شایگان پرسپولیس، راضی‌اند و مهاجم فعلی تیم سپاهان و بازیکن سابق سرخ‌پوشان است که به دلیل عدم دریافت مطالبات خود از این باشگاه شریک کرده و مدیران پرسپولیس موظف هستند در کنار پرداخت مطالبات قرارداد پوزیدار و تسویه مطالبات بازیکن سابق خود را هم پرداخت کنند تا پوزیدار این باشگاه باز شود. همین رو مدیران پرسپولیس با مدیر برنامه این بازیکن جلسه‌ای خواهند داشت تا در خصوص نحوه پرداخت مطالبات اسدی تصمیم‌گیری کنند تا هر چه سریع‌تر این پرونده شگفتناک هم منتهی به اعلام شود.

الهلال چگونه به اصفهان رسید

بازیکنان الهلال با جت خصوصی شاه خالد به اصفهان آمدند در حالی که اصلا متوجه فاصله زمانی میان عربستان و ایران نشده‌اند. پس از ورود تیم فوتبال الهلال به ایران و مستقر شدن در هتل گران قیمت و تازه تأسیس چهارپاغ که پیش از مصاف برابر سپاهان به حدی آماده و بندبندی چند ثانیه‌ای از بازیکنان این تیم حین پرواز به ایران منتشر شد. حواشی در فضای مجازی در حال واپار شدن است.

در این ویدئو چند ثانیه‌ای چهار بازیکن الهلال در حالی شوخی و خنده در کنار هم دیده می‌شوند و تازه چند ثانیه پس از مشاهده این ویدئو می‌توان متوجه شد که این دوره می‌در خانه در یک مکان ثابت نیست و آنها در فضای ای جت اختصاصی شاه خالد حضور دارند. الهلال‌ها که برای دیدار رفت مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا به ایران سفر کرده‌اند، حول و حوش ساعت ۹ شب سه شنبه بدون اینکه خبری از پرواز طولانی متحمل شوند یا جای مناسبی در طول پرواز نداشته باشند، وارد ایران شدند و با استقرار در بهترین هتل اصفهان و البته یکی از بهترین هتل‌های ایران که به طور کامل در اختیار آنهاست، آماده مصاف امروز برابر سپاهان شده‌اند و آمادگی زیادی دارند تا با توجه به نرم‌افزاری و نرم‌افزاری و سرتاسر سرتاسر چانه‌ای که جذب تیم شده‌اند دست باز از ایران برند.

در شرایطی که جو فرودگاه اصفهان کاملاً کنترل شده و خالی از هواداران فوتبال و مردم بوده اعضای کادر فنی و بازیکنان الهلال عربستان با اهدای شاخه گل‌های زرد توسط بازیکنان آکادمی باشگاه سپاهان مورد استقبال قرار گرفته‌اند و آنها خود آمدند.

کنند تا جالب اینکه با رسیدن اتوبوس اصفهان در هتل، هواداران اصفهان دور تا دور اتوبوس حلقه زده برای اعضای تیم حرف می‌کری می‌خوانند زمانی که بازیکنان الهلال از اتوبوس پیاده شده و راهی هتل می‌شوند، هواداران با فریاد نام «سپاهان... سپاهان...» راهی زمین می‌آوردند.

در این میان برخی از هواداران سپاهان دست به کار جالبی زده و شعار معروف عربی که در جام‌های آسیا بسیار مورد توجه قرار گرفت را به زبان طرفداران اصفهانی‌ها «الهلال اسمع... عنک بتعمع» ضبط کرده‌اند.

این شعار عربی در جام‌های آسیا در قطر و توسط هواداران تیم ملی امارات خطاب به تیم ملی ایران سر داده شده که با آتش بازیکنان تیم ملی ایران در روز مسابقه با امارات همراه شده بود.

پیش از ورود الهلال به هتل، سفیر سعودی‌ها راهی هتل چهارپاغ شد تا به محض رسیدن اتوبوس این تیم، بازیکنان الهلال استقبال کنند.

عبید... بن سعد العنزی، سفیر عربستان سعودی در جمهوری اسلامی ایران، با استقبال مسئولین سپاهان وارد هتل شد و متذکر شد و اوبیش از اعضای تیم الهلال به هتل رسید تا بابت حضور کاروان الهلال در اصفهان به آنها خوش آمد بگوید.

اما کاروان سعودی‌ها در حالی به هتل چهارپاغ رسید که یکی از اتوبوس‌ها حامل آنها با شقت زیادی توانست خودش را به هتل برساند.

