





مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: امسال ۶۰ هزار معلم در آموزش و پرورش استان اصفهان بازتخته شدند.

محمدرضا ابراهیمی با اشاره به برگزاری ۱۴ برنامه آزمون شهرستانی نوپهلان سازمان در استان اصفهان در سال گذشته اظهار کرد: بر اساس دستور وزیرتخانه این برنامه امسال به صورت متمرکز در حال برگزاری است. وی با بیان اینکه در سال جاری جمعیت دانش آموزی استان اصفهان یک میلیون نفر است، افزود: این تعداد دانش آموز با ۵۹ هزار معلم در سال تحصیلی جاری آغاز به کار کردند. مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان

با اشاره به بازتخته‌گی ۶۰ هزار معلم در استان اصفهان در سال جاری ابراز کرد: ما به سختی توانستیم کمبود معلم را جبران کنیم و از ظرفیت‌های مختلف برای این امر استفاده کردیم. وی با اشاره به طرح‌های همجاری با صنعت را از ابتکارات آموزش در استان اصفهان اعلام کرد و گفت: برای این امر با ۳۳ هزار مترمربع همجاری امضا شده است. ابراهیمی با اشاره به وضعیت زیرساخت‌های آموزشی در استان اصفهان نیز افزود: به جز متوسط روزانه کار ساخت بهره‌برداری از ۳۲ کلاس در این استان آغاز می‌شود که تأمین تجهیزات این فضاهای آموزشی مستلزم کمک بیشتر دولت است.



امسال ۶۰ هزار معلم در اصفهان بازتخته شدند

مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان اصفهان با بیان اینکه بنیاد شناخت نسل جدید شهید را افزایش داد، گفت: جوانان و نوجوانان از سیره و سلوگ شهید الگو برداری می‌کنند. مسعود احمدی با تأیید این روند، نکته داشتن یاد شهیدان را به نوسه‌های آمانین انقلاب چیزی کمتر از شهادت نیست و این اهمیت موضوع را برای ما روشن می‌کند.

وی افزود: جامعه جهانی نیازمند شناخت اسوه‌ها و الگوهای ایثار و شهادت جمهوری اسلامی ایران است و همین آگاهی سبب خیزش و ایجاد جریان بیداری اسلامی شده است. مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان اصفهان



باید شناخت نسل جدید از شهید را افزایش داد

خبر

وزیر آموزش و پرورش در اصفهان

رضا مراد صحرایی، وزیر آموزش و پرورش صبح روز پنجشنبه با استقبال معاون سیاسی امنیتی استانداری اصفهان و مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان وارد اصفهان شد. دیدار با جمعی از مملنان، دانش آموزان، آخرین مدرسه‌ساز، شرکت در کنفرانس ملی مدارس کار آفرین و نشست با مدیران آموزش و پرورش استان از جمله برنامه‌های صحرایی در این سفر یک روزه بود.

بناهای تاریخی میدان امام(ره) امروز تعطیل است

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان از تعطیلی نیمه روزه بناهای تاریخی مجموعه میدان امام (ره) در امروز شنبه ۱۳ آبان ماه خبر داد. محمدرضا محققان گفت: با توجه به تمهیدات انجام شده و به منظور برگزاری هر چه بهتر این گردهمایی بزرگ ملی و همجهت با بهنگون آراش گردشگران، مجموعه‌های تاریخی به تعطیل اماده (راه) مسجد شیخ لطف‌الله و کاخ عالی قاپو در صبح روز شنبه ۱۳ آبان ماه از ساعت ۸ صبح تا ۱۳ تعطیل خواهد بود و همکاران اداره کل و بناهای تاریخی دولتشاوش سایر مسئولان استان این گردهمایی ملی حضور خواهند داشت. او افزود: دیدگی است بناهای تاریخی این مجموعه در نوبت بعدازظهر پذیرایی گردشگران داخلی و خارجی خواهد بود.

بررسی تبلیغات انتخابات در اصفهان

شورای استانی بررسی تبلیغات انتخابات مجلس شورای اسلامی را حضور اعضای ستاد انتخاباتی استان اصفهان تشکیل شد. محمدرضا جاناوری معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار و رئیس ستاد انتخاباتی استان اصفهان در نخستین جلسه هیئت استانی بررسی تبلیغات انتخابات، اظهار کرد: در قانون انتخابات که به تازگی در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده است برای نخستین بار به منظور نظارت بر تبلیغات کاندیداهای مجلس شورای اسلامی هیئت استانی پیش‌بینی شده است. وی ادامه داد: در این راستا مقرر شده یک هفته پس از پایان ثبت‌نام قطعی این هیئت شروع به کار کند.

پیگرد مطالب‌های فاقد کار تخوان

دست‌اندام عمومی و انقلاب استان اصفهان گفت: نوبت دستگاکار تخوان در مطلب برخی از پژوهشگران کلینیک‌ها تکلف محسوب و با متخلخل برخورد قضایی و قانونی می‌شود. سیدمحمد موسویان افزود: همچنین در قالب مابلی با عنوان زیرمیزی از سوی برخی از پزشکان تکلف است و دستگاکار قضایی در صورت دریافت گزارش نمی‌تواند تکلف را متکشان آن برخورد قانونی و قضایی خواهد کرد. دادستان عمومی و انقلاب اصفهان افزود: این رفتارها علاوه بر اینکه خلاف اخلاق حرفه‌ای است، حسب مورد، تکلف با جرم محسوب و مرتکب تعقیب قانونی و کیفری است.

اصفهان آغازگی ایجاد مدارس کار آفرین

دبیر علمی سومین کنفرانس مدارس کار آفرین گفت: ۱۰۸ مقاله به دبیرخانه این کنفرانس ارسال شده که ۷۱ مقاله پذیرفته شده و ۵۰ مقاله در قالب سخنرانی و پوستر ارائه می‌شود. محمد علی‌زاده افزود: این کنفرانس با محوریت نقش سربازان تحول آموزش و پرورش و ایجاد حرکت مدارس به کار آفرینی، نخستین مدارس کار آفرین، راهکارهای توسعه کیفی و کمی مدارس کار آفرین و چگونگی مدارس کار آفرین در برنامه توسعه سومین گزارش نادی بانک پد به اینکه اصفهان آغازگر ایجاد مدارس کار آفرین در کشور است، گفت: ایجاد پیوند مؤثر صنعت با مدارس کار آفرین می‌تواند عامل رشد و تخصصی شدن آموزش باشد.

دو دهه از پیمان اصفهانی ها و روس ها می گذرد

فرصت خواهر خواندگی با سن پترزبورگ

شده با طرف روس، سال آینده قرار است بیستم سالگرد خواهر خواندگی اصفهان با شهر سن پترزبورگ و علاوه بر آن سی و پنجمین سالگرد خواهر خواندگی با شهر شان جن خواهد گذاشت؛ چرا که با شناسایی بهتر سن پترزبورگ و اصفهان، می‌توان مسترهای توسعه گردشگری را نیز بین این شهر ایجاد کرد. موضوعی که نقطه روشنی در اقتصاد اصفهان به دنبال خواهد داشت. امری که به اعتقاد رئیس اداره بین‌الملل شهرداری اصفهان در راستای شناسایی شهرهای خواهر خوانده به شهروندان شهر مرقاب تأثیر بسزایی دارد.

مترضوی همچنین با بیان اینکه بسیاری از مراکز تاریخی شهر سن پترزبورگ در فهرست میراث فرهنگی یونسکو ثبت شده است، ادامه کرد: جاذبه‌های این شهر گردشگران زیادی را از اقصای نقاط جهان برای سفر به روسیه می‌کشاند که موجب شده یکی از بهترین شهرهای مقصد گردشگران اروپایی باشد و هم‌اکنون با برگزاری نمایشگاه اصفهان در سن پترزبورگ، این نمایشگاه میزبان نمایشگاه عکس روزمره مردم و آثار تاریخ نصف جهان آشنا و علاقه‌مند به بازدید از این شهر می‌شوند. برگزاری این نمایشگاه نیز می‌تواند شناخت بیشتری از دومیین شهر بزرگ روسیه به اصفهانی‌ها ارائه کند.

