

# آن ۲۰ دقیقه در کوره بلند...



روزنامه مستقل استان اصفهان

شبه ۱۸ آذر ماه ۱۴۰۲ / ۹ دسامبر ۲۰۲۳ / ۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۵  
سال پنجم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

**مدارس اصفهان چشم انتظار کمک دولت**

**ساکت بالاخره رفت**  
استغای محمدرضا ساکت و جایگزینی منوچهر نیکفر یک تغییر بزرگ در بخش مدیریتی فوتبال ایران است. محمدرضا ساکت روز پنجشنبه ضمن تسلیم استعفای خود به هیئت مدیره باشگاه سپاهان،

**تن ماهی در گرداب گرانی اسیر شد**

**پرونده دایی برای همیشه بسته شد!**



در صفحه ۷ بخوانید

## گور خاکمان را کنده ایم!

خاک‌های حاصلخیز ایران در خطرند، هر سال که می‌گذرد قلمتان نسبت به کشورهای که فرسایش خاک دارند بلندتر می‌شود. آمارهای تلخ هم در این زمینه کم نیست؛ اینکه ما ۱۵ برابر تحمل خاک کشور فرسایش داریم و بیش از حد از منابع خاکمان بهره‌کشی کرده‌ایم، این آرقام ما را از کورداد جهان در این رابطه کرده‌اند. پیام‌هایی که ناشی از دستکاری در حوزه‌های آبخیز است که حاصلش می‌شود...

## نکات مهم برای مصرف قرص جوشان



داروهای جوشان بسیار متنوع هستند و می‌توان از آنها برای درمان برخی از بیماری‌های رایج استفاده کرد. در حال حاضر، قرص‌های جوشان یک داروی محبوب هستند...



پرونده آلودگی هوای اصفهان هر روز سنگین‌تر می‌شود

## متهمی به نام خودروی فرسوده

**نوبت اول**

**آگهی مزایده عمومی**

**فروش املاک و مستغلات شماره ۱۴۰۲/۴۳۴۰**

موضوع مزایده: مزایده فروش ویلای شماره ۳۶ زون ۳۳ واقع در دهکده زاینده رود سازمان عمران زاینده رود در نظر املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت **setadiran** با شماره مزایده ۱۴۰۲/۴۳۴۰ به صورت الکترونیکی اقدام نماید.

ردیف	شماره زمین	متراژ زمین	زیربنای موجود	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	توضیحات
1	۳۶-۲۳	۱۰۷۱/۴۵	۱۸۵	۲۴۰/۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰	فروش به صورت نقدی می‌باشد

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۳  
تاریخ بازدید: از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶  
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶  
زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۷  
زمان اعلام به برنده: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۴  
ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:

- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه) پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم این طریق امکان پذیر می‌باشد.
- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.
- علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت مزایده الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند:  
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۴۱۹۴۳-۰۲۱ و شماره ۱۴۵۶  
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه **setadiran.ir** بخش ثبت نام / پروفایل مزایده گر موجود است.
- در صورت بروز هر گونه اشکالی و یا سوال از فرایند انجام ثبت نام، متقاضیان می‌توانند با شماره ۱۴۵۶ مرکز پاسخگویی ستاد معاملات الکترونیک دولت تماس حاصل نمایند.  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:  
آدرس سایت سازمان **www.ioz.ir**  
ایمیل سازمان **info@ioz.ir**  
تلفن سازمان: ۳۲۶۷۳۰۸۰ - ۳۲۶۷۳۰۱۰

مسعود منتظری نجف آبادی - مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود

**نوبت دوم مناقصه عمومی / دومرحله‌ای**

سازمان عمران زاینده رود در نظر دارد عملیات عمرانی راهسازی و جدول گذاری **زون A** دهکده دوم به شماره سیستمی ۱۴۰۲/۴۲۶۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در مناقصه در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را بعمل آورند.

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۲/۰۹/۱۲  
مهلت دریافت اسناد آگهی: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹  
مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۳۰  
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۲  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه به ارزش ۵ درصد قیمت برآورد مندرج در اسناد  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:  
آدرس سایت سازمان: **www.ioz.ir**  
ایمیل سازمان: **info@ioz.ir**  
تلفن سازمان: ۳۲۶۷۳۰۸۰ - ۳۲۶۷۳۰۱۰

مسعود منتظری نجف آبادی - مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود





### قابلیت واتساپ برای ارسال عکس و فیلم با کیفیت

پیام رسان واتساپ برای سیستم عامل IOS دارای ویژگی جدیدی است که به شما امکان می دهد عکس ها و فیلم ها را با کیفیت اصلی و بدون فشرده سازی ارسال کنید. یادآوری می کنیم که تاکنون ارسال با کیفیت عکس و فیلم HD در اختیار تمامی کاربران اپلیکیشن قرار گرفت.

اکنون در واتساپ نسخه ۲۲.۲۴.۲۳ برای IOS امکان آپلود یک فایل رسانه ای را با کیفیت اصلی ارسال کنید. این عملکرد در عرض چند هفته برای همه کاربران کار خواهد کرد. در این صورت، تصویر یا ویدیو باید به صورت فایل پیوست ارسال شود. حجم آن به ۲ گیگابایت محدود شده است.

