

چشم انداز اصفهان در مربع روابط با ۴ کشور



روزنامه مستقل استان اصفهان www.nesfejahan.net

دوشنبه ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ / ۸ می ۲۰۲۳ / ۱۷ شوال ۱۴۴۴
سال یستم / شماره ۴۵۷۸ / صفحه ۸ / قیمت ۲۰۰۰ تومان

دشت ۶ امتیازی اصفهانی ها از جدال با خوزستانی ها



رامین، گل سازترین مدافع لیگ تیم فوتبال سپاهان در شرایطی در مسجدسلیمان در برابر حریف قمر نشین خود به برتری رسید که نیلسون جونیور خیلی زود در نیمه دوم شادگردان موراس را با یک گل پیش انداخت. گلی که نقش منافع راست طلایی پوشان در آن مشخص بود. رامین رضاییان، در ادامه روند عالی خود برای تیمش پاس گل داد تا...

در صفحه ۷ بخوانید

آموزش منهای پرورش در نیمی از مدارس کشور

نقش مهاجم ملی پوش در پیروزی ذوب آهن



هست، نیست؟! شیرخشک در بازار

دولت می گوید شایه است اما کمبود شیرخشک در بازار و فرمول نانو شسته ای که برای آن وجود دارد منجر به این شده که این مسئله شایه نباشد. چندی پیش بود که مدیر کل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در رد کمبود شیرخشک در کشور گفت: برخی اخبار منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر کمبود شیرخشک در بازار و عرضه آن با کد ملی شایه و جوسازی است. فرامرز خدایان با اشاره به اینکه اسامیل بیش از ۲۰ درصد افزایش تولید شیرخشک در کشور داشتیم تأکید کرد: در حال حاضر کمبود شیرخشک در بازار وجود ندارد و توزیع آن هم با استفاده از ظرفیت شرکت های پخش انجام می شود اما متأسفانه در این زمینه برخی در شبکه های اجتماعی...

در صفحه ۷ بخوانید



گزارش تحقیق و تفحص از پروژه شهید کشوری روی میز شورا

دمنوشی که برای لاغری معجزه می کند

دارچین تأثیر قابل قبولی بر کنترل گرسنگی دارد و تقریباً تأثیر آن سریع احساس می شود. مصرف این ادویه جذب گلکز در خون را کاهش می دهد و از آنجا که با افزایش سطح قند خون، احساس گرسنگی به وجود می آید، کنجاشن دارچین یکی از ترندهای تسریع سیری...

آگهی مناقصه احداث پارک مانا (نوبت اول)

شهرداری بوین میاندشت در نظر دارد به استناد ردیف پروژه های عمرانی بودجه سال ۱۴۰۲ شهرداری نسبت به انجام مناقصه احداث پارک مانا از محل اعتبارات شهرداری از طریق آگهی مناقصه طبق شرایط ذیل اقدام نماید:

ردیف	عنوان مناقصه	محل اجرا	مبلغ مناقصه	محل تأمین اعتبار
۱	احداث پارک مانا	بوین میاندشت - خیابان وحدت	۱۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	شهرداری

- شرکت در مناقصه از طریق سایت www.bouiniandyadsh.tz تا تاریخ ۱۳۰۲/۰۲/۲۳ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰ و یا در محل دفتر شهرداری باز و قرائت خواهد شد.
- شرکت کنندگان باید رعایت قانون منع مداخله ی کارکنان دولت را بنمایند.
- پیشنهاد دهندگان باید جهت اخذ نقشه و مشخصات فنی پروژه، به شهرداری مراجعه و اسناد شرکت در مناقصه را خریداری نمایند.
- پیشنهاد دهندگان باید معادل ۵٪ اعتبار پروژه به میزان ۵۵۰۰۰۰۰ ریال را به عنوان سبدهی شرکت در مناقصه به حساب سبدهی بوین میاندشت به شماره سپاهیا بانک ملی ۰۲۳۱۳۳۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال و یا به شماره حساب بانک ملی ارائه نمایند.
- مقتضیان لازم است از توان مالی کافی برخوردار باشند.
- مقتضیان می توانند با مراجعه به شهرداری از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ در ریافت اسناد مناقصه، پیشنهاد خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ در ۲ پاکت شامل:
 - پاکت الف: فیش واریزی سبدهی یا ضمانتنامه بانکی - پاکت ب: پیشنهاد قیمت به صورت سر بسته و لاک و مهر شده به دبیرخانه ی محرمات شهرداری تسلیم و رسید دریافت نمایند.
 - پاکت ج: پیشنهادات قلم خورده، مهم و فاقد فیش سبدهی تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- کلیه ی کسورات قانونی طبق مقررات بر عهده ی پیمانکار خواهد بود.
- شهرداری به استناد ماده ۵ آیین نامه های مالی شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه ی پیشنهادات مختار است.
- کلیه ی هزینه های چاپ آگهی در روزنامه بر عهده ی برنده مناقصه می باشد.
- سبدهی در نفاذ اول تا سوم، تا انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد و هر گاه هر یک از برندگان حاضر به عقد قرارداد در موعد مقرر نشوند، سبدهی آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- کلیه ی پیشنهادات رسیده در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تا ۱۴:۰۰ تا ساعت ۱۴:۰۰ در محل دفتر شهرداری باز و قرائت خواهد شد.
- کلیه ی مراحل مناقصه از طریق سامانه ستاد انجام می گردد.
- آدرس: شهرستان بوین میاندشت - بلوار امام حسین (ع) - خیابان بهارستان - ساختمان شهرداری بوین میاندشت کد پستی: ۸۵۶۵۱۴۲۷۰ - تلفن های تماسی: ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰ - ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰ - فاکس: ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰
- وب سایت: www.bouiniandyadsh.tz کانال های اطلاع رسانی: سروش، sapp.ir/sh_bouiniandyadsh، تلگرام: @sh_bouiniandyadsh

م.الف: ۱۴۳۱۷۴۳۸
احمد عبداللهی - شهردار بوین میاندشت

بماب بهتر دیده شوید

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

www.nesfejahan.net

آگهی مناقصه پیاده روسازی و بلوک فرش سطح شهر (نوبت اول)

شهرداری بوین میاندشت در نظر دارد به استناد ردیف پروژه های عمرانی بودجه سال ۱۴۰۲ شهرداری نسبت به انجام مناقصه پیاده روسازی و بلوک فرش سطح شهر از محل اعتبارات شهرداری از طریق آگهی مناقصه طبق شرایط ذیل اقدام نماید:

ردیف	عنوان مناقصه	محل اجرا	مبلغ مناقصه	محل تأمین اعتبار
۱	پیاده روسازی و بلوک فرش سطح شهر	سطح شهر	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	شهرداری