شده با طرف روس، سال آینده قرار است بیستم سالگرد خواهر خواندگی اصفهان با شهر سن پترزبورگ و علاوه بر آن سی و پنجمین سالگرد خواهر خواندگی با شهر شان جن خواهد گذاشت؛ چرا که با شناسایی بهتر سن پترزبورگ و اصفهان، می‌توان مسترهای توسعه گردشگری را نیز بین این شهر ایجاد کرد. موضوعی که نقطه روشنی در اقتصاد اصفهان به دنبال خواهد داشت. امری که به اعتقاد رئیس اداره بین‌الملل شهرداری اصفهان در راستای شناسایی شهرهای خواهر خوانده به شهروندان شهر مرقاب تأثیر بسزایی دارد.

مترضوی همچنین با بیان اینکه بسیاری از مراکز تاریخی شهر سن پترزبورگ در فهرست میراث فرهنگی یونسکو ثبت شده است، ادامه کرد: جاذبه‌های این شهر گردشگران زیادی را از اقصای نقاط جهان برای سفر به روسیه می‌کشاند که موجب شده یکی از بهترین شهرهای مقصد گردشگران اروپایی باشد و هم‌اکنون با برگزاری نمایشگاه اصفهان در سن پترزبورگ، این نمایشگاه میزبان نمایشگاه عکس روزمره مردم و آثار تاریخ نصف جهان آشنا و علاقه‌مند به بازدید از این شهر می‌شوند. برگزاری این نمایشگاه نیز می‌تواند شناخت بیشتری از دومیین شهر بزرگ روسیه به اصفهانی‌ها ارائه کند.

شده با طرف روس، سال آینده قرار است بیستم سالگرد خواهر خواندگی اصفهان با شهر سن پترزبورگ و علاوه بر آن سی و پنجمین سالگرد خواهر خواندگی با شهر شان جن خواهد گذاشت؛ چرا که با شناسایی بهتر سن پترزبورگ و اصفهان، می‌توان مسترهای توسعه گردشگری را نیز بین این شهر ایجاد کرد. موضوعی که نقطه روشنی در اقتصاد اصفهان به دنبال خواهد داشت. امری که به اعتقاد رئیس اداره بین‌الملل شهرداری اصفهان در راستای شناسایی شهرهای خواهر خوانده به شهروندان شهر مرقاب تأثیر بسزایی دارد.

مترضوی همچنین با بیان اینکه بسیاری از مراکز تاریخی شهر سن پترزبورگ در فهرست میراث فرهنگی یونسکو ثبت شده است، ادامه کرد: جاذبه‌های این شهر گردشگران زیادی را از اقصای نقاط جهان برای سفر به روسیه می‌کشاند که موجب شده یکی از بهترین شهرهای مقصد گردشگران اروپایی باشد و هم‌اکنون با برگزاری نمایشگاه اصفهان در سن پترزبورگ، این نمایشگاه میزبان نمایشگاه عکس روزمره مردم و آثار تاریخ نصف جهان آشنا و علاقه‌مند به بازدید از این شهر می‌شوند. برگزاری این نمایشگاه نیز می‌تواند شناخت بیشتری از دومیین شهر بزرگ روسیه به اصفهانی‌ها ارائه کند.



چالش اصفهان با بی آر تی

وی افزود: به عنوان مثال بی آر تی شمال جنوب از میدان استقلال به سمت میدان آزادی روزانه حدود ۵۰ هزار مسافر را جا به جا می‌کند و در تصمیمات پیش از ۵۰ درصد تکلفات در خیابان‌های عرض کم استفاده از خودروی شخصی از وسیله عمومی استفاده می‌کنند.

وی در مورد احداث خطوط بی آر تی در خیابان‌های کم عرض و افزایش ترافیک تصریح کرد: در محاسبات مربوط به خطوط بی آر تی، جا گذاری برای پارک خودرو، عبور خودرو از عرض خیابان و خطوط ۳۵ متری بی آر تی نظر گرفته و سپس احداث می‌شود.

وی ادامه داد: بدین زبانی از ترافیک موجود در خیابان‌های دارای خطوط بی آر تی به تکلفات پارک خودرو در حاشیه، پارک‌های خالی دویله بر می‌گردد و عبور اتوبوس در این خیابان‌ها دشوار ترافیک نیست.

آقای گفت: به نظر می‌رسد در زمینه برخورد با تکلفات

در دو سه سال اخیر شهروندان اصفهانی، شاهد توسعه خطوط اتوبوس‌های پرسرعت هستند که بخشی از مأمور شهر را شمال گردانند؛ خطوطی که به اعتقاد کارشناسان حوزه حمل و نقل و ترافیک چندان با ساختار اجتماعی و تاریخی این کهن شهر همخوانی ندارد و پیامد معضلات آن متدداست؛ زیرا اصفهان از جمله شهرهایی است که حمل و نقل، ترافیک، پارکینگ و الکترونیک‌های زیست محیطی را باید در زمره مهم‌ترین مشکلات آن برشمرد.

محمد آقای مدیرکل امور اجرایی مأموریت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان در پاسخ به اینکه آیا خیابان‌های اصفهان گنجایش بیشتری دارند یا نه، بی‌تردید پاسخ داد: اقدامات ما بر اساس کار مطالعاتی است و این در حالی است که انتخاب خیابان برای احداث خطوط اتوبوس‌های پرسرعت مستلزم بررسی دقیق است. در این راستا، ترافیک، پارکینگ و الکترونیک‌های زیست محیطی را باید در زمره مهم‌ترین مشکلات آن برشمرد.

محمد آقای مدیرکل امور اجرایی مأموریت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان در پاسخ به اینکه آیا خیابان‌های اصفهان گنجایش بیشتری دارند یا نه، بی‌تردید پاسخ داد: اقدامات ما بر اساس کار مطالعاتی است و این در حالی است که انتخاب خیابان برای احداث خطوط اتوبوس‌های پرسرعت مستلزم بررسی دقیق است. در این راستا، ترافیک، پارکینگ و الکترونیک‌های زیست محیطی را باید در زمره مهم‌ترین مشکلات آن برشمرد.

در دو سه سال اخیر شهروندان اصفهانی، شاهد توسعه خطوط اتوبوس‌های پرسرعت هستند که بخشی از مأمور شهر را شمال گردانند؛ خطوطی که به اعتقاد کارشناسان حوزه حمل و نقل و ترافیک چندان با ساختار اجتماعی و تاریخی این کهن شهر همخوانی ندارد و پیامد معضلات آن متدداست؛ زیرا اصفهان از جمله شهرهایی است که حمل و نقل، ترافیک، پارکینگ و الکترونیک‌های زیست محیطی را باید در زمره مهم‌ترین مشکلات آن برشمرد.

محمد آقای مدیرکل امور اجرایی مأموریت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان در پاسخ به اینکه آیا خیابان‌های اصفهان گنجایش بیشتری دارند یا نه، بی‌تردید پاسخ داد: اقدامات ما بر اساس کار مطالعاتی است و این در حالی است که انتخاب خیابان برای احداث خطوط اتوبوس‌های پرسرعت مستلزم بررسی دقیق است. در این راستا، ترافیک، پارکینگ و الکترونیک‌های زیست محیطی را باید در زمره مهم‌ترین مشکلات آن برشمرد.

درگیری مسلحانه سارقان با مأموران پلیس در اصفهان

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از دستگیری ۳ سارق در حین فرار با یک دستگاکار خودروی مسروقه اقدام به تیراندازی به سمت مأموران پلیس کرد. خبر داد.

سرهنگ حسین حسینی با بیان اینکه مأموران یگان امنیتی فرماندهی انتظامی شهرستان اصفهان در گذشتنی در حوزه مأموریتی خود به یک دستگاکار خودروی سواری پراید ۳ نفر سرنشین مشکوک

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از دستگیری ۳ سارق در حین فرار با یک دستگاکار خودروی مسروقه اقدام به تیراندازی به سمت مأموران پلیس کرد. خبر داد.

سرهنگ حسین حسینی با بیان اینکه مأموران یگان امنیتی فرماندهی انتظامی شهرستان اصفهان در گذشتنی در حوزه مأموریتی خود به یک دستگاکار خودروی سواری پراید ۳ نفر سرنشین مشکوک

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از دستگیری ۳ سارق در حین فرار با یک دستگاکار خودروی مسروقه اقدام به تیراندازی به سمت مأموران پلیس کرد. خبر داد.

سرهنگ حسین حسینی با بیان اینکه مأموران یگان امنیتی فرماندهی انتظامی شهرستان اصفهان در گذشتنی در حوزه مأموریتی خود به یک دستگاکار خودروی سواری پراید ۳ نفر سرنشین مشکوک

نگاه روز

اسکیت های مرگ آور!

بسیاری از بادیگری و اوکتیبا ما دقت کنید که او از این وسایل چگونه استفاده می‌کند، مشکل کوچکی نیست. این روزها شاهد هستیم که نوجوانان با همین وسایل بدون اینکه حفاظت داشته باشند در خیابان‌های شلوغ تردد می‌کنند و چنان از لایه لای اوکتیباها به این طرف و آن طرف می‌روند که هر لحظه خطر آنها را تهدید می‌کند.

گفتنی است که چه این موضوع به سیاستگذاران شهر اصفهان اطلاع رسانی شده باشد یا نه، این نوجوانان هم کوشا بوده و سعی کرده که در این زمینه اطلاع‌رسانی‌های لازم را داشته باشند اما با وجود این، بخشی از این نوجوانان به خانواده‌های ما می‌گردد. اینکه برای نوجوانان با اسکیت و بادیگری و هیزنه‌های

بسیاری از بادیگری و اوکتیبا ما دقت کنید که او از این وسایل چگونه استفاده می‌کند، مشکل کوچکی نیست. این روزها شاهد هستیم که نوجوانان با همین وسایل بدون اینکه حفاظت داشته باشند در خیابان‌های شلوغ تردد می‌کنند و چنان از لایه لای اوکتیباها به این طرف و آن طرف می‌روند که هر لحظه خطر آنها را تهدید می‌کند.

گفتنی است که چه این موضوع به سیاستگذاران شهر اصفهان اطلاع رسانی شده باشد یا نه، این نوجوانان هم کوشا بوده و سعی کرده که در این زمینه اطلاع‌رسانی‌های لازم را داشته باشند اما با وجود این، بخشی از این نوجوانان به خانواده‌های ما می‌گردد. اینکه برای نوجوانان با اسکیت و بادیگری و هیزنه‌های

سواد رسانه ای با اکران خیابانی

رسانه و تلار، هنر اصفهان برگزار می‌شود. رژیم مصرف رسانه، اخبار جعلی، سواد بازی‌های دیجیتال (پیام‌ها، نظام دردی، سواد فیلم و انیمیشن، فکری‌های مجازی و کلیه‌های رسانه‌ای، اینترنتی، عملیات روانی و جنگ شناختی موضوعات این رپورتاژ تاریخی اصفهان است.

گفتنی است: یازدهمین آثار رپورتاژ تاریخی، ۱۲ آذرماه سال جاری انجام می‌شود.

رسانه و تلار، هنر اصفهان برگزار می‌شود. رژیم مصرف رسانه، اخبار جعلی، سواد بازی‌های دیجیتال (پیام‌ها، نظام دردی، سواد فیلم و انیمیشن، فکری‌های مجازی و کلیه‌های رسانه‌ای، اینترنتی، عملیات روانی و جنگ شناختی موضوعات این رپورتاژ تاریخی اصفهان است.

گفتنی است: یازدهمین آثار رپورتاژ تاریخی، ۱۲ آذرماه سال جاری انجام می‌شود.

«گیج گاه»، یک تلنگر به ذهن تماشاگر

آنها همگی با هدیدگر ادبی دینی به دهه های ۶۰ و ۷۰ سینما و جامعه ایران انجام دادند. «گیج گاه» همانطور که از اسمش برمی آید و قلم با مغز و گیج گاه می‌شود و سواد بازی همدیگر است امروز به دیدن این فیلم امروز در پنج سانس در سینما سپاهان اکران می‌شود و عادل تبریزی در نخستین تجربه جدی خود در مقام کارگردانی یک اثر بلند سینمایی به سراغ سوزهای نینما به اسم «دهه شصت» و «خاطره بازی» با آن دوران تعلق دارد. اما کاری که او با این سوزه تکراری می‌کند، متفاوت از عده آثاری است که دیده شده و همین مسئله ارزش کارش را بالا می‌برد و احتمالاً باز هم همین مسئله بوده که باعث شده انبوهی از ستارگان سینمایی در فیلم او نقش آفرینی کنند.

آنها همگی با هدیدگر ادبی دینی به دهه های ۶۰ و ۷۰ سینما و جامعه ایران انجام دادند. «گیج گاه» همانطور که از اسمش برمی آید و قلم با مغز و گیج گاه می‌شود و سواد بازی همدیگر است امروز به دیدن این فیلم امروز در پنج سانس در سینما سپاهان اکران می‌شود و عادل تبریزی در نخستین تجربه جدی خود در مقام کارگردانی یک اثر بلند سینمایی به سراغ سوزهای نینما به اسم «دهه شصت» و «خاطره بازی» با آن دوران تعلق دارد. اما کاری که او با این سوزه تکراری می‌کند، متفاوت از عده آثاری است که دیده شده و همین مسئله ارزش کارش را بالا می‌برد و احتمالاً باز هم همین مسئله بوده که باعث شده انبوهی از ستارگان سینمایی در فیلم او نقش آفرینی کنند.

۳۵ مصوبه برای آبادانی شاهین شهر

شهر و میمه مطرح و مورد بررسی قرار گرفته. تمام تلاش خود را به کار بسته است که این سفرها مشکلات شهرستان‌های استان اصفهان در دولت مردمی با پیگیری‌های فراوان حل و فصل نماید.

شهر و میمه مطرح و مورد بررسی قرار گرفته. تمام تلاش خود را به کار بسته است که این سفرها مشکلات شهرستان‌های استان اصفهان در دولت مردمی با پیگیری‌های فراوان حل و فصل نماید.

پژو به گله گوسفندان خورد!

تردد در این مسیر با پژو برخورد کرده و تلف شد. ۱۰ راس گوسفند تلف شدند. بخشدار مرکزی و دبیر ستاد بحران تیران و کرون گفت: در این حادثه که در محدوده این محور مقابل روستای جعفرآباد شهرستان تیران و کرون رخ داد ۱۰ گوسفند هنگام

تردد در این مسیر با پژو برخورد کرده و تلف شد. ۱۰ راس گوسفند تلف شدند. بخشدار مرکزی و دبیر ستاد بحران تیران و کرون گفت: در این حادثه که در محدوده این محور مقابل روستای جعفرآباد شهرستان تیران و کرون رخ داد ۱۰ گوسفند هنگام

برداشت ۲۰ تن محصول بادام زمینی در گلپایگان

زمینی شهرستان گلپایگان امسال توسط یک کشاورز گلپایگانی در سطح چهار هکتار از اراضی کشاورزی منطقه حسن آباد کاشت شده است.

وی با اشاره به اینکه محصول بادام زمینی در اردیبهشتماه برداشت و به میزان ۲۰ تن بادام زمینی برداشت شده است.

زمینی شهرستان گلپایگان امسال توسط یک کشاورز گلپایگانی در سطح چهار هکتار از اراضی کشاورزی منطقه حسن آباد کاشت شده است.

وی با اشاره به اینکه محصول بادام زمینی در اردیبهشتماه برداشت و به میزان ۲۰ تن بادام زمینی برداشت شده است.



# مهمترین ترفند های گوگل کروم



صفحه اول کروم روی سه منطقه بالای سمت راست و چپ و Settings را انتخاب کنید. سپس به Security and Privacy بروید و Cookies and other site data را انتخاب کنید.

**۱.۹ ایجاد لینک برای یک قسمت از متن در صفحه**  
گوگل کروم ویژگی دارد که با استفاده از آن می‌توانید یک لینک به یک قسمت از یک متن داخل یک صفحه ایجاد کنید. به این ترتیب کاربر با کلیک روی این لینک، مستقیماً به همان بخش از متن هدایت خواهد شد و لازم نیست کل صفحه را به دنبال آن بگردد. برای ساخت لینک است بخش منظر تان در متن را هایلایت کرده و روی گزینه Copy link to highlight کلیک کنید.

**۱.۱۰ کنترل صدا در یک زمانه دیگر**  
وقتی در یک زمانه مشغول گوش دادن به موسیقی یا یادگستر هستید، باید برای کنترل بخش، ممان به همان زمانه بروید. اما در گوگل کروم اختیاجی به انجام این کار نیست. کروم دارای یک بخش کننده رسانه است که در نوار وظیفه قرار دارد و این کار را برایتان انجام می‌دهد.

کافی است هنگام پخش کردن موسیقی یا صدا یا ویدیو روی آیکون مربوطه به این بخش کننده در بالای سمت راست صفحه کلیک کنید. یک پنجره پاپ‌آپ ظاهر خواهد شد که از طریق آن می‌توانید بخش را متوقف کرده یا مثلاً به آهنگ بعدی بروید.

باندرا مصرف می‌کنند. برای دسترسی به آن کافی است کلیدهای Shift + Esc فشار دهید.

**۱.۶ ذخیره کردن فایل‌ها در گوگل درایو**  
اگر مدام با گوگل درایو سر و کار دارید، با دانلود افزونه از گوگل دیگر نیازی نیست فایل‌ها را ابتدا در کروم دانلود کرده و سپس به گوگل درایو ببرید. می‌توانید مستقیماً آن‌ها را از مرورگر در گوگل درایو ذخیره کنید. کافی است پس از نصب افزونه روی نوار آدرس تایپ کرده و گزینه Save to Google Drive را انتخاب کنید.

**۱.۷ باز کردن فایل اکسل و ورد در مرورگر کروم**  
می‌توانید از کروم به عنوان فایل اکسل و ورد نیز استفاده کنید. کافی است حرف اول درایو منظر تان مثلا، C: را در فایل‌های داخل آن دسترسی داشته باشید.

**۱.۸ مسدود کردن گوکی‌های شخص ثالث**  
وقتی وارد یک وبسایت می‌شوید و وبسایت از شما می‌خواهد گوکی‌ها را فعال کند شما در حقیقت گوکی‌های آن سایت را با یک رابطه شاهد افشای مشخصات گوکی‌های دیگر می‌کنید. اما گوکی‌های شخص ثالث توسط وبسایت‌های دیگری که برای آن سایت محتوا ارسال می‌کنند (مثلاً تبلیغات) فعال می‌شوند و در بیشتر مواقع نیز ممکن است حریم خصوصی شما را نقض کنند. برای مسدود کردن گوکی‌ها در گوکی‌ها باید

با راز می‌گذارید، این قابلیت شما به درد شما خواهد خورد. با استفاده از این ویژگی می‌توانید تب‌هایی که به یکدیگر مربوط هستند را گروه‌بندی کرده و نظم بیشتری به مرورگر خود بدهید. به این ترتیب این زمانه‌ها همگی در یک زمانه ادغام می‌شوند.

برای فعال کردن این ویژگی ابتدا روی یک زمانه کلیک کرده و سپس کلید Shift را نگه دارید، سپس سایر زمانه‌هایی که می‌خواهید با این زمانه در یک گروه قرار بگیرند را نیز انتخاب کنید.  
حالا روی یکی از آن‌ها راست کلیک کرده و گزینه Add tabs to new group را انتخاب کنید.

یک پنجره کوچک باز خواهد شد. در این پنجره می‌توانید یک نام و رنگ برای گروه زمانه‌ها انتخاب کنید. حالا گروه جدید ایجاد خواهد شد. می‌توانید با راست کلیک روی نام گروه، زمانه‌ها را با هم ترکیب کرده یا از هم جدا کنید. برای اضافه کردن یک زمانه جدید به این گروه کافی است روی آن راست کلیک کرده و پس از انتخاب Add tab to group، روی نام گروه بزنید.

**۱.۵ مدیریت تسک‌ها**  
تسک منیجر کروم از لحاظ عملکرد شباهت زیادی به تسک منیجر ویندوز دارد. با استفاده از آن می‌توانید به منابع صرفی یک زمانه، کردن یک زمانه جدید به این گروه کافی است روی آن راست افزونه یا وب اپ دسترسی پیدا کرده و ببینید هر کدام چه مقدار از توان پردازنده، رم یا پهنای

گوگل کروم چندین سال است که با اختلاف قابل توجهی محبوب‌ترین و بهترین مرورگر اینترنت است. با وجود اینکه بسیاری از شرکت‌های مطرح مثل مایکروسافت و اپل تلاش کردند با مرورگرهای آج و سافاری سهم بیشتری را به خود اختصاص دهند، اما این گوگل کروم است که در حال حاضر بیشترین کاربر را در سطح جهان دارد. این مطلب قصد داریم با چند نمونه از بهترین ترفند های گوگل کروم آشنا شویم.

## ۱. میانبرهای کاربردی

میانبرها می‌توانند کار شما را بسیار راحت کنند به خصوص از این نظر که یاد گرفتن آن‌ها نیز کار راحتی است. حتی اگر استفاده بسیار سبکی از کروم داشته باشید، باز هم این میانبرها می‌توانند سرعت بیشتری به کار شما بدهند.  
باز کردن یک پنجره جدید Ctrl + N  
باز کردن یک زمانه جدید Ctrl + T  
باز کردن صفحه خانه در زمانه فعلی Alt + Home  
باز کردن صفحه قبلی پیکان سمت چپ Alt + ←  
بستن زمانه فعلی Ctrl + W  
باز کردن پنجره فعلی Ctrl + Shift  
منیمایز کردن پنجره فعلی Alt + Space + N  
رفتن به ابتدای صفحه Home  
خارج شدن از گوگل کروم Alt + F + X

## ۲. کاربردهای دیگر نوار آدرس

کادر بالای صفحه مرورگر کروم که شما آدرس سایت را در آن وارد می‌کنید، کاربردهای دیگری هم دارد. این کادر می‌تواند به عنوان یک ماشین حساب یا برای تبدیل واحدهای مورد استفاده قرار بگیرد. فقط کافی است سوالی که دارید را در آن تایپ کنید. حتی لازم نیست کلید اینتر را فشار دهید. برای مثال می‌توانید ۲۰ + ۲۰ را تایپ کنید تا نتیجه را ببینید یا می‌توانید از آن برای تبدیل واحدهای پول استفاده کنید. البته این ویژگی مناسب تبدیل ریال به دلار نیست و بهتر است برای تبدیل ارزهای خارجی از آن استفاده کنید.

## ۳. اضافه کردن بوک‌مارک‌های دستوری به مرورگر کروم

کروم از چندین سری فرمان مختلف پشتیبانی می‌کند که به شما این امکان را می‌دهند تا به ویژگی‌های آزمایشی صفحات مخفی، فورس کلوز کردن مرورگر و دیگر موارد دسترسی داشته باشید. می‌توانید با تایپ کردن Chrome:// این را اجرا کنید. همچنین می‌توانید این فرمان را بوک‌مارک کرده تا بعداً به راحتی به آن دسترسی پیدا کنید.

## ۴. گروه‌بندی زمانه‌ها

اگر جزو افرادی هستید که دهها زمانه مختلف



## هوش مصنوعی به گوگل مپ آمد

گوگل مپس (Google Maps) در چند وقت آینده به چندین قابلیت هوش مصنوعی از جمله یک نمای همه‌جانبه جدید برای نمایش مسیر طبق پست و لاگ گوگل، زمانی که کاربران مسیری برای رانندگی، پادهروی یا دوچرخه‌سواری دریافت می‌کنند، گوگل مپس حالا یک «تجربه جدید» به آن‌ها ارائه می‌کند که می‌تواند مسیر دوجرخه‌پاده، پیاده‌روها، تقاطع و مکان‌های پارک را در طول مسیر نشان دهد. این تجربه همه‌جانبه در حال حاضر برای کاربران اندروید و iOS برخی شهرهای مهم جهان از جمله استرالیا، لاس‌وگاس، لندن، لس‌آنجلس، نیویورک، پاریس و توکیو ارائه شده است.  
همچنین از طریق یک نوار جدید می‌توانید اطلاعات مربوط به کیفیت هوا را نیز مشاهده کنید و با کمک هوش مصنوعی می‌توان مشخص کرد که در یک زمانه منین چند خودرو ممکن است در جاده و مسیر شما حضور داشته باشند.

