



ادامه طرح تشویقی کالابرگ تا ۱۸ بهمن

مشاور معاون رفاهی و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد در طرح کالابرگ الکترونیک، هجدهم تا بیستم هر ماه حاد طرح سربستان خانوار شارژ و اعتبار بارنامه‌ها واریز می‌شود. مسیدرضا چوپانی اظهار کرد: در مرحله جدید طرح کالابرگ الکترونیک که در قالب طرح طرح فرانه از ۱۸ بهمن در حال اجراست، شرط ۲۰۰ هزار تومان خرید از بارانه حذف شده و بافتن تشویقی از ۱۲۰۰ به ۲۲۰ هزار تومان افزایش یافته است. سید ۱۱ قلمی برای تأمین حداقل کالری، پروتئین، ریزمغذی و ویتامین‌های لازم برای هر فرد شامل گوشت مرغ، گوشت قرمز،



فرونشست زمین در خزر در حد فرضیه است

معاون محیط زیست دریایی سازمان حفاظت محیط زیست معتقد است که موضوع فرونشست زمین در دریای خزر، خیلی مطرح نیست و در حد یک فرضیه است. یکی از موضوعاتی که در هفته‌های اخیر درباره دریای خزر مطرح است، موضوع فرونشست زمین در دریای خزر است. به گفته علی بیته ایلی رئیس مرکز تحقیقات راه مسکن و شهرسازی عقبرفت آب دریای خزر باعث شده که در استان پر آب مازندران فرونشست به سمت دریا به ۹ سانتی‌متر در سال برسد. حالا جتبی خودجودی درباره موضوع «فرونشست

خبرخوان

عامل قتل ۱۲ نفر در کرمان کشته شد

ایرنا | فرمانده انتظامی استان کرمان از عملیات ضربتی پلیس و کشته شدن عامل قتل خانوادگی در شهرستان قاریاب خبر داد باامداد دیروز شنبه فردی ۳۰ساله در روستای مزرعه و امام خانوادگی با سلاح کلاشیکف تعداد ۱۲ نفر از اعضا خانواده خود شامل پدر، برادر، زن برادر و... را به قتل رساند و متواری شد. سردار ناصر فرضیه گفت:این مورد به پلیس شهرستان‌های همجوار گزارش و در نهایت متهم متواری در روستای مهرویه همین شهرستان شناسایی و در عملیات دستگیری اش کشته شد. فرمانده انتظامی کرمان ادامه داد سلاح مورد استفاده در این قتل که در همان سلاح به سمت مأموران تیراندازی می‌داشته کشف شد.

لیست اعتدالی‌ها در تهران

ایرنا | یک نماینده ادوار مجلس گفت:اعتدالی‌ها با لیستی متنشکل از نمایندگان ادوار در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی شرکت می‌کنند. اسرع عبدی اعلام کرد: «سید محمد بطحایی» وزیر آموزش و پرورش در دولت دوازدهم، «سماعیل دوستی» نماینده پیشین شورای شهر تهران، «منصور حقیقت پور»، «حلیمه عالی» نماینده مجلس ششم «کلیساروینت» استعمار پیشین استان کرمان‌و تعدادی از نمایندگان دانشگاه از جمله اعضای لیست انتخاباتی اعتدالی‌ها در تهران هستند. عبدی خاطر نشان کرد اولویت ما برای سرلیستی تهران «علی مطهری» است.

فردا، جلسه تعیین دستمزد

اخبار | جلسه شورایعالی کارروzdوشنبه، ۳۰بهمن برگزار خواهد شد. مهم‌ترین موضوع مورد بررسی در جلسات کمیته‌ی مزد اسسال، امکان اجرای دستمزدی در ایران بسود به گفته نمایندگان کارگری حاضر در جلسه است کمیته اجرای مزد منطقه‌ای برای اسسال در نهایت مورد موافقت بسیاری از اعضا قرار گرفته است. گزارش شنبه شده در تعیین حداقل مزد کارگران سهندار، اجرای مزد منطقه‌ای فقط اوضاع را بسری کارگران مبرتر خواهد کرد.

خدا قوت به دولت

روزنامه کیهان | اخبار کاسی از موفقیت دولت در مهار تورم در بخش‌هایی از اقتصاد کشور. کاشمش قیمت خودروهای خارجی با ۱۷۰ میلیون تومان با یک قیمت از ۵۵ هزار تومان، سقوط تورم تولیدکننده در پاییز به کف یکساله خود از آن جمله است. این خبرها و اخبار مثبت اقتصادی دیگر که گاهی در دل بسیاری از اخبار منفی گم می‌شوند، حاکی از تلاش شانه‌زوی دولت برای مهار تورم است که باید به خوبی داخا قوت گفت.

نصف تر هم می‌شود

انتخاب اقبال کارشناس حوزه‌زحجاب در صداوسما گفت: پس از این که سردار دارا گفت از شنبه با ی ججایی برخورد می‌کنیم. میزان حضور زنان بی حجاب در خیابان نصف شد. اگر قانون حجاب تصویب شود همین ۸۰ درصد هم نصف می‌شود.

پاسخ ترامپ به پوتین

همشهره آنلاین | دونالد ترامپ در واکنش به اظهارات رئیس‌جمهور روسیه که چوبایین رئیس‌جمهور کنونی آمریکا را نامزد محبوبش در انتخابات ریاست‌جمهوری این کشور دانست، واکنش نشان داد. ترامپ در این باره گفت: این یک ترفند و ارتداد است. من رابطه خوبی با پوتین دارم اما من رامنم خواهد.

برنج، روغن، ماکارونی، شیر، پنیر، ماست، قند و شکر، تخم‌مرغ و حبوبات با قیمت‌های منبای اسسال ۱۴۰۱ انتخاب شده و دولت تفاوت آن قیمت‌ها با قیمت روز (۱۴۰۲) از محل هزینه جذب دولت تأمین خواهد شد. مشاور معاون رفاهی و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: با گذشت حدود هفتده از زمان اجرای طرح کالابرگ الکترونیک، برخی افراد تصور می‌کنند طرح فرانه کالابرگ الکترونیک تنها در دهه فجر اجرا می‌شود؛ این درحالیست که طرح فرانه فعلا به مدت سه ماه بوده که اجرای آن، از ۱۸ بهمن ماه شروع شده و از ۱۸ اردیبهشت‌ماه ادامه دارد.

احیای قنات‌ها اصفهان را زنده می‌کند



مریم‌حسنی | ارد تا تأمین اعتبار برای قنات‌های کشته شده است که می‌تواند در تأمین آب پایدار در شرایط حاضر موثر باشد. هفته گذشته سفر یک روزه وزیر کشور به استان یک نقطه عطف برای احیای قنات‌ها، احمد وحیدی در خلال تأمین اعتبارات بسری موضوعات دیگر از احیای قنات‌ها اصفهان هم سخن گفت. موضوعی که با وجود خشکسالی‌های پی در پی می‌تواند در تأمین آب پایدار در اصفهان نقش موثری داشته باشد.

