

غذاهای تند و تلخ
شانس بارداری موفق
را کاهش می دهد

۱۱



اپلیکیشن ایرانی مدیریت ساختمان

مرگ تلخ

کودک ۲ ساله رشتی



www.nesfejhan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

گزینه حزب
اعتدال و توسعه
برای سپاهان

۱۳

سپاهان به دنبال مغضوبین شفر!



۱۲

ویسی در بن بست!

۱۲

به دلیل کم الطاقی ها
فعلاتاً تلویزیون کار نمی کنیم

۱۵

برنامه آشپزی
خانه خاله
نیست!



www.nesfejhan.net

با روزنامه مستقل استان اصفهان
جهانی شوید

با ما همراه باشید

@nesfejhannewsaper

نوبت دوم

آگهی مزایده (مرحله اول)

شهرداری آران و بیدگل در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۴۸ مورخ ۹۶/۰۷/۱۵ شورای اسلامی شهر آران و بیدگل نسبت به واگذاری شش دانگ قطعه زمین پلاک ثبتی ۲۳۸ فرعی از ۲۶۳۸ اصلی به مساحت ۳۱۵/۵۰ م.م با کاربری مسکونی واقع در خیابان امام رضا (ع) طبق کارشناسی جمعا به مبلغ ۸۵۱/۸۵۰۰۰ ریال به صورت نقدی اقدام نماید. شایان ذکر است ملک مذکور دارای پروانه ساختمانی به شماره ۵۹۶۸ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۴ به نام آقای مهدی شیدا بیان آرانی و اعیانی می باشد که برنده مزایده می باشد نسبت به خرید اعیانی آن نیز اقدام نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت به عمل می آید جهت اطلاع از شرایط، اخذ مدارک و شرکت در مزایده حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار نوبت دوم این آگهی به شهرداری آران و بیدگل مراجعه نمایند.
فستنا هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد. (کمسیون در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد)

فهیمة فرز انگن - سرپرست شهرداری آران و بیدگل

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
خرید اکسیژن مایع مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به آدرس poshtibani.mui.ac.ir مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۳۱-۳۷۹۲۴۰۵ تماس حاصل فرمایند.

م الف: ۹۷۲۸۴

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درماتی استان اصفهان

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی
شماره مجوز (۱۳۹۶، ۳۳۳۲)

۱- خدمات کنسور خوانی و توزیع صورتحساب مشترکین، اشتراک پذیری، حسابداری فروش، نظیفیات و نصب، تعویض، جمع آوری کنسور و رگولاتور و... در سطح شهرستان خمینی شهر و توابع
۲- میزان تقسیم شرکت در مناقصه: ۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد و صد میلیون ریال)
۳- کد فراخوان: ۱۵۰۲۶۲۴
۴- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، شرکت گاز استان اصفهان
۵- مهلت اعلام آمادگی: حداکثر تا تاریخ ۹۶/۰۸/۰۶
مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اطلاع رسانی الکترونیکی شرکت گاز استان اصفهان به آدرس www.nigc-isfahan.ir یا با شماره تلفن های ۰۳۱-۳۶۲۷۱۰۳۱-۵ امور قراردادهای شرکت گاز استان اصفهان تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت گاز استان اصفهان

نوبت اول

آگهی مزایده

دهیاری کلهرود در نظر دارد نسبت به فروش یک مجموعه اداری - تجاری و خدماتی خود مطابق لیست زیر از طریق مزایده اقدام نماید.
متقاضیان شرکت در مزایده جهت بازدید از این مجموعه و دریافت اسناد می توانند از تاریخ نشر آگهی به دهیاری کلهرود - شهرستان شاهین شهر و میمه واقع در روستای کلهرود و یا با شماره تلفن ۰۹۱۳۹۶۱۸۹۱۳ تماس حاصل نموده و پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری مورخ ۹۶/۰۸/۰۳ به دهیاری کلهرود تحویل نمایند.
لازم به ذکر است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.
* طبقه اول به مساحت ۳۰۵ مترمربع شامل:
۱. سوئیت گردشگری (۱) به مساحت ۱۱۸ مترمربع
۲. سوئیت گردشگری (۲) به مساحت ۶۰ مترمربع
۳. سوئیت گردشگری (۳) به مساحت ۵۴ مترمربع
۴. مشاعات (تراس، فضاهای تقسیم، انبار و راه پله) به مساحت ۷۳ مترمربع و پیشرفت فیزیکی در حد سفت کاری و نازک کاری بدون درب های چوبی و شیشه ی پنجره ها و بدون کف فرش.
با یا به قیمت کارشناسی:
۱. واحد اداری یا قیمت پایه ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲. واحد خدماتی یا قیمت پایه ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳. واحد تجاری یا قیمت پایه ۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال



شاید در تلویزیون وقتی نام غنا به میان میاید اولین نامی که به یاد آوریم سامان گلریز باشد. آشپزی که از حدود ۲۰ سال پیش در تلویزیون آموزش آشپزی می‌دهد و طی این سال‌ها در یادها و ذوق و هیجانش نسبت به مسئله غذا و آشپزی کم نشده است. وی به جز تدریس در دانشگاه‌های داخل کشور، سابقه تدریس آشپزی ایرانی در دانشگاه اسلام‌شناسی و تاریخ زویج راه دارد و مقالات زیادی در مطب آشپزی ایرانی دارد و آن را اختراع ایرانیان می‌داند.

برنامه‌های آشپزی در چند سال اخیر با استقبال زیادی از سوی مخاطبان مواجه شده است. به نظر شما آیا به سنجیدن تبلیغات محتوای این برنامه‌ها را تهدید نمی‌کنند؟

متأسفانه برنامه

افراد بسیاری از جامعه قدرت دسترسی راحت و آسان به این گونه غذاها را ندارند. آیا این نکته مورد توجه تهیه کنندگان و برنامه سازان قرار دارد؟

طعمه‌هایی که درباره تهیه یک غذای نامی می‌سازیم و باید به فکر کسی که ملا در سیستان و بلوچستان نقطه محروم دیگری از کشور است و مخاطب و بیننده احتمالی این برنامه است باشیم. چگونه این افراد توانایی دسترسی به مواد غذایی و تهیه غذایی مورد نظر را دارند؟ برنامه آشپزی، خانه خاله نیست. همه جای ایران را برنامه را می‌بینند. ما باید جواسمان را نسبت به این مسئله جمع کنیم. اما ممکن است این محصول یک دسر تولید داخل که پنج هزار نفر در کارخانه‌اش مشغول به کار هستند باشد. وقتی می‌بینیم که فروش در سیستان و بلوچستان بیشتر از تهران است می‌توانیم در برنامه از آن برای یخت غذاهای مختلف استفاده کنیم. اما زمانی هم هست که مثلاً با آواکادو آشپزی می‌کنیم که در بازار نجرش ۱۸ هزار تومان است. این آشپزی معنی ندارد.

یکی از اثرات برنامه‌های آشپزی، ذائقه سازی برای مخاطبان است. در برنامه‌های آشپزی چقدر این ذائقه سازی برای غذاها مفید و جود دارد؟

متأسفانه خیلی این موضوع را در برنامه‌های آشپزی نمی‌بینیم. طعمه‌هایی بین الملی و به روز بودن و تحقیقات علمی در زمینه مواد غذایی و دانش روز و اینکه کارشناسی برنامه با کالاهای بهداشتی چینی در ارتباط باشد را نمی‌بینیم. من مدت هاست در برنامه خود حتی از حفاظت از منابع دریایی و بهره برداری بیش از حد بشر از منابع طبیعی صحبت می‌کنم یا حتی اولین کسی بودم که در برنامه آشپزی ام از تفکیک زباله صحبت کردم. چرا که متقدم باید در برنامه‌ها آموزش دهیم چگونه از منابع طبیعی استفاده کنیم و جلوی ریخته شدن فاضلاب را در رودخانه‌ها بگیریم. این نانشده که تنها برای نام خلیج فارس دلسوزی کنیم بلکه باید برای وجودش و دلسوزی کنیم. باید از محیط زیستش را با جلوگیری از ریختن فاضلاب و زباله در آن صیانت کنیم و مناطق حفاظت شده را گسترش دهیم.

انتقاد آشپز معروف از شیوه اجرای برنامه‌های مختلف آشپزی در تلویزیون

برنامه آشپزی، خانه خاله نیست!

