



## پای ثابت پراید در کشتار جاده ها

اگر پراید را با عنوان اربه مرگ در جاده ها بنامیم بیره گفته ایسم. خودرویی که ایمنی مناسبی ندارد و به درد جاده های ایران که استاندارد های لازم را ندارد نمی خورد. این خودرو حتی در تردهای درون شهری هم وسیله ای نالین محسوب می شود و به گفته کارشناسان باید هر چه زودتر از زرده خارج شود تا دیگر شاهد حجم عظیم تصادفات منجر به مرگ با این وسیله نباشیم.  
شاهد این گفته ها آمارهایی از تصادفات سفرهای نوروزی امسال است که سهم ۵۱ درصدی پراید و پژو را در تصادفات مرگبار نشان می دهد. به شکل جزئی تر و طبق گفته های رئیس پلیس راهور فراجا ۲۷ درصد خودروها در...

در صفحه ۲ بخوانید

## انگیزه بالای شهریار برای حضور در تیم ملی



۵

## میوه ای لاکچری که قاتل آلزایمر است



تحقیقات جدید دانشگاه سیسیاتی نشان داده است، مصرف روزانه زغال اخته در میاهالی می تواند خطر زوال شناختی افراد را در سال های آخر زندگی کاهش دهد. کارآزمایی کوچک انسانی چندین پیشرفت فیزیولوژیکی و شناختی را پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل بلوبری شناسایی کرد.  
پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل های بلوبری با زغال اخته آبی، محققان شاهد...

در صفحه ۳ بخوانید

# اصفهان در وضعیت «زرد» گرد و خاک و سیلاب

هواشناسی نسبت به تغییر شرایط آب و هوا از روز سه شنبه هشدار داد



کلمی که می تواند «حبیب» فوتبال ایران شود... حبیب فرعباسی ستاره این روزهای ذوب آهن بی ستاره شده است، چه سااگر درخشش همین گلر جوان در مصاف سیزو سفیدهای اصفهان با گل کهر نبود...  
در صفحه ۷ بخوانید

## امید دوباره برای مهاجرت «رؤیا» با «امید»

۶

قوت لایموت در پلاستیک های سرطان زا!

نسخه پیچی همچنان به سبک کاغذی

پیشنهاد برای رونق گردشگری



رئیس شورای شهر اصفهان: مسئولان برای جاری سازی دائمی زاینده رود بکوشند

۳



صنعت مهم استان همچنان می تواند در عرصه اقتصاد نقش ایفا کند  
بازار سازی، گامی بلند برای صنایع دستی اصفهان

۳

جهان نما - زمان ورود سامانه بارشی به کشور تغییر کرد! - از سرگیری طرح زوج و فرد - استان - ۴ هشدار مهم ایل درباره سلامت آیفون - سلامت - ناچی بیماران با فشار خون بالا را بشناسید

**چاپ اول**

### مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول) فراخوان عملیات اجرایی احداث فاز سوم پارک خیرین مدرسه ساز

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان عملیات اجرایی احداث فاز سوم پارک خیرین مدرسه ساز به شماره ۳۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.  
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.  
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.  
مواعد زمانی:  
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰  
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۱/۳۰  
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹  
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (شرکت در مناقصه): ضمانتنامه بانکی / قبض نقدی به مبلغ ۲,۲۰۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر، میدان فاطمیه، شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰  
م. الف: ۰۱۴۷۸۴۶۷  
سعید ابریشمی راد، شهردار شاهین شهر

**آگهی دعوت شرکت بهاران آهن سپاهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۹۵۲۱**

بدینوسیله به آگاهی کلیه سهامداران میرساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت بهاران آهن سپاهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۹۵۲۱ در روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۴ ساعت ۱۰:۰۰ صبح جلسه مجمع عمومی فوق العاده در همان روز ساعت ۱۲:۰۰ در محل شرکت به آدرس استان اصفهان - شهرستان اصفهان - بخش مرکزی - شهر اصفهان - جی غربی - کوچه نیلوفر ۲ - پلاک ۴ - طبقه دوم - به کد پستی ۸۱۵۶۱۵۴۹۹۶ برگزار می گردد. لذا کلیه سهامداران دعوت می گردد با در دست داشتن برگ سهام یا کالت نامه قانونی در محل مذکور حضور بهم رسانند.  
دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۰۳ ساعت ۱۰:۰۰ صبح  
۱- انتخاب اعضای هیات مدیره  
۲- انتخاب بازرسان  
۳- تصویب تراز و صورت های مالی سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱  
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار  
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۰۳ ساعت ۱۲:۰۰ ظهر  
۱- تصمیم در خصوص افزایش سرمایه از یکی از طرق مندرج در قانون تجارت و اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه شرکت  
هیئت مدیره شرکت

**چاپ اول**

### آگهی مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات شماره (۷۱۱) ۳ قطعه زمین مسکونی (نوبت دوم)

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([setadiran.ir](http://setadiran.ir)) و با شماره مزایده ۳۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۰۰۲ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰  
تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹ الی ۱۴۰۲/۰۲/۲۹  
تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ و ساعت ۱۴:۳۰  
ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:  
۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند 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 از این طریق امکان پذیر می باشد.  
۲. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.  
۳. علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:  
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴  
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش "ثبت نام / پرو فایل مزایده گر" موجود است.  
م. الف: ۰۱۴۷۸۳۳۸  
سعید ابریشمی راد، شهردار شاهین شهر

**نوبت دوم**

### آگهی مناقصه و فراخوان عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی خرید را مطابق جدول زیر از فروشندگان ذیلصالح انجام دهد، همچنین در راستای واگذاری و تامین یک های لوازم انشعاب به سرمایه گذار اقدام به شناسایی و ارزیابی تولیدکنندگان کنتور به شرح جدول زیر دارد

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	نوع بودجه	مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۲-۱-۵۲	خرید کنتور آب سرد هوشمند مولتی جت خشک با نیمه خشک معادل کلاس C به قطر ۲ اینچ (همراه با پیچ و مهره)	جاری	۳,۹۵۲,۰۰۰,۰۰۰
۴۰۲-۱-۵۳	فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی و فنی تولیدکنندگان کنتور آب سرد هوشمند مولتی جت خشک با نیمه خشک معادل کلاس C با شیر قطع و وصل همراه با مهره ماسوره در قطرهای ۱۱/۲ اینچ، ۱۵ اینچ، ۱۵ قطر، ۲۴ اینچ، ۲۰ اینچ، ۲۵ اینچ، ۲۵ اینچ، ۲۵ اینچ		

مهلت تحویل اسناد به دبیر خانه معاملات شرکت اطاق ۲۹۲: تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۲/۹  
تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۸:۰۰ روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۲/۱۰  
محل دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان [www.abfasesfahan.ir](http://www.abfasesfahan.ir)  
پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات [www.its.morg.ir](http://www.its.morg.ir)  
شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۵۱۳۳۳۸۸

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان





### ۴ هشدار مهم اپل درباره سلامت آیفون



اپل مجموعه‌ای از هشدارها را به کاربران آیفون درباره اقدامات خاصی که باید برای ایمن ماندن و افزایش عمر طولانی دستگاه خود دنبال کنند، صادر کرده است.

مهم نیست که چه زمانی از گوشی آیفون استفاده می‌کنید یا اینکه چه نسخه‌ای از این گوشی دارید، مهم این است که همیشه از گوشی خود با خیال راحت استفاده کنید.

جدیدترین مجموعه توصیه‌های اپل در راهنمای کاربر آیفون iOS ۱۵ منتشر شده است. بخشی از اطلاعات مهمی که درباره ایمنی گوشی منتشر شده، درباره آداپتور برق «یواس بی» (USB) آیفون است.

هنگام استفاده از آداپتور برق، که جدا از آیفون فروخته می‌شود، اپل توصیه می‌کند که آن را بر خلاف سیم داخلی

برق، مستقیماً به پریز برق وصل کنید. علاوه بر این، اپل به مصرف‌کنندگان پیشنهاد می‌کند که از آداپتور برق برای شارژ کردن گوشی در مکان‌های مرطوب مانند کنسرت، سینما، و وان حمام استفاده نکنند.

مهم‌تر از همه، اپل چهار زمان خاص را یادآور شد که کاربران آیفون هرگز نباید از آداپتور برق یا هر کابل مرتبط استفاده کنند:

- زمانی که دوشاخه یا شاخه‌های آداپتور برق آسیب دیده است
- هنگامی که کابل شارژ فرسوده یا آسیب دیده است
- هنگامی که آداپتور برق در معرض رطوبت بیش از حد قرار می‌گیرد
- هنگامی که آداپتور برق زمین افتاده و آسیب دیده است

علاوه بر این در توصیه‌های ایمنی، اپل به سیم مصرف‌کنندگان پیشنهاد می‌کند به دمای سطح آداپتور برق توجه کنند.

اپل می‌گوید: از تماس پوست دست یا بدن خود با دستگاه آداپتور برق یا شارژر بی‌سیم، زمانی که گوشی برای مدت طولانی کار کرده یا به منبع برق متصل است، خودداری کنید.

به طور خاص، اپل به مصرف‌کنندگان توصیه می‌کند که از خوابیدن روی دستگاه آداپتور برق یا شارژر بی‌سیم اجتناب کنند.

اپل همچنین توصیه می‌کند که آیفون، آداپتور برق و شارژر بی‌سیم خود را هنگام استفاده یا شارژ از یک منطقه با تهویه مناسب نگه دارید.

این شرکت هشدار می‌دهد که رعایت نکردن توصیه‌های ایمنی اپل می‌تواند منجر به آتش‌سوزی، برق‌گرفتگی، جراحت یا آسیب به آیفون یا سایر اموال خانه شود.

### گوشی جدید موتورولا از آیفون و سامسونگ بهتر است

موتورولا اخیراً گوشی جدید Edge ۲۰ Pro را عرضه کرده که از گوشی‌های آیفون و سامسونگ جدیدتر است.

گوشی جدید موتورولا با نام Edge ۲۰ Pro دارای دوشاخه‌ای با آداپتور Turbo Power است که می‌تواند ۱۲۵ وات را در ۲۳ دقیقه سریع شارژ کند. تنها در ۶ دقیقه انرژی کافی برای باتری یک روز کامل را فراهم می‌کند.

علاوه بر این ویژگی‌های زیاده‌ی دارد که در این دستگاه قابل توجه قرار می‌دهد، از جمله یک صفحه‌نمایش ۶.۷ اینچ FHD+ POLED با نرخ تازه‌سازی ۱۶۵ هرتز است که اسکرول و وب‌سایت‌ها و انجام بازی‌ها را روان می‌کند.

این دستگاه همچنین دارای پوشش گوریلا گلس ویکوتس است که از آن در برابر ترک خوردن و غوطه‌ور شدن در آب به مدت ۳۰ دقیقه محافظت می‌کند. این دستگاه از آخرین پردازنده Qualcomm بهره می‌برد که عملکرد بسیار باهوش و کارایی بهتری را ارائه می‌دهد. علاوه بر موارد فوق، پشت دستگاه دارای یک دوربین سه لنزی است که می‌تواند عکس‌های واضح در شب و همچنین عکس‌های ماکرو با زاویه باز و کلوز آپ بگیرد. این دوربین همچنین دارای توانایی برای ساخت فیلم‌های خانگی با وضوح ۸K است، همچنین دارای قابلیت ردیابی فوکوس خودکار است که تضمین می‌کند فیلم‌ها واضح باشند.

### تفاوت گوشی‌های سامسونگ ساخت هند و ویتنام

در حالی که بسیاری از کاربران آیفون و سامسونگ می‌دانند که تفاوت بین نسخه‌های مختلف یک گوشی در کشورها وجود دارد، اما تفاوت بین نسخه‌های ساخت هند و ویتنام کمتر شناخته شده است. در این مقاله به بررسی تفاوت‌های این دو نسخه می‌پردازیم.

تفاوت‌های اصلی بین نسخه‌های ساخت هند و ویتنام عبارتند از:

- نوع پردازنده: نسخه‌های ساخت هند معمولاً از پردازنده‌های Qualcomm استفاده می‌کنند، در حالی که نسخه‌های ویتنام از پردازنده‌های MediaTek استفاده می‌کنند.
- حجم حافظه: نسخه‌های ویتنام معمولاً حافظه داخلی بیشتری دارند.
- نوع دوربین: نسخه‌های ویتنام معمولاً دوربین‌های قوی‌تری دارند.
- نوع باتری: نسخه‌های ویتنام معمولاً باتری‌های با ظرفیت بیشتری دارند.
- نوع سیستم عامل: نسخه‌های ویتنام معمولاً از سیستم عامل اندروید استفاده می‌کنند، در حالی که نسخه‌های هند از سیستم عامل MIUI استفاده می‌کنند.

### این پیامک را مطلقاً باز نکنید!

اخیراً پیامی از طریق اپلیکیشن واتساپ به کاربران ارسال می‌شود و حاوی یک لینک است که اگر کلیک کنید، شما را به یک وبسایت مشکوک هدایت می‌کند.

این وبسایت حاوی یک فرم است که از شما می‌خواهد نام و شماره تلفن خود را وارد کنید. پس از تکمیل فرم، شما به یک صفحه‌ای هدایت می‌شوید که ادعا می‌کند می‌تواند به شما کمک کند تا مشکلات خود را حل کنید.

این وبسایت در واقع یک تله‌فیشینگ است که سعی می‌کند اطلاعات شخصی شما را جمع‌آوری کند و به افراد دیگر بفروشد. این نوع حملات می‌تواند به شما خسارت مالی و اعتباری زیادی برساند.

برای جلوگیری از این نوع حملات، همیشه مراقب لینک‌های ناشناس باشید و هرگز اطلاعات شخصی خود را در وبسایت‌های مشکوک وارد نکنید.

### سامسونگ ویتنام یا هند را چگونه تشخیص دهیم؟

معمولاً پشت جعبه گوشی نام کشور سازنده نوشته شده است. اما می‌توانید برای اطمینان بیشتر از کد IMEI درج شده روی جعبه دستگاه استفاده کنید یا در قسمت تنظیمات گزینه About را بزنید تا شماره IMEI نمایش داده شود. همچنین می‌توانید برای مشاهده کد IMEI با گوشی خود \*#06#\* شماره‌گیری کنید. اکنون کافی است به رقم هفتم و هشتم آن دقت کنید تا متوجه شوید گوشی شما مونتاژ کدام کشور است.

رقم ۵ یا ۵۰ یعنی مونتاژ آمریکا، فلاندا یا برزیل است.

ارقام ۲ و ۲۰ مونتاژ کشورهای امارات متحده عربی یا هند است.

عدد ۱ یا ۱۰ یعنی فلاندا، اندونزی است.

اعداد ۶ و ۶۰ نشان دهنده مونتاژ هنگ کنگ، چین یا مکزیک است.

وجود رقم ۰۳، ۰۴، ۰۳ یا ۴۰ نشان دهنده مونتاژ چین است.

در مورد ارقام ۷ و ۷۰ نیز اطلاعات دقیقی در دسترس نیست، اما به نظر می‌رسد مونتاژ ویتنام است.

عدد ۰۰ به معنی تولید شدن در کارخانه اصلی کمپانی Samsung است.

گوشی‌های ODM چیست؟ آن‌ها را نشانه‌گذاری کنید.

بعضی از گوشی‌های ارزان قیمت و اقتصادی این برند کره‌ای به سفارش Samsung توسط کمپانی‌های چینی، Haqin، Wingtech، China-E و Longcheer ساخته می‌شوند که به آن‌ها ODM می‌گویند. البته بیشترین سهم در گوشی‌های ODM این برند متعلق به شرکت Wingtech است. هدف از تولید مدل‌های ODM کاهش هزینه نهایی و رقابت با گوشی‌های ارزان قیمت چینیست و آن‌ها را با یک هند و ویتنام سامسونگ اشتباه نگریزد.

هر چند غول کره‌ای معتقد است کیفیت گوشی‌های ODM مورد تأیید آن‌هاست، اما از نظر جیپیتس، نمایشگر و دوربین اصلی با گوشی‌های ساخت خود شرکت Samsung قابل مقایسه نیستند. البته موبایل‌های بسیار ارزان‌تر از محصولات دیگر این برند هستند و نمی‌توانند کیفیت این برند را برابری به این شرکت کره‌ای وارد کردن داشته‌اند. اما در خط تولید برندهای چینی معروف مثل شیائومی کیفیت ساخت‌ها از بسیاری برتری نسبت به گوشی‌های ODM ارزان‌تر دارند. از جمله موبایل‌های ODM می‌توان به ۸۰۱، ۸۰۱ و ۸۰۱ اشاره کرد.

در حال حاضر در میان ترابریون قیمت گوشی‌های تولید هند سامسونگ نسبت به نسخه ویتنام دخیل است.

اما دلیل این اختلاف ارزش پول و پایین بودن دستمزدها کارگران در هند کشور است که باعث می‌شود هزینه تولید و قیمت نهایی برای سامسونگ کمتر شود و بتواند اندکی قیمت عرضه را پایین‌تر بیاورد.

عامل دوم نیز شاید اینست که فروشندگان در هند گوشی‌های هندی را انتخاب کرده و به دلایلی که از آن در ذهنیت مردم ساختند باعث شده مدل‌های تولید ویتنام گران‌تر به فروش برسد و طرفداران بیشتری داشته‌اند.

تفاوت یک هند و ویتنام در لوازم جانبی و بسته بندی نیست. تفاوتی که بین گوشی‌های سامسونگ ساخت هند و ویتنام وجود دارد، سری شارژر آن باشد که مطابق با استانداردهای هند کشور زده شده است. در بقیه موارد مثل هندزفری و محتویات جعبه تفاوتی وجود ندارد و همه چیز یکسان است.

### چرا گوشی‌های سامسونگ ساخت هند قیمت پایین‌تری دارند؟

بسیاری از کاربران آیفون و سامسونگ می‌دانند که تفاوت بین نسخه‌های مختلف یک گوشی در کشورها وجود دارد، اما تفاوت بین نسخه‌های ساخت هند و ویتنام کمتر شناخته شده است. در این مقاله به بررسی تفاوت‌های این دو نسخه می‌پردازیم.

تفاوت‌های اصلی بین نسخه‌های ساخت هند و ویتنام عبارتند از:

- نوع پردازنده: نسخه‌های ساخت هند معمولاً از پردازنده‌های Qualcomm استفاده می‌کنند، در حالی که نسخه‌های ویتنام از پردازنده‌های MediaTek استفاده می‌کنند.
- حجم حافظه: نسخه‌های ویتنام معمولاً حافظه داخلی بیشتری دارند.
- نوع دوربین: نسخه‌های ویتنام معمولاً دوربین‌های قوی‌تری دارند.
- نوع باتری: نسخه‌های ویتنام معمولاً باتری‌های با ظرفیت بیشتری دارند.
- نوع سیستم عامل: نسخه‌های ویتنام معمولاً از سیستم عامل اندروید استفاده می‌کنند، در حالی که نسخه‌های هند از سیستم عامل MIUI استفاده می‌کنند.

### سر چه تأثیری می‌تواند بر تلفن همراه بگذارد؟

یونی‌بره‌های در دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد نیز باتری لیتیوم-یونی شروع به تخلیه شارژ می‌کند.

راهی برای حفظ عملکرد باتری گوشی‌های لیتیوم-یونی در دمای مناسب برای شارژرهای باتری لیتیوم-یونی بین ۱۰ و ۳۰ درجه سانتی‌گراد است. در حالی که میزان شارژ مناسب که باید در باتری ذخیره شده باشد بین ۴۰ تا ۸۰ درصد است. اگر این توصیه‌ها را جدی بگیرید، می‌توانید اطمینان حاصل کنید عمر باتری شما افزایش بیابد.

همچنین باید توجه داشته باشید که باتری لیتیوم-یونی گاهی به طور خودکار شروع به تخلیه شارژ می‌کند که این موضوع البته می‌تواند به کاهش تلفات متفاوت است، اما معمولاً هر ماه بین ۱.۵ تا ۲ درصد می‌دهد که به دمای بستگی دارد و بالاخره متوسط طول عمر یک باتری، بین ۵۰۰ تا هزار چرخه است و هر چرخه، زمانی است که باتری شما به اتمام رسیده و دومرتبه شارژ شده است.



### ۷ نکته برای محافظت از اطلاعات مهم گوشی

می‌توانید از این فایل‌های بسیاری از اطلاعات خود به هر روشی که می‌خواهید، محافظت کنید. در اینجا ۷ نکته برای محافظت از اطلاعات مهم گوشی خود را می‌بینیم:

- پشتیبان‌گیری از اطلاعات مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از اطلاعات مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.
- پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم: همیشه یک نسخه پشتیبان از داده‌های مهم خود بگیرید. می‌توانید از ابزارهایی مانند Google Photos و Drive برای این کار استفاده کنید.





## فواید نوشیدن آب از ظرف مسی



این فرایند اسرار اولیگونامیک نام دارد که می‌تواند انواع زیادی از میکروب‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد.  
دقت به این نکته مهم است، ظرفی نخرید که از مس خالص ساخته شده‌باشد. بعد هم آن را کامل بشویید و پر از آب کنید و روی ظرف را بپوشانید. بگذارید آب حداقل ۶ ساعت و حداکثر ۸ ساعت ماند و سپس آن را بنوشید تا نتایج زیر را بدست آورید:

- ۱) بیماری‌هایی که ناقل آن آب است، پیشگیری می‌کند.
- ۲) به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- ۳) به کاهش وزن کمک می‌کند.
- ۴) برای سلامت قلب مفید است.
- ۵) سطح هموگلوبین را حفظ می‌کند.
- ۶) عملکرد غدد تیروئید را تنظیم می‌کند و... اما نکات زیر را هم مورد توجه قرار دهید: نوشیدن آب که در ظرف مسی نگهداری شده‌است، یک بار

مس خواص ضد میکروبی زیادی دارد و می‌تواند باکتری‌های مضر برای سلامت انسان را از بین ببرد. به همین دلیل در بسیاری از نقاط دنیا تجهیزات اتاق بیماران و محل جراحی را با آب مس می‌سازند؛ بنابراین بد نیست ما هم از ظرف مسی برای خوردن آب استفاده کنیم، چرا که وقتی آب در ظرف مسی، یا به مدت ۸ ساعت، در ظرف مسی نگهداری می‌شود، مقدار بسیار کمی از یون‌های مس در آب حل می‌شود.

## سبزی خوش طعمی که

### قاتل چربی خون بالاست

گل کلم خاصیت فراوانی دارد که یکی از مهم‌ترین خواص آن تنظیم چربی خون بدن است. گل کلم می‌تواند چربی خون بالا را پایین بیاورد و آن را تنظیم کند. گل کلم این سبزی سبزین و سبک با طعم بی‌نظیرش می‌تواند یکی از مناسب‌ترین گزینه‌های فصل زمستان برای سرودن کتلت غذا باشد. کلم دارای خواص بسیاری است که عبارتند از:

۱. اگر ترکیبات موجود در گل کلم با مصرف مرتب این نوع سبزی همراه شود می‌تواند مامی در برابر انواع سرطان‌ها باشد.
۲. گل کلم می‌تواند چربی خون بالا را پایین بیاورد و آن را تنظیم کند.
۳. هر پیمانه گل کلم فقط حاوی ۲۵ کالری است. به این معنی که مصرف زیاد این ماده غذایی موجب اضافه وزن نمی‌شود و همچنین جایگزین کم‌کالری مناسبی برای مواد غذایی پرکالری مانند برنج و آرد است.
- گل کلم به دلیل فیبر بالا گوارش را کند و احساس سیری ایجاد می‌کند و در نتیجه فرد به‌طور خودکار به مصرف کالری کمتری طی روز می‌خواهد آورد. خاصیت دیگری که در گل کلم به کاهش وزن کمک می‌کند، برآبیمون این ماده غذایی است. ۹۲ درصد وزن گل کلم از آب تشکیل می‌شود و این درحالی است که مصرف مواد غذایی پر آب و کم‌کالری با کاهش وزن بی‌ارتباط نیست.

#### ● طریقه مصرف گل کلم

گل کلم را می‌توانید به راحتی بخارپز و کنار غذای خود چنان کنید اما ترکیب آن با سبب زمینی چغره هم برای قر کردن بسیار شگفت‌انگیز خواهد شد. ضمن اینکه گل کلم در کتلت و کتلت‌ها هم با قالب شور یا ترشی درمی‌آید بسیار خواصتری خواهد شد.

## آشنایی با ۴ نوشیدنی

### مناسب برای روزه داران

نوشیدنی‌ها که خوردن آن‌ها در ماه مبارک رمضان تشنه نمی‌شود به این ترتیب است:

#### ۱- خسرت کلاب

مقداری کلاب را با آب مخلوط کنید و این شربت را بنوشید. نوشیدن کلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند. بویدن کلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس مفید است.

#### ۲- شربت آلبومو

آلبومو، کمی شکر و آب، با همین ترکیب ساده می‌توانید آب زیادی در بدنتان ذخیره کنید.

#### ۳- شربت خیار و کدو سبز

تعدادی خیار را رنده کنید، کمی سکنجبین داخل لیوان بریزید، خیارهای رنده شده را آن اضافه کنید و سپس آب و لیموترش بریزید.

#### ۴- شربت بیدمشک

عرق بیدمشک را با مقداری آب مخلوط کنید و می‌توانید آن را به شکر تقاوت‌ناش را با روزهایی که آن را نخورده بودید خواهید دید.

# ناجی بیماران با فشار خون بالا را بشناسید



میزان فشارخون طبیعی در مردان و زنان چیست؟ و سطوح فشارخون بالا یا چقدر است؟ به غیر از سسکهته مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا چگونه می‌تواند بر سلامت ما تاثیر بگذارد؟

به‌طور کلی فشارخون باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه باشد. اگر فردی فشارخون بالاتر از سطح توصیه شده ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه دارد، باید تغییرات خاصی در سبک زندگی خود انجام دهد، مانند کاهش وزن (شاخص توده بدنی باید کمتر از ۲۵ کیلوگرم بر مترمربع باشد)، منظم کردن ورزش‌ها، محدود کردن نمک و کالری مصرفی، افزایش میزان میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی و غیره. توجه به توصیه‌های پزشک برای پر فشارخونی مزمن در پیشگیری از عوارض جانبی طولانی مدت آن بر سلامت قلب و عروق لازم است. برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی حفظ سطح فشارخون ضروری است.

پیشنهاد شما برای کسانی که مشکل قلبی ندارند چیست؟

بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی زمینه‌ای مانند سسکهته قلبی، نارسایی کلیوی، سسکهته مغزی و دیابت باید در فشارخون خود بالا احتیاط کنند زیرا فشارخون بالا در این افراد در مقایسه با افراد بدون این بیماری‌ها، ضرر است. کنترل تهاجمی فشارخون، سازگاری خوب دارویی برای سال‌ها و معاینات سلامت برای کسانی که بیماری‌های قلبی عروقی زمینه‌ای مبتلا به پر فشارخونی رنج می‌برند، ضروری است. افراد مبتلا به پر فشارخونی و بدون بیماری‌های قلبی عروقی باید عادات غذایی مانند داشتن با انجام تمرینات ورزشی منظم آمادگی قلبی تنفسی بالایی داشته باشند. وزن و بدن خود را حفظ کنند. غربالگری منظم برای عوامل خطرناک مختلف مانند کلسترول با قند خون بالا داشته باشند و فشارخون را به‌طور منظم کنترل کنند.

عمومی در بدن یک فرد است. محیط متابولیک غیرعادی بدن به دلیل عادات غذایی نامناسب، افزایش وزن، فعالیت‌های بدنی کم، دیابت، بیماری‌های مزمن غیر قلبی و غیره باعث افزایش سطح این نشانگر می‌شود که بر سلامت قلب و عروق تاثیر منفی می‌گذارد.

چگونه آمادگی قلبی تنفسی بالا یا طول عمر بیشتر مرتبط است؟ آیا حقیقت دارد؟ پیشنهاد شما برای بهبود آن چیست؟

فعالیت بدنی و ورزش منظم همیشه در حفظ سلامت جسمی و روانی مفید است. یک رژیم ورزشی منظم مانند دویدن، دوچرخه سواری، شنا و بازی‌های خارج از منزل مانند میمنگ، تنیس، رقص و غیره به حفظ آمادگی قلبی تنفسی بالا کمک می‌کند. سبک زندگی هر روز برای پیاده‌روی بیشتر وقت بگذارید. هدف ۱۰ هزار گام در روز قرار دهید. ۳۰ دقیقه تا یک ساعت به راه‌خوبی برای داشتن آمادگی قلبی تنفسی بالا است. آمادگی قلبی تنفسی بالا با کاهش وزن، کاهش مصرف نمک و اشوک، استعمال دخانیات، بالا رفتن سن و نشانگر خونی پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (نشانگر التهاب) و نقش آن در فشارخون خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی چیست؟ پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا، یک نشانگر خوبی برای التهاب

نارسی قلبی، سسکهته مغزی یا فلج، نارسی کلیوی و سایر بیماری‌های عروقی وجود دارد.

آیا فشارخون بالا یکی از عوامل خطرناک اصلی حمله قلبی و سسکهته مغزی و عامل اصلی مرگ زودرس است؟ آیا می‌توانید داده‌ها یا نمونه‌هایی را به ما بدهید؟

فشارخون بالا یک عامل خطر اصلی برای حملات قلبی است. اگر فشارخون فردی ۶ میلی‌متر جیوه کاهش یابد، ۱۶ درصد در حوادث قلبی عروقی و ۲۲ درصد کاهش در سسکهته مغزی وجود دارد. این اثر کاهش بر فشارخون بالاست. فشارخون بالا به‌طور مستقیم مسئول ۵۷ درصد از کل مرگ‌های ناشی از سسکهته مغزی و ۲۲ درصد از کل مرگ‌های قلبی است.

دلایل اصلی فشارخون بالا چیست؟ آیا چاقی یک عامل است؟ آیا سن و ژنتیک نیز در این امر نقش دارند؟ حدود ۲۵ درصد از جمعیت شهری و ۱۰ درصد از جمعیت روستاها از فشارخون بالا رنج می‌برند. فعالیت بدنی کم، وزن بالا، افزایش مصرف نمک و اشوک، استعمال دخانیات، بالا رفتن سن و استناد ژنتیکی چند دلیل مهم برای فشارخون بالا هستند.

پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (نشانگر التهاب) و نقش آن در فشارخون خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی چیست؟ پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا، یک نشانگر خوبی برای التهاب

## بهترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه

تحقیقات فعلی نشان می‌دهد که نوشیدن مایعات به‌طور کلی ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. ادامه مطلب را بخوانید و با بهترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه آشنا شوید.

سنگ‌های کلیه رسوبات سختی هستند که اغلب به علت بالا رفتن غلظت املاح و نمک در ادرار به وجود می‌آیند. به‌طور کلی، وقتی غلظت برخی مواد که می‌توانند بلور تشکیل دهند (مانند کلسیم، اسید اوریک و آلزولات) در ادرار افزایش می‌یابد، سنگ کلیه تشکیل می‌شود.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف کافئین ممکن است به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک کند. از آنجا که قهوه دارای خواص ادرارآور است، اغلب مردم تصور می‌کنند که نوشیدن قهوه منجر به کم‌آبی بدن می‌شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. اما تحقیقات جدید خلاف این را نشان می‌دهد و می‌گوید که استفاده از کافئین به‌طور شگفتی از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

طبق یک مطالعه از سوی بنیاد ملی کلیه در سال ۲۰۲۱ مشخص شد که کافئین موجود در چای، نوشابه یا قهوه به نوعی عملکرد محافظتی دارد و می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. به‌طوری که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز قادر است



## میوه ای لاگبری که قاتل آنزیم است

تحقیقات جدید دانشگاه سینسیناتی نشان داده است، مصرف روزانه زغال اخته در میانسالی می‌تواند خطر زوال شناختی افراد را در سال‌های آخرو زندگی کاهش دهد. کارآزمایی کوچک انسانی چندین پیشرفت فیزیولوژیکی و شناختی را پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه کمپلر بلوری شناسایی کرد.

پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه کمپلر بلوری با زغال اخته، این محققان شاهد بهبودهای سلامت شناختی در شرکت کنندگان کارآزمایی بودند. فواید زغال اخته ای برای سلامتی به خوبی شناخته شده است. از خواص متمیز زخم ترفه تا تقویت حافظه. در واقع زغال اخته با سسکهته‌های کوچک می‌تواند مفید قوی الهام‌دهنده است.

رابرت کریکوریان چندین سال است که درباره اثرات عصمی زغال اخته مطالعه می‌کند. کار قبلی او فواید شناختی متعددی را برای افراد مسن در افزودن بلوری به رژیم غذایی نشان داد. این مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداخته است که آیا بلوری‌ها می‌توانند در صورت مصرف منظم در میانسالی عوامل پیشگیرانه مفیدی باشند. کریکوریان گفته: ما مزایای شناختی زغال اخته را در مطالعات قبلی با افراد مسن مشاهده کرده بودیم و فکر می‌کردیم که ممکن است در افراد جوانتر با مقاومت به انسولین موثر باشد. بیماری آنزیم، مانند همه بیماری‌های مزمن مزمن، در طی سالیان متعددی و از پائینالی شروع می‌شود. برای آزمایش اثرات کامل زغال اخته در میانسالی، محققان ۲۲ بزرگسال بین







### سپاهان قهرمان می شود

سید مهدی صالحی، مدیرعامل سپاهان، مهاجم سال های نه چندان دور ایران که سابقه بازی در سه تیم مدعی سپاهان، استقلال و سپاهان را دارد می گوید: اگر به جدول و بازی های باقیمانده نگاه کنیم می بینیم که سپاهان برای قهرمان شدن همه چیز در دستمان خودش است و اگر در نهایت با استقلال هم امتیاز نین شود به دلیل برد در بازی های رو در رو قهرمان خواهد شد. از طرفی دربی و همچنین بازی سخت استقلال با تراکتور باقی مانده و پرسپولیس نیز بازی سخت خواهد داشت اما بازی های سپاهان راحت هستند. سپاهان نسبت به دو تیم دیگر بازی بهتری به نمایش می گذارد و شانس بیشتری برای قهرمانی دارد.

### دعوت پروفیسور توسط AFC

سرمری سابق پرسپولیس به مراسم قرعه کشی جام ملت های آسیا ۲۰۲۳ دعوت روزنامه «عمان» خبر داد کنفدراسیون فوتبال آسیا نامه ای به فدراسیون فوتبال عمان فرستاد و در این نامه از برانکو ایوانکوویچ، پروفیسور محبوب پرسپولیس و او سرمری تیم ملی عمان برای حضور در مراسم قرعه کشی مرحله گروهی جام ملت های آسیا ۲۰۲۳ دعوت کرده است. کنفدراسیون فوتبال آسیا از برانکو خواسته که به همراه خود یکی از پیشکسوتان تیم ملی عمان را به مراسم بیاورد. انتخاب ستاره سابق تیم ملی عمان توسط برانکو انجام می شود. AFC هفته گذشته سیدبندی مسابقات جام ملت های آسیا ۲۰۲۳ قطار اعلام کرد که تیم ملی کشورمان در کنار غول های فوتبال آسیا یعنی عربستان، قطر، کره جنوبی، ژاپن و استرالیا قرار گرفت.



### مدافع سپاهان در نقشی جدید



ستاره خط دفاعی سپاهان در مصاف با تراکتور در حال بازی میانی تیم داور و نیمکت تیمش بود. تیم فوتبال سپاهان در شرایطی برابر تراکتور مغلوب شد که سپاهان بازی را با گشت محمد دانشگر، زار دیگر از روی نیمکت نظاره گر نمایش مهمی تیمی خود بود. سپاهان که در سال های اخیر همواره داخل و خارج زمین در کانون توجه بوده این بار از روی نیمکت و در آرامش به دور از حواشی در انتظار پیروزی تیمش نشسته بود که اعتراضات کادر سپاهان منجر به حضور داور چهارم در مقابل نیمکت آنها و متعاقب آن درخواست از حسن اکرمی برای نشان دادن کارت به مربیان این تیم بود. اما این بار سپاهان یزدانی در هیئت دیده شده که پیش از این در تانچین نقشی را برعهده گرفته بود. مدافع بلندقامت طلایی پوشان به قصد مداخله گری می داور چهارم و کادر تیمش بازی را گرم کرد و سعی کرد آرام کردن فضای مانع از جرمه شدن بیشتر اعضای کادر فنی تیمش شود و تلاش کرد توجه داور چهارم از هوگو امیندا و انتقادات این چهره برنقش از تصمیمات اکرمی را دور کند.

### مدافع ذوب آهن:

می توانیم جزو ۷ تیم بالای جدول باشیم



ذوب آهن توانست با شوت امیرحسین جدی برد ارزشمندی مقابل گل گهر کسب کند و با توجه به این پیروزی در جدول بالا بیاید و به ادامه لیگ امیدوارتر شود. مدافع کلان ذوب آهن در مورد بازی باقی گفت: گل گهر تیم خیلی بزرگی است. تیمی است که چندسال به لیگ برتر آمده و توانسته خودش را از جدول میانی نشان دهد ولی ما با دستورات تاکتیکی آقای تاراز خیلی خوب بازی و کاملاً مدیریت کردیم و برنده شدیم. طبق امری هم که داده شد توپ بیشتر در اختیار ما بود و آنها یکی دو موقعیت روی ضد حمله داشتند و گویا به نظر مالکیتی توپ بیشتر در اختیار ما بود. این بازیکن در خصوص فضیلت داور علیرضا چهارم کرد داوری می توانست یک پناهی برای ما بگیرد زیرا او برخورد بود که به نظر ما بازیکن حریف پیراهن آشوری را پشت کشید و یک جا هم مانع اسلامی شدند اگر ما متعرض باشیم منطقی تر است تا گل گهر. داوری در مجموع خوب بود فقط آن صحنه که پناهی نگرفت مشکوک است. وی در مورد عملکرد خوب خط دفاع علیرضا کرد: گل گهر روی ضد حمله یک موقعیت داشت و یکی هم دقیقه ۹۰ بود که فکر می کنم حبیب فرعیاسی گلرمان با شایستگی کامل آن توپ را گرفت و می تواند بهترین مهار لیگ لقب بگیرد. این سوپرفوتبالدار بود و ۲ امتیاز می توانیم به دو تیم ما حساب بزنیم.

جدید که تمویض طلایی بود و گل که امتیازی زد گفت: خدا را شکر توانستیم به تیم کمک کنیم و زحمت همه بچه ها بود و من خیلی خوشحالم که زحمت بچه ها را به نمر رساندم و با استخوابی اعتماد آقای تاراز شد. توپم به پای سپهرابین خورد و تغییر سرداد. شریه در چارچوب بود و گل به نام من ثبت شد. این گل را به مادرم که کمی مریض احوال است تقدیم می کنم. مدافع ذوب در مورد تک رقمی شدنشان گفت: چند هفته ای بودیم ما دچار مشکل شده بود ولی خدا را شکر ما مدیریتی که کار گرفتی و بچه ها داشتند تا این دوره گذشتیم و وارد شرایط ایده آل شدیم. می توانیم جزو هفت تیم بالای جدول باشیم. امیدوارم تیم ما را نسبت به پارامال ارتقا بدهیم و یا حداقل رتبه تک رقمی داشته باشیم.

## گلری که می تواند «حبیب» فوتبال ایران شود...

مرضیه غفاریان

در نهایت حبیب راهی تبریز شد. فرعیاسی جوان اگرچه به گلر دوم پرشورها تبدیل شد اما نمی توانی تی ها به هیچ عنوان حاضر بودند او را به نفع رقیبا تا دست بدهند تا اینکه این دروازه بان در فصل گذشته و طی یک ماجرای جنجالی به ذوب آهن پیوست تا دوباره زیر نظر سرمری سابق خود بازی کند. فرعیاسی بار دیگر و این بار در ذوب آهن حبیب تاراز شد و برای قرار گرفتن در سنگر گاندوها از شهاب گردان باسابقه هم عبور کرد. حالا این گلر ۲۵ ساله نه تنها با درخشش خود در درون دروازه سیزوشان اصفهان و ثبت ۱۱ گلین شبت در ۲۳ بازی در رده پنجم برترین گلرهای لیگ ایستاده و عزمش را برای تصاحب دستکش طلا به شرف عبور از علیرضا بیرانوند و سایر رقیبا جزم کرده، بلکه امید فراوانی دارد که با توجه به سن و سال کمش و تجربه ای که در این مدت کسب کرده بتواند به زودی برای قرار گرفتن در سنگر دروازه تیم ملی هم از بیرو پیشی بگیرد. تحقق این خواسته برای حبیب فرعیاسی دور از دسترس نیست. گلری که در فصل گذشته و لیگ جاری با مهار پناهی های آقای کلرهای لیگ، نشان داده می توان در بازی های حساس و در مقابل گلزنان قهار هم مانند گلر ملی پوش پرسپولیس روی توانایی او حساب کنیم. فرعیاسی می تواند در آینده ای نه چندان دور «حبیب» همه فوتبالدوستان ایرانی شود به شرط اینکه با همین فرمان پیش رود و با تلاش بیشتر در تمرینات خود، در حفاظت از سنگر تیمش روز به روز موفق تر عمل کند.



### انگیزه بالای شهریار برای حضور در تیم ملی



شهریار مانلو در مصاف فشرده طلایی پوشان مقابل تراکتور در ورزشگاه یادگار امام مطابق انتظار یکی از شاخص ترین بازیکنان تیمش بود. مانلو در این بازی رفت برابر تراکتور با وجود اینکه شاگردان مورایس موفق به کسب یکی از شش برترین پیروزی های فصل برابر فرمزپوشان تبریزی شدند، به عنوان بار ذخیره وارد زمین شد و نگذاشت تعداد حضورهای فیسی مرادی در ترکیب سپاهان بیشتر از دو سه مرتبه شود. این بازیکن که حالا می داند یکی از بازیکنان مورد نظر امیر قلعه نویی برای آماده سازی تیم ملی جهت حضور در جام ملت های آسیا هم به شمار می رود، با انگیزه زیادی به ورزشگاه یادگار امام تبریز گذاشته بود و البته مورایس و هم تیمی هایش در این مسابقه به توانایی های او نیاز مبرمی داشتند. شهریار در این مسابقه فشرده که شاهد بازی بسیار نزدیکی از سوی شاگردان مورایس و خمس بودیم، بارها خط دفاعی تراکتور را از راه و همان طور که در تصاویر ثبت شده از این مسابقه مشخص است، مدافعان تراکتور کار بسیار سختی برای کنترل او، چه در زمین و چه روی هوا، داشتند که تخصص این بازیکن بلندقامت و تنومند به شمار می رود. البته مهاجم زهرادر سپاهان که با ۸ گل زده در جدول گلزنان به دنبال محمد عباس زاده و رضاسدی ۶۰ گل شده، دو بار توانست در محوطه جریمه مدافعان حریف را مجبور به رفتار خط ناک کند که برخلاف ادعای باشگاه سپاهان و هواداران این تیم، حسن اکرمی هیچ کدامشان را پناهی تشخیص نداد تا شهریار و هم تیمی هایشان این مسابقه حساس را با ناامی و بدون کسب امتیاز ترک کنند.

### بازی، ۱۰ امتیاز؛ ذوب آهن رو به اوج



در هفته های اخیر تیم ذوب آهن یکی از بهترین تیم های لیگ برتر ایران بوده است. تیم ذوب آهن در هفته بیست و پنجم لیگ برتر و همزمان با لحظاتی که استقلال، تراکتور و سپاهان، تمام توجهات را به خود جلب کرده بودند، موفق شد برتری بزرگ را با شکست گل گهر کتبت و دوباره رتبه خود را تکب رقمی کند. با کسب این ۳ امتیاز، ذوب آهن به آمار روزی ۵ بازی ۱۰ امتیاز رسیده که اوضاع این تیم در جدول را کاملاً متحول کرده است. شاگردان تاراز ۹ امتیاز از پیروزی برابر گل گهر، هم کرمان و ساسی کسب کردند و برابر پیکان نیز به نتیجه تساوی رسیدند تا متوسط فوق العاده ۱۰ امتیاز به ازای هر بازی را ثبت کنند. نکته جالب اینکه در این ۵ بازی تنها تیم استقلال توانسته دروازه ذوب آهن را باز کند و شاگردان تاراز در ۴ بازی کلین شیت کرده اند تا آمار بسیار دفاعی، این امتیازات را به اندوخته خود اضافه کنند. این نتایج در خشان در ۵ هفته اخیر باعث شده تا ذوب آهن به چهار امتیازی فولاد برسد و شانس بالایی به جایگاه هفتم را نیز برای خود متصور باشد. نکته جالب اینکه سیزوشان اصفهانی هفته آینده با تیم قهرمانی نسج دست سید سلیمان دیدار می کند و شانس خوبی برای ۱۳ امتیاز شدن خواهد داشت.

### شانس استقلال بیشتر است

پنهان فریب، پیشکسوت استقلال می گوید در ۲ بازی مانده به پایان فصل، قهرمان لیگ مشخص می شود. سپاهان تیم بسیار خوبی است. اگر نتوانیم روی کاندیدرسانی کنیم می بینیم که بازی های پایانی فصل باقی مانده که سپاهان نسبت به استقلال و پرسپولیس بازی های راحتتری دارد. استقلال هم با تراکتور بازی دارد و هم با پرسپولیس، به هر صورت هر ۳ تیم شانس قهرمانی دارند، اما این نحوه بازی شانس استقلال برای قهرمانی بیشتر است.



### آمار خارق العاده آزمون

رشته شب به مصاف اینترناشونال رفت و به برتری ۳ بر یک رسید. سردار آزمون که از دقیقه ۲۰ وارد زمین شده بود، توانست در دقیقه ۹۰+ گل سوم لوگو کوون را به نمر رساند. آزمون در پنج بازی اخیر حضور در ۲۰۱ دقیقه، ۳ گل به نمر رسانده است. ستاره کشورمان که در این فصل نمایش خوبی نشان داد، توانست با هفت گل در اوضاع لوگو کوون، آمار ۵۰+ دقیقه و یک گل را در بوندس لیگا از خود به ثبت رساند.



### نوراللهی در یک قدمی جام

در چارچوب هفته بیست و دوم لیگ امارات، شهاب الاهلی در مصاف البلاط به برتری ۲ بر صفر رسید تا در یک قدمی قهرمانی قرار گیرد. این اتفاق در حالی افتاد که احمد نوراللهی، ستاره دارایی شهاب الاهلی در ترکیب اصلی حضور داشت و ۹۰ دقیقه بازی کرد و نوراللهی نمایش خوبی در این دیدار به ثبت رساند و یکی از بازیکنان خوب تیمش در این بازی نام گرفت. شهاب الاهلی با این برد ۴۹ امتیازی شد و با افتخار در صدر قرار گرفت. امین والوجه با یک بازی کمتر و ۴۱ امتیاز در رده های میانی قرار دارد.



