

## پایان فوتبالی رونالدو در عربستان



در صفحه ۷ بخوانید

## آب و هوای اصفهان در نوروز ۱۴۰۳

مدیرکل هواشناسی استان اصفهان خاطرنشان کرد: با وجود این، ۲۸ اسفند ماه یک سامانه بارشی وارد استان خواهد شد که تا یکم فروردین بارش‌های خوبی را در سطح استان و سرچشمه‌های آبی حوضه زاینده رود به همراه خواهد داشت. حمیدرضا خورشیدی با بیان اینکه بارش‌ها طی این بازه به شکل باران خواهد بود، افزود: فروردین ماه کندر سامانه‌های ناپایدار با ماهیت بارش‌های همرفتی...

## پالایشگاه اصفهان با ریل ذوب آهن به راه آهن سراسری متصل می‌شود

مصدومان چهارشنبه سوری امسال ۲۰ درصد بیشتر از سال گذشته بود

# سوختن ۱۳۶ نفر در اصفهان

۳

## سین های وارداتی از چین!

خانه ها با همین سین ها تکمیل می شود اما اگر به تاریخچه سفره هفت سین رجوع کنیم متوجه می شویم که این سین ها روزگاری هفت سین بوده اند. ایرانیان پیش از اسلام هفت سین یا هفت چین داشته اند و با ورود اسلام به ایران این...  
در صفحه ۲ بخوانید

سزه، سرکه، مسیر، سماق، سمنو، سیب و سکه هفت قام سین است که اینها، آب و قرآن مجید در کنار آن، دیگر اجزای هفت سین عید نوروز را شامل می‌شود.  
اگرچه سالیان سال است که سفره های هفت سین

## قصه رنگ سال

۲



## آزمون در انگلیس به ترکیب اصلی می رسد

در صفحه ۷ بخوانید



## استفاده از روش های نوین به منظور کنترل خزان زودرس درختان کهنسال اصفهان تلاش برای حفظ چنارهای شهر

### آگهی مزایده عمومی

اداره کل گمرکات استان اصفهان در نظر دارد نسبت به فروش یک دستگاه خودرو برپا به مشخصات ذیل اقدام نماید.

نوع خودرو	کاربری	میل	رنگ
پراید دوگانه سوز	سواری	۱۳۸۵	تقره ای متالیک

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می توانند کلیه اسناد مزایده را از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس [www.setad.ir](http://www.setad.ir) دریافت نمایند. تاریخ دریافت اسناد مزایده از سامانه ستاد ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ الی ۱۴۰۳/۱/۷ و پارگذاری اسناد تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۱/۲۱ می باشد.  
مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۶۵۰۰۰۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی و با سیرده نقدی است.  
محل تسلیم فیزیکی یاکت تضمین: دبیرخانه حراست گمرک اصفهان تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱/۲۱ به نشانی -اصفهان- کیلومتر ۵ جاده اصفهان - شیراز- روبروی شهرک آزمایش می باشد. زمان بازگشایی یاکات: ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱/۲۴ در کمیسیون معاملات بازگشایی و بررسی می شود.  
شماره اطلاعات فوق در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات درج گردیده است.

م.الف: ۱۶۸۵۴۹۷ | اداره کل گمرکات استان اصفهان

## در هنگام خانه تکانی مراقب آب باشیم

آب، لیخند زندگی  
مصرف هوشمند

وزارت نیرو  
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شماره ثبت ۵۲۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۸۰۴۷۲

به دینوسلیله از کلیه صاحبان سهام شرکت فوق دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و عمومی فوق العاده که به ترتیب در ساعت ۸ و ۱۰ صبح مورخ ۱۵ / ۰۱ / ۱۴۰۳ که در محل استان اصفهان - شهرستان مبارکه - بخش مرکزی - شهر مبارکه - نهجیر - بلوار امیر کبیر - خیابان (پایانه باربری) - پلاک - ۱۶۹ - مجتمع پایانه باربری - طبقه همکف - واحد ۱۷ کد پستی ۸۴۸۱۸۹۷۶۹۳ تشکیل می گردد حضور به هم رسانید

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده  
انتخاب بازرس  
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده  
افزایش سرمایه

هیات مدیره

### آگهی مزایده عمومی

نوبت دوم

شهرداری خورزوق در نظر دارد:

به استناد مجوز شورای محترم اسلامی شهر خورزوق، مزایده جایگاه گاز طبیعی فشرده CNG و ایپنه مربوطه را به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. مهلت در یافت مدارک تا ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۷ و مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ می باشد متقاضیان جهت شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. همچنین آقای سیفی با شماره تلفن ۰۹۱۲۰۸۹۴۱۳۷ در ساعات اداری آماده پاسخ گویی به سوالات احتمالی می باشد.

م.الف: ۱۶۸۱۲۳۳ | سید فضل اله هاشمی - شهردار خورزوق

### آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده و عادی بطور فوق العاده

#### شرکت حمل و نقل ستاره بار مبارکه سهامی خاص

#### به شماره ثبت ۵۲۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۸۰۴۷۲

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت فوق دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و عمومی فوق العاده که به ترتیب در ساعت ۸ و ۱۰ صبح مورخ ۱۵ / ۰۱ / ۱۴۰۳ که در محل استان اصفهان - شهرستان مبارکه - بخش مرکزی - شهر مبارکه - نهجیر - بلوار امیر کبیر - خیابان (پایانه باربری) - پلاک - ۱۶۹ - مجتمع پایانه باربری - طبقه همکف - واحد ۱۷ کد پستی ۸۴۸۱۸۹۷۶۹۳ تشکیل می گردد حضور به هم رسانید

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده  
انتخاب بازرس  
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده  
افزایش سرمایه

هیات مدیره





رزمایش مشترک ایران روسیه و چین در دریای عمان

خبرخوان

یک هشتاد و نه میلیارد دلار اقتصاد

حیبر ریگی به عنوان اولین زehl اهل تسنن، رییس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار شد. وی دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت فناوری اطلاعات است و سومین بخشدار زن، اولین فرماندار زن، اولین سفیر زن اهل سنت و دومین سفیر زن جمهوری اسلامی ایران بوده است که اکنون نیز به عنوان اولین مدیرعامل زن اهل تسنن سازمان مناطق آزاد منصوب شده است.

