

باشگاه گیتی پسند معتقد است به خاطر زد و بند دیگر تیم ها به دسته پایین تر سقوط کرد

والیبال اصفهان در تور تبانی

چهارشنبه، پرتصادف ترین روز هفته در اصفهان



خرید سپاهان بوی گل می دهد

محمد مهدی سخبی مدیر اصلی سپاهان در لیگ بیست و سوم بوده است. شاید ابتدای فصل که وینگر ۲۵ ساله مس رفتن است به عنوان خرید اول سپاهانی ها راهی اصفهان شد. هیچ کس فکر نمی کرد که این مهره ارزشمند...

باد شدید با سرعت ۸۳ کیلومتر بر ساعت اصفهان را در نوردید



در جلسه ۳ مقام ارشد استان با ۱۲ نفر از نمایندگان کشاورزان چه گذشت

چانه زنی آبی در شامگاه یکشنبه

افزایش ذخایر خون استان اصفهان با برگزاری ۹ پویش



رؤیای بهترین دروازه بان آسیا

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان از برگزاری ۹ پویش اهدای خون از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد و گفت: این پویش ها به یزده پویش اهدای خون به نیت از ۲۴ هزار شهید استان، تاثیر قابل توجهی در افزایش ذخایر خون داشته اند. کیان دهراب پور افزود: پویش اهدای خون به نیت از ۲۴ هزار شهید استان، موثرترین پویش بوده که منجر به افزایش ۲ درصدی ذخایر خون در دی ماه امسال نسبت به سال گذشته شده است. وی اضافه کرد: آخرین پویش اسامی «برف تا شکوفه» است که این پویش از ۱۶ بهمن ماه مصادف با سالروز تولد حضرت صاحب الزمان امام مهدی (عج) در استان اصفهان شروع شده و ۱۱ فوروردین ۱۴۰۴ ادامه خواهد داشت.

در صفحه ۷ بخوانید

۳ رخداد با محوریت گردشگری، میراث فرهنگی و اقتصادی در یک روز

روز بین المللی اصفهان

روز یکشنبه این هفته با حداقل ۲۰ رویداد برای اصفهان با محوریت مسائل بین المللی به انتها رسید. در این روز، آیین اختتامیه نخستین گردهمایی بین المللی ۱۰۰ تور اپرا تور جهان در اصفهان برگزار شد...

نوبت دوم

آگهی مزایده

شهرداری خمینی شهر در نظر دارد:

- ۱- اجاره کیوسک پارک بهشت منظره به واقع در پارک بهشت منظره، بر بلوار فیض الاسلام، جنب وسایل بازی کودکان جهت فروش مواد غذایی و تنقلات و قسمت فود با مساحت تقریبی ۲۰ مترمربع به مدت دوسال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۱۸ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۲- اجاره محل کیوسک شماره سه میدان واقع در خیابان اصلی میدان دام جهت فروش مواد غذایی و تنقلات و قسمت فود با مساحت تقریبی ۵ مترمربع به مدت دوسال شمسی سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۱۹ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۳- اجاره محل کیوسک شماره دو میدان واقع در خیابان اصلی میدان دام جهت فروش مواد غذایی و تنقلات و قسمت فود با مساحت تقریبی ۲۰ مترمربع به مدت دوسال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۲۰ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۴- اجاره کیوسک واقع در منطقه گرندشگری لادر جهت فروش مواد غذایی و تنقلات و قسمت فود با مساحت تقریبی ۱۵ مترمربع به مدت دوسال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۲۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۵- اجاره محل نصب تابلوی تبلیغاتی بر روی در طرف غربی شهید دکتر دادمان (دانشگاه صنعتی) واقع در بلوار شهید سردار قاسم سلیمانی با مساحت تقریبی ۱۰۰ مترمربع به مدت دوسال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۲۲ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۶- اجاره پارکینگ ششسازه یک خیابان بوعلی، کوچه ارشداد ساسانی، جنب پایانه مسافربری تاکسی به مدت دوسال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۲۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- ۷- اجاره محل زمینی به مساحت تقریبی ۷۰۰ مترمربع واقع در پارک علیمیران خان جوی آباددر خیابان شهید میران جهت نصب و راه اندازی شهر بازی و پارک بازی کودکان (تراپیوین) سازه بازی، قطار کوچک، رالی و... (ویکت بوفه فروش مواد غذایی و تنقلات و به مدت سه سال ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۰۳۰۹۲۳۹۸۰۰۰۲۴ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی بابت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

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

مواعید زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
- مهلت بازدید فراخوان: ۱۴۰۳/۱۲/۷
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸
- زمان بازگشایی بابت ها: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

* نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند مزایده: ضمانت نامه بانکی با سپرده نقدی

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: خمینی شهر، میدان قدس، شهرداری مرکزی ۲۳۶۶۱۴۱۵

م.الف: ۱۸۸۵۳۴۰

علی اصغر حاج حیدری-شهردار خمینی شهر

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ پرآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۱۲ ماه	لوله گذاری فاضلاب شهر سیریم	۱۹,۲۸۵,۱۸۹,۹۸۳	۹,۶۴,۲۶۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۳۲۲ ۴۰۳-۴-۳۷۳,۲
۱۲ ماه	تکمیل خط انتقال فاضلاب هوپه ولاشان منطقه فلاورجان	۴۲,۰۰۶,۰۲۲,۳۴۴	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۳۲۳ ۴۰۳-۴-۳۷۵,۲
۸ ماه	اصلاح شبکه توزیع آب زیار و روستاهای منطقه برآن و کراچ	۲۵,۷۹۸,۵۷۲,۴۰۰	۱,۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۳۲۴ ۴۰۳-۴-۳۸۱,۲
۲ ماه	تهیه مصالح و احداث شیرخانه های امیرآباد، یزدان شهر و گذشت در منطقه نجف آباد	۲۹,۰۹۳,۹۶۶,۷۶۶	۱,۴۵۴,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۳۴۰ ۴۰۳-۴-۴۱۲

نوبت دوم

آگهی مزایده

سازمان حمل و نقل جمعی شهرستان لنجان در نظر دارد به استناد بند ۲ مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ هیات مدیره سازمان حمل و نقل جمعی شهرداری های شهرستان لنجان طبق ماده ۴ آیین نامه مالی شهرداریها نسبت به فروش ۲ دستگاه اتوبوس (فعال و غیر فعال) مدل پیشرو دیزل خود بر اساس نظر کمیته نوسازی و بازسازی ناوگان حمل و نقل عمومی استان از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. متقاضیان جهت بازدید و دریافت اسناد می توانند از تاریخ نشر آگهی به سازمان حمل و نقل جمعی شهرستان لنجان واقع در زرین شهر - بلوار جانبازان - جنب پلیس راهور مراجعه و ضمن تهیه اسناد مزایده، پیشنهادات خود را حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۶ به دبیر خانه سازمان تحویل نمایند و با شماره ۰۳۱۵۲۲۳۶۹۷۳ داخلی ۱ تماس حاصل فرمایند. لازم به ذکر است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد.

سازمان حمل و نقل جمعی شهرستان لنجان

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:

- ۱- آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۲۶۶۸۰۰۳ تا ۰۳۱-۲۶۶۸۰۰۴ (۲۹۲)
- ۲- دفتر ثبت نام: ۰۳۱-۴۱۹۳۴
- ۳- دفتر ثبت نام: ۰۳۱-۸۸۹۹۶۹۷۳
- ۴- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سسامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پروفایل / تأمین کننده / مناقصه گر موجود است.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۰۸
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۳/۱۲/۱۸
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۱۹

رییس پلیس راهور فرماندهی انتظامی استان اصفهان گفته: **امروز** موجود نشان می‌دهد بیشترین تصادف‌ها در اصفهان در ساعت ۱۸ تا ۲۰ روزهای چهارشنبه و در بزرگراه‌ها اتفاق می‌افتد. سرهنگ علی اصغر زارع افزود: کثرت کارگرهای دریافتی از افزایش قابل توجه تعداد آنها در برخی از مناطق از جمله خمینی‌شهر، فلاورجان، کاشان و بخش آباد کالیات دارد همچنین دلیل برنام‌های ویژه برای کاهش این امر در سالیان آینده در دستور کار است. وی با بیان اینکه کارگروه ویژه تصادفات با هدف کاهش آمار حوادث رانندگی و بهبود وضعیت ترافیکی در استان تشکیل می‌شود، اظهار کرد: این کارگروه ویژه با محوریت فرماندهی‌ها خواهد بود. زارع با بیان



چهارشنبه، بر تصادف‌ترین روز هفته در اصفهان

کارشناس مرکز پزشکی ادره کل هواناسی اصفهان گفت: روز دوشنبه و سه‌شنبه و پنجشنبه در شهر اصفهان به ۸۲ کیلومتر ساعت رسید. مینا معدنی اظهار کرد: بیشترین شدت و بیشینه وزش باد در سطح استان نیز از شهر نائین با ۸۷ کیلومتر بر ساعت بوده است. وی خاطر نشان کرد: روز سه‌شنبه (موروز) از شدت وزش باد کاسته می‌شود اما در نوار شمالی استان به ویژه در اردستان، کاشان، مارک، نطنز و مهاباد ادامه می‌یابد و در نیمه شمالی استان با خیزش سرد و خاک و کاهش شمع‌دید همراه خواهد بود. معدنی اضافه کرد: به دلیل نفوذ توده‌های سرد و ماندگاری



باد شدید با سرعت ۸۳ کیلومتر بر ساعت اصفهان را نروردید

برنامه‌های فرهنگی در اردستان زمینه‌ساز شادی و نشاط اجتماعی باشد

مصطفیان سرپرست فرمانداری اردستان گفت: برنامه‌های فرهنگی دستگاه‌های اجرایی در شهرستان اردستان، زمینه‌ساز شادی و نشاط اجتماعی باشد. به گزارش خبرنگار مهر، محسن حیدری ظهر یکشنبه در جلسه ستاند خدمات سفر شهرستان اردستان، اظهار کرد: با توجه به تقارن ایام شوروژ با ماه مبارک رمضان، برنامه‌های فرهنگی دستگاه‌های عضو ستاد

