

# آبان اصفهان هم با آلودگی آمد



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۲ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۲۳ اکتبر ۲۰۲۳ / ۸ ربیع الثانی ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

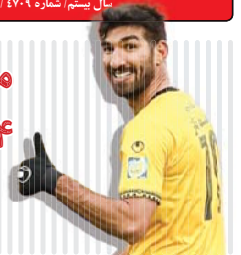
تولید سالانه  
۷۰۰ تن موز در  
دهاقان

درخشش ستاره های ایرانی  
در آسمان اروپا

فقدای مهر برای لژیونرهای ایرانی خوش بین بود. از تولد دوباره قدوس در لیگ جزیره گرفته تا خودنمایی خیره کننده سردار از مومن در سری A تورنمنت اردن، یک دوم لیست...  
در صفحه ۷ بخوانید

جسدی  
برای اهدای  
زندگی

مغانلو: منتظریم  
۴ امتیاز سپاهان  
را برگردانند



در صفحه ۷ بخوانید

کار بدون مزد!

زندگی چند ساعته با بوی بنزین و بیهایی که دیگر تاب و توان ندارند! این حکایت جایگاهداران سوخت است که هر ساله به انتظار افزایش کارمزدها هستند تا بتوانند معیشت بهتری در این شرایط سخت داشته باشند.



اگر همیشه علائم  
سرماخوردگی دارید،  
بخوانید

آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و عطسه همگی از علائم رایج سرماخوردگی هستند. بزرگسالان معمولاً ۲ تا سه بار در سال سرما می خورند. چنانچه هر سرماخوردگی تا ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد.



اعتبار ادامه احداث یکی از  
مهمترین پروژه های کشور تخصیص داده شد  
پروژه قطار سریع السیر  
تهران - اصفهان دوباره  
روی ریل می افتد

جهان نما | تهران و اصفهان، بالاترین قربانیان سرطان سینه در کشور | استان | بارش های سیلابی اصفهان را فرا می گیرد | تکنولوژی | چرا و چگونه قفل هوشمند را در اندروید فعال کنیم؟ | سلامت | چرا تیروئید کم کار می شود؟

چاپ آگهی نوبت اول  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۲

**آگهی شرکت**  
**در مناقصه عمومی دومرحله ای**

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خدمات عمومی و ستادی خود را برای مدت یک سال از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم در خواست می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی اصفهان - خیابان کاوه جنب خیابان استاد فلاتوری مراجعه نمایند.  
تلفن تماس ۰۳۱-۳۴۹۲۱۰۷۰

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران

**جناب آقای ایرج ناظمی**

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می کنیم.  
از خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای جنابعالی و همه بازماندگان صبر و اجر مسئلت می نمایم.

پرنس روزنامه نصف جهان

چاپ آگهی نوبت اول  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۲

**آگهی شرکت**  
**در مناقصه عمومی دو مرحله ای**

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خدمات عمومی و فضای سبز خود را برای مدت یک سال، از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم در خواست می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: اصفهان - خیابان کاوه جنب خیابان استاد فلاتوری مراجعه نمایند.  
تلفن تماس ۰۳۱-۳۴۹۲۱۰۷۰

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران

**سرکار خانم موسوی**

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می کنیم.  
از خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای شما و همه بازماندگان صبر و اجر مسئلت می نمایم.

پرنس روزنامه نصف جهان



جزئیات کاهش ۳ ماهه خدمت سربازی

رئیس سازمان وظیفه عمومی فرآیند درباره جزئیات کاهش سه ماهه مدت سربازی را گفت: در حال حاضر حداقل خدمت سربازی از ۱۷ ماه به ۱۴ ماه کاهش پیدا کرده است. البته ما هم اکنون خدمت ۱۸، ۱۵، ۲۱ ماهه خدمت برای کسانی که در مناطق غادی مشغول به خدمت هستند از ۲۴ ماه به ۲۱ ماه خدمت سربازی عمومی هم از ۲۱ ماه به ۱۸ ماه کاهش پیدا کرد.



رشد ۲۱ درصدی صادرات محصولات غذایی و کشاورزی

۲۱ ماه است. چنانچه این فاصله بیشتر از ۲۰۰ کیلومتر باشد سربازی غیربومی محسوب می شود و مدت خدمت آن ۱۸ ماه است. مهتری درباره وضعیت خدمت های سربازی نیز گفت: میزان کسر از خدمت برای سربازان متأهل دو ماه، سرباز دارای فرزند اول سه ماه و فرزند دوم چهار ماه بوده و به وقت باقی باقی است.

شیلاتی، لنی، کشاورزی و غذایی بوده که ۶ درصد معن و تجارت ایران گفت: بیش از ۲/۵ میلیون تن کاشوری دامی، شیلاتی و غذایی به ارزش ۲ میلیارد و ۲۲۸ میلیون دلار در نیمه نخست امسال صادر شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل با رشد ۲ درصدی در وزن و ۲۱ درصدی در ارزش همراه بوده است.

خبرخوان

انتقاد قالیباف از روند ثبت نام داوطلبان

کاتسینیرا بانک مرکزی جدیدترین دفترست با تاکید بر اینکه فرآیند قانون باید در مورد ثبت نام داوطلبان برای دوره دوازدهم مجلس رعایت شود، گفت: نباید اطلاعاتی اضافه بر آنچه در قانون بوده در سامانه داوطلبان دریافت شود. محمدباقر قالیباف در جلسه علنی دوشنبه فوه مقننه در نطق پیش از دستور خود گفت: اطلاعاتی در آن فرمت ها از نامزدهای انتخاباتی دریافت می شود که این اطلاعات اضافه بر اطلاعاتی است که در قانون مورد نیاز بوده البته برخی اطلاعات تا بعد از اینکه داوطلبان منتخب شدند باید در سامانه بارگذاری کنند و حتماً باید این اطلاعات را در اختیار نگارندگان و قانون نیز این موضوع را مشخص کرده است.

انتشار فهرست ایربهدگان

ایرانی بانک مرکزی جدیدترین دفترست ایربهدگان بانکی و همچنین آخرین وضعیت «برداشت تسهیلات بانکی» به انتخاب شخص «خود» را منتشر کرد. بانک مرکزی اطلاعات تسهیلات و تمهیدات انتخاب مرتبط با بانک و همچنین اطلاعات تسهیلات و تمهیدات کلان جاری و غیر جاری ۲۴ بانک را پس از بررسی و صحت سنجی اطلاعات ارسال شده شبکه بانکی به روزرسانی و منتشر کرد. در این فهرست همچنین اسامی بانکهایی که این اطلاعات را تاکنون ارسال نکرده اعلام شده است.

لازم باشد حیفاً را می زنیم

کاتسینیرا سردار فروری، جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در اجتمع دانشجویان در حمایت از غزه در پاسخ به سؤال دانشجویی درباره اقدام عملی ایران در این عملیات گفت: برخی از شما جوانان اقدام عملی را موشک مستقیم به حیفاً می دانید البته اگر لازم باشد و تکلیف خود این کار هم صورت می گیرد، می بخانا هم صورت می گیرد ولی تکلیف را من تعیین نمی کنم.

مشروعیت داده ها

مهرازی رئیس سازمان برنامه و بودجه با اشاره به اینکه ساختار کاشانی مرکز آمار مربوط به سه دهه قبل است گفت: فاصله مناسباً گزارش های مرکز آمار و بانک مرکزی مشروعیت داده ها را زیر سؤال می برد. داد منظور افزود: برخی اطلاعات جدید از جمله شاخص های عمده فروری به صورت فصلی و ماهانه باید در تقویم انتشار قرار گیرد. تولید و انتشار برخی اطلاعات پیش ترگانه در دستور کار قرار گیرد یعنی بتوانیم انتشارات از آینده را نشان دهیم.

دختر شنبه محکوم شد

کاتسینیرا روز یکشنبه دادگاهی در بغداد ریغ صدام، دختر صدام دیکتاتور مدموم این کشور را به زندان محبایی به ۷ سال زندان محکوم کرد. در این دادگاه آمده است که دخترم صدام طبق ماده ۹ قانون منع عقابیت حزب بعث و احزاب روروسیستی و تکفیری به ۷ سال زندان محکوم شده است. این حکم به علت اقدام ریغ صدام به مشارکت در انتشار افکار و نظرات حزب بعث از طریق حضور در رسانه ها و ترویج افکار این حزب در شبکه های تلویزیونی در سال ۲۰۲۱ است.

به سمت جنگ سوم می رویم

کاتسینیرا ترامپ هندسار داد که آمریکا به دلیل بی کفایتی محض رئیس جمهورش در خطر است. رئیس جمهور سابق آمریکا در پستی در ایکس (تویتر) نوشت: به سمت جنگ جهانی سوم می رویم. او در ادامه آورده است: به دلیل وجود یک رهبری بی کفایت رئیس جمهوری که در کی از هیچ چیز ندارد (جو بایان)، ما به سمت جنگ جهانی سوم پیش می رویم.