کند گشته راه‌های دیگر تأمین آب بسیار اقتصادی است و ضمن پایداری، هیچ گونه خسارتی به منابع آب زیر زمینی وارد نمی‌کند. قنات یا کاریز ذرواق شریان‌های اقتصادی و حیاتی مناطق بیابانی به شمار می‌رود که رابطه منطقی و پایدار با طبیعت دارند. دستاوردی که پیشینیان ما به یادگار گذاشته‌اند تا با بهره‌مندی از آن به آب‌های زیر زمینی ضرر نزنند. این شاهکارهای مهندسی ایرانی هر جا که احداث شد، آبادانی آن منطقی‌تر به دنبال داشت به طوری که از

اعتبار برای احیای قنات‌ها و مصوبات مربوطه با آن سخن گفته می‌توان این امیدواری را داشت که بخشی از مشکلات کم‌آبی در اصفهان حل شود. حدود چهار هزار و ۵۰۰ تا چهار هزار و ۶۰۰ رشته قنات در استان اصفهان وجود دارد که برداشتن آب از آن حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون متر مکعب برآورد می‌شود؛ قنات‌هایی که حکم کیمیا را دارند و مرهمی برای زخم خشکسالی اصفهان هستند.

گرچه جزئیات این مصوبات و اعتباراتی که برای احیای قنات‌ها در اصفهان در نظر گرفته شده چندان مشخص نیست اما با توجه به اینکه در حال حاضر حدود ۴۷ هزار رشته قنات در کل کشور وجود دارد که ۱۰ درصد آن در استان اصفهان است و پنج هزار و ۸۴ هکتار از مزارع و باغ‌های استان را آبیاری می‌کنند می‌توان به این نتیجه رسید که احیای قنات‌ها در اصفهان امری حیاتی به شمار می‌رود. بر اساس آمار موجود، بیشترین تعداد قنات در استان اصفهان با ۵۵۴ رشته در شهرستان کاشان و بیشترین طول شبکه کاریز با ۳۶۹ کیلومتر در شهرستان اردستان قرار دارد و این شهرستان با داشتن ۳۷۳ رشته قنات جزو شهرستان‌هایی با بیشترین میزان قنات‌ها است.

خرچنگی که ضعیف تر شده اما هنوز خطرناک است

خانه‌های بهداشتت، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی از خدمات غربالگری و شناسایی زودرس سرطان‌ها بهره‌مند شد. در گذشته اطلاع به این بیماری گام برداشت. بنوعی به دلیل خشکسالی‌های اخیر، سهیل‌انگاری برخی کشاورزان در برداشت قناره، بی توجهی برخی ندهای متولی ساخت و ساز مسکن و چاده به مسیر و خرید قنات‌ها، جاری شدن سیلاب و ورود هزارها پیک ناشی از آبیاری غیراصولی مزارع حاشیه قنات‌ها از عمده خشک شدن قنات‌ها در سال‌های اخیر بوده است. اما این امید هست که با اعتبارات مصوب شده در سفر اخیر وزیر کشور این قنات‌ها باز هم زنده شود و با های تشنه اصفهان را مرطوب کند.

نخن‌ایرانتش

گرچه افزایش آگاهی مردم و دسترسی به روش‌های تشخیص زود هنگام و غربالگری‌ها شانس شناسایی سرطان در مراحل اولیه و مداخلات در زمان‌های موثرتر سرطان را فراهم کرده است اما سرطان با سرعت در حال پیشروی است. طبق آخرین آمارهایی که معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی منتشر کرده، تا اسسال ۱۴۲۰ آمار سرطان در کشور ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داشت. این موضوع نشان می‌دهد که تا نزدیک دو دهه دیگر میزان ابتلا به سرطان دو برابر خواهد شد. به گفته محمدرضا سهرابی این بیماری دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری‌های قلبی و عرونی است و سالانه در جهان حدود ۳ میلیون نفر به آن مبتلا می‌شوند. این آمارها در ایران هم کم نیست و سالانه بیش از ۱۲۵ هزار نفر به سرطان مبتلا می‌شوند و بر اساس این پیش‌بینی‌ها تا ۱۸ سال دیگر آمار مبتلایان به بیش از ۲۶۰ هزار نفر در سال خواهد رسید. در حال حاضر بعد از سرطان پوست که شایع‌ترین نوع سرطان در جهان



برندگان آبی زمستان گذران در ایران در اولویت برنامه‌های اجرایی معاونت طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست بوده است. این پروژه‌ها از ارزیابی روند تغییرات جمعیت پرندگان آبی ایران، نواحی عمده زیست جغرافیایی، استان‌ها، نابرابری‌های بین‌المللی گونه‌های شاخص پرندگان آبی و همچنین اهمیت‌سنجی هر یک از تالاب‌ها بر اساس سازه‌های تعداد و تنوع پرندگان آبی در یک دوره ۵۶ ساله بوده است. تغییرات جمعیت در مسیرهای پروازی، توسعه فعالیت‌های انسانی و استحصال اراضی موجب کاهش ارزش زیستگاهی بسیاری از تالاب‌ها و پهنه‌های حیاتی تالاب‌های در معرض تهدید در اولویت مدیریت جمعیت پرندگان آبی قرار دارد که تنها در راستای

میزبانی ایران از مهاجران ارزشمند جهانی

خفاظت محیط زیست، تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از سرشماری آنها از ارزش قابل توجه علمی می‌گرداند و کشورمان اکنون یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های مهاجرتی و زمستان‌گذرانی در مسیر مهاجرت پرندگان به شمار می‌آید. پرندگان آبی از قدیمی‌ترین، ترین، گراکترین و طولانی‌ترین برنامه‌های پایش هماهنگ و همزمان تنوع زیستی در جهان است که قدمت ۶۰ ساله در جهان دارد و ایران همزمان با اولین برنامه رسمی سرشماری جهانی و همگام با بسیاری از کشورهای اروپایی و به عنوان اولین کشور برگزار آسیا از سال ۱۳۳۵ شمسی به برنامه سرشماری بین‌المللی پرندگان آبی زمستان گذران پیوست. شمارش پرندگان آبی در سال‌های اولیه پیوستن ایران از جمله کشورها، فرانسه، مراغی‌ها و گونه چنگر معمولی اختصاص داشت اما از سال ۱۳۶۳ تاکنون پرندگان آبی نیز به این فهرست اضافه شدند. از روزی که ایران به این عقوله پیوسته است امروز که نزدیک به شصت دهه است از آن زمان می‌گذرد شمارش



زمین در دریای خزر» گفت: فرونشست در دریا معمولاً به این صورت مصداق ندارد بلکه به علت برداشت زیاد از آب‌های زیر زمینی در مناطق مانند فلات مرکزی ممکن است رخ دهد بنابراین به نظر من الان بحث فرونشست در دریای خزر خیلی مطرح نیست و اگر هم مطرح است در حد یک فرضیه است.