برنامه‌های هفته فرهنگی خمینی‌شهر اعلام شد

مصطفیان عضو شورای اسلامی شهر خمینی‌شهر برنامه هفته فرهنگی خمینی‌شهر را تشریح کرد. محسن صادقی اظهار کرد: پنج اسفند سالروز شهادت ۱۸۰۰ شهید خمینی‌شهری در عملیات خیر است که در یک روز می‌توانیم مردم این دیار تشییع شد. صادقی با بیان اینکه به همین دلیل هفته اول اسفند به عنوان هفته فرهنگی شهرستان خمینی‌شهر نامگذاری شد، است. ادامه داد: در این راستا شهرداری و شورای

معارف رییس اداره گاز شهرستان ورزنه

مصطفیان به گزارش روابط عمومی شرکت گاز استان اصفهان، مراسم تودیع و معارفه رییس اداره گاز شهرستان ورزنه صبح روز شنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳ با حضور سرپرست مدیریت بهره‌برداری و رئیس روابط عمومی شرکت گاز استان اصفهان در محل فرمانداری و سپس اداره گاز شهرستان ورزنه برگزار و ضمن قرائت از

اهدای ۵۷ سری جهیزیه ویژه مددجویان کمیته امداد کاشان

اصفهان از ابتدای اسفند تاکنون ۵۷ سری جهیزیه ویژه مددجویان کمیته امداد کاشان اهداء شده است. رییس کمیته امداد امام خمینی کاشان گفت: این جهیزیه شامل یخچال فریزر، اجاق گاز، ماشین لباسشویی، جاروبرقی، تلویزیون، و فروروش است. محسن حیدری به پرداخت ۵۲ میلیاردی تسهیلات به مددجویان کمیته امداد کاشان اشاره کرد و افزود: ۲۲۵ قلم انواع لوازم خانگی نیز به مددجویان تحت پوشش کمیته امداد کاشان اهداء شده است.

نقاشی چهره شهید سید حسن نصر... در کاشان

مصطفیان دانش‌آموزان مدرسه شهید فخر کاشان شهید چهره سید حسن نصر... را نقاشی کردند. شهید مدرسه شهید فخر با بیان اینکه ۲۸ دانش‌آموز در مدت یک ماه این نقاشی را کشیده‌اند گفت: کشیدن نقاشی چهره این شهید می‌تواند یاد خاطره او را در ذهن کودکان جاودانه کند.

ارائه خدمات رایگان درمانی در اردستان

مصطفیان با حضور گروه هیواد بهداشتی پیش از ۵۰۰ نفر از اهالی شهرستان اردستان خدمات رایگان درمانی دریافت کردند. مسئول کارزارک جهادی امام علی (ع) استان اصفهان گفت: در مدت ۳ روز حضور این گروه

مرمت و افتتاح ۳ خانه محرومان در فلاورجان

مصطفیان در هفته فرهنگ فلاورجان ۳ خانه محرومان در فلاورجان ساخته و مرمت و افتتاح شد. فرمانده سپاه ناحیه فلاورجان در مراسم افتتاح این خانه‌های محروم گفته: خانه در قالب پوشش چتر مهریانی همت گروه‌های جهادی خیرین و پرسنل ساخته و یک خانه مرمت، افتتاح و تحویل مددجویان

۵۰ حلقه چاه غیرمجاز در کاشان مسدود شد

مصطفیان مدیر امور آب کاشان گفت: ۵۰ حلقه چاه غیرمجاز از ابتدای سال جاری تاکنون مسدود و در برداشت غیرمجاز ۴۶ هزار مترمکعب آب از منابع زیرزمینی شهرستان جلوگیری شد. محمدرضا حسنجان افزود: با توجه به اهمیت آب در شهرستان، عملیات انسداد چاههای غیرمجاز، نصب کنتور، مستندسازی جمعیت بر روی چاههای غیرمجاز، چاه‌های چلوگری از برداشت اضافه آب در راستای اجرای طرح سازگاری آب کمیاب در شهرستان پیگیری می‌شود. وی اظهار کرد: دفتر چاه غیرمجاز برای استحصال آب از منابع آب زیرزمینی

۳ رخداد با محوریت گردشگری، میراث فرهنگی و اقتصادی در یک روز

روز بین المللی اصفهان



آرمان‌گنجیانی

روز یکشنبه این هفته با حداقل ۳ رویداد برای اصفهان با محوریت مسائل بین‌المللی به اتمام رسید. در این روز، آیین اختتامیه نخستین گردهمایی بین‌المللی ۱۰۰ تور اپراتور جهان در اصفهان برگزار شد و همچنین سفر جمه‌وری ایالتی در این روز نیز رئیس مجلس قاهرین نیکزادی اورنیورگ روسیه ضمن ملاقات با استاندار اصفهان خواستار گسترش روابط دو جانبه شد.

با پایان مهمانی چند روزه تور گردان‌ها

روزیکشنبه نخستین گردهمایی بین‌المللی ۱۰۰ تور گردان از سراسر جهان در آتاق بارزکاشی اصفهان به کار مشترک دو کشور خواد، پاتولو آماندی گفت: در ادامه این روند، جلسه‌ای با مدیرکل میراث فرهنگی اصفهان برگزار شد که در آن موضوعات فنی و تخصصی مرتبط با مرمت و حفظ آثار تاریخی مورد بحث قرار گرفت. وی اضافه کرد: این جلسه نیز به منظور همکاری آینده استان اصفهان برای ما مسیاعر جالب توجه بوده و این

ملاقات اولین گم در این راستا می‌باشد

رییس مجلس قانونگذاری اورنیورگ روسیه همچنین با اشاره به برگزاری نمایشگاه نفت و گاز در این استان که هفته‌او در سطح کشردهای برگزار شد و تمام صنایع مربوطه را در بر می‌گیرد، از شرکت‌های اصفهانی‌ها در این حوزه دعوت کرد که در صورت رایگان در این نمایشگاه حضور یابند. این دعوت بلافاصله از جانب استاندار اصفهان مورد پذیرش قرار گرفت و همچنین از تعدادی از این دولت‌ها با اشاره به برگزاری نمایشگاه نفت و گاز در این استان که هفته‌او در سطح کشردهای برگزار شد و تمام صنایع مربوطه را در بر می‌گیرد، از شرکت‌های اصفهانی‌ها در این حوزه دعوت کرد که در صورت رایگان در این نمایشگاه حضور یابند.

۱۰۰ دیداری با طیم ضد تحریم

امروز یکشنبه، سرگرمی گراچوف رییس مجلس قانونگذاری استان اورنیورگ روسیه نیز با استاندار اصفهان دیدار و در خواست کرد تا تماتلات این استان با اصفهان به منظور استفاده از تجربیات آن در زمینه مقاله اصفهان همکاری اقتصادی و تحقیقات توسعه افزایش یابد. اگرچه اورنیورگ یکی از روسیه‌هاست به نسبت کوچک است، دیدارها و ملاقات‌ها در این راستا می‌تواند به نفع هر دو طرف باشد.

۵۰ حلقه چاه غیرمجاز در کاشان مسدود شد

موجب آسیب به سفرهای آب زیرزمینی می‌شود. درمیر شهرستان در صورت مشاهده این تخلف مراتب را در برداشت غیرمجاز ۴۶ هزار مترمکعب آب از منابع زیرزمینی شهرستان جلوگیری شد. محمدرضا حسنجان افزود: با توجه به اهمیت آب در شهرستان، عملیات انسداد چاههای غیرمجاز، نصب کنتور، مستندسازی جمعیت بر روی چاههای غیرمجاز، چاه‌های چلوگری از برداشت اضافه آب در راستای اجرای طرح سازگاری آب کمیاب در شهرستان پیگیری می‌شود. وی اظهار کرد: دفتر چاه غیرمجاز برای استحصال آب از منابع آب زیرزمینی

خبر

یادبود فرماندهی اید که تسلیم نشد

مراسم بزرگداشت شهید سید حسن نصر... و سید خاشم صفی‌الدین در گلستان شهدای اصفهان برگزار شد. در این مراسم که با حضور باشکوه مردم و مسئولان استان اصفهان برگزار شد، شرکت کنندگان در این مراسم بر ادامه راه مقاومت و حزب الله تأکید و اعلام کردند تا پیروزی نهایی در کنار رزمندگان مقاومت هستند. در این مراسم سخنرانان با تبیین ابعاد شخصیتی سید محبور مقاومت تأکید کردند با شهادت فرماندهان مقاومت خللی در اراده مقاومت ایجاد نخواهد شد و راه شهادت مجاهد کبیر و پرچمدار مقاومت، جیت‌الاسلام سیدحسن نصر... را پیروزی نهایی ادامه خواهد داشت.

نانوایی‌ها در صحن تخلفات در استان

در بازرس‌های ماه مبارک رمضان، ۱۹۲ واحدصنعتی متخلف در استان اصفهان شناسایی و به تعزیرات معرفی شده‌اند. مدیر بازرسی نظارت اصناف استان اصفهان، با اشاره به افزایش بازرسی‌ها در ماه مبارک رمضان از ساعت ۹ صبح تا ۲۱ در روز گفت: درصد زیادی از تخلفات مربوط به نان است و صنف میوه و سبزیجات و همچنین فروشندگان مولد غذایی در ردیف بدعی تخلفات هستند. جواد محمدی فشارکی افزود: از ۲۰ پهن تا ۲۳ پهن، ۳۳۸۰ بازرسی از واحدهای صنعتی انجام شده که از این تعداد، ۱۹۲ پرونده تخلف تشکیل و به تعزیرات حکومتی ارسال شد.

استقبال مردم از پویش مصرف کمتر

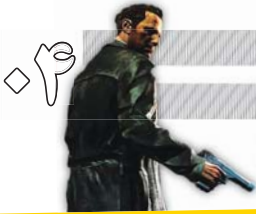
استقبال مردم اصفهان از پویش دو درجه کمتر چلوگری از قطعی گاز در بخش خانگی را به همراه است. سرپرست شرکت گاز استان اصفهان، با اشاره به مشارکت مطلوب مردم اصفهان از این پویش گفت: انتظاری بود که روزهای سرد پیش هم این مشارکت را به صورت گسترده ادامه پیدا کند. ابراهیم محسنی افزود: به ازای دو درجه کاهش دما در ساختمان‌ها می‌تواند حداقل ۱۰ میلیون صرفه صرفه صرفه گاز حاصل شود و قفار بالاتر از ۱۲ میلیون جویی کرد. وی پیش‌بینی کرد که کاهش محسوس دما طی روزهای آینده میزان مصرف گاز در بخش خانگی هم به ۱۰ میلیون مترمکعب در روز برسد.