وقتی چنین قابلیتی را از ارسال می کنید، پیش نمایش آن در چت نمایش داده نمی شود، اما می توان سند را مستقیماً در واتس آپ باز کرد و مشاهده کرد.

مشخص است که تیم پیام رسان در حال حاضر مشغول آزمایش یک ناوژی مشابه در نسخه های برای سیستم عامل اندروید هستند و احتمالاً به زودی نیز در دسترس همه کاربران قرار خواهد گرفت.

### ورود برنامه عکاسی محبوب به گوشی های اقتصادی

برنامه عکاسی محبوب سامسونگ در دو گوشی سری گلکسی A قابل استفاده شد. این می تواند سرآغازی برای پشتیبانی گوشی های دیگر از اپ Camera Assistant باشد.

سامسونگ Camera Assistant، یک برنامه عکاسی پرطرفدار است که در قیاس با اپ دوربین استوک گوشی ها، امکانات بیشتری دارد. به عنوان نمونه می توانیم به امکان افزایش سرعت شاتر یا کرپ کردن تصویر با زوم ۲x اشاره کنیم. این

اپلیکیشن تاکنون مختص مدل های پرچمدار سری گلکسی S و گوشی های متعطف سامسونگ بود؛ حالا اما با لطف رابط کارگری و اپ های G، دو گوشی گلکسی A۵۲ و A۵۳ هم از آن پشتیبانی می کنند؛ از دیگر امکانات کنترلی Camera Assistant باید به Auto Lens Switching و Quick Tap Shutter اشاره کنیم.

هچنین از آن می توانید برای غیر فعال کردن Auto HDR استفاده کنید. حاله که گلکسی ای ۵۴ و گلکسی ای ۵۳ چرخ اول را روشن کرده اند؛ باید منتظر ورود این اپ دوربین به مدل های دیگر Galaxy در هفته ها و ماه های پیش رو باشیم.



### ترفند تایپ کردن سریع در گوشی های سامسونگ

در این بخش ترفندهای مهم گوشی سامسونگ را بررسی می کنیم. گوشی هایی که سامسونگ عرضه می کند از نظر قیمت و کیفیت ساخت در رده های مختلفی قرار می گیرند. بنابراین هر دستگاهی ممکن است ترفندهای خاصی خود را داشته باشد. اگر به دنبال قابلیت های مخفی گوشی سامسونگ هستید پیشنهاد می کنیم که این ترفند را امتحان کنید.

برنامه های Swope و SwiftKey هنوز جایگاه خودشان را بین کاربران دارند. همیشه برای کارهایی مثل تایپ حرفی نتوانند بسیار مفید باشند. در ترفندی دیگر لازم نیست که تمام حروف را لمس کنید. برای اینکه کلمه ای را بنویسید تنها کافی است مسیری که حروف دارند را طی نمایید. برنامه لمس مسیر انگشت دستتان را شناسایی می کند. دلخواه شما را پیدا می کند. سامسونگ این ویژگی را از دو برنامه ای که از آنها نام بردیم الهام گرفته است.

شرکت سامسونگ در ورژن های بالاتری اندروید خود از Gestural typing به صورت پیش فرض استفاده کرده است. تنها موردی که در کیبوردهای سامسونگ وجود دارد این است که کیبورد گوشی سامسونگ از گزینه Auto-correct پشتیبانی زیادی نمی کند.

اما یکی از جالب ترین ترفندهای مهم گوشی سامسونگ، قابلیت دیده نشدن برنامه های گوشی سامسونگ است. با استفاده از این قابلیت می توانید یکی از (ترفندهای جالب موبایل) را برای تلقی همراهان استفاده کنید.

سامسونگ با استفاده از این قابلیت لیست برنامه های گوشی شما را منظم می کند. همیشه موبایل را که زیاد از آنها استفاده نمی کنید را نمایش نمی دهد. برای این کار می توانید از ویژگی Hide applications برای پنهان کردن برنامه های استفاده کنید.

# چگونه گوشی خود را در سامانه همتا رجیستر و فعال کنیم؟

سال ۱۳۹۷، طرح رجیستری گوشی های موبایل به صورت رسمی اجرایی شد و تمامی خریداران ملزم به ثبت گوشی خود در سامانه همتا هستند. در این مطلب، نحوه رجیستری و فعالسازی گوشی های در این سامانه را به شما نمایش می دهیم. این سامانه به شما نمایش می دهد. سامانه همتا در واقع مخفف «سامانه هوشمند مدیریت تجهیزات ارتباطی» است و رجیستری گوشی های موبایل در بازار ایران، از طریق این سامانه انجام شده و در صورت عدم ثبت گوشی در سامانه همتا، دستگاه پس از مدتی امکان اتصال به شبکه های مخابراتی و دریافت سرویس را از دست می دهد. ثبت گوشی های موبایل در سامانه همتا از طریق کدهای دستوری USSD یا مراجعه به وبسایت همتا قابل انجام است. در سال های گذشته، اپلیکیشن همتا نیز برای این امر قابل استفاده بود اما دیگر امکان دسترسی به این اپلیکیشن وجود ندارد.