وی با اشاره به نوسانات سطح آب دریای خزر در دوره‌های مختلف گفت: در حدود ۲۰ سال پیش همین مشکل وجود داشت و بالا آمدن سطح آب موجب ورود آن به سواحل و ایجاد اشکال در فعالیت تأسیسات شده بود.

زمان واریز قطعی عیدی کارمندان

اطلاعات آنلاین | معاون رئیس‌جمهور از زمان قطعی واریز عیدی کارمندان خبر داد. وی افزود خبر خوش برای کارمندان دولت این است عیدی آنها را حداکثر تا هفته آینده پرداخت می‌کنیم. به عبارتی روزهای ابتدایی اسفند-زمان پرداخت عیدی کارمندان دولت اعلام شده است. شایان کرد است در جلسه ۱۵ بهمن هیأت وزیران، حداقل عیدی یا پاداش برای اسسال کارمندان و بازنشستگان دولتی با افزایش ۳۰ درصدی نسبت به سال گذشته، مبلغ ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان تعیین شد. بر اساس مصوبه هیأت دولت، برای کارکنان و بازنشستگان متأهل مبلغ ۷۰۰ هزار تومان اضافه می‌شود و به ازای هر فرزند نیز ۳۰۰ هزار تومان مبلغ عیدی تلقی خواهد کرد.

طوفان آدم خوار در راه زمین!

گجت نیوز | دانشمندان اعلام کردند که در یک انفجار بزرگ روی سطح خورشید، احتمال وقوع یک ابر طوفان خورشیدی موسوم به آدم خوار وجود خواهد داشت. این پدیده می‌تواند یک طوفان توفانمغناطیسی ایجاد کند که در بسیاری از امجاا کند و ممکن است در زمین نیز تأثیراتی ایجاد کند.

جشمید هاشم پور جوان شد!

ایران آرنا | ستاره فیلم‌های اکشن در دهه ۶۰ گریمی خاص به دوران جوانی بازگشته است. گریم جشمید هاشم پور معروفترین بازیگر اکشن سینمای ایران در فیلم سینمایی پرواز ۱۷۵ خبرساز و چهره جوان او سوزه کاربران مجوزی و رسانه‌ها شد. هاشم از کاربران به این بازیگر گریمورقصد داشته که جشمید هاشم پور ۸۰ساله را جای یک جوان جانبدار واکنش نشان داد.

عجیب‌ترین تعویض تاریخ فوتبال!

روزآنا | در سزای تیم‌های روانساکو الیپیا لیوبلیانا لیگ برتر فوتبال اسلوونی، انتقال عجیبی رود و سریع ترین تعویض تاریخ فوتبال رقم خورد اسکار درینو، سرمربی روانساکو که در انتهای جدول لیگ قرار دارد، دروازه بان نوجوان ۱۷ساله اش را برای اولین بار در ترکیب اصلی داخل زمین فرستاد. اما تا پس از گذشت ۲۰ ثانیه از شروع بازی، دروازه‌بان تیم با تعویض شد. علت این اتفاق عجیب، قانون عجیبی در لیگ اسلوونی بود که سال ۲۰۲۲ اعمال می‌شود. بر اساس این قانون، باشگاه‌های لیگ در موظف هستند، حداقل یک بازیکن واجد شرایط تیم ملی زیر ۲۱ سال را در ترکیب اصلی خود قرار دهند. به همین دلیل بازیکنان این تیم در همان ثانیه‌های ابتدایی بازی، به عمد توپ را بیرون زدند تا دروازه‌بان اصلی زودتر وارد زمین شود.

بفرمایید تخم مرغ ۱۷۰۰ ساله!

همشهره آنلاین | یک اسکن سه بعدی از یک تخم مرغ ۱۷۰۰ساله کشف شده از دوره روم باستان در انگلستان نشان می‌دهد که این تخم مرغ هنوز بقایای زنده و سفیده را در خود دارد. این تخم‌مرغ یکی از چهار تخم‌مرغی بود که چندین سال پیش در حفاری باستان‌شناسی در محوطه‌ای متعلق به دوران روم در شهر مرکزی انگلیس در ایلمسبری، حدود ۳۰ کیلومتری شرق اسکسور، کشف شد. سه تا از چهار تخم‌مرغ جنین بیرون زده شدن، کشف شده و بوی بدی منتشر کردند. اما چهارمی دست نخورده باقی ماند.



رونمایی از آیفون ۳ میلیارد تومانی!

مدل Lovely Butterfly نیز از ترکیب پوست گوساله سفید، ۳۵ملاس و روکش طلایی ۲۴ عیار ساخته شده است. قیمت این محصولات متفاوت است و برای مدل Wonderful Orchid ۹۶۳۰ دلار دارد. مجموعه باغ عدن در تعداد محدود عرضه شده و مدل Panther Gold تنها در ۱۴ دستگاه و سایر مدل‌ها در ۹۹ دستگاه عرضه می‌شوند.

طرح بلک است که ۱۵۹ الماس‌ترین شده است. مجموعه باغ عدن در کل شامل پنج مدل آیفون ۱۵ پرو است که هر کدام با مواد گران قیمت، مثل الماس، سنگ‌های قیمتی و کریستال سواروسکی تزین شده‌اند. Bird of Paradise از روکش طلایی ۲۴ عیار و ۱۳۹ کریستال سواروسکی استفاده کرده، در حالیکه مدل Wonderful Orchid پوست گوساله قرمز، روکش طلایی ۲۴ عیار، ۹ الماس و طرح میناکاری ساخته شده است.

برند لوکس کاپویر (Caviar) به مناسبت روز ولنتاین چند مدل آیفون منحصربه‌فرد معرفی کرده است. این گوشی‌ها قیمت بسیار بالایی دارند. کاپویر این مدل‌های لوکس آیفون ۱۵ پرو را «باغ عدن» نامیده که برجسته‌ترین مدل آن با نام Panther Gold ۱۹۸۴ دارای قیمت ۶۰۳۵۰ دلار (حدود ۳ میلیارد تومان) است. بدنه مدل Panther Gold دارای روکش طلایی ۱۸ عیار و یک نقش برجسته با

قابلیت‌های انگشتر هوشمند اپل

انگشترهای هوشمند در حال تبدیل شدن به یکی از محبوب‌ترین گجت‌های بازار هستند که بسیاری، بنا به دلایل مختلف داشتن یک انگشتر هوشمند را یکی از ضروریات زندگی خود می‌دانند. در همین راستا، سامسونگ با تحلیل کامل این موضوع اقدام به معرفی و ساخت انگشتر هوشمند خود یعنی گلکسی ریگ کرده که اخیراً در رویداد آنیکه هم رونمایی شد. رقیب اصلی سامسونگ یعنی اپل نیز در این مسیر، ورودی‌هایی کرده و اطلاعاتی از انگشتر هوشمند احتمالی‌اش منتشر شده است. طبق اطلاعاتی که در دسترس است، اپل چندین ابتکار در مورد همین انگشترهای هوشمند داشته که نشان می‌دهد سال‌هاست روی آن‌ها کار می‌کند. برای بررسی عملکرد انگشترهای هوشمند، ما توپم با بقیه محصولات شروع کنیم. گلکسی ریگ سامسونگ که به تازگی معرفی شده، فعلاً به‌طور کامل به بازارهای جهانی عرضه نشده و در مرحله تست قرار دارد. به‌خاطر همین بهترین موردی که می‌توانیم بررسی کنیم، حلقه Oura است.