احداث جایگاه جدید شارژ خودروهای برقی

مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان از احداث ایستگاه شارژ سریع خودروهای برقی طی سال آینده در محدوده باغ غدیر به مشارکت سرمایه‌گذاران خبر داد. محسن زمانی با بیان اینکه سومین جایگاه شارژ سریع خودروهای برقی در میدان زرکهر (جنب باغ گل‌ها) با هزینه‌ای بالغ بر ۲۵ میلیارد ریال احداث شد، اظهار کرد: این ایستگاه ایستگاه شارژ کامل یک خودروی برقی در مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فراهم می‌کند. وی از احداث یک ایستگاه شارژ سریع دیگر در این منطقه در سال آینده با مشارکت سرمایه‌گذاران خبر داد و افزود: این اقدام در محدوده باغ غدیر صورت می‌گیرد.

شهرستان‌های صدر نشین در تصادفات

رییس پلیس راه استان اصفهان گفت: کاشان با ۷۱ جایگاه بیشترین آمار تلفات تصادفات جاده‌ای دارد. در این شهرستان‌ها استان در سال جاری دارد. سرهنگ علی مویزی افزود: شهرستان صدر نشین شهر ۶۰ جایگاه بیشترین آمار تلفات تصادفات جاده‌ای در این شهرستان‌ها دارد. تصادفات جاده‌ای رانندگی در استان اصفهان در ۱۱ ماه اسفند با افزایش یک درصدی نسبت به پارسال به ۹۶ نفر رسید.



MAX PAYNE REMAKE

تاریخ انتشار نسخه ریمیک بازی مکس پین

مدن ارائه دهد. علاوه بر ریمیک‌های مکس پین، این استودیو برنامه‌هایی بلندپروازانه‌ای برای سال‌های آینده دارد. بازی Control، دنباله‌ای بر بازی موفق Control، قرار است در سال ۲۰۲۷ منتشر شود. این نسخه جدید به جای سبک اکشن ماجراجویی سنتی، بیشتر بر قالب یک بازی نقش آفرینی اکشن خواهد بود و ویژگی‌هایی مانند درخت مهارت و سیستم لوت را ارائه می‌دهد. همچنین، عناوینی مانند Alan Wake 2 و Control 2 نیز در مراحل اولیه توسعه قرار دارند و طبق گزارش‌ها احتمالاً در سال‌های ۲۰۲۶ و ۲۰۲۷ منتشر خواهند شد.

۲ که مدت‌ها در مرحله توسعه بودند، اکنون وارد فاز تولید کامل شده‌اند. این بدان معناست که تیم توسعه‌دهنده با ظرفیت کامل روی طراحی مراحل، گیمپلی و بازسازی جهان بازی کار می‌کند. گفته می‌شود این پروژه بودجه‌ای در سطح Alan Wake 2 دارد که تقریباً ۵۰ میلیون یورو هزینه بر داشته است. همچنین گزارش‌ها حاکی از آن است که راک‌استار گیمز نیز توسعه این ریمیک‌ها همکار می‌کند. این مشارکت باعث شده که طرفداران امیدوار باشند که نسخه بازسازی شده مکس پین بتواند همان حس و حال نسخه‌های کلاسیک را با کیفیت

استودیو ریمدی، تاریخ انتشار نسخه ریمیک بازی محبوب مکس پین را اعلام کرد. نسخه جدید بازی Max Payne با گرافیک خیره‌کننده در راه است. استودیو Remedy Entertainment تاریخ انتشار ریمیک بازی محبوب مکس پین را مشخص کرد. طبق گزارش یک تحلیل‌گر که اطلاعات آن در وبسایت رسمی ریمدی منتشر شده، این ریمیک‌ها در نیمه اول سال ۲۰۲۶ به بازار عرضه خواهند شد. بر اساس اطلاعات ارائه شده، ریمیک‌های مکس پین ۱

هوش مصنوعی «گروک ۳» منتشر شد
شرکت هوش مصنوعی «xAI» متعلق به «ایلان ماسک» (Elon Musk)، جدیدترین مدل پرچمدان هوش مصنوعی خود موسوم به «گروک ۳» (Grok-3) را به همراه قابلیت‌های جدید لیلیکشن‌های گروک برای iOS و وب منتشر کرد. ماسک به مدل‌هایی مانند «GPT-۴o» (گپ‌تی ۴و) و «Gemini» (جمنی) و «OpenAI» (اوپن‌ای) و دیگر کی‌ها در شبکه اجتماعی ایکس پیروان رونمایی از گروک ۳ آغاز چالش‌نامه است. ماسک در پلتفرم ایکس ادعا کرد گروک ۳ محاسبات ۱۰ برابر بیشتر از یک پرک بر داده حاوی حدود ۲۰۰ هزار پرده‌اندازه گرافیکی است. ماسک در پلتفرم ایکس اظهار کرده که ظاهر پرده‌های قضایی را نیز شامل می‌شود. توسعه یافته است. مدل پیشین خود «گروک ۳» و مجموعه داده‌های آموزشی گسترده که ظاهر پرده‌های قضایی را نیز شامل می‌شود. توسعه یافته است. ماسک در جریان یک ارائه زنده گفت: گروک ۳ نسبت به گروک ۳ توانایی بیشتری دارد. این یک مدل هوش مصنوعی با کیفیت جوی حد اکثر است؛ حتی اگر حقیقت کاهی اوقات با آنچه از نظر سیاسی درست است، در تضاد باشد. مدل‌های استدلالی از طریق برنامه گروک قابل دسترسی هستند. کاربران می‌توانند از گروک ۳ بخوانند. فکر کنید برای پرسش‌های دشوارتر از حالت «ممنوع‌بزرگ» برای استدلال با کمک محاسبات اضافی استفاده کنند.



ضعف خنک‌کننده‌های موبایل جدید معلوم شد!

برترین گوشی‌های هوشمند سال ۲۰۲۵ تا حد نا باور قدرتی سریع هستند اما عملکرد درخشان آن‌ها وقتی مسائل مربوط به گرمای بیش از حد را در نظر بگیرد، چقدر، چندان تحسین‌برانگیز به نظر نمی‌رسد. مگکلیک S15 سامسونگ یکی از مثال‌های بارز در این زمینه است. گوشی‌های جدید گلکسی S15 سامسونگ تقریباً ۴۰ درصد سریع‌تر از مدل‌های قبلی خود عمل می‌کنند اما با همان سرعت داغ می‌شوند و به سیستم داخلی آسیب می‌زنند. گلکسی S15 ساختار بهتری برای دفع حرارت دارد که شامل یک محفظه بخار ۴۰ درصد بزرگ‌تر و یک ماده رابط حرارتی (TIM) سفارشی‌سازی شده می‌شود. بر اساس تعداد شکایاتی که به صورت آنلاین مشاهده کرده‌ایم، سیستم خنک‌کننده با گرمایی تولید شده توسط گوشی موبایل همچنان نادر آیفون ۱۶ اپل به اندازه آیفون ۱۵ داغ نمی‌شود. هنوز هم شکایتهای زیادی درباره داغ شدن آن وجود دارند.

احتمالاً به همین دلیل است که شرکت در حال بررسی یک خنک‌کننده جدید برای آیفون ۱۷ است. تراشه‌های پرکاربرد ترزی زیادی مصرف می‌کنند که منجر به تولید گرما می‌شود. این‌ها اگر گوشی فوق‌العاده سریع به شما اقدار داغ شود که نتوانید از آن استفاده کنید، باید به فکر کنید که آیا گوشی‌های هوشمند به حد اکثر عملکرد خود رسیده‌اند یا خیر. سرعت بالا چه فایده‌ای دارد اگر عملکرد کاهش پیدا کند؟ وقتی شکایتهای درباره مشکل داغ شدن iPhone 15 Pro برای اولین بار مطرح شدند، شایعه‌ای وجود آمد که اپل برای حل این مشکل قدرت اجرا را کاهش خواهد داد. برخی از کاربران آیفون ۱۵ و آیفون ۱۶ هنوز شکایاتی می‌کنند که گوشی‌هایشان اغلب آف‌لاین می‌شود که نمی‌توان آنها را لمس کرد. تراشه Snapdragon Elite کوالکام نیز به نظر می‌رسد مشکلات جدی در زمینه داغ شدن دارد. به همین دلیل قدرت اجرای کاهش می‌یابد یا محدود می‌شود تا نما در محدوده امن باقی بماند.

کاهش عملکرد، تخلیه باتری یا داغ شدن بیش از حد گوشی؛ اگر سرعت عملکرد بالا تجربه کاربری را بهتر نکند، کاربران از آن سودی نمی‌برند. علاوه بر این، گوشی‌هایی که آماده داغ شدن هستند می‌توانند به قطعات داخلی خود آسیب برسانند و عمر باتری را کاهش دهند. سرعت توسعه در این زمینه به نظر نسبتاً کند است و با توجه به اینکه هوش مصنوعی پرمصرف ممکن است مشکلات بیشتری در زمینه گرمایی بیش از حد ایجاد کند، سازندگان گوشی‌های هوشمند باید با سیستم‌های خنک‌کننده ساده و غیرفعال هوشمندتر برخورد کنند.



تا ۴۰ میلیون
لب تاب ۱۵.۶ اینچی ایسوس مدل VivoBook 15
کارهای روزمره است. با پردازنده خوب Intel Core i5 نسل ۱۲ و ۱۲ گیگابایت حافظه رم، عملکرد بسیار روان و سریع را در انجام وظایف روزمره مانند وب‌گردی، تماشا و ویدئو انجام می‌دهد. پردازنده‌های آذری Intel Core i5 نسل ۱۵۶ اینچی Full HD را با دقت بالا و روشنایی مناسب نمایش می‌دهد. علاوه بر این، با قابلیت‌های جدید مانند سنسور اثر انگشت، صفحه کلید با نور پس‌زمینه و سیستم صوتی SonicMaster، این لب تاب تجربه کاربری جذاب و راحتی را به شما هدیه می‌دهد. برای کسانی که به دنبال یک لب تاب اقتصادی با کارایی بالا در بازه قیمتی مناسب هستند، این گزینه بسیار کاربردی است.