- شرکت در مناقصه از طریق سایت www.bouiniandyadsh.tz تا تاریخ ۱۳۰۲/۰۲/۲۳ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰ و یا در محل دفتر شهرداری باز و قرائت خواهد شد.
- شرکت کنندگان باید رعایت قانون منع مداخله ی کارکنان دولت را بنمایند.
- پیشنهاد دهندگان باید جهت اخذ نقشه و مشخصات فنی پروژه، به شهرداری مراجعه و اسناد شرکت در مناقصه را خریداری نمایند.
- پیشنهاد دهندگان باید معادل ۵٪ اعتبار پروژه به میزان ۵۵۰۰۰۰۰ ریال را به عنوان سبدهی شرکت در مناقصه به حساب سبدهی بوین میاندشت به شماره سپاهیا بانک ملی ۰۲۳۱۳۳۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال و یا به شماره حساب بانک ملی ارائه نمایند.
- مقتضیان لازم است از توان مالی کافی برخوردار باشند.
- مقتضیان می توانند با مراجعه به شهرداری از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ در ریافت اسناد مناقصه، پیشنهاد خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ در ۲ پاکت شامل:
 - پاکت الف: فیش واریزی سبدهی یا ضمانتنامه بانکی - پاکت ب: پیشنهاد قیمت به صورت سر بسته و لاک و مهر شده به دبیرخانه ی محرمات شهرداری تسلیم و رسید دریافت نمایند.
 - پاکت ج: پیشنهادات قلم خورده، مهم و فاقد فیش سبدهی تر تیب اثر داده نخواهد شد.
- کلیه ی کسورات قانونی طبق مقررات بر عهده ی پیمانکار خواهد بود.
- شهرداری به استناد ماده ۵ آیین نامه های مالی شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه ی پیشنهادات مختار است.
- کلیه ی هزینه های چاپ آگهی در روزنامه بر عهده ی برنده مناقصه می باشد.
- سبدهی در نفاذ اول تا سوم، تا انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد و هر گاه هر یک از برندگان حاضر به عقد قرارداد در موعد مقرر نشوند، سبدهی آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- کلیه ی پیشنهادات رسیده در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تا ۱۴:۰۰ تا ساعت ۱۴:۰۰ در محل دفتر شهرداری باز و قرائت خواهد شد.
- کلیه ی مراحل مناقصه از طریق سامانه ستاد انجام می گردد.
- آدرس: شهرستان بوین میاندشت - بلوار امام حسین (ع) - خیابان بهارستان - ساختمان شهرداری بوین میاندشت کد پستی: ۸۵۶۵۱۴۲۷۰ - تلفن های تماسی: ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰ - ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰ - فاکس: ۰۲۱۵۵۲۳۲۴۰
- وب سایت: www.bouiniandyadsh.tz کانال های اطلاع رسانی: سروش، sapp.ir/sh_bouiniandyadsh، تلگرام: @sh_bouiniandyadsh

م.الف: ۱۴۳۱۷۴۳۸
احمد عبداللهی - شهردار بوین میاندشت

آگهی مزایده عمومی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد موارد زیر را از طریق مزایده عمومی با اولویت افراد بومی روستا بفروش برساند:

- دو پلاک مسکونی در اشکوند (نوبت اول)
- دو واحد مسکونی در مجموعه مسکونی ۲۲۲ و واحدی میلاد شهرک آبشار سمیرم (نوبت دوم)

متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ سه شنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ به آدرس اینترنتی www.bonyadmaskan-isf.ir مراجعه نمایند.

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان

تکنولوژی



کارت TF چه تفاوتی با کارت microSD دارد؟

وقتی صحبت از کارت‌های حافظه به میان می‌آید، گزینه‌های مختلفی برای دست‌گذاشتن کارت‌ها در دسترس است. در میان این گزینه‌ها، کارت‌های TF و کارت‌های میکرو اس دی (MicroSD) از پرفروش‌ترین و تقریباً بی‌پایان ذخیره‌سازی داده در همه انواع دستگاه‌ها به کار می‌روند. بسیاری از دستگاه‌ها به عنوان فضای ذخیره‌سازی اصلی یا ثانویه خود استفاده می‌کنند.

کارت‌های TF

TF مخفف عبارت TransFlash است. توسط موبایلو و SanDisk این نوع از کارت حافظه خارجی

سال ۲۰۰۲ برای جایگزینی کارت‌های SD معرفی کردند. کارت‌های TF در سال ۲۰۰۴ زمانی که موبایلو و SanDisk کارت TF را عرضه کردند، این کارت‌ها به عنوان یک محصول کاملاً مستقل و مجزا از کارت‌های SD فروخته می‌شدند. در واقع، با وجود اینکه کارت‌های TF از همان ساختار استاندارد کارت SD پشتیبانی می‌کردند، اما یک کلاس کاملاً جداگانه و غیر استاندارد محسوب می‌شدند.

تفاوت کارت TF و کارت میکرو اس دی در چیست؟

واقعیت این است که هیچ تفاوتی بین کارت TF و کارت میکرو اس دی وجود ندارد. می‌توانید



مشخصات احتمالی

ناتینگ فون ۲

فاش شد

از زمانی که کمپانی ناتینگ در کنگره جهانی موبایل پارسل (MWC 2022) طرح تولید نسل دوم گوشی ناتینگ فون را تأیید و اعلام کرد، ۶۵۵۵ نسخه پیش‌درمانی اسپندراگون ۸ بایوس نسل ۱ استفاده خواهد کرد، تاکنون هیچ خبر و جزئیات بیشتری در این مورد فاش نشده است. البته از قبل می‌دانستیم که ناتینگ فون (۲) یک محصول ممتاز و رده بالا خواهد بود و انتظار می‌رود نتایج آسمان‌آورد بازار شود. با این حال، اکنون مجموعه نسبتاً کاملی از مشخصات ادعایی برای ناتینگ فون (۲) به بیرون درز کرده و می‌توانیم تقریباً همه ویژگی‌های این گوشی مورد انتظار آشنا شویم.

LED کوچک که تلفن همراه را به میکروسکوپ تبدیل می‌کند!



پژوهشگران شرکت «تحد پژوهش و فناوری ام‌تی سنسپاور» می‌گویند

LED ساخته آنها که کوچکترین نمونه در نوع خود است، می‌تواند تلفن همراه شما را به یک میکروسکوپ با وضوح بالا تبدیل کند. به نقل از نیو اتلس، کوچکترین LED سیلیکونی میکروسکوپ هولوگرافیک جهان می‌تواند طیف گسترده‌ای از کارهای مبتنی بر یاقوت را از جمله تبدیل کردن دوربین تلفن همراه شما به یک میکروسکوپ قابل حمل با وضوح بالا داشته باشد. فوتونیک، حوزه‌ای از فناوری است که به نحوه انتقال و ویژگی‌های فوتون‌ها مربوط می‌شود. پیشرفت در این فناوری‌ها به نوآوری‌ها در نور LED، تصویربرداری، علم زیستی و مرافه‌های بهداشتی، نورپردازی و نمایشگرها هم برده داشته‌اند.

پژوهشگران در این پروژه، LED سیلیکونی کوچک خود را در یک گره ۵۵ نانومتری نیمه‌هادی اکسید فلزی استاندارد ساخته‌اند. این ساختار سه لایه‌ای با یک لایه نازک اکسید فلزی در میانه آن قرار دارد. این ساختار در یک لایه اکسید فلزی قرار دارد. هم‌اکنون، تیم محققان شرکت در تلاش است تا با استفاده از این منبع نور بیرون از تراشه متوسل می‌شوند که بارده انرژی پایینی دارد و مقیاس‌پذیری تراشه‌های فوتونیک را محدود می‌کند. به لطف پژوهشگران شرکت «تحد پژوهش

نکته و ترفند برای بهبود دقت هدف‌گیری با کنترلر در بازی



حرکت دادن آرام و یکنواخت آنالوگ به جای کشیدن سریع آن به این سو و آن سو، باعث می‌شود نیاز به تصحیح کمتری در هدف‌گیری خود داشته باشید و مجبور نباشید مدام نشانگر را در اطراف هدف حرکت دهید. بنابراین اگر تازه کار هستید، حتماً نیاز به تمرین دارید و می‌توانید کلید آنالوگ را آرام و با دقت حرکت دهید.

زیاد از روش سنتی، انگشت شست دست راست شما هم باید آنالوگ راست را کنترل کند و هم دکمه‌های بیرونی سمت راست یعنی دکمه‌های X، A و B، ۸ و ۱۰ کلیک کند. بنابراین، هر حرکت دادن انگشت شست از آنالوگ به سمت دکمه‌ها و برگشتن دوباره به آنالوگ کمی زمان می‌برد و نیازی به بگفتن نیست که در بازی‌های رقابتی میلی ثانیه‌ها تأثیر گذارند.