دیوی خودرو

رئیس هیات مدیره دیوانه اقتصاد آمار منتشر شده در سامانه کتال نشان می دهد سه خودرو ساز بزرگ کشور در زمستان، کمتر از میزانی که تولید کرده اند، فروش داشته اند. شاید این آمار گویای این نکته باشد که تمایل به عرضه خودرو از سوی خودروسازان کاهش یافته است. آن هم به دلیل متشنجی که هر سال تکرار می شود، یعنی کاهش عرضه به امید فروش با قیمت واقعی در واقع خودرو سازان سعی می کنند در دی و بهمن هر سال میزان فروش محصولات خود را کاهش دهند تا تولیدات آنها مشمول افزایش قیمت سال جدید شود.

حمله به آمبولانس اورژانس

یک آمبولانس اورژانس خوزستان گفت: بر اثر حمله افراد ناشناس، آمبولانس اورژانس جن انتقال بیمار آسیب دیدی. جدی عارف اصل شهرانی اظهار کرد: در ساعت ۱۰:۴۳ صبح شنبه ۹۳ یک آمبولانس آمبولانس اورژانس در اثر حمله افراد ناشناس به خودروی آمبولانس اورژانس اواز که در جن انتقال مصدوم تصادف بوده خسارت جدی به آمبولانس وارد شد و افزود: در اثر این حمله آمبولانس دچار شکستگی شیشه کابین بیمار و صدمات متعدد در بدنه گردیده و خوشبختانه بیمار و همکاران عملیاتی اورژانس آسیب وارد نشده است.

ترامپ رسماً نامزد شد

کلاید پلری (RIP) دونالد ترامپ با رسیده به امتیاز مورد نیاز برای نامزدی جمهوری خواهان، خود را برای رقابت نهایی با بایدن آماده می کند. از سوی دیگر جو بائین رییس جمهور آمریکا سه شنبه شب (په وقت محلی) با پیروزی در انتخابات مقدماتی ایالت جورجیا، به طور رسمی نامزد منتخب حزب دموکرات در انتخابات ۲۰۲۴ آمریکا شد. آمریکا پس از حدود ۱۰ سال شاهد تکرار رقابت دو نامزد در دو دوره دو انتخابات ریاست جمهوری خواهد بود.

رزمایش دریایی مشترک کمربند امنیت دریایی ۲۰۲۴ ایران، روسیه و چین در آب های دریای عمان آغاز شد و برخی از طرح های عملیاتی آن به اجرا در آمدن رزمایش مشترک که به منظور حفاظت از فعالیت های اقتصادی دریایی انجام می شود تا روز جمعه ادامه دارد. در رزمایش یگان های سطحی و پروازی نیروی دریایی جمهوری اسلامی ایران و یگان های شناوری سطحی، زیر سطحی و پروازی کشورهای چین و روسیه شرکت دارند همچنین و نامیاتی گاتی از کشورهای عمان، آذربایجان، قزاقستان، پاکستان و آفریقای جنوبی نیز حضور دارند هدف از برگزاری این رزمایش تحکیم امنیت و مبانی



فروش سینما از ۴۰۰ میلیارد به ۱۳۰۰ میلیارد رسید

استفاده از روش های نوین به منظور کنترل خزان زودرس در ختان کهنسال اصفهان

تلاش برای حفظ چنار های شهر



برگ های این درختان هشتیم، موضوعی که اکنون و با نزدیک شدن به فصل گرم تر مورد توجه مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان به عنوان موظف حفظ فضای سبز اصفهان قرار گرفته و او گفته است برای کنترل خزان زودرس از روش های نوین استفاده خواهیم کرد. گرچه به گفته مجید فرات مشن این موضوع تنها به اصفهان ختم نمی شود و در ختان چنار از اساسی ترین چالش های فضای سبز در بسیاری دیگر از شهرهای کشور هم است.

وی با اشاره به تحقیقات گسترده ای که در نیم قرن اخیر برای رفع مشکل خزان زودرس درختان چنار صورت گرفته است، می گوید: این مسئله متاثر از عوامل مختلف بوده و کنترل آن نیازمند مدیریت های چندگانه از زمینه بهبود شرایط رشد این درختان کهن است. بر اساس گفته های مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان، از جمله روش های نوین مدیریتی در کنترل خزان زودرس تزریق ترکیبات حاوی عناصر غذایی مورد نیاز گیاه، مواد ضد تنش و هورمون های محرک رشد به تنه درختان

به روش کم فشار (Low pressure) است که در قالب درون زمانی در فصل رشد و خفته در زمانی در فصل خواب انجام می شود. خوب دیگر از این روش های نوآورانه استفاده از «یک کیب کود برای تأمین هم زمان تمام عناصر غذایی مورد نیاز گیاه و بر اساس آنالیز های کیفی که روی خاک و گیاه انجام شده است، استفاده می شود. این کیب کود در قالب کودهای کندر ها در مدیریت خزان زودرس چنار از طریق سترک خاک قابل استفاده خواهد بود. این روش به صورت پایلوت و میدانی قرار است روی درختان و چنار های باغ غدیر اصفهان آزمایش شود. فعالان محیط زیست تأکید دارند که از لحاظ زیستی درخت چنار به دلیل جذب آلودگی های شهری و کثیفی بسیار مشهور در بین درختان است. اما شواهد نشان می دهد که مشکلات آبیاری بی در پی در کنار بی توجهی به مسائل زیستی می تواند آسیب های جدی به این گونه موثر در محیط شهری وارد کند.