در حالی که اتوبوس حامل بازیکنان الهلال فاصله نیم ساعت فرودگاه تا مرکز شهر را طی کرده و در فاصله چند متری هتل چهارپاغ اصفهان قرار داشت، اشتباه محاسباتی راننده اتوبوس در تخمین زمان روزن به کوچه می‌گرس و عرض ویدیو تیم سبب شد تا چند دقیقه‌ای بازیکنان سایر اعضای تیم فوتبال الهلال در به آنها خوش آمد بگویند.

این اتفاق سبب شد برخی اعضای تیم فوتبال الهلال از اتوبوس پیاده شوند و مسیر چند متری تا هتل را در حالی که برای هواداران سپاهانی کرمی می‌خوانند و نام الهلال را فریاد می‌زنند، پای پیاده طی کنند تا شرایط را برای اعضای اتوبوس تیم فوتبال اصفهان که در آن گیر افتاده بود، مهیا شود.

در نهایت پس از چند دقیقه و با راهنمایی مأموران راهنمایی و ترافیکی و افرادی که در آنجا حضور داشتند، راننده اتوبوس توانست با اندک عقب‌نشینی ماشین‌ها را برای ورود مناسب به کوچه فراهم کند تا یکی از حواشی جالب توجه حضور قدرتمندترین و متمول‌ترین تیم آسیا در ایران اینچنین خلق و البته پس از چهار دقیقه به پایان برسد.



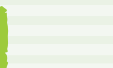
نقش جهان به VAR مجهز شد

ورزشگاه نقش جهان اصفهان به سیستم VAR مجهز شد. تجهیزات کمک داور ویدئویی که هفته گذشته به اصفهان رسیده بود، روز سه شنبه در ورزشگاه نقش جهان در اتاق VAR و زیر ساخت‌های مربوطه نصب شد. همین حال جلسه ستاد مسابقات آسیایی باشگاه سپاهان هم با حضور مدیرعامل باشگاه و مسئولان داخلی و نیز نمایندگان AFC، مدیران فوتبال در محل ورزشگاه نقش جهان برگزار شد. در این جلسه این موارد مربوط به برگزاری مسابقات الزامات و قوانین مرور شد. هر یک از اعضای ستاد گزارش فعالیت خود را طبق رویه‌های کلی آسیایی ارائه کردند. نمایندگان کنفدراسیون فوتبال آسیا کلیه چک‌لیست‌های خود را مورد بررسی قرار دادند.



مدافع هوادار رسماً سبزی پوش شد

فریزر گرامی مدافع پیشین سابق تیم هوادار تهران با عقد قراردادی با تیم ذوب‌آهن به تیم سبزی پوش اصفهانی پیوست. در ادامه رقابت‌های لیگ برتر هم‌راه این تیم باشد. باشگاه ذوب‌آهن اصفهان شامگاه سه شنبه اعلام کرد فریزر گرامی مدافع پیشین تیم هوادار تهران به جمع شاگردان محترم ذوب‌آهن در تیم فوتبال ذوب‌آهن پیوست. گرامی که متولد شهریور ۱۳۷۰ در ساری است سابقه حضور در تیم‌های استیل ایلین پدیده مشهد، پارس جنوبی و سایر تیم‌ها را نیز در کارنامه خود دارد. بر اساس اعلام باشگاه ذوب‌آهن، گرامی با عقد قراردادی به مدت یکسال و نیم سبزی پوش شد و به تیم فوتبال ذوب‌آهن اضافه شد.



مذاکره پرسپولیس با مدیر برنامه ستاره سپاهان

مدیران باشگاه پرسپولیس برای برداشت مطالبات بازیکن سابق تیم خود با مدیر برنامه لوارد مذاکره شدند که تا شایگان پرسپولیس، راضی‌اند و مهاجم فعلی تیم سپاهان و بازیکن سابق سرخ‌پوشان است که به دلیل عدم دریافت مطالبات خود از این باشگاه شریک کرده و مدیران پرسپولیس موظف هستند در کنار پرداخت مطالبات قرارداد پوزیدار و تسویه مطالبات بازیکن سابق خود را هم پرداخت کنند تا پوزیدار این باشگاه باز شود. همین رو مدیران پرسپولیس با مدیر برنامه این بازیکن جلسه‌ای خواهند داشت تا در خصوص نحوه پرداخت مطالبات اسدی تصمیم‌گیری کنند تا هر چه سریع‌تر این پرونده شگفتناک هم منتهی به اعلام شود.