تا ۵۰ میلیون
لب تاب ۱۵.۶ اینچی ایچ پی مدل Victus Gaming 15
لب تاب ایچ پی مدل Victus Gaming 15، یک انتخاب عالی برای گیمرها و افرادی است که به پردازش گرافیکی متوسط و سنگین نیاز دارند. با پردازنده قدرتمند Intel Core i5 نسل ۱۲ و کارت گرافیک RTX 50۰۰ NVIDIA GeForce، این لب تاب توانایی اجرای بازی‌ها و نرم‌افزارهای گرافیکی حرفه‌ای را به راحتی دارد. صفحه نمایش Full HD با نرخ رفرش ۱۴۴ هرتز و طراحی Micro-edge، تصاویر بسیار روان و لذت‌بخشی را در هنگام بازی با تماشای فیلم‌های اکشن به شما می‌دهد. همچنین با وجود باتری با ظرفیت ۷۰۰۰ وات‌ساعت و قابلیت شارژ سریع، این لب تاب برای استفاده طولانی‌مدت نیز مناسب است.

تا ۱۰۰ میلیون
لب تاب ۱۴ اینچی دل مدل Latitude ۵۵۰۵
لب تاب دل مدل Latitude ۵۵۰۵، پردازنده قدرتمند Intel Core Ultra نسل ۱۲ و ۱۲ هسته، گزینه‌ای عالی برای کاربرانی است که به دنبال عملکرد بالا در دستگاهی سبک و قابل حمل هستند. این مدل با ۱۶ گیگابایت رم DDR5 و ۵۱۲ گیگابایت حافظه SSD، به راحتی توانایی اجرای برنامه‌های سنگین را دارد. صفحه نمایش Full HD با IPS و نسبت تصویر ۱۶:۹، تصاویری شفاف و با کیفیت را برای تماشای ویدئو و کارهای روزمره نمایش می‌دهد. باتری سه سولوی با ظرفیت ۵۴ وات‌ساعت، با شارژدهی بین ۵ تا ۴ ساعت، این لب تاب را به گزینه‌ای مناسب برای استفاده در محیط‌های کاری و آموزشی تبدیل کرده است. این دستگاه با پشتیبانی از درگاه‌های Thunderbolt و USB-C، امکان را می‌دهد که به راحتی به دستگاه‌های مختلف متصل شوند.

تا ۸۰ میلیون
لب تاب ۱۳.۳ اینچی اپل مدل MacBook Air - A17 Pro
لب تاب اپل مدل MacBook Air M2، یکی از بهترین گزینه‌ها برای افرادی است که به دنبال دستگاهی سبک، قدرتمند و طراحی جذاب هستند. با پردازنده ۸ هسته‌ای Apple M2 و گرافیک یکپارچه ۱۰ هسته‌ای، این مدل عملکرد فوق‌العاده‌ای را در انجام کارهای روزمره و ویرایش ویدئو و اجرای نرم‌افزارهای حرفه‌ای به کاربران ارائه می‌دهد. صفحه نمایش Liquid Retina XDR با دقت ۱۶۰۰x۱۰۰۰ پیکسل و پشتیبانی از HDR، تصاویر شگفت‌انگیزی را به نمایش می‌گذارد که در کنار اسپیکرهای استریو و دوربین ۱۰۸۰p، تجربه‌ای بی‌نظیر را فراهم می‌کند. همچنین با وزن سبک ۱.۶ کیلوگرم و طراحی آلومینیومی، این لب تاب برای افرادی که به دنبال دستگاهی قابل حمل و با کارایی بالا هستند، گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود.

ادای احترام شیائومی ۱۵ اولتر به Leica در طراحی دوربین
افشای جزئیات جدید از سئوی Android Headlines، رندهای رسمی آن را منتشر کرده است. این تصویر، تصویر واضح و تم رنگی دوگانه این پرچمدان را به انتخاب ما قرار می‌دهند. با نگاه دقیق‌تر به این طراحی، به وضوح می‌توان الهام‌گیری از دوربین‌های کلاسیک لایکا را مشاهده کرد. این تصویر تا حدود زیادی با گزارش قبلی همخوانی دارد و جزئیات بیشتری را آشکار می‌سازد. این تصویر برای ماژول دوربین پشتی را به ما نشان می‌دهد و تأیید می‌کند که این دستگاه به یک سیستم چهار دوربینی مجهز خواهد شد. بر اساس اطلاعات موجود، پنل پشتی این گوشی میزبان یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی از نوع سونی LYT-۹۰۰، یک لنز فوق عریض ۵۰ مگاپیکسلی IMX۸۵۰ سامسونگ، یک دوربین تله فوتو ۵۰ مگاپیکسلی IMX۸۵۰ سونی با قابلیت زوم اپتیکال ۲ برابری و یک دوربین تله فوتو پریم کویپ ۲۰۰ مگاپیکسلی HP1 سامسونگ با قابلیت زوم ۴.۳ برابری خواهد بود. انتظار می‌رود که قدرتمندترین گوشی شیائومی به تراشه استارکون ۱۵ت مجهز شود و یک باتری بزرگ ۶۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با پشتیبانی از شارژ سریع سیمی ۹۰ وات و شارژ بی‌سیم ۸۰ وات، انرژی آن را تأمین کند.



اختلال اضطراب جدایی چیست؟

اختلال اضطراب جدایی کودک در مدرسه می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند. برخی از رایج‌ترین نشانه‌های این اختلال عبارتند از: نگرانی مداوم درباره آسیب‌دیدن یا بیمار شدن والدین یا مراقبان، کودک ممکن است به طور مکرر نگران سلامتی یا امنیت افراد مورد علاقه‌اش باشد. کودک ممکن است از ماندن در خانه به تنهایی یا خوابیدن در اتاق جداگانه امتناع کند. کودک ممکن است بهانه‌گیری کند، گریه کند یا از رفتن به مدرسه خانه دوستان یا فعالیت‌های اجتماعی خودداری کند. کودک ممکن است کاملاً بی‌حس باشد در مورد جدایی از والدین یا مراقبان خود. اضطراب جدایی می‌تواند علامت جدایی ماندن سردرد دل درد، مشکلات گوارشی را در کودک ایجاد کند. چسبیدن بیش از حد به والدین کودک ممکن است به طور مداوم به والدین خود پیچیده و از آنها جدا نشود. کودک ممکن است نگران اتفاقات بدی باشد. نشانه‌های اضطراب جدایی کودک



حوریه ارجمند

کندن موی بینی، ممنوع!

دکتر «کریگ مکسول»، اهل اوهایو (آمریکا) هشدار می‌دهد، کندن موی بینی، فرد را در خطر ابتلا به عفونتی قرار می‌دهد که ممکن است تا معز او گسترش یابد. چندین پیش‌دکتر مکسول، بیماری را درمان کرده که به نوعی انگل «مغزخوار» مبتلا شده بود. این امیب اغلب در رودخانه و دریاچه‌ها یافت می‌شود. زخم‌های اطراف دهان و بینی به دلیل اینکه مستقیم به مغز می‌رسند، بسیار مهم هستند و کوچکترین عفونت در این ناحیه احتمال دارد به‌طور مستقیم به مغز برسد. بنایه گفته دکتر کریگ مکسول، کندن موی بینی با استفاده از موچین، نهن‌ها در خاک است؛ بلکه منجر به ایجاد زخم‌هایی در بین موی می‌شود و بدین ترتیب احتمال عفونت شدن آن‌ها افزایش می‌یابد. اگر بینی و اطراف آن دچار عفونت شود، می‌تواند منجر به چشم‌ها هم گسترش شود. می‌تواند منجر به سردرد، زخم‌ها و زخم‌های بی‌نهایتی، قلچی دایمی حتی مرگ منجر شود. به‌جای کندن موی بینی، پیش‌دکتر است آن‌ها را با مایملی مانند مون زن الکتریکی انجام دهید تا به بینی‌تان صدمه نزنید و محیط را برای ورود میکروب‌ها و ایجاد عفونت‌های خطرناک آماده نکنید.

خطر سگته مغزی را کاهش دهید

کاهش سدیم و افزایش دریافت تناسیم می‌تواند یک راهکار حیاتی برای به حداقل رساندن خطر سگته مغزی باشد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از جایگزین‌های نمک غنی شده با تناسیم به جای نمک معمولی ممکن است منجر به کاهش ۱۴ درصدی میزان سگته‌های مکرر و کاهش ۲۱ درصدی مرگ و میر ناشی از سگته شود. پیشگیری از سگته مغزی و کاهش تأثیر آن بر افراد و خانواده‌ها بسیار مهم است.

نتایج مطالعه جدید امیدوارکننده است و بتاسیل جایگزین‌های نمک را به عنوان یک راهکار امیدوارکننده برای کاهش خطر سگته مغزی و مرگ و میر برجسته می‌کند. این تحقیق نشان می‌دهد که جایگزینی نمک معمولی با نمک غنی شده با تناسیم ممکن است یک مانده‌کننده کم‌هزینه، ایمن و مؤثر برای سگته مغزی باشد. این مطالعه تا حدی به تجزیه و تحلیل گروهی از شرکت‌کنندگان در مطالعه جایگزین نمک و سگته مغزی بود که در ۶۰۰ روستا در شمال چین انجام شد. شرکت‌کنندگان به طور متوسط حدود ۵ سال تحت نظر بودند.

در این تحقیق بررسی شد که چگونه یک جایگزین نمک غنی با تناسیم می‌تواند بر خطر سگته مغزی، حوادث قلبی عروقی و مرگ و میر در مقایسه با نمک معمولی تأثیر بگذارد. این جایگزین از ۷۵ درصد کلرید سدیم و ۲۵ درصد کلرید تناسیم تشکیل شده بود.