اما برخی دیگر از کارشناسان به تأثیر خشکسالی ها بر بدیده خزان زودرس اشاره کرده و می گویند: با توجه به آلودگی های خزان در شرایطی که منابع آبی به سمت خشکی می رود، چنار ها رنگ هشدار را به وسیله خزان زودرس خود به ما اطلاع می دهد یعنی اگر بخوایم به صورت کلی شرایط خاک را بر زبست درختان چنار را بسنجیم باید اجزای خاک که یکی از مهم ترین دلایل خزان زودرس این اوقات منابع آبی و همچنین عدم آبیاری صحیح در فصل گرم سال است. این در حالی است که چنار ها و سایه سبز و زرد زدن درختان برای شهرمان کابیتی است که با تاریخ اصفهان گره خورده و باید در حفظ و حراست این میراث کهن تلاش کرد چرا که جزئی از هویت اصفهان شده اند.

قصه رنگ سال

نظر خود کارشناسان است، رنگ الهام بخش خود را با دیگر کارشناسی که در آن جمع خورند دارند به اشتراک بگذارند. بدین ترتیب هر کارشناس رنگ مد نظر الهام بخش خود را با دیگر کارشناسان به اشتراک گذاشته و با مجموع آراء رنگ سال انتخاب می شود.

سال چیزی اتفاقی و یا حاصل سلیقه عمومی است. اما قالب است بدین حد که انتخاب رنگ سال هم برای خودش تشکیلات مشخص دارد. برای توضیح در این مورد، باید به دهه ها پیش، یعنی دقیقاً سال ۱۹۶۳ برگردیم. در این زمان یک فرآیند تحصیل رشته شیمی به نام ارتگی ضرورت، یک سیستم برای استاندارد کردن رنگ نام ها ایجاد شد. بر اساس این سیستم، به هر رنگ عددی اختصاص داده می شد و دیگر تفاوت متغیر مردم، باعث نمی شد که رنگی با رنگ دیگر اشتباه گرفته شود. متناوب این کار، لارنس شرکی را تأسیس کرد و نامش را پنتون Pantone گذاشت. پنتون به معنی «همه رنگها» است. به این ترتیب هر سال در ماه های می و نوامبر، شرکت پنتون جمعی از کارشناسان را از اتاقی کاملاً سفید دور جمع می کند و آن ها را می خواهد به وسیله ایستایی که مد



نشان دهنده آن است که حتی هاف قد بلند نازد تهیه کالاها استراحت رنگ و پر بازار بسته کنند و حتی به بازار های سنتی ایران و سایر کشورها نیز چشم دارند. هر چند واردات سبزه و برخی دیگر کارشناسان کلاهی به ایران هیچ تولیدی هیچ صنعتگری را تهدید نمی کند. اما تولید کلاهی با بازار کوتاه مدت در ایران نکته ای قابل توجه به نظر می رسد. موضوع قابل توجه دیگر، نمود نمادی از فرهنگ رنگ است. سبزه ها به بازار کلاهی می آیند است که باید کم کم نین از سبزه های کشور وارد شده است. نین چنین طایفه ای اخیر به بازار کلاهی می آیند است. این چنین است و صادرات سبزه و عسل و کلاب به بازار ایران دوخته است

تومان در سال گذشته به ۱۳۰۰ میلیارد تومان در سال ۱۴۰۲ رسیده است و تعداد سینما از ۵۷۰ به ۹۰۰ سالن رسیده است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: همچنین فروش سینما از ۴۰۰ میلیارد تومان در سال گذشته به ۱۳۰۰ از ۵۷۰ به ۹۰۰ سالن رسیده است. محمد مهدی اسماعیلی اظهار داشت: سال ۱۴۰۲ یک سال فوق العاده برای عرصه هنر و فرهنگ بود و این شرایط بدوقایع نیمه دوم سال ۱۴۰۱ که در کشور رخ داد می نظیر بود. زیرا برخی از هنرمندان در تردید بودند که مشغول به کار شوند که امروز از مرحله عادی سازی به مرحله طلایی سینما و فرهنگ رسیده ایم. وی افزود: همچنین فروش سینما از ۴۰۰ میلیارد

دوبلور معروف مرخص شد

کلا دیده بان ایران] منوچهر والی زاده دوبلور با سابقه کشورمان از بیمارستان مرخص شد. او گفت: حالم خیلی بهتر است. درگیر یک کروناوی خفیف شدم که حدود ۱۰ روز طولی کشید. وی اضافه کرد: یکی از بایاد استراحت کنم تا دوره نقاهت کامل شود. بیمارستان آمد را خسته می کند اما خوشحالم که در حال حاضر حالم بهتر است. والی زاده با اشاره به اینکه بعد از چند روز استراحت دوباره برای دوره فیلم های نوروزی خواهد رفت عنوان کرد: پیش از این درگیر چند فیلم بوده است. آخرین فیلم شاخه رخ خان را دوبله کردیم، چند فیلم دیگر هم داریم. ایام نوروز است و فیلم های مختلفی قرار است به بخش برسند. منوچهر والی زاده طی روزهای اخیر به دلیل افت فشار در بیمارستان بستری شد و در بخش مراقبت های ویژه حضور داشت.

