

دشواری های زندگی زیر گنبد حرارتی

۳ سرنوشت پلنگ
رؤیت شده در زیار

۴ خیابان حافظ
سنگ فرش می شود



مدیر کل بهزیستی استان خیرباد:
بهره برداری از ۲۶۶۲ پروژه بهزیستی در استان اصفهان

اسمال در هفته بهزیستی ۲۶۶۲ پروژه در ۱۸ عنوان با اعتبار دولتی ۳۴۳ میلیارد تومان و ۸۴۸ میلیارد تومان بخش خصوصی در استان اصفهان به بهره برداری می رسد. مدیر کل بهزیستی استان اصفهان که به مناسبت هفته بهزیستی میزبان خبرنگاران بود با اعلام این مطلب به شرح فعالیت ها و عملکرد... پاکستان عبور کرده بود...

۸ **تب‌دنگی به اصفهان رسید**
سختگویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: تب‌دنگی در اصفهان محسوب می‌شود. به‌زمان آزمایش‌های اولیه و نهایی یک فرد مشکوک به تب‌دنگی در اصفهان مثبت شد. او اولین فرد شناسایی شده در اصفهان است.

جهان‌نما | تعداد مبتلایان به تب‌دنگی ثابت است | استان | افتتاح طرح‌های درمانی در بیمارستان‌ها | تکنولوژی | نکته مهم که قبل از خرید تبلت باید در نظر بگیرید | سلامت | به بچه‌ها نودل بدهیم یا نه؟

توزیع سود شینا به ازای هر سهم ۶۱۰ ریال میان سهامداران

در مجمع عمومی عادی سالیانه پالایشگاه اصفهان منتهی به اسفندماه ۱۴۰۲ انجام شد:

مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت پالایش نفت اصفهان در تاریخ ۲۸ تیر ۱۴۰۳ با حضور بیش از ۸۷ درصد سهامداران حقیقی و حقوقی در سالن اجتماعات شهرك شهيد محمد منتظري برگزار شد. پس از تصویب صورتهای مالی، برای اکثریت سهامداران، مبلغ ۶۱۰ ریال برای هر سهم برای سال منتهی به ۲۹ اسفند سال ۱۴۰۲ اختصاص داده شد. در این رویداد همچنین گزارش تصویری زنده از پروژه‌های RFCC, RHU, SBT دوم پالایشگاه اصفهان در بندرعباس و پروژه شهیرین سازی نفت سفید (KHT) گزارشی از میزان اقدامات انجام شده درباره پروژه‌های انجام شده و در حال اجرای این شرکت به سهامداران ارائه گردید.

مدیر عامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، با بیان اینکه آنچه ارائه می‌کنیم حاصل همراهی هیئت مدیره ما است، اظهار کرد چشم انداز پالایشگاه نفت اصفهان بسیار چابک و پویا است و در تمام زمینه‌ها با نگاه به جامعه، احترام به محیط زیست و طرح‌های خود را به جلو می‌برد تا به رده ۵۰۰ برتر دنیا و ۱۶ پالایشگاه برتر دنیا برسد.

به گزارش خبرنگار واحد رسانه هلدینگ عمومی و بین الملل هلدینگ پترو پالایش اصفهان، دکتر محسن قدیری، دامه داد: احترام به اخلاق، محیط زیست و توجه به هوش مصنوعی در مجموعه ما مدنظر است. وی با اشاره به حضور پالایشگاه اصفهان در بورس گفت: خوشبختانه ما توانستیم حداکثر ارزش بازار و بالاترین سود را در سال گذشته کسب نماییم. ما با ظرفیت ۲۸ هزار بشکه گاز کربن و اگر خوراک به ما برسد تا ۴۰۰ بشکه سود خالص ما ۳۹ همت است که ۲۳ درصد در دست ما است.

وی با اشاره به اینکه پالایشگاه اصفهان نسبت به شرکت‌های دیگر شرایط بهتری دارد افزود: در سال ۱۴۰۲ ما ۱۴۰۷ میلیون لیتر کسری سوخت خواهیم داشت اما برای این موضوع دو برنامه در نظر گرفتیم که پالایشگاه ۳۷ میلیون لیتر سوخت تحویل خواهد داد و با برنامه بزرگ ظرفیت ما به ۵۰۰ هزار بشکه می‌رسد که برای تحقق این هدف باید ظرفیت به ۴۴ میلیون لیتر در روز برسد.