پروژه قطار سریع السیر تهران - اصفهان دوباره روی ریل می افتد



دریا قدرتی پور

بعد از دو دهه که در کت بند پروژه نخستین قطار سریع السیر در مسیر تهران - قم - اصفهان، بالاخره با ایلاخ اعتبار برای احداث آن شاهد روی ریل افتادن این قطار خواهیم بود. بر اساس طرح های پیش بینی شده و عملیات در حال اجرا، قطار سریع السیر تهران - قم - اصفهان قرار است با سرعت ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت این مسیر را طی کند و مسافران در زمانی کمتر از دو ساعت میان پایتخت و مرکز کشور حلیه جامی کند. پروژه قطار سریع السیر تهران - قم - اصفهان ۴۱۰ کیلومتر است که ۱۶۵ کیلومتر در مسیر تهران - قم و مابقی در مسیر قم - اصفهان به طول ۳۳۵ کیلومتر است. آمارهای ترد میان اصفهان و تهران را می توان یکی از دلایلی برشمرد که بر لزوم بهره برداری هر چه زودتر از این طرح

چم و نقلی تأکید می کند. اهمیت این پروژه زمانی بیشتر می شود که بدینام استان اصفهان دارای ۱۱ هزار و ۵۰۰ کیلومتر است که به دلیل موقعیت خاص آن در مرکز به عنوان چهارراه ترانزیت بار و مسافر کشور، تریه نخست حمل بار و تریه سوم حمل مسافر را دارا است. حالا با ایلاخ اعتبار پروژه این قطار از سوی معاون رئیس جمهوری، این ایامیاری وجود دارد که بعد از ۲۰ سال از پروژه به سرانجام و به منزل مقصود برسد. بنابر آنچه در شورای اقتصاد مربوط شده با مساعدت وزیر راه و شهرسازی و پیگیری محتری طرح های زیربنایی وزارت راه و شهرسازی در اصفهان و تعدادی از نمایندگان این استان در مجلس شورای اسلامی، مصوبه شورای اقتصاد با موضوع اصلاح مصوبه استفاده از تسهیلات مالی خارجی (فاینانس) برای احداث قطار سریع السیر اصفهان -

پرواز قیمت سایپا کویک!

کاتسینیرا گروه خودروسازی سایپا قیمت جدید کویک معمولی را ویژه سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ منتشر کرد که نسبت به قبل بیش از ۵۵ میلیون تومان گران تر شده است. گروه خودروسازی سایپا قیمت کویک معمولی را ۲۰۱ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان فلی به ۲۵۶ میلیون و ۲۷۷ هزار تومان در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ افزایش داد که نشان می دهد این خودرو ۵۵ میلیون و ۵۴۷ هزار تومان نسبت به قبل گران تر شده است.

پرسیده شدن بوی نامطبوع در بیرجند

کاتسینیرا صبح دوشنبه که شهروندان برخی از مناطق شهر بیرجند برای رفتن به محل کار و تحصیل از خانه خارج شدند، متوجه بوی گاز شدند که بسیار آزار دهنده بود. برخی از شهروندان با تصور اینکه این اتفاق به واسطه نشت گاز شهری در منزلشان رخ داده است موضوع را با ایلاقات شرکت گاز اصفهان جنوبی مطرح کردند ولی کویک مشکلی در گازرسانی به منازل و نشی گاز رخ نداده است. رحمان محمودی، مدیرعامل شرکت گاز خراسان جنوبی اظهار کرد: علت بوی نامطبوع گاز در شهر بیرجند به گاز شهری مربوط نیست بلکه موضوع به یکی از تانکرهای LPG یکی از شرکت هایی مربوط بوده است که به سمت منطقه ویژه اقتصادی در حرکت بوده و موضوع را باید از آنها پیگیری کرد.

رونمایی از بزرگ ترین شتر دنیا!

کاتسینیرا جشنواره شتر «ملک عبدالعزیز» که مهترین شترقوت ایرانی برای شترهاست هر سال در عرستان برگزار می شود و بزرگ ترین شتر جهان را معرفی می کند. در این جشنواره بزرگ ترین و قد بلندترین شتر جهان با ۳ متر قد معرفی شده است.

آخرین پیامک همسر مهرجویی

کاتسینیرا روزنامه شرق یکی از سرخ های قابل تأملی که در تحقیقات پلیسی و قضایی به دست آمده مربوط به تلفن همراه وحید محمدی فر است. در روند تحقیقات پرونده، در پی بررسی تلفن همراه خادم محمدی، کارکنان با یک پیام ارسال شده از سوی همسر مرحوم مهرجویی به دخترش مونا مواجه می شوند. وحید محمدی همسر زمانی که کاتالان وارد منزل آنها می شوند با مضمون «کرم لومید تو» خودمون تنتت» را برای دخترش تأیید می کند. اما فرستی برای ارسال آن پیام کند و این پیام در حافظه گوشی خصوصی بر گزار کرد که افراد همراه از یکی از متهمان و بازگشایی قتل آن توسط پلیس به دست آمده است.

حسن یزدانی داماد شد

کاتسینیرا حسن یزدانی کشتیگیر پرتغال ایران رسماً حسن یزدانی منتشر شد و حالا نامور جدیدتری از عروسی کاپیتان ملی کشتی آزاد منتشر شده است. این تصویر نشان می دهد یزدانی ترجیح داده یک مراسم عروسی خصوصی برگزار کند که افراد نزدیک به او و همسرش در آن حضور داشتند.

اعلام تعداد دقیق افغانستانی ها

کاتسینیرا محسن بهرادی، عضو هیئت رئیسه مجلس با بیان اینکه شرایط مهاجران غیر قانونی باید در کشور ساماندهی شود، گفت: در حال حاضر ۸ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر مهاجر در کشور داریم. همچنین بیش از ۱۰ مرع در کشور برای مهاجرین ششماه، کارت و اسناد صادر می کند.

دولت با استفاده از فاینانس خارجی و منابع اعتباری ایران

در چین که به واسطه تحریم ها امکان حلیه جامی آنها نبود، اتفاق می افتد و یک سری از طرح های عمرانی ویژه از جمله فولاد، ترابری و قطار سریع السیر اجرا شود اما تغییر وزرا در مسیر دچار اختلاف نظرهای شد که اجرای پروژه را روی ریل توقف نامخت. از جمله این دیدگاه ها این بود که «قطار سریع السیر» از مسیر کاشان با ایلاخ اعتبار کند که نهایتاً تعیین تکلیف شد. مدتی هم بحث بر این بود که در محدوده تهران - قم اجرا شود و بعد تصمیم بر اجرای آن در مسیر قم - اصفهان شد. محتری طرح های زیربنایی وزارت راه و شهرسازی در استان اصفهان پیشی در رابطه با این پروژه گفته بود: ۵۰ درصد ساخت اینیه فنی، ۶۰ درصد نول ها و نول های این پروژه انجام شده است. علیرضا صالوتی تیرماه امسال با اشاره به اینکه تمدید اعتبار استادی آخرین منبع برای اجرای این طرح است تأکید کرده بود: با تمدید اعتبار استادی این طرح، پروژه سرعت بیشتری خواهد گرفت.

قم - تهران از سوی دولت منظور معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور ایلاخ شده است. این طرح به دلیل تأمین نشن فاینانس و مجوزهای لازم تاکنون بر زمین مانده بود اما به گفته سید رضا مرتضوی استاندار اصفهان در سفر اخیر رئیس جمهور به استان اصفهان این موضوع مورد تأکید قرار گرفت تا به عنوان طرح فولاد ترابری و ترابری با هزینه ای بسیار کمتر و با تکنولوژی جدید پیشتری انجام شود. شهاب وحیدی وزیر کشور، درمیشنت اسامی در سفر به اصفهان گفته بود: پروژه قطار سریع السیر اصفهان - قم - تهران نیازمند تأمین منابع مالی بسیاری است که حدود چهار میلیارد «یوان» تأمین اعتبار شده است و بقیه آن نیز باید در شورای اقتصاد مورد تأیید و تصویب قرار گیرد. در حالی است که این پروژه قرار بود پیش از اینها و در

جسدی برای اهدای زندگی

نیازمند باشد. رئیس بانک سلول بافت و عضو مرکز تحقیقات سازمان پزشکی قانونی درباره شرایط اهدای جسد گفت: هزاران دانشجوی پزشکی و دستیار تخصصی می توانند با کالبدهای اهدا شده، آموزش ببینند؛ هر یک از این پزشکان در آینده، با صدها هزار بیمار روبرو می شوند که درمان و نجات آنها منبون تخصصی است که پزشکان در این امر بی اهمیت نیستند. سازمان با شرایط خاص سید شاه حسینی تأکید کرده: اجساد اهدایی بیشتر برای موارد آموزشی مورد استفاده قرار می گیرند یعنی بیشتر

نبرد با سرطان

بررسی های یک مطالعه درباره روند ۱۵ ساله سرطان پستان در ایران نشان می دهد که بیشترین بروز سرطان پستان در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال و گروه سنی ۶۰ تا ۶۴ سال بوده است. همچنین بالاترین میزان بروز استاندارد شده سنی به سنی ۱۰۰ - ۱۱۰ هزار زن، به ترتیب در استان های تهران، اصفهان، بخت، گلران و البرز مشاهده شده است. به گفته پژوهشگران این مطالعه، عوامل مختلف جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی می تواند بر تفاوت میزان بروز در شهرهای مختلف کشور دلیل باشند. از سوی دیگر تفاوت جمعیت استان های مختلف و نیز