علاوه بر این نمای همه‌جانبه برای مسیریاب، جستجو Live View با آیکون جی‌اچ‌اچ Lens در مپس شده است. سیستم جدید از هوش مصنوعی و واقعیت افزوده استفاده می‌کند تا جهت‌یابی دقیق‌تری را به کاربران ارائه کند.  
با وجود این قابلیت، زمانی که روی آیکون لنز نوار جستجو ضربه بزنید، در مورد دستگاه‌های خودپرداز، ایستگاه‌های حمل‌ونقل، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و فروشگاه‌های اطراف خود اطلاعاتی به‌صورت AR ارائه می‌شود.

## باگ اندروید ۱۴ حافظه گوشی را قفل می‌کند

گزارش‌های اولیه اغلب مربوط به دارندگان گوشی پیکسل ۶ بوده اما در روزهای اخیر تیم پیگیری مشکل گوگل از ۳۵۰ اسکرین‌شات مشکل را به پیام خود الصاق کرده‌اند. چندین کاربر گفته‌اند که نمی‌توانند اسکرین‌شات ارائه دهند؛ زیرا سیستم عامل خطای دسترسی‌نداشتن به حافظه را اعلام می‌کند. چند نفر این تجربه را با آلودگی به ترمزهای باقی‌افزار مشابه دانستند.

(Google Issue Tracker) مطرح کرده‌اند. نماینده گوگل باگ را تأیید کرد و گفت که تیم توسعه‌دهنده برای رفع آن سخت تلاش خواهد کرد.  
نماینده گوگل در پاسخ به پیام کاربران نوشته است: «تیم ما مشکل حافظه ذخیره سازی گوشی پیکسل با اندروید ۱۴ بررسی کرده است و به‌زودی آن را رفع خواهد کرد. در آینده، جزئیات بیشتری درباره‌ی مسئله بیان خواهیم کرد.»



در حال حاضر، تمدد پیام‌ها در بخش پیگیری مشکل سایت گوگل از ۲۲۰ مورد عبور کرده است و بعضی از کاربران فایل‌ها را اسکرین‌شات مشکل را به پیام خود الصاق کرده‌اند. چندین کاربر گفته‌اند که نمی‌توانند اسکرین‌شات ارائه دهند؛ زیرا سیستم عامل خطای دسترسی‌نداشتن به حافظه را اعلام می‌کند. چند نفر این تجربه را با آلودگی به ترمزهای باقی‌افزار مشابه دانستند.

## افشای مشخصات گوشی ارزان قیمت سامسونگ

بنچمارک مذکور گوشی ارزان قیمت سامسونگ با شماره مدل SM-A۱۵۵F به تراشه ۸ هسته‌ای مدیاک دایمجنیتی ۶۱۰۰ پلاس مجهز خواهد بود.  
این تراشه با پردازنده گرافیکی Mali-G۵۷ MC۲ ارائه شده است. همچنین بر اساس داده‌های یک بنچ‌گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ دارای ۶ گیگابایت حافظه رم بوده و به اندروید ۱۴ با رابط کاربری One UI مجهز خواهد شد. علاوه بر این ۱۲ گیگابایت حافظه داخلی را تأیید از قلم انداخته.  
بر اساس ادعای gizmochina انتظار می‌رود گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به صفحه نمایش ۶.۵ اینچی Full HD با نرخ به‌روزرسانی ۹۰ هرتز مجهز باشد.  
روی قاب پشتی این گوشی دوربین سه گانه شامل ۵۰ مگاپیکسل با زوم ۱۰ برابر در کنار سنسورهای ۵ مگاپیکسل و ۲ مگاپیکسل قرار گرفته است. دوربین سلفی این گوشی هوشمند یک سنسور ۱۲ مگاپیکسل خواهد داشت.  
علاوه بر این حسگر اثر انگشت در لبه کناری گوشی قرار گرفته و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ سریع ۲۵ وات و می‌تواند تا ۲۵ درصد باتری را در ۱۵ دقیقه شارژ کند. این گوشی در دو رنگ مشکی و آبی و با قیمت ۱۴۹ دلار روانه بازار خواهد شد.

به نظر می‌آید سامسونگ در حال کار بر روی گوشی‌های ارزان قیمت جدیدی است که انتظار می‌رود در ماه‌های آینده عرضه شوند. در همین رابطه شاهد افشای مشخصات گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به همراه قیمت آن هستیم.  
به تازگی برخی از مشخصات گوشی Galaxy A۱۵۵G Galaxy از رونمایی این دستگاه در بنچمارک یک بنچ فاش شده است. طبق اطلاعات



## اولین مانیتورهای گیمینگ ترمالیتیک معرفی شدند

شرکت تالیوانی ترمالیتیک (Thermaltake) اولین مانیتورهای گیمینگ خود را معرفی کرده است. این مانیتورها شامل دو مدل TGM۱۱۴FQ (۱۷ اینچ) و TGM۱۲۷CQ (۲۱ اینچ) می‌شوند.  
TGM۱۲۷CQ با پنل ۱۷ اینچ IPS، وضوح WQHD (۱۶۵۰ x ۱۳۴۰ پیکسل) با حداکثر نرخ نوسازی ۱۶۵ هرتز و زمان پاسخ‌دهی سریع ۱ میلی‌ثانیه بهره می‌برد. این مانیتور دارای نسبت کنتراست ۱۰۰۰:۱، روشنایی ۴۰۰ رتینا، عمق رنگ ۱۰ بیت (۱۰ بیت + FR۱C) و پوشش ۹۵ درصدی طیف رنگی DCI-P۳ است.  
در مقایسه، TGM۱۲۷CQ دارای یک پنل ۲۱ اینچ ۲K است که همان وضوح WQHD را تا تاریخ ۱۷۰ هرتز ارائه می‌دهد.  
این مدل با داشتن نسبت کنتراست ۱۰۰۰:۱، رنگ‌های تیره را عمیق‌تر نشان داده و دارای زمان پاسخ‌دهی آن ۴ میلی‌ثانیه با پوشش ۹۰ درصدی طیف رنگی DCI-P۳ است.  
هر دو مانیتور از فناوری FreeSync Premium، قابلیت سازگاری با G-Sync HDR و حالت تری ضد حرکت پشتیبانی می‌کنند. اتصالات آن شامل دو پورت HDMI ۲.۰، یک درگاه DisplayPort ۱.۴، یک جک هدفون می‌شود. مدل TGM۱۲۷CQ همچنین دارای هاب USB۲.۰ و USB-C ۱۰W PD است.  
این مانیتورهای دارای قابلیت تنظیم شبیه چرخش و ارتفاع هستند و با یک گیره نصب VESA (۷۵ x ۷۵ میلی‌متر) ارائه شده‌اند. آن‌ها همچنین دارای فیلتر نور آبی بوده و دارای نور پس‌زمینه بدون سوسو هستند.  
تاریخ عرضه اولین مانیتورهای گیمینگ ترمالیتیک اعلام نشده است، اما به گفته خردفروشان آلمانی، در اواسط آبان‌ماه قابل دسترسی خواهند بود. مانیتور TGM۱۲۷CQ دارای قیمت ۳۶۰ یورو و TGM۱۲۷CQ دارای برچسب قیمتی ۳۵۰ یورو است.





### اگر ناشتا موز بخوریم چه می شود؟



تمام ما می دانیم که موز یک میوه مغذی و مفید است، اما آیا تا به حال به این فکر کرده ایم که زمان مصرف این میوه چه تاثیری بر سلامتی ما می گذارد؟

موز به عنوان یک میوه سالم و مقوی جایگاه ویژه ای در تغذیه ما دارد. این میوه پر از انرژی، پتاسیم، فیبر، و منیزیم است و می تواند انرژی لازم برای شروع یک روز فعال را فراهم کند. اما به گفته برخی متخصصان تغذیه، این میوه برای ناهار یا شام می تواند مفیدتر عمل کند و گزینه ای مناسب برای صبحانه نیست.

معنی و فایده موز: فیبر است که با رعایت برخی نکات و اضافه کردن مواد غذایی مثل گردو یا بادام برای ناشتا ایده آل می باشد. این میوه علاوه بر ارتقاء سطح انرژی، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و حتی می تواند در کنترل قند خون نقش موثری داشته باشد.

مصرف موز زنده روی تکلیف تا احساس سنگینی و خواب آلودگی به شما دست ندهد. شاید تاکنون چندین بار شنیده اید که مصرف میوه ها و به ویژه موز در شب زمان مناسبی نیست. اما آیا تا به حال از خود پرسیده اید که این قاعده از کجا آمده است؟ موز یک میوه فوق العاده است که از مواد مغذی و ویتامین های فراوانی تشکیل شده است. بر اساس اطلاعات آیورودا، یعنی علم پزشکی سنتی هندی، مصرف موز در شب هیچ خطری ندارد. در این حال، افرادی که علائم سرماخوردگی یا سرفه دارند، بهتر است از مصرف آن در این زمان خودداری کنند.



### برای مقابله با ویروس های پاییزی چه بخوریم؟

کمبودهای غذایی در دنیا دست و زبانه ساز کم خون و احساس خستگی می شود.

#### نکته دوره منیزیم

تأمین منیزیم مورد نیاز بدن با مصرف خوراکی هایی مانند بادام، روغن خوبی برای مقابله با احساس خستگی در پاییز است. در واقع، کمبود منیزیم در بعضی موارد می تواند موجب حالات خستگی شود که بدن را مستعد ابتلا به بیماری های ویروسی می کند. برای پیشگیری از کمبود این ماده در بدن بهتر است خشکباری نظیر خرما و انجیر همچنین شکلات کاکائو در رژیم غذایی گنجانده شود. شکلات کاکائو به خصوص شکلات تلخ منبع سرشار منیزیم است و هر ۱۰۰ گرم آن، ۱۱۰ میلی گرم منیزیم دارد که گردننگی عضلانی را کاهش می دهد و در بهبود عملکرد عضلات نقش دارد.

با سرد شدن هوا، بیماری های فصلی نیز شیوع پیدا می کنند. همچنین معمولاً خستگی و حالاتی از افسردگی نیز ممکن است به سراغ افراد بیاید. از همین رو، تقویت سیستم ایمنی اهمیت دارد که تغذیه و ویتامین و انتخاب منابع غذایی حاوی آهن، منیزیم و مواد مغذی که در فصل پاییز به تقویت سیستم ایمنی و رفع خستگی کمک می کنند، اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

#### منابع ویتامین C

میوه ها و سبزیجات ریز و نازک منبع غنی ویتامین C هستند که نقش اساسی در تقویت ایمنی بدن دارند. این خوراکی ها علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی بالا در جلوگیری از پیری سلول ها و تحریک سیستم ایمنی بدن نیز موثر هستند. کیوی، مرکبات، آناناس و میوه های قرمز بهترین منابع ویتامین C محسوب می شوند. کیوی انتخاب عالی است و حتی ویتامین C آن بیشتر از پرتقال است.

#### ویتامین D به صورت مکمل

ویتامین D جذب کلسیم را در روده ها تسهیل می کند و موجب استحکام استخوان ها می شود. این ویتامین همچنین در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان ها نیز نقش دارد. منابع غذایی ویتامین D محدود است و ماهی های چرب علاوه بر تأمین این ویتامین به دلیل وجود ویتامین D فراوان برای سلامت قلب نیز مفید است.

#### منابع آهن

خوراکی های سرشار از آهن انتخاب عالی برای این دوره از سال هستند. آهن یکی از عناصری است که در بسیاری از عملکردهای بیولوژیک بدن نقش دارد و اولین نشانه آن را باید کمزوری رسانی به بافت ها و عضلات دانست. کمبود آهن یکی از شایع ترین

خستگی بیش از حد و ضعف بی دلیل بدن می تواند نشانه حملات قلبی مخصوصاً در خانم ها باشد.

#### ۷. خروپف کردن

کاملاً طبیعی است که هنگام خواب خروپف کنید اما گاهی اوقات میزان این خروپف به قدری زیاد می شود که خواب شما را آشفته می کند و ممکن است که به تنگی نفس هم منجر شود. این اتفاق فشار زیادی را به قلب وارد می کند و در نتیجه در سریع وقت باید به پزشک مراجعه کرد.

#### ۸. عرق کردن

عرق سرد نمی تواند هیچ دلیل دیگری به جز سیگنال حمله قلبی داشته باشد که البته با علائم دیگری نیز همراه خواهد بود.

#### ۹. سرفه ای که متوقف نمی شود

لبی نیست اما اگر بیساری قلبی در مورد مزاج، سرفه نشانه حمله قلبی نیست اما اگر بیساری قلبی

داشته باشید و یا در معرض خطر باشید، باید توجه بیشتری به این سرفه ها کنید. اگر این سرفه های بیش از حد طولانی شود و یا با تشنگی صورتی و سفید همراه بود، می تواند نشانه نارسایی قلب باشد. این مشکل زمانی رخ می دهد که قلب نتواند به درخواست های بدن پاسخ دهد، در نتیجه مقادری خون به داخل ریه بافت می کند.

#### ۱۰. ورم، قوزک، ساق و کف پا

این مشکلات می تواند نشانه پدیده های ناشی از تورم موز باشد. زمانی که قلب نتواند با سرعت کافی پمپاژ خون داشته باشد، خون در رگ ها می ماند و تورم اتفاق می افتد. نارسایی قلب این تورم را تشدید می کند و دفع آب از کلیه ها و سدیم از بدن سخت تر می کند که همگی عاملی برای ورم می باشد.

#### ۱۱. خیران نامنظم قلب

اگر حس کردید که ضربان قلب شما مثل همیشه نیست، به پزشک مراجعه کنید. در بیشتر موارد مشکلات مربوط به ضربان نامنظم قلب به زودی حل می شود که معمولاً عامل آن مصرف قهوه و کافئین و یا کم خوابی است.

#### ۱۲. تعریق بی دلیل

چنانچه کاملاً بی دلیل و تحرک عرق می کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه و قلب خود را چک کنید به خصوص اگر این حالت بیش از یک هفته طول بکشد.



## ۱۲ هشدار حمله قلبی

بیشتر از چند دقیقه طول می کشد و ممکن است هنگام استراحت یا انجام فعالیت های فیزیکی باشد که معمولاً با لمس کردن، علائم شدیدتری خواهد داشت. پس حتماً باید آن را توسط پزشک بررسی کنید تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

#### ۲. حالت تهوع، سرخسوزش معده، دل درد یا سوء هاضمه

بعضی از افراد هنگام مواجهه با حملات قلبی، این نشانه ها را از خود بروز می دهند. حتی ممکن است بالا هم بیایند. خانم ها معمولاً بیشتر از آقایان این علائم را از خود بروز می دهند. البته نکته آنکه درد مستقیماً به دلیل مشکل قلبی نیست، بلکه ممکن است به دلیل برخی هم باشد اما در حال بالا اطلاعات کافی را از علائم داشته باشید.

#### ۳. دردی که به بازوها می رسد

یکی دیگر از علائم حملات قلبی، دردی است که در طرف چپ بدن ایجاد می شود و در نتیجه از قفسه سینه آغاز می شود و به خارج از آن انتقال پیدا می کند اما اساساً افرادی هستند که حمله قلبی فقط در دست و بازو درد را احساس می کنند.

#### ۴. احساس سرگیجه و سبک شدن سر

موارد زیادی هستند که می تواند سرگیجه و یا بهم خوردن تعادل را ایجاد کند. مثلاً اگر به اندازه کافی غذا یا نوشیدنی مصرف نکرده باشید یا اینکه مدت زمان زیادی را بیستاد باشید اما اگر ناگهان استقامت خود را از دست دادید، نفس تنگی گرفته اید یا در قفسه سینه خود درد داشتید، حتماً سر میا به پزشک مراجعه کنید. این علائم به این معناست که فشار خون شما افت کرده، چشون قلبتان آن طور که باید نمی تواند پمپاژ کند.

#### ۵. حالت درد یا گلودرد

نادره اما می تواند به دلیل مشکلات ماژور قلب، سرماخوردگی یا مشکلات سینوسی رخ دهد.

#### ۶. به راحتی خسته شدن و خستگی بیش از حد

اگر ناگهان احساس خستگی کردید و نتوانستید مثل گذشته کارهایتان را انجام دهید، مثلاً به سختی یا پله ها بالا بقیه یا به سختی خریدهای خود را در داخل ماشین برون آورید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. این تغییرات مهمتر از علائمی مثل درد می باشد.

اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد، چگونه باید متوجه آن شد؟ تقریباً بیشتر مشکلات قلبی علائم و نشانه هایی دارند. بعضی از این نشانه ها ممکن است که در قفسه سینه باشند، به همین دلیل فرد مورد نظر متوجه این مشکل از سمت قلب نمی شود. پس اگر در این زمینه شک دارید، حتماً باید چکاپ شوید. افراد بالای ۶۰ سال دارای اضافه وزن، دیابت، کلسترول بالا یا فشار خون بالا باید بیش از همه وضیعت قلبی خود را تحت کنترل داشته باشند تا خطر کمتری آنها را تهدید کند. حال در این قسمت علائمی را به شما معرفی می کنیم که نشان دهنده مشکلات قلبی می باشد.

#### ۱. ناراحتی قفسه سینه از حس درد تا تیر کشیدن

بعضی از رایج ترین خطرات قلبی، مشکلات رایج در قفسه سینه است. اگر رگ قلبی شما گرفته باشد، حمله قلبی ایجاد می شود و احساس درد، سفتی، تنگی و فشار روی قفسه سینه خود خواهید داشت. هر کس به نوعی این تجربه را احساس می کند، بعضی از افراد این مشکل را اینگونه توصیف می کنند که انگار یک قیل روی قفسه سینه آنها نهشته است و بعضی دیگر آن را شبیه به احساس سوزش می دانند. این احساس

### شایع ترین دلایل دل درد در کودکان



فوق تخصص گوارش کودکان گفت: مشکلات گوارشی، التهابات روده، عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غده ای ممکن است از دلایل دل درد در کودکان باشد. هادی جعفری تبار، فوق تخصص گوارش کودکان گفت: در ۴ مقطع سنی ۷ تا ۶ ماهگی شروع تغذیه (گمک)، ۲ تا ۳ سال (آموزش استفاده از سرویس بهداشتی)، ۷ سال (شروع رفتن به مدرسه) و در سن بلوغ (روزی های نامناسب غذایی) بیوست ایجاد می شود. وی افزود: فلاکس کودکان بالای ۱۰ ماه عادی نیست اما قابل درمان است. ما یک سن برای فلاکس کودکان داریم که در چندماه اول تولد (۴ تا ۳ ماه اول) اتفاق می افتد. فلاکس عده با افزایش سن بهبود پیدا می کند اما اگر فلاکس عده معده کودکان تا ۲ سالگی بهبود نکرده اند حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. جعفری تبار گفت: مشکلات گوارشی همچون فلاکس، بیوست، بیماری التهابات روده و مشکلاتی خارج از گوارش مانند عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غده ای ممکن است از دلایل دل درد در کودکان و نوجوانان باشد. جعفری تبار اظهار کرد: احتمالاً لوکلیک در سن ۲ ماهگی باعث گریه شدید نوزادان است. فوق تخصص گوارش کودکان ادامه داد: اسهال و استفراغ در کودکان باعث عدم بلع مایعات و گاهی اوقات باعث کاهش آب بدن آن ها می شود و همین امر ممکن است باعث مرگ کودکان شود به همین علت والدین باید در صورت اسهال و استفراغ کودکان حتماً به پزشک مراجعه کنند. وی افزود: یکی از شایع ترین دلایل خونریزی مخاطی در کودکان زیر ۱۰ سال پلیپ است که بر روی میوه ها و سبزیجات می روید؛ کودکان نیز ممکن است به زخم معده مبتلا شوند این بیماری از رفی نیست و بیشتر به عادت های غذایی ناسازگار است. این متخصص گوارش کودکان اظهار کرد: در دوران جنینی گوارش خارج از بدن به صورت غیر نرمال تشکیل می شود و همین امر باعث ایجاد بیماری های روده می شود.

### آهن مورد نیاز بدن را چگونه تأمین کنیم؟

از گذشته این باور رایج داشته است که نوسان های خلقی در دوران قاعدگی، به دلیل نوسان های هورمونی است. اما پژوهش های جدید نشان داده است کمبود سطح آهن خون می تواند سبب افزایش مشکلات این دوران شود. مصرف مواد خوراکی غنی از آهن مانند سبزی های دارای برگ سبز، برخی دانه های غنی، منابع پروتئینی و تخم مرغ، می تواند سبب افزایش ذخیره آهن خون و جلوگیری از بروز مشکلاتی چون بی حالی، اختلال در یادگیری، ضعف، خستگی، افسردگی، بیخوشی، سرد شدن مزاج، زردی، کاهش وزن، اختلال در تن، دست، قلب و بی قراری شود. کمبود آهن یکی از شایع ترین مشکلات سلامت در بین انسان ها و به ویژه بانوان است و حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. آهن موجود در منابع غذایی گیاهی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۵ تا ۱۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. عنوان مثال اضافه کردن ویتامین C به غذا می تواند مصرف یک عدد پرتقال یا لیمو و یا ۱۰۰ گرم کلم خام، جذب آهن به دو برابر افزایش می یابد.

جگر و منابع غذایی گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی های سبز تیره (جعفری، برگ های تیره کاهو، برگ چغندر، زرد تخم مرغ، انواع خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) وجود دارد. آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد. آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالاتری برخوردار است و در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد.





### میلان از جذب طارمی کنار کشید

آینده مهدی طارمی همچنان نامشخص است. در هفته های اخیر، شایعات زیادی درباره سرسروش مهاجم ایرانی منتشر شده و از دو غول شهر میلان به عنوان جدی ترین مشتریان آقای گل فصل گذشته لیگ برتر یاد شده است. چند رسانه مطرح ایتالیایی مدعی شدند که طارمی که همین ژانویه قرار است که راهی اینتر شود و از سوی دیگر گفته می شود او تا تابستان بعد در پورتو می ماند. در شرایطی که چند روز پیش روزنامه های ایتالیایی اعلام کرده بودند میلان و اینتر برای جذب طارمی با هم رقابت می کنند، اما اکنون توتواسپورت ادعای جدیدی را مطرح کرده و نوشته است که روسوتزی از رقابت برای این ایرانی کنار کشیده و سیمونه اینترژی تنها فرد خواهان مهاجم بوشهری است.

### پارسا جعفری: همیشه دوست داشتم با ربیعی کار کنم

دروازه بان جوان تیم فوتبال پارسا جعفری در تقابل گاندها با تراکتور تبریز موفق شد به جای حیب فرعیسی درون دروازه بایستد و نخستین بازی فصل خود را انجام دهد. او می گوید: کار کردن با محمد ربیعی بسیار خوب است و نه فقط اکنون، بلکه پیش تر هم دوست داشتم با وی کار کنم. اما شرایط مهیا نشده بود. با ابراهیم صادقی نیز زمانی که سرمربی سایپا بود، همکاری داشتم و سایر اعضای کادر فنی تیمان از جمله عباس کیمیاچی، مربی دروازه بانان تیم افراد زحمتمندی هستند و در واقع کادر کامل داریم. او می گویند چه بازیکنان داخل زمین و چه نیمکت نشینان خوب هستند و نمی توان گفت فقط یک تر کیب اصلی داریم؛ محمد ربیعی روی همه بازیکنان حساب باز کرده است. از نظر انگیزشی هم شرایطمان را بسیار متادل کرده است.



## قد کشیدن در زمین هایی که سبز نیست



#### مرضیه غفاریان

«آقا معلم» راست می گوید که «روش کار در فوتبال پایه کشورمان گلخانه ای است». مدیریت گلخانه ای استمدادهای کم سن و سال فوتبال ایران که مورد اشاره مجدد جلالی است اما فقط مخصوص اردوهای ملی و ملی پوشان ایرانی در دره های نوجوانان، جوانان و امید و کمبود بازی های تدارکاتی و امکانات مورد نیاز برای حضور پر قدرت در تورنمنت های بین المللی نیست. نادیده گرفتن فوتبالیست های مستعد در دره پایه هم فقط به بی توجهی کمیته جوانان و آکادمی فدراسیون نشین ها به پرورش این بازیکنان و حمایت نکردن از آنها محدود نمی شود.

«کامپیوتر و تورنمنت فوتبال ایران» درباره «عدم سازماندهی» در فوتبال پایه و «سردرگم» بودن تیم های ملی در ایران هم پیرایه نمی گوید اما فوتبال در این سرزمین از ریشه مشکل دارد. تأسیس مدارس فوتبال هم که باید و شاید به بهبود شرایط برای پیشرفت فوتبال کشورمان در دره های سنی پایین منجر نشده است. شاید این روزها نیست به گذشته دیگر از توپ های چهل تیکه و کشش های وصله پینه شده و تکه سنگ های بزرگی که حکم تیر دروازه را داشتند خبری نباشد اما هنوز هم استمدادهای ناب فوتبال ما از خاک هاسیز می شوند. کافی است سری به مسابقات باشگاهی فوتبال پایه که در اقصی نقاط این سرزمین فوتبالخیز برگزار می شود بزنید تا با مشاهده زمین هایی که تیم های شرکت کننده در این بازی هادر آن با هم مسابقه می دهند به عمق فاجعه پی ببرید. مسئولی هایی که هیچ نشانی از سبز بودن ندارند اما عاشق فوتبالی های نونهال و نوجوان ایرانی با هر زحمتی

### مرثیه ای برای سن سیروس

ورزشگاه سیروس قایقران اهلی در وضعیت بسیار بدی به سر می برد. ملوان از می شود نماد اصلی بندر پیر و جذاب اهلی داشت. تیمی که ریشه در فرهنگ مردم اهلی دارد. به جرات می توان گفت اهلی جزو معدود شهرهای ایران است که در آن طر فدران تیم شهر از طر فدران پرسپولیس و استقلال بیشتر هستند. با وجود این عشق و علاقه اهلی مردم به ملوان اما تکنیکی عجیب در مورد این تیم وجود دارد. اینکه تیمی با این قدمت، قدرت و البته محبوبیت در شهر، از داشتن یک ورزشگاه استاندارد عاجز است. ورزشگاه سیروس قایقران را همان سن سیروس، به همان اندازه که نوستالژیک است و برای مردم شهر حکم خانه دوم را دارد به همان اندازه هم نیازمند توجه و تعمیر اساسی است.

حال روز خانه ملوان واقعاً خوب نیست. شاید در ظاهر این ورزشگاه مشکلی نداشته باشد اما وقتی ریز به ریز ساختها و امکانات ورزشگاه نگاه می کنید متوجه عمق فاجعه می شوید. مگر می شود ورزشگاه خانگی یک تیم محبوب ترین تیم های ایران امکانات اولیه نداشته باشد؟ حالا که اسامیل ملوان شرایط خوبی دارد و از نظر نتیجه گیری هم جزو تیم های خوب لیگ است می طلبید مسئولان استانی و شهری تکالیف به خود بدهند و این ورزشگاه را بازسازی کنند. دقیقاً مثل اتفاقی که برای ورزشگاه وطنی قانمشهر رخ داد و این ورزشگاه بعد از بازسازی به شرایط نر مال رسید.



### با عجبوه جدید فوتبال آشنا شوید...

اندریک، پدیده ۱۷ ساله برزیلی که از تابستان پیش دو به رفال اضافه خواهد شد. روز پنجشنبه در بازی برابر بوتافوگو در بخشی فوق تصور داشت. زئال مادرید سال گذشته، دو تندرک را با رقمی بالغ بر ۳۰ میلیون یورو از المیراس خرید و چون این بازیکن به سن قانونی نرسیده، تا تابستان ۲۰۲۴ برای المیراس بازی خواهد کرد. عجبوه جدید برزیلی که مقطعی تیمکت نشین بود، در بازی برابر بوتافوگو نشان داد چرا زئال مادرید روی او برای آینده حساب باز کرده است. المیراس ابتدا در زمین حریف با سه گل عقب افتاد اما این اندریک بود که به بازگشت ایمان داشت و توانست روی دو حرکت انفرادی و ضربات فوق العاده خود فاصله با بوتافوگو را به یک گل کاهش دهد. سر بنگار دین برد برای المیراس بسیار کلیدی بود. بوتافوگو با ۵۹ امتیاز صدرنشین لیگ برزیل است و المیراس حالا خود را با ۳ امتیازی از نیم رسانده است.



## بعضی انتقادات به قلعه نویی مغرضانه است

در مراسم بدرقه تیم ملی نوجوانان امیر قلعه نویی، سرمربی بزرگسالان هم حضور داشت و ادعا کرد که از زمان حضورش در تیم ملی با انتقادات و حملات زیادی مواجه شده است، این در حالی است که تیم ملی در آستانه رقابت های جام ملت های آسیا برای کسب نتیجه نیازمند حمایت همه جانبه است. مهدی جلالی آقا معلم فوتبال ایران در این خصوص می گوید: فوتبال در همه جای دنیا فضای سنگینی دارد و در واقع در همه جای دنیا به سرمربی تیم ملی انتقاد می کنند و او را زیر فشار قرار می دهند. هر فردی که سرمربی تیم ملی می شود با چنین گالیبه هایی مواجه می شود و این موضوع جدیدی نیست. جلالی می فرماید: بدم می آید زمانی که افکشن قطعی سرمربی تیم ملی بود، او با چنین فضای سنگینی مواجه شد و این موضوع باعث ناراحتی او شد. قطعی اعتقاد داشت که این فشار بسیار آزار دهنده است و باعث ضربه به تیم ملی می شود. متأسفانه از این دست انتقادات در کشور ما باب شده و فرقی نمی کند چه کسی سرمربی تیم ملی است. در حال حاضر حدود ۸۰ روز تا آغاز مسابقات جام ملت های آسیا باقی مانده و تیم ملی برای کسب نتیجه نیازمند حمایت های همه جانبه است.

هواداران فوتبال، مسئولان و همچنین مطبوعات باید در این مقطع حساسی که تیم ملی در آن قرار گرفته است، حمایت کنند. این کارشناسان فوتبال صحبت های خود را اینگونه به پایان می رسانند: اینگونه نیست که تمام انتقاداتی که به تیم ملی و شخص امیر قلعه نویی می شود، منصفانه باشد. در واقع می توان گفت که برخی مواقع این انتقادات منصفانه است و برخی مواقع مغرضانه. برخی مواقع هم اینگونه است که بعضی افراد با بیان این انتقادات به دنبال رسیدن به منافع شان هستند و در واقع منافع آنها به خطر افتاده و می خواهند از این وضعیت که در آن قرار گرفته اند، خارج شوند.

www.nesfejahan.net

۳۴۷ تن

در ۶ ماه نخست امسال ۳۴۷ تن انار به ارزش ۱۵۴ هزار و ۹۱۱ دلار، عراق، پاکستان، کویت، ترکمنستان، امارات و عمان صادر شد

صادرات انار ۱۵۴/۹۱۱ \$

وزن (تن) ۲۱/۲۸۵ تن

ارزش (دلار) ۸/۵۵۳/۵۱۶ \$

رشد صادرات انار در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰

۲۰٪

صادرات انار در سال ۱۴۰۱

پاکستان با خرید ۸ هزار و ۶۶ تن به ارزش ۳ میلیون و ۶۰۸ هزار و ۹۰۹ دلار مقصد اول صادرات انار ایران در سال ۱۴۰۱ بود

۳/۶۰۸/۹۰۹ \$

جایگاه دوم تا دهم مقاصد صادراتی انار ایران در سال ۱۴۰۱

عراق: ۳/۳۱۳ تن	ارمنستان: ۴/۹۲۲ تن	ترکمنستان: ۲/۴۴۳ تن
افغانستان: ۱/۶۸۰ تن	کره جنوبی: ۴۹۸ تن	روسیه: ۴۱۶ تن
قطر: ۲۵۷ تن	امارات: ۲۱۶ تن	بلاروس: ۹۶ تن