دکتر قدیری، در ادامه گزارش خود به سهامداران این شرکت به این مسئله اشاره داشت: ما بهره برداری از پالایشگاه بندرعباس تولید پالایشگاه اصفهان به ۵۶ میلیون لیتر می‌رسد و با توسعه آن ۲۷ میلیون لیتر از ناترازی سوخت کشور را جبران خواهیم کرد.



خیابان حافظ

سنگفرش می شود

خبر

راهپیمایی اصفهانی ها

در حمایت از مردم غزه

در پی جنایات اخیر رژیم صهیونیستی در خان یونس و کشتار و رحمانه مردم بی دفاع فلسطین، اهالی نصف جهان بهمن از اقامه این عبادی سیاسی نماز جمعه در حمایت از مردم غزه از مصلى نماز جمعه اصفهان به سمت چهارراه فرابوردگر راهپیمایی کردند. در دیگر شهرستان های استان هم بعد از اقامه نماز جمعه مردم با جمعیت جنایت های پی در پی رژیم صهیونیستی اجتماع کردند. جنایت اخیر رژیم صهیونیستی در منطقه دماوند در خان یونس ۳۸۰ شهید و زخمی در پی مواضعی در جنوب نوار غزه محل اسکان هزاران آواره فلسطینی است که هدف بمباران جنگنده های رژیم صهیونیستی قرار گرفت.

افتتاح طرح های درمانی

در بیمارستان ها

به سطح درمانی تأمین اجتماعی در استان اصفهان به بهره برداری رسید. این طرح ها شامل درماتگاه شهید رهاهی مسجد سید، درماتگاه فریدونشهر و بخش آزمایشگاه و TLI در بیمارستان حضرت فاطمه اطهر (س) بخش آید است. در دولت سیزدهم جمعاً ۴۰ طرح عمرانی توسعه ای برای بهبود ظرفیت بیمارستان های درمان در استان اصفهان اجرا شد. ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان قیمت استان اصفهان، ۳ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان قیمت بخش سازمان تامین اجتماعی هستند. تأمین اجتماعی استان اصفهان در دو بخش کوتاه مدت و بلند مدت به بیمه شدگان خدمات ارائه می دهد.

حمل ۱۱۶ هزار تن گندم

به سیلو

حدود ۱۱۶ هزار تن گندم خریداری شده از کشاورزان به کارخانجات آذارسازی و سلولهای دولتی استان اصفهان حمل شد. مدیر کل غله و خدمات بازرگانی استان اصفهان گفت: در فصل خرید تضمینی گندم ۲۵ آذر یکصد و بیست و پنج هزار تن گندم به ارزش ۳۳ هزار میلیارد ریال از کشاورزان استان خریداری شده است که ۱۱۶ هزار تن آن به سیلوهای دولتی و کارخانجات آذارسازی حمل شده است. محسن ضیائی، مدیر کل هر کالیکوم گندم در ۱۷۵ هزار ریال برشمرده و افزود: خرید گندم از مناطق شرق و شمال استان به پایان رسیده و خرید تضمینی گندم از مناطق مرکزی، جنوب غرب و غرب استان ادامه دارد. تا پایان شهریور ما بیش نیمی می شود. ۱۵۰ هزار تن گندم ای ویدم ای گندم کاران استان اصفهان خریداری شود.

نصب ۳۵ سایبان پلیس راهور

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان از نصب ۳۵ سایبان پلیس راهور در تقاطع های مختلف این کلان شهر با هزینه ۱۵ میلیارد ریال خبر داد. حسین حق شناس با بیان اینکه ایستگاه های پلیس راهور به جمع مستحقاتی است که در نقاط مختلف شهر نصب شده است، گفت: در دو روز گذشته ۱۵ میلیارد ریال از محل بودجه تخصیص یافته برای نصب ۳۵ سایبان پلیس راهور در مناطق مختلف شهر نصب شد.

ترافک فروشی نزاریم

رئیس کمیسیون اقتصادی، سرمایه گذاری و گردشگری شورای اسلامی شهر اصفهان گفت: متعده تمام درآمدهای شهرداری این کلان شهر باید از محل بهنجب عنوان ترافک فروشی باشد. عباس خیرسولوی با بیان اینکه ترافک فروشی در دو روز گذشته ۱۵ میلیارد ریال از محل بودجه تخصیص یافته برای نصب ۳۵ سایبان پلیس راهور در مناطق مختلف شهر نصب شد، گفت: در دو روز گذشته ۱۵ میلیارد ریال از محل بودجه تخصیص یافته برای نصب ۳۵ سایبان پلیس راهور در مناطق مختلف شهر نصب شد.