تهران و اصفهان، بالاترین قربانیان سرطان سینه در کشور

بررسی های یک مطالعه درباره روند ۱۵ ساله سرطان پستان در ایران نشان می دهد که بیشترین بروز سرطان پستان در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال و گروه سنی ۶۰ تا ۶۴ سال بوده است. همچنین بالاترین میزان بروز استاندارد شده سنی به سنی ۱۰۰ - ۱۱۰ هزار زن، به ترتیب در استان های تهران، اصفهان، بخت، گلران و البرز مشاهده شده است. به گفته پژوهشگران این مطالعه، عوامل مختلف جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی می تواند بر تفاوت میزان بروز در شهرهای مختلف کشور دلیل باشند. از سوی دیگر تفاوت جمعیت استان های مختلف و نیز



توسعه جغرافیایی

شاید بولرنگ نشود که جسد مردگان می تواند امیدی تازه برای زنده ها باشد. به تازگی این اتفاق افتاده است و ۵۰ بیمار در کشور توانسته اند از پیوند سینه هر یک بهره مند شوند تا به زندگی ادامه دهند. تهیه جسد برای مقاصد آموزشی و تحقیقاتی و همچنین پزشکی در دانشگاهها بسیار مورد توجه بوده و اهدای جسد بعد از فوت انسان برای مقاصد پزشکی و تحقیقاتی در صورت تمایل و رضایت فرد و خانواده صورت می گیرد. این استقبال اگر چه خوب است، اما چون به حد نیاز

توسعه جغرافیایی

آمرا هشتاد هفتده است و متخصصین حوزه سرناسی وضعیت را نگران کننده اعلام می کنند. پژوهشکده سرطان پستان دانشگاهی سلامت به طور متوسط ۷۰ هزار زن مبتلا به سرطان پستان را درمان می کند. اما این سرطان به گفته مسئولان در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است. فریالگری در مرزها با ن نقش زیادی دارد. نقشی که بخشی از آن به توجه مسئولان برای انجام فریالگری و بخشی دیگر به خود آگاهی در ارتقای سواد سلامت مردم به ویژه زنان دارد. در همین رابطه یک متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی معتقد است که در زمان به موقع سرطان سینه می تواند تغییر نگاه به روش های تشخیص از جمله ماموگرافی است اما ترس افراد اینجام این فرآیند موجب است و دست رفتن زمان طلایی درمان می شود.

به گفته دکتر پوریا نادلی، بهترین روش برای تشخیص دقیق و به موقع سرطان سینه انجام ماموگرافی یکبار در سال برای زنان بالای ۴۰ سال است. زنان در صورت وجود علامت هشدار دهنده از جمله لمس توده، ترشح، تورفتگی، تغییرات ظاهری سینه و نبود فریالگری باید حتی قبل از ۴۰ سالگی هم برای شناسایی این نوع سرطان به پزشک مراجعه کنند و بهترین روش همان ماموگرافی است.







### تلویزیون ۸۵ اینچی شیائومی فقط ۴۰ میلیون تومان قیمت دارد

شیائومی TVAPro یک تلویزیون جدید ۸۵ اینچی با نرخ فروش ۱۲۰ هزارت که قیمت رقابتی و امکانات قابل توجهی دارد. کمپانی شیائومی از یک تلویزیون جدید ۸۵ اینچی در چین رونمایی کرد. این محصول با نام Xaomi TVAPro85 دارای فناوری پردازش ویدیویی EMMC بر خوردار است تا محتوا را روان تر نمایش دهد. چیزی که به ویژه هنگام پخش فوتبال و سایر رقابتهای ورزشی، بیشتر به چشم می آید. رزولوشن این تلویزیون، ۲۸۴۰ در ۲۱۶۰ پیکسل و حداکثر نرخ نوسازی تصویر آن، ۱۲۰ هرتز است. همچنین از ۱۰۰۷ میلیون رزنگ پشتیبانی می کند و طراحی تمام صفحه با حاشیههای حداقلی دارد. طوری که نسبت صفحه نمایش به بدنه اش، به ۹۶.۵ درصد می رسد. شیائومی TVAPro85 از یک پردازنده چهار هسته ای و ترکیب حافظه ۳۲GB/۳۲GB تجهیز شده، از وای فای دو بانده و بلوتوث ۵.۰ پشتیبانی می کند. همچنین مجهز به دو اسپیکر استریو ۱۰ واتی و پشتیبانی از اندکدینگ صوتی Dolby Atmos. از درگاههای ارتباطی تلویزیون جدید شیائومی هم باید به یک پورت شبکه، دو HDMI دو USB، یک S/PDIF و یک پورت AV اشاره کنیم.



### دلیل آسیب دیدن کارت گرافیکی RTX4۰۹۰

کارت RTX4۰۹۰ اخیراً مشکلاتی مواجه بوده است که نوبدی آن را تقصیر کاربران دانسته است، حالا به نظر می رسد که مقصر یک مشکل جدید آن یک حشره بالدار بوده که در داخل کارت گیر افتاده و باعث خرابی این دستگاه گردانیده شده است. کانال NorthWestRepair گفته است که یک مشتری با آنها تماس گرفته است و خواسته است تا کارت Founders Edition RTX4۰۹۰ را که به تازگی به بدون ضمانت خریداری کرده بود تعمیر کند. آزمایش این کارت نشان می داد که با وجود اینکه فن ها به خوبی کار می کردند اما هیچ تصویری روی مانیتور ظاهر نمی شد. با باز کردن کارت و بررسی دقیق همه قطعات و اتصالات، هیچ مشکل آشکاری در داخل کارت پیدا نشد. اما در لایمهای این کارت چیز غیرمنتظره ای پیدا شد. لاشه یک حشره بالدار که به نظر می رسد در خط مونتاژ گرفتار شده است. NorthWestRepair بعد از کشف این مشکل، کارت گرافیکی را کاملاً تمیز کرد و فرآیند تعمیر را با انجام چند آزمایش تکمیل کرد. شاید بگویید که پیدا کردن حشره در داخل یک کارت گرافیکی اتفاق نادری است، اما NorthWestRepair اخیراً در کارت NorthWest Extreme Halo RTX۴۰۹۰-TiAMP از Zotac GeForce RTX۴۰۹۰ نیز به مورد مشابهی برخورد کرده بود. هفته گذشته نیز گزارشی منتشر شد مبنی بر اینکه RTX۴۰۹۰ تنها بعد از یک سال عرضه و بدون هیچ دلیل روشنی دچار ذوب شدگی شده است.



## چرا و چگونه قفل هوشمند را در اندروید فعال کنیم؟



اگر در برخی مواقع می خواهید گوشی خود را بدون نیاز به رمز عبور یا اثر انگشت قفل کنید، می توانید از قابلیت قفل هوشمند در اندروید استفاده کنید. در گوشی های اندروید قفل صفحه نمایش همانند یک محافظ عمل می کند و علاوه بر ناکام ماندن افراد فضول از دسترسی به اطلاعات شخصی شما مثل تصاویر، حساب های بانکی و چت های تاریخچه در شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها جلوگیری می کند. جدا از این موارد اگر صفحه نمایش گوشی اندرویدی شما قفل داشته باشد، به طور مثال هنگام حضور در یک جمع به راحتی می توانید گوشی خود را بیرون بیاورید و آن را زوری میز قرار دهید. با این حال، اگر بخواهیم صافانه بگوییم وقتی که در خانه و بیرون از خانه تنها هستید، یا در هر شرایط دیگری که نیازی به قفل نمایشگر گوشی ندارید، ممکن است این اقدامات امنیتی کمی ناخوشایند باشد. در چنین شرایطی باز کردن قفل صفحه برای شما آزار دهنده خواهد بود و از اینکه مجبورید چندین بار آن را باز کنید خسته می شوید. همانطور که می دانید راه حل این مسئله غیرفعال کردن قفل هوشمند گوشی است، اما در این صورت هر بار که کسی کنار شما باشد باید آن را فعال کنید از طرفی هم گاهی اوقات ممکن است فراموش کنید که آن را فعال کنید. اینجاست که قفل هوشمند اندروید Android's Smart Lock وارد عمل می شود. با استفاده از قفل هوشمند می توانید به راحتی برای حریم شخصی و گوشی خود امنیت ایجاد کنید. دیگر برای حفظ آن سختی نکشید. در اصل، این قابلیت قفل گوشی شما را در موقعیت های خاص باز می کند و به طور خودکار آن را خارج از خانه یا موقعیت ها آن را قفل می کند. در اینجا می خواهیم ویژگی های این قابلیت و نحوه فعال کردن آن در تلفن های اندرویدی را توضیح دهیم. Smart Lock یک ویژگی در اندروید است که برای کاهش دفعات باز کردن قفل گوشی را به صورت دستی طراحی شده است که در شرایط خاصی می توانید با نگه داشتن آن قفل گوشی را باز کرده و راحت به آن دسترسی داشته باشید. Smart Lock سه نوع قفل هوشمند دارد: جود در شما می تواند قفل گوشی اندرویدی خود استفاده کنید. اولین مورد قابلیت On-body detection است که شما می توانید با فعال کردن این قفل هوشمند هنگام راه رفتن قفل گوشی خود را باز نگه دارید. این قابلیت باعث می شود در مواقعی که گوشی نزدیک شماست برای باز کردن قفل نیازی به وارد کردن رمز نگه دارید. باز نگه سوار یک وسیله نقلیه در حال حرکت شوید یا گوشی خود را روی یک سطح ثابت مانند میز بگذارید. گوشی شما پس از مدتی (حداکثر ۱۰ دقیقه) به طور خودکار قفل می شود. نوع دوم قابلیت Trusted Places است که قفل تلفن شما در مکان های امن مثل خانه خود، خانه اعضای خانواده، مکان های کار یا مکان دیگری که در آن احساس امنیت ۱۰۰ درصد دارید، باز نگه می دارد. به عبارت ساده تر وقتی شما وارد مکان مورد تایید خود می شوید به صورت خودکار قفل گوشی باز می شود. هنگامی که از مکان مورد اعتماد خود (۸۰ متر از آن فاصله بگیرید) خارج شوید، قفل گوشی شما به صورت خودکار قفل خواهد شد. سومین قفل هوشمند در اندروید Trusted Places است. وقتی که شما با بلوتوث به دستگاهی مثل ساعت هوشمند، لپ تاپ، سیستم صوتی اتومبیل یا دستگاه اندرویدی دیگری وصل می شوید که از قبل تایید کرده اید و با برقراری اتصال، قفل گوشی شما به صورت خودکار باز می شود. اگر اتصال قطع شود باز دستگاه مورد نظر دور شود (محدوده اتصال ۱۰۰ متر)، مجدداً قفل گوشی به صورت خودکار قفل می شود. این Smart Lock تا ۳ ساعت کاری می کند. فعال کردن قفل هوشمند در گوشی اندرویدی شما فقط چند مرحله ساده دارد. با این حال توجه داشته باشید که برای دسترسی داشتن به قابلیت قفل هوشمند، باید از قبل قفل صفحه نمایش (رمز عبور، الگو، اثر انگشت، قلم یا اثر صورت دیگری که وجود دارد) را تنظیم کرده باشید. پس از انجام این کار، مراحل بعدی را دنبال کنید:

- ۱- وارد تنظیمات گوشی خود شوید. ۲- گزینه Security (امنیت و حریم خصوصی) (Security & Privacy) را لمس کنید. ۳- گزینه Smart Lock (انتخاب کنید) ۴- قفل فعلی صفحه نمایش خود را وارد کنید. ۵- گزینه On-body detection (فعال کرده اید، روی این ناسم آن ضربه بزنید و آن را غیرفعال کنید) ۶- اگر گزینه Trusted places (فعال کرده اید، این گزینه را باز کنید، روی تمامی لوکیشن هایی که اضافه کرده اید ضربه بزنید و از منوی پیش رو گزینه Delete (حذف) را لمس کنید. ۷- اگر قابلیت Trusted Devices (فعال کرده اید، این گزینه را باز کنید، روی تمامی دستگاه هایی که اضافه کرده اید ضربه بزنید و از اعلان پاپ آپ ظاهر شده، گزینه Remove (حذف) را لمس کنید. شما می توانید قفل هوشمند را در اندروید فعال نگه دارید و هنگام پیاده روی، مکان های مورد اعتماد یا نزدیک کردن به دستگاه امن مطمئن. گوشی را قفل کنید. تنها کاری که باید بکنید این است که به منوی پاور گوشی خود بروید و گزینه Lockdown (انتخاب کنید) با این تنظیمات قفل هوشمند به صورت خودکار نادیده گرفته می شود و گوشی شما مجدداً قفل می شود. همچنین می توانید به سادگی روی صفحه گوشی آیکون قفل را لمس کرده و آن را رانگه دارید.

### سری شیائومی ۱۴ به زودی از راه می رسد

کوشه بالا سمت چپ با چهار حلقه دوربین است. مدل سال گذشته فقط سه دوربین داشته. بنابراین، این یک پیشرفت جدید است. این احتمال وجود دارد که حلقه چهار دوربین برای لوگوی لاپکا باشد. اما این امکان نیز وجود دارد که شیائومی در حال اضافه کردن سنسور دوربین چهارم به شیائومی ۱۴ پرو باشد. این یک ارتقا قابل توجه نسبت به مدل قبلی خواهد بود. علاوه بر این، انتظار می رود این دستگاه دارای صفحه نمایش ۶.۴۴ اینچی CAOLED 1۲۰ هرتز، وضوح ۲K، نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۲۸۰۰ نیت باشد. همچنین دارای بلندگوهای گانگانه استریو، بدنه دارای گواهی IP۶۸ و بلستر IR خواهد بود. در بخش سخت افزاری، شایعه شده است که شیائومی ۱۴ پردازنده معرفی نشده اسپرندون ۸ نسل ۳ به همراه LPDDR۵x و فضای ذخیره سازی ۴UFS قدرت خواهد داشت. تاریخ عرضه این دستگاه هنوز اعلام نشده است. به محض کسب اطلاعات بیشتر شما را در جریان خواهیم گذاشت.

شیائومی همچنین روی MIUI۱۵ کار می کند که انتظار می رود در نوامبر ۲۰۲۳ منتشر شود. مانند همیشه، تم جدید MIUI مجموعه ای از ویژگی های جدید و بهبود عملکرد ارائه می شود. با این حال، غول فناوری ممکن است در حال برنامه ریزی برای حذف تم های قدیمی یا تم جدید خود باشد. طبق گزارش Xiaomi، شیائومی در حال بررسی حذف تم های قدیمی از MIUI۱۵ است.

نرم افزاری آینده سازگار باشند. دلیل این امر آن است که شیائومی نسخه تم خود را به آخرین نسخه MIUI که روز کرده که گفته می شود تم های قدیمی ناسازگار است.

### اگر صاحب گوشی سامسونگ هستید با واتساپ خداحافظی کنید

در همین ماه جاری میلادی پشتیبانی این برنامه پیامرسان از نسخه های قدیمی اندروید متوقف می شود. با این اوصاف، صاحبان برخی از گوشی های سامسونگ که از قفا جزو نمونه های پرطرفدار بودند، به زودی دیگر قابلیت استفاده از WhatsApp با گوشی قدیمی خود را نخواهند داشت. با به هفتگی متای کنونی، اندروید ۵ و نسخه های قدیمی تر سیستم عامل گوگل ۲۴ (۲ آبان) به بعد دیگر تحت پشتیبانی و اتساق نخواهند بود. در نتیجه نه تنها گوشی های سامسونگ، بلکه همه گوشی های مبتنی بر نسخه ۵.۰ لایپاب با قدیمی تر اندروید کار می کنند تحت تأثیر قرار می گیرند. از جمله محصولات گلکسی سامسونگ که دیگر امکان اجرای واتساپ را نخواهند داشت می توان به گلکسی نوت ۴، گلکسی S۴ اشاره کرد. نسخه ۵.۰ لایپاب چند سال قبل برای این گوشی ها ارائه شد، اما هیچ وقت ارتقای به نسخه ۵.۱، صورت نگرفت. از همین روه این پیامرسان رسد دیگر از آن ها پشتیبانی نمی کند.

با این حال، اگر یک مدل بالاتر از گوشی های مذکور یعنی گلکسی نوت ۴ و گلکسی S۵ دارید، نیازی نیست بابت عدم پشتیبانی از واتساپ نگران باشید. قبلاً اندروید ۶ مارشلو به صورت رسمی برای این مدل ها منتشر شده است و حداقل در مقطع کنونی مشکلی در اجرای این پیامرسان محبوب نخواهد داشت. احتمالاً بعد از گذشت ۱۰ سال از عرضه گلکسی نوت ۴ و S۳ کاربران کمی باقی مانده باشند که همچنان از این مدل ها استفاده کنند. حتی ممکن است عده ای از آنها با نصب رام های جدید، اندروید گوشی خود را به نسخه های به روز ارتقا داده باشند و به همین خاطر، بابت پشتیبانی از واتساپ نگرانی نداشته باشند.



## مصرف خودسرانه منیزیم چه عوارضی دارد؟



یک دکتری تغذیه و رژیم درمانی با تأکید بر اینکه مصرف خودسرانه مکمل منیزیم توصیه نمی‌شود خاطرنشان کرد: این کار ممکن است عوارضی در بر داشته باشد. خدیجه میرزایی بیان کرد: افرادی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند و یا مبتلا به دیابت نوع یک یا ۲ یا باردار می‌باشند، در معرض کمبود منیزیم قرار دارند؛ زیرا هر جا که عملکرد آنسولین مختل شود، فرد را در معرض کمبود منیزیم قرار می‌دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی حتماً منابع منیزیم را در رژیم غذایی‌شان لحاظ کنند. وی تأکید کرد: افرادی که رژیم‌های سخت می‌گیرند در زمان کاهش وزن زیادی

بند می‌کنند نیز در معرض کمبود منیزیم قرار دارند. این دکتری تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به اینکه کمبود منیزیم چگونه باید جبران شود گفت: در چه اول از طریق رژیم غذایی مناسب. اگر رژیم غذایی مناسب نتواند در برطرف کردن کمبود منیزیم مؤثر باشد در آن صورت فرد می‌تواند با مشورت پزشک از مکمل‌های منیزیم استفاده کند. البته رژیم غذایی شامل سبزیجات برگ سبز تیره، لپتات و مغزهاست. منیزیمی که گسته و پودر و بادام از نظر میزان منیزیم در یک لیف هستند و فرق چندانی با هم ندارند. وی با بیان اینکه روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم نیاز روزانه منیزیم است، افزود: اگر فرد دو سه وعده سبزیجات مصرف کند که

# اگر همیشه علائم سرماخوردگی دارید، بخوانید



آبریزش بینی، گلدره، سرفه و عطسه همگی از علائم رایج سرماخوردگی هستند. بزرگسالان معمولاً ۲ تا سه بار در سال سرما می‌خورند. چنانچه هر سرماخوردگی هفت تا ۱۰ روز طول بکشد، به‌طور میانگین ۱۸ تا ۲۰ روز ۳۶۵ روز سال را بیمار هستند. این مدت زمان ممکن است زیاد به نظر برسد، اما اگر جزء افرادی باشید که به‌طور مکرر سرما می‌خورند، زندگی شخصی و شغلی شما به‌شدت مختل می‌شود. اگر همیشه با این مشکل مواجه هستید، پیشنهاد می‌کنیم این مقاله را تا انتها بخوانید.

**۱. سیگار می‌کشید**  
سیگار کشیدن یکی از مهمترین دلایل اصلی که باعث می‌شود به‌طور مکرر سرما بخورید. چون مواد شیمیایی موجود در دود سیگار با تضعیف سیستم ایمنی بدن باعث تغییر عملکرد آن می‌شود. علاوه بر این، سیگار به‌طور موقت به موی‌های کوچک دستگاه تنفس که با پاکسازی مخاطها کمک می‌کنند، آسیب می‌رساند. هنگامی که با این موی‌ها آسیب می‌بینند، شما در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی قرار می‌گیرید. بهترین راه حل برای جلوگیری از سرماخوردگی مکرر این است که سیگار را کاملاً ترک کنید.

**۲. بهداشت را رعایت نمی‌کنید**  
اگر در رعایت بهداشت کوهانی می‌کنید، متعجب‌آور نیست که به‌دراست‌سرما بخورید. دست‌های شما در طول روز با میکروب‌های زیادی در تماس هستند. هنگامی که سطوح پاکوب میکروب‌ها را لمس می‌کنید و سپس دست خود را به صورت، لب‌ها یا غذا می‌زنید ممکن است بیمار شوید.

شستن دست‌ها با آب گرم و صابون به‌مدت ۳۰ ثانیه به شما کمک می‌کند که سوسم‌های میکروبی و میکروب‌های بیماری‌زا را از خود دور کنید. هنگامی که آب تمیز و صابون در دسترس نیست، از ضد عفونی کننده‌های دست که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل هستند استفاده کنید. پیشخوان، دستگیره در و وسایل الکتریکی مانند تلفن، تابلت یا کامپیوتر خود را با دستمال مرطوب تمیز کنید. سطوح ضد عفونی کنید و برای جلوگیری از گسترش بیماری، دست‌هایتان را قبل و بعد از آشپزی، قبل از غذا خوردن، قبل و بعد از فراموشی از بیمار، قبل و بعد از زمان زخم و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، نموض پوشک کودک، سرفه و عطسه، دست زدن به حیوانات خانگی یا تماس با زباله بشوید.

**۳. استرس دارید**  
استرس بخشی طبیعی زندگی است و حتی گاهی اوقات ممکن است مفید باشد، اما استرس مزمن روی بدن تأثیر منفی دارد. خطر ابتلا به بیماری‌های افزایش می‌دهد و می‌شود افرادی که مزاج مضطرب هستند، حواس خلی تیزی در ملا فراض می‌کنند. تضعیف سیستم ایمنی هم‌پوری را به تأخیر می‌اندازد و دفعات ابتلا به عفونت و شدت آن را افزایش



## بیماری‌های گوارشی نگران‌کننده شد

داده‌های یک مطالعه جدید اروپایی در مورد بار بیماری‌های گوارشی، افزایش نگران‌کننده‌ای را در شیوع چندین بیماری گوارشی نشان می‌دهد. این موارد ابتلا به بیماری‌های گوارشی شامل بیماری‌های مزمن کیسه‌ای، پانکراتیت، بیماری رفلاکس معده به مری، گاستریت، اختلالات عروقی روده و بیماری‌های سلیاک در کودکان می‌شود. علاوه بر این، میزان بروز و مرگ و میر برای همه سرطان‌های گوارشی در مجموع به ترتیب ۲۶ و ۱۷ درصد در دوره سال‌های بین ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ افزایش یافته است. افزایش شیوع این بیماری‌ها در افزایش سن و مسن در بالاترین میزان است و با افزایش سن جمعیت، این بار بیماری‌ها تأثیر بیشتری خواهد یافت. پیش‌تر مشخص شده که بروز و مرگ و میر با افزایش سن برای ابتلا به سرطان کبد و پانکراس در اکثر کشورهای افزایش یافته که با مصرف الکل، چاقی و سایر عوامل قابل تغییر سبک زندگی که به عنوان عوامل کلیدی در ایجاد بار ابتلا به دستگاه گوارش شناخته شده‌اند، در ارتباط است. محققان دانشگاه لیورپول بریتانیا که این مطالعه را انجام دادند، روند افزایشی را در بار بیماری‌های گوارشی به دلیل شاخص توده بدنی بالا (BMI) مشاهده کردند. یک عامل کلیدی که در این گزارش برجسته شده این است که تفاوت‌های اجتماعی و اقتصادی در سطح جمعیت بین کشورهای بسیاری از تفاوت‌ها در بار بیماری‌های گوارشی را توضیح می‌دهد.

## بیماری‌های گوارشی نگران‌کننده شد

تمام بافت‌ها و اندام‌های بدن به آب نیاز دارند. آب مواد مغذی ضروری را به سلول‌ها منتقل می‌کند و همان، یعنی گلورا مرطوب نگه می‌دارد که همه اینها برای جلوگیری از بیماری مهم هستند. شما در طول روز بخشی از مایعات بن خود را از طریق ادرار، مدفوع، تعریق و حتی تنفس از دست می‌دهید. بنابراین اگر به اندازه کافی مایعات از دست‌رفته را جابجایی نکنید، دچار کم‌آبی می‌شوید. کم‌آبی بدن با علائمی مثل تشنگی، خشکی، سردرد و بیوست همراه است و در موارد شدید می‌تواند خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی باشد، راه حل این مشکل ساده است: کافی است در تمام طول روز آب بنوشید، به‌خصوص در آب هوای گرم یا مرطوب. خوردن غذاهای پر آب مانند میوه و سبزی هم می‌تواند بدن را هیدراته نگه دارد. اگر به اندازه کافی مایعات مصرف کنید، رنگ ادرار شما باید زرد کمرنگ (یا تقریباً بی‌رنگ) باشد.

## ۸ سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است

سیستم ایمنی ضعیفی شناخته شده با به اختلالات سیستم ایمنی مبتلا باشید، بیشتر از دیگران در معرض خطر سرماخوردگی هستید. اختلال سیستم ایمنی می‌تواند به اذت برسد، اما سوزنده، مصرف بعضی از داروها مانند داروهای شیمی‌درمانی و ابتلا به بعضی از بیماری‌ها مثل لوسمی یا هیپاتیت هم به بروز آن نقش دارد.

## ۹. به بهداشت دهان و دندان خود بی توجه هستید

دهان شما محل مناسبی برای تجمع باکتری‌های مفید و مضر است. هنگامی که به‌طور منظم دندان‌ها را با خمیر دندان مسواک می‌کنید و نخ دندان هم به‌کار می‌برید، می‌توانید از کنترل باکتری‌های مضر جلوگیری کنید. مسواک و نخ دندان هم باعث کنترل باکتری‌های مضر می‌شوند. اما وقتی فقط مسواک می‌کنید، سیستم ایمنی بدن شما ضعیف می‌شود. ممکن است سرما بخورید. مشکلات مزمن دهان حتی می‌تواند عوارض جدی‌تر مانند سرطان دهان ایجاد کند. منظم دندان‌ها را مسواک کنید و نخ دندان بزنید و همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.

## ۱۰. رژیم‌های شما مقصر هستند

بر اساس تحقیقات، پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامتی سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D می‌تواند نوزاد کم‌وزن متولد کند. برای بهبود سلامت دهان‌ها و لثه‌های خود، حداقل ۳ بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.

رعایت کنید: هر روز میوه و سبزی بخورید. پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید و پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و مینجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید. ماهی بخورید یا از مکمل اسید چرب امگا ۳ استفاده کنید. استفاده از قند و غلات تصفیه شده را محدود کنید. میزان مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید. تا حد امکان، از غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو دوسر استفاده کنید. غذاهای حاوی فیبر بخورید. غذاهای حاوی پروبیوتیک را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

## ۱. به کمبود ویتامین D مبتلا هستید

بر اساس تحقیقات، پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامتی سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D می‌تواند نوزاد کم‌وزن متولد کند. برای بهبود سلامت دهان‌ها و لثه‌های خود، حداقل ۳ بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.

## ۲. به کمبود ویتامین D مبتلا هستید

بر اساس تحقیقات، پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامتی سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D می‌تواند نوزاد کم‌وزن متولد کند. برای بهبود سلامت دهان‌ها و لثه‌های خود، حداقل ۳ بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.

## ۳. به کمبود ویتامین D مبتلا هستید

بر اساس تحقیقات، پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامتی سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D می‌تواند نوزاد کم‌وزن متولد کند. برای بهبود سلامت دهان‌ها و لثه‌های خود، حداقل ۳ بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.



## هورمون‌های شادی را بیشتر بشناسید

یکی از نقش‌های مهم هورمون‌ها در بدن انسان، تعدیل خلق‌خوی است. انسان است. برخی از هورمون‌ها به تقویت احساسات مثبت از جمله شادی و لذت کمک می‌کنند. هورمون‌های شادی عبارتند از:

**دوپامین:** دوپامین که به عنوان هورمون حال خوب شناخته می‌شود، به انتقال دهنده عصبی است. این هورمون بخش مهمی از سیستم پاداش مغز انسان است. دوپامین با احساس لذت همراه با یادگیری، این را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند. این هورمون مسکن طبیعی بدن است که بدن را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند. این هورمون مسکن طبیعی بدن است که بدن را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند. این هورمون مسکن طبیعی بدن است که بدن را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند.

یکی از نقش‌های مهم هورمون‌ها در بدن انسان، تعدیل خلق‌خوی است. انسان است. برخی از هورمون‌ها به تقویت احساسات مثبت از جمله شادی و لذت کمک می‌کنند. هورمون‌های شادی عبارتند از:

**دوپامین:** دوپامین که به عنوان هورمون حال خوب شناخته می‌شود، به انتقال دهنده عصبی است. این هورمون بخش مهمی از سیستم پاداش مغز انسان است. دوپامین با احساس لذت همراه با یادگیری، این را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند. این هورمون مسکن طبیعی بدن است که بدن را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند. این هورمون مسکن طبیعی بدن است که بدن را در پاسخ به استرس یا نازخی تولید می‌کند.

## چرا تیروئید کم کار می‌شود؟

کم کاری تیروئید در موارد شدید، عوارض جدی دارد. در کودکان و نوزادان منجر به اختلال ذهنی می‌شود و در بزرگسالان منجر به افزایش وزن، خواب آلودگی و حتی می‌تواند تا نارسایی قلبی پیش رود. دکتر سلمان شرقی، متخصص غدد و متابولیسم گفت: تیروئید غده‌ای است که در گردن قرار دارد و وظیفه تولید هورمون‌های تیروئید را دارد. این هورمون‌ها برای متابولیسم بدن ضروری است. کم کاری تیروئید می‌تواند باعث کاهش وزن، سردی بدن، خستگی، یبوست، خشکی پوست و سایر علائم شود. اگر کم کاری تیروئید تشخیص داده شود، پزشک با تجویز داروهای هورمونی می‌تواند آن را درمان کند. درمان کم کاری تیروئید باید منظم و طولانی‌مدت باشد. اگر کم کاری تیروئید تشخیص داده شود، پزشک با تجویز داروهای هورمونی می‌تواند آن را درمان کند. درمان کم کاری تیروئید باید منظم و طولانی‌مدت باشد.



## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

شیر بادام علاوه بر تقویت بدن موجب افزایش رطوبت مغز می‌شود و برای رفع یبوست مفید است؛ زمانی که افراد دچار یبوست شدند، به‌هنگامی که می‌توانند یکی از شیربادام رطوبت‌دار را مصرف کنند که موجب آرامش مغز می‌شود و یبوستی برطرف خواهد شد.

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

شیر بادام علاوه بر تقویت بدن موجب افزایش رطوبت مغز می‌شود و برای رفع یبوست مفید است؛ زمانی که افراد دچار یبوست شدند، به‌هنگامی که می‌توانند یکی از شیربادام رطوبت‌دار را مصرف کنند که موجب آرامش مغز می‌شود و یبوستی برطرف خواهد شد.



شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.

## شاید دچار خشکی مغز شده اید!

شده است. هستند یعنی بدن را با غلبه خشکی مواجه می‌کنند. مغز در قدیم مردم با آرمش بیشتری از نمک می‌کردند ولی الان وقتی سبزی می‌خورند به‌شدت عصبانی و نسبت به اتفاقات محیطی حساس می‌شوند و خواب نمی‌توانند. در روزهای اخیر ۴ تا ۶ ساعت در شبانه روز خواب می‌کنند. اگر فردی قبلاً ۷ تا ۸ ساعت خواب می‌کرد، الان دیگر بیشتر از ۴ ساعت خواب نمی‌تواند بخوابد. در کنار استرس و تنش و خشکی بالای ناشی از کار و فعالیت که خشکی مغز را افزایش می‌دهد، فست‌فودها و غذاهای صنعتی، غذاهای تند و فلفل‌دار، غذاهای چرب و پرادباج، قارچ، عدس، سیب‌زمینی پخته و موز، موجب افزایش خشکی مغز می‌شود. برای غلبه بر این نوع خشکی در مغز باید رطوبت مغزی را با توجه به مزاج افراد افزایش داد به نحوی که افراد با مزاج گرم و خشک باید از مواد غذایی با مزاج سرد مثل کاهو، منزه گیاهی مانند بادام یا گیاهان دارویی مانند گل بنفشه و گل پتیکو، و رطوبت بالا استفاده کنند و افراد با مزاج سرد و خشک غذاهایی با مزاج گرم و متل چای در چین، اسطوخودوس، گل گاوزبان و یادرنجیویه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. غلبه این خشکی در مغز غلبه کنند.









از ظهور ققنوس ایرانی در لیگ جزیره تا میلاد «میلاد» در یونان و سربلندی «سردار» در سری A

## درخشش ستاره های ایرانی در آسمان اروپا

سومین سرمربی می تواند همچون همقطاران دانمارکی و آرژانتینی خود با بهره مندی از قابلیت شاگردان ملی پوش امیر قلعه نویی مسخیر پیروزی تیمش در رقابت های باشگاهی را هموارتر کند کسی نیست جز «ژوزه مورینیو». به «آقای خاص» فوتبال جهان هم که باشی، سکان هدایت «جائوروسی» را هم که در اختیار داشته باشی باز هم نمی توانی درخشش ستاره های ایرانی را نادیده بگیری.

سردار آزمون هم سرانجام با عملکرد درخشان خود در ترکیب تیم ملی ایران با ثبت ۲ گل در بازی های چهارجانبه اردن به نام خود بالاخره اسکندار پرتغالی آ.اس. رم را متقاعد کرد که فرصت بیشتری برای عرض اندام در سری A به او بدهد. این مهاجم ۲۸ ساله ایرانی با اینکه همچون دو همتیمی دیگر خود در تیم ملی ایران موفق به گلزنی برای تیم باشگاهی اش نشده اما تنها گل رسمی ها روی ریبند شوت او در مصاف با مونترال در هفته نهم لیگ ایتالیا به ثمر رسید.

آزمون که از دقیقه ۶۳ به ترکیب تیم مورینیو اضافه شده بود تنها ۲ دقیقه پس از حضور در میدان در آستانه گلزنی هم قرار داشت اما مدافع حریف و تبر دروازه مانع از ثبت اولین گل این مهاجم ایرانی در سری A شدند با وجود این، ۲۸ دقیقه بازی درخشان با پیراهن زرد و نارنجی رم برای آزمون کافی بود تا با ایات استعدادش به آقای خاص حضور بیشتر خود در بازی های آینده راضی تر شوند. درست مانند سامان قدوس و میلاد محمدی. این ستاره های ایرانی ثابت کردند به این راحتی ها قافول نخواهند کرد. آنها تنها تالار در آسمان هر دیاری را ندارند! اگر فرصتی برای عرض اندام در مستطیل سبز درخشان گناتشه شود.

دوباره پیراهن برتفورد را بر تن کرد. با این حال سربال نیمکت نشینی قدوس در این تیم همچنان ادامه یافت تا جایی که این بازیکن با احتساب بازی ۷ دقیقه ای خود در هفته نهم لیگ جزیره در مجموع ۵۵ دقیقه برای برتفورد در میدان رفته است. هیچکدام از اینها اما باعث نشدند که زنگار روی نام این ژوینر ایرانی خط قرمز بکشد. قلعه نویی علاوه بر دعوت از قدوس با استفاده از او در ترکیب تیم خود در تورنمنت اردن نشان داد که اعتقاد خاصی به این مهره دو رنگ (ایرانی-سوئدی) دارد. سامان هم با عملکرد قابل قبولش در اردن جواب اعتماد سرمربی تیم ملی را داد و در بازگشت به انگلیس، فقط ۳ دقیقه نیاز داشت تا با گشودن سگک برنلی با سوپر گلش تماشاگرانی شایستگی های خود را به بهترین طریق ممکن به مربی دانمارکی برتفورد نیز ثابت کند.

اما این فقط مهاجم ۳۰ ساله تیم ملی ایران نبود که پس از مدت ها در اروپا گل کاشت. مدافع ۳۰ ساله تیم ملی کشورمان هم که اوضاعی تقریباً همسان با سامان تماشا در سوپر لیگ یونان داشت پس از حضور ثابت در ترکیب امیرخان و با پاس گل های زیبایی که برای علیرضا چغانخش و سردار آزمون در مصاف ایران با قطر ساخت در بازگشت از اردن با اینکه همچون گذشته به عنوان بازیکن ذخیره از سوسی مانیاس به بازی گرفته شد با گلزنی برای تیمش پس از ۵ دقیقه حضور در میدان توانایی های خود را در گشودن سگک رفا به رخ این سرمربی آرژانتینی کشید. این در حالی است که محمدی با کسب نمره ۷/۵ در ۱۹ دقیقه بازی با پیراهن آ.آ.ک آن در هفته هشتم لیگ یونان نشان داد که المعبا هم اگر همچون همتای خود در تیم ملی ایران به این مدافع چپ تیمش اعتماد کند ضرر نخواهد کرد.