حلقه Oura که یک حلقه پایش وضعیت سلامتی بدن است، می‌تواند ضربان قلب، سطح اکسیژن، دمای بدن و حتی کیفیت خواب شما را ارزیابی کند. این حلقه اطلاعات را جمع‌آوری کرده و با تحلیل نهایی، آن‌ها را به اپلیکیشن مخصوص خودش می‌فرستد. بنابراین باید منتظر مانیم تا بفهمیم اپل چه قابلیت‌های بیشتری را بر این ویژگی‌ها، علاوه خواهد کرد، با توجه به سابقه اپل، طراحی محصول قطعاً فوق‌العاده بوده و همانند اپل‌ واچ، تبدیل به جز ثابت زندگی روزمره‌مان خواهد شد. طبق آدادهایی که در اپل ثبت شده، انتظار می‌رود انگشتر هوشمند اپل، یک ابزار پایش سلامتی بدن خواهد بود.

اپل همچنین هرگونه فناوری که مربوط به انگشتر هوشمند می‌شود را به نام خود ثبت کرده که این مشخص نیست آیا واقعاً محصولی در حد این طرح‌ها است و اپل صرفاً خواسته تا دسترسی رقیب‌ها به این فناوری‌ها محدود شود.

یکی از راه‌هایی که اپل می‌تواند محصولی را از سایر رقیب متمایز کرده و هیجان‌انگیز کند، استفاده از حسگرهای لرزشی در انگشتر هوشمند است. این قابلیت می‌تواند متلازمانی کاربرد داشته باشد که نسما و وضعیت سلامتی که انگشتر از شما نشان می‌دهد، اهمیت نمی‌دهد، به شما هشدار بدهد. همچنین می‌تواند زمانی که ضربان قلب با قدرت خون به‌صورت غیرعادی تغییر می‌کند، به شما اطلاع دهد.



قابلیت فراموش شده ویندوز



متون را ویرایش کنید و یا حتی عملکرد موس و کیبورد را با به زبان آوردن عبارتی چون «Left Click»، «Press Enter» شبیه‌سازی نمایید! عملکرد این سروسز تا حد زیادی مانند قابلیت تشخیص کلام ویندوز (WSR) است؛ این تفاوت که این بار، نایز به‌تعمیر دادن کامپیوتر برای شناسایی کاربر نیست؛ بنابراین تنها کاری که در ویندوز ۱۱ باید انجام دهید، فعال کردن Voice Access و به زبان آوردن فرامین مدنظران خواهد بود. برای فعال‌سازی این قابلیت وارد بخش تنظیمات (Settings) شده و در بخش Accessibility قسمت Speech را انتخاب کنید. این قابلیت البته در حال حاضر تنها در درک زبان انگلیسی است.

و میانبرهای مختلفی را بسته به فعالیت شما در اختیار تان قرار خواهد داد. **تاز بخرجه کیورد** در میان تمامی قابلیت‌های کمتر شناخته‌شده ویندوز ۱۱، تاریخچه کیبورد مهم‌ترین آن‌هاست که می‌تواند عملکرد کاربران این سیستم عامل را به‌طور شگفت‌انگیزی ارتقا دهد. احتمالاً پرکاربردترین میانبرهای ویندوز برای شما هم مثل بسیاری افراد دیگر در دنیا Ctrl + C و Ctrl + V باشند؛ این وجود شاید همان قدر که قابلیت کیبی پیست در ویندوز مهم باشد، به‌خاطر سپردن تاریخچه این کار نیز اهمیت داشته باشد.

تاریخچه کیبورد به‌طور خودکار تمامی داده‌ها و متونی که در زمان روشن کردن کامپیوتر کیبی کردید، به‌صورت ورودی‌های جداگانه ذخیره می‌کند تا بتوانید در صورت نیاز مجدداً از هر یک از آن‌ها استفاده کنید. بنابراین زمان‌هایی که مشغول انجام یک فعالیت تکرار شونده هستید و قصد دارید چندین داده مختلف را در چند جا وارد کنید، نایز به کیبی کردن مجدد اطلاعات برای هر بار استفاده نخواهد داشت. برای مثال فرض کنید بخشی از متن یک فایل PDF را کیبی کرده و در مایکروسافت ورد پیست کرده‌اید؛ اکنون مجدداً یک لینک را از مرورگر کیبی کرده و در پنجره‌ای دیگر پیست می‌کنید، اکنون اگر مجدداً به متن کیبی شده از فایل PDF نیاز داشته باشید می‌توانید به‌جای کیبی کردن دوباره آن با فشردن کلیدهای Windows + V تمامی داده‌های کیبی شده را مشاهده کرده و اطلاعات مورد نیاز را انتخاب کنید؛ البته باید دقت کنید که حافظه این قابلیت با خاموشی یا ریستارت کردن ویندوز پاک خواهد شد. **Clipboard History** همچنین می‌تواند برخی دیگر از قابلیت‌های فراموش شده ویندوز نظیر موس‌های هات‌توکی‌ها، تصاویر GIF و کیبورد اسمبل‌ها را نیز مشاهده کنید که بررسی مختصر آن‌ها خالی از لطف نیست.

Voice access قابلیت Voice Access در ویندوز ۱۱، کاربران اجازه می‌دهد که بدون نیاز به موس و کیبورد خود، صرفاً از طریق حرف زدن با دستورات مختلف از صادر کرده و یا کامپیوتر را مشاهده داشته باشند. به کمک فرامین صوتی می‌توانید به تنظیمات پنجره فعال کنونی دسترسی داشته باشید، اپلیکیشن‌های جدید را نصب کنید، **Image Reader**: به کمک این ابزار می‌توانید بدون نیاز به باز کردن تصاویر کامپیوتر، اندازه آن‌ها را تغییر داده و برخی تغییرات را در آن‌ها اعمال کنید. **Shortcut Guide**: این ابزار همچنین می‌تواند شما را راهنمایی کند، اگر چه این برنامه دارای برخی خریدهای درون برنامه‌ای برای ویژگی‌های بهتر است، اما نسخه رایگان آن امکانات بیش از اندازه‌ای در اختیار شما می‌گذارد. نرم‌افزار ADV Screen Recorder مجموعه عالی از گزینه‌های سفارشی‌سازی مانند واترمارک، حاشیه نوبسی و ابزارهای برش را در اختیار شما می‌گذارد. این برنامه امتیاز ۲۳.۵ را در گوگل پلی دریافت کرده است.

ویندوز سیستم عمل بسیار پویایی است و قابلیت‌ها و سروس‌های متعددی را در اختیار گروه‌های مختلف کاربران قرار می‌دهد که کاربری روزمره همه آن‌ها را ساده‌تر کند. با اندکی گشت و گذار در قابلیت‌های مختلف سیستم عامل Windows ۱۱ مطالعه ترندهای آن در اینترنت می‌توان متوجه شد که مایکروسافت برای فعالیت‌های مختلفی چون سرگرمی، دسترسی‌پذیری و کاربری‌های حرفه‌ای گوناگون برنامه‌ها و ابزارهای داخلی زیادی را در ویندوز تهیه کرده است. در عین حال، آن‌ها اشاره به واضح‌ترین و پر استفاده‌ترین ابزارهای ویندوز هستند که بین کاربران سر تا سر دنیا به محبوبیت رسیده‌اند. این سیستم عامل البته قابلیت‌های مخفی فراوان دیگری هم دارد که می‌تواند برخی از آن‌ها را حتی یک بار هم نشنیده باشید!

Focus Sessions

«تکنیک پومودورو» که در آن به‌آزای فعالیت‌های بی‌وقفه ۲۵ دقیقه‌ای، پنج دقیقه استراحت در نظر گرفته می‌شود، یکی از بهترین ابزارهای تنظیم وقت است که توسط افراد مختلف در سراسر دنیا استفاده می‌شود. ویندوز ۱۱ به‌طور پیش‌فرض به یک تایمر پومودورو برای مدیریت جلسات کاری مجهز است. این ابزار که Focus Sessions نام دارد، عملکردی مشابه با هر تایمر پومودورو دیگر دارد. تنها کاری که باید در این ابزار انجام دهید آن است که مدت زمان مدنظر خود برای انجام یک فعالیت کاری را، ۵ تا ۲۵ دقیقه را انتخاب کنید تا اپلیکیشن به‌طور خودکار شمارش را آغاز کرده و زمان‌های استراحت را به شما اطلاع دهد. در صورتی که غارت دارید چند کار به موزیک هم گوش کنید، خبر خوب این است که امکان اتصال آکانت اسپاتیفای به Focus Sessions وجود دارد و می‌توانید آهنگ‌های مورد علاقه خود را نیز از این طریق پخش کنید.

روش‌های مختلفی برای نمایش پنجره Focus Sessions وجود دارد. یکی از این راه‌ها بالا کشیدن صفحه‌اعلان‌ها یا تسکبار است. در این قسمت باید پس از بافتن گزینه مربوط به این ابزار، زمان مدنظر تان را تعیین کرده و کلید Start را فشار دهید. این ابزار همچنین از اپلیکیشن Settings ویندوز هم قابل دسترسی است و باید در نوار چسبونی این بخش عبارت «Focus» را تایپ کنید. دیگر روش دسترسی به این قابلیت ویندوز ۱۱ هم استفاده از اپلیکیشن ساعت و مراجعه به تب Focus Sessions است.

اگر از آن دسته افرادی هستید که می‌خواهید با گوشی موبایل تولید محتوا انجام دهید، داشتن یک نرم افزار ضبط صفحه نمایش که تمام ویژگی‌های مهم را داشته باشد می‌تواند برای شما بسیار مهم باشد.

Apowersoft Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک برنامه ضبط نمایش رایگان و بدون محدودیت داشته باشید، می‌توانید ADV را امتحان کنید. اگر چه این برنامه دارای برخی خریدهای درون برنامه‌ای برای ویژگی‌های بهتر است، اما نسخه رایگان آن امکانات بیش از اندازه‌ای در اختیار شما می‌گذارد. نرم‌افزار Apowersoft Screen Recorder مجموعه عالی از گزینه‌های سفارشی‌سازی مانند واترمارک، حاشیه نوبسی و ابزارهای برش را در اختیار شما می‌گذارد. این برنامه امتیاز ۲۳.۵ را در گوگل پلی دریافت کرده است.

ADV Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک برنامه ضبط نمایش رایگان و بدون محدودیت داشته باشید، می‌توانید ADV را امتحان کنید. اگر چه این برنامه دارای برخی خریدهای درون برنامه‌ای برای ویژگی‌های بهتر است، اما نسخه رایگان آن امکانات بیش از اندازه‌ای در اختیار شما می‌گذارد. نرم‌افزار ADV Screen Recorder مجموعه عالی از گزینه‌های سفارشی‌سازی مانند واترمارک، حاشیه نوبسی و ابزارهای برش را در اختیار شما می‌گذارد. این برنامه امتیاز ۲۳.۵ را در گوگل پلی دریافت کرده است.

بهترین نرم افزارهای ضبط صفحه نمایش اندروید

AZ Screen Recorder

AZ یکی از بهترین نرم افزارهای ضبط صفحه نمایش در اندروید است که رابط کاربری ساده‌ای دارد. بسیاری از افراد از نرم افزار برای ثبت فیلم پلی خود در بازی‌ها مانند COD و PUBG استفاده می‌کنند یا آن‌ها ویدیوهای آموزشی درست می‌کنند. از ویژگی‌های مهم نرم افزار AZ Screen Recorder می‌توانیم به سفارشی‌سازی صدا، افزودن متن و ایجاد ویدیوهای لایس اشاره کنیم. همچنین این نرم افزار هم به‌شما این امکان را می‌دهد تا ویدیوهای با کیفیت Full HD و HD ایجاد کنید.

Unlimited Screen Recorder

Unlimited یک برنامه رایگان و بدون تبلیغات است. این برنامه دارای ویژگی‌های عالی از تنظیمات ویدیویی سفارشی مانند وضوح FPS و نرخ بیت گرفته تا گزینه‌های اشتراک‌گذاری مستقیم رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. کاربران برای دسترسی به این ابزار نیاز به وارد کردن اطلاعات با نام نوبسی ندارند.

X Screen Recorder

نرم افزار X یک ضبط کننده صفحه نمایش اندروید می‌باشد که توسط توسعه دهندگان Inshot ساخته شده است. این برنامه تمام صفحه‌ها را با دوربین جلوارائه می‌دهد و صدا و میکروفون دستگاه را ضبط می‌کند. همچنین می‌توانید از قابلیت‌ها برای جذاب کردن ویدیوهای تان استفاده کنید. X ضبط صفحه نمایش با رزولوشن ۱۰۸۰p و تا ۹۰ فریم بر ثانیه را فراهم می‌کند.

Mobizen Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک نرم افزار آفلاین و مطمئن ضبط صفحه برای اندروید داشته باشید می‌توانید از نرم افزار Mobizen استفاده کنید. این برنامه هیچ داده سمت سرور را ذخیره نمی‌کند. برنامه Mobizen Screen Recorder بسیار ساده است و ویژگی‌های ضبط صفحه نمایش و گزینه‌های ویرایش خوبی را برای تولید یک ویدیوی خروجی با کیفیت بالا ارائه می‌کند.