مسیر پیاده روی خیابان حافظ حداقل چهاره شکر شکن تا میدان امام (ره) مسدود می شود. مسافران شهرستانی اصفهان گفت: این مکان در مناقصه زمانه و بهمهاری قرار دارد و ورود خودروها به این مسیر ممنوع می شود. روح. «بوالعزمی با اشاره به مخالفت هیئت امنای بازار نسبت به اقدام شهرداری اصفهان برای نصب گیت جدید در کنار حافظ افزود: شهرداری منطقه ۲ شهرداری اصفهان با همکاری هیئت امنا و جلسات کارشناسی این اقدام را انجام داده است و می بایان اینکه بازاریاران از ممنوعیت ورود موتورسکلت به بازار استقبال می کنند، گفت: جابه جایی

کمیود آب و برقی در کنار افزایش مداوم دما و آلاینده های جوی در اصفهان

دشواری های زندگی زیر گنبد حرارتی



کوهپایه، هرند، ورزنه و نخصآباد نیز با کمیود آب مواجه هستند». وضعیت دشوار تأمین آب استان اصفهان در روزهای گرم تابستان باعث شده که روستاهای زیادی در سطح استان تحت پوشش آبیاری سیار قرار بگیرد. شیشه فروش در دو هفته پیش ووشاهد افزایش بی سابقه دما در سراسر کشور. خواهیم بود که به دلیل همزمانی این افزایش دما در نقاط مختلف کشور، رضای مصرف برقی به شدت افزایش می یابد. و افزود: توجه به شرایط ویژه ای که در آن قرار داریم، تمامی بخش های صنعت برقی کشور هم از نیروگاه ها، بخش انتقال و بخش توزیع در آماده باش کامل هستند و نهایت تلاش خود را برای تولید و توزیع حداکثری برقی در بخش های مختلف صنعتی انجام می دهند. و گفت: تعداد اندکی از مشترکان بخش خانگی نیز مصارف بالای تا ۲۰۰ کیلووات گردانند که در دو هفته پیش روز تاگزیر هشتیم به دلیل جلوگیری از تقصیع حقیق حدود مشترکان ابتدائیت به محدودسازی برقی آن ها و صورت لروم نسبت به توان مصرف برقی آن ها اقدام کردیم. محرابیان در بخش یکی از مستحقات خود به لروم همکاری حداکثری بخش آبیاری با برنامه های مدیریت مصرف اشاره کرد و در این خصوص تأکید کرد: هدف گذاری صورت گرفته برای مدیریت مصرف در بخش آذاری ۱۵۰۰ مگاوات بود، اما گزارش ها نشان می دهد حداکثر همکاری ادارات به ۱۲۰۰ مگاوات رسیده است که این یعنی برخی ادارات به وظایف خود در حوزه کاهش مصرف برقی عمل نمی کنند.

روزی نیز بر روی زمین رابطه میان کرد: تکید دولت هواره این بوده است که برنامه های مدیریت مصرف باید از بخش های دولتی آغاز شود و بر این اساس شرکت های توزیع موظف هستند برقی آن دسته از اداراتی را که نسبت به کاهش مصرف برقی خود اقدام نمی کنند، قطع کنند. در همین حال مستشرق قطع برقی ادارات بر مصرف در اصفهان به به اجرا گذاشته شده و چنانکه شرکت توزیع برقی اصفهان اعلام کرده است، روزانه ۲۰ تا ۲۵ دستگاه دولتی به دلیل مصرف زیاد برقی اختار می گیرند و برقی ۲۰ اداره بر مصرف در شهرستان اصفهان قطع شده است. این در حالی است که هر سال صدهای صدهای مدیریت مصرف شرکت توزیع بر شهرستان اصفهان گفته است بر اساس صوبه هیات دولت دستگاه های اجرایی در این حوزه صوبه هستند و در صورت رعایت نکردن آگهی مصرف برقی آن قطع و با تهدید بالاترین مسوول دستگاه های مجزا وصل می شود.

«لودی هوا، دشواری روی دشواری اما کار گرمای که سابقه و دشواری تأمین آب و برقی، لودی هوا در هر یک مایه ها و از جمله اصفهان رو به اوج گرفتن است. این لودی که در واقع در دلیل خورشید غیررانی از وزش دماهای شدید است، طی یکی دو دهه گشته نفس اصفهانی ها را درگیر کرده بود و حالا در آخرین روزهای ترمه ماه هم دست از سر شهرداری استان بر نمی دارد. صوبه روج گذشته شاخص لحظه ای کیفیت هوا در حداقل ۶ شهر استان اصفهان در وضعیت نامال هم عموم شهرستان ها وضعیت گرم فرار قرار گرفت که نشان از بحرانی تر شدن وضع هوا داشت. بینی بینی ها نشان می دید این وضعیت حداقل تا پایان مرداد ماه تمام دولتهای مختلف است که در گرمای بی و بی درقی روزهای عجیبی را برای مردم اصفهان رقم خواهد زد.

در حالی که مدیران ارشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

تبدیلی

به اصفهان رسید

شبهه دیگر مردم از رشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

مانی مهدی

شبهه دیگر مردم از رشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

افت فشار آب در برخی نقاط استان روز گذشته معادل عمیق آفای استان اصفهان با بیان اینکه هفته جاری یکی از گرمترین هفته های مسال است، از مردم خواست که با مدیریت مصرف بهینه در تأمین آب در شهر پایدار در این روزهای داغ همکاری کنند. حسین اکبریان اظهار داشت: شرکت آبقا به صورت شبانه روزه برای تأمین پایدار آب شرب استان تلاش می کند اما این مهم تنها با یاری مردم و مدیریت مصرف آب میسر می شود.

وی ضمن قدردانی از همه ای هوشنگی مردم استان اصفهان با شرکت آبقا گفت: با رسیدن دمای هوا به ۴۰ درجه سانتیگراد، مصرف آب تا ۲۰ درصد افزایش می یابد و از مردم می خواهیم که مصارف غیر ضروری را در شرایط فعلی به صرف برسانند. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان خاطر نشان کرد: بیش از ۵۰ درصد از آب تولیدی توسط ۳۰ درصد از مشترکین بر مصرف استفاده می شود که لازم است رفتارهای آبی این گروه اصلاح شود. کاهش فشار آب در برخی نقاط اصفهان مورد تأکید مدیر کل مدیریت بحران استثنای اصفهان هم قرار گرفته است. منصور شیشه فروش تأکید کرده است که برخی مناطق شرقی و روستایی اصفهان بدلیل تراوم گرم با کاهش فشار آب مواجه شده است در حالی که بر اساس سرانه، مردم استان کمترین مصرف آب در کشور دارند: «در مناطقی از کلانشهر اصفهان به دلیل کاهش چاه ها، خور، ورزنه، اسارک، چنق، داران، مسرور و دهقان با استعوار شرایط کاهش فشار آب مواجه هستیم. در روستاهای شهرستان های فریدونشهر، چادگان، بوین میاندشت و فریدن در غرب استان و شهرستان های شرقی، شمال جنوب و مرکز اصفهان شامل اردستان، ناین، کاشان، مسرور، شهرضا، دهقان، جرقویه،



تبدیلی

به اصفهان رسید

شبهه دیگر مردم از رشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

بوشهر، هرمزگان و سیستان و بلوچستان در جنوب و گلستان، گیلان و مازندران در شمال سفر می کنند، باید وقت داشته باشند. اگر این افراد با هر یک دیگری علامت گزندگی دارد، باید منتظر انجام آزمایشی اولین فرصت اقدام کنند. مستخوگی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اعلام می نماید: «بر اساس اعلام بیماری را برشمرده میان کرد: اگر علامت گزندگی شما با بدن، بدن درد، سردرد، در پشت چشم، درد در استخوان و مفاصل همراه بود و در کنارش حالت تهوع و استفراغ و شانه ها، خونریزی، مانند خونریزی در لته و بینی داشته، باید مراجه مراجه سلامت شهری و روستایی در درماتگاه مراجه کنید.

اختصاص هدیه تولد به آزادی زندانیان

هدیه تولد خود را به آزادی زندانیان جرائم غیرعمد اختصاص دادند. علی راحمی، مدیر ستاد دیه شهرستان کاشان اظهار داشت: روزا و هر رضانی دو خواهر نیکوکار ۷ و ۵ ساله کاشانی، ۲۰۰ میلیون ریال

خداحافظی شهر دار گلیگان با این شهر

شهر دار گلیگان در آخرین نشست خبری خود با اشاره به اقدامات ۶ ساله خود در شهر دار گلیگان گفت: انام طرح های نیمه تمام از جمله باغ تاون، بلوار و میدان امام رضا، آزادسازی خیابان آیت الله محمودی بهسازی حمام های تاریخی شهر گلیگان؛ روکش اسفالت خیابان های آب. . . طاقانی است. آ. ا. محمدی و آغاز عملیات احداث ۳۵ طرح شهری از مهمترین اقدامات وی در زمان تصدی شهرداری گلیگان است.

طبخ آبگوشت نذری در محله لودریچه دولت آباد

مسال بیش از ۸۰۰ کیلوگرم گوشت و ۱۰۰ کیلوگرم بزرگ طبخ شد و میان بیش از ۱۵۰۰ عزادار توزیع شد. بنای این آبگوشت نذری خانواده محمد صادقان از اهالی محله لودریچه در دولت آباد است.

افزایش ۲۵ درصدی تولید گندم در ورزنه

باعث افزایش نردمان تولید گندم شد. رئیس جهاد کشاورزی کوهپایه گفت: کشاورزان به شکرانه این نعمت الهی، زکات گندم را هم پرداخت سال گذشته ۲ هزار هکتار از مزارع را زیر کشت کردند برنند. احمدی با اشاره به اینکه بیش از ۱۵ هزار تن گندم برداشت شده است، افزود: دولت با کشتی به باز کشتی آب زاینده رود رقم مناسب بنر گندم و پارندگی ها دارد.

اهدای تجهیزات آزمایشگاهی در جوشقان مرکزی

شبهه دیگر مردم از رشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

ایجاد ۵۲۰۰ فرصت شغلی در نجف آباد

شبهه دیگر مردم از رشد استان های کشور یکی یکی در حال کاهش ساعات کاری ادارات استان هایشان در هفته پیش رو هستند، شرکت های آب و برقی هندلاری متعددی درباره لروم صرفه جویی بیشتر در روزهای گرم تابستان اسسال صادر کرده اند. ادارات کل هوشناسی در بسیاری از استان ها و از جمله در استان اصفهان پیش بینی کرده اند هفته جاری گرم ترین هفته مسال خواهد بود این در حالی است که الگوهای پیش بینی هوشناسی نشان می دهند شرایط دمایی ناخنجار برای تقریباً ۱۵ روز پیش رو ادامه داشته و شاهد هوای گرم در بسیاری از نقاط کشور طی این مدت خواهیم بود. بر این اساس تازه زمانی یک ماهه نیمه تیر تا نیمه مرداد گرمترین بازه یک ماهه مسال است و انتظار می رود برای ۱۵ روز آینده شاهد تب بالاترین دماهای مسال باشیم و برخی از نقاط کشور حتی گرمترین روزهای چند سال اخیر خود را تجربه خواهند کرد.

لزوم حفظ ساییت «شاه دژ» شهر مشکات

وی افزود: موقعیت مکانی این ساییت در نزدیکی آذاره کاشان به هم قرار دارد که هم می تواند فرصتی برای توسعه گردشگری باشد و هم تهدیدی برای آن که قاچاقچیان آثار تاریخی این اثر را برای بی ارزش کردن آن خریداری می کنند. مشکات یکی از آثار تاریخی شهر دار گلیگان است که در منطقه منجر به نابودی آخرین آثار تمدنی این شهر خواهد شد. شهرداری از اخیر بسیاری از آثار تاریخی مشکات از رونق رفتگی بیرون رانده اظهار کرد: مطالعات مقدماتی و بررسی میدانی توسط کارشناسان باستانی نشان داد این میراث فرهنگی کاشان انجام شده است و پیشنهاد می شود به «شاه دژ» به دوره تاریخی می رسد.



نکته مهم که قبل از خرید تبلت باید در نظر بگیرید

خرید تبلت می‌تواند یک تصمیم مهم باشد که نیاز به تحقیق و بررسی دقیق دارد. برخلاف گوشی هوشمند که معمولاً هر چند سال یکبار تعویض می‌شود، انتظار کاربران از تبلتها بیشتر است و تمایل دارند مدت زمان نسبتاً زیادی از آن استفاده کنند. با وجود تنوع زیاد تبلتها در بازار و ویژگی‌های متنوع هر کدام از آن‌ها، انتخاب یک تبلت مناسب ممکن است کمی پیچیده به نظر برسد.



هوش مصنوعی جای گزاشگران ورزشی را می‌گیرد

ناهار هوش مصنوعی جای گزاشگران ورزشی را هم خواهد گرفت. اولین حضور آن‌ها به‌عنوان گزاشگر، در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ خواهد بود. با نزدیک شدن به مراسم افتتاحیه بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس که یک ماه دیگر، پنجم مرداد ماه آغاز می‌شود، شبکه NBCUniversal برنامه‌های ناوآرانه خود برای پوشش این رویداد ورزشی را کمک گرفتن از هوش مصنوعی خبر داد. این شبکه قصد دارد در پلتفرم استریم Peacock از یک هوش مصنوعی مبتنی بر صدای واقعی گزاشگران ورزشی برای گزارش مسابقات استفاده کند. ناظر این شبکه برنامه‌های را با عنوان «خلاصه اتفاقات روزانه المپیک» در پلتفرم Peacock پخش خواهد کرد که در آن قرار است از هوش مصنوعی استفاده شود. از تاریخ ۶ مرداد ماه، مشترکین Peacock می‌توانند به پخش المپیک این سروس مراجعه کرده و محتوای مورد علاقه خود را از بازی‌های پارالمپیک انتخاب کنند. این انتخاب می‌تواند شامل سه ورزش مورد علاقه شما به همراه پخش‌هایی مانند پیشینه ورزشکاران، لحظات داغ و موارد دیگر باشد. اولین ویدیوی اینجینی به مراسم افتتاحیه اختصاص خواهد داشت و خلاصه‌های سفرهای شده از مسابقات هر روز المپیک از ۲۸ جولای آغاز می‌شود. این فناوری هر روز از صدها کلیپ تولید شده توسط پخش ورزشی NBC استفاده می‌کند تا فهرستی ۱۰ دقیقه‌ای از مهم‌ترین لحظات روز قبل را برای هر کاربر به همراه ناگامی به رویدادهای پیش روی برنامه پرریننده شبانه NBC ایجاد کند. این خلاصه‌ها با بازآفرینی هوش مصنوعی صدای مایکل (گزاشگر مشهور ورزشی) همراه خواهد بود و مروری بر هر یک از بخش‌های انتخابی ارائه می‌دهد. تیمی از ویراستاران NBC قبل از ارائه خلاصه‌ها به کاربران، برای اطمینان از کیفیت و صحت محتوا، تمامی موارد از جمله صدا و کلیپ‌ها بررسی خواهند کرد. Peacock پیش‌بینی می‌کند که در طول ارائه‌های گزاشگران ورزشی است، این صدا بر اساس صدای ال مایکل، گزاشگر ورزشی شش‌ساله ساخته شده است. جالب خواهد بود که بینیم این فناوری چقدر خوب عمل می‌کند و آیا استفاده از چنین هوش مصنوعی باعث گزاشگری سایر گزاشگران ورزشی می‌شود یا نه. شاید آن‌ها نگران این باشند که در چند سال آینده با وجود هوش مصنوعی هوش مصنوعی، شغل خود را از دست بدهند. بی‌شک هوش مصنوعی به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین و جدیدترین اختراعات بشر، نقش پررنگی را در آینده زندگی همه ما ایفا خواهد کرد.

مشکل تسک بار ویندوز ۱۱ تأیید شد



مایکروسافت با انتشار بیانیه‌ای مشکل تسکبار در آپدیت جدید ویندوز ۱۱ تأیید کرده است. این آپدیت اخیراً برای نسخه‌های ۲۲H۲ و ۲۲H۱ ویندوز ۱۱ منتشر شده بود. آپدیت KB۵۰۳۲۳۰۲ ظاهراً قسمت نوار وظیفه یا همان تسکبار را به‌طور ناگهانی ناپدید می‌کند و به همین خاطر کاربران نمی‌توانند به خوبی با نوار وظیفه تعامل کنند. مایکروسافت گفته است که در حال کار روی آپدیت جدیدی برای رفع این مشکل است و آپدیت KB۵۰۳۲۳۰۲ دیگر برای دانلود قابل دسترسی نیست. اگر می‌خواهید KB۵۰۳۲۳۰۲ حذف کنید می‌توانید به مسیر Settings >> Windows Update مراجعه کنید.