۵. بازی کردن حرفه‌ای را مناسبتاً و یاد بگیرید. وقتی تجربه‌های حرفه‌ای زیادی در دنیا وجود دارند و ویدیوهای بازی کردن آن‌ها در اینترنت وجود دارد، چرا نباید از آن‌ها یاد بگیرید؟ بسیاری از تجربه‌های حرفه‌ای در یوتیوب و یوتیوب حضور دارند و می‌توانند به هر سوئالی که ممکن است در خصوص بهبود هدف‌گیری با کنترلر داشته باشید، پاسخ دهند. همچنین، بسیاری از کنترلرها در چین بازی کردن از دست‌های خود هم فیلم می‌گیرند و به راحتی می‌توانید نسخه کار کردن آن‌ها با کنترلر را مشاهده و تجزیه و تحلیل کنید.

۶. هر زمان که ممکن بود از زیروسکوپ استفاده کنید. کنترل‌های زیروسکوپی فناوری جدیدتری در دنیای بازی‌ها هستند که در هدف‌گیری بسیار دقیق‌تر عمل می‌کنند. در این نوع شیوه کنترلر، بازیکن می‌تواند با حرکت دادن کنترلر در دستان خود، هدف‌گیری کنند. این روش بسیار شهودی و ساده و باعث غرق شدن بیشتر در دنیای بازی می‌شود. به ویژه بعد از اینکه تسلط کافی پیدا کرده‌اید، بسیار دقیق‌تر از کنترل با کلید انگشت است. با این حال، همه بازی‌ها از زیروسکوپ سازگار نیستند و اینکس باکس اصلاً از این فناوری پشتیبانی نمی‌کند. با این حال، تعداد زیادی بازی رقابتی و غیر رقابتی روی اینترنت موجود دارد که از زیروسکوپ پشتیبانی می‌کند و همچنین بسیاری از عناوین پلی استیشن نیز با این فناوری سازگار هستند. کنترل‌های زیروسکوپی می‌تواند در ابتدا بسیار سخت به نظر برسد، اما اگر در بازی مورد نظر شما امکان استفاده از آن وجود دارد، ارزش وقت گذاشتن را خواهد داشت.

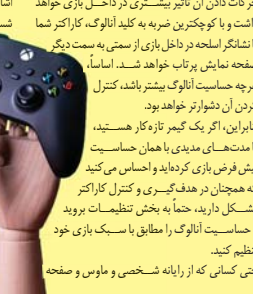
تمرین، تمرین و باز هم تمرین!

شکست خوردن در یک بازی ویدیویی می‌تواند بسیار ناامیدکننده باشد و شما را به گونه‌ای که تغییراتی ناگهانی ایجاد کند تا در هدف‌گیری سریع‌تر شوید. اما باید بدانید که معارست و تمرین بهترین شیوه برای افزایش مهارت شما در بازی است. به جای اینکه مدام به سراغ ویدیوهای دیگری رفته و به دنبال راه میان‌بند باشید، بهتر است صورتور بوده و نکات اصولی را مدام تمرین کنید.

۱. حساسیت آنالوگ‌ها را تنظیم کنید. به محض اینکه یک بازی برای اولین بار اجرا کردید، اولین کاری که باید انجام دهید، مراجعه به بخش تنظیمات بازی و تنظیم کردن میزان حساسیت کلبه‌های آنالوگ است. اگر تا پیش این میزاج دستی به تنظیمات حساسیت آنالوگ نرفته‌اید، این کار می‌تواند یک تغییر بزرگ در شیوه بازی کردن شما ایجاد کند. ممکن است در نگاه اول تصور شود که همه بازیکنان حرفه‌ای با بالاترین درجه حساسیت آنالوگ بازی می‌کنند و به همین دلیل است که سرعت بالای این دارند، اما واقعیت چیز دیگری است. هر چه حساسیت آنالوگ بیشتر باشد، حرکات دادن آن ریزه‌بینی بیشتری دارد. داخل بازی خواهد داشت و با کوچکترین ضربه به کلید آنالوگ، کاراکتر شما یا نشانگر اسلحه در داخل بازی از سمتی به سمت دیگری صفحه نمایش پرپشت خواهد شد. هدف اصلی حساسیت آنالوگ بیشتر، کنترل کردن آن دشوارتر خواهد بود. بنابراین، اگر یک تجربه تازه‌کار هستید، اما با مدت‌های مدیدی با این حساسیت تنظیمات را تغییر دهید تا احساس کنید که همچنان در هدف‌گیری و کنترل کاراکتر مشکل دارید، حتماً به بخش تنظیمات بروید و حساسیت آنالوگ را مطابق با سبک بازی خود تنظیم کنید. حتی کسانی که از رایانه شخصی و ماوس و صفحه

کلید استفاده می‌کنند هم برای داشتن بالاترین دقت در هدف‌گیری باید میزان حساسیت ماوس را از بخش تنظیمات تغییر داده و هر بروی یک حد مناسب قرار دهند. در واقع، چه برای کاربران کنسولی و چه برای کاربران PC، تنظیم حساسیت ماوس و آنالوگ برای این است که باید قبل از هر چیز برای بازی هدف‌گیری خود انجام دهند.

۲. زود در دست گرفتن کنترلر را تغییر دهید. اکنون که حساسیت آنالوگ را مطابق با سبک بازی خود تنظیم کردید، وقت آن رسیده که شیوه در دست گرفتن کنترلر را نیز مورد بازنگری قرار دهید. چندین رویداد برای نگه داشتن کنترلر و بازی کردن وجود دارد و تغییر در آن می‌تواند تفاوت قابل توجهی در نحوه بازی کردن شما ایجاد کند. رایج‌ترین روش برای نگه داشتن کنترلر، روش سنتی آن است که کنترلر در دست شما قرار می‌گیرد، انگشت اشاره کلبه‌های ماشه‌ای را کنترل می‌کنند، و انگشت کوچک شست هم روی دکمه‌ها و آنالوگ قرار می‌گیرد. اما اگر می‌خواهید در هدف‌گیری کنترل و دقت بیشتری داشته باشید، ممکن است لازم باشد این روش سنتی را کنار گذاشته و از شیوه‌های دیگری استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید کنترلر را روی سطحی مانند میز قرار داده و از زاویه دید بالا به پایین با این کار کنید. در این حالت هر دو انگشت اشاره و شست شما آزاد هستند تا به طور همزمان با آنالوگ و دکمه‌ها کار کنند. این ترفند می‌تواند هدف‌گیری و عملکرد کلی شما در بازی هدف‌گیری تری‌اندازی را بهبود بخشد.



تسلا یعنی مرگبار بودن هوش مصنوعی

استیو وزیراک (Steve Wozniak)، یکی از بنیانگذاران شرکت اپل، سخنرانی تندی در مورد شرکت خودروسازی تسلا کرده است. وزیراک در یک مصاحبه چندین هفته‌ای گفت که تلاش شرکت اپل برای ارائه یک خودروی خودران، چالشی بزرگ خواهد بود و از هر فرصتی برای پرسش‌های خود استفاده خواهد کرد. او به نقل از یو تیوب، گفت که تسلا به گونه‌ای طراحی شده که بتواند در شرایط اضطراری در صورت بروز مشکلات فوری، خودرو را از حالت خودران خارج کند. او گفت که تسلا به گونه‌ای طراحی شده که بتواند در شرایط اضطراری در صورت بروز مشکلات فوری، خودرو را از حالت خودران خارج کند.



رژیم غذایی برای سلامت کیسه صفرا



هر بار که غذا می‌خورد، کیسه صفرا آزاد می‌کند. وقتی وعده‌های غذایی را حذف می‌کنید، آن شیره‌های صفرا جمع می‌شوند. این باعث افزایش سطح کلسترول در کیسه صفرا می‌شود. با گذشت زمان، چربی‌های مومی شکل می‌توانند به سنگ کیسه صفرا تبدیل شوند. برخی از اسیدهای صفراوی نیز ممکن است احتمال ابتلا به سرطان کیسه صفرا را افزایش دهند؛ بنابراین زمانی را برای وعده‌های غذایی منظم در نظر بگیرید و از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.