**رجیستری کردن گوشی از طریق وبسایت همتا**  
ابتدا سیم کارت را درون گوشی جدید قرار داده و سپس وارد وبسایت همتا شوید. در بخش ورود، شماره تلفن سیم کارت خود و کد امنیتی را وارد کرده و منتظر دریافت پیامک رمز ورود موقت بمانید.  
پس از درج رمز عبور موقت و ورود به وبسایت، گزینه «فعال سازی» را انتخاب کنید. شماره تلفن سیم کارت خود، شناسه IMEI گوشی و کد فعال سازی یکبار مصرف دستگاه را وارد کرده و پس از ثبت کد امنیتی، روی دکمه «فعال سازی» کلیک کنید.  
پس از اجرائی طرح رجیستری، انتقال مالکیت گوشی های هوشمند از طریق سامانه همتا در هنگام فروش گوشی برای تمامی کاربران الزامی شده است.  
برای انتقال مالکیت گوشی های رجیستر شده در این سامانه، می توان از کد دستوری #۷۷۷۷ یا وبسایت همتا استفاده کرد.  
پس از ورود به وبسایت یا شماره گیری کد دستوری، گزینه انتقال مالکیت را انتخاب کرده و پس از ورود IMEI دستگاهی که قصد فروش آن را دارید، شماره تلفن خریدار را وارد کنید.  
پس از انجام این پروسه، پیامک حاوی کد فعال سازی یکبار مصرف برای خریدار ارسال خواهد شد و وی می تواند پس از دریافت گوشی و ورود سیم کارت به آن، با استفاده از سامانه همتا دستگاه را برای خود فعال کند.  
در صورتی که گوشی شما به صورت مسافر وارد کشور شده و هنوز کد فعال سازی ندارد؛ ابتدا باید این گوشی را در سامانه گمرک ثبت کرده و پس از پرداخت هزینه های مربوطه، کد فعال سازی را دریافت کنید.  
برای انجام این کار، ابتدا به این بخش در وبسایت گمرک مراجعه کنید و تاریخ تولدت، کد ملی مسافر و IMEI درگاه سیم کارت اصلی گوشی را وارد نمایید. پس از پرداخت هزینه گمرک، کد فعال سازی یکبار مصرف در اختیار شما قرار خواهد گرفت و امکان رجیستری گوشی در سامانه همتا را خواهید داشت.  
لازم به ذکر است که هر شخص تنها امکان ثبت یک گوشی در سال را با پاسپورت شخصی خود را داشته و اطلاعات گوشی باید در لحظه ورود به کشور توسط گمرک ثبت شود. همچنین در صورت گذشت یک ماه از ورود دستگاه به کشور و عدم پرداخت هزینه گمرک، امکان فعالسازی دستگاه وجود ندارد.

## مانیتورهای جدید ال جی معرفی شد

شوند و دستگاه های مستقلی بوده که به رایانه شخصی نیاز ندارند. این برند کرای مانیتور هوشمند را در دو نسخه، یعنی مدل های ۳۲SR۵۰۰F، ۲۷SR۵۰۰F و ۲۷SR۵۰۰F معرفی کرده. این مدل ها به ترتیب ۲۷، ۲۷ و ۲۷ اینچ هستند. هر دو مدل دارای وضوح Full HD، پنل IPS LCD و پشتیبانی از HDR۱۰۰ می باشند. این شرکت وعده ارائه کنتراست عالی و رنگ های روشن را داده است. این مانیتورها همچنین دارای طراحی بدنه مشهوبه بوده که در جزئیات آنها افزوده است.  
این مانیتورها هوشمند را برای برنامه های اداری عرضه کرد که برای تماس های کنفرانسی، کار با اسناد و مرور وب عالی هستند. قابل ذکر است که این دو مانیتور مستقل هستند زیرا دارای پلتفرم WebOS T مناسبت. مانیتورهای جدید امکان می دهد دسترسی آسان به برنامه های بخش استریم و موارد دیگر ارائه دهد.  
دیگر بارانه دهد. LG Mood Music مانیتور حتی می توانند لیست های بخش موسیقی را بر اساس ترجیحات خود انتخاب کنند.  
همچنین به اشتراک گذاری آسان محتوا از دستگاه های هوشمند خود مانند AirPlay و Miracast دسترس می دارد.