«کودک شو»

ویژه نوروز می آید کلا سلیقه ایران] افسط و تصویر بر سرداری سابقه «کودک شو» ویژه نوروز ۱۴۰۲ با حضور هنرمندان آواز شده است. «کودک شو» با اجرای ملیکا شریفی نیا قرار است در نوروز ۱۴۰۲ هر شب از شبکه نسیم به بخش برسد. تلرک و پوز این سلیقه برای نوروز تقریباً این هم در آن ایجاد کرده است که از جمله آن می توان به فیلم های پرهیاهوی هنری، بازیگران و روز و روزگاران اشاره کرد. فصل جدید سابقه «کودک شو» با طراحی های جدید بازی ها از پنج بهمن روی آنتن شبکه نسیم رفته است.

باز هم مسمومیت دسته

جمعی دانشجویی ایران] رییس دانشگاه تحصیلات تکمیلی علوم پایه زنجان گفت: علت و منشأ مسمومیت گوارشی حدود ۲۰ تن از دانشجویان این دانشگاه در دست بررسی است. بابک کریمی افزود: این دانشجویان با علام مسمومیت گوارشی برای در دست بررسی است. مسمومیت گوارشی اظهار کرد: ۶۰۰ دانشجو از غذای سلف استفاده می کنند که از این تعداد تنها ۲۰ نفر مشکل گوارشی داشتند. کریمی گفت: مدایه همه دانشجویان بودند. به صورت سریایی بود و هم اکنون حال عمومی این افراد خوب است و مشکل خاصی ندارند. فروشگاه ها به متناوب با آن تغییر می کند و فروشنده ها سعی می کنند با خود قناد خود با این رنگ فروش بیشتری داشته باشند. گرچه خیلی ها هم رنگ سال برای تغییر در حال و هوای خانه به کار می برند و دو کوسون منزلشان را مطابق با رنگ سال عوض می کنند و حال و هوایی متفاوت به خانه میاشان می دهند.

امین حیایی گیشه

را می ترکاند کلا خبیران] جدیدترین فیلم امین حیایی «کوتل مولوتف» ساخته حسن دوماری روایتی کمدی که دهه ۱۳۵۰ است که نشان می دهد ستاره دهه ۱۳۸۰ سینمای ایران قصد کرده به روزهای خوش برگردد و با کمدی ها نشان دهد که هنوز هم می تواند باعث فروش فیلم ها شود. آخرین کمدی به نمایش در آمده از امین حیایی در سینما «خوشگوش بسته» (فرزاد مؤمنان، ۱۳۸۸) به همراه بهرام بهرامی بود.

۳۱ میلیون سالمند در ۱۴۳۰

ایران] رییس موسسه تحقیقات جمعیت و دینر علمی دومین جایزه ملی جوانی با بیان اینکه در ۳۳ درصدی ساختار جمعیت ایران ۱۴ میلیون نفر است: گفت: این در سال ۱۴۳۰ تا ۳۲ میلیون نفر جمعیتی که سازمان ملل برای آن پیش بینی کرده ۳۱ میلیون سالمند خواهد داشت.







تغییر بزرگ

ساعت‌های

سامسونگ



سامسونگ احتمالاً می‌خواهد نسل بعدی ساعت‌های هوشمند خود را با نمایشگر مرمری طراحی کند...



طرح‌های دایره‌ای بهینه شده‌اند. می‌توان حدس زد که سامسونگ امید دارد در طراحی ظاهری ساعت‌های خود...

انتقال شارژ گوشی به گوشی با چه روش‌هایی انجام می‌شود؟



شارژ ریورس یا شارژ معکوس به روشی گفته می‌شود که درون گوشی‌های هوشمند با آداپتور متنوعی پیاده سازی شده...

باید در نظر داشته باشید که درون گوشی‌های هوشمند با آداپتور متنوعی پیاده سازی شده...

باید در نظر داشته باشید که درون گوشی‌های هوشمند با آداپتور متنوعی پیاده سازی شده...

باید در نظر داشته باشید که درون گوشی‌های هوشمند با آداپتور متنوعی پیاده سازی شده...

باید در نظر داشته باشید که درون گوشی‌های هوشمند با آداپتور متنوعی پیاده سازی شده...



Galaxy A55، اولین گوشی میان‌رده سامسونگ با رم ۱۲ گیگابایتی

سامسونگ گوشی گلکسی A55- Galaxy A55 را با یک رم ۱۲ گیگابایتی عرضه کرده است که چنین چیزی در بین گوشی‌های میان‌رده بی‌سابقه بوده است...

ترانه اگزینوس ۱۴۸۰ از یک پردازنده گرافیکی ساخت AMD استفاده می‌کند که حتی اسم آن هم جذاب به نظر می‌رسد...

تلویزیون چینی، از مرسدس گران تر است!

دی‌اسپلر کوچک‌تر از مینی‌ال‌ای‌دی‌هاست و همانند لولدها خوشان نور را نشان می‌دهد...

TCL این برند چینی برای اولین بار با تلویزیون ۱۶۳ اینچی ۴K اما گران خود به جمع تلویزیون‌های با فناوری میکروال‌ای‌دی وارد شد...



خداحافظی با مرورگر وب!

رفته به شما اجازه می‌دهد هر وبسایتی را به عنوان یک برنامه دستکاب تبدیل کنید (نسخه فتاری یک نسخه آزمایشی و پایدار از مرورگر کروم است که به طور موقت با جدیدترین ویژگی‌ها و تغییرات روزمره می‌شود...

Chrome Apps را به یاد دارید؟ میانبرهای کاربردی و شبیه به برنامه که می‌توانستید برای وبسایت‌های مورد علاقه‌تان ایجاد کنید...





افسردگی در نوجوانان

دریافت مشاوره

حوریه ارمجد

یکی از جوانان مهم دریافت مشاوره، ایجاد فضای ارتباطی امن و محترمانه برای نوجوانان است. وجود یک محیط باز از نظر احساسی، نوجوانان را ترغیب می‌کند تا به راحتی احساسات و مشکلات خود را با مشاور به اشتراک بگذارند. دریافت مشاوره به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسائل را یاد بگیرند. مشاوره می‌تواند فضای فراهم کند تا نوجوانان بتوانند با چالش‌ها و مواجهات زندگی به شکل بهتری برخورد کنند و از راهکارهای موثر برای حل مسائل خود بهره‌مند شوند. دریافت مشاوره از نوجوانان می‌تواند در شناخت بهتر از خودشان کمک کند. این فرآیند به نوجوانان این امکان را می‌دهد تا به ارتقاء خودشناسی و فهم بهتری از احساسات و نیازهای شخصی خود بپردازند.

مشاوره می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در مواجهه با انتخاب‌های مهم زندگی، اهداف شخصی، و مسائل روانی تصمیمات بهتری بگیرند. این فرآیند تنها آن‌ها را به سوی اهداف مثبت هدایت می‌کند بلکه میزان اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران را نیز تقویت می‌کند. مشاوره نه تنها به نوجوانان بلکه به والدین نیز ابزارها و مهارت‌های لازم برای ارتباط بهتر با فرزندان خود ارائه می‌دهد. این فرآیند می‌تواند به والدین کمک کند تا بهترین حمایت را از نوجوانان در مواجهه با چالش‌های زندگی فراهم کنند.

تسهیل دریافت مشاوره به نوجوانان این امکان را می‌دهد که در محیطی مستقل و خصوصی، بدون ترس از انتقاد یا سانسور، مشکلات خود را بررسی و مطرح کنند. این حالت باز به نوجوانان اجازه می‌دهد تا به شکل صادقانه‌تری با مشاور ارتباط برقرار کنند. دریافت مشاوره می‌تواند به نوجوانان احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود بدهد. این امکان به آن‌ها می‌دهد که به دنبال راه‌حل‌هایی برای مسائل خود بگردند و در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با زندگی‌شان مشارکت داشته باشند.

دریافت مشاوره به نوجوانان اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد. این فرآیند نقش مهمی در ساختاردهی احساسات ارتباطی و افزایش قدرت تصمیم‌گیری نوجوانان دارد. مشاوره به نوجوانان این امکان را می‌دهد تا با مسائل روانی خود به شکل سازنده‌تری برخورد کنند. این فرآیند به آن‌ها کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از احساسات و رفتارهای خود داشته باشند و بهبود پیدا کنند. دریافت مشاوره به نوجوانان این امکان را می‌دهد که در یادگیری مهارت‌های بینشی و تحلیلی برای مدیریت خودکنترلی پیشرفت کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای زندگی بهترین تصمیمات را بگیرند. دریافت مشاوره از نوجوانان به عنوان یک ابزار حیاتی در پیشگیری از افسردگی و تقویت سلامت روانی آنان تلقی می‌شود. این فرآیند نه تنها به بهبود احساسات و روانی نوجوانان کمک می‌کند بلکه در ساختاردهی زندگی و ارتقاء راهبردهای موثر برای مدیریت چالش‌ها نیز نقش دارد.



مواد غذایی مناسب برای سحری

وی ادامه داد: در وعده شام می‌توان از هر یک از غذاهای اصلی و سنتی ایران نظیر چلو مرغ، چلو کباب، انواع خورشت‌ها، خوراک‌ها، آش و سوپ استفاده کرد؛ در واقع شام فرصتی است برای دریافت انواع پروتئین‌های گیاهی و حیوانی و انواع سبزیجات که در قالب غذاها مصرف می‌شود. مصرف ماست نیز به هنگام شام توصیه می‌شود. بنا بر اعلام وزارت بهداشت، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بهتر است وعده شام و افطاری یکی نشوند؛ چرا که افطار سنگین به معده و دستگاه گوارش فشار می‌آورد. با جدا کردن وعده افطار و شام از یکدیگر نیز باید حجم غذای مصرفی در وعده افطار و وعده شام سبک باشد؛ بعد از صرف شام و در واقع قبل از خواب نیز مصرف یک عدد میوه فصل توصیه می‌شود. اسماعیل‌زاده خاطر نشان کرد: چه در هنگام سحری و چه افطار، بهتر است اولین غذای مصرفی یک لیوان آب جوشیده ولرم باشد. به منظور پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی، ترش کردن و سوزش سرمردم از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب نیز پرهیز شود.

اسماعیل‌زاده همچنین گفت: استفاده از خوراکی‌های حیوانی (مثل عدسی) به همراه آب نارنج یا آب لیمو نیز از انتخاب‌های غذایی مناسب هنگام سحری است؛ چرا که حیوانات دارای کربوهیدرات‌های کمپلکس و فیبر زیاد به همسراه املاح و ویتامین‌ها هستند و قند خون را به تدریج افزایش داده و در نتیجه بر سطح انسولین خون اثرات نامطلوبی نمی‌گذرانند و ساعات زیادی افراد را سیر نگه می‌دارد؛ جهت پیشگیری از نفخ و یا احتمالاً ناراحتی‌های گوارشی بهتر است چند ساعت قبل از صرف حیوانات را در آب خیس کرده و آب آنها را دور ریخته و سپس حیوانات را در غذا مصرف کنیم؛ وی با تأکید بر پرهیز از مصرف غذاهای چرب، خیلی چرب و خیلی شیرین هنگام سحری افزود: در وعده افطار بهتر است دو عدد خرما، یک لیوان شیروالرم (نه داغ و نه سرد)، آب جوشیده ولرم، سبزی خوردن تازه، پنیر، نان سوسیس‌دار، مریا یا شله زرد، بیسکویت سوسیس‌دار، کم رنگ، سبزی خوردن و یا خیار و گوجه مصرف شود. اسماعیل‌زاده تصریح کرد: در فاصله بین وعده افطار و سحری، دو تا سه واحد میوه فصل مصرف شود؛ قیود لازم به بدن رسیدن و از ایجاد یبوست پیشگیری شود.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: یکی اصل کلی در مورد تغذیه آن است که تمامی گروه‌های اصلی غذایی (۵ گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، گوشت‌ها و...) باید در سه وعده سحری، افطار و شام به مقدار کافی دریافت شود. تأکید بر نوشیدن ۸ تا ۱۶ لیوان آب در فاصله افطار تا سحری، خاطر نشان کرد: متأسفانه دیده می‌شود که برخی از افراد بدون سحری روزه می‌گیرند که این برخلاف اصول تغذیه‌ای بوده و توصیه می‌شود که وعده سحری به مقدار کافی و مناسب میل شود؛ به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از ایسنا، مواد غذایی صرفی هنگام سحری و افطار و شام در ماه مبارک رمضان می‌تواند به حفظ یک دکتر احمد اسماعیل‌زاده به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، در خصوص رعایت الگوی صحیح تغذیه در این ایام و با تأکید بر مصرف غذای سبک در وعده افطاری، گفت: روزداران می‌توانند با مصرف غذای سبک در وعده افطار، شام نیز میل



www.nesfejahan.net

با روزنامه مستقل نصف جهان جهانی شوید

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

نویت اول

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و در یافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۱۲ ماه	اجرای عملیات توسعه شبکه فاضلاب در سطح شهرستان پر خوار یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۳۲,۰۲۸,۷۷۳,۴۱۲	۱,۰۲۱,۴۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۳۴۴۰۰۰۲۴۲ ۴۰۳-۱-۱۲,۲
۱۲ ماه	تهیه مصالح و احداث مخزن نیمه نمدهفون ۲۰۰۰ متر مکعبی مجتمع قوتان منطقه ورز نه به همراه حصار کشی با دیوار پینی ساخته بتنی یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۰۲,۷۴۸,۸۱۵,۳۲۳	۵,۱۳۸,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۳۴۴۰۰۰۲۴۳ ۴۰۳-۱-۱۳,۲
۶ ماه	اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب و اجرای خطوط انتقال منطقه فریدین	۲۰,۳۳۴,۱۸۸,۴۷۰	۱,۰۱۱,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۳۴۴۰۰۰۲۴۴ ۴۰۳-۱-۱۴,۲
۵ ماه	اصلاح و توسعه شبکه فاضلاب در منطقه یک اصفهان - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۹,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۱۳۴۴۰۰۰۲۴۵ ۴۰۳-۱-۱۵,۲

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و در یافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ می‌باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۰۱/۰۸
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۲/۰۱/۱۸
زمان بازگشایی پاکت‌ها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۲/۰۱/۱۹

- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: ۱-۳ - آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیر خانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۳۰-۳۶۶۸۰۰۳۱ (اتاق ۲۹۲)
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴۰۰۲۱
- دفتر ثبت نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۲۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
- اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

عامل اصلی سینوزیت چیست؟

استاد گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد عنوان کرد: تبیوتیک برای سینوزیت کودکان که در اثر باکتری ایجاد شده باشد بهترین گزینه است و در مواقع خاصی داروهای ضد آلرژی می‌توانند به برطرف کردن سینوزیت کودکان کمک کنند.

دکتر جعفری در پایان توضیحات مقدار زیاد مایعات، «مرطوب نگه داشتن هوای منزل، بازگذاشتن مجاری بینی، پرهیز از مسافرت‌های هوایی در هنگام سرماخوردگی و آلرژی، دوری از حیوانات خانگی، پرهیز از مصرف مواد آلرژی زا، دور نگه داشتن کودکان از آلودگی‌های محیطی، پرهیز از در معرض باد سرد قرار گرفتن به مدت طولانی راه، حمله روش‌های پیشگیری در ابتلا به این بیماری برشمرد.



استاد گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: سینوزیت به عفونت سینوس‌ها گفته می‌شود که به دلیل التهاب یا تورم در بافت پوششی سینوس‌ها، موقوع می‌دهد و اغلب موارد پس از سرماخوردگی یا همراه با آلرژی بروز می‌کند.

دکتر سید علی جعفری خاطر نشان کرد: علائم سینوزیت در کودکان می‌تواند متفاوت با سینوزیت در بزرگسالان باشد. سینوس‌ها به طور معمول پر از هوا هستند، اما اگر مسدود یا تخلیه آنها مسدود شود، پر از مایع می‌شوند و باکتری‌ها می‌توانند در فرجه‌های سینوس رشد کرده و باعث ایجاد عفونت یا سینوزیت شوند.

وی تصریح کرد: سینوزیت می‌تواند در کودکان با سنین مختلف، نشانه‌های متفاوتی ایجاد کند؛ به طوری که کودکان در سنین پایین تر بیشتر نشانه‌های شبیه به سرماخوردگی دارند که شامل آبریزش و گرفتگی بینی و تب خفیف می‌شود.

استاد گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه سینوزیت کودکان در اکثر مواقع در زمان می‌شود و باید مراقب علائم آنها باشید گفت: در صورت عدم در مان عوارضی همچون احاطه اعصاب بینایی توسط عفونت و ایجاد مشکلات بینایی، درگیری مزمن در صورت ماندگاری عفونت سینوسی، انتقال عفونت سینوسی از راه جریان خون به سایر اندام‌ها مانند قلب و کلیه و بروز مشکلات جدی برای کودک را در پی دارد.