هنگامی که صحبت از مشکلات کیسه صفرا می‌شود، مهم است که به آنچه می‌نوشید توجه داشته باشید، زیرا برخی از نوشیدنی‌ها می‌توانند علائم را تشدید کرده و وضعیت را بدتر کنند. به طور کلی، مصرف مقدار زیادی آب برای کمک به تخلیه سیستم بدن و کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا توصیه می‌شود.

آب گزنه خوبی است، زیرا بدون داشتن کالری، ابرسان است و به عملکرد صحیح بدن شما کمک می‌کند. با این حال، مهم است که از مصرف مقدار زیادی از یک نوع نوشیدنی خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند فشار غیرضروری به کیسه صفرا وارد کند.

از طرف دیگر، باید از نوشیدنی‌های پر کالری، قند و کافئین پرهیز کنید، زیرا همگی می‌توانند علائم بیماری کیسه صفرا را تحریک کنند.

برخی از نوشیدنی‌ها عبارتند از:

چای شیرین - نوشیدنی‌های سودا - نوشیدنی‌های انرژی زا - قهوه



نوشیدن آب فراوان و دمنوش‌های گیاهی می‌تواند به کاهش علائم مشکلات کیسه صفرا کمک کند. با این حال، پرهیز از نوشیدنی‌های پر کالری، قندی و کافئین که می‌تواند وضعیت را تشدید کند نیز مهم است. مانند همیشه، بهتر است با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا مناسب‌ترین و شخصی‌ترین توصیه‌های غذایی را برای مردی خاص خود بیابید.

• چه غذاهایی به آرامش کیسه صفرا کمک می‌کند؟ مشکلات کیسه صفرا می‌توانند بسیار دردناک باشند و در برنامه روزانه فرد اختلال ایجاد کند. با این حال، برخی غذاها برای آرام کردن علائم مرتبط با مشکلات کیسه صفرا مفید هستند. این غذاها درجه اول غذاهای کم چرب و غنی از فیبر هستند که به تنظیم عملکرد کیسه صفرا کمک می‌کنند. غذاهای غنی از فیبر، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و

مفید باشند. غذاهایی مانند زردچوبه، زنجبیل و سیر دارای خواص ضد التهابی هستند و می‌توانند به کاهش التهاب و تحریک کیسه صفرا کمک کنند. علاوه بر این، خوردن غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون یا گردو، می‌تواند به کاهش التهاب در سراسر بدن کمک کند.

انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند به کاهش علائم تحریک کیسه صفرا کمک کند. یک رژیم غذایی کم چرب، سرشار از فیبر، آب و غذاهای ضد التهاب می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند و سیستم گوارش شما را سالم نگه دارد. اگر در مورد سلامت کیسه صفرا خود نگرانی دارید، مهم است که با یک متخصص صحبت کنید تا بهترین روش درمانی را دریافت کنید.

درمان درد کیسه صفرا

در کیسه صفرا معمولاً به دلیل وجود سنگ کیسه صفرا، التهاب یا عفونت در کیسه صفرا یا سایر شرایط مرتبط ایجاد می‌شود. شدت و نوع علائم می‌تواند از فردی به فردی دیگر متفاوت باشد و گاهی غیر قابل تحمل باشد. با این حال، بسته به علت اصلی، درد، راه‌های اگر سنگ کیسه صفرا علت اصلی درد باشد، گزینه‌های درمانی ممکن است شامل دارو، جراحی یا درمان‌های طبیعی باشد.

داروهای مانند داروهای مسکن یا آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است برای کنترل علائم درد یا عفونت‌ها در کیسه صفرا تجویز شوند. در مواردی که سنگ کیسه صفرا یا درد قابل درمان نیست، ممکن است جراحی توصیه شود.

جراحی ممکن است شامل برداشتن کیسه صفرا یا سنگ شکنی با موج شوک خارج بدنی (ESWL) باشد، یک روش غیر تهاجمی برای شکستن سنگ‌ها به قطعات کوچکتر.

داروهای طبیعی نیز ممکن است برای تسکین درد کیسه صفرا مفید باشند، به خصوص اگر درد خفیف یا متوسط باشد. برخی از درمان‌های طبیعی شامل نوشیدن آب فراوان، مصرف رژیم غذایی کم چرب و استفاده از پدهای حرارتی یا آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است مقدار زیادی آب به تخلیه سیستم بدن و کاهش غلظت کمک می‌کند و در نتیجه از تشکیل سنگ‌های صفراوی جدید جلوگیری می‌کند. یک رژیم غذایی کم چرب همچنین به کاهش میزان فشار روی کیسه صفرا کمک می‌کند که می‌تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند. پدهای حرارتی یا کمپرس‌ها می‌توانند افزایش جریان خون در ناحیه آسیب دیده به تسکین درد کمک کنند. به طور کلی، یک رژیم غذایی متعادل و سالم بهترین راه برای اطمینان از دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت کیسه صفرا است.

غذاهایی که سرشار از ویتامین C، ویتامین E و ویتامین D هستند عبارتند از:
برکات - مغزها - دانه‌ها - سبزیجات سبز - برگ‌های چرب

غذایی، به خصوص اگر از بیماری کیسه صفرا رنج می‌برید، ضروری است که با یک پزشک مشورت کنید.

• چه غذاهایی برای کیسه صفرا تحریک شده مفید هستند؟

غذا وجود دارد که برای کیسه صفرا تحریک شده مفید هستند که در ادامه به تفصیل به آن‌ها خواهیم پرداخت.

مصرف غذاهای کم چرب هائز اهمیت است. غذاهایی که چربی بالایی دارند می‌توانند باعث درد و ناراحتی کیسه صفرا شوند، زیرا تولید صفرا را تحریک می‌کنند که می‌تواند باعث اسپاسم در کیسه صفرا شود. بنابراین، اجتناب از غذاهای سرخ شده، غذاهای فرآوری شده و گوشت‌های چرب مانند بیکن یا سوسیس مهم است. در عوض، پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ بدون چربی، ماهی و لوبیا انتخاب‌های خوبی هستند.

علاوه بر این، نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند به شستشوی سیستم گوارشی و تقویت حرکات روده سالم کمک کند که شرایط التهابی کیسه صفرا را کاهش می‌دهد. به غیر از آب ساده، نوشیدنی‌هایی مانند دمنوش‌های گیاهی یا آب سبزیجات نیز بدن را ابرسانی می‌کنند و در عین حال به تسکین کیسه صفرا کمک می‌کنند. در نهایت، گنجائش برخی مکمل‌ها در رژیم غذایی ممکن است به حمایت از سلامت کیسه صفرا کمک کند. این‌ها شامل ویتامین C است که به تولید صفرا کمک می‌کند و خار مریم که می‌تواند از کبد محافظت کند و سلامت کیسه صفرا را تقویت کند.

برای نتیجه‌گیری، ترکیب انواع غذاهای کم چرب و فیبر، نوشیدن آب کافی و مکمل رژیم غذایی با ویتامین C و خار مریم به می‌تواند به آرام کردن مشکلات کیسه صفرا و کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک کند. قبل از ایجاد هرگونه تغییر در رژیم

حیوانات به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی سیستم گوارش کمک می‌کنند. غذاهای حاوی فیبر بالا همچنین به هضم غذا کمک می‌کنند و صفرا را سالم نگه می‌دارند که می‌تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک کند.

برخی از نمونه‌های خوب غذاهای غنی از فیبر عبارتند از:

چوب - برنج - کینوا - عدس - نخود - لوبیا

غذاهای کم چرب نیز برای افرادی که مشکلات کیسه صفرا دارند، انتخابی عالی هستند. زیرا غذاهای پر چرب، به ویژه چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس، می‌توانند کیسه صفرا را تحریک کرده و باعث درد شوند. بنابراین، اجتناب از غذاهای سرخ شده، تکه‌های چرب گوشت و غذاهای فرآوری شده که حاوی مقادیر زیادی چربی ترانس هستند، مهم است.

در عوض، پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ بدون چربی، ماهی و لوبیا انتخاب‌های خوبی هستند. علاوه بر این، نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند به شستشوی سیستم گوارشی و تقویت حرکات روده سالم کمک کند که شرایط التهابی کیسه صفرا را کاهش می‌دهد. به غیر از آب ساده، نوشیدنی‌هایی مانند دمنوش‌های گیاهی یا آب سبزیجات نیز بدن را ابرسانی می‌کنند و در عین حال به تسکین کیسه صفرا کمک می‌کنند. در نهایت، گنجائش برخی مکمل‌ها در رژیم غذایی ممکن است به حمایت از سلامت کیسه صفرا کمک کند. این‌ها شامل ویتامین C است که به تولید صفرا کمک می‌کند و خار مریم که می‌تواند از کبد محافظت کند و سلامت کیسه صفرا را تقویت کند.

برای نتیجه‌گیری، ترکیب انواع غذاهای کم چرب و فیبر، نوشیدن آب کافی و مکمل رژیم غذایی با ویتامین C و خار مریم به می‌تواند به آرام کردن مشکلات کیسه صفرا و کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک کند. قبل از ایجاد هرگونه تغییر در رژیم

دمنوشی که برای لاغری معجزه می‌کند

سری محسوب می‌شود. در نتیجه کنترل گرسنگی، دریافت کالری روزانه نیز کاهش پیدا می‌کند.

• **طعم‌دهنده عالی**
دارچین یکی از بهترین طعم‌دهنده‌ها برای کاهش تمایل به مصرف شکر است. عطر تند دارچین باعث می‌شود در تهیه انواع کیک و سرسبزها مقدار کمتری شکر استفاده کرد. آنجا که شکر یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز چاقی است، افزودن دارچین در ترند عالی برای کنترل شکر محسوب می‌شود.

• **بهبود عملکرد دستگاه گوارش**
مصرف منظم دارچین باعث تحریک سیستم گوارش و تسهیل هضم غذای دریافتی می‌شود. مصرف دمنوش دارچین پس از صرف غذای سنگین یا هنگام دردهای گوارشی تاثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.

به‌وجود می‌آید، گنجائش دارچین یکی از ترندهای تسریع سبزی محسوب می‌شود.

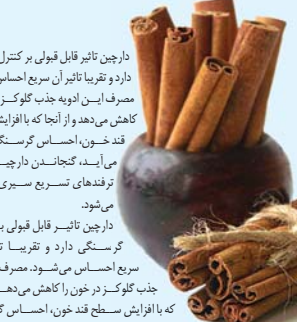
دارچین لوبیه مفید و سرشار از ویتامین‌ها، فیبرها و املاح است که تاثیر آن در حفظ سلامت بدن از دوران باستان در طب سنتی چین و هندوستان شناخته شده است. کره چاق از این لوبیه برای تقویت حافظه و قابلیت شناختی همچنین تسکین کفایتی دردناک استفاده می‌شود اما تاثیر دارچین در تسریع کاهش وزن نیز نباید غافل شد.

در ادامه این مطلب به تاثیرهای عادت به خوردن دمنوش دارچین در برنامه غذایی روزانه اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

• **کنترل گرسنگی**
دارچین تاثیر قابل قبولی بر کنترل گرسنگی دارد و تقریباً تاثیر آن در مصرف این لوبیه جذب گلوکز در خون را کاهش می‌دهد و از آنجا که افزایش سطح قند خون، احساس گرسنگی به‌وجود می‌آید، گنجائش دارچین یکی از ترندهای تسریع سبزی محسوب می‌شود.

دارچین تاثیر قابل قبولی بر کنترل گرسنگی دارد و تقریباً تاثیر آن در مصرف این لوبیه جذب گلوکز در خون را کاهش می‌دهد و از آنجا که افزایش سطح قند خون، احساس گرسنگی به‌وجود می‌آید، گنجائش دارچین یکی از ترندهای تسریع سبزی محسوب می‌شود.

تاثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.



تاثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.



بعضی خنده‌ها نشانه بیماری هستند

از سوی دیگر، ممکن است مواقعی پیش بیاید که خنده شما با موقعیتی که در آن هستید نامتناسب باشد. این نشانه‌ها می‌توانند به شکل افراطی شروع به خندیدن کنید.

• **خنده‌های بی‌دلیل**
اگر متوجه شوید که اغلب اوقات بی‌دلیل می‌خندید، ممکن است این موضوع برایتان ناخوشایند باشد و بخواهید بدانید که چرا دچار این حالت می‌شوید.

• **خنده متناقض**
«خنده متناقض» نشانه‌ای است که می‌تواند نوعی اختلال عاطفی باشد. برای خنده پارادوکس، اصطلاحات زیر نیز ممکن است بکار رود: خنده بیمارگونه - ناخوشین‌داری عاطفی (PBA) - خنده‌های نامتناسب.

در حالی که خنده متناقض ممکن است به عنوان بخشی از ناخوشین‌داری عاطفی رخ دهد، افراد مبتلا به اختلال در عین حال ممکن است گریه غیر قابل کنترلی نیز تجربه کنند.

• **خنده پارادوکس چیست؟**
خنده پارادوکس خنده‌ای است که به‌طور غیر قابل کنترل، بی‌نتیجه یا خارج از



تربیت فعال موجود در دارچین تاثیر مثبت بر تنظیم کلسترول و قند خون دارند. در طب باستانی چین، از دارچین به‌عنوان داروی دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود. یکی از این ترکیبات موسوم به MHOP بسیار موثر است و به‌طور مشخص حساسیت به انسولین افزایش می‌دهد. چند تاثیر دیگر از این جهت اهمیت دارد که کاهش حساسیت به انسولین عامل موارد خاصی از اضافه وزن و آسیب‌های مرتبط با آن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و است.

• **افزایش سوخت‌وساز بدن**
یکی دیگر از مزایای مصرف دارچین در لاغری از آنجاست که مصرف آن دمای درونی بدن را بالا می‌برد و آندام‌ها را وادار به فعالیت می‌کند تا دمای بدن به حد استاندارد برسد. در نتیجه این حالت، مصرف انرژی افزایش پیدا می‌کند و مقدار چربی بیشتری را می‌سوزاند.

• **کاهش هیستریک یا عصبی**
گاهی برخی از افراد که دارای احساسات منفی و استرس بالایی هستند، به‌طور ناخودآگاه خنده‌های هیستریک را تجربه می‌کنند و ممکن است این خنده‌ها، شدید و به شکل نامتناسب، با موضوعی که برای دیگران جدی است، اتفاق بیفتند.

• **خنده‌های بی‌دلیل**
اگر متوجه شوید که اغلب اوقات بی‌دلیل می‌خندید، ممکن است این موضوع برایتان ناخوشایند باشد و بخواهید بدانید که چرا دچار این حالت می‌شوید.

• **خنده پارادوکس چیست؟**
خنده پارادوکس خنده‌ای است که به‌طور غیر قابل کنترل، بی‌نتیجه یا خارج از

تاثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.



رامین، گل سزاترین مدافع لیگ

تیم فوتبال سپاهان در شرایطی در مسجدسلیمان در برابر حریف نقشین خود به برتری رسید که نیلسون جنیور خیلی زود در نیمه دوم ششگرددان مورایس را با یک گل پیش انداخت. کلی که نقش مدافع راست طالیی پوشان در آن مشهود بود. رامین رضایتیان، در ادامه روند عالی خود برای تیمش پاس گل داد تا بعد از بازی با ملوان یک بار دیگر عملکرد ایده‌آلی از خود بر جا بگذارد. این هفتمین پاس گل رضایتیان در این فصل بود تا مدافع سپاهان در پایان هفته بیست و هشتم با عبور از ذوالحایف اسماعیلی فر همتای خود در جمع قهرمانان پایتخت، به یک قدمی مهدی ترابی مهاجم پرسپولیس که در این فصل ۸ پاس گل داده، برسد که البته هنوز ۶ پاس گل با ریکاردو آووز، بهترین پاسور لیگ فاصله دارد.

روایت جهانبخش از زندگی بدون شکر!

فاینورد همرا با علیرضا جهانبخش، هافبک ملی پوش کشورمان در این فصل از لیگ هلد با کسب ۲۳ امتیاز صدرنشین است و در یک قدمی قهرمانی قرار دارد. جهانبخش در مصاحبه با نشریه «Algemeen Dagblad» هلد درباره موفقیت تیمش این طور گفت: ما در باشگاه فاینورد زندگی متفاوتی داریم. آنها به زندگی فردی بازیکنان توجه می‌کنند و مکمل‌های غذایی با کیفیت استفاده می‌کنیم و برنامه تغذیه خوبی داریم. هر ماه درباره تغذیه برنامه شخصی داریم. برای مثال ما برای مدت یک ماه شکر استفاده نمی‌کردیم. وی افزود ما در یک ماه گذشته برنامه بدن سازی شخصی داشتیم و بازیکنان قبل از صبحانه وارد حمام می‌شوند. ما یوگا کار می‌کنیم و مربی مخصوص تنفس داریم به همین خاطر وقتی از خواب بیدار می‌شویم احساس شادایی داریم.



چند شغله‌ترین مرد ورزش ایران



مصطفی کارخانه، سرمربی پیشین تیم ملی والیبال ایران که این روزها بسیار فعال شده و بست‌هایی در تیم ملی و باشگاهی دارد، این بار از سوی مدیر عامل تیم لیگ یکی رازین پلیمیر تهران به عنوان مشاور و مدیر فنی این تیم منصوب شد. تیم رازین پلیمیر که فصل گذشته در رده صود به لیگ برتر تا کام شد حالا قصد دارد با مصطفی کارخانه یک تیم خوب را آماده کند گفته می‌شود. مکاتبات این باشگاه با فدراسیون فوتبال حضور در لیگ برتر آغاز شده است و در صورت موافقت فدراسیون می‌تواند در لیگ حضور پیدا کند. نکته عجیب ماجرا این است که در صورت لیگ برتری شدن رازین پلیمیر مصطفی کارخانه همزمان مدیر فنی دو تیم در لیگ برتر خواهد بود که در نوع خود جالب توجه خواهد بود. مصطفی کارخانه هم‌اکنون مشاور فنی باشگاه مس رفسنجان نیز محسوب می‌شود و به عنوان مدیر تیم‌های ملی هم فعالیت می‌کند.

دست به عصا شدن حسینی در مصاف با سپاهان

با توجه به محرومیت به بازیکنان یکسان دست سرمربی خورسوزمان در دیدار هفته آینده تیمش با سپاهان حالی تر از قبل می‌شود. درکت اعتراض بیگانه‌ها به پالی‌ای که موجود می‌باشد، فراد و وسط برای پرسپولیس گرفت و منجر به پیروزی این تیم شد، یکی از موضوعاتی که انتقاد مجتبی حسینی را در پی داشت محروم شدن به بازیکن تیم او بود.



سرمربی پیکان در نشست خبری بعد از بازی با پرسپولیس اعلام کرد: نیازی به اعتراض بیگانه‌ها به پالی‌ای که موجود می‌باشد، فراد و وسط برای پرسپولیس گرفت و منجر به پیروزی این تیم شد، یکی از موضوعاتی که انتقاد مجتبی حسینی را در پی داشت محروم شدن به بازیکن تیم او بود. سرمربی پیکان در نشست خبری بعد از بازی با پرسپولیس اعلام کرد نیازی به اعتراض بیگانه‌ها به پالی‌ای که موجود می‌باشد، فراد و وسط برای پرسپولیس گرفت و منجر به پیروزی این تیم شد، یکی از موضوعاتی که انتقاد مجتبی حسینی را در پی داشت محروم شدن به بازیکن تیم او بود.



هفته بیست و هشتم لیگ برتر زیر ذره بین

دست ۶ امتیازی اصفهانی‌ها از جدال با خوزستانی‌ها

ویدی با دست سوغات یک امتیازی از تهران و باخت سه به تراکتوری‌ها، موفق شدند سرانجام پس از چهار ایستگاه در امتیاز ۲۱ به همسایه تراکتوری خود در واکن چهاردهم، پرسپولیس مسافر آبادانی قطار لیگ فقط به دلیل تفاضل کمتر از مس کرمان توانست جایگاه این مسافر تازه وارد را تصاحب کند. شاگردان فرهاد حسن خانی که در فصل جاری پس از هشت سال دوباره بلیت سفر با ترن لیگ را در دست آوردند تا توجه به تحمل چهار شکست متوالی در چهار ایستگاه گذشته، در امتیاز ۲۱ متوقف شده‌اند و حالا پوزی‌لی‌های آبادانی را در یک قدمی خود می‌بینند. صمت نفت ترصد آن است تا با شکست دادن مهمان اصفهانی خود در ایستگاه ۲۹ و در صورت ثبت پنجمین شکست پی در پی در کارنامه سنی‌ها، هم یک ردیف جلوتر در قطار مستقر شود و هم امیدهایش برای زور کردن بلیت برای

مرضیه غفاریان اگر چه در هنگام قطار ۲۲ در ایستگاه ۲۸، سر نشینان سه واکن ابتدایی و همچنین مسافران سه واکن ابتدایی آن همان تیم‌هایی بودند که در بیست و هفتمین ایستگاه در این کوبه‌ها مستقر شده بودند اما توجه به تقسیم امتیازات در نبرد مسافران واکن شماره ۲۸ با سر نشینان پانزدهمین واکن، امید استقلال‌ها برای قهرمانی کمزگر تر شد و در مقابل شانس پوزی‌لی‌های ایران برای بقا در لیگ افزایش یافت.

صمت نفت پانزدهم جدول با متوقف کردن شاگردان سایپتو در ورزشگاه آزادی با وجود اینکه همچنان در جایگاه سابق خود مستقر ماند اما از یک طرف باعث شد فاصله آبی پوشان از تیم‌های اول و دوم جدول بیشتر شود و از سویی دیگر سرسازان

نقش مهاجم ملی پوش در پیروزی نوب آهن

مهدی جوان و ملی پوش ذوب آهن با پاس خود در مصاف تیمش برابر فولاد خوزستان برتری شاگردان تار تار در هفته بیست و هشتم را قطعی کرد. ذوب آهن که در هفته‌های گذشته روند خوبی طی کرده، در یک رقابت دشوار و حساس مقابل تیم رده هفتمی فولاد خوزستان قرار گرفت و توانست با ۲ گل حریف خود با برده کند که در این پیروزی، نقش جوانان و تنها ملی‌پوش این تیم نیز قابل توجه بود.

محمدحسین اسلامی که حضور کامل در دیدار مقابل فولاد خوزستان داشت و در جریان بازی بارها با فرارهای سریع و دریال‌های خود مدافعان میانی و وحید خدیجه را در چنای چناب آزار داده بود، در لحظات پایانی سابقه ره‌رش را ریخت و توانست



جدایی قطعی ستاره لالیگایی از فوتبال ایران

روبرتو تورس از جمله بازیکنانی بود که جواد نکونام سرمربی وقت تیم فولاد خوزستان در نقل و انتقالات زمستانی او را از تیم اوساسونا اسپانیا به خدمت گرفت. قرارداد این بازیکن به مدت فصل امضا شد و تمدید آن منوط به توافق دو طرف بود. تورس که از سوی باشگاه اوساسونا برای تیم فوتبال کوبادلی مقابل زال مادرید به شهر سویا دعوت شده بود، از فرصت مصدومیتش استفاده کرد و با اجازه از کادر فنی فولاد، سه هفته مانده تا پایان لیگ برتر ایران به اسپانیا رفت. تورس در بازگشت به اسپانیا صحبت‌هایی را بر زبان آورده که به نظر می‌رسد جدایی‌اش از فولاد در پایان فصل قطعی است. این هافبک در گفتگو با روزنامه آس در پاسخ به اینکه «آیا ممکن است فصل بعد به فوتبال اسپانیا بازگردید؟» گفت: نظری ندارم. بعد از تابستان دوست دارم با همسر و فرزندانم تجربه‌ای در خارج از کشور داشته باشم. چیزی که برای من واضح است این است که دیگر مثل ایران تنها نخواهم رفت چون خیلی سخت بوده است.» تورس بعد از امضای قرارداد با فولاد، بدون خانواده‌اش به ایران آمد و این پاسخ او نشان می‌دهد انتخاب او برای فصل بعد تیمی خارج از ایران خواهد بود و این طور که به نظر می‌رسد جدایی‌اش از تیم فولاد قطعی است.