**مرفضیه غفاریان**  
فیضی مهر برسرای ژوینرهای ایرانی خوش بین بود. از تولد دوباره قدوس در لیگ جزیره گرفته تا خودمانی خیره کننده سردار آزمون در سری A و البته گلزنی میلاد محمدی در سوپر لیگ یونان.

این سه ستاره ایرانی که با ۹ ژوینر دیگر در تورنمنت اردن، یک دوم لیست فراخوانده شده توسط امیر قلعه نویی به اردوی تیم ملی ایران را تشکیل می دادند علاوه بر درخشش در ترکیب تیم ملی در مصاف با اردن و قطر در بازگشت به تیم های خود عملکرد درخشانی نیز در لیگ های اروپایی داشتند.

جالب اینجاست که این سه ملی پوش ایرانی از سوی مربیان خود به عنوان بار تعویضی وارد میدان شدند و نقش تأثیر گذاری هم در برتری تیم های خودشان داشتند. جالب تر آنکه سامان، سردار و میلاد پیش از حضور در اردوگاه تیم ملی در فیضی مهر، آنچنان که باید و شاید از سوی اسکندران تیم های برتفورد، رم و آ.آ.ک فرصتی برای عرض اندام در بازی ها پیدا نمی کردند.

در این میان قدوس وضعیت به مراتب بدتری داشت. این مهاجم ۳۰ ساله در اتفاقی عجیب و غیر نظیر در بازار تابستانی اول از جمع شاگردان توماس فرانک جدا شد و چند روز پیش از بسته شدن این پنجره نقل و انتقالاتی در حالی که هفته ۲ رقابت های فصل جدید لیگ برتر انگلیس گذشته بود



### مغانلو: منتظریم ۴ امتیاز سپاهان را برگردانند

شهریار مغانلو، مهاجم سپاهان این روزها مراحل درمانی اش را سپری می کند. او می گوید: خودم دوست دارم در سریع ترین زمان ممکن برگردم چون هیچ فوتبالیستی این شرایط و دوری از تمرین و مسابقه را دوست ندارد. مغانلو همچنین درباره کسر ۴ امتیاز از تیمش هم می گوید: ما در زمین مسابقه زحمت کشیدیم و این امتیازها را به دست آوردیم. خودمان می دانید که امتیاز جمع کردن چقدر سخت است. ۵ برد بدست آوردیم ولی یک باره ۴ امتیاز از تیم کم شد. ما ریات بنسبتیم بلکه استنسیان هم حس داریم. وقتی چنین اتفاقی رخ می دهد طبیعتاً ذهن همه بازیکنان درگیر می شود که چرا از سپاهان امتیاز کم شد. ما دوست نداریم زحمتی که در زمین مسابقه می کشیم، به راحتی هدر برود. امیدوارم این ۴ امتیاز را برگردانند.

### یک مدال جهانی دیگر برای شهریانو منصوریان

شهریانو منصوریان تنها نماینده ساندان زنان ایران در وزن ۷۰- کیلوگرم طلای بازی های زمی جهان را کسب کرد. بر همین اساس در روز دوم پیکارهای ووشو این بازی ها (یک ششبه ۳۰ مه تا ۳۰ مه)، شهریانو منصوریان تنها نماینده ساندان زنان ایران در وزن ۷۰- کیلوگرم در دیدار نهایی این دسته وزنی به مصاف رقیبی از برزیل رفت و ضمن برتری در دو نوبت مقابله، به مدال طلای سومین دوره بازی های زمی جهان «کامیت گیز» دست یافت. این نخستین طلای کاروان ایران در سومین دوره بازی های زمی جهان «کامیت گیز» بود. پیش از این مدال نقره را کاتی در دسته «چین شو-چیانگشو» و تالو و سامان احمدی در فرم «چانگ چوان» تالو به مدال نقره و حابیه رحیمی در دسته «هان چوان-سن دالو» تالو به مدال برنز دست یافته بودند.



### کشتی ۴۲۳ مدال جهانی و المپیک دارد

رئیس فدراسیون کشتی با بیان اینکه با احتساب مدال مسابقات جهانی اخیر مجموع مدال های ما به ۲۲۴ رسیده است، به فاصله ۹ ماهه تا المپیک اشاره کرد و گفت: نباید عقب بنشینیم. فدراسیون در مراسم تجلیل از مدال آوران کشتی در رقابت های جهانی صربستان صریح کرده: ۴ ماه دیگر المپیک داریم. کشتی نباید عقب برود. همه ما املات داریم. کشتی نباید باستاند. ما ۹ مدالی که اسامال گرفتیم مدال جهانی و المپیک کشتی به ۲۲۴ رسید. هیچ رشته ای آنقدر مدال ندارد.



### تنها راه صعود پیروزی است

تیم ملی هندبال مردان کشورمان برای صعود به جمع چهار تیم برتر رقابت های انتخابی المپیک در حالی امروز به مصاف بحرین می رود که تنها راه صعود کسب پیروزی در این دیدار است. امروز و در آخرین روز مرحله مقدماتی این مسابقات ۵ دیدار برگزار می شود که در مهمترین دیدار ایران به مصاف بحرین تیم دوم قره آسیا می رود تا تکلیف سومین تیم صعودکننده به مرحله نیمه نهایی از گروه B مشخص شود. تیم ملی ایران تنها در صورت برد مقابل بحرین ۶ امتیازی می شود و به همراه زاین (با فرض برد مقابل قزاقستان) به دور بعد صعود می کند.



در ۶ ماهه سال جاری  
۷ تن و ۴۵۳ کیلوگرم  
شمش طلای استاندارد به ارزش  
۴۷۵/۵۹۰/۱۰۰۰ هزار دلار  
وارد کشور شده است

واردات شمش طلا با  
اختصاص ۲۱/۶٪ از ارزش  
کل واردات کشور  
رتبه هشتم اقلام عمده  
کالاهای وارداتی کشور را  
دارد

۴۷۵/۵۹۰/۱۰۰۰ \$

شمش طلا

۱/۶٪

تخصیص از گمرک ها

۷ تن و ۴۵۳ کیلوگرم

۴ تن و ۳۷۱ کیلوگرم	۲ تن و ۱۲۱ کیلوگرم	۷۸۲ کیلوگرم	۲۰۶ کیلوگرم
گمرک فرودگاه امام (ره)	گمرک باشماخت	گمرک تبریز	گمرک مشهد و اسفهان

www.nesfejan.net







## افزایش ۵ برابری تولید ریل در ذوب آهن اصفهان

### پیشرفت ۷۵ درصدی احداث تصفیه خانه فاضلاب چادگان



مدیرعامل آبفا استان اصفهان از پیشرفت ۷۵ درصدی سازه ای تصفیه خانه فاضلاب چادگان خبر داد. در جلسه ای که با حضور مدیرعامل، پیمانکار و مشاور پروژه به منظور پیگیری و تسریع در روند اجرای تصفیه خانه فاضلاب چادگان برگزار شد حسین اکبریان افزود: باید برنامه ریزی دقیق در خصوص تکمیل پروژه تصفیه خانه فاضلاب چادگان در زمان مقرر در دستور کار قرار گیرد و راهکارهای لازم جهت رفع موانع احتمالی پیش بینی شود. وی افزود: احداث این پروژه با سیستم لجن فعال و تصفیه تکمیلی اوترا فیلتراسیون UF که یکی از پیشرفته ترین سیستم های تصفیه است، در استان اصفهان در حال اجرا است.

وی با اشاره به روند احداث تصفیه خانه فاضلاب چادگان، گفت: احداث این تصفیه خانه از سال ۱۳۹۲ با صرف هزینه ای بالغ بر ۱۹۰ میلیارد ریال آغاز شده و هم اکنون به لحاظ سازه ای به ۷۵ درصد پیشرفت فیزیکی رسیده است و برای تکمیل آن به ۱۸۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است. وی افزود: برای برخورداری مردم چادگان از خدمات شبکه فاضلاب باید ۵۸ کیلومتر خط انتقال و شبکه جمع آوری فاضلاب اجرا شود که تاکنون ۳۴ کیلومتر آن اجرا شده است و پس از مدار قرار گرفتن تصفیه خانه فاضلاب، زمینه های واگذاری و اشتراکات فاضلاب به نفع شهرداری چادگان فراهم می شود.

برنامه این مجتمع صنعتی بیش می رود.

تولید چدن ذوب آهن در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۲ بیش از یک میلیون و ۵۵۰ هزار و ۳۵۵ تن بوده که چهار درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته است.

در نیمه نخست اسفند، افزون بر ۶۴۹ هزار تن کک در این مجتمع صنعتی تولید شده که سه درصد از مدت مشابه سال قبل بیشتر است.

تولید «آلوکمره» ذوب آهن نیز در مدت مزبور به یک میلیون و ۷۵۷ هزار تن رسیده که ۲ درصد نسبت به تولید سال گذشته رشد داشته و ۵ درصد بیشتر از برنامه پیش بینی شده است.

ذوب آهن در نیمسال اول نیز موفق شد یک میلیون و ۳۹۲ هزار تن شمش آماده تولید کند که ۶ درصد فراتر از تولید مدت مشابه سال قبل و ۵ درصد بیشتر از برنامه تولید این محصول بوده است.

تولید تیر آهن ذوب آهن نیز در ۶ ماهه نخست سال جاری افزایش یافته و بیش از ۵۲۲ هزار تن بوده که افزایش ۱۸ درصدی نسبت به سال گذشته نشان می دهد و ۱۴ درصد فراتر از برنامه این شرکت بوده است.