جواد رضویان:

به دلیل کم لطفی‌ها فعلاً با تلویزیون کار نمی‌کنم

جواد رضویان که آخرین حضورش در مجموعه‌های تلویزیونی به سریال «همسایه‌ها» مهران غفوریان باز می‌گردد، می‌گوید با اینکه خود را همیشه فرزند تلویزیون می‌داند اما به دلیل کم لطفی‌هایی که در این مدت در حق او شده، فعلاً قصد کار کردن در صداوسیما را ندارد.

این بازیگر فیلم‌ها و سریال‌های طنز، درباره فعالیت‌های بازیگری اخیر خود گفت: فعلاً که با تلویزیون کار نمی‌کنم، اما فعالیت‌ها در سینما ادامه می‌دهم و به تازگی فیلم سینمایی را با آقای معمریان تمام کردم. فعلاً ترجیح می‌دهم فعالیت‌های تلویزیونی نداشته باشم. این بازیگر درباره دلیل تصمیم خود برای حضور نیافتن در سریال‌های تلویزیونی می‌گوید: هر چند که خودم را تا ابد و همیشه فرزند تلویزیون می‌دانم، به این علت با تلویزیون همکاری نمی‌کنم که دیگر بیشتر از این به من کم لطفی نشود. چند وقتی بود که خیلی زیاد به من کم لطفی شد. تأکید می‌کنم خیلی زیاد خیلی چیزها را دیدم ولی دم نزنم. ولی واقعاً دیگر تحمل نداشتم. همیشه عاشق تلویزیون بودم و هستم و دلم می‌خواهد آنجا کار کنم، اما دیگر تحمل نداشتم. خیلی با خودم کنار نمی‌رفتم تا گوییم با تلویزیون کار نکنیم. تازه با هم تأکید کردم فعلاً کار نمی‌کنم و نمی‌گویم هیچ وقت.

رضویان در پایان تأکید می‌کند قطعاً اگر باز هم شرایط فراهم شود که بتوانم از طریق تلویزیون خدمت مردم را بکنم این کار را می‌کنم. ولی فعلاً ترجیح می‌دهم به واسطه کم لطفی‌ها و یک با هم چند هویی که در تلویزیون حاکم شده، با این رسانه کار نکنم.



نصیریان:

ترجیح می‌دهم درباره «شهرزاد» دیگر حرف نزنم

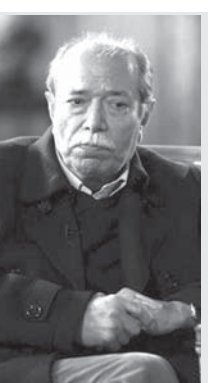
علی نصیریان در خصوص حضور دوباره خود در جشنواره فیلم فجر گفت: امسال در فیلم «حکایت دریا» به کارگردانی بهمن فرمان‌آرا حضور دارم و تا آنجا که می‌دانم این فیلم به جشنواره فیلم فجر امسال خواهد رسید.

وی درباره حضور خود در فیلم «حکایت دریا» افزود: البته بازی من در «حکایت دریا» بازی بسیار کوتاهی است و در حد یک سکانس است. این فیلم را به دلیل احترام فروانی که برای بهمن فرمان‌آرا قائل هستم پذیرفتم و چون آن را ندیده‌ام در مورد کیفیت نمی‌توانم نظر درستی بدهم.

بازیگر نقش «بزرگ آقا» درباره نقشی در فیلم «میراثوچین» تصریح کرد: من این فیلم را نیز به صورت کامل ندیده‌ام اما بازی در این اثر بسیار دشوار بود. شرایط جوی برف و باران کار ما را برای تولید این فیلم بسیار سخت کرد.

وی درباره اهمیت سپهرغ بلورین جشنواره فیلم فجر تأکید کرد: من به عنوان یک بازیگر بهترین عمل خود را انجام می‌دهم و واقعیت امر به هیچ وجه به جایزه و سپهرغ جشنواره فکر نمی‌کنم و برایم مهم نیست.

بازیگر نقش «بزرگ آقا» درباره انتقادات فروانی که به فصل دوم «شهرزاد» وارد شده خاطر نشان کرد: من تمام قسمت‌های فصل دوم را دیده‌ام. بالاخره دوستان تلاش کرده‌اند و اثر ساخته شده است. دیگر ترجیح می‌دهم در مورد سریال «شهرزاد» هیچ حرفی نزنم.



برخی از برنامه‌ها شیوه یخت غذاها بی‌راستی در دستور کار دارد که در وضعیت کنونی،

مهرانه مهین‌ترابی جلوی دوربین «آتام» رفت

بازیگران جدیدی از جمله مهرانه مهین‌ترابی به تازگی جلوی دوربین سریال «آتام» رفتند.

سریال «آتام» به کارگردانی جواد افشار و تهیه‌کنندگی اسماعیل عقیقه تولید شبکه ۳ سیماست که تصویربرداری آن به ستارخان رسیده است و گروه سریال در لوکیشن در منزل یکی از شخصیت‌های داستان با نام «تیمور» مشغول به کار هستند. به تازگی نیز بازی مهرانه مهین‌ترابی، مجید واشقانی و کاظم بلوچی در این سریال آغاز شده است و این بازیگران جلوی دوربین رفته‌اند. تدوین و صداگذاری این سریال به صورت هم‌زمان پیش می‌رود و کار برای بخش در فصل پاییز امسال از شبکه ۳ آماده می‌شود.

بازیگران این سریال شامل گلچهره سجادی، سیروس کرجمستانی، علیرضا شجاع نوری، شبنم قلی‌خانی، امیررضا دلاوری، فریبا متخصص، سیامک صفری و لاله مرزبان هستند.



تهیه‌کننده «آینه بگل»:

با حمله به ما می‌خواهند اشکالات فیلم خودشان را بپوشانند



در حالی که به دلیل تعداد زیاد فیلم‌های در صف اکران، احتمال نمایش فیلم «آینه بگل» با انتقاد سازندگان برخی فیلم‌ها مواجه شده است، منصور سهراب پور تهیه‌کننده این فیلم در پاسخ به این انتقادات اعلام کرد که از ماه‌ها پیش برنامه‌ریزی‌هایی در مورد زمان اکران این فیلم سینمایی انجام شده بود تا با نمایش این فیلم در پاییز امسال، رونق سینمای ایران در این فصل حفظ شود و همچنین عقیقه‌دار شخصیت این مجموعه را علیه «آینه بگل» به راه انداخته که خود نتوانسته وظایفش را به عنوان تهیه‌کننده برای یک فیلم سینمایی به درستی انجام دهد.

پس از هشدار رئیس کانون بخش‌کنندگان، در مورد نبود فیلم‌های پر فروش در پاییز امسال، برخی از کارشناسان سینما از «هفته زنبور» و «آینه بگل» به عنوان فیلم‌هایی یاد کردند که می‌توانند با اکران در پاییز امسال کمک

بسیاری به گیشه سینمای ایران کنند. سهراب پور در رابطه با اکران «آینه بگل» می‌گوید: در ابتدا تصمیم به اکران فیلم در نوروز داشتیم اما با توجه به حال بد اکران پاییز و پیش‌نهادهایی که به ما ارائه شد، از اکران در نوروز صرف نظر کردیم و اکران را به آذر ماه موکول کردیم تا نتوانسته باشیم به سهم خود برای این فصل سینما اتفاق خوبی را رقم بزنیم.

تهیه‌کننده «من سال‌الودر نیستم» همچنین بیان کرد: به شخصه چرخه سینما را فقط مختص بخش تولید نمی‌دانم و معتقدم سینما در هر فصلی جدا نیست و باید به منافع برسد.

سهراب پور در ادامه به انتقاد اخیر در مورد اکران «آینه بگل» این گونه پاسخ می‌دهد: همه‌های وارد شده به اکران فیلم «آینه بگل» را در کم نمی‌کنم اما می‌دانم بخشی از آن به مشکلات تولید فیلم برخی از دوستان

بر می‌گردد که می‌خواهد با همه به آذر بگذرد، کیفیت بودن فیلمشان را بپوشانند، من می‌گویم اگر توانایی آن را دارد که در این مسیر فعالیت کند افکار و انرژی خود را برای تولید فیلمی با کیفیت بگذارد تا بعداً دچار مشکل نشود.