کلیه، ویدیو، موبایل) از طریق کنتراست دوگانه است که امکان کنترل دو دستگاه با یک صفحه کلید و ماوس را فراهم می کند و گردش کار را ساده می کند.  
برای گیمرها، مانیتور ال جی ۲۷WR۸۵QC-W نرخ نوسازی ۱۴۴ هرتز و زمان پاسخگویی ۱ میلی ثانیه (GIG) برای گیمرهایی که می خواهند بازی های آنلاین را تجربه کنند. این مانیتور با فناوری G-Sync و AMD FreeSync Premium Pro برای حذف لرزش تصویر و کاهش پهنای چشم.  
این مانیتور همچنین دارای بلندگوهای داخلی MaxxAudio هفت واتی برای کیفیت صدای فراگیر است. این مانیتور با پشتیبانی از USB Type-C با انتقال داده و شارژ همگام ۶۰ وات، و پورت HDMI، LAN و مینوارد دیگر، اتصال قوی ارائه می دهد.  
این مانیتور همچنین دارای بلندگوهای داخلی MaxxAudio هفت واتی برای کیفیت صدای فراگیر است. این مانیتور با پشتیبانی از USB Type-C با انتقال داده و شارژ همگام ۶۰ وات، و پورت HDMI، LAN و مینوارد دیگر، اتصال قوی ارائه می دهد.  
علاوه بر این، مانیتور دارای یک پایه قابل تنظیم است که قابلیت تنظیم شیب از ۵- درجه تا ۲۵- درجه، تنظیم ارتفاع ۱۱۰ میلی متری و قابلیت چرخش از ۱۵- درجه تا ۱۵+ درجه را ارائه می دهد.  
در دیگر خیرها ال جی Electronics به تازگی سری جدید مانیتورهای هوشمند خود را برای بازار جهانی عرضه کرده است. مانیتورهای جدید این شرکت در دو سایز نمایشگر عرضه می





### آدم باهوشی هستید اگر...

نتایج تحقیقات کنونی نشان می‌دهد تجربه احساسات مثبت، احساس سرزندگی و سرخالی، هوش بالاتر را پیش‌بینی می‌کند.

محققان دریافته‌اند افرادی که احساس شادی بیشتری دارند ضرب هوشی بالاتری دارند. این ایده که افراد باهوش‌تر تمایل دارند بدخلق یا ناراضی باشند، احتمالاً به‌طور متوسط درست نیست.

بخشی از این پیوند بین هوش و شادی ممکن است به شرایط زندگی مربوط شود. افرادی با هوش‌تر معمولاً وضعیت بهتر، سطح تحصیلات بالاتر و در نتیجه درآمد بیشتری دارند.

این یافته‌ها از نظر سنجی ۶۷۸۰ نفر به دست آمده است که از ۱۰۰ سالگی تا ۱۲۰ سالگی در این مطالعه شرکت کرده‌اند. نتایج نشان داد که افراد با ضریب هوشی بالاتر (۱۲۰-۱۳۹) شادتر از افراد با ضریب هوشی پایین (۷۰-۹۹) بودند. میانگین بهره هوشی در کل جمعیت ۱۰۰ است.

محققان این تحقیق اظهار کردند در این مطالعه بزرگ ملی، در واقع کم‌ترین میزان شادی در گروه‌ها با ضریب هوشی پایین‌تر مشاهده شد. با این حال، میانگین شادی در گروه‌ها با ضریب هوشی بالاتر است. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد با آی کیو بالاتر از سلامت بیشتری برخوردار هستند.

محققان می‌گویند که سلامت ضعیف ممکن است با ضریب هوشی پایین‌تر به دلیل توانایی‌های یادگیری پایین مرتبط باشد.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که افراد با ضریب هوشی پایین‌تر مشکلات سلامتی بیشتری به دلیل کاهش تمایل به یادگیری، استقلال، حل مسئله و پایداری به درمان‌های پیچیده که اغلب مستلزم پیروی از دستورالعمل‌های دقیق و نظارت تخصصی است تجربه می‌کنند.

نتایج تحقیق دیگری نشان داده است که شادمانی پایدار نیز نشانه ضریب هوشی بالاتر است. افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند، در سن ۳۶ سالگی به همان اندازه که در ۵۱ سالگی خوشحال‌تر خواهند بود.



## بایدها و نبایدهای مسواک زدن

لغای و کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، عادت‌های مسواک زدن برای همه افراد متفاوت است اما متخصصان پیشنهاد می‌کنند که روزی دو بار مسواک و هر بار حدود ۲ دقیقه بزیند. در کنار این که چند بار در روز مسواک می‌زند، طرز مسواک زدن شما نیز بسیار مهم است. همچنین نوع مسواکی که استفاده می‌کنید و عوامل دیگر نیز می‌توانند در این مورد تاثیرگذار باشند. در این قسمت عادت‌های مختلف در مسواک زدن دهان‌ها را بررسی می‌کنیم.

مسواک زدن همیشه شما می‌باشد پس تنها نیستید. بسیاری از افراد فقط ۳۵ ثانیه صرف مسواک زدن می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهد که تا ۲ دقیقه مسواک زدن چقدر می‌تواند در این بردهن پلاک‌های دندانلی موثر باشد. مسواک زدن ۲ دقیقه‌ای می‌تواند تفاوت بسیار زیادی با ۳۵ ثانیه داشته باشد و ۴۶ درصد پلاک بیشتری را از روی دندان‌های شما بردارد.

بیشتری از افرادی که مسواک می‌زنند، مسواک زدن را به‌طور نامناسب مسواک زدن خود مطمئن شده‌اند. باید یاد بگیرید که از تکنیک مناسب مسواک زدن استفاده کنید. مسواک زدن را به‌طور صحیح انجام دهید. مسواک را به‌طور صحیح در دهان خود قرار دهید. به‌طوری‌که سر مسواک در دهان شما قرار گیرد و نوک مسواک در پشت دندان‌ها قرار گیرد. مسواک را به‌طور صحیح در دهان خود قرار دهید. مسواک را به‌طور صحیح در دهان خود قرار دهید. مسواک را به‌طور صحیح در دهان خود قرار دهید.

مسواک زدن دهان‌ها را به‌طور صحیح انجام دهید. مسواک زدن را به‌طور صحیح انجام دهید. مسواک زدن را به‌طور صحیح انجام دهید. مسواک زدن را به‌طور صحیح انجام دهید. مسواک زدن را به‌طور صحیح انجام دهید.



### نکات مهم برای مصرف قرص جوشان

داروهای جوشان بسیار متنوع هستند و می‌توان از آنها برای درمان برخی از بیماری‌های رایج استفاده کرد. در حال حاضر، قرص‌های جوشان یک داروی محبوب هستند زیرا حاوی مواد فعال بدون نسخه مانند پاراسیتامول برای کمک به کاهش تب و تسکین درد با حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. با این حال، هر نوع دارو ویژگی‌های خاص خود را دارد که مصرف کنندگان برای جلوگیری از عوارض ناخواسته باید به آن توجه کنند.

داروهای جوشان می‌توانند برای بیماران مبتلا به فشار خون، مریض باشند. دلیل آن این است که قرص جوشان حاوی یک ماده کمکی کل کنته حاوی و حاوی مقدار زیادی نمک ای قلیایی است که باعث افزایش فشار خون در بیماران مبتلا به این بیماری می‌شود. بنابراین، افرادی مانند افراد مسن باید قرص‌های جوشان را باید با دقت بیشتری مصرف کنند. قرص‌های جوشان وقتی در آب حل می‌شوند، اغلب محلولی با ملم لذیذ تشکیل می‌دهند که این خطرناک است زیرا می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد داروهای موجود در قرص جوشان شود و عوارض ناخواسته‌ای برای بدن ایجاد می‌کند.

### دلایلی برای بی‌خیال شدن نوشیدن قهوه

اگر زمانی متوجه شدید نمی‌توانید به راحتی دست از نوشیدنی‌های کافئین‌دار بردارید، پس به آن وابسته شده‌اید. متأسفانه بیشتر ما توجهی به رژیم غذایی سالم و ورزش مرتب نداریم، البته بیشتر مواقع هم به جای نوشیدن آب به سراغ نوشیدنی‌های کافئین‌دار چون چای و قهوه می‌رویم. هر وقت هم که احساس بی‌خیالی و کم‌انرژی بودن می‌کنیم، باز هم کافئین را چاره در دست داریم. مصرف کافئین به‌مرور ما را به خود وابسته می‌کند. در واقع اگر علامت‌های زیر را داشتید، مطمئن باشید که به کافئین وابسته شده‌اید:

- ۱. سردردهای مکرر:** کافئین ویژگی‌های متقاضی کننده عروق را دارد و رنگ‌های خونی‌تان را کمی باریک می‌کند. این ویژگی برخی از افراد را مجاب می‌کند که برای درمان سردرد از کافئین استفاده کنند. اما اگر به کافئین وابسته شوید، اگر یک روز بدون آن بمانید، سردردهای آزاردهنده به سراغ‌تان می‌آید.
- ۲. بدخوابی مکرر:** اگر صبح‌ها تا پیش از خوردن چای یا قهوه، خلق خوی ندارید، نشان‌دهنده اعتیادتان به کافئین است. کافئین به مزخ خوی خوبی می‌دهد و نبود آن موجب بدخوابی می‌شود.
- ۳. مصرف بیشتر کافئین:** هر زمان که متوجه شدید، دوست دارید بیشتر و بیشتر نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه مصرف کنید، پس به آن متعهد شده‌اید. در این حالت ممکن است سر ساعت‌های خاصی به این نوع نوشیدنی‌ها تمایل نشان دهید.



### با خواب‌آلودگی پس از صرف ناهار چه کنیم؟

تشویه شده مانند برنج سفید، غذاهای حاوی سس و غذاهای سرخ‌شده بیشتر اتفاق می‌افتد. سطح قند خون پس از مصرف چنین غذاهایی به‌سرعت بالا می‌رود و پس از زمان کوتاهی نیز افت کند. خون و انگشتی اتفاق می‌افتد که احساس خستگی و خواب‌آلودگی همراه است.

اولین توصیه برای جلوگیری از احساس خواب‌آلودگی پس از صرف غذای ناهار است که کاهار یک وعده غذای متعادل باشد و در ساعات منظم میل شود. انواع سالاد و سبزیجات خام به‌دلیل هضم راحت انتخاب خوبی هستند. همچنین، خوردن ماهی یا گوشت سفید نیز همراه با مقدار کمی از منابع غلات سبوس‌دار مفید است. توصیه می‌شود، خوراکی‌های با شاخص گلیسمی پایین در وعده ناهار گنجانده شوند. پخت غذای خانگی نیز بسیار اهمیت دارد زیرا می‌توان از غلات سبوس‌دار، چربی‌های سالم و در حد کم استفاده کرد. ترتیب غذا خوردن نیز باید مورد توجه باشد. در وهله اول سبزیجات و سالاد و سپس منابع پروتئینی و در نهایت غلات میل شوند.

کنته بسیار مهم دیگر در جلوگیری از احساس خستگی پس از صرف غذا این است که از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها صرف‌نظر شود. البته نوشیدن آب کافی اهمیت دارد زیرا کم‌آبی بدن یکی از عوامل خستگی مزمن است. نوشیدن منوش‌های زنجبیل و زردار نیز در این زمینه تاثیر مطلوب دارد. در مورد دسر هم بهترین انتخاب، میوه‌های تازه، ماست یا کمپوت بدون شکر اضافی است.





تعطیلی‌ها در روزهای آوده بر اساس قانون است

مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان تصریح کرد که کارگروه همه‌اقداماتی که برای کاهش آلودگی آذوقه...



امدادخواهی بیماران قلبی و ریوی افزایش یافت

ریس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث اصفهان از افزایش ۱۷ درصدی امدادخواهی بیماران قلبی و ریوی...



های آسیب‌پذیر و برخطر از جمله میانسالی به بالا دارای سلبه بیماری های قلبی، ریهوی و تنفسی مانند آسم...

هفته آینده هم آلاینده ها هستند

گزاره کل هواشناسی استان اصفهان در باره شرایط پایداری و افزایش غلظت آلاینده‌های جوی تا سه شنبه در استان "شهر زرد" صادر کرد...

فقط کشاورزی و هواپیما نیست که می‌تواند آلودگی بیشتری را برای استان اصفهان داشته باشد...

در عین حال با توجه به اینکه استان اصفهان ۵۶۸ هزار هکتار اراضی با قابلیت کشاورزی...

اما آنچه که می‌تواند آلودگی بیشتری را برای استان اصفهان داشته باشد تا سایر مناطق...

اگهی موزوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی... (Advertisement for real estate services)

تحت فشار بود افزایش آلودگی ناشی از کمبود تکنولوژی مدارس از جمله دلیل آن ناشی بود به اماره به امدادبانش...

سامانه های نوین آبیاری، کشاورزی اصفهان را نجات می دهد



صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است و برای آن حدود ۵۵ میلیارد ریال اعتبار استانی پیش بینی شده است...

در حالی که تاکنون بیش از ۱۲۰ میلیون تومان برای خرید و نصب این سامانه ها صرف شده است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

صرف آب کشاورزی قرار گرفته است. طبق گفته های مهرداد ارماند مند این طرح تاکنون بالغ بر ۵۵ درصد پیشرفت داشته است...

مهر و موم ۳ واحد صنعتی

رئیس مرکز اطلاع رسانی فرماندهی انتظامی استان گفت: ماموران پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان با ۶۵ مغازه فروش لباس در شهر اصفهان بازدید کردند...

رئیس مرکز اطلاع رسانی فرماندهی انتظامی استان گفت: ماموران پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان با ۶۵ مغازه فروش لباس در شهر اصفهان بازدید کردند...



### پرونده دایی برای همیشه بسته شد!

علی دایی با فوتبال محافظت تلخی داشت و به نظر می رسد تصمیم او نیز هرگز در این باره عوض نشود. سابق قلیبی و تجربه ای که در این زمینه وجود دارد نشان دهنده دایی به هر آنچه می گوید عمل می کند دایی وقتی می گوید فوتبال بس است می خواهد زندگی کنه یعنی دیگر فوتبال برایش به هر دلیلی تمام شده و دیگر قصد بازگشت ندارد. به نظر می رسد علی دایی دیگر دور تمام فوتبال را خط کشیده و از او فقط خاطراتی بر جامه اند است. از این پس ظاهرا باید به مناسبت های مختلف، پادای از دایی در فوتبال ایران کنیم یا هر از چندی مانند صفحات کنفرانس فوتبال آسیا در فضای مجازی، کلی های تاریخ را به تصویر بکشیم.

### ذوب آهن نیازمند بازیکن داخلی و خارجی است

سرمرمی تیم فوتبال ذوب آهن گفت: برای تیم فصل نیازمند جذب بازیکن داخلی و خارجی هستیم، اما در بحث بودجه هیئت مدیره باشگاه نظر بدهند. محمد ربیعی در حاشیه مراسم تحلیل از قهرمانان بازی های آسیایی و پارا آسیایی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: خوشحال هستم که استان اصفهان اسمال افتخار آفرین بود، هم برای کشور و هم برای استان. وی افزود: در تلاش هستیم در تیم فصل روی تقاطع ضعف تیم کار کنیم و با توجه به اینکه ذوب آهن از زنده تیم را در فاصله نیم فصل اول از دست دادیم باید برای تقویت تیم برنامه ریزی کنیم. وی تصریح کرد: بحث تقویت تیم را هم در تیم فصل مدنظر داریم و امیدوارم که مسئولین اتفاقات خوبی را برای ذوب آهن رقم بزنند. زیرا برای تقویت تیم نیازمند بازیکن داخلی و خارجی هستیم.



### سهام ۴ تیمی عربستانی ها در لیگ قهرمانان آسیا

تیم های حاضر در مرحله یک هشتم نهایی متعلقه عرب آسیا در حالی مشخص شده اند که چهار تیم از هشت تیم نماینده گان کنسور عربستان هستند. العین، الامارات، نسفقراری از یکتان، الاتحاد عربستان، الهلال عربستان و النصر عربستان به عنوان صدر نشین گروه های پنج گانه صعود کردند و سپاهان ایران، الفجایی عربستان و نوبهار از یکتان به عنوان سه تیم برتر تیم های دوم جواز حضور در مرحله بعد را به دست آوردند. نکته قابل توجه این است که عربستانی ها با صعود هر چهار نماینده گان به دور بعدی، بهترین عملکرد را در غرب آسیا داشته اند. این در حالی است که فقط تیم فوتبال سپاهان از ایران توانست به عنوان یکی از تیم های دوم گروه های دور بعد صعود طبق برنامه از قبل اعلام شده از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا، قرعه کشی مرحله یک هشتم نهایی می ام آذر برگزار می شود. مسابقات رفت این مرحله در بیست و سوم تا بیست و پنجم بهمن و دیدارهای برگشت می ام بهمن تا دوم اسفند سال جاری برگزار خواهد شد. هر چهار تیم عربستانی توانسته اند حضور در مرحله یک هشتم نهایی را کسب کنند که نسبت به سال اخیر افتخار آفرین کم نظیری به شمار می رود. پس از الهلال، النصر و الاتحاد که از مدعیان قهرمانی نیز محسوب می شوند، الفجایی نیز به جمع باشگاه ها اضافه شده است تا نماینده سعودی همه در دور بعدی حضور پیدا کنند. البته در میان این تیم های سعودی، الفجایی کمترین هزینه را انجام داده است. باشگاه های که در ترکیب دیدار برابر پاناکور تنها از حضور یک بازیکن اهل زامبیا و یک مهاجم عربستانی بهره می برد و هیچ کدام از بازیکنان این تیم شناخته شده نیستند. تیمی که به واسطه پیروزی برابر الهلال در فینال جام حذفی دو سال قبل، برای نخستین بار راهی لیگ قهرمانان شد و حالا خود را در دور بعدی این مسابقه می بیند. الفجایی در شرایطی توانست راهی دور بعد شود که در تیم در لیگ حرفه ای عربستان شرایط خوبی نداشته و در مرحله اول به بازیگاه شانزدهم و منطقه متوسط فقط شش امتیاز فاصله دارد و از رقابت های جام حذفی نیز کنارفته است. حالا در غیاب تیم های بزرگی چون السد، الدحلی، تیم سوئیسی و الشارجه، این الفجایی است که راهی دور بعد شده است.

### جایبایی بزرگ در فوتبال ایران

# ساکت بالاخره رفت



استغای محمدرضا ساکت و جایگزینی منوچهر نیکنفر یک تغییر بزرگ در بخش مدیریتی فوتبال ایران است. محمدرضا ساکت روز پنجشنبه ضمن تسلیم استغای خود به هیئت مدیره باشگاه سپاهان، سمت پذیرفت. او پس از فساد ادامه دار نهادهای بالادستی منبری بر مبنی کارگری بازیکنان نهایتاً تسلیم این فشارها شد و کار خود را به فرامدی تحویل داد. او صبح پنجشنبه با دوستان دور و نزدیکش هم تلفنی حرف زد تا به همه ثابت کند از این جایبایی چندان هم مشوش نیست. ساکت دقیقاً سه و نیم سال پس از آنکه جایگزین مسعود تابش مدیر عامل و بازیکن قدیمی سپاهان و همچنین مشاور و معاون خودش در دوره اول حضور در سپاهان شد، پس از صعود طلایی پوشان به دور بعدی لیگ قهرمانان آسیا این پست را به منوچهر نیکنفر تحویل داد. نیکنفری که خود در دوره ای مدیریت عامل باشگاه سپاهان را بر عهده داشته و در شرایطی این پست را قبول کرده که قرار بود مسئولیتی بالاتر در بخش مهمی از کارخانه فولاد مبارک بگیرد.

### کاپیتان های سابق سپاهان علیه مورایس!



ستاره های سابق سپاهان که امسال در مس رفسفجان توپ می زنند، انگیزه زیادی برای درخشش مقابل تیم خود دارند. یکی از بازی های حساس هفته دوازدهم لیگ برتر امروز شنبه مقابل تیم سپاهان و مس رفسفجان در ورزشگاه نقش جهان اصفهان روی روی یکدیگر قرار می گیرد. این بازی در شرایطی برگزار می شود که همه نگاهها در طول ۹۰ دقیقه به کاپیتان های سابق سپاهان یا پیراهن تاریخی می است. تیمی که ساکت الهامی از ابتدای فصل جاری لیگ برتر در مس رفسفجان بستاند، تعدادی از ستاره های سابق سپاهان را در خود جا داده و می شک این رفتار برای نرد ای ظالمی پوشان انگیزه زیادی دارند؛ خصوصاً اینکه بعضی از آنها سابق و افتخارات خوبی را پیراهن سپاهان به دست آوردند. مهم ترین چهره های که روز شنبه در ترکیب مس رفسفجان مقابل سپاهان می میان می رود، جلال الدین علی محمدی است. کاپیتان پیشین سپاهان که سال ها در این تیم توپ زد و در ابتدای فصل جاری به جمع مسی ها پیوسته است. یکی از چهره های تاثیر گذار تیمش بود و قطعا برای تقابل با سپاهان و ژوزه مورایس سرمرمی بر تعالی این تیم انگیزه زیادی دارد. سجاده شهباززاده و حسن جعفری دو مهره باتجربه دیگر مس رفسفجان هستند که سابقه بازی در سپاهان و بستن بازوبند کاپیتانی این تیم در مقطعی را نیز دارند. شهباززاده با پیراهن سپاهان معلم فوتبال آبی گلی در لیگ برتر را چسبید و جعفری نیز در سپاهان فوتبالش به چند آمد و ستاره ای محبوب نزد هواداران اصفهانی است. آنها هم در بازی این هفته برای نشان دادن توانایی های فنی خود قطعا سنگ تمام خواهند گذاشت.

### اعتراض بسکتبالیست سابق ذوب آهن

بازیکن تیم بسکتبال مهرام گفت: باشگاه ذوب آهن ۲۰ درصد از قرارداد فصل را پرداخت نکرده است. سجاده شمشچی، در رابطه با حضور در تیم مهرام و نتایج که تا اینجا لیگ برتر بسکتبال کسب کرده، اظهار کرد: امسال شرایط پیش آمد که ما تیم مهرام کار کنیم. چند سال با سرمرمی این تیم یعنی فرزاد کوهیان کار کردم وقتی به من پیشنهاد شد شرایط را نپذیرفتم و به جمع آن اضافه شدم. وی درباره اینکه برای رویارویی با ذوب آهن این بار در لیگ بس تیم مهرام دوباره به اصفهان برگشته است چه حسی دارد، گفت: هر سال برای باشگاه ذوب آهن تلاش کردم و آن که با یک تیم دیگر دوباره به اصفهان برگشتم احساس می کنم در خانه هستم. برای فصل جدید شد که در خدمت فوئی باشم، این باشگاه هم بدقولی های داشته و هنوز ۲۰ درصد از قرارداد ما و پانزدها پرداخت نکرده است. هیچکس هم در این خصوص پاسخ گو نیست. یک ورزشکار ناراحت می شود وقتی سه سال برای تیمی تلاش می کند که در بهترین سطح باشد. اما باشگاه این تلاش و زحمات را نمی بیند. اسپندول مطالبات ما نیز پرداخت شود تا راضی باشیم.



یابان برسان نقش ساکت در این پروژه محفوظ خواهد ماند. او مدیری محبوب در اصفهان و البته دارای امیک مدیریتی مخصوص به خود است که شاید اگر این بار هم مثل دوره اول با ثبات همراه می شد، نتایج مناسبی هم برایش به بار می آورد. او در مرتبه قبلی در همان سال اول حضور به عنوان مدیر عامل باشگاه جام قهرمانی را سر برد و سپس دو بار دیگر با امیر قلمه نویسی کاپ برته اول لیگ را در آغوش کشید. سپاهان دو قهرمان دیگر خود را با علیرضا خرمی و مهرزاد خلیلیان تجربه کرده است. او مدیری که در حال حاضر سمت خاصی در فوتبال ایران ندارد. ساکت که پس از جدایی از سپاهان در بالاترین سطح و در فرانسویون مشغول به کار و فعالیت بود با این جدایی اندکی استراحت خواهد کرد و احتمالاً در آغاز فصل آینده کار مدیریتی خود را در جایی دیگر ادامه خواهد داد؛ چرا که با وجود همه مواج او در سن و سالی نیست که فعلا از فوتبال ایران کنار برود و قطعا از تجارب و نوآندش در جای دیگر بهره خواهد برد.

03 | 02 | 01
ارودی تیم ملی با حضور بانوی اصفهانی
ارودی تیم ملی بیست (نیمه) مستقام بانوان با حضور ایکا یوسفی از اصفهان برگزار خواهد شد. به گزارش اداره کل ورزش و جوانان اصفهان، ارودی آمادسازی تیم ملی دوچرخه سواری بیست (نیمه) مستقام در دهی ستی جوانان، بندر گیلان در بخش بانوان در کسب تیم های ملی برگزار می شود. ایکا یوسفی از استان اصفهان در این دور حضور خواهد داشت. ارودی تیم ملی مستقام بانوان از تاریخ ۱۸ آذرماه به مدت ۱۰ روز برگزار خواهد شد.