محققان دریافتند افرادی که از جایگزین نمک به جای نمک معمولی استفاده می‌کنند، ۱۴ درصد کاهش خطر سگته‌های مکرر و ۱۲ درصد کاهش در میزان کلی مرگ و میر را مشاهده کردند. نتایج برای سگته‌های مرگ و میر با کاهش ۳۰ درصدی و مرگ‌های مرتبط با سگته مغزی که ۲۱ درصد کاهش یافت، واضح بود.

در حالی که جایگزین‌های نمک غنی شده با تناسیم ممکن است یک گزینه مفید باشند، تمرکز بر افزایش غذاهای غنی با تناسیم به حداقل رساندن منابع با سدیم بالا را برای ارتقای سلامت قلب و کاهش خطر سگته توصیه می‌شود. محققان بر استفاده از غذاهای دارای تناسیم بالا تأکید دارند: سیب زمینی (با پوست)، گوجه فرنگی، موز، آووکادو، لوبیا و عدس، ماست، سبزی‌های برگ دار و میوه‌های خشک شیرین شده. به گفته محققان: «علاوه بر بهبود نسبت سدیم به تناسیم، این غذاها فیبر و مواد مغذی گیاهی ضروری را فراهم می‌کنند که سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهند».

کدام خرماها برای کاهش وزن مناسب هستند

برخی از خرماها به طور طبیعی قند و کالری کمتری دارند، که آن‌ها را به گزینه‌ای عالی برای کاهش وزن تبدیل می‌کند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند کالری مازاد داشته باشند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

جدلت نور

خرمای جدلت نور یکی از بهترین انتخاب‌ها برای افرادی است که به دنبال کاهش وزن هستند. این خرما شیرینی ملایم و بافت سفت‌تری نسبت به انواع نرم‌تر دارد. چه چیزی آن را برای کاهش وزن عالی می‌کند؟ این خرما قند و کالری کمتری دارد و در عین حال سرشار از فیبر است که به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید. این بدان معنی است که می‌توانید هوس شیرینی خود را بدون مصرف کالری اضافی برآورده کنید. چرا برای جرمی سوزی خوب است؟ قند کمتری نسبت به سایر خرماها دارد، سرشار از فیبر است و شمارا برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد. اندازه متوسطی دارد بنابراین تقسیم آن آسان‌تر است.

سجزل

خرماهای سجزل را به دلیل اندازه بزرگ و طعم کاراملی خود، پادشاه خرما می‌نامند. اما نکته اینجاست آن‌ها یکی از پرکالری‌ترین انواع خرما هستند. یک خرمای مجزل می‌تواند بیش از ۷۰ کالری داشته باشد، تقریباً دو برابر مقدار موجود در جدلت نور. در حالی که این خرما انرژی سریع می‌دهد، خوردن بیش از حد آن می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی شود و کاهش وزن را سخت‌تر کند. چرا آن را باید برای کاهش وزن محدود کنید؟ سرشار از قند و کالری است، بافت نرم آن باعث پرخوری می‌شود. بنابراین باید در حد اعتدال مصرف کرد.

سورکاری

خرمای سورکاری به طور طبیعی نرم‌تر، شیرین‌تر و نرم‌تر از دهان ذوب می‌شود. این خرما طعم شگفت‌انگیز اما قند بالایی دارد که می‌تواند منجر به دریافت کالری غیر ضروری شود. در حالی که خرمای حاوی مواد مغذی است، شیرینی آن می‌تواند باعث پرخوری شود که برای کاهش وزن ایده‌آل نیست. چرا برای جرمی سوزی خوب است؟ سطح قند متوسط و مواد مغذی غنی دارد. انرژی کسیدان‌های آن به افزایش متابولیسم کمک می‌کند، سرشار از فیبر برای سیری بیشتر و طولانی‌تر است.

برخی (رسیده)

خرمای برخی رسیده یکی از شیرین‌ترین گونه‌های است که می‌توانید پیدا کنید. این خرما نرم، آبدار و طعمی شبیه عسل دارد. در حالی که خوشمزه است، محتوای قند آن به طور قابل توجهی بالاتر از بسیاری از خرماهای دیگر است. همین عامل آن را به گزینه‌ای حادقلق‌آیدله برای کاهش وزن تبدیل می‌کند. اگر مصرف مصرف قند خود هستید، این خرما را باید کم‌تر از سایر خرماها در رژیم خود محدود کنید. میزان قند در بین انواع خرما را در جدول زیر مشاهده کنید. چون به سرعت افزایش دهد، بهترین گزینه برای کاهش چربی نیست.

برای کاهش وزن کدام خرما را بخوریم؟

اگر هدف شما کاهش وزن طبیعی است، به سراغ جدلت نور، برخی نیمه خشک یا آجوا بروید. این خرماها فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و قند متوسطی را ارائه می‌دهند که آن‌ها را به بهترین انتخاب برای سیر نگه داشتن شما بدون دریافت کالری بیش از حد تبدیل می‌کند. اگر به خرماهای مجزل، سورکاری یا برخی رسیده علاقه دارید، از آن‌ها در حد اعتدال لذت ببرید تا در مصرف نشود. از حد کالری جلوگیری کنید.



میوه‌هایی که برای دیابتی‌ها مثل سم هستند

در گذشته به کرات به مزایای می‌شمار خوردن میوه‌ها برای سلامتی اشاره شده، در حالی که میوه‌ها معمولاً یک انتخاب سالم هستند، برخی از آن‌ها برای مقادیر قابل توجهی قند و فروکتوز هستند که می‌تواند با سطح انسولین نامتادل داشته باشند. بنابراین توصیه متخصصان تغذیه، رعایت اعتدال در خوردن انواع میوه‌ها ضروری است.

دانشمندان یکی از محبوب‌ترین میوه‌های تابستانی است. اما دارای شاخص گلیسمی میوه‌هایی با محتوای قند زیاد به دلیل داشتن قند زیاد باید در مصرف آن تا حدی احتیاط کرد. شاخص گلیسمی (Glycemic Index یا GI) روشی برای اندازه‌گیری تأثیر کربوهیدرات‌های موجود در غذاها بر قند خون است. این شاخص به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشید و نوسانات قند خون خود را کاهش دهید. غذاهایی که GI پایین دارند، به آرامی هضم و جذب شده و باعث افزایش تدریجی قند خون می‌شوند.

شاخص گلیسمی میوه‌ها بسته به رسیده بودن آن‌ها متفاوت است و از ۲۲ تا ۶۲ متغیر است. موز رسیده دارای گلیسمی بالاتری است، بنابراین موز رسیده را کمتر انتخاب کنید و این میوه را در حد اعتدال مصرف کنید. آناتس دارای مقادیر قابل توجهی قند طبیعی است که می‌تواند بلافاصله سطح قند خون افزایش دهد. بنابراین بهتر است در خوردن این میوه اعتدال رعایت شود. همچنین میوه‌ها، دارای شاخص گلیسمی متوسط ۵۱-۶۰ و محتوای ساکارز و فروکتوز بالا است. بنابراین افراد دیابتی برای جلوگیری از افزایش قند بایدان را در حد



خطایی که موجب وزوز گوش می‌شود

بنابه گفته متخصصان بهداشت و سلامت، هنگام تمیز کردن گوش‌هایمان به‌ویژه با یک میوه خشک می‌شویم که منجر به وزوز و عذاب‌دهنده گوش (تینیتوس) می‌شود. متخصصان شنوایی به افرادی که با استفاده از گوش پاک‌کن رایج در بازار، گوش‌های خود را تمیز می‌کنند هشدار داده و می‌گویند، این وسیله نه تنها ممکن است به پرده گوش آسیب برساند، بلکه احتمالاً به وزوز گوش نیز منجر می‌شود. وزوز گوش یا وزوز گوش، موم گوش را به داخل مجرای گوش هل داده و به پرده گوش فشار می‌آورد و کانال شنوایی را مسدود می‌کند و در نتیجه منجر به ایجاد صدای زنگ، تیک‌تیک، خسب یا صدای شاشی از سر حک می‌شود. درحال حاضر بیش از ۱۰ میلیون نفر در بریتانیا به وزوز گوش مبتلا هستند و اکثر این بیماران ۳۳ ساعت روز این صداهای آزاردهنده را می‌شنوند. بررسی‌ها نشان داده، حداقل ۰۰۰ هزار نفر در این کشور، به وزوز گوش مبتلا هستند تا جایی که نمی‌توانند بخوابند یا کار کنند. گاهی این مشکل در برخی افراد آفت‌زده شدید می‌شود که ممکن است به افسردگی، اعتیاد به الکل، اعتیاد به مواد مخدر و حتی خودکشی مبتلا شوند.



زیاد عمر کردن ارثی است؟

دانشمندان در مرکز سلامت جمعیت آکسفورد دریافتند که عوامل محیطی ۱۷ درصد در مرگ و زحماتکام (مانند درآمد خانواده، مالکیت خانه و وضعیت شغلی) و ۱۷ بیماری را با فعالیت بدنی از ۲ درصد تا مرگ‌ها مربوط به ژنتیک است. دانشمندان از داده‌های تقریباً نیم میلیون نفر که توسط Biobank بریتانیا ارائه شده بود، استفاده کردند. هدف محققان از ژن‌های تأثیرگذار، مرگ محیطی و عوامل ژنتیکی بر پیری، بیماری‌های مرتبط با افزایش سن و طول عمر بود. نتایج نشان داد که استعداد ژنتیکی، تنها ۲ درصد در مرگ زودرس نقش دارد. از ۲۵ عامل مستقل محیطی، سیگار کشیدن، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فعالیت بدنی، شرایط زندگی بیشتر تأثیر را بر مرگ و میر و پیری بیولوژیکی داشتند. کنار گذاشتن موقت گوشه هوشمند می‌تواند متعاقباً همچنین دریافتند که ۲۱ بیماری با

محققان همچنین دریافتند که ۲۱ بیماری با



رکورد عجیب ستاره کهنه‌کار پرسپولیس

امیری با پشت سر گذشتن دوران نفاقت و بعد از یک دوره مصدومیت طولانی سرانجام در تمرینات گروهی پرسپولیس حاضر شد و به نظر می‌رسد که این بازیکن در دسترس اسماعیل کارتال و کادرفنی این تیم خواهد بود. بازیکن سابق ملی همزمان با طی کردن دوران مصدومیت و سپس نفاقت رگورزی را به ثبت رساند. او با این مصدومیت، هشتمین مصدومیت خود در دوران حرفه‌اش را پشت سر گذاشت و با دست دادن ۱۷ بازی از این حثیت رکورد دارد و هنوز مشخص نیست که این تعداد غیبت افزایش خواهد یافت یا روی همین عدد متوقف خواهد شد. بیشترین مدت زمان مصدومیت امیری به سال ۱۴۰۱ باز می‌گردد که ۱۳۳ روز از میادین دور بود و نتوانست برای قرمزها به میدان برود.



رؤیای بهترین دروازه بان آسیا

بهترین ستربان زیر ۲۰ سال فوتبال آسیا که در تیم اومینومو ازک رکورد دارد، بازی در تیم‌های داخلی را آرزو نمی‌داند و از تمایل خود برای پیوستن به صدرنشین لیگ جیره صحبت کرد. محمد خلیفه در مورد اینکه معنویان بهترین ستربان زیر ۲۰ سال آسیا را نگاه قدراسیون تاریخ و آمار فوتبال جهان انتخاب شده است، تصریح کرد: «این موضوع مسئولیت بسیار سنگین‌تری روی شانه من قرار می‌دهد و باید خیلی بهتر از گذشته باشم. قطعا توانایی داشتم که مرا انتخاب کرده‌اند، اما این دلیل نمی‌شود که مغرور شوم و بیشکرام کمتر از گذشته باشم. خلیفه در مورد اینکه به بازی در کدام تیم بزرگ می‌اندیشد گفت: بازی در لیگ ایران و تیم‌هایی چون استقلال و پرسپولیس، آرزو حساب نمی‌شود. من آرزو دارم در تیم‌های بزرگ اروپایی بازی کنم، به‌ویژه لیگ برتر انگلیس و تیم نیورپول.

باشگاه گیتی پسند معتقد است به خاطر زد و بند دیگر تیم‌ها به دسته پایین تر سقوط کرد

والیبال اصفهان در تور تبانی

بازی مقابل سایپای تهران، به ترکیب دوم و حتی سوم خود میدان داده بود و همین کار موجب شد تا سایپا از این فرصت استفاده کند و با پیروزی در این دیدار، در لیگ برتر والیبال ایران باقی بماند. بعد از بازی‌های هفته آخر، سایپا با امتیازی که از شهررداری ارومیه گرفت، با ۲۶ امتیاز در رده دهم جدول ۱۲ تیمی استیاد و گیتی پسند با ۲۵ امتیاز، رده یازدهم را به خودش اختصاص داد و به همراه سایر رفسنجان ۱۱ امتیازی سقوط کرد. این یک امتیاز اختلاف بین گیتی پسند و سایپا حاصل همان امتیازی است که مسئولان باشگاه گیتی پسند اعتقاد دارند با حرف و حدیث توسط سایپا در مقابل شهررداری ارومیه به دست آمده است، اما در حالی که قدراسیون والیبال برنامه‌ای به منظور بازیابی نتیجه به دست آمده در دیدار سایپا و شهررداری ارومیه ندارد، سعید عقیلی، سرمربی تیم والیبال گیتی پسند صراحتاً می‌گوید تیمش به خاطر تبانی تیم‌های دیگر به دسته پایین تر سقوط کرده است.



کرد تا پایان دیدار سایپا با شهررداری ارومیه تعیین کننده جایگاه‌هایی این تیم باشد. پایگاه اطلاع رسانی باشگاه گیتی پسند، بر گیتیزها در اردکان را «قتل‌افشانه» توصیف کرد ضمن این که نسبت به برتری تیم سایپا مقابل تیم صدرنشین شهررداری ارومیه تشکیک وارد آورد نتیجه‌ای که باعث سقوط گیتی پسند به دسته پایین تر یا فاصله تنها یک امتیاز با سایپا شد. اشاره پایگاه اطلاع رسانی گیتیزها به سوت چهارم دیدار سایپا و شهررداری ارومیه است که با نتیجه ۲۵ بر ۱۵ به سود سایپا به پایان رسید که به نظر مسئولان گیتی پسند نیاز به بازنگری توسط فدراسیون والیبال دارد. در این مسابقه شاکرگردان عبدالرضا علیزاده در تیم شهررداری ارومیه در

داور شماره یک ایران در میدان سپاهان - تراکتور

دز ز خبر از کمیته داوران حکایت از این دارد که موعود بنیادی-فسر داور دیدار تراکتور - سپاهان شده است. گزارش موعود برای سوپر کلاسیکوی تریز، نشان می‌دهد که کمیته داوران حساسیت خاصی روی این مسابقه دارد و تمام تلاش خود را می‌کند تا کمترین ریسک ممکن را برای داوری این بازی داشته باشد.



موعود داور شماره یک فوتبال ایران از نظر بین‌المللی است و انتخاب او نشانه مهمی برای اهمیت بازی تراکتور - سپاهان است. این هفته بعد از دربی اصفهان که با صحنه مشکوک داوری همراه بود، اعتراضات زیادی از سوی تراکتور به سوی کمیته داوران رفته شد. در این بازی که فضاوتش برعهده وجد کاطمی بود یک صحنه داخل محوطه جریه سپاهان رقم خورد که در آن پیام نیازمند در لحظه فوچ توپ با زانو به سر بازیکن برخورد و او را سرنگون کرد و در شرایطی که داوری ای از تصمیم به بازیابی گرفته و وجد کاطمی روی تصمیم خود باقی ماندن ادامه بازی را اعلام کرد در ادامه نیز استیون انزونی یک برخورد خشن با بازیکن تیم ثوب آهن داشت که به زعم برخی کارشناسان داوری به دلیل برخورد استوک به بالای سر، با بازیکن حریف باید اخراج می‌شد اما وجد کاطمی از این صحنه گذشت و انزونی را اراجاج نکرد البته در بازی بین تراکتور و خیر که با قضاوت مرتضی منصوریان داوری بین‌المللی برگزار شد هم اتفاق عجیب رخ داد. این بار گل تراکتور با درخواست بازیابی وی ای از همه‌ها شد و در حالی که صحنه نمایش ایی بود، داور تصمیم به تغییر نظر خود گرفت و با مشورت داوری ای آر گل تراکتور را رد کرد. این موارد باعث ایجاد حساسیت در آستانه این دیدار شدند و کمیته داوران هم با تمام اعتبار خود کادری که در حال حاضر سنی کرده این پیام را به تراکتور و سپاهان بدهد که برای دیدار آنها اهمیت بیشتری قابل است و بتواند به حضور آنها در رتبه اول و دوم این دیدار را اصلی‌ترین رویکرد هفته بیست و یکم می‌داند.

آماده‌ترین نسخه سردار

سردار آزمون بهترین فصل فوتبالی خود را در امارات رقم زد. سردار آزمون مهاجم تیم ملی فوتبال ایران توانست در دیدار شیب‌الاهلی و العربیه قهرتین گلزنی کند و ۳ امتیاز دیگر را برای تیمش کسب کند. آزمون با گلزنی در این دیدار توانست به رکورد ۲۲ گل زده در فصل جاری برسد تا بهترین فصل فوتبالی او رقم خورد. پیش از این سردار در فصل ۲۰۲۰-۲۰۱۹ رقم زد و در زینت روسیه بود. توانسته بود در فصل ۲۱ گل بزند و عملکرد خوبی داشته باشد. شیب‌الاهلی با درخشش سردار در صدر جدول بیگ امارات است و بعد از امتیازاتی که شارجه از دست داده، بخت نخست قهرمانی در امارات محسوب می‌شود. همچنین باران آزمون و عزت‌اللهی در لیگ قهرمانان آسیا نیز حضور دارند. نسخه آماده سردار آزمون می‌تواند به سود تیم ملی بی‌باشد. او می‌تواند با درخشش در دیدارهای انتخابی جام جهانی برابر امارات و ازبکستان صمود به جام جهانی ۲۰۲۲ را نیز قطعی کند. سردار آزمون که ۵۶ گل در کارنامه دارد احتمالاً گزینه اصلی حمله ایران برای بازی پیش رو باشد.

سپاهان یک رکورد هجومی را قطعی کرد

سپاهان با گلزنی در ۱۴ هفته متوالی در لیگ برتر بهترین آمار را دارد. تیم فوتبال سپاهان با گلزنی متوالی از هفته هفتم تا بیستم لیگ برتر رکورد گلزنی متوالی در لیگ بیست و چهارم دست‌یافتنی شد و بهترین آمار در این زمینه دارد. تیمی که شرایط راسین به سپاهان را دارد پرسپولیس است که اگر تا اتمام لیگ در تمامی مسابقات گلزنی کند بازهم با ۱۴ گلزنی متوالی در کنار سپاهان قرار خواهد گرفت که البته این کار با توجه به حساسیت مسابقات در هفته‌های پایانی سخت خواهد بود. سپاهان در این فصل به غیر از هفته ششم که مقابل تراکتور یک بر صفر شکست خورد، در تمامی مسابقات لیگ برتر گلزنی کرده و در ۱۹ هفته حداقل یک گل را به ثمر رسانده و حالا دوباره باید به مصاف تراکتور برود و شاید سرخ‌پوشان نیز ترز متز سپاهان را بکشند و اجازه گلزنی به آنها ندهند. سپاهانی‌ها در صورت گلزنی در هفته ششم می‌توانستند با رکورد ۲۰ هفته گلزنی متوالی رکورد جالبی خلق کنند. در جدول بیشترین تعداد گلزنی سپاهان ۱۹ با ۱۷ پرسپولیس، ۱۶ فولاد و چادرملو با ۱۵ بهترین تیم‌ها در این زمینه هستند و هوارا ضعیف‌ترین آمار را دارند و فقط در پنج هفته لیگ برتر گلزنی کردند.



خرید سپاهان بوی گل می‌دهد

محمد مهدی محبی ستاره اصلی سپاهان در لیگ بیست و سوم بوده است. شاید ابتدای فصل که وینگر ۲۵ ساله مس رفسنجان به عنوان خرید اول سپاهانی‌ها راهی اصفهان شد، هیچ فکر نمی‌کرد که این مهره از ششده امتیازات جلبدی را برای طایلی پوشان به ارمان آورد. مهدی محبی بیستم تیم ماه اسامال به عنوان نخستین خرید تیم سپاهان راهی این تیم شد و وینگر جوانی که با توجه به کیفیت فنی‌اش در تیم مس رفسنجان مورد توجه سپاهانی‌ها قرار گرفت و خیلی زود با این تیم قرارداد بست. محبی خیلی زود در تیم سپاهان نیز به ترکیب اصلی راه پیدا کرد و در شرایطی که ژوزه موراسی همواره تغییرات قابل توجهی در ترکیب اصلی تیمش به خرج می‌داد، مهدی محبی، نفر فیکس ترکیب تیم موراسی بود. او در بازی‌های آسیایی سپاهان نیز نقش تأثیرگذاری ایفا کرد و روی بسیاری از گل‌های سپاهان و حملات این تیم اصفهانی نقش آفرینی بسیاری داشت. مهدی محبی حالا در تیم سپاهان به یکی از بازیکنان تأثیرگذار تبدیل شده و در پیروزی ۴ بر یک تیم سپاهان قابل ذوب‌ان سپاهان نیز چهره موثری به شمار می‌رفت. او عملاً روی سه گل از چهار گل سپاهان در این بازی موثر ظاهر شد تا سپاهانی‌ها حالا بیش از هر زمانی، قدر این مهره ارزشمند خود را بدانند. محبی در ۴ بازی آخر برای سپاهان عملکرد قابل توجهی به نمایش گذاشته است. او مقابل چادرملو یک گل به ثمر رساند و یک پاس گل داشت و مقابل ملوان نیز پاس گل از ششده داشت. محبی در دیدار پرسپولیس نیز گلزنی کرد و دو گل متقابل شیب‌الاهلی نیز با پاس گل و به ثمر رسید. مهدی محبی به عنوان یکی از بازیکنان با کیفیت سپاهان، نقش مهمی در امتیازات اخیر این تیم ایفا کرده و بدون شک در نخستین فصل حضور در تیم اصفهانی، به دنبال ارائه توانمندی‌های هرچه بیشتر خود در این تیم است تا خود را به سرمری تیم ملی نیز نشان دهد. بدون شک حالا مهدی محبی به عنوان یکی از گلزنه‌های حضور در تیم ملی، از سوی دستیاران امیر قلم‌نویس تحت نظر قرار گرفته و باید دید چه زمانی می‌تواند در تیم ملی جای خود را باز کند.

آمار، دشمن طارمی در اینتر

یک رسانه ایتالیایی می‌نویسد که آمار کم مهاجم تیم ملی ایران در اینتر را کم کرد. «آمار» ۳ گل در ۳۰ بازی برای یک مهاجم سم است. این گزارش دیروز (دوشنبه) سایت Inter IFR ایالتا در نقد عملکرد مهدی طارمی، مهاجم ملی‌پوش ایرانی در ترکیب اینتر است. طارمی به صورت ماینگین در هر ۱۰ بازی یک گل به ثمر رساند تا ضعیف‌ترین مهاجم اینتر از لحاظ آماری شناخته شود. پیش از این برخی از رسانه‌های ایتالیا از عملکرد آماری طارمی انتقاد کرده بودند ولی مدیر باشگاه اینتر و اینترالژی از مهاجم ایرانی دفاع کردند چون او را بازیکنی در خدمت تیم معرفی کردند. رسانه ایتالیایی گزارشی می‌دهد که مهدی طارمی در ترکیب اینتر ۱۲۶ دقیقه بازی کرده و هر ۲۰ دقیقه یک گل زده است که برای یک مهاجم آماری بسیار ضعیف به شمار می‌آید. سایت Inter IFR در تحلیل خود می‌نویسد که طارمی نتوانسته انتظارات یک مهاجم شماره ۹ گلزن را در اینتر برآورده کند و باشگاه اینتر باید به دنبال مهاجمی جدید در تابستان باشد.

03 سپاهان، مورد حمایت مدیرعامل جدید مدیریت فوتبال میلر که اصفهان هفته گذشته تیمتیر کرد و سیدز زنده‌ی جشنین پاسر مسخینا شد تا احتمالاً با این جابه‌جایی، فعالیت‌های باشگاه سپاهان هم تحت تأثیر قرار بگیرد. زنده‌ی در اولین اظهاراتش درباره شرایط باشگاه سپاهان عنوان کرد: «من توان اسمی از استان اصفهان به میان آوردم ولی از سپاهان و باشگاه فولاد میلر که سپاهان سخن نگوییم. از این رویه‌ها و روش‌ها استخوان و فوتبال سپاهان را در اولویت‌های خود قرار می‌دهم و حتماً از روند رویه‌شدن این باشگاه حمایت می‌کنم و این مورد تهدید استانی من است.

02 ۷ اصفهانی در رقابت‌های آسیایی شمشیربازی مری تیم ملی شمشیربازی جوانان از حضور ۷ مری و ورزشکار اصفهانی در رقابت‌های قهرمانی آسیا خبر داد. فرهاد ضاری، مری اصفهانی تیم ملی شمشیربازی جوانان اظهار داشت: تیم ملی شمشیربازی جوانان به مسابقات قهرمانی آسیا در کویت اعزام می‌شود که این رقابت‌ها از ۱۷ تا ۲۷ اسفند ماه برگزار خواهد شد. وی تصریح کرد: تقریباً همه کشورهای آسیا در این رقابت حضور دارند، چین، کره جنوبی، ژاپن، هنگ کنگ و قزاقستان حریفان اصلی ما هستند.

01 انصراف از رویارویی با ورزشکار صهیونیست دانیال مشتاقی فردوز ورزشکار اروپایی با تیمسورزمه انشانگر قدس انصراف داد. در چارچوب مسابقات تیسس تور جهانی کنیا (۱۰۰) که هاتکون در حال برگزاری است، دانیال مشتاقی فردوز تیمسورصفهانی در مرحله دوم طبق قرعه به ورزشکاری از رژیم انشانگر قدس برخورد کرد. با این وجود دانیال مشتاقی فردوز بدلیل حفظ ارزش‌های اخلاقی، انسانی و اعتدالی و مسابقه‌ی ورزشکار اسرائیلی انصراف داد و بدین ترتیب نمایش وی در مسابقات تیزر جهانی کنیا (۱۰۰) در همان مرحله اول به پایان رسید.



تا آنجا که امور زندگانی بیای بیگذرد و روزگاران سپری شود و رستاخیز بر پا گردد در آن زمانه انسانها را از شکاف گورها و لانههای پرندگان و خانه درندگان و میدانهای جنگ بیرون می آورد که با شتاب به سوی فرمان پروردگار می روند و به صورت دستههایی خاموش و صفهای آرام و ایستاده حاضر می شوند چشم بیننده خدا آنها را می نگرد و صدای فرشتگان به گوش آنها می رسد.
 (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می شود.

سرپرست مخابرات منطقه اصفهان:

انقلاب دیجیتال یک الزام است



دیجیتال به بهترین شکل ممکن به نفع سازمان بهره برد و این مهم باید اتفاق بیفتد، چراکه انقلاب دیجیتال یک الزام است.
 وی در ادامه با اشاره به تقسیم بندی سازمان ها از حیث میزان و نوع ورودشان به فضای دیجیتال، به تشریح این موضوع پرداخته که سازمانی که در فضای سنتی فعالیت داشته، می تواند با شناخت نقاط قوت خود و بهره گیری از تجربه و تخصص سایر شرکت های فعال در این زمینه به سمت دیجیتالی شدن پیش برود. لازم این کار شروع فعالیت و انجام اقدامات اجرایی و توانمند سازی به تدوین این نامه ها و دستورالعمل های مورد نیاز است.

روز شنبه ۴ اسفند ماه ۱۴۰۲، جلسه کارگروه دیجیتالی مخابرات منطقه اصفهان با حضور اسفند فاطمینا سرپرست مخابرات منطقه اصفهان، اعضای کارگروه تحول دیجیتال و سرگروه های مطالعاتی در محل سالن جلسات ساختمان مخابراتی نقش جهان برگزار شد.
 به گزارش اداره روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، در این جلسه، دیجیتال و مباحث مرتبط با تحول دیجیتال مورد بحث و بررسی قرار گرفت و شرکت کنندگان به تبادل نظر و ارائه اقدامات خود و نتایج آن ها در این زمینه پرداختند.
 در ابتدای جلسه محسن خرمند دبیر کارگروه دیجیتالی مخابرات استان، گزارشی از زمانبندی ها و تشکیل و ابلاغ کارگروه دیجیتالی از سوی شرکت مخابرات ایران و مباحثی ارائه کرد و به تشریح اهداف و کارگروه های این

دیجیتال به بهترین شکل ممکن به نفع سازمان بهره برد و این مهم باید اتفاق بیفتد، چراکه انقلاب دیجیتال یک الزام است.
 وی در ادامه با اشاره به تقسیم بندی سازمان ها از حیث میزان و نوع ورودشان به فضای دیجیتال، به تشریح این موضوع پرداخته که سازمانی که در فضای سنتی فعالیت داشته، می تواند با شناخت نقاط قوت خود و بهره گیری از تجربه و تخصص سایر شرکت های فعال در این زمینه به سمت دیجیتالی شدن پیش برود. لازم این کار شروع فعالیت و انجام اقدامات اجرایی و توانمند سازی به تدوین این نامه ها و دستورالعمل های مورد نیاز است.
 وی افزود: از بخشی نگری ها و محدودیت های تعریف شده قبلی باید عبور کرد؛ از یک ارائه کننده صرف یک زیرساخت ارتباطی باید فراتر رفت تا به مفاهیم و جریانات جدید دست یافت و به اکوسیستم جدید و اقتصاد دیجیتال دست یافت.
 رئیس کارگروه دیجیتالی استان در ادامه صحبت های خود با بیان اینکه اقتصاد دیجیتال نقطه پرست است بیان داشت: شرکت باید گروهی پیشران و نوآور داشته باشد تا بتواند در زمان های درست، شرکت را به مسیرهای جدید و به جلو هدایت کند و ارزش های افزوده ایجاد کند. این گروه پیشران، خبرگان سازمان هستند که بدیع های لازم را در طول مدیریت و کارکرد، به کار کرده و اهداف مطالعاتی، به معرفی مسئولیت ها و کار کردها و اعضای تیم های خود پرداختند و پیشنهادها و خود را ارتباط گیری با سایر شرکت های فعال در زمینه های اقتصاد دیجیتال مطرح نمودند.

ارائه خدمات مشاوره ازدواج به زوج های تحت حمایت کمیته امداد

معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان، گفت: دوره های آموزشی و مشاوره های قبل، حین و بعد از ازدواج به زوج های تحت حمایت ارائه می شود.
 به گزارش پایگاه اطلاع رسانی کمیته امداد، محمدرضا مومی اردستانی با اشاره به ارائه خدمات مشاوره با هدف کاهش آسیب اجتماعی طلاق بین زوجین جوان تحت حمایت، اظهار داشت: خدمات مشاوره در سه موقعیت زمانی قبل، حین و بعد از ازدواج جوانان تحت حمایت انجام می شود. محمدرضا مومی اردستانی، برگزاری کلاس های آموزشی برای آمدادی ازدواج جوانان را از برنامه های این نهاد در راستای ترویج سنت حسنه ازدواج دانست و ادامه داد: اسامی تاکنون ۲ هزار و ۶۶۶ جلسه مشاوره فردی و گروهی قبل از ازدواج در برنامه های این نهاد در تعداد ۳ هزار و ۱۶۶ مددجو از این جلسات بهره مند شده اند. همچنین به برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی حین و پس از ازدواج اشاره داشت و افزود: در بیش از هزار جلسه مشاوره فردی و گروهی حین ازدواج نیز، هزار و ۳۸۷ مددجو بهره برده اند و در ۸۲۱ جلسه مشاوره فردی و گروهی پس از ازدواج هم تعداد هزار و ۲۰ نفر بهره مند شده اند. معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان، با بیان اینکه در برنامه های آموزشی و مشاوره فردی و گروهی، مهارت های زندگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی به جوانان ارائه می شود، گفت: در این جلسات موضوعاتی از جمله انتخاب صحیح همسر، ازدواج و خانواده موفق، مبانی تحکیم خانواده، سبک زندگی اسلامی و ایرانی، فرزندآوری، پیشگیری از طلاق و... به مددجویان ارائه می شود.

آغاز ثبت نام غیرحضور

پذیرفته شدگان دانشگاه پیام نور



سرپرست دانشگاه پیام نور استان اصفهان با اشاره به استقبال گسترده داوطلبان از این دانشگاه، اعلام کرد ثبت نام غیرحضوری پذیرفته شدگان مقطع کارشناسی تکمیل ظرفیت بهمن ماه آغاز شده و تا هفتم اسفند ادامه دارد.
 سرپرست دانشگاه عمومی دانشگاه پیام نور استان اصفهان، صدیقه واعظی را با اشاره به استقبال داوطلبان تحصیلات عالی از این دانشگاه اظهار اعتماد مردم به بزرگترین دانشگاه دولتی کشور، موجب افزایش ثبت نام در تکمیل ظرفیت بهمن ماه شده و داوطلبان زیادی در مقطع کارشناسی را در این دانشگاه انتخاب کرده اند.
 وی افزود: دانشگاه پیام نور با گستردگی جغرافیایی، شیوه های متنوع آموزشی، ارائه واحدهای شهریه، امکان پرداخت اقسالی، تنوع رشته ها، پایین ترین میزان شهریه در میان دانشگاه های دولتی، امکان مهمانی

و انتقال، آمار بالای قبولی در آزمون های استخدامی و تحصیلات تکمیلی، شرایط مناسب برای شاغلان و بانوان نهادها، امکان تغییر رشته، شیوه های آموزش حضوری، نیمه حضوری و الکترونیکی و انتخاب محل آزمون های پایان ترم، کام بندی در راستای عدالت آموزشی بر داشته است.
 سرپرست دانشگاه پیام نور استان اصفهان تأکید کرد این دانشگاه با داشتن مراکز و واحدهای فعال در سراسر استان، شرایط ایده آلی را برای تحصیل تمام اقسامه فراهم کرده است.
 وی در پایان خاطرنشان کرد: ثبت نام پذیرفته شدگان مقطع کارشناسی تکمیل ظرفیت بهمن ماه به صورت غیرحضوری آغاز شده و تا هفتم اسفند ادامه دارد. پذیرفته شدگان لازم است در اولین فرصت نسبت به ثبت نام و بارگذاری مدارک خود اقدام کنند و این فرآیند را به روزهای پایانی ماکول کنند.

اعطای تسهیلات قرض الحسنه

به ۲۰۰ هزار بان نشسته و مستمری بگیر



سرپرست معاونت فرهنگی، اجتماعی و امور استان های سازمان تأمین اجتماعی از اعطای تسهیلات قرض الحسنه به ۲۰۰ هزار بان نشسته و مستمری بگیر این سازمان خبر داد و گفت: تا پایان سال تعداد وام گیرندگان به ۲۴۰ هزار نفر افزایش خواهد یافت.
 به گزارش روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی، قائم موهبتی گفت: سازمان تأمین اجتماعی در سال جاری جهت اعطای تسهیلات، نسبت به ثبت نام غیرحضوری از مستمری بگیران عزیز طی پنج مرحله اقدام نموده است که در هر مرحله ۴۰ هزار قرضه تسهیلات در نظر گرفته شده و در مجموع به ۲۰۰ هزار نفر این تسهیلات پرداخت شده است. همچنین تعداد ۴۰ هزار قرضه وام برای تأمین اعتبار تا پایان سال در دستور کارساز می شود تا تسهیلات بانک رفاه کارگران در صورت پرداخت، تعداد وام گیرندگان به ۲۴۰ هزار نفر افزایش خواهد یافت.
 سرپرست معاونت فرهنگی، اجتماعی و امور استانها افزود: از مبلغ تسهیلات اعطایی به ۲۰۰ هزار نفر در سال جاری، تاکنون بیش از ۱۲۰ هزار قرضه (۶۰ درصد) در دوره مدیریت اخیر سازمان تأمین اجتماعی در دولت چهاردهم پرداخت شده است. همچنین میزان وام از مبلغ ۲۰ میلیون تومان در سال گذشته به مبلغ ۳۰ میلیون تومان در سال جاری افزایش یافته است.
 وی در توضیح شرایط دریافت تسهیلات قرض الحسنه توسط مستمری بگیران گفت: دریافت حقوق مستمری از طریق بانک رفاه کارگران، عدم استفاده از

تسهیلات مشابه در ۲ سال قبل، نداشتن چک برگشتی و بدهی معوق به سیستم بانکی کشور از شروط دریافت تسهیلات است.
 موهبتی تصریح کرد: این تسهیلات به صورت غیرحضوری به بان نشستهگان و مستمری بگیران محترم قابل پرداخت است. با این توضیح که بان نشستهگان پس از ثبت نام توسط کانون های بان نشسته، در سامانه خدمات غیرحضوری تأمین اجتماعی به نشانی res.tamin.ir از این امکان بهره مند می شوند.

سندروم آشیانه خالی

مادران پس از ترک خانه توسط فرزند، دچار افسردگی متوسط تا شدید می شوند

۷۵%

والدین پس از ترک خانه توسط فرزندان، علائم افسردگی را تجربه می کنند

۶۰%

راهکارهای اجتماعی و خانوادگی برای حمایت از والدین آشیانه خالی

برگزاری برنامه های تفریحی و آموزشی

ایجاد فرصت های شغلی و داوطلبانه

ایجاد مراکز اجتماعی ویژه

حفظ ارتباطات اجتماعی و خانوادگی

دوره های مهارتی

درک شرایط عاطفی این والدین

www.nesfejahan.net

افزایش بهره وری و کاهش مصارف انرژی و هزینه در فولاد مبارکه

شده است.
 در همین زمینه، مساعادت نخعی درجه، تکنسین پروژه های فولادسازی و ریخته گری مداوم و مسئول این پروژه گفت: امتداد میزهای غلتکی ماشین های ۱ و ۲ ریخته گری با افزایش تعداد ۸۵ غلتک با همکاری شرکت تامکار انجام شد. در جریان این پروژه، پوسته و گیربکس های ساخته و نصب شده در این پروژه بهینه سازی شد و وزن کلی آن ها کاهش یافت.
 وی ادامه داد: در این پروژه همچنین یک دستگاه اسلب برگردان در ناچه اسکارف و محوطه طرح و توسعه واحد انبار اختال کار شد که شرایط کاری و بخش های مکانیک و برق و اتوماسیون این تجهیز، شرایط بهره رسانی شده اسلب به گردان هانی است که تاکنون در فولاد مبارکه تأمین و اجرا شده است.
 تکنسین پروژه های فولادسازی و ریخته گری مداوم از ساخت و تأمین تجهیزات برقی و اتوماسیون پروژه، سیستم روانکاری مرکزی با ناچها غلتکها، تأمین درایوهای پروژه و بهره رسانی گیربکس های غلتکها و تأمین و ساخت غلتک های پروژه به عنوان مهم ترین فعالیتها و نقطه عطف این پروژه یاد کرد.



با اجرای پروژه میز غلتکی ماشین های ریخته گری شماره ۱ و ۲ و اسلب برگردان و پروژه میز غلتکی جایگزین اسلب کار واحد ۲۸، امکان عملیات تخلیه و واکنش بیبیمها از روی خطوط مذکور و به ویژه اختال های اسکارف در کمتر زمان ممکن میسر شد و مسافت حمل اسلب توسط ترابرها در محوطه طرح و توسعه کاهش چشمگیری یافت.
 مدیر توسعه فولادسازی و ریخته گری مداوم فولاد مبارکه، ضمن اعلام این خبر، گفت: پیش از اجرای این پروژه در ماشین ریخته گری شماره ۱، اسلب های پرشکاری شده به وسیله میز غلتکی تا سالن L-M منتقل می شد؛ اما با افزایش تعداد ۷۱ غلتک موتورایز