تهیه‌کننده «آینه بگل» همچنین کایه‌هایی هم به تهیه‌کننده «آینه بگل» می‌زند و می‌گوید: البته روی سخنم به سمت افراد با دغدغه اکران و دارای اثری با کیفیت نیست بلکه منظورم کسی است که قدم اول در اعتراض به اکران «آینه بگل» برداشته فیلم این دوست، از کارگردانی بسیار ارزشمندی برخوردار بوده اما خودش به عنوان تهیه‌کننده، با توجه به اینکه چارچوب وظایفش را نمی‌داند و نتوانسته است، فکر کند باید مسئولیتش را انجام دهد. کاری کرده تا اشکالات اثرش را با همه به دیگران جبران کند.

غذاهای تند و تلخ

شانس بارداری موفق را کاهش می دهد

دوران بارداری یکی از دوران های زندگی افراد است: این دوره شرایط خاصی خود را دارد و افراد باید از همه لحاظ مراقبت های لازم را انجام دهند زیرا هرگونه کار اشتباه باعث صدمه دیدن جنین می شود.

بارداری دوره بسیار حساسی است که طی آن مادران باید از همه لحاظ مراقب سلامتی خود باشند و توجه مادر به اصول بهداشتی و تغذیه ای، سلامت خود و جنین را البته با صرف نظر از مسائل زینتی، تا حد زیادی تضمین می کند.

مریم پوروی، متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفتگویی در باره دربار بارداری را در دوران بارداری با توجه به نگاه طب سنتی انجام داد که خوانید:

سبب های آن را در ادامه می گویم:

- توصیه های عمومی دوران بارداری کدامند؟
- توصیه هایی که برای سبک زندگی ارائه می شود، تحت عنوان شش اصل اساسی برای حفظ تندرستی از آن یاد می شود و البته برای همه افراد اهمیت دارد اما در دوران بارداری باید مورد توجه ویژه بگیرند و اولین مورد آن خوردن غذاهای دربار آداب غذا خوردن است.
- یک مادر باردار اگر بخواید به طور خلاصه اشاره کنیم، اهمیت دارد خانم بارداری در هر وعده غذایی، غذای حجیم به مقدار زیاد مصرف نکند و از پر خوری در این دوران پرهیز کند. خانم باردار چند نوع غذا را نباید به صورت همزمان مصرف کند. غذاهای خام را همراه با غذاهای پخته استفاده نکند. گرسنگی طولانی در دوران بارداری را هم توصیه نمی کنیم چون مضر است.

یک خانم باردار چه مواد غذایی را باید استفاده و از خوردن چه غذاهایی باید امتناع کند؟

خوراکی های مناسب این دوران، خوراکی های سبک هستند که هضم سریع دارند مثل آش های ساده، شورباغی که با زیره تهیه می شود، گوشت بره و گوشت لطیف پرندگان که مورد توصیه است. خوراکی های میان وعده می تواند سیب، به، گلابی، انار و بادام باشد. از این خوراکی ها در کتاب های طب سنتی به عنوان «حفاظان جنین» یاد می شود چرا که مصرف آنها باعث می شود احتمال بارداری موفق را بالا ببریم. در این دوران مادران باردار مجاز نیستند در نوع خوراکی را استفاده کنند چون مصرف برخی از آنها احتمال سقط جنین را بالا می برد. بعضی از خوراکی ها مثل زرشک در جنین ایجاد ناقص می کند؛ افرادی که خطر سقط جنین دارند باید زعفران



تغذیه در هوای آلوده



هر ساعتی که از آغاز فصل یابیز می گذرد، هفته رفته رفته ذرات معلق در هوا بیشتر و بیشتر می شوند فرآورده های درختان در ارتباط با کمتر آسب دیدن بدن در برابر آلودگی هوا گفته شد. مصرف سبزیجات پهن برگ و میوه های حاوی ویتامین C را فراموش نکنید، نوشیدن شیر سبک پاک شدن سیستم هوا خواهد شد.

چای سبز از آنزیم جلوگیری می کند



مختصان معتقدند ترکیب EGCG موجود در چای سبز می تواند به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک کند. هر چند نتایج مطالعات متعدد تاکنون حاکی از اثرات چای سبز با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر بوده، اما مکانیزم نهفته در این ارتباط پیش از این نامشخص بوده است. آلزایمر بیماری پیشرونده عصبی است که با کاهش

چرا باید روزتان را با آب گرم شروع کنید؟

- دندان های تان تمی بوسد
- خوردن آب گرم و سرد در فاصله های کوتاه برای دندان ها مضر است! اما به گفته محققان، با نوشیدن آب گرم می توانید مینای دندان تان را تقویت کنید. از نظر محققان، نوشیدن آب گرم، عمر دندان های ترمیم شده را هم بیشتر می کند.
- غذای تان بهتر هضم می شود
- برای جلوگیری از سوءهاضمه، یبوست و دیگر مشکلات گوارشی، سرخ آب گرم بپوشد. آب گرم روده را تحریک می کند و دستگاه گوارش شما را به حرکت بیشتر وامی دارد. البته اگر روده های تان پرکار شده اند یا دچار اسهال شده اید، نباید سرخ آب گرم نوشیدنی بپوشد.
- سموم بدن تان دفع می شود
- یکی از راه های بیرون رفتن سموم از بدن، تعریق است و اگر به طور منظم، ترکیب آب گرم و لیمو را نوشید، بدن تان آسان تر این سموم را از پوست شما بیرون می فرستد.
- سینیویت نمی گیرید
- نوشیدن آب گرم، یکی از راه های خانگی درمان سینیویت و از بین بردن عفونت های تنفسی است. نوشیدن آب گرم به شما برای تخلیه مخاط بینی کمک می کند و نمی گذارد که سینیویت و سرماخوردگی، روزهای سختی را برای آن به ارمغان بیاورد.
- درد نمی کشید
- آب گرم، یک مسکن طبیعی است. وقتی یک لیوان آب گرم می نوشید، جریان خون در بافت های بدن تان افزایش پیدا می کند. عضلات تان آرام می شوند و کمتر احساس درد می کنید.



راه هایی برای درمان سریع سرماخوردگی

- از ادویه جات بهره ببرید
- سیر، زردچوبه، فلفل تند و سایر ادویه جات طعم دهنده می توانند منجر به شدن مجرای های تنفسی و سینوسی شوند.
- ماست را فراموش نکنید
- ماست و همچنین دیگر مواد لبنی، سرشار از روی، هستند که به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن کمک می کنند.
- مرکبات و توت ها را به رژیم غذایی بیافزایید
- این را بدانید که ویتامین C، جلوی سرماخوردگی را نمی گیرد، اما خوردن هسته های که سرشار از این ویتامین هستند، به شما کمک می کند تا هر چه سریع تر بهبود یابید. همچنین این دست از میوه ها اندکی خاصیت ضد حساسیت دارند که به کاهش ناراحتی های تنفسی نیز کمک می کند.
- قهوه نوشید
- مصرف نوشیدنی هایی مثل قهوه و چای سیاه غلیظ خودداری کنید. زیرا این نوشیدنی ها به جای آنکه به بدن شما آبرسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند. در عوض نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند که سموم و مواد زائد را سریع تر دفع کند و باعث می شود که خون و سلول های شما به خوبی کار کنند.
- سوپ مرغ بخورید
- این نوع سوپ حساسی ماده ای به نام

دیابتی ها مصرف میوه های شیرین را حذف نکنند



افراد دیابتی دارند باید پیش از دیدن دیگران مراقب سلامتی و خوراک خود باشند افراد دیابتی ضمن اینکه باید از خوردن زیاد میوه های شیرین خودداری کنند، نمی توانند به طور مطلق مصرف این میوه ها را حذف کنند از همین رو بهتر است از میوه های مثل سیب، خیار، انگور، قرمز استفاده کنند.

بیماران دیابتی باید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنند و تعداد و میزان مصرفی غذای خود را زیر نظر پزشک افزایش دهند. همچنین افراد دیابتی باید از مواد خوراکی که دارای مواد نگهدارنده است خودداری کنند.

همچنین میوه های فصل و میوه های که دارای رنگ غلیظی هستند برای پیشگیری و برای بیماران دیابتی مفید است به طور مثال انگور قرمز و یا انار قرمز از سفید رنگ است.

افراد دیابتی که دیابت دارند نباید از میل کردن میوه های شیرین پرهیز کنند چرا که بدن آنان نیز به این مواد غذایی احتیاج دارد و آنان نیز باید در رژیم غذایی خود باید روزی سه تا پنج بار مصرف کنند.