Mobizen Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک نرم افزار آفلاین و مطمئن ضبط صفحه برای اندروید داشته باشید می‌توانید از نرم افزار Mobizen استفاده کنید. این برنامه هیچ داده سمت سرور را ذخیره نمی‌کند. برنامه Mobizen Screen Recorder بسیار ساده است و ویژگی‌های ضبط صفحه نمایش و گزینه‌های ویرایش خوبی را برای تولید یک ویدیوی خروجی با کیفیت بالا ارائه می‌کند.

Unlimited Screen Recorder

Unlimited یک برنامه رایگان و بدون تبلیغات است. این برنامه دارای ویژگی‌های عالی از تنظیمات ویدیویی سفارشی مانند وضوح FPS و نرخ بیت گرفته تا گزینه‌های اشتراک‌گذاری مستقیم رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. کاربران برای دسترسی به این ابزار نیاز به وارد کردن اطلاعات با نام نوبسی ندارند.



خوردنی‌هایی که شکمتان را بزرگ می‌کند!

اگر برای آن بزرگ شدن چربی‌های ناخواسته شکم تلاش می‌کنید، به عادت غذایی خود نگاه کنید. در حالی که ورزش نقش مهمی در کاهش چربی ایفا می‌کند، دستیابی به شکمی لاغرتر و صاف به یک رویکرد آگاهانه نسبت به نحوه و آنچه می‌خورید بستگی دارد. در حالی که هیچ‌کس فرصت جادویی کمر باریک‌تر نداشته باشد. شناخت و رسیدگی به عادت غذایی مضر می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر هرف شما برای داشتن دور کمر باریک‌تر داشته باشد. تاثیر غذاهای ناسالم و عادت غذایی بر تجمع چربی شکم

بالاتر. غذاهای سرشار از قندهای تصفیه شده، ترکیبات فرآوری شده و چربی‌های ترانس به ویژه مشکل ساز هستند؛ زیرا با افزایش چربی احشایی (یا شکمی) مرتبط هستند. چه در حال تماشای تلویزیون و چه مشغول تلفن خود، به احتمال زیاد بدون اینکه متوجه شوید غذای بیشتری مصرف می‌کنید. این عادت بد می‌تواند منجر به پرخوری شود و به افزایش وزن، به ویژه در اطراف ناحیه شکم کمک کند. بر اساس مطالعاتی که در مجله روانشناسی سلامت منتشر شده است، کسانی که در حین تماشای تلویزیون یا راه رفتن غذایی بخورند، مصرف غذای بیش از پنج برابر بیشتر از کسانی است که غذا خوردن سبز می‌جویند. این موضوع نشان می‌دهد که عادت غذایی ناسالم می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. مودی می‌گوید: «وقتی با هوسپاری غذا نمی‌خورید، ممکن است مزتان به‌طور مؤثری به سمت دندان پیام ندهد که سیر هستید، زیرا تمرکزتان بر روی خوردن غذا نیست، که می‌تواند به سرعت باعث

بیش از نیمی از اوقات، ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم.

این می‌تواند منجر به خوردن میان وعده یا پر خوری شود

باید به عنوان مثال، آبله اوو کالو و روغن زیتون دارای مواد مغذی متراکم هستند اما کالری بالایی دارند. آبله، دل‌ها و اوو کالو منبع فواید متعددی از آن‌ها هستند. مواد مغذی و چربی‌های غیراشباع مفید برای قلب هستند. با این حال، این غذاهای کالری زیادی دارند. حدود یک چهارم فنجان گردو حاوی تقریباً ۲۰۰ کالری است، به همین دلیل است که مودی می‌گوید: «مصرف زیاد این‌ها می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود، حتی اگر از نظر فنی مواد غذایی تقویت کننده سلامتی باشند.»

خوردن، پیش از خند، غذاهای رستوران.

غذاهای رستوران‌ها اغلب حاوی چربی‌ها و قندهای اضافه شده هستند که دو عامل مهم در افزایش چربی شکم هستند. دفعه بعد که می‌خواهید بیرون ناهار بخورید، آشپزی در خانه را در نظر بگیرید تا کنترل بیشتری بر مواد تشکیل دهنده و اندازه و عده‌های غذایی داشته باشید و کالری دریافتی خود را کاهش دهید. مودی می‌گوید: «غذا خوردن پیش از حد به تنهایی می‌تواند یک پل شکم را کوچک کند، بلکه می‌تواند دور کمر شما را بزرگ کند.» غذای رستوران‌ها و فست‌فودها علاوه بر سدیم و چربی‌های اشباع، اغلب حاوی قندهای اضافه شده هستند که منجر به التهاب مزمن و افزایش وزن می‌شوند.

به اندازه کافی نخوردن میوه و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر و ویتامین‌ها و

مواد مغذی هستند و برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل ضروری هستند. مصرف نکردن کافی از این غذاهای پر از مواد مغذی می‌تواند باعث میل به گزینه‌های کم‌مغذی شود. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند به کند کردن هضم، کنترل گرسنگی و کاهش التهاب کمک کنند. سبزیجات همچنین می‌توانند حجم غذاها را بدون افزودن مقدار قابل توجهی کالری افزایش دهند.

حذف وعده‌های غذایی

به گفته دانشگاه لوئیزیانا، حذف وعده‌های غذایی می‌تواند متابولیسم شما را مختل کند و منجر به پر خوری در اواخر روز شود. خوشبختانه، برنامه ریزی و آماده‌سازی وعده‌های غذایی از قبل می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر اهداف کاهش وزن خود بمانید و برنامه غذایی ثابتی داشته باشید. مودی می‌گوید: «مشکل حذف وعده‌های غذایی این است که هورمون‌های گرسنگی بدن شما دوست دارند زمان از دست رفته را جبران کنند. اگر تا به حال صبحانه را حذف کرده‌اید و آن گرسنگی شما را در اواخر بعد از ظهر تجربه کرده‌اید، احتمالاً اثر آن تجربه کرده‌اید.»

خوردن پروتئین کافی

پروتئین سیر کننده ترین درشت مغذی است و مصرف نکردن آن به اندازه کافی می‌تواند هوس خوردن میان وعده‌های ناسالم را که به چربی شکم کمک می‌کند، افزایش دهد. پروتئین نه تنها می‌تواند باعث افزایش احساس سیری شود و به شما امکان می‌دهد در طول وعده‌های غذایی کمتر غذا بخورید، بلکه پروتئین می‌تواند به حفظ توده عضلانی کمک کند. افزایش توده عضلانی می‌تواند به متابولیسم سریع‌تر منجر شود، به این معنی که در زمان استراحت کالری بیشتری می‌سوزانید. علاوه بر این، هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به هضم کربوهیدرات‌ها یا چربی می‌سوزاند.

مصرف تنقلات

مصرف تنقلات در طول روز بدون توجه به اندازه وعده‌ها و محتوای غذایی می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد کالری شود. برای تریپ‌های کوتاه، آگاهانه و وعده‌های غذایی و میان وعده‌های مغذی داشته باشید. هر رقه را بچسبید و اگر بیشتر از یک شانه‌های کالری می‌سوزانید، سیری بدن خود آگاه باشید. این استراتژی‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشید، تعادل سالم‌تری در رژیم غذایی خود داشته باشید و چربی شکم را از خود دور کنید.



آداب خوردن آبلیمو

بسیاری از افراد آبلیمو را به صورت ناشتا به دلیل فوایدی که دارد مصرف می‌کنند. غافل از این که این کار می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر دندان‌ها بزند. اسیدبند آبلیمو سبب فرسایش و از بین رفتن مینای دندان می‌شود:

هنگامی که مینای دندان فرسوده شود، عاج زیرین که زرد رنگ‌تر از حد معمول است را در معرض دید قرار می‌دهد و ممکن است باعث شود حساسیت‌های دندان‌ها را تجربه کنید.

مصرف غذا و نوشیدنی‌های اسیدی اصلی‌ترین علت فرسایش مینای دندان هستند. مینای دندان سخت‌ترین ماده معنی موجود در بدن انسان است. این ماده سطح خارجی هر دندان را پوشش داده و از مواد مغذی ساخته شده که عمده این مواد هیدروکسی آپاتیت است. اسید، مینای دندان را در طول زمان سبب فرسایش می‌کند. پس از خوردن ترش‌ترین ماده بدون لایه‌ای اصلی محافظه، اسید پدید خواهد شد. احساس درد هنگام لمس دندان‌ها یا زبان می‌تواند یکی از نشانه‌های فرسایش مینای دندان باشد. ممکن است دندان‌ها شما تیزتر و زردتر به نظر برسند.

دمای آب نیز می‌تواند تسریع در آب لیمو ایجاد کند. سرعت واکنش شیمیایی با درجه حرارت افزایش می‌یابد و بنابراین فرسایش در دماهای بالاتر شدیدتر خواهد بود.

نوشیدن آب لیمو از طریق نی می‌تواند خطر بیشتر فرسایش را کاهش دهد. زیرا استفاده از نی باعث می‌شود تا مایعات از دندان دور شوند. پس از نوشیدن آب لیمو فوراً خود را با آب بشوید. این کار اسیدی که ممکن است روی سطح دندان باقی مانده باشد از بین می‌رود و همچنین باعث کاهش اسیدبند باقی‌مانده در دهان می‌شود.

پس از نوشیدن آب لیمو آدامس فاقد قند بجوید زیرا این امر به شما در تولید بزاق بیشتر کمک کرده و میزان اسیدبند در دهان را خنثی می‌کند. حداقل ۳۰ دقیقه پس از نوشیدن آب لیمو دندان خود را مسواک نزنید زیرا باعث فرسایش مینای دندان می‌شود و دندان‌ها را مسواک بزنید. دندان‌ها مینای دندان‌ها را می‌سوزاند پس از یک ساعت پس از مصرف آب لیمو مسواک نزنید و با جوییدن یک تکه آدامس یا خوردن یک عدد خیار تعادل مواد را به دهان خود بازگردانید. سپس برای مسواک زدن از یک مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید (وجود فلوراید مینای دندان را سفت می‌کند).

دیگری توانایی انجام ماساژ اجباری دارد بهتر است از این تیزو کمک نخواهیم. این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه با کمک ماساژ قلبی و عروقی به میزان قابل توجهی تنفس بیمار و اکسیژن‌رسانی به مغز انجام می‌شود، خاطرنشان کرد: «با این روش تا رسیدن اورژانس به محل اقدامات حیاتی لازم انجام می‌شود.»

برای اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی وی اظهار کرد: اگر به دنبال کمک کردن جسم خارجی در حلق، فرد دچار ایست قلبی شده باشد، ماساژ قلبی و عروقی می‌تواند منجر به خفگی شود بنابراین در این موارد باید جسم خارجی بیرون آورده شود.

عضویت علمی دانشگاه در پایان، هشدار داد که اگر فرد دچار حمله سکته یا ایست قلبی شد از درمان‌های خودسرانه هر چه زودتر و به هیچ عنوان به او چیزی نخورانید چرا که ممکن است مواد خوراکی یا آب وارد ریه فرد شده و به دچار عفونت شود.

اقدامات اولیه برای کسی که سکته کرده است

این که برای انجام اجباری قلبی باید داشته‌گفت دست (بعد از پنج دست) را روی خنک‌ساز قرار دهید. ادامه داد: دست مقابل هم برای کمک رسانی و دست زیرین قرار داده و به این ترتیب ماساژ اجباری را ادامه دهید. وی توصیه کرد: اگر بیمار کف زمین قرار گرفته، کافی است روی او نماند و عمل اجباری انجام دهید و اگر بیمار روی تخت است، حتماً باید زیر بیمار سفت تخت را غیر از صورت بیمار بگذارید. بیمار برای اجبار به کف زمین منتقل شود. همچنین چنانچه فرد در ارتفاع بالاتری است اسید برای تسریع بیشتر باید از یک چهارپایه استفاده کنید. او ادامه داد: سرعت ماساژ باید بالا باشد یعنی ۱۰۰ بار در هر دقیقه، به ازای هر ثانیه باید بیشتر از یک ماساژ انجام دهید بنابراین چنانچه فرد

علائمی که نشان می‌دهد گردش خون شما ضعیف است

گردش خون برای بدن انسان ضروری است. زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. بنابراین گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات مختلف برای سلامتی شود. سردی مفاصل دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون در اندام‌ها جریان می‌گیرد، ممکن است بدن انسان خون به اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث مشکلاتی مانند سردی و بی‌حسی شود. گردش خون ضعیف می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌ها جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود. نرسیدن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم درازد، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید. احساس سنگینی و ضعف بیش از حد، حتی پس از حداقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف مرتبط باشد. هنگامی که جریان خون کافی نیست، عضلات شما ممکن است اکسیژن و مواد مغذی لازم برای عملکرد بهینه را دریافت نکنند و در نتیجه احساس سنگینی دائمی داشته باشید. سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی، به ویژه در دست‌ها، پاها یا اندام‌ها، می‌تواند نشانه‌ای از فشارخون عصبی ناشی از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که

فواید عجیب اسکواش

اسکواش یک بازی داخل سالن با راکت و توپ است. اسکواش شامل دو یا چهار بازیکن (بسته به فرمت بازی) است که از راکت و یک توپ لاستیکی برای زدن توپ با حریف استفاده می‌کنند. این ورزش ترکیبی از چابکی و دقت است اما اثرات شگفت‌انگیزی هم بر سلامتی انسان دارد. ۱. باعث آزاد شدن آندورفین می‌شود که باعث شاداب شدن فرد می‌گردد. ۲. قدرت و استقامت: اسکواش یک ورزش شدید است که به حرکات سریع، دویدن، پریدن و تغییر جهت مکرر نیاز دارد. هنگام بازی اسکواش، تمام گروه‌های عضلانی اصلی فعال می‌شوند که به تقویت سیستم قلبی عروقی و بهبود آمادگی جسمانی کلی کمک می‌کند. ۳. هماهنگی و تعادل: اسکواش شما را ملزم می‌کند که به سرعت به حرکات چریف واکنش نشان دهید و به توپ ضربه بزنید که به بهبود هماهنگی و کنش و دقت فرد کمک می‌کند.