### آزمون در انگلیس به ترکیب اصلی می رسد

مهاجم تیم ملی فوتبال ایران در دیدار بر گشت رم و برایتون در ترکیب اصلی جالوروی به میدان خواهد رفت. رم آماده شده تا امشب در بازی بر گشت رم به هفتم نهایی لیگ اروپا به مصاف برایتون برود. دیدار رفت با چهار گل به سود تیم پانچتشنین ایتالیایی به پایان رسید. دانیله دروسی برای این دیدار تغییرات قابل توجهی را در ترکیب اصلی تیمش لحاظ خواهد کرد. بر این اساس توماسو بالدانزی، سردار آزمون و اوداود پووه همگی در ترکیب اصلی رم برابر برایتون حضور خواهند داشت. سردار آزمون که در ۱۶ مسابقه این فصل برای ایتالیا به میدان رفته و دو گل به ثمر رسانده و در جام حذفی هم پاس گل داده، همواره در زمان حضورش در زمین تاثیر گذار ظاهر شده است.

### پایان فوتبالی رونالدو در عربستان

«رونالدو تالبی ابری از قریب» این گزارش ملحنه امیر دیروز (چهارشنبه) نشریه اسپورت به پایان فوتبالی اربستاره پرتغالی با انتقال به لیگ عربستان است. رونالدو در این فصل از لیگ عربستان با النصر توانسته نتایج خوبی بگیرد و عملاً از قهرمانی در لیگ قهرمانان و از لیگ قهرمانان آسیا هم دفاع نخبی داشت. نشریه اسپورت می نویسد که رونالدو با انتقال به لیگ عربستان و گلزنی در این لیگ خودش را گول می زند چون او هر چند سال گذشته با نمر رساندن ۵۴ گل بهترین گلزن جهان لقب گرفت ولی فاصله اش از لحاظ فوتبالی با امپایه و هری کین بسیار زیاد است. رسانه اسپانیایی گزارش می دهد که رونالدو در ویرترین فوتبال عربستان خودش را خوشحال نگاه داشته و با خروج از بالاترین سطح فوتبال یعنی اروپا به خط پایان رسیده است.



### ربیعی: باور جدیدی در ذوب آهن ایجاد کردیم

محمد ربیعی، سرمربی تیم فوتبال ذوب آهن می گوید: با بحران کمبود بازیکن مواجه هستیم، مصدومیت ها شرایط را بدتر می کند و شاید در حال حاضر نسبت به تیم فصل اول ۵ بازیکن اصلی خود را در اختیار نداریم. سرمربی ذوب آهن در خصوص رضایتش از نقل و انتقالات تیم فصل گفت: نمی توانستیم پیشنهاد قابل توجهی به بازیکنان ارائه دهیم چون منابع مالی محدودی داریم؛ در تیم فصل نیز به طور طبیعی هر تیمی کار سختی در بازار نقل و انتقالات دارد.

وی در رابطه با عصبانیتی که در فصل جاری نسبت به بازیکنان خود بروز می دهد، گفت: دو بار من به بازیکنان گیر دادم که این رفتار را تایید نمی کنم و این رفتار با شخصیت من فاصله دارد، نادر محمدی در بازی با آلومینیوم اراک اخراج شده بود و اعتراض می کرد، در مورد شایان صلح هم همین موضوع رخ داد. ربیعی ادامه داد: نگران بودم تا بازیکنان به دلیل اعتراض با محرومیت بیشتری مواجه نشوند، منتهم به این هستم که چرا به داوری اعتراض نمی کنید؛ به منصلح گفتیم او این موضوع را قبول نداشت؛ درد ما زمانی خواهد شد که VAR به طور کامل وارد فوتبال ایران شود.

وی ادامه داد: روزی که آمدم گفتیم باور جدیدی ایجاد خواهیم کرد و تا حدودی موفق بودیم، تیمی داشتیم که نزدیک به یک سال در تیم بود و نتایج خوبی گرفتیم اما حالا خوبی گرفتیم اما در بازی های خانگی مشکل داریم، سعی کردم امید بیشتری به ذوب آهن وجود دارد با توجه به قدمت و اصالت این باشگاه عمیق باشد.



### نه بازی به ستاره ایرانی می دهند، نه پناحتی

## طارمی، مغضوب پورتو

گروهی لیگ قهرمانان اروپا برابر روال اتنورپ بلژیک با تصمیم سرخو کوئینسیانو پناحتی نزد او اوتیلیسون جای او را گرفت که این بار هم چنین شرایطی برای او پیش آمد. طارمی که بعد از آن اتفاق فقط یکبار در رقابت های لیگ کاپ پرتغال مقابل لیکسونس دست دوم پناحتی زد و در بازی تیم ملی ایران برابر قطر در نیمه نهایی جام ملت های آسیا نیز با وجود حضور در زمین پشت ضربه پناحتی قرار نگرفته بود، در جدال حساس با آرسنال هم جزو پناحتی زان نبود تا در نهایت تیمش هم از چمپیونز لیگ کنار برود.

تیم فوتبال پورتو که در مسابقه رفت مقابل توچیجا ها به برتری یک بر صفر رسید ولی در طول ۱۲۰ دقیقه در ورزشگاه امارات لندن با نتیجه یک بر صفر شکست خورد تا کار به ضربات پناحتی کشیده شود و در نهایت هم آرسنال با برتری ۴ بر ۲ طلسم شکنی کند و به جمع هشت تیم نهایی لیگ قهرمانان اروپا برسد. مهم دو تیم در ضربات پناحتی ۴ ضربه بود که وندل و گالانو، دو ستاره پورتو ضربات دوم و چهارم را از دست دادند ولی نکته مهم این بود که مهدی طارمی با نظر کوئینسیانو جزو پناحتی زان قرار نگرفت. مهدی طارمی که در چهار ماه و نیم گذشته فقط یک پناحتی را در رقابت های کم از ش لیگ کاپ پرتغال تبدیل به گل کرده و طی فصول اخیر پناحتی زن اول تیم هایش بود، در حساس ترین مقطع پشت ضربه پناحتی قرار نگرفت تا مقابل آرسنال مغلوب شوند و از لیگ قهرمانان کنار بروند.

ستاره ایرانی پورتو با پایان مصدومیت اتفاق غیرمنتظره ای را مقابل آرسنال تجربه کرد. مهدی طارمی پس از اینکه توانست همراه با تیم ملی ایران به فینال جام ملت های آسیا راه پیدا کند، در بازگشت به پرتغال و اردوی پورتو فقط در یک دیدار مقابل آروکا به عنوان یار جانشین به میدان رفت و پس از آن حدود یک ماه از سادین دور بود تا اینکه سه شنبه شب دوباره برابر آرسنال حضور تعویضی در زمین داشت و شب تلخی را سپری کرد.

ستاره ایرانی پورتو که پس از یک مسابقه نیمکت نشینی و پنج مسابقه پایایی دوری از فهرست نفرات تیمش به علت مصدومیت، به دوری یک ماهه اش از میدانیان پایان داد و در دقیقه ۸۸ مسابقه مقابل آرسنال در لیگ قهرمانان اروپا به میدان رفت. اتفاق عجیبی را در شب تا کامی و حذف تیمش در ضربات پناحتی مواجه شد. مهدی طارمی پس از غیبت در مسابقه رفت مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا، در بازی برگشت دوباره به فهرست پورتو اضافه شد و در شرایطی به زمین آمد که شانس درخشش در وقت های اضافه ۳۰ دقیقه ای را داشت ولی فقط یک فرصت جدی به دست آورد، اما در ضربات پناحتی پشت هیچ کدام از توپ ها قرار نگرفت.

ستاره ایرانی پورتو چهار شب پس از اینکه در ۹ آبان ۱۴۰۲ در بازی هفته دوم لیگ برتر پرتغال مقابل تیم استوریل پناحتی مهمی را از دست داد و با نتیجه یک بر صفر شکست خورد، در مسابقه دور

### فوتبال، سعودی ها را به جان هم انداخت!



جدال الهلال و الاتحاد عربستان در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا شبیه یک جنگ بود تا یک بازی فوتبال الهلال والاتحاد هر چند در تابستان گذشته با ریخت و پاش های زیاد فوتبالیست های سرشناس دنیا را به این کشور کشاندند ولی در این بازی شاهد بی اختلافی بازیکنان دو تیم در مستطیل سبز بودیم. جنگ زمانی آغاز شد که عبدالرزاق حمدالله، ستاره مراکشی الاتحاد با کالدو کولیبالی مدافع فصل گذشته چلسی وارد درگیری فیزیکی شد. علی البلیهی، مدافع الهلال که سلطان خاشیه سازی در عربستان است و با درگیری هایش با سسی و رونالدو در دنیا شهرت دارد از این فضا برای بهم زدن اعصاب ستاره مراکشی استفاده کرد. مدافع ملی پوش عربستان در چندین صحنه با حمدالله درگیر شد و این بازی آسیایی فوتبال میان دو تیم سعودی به خاشیه رفت. حمدالله مراکشی به خاطر رفتار البلیهی به او حمله کرد و گردنش را گرفت و در نهایت داور ستاره الاتحاد را اخراج کرد تا در نهایت الهلال برنده این دوئل جنجالی باشد و راهی نیمه نهایی شود.

### سرخابی ها در اختیار بانک غیر دولتی

سختگویی دولت می گوید مذاکرات اولیه با دو بانک غیر دولتی برای واگذاری و باسگاه استقلال و پرسپولیس صورت گرفته است. در حالی که ۸ ساعت از انتشار خبر رسمی واگذاری باشگاه پرسپولیس به سازمان تامین اجتماعی می گذشت و پس از واکنش های مثبت و منفی که پیرامون آن به وجود آمد، دیروز سختگویی دولت بار دیگر بحث جدیدی را پیرامون واگذاری استقلال و پرسپولیس مطرح و اعلام کرد مذاکرات اولیه با دو بانک غیر دولتی صورت گرفته که انتقال مالکیت به آنها انجام شود این است که هنوز جوهر امشای مخبر، معاون رئیس جمهور، پای حکم انتقال پرسپولیس به شرکت شستا صندوق باز نشتنستی خشکی نشده و حالا وجود دارد.

### تقابل نصف جهان و پایتخت در ایستگاه پلی آف



نمانده والیبالی اصفهان در مرحله پلی آف لیگ برتر به مصاف پیکان تهران می رود. تیم والیبالی گیتی بند پس از اتمام مرحله گروهی با ۱۶ پیروزی، ۱۰ شکست و ۴۸ امتیاز به کار خود در مرحله رفت و برگشت یک برتر والیبالی پایان داد و راهی مرحله پلی آف و جمع ۸ تیم این رقابت ها شد. گیتی ها که از ابتدا هدف گذاریشان را برای حضور در جمع هشت برتر اعلام کرد و در این فصل چند هفته زودتر از پایان مرحله گروهی مجوز پلی آف خود را کسب کرد. گیتین ها در نخستین بازی مرحله پلی آف، (دیروز) چهارشنبه ۲۳ آذرماه (از ساعت ۲۲ در سالن فدراسیون والیبالی و مصاف پیکان رفتند و در دومین مسابقه (جمعه) ۲۵ آذرماه (از ساعت ۱۹ رو روی پیکان صفا آرای می کنند. این مرحله از رقابت ها به صورت دو پیروزی از سه مسابقه برگزار می شود و هر تیمی بتواند دو پیروزی کسب کند راهی نیمه نهایی خواهد شد که قرمزپوشان تهران با خودروسازان پایتخت تقابل خواهند کرد.

Infographic showing social media statistics: 16/5% increase in user base, 62/3% increase in community, 23 minutes of content, 720 million digital advertising revenue, 1% growth in digital advertising.