۴ آنتی هیستامین طبیعی

کوتنستین

کوتنستین، آنتی اکسیدانی است که در پیاز، سیب و سایر میوه ها وجود دارد. مطالعات کوئینا، تأثیرات آنتی هیستامین کوزنستین را ثابت کرده اند. یک پژوهش نشان داد که کوتنستین حتی می تواند با کاهش واکنش التهابی در راه های هوایی، عوارض جانبی آلرژی بر سیستم تنفسی را کاهش بدهد.

گزنه

گزنه گیاهی معروف در طب سنتی است که آنتی هیستامینی طبیعی نیز می تواند باشد.

بروملائین

افراد دیابتی دارند باید پیش از دیدن دیگران مراقب سلامتی و خوراک خود باشند افراد دیابتی ضمن اینکه باید از خوردن زیاد میوه های شیرین خودداری کنند، نمی توانند به طور مطلق مصرف این میوه ها را حذف کنند از همین رو بهتر است از میوه های مثل سیب، خیار، انگور، قرمز استفاده کنند.

بیماران دیابتی باید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنند و تعداد و میزان مصرفی غذای خود را زیر نظر پزشک افزایش دهند. همچنین افراد دیابتی باید از مواد خوراکی که دارای مواد نگهدارنده است خودداری کنند.

همچنین میوه های فصل و میوه های که دارای رنگ غلیظی هستند برای پیشگیری و برای بیماران دیابتی مفید است به طور مثال انگور قرمز و یا انار قرمز از سفید رنگ است.

افراد دیابتی که دیابت دارند نباید از میل کردن میوه های شیرین پرهیز کنند چرا که بدن آنان نیز به این مواد غذایی احتیاج دارد و آنان نیز باید در رژیم غذایی خود باید روزی سه تا پنج بار مصرف کنند.

ویتامین C

ویتامین C، آنتی هیستامینی طبیعی است که به راحتی می تواند پدیداشد و ویتامین C در بسیاری از میوه ها و سبزی ها به وفور وجود دارد و مکمل آن هم موجود است. ویتامین C به دلیل اینکه هیچ عوارضی ندارد و غیر سمی است، درمان بی خطری برای آلرژی بینی و سایر علائم ناخوشایند آلرژی فصلی محسوب می شود.

گزارش نصف جهان از تلاش زردها برای خریدهای جدید

سپاهان به دنبال مغضوبین شفر!

نصف جهان سپاهان به شدت در چند پست نیاز به تقویت دارد. دست بسته آنها در فصل نقل و انتقالات و اینکه بازیکنان پر قیمت ایرانی آزاد و آماده قرارداد نیستند آنها را روسته گرد کرده است. تیم کلاهی به لیست خروجی دیگر تیم هادر نقل و انتقالات زمستانی بایدبازد. نگاههای بیشتر متوجه استقلال است. به هر حال آبی های تهران در این فصل، بازیکن شاخص کم ندارند و خروجی های آنها که با دیدگاه های «مفتر شفر» همچوانی ندارند نمی توانند بازیکنان با کیفیت باشند.

نگاهی بیاندازیم به بازیکنانی که احتمالاً مورد خواست سرمربی آلمانی استقلال نیستند و آنها را می توانست است در بازار باشگاه سپاهان برای جذب قرار بگیرند. در روزهای اخیر رسانه ها در این مورد گمانه زنی های مختلفی داشته اند. شفر در حالی کار خود را با استقلال شروع کرد که انتظاری هم وقت توان داشت و همین فرصت اندک تغییر هر چند کوچک در روند بازی آبی پوشان ایجاد کند اما این تیم در روزهای اخیر شفر در روزهای آزادی برابر فولاد به تساوی بدون گل رسیده و مدتی از نتیجه اینکه نتوانست نمایش قابل قبولی داشته باشد. بازی سرد و کسل کننده استقلال در روزهای آزادی و روند بازی در بازیکنان این تیم که از ابتدای فصل نتوانسته اند انتقالات را برآورده کنند شفر را در همین روزهای آغازین به این نتیجه رسانده است. در اولین فرصت دست به خانه تکلی می زند. خانه تکانی که می تواند تغییرات گسترده ای را در تیم استقلال به همراه داشته باشد.



می تردید هستند بازیکنانی که به آنها فرصت کافی هم داده شده اما نتوانسته اند انتقالات را با پیراهن استقلال بر آورده کنند. بازیکنانی که در دوران حضور علیرضا منصوریان هم کمتر از حد انتظار ظاهر شدند و افت کیفی آنها در نهایت به افت کیفی تیمی منجر شد تا آبی های پایتخت یکی از ضعیف ترین قوا معلق تاریخی خود را تجربه کنند. راهکار شفر با تجربه، خانه تکانی در استقلال است. آن هم خانه تکانی در اولین فرصت در نیم فصل و یا بالاترین کیفیت. در همین راستا می توان گفت کم نیستند آبی پوشانی که نامشان در دفترچه شفر یادداشت شده و کاندیدای نزدیک شدن به در خروجی باشگاه هستند.

مجتبی جباری را شاید بتوان اولین جدا شده استقلال دانست. هاکف با تجربه ای که نظر کارشناسان متفاوتی در خصوص بازیکنش به استقلال وجود داشت و حضور او در این تیم موافقان و مخالفان داشت. جباری به همراه رحمتی نفرانی بودند که در آخرین روزهای حضور منصوریان در استقلال توسط هیئت مدیره از حضور در تمرین منع شدند. دوری جباری از تمرین تاکنون ادامه دارد. شواهد نشان می دهد که رحمتی برای بازیکن جباری به جمع آبی پوشان نیست و می توان این بازیکن قدیمی فوتبال کشور را اولین آبی پوشی دانست که از این تیم جدا می شود. با توجه به حضور ناموفق قبلی این بازیکن در جمع زردهای سپاهان، این بازیکن به هیچ وجه منظر سپاهان نیست.

معیوب کریمی از بازیکنانی بود که تمدید قراردادش با آبی پوشان در ابتدای این فصل باشه تأمیل نقل و انتقالاتی این باشگاه محسوب شد. در فضایی که هواداران استقلال بابت نقل و انتقالات این باشگاه سرمست بودند، تمدید قرارداد با این بازیکن مورد انتظار قرار گرفت. کریمی در فصل گذشته هم در حد انتظار ظاهر نشد و در این فصل نتوانسته شرایط ایده آلی را تجربه کند. کریمی می تواند یکی از نزدیک ترین بازیکنان به درب خروجی استقلال در نیم فصل بود. او خیلی منظر

سپاهان های نیست و با توجه به افت کیفی دو فصل اخیر، علاقه ای برای بازی با گشت او به سپاهان وجود ندارد. حسن بیست سعید یکی از بهترین بازیکنان دو سه فصل اخیر در لیگ برتر بود و در ابتدای این فصل با پیشنهادهای فراوانی رویه رو بود، سرانجام استقلال را برای ادامه فوتبالش برگزید و یکی از اولین نفرانی بود که با این تیم به توافق رسید و از اولین خریدهای این فصل استقلال محسوب می شود. بیست سعید در اکثر بازی های این فصل آبی پوشان حضور داشته اما نه تنها در زن گل و ارسال پاس گل توفیقی نداشته، حتی عملکرد او هم منظر که باید و شاید قابل دفاع نبوده است. سپاهان فصل گذشته هم به دنبال او بود که در نهایت انتقال بیت سعید به حضور او در سپاهان شانس قابل شد.

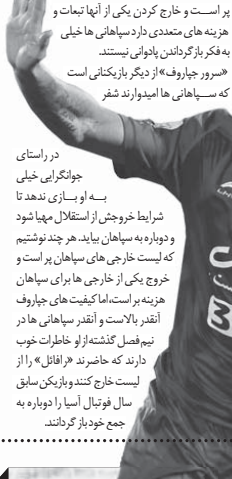
«نونار دو پادانی» هم از مدافعین آبی هاست که حتی اگر از سن و سال تقریباً بالای او هم بگذریم، عملکردش فراتر از سن و سال در این فصل چندان

قابل توجه نبوده. قطعاً شفر مثل «کارلوس کیروش» از این پس از روزی که جیمی در قلب خط دفاعی تیمش استفاده می کند تا با روح چشمی - حسینی فاکور سن راد در خط دفاعی تیمش کاسته و فراتر سرعت در آن فریاد و به این ترتیب ضربه آسیب پذیری ساختار دفاعی تیمش را پایین بیاورد.

از آنجایی که استقلال در این پست «عظیم گویگ» جوان را هم دارد و در صورت نیاز فرستید باقی هم توانایی حضور در این پست را دارد و از همه مهمتر اینکه برای نیم فصل دوم پیمان منطقی هم به شرایط بازی بازی می گردد، پادوانی را می توان گزینه ای برای جدایی از جمع آبی پوشان در این تیم دانست.

توجه به اینکه لیست خارجی های سپاهان بر اسرست و خارج کردن یکی از آنها تیمات و هزینه های متعددی دارد. سپاهانی ها خیلی به فکر بازگرداندن پادوانی نیستند.

«سور چاروف» از دیگر بازیکنانی است که سپاهانی ها امیدوارند شفر



در راستای جوانگرایی خیلی به او بازی ندهد تا شرایط خروجی از استقلال مهیا شود و دوباره به سپاهان بیاید. هر چند نوشیم که لیست خارجی های سپاهان پر است و خروج یکی از خارجی ها برای سپاهان هزینه بر است. اما کیفیت های چاروف آنقدر بالاست و آنقدر سپاهانی ها در نیم فصل گذشته و از خاطرات خوب دارند که حاضرند «افانل» را از لیست خارج کنند و بازیکن سابق سال فوتبال آسیا را دوباره به جمع خود بازگردانند.

ناراحتی ذوب آهن از اشتباهات پرتعداد داوری

تیم ذوب آهن بر اساس ادعای کارکنان در هفته های گذشته لیگ برتر از داوری ضربه زیادی خورده است. در برنامه ۹۰ نیز مشخص شد دو اشتباه داوری در دیدار ذوب آهن، پدیده این بازی را به مساوی کشنده است.

این در حالی است که امیر قلمی، سرمربی ذوب آهن در نشست خبری بعد از دیدار با پدیده نسبت به تصمیمات داوری اعتراض داشت و این چندین باری بود که در طول فصل نسبت به این مسائل واکنش نشان می داد.

احسان بیاضی، مدیر رسانه ای ذوب آهن در این خصوص اظهار داشت: در دیدار هفته تمیم یک پالتی اشتباه به



انصاری فرد، سریع و فرصت طلب

لیگ پیمان شش بار فرصت بازی پیدا کرد و در مجموع ۱۹۸ دقیقه بازی کرد که در این مدت موفق شده سه گل به ثمر برساند و یک پاس گل بدهد. آمار گلزنی او ۵۰ درصد یعنی هر دو بازی یک گل به زمر رسانده است و از این حیث که مدتی کمی در این شش بار فرصت بازی پیدا کرده و نهایت استفاده را کرده است، نشان می دهد که بسیار سریع و فرصت طلب بوده است.

البته انصاری فرد با توجه به اینکه ۱۹۸ دقیقه بازی کرده است هر ۶۶ دقیقه یک گل برای تیمش به ثمر رسانده است و از این بابت نیز آمار خوبی دارد.



ویسی در بن بست!

نصف جهان شاید زود یا زود دوباره شاهد این باشیم که ویسی با سفر را ببندد و استقلال خوزستان را ترک کند. او این روزها از مشکلاتی می گوید که او را به ستوه آورده است.

استقلال خوزستان با هدایت ویسی با نتایج ضعیف در جایگاه پانزدهم قرار دارد. رایگانه که در شان قهرمان اسبق فولاد ایران است استقلال خوزستان در ۹۲ موفق شد با آرای کمیته انضباطی برای تیم تیزتری، به لیگ سیزدهم صعود کند. مسئولان این تیم اهوازی پس از صعود، عید. ویسی را به عنوان سرمربی خود انتخاب کردند و ویسی، نصف فصل اول حضور در استقلال خوزستان را قانع دانست.

خریدهای چون ایمن مصلی، عادل کلاخ، میلاد می، داوودی، سهراب خیمشیری زاده، حسین کمیمی و برای رسیدن به چنین هدفی بود که البته در پایان راه و بالندگی خوش شانس به دست آمد.

در فصل دوم حضور این تیم در لیگ برتر اما ویسی تمام این بازیکنان را تجربه را دیوروت کرد و بازیکنان عموماً غیربومی را به تیمش آورد که در نهایت با حضور در لیگ آف و شکست مس کرمان در لیگ ماندند.

کریم پانزدهم اما ورق برگشت. حضور پرتعداد بازیکنان فولادین قهرمان لیگ یک، عاشوری، بیت سعید، زبیدی، جانفزا و کمیمی و خریدهای جوان و نه چندان مطرح نظیر پیمان شیرزادی و دانیال ماهینی در کنار تلاش بازیکنانی چون موسی کویالی، محمد طیبی، دجوس، نصاری، میت و دورقی و هدایت خنجر باعث شد تا این تیم به قهرمانی برسد.

هفته دور از قهرمانی این تیم نگذشته بود که ویسی وضعیت مالی خود را نامناسب اعلام کرد و استقلال خوزستان را ترک کرد. ویسی در این تیم باقی ماند.

ویسی در این فصل به سپاهان رفت اما آنچه تا پایان فصل دوام نیاورد و در هفته بیست و چهارم از لیگ شانزدهم منتهی به سود «لانوکرانچ» خالی کرد. ویسی پیش تر در یکسان نیز روزهای سخت و نزدیک به سقوط را تجربه کرده بود و حتی در فصل اول حضورش در استقلال خوزستان نیز فقط زدن دو گل و در اواخر جدول و پس زدن کاپوس سقوط را حس کرده بود. او به هر دلیل در فصل دوم حضورش در استقلال خوزستان موفق بود اما به نظر می رسد در همان تاریخ و زمان و در چارچوب همان رویداد متوقف مانده است و میل حرکت به سمت جلو و تازه شدن را ندارد.

به هم ریختن ترکیب تیم پرتعداد سپاهان تا حد ۸۰ درصد اشتباه بزرگی از جانب ویسی بود که بلافاصله آن را ابتدا بر سر خود او بازنه و بازگشت به استقلال خوزستان تدبیری اشتباهه، زیرا هرچند ویسی در این فصل موفق شد پیش فقط از او تکرار قهرمانی را می توانیم دانست و در واقع حاضر نزدیک به غیرممکن است و در صورت تکرار و استمرار این روند ویسی در همین تیم نیز زمانگاری چندان نخواهد داشت و باید برای کوچ بعدی اش آماده شود.



عجیبی بود بازیکن این تیم کنار گذاشته شوند و مشکلات بیش از پیش شود. استقلال خوزستان حال با ۷ امتیاز در جایگاه پانزدهم قرار دارد و برای راهی از آن او به ستوه آورده است.

ویسی، سرمربی استقلال خوزستان این روزها حساسی را نبیند ساختار و تیم قوی در این باشگاه گلایه می کند و می گوید که از برخی شرایط به سوه آمده است، با این حال، ویسی اشاره ای نمی کند که سه سال پیش وقتی همین استقلال خوزستان را تحویل گرفت، خبری از وجود یک تیم قوی در این باشگاه نبود و با همت وی و تلاش شاگردان او در سایه یک گروهی بود که از یک استقلال خوزستان متوسط، قهرمان لیگ کشور ساخته شد و با طریقی و ابتکار او بود که بازیکنان این تیم شخصیت پیدا کردند. اگر ویسی در آن زمان از مجموعه ای که اکثر نفرانش «لیگ یکی» بودند تیمی را ساخت که عنوان قهرمانی لیگ برتر را تصاحب کرد، چرا امروز در موقعیتی تقریباً مشابه از انجام کاری از همان قبیل بازی می ماند؟ علاوه بر اینکه ترکیب اسمال آبی های خوزستان از ترکیبشان در لیگ پانزدهم قوی تر و کارآمدتر است و بازی کردن امثال شیخ موسی، دورقی، ریگانی، نصاری، دغاغله، کریملاچم، عقل کمیمی و البته موسی کویالی که از بازیکنان محبوب ویسی است، در ترکیب فعلی آبی های خوزستان مستحق دست این مدافست. حال آنکه او در لیگ پانزدهم بسیار کم نام و نشان تر از امروز کار می کرد و با تجربه بازیکنانی و حرکت تدوین شده تیم بود که آبی های خوزستان یکی از شگفتی های بزرگ تاریخ لیگ برتر ایران را رقم زدند و در شرایطی قهرمان شدند که هیچکس امیدوی به قهرمانی آنها نداشت.

ویسی در این فصل به سپاهان رفت اما آنچه تا پایان فصل دوام نیاورد و در هفته بیست و چهارم از لیگ شانزدهم منتهی به سود «لانوکرانچ» خالی کرد. ویسی پیش تر در یکسان نیز روزهای سخت و نزدیک به سقوط را تجربه کرده بود و حتی در فصل اول حضورش در استقلال خوزستان نیز فقط زدن دو گل و در اواخر جدول و پس زدن کاپوس سقوط را حس کرده بود. او به هر دلیل در فصل دوم حضورش در استقلال خوزستان موفق بود اما به نظر می رسد در همان تاریخ و زمان و در چارچوب همان رویداد متوقف مانده است و میل حرکت به سمت جلو و تازه شدن را ندارد.

به هم ریختن ترکیب تیم پرتعداد سپاهان تا حد ۸۰ درصد اشتباه بزرگی از جانب ویسی بود که بلافاصله آن را ابتدا بر سر خود او بازنه و بازگشت به استقلال خوزستان تدبیری اشتباهه، زیرا هرچند ویسی در این فصل موفق شد پیش فقط از او تکرار قهرمانی را می توانیم دانست و در واقع حاضر نزدیک به غیرممکن است و در صورت تکرار و استمرار این روند ویسی در همین تیم نیز زمانگاری چندان نخواهد داشت و باید برای کوچ بعدی اش آماده شود.

همه را تأیید می کنم غیر از پولادگر

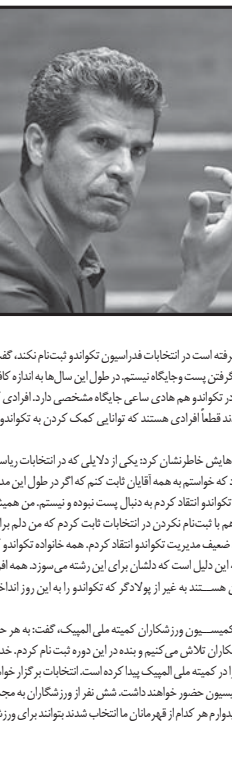
هادی ساعی با اشاره به عدم ثبت نامش در انتخابات فراسبون نکو اندو:

همه را تأیید می کنم غیر از پولادگر

هادی ساعی، در رابطه با اینکه تصمیم گرفته است در انتخابات فراسبون تکواندو ثبت نام نکند، گفت: همانطور که قبلاً گفته بودم، من به دنبال گرفتن پست و جایگاه نیستم. در طول این سال ها به اندازه کافی پست و جایگاه داشته ام و به لطف خدا در تکواندو هم هادی ساعی جایگاه مشخصی دارم. افرادی که تا به این لحظه در انتخابات ثبت نام کردند قطعاً افرادی هستند که توانایی کمک کردن به تکواندو ایران را در شرایط فعلی دارند.

درانده سه سال المپیک در ادامه صحبت هاشم خان طارن کرد، یکی از دلایلی که در انتخابات ریاست فدراسیون تکواندو ثبت نام نکردم این بود که خواستم به همه آقایان ثابت کنم که اگر در طول این مدت از عملکرد ضعیف مدیریت فراسبون تکواندو انتقاد کردم به دنبال پیوسته نبوده و نیستم. من همیشه روی حرف هایم بوده و هستم و حالا هم به ثبت نام نکردن در انتخابات ثابت کردم که من دلم برای تکواندو و جوانان می سوزد که از عملکرد ضعیف مدیریت تکواندو انتقاد کردم. همه خانواده تکواندو که این روزها مورد توجه تکواندو هستند، این دلیل است که دلشان برای این رشته می سوزد. همه افراد ثبت نام کننده در انتخابات مورد تأیید من هستند به غیر از پولادگر که تکواندو را به این روز انداخته است.

ساعی در مورد ثبت نام خود در انتخابات کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک، گفت: به هر حال چندین سال است که در کمیسیون ورزشکاران تلاش می کنم و بنده در این دوره ثبت نام نکردم. خدا را شکر کمیسیون ورزشکاران جایگاه خود را در کمیته ملی المپیک پیدا کرده است. انتخاب پولادگر در گزاراها شد و کسانی که رأی می آورند در این کمیسیون حضور خواهند داشت. شرفی نفر از ورزشکاران به مجمع کمیته ملی المپیک، راه خواهند یافت و امیدوارم هر کدام از فرمانان ما انتخاب شوند. بنده برای ورزش ایران فایده داشته باشم.



۳۰ سال زندان، مجازات ۲ جوان شیطان صفت

۲ مرد شیطان صفت که پس از سواری کردن دختر جوان در نقش مسافر برنما ساریوی شومی را رقم زده بودند... ۱۵ سال زندان محکوم شدند... ۲۷ مرداد سال ۹۴... ۲۵ خرداد سالهای «سرسین» به اداره پلیس آگاهی رفت و تسلیم شکایتی گفت: «عصر دیر برای بازگشت به خانه...»



خبریار اورامین ترحیم جویباری... دادستان اورامین ترحیم جویباری... حکم داد: ۳۰ سال زندان... ۲۷ مهر (فرز) اجرا می‌شود.



بدهم اما نخورد، بد مجبئی گفتم غذا را داغ و هر وقت اهورا بیدار شد به او نیز غذا بده، سپس از خانه خارج شد و به محل کارم رفتم... مادر کودک دوساله اظهار داشت: «من ساعت ۱۳ و ۱۴ دقیقه به معازره رقم و از ساعت ۱۴ و ۱۴ دقیقه تا ۱۴ و ۲۴ دقیقه از مجبئی برای من پیام ارسال می‌شد...»



اجرای حکم، تصمیم‌ش تغییر کند و قصاص را اجرا کند... مراحل استیضاح هم انجام شد... ۲۷ مهر (فرز) اجرا می‌شود.

برادر کشی بخاطر یک حلقه چاه... سرپرست دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان منوجان... حکم داد: ۳۰ سال زندان... ۲۷ مهر (فرز) اجرا می‌شود.

عروس جوان داماد و مادر بزرگش را کشت!... متوسل سرباستک مسروقه بوده و در کلاتری ۱۲۶ داری... سابق دیگر از این باند دستگیر و در بازرسی از مخفیگاه... ۸۰۰ نفره سرعت اعتراف کردند.

مرگ تلخ کودک ۲ ساله رشتی

روز شنبه ۲۲ مهرماه جاری ساریوی هولناک یک کودک آزاری دیگر این بار در رشت رقم خورد... ۱۱۰ تماس گرفتند و پس از رسیدن پلیس و کسکت در با اهورای دو ساله که در وی... ۲۳ مهر سال جاری در اداره آگاهی رشت به آزار و اذیت و قتل اهورا اعتراف کرد و «زمانی که اهورا را آورد...»

اعتراف ۳ نذ به سرعت ۸۰۰ خودرو

رئیس کلاتری ۱۲۶ شهرداری از کشف سرعت ۸۰۰ خودرو در تهران با دستگیری سه دزد خبر داد... سرهنگ کالوسی خاطر نشان کرد: متهمان در بازجویی انجام شده به سرعت روایت دو سه دستگاه خودروی سواری و جمعا به ۸۰۰ فقره سرعت اعتراف کردند.

عروس جوان داماد و مادر بزرگش را کشت!

زن جوان با همدستی پسر عمویش شوهرش دست به قتل مادر بزرگ و شوهرش... قضاوت دادگاه کیفری یک... ۲۷ مهر (فرز) اجرا می‌شود.

کلسی اس ۹، نخستین گوشی مجهز به پردازنده اسنپدراگون ۸۴۵

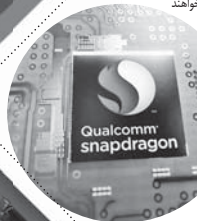


ماه گذشته خبری منتشر شد که طبق آن سامسونگ اولین موجود پردازنده‌های اسنپدراگون ۸۴۵ شرکت کوالکام را برای استفاده از آنها در پرچمداران سال ۲۰۱۸ خود یعنی گلکسی اس ۹ و گلکسی اس ۹ پلاس خریداری کرده است. در هفته جاری گزارشی منتشر شد که در آن عنوان شده گلکسی اس ۹ و اس ۹ پلاس نخستین گوشی‌های هوشمند جهان با پردازنده اسنپدراگون ۸۴۵ خواهند بود.

احتمالاً همانند سال گذشته، پرچمداران سال ۲۰۱۸ سامسونگ نیز تنها برای عرضه در کشور آمریکا و چین به چیپست اسنپدراگون مجهز خواهند بود و در سایر نقاط جهان از چیپست اگزینوس در این دو گوشی استفاده خواهد شد. سال گذشته گلکسی اس ۸ و اس ۸ پلاس در دو نسخه‌ی پرچم‌زننده‌های اسنپدراگون ۸۳۵ و اگزینوس ۸۸۹۵ عرضه شدند که نسخه اگزینوسی برای عرضه در کشورهای به غیر از آمریکا و چین بود.

سال گذشته نیز سامسونگ با خرید تمام موجودی چیپست اسنپدراگون ۸۳۵ در اوایل سال ۲۰۱۷، از جی رام مجبور کرد تا از چیپست سال گذشته کوالکام یعنی اسنپدراگون ۸۲۱ اولین پرچمدان خود در سال ۲۰۱۷ یعنی جی استفاده نماید.

حالی باید منتظر ماند و دید پرچمداران اسنپدراگون در چه تاریخی و با چه قیمتی عرضه خواهند شد. از طرفی باید دید در نسخه اینترنشنال گلکسی اس ۹ و اس ۹ پلاس از چه چیپست اگزینوسی استفاده می‌شود. برای پیگیری جدیدترین خبرها در رابطه با محصولات جدید سامسونگ با دیدی و همراه باشید.



با «شارژ مان» آشنا شوید

اپلیکیشن ایرانی مدیریت ساختمان



مدیریت ساختمان‌های مسکونی کار ساده‌ای نیست و معمولاً همان ابتدا یک نفر از ساکنان ساختمان به عنوان مدیر انتخاب می‌شود تا مسئولیت برنامه‌های مختلف را بر عهده بگیرد. مدیر ساختمان وظایف متفاوتی دارد اما مدیریت شارژ و هزینه‌های ساختمان اولین چیزی است که به ذهن هر کسی می‌رسد. «شارژ مان» یک اپلیکیشن ایرانی است که با امکانات ویژه خود، مدیریت همان ابتدا با نصب شارژ مان یک کار اختصاصی برای اعضای ساختمان خود دریافت می‌کند تا ساکنان آسان تر می‌کند.

همان ابتدا با نصب شارژ مان یک کار اختصاصی برای اعضای ساختمان خود دریافت می‌کند تا ساکنان آسان تر می‌کند. وارد کردن اطلاعات ساختمان مانند متر، تعداد واحدها، ساکنان و پارکینگ می‌رسد تا نرم‌افزار بتواند به صورت خودکار هزینه شارژ را محاسبه کند. حالا هر کدام از اهالی ساختمان می‌توانند با عضو شدن در شارژ مان و وارد شدن به ساختمان خود، از هزینه‌ها مطلع پیدا کنند و با کمک تابلوی اطلاعات مدیر ساختمان در ارتباط باشند. مدیر ساختمان نیز در هر لحظه می‌تواند از ریز هزینه‌ها آگاه باشد و با تعیین مهلت پرداخت‌ها، از امکان جریمه دیرکرد که توسط نرم‌افزار فراهم شده استفاده کند. به این ترتیب همواره می‌توانید اعتبار صندوق ساختمان را مدیریت کنید و هزینه‌های تعمیرات یا دیگر هزینه‌های پیش‌بینی نشده را در نظر بگیرید.

اما ویژگی اصلی شارژ مان پرداخت آنلاین شارژ و هزینه‌ها توسط ساکنان است که با کمک خود نرم‌افزار انجام می‌شود. تاکنون تعدادی از ساکنان شارژ مان پرداخت کننده ارسال می‌شود تا دیگر نیازی به رسید کاغذی نباشد البته امکان تسویه دستی نیز همچنان وجود دارد و لازم نیست تمام اعضای ساختمان از امکانات آنلاین شارژ مان استفاده کنند. در به روزرسانی تازه تر، شارژ مان ویژگی اطلاع رسانی از طریق پیامک نیز به آن اضافه شده است تا پیش از پرداخت شارژ مان شارژ مان یک اپلیکیشن رایگان ایرانی است که تنها ۵۰۰ تومان راه به عنوان کارمزد پرداخت‌های آنلاین دریافت می‌کند و مبلغ شارژ را به صورت مستقیم به حسابی که توسط مدیر ساختمان مشخص شده است واریز می‌کند. این کارمزد در صورت دریافت دستی هزینه‌ها محاسبه نمی‌شود و تمام امکانات شارژ مان همچنان رایگان و در دسترس خواهند بود.

لپ تاپ ۱۴ اینچی ایسوس ZenBook UX490UA - A مدل

لپ‌تاپ‌های سری ZenBook ایسوس همواره محصولاتی شیک و لوکس با کارایی بالا و امکانات متعدد بوده‌اند. یکی از جدیدترین این سری محصولات ZenBook 3 Deluxe UX490UA نام دارد که در آن از نسل هفتم پردازنده‌های مرکزی اینتل با نام تجاری Kaby Lake استفاده شده است. البته اولین چیزی که در این لپ‌تاپ جلب توجه می‌کند ظاهر جذاب و خیره کننده آن است که از تمامی جنبه‌های قبلی لوکس تر و زیبا تر است.

بدنه فلزی این محصول در سه رنگ خاصتری ذغالی، بزرگد و ابی سلطنتی طراحی شده و از لگوی ایسوس روی آن و دور تا دور لبه‌ها ظاهری رنگ هستند که ترکیب بی نظیری را به وجود آورده‌اند. این لپ‌تاپ ۱۱.۹ میلی‌متر ضخامت و ۱۰۰۰ گرم وزن دارد و می‌توان لقب سبک‌ترین لپ‌تاپ ۱۴ اینچی دنیا را به آن داد. صفحه نمایش ZenBook 3 Deluxe UX490UA پنل IPS با کیفیت Full HD و روشن بسزای دارد و کیفیت خوبی را ارائه می‌دهد. از امکانات این محصول می‌توان به بلندگوهای ساخت شرکت معتبر Harman/Kardon، کیبورد چرم بر برای نرم‌مچهر به نور زمینه و باتری با چگالی و حساسیت بالا اشاره کرد.

این لپ‌تاپ از نظر پورت‌های ورودی و خروجی مانند مک‌بوک پرو و اپل طراحی شده و روی لبه‌های آن تنها شاهد پورت Thunderbolt 3 و یک جک ۳.۵ میلی‌متری اتصال هدفون هستیم و حتی در کنار آن به چند تبدیل و هاب مختلف نیاز داریم. از نظر سخت‌افزاری UX490UA یکی از قوی‌ترین کانفیگ‌ها را در بین تمامی لپ‌تاپ‌های تولید شده تا کنون دارد. پردازنده مرکزی Core i7 7500U اینتل از نسل 7، Kaby Lake، پردازشگر گرافیکی انتر HD Graphics 620، پنل ۱۶ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه SSD از نوع PCIe 3.0 - مشخصات فنی این کانفیگ را تشکیل می‌دهند. یک باتری ۴ سلول‌ی لیتیوم پلیمری با ظرفیت ۴۶ وات‌ساعت هم وظیفه توان‌رسانی به سخت‌افزارها و صفحه‌نمایش را به عهده دارد. در مجموع اگر محصولی پورت‌ها برای شما از راه‌دهنده نیاتند، ZenBook 3 Deluxe UX490UA ایسوس را می‌توان یکی از خاص‌ترین، جذاب‌ترین و قوی‌ترین لپ‌تاپ‌ها دانست. هم اکنون ZenBook 3 Deluxe UX490UA



را می‌توانید با قیمتی در حدود شش میلیون تومان از بازار داخلی خریداری کنید.

راه اندازی راهنمای ضدپول شویی اینتل

«پول شویی» فرآیندی است که طی آن افراد متخلف با استفاده از امکانات مؤسسات مالی و بانکی ها درآمد نامشروع خود را تطهیر کرده و آن را قانونی جلوه می‌دهند. دولت‌ها نیز به منظور شناسایی این فرآیند، همواره گزارش‌های متعددی را از بانک‌های خود طلب می‌کنند و بانک‌ها موظف هستند موارد مشکوک به پول‌شویی را در قالب چارچوب مورد درخواست بانک مرکزی تهیه و به طور مستمر ارائه کنند. از سوی دیگر، شناسایی روش‌ها و رفتارهای افراد پول‌شویی با توجه به پیشرفت بانکداری الکترونیکی به تدریج پیچیده‌تر شده است و با توجه به حجم انبوه اطلاعات در یک بانک، شناسایی این رفتارها بدون استفاده از سیستم‌های ضدپول‌شویی، چندان سهل نیست. اینتل به تازگی یک راهنمای ضدپول‌شویی به نام saffron راه‌اندازی کرده است و بنابر ادعای خود اینتل این راهنما، جزو برنامه‌های پیشگام در این زمینه به حساب می‌آید.

در این راهنما از هوش مصنوعی حافظه اینتل برای بخش خدمات مالی استفاده می‌شود. saffron اینتل از روش یادگیری مغز انسان پیروی می‌کند، ارتباطات جدیدی ایجاد می‌کند و اطلاعات مرتبط را به یاد می‌آورد.

این راهنما می‌تواند ارتباط بین اطلاعات مرتبط از فروشگاه‌های مختلف، داده‌ها، شباهت‌ها و تفاوت‌های سطحی آنها را مشخص کند.

این راهنما با بهره‌گیری از حافظه اینتل، جریان مالی را برای کرون داده‌های ساختارمند و غیر ساختارمند سیستم‌های سام‌زا، ایمیل، وب و دیگر منابع داده کشف می‌کند. مقدار اطلاعاتی که توسط بانک‌ها و شرکت‌های بیمه جمع‌آوری می‌شود، در حال افزایش است، به گونه‌ای که این اطلاعات هر دو سال، دو برابر می‌شود.



پدهایی به شکل صفحه لمسی برای از بین بردن باکتری‌ها

در اطراف بیمارستان‌ها می‌توان دستگاه‌های ضد عفونی کننده دست زیادی را مشاهده کرد اما متأسفانه تمام افراد از آن استفاده نکرده و به همین دلیل میکروب‌ها می‌توانند به سرعت در سطوح لمس شده مانند دستگیره درب گسترش یابند. به همین دلیل محققان دست به ساخت این پدهایی آنتی باکتریال زدند.

این پدها که Surfaceskins نام دارند، پارچه‌های



ارزان قیمتی هستند که صفحه آلمینیومی موجود بر روی درب را پوشش می‌دهند. هنگامی که کسی برای ورود درب را فشار می‌دهد، فشار وارد شده سبب می‌شود تا زال الکلی از یک مخزن در داخل پد و از سوراخ‌های کوچک بر روی سطح آن بیرون بیاید. این عمل سطح پد را در عرض چند ثانیه ضد عفونی کرده و آن را برای کاربر بعدی تمیز می‌کند. طبق اعلام کمیته Nonwovens Innovation

نصب آی او اس ۱۱ بر روی ۴۷ درصد گوشی‌ها و تبلت‌های اپل

حالا اگر ما می‌رسیم، باید بگوییم که چنین وضعیتی نیست. برای دسترسی به شاکار جدید اپل این سرعت انتقال در مقایسه با چیزی که در پلتفرم اندروید می‌بینیم، بسیار شگفت‌انگیز است. اما همچنان سرعت آن از آی او اس ده سال گذشته کمتر است. با این حال نصب آی او اس ۱۱ موفق شد نسخه ۹ این سیستم عامل را در دو هفته جای‌بگذارند، چرا که در مدت زمان مشابه آن سیستم عامل موفق شده بود بر روی ۲۷٪ درصد کل دیوایس‌های آی او اس سازگار نصب شود.

آی او اس ۱۱ یک بر روی ۴۷ درصد گوشی‌ها و تبلت‌های شرکت اپل نصب شده است. این سیستم عامل بزرگترین آپدیت آی او اس لقب گرفته است. کمتر از سه هفته پیش بود که اپل آی او اس ۱۱ را عرضه کرد و خارج می‌رسد که این نسخه از سیستم عامل موبایل اپل موفق شده نسخه پیشین خود را از پیش روی بردارد. آی او اس ۱۱ اینک موفق شده بر روی ۴۷ درصد تمامی دستگاه‌های سازگار در سراسر جهان نصب شود. این آمار بسیار شگفت‌انگیز است، خصوصاً وقتی شما این نکته را نیز در نظر می‌گیرید که آپدیت جدید سیستم عامل آی او اس تنها بر روی دیوایس‌هایی با قابلیت پشتیبانی از اپلیکیشن‌های ۶۴ بیتی نصب می‌شود. آی او اس ۱۰ نیز در حال حاضر بر روی ۴۶ درصد دیوایس‌های آی او اس در سراسر جهان نصب است، اما این رقم نیز به مرور زمان کاهش پیدا خواهد کرد. اما ۷۷ درصد باقی‌مانده چه می‌شود؟ این میزان از محصولات همگی اجرا کننده آی او اس ۹ و پایین‌تر هستند. با این



مجموعه ابزار جهانی وای فای اندروید!

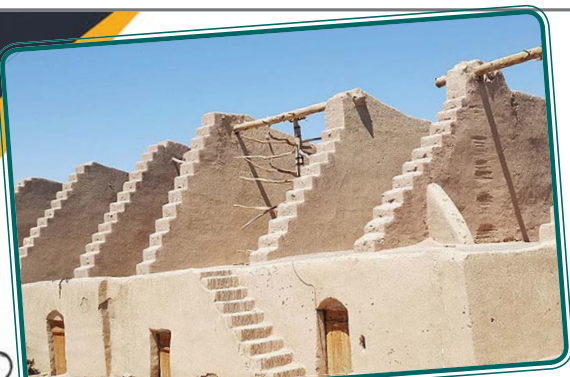
Pro Overview 360 WiFi نسخه حرفه‌ای و خریداری شده اپلیکیشن قوی در زمینه دسترسی به اتصال‌های وای فای. این ابزار برای اندروید است که توسط آن می‌توانید تمامی شبکه‌های وای فای اطراف خود را به راحتی مشاهده کنید و اطلاعاتی دقیق از هر شبکه به دست آورید. برنامه ذکر شده که توسط KAIBITS Software، Andreas Kraemer برای دیوایس‌هایی با سیستم عامل اندروید منتشر شده است قادر است که هر گونه اطلاعاتی را در مورد هر شبکه وای فای نظیر نام آنها، قدرت سیگنال، شماره کانال و... در اختیار کاربر خود قرار دهد. اگر توجه کرده باشید با گذشت زمان به شبکه‌های وای فای اطراف ما اضافه می‌شود و این شبکه‌های خانگی و با شرکتی، روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شوند، در این بین یکی از مشکلاتی که برای ما وجود می‌آید قطع و وصل شدن سیگنال متصل است و آن با کم شدن برد وای فای به دلیل تداخل کانال‌ها و فرکانس‌هاست. برای برطرف سازی این مشکل تنها کافی است این اپلیکیشن را نظیر سایر بر روی اسمارتفون خود نصب کرده و با ورود به بخش CH check و CH Radar یک کانال

و فرکانس وسیع پیدا کنید و تنظیمات روتر خود را بر روی آن در حدیابتر است سیستم هوشمند WiFi Detector غافل نشود و دیوایس خود را به ابزاری قدرتمند برای اتصال به شبکه‌های وای فای مجهز سازید!

تجمع طلاب
حوزه علمیه قم
در اعتراض به
سخنان ترامپ



منبع: شبکه خبرگزاری فارس



منبع: قدس آنلاین

آسیاب‌ها یا آسیاب‌های بادی «خوانشرف» در روستای خوانشرف در ۵ کیلومتری شمال شرقی شهر نهبندان در استان خراسان جنوبی ایران قرار دارند و آثار دوره قاجاریه به شمار می‌روند که در یک ردیف واقع گردیده و اخیراً مرمت شده‌اند. آسیاب‌های خوانشرف، سازه‌هایی هستند که از آنها به منظور آسیاب کردن گندم استفاده می‌شده است. آسیاب‌ها معمولاً در کنار هم و متصل به یکدیگر ساخته می‌شوند تا در برابر بادهای ۱۲۰ روزه مقاوم بمانند.

منبع: ایسنا



معدن فیروزه نیشابور در ۵۳ کیلومتری شمال غربی نیشابور و از جمله معادن عمومی این شهر است. میزان ذخیره فیروزه این معدن حدود ۸ هزار تن است و سالانه ۴۰ تن مجوز استخراج دارد



منبع: میزان

همایش زعیم ذوفنون و آیین رونمایی از اثر فاخر «منظومه فکری حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای (مدظله)» در کتابخانه مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات برگزار شد.

حمید بقایی، معاون اجرایی دولت دهم صبح سه‌شنبه به منظور دفاع از خود در برابر اتهامات وارده در دادگاه کیفری ۲ شعبه ۱۰۵۷ استان تهران حاضر شد



منبع: ایرنا



منبع: فارس

طرح برخورد با سارقان و مجرمان پایتخت (رعد ۳)

فصل میبد میگو در هرمزگان



منبع: مهر



منبع: مهر

محمدجواد ظریف در انتظار دیدار با سفرای فنلاند، سریلانکا و فیلیپین