گزارش تولید ذوب آهن در سایت گدال نشان می دهد که تولید محصولات نهایی این مجتمع عظیم صنعتی در سال جاری طبق برنامه بوده و از عدد ۸۷۵ هزار تن عبور کرده که البته هشت درصد بیشتر از تولید محصول نهایی در ترمینال اول سال گذشته است.



شرکت ذوب آهن اصفهان در نیمه اول سال جاری افزون بر ۱۶ هزار تن ریل تولید کرده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته حدود پنج برابر افزایش یافته است. بر اساس آخرین اطلاعات منتشر شده در سامانه «گدال»، تولید بیشتر محصولات ذوب آهن اصفهان نسبت به مدت مشابه پارسال افزایش یافته و روند تولید آن فراتر از

### پروژه نهضت ملی مسکن در اصفهان نسبت به سایر استانها پیشتر است

مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان گفت: قیر برای انجام اسفالت در برخی از روستاهای شهرستان اردستان تأمین می شود. غلامرضا اسماعیلی اظهار کرد: در سفر به شهرستان اردستان همراه با فرماندار، بخشداران و دهیاران از روستاهای شهرستان بازدید کردیم که در این بازدیدها مسائلی نظیر توسعه مسکن و مشکلات افراد بی بضاعت مطرح و برطرف شد. وی افزود: برای انجام اسفالت در روستاهای تأمین قیر برای برخی از روستاهای شهرستان انجام خواهد شد همچنین نهضت اسفالت در دولت سیزدهم به خوبی رخ داده و امید است تا دو سال آینده تمام مابقی روستاهای اسفالت شود.

مدیر کل بنیاد مسکن استان اصفهان تصریح کرد: پروژه نهضت ملی مسکن در استان اصفهان پیشتر نسبت به سایر استانها بوده و مسائل و برنامه های مربوط به بحث الحاقات زمین، طراحی و آماده سازی زمین نیز برای متقاضیان انجام خواهد شد. اسماعیلی خاطرنشان کرد: برای طرح نهضت ملی مسکن حدود ۴۰۰ هزار نفر در استان اصفهان ثبت نام اولیه کردند که از این تعداد ۲۰۰ هزار نفر واجد شرایط دریافت مسکن شناسایی شدند. وی بیان کرد: از تعداد ۲۰۰ هزار نفر واجد شرایط حدود ۱۰۲ هزار نفر از این افراد در تمام شهرهای استان اصفهان به غیر از شهرهای جدید هستند همچنین تأمین زمین برای افراد متقاضی مسکن طرح نهضت ملی مسکن شده است.

### تولیدات اسلامی استان، مجری طرحی فرهنگی در اصفهان

طرح عملیات فرهنگی «پرچمدان کربلای حسینی تا پرچمدان کربلای حسینی» در اصفهان از چهارم آبان در اصفهان آغاز می شود. مدیر کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان گفت: این اداره کل به عنوان مسئول کارگروه اقتدار و تشکل های مردمی شورای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت استان، مجری طرح عملیاتی «پرچمدان کربلای حسینی تا پرچمدان کربلای حسینی» در استان است. حجت الاسلام مهدی قوفی با اشاره به اهمیت نهادینه شدن روحیه ایثارگری و شهادت طلبی در جامعه افزود: نهادینه شدن فرهنگ ایثار و شهادت در میان عموم جامعه و گذشتن از حقوق فردی برای یکنواری و رسیدن به آرمان های والا، از یک طرف یکپارچگی و انسجام ملی را تقویت می کند و از سوی دیگر قدرت بازدارندگی در برابر تجاوزان و مهین و ارزش های الهی و انسانی را افزون می کند.

وی گفت: پاسداری و تحلیلی از خانواده معظم شهدا و ایثارگران به عنوان صحنه سازان ایثار و مقاومت، باید به فرهنگ عمومی در جامعه تبدیل شود و مجموعه های فرهنگی، هیئات مذهبی و تشکل های دینی و مساجد آن را به طور ویژه در دستور کار خود قرار دهند. حجت الاسلام قوفی افزود: بر اساس این طرح، برنامه های مشترک به مدت یکسال با همکاری تشکل های دینی و هیئات مذهبی در راستای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت برنامه های مجری تعیین شده. اجرا می شود: گفت: این ابتیاحیه این طرح همراه با تبلیغ از تمام اسامی مداحان و پیر غلامان شهادت و ایثارگران روز شهادت ۱۳ آبان ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در محله حسینی گلستان شهدای اصفهان برگزار خواهد شد.

چاپ اول

## آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد چهار پلاک تجاری واقع در مجموعه تفکیکی روستای کیفینه شهید حسینی شهرستان سمیرم را از طریق مزایده عمومی بفروشد برساند.

متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ چهارشنبه ۱۴۰۲/۸/۳ به آدرس اینترنتی [www.bonyadmakan-isyf.ir](http://www.bonyadmakan-isyf.ir) مراجعه نمایند.

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان

نوبت اول

## آگهی فراخوان مناقصه عمومی

### یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه)

(شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران ۲۰۰۲۰۱۲۰۵۰۰۰۵۴)

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر دارد پروژه ساماندهی رودخانه بزرگ کاشان را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه) و با شرایط و مشخصات زیر به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از مناقصه گرانی که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور دارند، دعوت می گردد نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) و به شماره فراخوان فوق اقدام نمایند.

مبلغ برآورد: ۹۴.۵۹۳.۲۱۷.۱۳۰ ریال (نود و چهار میلیارد و پانصد و نود و سه میلیون و دویست و هفده هزار و یکصد و سی و بر مبنای فهرس بهای واحد پایه رسته آبیاری و زهکشی سال ۱۴۰۲ است.

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۴.۷۲۹.۶۶۰.۸۵۷ ریال (چهار میلیارد و هفتصد و بیست و نه میلیون و شصت و شصت هزار و هشتصد و پنجاه و هفت ریال) و نوع آن از تضمینهای معتبر جدول شماره ۴ بند الف ماده ۴ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوبه هیأت وزیران به شماره ۱۳۴۰۲/۱۳۴۰۲/۹۵۵۸۶۵۹۰۹۲۲ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ و نیز تبصره ماده ۱۱ آیین نامه اجرائی بنده تبصره ۵ ماده ۵ واحده قانون بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور موضوع تصویب نامه هیأت وزیران به شماره ۱۲۱۵۵/۱۳۱۵۵/۵۵۲۶۴ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۹ و نیز ماده ۹ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی در تأمین نیازهای کشور و تقویت آنها در امر صادرات مصوب ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ مجلس شورای اسلامی و مندرج سایر قوانین و مقررات جاری در صورت شمول باشد.

اعتبار پروژه: تأمین مالی توسط مناقصه گزار (کارفرما) و نوع اعتبار طرح اعتبارات جاری (هزینه ای) شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان است.

شرایط مناقصه گر: مناقصه گر باید دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پیمانکاری پایه ۵ و بالاتر در رشته آب از سازمان برنامه و بودجه و دارای ظرفیت آزاد (مبلغ و تعداد کار مجاز) و دارای گواهینامه معتبر صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی باشد. سایر شرایط مندرج در اسناد استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه می باشد.

محل اجرا: واقع در استان اصفهان - شهرستان کاشان - شهر بزرگ می باشد و مدت اجرا ۷ ماه شمسی است.

مدت اعتبار پیشنهاد های مناقصه ۳ ماه شمسی با یکبار قابلیت تمدید با همین مدت از آخرین مهلت ارائه پیشنهادها است.

نام و نشانی مجری طرح و دستگاه نظارت (الف) نماینده کارفرما و مجری طرح: معاونت حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای اصفهان (مجری دفتر مهندسی رودخانه) به نشانی اصفهان - بل خواجه - آبشار اول - ساختمان شماره دو - (ب) دستگاه نظارت (مشاور): شرکت مهندسین مشاور آگستران مین به نشانی اصفهان - اتوبان کاوه - سه راه ملک شهر - خیابان گلستان - نبش خیابان صفاییه ساختمان اداری گلستان طبقه ۵ واحدهای ۱۳ و ۱۴ تاریخ مهلت، نشانی و نحوه دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی و ارسال پاسخ: کلیه مراحل ارزیابی کیفی و مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) انجام خواهد شد. مناقصه گر جهت شرکت در مناقصه، مطابق شرایط و مواعید زمانی قید شده در آن سامانه (به شماره فراخوان فوق) مهلت خواهند داشت نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و مناقصه و ارسال پاسخ ارزیابی کیفی و پیشنهاد مناقصه به صورت همزمان و از طریق همین سامانه اقدام نمایند.

نشانی مناقصه گزار: اصفهان - بل خواجه - بلوار آئینه خانه - جنب هلال احمر - شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان - کد پستی ۸۱۶۶۷۶۴۲۳ - صندوق پستی ۳۹۱

روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان  
م.الف: ۱۵۹۱۳۷۵

چاپ آگهی نوبت اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۸/۲۰

## آگهی شرکت در مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خرید و خدمات و اجرای GFRC خودرابه مترائ تقریبی ۲۵۰ متر مربع از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

از متقاضیان محترم در خواست می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۲ روزهای زوج از ساعت ۱۸ الی ۱۶ به نشانی: اصفهان - خیابان کاوه - جنب خیابان استاد فلاتوری مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۳۴۹۲۱۰۷۰ - ۳۱

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران