

## چهارشنبه سوزان اصفهان

به رکورد ۴۳ درجه بالای صفر می رسیم!؟

۵۰ دستگاہ در شہر بازی های اصفهان پلمب است



دلیل پاسخ رد طارمی به الهلال

الهلال حاضر بود که با قراردادی سه ساله و حقوق سالانه ۱۰ میلیون یورو ستاره ایرانی پورتو را جذب کند اما مهدی طارمی در حالی به پشهاد این تیم عربستانی پاسخ منفی داد که بازیکنان...

در صفحه پنجمین

مراقب باشید موتورتان خراب نشود!

۳

کامیابی کمال در ذوب آهن؟



ایران و جهان در تب گرمای تابستان جهنم روی زمین

۷

علت سردردی که بر اثر باد کولر به وجود می آید



بسیاری از افراد در مواجهه با هوای سرد در فصل زمستان یا به طور کلی در برابر باد وسایل سرمایشی مثل کولر سردرد را تجربه می کنند این افراد با تصور ابتلا به سینوزیت به پزشک مراجعه و حتی علت مراجعه خود را سینوزیت مزمن بیان می کنند اما وقتی پزشک سسؤالات دقیق تری از علائم می پرسد، متوجه می شود که مشکل اصلی بیمار...

۵



جهان نما | سود خارجی ها از جراحی بینی در ایران! | استان | تشکیل پرونده برای ۵ مسئول متخلف در استان | تکنولوژی | راهنمای خرید اسپیکر | سلامت | بوی بدن راز بیماری را فاش می کند

# نصف جهان

بامابتر دیده شوید

www.nesfejahan.net

## ضرورت صرفه جویی در ساعات اوج مصرف

مردم در مصرف برق صرفه جویی کنند تا تابستان بدون خاموشی را سپری کنیم. مهندس حسین امنه مدیر عامل شرکت مدیریت تولید برق اصفهان با بیان اینکه چهار واحدبخاری نیروگاه اصفهان با تمام توان در مدار تولید هستند و همکاری ما به صورت شبانه روزی در جهت تامین برقی پایدار شبکه تلاش می کنند، گفت: با افزایش دمای هوا از شهروندان درخواست می شود در مصرف برق به ویژه در ساعات اوج مصرف، صرفه جویی کنند. شرکت مدیریت تولید برق اصفهان متشکل از نیروگاه حرارتی اصفهان در جنوب غربی اصفهان و نیروگاه گازی هسا با مجموع ظرفیت اسمی ۹۹۲ مگاوات توانایی تولید مقدار معادل برق مورد نیاز کلان شهر اصفهان در بیشتر فصول را دارد.

## مدل استراتژی توسعه ای کشور تغییر یابد

استان گفت: روز صنعت و معدن روز ویژه ای برای صاحبان کسب و کار و نیروی انسانی آنهاست. وی با اشاره به پررنگ بودن فرهنگ کار و تولید در استان، کسب رتبه های برتر در حوزه های تولیدات کشاورزی - صنعتی را نشان دهنده ضرورت داشتن نگاه ویژه به این استان صنعتی دانست. رئیس پارلمان بخش خصوصی اصفهان در ادامه با اشاره به نرخ بیکاری ۱۱ درصدی این استان و نرخ ۲۸ درصدی بیکاری فارغ التحصیلان دانشگاهی، ناترازی انرژی، رشد منفی سرمایه گذاری و افزایش اختیارات مدیران دستگاه های اجرایی را در رفع مشکلات صاحبان کسب و کار ضروری دانست. کشانی با انتقاد از عدم وجود استراتژی مشخص برای توسعه صنعتی، بر ضرورت تغییر مدل استراتژی توسعه کشور و توجه به آینده پژوهی در تدوین استراتژی های صنعتی به ویژه در حوزه صادرات تاکید و تصریح کرد: در حال حاضر باید توسعه صادرات در راس برنامه های دولت قرار گیرد.

## انتصاب رئیس مخابرات شهرستان تیران و کرون

طی حکمی از سوی اسماعیل قربانی مدیر مخابرات منطقه اصفهان، حسین نادری بنی به ریاست اداره مخابرات شهرستان تیران و کرون منصوب شد. در مراسمی با حضور محمدی کیا فرماندار و حجت الاسلام والمسلمین رشیدیان امام جمعه شهرستان تیران، محمد حبیبیان معاون شبکه مخابرات منطقه اصفهان و جمعی از مسئولین استانی و محلی حسین نادری بنی به عنوان رئیس جدید اداره مخابرات شهرستان تیران و کرون معرفی و از زحمات فرسید خرابی در طول دوران ریاست این اداره تقدیر شد. شایان ذکر است، حضار در پایان این مراسم با اعطای هدایایی از تلاشهای فرسید خرابی در طول زمان تصدی مسئولیت ریاست اداره مخابرات شهرستان تیران و کرون تجلیل کردند.

## آگهی برگزاری مناقصه عمومی

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 نامین اعتبار	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱۱۵۲-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری آب در منطقه مبارکه	جاری	۴۲۰,۷۱,۹۶۰,۰۹۴	۱,۴۴۲,۱۵۰,۰۰۰
۱۱۸۲-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری فاضلاب منطقه یک اصفهان	جاری	۳۹,۱۲۷,۱۷۸,۶۰۰	۱,۳۳۳,۱۵۰,۰۰۰
۱۷۲-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری و تصفیه خانه فاضلاب منطقه ورزنه	جاری	۹,۰۹۹,۳۸۰,۰۵۷	۴۵۴,۹۷۴,۰۰۰
۱۷۳-۲-۴۰۲	عملیات مدیریت بهره برداری آب منطقه ناین	جاری	۳۷,۳۰۰,۶۵۸,۱۵۸	۱,۳۳۱,۷۱۹,۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیر خانه معاملات شرکت اتق ۲۹۲: ۱۳:۰۰: روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱  
تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۸:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱  
در یافت 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







ساعتی دارند. با این افزایش چشمگیر ظرفیت، هیچ معیار نیست که اعضای خانواده آیفون ۱۵ در تست‌های باتری، بهترین نتایج را از خود به‌جای بگذارند. به‌ویژه اینکه از چپ‌ها به‌پشته و خوش کار ایل هم برخوردارند. همچنین شایعه‌های دیگر از چین، به ظرفیت ۲۵۶ گیگابایتی نسخه پایه آیفون ۱۵ اشاره دارد؛ یعنی دو برابر حافظه داخلی آیفون ۱۴ پرو در نسخه پایه!

البته ظاهر برای مدل‌های غیر پرو، همچنان نسخه ۱۲۸ گیگابایتی حفظ خواهد شد.

طرفداران اپل سوپرایز شدند

بازار خواهند شد: آیفون ۱۵: باتری ۳۸۷۷ میلی‌آمپر ساعتی آیفون ۱۵ پلاس: باتری ۴۹۱۲ میلی‌آمپر ساعتی آیفون ۱۵ پرو: باتری ۳۶۵۰ میلی‌آمپر ساعتی آیفون ۱۵ پرو پلاس: باتری ۴۸۵۲ میلی‌آمپر ساعتی این در حالی است که ظرفیت باتری آیفون ۱۴ و ۱۴ پلاس، به ترتیب ۳۲۹۶ و ۳۲۳۲ میلی‌آمپر ساعت است. آیفون ۱۴ پرو و آیفون ۱۴ پرو پلاس هم باتری‌های ۲۲۰۰ و ۳۲۳۲ میلی‌آمپر

ظاهرا ظرفیت باتری آیفون ۱۵ ارتقای قابل توجهی نسبت به آیفون ۱۴ خواهد داشت. البته این شش‌سهم گوشی جدید دیگر ایل هم می‌شود. رسانه‌های چینی به‌عنوان منبعی نزدیک به کمپانی فاکس کان (مونتاژکننده گوشی‌های ایل)، گزارش کرده که ظرفیت باتری ۴ ممل آیفون ۱۵، بیشتر از سری آیفون ۱۴ خواهد بود.

بر اساس این ادعا، گوشی‌های جدید ایل با چنین باتری‌هایی وارد



Find My Device

یک اپلیکیشن ضد سرقت برای گوشی‌های اندرویدی

در دنیای امروز که گوشی‌های هوشمند به بخش ضروری زندگی ما تبدیل شده‌اند، خطر کم‌شنیدن یا از دیده شدن دستگاه یک نگرانی بالقوه است. بدین منظور برنامه‌هایی با کارکرد ضد سرقت وجود دارند. یکی از این برنامه‌ها Find My Device است. این برنامه به کاربران اجازه می‌دهد موقعیت مکانی دستگاه خود را به صورت آنلاین مشاهده کنند و اگر دستگاه گم شده یا سرقت شده، می‌توانند آن را از راه دور مسدود کنند. همچنین می‌توانند اطلاعات شخصی را از دستگاه پاک کنند و به صورت فوری آن را ریست کنند. این ویژگی‌ها می‌تواند به کاربران کمک کند تا در صورت بروز مشکل، اقدامات لازم را به سرعت انجام دهند.

این ویژگی‌ها به کاربران کمک می‌کند که در صورت از دست رفتن گوشی، بهترین شانس ممکن برای بازیابی دستگاه خود را داشته باشند.

برنامه فایند مای دیوایس یک گویال متنوعی از ویژگی‌ها را ارائه می‌دهد که کاربران از طریق آنها می‌توانند مکانیابی و امکان مدیریت دستگاه‌های اندرویدی گمشده یا از دیده شده خود را داشته باشند. این برنامه به کاربران اجازه می‌دهد موقعیت مکانی دستگاه خود را به صورت آنلاین مشاهده کنند و اگر مکانیابی دستگاه در دسترس نباشد، از آخرین مکان رصد شده آفلاین باخبر شده و اطلاعات ارزشمندی برای ردیابی دستگاه خود دریافت کنند. این برنامه همچنین نقشه‌های داخلی ساختمان‌های بزرگ را ارائه می‌کند که می‌تواند مکانیابی دستگاه‌ها را در مراکز مانند فرودگاه‌ها یا فروشگاه‌ها آسان‌تر کند. ویژگی‌های Find My Device، امکان بخش‌های خود را در حالت ساکت است. این ویژگی می‌تواند به کاربران کمک کند مکان دستگاه را در مجاورت خود شناسایی کرده و به بازیابی آن کمک می‌کند. همچنین قابلیت‌های این برنامه به کاربران اجازه می‌دهد دستگاه‌های اندرویدی گمشده خود را از راه دور قفل کنند. آنها همچنین می‌توانند یک پیام سفارشی و اطلاعات تماس را روی صفحه قفل اضافه کنند تا در صورتی که فردی گوشی گمشده را پیدا کرد، بتوانند با آنها تماس بگیرند.

در موارد مربوط به سرقت نیز برنامه گزینه‌ای برای پاک کردن دستگاه از راه دور ارائه می‌دهد تا از محافظت داده‌های شخصی مطمئن حاصل کنند. برای استفاده از برنامه Find My Device، وارد حساب گوگل خود شده و از اتصال دستگاه خود به اینترنت مطمئن حاصل کنید.

این برنامه از طریق مرورگر یا همین برنامه در یک دستگاه اندرویدی دیگر قابل دسترسی است. اپلیکیشن ضد سرقت اندرویدی گوگل، ویژگی‌های خود را به صورت رایگان ارائه می‌دهد و بدون پرداخت هزینه اضافی برای همه کاربران اندرویدی قابل دسترسی است.

**۵ معیار مهم انتخاب اسپیکر**

**توان خروجی**  
توان خروجی اسپیکر نشان‌دهنده قدرت صدای آن است. بسته به نیازهای شما، توان خروجی مناسب را انتخاب کنید. برخی اسپیکرها قابلیت تنظیم صدا و بیس را نیز دارند.

**اتصالات و قابلیت‌های متصل شدن**  
مطمئن شوید که اسپیکر با اتصالات متنوعی مانند بلوتوث، ورودی AUX و USB برخوردار است. همچنین، قابلیت اتصال به تلویزیون، کامپیوتر یا گوشی هوشمند نیز مهم است.

**طراحی و اندازه**  
توجه کنید که اسپیکر با طراحی زیبا و مناسب به دکوراسیون فضای شما می‌پزد. همچنین، اندازه اسپیکر را با توجه به فضای موجود بررسی کنید تا به راحتی در محل قرارگیری شما جا بیفتد.

**امراهی با ویژگی‌های اضافی**  
برخی اسپیکرها ویژگی‌های اضافی مانند قابلیت ضد آب بودن، پخش موسیقی از طریق کارت حافظه یا رادیو FM را دارند. بررسی کنید که این ویژگی‌ها برای شما مهم هستند. اسپیکر را انتخاب کنید که این قابلیت‌ها را دارد.

**تحقیق و بررسی**  
قبل از خرید اسپیکر، از آن تحقیقات خود را انجام دهید و برندهای مختلف اسپیکر را بررسی کنید. نظرات کاربران و مشخصات فنی را مطالعه کنید تا مطمئن شوید که اسپیکر انتخابی‌تان نیازهای شما را برطرف می‌کند.

**مقایسه اسپیکرها**  
اسپیکرها را با یکدیگر مقایسه کنید و معایب و مزایای هر کدام را بررسی کنید. توجه کنید که اسپیکری که برای شما بهترین گزینه است، باید با نیازهای شما مطابقت داشته باشد. بنابراین، به نیازها و سلیقه‌ی خود وفادار باشید.

**خرید از فروشگاه‌های معتبر**  
از خرید اسپیکر از فروشگاه‌های معتبر و قابل اعتماد مطمئن شوید. این اسپیکر از یک فروشنده معتبر خریداری کنید تا از اصالت و کیفیت آن مطمئن شوید. همچنین، به بازگشت و تعویض کالا در صورت نیاز توجه کنید.

**خواندن نقد و بررسی‌ها**  
قبل از خرید، نقد و بررسی‌های موجود در وبسایت اسپیکر را مطالعه کنید تا از کیفیت و عملکرد آن مطلع شوید. همچنین، به نظرات کاربران و تجربه‌های دیگران توجه کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین تصمیم را بگیرید.



راهنمای خرید اسپیکر

عنوان یک خرید اسپیکر، بهبود تجربه صوتی شماست. اسپیکرها قادرند صداهای بلند و واضح را با کیفیت بالا پخش کنند و تمام جزئیات صدا را به شما منتقل کنند. با خرید اسپیکر بزرگ، می‌توانید لذت بیشتری از موسیقی، فیلم و بازی‌های خود ببرید.

**۱. اسپیکر خانگی**  
اسپیکر خانگی یک دستگاه الکترونیکی است که برای پخش صدا در محیط‌های مسکونی استفاده می‌شود. این اسپیکرها به صورت جداگانه یا به صورت بخشی از سیستم صوتی خانگی عرضه می‌شوند. طراحی اسپیکر خانگی معمولاً به منظور ارائه کیفیت صدای بالا و تجربه صوتی فراتر از فضای خانگی است.

**۲. اسپیکر بلوتوثی**  
اسپیکر خانگی از تکنولوژی‌های مختلف صوتی مانند بلندگوهای دینامیکی، بلندگوهای الکترونیکی، بلندگوهای پیزو الکتریک و بلندگوهای اسپیکر استفاده می‌کند. طراحی‌های مختلف اسپیکر خانگی شامل اسپیکرهای بلندگوهای دینامیکی، بلندگوهای الکترونیکی، بلندگوهای پیزو الکتریک و بلندگوهای اسپیکر می‌شود. همچنین می‌تواند به صورتی که در فضای باز استفاده می‌شود، مانند اسپیکرهای بی‌سیم است.

**۳. اسپیکر بی‌سیم**  
اسپیکر بی‌سیم نوعی اسپیکر است که به صورت قابل حمل طراحی شده است. این اسپیکرها دارای باتری داخلی هستند و از استفاده از فناوری بلوتوث به دستگه‌های دیگر مانند تلفن همراه، تبلت، لپ‌تاپ و سایر دستگاه‌های دیجیتال برای پخش صدا استفاده می‌کنند.

**۴. اسپیکر چندکاناله**  
اسپیکر چندکاناله نوعی اسپیکر بی‌سیم است که به صورت قابل حمل طراحی شده است. این اسپیکرها دارای باتری داخلی هستند و از استفاده از فناوری بلوتوث به دستگه‌های دیگر مانند تلفن همراه، تبلت، لپ‌تاپ و سایر دستگاه‌های دیجیتال برای پخش صدا استفاده می‌کنند.

**۵. اسپیکر لیزری**  
اسپیکر لیزردار یک نوع اسپیکر است که همراه با نورپردازی لیزری طراحی شده است. این اسپیکرها به‌طور همزمان صدا را پخش می‌کنند و الگوهای نوری را با استفاده از پرتوهای لیزری روی سطحی مثل دیوارها یا سقف ایجاد می‌کنند. این اسپیکرها لیزر را معمولاً برای پخش صدای بالا و کیفیت بالا هستند. آنها می‌توانند موسیقی را از طریق اتصال بی‌سیم (مانند بلوتوث) یا با اتصال سیمی به دستگه‌های صوتی مختلف پخش کنند. همچنین، با استفاده از نورپردازی لیزری، قابلیت ایجاد الگوهای نوری زیبا و رنگارنگ را دارند که همراه با موسیقی تجربه‌ای بصری فراهم می‌کند.

**۶. ساندبار**  
ساندبار یک دستگاه صوتی است که طراحی شده است تا تجربه صدای بهتری را در فضاهای خانگی فراهم کند. این دستگاه، یک بار صوتی بلند و باریک است که معمولاً به‌طور عمودی قرار می‌گیرد و صدا را به صورت استریو یا چندکاناله پخش می‌کند. ساندبارها تعدادی بلندگوی داخلی را خود جای داده‌اند. اغلب شامل بلندگوهای سرت و است و چپ هستند که تأثیر صوتی بهتری را ایجاد می‌کنند. بعضی از مدل‌ها پیشرفته‌تر شامل بلندگوها نیز می‌باشند. این اسپیکرها می‌توانند موسیقی را از طریق اتصال بی‌سیم یا سیمی به دستگه‌های صوتی مختلف پخش کنند.

در انتظار روز هیجان انگیز

**سامسونگ**  
یک ماه پیش، سامسونگ اعلام کرد که هفته آینده خود را با اولین بار قصد دارد رویداد «گلکسی انیک» خود را در کشور کره جنوبی میزبانی کند. در زمان شایعه شده بود که رویداد مذکور در روز ۲۶ ژوئیه (۴ مرداد) برگزار خواهد شد و اکنون این شایعه درست از آب در آمده است. زیر سامسونگ به طور رسمی این تاریخ را تأیید کرد. گلکسی انیک در سئول، پایتخت کره جنوبی، روز ۲۶ ژوئیه (۴ مرداد) رأس ساعت ۱۱ صبح به وقت جهانی (۲۳:۰۰ بعد از ظهر به وقت ایران) آغاز خواهد شد و قرار است این رویداد در وب سایت رسمی سامسونگ و همچنین لیست آن در یوتیوب به صورت زنده پخش شود. سامسونگ قبلاً تعدادی از محصولات خود را در رویداد در رویداد گلکسی انیک معرفی کرده است. بر اساس آنچه که در تیزر تبلیغاتی این شرکت آمده، گوشی‌های تاشو گلکسی زد فلیپ ۵ و گلکسی زد فلیپ ۵ دو محصول اصلی مراسم خواهند بود. در صورت بازگشت به زمان برگزاری گلکسی انیک، مطمئناً شاهد انتشار اخبار و اطلاعات بیشتر در مورد محصولات جدید سامسونگ نیز خواهیم بود.

کسب درآمد دلاری با یوتیوب

اگر به شما بگویم که تبلیغ در یوتیوب تنها برای بیست و دو ساعت کاربران عادی می‌تواند با استفاده از این روش و ساخت کانال یوتیوب درآمد دلاری داشته باشد، پاسخ شما چیست؟ تبلیغ در یوتیوب یکی از روش‌های پرطرفدار تبلیغات در گوگل است. تا به امروز، تبلیغ در یوتیوب یکی از بهترین روش‌ها برای کسب درآمد دلاری است. در حالی که هزینه تبلیغات در یوتیوب به نسبت آوردی که برای شما ایجاد می‌کند، بسیار کمتر از تبلیغات در سایر پلتفرم‌ها است. تبلیغ در یوتیوب یکی از بهترین روش‌ها برای کسب درآمد دلاری است. در حالی که هزینه تبلیغات در یوتیوب به نسبت آوردی که برای شما ایجاد می‌کند، بسیار کمتر از تبلیغات در سایر پلتفرم‌ها است. تبلیغ در یوتیوب یکی از بهترین روش‌ها برای کسب درآمد دلاری است. در حالی که هزینه تبلیغات در یوتیوب به نسبت آوردی که برای شما ایجاد می‌کند، بسیار کمتر از تبلیغات در سایر پلتفرم‌ها است.

امکان حذف اکانت تریز

**جدان اینستاگرام**  
اخیراً، شرکت متا اپلیکیشن Threads را برای رقابت با توییتر منتشر کرد و میلیون‌ها کاربر از طریق اینستاگرام، در آن ثبت نام کرده‌اند. اما خیلی زود، آن‌ها فهمیدند که اینستاگرام حذف اکانت تریز به صورت مجزا وجود ندارد. فقط می‌توانند آن را غیرفعال کنند. حذف کردن پروفایل Threads مساوی است با حذف رفتن اکانت اینستاگرام و پاک شدن هر آنچه در آن بود. در واقع، با حذف اکانت اینستاگرام، اکانت شما در Threads نیز حذف می‌شود. مدیر اینستاگرام اعلام کرد که متا از حذف اکانت تریز در حال رفع آن است. او به کاربران می‌گوید که حذف حساب تریز خود هستند. پیشنهاد کرد فلان را روی اکانت کنید. این کار، پروفایل و محتوای منتشر شده توسط اکانت تریز را حذف می‌کند. اینستاگرام این ویژگی را به صورت خصوصی کردن اکانت هم وجود دارد. تریز به کاربران امکان بست کردن پیام‌های متن‌محور، ویدیو، GIF و سایر ویژگی‌های اینستاگرام را می‌دهد؛ اما هنوز از لحاظ امکانات، غنی نیست. موسیقی در این باره هم گفت که به‌زودی قابلیت‌هایی مانند امکان سرچ قوی‌تر، مشاهده اشتباهات، تصاویر جدید و ابزارهای ادیت برای ویدیو و عکس به Threads اضافه خواهد شد.



### علت سردردی که بر اثر باد کولر به وجود می آید



می دهد تماس ناگهانی یا سمر با باعث انقباض و تنگ شدن رگها می شود و متعاقب آن گریزندهای حسی چهار گانه که خیز آسب را به مژ می برند فعال شده و باعث درد می شود. نظریه دیگری نیز بیان می کند تحریک یا نهانتهای حسی اعصاب که در این منطقه بدون پوشش هستند، مقصر است. در برخی افراد مصرف برخی مسکنها مانند ناپروکسن و پیش از مواجهه با سرما از جمله سردرد و آریسته به سرما جلوگیری کرده است. به طور کلی توصیه می شود خصوصا در فصل گرم سال، مصرف مایعات را داشته باشید و در صورت بروز درد، گرم شدن منجر به گشادی مجاری عروق و احتمالا رفع سردرد می شود.

### ۲۰ دقیقه پس از مصرف مواد قندی دهان خود را بشویید



پس از استفاده از مواد قندی، دندان های خود را با مسواک و خمیردندان حاوی فلوراید با آب شست و شو دهید. قند و شکر اصلی ترین عوامل خطر پوسیدگی دندان است. کاهش مصرف شکر به عنوان بخشی از یک زندگی سالم سلامت دهان را ارتقاء داده و می تواند خطر بسیاری از بیماری های غیر مسری مانند دیابت و چاقی را کاهش دهد. سازمان جهانی بهداشت به مردم توصیه می کند که بیش از ۵ درصد کل انرژی بدن از شکر تامین نشود، یعنی مصرف بیش از پنج قاشق چایخوری در روز ممکن است عوارض نامطلوب به همراه داشته باشد. همچنین سازمان جهانی بهداشت به دولت ها نیز توصیه می کند که بر محصولات با شکر بیشتر مالیات بیشتری وضع کنند و در بوفه مدارس از عرضه محصولات

### کدام ورزش از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می کند؟

محققان دانشگاه فرمال سائوپائولو و دانشگاه ساوپائولو در برزیل شواهد قوی کشف کرده اند که نشان می دهد تمرینات مقاومتی (جایی که عضلات در برابر وزنه یا نیرو می کنند) می تواند نتایج قابل توجهی برای مفر بیماران زوال عقل داشته باشد. مسیر کبلا قبل از اینکه با عجله ضعیف خود را در باشگاه تمدید کند یا تجهیزات ورزشی خانگی را از بین ببرد، باید به خطر پاداشه باشد. یک بین مطالعه بر روی مدل موش بود اما همان اصول احتمالا در مورد انسان ها نیز صحت می کند.

هتربیک کوریا کامیوس، عصبشناس از دانشگاه فرمال سائوپائولو (UNIFESP) می گوید: «این مورد تایید می کند که فعالیت بدنی می تواند تغییرات نوروپاتولوژیک را که باعث علائم بالینی بیماری می شود، معکوس کند.» موش های دارای جهش ژنتیکی که باعث ایجاد پلاک های تا آمیلوئید در مفر می شود - همانطور که در افراد مبتلا به آلزایمر دیده می شود - قبل از مقایسه با موش های بدون جهش، جهت یک برنامه تمرین مقاومتی چهار هفته ای شامل تردان و وزنه قرار گرفتند. نه تنها تجمع پلاک های اس از ورزش کاهش یافت بلکه سطح هورمون کورتیکوسترون در پلاسما موش های تمرین کننده نوز مشابه سطح پلاسما موش های گروه کنترل بود. کورتیکوسترون برابر با کورتیزول در انسان است که زمانی که بدن تحت استرس است تولید می شود و پیش از این می دانیم که آلزایمر مرتبط بوده است.

از آنجایی که بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل می تواند باعث سرگردانی و فراری در موش ها شود، این گروه همچنین موش های پلاک تا آمیلوئید را از نظر اضطراب آزمایش کردند در اینجا دوباره تمرین مقاومتی به نظر می رسید کمک کننده بود. دیدن این موش های زوال عقل، عصبشناس از سائوپائولو در برزیل می گوید: «ما همچنین رفتار حیوانات را برای ارزیابی اضطراب آن ها در آزمایش میدان باز مشاهده کردیم و دریافتیم که ورزش مقاومتی، حرکت بیش از حد را به سطوح مشابه با موش های دارای جهش کنترل در موش های دارای جهش مرتبط با آلزایمر کاهش می دهد.»

غیر از نظر گرفتن تفاوت های بالقوه بین فیروزولی موش و انسان، نقش دقیق پلاک های پروتئینی در آلزایمر هنوز مورد بحث است و فضای برای بحث در مورد میزان فرایند تمرین مقاومتی برای بیماران زوال عقل قابل توجه است. اما با فرض اینکه اثرات مشابهی در انسان داشته باشد. دانشمندان هنوز در تلاشند تا رابطه بین فیبریلایسینوید و خطر سکته مرتبط است.

محققان با بررسی داده های پیگیری شرکت کنندگان به ابرامان پیش استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا می بردند. این ها همچنین عواملی مانند از شرکت کنندگان در مورد میزان تلفن همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می کنند یا تماس می گیرند، سوابق پزشکی، سن، جنسیت، نژاد، درآمد، تحصیلات و سایر عوامل را در نظر گرفتند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند.



### بوی بدن راز بیماری را فاش می کند

تأثیر می گذارد. طریقت، ژنتیک، اضافه وزن و ورزش هستند البته محققان دریافته اند که تغییرات هورمونی نیز باعث تغییر در بوی بدن می شود. به گفته متخصصان، وقتی فردی از بیماری رنج می برد، نحوه عملکرد بدن او تغییر می کند. تغییرات در فرآیندهای مختلف بیوشیمیایی می تواند منجر به تولید مولکول های فرار کوچک در بدن شود که توسط جاذب بدن منتقل می شوند. سپس بدن از آن ها در طریق تنفس، ادرار و عرق آزاد می کند. محققان این تحقیق گفته: طبق ادبیات علمی، شواهدی وجود دارد که این بو ممکن است حاوی نشانگرهایی برای سرطان ریه، سرطان سینه، دیابت، مالونوم و ... باشد. بیماری هایی که از طریق بوایی قابل تشخیص هستند شامل موارد ذیل است:

● پوره اکالامیسی بیماری اختلال فشار خون است که در دوران بارداری ایجاد می شود. این عارضه معمولا بعد از هفته ۲۰ بارداری در زمانی که به طور عادی مشکل فشار خون نداشته، شروع می شود. این وضعیت باعث افزایش سطح پروتئین در ادرار می شود که نشان دهنده آسیب کلیه و نشانه های محققان است. درمان به اندازه های دیگر است. پوره اکالامیسی، در صورت عدم آسایش، می تواند عوارضی برای مادر و جنین ایجاد کند و حتی می تواند کشنده باشد. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، پوره اکالامیسی را می توان با استفاده از انتشار بوی بدن مادر باردار با دقت ۸۴ درصد تشخیص داد.

● نارسایی کلیه نارسایی کلیه یک وضعیت سلامتی جدی است و زمانی رخ می دهد که

### زیاد صحبت کردن با موبایل چه بلایی بر سرتان می آورد؟

حقیقت جدید نشان می دهد که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون مرتبط باشد و هر چه فرد در زمان بیشتری با تلفن همراه صحبت کند، خطر ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می شود. فشار خون بالا یا پادمهای منفی سلامتی از جمله نارسایی قلبی، حمله قلبی، فیبریلاسیون ریتمی و خطر سکته مرتبط است. محققان با بررسی داده های پیگیری شرکت کنندگان به ابرامان پیش استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا می بردند. این ها همچنین عواملی مانند از شرکت کنندگان در مورد میزان تلفن همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می کنند یا تماس می گیرند، سوابق پزشکی، سن، جنسیت، نژاد، درآمد، تحصیلات و سایر عوامل را در نظر گرفتند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند.

حقیقت جدید نشان می دهد که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون مرتبط باشد و هر چه فرد در زمان بیشتری با تلفن همراه صحبت کند، خطر ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می شود. فشار خون بالا یا پادمهای منفی سلامتی از جمله نارسایی قلبی، حمله قلبی، فیبریلاسیون ریتمی و خطر سکته مرتبط است. محققان با بررسی داده های پیگیری شرکت کنندگان به ابرامان پیش استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا می بردند. این ها همچنین عواملی مانند از شرکت کنندگان در مورد میزان تلفن همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می کنند یا تماس می گیرند، سوابق پزشکی، سن، جنسیت، نژاد، درآمد، تحصیلات و سایر عوامل را در نظر گرفتند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند. در هر دو گروه، هر چه افراد در هفته بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا را بررسی کردند.



### خواب طولانی هنگام ظهر، ممنوع

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که چرت های طولانی مدت در ظهر می تواند نتایج جاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهد. بنابراین اگر این عادت را دارید وقت تغییر آن فراموش نماند. کارشناس بهداشت ۵ تا ۶ ساعت خواب را توصیه می کند با این حال، در بسیاری از موارد، افراد ممکن است خواب کمتری داشته باشند که باعث بدبوی خواب می شود. چرت های ظهر به مبارزه با خستگی و خواب آلودگی ناشی از کمبود خواب کمک می کند. نتایج مطالعات نشان داده اند که چرت زدن می تواند توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات و تنظیم احساسات بهبود بخشد و می تواند به مدیریت بهتر استرس کمک کند. استراحت مناسب به بهبود هوشرایی، زمان واکنش و کارایی در افراد کمک می کند. این حال، محققان اعلام کرده اند که فرایند چرت زدن هنگام ظهر به مدت چرت زدن نیز بستگی دارد. چرت های بیش از ۳۰ دقیقه می تواند باعث ازیرسی خواب، احساس بی حالی و تاخیر در زمان پاسخگویی شود. محققان دریافته اند که کسانی که به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در ظهر چرت می زنند، احتمال بیشتری دارد که شاخص توده بدنی بالاتر، فشار خون بالاتر و سندرم متابولیک بالاتری داشته باشند. مجموعه ای از شرایط که با هم رخ می دهند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته قلبی، دیابت نوع ۲ و سکته مغزی را افزایش می دهند. نتایج این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که استراحت کوتاه یا چرت های قوی دارند، در معرض خطر افزایش چاقی و تغییرات متابولیک نیستند، البته همه نتایج ناشی از خواب های نمروزی یکسان نیستند؛ مدت زمان، موقعیت خواب و سایر عوامل خاص می توانند بر نتایج سلامتی چرت زدن تأثیر بگذارند. این مطالعه اهمیت به نظر گرفتن مدت زمان خواب نمروزی را نشان می دهد و این سوال را مطرح می کند که آیا چرت کوتاه ممکن است مزایای منحصر به فردی داشته باشد یا خیر. اگر مطالعات آینده مزایای بیشتری از چرت زدن کوتاه مدت را ثابت کنند، این مورد می تواند نیروی محرکه ای باشد که در پس کشف مدت های خواب بهینه و یک تغییر رفتاری در شناخت اثرات بلندمدت سلامتی و افزایش بهره وری می تواند ناشی از این رفتار سبک زندگی باشد، نهفته است.







## دلیل پاسخ رد ظارمی به الهلال

الهلال حاضر بود که با قراردادی سه ساله و حقوق سالانه ۱۰ میلیون یورو ستاره ایرانی پورتو را جذب کند اما مهدی ظارمی در حالی که پیشنهاد این تیم عربستانی پاسخ منفی داد که بازیکنان بزرگ فوتبال جهان یکی پس از دیگری راهی لیگ منحول شده عربستان می‌شوند. روزنامه «سمودی اسپورت» انتقال ظارمی به الهلال را منتفی دانست و درباره دلیل آن نوشت: «باشگاه الهلال پرونده انتقال ظارمی را بست چرا که همسر این بازیکن ایرانی به او فشار آورد تا پیشنهاد الهلال را رد کند و هم چنان به حضورش در فوتبال اروپا ادامه دهد.» روزنامه «اسپورت ۲۴» عربستان هم اعلام کرد که الهلال در نهایت برای تقویت خط حمله تیمش با «کاوکا» که به توافق نهایی دست پیدا کرد و این مهاجم بزرگی به زودی راهی ریاض خواهد شد.



## دعوا و اخراج ساینیتو در بازی دوستانه!

«ریکاردا ساینیتو» پس از اینکه در پایان فصل استقلال جانشین شد با امضای قراردادی هدایت تیم ایتالیایی قیرس را بر عهده گرفت. این سرمربی پر حاشیه پرتغالی که فصل گذشته بارها در طول بازی استقلال از زمین اخراج شده بود هنوز هم عادت خودش را ترک نکرده است. ساینیتو این بار در یک بازی دوستانه با لفسکی بخاطر اعتراض به تصمیم داور از زمین بازی اخراج شد. او بار دیگر از کوره در رفت و با نمکت نشینی های تیم رقیب دست به یقه شد تا از سوی داور با کارت قرمز جریمه شود. ماجرا وقتی آغاز شد که بازیکن ایتالیایی روی بازیکن عربی تکل خشنی رفت و داور این بازیکن را اخراج کرد تا ساینیتو به شدت از تصمیم داور عصبانی شود و درگیری آغاز شود.

## ستاره سابق استقلال در راه اصفهان؟



هافبک سابق استقلال گزینه انتقال به ذوب آهن اصفهان شده است. فرشید اسماعیلی بازیکن لسبق استقلال که دو فصل پیش راهی لیگ ستارگان قطر شد فصل گذشته به فولاد خوزستان پیوست و در برنامه های پیش فصل این تیم دچار مصدومیت شد. اسماعیلی البته در نیم فصل قراردادش را فسخ کرد و از این تیم جدا شد و به همین دلیل حالا بازیکن آزاد محسوب می‌شود و باشگاه ذوب آهن هم پیشنهادی به وی برای حضور در جمع سیزوشان ارائه کرده است. ذوب آهن که امسال ریعی را به عنوان سرمربی انتخاب کرده، محمد جواد محمدی، پوریا آریا کیا و شایان منسلح را به صورت رسمی جذب کرده و از کمال کامیابی تا هم به عنوان یکی از گزینه های سید خرید این تیم نام برده شده است.

## ژنرال سرمربی ایران در جام جهانی ۲۰۲۶!



امضای قرارداد سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان به مرحله نهایی رسیده است. امیر قلعه نویی در تاریخ ۲۱ اسفند سال گذشته به عنوان سرمربی جدید تیم ملی فوتبال کشورمان معرفی و جانشین کارلوس کی روش شد. از آن زمان حدود ۱۲ روز گذشته و با وجود اینکه تیم ملی در فیفا دی فرورین ۲ بازی نادر کاتانی مقابل روسیه و کنیا انجام داد و در فیفا دی فرورین نیز قهرمانی تورنمنت کافارا به دست آورد اما هنوز قرارداد کادرفنی جدید این تیم امضاء نشده است. البته ظاهرا از طی شدن مراحل اداری کار انعقاد قرارداد قلعه نویی و دستاوردش به مرحله نهایی رسیده و به احتمال فراوان آنها مثل کادرفنی تیم امید در این هفته قراردادشان را امضاء می‌کنند. شنیده می‌شود توافق های لازم برای انعقاد قرارداد قلعه نویی و دستاوردش تا پایان جام جهانی ۲۰۲۶، هم به عمل آمده و این موضوع مورد موافقت مدیران فدراسیون قرار گرفته است. سرمربی تیم ملی که پس از تورنمنت کافا مدتی را به سفر رفته بود، از روز شنبه با حضور در ساختمان یک، مشغول تدوین برنامه اردوهای آتی این تیم است.

## برزیلی های ایران به دنبال شکار مهاجم سابق شارلروا

مهاجم سابق شارلروا بلژیک در آستانه انتقال از فولاد خوزستان به صنعت نفت قرار دارد. یونس دلفی مهاجم ۳۳ ساله فصل قبل فولاد خوزستان که سابقه بازی زیر نظر عبیدل. روسی در استقلال خوزستان را دارد، با پیشنهاد صنعت نفت مواجه شده است و طرفین باید با یک میز مذاکره بشینند. دلفی که پس از درخشش در استقلال خوزستان به بلژیک و کرواسی رفت و در دو تیم شارلروا و گوروا بازی کرد در

بازگشتش به فوتبال خوزستان به فولاد پیوسته بود. باید دید در ادامه آیا این انتقال انجام خواهد شد و اینکه دلفی برای پیوستن به تیمی دیگر اقدام خواهد کرد. صنعت نفت تا کنون با یوسف کی شمس، حسین شنائی، مهدی کر و رضا پنهانی قرارداد امضاء کرده و بازیکنانی چون محمد حسین، حبیب بیت سید امید خالیدی، مهدی ممی زاده و فریدین یوسفی از این تیم جدا شده اند.

# کامیابی کمال در ذوب آهن؟



### شکوه شاکری

کار ذوب آهن به جایی رسیده که حالا بازیکن ۳۴ ساله هم برای پوشیدن پیراهن این تیم باز می‌کند؛ تیمی که نایب قهرمانی جام باشگاه های آسیا و چهار قهرمانی در جام حذفی و قهرمانی در سوپر جام را یکدک می‌کنند اما در فصول اخیر با دور افتادن از جمع مدعیان به حال و روزی افتاده که حالا ستاره های مسن و دنیوت شده هم به سختی تن به حضور در ترکیب آن می‌دهند. شایعه شده بود که برای جذب کمال کامیابی این دست به کار شده اند اما پرافتخارترین بازیکن تاریخ لیگ که از تیم سابق خود رانده و در مذاکره با سایر تیم های بالاترین هم در مانده، در پذیرفتن پیشنهاد یکی از پرافتخارترین تیم های ایران دست دست می‌کند. شنیده ها حاکی از آن است که کاپیتان سابق سرخ ها نماینده او توجیه می‌دهد. با پوشیدن پیراهن سرخ تیم های چون تراکتور و فولاد ادامه دهد، با همه اینها کامیابی تیا گفته اگر با این تیم همه به توافق نرسد احتمال دارد که به کوچ به اصفهان رضایت دهد. «کمال گتوزو» در حالی برای آمدن به ذوب آهن شرط می‌گذارد که خوب می‌داند تا توجه به سن و سال بالايش دیگر مانند گذشته مشتری ندارد. او که در گذشته یکی از ستون های پرسپولیس برانکو بود و نقش بسزایی در قهرمانی های بی دریغ این تیم داشت، در فصل گذشته توانست آنچنان که باید بچی را مجاب به حضور در ترکیب اصلی سیزوشان کند. کمال فقط ۸۸۵ دقیقه فرصت یافت تا در بیست و دومین دوره لیگ خود نمایی کند که در این دقیق هم نتوانست مانند گذشته درخشان شود. جالب آنجاست که پرسپولیس ها به پنهان جوانگرایی، مسعود ریگی را که فقط ۲۷ سال کوچک تر از کامیابی نیست جانشین او در بست ها فایک دفاعی تیمشان کرده اند. با همه اینها شنیده ها حاکی از آن است که کمال کامیابی تیا یکی از مهره های استی که ذوب آهن دست روی آن گذاشته است. این ها فایک ۳۴ ساله با اینکه از دوران اوجش فاصله گرفته اما هنوز این قابلیت را دارد که در مستطیل سبز تاثیر گذار ظاهر شود. بر همین اساس هم نام او به عنوان یکی از گزینه های مد نظر کادرفها در بازار تابستانی مطرح شده است. کم کشش آن است که ذوب آهن می‌تواند از تجربه با بالای کاپیتان سابق پرسپولیس در میانه میدان برای میدان داری بهره ببرد. اما برپیراهن نیست اگر مدعی شویم در صورت انتقال کمال به اصفهان کامیابی بیشتر از آن این بازیکن خواهد بود. بدون شک او با پوشیدن پیراهن سبز ذوب آهن فرصت بیشتری برای درخشش در مستطیل سبز پیدا خواهد کرد اما پیوستن به تیم های بالاترین، ربون گوی رقابت برای حضور در ترکیب اصلی از همتیمی های قدرتمند برای او سخت خواهد کرد. با همه اینها ببینید کار ذوب آهن به کجا رسیده که پر مرد های لیگ هم برای آمدن به این تیم دل می‌کنند؛ تیمی که روزگاری ستاره های پرشماره ی فوتبال ایران معرفی کرده و کم بازیکنی پیدا می‌شد که فرصت درخشش در این آسمان را دست بدهد.

## رضا اسدی: سپاهان تنها تیمی بود که با آن مذاکره کردم

ها فایک تیم فوتبال فولاد مبارک که سپاهان گفت: در فصل نقل و انتقالات به جز سپاهان با هیچ تیمی مذاکره نکردم. رضا اسدی با اشاره به حضورش در تیم سپاهان و دلایل این انتخاب اظهار کرد: خیلی خوشحال هستم که بار دیگر به تیم خودم بازگشتم. من دوران نونهالی خود را در سپاهان گذراندم و در باشگاه سپاهان رشد کردم، آموزش دیدم و خوشحالم که دوباره به سپاهان باز گشتم. وی افزود: بالاخره من در این باشگاه آموزش دیدم، رشد کردم و رفته و در فوتبال ایران حضور داشتم و در زمانی خارج از کشور بازی کردم و با تجربه بیشتری به سپاهان باز گشتم تا بتوانم به این تیم کمک کنم. ها فایک سپاهان تصریح کرد: همه شرایط سپاهان را از ابتدا می‌دانستم و با توجه به اینکه در این تیم رشد کردم، به خوبی می‌دانم که وضعیت سپاهان به چه



شکل است. وی با اشاره به اینکه در روزهای گذشته مسائلی درباره مذاکره او با باشگاهی دیگر مطرح شد میان کرد: زمانی که فصل تمام شد، به تیم ملی دعوت شدم و تمرکز کم بر از روی من معطوف بود. وقتی برگشتم، سپاهان تنها تیمی بود که با آن مذاکره کردم و با هیچ تیمی مذاکره نداشتیم و نه با تیمی صحبت کردم و نه پیشنهاد مبلغ خاصی به تیمی دادم. وی بیان کرد: در ابتدای فصل نقل و انتقالات ذهنیت من این بود که فوتبالم را در خارج از ایران ادامه دهم اما شرایط حضور در تیم های خارجی برای من به وجود نیامد بنابراین زمانی که از سپاهان پیشنهاد را دریافت کردم، شرایط به نحوی پیش رفت که با باشگاه مذاکرات جدی را صورت دهم و قرارداد را به امضا برسانم. ها فایک تیم سپاهان اضافه کرد: در این مدت تیرهای بدی درباره من کار شد و من دوست ندارم چهارچوب فوتبال ام بین مردم خراب شود زیرا تنها

### کاندوها راهی تهران می شوند

ذوب آهن که به تازگی محمد ریعی را به عنوان سرمربی جدید خود انتخاب کرده، مراحل آماده سازی پیش فصل خود را جلو می برد. سرمربی کاندوها روز او را در برنامه شاکری گذاشته و ذوب آهن قرار است یک کمپ راطراف شهر اصفهان برگزار کند. در ادامه شاکردان ریعی برای برپایی اردویی طولانی مدت راهی تهران می‌شوند. ذوب آهن روزهای اولیه اردو دو تست های پزشکی را در مرکز ایملار یک تست سرمی گذارند و قرار است چند بازی دوستانه نیز در دستور کار آنها در پایتخت قرار بگیرد.



### حذف شاکردان سرمربی سابق ایران

سرمربی سابق تیم ملی ایران با شکست سنگین تیمش با کوئین کالف خدانافظی کرد. قطر با هدایت کارلوس کی روش با چهار گل مغلوب پاناما شد. میون اینگونه بتواند در دوره حرفه رایز کند، ورزشگاه های ای الد تی دالاس تگزاس، از مرحله یک چهارم نهایی حذف شد. این سومین شکست شاکردان کی روش در شش سابقه ای بود که در این مربی پرتغالی روی نیمکت ملی پوشان می‌شیند. حاصل تلاش کی روش در این رقابت ها دو برابری مرکز فرک و جامائیکا، یک مساوی برابر هندوراس و سه باخت برابر هائیتی، نیوزلند و پاناما بود.



### باشویی آبی ها دوباره شاکرد فرهاد شد

فصل گذشته امارات منعی شد که مهدی قایدی قرارداد خود را با تیم تحت هدایت فرهاد مجیدی امضاء کرده و قرار است با سلطان خلد، بازیکن اتحاد کلبا امارات معاویه شود. رسانه «عمید الریانسه» امارات نیز گزارش داد قایدی به همراه احمد چشک (با ضمنی قرارداد) و لیزاندرو، از تیم شباب الاهلی به اتحاد کلبا ملحق می‌شوند. به از این سه بازیکن، سلطان خلد به شباب الاهلی می‌رود. قایدی فصل گذشته به صورت قرضی از شباب الاهلی به استقلال منتقل شد. شمار درخشان ۲۲ گل و ۱۰ پاس گل را از خود به جای گذاشت.





آیا خوشی‌های جوانی را جز ناتوانی بی‌سری در انتظار است و آیا سلامت و تندرستی را جز حوادث بلا و بیماری در راه است و آیا آتان که زنده اند جز فنا و نیستی را انتظار دارند با اینکه هنگام جدایی و تپش دل‌ها نزدیک است که سوزش درد را چشیده و شربت غصه را نوشیده و فریاد یاری خواستن بر داشته و از فرزندان و خوشبوئان خود در خواست کمک کرده است. آیا خوشبوئان می‌توانند مرگ را از او دفع کنند و آیا گریه و زاری آنها تقی برای او دارد؟  
**مولا علی (ع)**

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

### ۵۱ هزار خانواده تک نفره، تحت پوشش کمیته امداد

مدیرکل کمیته امداد استان اصفهان گفت: ۵۱ هزار و ۶۴۶ خانواده تک نفره تحت حمایت کمیته امداد استان اصفهان قرار دارد. کریم زارع با بیان اینکه بیش از ۴۵ درصد خانوارهای محیست بگبر، زنان سرپرست خانوار هستند، اظهار داشت: امسال ۱۱۹ هزار و ۴۸۵ خانوار معیشت بگبر تحت حمایت این نهاد هستند که ۵۴ هزار و ۴۵۵ خانوار به سرپرستی زنان است و امیدواریم برای خود کفایی این بخش از جامعه هدف توانیم با مساعدت خیران گام‌های مؤثری برداریم. وی با تأکید بر اینکه در سه ماهه ابتدای امسال مستمری مددجویان با افزایش ۲۰ درصدی در پرداخت شده، ادامه داد: در سه ماهه نخست امسال بیش از ۴۴۷ میلیارد و ۲۲۹ میلیون تومان مستمری به خانواده‌های معیشت تحت حمایت پرداخت شد. مدیرکل کمیته امداد استان اصفهان با اشاره به سرانه مستمری خانواده‌ها براساس بعد خانوار، افزود: در ماه برای خانواده‌های تک نفره ۶۶۰ هزار تومان، دوقفره ۹۳۴ هزار تومان، سه نفره یک میلیون و ۲۰۸ هزار تومان، چهار نفره یک میلیون و ۶۸۰ هزار تومان و خانواده‌های پنج نفره به بالا ۶۴ میلیون و ۶۴ هزار تومان به حساب سرپرست خانوار پرداخت می‌شود. وی گفت: در حال حاضر ۵۱ هزار و ۶۴۶ خانوار یک نفره، ۶۸ هزار و ۱۶۶ خانوار دوقفره، ۱۶ هزار و ۶۸۹ خانوار سه نفره، ۹ هزار و ۳۳۰ خانوار چهار نفره و ۲ هزار و ۷۷۰ خانوار پنج نفره به بالا تحت حمایت هستند که ماهیانه مستمری دریافت می‌کنند.

## بومی سازی دانش نوین بازسازی شبکه فرسوده فاضلاب در آبفای اصفهان



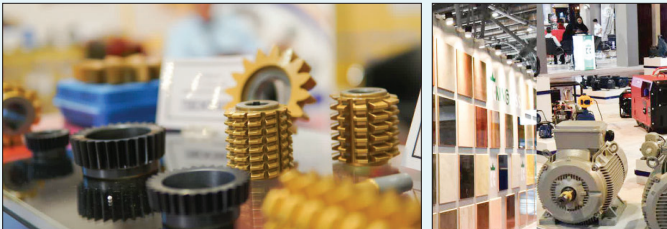
وی با بیان اینکه بخشی از شبکه فاضلاب اصفهان به عنوان نخستین شهر در کشور به روش های نوین بازسازی شد، اظهار کرد: در سال ۱۳۹۴ عملیات بازسازی شبکه فرسوده اصفهان به روش نوین CIPP-UJV اجرایی شد و درحالی صورت گرفت که تکنولوژی این روش در انحصار کشور آلمان و نیم ابرازی آن از کشور چین بود و بدین ترتیب حدود هفت کیلومتر از کلکتورهای اصلی شبکه فاضلاب شهر اصفهان (قطر ۵۰۰ میلیمتر به بالا) ترمیم و نوسازی شد. اکبریان به فرایند بازسازی شبکه فرسوده فاضلاب به روش نوین پرداخت و خاطر نشان ساخت: در این روش ابتدا لاینر که یک کم چند لایه آغشته به رزین مخصوص است، به شکل، ابعاد و طول کلکتور فرسوده دوخته، هم زمان کلکتور فرسوده شستشو، رسوب زدایی و کاملاً پاکیزه و آماده می‌شود و لاینر با تجهیزات مخصوصی به داخل کلکتور فرسوده کشیده و فشار ملوم دهنده‌های ویژه که حجم‌زدایی از هوا را با فشار ثابت به داخل لاینر ارسال کرده آنرا به دیواره کلکتور فرسوده می‌چسباند. مدیرعامل آبفای استان اصفهان گفت: هم‌زمان با مدش هوا یک ربات به داخل لاینر وارد شده و با کمک لامپ‌های اشعه فرابنفش رزین را پخته و عمل آوری میکند، با این کار لاینر شکل کلکتور را گرفته و آماده بهره برداری می‌شود. یکی از مهم ترین مزایای این روش این است که حدود یکصد متر از کلکتورهای فرسوده در مدت زمان فقط ۸ تا ۶ ساعت بدون هیچگونه حفاری و مزاحمت برای شهروندان ترمیم و نوسازی می‌گردد و شبکه فرسوده فاضلاب عمری تازه تا حداقل پنجاه سال خواهد یافت. اکبریان به تولید لاینرها توسط دانشمندان ایرانی اشاره کرد و افزود: با به کارگیری پتانسیل بالای اساتید در سطح کشور و تلاش‌های صورت گرفته در صنعت آبفای کشور و مشارکت گروه مهندسی مشاور، پروژه روش کنترل کیفی و تست لاینرهای عمل آوری شده بومی سازی شد و این مهم تأثیر به‌سزایی در سرعت بخشیدن به روند روزه رشد شرکت ناشن بنیان در دست‌یابی به این دانش گردید. وی با بیان اینکه این لاینرها مقاومتی بالاتر از فولاد داشته و در درجه High-Tec هستند تصریح کرد: به منظور کنترل کیفی عملیات توسط تیم‌های بین‌المللی در زمان اجرا از لاینرها نمونه برداری به عمل آمده و نمونه‌هاییه آزمایشگاه IKT کشور آلمان ارسال شد. او ادامه داد: این پس همین عملیات به وسیله خروجی ایرانی در شرکت دانش بنیان انجام می‌شود که بسیار صرفه اقتصادی دارد و علاوه بر ممانعت از رزق ارز کشور، در کاهش هزینه‌ها بسیار مؤثر است. اکبریان خاطر نشان ساخت: هم‌اکنون مینوان با افتخار اعلام کرد که شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان و صنعت آبفای کشور با کمک اساتید، مهندسی صنعت گران جوان سراسر، از بر تلاش و سخت‌کوشی استان شهید پور اصفهان، در زمینه بومی‌سازی و اجرای عملیات ترمیمی کلکتورهای فاضلاب به روش نوین CIPP-UJV به موفقیت دست یافته است.

برای نخستین بار در صنعت آبفای کشور با استفاده از توان علمی نتجگان شرکت های دانش بنیان، آبفای استان اصفهان موفق به بومی سازی دانش نوین بازسازی شبکه فرسوده فاضلاب شد. مدیرعامل آبفای استان اصفهان با تأکید بر لزوم اجرای دستور مقام معظم رهبری در سال ۱۴۰۱ مبنی بر حمایت از شرکت های دانش بنیان تصریح کرد: با دور اندیشی وزیر محترم نیرو و تأکید معاون آب و آبفا و دستور مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در چند سال اخیر، آبفای استان اصفهان با استفاده از ظرفیت شرکت های دانش بنیان و با پشتوانه علمی آزمایشگاه مرکزی دانشگاه اصفهان، با بیش از یک سال تلاش شبانه روزی و سعی و خطا موفق به ساخت اولین لاینر بومی با کیفیت استاندارد بین‌المللی ASTM شد و شب گذشته تا باامداد امروز، شبکه فرسوده فاضلاب در خیابان گل ترگس بطول ۳۳ متر در عمق ۳٫۸ متری و به قطر ۵۰۰ میلی‌متر با روش نوین دنیا به واسطه نتجگان ایرانی اصلاح و بازسازی شد. حسین اکبریان به بازسازی شبکه فرسوده فاضلاب اصفهان به روش CIPP-UJV اشاره کرد و اظهار داشت: دانش انجاری اصلاح شبکه فرسوده به روش CIPP متعلق به کشور آلمان است و نتجگان ایرانی توانستند پس از چندین سال تلاش و مطالعه، عملیات ترمیمی در شبکه فاضلاب به روش های نوین نظیر CIPP-UJV - Pipe Bursting بومی سازی کنند و هم‌اکنون اجرای این عملیات به وسیله دانشمندان ایرانی میسر شده است.

### تجلیل از بان نشستگان نمونه تأمین اجتماعی استان اصفهان

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل تأمین اجتماعی استان اصفهان: صبح روز پنجشنبه پانزدهم تیرماه ۱۴۰۲ همزمان با دهه امامت و ولایت و در آستانه عید غدیر، از ۱۰ باننشسته نمونه استان اصفهان تقدیر به عمل آمد. مرتضی حاجی کاظمی مدیر کل تأمین اجتماعی استان اصفهان با تبریک فرارسیدن عید غدیر و اهمیت قدرشناسی از اكمال دین در این روز، اظهار کرد: این جلسه با مناسبت ویژه ای متقارن شد که آن را قدر می‌دانیم، امروز از افرادی تقدیر می‌کنیم که عنوان باننشستگی باعث شده است پویایی خود را از دست ندهند و خودمگی به آن‌ها تحمیل شود. وی با بیان اینکه تعداد باننشستگان نمونه کم نیست و این افراد گزیده‌ای از تمام باننشستگان پویا و موفق ما هستند، افزود: امید است تمام نام نامی در طول زندگی از وظایف خود مقوری نداشته باشیم و توان خود را در مقابل مسئولیت خود به کار بگیریم. دکتر محمد رحالی مدیر درمان تأمین اجتماعی استان اصفهان نیز در این جلسه با تبریک عید غدیر، هم اظهار کرد: هنگامی که یک فرد نمونه معرفی می‌شود، پشت آن فردی است که صادقانه بی‌منت سی سال کار کرده است و در کار خود شاخص و موفق بوده است. کسی شاخص و موفق است که بیشتر از سطحی که از او خواسته می‌شود و وظیفه اش تلاش می‌کند. وی با بیان اینکه چند دهه خدمت، کار کمی نیست، افزود: در گزارشی مراسم تقدیر حرکت خوبی بود که می‌توان حداقلی از چند خدمت را در آن نشان داد و از آن قدری یاد کرد. جواد کریمیان رئیس اداره روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل تأمین اجتماعی استان اصفهان نیز ضمن تبریک فرارسیدن عید غدیر، هم گفت: باننشستگان نمونه استان اصفهان با تلاش و پشتوانه علمی و با پشتوانه همسر بارمآنده و باننشستگان دستورالعملی از سوی ستاد جهت انتخاب باننشسته، همسر بارمآنده و از کار افتاده کلی نمونه ارسال می‌شود بعد از مکتبانه با شعب و کانون باننشستگان، مستندات تایید و ارسال می‌شود. افزود: پس از ارسال مستندات، کمیته ای در اداره کل تأمین اجتماعی استان اصفهان با حضور مدیرکل، مدیر درمان، معاون تمهیدات بیمه ای، رئیس اداره مستمری، هاورامی اداره حراست، روابط عمومی برگزار می‌شود و بر اساس شاخص‌های سابقه، جایزگی، کارفرینی، موفقیت‌های تحصیلی و ورزشی و فرزندان، کسب رتبه‌های ورزشی، تحصیلات و عضویت بسیج، ارزیابی انجام و بر گردیدگان مشخص می‌شوند. مدیر روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی استان گفت: سهمیه استان اصفهان ۱۰ نفر برنده است که با نظر کمیته براساس بالاترین امتیاز باننشستگان نمونه در سطح انتخاب می‌شوند.

### برگزاری ۲ نمایشگاه تخصصی صنعتی در اصفهان



به گزارش واحد روابط عمومی نمایشگاه‌های الملی اصفهان، هجدهمین نمایشگاه تخصصی صنعت (تجهیزات و ابزارآلات صنعتی و کارگاهی) هم‌زمان با بیست و یکمین نمایشگاه تخصصی صنعت ماشین، ماشین‌آلات و برقی‌آلات از تاریخ ۲۰ تا ۲۳ تیرماه بر گزار می‌گردد. در این دو رویداد ۱۲۰ غرفه‌دار و مشارکت کنند از استان‌های تهران، اصفهان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، فارس، قزوین و البرز حضور دارند. مشارکت کنندگان بخش صنعت در زمینه‌های انواع ابزار آلات برقی، دستی، بادی، ارتقاوری، جوشکاری، انواع ماشین‌آلات صنعتی شامل ماشین‌آلات برشکاری، خم‌کاری، فرم دهی، فلزات، لیفتراک، جرثقیل و تجهیزات انباری، لیزر، حکاکی، هیدرولیک، پمپ‌هایک و انواع تجهیزات صنعتی فعال هستند. و در بخش نمایشگاه صنعت جوش شرکت کنندگانی با زمینه فعالیت ماشین‌های

### بهار تولید در ذوب آهن اصفهان



ذوب آهن اصفهان موفق شد در ساله که به تدبیر مقام معظم رهبری با عنوان بهار تورم، رشد تولید نامگذاری شده است، بهار تولید را در سه ماهه اول سال رقم بزند. تلاشگران این مجتمع عظیم صنعتی در تولید آگلومره، کک خشک، چن، مذاب، فولاد خام، محصولات نوردی و شمش کالایی فراتر از برنامه و همچنین فراتر از میزان تولید در مدت مشابه سال گذشته عمل کردند. بر اساس این گزارش در سه ماه اول سال جاری میزان تولید آگلومره ۸۹۴ هزار و ۲۵۰ تن، ۷۰ درصد بیشتر از برنامه، تولید کک خشک ۳۴۶ هزار و ۸۰۸ تن، ۴۰ درصد بیشتر از برنامه، تولید چن مذاب ۸۰۹ هزار و ۳۴۱ تن، ۱۲ درصد بیشتر از برنامه، تولید فولاد خام ۷۴۹ هزار و ۷۰۷ تن، ۱۲ درصد بیشتر از برنامه، تولید محصولات نوردی ۴۶۶ هزار و ۶۳۳ تن، ۲۰ درصد بیشتر از برنامه، تولید شمش کالایی ۲۰۴ هزار و ۳۴۲ تن، ۲۱ درصد بیشتر از برنامه بوده است. این تولید فراتر از برنامه، نوبت بخش دستبندی ذوب آهن اصفهان به تولید فراتر از ۳ میلیون تن در سال جاری است. همچنین میزان تولید شرکت در بهار سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته نیز بیشتر بود. بر این اساس تولید آگلومره ۵ درصد، کک خشک ۷ درصد، چن مذاب ۹ درصد، فولاد خام ۱۲ درصد و محصولات نوردی ۱۴ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش یافت.

## کاهش قیمت جهانی غذا

شاخص قیمت جهانی آزادس غذا سازمان ملل در ماه ژوئن

میزان کاهش شاخص قیمت جهانی غذا در ماه ژوئن:

- روغن‌های نباتی: ۲٫۴٪
- غلات: ۲٫۱٪
- لبیات: ۰٫۸٪
- شکر: ۳٫۲٪