طلسم‌شکنی نوب آهن

نوب آهن در هفته بیست و هشتم موفق شد فولاد را با ۲ گل شکست دهد و ۲۲ امتیازی شود. نکته جالب این بود که آنها تیمی را شکست دادند که از زمان ورود مصدومین متحول شده و نتایج درخشانی کسب کرده اما ذوب آهن موفق شد همچون استقلال با ۲ اختلاف گل حریف را شکست دهد. آخرین و تنها باخت مصدومین هم برابر استقلال بود. حالا ذوب با این برد توانست جایگاه رتبه‌ی خود را حفظ کند. شاگردان تار تار می‌توانند تا با ۲ بار برد در بازی‌های باقیمانده ۲۰ امتیازی شوند و گوگرد سال‌های اخیر سیزدها را شکست



همه چیز نیست سپاهان نیست

سنگربان سپاهان که در جریان پیروزی ۲ بر صفر تیرش در مسجد سلیمان سیزدهمین گل شبت فصلش را به ثبت رساند گفت: در نیمه اول بازی فقط که می‌خواستیم پیش نرفت و نتوانستیم مجدداً موقعیت کپی‌ولی خوب در نیمه دوم شرط بهتر شد و نتوانستیم کیفیت واقعی خودمان را نشان بدهیم. پیام بازمانده از آنجا که شکر بابت این سه هفته بازی به بازی خوبی بود. دیگر مثل قبل نیست که همه چیز دست ما باشد. الان اینطور نیست. سعی می‌کنیم دو بازی باقیمانده را بریم و پرسپولیس امتیاز از دست بدهد.



امید عالی‌شاه به کریم رسید

امید عالی‌شاه، در بازی برابر پیکان دوست و صمی و یکمین بازی خود با پیکان پرسپولیس را انجام داد. او در ۲۰ خرداد سال ۱۳۹۲ بعد از درخششی که در تیم راه‌آهن و تحت هدایت علی دایی داشت، به فراز دای می‌رسد. پرسپولیس پیوست و از آن زمان، غیر از قطعی که برای دوران سر بازی راهی تراکتور شد، در پرسپولیس بوده است. امید در فصل سیزدهم پرسپولیس شد و در فصل بعد از آن در ۱۶ اردیبهشت سال ۲۰۲۰ تعداد بازی‌هایش برای سرخوشان پایتخت با تعداد بازی‌های کریم باقری برای این تیم برابر شد.



عملکرد مدیریت درمان در سال ۱۴۰۱ و مقایسه با سال ۱۴۰۰

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان اصفهان با ارائه خلاصه گزارشی از عملکرد مدیریت درمان در سال ۱۴۰۱ و مقایسه با سال ۱۴۰۰ در کمیته ذینفعان سازمانی اعلام کرد که طی سال ۱۴۰۱ در بیمارستانها و درمانگاه های تأمین اجتماعی استان بیش از ۱۰ میلیون و ۷۹۰ هزار مراجعه سرپایی پذیرش و خدمات ارائه شده که حدود ۴ میلیون و ۹۷۸ هزار آن ویزیت پزشکان و دندانپزشکان بوده است. که رشد ۱۴ درصدی نسبت به سال ۱۴۰۰ داشته است.

دکتر رجالی گفت: در این بخش تعداد ۷۸۱۲۷ بیمار در سه بیمارستان دکتر شریعی اصفهان، دکتر غرضی اصفهان و حضرت فاطمه الزهرا (س) نجف آباد بستری شده اند که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۸۲ درصد رشد داشته است. وی با اشاره به اعمال جراحی در بیمارستانها بیان کرد: تعداد اعمال جراحی بستری انجام شده در سال ۱۴۰۱ در این بیمارستانها ۴۸۲۸ مورد بوده است که نسبت به سال ۱۴۰۰ رشدی معادل ۱۸/۶ درصد نشان می دهد. مدیر درمان در ادامه گفت: در بخش درمان غیر مستقیم، بیش از ۳۱ میلیون نسخه مراکز درمانی سرپایی و ۵۱۱ هزار صورت حساب بیمارستانیهای طرف قرارداد پذیرش و مورد رسیدگی قرار گرفته است که در این زمینه نیز با رشدی معادل ۱۸/۱ درصد در تعداد نسبت به سال ۱۴۰۰ مواجه بودیم. دکتر رجالی در پایان خبره صرف شده برای بخش درمان مستقیم و درمان غیر مستقیم تأمین اجتماعی استان اصفهان در سال ۱۴۰۱ را بیش از ۵ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بیان کرد.

فولاد مبارکه با تولید فولاد زنگ نزن شگفتی ساز شد



مدیر عامل فولاد مبارکه از تولید فولاد زنگ نزن خبر داد و گفت: تولید این فولاد خاص به روش ریخته گری مداوم برای نخستین بار در منطقه غرب آسیا توسط فولاد مبارکه حساسه دیگری است که به دست یولامدران بلندمدت ناحیه فولادسازی و ریخته گری مداوم این شرکت خلق شد.

محمدیاسر طیبینا گفت: تولید این نوع فولاد به روش ریخته گری مداوم برای نخستین بار در منطقه غرب آسیا توسط فولاد مبارکه پس از تولید موفقیت آمیز فولاد API مخصوص تولید لوله های انتقال نفت و سیالات در محیط ترش و تولید فولاد الکتریکی مورد نیاز تولید موتورهای الکتریکی، ژنراتورها و ترانسفورماتورها، حساسه دیگری است که به دست یولامدران بلندمدت ناحیه فولادسازی و ریخته گری مداوم این شرکت خلق شد.

وی با بیان اینکه با کسب این موفقیت ایران به جمع مسدود تولید کنندگان فولاد زنگ نزن دنیا پیوست ادامه داد: هرچه تحریمها در حوزه اقتصاد و صنعت در سال های اخیر بیشتر شد، کارکنان جهادگر فولاد مبارکه با عزمی راسخ تر و منسجم تر از همیشه تلاش کردند تا تولید روزافزون انواع گریدهای خاص و محصولات فولادی تحریمها را بی اثر کنند و اجازه ندهند صنایع پایین دست با مشکل مواجه شوند.

طیبینا اظهار داشت: علی رغم اینکه طرح اولیه ناحیه فولادسازی و ریخته گری مداوم فولاد مبارکه به منظور تولید فولادهای ساختمانی و کم آلیاژ با به گذاری شده است، از ماهه قبل با توجه به تنوع و کاربرد فولادهای خاص در صنایع مختلف دنیا، شرکت فولاد مبارکه استراتژی خود را مبنی بر تنوع حداکثری خود را محصولات با تولید فولادهای خاص و با ارزش افزوده بالاتر قرار داد، به گونه ای که بتواند با تولید حداکثری انواع فولادهای خاص، نیاز صنایع داخلی را تأمین و از خروج ارز از کشور جلوگیری کرد.

مدیر عامل فولاد مبارکه تصریح کرد: همچنان که پیش از این نیز تأکید کرده ایم، با توجه به نیاز و کشش بازارهای داخلی و جهانی، در مواقعی باید تمرکز را بر کمیت و حجم حداکثری تولید و در مقاطعی بر کیفیت محصولات و تولید فولادهای کیفی و خاص گذاشت تا برای ذی نفعان و اقتصاد کشور ارزش افزوده حاصل کرد.

به شاخصه توانمندسازی نیروی انسانی باید به جد پرداخته شود



مهراد دادخواه با حضور در جمع مدیران برق و جدید برق ایران داشت: همانطور که در جلسه گذشته عنوان شد، انتخاب مولوین و مدیران بر اساس شاخص های مختلف انجام گرفت.

وی عنوان کرد در خدمت کردن به مردم باید زمانه و امید آفرین رفتار کنیم و این امر در خصوص مشتریان و متقاضیان به خوبی صورت گرفته است اما آنچه که اهمیت دارد در این شاخص باید بهتر از قبل و با دقت بیشتری به آن پرداخته شود تا برای نفعان از جمله بیمه کارکنان می باشد که در این راستا باید تلاش زیادی برای رسیدن به استانداردهای لازم انجام شود.

مدیر عامل و رئیس هیات مدیره شرکت توزیع برق اصفهان اظهار داشت: توانمندسازی نیروهای انسانی شاخصه بعدی است که باید به جد پرداخته شود و مدیران و سرپرستان برای تثبیت در جایگاه های خود و توسعه مشارکت فردی باید دوره ها و کلاسها و مشاوره های آموزشی و دیگر اقدامات در این حوزه را جدی بگیرند اما برای رسیدن به یک هدف واحد و چارچوب مشخص با ساختار مین سازمانی، باید هماهنگی با یکدیگر حرکت کنند.

دادخواه اظهار نشان کرد: در حوزه هفتی، هوشمند سازی و اصلاح شبکه باید به عنوان یک مهم مورد توجه قرار گیرد که با همراهی و همکاری مدیران می توانیم به این جریان سرعت بیشتری دهیم و در این راستا مدیران فعلی باید ظرفیت تا ۶ تا ۸ ماهه آینده، ارتباط نزدیکی در خصوص روند پروژه داشته باشند و حتی از نزدیک شاهد پیشرفت کارها و فعالیت ها باشند.

داستان نگاه اقتصادی یکی دیگر از مولفه های راهبردی در صنعت برق می باشد که مدیر عامل شرکت توزیع برق به آن اشاره کرد و گفت: در این مسیر مدیران به تنهایی نمی توانند موفق شوند بلکه باید همسایری و همدلی دیگر همکاران نیز در این مسیر محقق شود و در ارتباط با دیگر سازمانها و بخش ها باید مسیر تعاملات به سمتی برود که هزینه ای را به سازمان تحمیل نکند.

دیدار مدیر مخابرات اصفهان با مدیرکل صدا و سیما

این دیدار با اشاره به وظیفه خطیر صدا و سیما در بالا بردن سطح آگاهی مخاطبین گفت: صدا و سیما به عنوان رسانه ملی مجموعه ای است که با وجود گستردگی حوزه کاری و تنوع مخاطب، همواره به بهترین نحو در راستای تحقق وظایف امیل خود کام برداشته و در همه برهه ها به نحو احسن در خدمت اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی بوده است.

وی افزود: ارتباط بین دو مجموعه مخابرات و صدا و سیما از قدیم با لایح در خصوص مباحث فنی، ارتباطی بسیار خوب و کارآمد بوده و امیدواریم در آینده نیز شاهد افزایش بیشتر این ارتباطات باشیم.

در ادامه این دیدار دکتر افشاری نیا، مدیر کل صدا و سیما و اعضای استان اصفهان از حسن همکاری و ارتباطات موثر مخابرات با صدا و سیما تشکر و قدردانی نمود و بر آمادگی این مجموعه برای افزایش همکاری های دو جانبه تأکید کرد.



مدیر مخابرات منطقه اصفهان با حضور در صدا و سیما و مدیر مرکز اصفهان با مدیر کل این مجموعه دیدار و گفتگو کرد.

انتخاب مدیر عامل هلدینگ افق

مجید حبیبی به عنوان مدیر عامل هلدینگ افق منصوب شد.

این هلدینگ در راستای یکپارچه سازی و هم افزایی توان مهندسی و عملیاتی شرکت های گروه افق سازندهای شده است.

شایان ذکر است شرکت های توسعه صنعت ایران افق (IOID) و کاربان کش (KKC) و همچنین شرکت افق انرژی به عنوان شرکت کشف



به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مهندس اسماعیل قربانی در

اورهال پالایشگاه های خارجی، در افق مشعل پویا

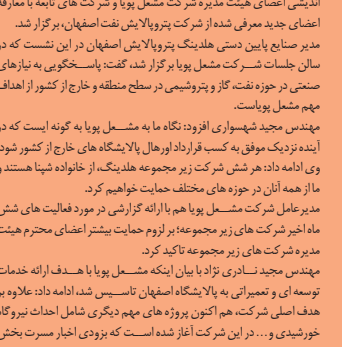
به گزارش روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، نشست هم اندیشی اعضای هیئت مدیره شرکت مشعل پویا و شرکت های مشعل پویا با معارفه اعضای جدید معرفی شده از شرکت پتروپالایش نفت اصفهان، برگزار شد.

مدیر صنایع پالایشی هلدینگ پتروپالایش اصفهان در این نشست که در سالن جلسات شرکت مشعل پویا برگزار شد، گفت: پاسنخوبی به نیازهای صنعتی در حوزه نفت، گاز و پتروشیمی در سطح منطقه و خارج از کشور از اهداف مهم مشعل پویاست.

مهندس مجید شهمسوری افزود: نگاه ما به مشعل پویا به گونه ایست که در آینده نزدیک موفق به کسب قرارداد اورهال پالایشگاه های خارج از کشور شود. وی ادامه داد: هر شش شرکت زیر مجموعه هلدینگ، از خانواده شینا هستند و ما همه آنان در حوزه های مختلف حمایت خواهیم کرد.

مدیر عامل شرکت مشعل پویا هم با ارائه گزارشی در مورد فعالیت های شش ماهه اخیر شرکت های زیر مجموعه بر لزوم حمایت بیشتر اعضای محترم هیئت مدیره شرکت های زیر مجموعه تأکید کرد.

مهندس مجید نادری تزد با بیان اینکه مشعل پویا با هدف ارائه خدمات توسعه ای و تعمیراتی به پالایشگاه اصفهان تأسیس شده، ادامه داد: علاوه بر هدف اصلی شرکت، هم اکنون پروژه های مهم دیگری شامل احداث نیروگاه خورشیدی... در این شرکت آغاز شده است که بزودی اخبار مسرت بخش شرکت های خود ارائه کردند.



رشد صادرات ایران به سوریه



صادرات ایران به سوریه

۱۳۹۱: ۳۲ میلیون دلار
 ۱۳۹۰: ۲۱ میلیون دلار
 ۱۳۸۹: ۱۶ میلیون دلار
 ۱۳۸۸: ۱۱۶ میلیون دلار
 ۱۳۸۷: ۲۲۶ میلیون دلار
 ۱۳۸۶: ۲۲۲ میلیون دلار
 ۱۳۸۵: ۲۱۶ میلیون دلار
 ۱۳۸۴: ۲۲۹ میلیون دلار
 ۱۳۸۳: ۵۲۵ میلیون دلار
 ۱۳۸۲: ۳۲۲ میلیون دلار
 ۱۳۸۱: ۳۳۶ میلیون دلار
 ۱۳۸۰: ۱۵۹ میلیون دلار
 ۱۳۷۹: ۱۶۲ میلیون دلار
 ۱۳۷۸: ۱۲۸ میلیون دلار
 ۱۳۷۷: ۲۴۲ میلیون و ۱۶۸ هزار و ۵۳۳ دلار

www.nesfejahan.net