ای مردم، ماه در روزگاری کینه توز و در زمانه ای ناسپاس به سر می بریم. نیکوکار، بدکار شمرده می شود و ستمکار هر دم بر ستمش می افزاید. از آنچه آموخته ایم، بهره نمی گیریم و از آنچه نمی دانیم نمی پرسیم. از حوادث باک نداریم تا آن گاه که ما را در خود فرو گیرد.
 (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می شود.

ارائه ۱۳۰ هزار خدمت با اشتغال زایی ۷۰ هزار نفر در استان اصفهان



مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان گفت: سال گذشته در استان اصفهان حدود ۱۳۰ هزار خدمت با اشتغال زایی ۷۰ هزار نفر ارائه شده و نرخ بیکاری در استان اصفهان حدود ۲۳ درصد کاهش پیدا کرده است.
 میثم مداحی با بیان این که از ابتدای دولت سیزدهم به صورت تخصصی در حوزه اشتغال و کارآفرینی اقدامات خوبی آغاز شده، با توجه به اهمیت داده ها و آمار و تحلیل بازار کار، ایجاد زیرساخت برای تحلیل و آینده پژوهشی بازار کار در دستور کار قرار گرفت و سامانه ملی رصد اشتغال کشور ایجاد و توسعه داده و تکمیل شد.
 مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان افزود: سامانه رصد اشتغال کشور و سامانه جستجوی شغل که به صورت پرخا امکان استفاده از آن وجود دارد، داده های لازم در حوزه زبستبوم هر منطقه را ارائه می کند.
 مداحی با اشاره به ۱۰ مؤلفه موجود در این سامانه و داده های که با توجه به شرایط خاص هر منطقه در آن وجود دارد، گفت: تأمین مالی، مجوز فعالیت کسب و کار، شناسایی، مشاوره، شغلی، آموزش مهارتی، ترویج

و فرهنگ سازی، اطلاع رسانی، بازاریابی، تأمین فناوری و تأمین زیرساخت از جمله داده های است که در بخش گزارش زبستبوم استان اصفهان در این سامانه موجود است و امکان گزارش گیری به اشکال مختلف از آن وجود دارد.
 وی ادامه داد: با توجه این سامانه، ۱۳۰ هزار خدمت در استان اصفهان ارائه شده که اشتغال زایی حدود ۷۰ هزار نفر در استان را فراهم کرده است.

مانور شبکه انتقال مخابرات اصفهان باهدف آمادگی اجرای انتخابات



مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان بیان اینکه کارگروه اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان ها باید به صورت مستمر برگزار شود، تأکید کرد: این کارگروه محل مناسبی برای برنامه ریزی، تحلیل و آینده نگری است، اما در صورتی که با آینده پژوهی و برنامه ریزی مناسب در سال آینده شاهد تحول اساسی در حوزه اشتغال و کارآفرینی در شهرستان تاین باشیم. وی تصریح کرد: با زیرساخت های ایجاد شده در دولت سیزدهم، هدف گذاری لازم برای سامانه اشتغال، کاهش نرخ بیکاری و افزایش نرخ مشارکت انجام شد و امروز در کشور به صورت محسوس کاهش نرخ بیکاری دیده می شود و به عنوان نمونه در استان اصفهان شاهد کاهش ۲۳ درصدی نرخ بیکاری هستیم.
 مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان خاطر نشان کرد: وقتی مردم کاهش نرخ بیکاری را احساس می کنند که که نتایج آن را به صورت مشهود شاهد باشند و امروز در بسیاری از مجموعه های تولیدی و اقتصادی و شهرک های صنعتی دنیسالی نیروی کار هستند که همین موضوع یکی از نشانه های کاهش واقعی نرخ بیکاری است.
 عملیات مانور آمادگی ارتباطی جهت اجرای انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان به همت مدیریت سیستم های انتقال مخابرات منطقه اصفهان، اجرا شده گزارش روایط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، با توجه به دستورالعمل صادره در خصوص برگزاری آزمایش انتخابات با هدف سنجش تاب آوری شبکه انتقال مخابرات استان و تقویت سطح آمادگی پرسنل، در تاریخ ۲۵ تا ۲۶ بهمن با فرس قطعی ارتباط بر روی سبستر فیبر، حد فاصل ایستگاه های میمه - ونداده، سنابویی با موضوع برقراری کلبه ترافیک ها از طریق نصب راه اندازی یک لینک رادیویی میان بین دو نقطه مذکور در زمان بحران و انتقال و نرمال نمودن کلبه سروس های موجود اعمال می شود.

چشم انداز ویژه تفریحی با تعامل شرکت توسعه سپاهان و شهرداری منطقه ۵

گردشگری و تفریحی این مرکز تفریحی قرار گرفت. وی با اشاره به بازدید میدانی از محل اجرای پروژه های آینده شرکت توسعه سپاهان در آستانه نوروز ۱۴۰۳ افزود: در ادامه دستورات ویژه ای را در خصوص پیشبرد پروژه های تفریحی این مجموعه به عنوان یکی از مراکز تحت مدیریت منطقه ۵ صادر شد.
 مدیر عامل شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان

قابل توجه شرکت ها، سازمان و موسسات تجارتي و صنعتي

نصف جهان

با ما بهتر دیده شوید

www.nesfejahan.net
 تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۲۰۰۵

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

در انتخابات مجلس یازدهم ۱۸ زن به مجلس شورای اسلامی راه یافتند و رکورد حضور زنان در ادوار مجلس شکسته شد

حضور زنان در ادوار مجلس

دوره اول تا سوم: ۴ زن
 دوره چهارم: ۹ زن
 دوره پنجم: ۱۴ زن
 دوره ششم: ۱۳ زن
 دوره هفتم: ۱۳ زن
 دوره هشتم: ۹ زن
 دوره نهم: ۱۷ زن
 دوره دهم: ۱۸ زن

www.nesfejahan.net

نوبت اول

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد عملیات تهیه و اجرای شبکه توزیع برق فشار متوسط روستای مورچه خورت شهرستان شاهین شهر و میمه به شماره اسناد ۱۴۴۹۰۵۱ را بصورت مناقصه عمومی برگزار نماید.
 اطلاعات بیشتر از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ به آدرس اینترنتی www.bonyadmaskan-isf.ir قابل دریافت می باشد.
 مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه:
 از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ لغایت روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۱
 مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳
 مهلت زمانی ارائه اصل ضمانتنامه: پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳
 زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
 اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه ضمانتنامه: آدرس: اصفهان، کوی زمانی، اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان و تلفن: ۰۳۱۴۶۲۸۸۰۸۵

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان
 الف.ف.۱۶۸۸۲۲۶۶