اگر سر بر تابند شمشیر تیز حوالشان کنم، که شمشیر درمان باطل است و یاریگر حق. شگفت در این است که سرا به آوردگاه می خوانند و می خواهند که در نبرد پای بنشینم. مادرانشان در سوگشان بگریزند. هیچگاه کسی نتوانسته مرا از تهدید به جنگ بترساند یا از ضرب شمشیر به وحشت افکند. زیرامن در ایمان به خدا به مرز یقین رسیده ام و هرگز در دین خود شبیه نیآورم.

مولا علی (ع)



آگهی مزایده

اسناد مزایده باید مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۱۰۱۶۵۸۸۰۰۱۶۱۵۸۸۰۰۱۶ نزد بانک سپه به نام حساب غیر قابل برداشت مرآتو واریز نمایند و اصل فیش واریزی را تحویل نمایند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۳۱۳۶۲۹۱۹۸۲ و ۰۹۱۳۰۸۵۹۶۱۱ (عنايت مولویان) تماس حاصل نمایید.

مرکز آموزش توپخانه و موشک های نزا (اصفهان) در نظر دارد اماکن ذیل را برای مدت یک سال به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد و شرایط مزایده از روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۶ به مدت ۷ روز در ساعات اداری به آدرس اصفهان، خیابان دانشگاه، مرکز آموزش توپخانه و موشک های نزا، کنت مراجعه نمایند. متقاضیان جهت دریافت

ردیف	مکان مورد مزایده	آدرس مکان	قیمت پایه ماهیانه ریال	نوع تضمین	مبلغ تضمین - ریال	مهلت تحویل اسناد
۱	اجاره دیوآب کانکس اتیار (م) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۷,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۲/۴۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۲	اتو سرویس نوین (ح) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۳۳,۷۵۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۳	غرفه اتیار ۳ (ب) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۵,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۴	غرفه اتیکری (ا) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۷,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۳,۴۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۵	غرفه تراشکاری (م) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۳۳/۷۵۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۰/۵۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۶	غرفه تراشکاری (ع) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۳۳/۷۵۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۰/۵۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۷	باطری سازی (م) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۵,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۸	غرفه لنت کوبی (ش) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۷,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۲/۴۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲
۹	غرفه لوازم یدکی (ع) مزایده مرحله دوم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۲۷,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۲/۴۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۲/۰۲

مرکز آموزش توپخانه و موشک های نزا (اصفهان)

نصف جهان
روزنامه

قابل توجه
شرکت ها، 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

میزان مشارکت در ۱۱ انتخابات قبلی مجلس

www.nesfejahan.net

مجلس اول زمان: ۲۴ اسفند ۵۸ و ۱۹ اردیبهشت ۵۹ میزان مشارکت: ۵۲/۱۴%	مجلس دوم زمان: ۲۶ فروردین و ۲۷ اردیبهشت ۶۳ میزان مشارکت: ۶۴/۶۴%
مجلس سوم زمان: ۹ فروردین و ۲۳ اردیبهشت ۶۷ میزان مشارکت: ۵۹/۷۲%	مجلس چهارم زمان: ۲۱ فروردین و ۱۸ اردیبهشت ۷۱ میزان مشارکت: ۵۷/۸۱%
مجلس پنجم زمان: ۱۸ اسفند ۷۴ میزان مشارکت: ۷۱/۱%	مجلس ششم زمان: یکم اسفند ۷۸ میزان مشارکت: ۶۷/۳۵%
مجلس هفتم زمان: یکم اسفند ۸۲ و ۱۸ اردیبهشت ۸۳ میزان مشارکت: ۵۱/۲۱%	مجلس هشتم زمان: ۲۴ اسفند ۸۶ و ۱۶ اردیبهشت ۸۷ میزان مشارکت: ۵۵/۰۴%
مجلس نهم زمان: ۱۲ اسفند ۹۰ و ۱۵ اردیبهشت ۹۱ میزان مشارکت: ۶۴/۲%	مجلس دهم زمان: ۱۷ اسفند ۹۴ میزان مشارکت: ۶۱/۸۳%
مجلس یازدهم زمان: ۲ اسفند ۹۸ میزان مشارکت: ۴۲/۵۷%	

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد عملیات اجرایی به شرح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	محل تأمین اعتبار	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۲-۴-۳۸۱	عملیات مدیریت بهره برداری آب منطقه بر خوار	جاری	۲۶,۰۸۷,۷۶۹,۱۸۰	۱,۰۷۲,۱۳۳,۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه معاملات شرکت اتاق ۲۹۲: تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳
تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳
دریافت اسناد: سایت اینترنتی
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان WWW.abfaesfahan.ir
پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات WWW.iets.mporg.ir
شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۵۱۳۲۳۳۸

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان