

بازداشت ۲ نیروی شرکت گاز

بدترین خبر از درون دروازه ذوب

در صحنه گل تیم نفت مسجد سلیمان به ذوب آهن، گلر سبزو سفیدهای اصفهانی هنگام شیرجه زدن به سمت توپ با آرنج به تیر دروازه برخورد کرد. حیب فرعیاس بعد از این صحنه در حالی که بازیکنان نفت مشغول شادی کردن بودند...



مشکلات شیلات به ساحل امن نمی رسد

لیست قرمز گونه های جانوری در معرض انقراض



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۲ / ۱۶ آوریل ۲۰۲۳ / ۲۵ رمضان ۱۴۴۴
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۲۰۰۰ / تومان

برنج کاران

سرگردان شده اند

برنج های اصفالی در حال نشاء هستند اما برنج کاران خسته و ناامید از واردات بی رویه، دیگر انگیزه ای برای کشت ندارند. با اینکه فصل کاشت برنج شروع شده اما خشکسالی از یک سو و واردات برنج از سوی دیگر برنج کاران داخلی را ناامید کرده است. موضوعی که این روزها مورد انتقاد نماینده مردم نور در مجلس یازدهم قرار گرفته و او با انتقاد از واردات بی رویه برنج خواستار رسیدگی به مشکلات کشاورزان مازنرانی شده است.

به گفته ولی... فرزانه کشاورزان برای برقرار کردن چاه های آب، میان وزارتخانه ها و بانک ها سرگردان شده اند و هیچکس در این زمینه پاسخگو نیست. به گفته این نماینده مجلس همچنین آنها برای تأمین سوخت نفت چاه های...

در صفحه ۲ بخوانید

لقب جدید سردار آزمون

در آلمان



عشایر از ۲۵ اردیبهشت می توانند وارد استان اصفهان شوند



روزهای پاک فروردین را کم کم فراموش کنید!

خیز دوباره گرد و غبار، اصفهان را تهدید می کند

نوبت اول

آگهی فراخوان مناقسه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه) (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران ۲۰۰۲۰۰۱۲۰۵۰۰۰۰۵)

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر پروژه بهسازی کانال روستای قورتان و کانال اصلی رودشت جنوبی در روستای کفران را از طریق مناقسه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (روش یکپارچه) و با شرایط مشخصات زیر به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از مناقسه گرانی که تمایل به شرکت در مناقسه مذکور دارند، دعوت می گردد نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقسه از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی (www.setadiran.ir) و به شماره فراخوان فوق اقدام نمایند. مبلغ برآورد: ۹۱،۵۳۵،۱۹۰،۱۰۶ ریال (نود و یک میلیارد و پانصد و سی و پنج میلیون و نود هزار و یکصد و شش ریال) و بر مبنای فهرست بهای واحد پایه رسته آبیاری و زهکشی سال ۱۴۰۱ است.

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۴،۵۷۶،۷۵۹،۵۰۵ ریال (چهار میلیارد و پانصد و هفتاد و شش میلیون و هفتصد و پنجاه و نه هزار و پانصد و پنج ریال) و نوع آن از تضمینهای معتبر جدول شماره ۴ بند الف ماده ۶ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوبه هیات وزیران به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹-۵ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ و نیز تبصره ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی بند ه تبصره ۵ ماده واحده قانون بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور موضوع تصویب نامه هیات وزیران به شماره ۱۲۱۵۵/ت/۵۵۲۶۴-۵ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۹ و نیز ماده ۹ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی در تأمین نیازهای کشور و تقویت آنها در امر صادرات مصوب ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ مجلس شورای اسلامی باشد.

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

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

مدت اعتبار پیشنهادها: مناقسه ۳ ماه شمسی با یکبار قابلیت تمدید با همین مدت از آخرین مهلت ارائه پیشنهادها است.

نام و نشانی مجری طرح و دستگاه نظارت: (الف) نماینده کارفرما و مجری طرح: معاونت حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای اصفهان به نشانی اصفهان - پل خواجو - آبشار اول - ساختمان شماره دو - (ب) دستگاه نظارت (مشاور): شرکت مهندسی مشاور زاینده آب به نشانی اصفهان - خیابان نظر شرقی - جنب تالار آندیشه - شماره ۲۲۵

تاریخ، مهلت، نشانی و نحوه دریافت اسناد مناقسه و استعلام ارزیابی کیفی و ارسال پاسخ: کلیه مراحل ارزیابی کیفی و مناقسه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir انجام خواهد شد. مناقسه گرانی جهت شرکت در مناقسه، مطابق شرایط و مواعید زمانی قید شده در آن سامانه (به شماره فراخوان فوق) مهلت خواهند داشت نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و مناقسه و ارسال پاسخ ارزیابی کیفی و پیشنهاد مناقسه به صورت همزمان و از طریق همین سامانه اقدام نمایند. زمان ارسال اسناد مناقسه و اسناد استعلام ارزیابی کیفی به صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران ساعت ۱۶:۰۰ روز انتشار آگهی نوبت اول و به شماره فراخوان فوق می باشد و از آن زمان قابل دسترسی مناقسه گرانی می باشد. نشانی مناقسه گزار: اصفهان - پل خواجو - پلوار آینه خانه - جنب هلال احمر - شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان - کد پستی ۸۱۶۴۶۷۶۴۷۲ - صندوق پستی ۳۹۱

م.الف: ۰۴۸-۱۴۸۱

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای اصفهان

آگهی دعوت شرکت راهپویان نازوان سهامی خاص شماره ثبت ۳۷۷۷۳ شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۷۳۸۷۹

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت راهپویان نازوان - سهامی خاص دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که رأس ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخه ۰۹/۰۲/۱۴۰۲ روز شنبه و مجمع عمومی فوق العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخه ۰۹/۰۲/۱۴۰۲ روز شنبه به آدرس اصفهان خیابان شاپور جدید خیابان کار و کارگر نبش بلوک ۲۲ شرکت راهپویان نازوان به کد پستی: ۸۱۹۵۱۵۵۹۲۷ تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه: مجمع عمومی عادی سالیانه ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخه ۰۹/۰۲/۱۴۰۲

- انتخاب بازرسان
- تصویب تراز و سود و زیان مالی
- و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخه ۰۹/۰۲/۱۴۰۲

- افزایش سرمایه
- و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره شرکت

My.tax.gov.ir

قابل توجه مؤدیان محترم مالیاتی:

تاریخ رویت اوراق مالیاتی توسط مؤدی طی بیست روز از زمان بارگذاری در حساب کاربری، تاریخ ابلاغ به مودی محسوب می شود. تاریخ و زمان رویت اوراق مالیاتی و سایر جزئیات در سیستم ذخیره شده و کلیه آثار ابلاغی واقعی به آن مترتب است. ورود به حساب کاربری و رویت اوراق مالیاتی به منزله رسید ابلاغ الکترونیکی می باشد.

خودداری از مراجعه به حساب کاربری ظرف مدت بیست روز از تاریخ بارگذاری اوراق مالیاتی، در حکم استنکاف از گرفتن اوراق مالیاتی بوده و روز بیست و یکم به عنوان تاریخ ابلاغ قانونی محسوب می گردد. چنانچه روز بیست و یکم با تعطیل / تعطیلات رسمی یا عمومی مصادف شود، اولین روز بعد از تعطیل / تعطیلات مزبور به عنوان روز ابلاغ در نظر گرفته می شود.

م.الف: ۰۸۷۵-۱۴۸۰

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان اصفهان



فرماندار شاهین شهر و میمه گفته: ۲ نفر از پرسنل شرکت گاز استان بازدید و به زنگان معرفی شدند.

محمد رضا کاظمی طی در خصوص استمناج بوی گاز در بخش هایی از شاهین شهر که باعث بروز مشکل، نگرانی والدین و دانش آموزان شده بود بیان کرد: همانگونه که در روزهای گذشته اعلام کردیم، سپل انگاری شرکت گاز استان و نشتم مایع مرکبات در یکی مجموعه های این شرکت عمل انتشار بوی گاز در شهرستان بوده است.

وی افزود: در این راستا دو نفر از پرسنل شرکت گاز



بازداشت ۲ نیروی شرکت گاز

رئیس کل دادگستری اصفهان گفت: به تلاش گروه های مردمی و حمایت رئیس دستگاه قضایا، نیمی از پرونده های قتل در استان، با ارسال با صلح و سازش بسته شد.

حجت الاسلام اسدالله جعفری در جشن گلریزان آزادی زندانیان جرائم غیر عمد استان اصفهان اظهار کرد: سفر رئیس قوه قضاییه به استان موضوع صلح و سازش پرونده های قتل مطرح شد و با توجه به اینکه تعدادی از اولیای دم از حق قصاص خود گذشتند نیمی از پرونده ها منجر به صلح و سازش شد.

او با اشاره به پرونده های قتل در استان اصفهان گفت:

۸۰۰ درصد این پرونده ها به دلیل نزاع بوده و با آلتی مثل جسم سخت و در فضای آکنده از خشم به قتل منجر شده است.

رئیس کل دادگستری استان اصفهان با بیان اینکه آزادی زندانیان جرائم غیر عمد استان همی است که به مدت شش ماه لاجوردی به تشکیل ستاد سه بیان گذاشته شد گفت: در استان اصفهان سال گذشته ۸۱۵ زندانی جرائم غیر عمد با ۴۵۲ میلیارد تومان بدهی آزاد شدند. حجت الاسلام جعفری ادامه داد: از ابتدای ماه مبارک رمضان تاکنون مردم استان ۳۵۰ میلیارد ریال برای آزادی زندانیان جرائم غیر عمد کمک کرده اند.



نیمی از پرونده های قتل اصفهان به سازش ختم شد

خبر

شکوه حضور مردم اصفهان

مردم متدین و ولایت مدار اصفهان در روز قدس در حمایت از مردم مظلوم فلسطین به خیابان ها آمدند تا از جبار خود را از رژیم صهیونیستی نشان دهند.

مردم همیشه در صحنه و روزدار اصفهان با شرکت در پرشور در راهپیمایی روز جهانی قدس ضمن حمایت همه جانبه از مردم مظلوم و ستمدیده فلسطین، جنایات اخیر رژیم نامشروع صهیونیستی را محکوم کرده و از جبار خود را از جنایات رژیم اشغالگر قدس به نمایش گذاشتند. مردم با شرکت در راهپیمایی روز قدس همدلی، اتحاد مسلمانان و ابراهیم همدردی با مردم فلسطین را نشان دادند و با شعارهای کوبنده مرگ بر آمریکا و مرگ بر رژیم صهیونیستی تداوم حمایت قاطع خود را از مبارزات مردم ستم کشیده فلسطین و نیز جبار رژیم جعلی صهیونیست غاصب اعلام کردند.

تختی از قیمت مصوب زولبیا و بامیه

رئیس انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان اصفهان گفت: برخی واحدهای صنفی هر کیلوگرم زولبیا و بامیه را ۲۰ هزار تومان بالاتر از سقف مصوب عرضه کرده اند. مجتبی بزرگ با اشاره به اینکه قیمت هر کیلوگرم زولبیا و بامیه در شهر اصفهان ۹۰ هزار تومان تعیین شده گفت: با وجود این، در مناطق مختلف اصفهان قیمت ها تا ۱۲۰ هزار تومان هم رسیده و توجیه معقولی در این امر وجود ندارد و در مناطق مختلف داران این است که مولیان این شهرین ها خاص تر و از آرد مرغوب تری استفاده شده است. او بیان اینکه هیچ توجیهی نیز در این ارتباط برای فروش به قیمت گران تر پذیرفتنی نیست، گفت: اسامال با توجه به وضع معیشتی مردم میزان فروش زولبیا و بامیه بسیار کم شده است.

مرگ دانشجوی اصفهانی در اراک

دانشجوی اصفهانی روز ۲۵ فروردین ماه در رودخانه کرخه ساحلی واقع در شهر مسگرزگرد قتل شد. در این حادثه که ساعت ۱۹ و ۲۶ دقیقه رخ داد جوانی ۲۱ ساله اهل اصفهان که در دانشگاه صنعتی شهیدی هوزده مشغول تحصیل بود هنگام شنا در رودخانه غرق شد.

کشف هروئین از ۵ قاچاقچی

فرمانده انتظامی شهرستان شمیران شهر با اشاره به جاساز کردن هروئین در مدهم عدای قاچاقچی گفت: پانده ۵ نفری که با این ترفند مخدر به این شهرستان منتقل و در بین مشتریان توزیع می کردند حین ورود به شهرستان خمینی شهر شناسایی و دستگیر شدند. سرهنگ غلامرضا براتی افزود: با آزمایش های مختلف و کمک تیم پزشکی یک کیلو گرم هروئین از مدهم این قاچاقچیان خراج شد.

امداد رسانی در شب های قدر

رئیس مرکز اورژانس استان اصفهان گفت: ۱۱۵ مورد امداد رسانی توسط امداد سلامت اورژانس پیش بیمارستانی استان اصفهان در شب های قدر به ثبت رسید. فرهاد حدیدی اظهار کرد: در هر یک از شب های قدر، ۱۳ واحد امدادی اورژانس پیش بیمارستانی استان اصفهان در محل های برگزاری مراسم شب قدر مستقر شدند.

آغاز برداشت گل محمدی

برداشت گل محمدی از چهار هزار هکتار از گلستان های گل محمدی استان اصفهان آغاز شد. بنا بر اعلام سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان، وسعت گلستان های گل محمدی استان چهار هزار هکتار است که صد هکتار نسبت به پارسل افزایش یافته و پیش بینی می شود بیش از ۱۲ هزار تن محصول از آنها برداشت شود. برداشت و فرآوری گل محمدی از فروردین در مناطق گرمسیر استان اصفهان آغاز می شود.

خیز دوباره گرد و غبار، اصفهان را تهدید می کند



شد، نمی توان از کانون های گرد و خاک که از غرستان عراقی نیز نشأت می گیرد نیز چشم پوشید و گرچه نمی توان به شکل دقیق پیش بینی کرد که در کدام مناطق امکان تشدید گرد و غبار وجود دارد و در مناطق دیگر تقریباً مشابه سال گذشته است اما با تمام آنها و با توجه به اینکه حجم وسیعی از مساحت اصفهان تحت تأثیر خشکسالی است نمی توان به راحتی از این موضوع گذشت.

تجزیه و تحلیل اطلاعات یک دوره ۱۰ ساله نشان می دهد که کلاشهر اصفهان به طور میانگین روز ۹ بار یک بیدیه گرد و غبار رو به رویه و از مجموع ۲۸ شهرستان استان اصفهان، ۱۴ شهرستان در یک بیدیه بیابان رازی است.

کانون های نیز کلاشهر های ایران و از جمله اصفهان را به زودی مورد هجوم بزرگ ردها قرار دهند.

در این رابطه از طرفه، رئیس مرکز اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی گفت: برخی از کانون های گرد و غبار در کشور گسترده و در بعضی مناطق نیز کانون های جدید تشکیل شده اند، با توجه به اینکه غلظت گرد و غبار در بهار تا اواسط تابستان در بیشترین میزان قرار می گیرد. در این میان هنگامی که ریزش کم می شود، این خشکی و خشکسالی تداوم دارد و آمدادی بیشتری برای رهاسازی خاک پیدا می کند و وزش بادهای معمولی هم به راحتی می تواند در این رهاسازی گرد و خاک تأثیر گذار باشند.

شبه کشیدن زبانه های گرد و غبار که بخش های بزرگی از آن چند سال است اصفهان را هم گرفتار کرده است بار دیگر قرار است مهمان کلاشهریمان شود.

سابقه ای بیشتری روزها با هوای پاک را داشت اما با توجه به خشک بودن با تالاق گاوخونسی و افزایش کانون های گرد و غبار به نظر می رسد که این روزها چندان دومی نداشته باشد.

طی مسال های گذشته تغییرات اقلیمی و بارش های اندک، بسیاری از کشتزارهای اصفهان به خصوص در شرق استان را به کانون های بزرگ تبدیل کرده است و از سوی دیگر عدم جاری بودن رودخانه های پرآب هم مزید بر علت شده است.

جزو مناطق کویری و بیابانی محسوب می شود نمود بیشتر ی دارد. در واقع با ضمیم بودن پوشش گیاهی، کمبود سبزیگی و غلظت رازها و افزایش مناطق کویری، خاک لخت در معرض باد و فرسایش بادی به خصوص در فصل بهار قرار گرفته و خیزش گرد و خاک فراوان تر می شود.

در حال حاضر در اصفهان مناطق کویری کاشان، آران ویدک، نظر، ناین، اردستان، میمه، خورویبایانک و شرق استان شامل کانون های بادی گرد و غبار هستند که یک میلیون و ۱۰۰ هکتار از مساحت کل استان را تشکیل می دهند.

به غیر از کانون های گرد و غبار داخلی همانطور که گفته

شده کشیدن زبانه های گرد و غبار که بخش های بزرگی از آن چند سال است اصفهان را هم گرفتار کرده است بار دیگر قرار است مهمان کلاشهریمان شود.

سابقه ای بیشتری روزها با هوای پاک را داشت اما با توجه به خشک بودن با تالاق گاوخونسی و افزایش کانون های گرد و غبار به نظر می رسد که این روزها چندان دومی نداشته باشد.

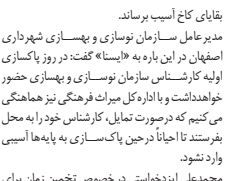
طی مسال های گذشته تغییرات اقلیمی و بارش های اندک، بسیاری از کشتزارهای اصفهان به خصوص در شرق استان را به کانون های بزرگ تبدیل کرده است و از سوی دیگر عدم جاری بودن رودخانه های پرآب هم مزید بر علت شده است.

شده کشیدن زبانه های گرد و غبار که بخش های بزرگی از آن چند سال است اصفهان را هم گرفتار کرده است بار دیگر قرار است مهمان کلاشهریمان شود.

سابقه ای بیشتری روزها با هوای پاک را داشت اما با توجه به خشک بودن با تالاق گاوخونسی و افزایش کانون های گرد و غبار به نظر می رسد که این روزها چندان دومی نداشته باشد.

طی مسال های گذشته تغییرات اقلیمی و بارش های اندک، بسیاری از کشتزارهای اصفهان به خصوص در شرق استان را به کانون های بزرگ تبدیل کرده است و از سوی دیگر عدم جاری بودن رودخانه های پرآب هم مزید بر علت شده است.

علفزار در محوطه کاخ صفوی!



بقایای کاخ آسیب برساند. مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری اصفهان در این باره به «اینا» گفت: هر روز پاکسازی اولیه کارشناسان سازمان نوسازی و بهسازی حضور خواهند داشت و با اذکار کل میراث فرهنگی نیز هماهنگی می کنیم که در صورت تمایل، کارشناس خود را به محل بفرستند تا اینجا در حین پاکسازی به پایه ها آسیبی وارد نشود.

سال ۹۴ بود که طی عملیات کاوش باستان شناسی در محل ایستگاه امام حسین (ع)، با بهای کاخ جهان نما کشف شد و برخلاف نظر بسیاری از متخصصان، ابتدا با کاغذ و سنگریزه پوشیده شد و سپس در معرض بازدید قرار گرفت. حالا چندی از مردم که این محوطه صفوی با رویش انبوهی از گیاهان مزاحم، به زمین سبز تبدیل شده است!

بعد از بازدیدگی های دی و بهمن ماه سال گذشته، بخش های عمده ای از این پوشش کاغذی تخریب شد و متأسفانه توسط برخی علیران تاگاه نیز در بخش های از این محوطه مواد دور ریختنی جاشوخ کرد، تا اینکه در نخستین ماه از سال جدید انبوهی از گیاهان مزاحم در محوطه صفوی کاخ جهان نما رویده شد. گویی ابتدای پیاپی در چهارچوب عیاسی با یک پارک سبز سردرون ویتزین آغاز می شود!

جمع آوری روزانه ۳ تن زباله در برف انبار

تأسی برون شهری و ۱۹۰ تن برف شهری داده شده است.

وی با بیان اینکه سال ۱۴۰۱ به شهرداری برف انبار از محل اعتبارات ارزش افزوده شش میلیارد تومان و از محل اعتبارات دولتی سه میلیارد تومان تخصیص یافته، گفت: درآمد زیاده ای در محل تصدیق پروانه ساختمانی کارکرد ماشین آلات محمول عمومی مناسب نیست و درخواست

انجام تعاملات لازم با ستاد برگزاری نماز عید فطر در تیران

در بلوارها و میدان ها با محوریت سال نو و ماه مبارک رمضان انجام و با توجه به تازگی نوروز، طرح های تزیینی آماده و در سطح شهر نصب شده است.

ناهی تصریح کرد: برگزاری محفل قرآنی با حضور قاریان برجسته از محل فعالیت های استعد که در طول این ماه انجام شده و مدیریت شهری برای شهروندان پیش بینی شده و تزیینات در صورت مستقیم توسط شهرداری و بعضی دیگر با مشارکت دیگر نهادها در حال اجراست.

وی افزود: زیباسازی شهر با تبلیغات شهری

نگاه روز

نارضایتی از متصدیان پمپ بنزین ها!

مریم حسینی

تعلیمات نوروز گذشته و سفرهای نوروزی طی شده اما کلابه ها از جایگاه داران و متصدیان پمپ بنزین ها باقی مانده. ماجرا از این قرار بود که در روزهای ابتدای بهار برخی از متصدیان جایگاه های سوخت در خواست عیدی می کردند و بعد از گرفتن رضایت از متشریان اقدام به کشیدن مبلغ بیشتری از کارت مشتری می کردند و با این کار عیدی خود را دریافت می کردند. این در حالی است که برخی از مشتریان پس از دیدن رسید عیدی متعجب می کردند و با نارضایتی از جایگاه می رفتند.

کرچه این ماجرا به هیمنجا ختم نمی شود و امروز هم گاهی دیده می شود که بسیاری از خانم ها در پمپ

«دارما» به تالار هنر می آید

تالار هنر اصفهان در اردیبهشت ماه میزبان نمایش «دارما» به کارگردانی ابراهیم دادی در سال نقش جهان خواهد بود.

آوا جادو، پارک و کارگردانی است که در کارنامه این هنرمند، تئاترهای در «سوغ شب هزار و یکم»، «شهرزاد قهصص»، «دارما» و «مغفونی

سلب ریختی های تازه کار!

تازه روز نوروز ۱۴۰۲ رسیدیم و حالا مخاطبی که چندین و چند سال با نوعی دیگر از ویژه برنامه سال تحویل مواجه بوده باید قضایی به نسبت متفاوت تری را تجربه کند. اما این تفاوت که یکی از مهمترین ارکان آن انتخاب جریانی بود که شاید برای نخستین بار و طرفه اجرای ویژه برنامه ای با چنین حجمی را در کارنامه خود به ثبت می رسانند. داستان دیگر دگرگونه بود که حواشی تقریباً زیادی از نیز در پی داشته که در فضای مجازی و پدیده های زیادی گهواره ای دیگر تغییر دهد و این روند ادامه داشته

وردی شهر گلدشت ساماندهی شد

محمدعلی محمدرضا رودی شهردار گلدشت گفت: ساماندهی ورودی شهر گلدشت با احداث بلوار شهید جمشیدیان، میدان گلین و میدان رضوان همراه با تأمین روشنایی احداث فاز دوم بلوار شهید محمد منتظری تکمیل شد و همچنین به منظور مدیریت بهتر ترافیک، مرکز کنترل ترافیک شهر نیز به بهره برداری رسید.

وی همچنین پروژه های عمرانی در دست اجرای شهرداری را ساختن چهارمختظوره قلعه سفید، ایستگاه اتان نشانی شماره ۲ شهر، بنیاد بوستان بهشت و پروژه مرمت و بازسازی مسجد تاریخی امام جعفر صادق (واقع در قلعه سفید) عنوان کرد. شهردار گلدشت در ادامه بزرگترین مشکل شهر

گلدشت را ساماندهی مردم و کشاورزان بیان کرد و افزود: سالیان گذشته ازنی مصداقه شده گرفت در اختیار مجتمع اقتصادی کیمته امداد قرار شده و بخشی از احداث صادر شده مربوط به مردم بوده است.

وی ادامه داد: در حال حاضر کارهای آزادسازی، تکمیل کاربری و سند مالکیت اراضی گلدشت با مشکل روبه رو شده است و با همکاری جهاد کشاورزی، شهرداری و بنیاد مسکن و با محوریت فرمانداری، ۵۸۰ هکتار زمین شهروندان صادر شده است و امیدوارم با همکاری خوب مجتمع اقتصادی کیمته امداد این مشکل قدیمی شهروندان رفع شود.

صف جهان - شهردار برف انبار گفت: روزانه سه تن زباله از سطح شهر برف انبار جمع آوری می شود.

محمد رضا شریعتی نیا با بیان اینکه طرح جامع شهر مربوط به سال ۱۳۸۸ است و طرح تفصیلی شهر در حال انجام است، افزود: جمعیت شهر ۵۲۸۲ نفر و بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ است و وضعیت حمل و نقل عمومی مناسب نیست و درخواست

صف جهان - سرپرست شهرداری تیران با اشاره به تعامل با ستاد برگزاری نماز عید فطر گفت: نماز عید فطر در محلات این شهر برگزار و تمهیدات ایمنی، حمل و نقل، خدمات رسانی و پذیرایی از نمازگزاران انجام خواهد شد.

محمدعلی محمدرضا شریعتی تیران با اشاره به تعامل با ستاد برگزاری نماز عید فطر گفت: نماز عید فطر در محلات این شهر برگزار و تمهیدات ایمنی، حمل و نقل، خدمات رسانی و پذیرایی از نمازگزاران انجام خواهد شد.

رضا ضای با اشاره به برنامه های ماه مبارک رمضان در تیران اظهار کرد: برنامه های متنوعی در این ماه برای شهروندان پیش بینی شده و تزیینات در صورت مستقیم توسط شهرداری و بعضی دیگر با مشارکت دیگر نهادها در حال اجراست.

وی افزود: زیباسازی شهر با تبلیغات شهری



انتشار رفع باگ فایرفاکس برای نسخه‌های قدیمی ویندوز

باگ به ساله فایرفاکس در ویندوز برطرف شد. باگی که از اندام پنج سال پیش گریبان گیر کاربران مرورگر فایرفاکس بوده و باعث افزایش مصرف CPU در سیستم می‌شد، بالاخره از سوی مایکروسافت و موزیلا برطرف شد. این باگ به مرور به سروس ویندوز دیفندر بود و می‌توانست مصرف منابع را چندین برابر افزایش دهد. مهندسان مایکروسافت و موزیلا با همکاری یکدیگر باگی را برطرف کردند که با ویندوز دیفندر و Antimalware Service Center...



مشکلی در عملکرد فایرفاکس رویه‌ها بودند، چون ویندوزهای ETV که باعث این مشکل می‌شوند، در نسخه‌های قدیمی ویندوز وجود ندارند. او مدتی بعد اعلام کرد که به‌روزرسانی مارس ۲۰۲۳ ویندوز دیفندر این مشکل را برطرف کرده است. این به‌روزرسانی در تاریخ ۴ آوریل منتشر شد. فایرفاکس همچنین در حال کار روی بهینه‌سازی‌های بیشتری برای مصرف منابع پردازنده در ویندوز است. می‌توانید امیولارباشیم که این تغییرات را در به‌روزرسانی‌های بعدی این مرورگر ببینیم، چندی عادی سزای همه کاربران را به‌صورت مستقل از به‌روزرسانی‌های سیستم‌عامل منتشر می‌شود. حتی کاربران ویندوز ۷ و ۸.۱ هم آن را دریافت می‌کنند؛ هر چند این پلتفرم‌ها نباید با...

انقلاب شیائومی با یک گوشی تاشوی خاص!

در حالی که بازار گوشی‌های تاشو داغ شده و شریک‌های مختلف به این حوزه وارد شده‌اند، شیائومی قصد دارد اتفاقی جدید رقم بزند. به‌تازگی شیائومی یک اختراع جدید را به ثبت رسانده که می‌تواند آینده گوشی‌های تاشو را با تغییر بزرگ روبرو کند. این گوشی‌های تاشو نیاز به استفاده از دو دوربین مجزا در جلو و عقب ندارند. یکی از جدیدترین اختراعات شیائومی مربوط به یک گوشی تاشو است که می‌تواند با قابلیت‌های جدید و جذاب آینده این صنعت را رقم بزند. پتنت جدیدی که توسط شیائومی ثبت شده مربوط به یک گوشی هوشمند تاشویی جدید است که قرار است به‌طور خاص برای برقراری ارتباطات تلفنی، دست‌بردار، دسترسی به شبکه و امور چندرسانه‌ای نیاز به استفاده از دو دوربین مجزا در این دو...



قسمت را از بین می‌برد. این اتفاق باعث بریک‌تر و سبک‌تر شدن گوشی‌های تاشو را آینده خواهد شد. البته که این طراحی هنوز تجاری‌سازی نشده است، با این حال اختراع جدید شیائومی می‌تواند به محصولی انقلابی تبدیل شود و نقش شیائومی در دنیای گوشی‌های تاشو را بسیار پررنگ‌تر از قبل کند. البته هنوز نمی‌توان این قابلیت در خصوص تولید این گوشی‌های هوشمند تاشو اظهار نظر کرد، با این وجود نکته قطعی آن است که شیائومی در ادامه نیز مسیر ساخت دستگاه‌های خلاصانه به منظور افزایش سلطه خود بر بازار گوشی‌های هوشمند را ادامه خواهد داد.

چگونه از شر اعلان‌های مزاحم کامپیوتر خلاص شویم؟ دیگر وجود ندارد!

شرکت X Corp متعلق به ایلان ماسک، شرکت توییتزر را به عنوان اولین گام برای تبدیل شدن به الیکیشن «همه چیز» مشابه وی چت چین، جذب کرده است. به نظر می‌رسد تحول آهسته توییتزر از میکرو بلاگ به پلتفرم «همه چیز» آغاز شده است. مجموعه‌ای از حرکات مالکیت شرکتی باعث شده که شرکت توییتزر حلقه نظر را خود را در دست داشته باشد. بر اساس اطلاعات به دست آمده توسط Slate، X Corp در ۴ آوریل با Twitter Inc. ادغام شد. این اطلاعات در اسناد دادگاه یک پرونده قضایی در حال انجام بین توییتزر و لورا لومر فاش شد. توییتزر تا چند ماه پیش یک شرکت عادی بود، اما امروز دیگر حتی وجود ندارد. شرکت X Corp ایلان ماسک این شبکه اجتماعی را تصاحب کرده است تا احتمالاً به سمت الیکیشن «همه چیز» که ماسک چند بار درباره آن صحبت کرده بود، حرکت کند. این دادگاه به‌خودی‌خود اهمیت چندانی ندارد، اما اطلاعاتی که از آن بیرون آمده است، نشان می‌دهد که شرکت توییتزر دیگر وجود ندارد و X Corp یا ادغام شده است. این اقدام هنوز رسماً اعلام نشده و احتمالاً تأثیری آنی بر این شبکه اجتماعی یا خدمات آن نخواهد داشت، اما باید اولین گام ایلان ماسک برای حرکتی به سمت رویای بزرگ‌تر خود باشد.

هنگامی که یک اعلان جدید وارد می‌شود، یک گفت‌وگوی پاپ آپ به‌طور خلاصه در گوشه سمت راست بالای صفحه ظاهر می‌شود. این جبهه‌ها اغلب به شما اجازه می‌دهند تا اقدام انجام دهید، بنابراین می‌توانید از آن‌ها برای پذیرش تماس ورودی یا نصب به‌روزرسانی نرم‌افزاری استفاده کنید. از طرف دیگر، اعلان را با کلیک کردن روی نماد X در سمت راست آن رد کنید. روی نماد X در بالای پاپ آپ کلیک کنید تا همه اعلان‌ها به‌طور همزمان حذف شوند. برای تنظیم اعلان خود، روی نماد تنظیمات (نماد چرخ دنده) در پایین پاپ آپ کلیک کنید تا منوی اعلان‌ها را باز کنید و System Preferences و سپس Notifications را انتخاب کنید. در اینجا دسترسی به همه برنامه‌هایی که اعلان‌ها را نشان می‌دهند، مشاهده خواهید کرد. برای تغییر تنظیمات اعلان برای آن برنامه خاص، روی یکی از آن‌ها کلیک کنید. می‌توانید اعلان‌ها را خاموش کرده یا آنچه نمایش آن‌ها را تنظیم کنید؛ به عنوان مثال، به‌طور خودکار نمایش می‌شوند یا هشدارهایی که تا زمانی که آن‌ها را رد نکنید روی صفحه می‌مانند تا تیک زدن یا برداشتن علامت نمایش در مرکز اطلاع‌رسانی. تنظیم کنید که آیا پیام‌ها در مرکز اطلاع‌رسانی خود، این به شما انعطاف‌پذیری می‌دهد، به عنوان مثال، می‌توانید اعلان‌ها با پاپ آپ برنامه‌ها را پنهان کنید، اما این هشدارها در مرکز اطلاع‌رسانی ماندن تا آن‌ها را بررسی کنید؛ علاوه بر این، می‌توانید تعیین کنید که آیا اعلان‌ها باید در صفحه قفل ظاهر شوند، صافاً یا چسبندگی (هشدارهای کوچک) که روی نمانداری برنامه در زماندار نشان داده می‌شوند. ظاهر شوند این تنظیمات به شما امکان می‌دهد تعداد اعلان‌هایی را که می‌بینید به صورت برنامه به برنامه محدود کنید. برای خاموش کردن همزمان هشدارها برای تمام برنامه‌ها، مزاحم‌توسید را انتخاب کنید. وقتی این حالت فعال است، هیچ پاپ آپ یا صدای اضافی شما را آزار نمی‌دهد. می‌توانید آن را به‌صورت دستی یا کلیک ضامن در بالای «مرکز اطلاع‌رسانی» روشن و خاموش کنید. با این حالت را تنظیم کنید تا در ساعات خاصی از روز به‌طور خودکار شروع و پایان یابد، زمانی که در صفحه قفل ظاهر می‌شوند یا کار می‌کند. علاوه بر این، می‌توانید اعلان‌ها هنگامی که صفحه نمایش مک خاموش است یا نمایشگر را خاموش می‌کنید، به‌طور خودکار خاموش می‌کند. به‌طور معمول، شما می‌توانید به‌طور دستی یا پروژکتور متوقف می‌کنید، غیرفعال کنید.



توییتزر به الیکیشن همه چیز تبدیل می‌شود؟ ماسک قبلاً گفته بود که توییتزر می‌تواند به الیکیشن برای «همه چیز» یا نام X تبدیل شود و کار کردی شبیه به سایر الیکیشن WeChat چین داشته باشد. با این حال، فعلاً شواهدی در دسترس نیست که این موضوع را به‌طور عینی تأیید کند. این اتفاق می‌تواند اقدامی برای ایجاد یک شرکت تازه و بزرگ برای مدیریت تمام کسب‌وکارهای ایلان ماسک از جمله تسلا و اسپیس ایکس باشد. نکته جالب این است که توییتزر قبلاً در ایالت دلاور ثبت شده بود، X Corp اما در نوآدی آمریکا قرار دارد بنابراین رسیدگی به پرونده‌های حقوقی این شرکت حالا از طریق X Corp انجام خواهد گرفت. ماسک در راه رسیدن به الیکیشن همه چیز قبلاً از طرحی برای تبدیل توییتزر به یک بانک حرف زده بود. در جلسه‌ای با کارمندان این شرکت گفته بود که در این طرح کاربران می‌توانند پول‌های خود را...

به جای سوییچ ضامن، روی نام برنامه کلیک کنید. در صفحه بندی، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا آن‌ها باید یک صدای اضافی شوند. با خیر و چه تعداد از آن‌ها می‌توانید همزمان در Action Center ظاهر شوند. همچنین می‌توانید تعیین کنید که هشدارها چقدر قابل مشاهده باشند؛ این برای مثال اگر نمایش برنامه‌های اعلان را خاموش، اما اعلان‌ها را روشن کنید، هشدارها در برنامه را به‌عنوان پاپ آپ نخواهید دید. همچنین در پنل اختصاصی Action Center ظاهر می‌شوند.

مک کامپیوترهای macOS اپل دارای مجموعه‌ای از گزینه‌های اعلان مشابه است، اگرچه همه چیز کمی متفاوت است و البته با ویژگی‌های خاص. هشدارها در مرکز اطلاع‌رسانی ظاهر می‌شوند. برای اینکه آن‌ها قابل مشاهده کنید، روی نماد مرکز اطلاع‌رسانی (یک نماد لیست گلوله‌ای) در گوشه سمت راست بالای صفحه نمایش خود کلیک کنید. وقتی آن را باز می‌کنید، می‌توانید «اعلان‌ها» را خاموش کنید یا آن‌ها را مشاهده کنید و «امروز» دسترسی را ویجت و اطلاع‌رسانی دیگر مانند رویده‌ها تقویم آینده جابجا شوید.

آیفون ۱۵ پرو ظاهر جدید خیره کننده‌ای خواهد داشت

تاکنون ششده‌های بسیاری در خصوص ویژگی‌های آیفون ۱۵ پرو به گوش رسیده که یکی از رایج‌ترینشان درباره ظاهر خیره کننده آن است. به نظر می‌رسد که سری آیفون ۱۵ پاییز آسمال یا حداقل ماه‌های پرو در این محدوده، با کاهش حاشیه‌های باریک بی‌سابقه، جلوه تمام صفحه گوشی‌ها را ارتقاء دهند. این بر اساس گزارش جدید سایت معتبر Ice Universe آیفون ۱۵ پرو بزرگ‌ترین قاب را در بین هر گوشی هوشمندی خواهد داشت. اما این‌ها اندازه‌های نسبی حاشیه‌های آیفون ۱۴ پرو و قاب شیشه‌ای را نشان می‌دهند که ادعا می‌شود آیفون ۱۵ پرو و آیفون ۱۵ پرو مکس هستند. لیدر سایه که قاب را در بین هر گوشی هوشمندی خواهد داشت.

این به نظر می‌رسد که سری آیفون ۱۵ پاییز آسمال یا حداقل ماه‌های پرو در این محدوده، با کاهش حاشیه‌های باریک بی‌سابقه، جلوه تمام صفحه گوشی‌ها را ارتقاء دهند. این بر اساس گزارش جدید سایت معتبر Ice Universe آیفون ۱۵ پرو بزرگ‌ترین قاب را در بین هر گوشی هوشمندی خواهد داشت. اما این‌ها اندازه‌های نسبی حاشیه‌های آیفون ۱۴ پرو و قاب شیشه‌ای را نشان می‌دهند که ادعا می‌شود آیفون ۱۵ پرو و آیفون ۱۵ پرو مکس هستند. لیدر سایه که قاب را در بین هر گوشی هوشمندی خواهد داشت.



گوشی‌هایی که به تازگی قابلیت ARCore در دریافت دارند

این مشخصه با نمایش فلش‌های ایجاد شده توسط کامپیوتر بر روی تصویر رنده دریافتی از دوربین‌های پشتی گوشی، در زمینه شش‌سایه محیط پیرامون افراد در حال پیاده‌روی مکس می‌کند. ARCore در نسخه‌های جدیدتر از نسخه‌های قدیمی‌تر قابلیت‌های ARCore را در دسترس قرار می‌دهد. این ویژگی به کاربران اجازه می‌دهد تا اشیاء مجازی را در دنیای واقعی قرار دهند. این ویژگی به کاربران اجازه می‌دهد تا اشیاء مجازی را در دنیای واقعی قرار دهند.

غول جستجوگر ضمن توضیحاتی می‌افزاید: «ما به منظور اطمینان از هماهنگی سخت‌افزار و طراحی ارائه شده توسط تولیدکنندگان با الزامات موجود، همواره با این شرکت‌ها همکاری می‌کنیم. در عین حال به تلاش‌های داخلی خود برای حصول اطمینان از قابلیت‌های ARCore با کیفیت‌های درجه یک در دنیای واقعی و داده‌های تولید شده تجربیات مطلوب برای کاربران ادامه می‌دهیم».





روزه برای کدام بیماران کلیوی ممنوع است؟

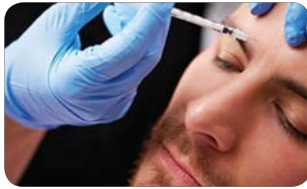
محمدرضا صفری نژاد، متخصص کلیه در گفت و گو با اردیو سلامت در خصوص سنگ کلیه گفت: افرادی که دارای سنگ کلیه هستند، به دو دسته تقسیم می‌شوند: افرادی که سنگ ساز فعال هستند یعنی هر شش ماه سنگ کلیه ایجاد می‌شود و افراد دیگر در طول عمر یک بار دچار سنگ کلیه می‌شوند و دیگر تکرار نمی‌شود.



سیستم ادراری متشکل از سه قسمت کلیه، حالب‌ها و مثانه است. این متخصص کلیه در ادامه بیان کرد: هنگامی که سنگ از کلیه بیرون می‌آید و از کلیه خارج می‌شود، سنگ در حالب ایجاد مشکل می‌کند چون ایجاد انسداد می‌کند. افرادی که سنگ در حالب مو دارند، روزه برایشان مایل است. باید با مایعات در عرض شش هفته باید سنگ ایجاد شده از دفع کنند و زمان را نباید از دست بدهند.

تأثیر خطر ناک تزریق بوتاکس بر مغز انسان

بسیاری از افراد از تزریق بوتاکس برای اهداف زیبایی استفاده می‌کنند، زیرا صورت را سفت و چین و چروک‌ها را به طور موثر و آسان پنهان می‌کند، اما اکنون محققان دریافته‌اند که بوتاکس بر فعالیت برخی از نواحی مغز انسان تأثیر می‌گذارد. این مطالعه نشان داده است که بوتاکس در تنها بر توانایی افراد احساسات تأثیر می‌گذارد، بلکه مانع از توانایی مغز در تشخیص عبارات دیگران می‌شود.



۳۱گام می‌تواند از کاهش بینایی در افراد آلزایمری پیشگیری کند

اختلال بینایی جز مهمی از بیماری آلزایمر است. کاهش بینایی ناشی از آلزایمر فرآیند پیچیده‌ای است که شامل تغییراتی در عملکرد مغز و ساختار چشم می‌شود. طبق نتایج این مطالعه، موش‌هایی که مکمل دریافت کردند ۹۶ درصد بهبود عملکرد شبکیه را نشان دادند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامتی ضروری هستند، اما بدن انسان آنها را به طور طبیعی تولید نمی‌کند. کارشناسان هشدار می‌دهند که نتایج این مطالعه مقدماتی است و تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع مورد نیاز است و افراد نباید مصرف مکمل‌های امگا ۳ را بر اساس این مطالعه شروع کنند. در حالی که امگا ۳ سایر مکمل‌ها هستند که برای برخی افراد مفید باشد، مکمل‌های بدون نسخه از نظر خلوص و غلظت متفاوت هستند. برخی از مکمل‌ها، به خصوص بیش از حد، ممکن است برای برخی افراد خطر آفرین باشد. هر کس که قصد مصرف مکمل‌ها را دارد، باید در مورد استفاده از مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کند.

شامپو یا صابون؛ کدام برای شستن مو بهتر است؟

روبو خواهید شد. صابون خاصیت تمیز کنندگی بالایی دارد ولی برای شستشو موها مناسب نیست چرا که فرمولاسیون آن برای پاکسازی پوست طراحی شده است. صابون دارای PH قلیایی بسیار بالا است به همین دلیل هنگام شستوشو موها آسیب جدی به ساقه مو وارد می‌کند و باعث خشکی بیش از حد ساقه مو می‌شود که نتیجه‌ای به جز موخوره و ایجاد شکنندگی در موها ندارد.



یکی از دلایل استقبال عمومی از شامپو این است که باعث رسوب ناخالصی‌های آب روی موها نشده و در نتیجه موها خشک و کدر به نظر نمی‌رسند و از سوی دیگر کف بیشتری ایجاد می‌کند که به لحاظ روانی تصور پاکیزگی بیشتر به مصرف کننده می‌دهد. واقعیت این است که برای شستن موها، آب به تنهایی کافی است و نیازی به کف فراوان و چنگ زدن موها ندارد.

- **زود شدن موها با صابون**
صابون‌ها دارای مواد نرم کننده و حالت دهنده مو نیستند و زمانی که آلودگی را از روی موها پاک می‌کنند همزمان باعث پیری و وزی موها می‌شوند. هر نوع صابون حتی صابون‌های گیاهی که حاوی عصاره‌های طبیعی هستند هم باعث زود شدن موها می‌شوند.
- **گره خوردن موها با صابون**
صابون حالت جامد است و افزودن مواد نرم کننده مو به آنها سخت است، از سویی دیگر برای استفاده از صابون و ایجاد کف باید بیشتر موها را در هم و برهم کنید و تلاش بیشتری انجام دهید، نامپوها PH اسیدی دارند ولی صابون PH قلیایی دارد که عامل اصلی خشن شدن موها است. خشکی ایجاد شده روی ساقه موها در اثر صابون هم مزید علت شده و گره خوردن موها بعد از حمام تشدید می‌شود و برس کشیدن و شانه کردن موها سخت خواهد شد.
- **کدر شدن موها و شوره سر با صابون**
کف ایجاد شده روی موها بعد از استفاده از صابون، بافت غلیظی دارد که در ترکیب با سبختی، آب، حالت یسبند پیدا می‌کند. این ماده چسبندگی دارد و باعث می‌شود موها در پوست سر باقی می‌ماند و مانند پوسته‌هایی سفید رنگ روی کف سر قابل مشاهده است که می‌تواند شوره سر را تشدید کند. شاهد پوسته پری خواهید بود از سوی دیگر چسبیدن این ماده سخت به ساقه موها باعث می‌شود حالتی کدر دیده شدن موها خواهد شد.
- **خشکی موها با صابون**
شستوشو موها با صابون بعد از مدتی لطافت مو را از بین می‌برد و موها به مرور خشک و شکننده می‌شوند. ترکیب قلیایی صابون به شدت چربی ساقه مو را از بین می‌برد و به شدت موها را خشک می‌کند که احتمال شکنندگی و موخوره را افزایش می‌دهد. ماهیت قلیایی صابون کراتین مو را از بین می‌برد و موها را ضعیف و شکننده می‌کند.

کدر به نظر نمی‌رسند و از سویی دیگر کف بیشتری ایجاد می‌کند که به لحاظ روانی تصور پاکیزگی بیشتر به مصرف کننده می‌دهد. واقعیت این است که برای شستن موها، آب به تنهایی کافی است و نیازی به کف فراوان و چنگ زدن موها ندارد. اغلب افراد به اشتباه تصور می‌کنند استفاده بیشتر از صابون یا شامپو باعث تمیز شدن و درخشش تر شدن موها می‌شود ولی نتیجه همیشه برعکس است و منجر به خشکی و شکنندگی موها می‌شود.

مقایسه شستشو با صابون و شامپو
موها نسبت به پوست آلودگی کمتری جذب می‌کنند و هرگز خیلی کثیف نمی‌شوند و به شستوشو کمتری نسبت به پوست نیاز دارند ولی معمولاً اغلب افراد به خصوص آنهایی که موهای چرب دارند این واقعیت را قبول نمی‌کنند.
براساس یک آمار غیر رسمی همه افراد موهایشان را بیشتر از حد نیاز می‌شویند که باعث می‌شود موها دچار آسیب شده و چربی پوست سر به شدت کم شود. صابون‌ها قبل از شامپو تولید شدند و قدمت استفاده بیشتری دارند ولی امروزه شامپو جایگزین صابون برای شستوشو موها شده است.
یکی از دلایل استقبال عمومی از شامپو این است که باعث رسوب ناخالصی‌های آب روی موها نشده و در نتیجه موها خشک و

این رژیم غذایی عمرتان را زیاد می‌کند

است و به نظر می‌رسد یک الگوی غذایی مانند رژیم مدیترانه‌ای، که بر روی مصرف غذاهای گیاهی بیشتر و چربی حیوانی کمتر تمرکز دارد، به پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند. این رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر این شواهد دیگر نشان می‌دهد که امروزه منبع چربی در رژیم غذایی اهمیت دارد. چربی نامناسب از منابع گیاهی، مانند روغن‌های گیاهی و آجیل، که از نوع غیراشباع است، سلامت قلب را تأمین می‌کند. طبق مطالعات، ماهی‌های چرب مانند سالمون و ماهی تن که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند نیز می‌توانند خطر مرگ زودهنگام را در میان افراد مبتلا به بیماری قلبی کاهش دهند.



طی آزمایشات بالینی اخیر مشخص شد پیشگیری و کاهش نرخ حملات قلبی و مرگ‌های زودرس در افرادی که رژیم غذایی کم‌چرب دارند، مشهودتر است. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که تأثیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای، هستند. بیشتر افراد مبتلا به بیماری قلبی که در این مطالعه شرکت کردند، به رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند، بیشتر بود. ماهی، سبزیجات، روغن زیتون و حتی کشت آجیل در این رژیم نقش اساسی در تأمین سلامت افراد دارد و نه تنها خطر حمله قلبی و سکتة را کاهش می‌دهد، بلکه به افزایش امید به زندگی و طول عمر می‌تواند کمک کند. این یافته‌ها اخیراً به صورت آنلاین در مجله پزشکی BMJ منتشر شده و کارشناسان در این باره می‌گویند که افزایش مصرف ماهی و غذاهای گیاهی و کاهش مصرف گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده تضمین کننده سلامت

۶ راهکار برای جلوگیری از خشکی پوست

جای مرطوب کننده بوده و مخصوص پوست‌های خشک، فرموله شده‌اند. **بر نظر گرفتن مرطوب کننده‌ها**: ششما می‌توانید روزه‌ها را با یک بسون مرطوب کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده لوسیون، بعد از استحمام است. زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است، لازم است در طول روز چندین بار این عمل را تکرار کنید. همچنین می‌توانید از وارلین جهت مرطوب سازی پوست متفقدن استفاده کنید. **انتخاب آستین‌های نخی**: انتخاب آستین‌های نخی می‌تواند به جلوگیری از خشکی پوست کمک کند. این نوع آستین‌ها به دلیل بافت نرم و لطیف خود، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کنند. **تغذیه از دوش‌های طولانی با آب سرد**: دوش‌های طولانی و آب سرد می‌تواند به خشکی پوست منجر شود. به جای دوش‌های طولانی، دوش‌های کوتاه مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد مفید است. پس از استحمام نیز از مرطوب کننده استفاده کنید. **پرهیز از هوای سرد و خشک**: هوای سرد و خشک می‌تواند به خشکی پوست منجر شود. به جای دوش‌های طولانی، دوش‌های کوتاه مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد مفید است. پس از استحمام نیز از مرطوب کننده استفاده کنید. **پرهیز از هوای سرد و خشک**: هوای سرد و خشک می‌تواند به خشکی پوست منجر شود. به جای دوش‌های طولانی، دوش‌های کوتاه مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد مفید است. پس از استحمام نیز از مرطوب کننده استفاده کنید. **پوشیدن آب کافی و غذای سالم**: یک شیوه زندگی سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آب نوشیده، غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید و با کاهش استرس، ذهن، بدن و پوست خود را سالم نگه دارید. توجه داشته باشید که تنها با کمی توجه می‌توانید از خشکی پوست رهایی یابید.





حسینی اخراج و کایسری ۶ تایی شد

از چار چوب هفته بیست و نهم رقابت‌های سوپرلیگ ترکیه، گالاتاسرای صدر نشین با شش گل کایسری اسپور را شکست داد تا یک گام دیگر به قهرمانی نزدیک شود. اما این نتیجه شگفت‌انگیز در شرایطی رقم خورد که مجید حسینی، ملی‌پوش ایرانی کایسری شب تلخی را سپری کرد. ماجرا از این قرار است که در شرایطی که بازی با نتیجه ۲ بر صفر به سود گالاتا در جریان بود، روی یک برخورد در محوطه جریمه کایسری، حسینی با فرود آوردن یک ضربه وحشتناک روی صورت توریرا، ستاره سابق آرسنال، با کارت قرمز داور از زمین اخراج شد. پای مدافع ایرانی کایسری پس از زدن توپ، روی صورت توریرا فرود آمد و شدت و محروم برخل ضرر به گونه‌ای بود که توریرا دچار جراحت و خونریزی روی صورت شود.

بدترین خبر از درون دروازه ذوب

در حین گل تیم نفت مسجد سلیمان به ذوب آهن، گلر سوز سیدفاهدی اصفهانی هنگام شیره زدن به سمت توپ با آرنج به تیر دروازه برخورد کرد. حبیب فرعیاسی بعد از این صحنه در حالی که بازیکنان نفت مشغول شادی کردن بودند، با فریادهای خود ورزشکاران را از مصدومیت شدید خود آگاه کرد. با حضور کادر پزشکی بالای سر حبیب مشخص شد که آرنج این بازیکن دچار شکستگی شده برای همین سرما جای خود را به سید میرلوحی، گلر جوان گاندوفا داد. فرعیاسی بلافاصله با آمبولانس به بیمارستان انتقال یافت و پس از عکس برداری مشخص شد که بخشی از استخوان آرنج او دچار شکستگی شده است. گلر با تجربه ذوب آهن حالا باید دست خود را به جراحان بسپارد و تحت عمل قرار بگیرد. او احتمالاً در ۳ یا ۴ آینه بدنی تیمش غایب خواهد بود.



مربی ذوب آهن:

حریف، هوشمندانه و با وقت کشی بازی کرد



مربی تیم فوتبال ذوب آهن می‌گوید بازیکنان این تیم در تقابل با نفت مسجد سلیمان غافلگیر شدند. قاسم حدادی، مربی تیم فوتبال ذوب آهن، پس از شکست یک بر صفر برابر نفت مسجد سلیمان در نشست خبری حاضر شد و گفت: مسجد سلیمانی‌ها یک بازی هوشمندانه انجام دادند و در دفاعی انبساطی بازی به گل رسیدند و توانستند این گل را حفظ کنند. این هم شومی فوتبال است و به آنها تبریک می‌گویم و وان شاد. نامه‌دار باشد و ببینیم که دوباره مسجد سلیمان، تیمی بهتر از این در لیگ داشته باشد. واقعاً حق این مردم بیشتر از این است.

وی افزود: ما هم تیم دست و پا بسته‌ای نبودیم و غافلگیر شدیم. در ادامه بازی هم با توجه به فشاردگی بازی مسجد سلیمان، رو به بازی بلند آوردیم اما موفق نبود. این قانون فوتبال است و به آنها تبریک می‌گویم و آرزوی بهترین‌ها را برای آنها دارم. مربی ذوب آهن در خصوص مصدومیت حبیب فرعیاسی توضیح داد: حبیب در این دو سال یکی از بهترین مهره‌های ما بوده و واقعاً در تیم ما تأثیرگذار و بدون جایگزین است. او در این بازی آسیب بدنی دید و آن شاد. زودتر برگردد، چون تیم به او نیاز دارد. ایشان دچار مصدومیت تقریباً شدیدی شد و کارش به اتاق جراحی کشید. امیدوارم هر چه زودتر دوره درمان و ریکاوری خود را طی کند.

لقب جدید سردار آزمون در آلمان

باشگاه بایر لورکوزن از عملکرد سردار آزمون مهاجم ایرانی خود در دیدارهای اخیر تمجید کرد. سردار آزمون مهاجم تیم ملی فوتبال ایران روزهای خوبی را در باشگاه بایر لورکوزن آلمان پشت سر می‌گذارد و با گلزنی و پاس گل‌های خود در دیدارهای اخیر به یکی از بازیکنان کلیدی تیم «بی‌آلبوس» تبدیل شده است. آخرین مورد درخشش آزمون به دیدار این تیم مقابل سن یوولر در لیگ بود. سردار زمانی که با یک گل از حریف خود عقب بود، سردار آزمون با پاس گل به پاس گل زینت‌آبادی از شکست در این دیدار مهم فرار کرد. سردار البته هنوز به عنوان بازیکن نموده‌ای برای بایر بازی می‌کند ولی با این وجود توانسته تأثیراتش را در امتیازات تیم بایر به خوبی نشان بدهد و سه دیدار گذشته دو بار گلزنی کرده و پاس گل داده است. صفحه یوتیوبی باشگاه بایر لورکوزن (به زبان اسپانیولی) در تمجید از عملکرد مهاجم ایران، از سردار به عنوان «نمونه‌ای کس» بایر نام برد و نوشت: «سردار آزمون در سه دیدار گذشته از زمان ورود به زمین یک بازیکن کلیدی بوده است.»



۳ دهه از زندگی اش از خیلی از جوانان لیگ برتر برتغال بهتر بازی می‌کند تا جایی که با آمار فوق العاده‌ای که در پورتو برای گذاشته توجه خیلی از باشگاه‌های معتبر جهان را به خود جلب کرده است. طارمی در این تیم، هم خوب حمله می‌کند، هم خوب گل می‌زند و هم با پاس‌های دقیقش موقعیت‌های گلزنی بی شماری برای هم تیمی‌های خود خلق می‌کند. او نه تنها یکی از بهترین گلزنان لیگ برتر برتغال، بلکه به یکی از تأثیرگذارترین بازیکنان این لیگ تبدیل شده است. با همه اینها، این موضوع نمی‌تواند ضمانت خوبی برای ادامه درخشش او در لیگ عربستان باشد، چرا که درخشش طارمی در پورتو و لیگ برتغال در سایه تأثیرگذاری عواملی رخ می‌دهد که در شبه جزیره آسیایی به چشم نمی‌آید. می‌توانست اگر بگویم کیفیت بالای بازی هم تیمی‌های فرمانده خط حمله پورتو در عملکرد بی نظیر او در این پست حساس نقش انکارناپذیری داشته است. مهاجمان و هافبک‌هایی که با بازی در کنار طارمی علاوه بر اینکه پورتو را در فصل گذشته به قهرمانی در لیگ برتر برتغال رساندند در فصل جاری هم همچنان جزو یکی از امیدهای کسب این جام هستند، ضمن اینکه با ۵۸ گل زده تا کنون سومین خط حمله بهتر این رقابت‌ها را هم به خود اختصاص داده‌اند. طارمی با اینکه با ۱۴ گل زده و ۶ پاس گل نقش پررنگی در موفقیت‌های پورتو داشته است اما او به تنهایی و بدون حضور دیگر ستاره‌های این تیم از عهده این مهم بر نمی‌آید. طارمی در صورت کوچ به آسیا و بدترین فرماندهی خط آتش تیم الهلال باید یک تنه این مسئولیت خلیتر را بر دوش بکشد و آن وقت است که از دوران اوچش فاصله خواهد گرفت. مهدی

مرضیه غفاریان
مهدی طارمی نباید مرتکب بزرگ‌ترین اشتباه زندگی اش شود. او نباید به آسیا برگردد. حداقل الان زمان مناسبی برای بازگشت این ستاره ایرانی به قاره کهن نیست. این روزها باشگاه مطرحی نیست که با مهاجم ملی پوش کشورمان به آن لینک نشده باشد یا صحبت از پیشنهاد سران آن کند که آن باشگاه در چه لیگ و حتی قاره‌ای باشد. طوری که نمی‌مرد شماره یک خط آتش تیم ملی ایران و تیم فوتبال پورتو پس از مطرح شدن نامش برای پیوستن به غول‌های مطرح اروپا در اوایل سال‌نوی میلادی حالا در اوایل سال نوی شمسی سر از صدر فهرست بازیکنان مدنظر غول معتبر آسیا در آورده است. اما پیوستن به الهلال و بسازی در لیگ حرفه‌ای عربستان نمی‌تواند برای ستاره ایرانی پورتو خوش یمن باشد. چرا که در این صورت طارمی از بازیکنی که این روزها همه او را می‌شناسند؛ از مهره قابل اعتماد و مهاجم زهردار خط حمله پورتو و تیم ملی ایران فرستگد ها فاصله خواهد گرفت، آن هم یک شبه. بدترین پیشنهاد و سوسه بر انگیز باشگاه متمول عربستانی همانطور که می‌تواند از نظر مالی طارمی را به عرش برساند، در به فرش رساندن کیفیت بازی او هم بی تأثیر نخواهد بود. مهدی طارمی نمی‌تواند در آسیا و در لیگ حرفه‌ای عربستان همان عملکرد درخشانی را از خود برای بگذارد که با ارائه آن در اروپا و لیگ برتر برتغال موفق شد در کنار ستارگان نامی آسیا سیزترین قاره جهان و گاهی بالاتر از آنها بدرخشد. افزایش سن طارمی هم چندان در این موضوع تأثیر گذار نخواهد بود چه اینکه طارمی همین الان هم با وجود پشت سر گذاشتن

پرسپولیس و سپاهان محکوم شدند

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در بی‌تخلیفات رخ داده در بازی‌های لیگ برتر آراء جدیدی را صادر کرد. بر همین اساس و طبق رای این کمیته در خصوص تخلفات انجام شده در دیدار تیم‌های پرسپولیس و سپاهان در هفته ۲۳ لیگ برتر، باشگاه پرسپولیس بخاطر پرتاب سنگ و بطری آب به سمت داوران و بازیکنان تیم حریف و فحاشی توسط تماشاگران منتسب به بازیکنان و تیم مقابل به یک میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شد. این رای قابل تجدید نظر است. باشگاه سپاهان هم به دلیل استفاده از شمارهای موهن توسط تماشاگران منتسب به ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. این رای قطعی است.

داسیلوا از استقلال می‌رود؟

مدیر برنامه‌های داسیلوا با وجود اینکه این بازیکن از شرایط زندگی در ایران رضایت داشته و دوست دارد با افزایش قراردادش یک فصل دیگر در استقلال باقی بماند، مدیر کارخانه با وجود تمیم است. قرار است بعد از پایان فصل داسیلوا در باره اینکه در استقلال خواهد ماند یا خیر به مدیران باشگاه استقلال نظر نهایی خود را اعلام کند. قرار داد داسیلوا به گونه‌ای است که می‌تواند به جدایی را بعد از پایان لیگ جاری فسخ کند. آیا او در استقلال خواهد ماند یا خیر تیم‌های متمول لیگ‌های عربی خواهد شد؟



مقصود ارگان مشخص شد

فدراسیون فوتبال کرواسی برای هدایت تیم ملی جوانان این کشور با سرمربی پیشین تیم ملی ایران به توافق رسیده است. این در حالی است که در روزهای اخیر بحث دانشینی ارگان اسکوچیچ به جای حبیبی هم به میان آمد که باشگاه پرسپولیس این خبر را تکذیب کرد اما بد نیست بدانید که هفته می‌شد در صورت شکست استقلال در برابر گل‌گیر هم قرار بود ریکاردو جای خود را به اسکوچیچ بدهد اما در این بازی استقلال در دفاعی پاناما و روی او درخشش رضا میزانی بازی یک بر صفر با نتیجه ۲ بر یک برد.



نقش جهان، ورزشگاه نساجی در آسیا؟

ایزدیسف اله پور، مدیر عامل نساجی، درباره روند کسب مجوز حرفه‌ای باشگاه نساجی اظهار کرد: باشگاه نساجی یکی از منظمترین تیم‌هایی بوده که مدار کش را پیلو کرده است. تنها مشکل ما ورزشگاه لولمان یعنی وطنی است. آرزوی من، مالک باشگاه و هواداران این است که بازی‌هایمان را در وطنی انجام دهیم؛ اما اگر امکاناتی که بازرسان AFC می‌خواهند را نزنیم فراموش کنیم، ورزشگاه نقش جهان را اعلام کردیم. ورزشگاه ما هم با هم یک سری مأموریت دارد. قبلاً که ما می‌فتیخ، حتی بازی‌های مهم تماشاگر بود سخت‌گیری‌های دیگری داشتند.