اولین و شاید مهم‌ترین نکته، تعیین هدف از خرید تبلت است. تبلتها می‌توانند برای کاربردهای مختلفی مانند مطالعه، تماشای فیلم، بازی، گالری‌های آلبوم و آموزشی استفاده شوند. مشخص کردن هدف اصلی به شما کمک می‌کند تا تبلتی را بخرید که برای کاربردهای مورد نیاز شما مناسب است. اگر هدف شما از خرید تبلت انجام کارهای گرافیکی و ویرایش ویدیو است، باید به دنبال مدلی با پردازنده قوی و نمایشگر با کیفیت بالا باشید. اگر می‌خواهید از تبلت برای مطالعه کتاب‌های دیجیتال استفاده کنید، باید به سراغ مدلی بروید که نمایشگر با کیفیت‌تری داشته و با چشم‌ها سازگار باشد.

عمر باتری یکی دیگر از عوامل کلیدی است که باید مورد توجه قرار گیرد. یک تبلت خوب باید حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت استفاده مداوم را با یک بار شارژ پشتیبانی کند. با اینکه ظرفیت باتری در برکه مشخصات هر تبلتی ذکر می‌شود اما مطالعه بررسی‌ها و نظرات کاربران می‌تواند به شما در تشخیص عمر واقعی باتری و نگهداری شارژ آن کمک کند. همچنین، به تکنولوژی‌های شارژ سریع نیز توجه کنید که می‌تواند زمان شارژ شدن تبلت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

کیفیت صفحه نمایش

کیفیت صفحه نمایش از جنبه‌های مختلفی مانند رزولوشن، نوع پنل، و روشنایی اهمیت دارد. تبلتها با رزولوشن بالا (فول اچ دی و بالاتر) تجربه تماشای بهتری ارائه می‌دهند. پنل‌های IPS و AMOLED معمولاً رنگ‌ها را زنده‌تر نمایش می‌دهند و زاویه دید گسترده‌تری دارند. همچنین، اگر قصد استفاده از تبلت در محیط‌های روشن را دارید، میزان روشنایی صفحه نمایش نیز باید بالا باشد.



اندازه و وزن تبلت نیز باید متناسب با نیازها و راحتی شما باشد. تبلتها در اندازه‌های مختلفی عرضه می‌شوند. از مدل‌های کوچک ۷ اینچی گرفته تا مدل‌های بزرگ ۱۲ اینچی و حتی بزرگتر. اگر به دنبال تبلتی هستید که بتوانید به راحتی حمل کنید و در حال حرکت استفاده کنید، مدل‌های کوچک‌تر و سبک‌تر مناسبتر هستند. اما اگر قصد دارید تبلت را بیشتر در خانه استفاده کنید یا برای کارهای حرفه‌ای از آن بهره‌بردارید، مدل‌های بزرگ‌تر با صفحه نمایش گسترده‌تر گزینه بهتری هستند.

قدرت پردازش و میزان حافظه رم و فضای ذخیره‌سازی رم از جمله فاکتورهای مهمی هستند که باید مد نظر داشته باشید. پردازنده‌های قوی‌تر و حافظه رم بیشتر می‌توانند عملکرد بهتری در اجرای برنامه‌ها و انجام همزمان چند برنامه ارائه دهند. تبلت‌هایی که برای بازی یا کارهای گرافیکی استفاده می‌شوند، نیاز به پردازنده قوی‌تر و حافظه رم بیشتری دارند.

پردازنده پردازنده‌های چند هسته‌ای با سرعت بالا مناسبتر هستند. برای مثال پردازنده‌های سری A اپل، سری اسنپدراگون کوالکام و سری اگزینوس سامسونگ از گزینه‌های قوی در بازار هستند. حافظه داخلی: حافظه داخلی حداقل ۶۴ گیگابایت توصیه می‌شود. هر چند برخی مدل‌ها امکان افزایش حافظه از طریق کارت حافظه میکرو اس دی را نیز دارند.

LTPO



نمایشگر LTPO چه تفاوتی با OLED دارد؟

دلیل است که بسیاری از سازندگان تمایل دارند تا از نمایشگرهای LTPO در گوشی‌های پرچمدار خود استفاده کنند. نمایشگر گوشی هوشمند یکی از قطعاتی است که انرژی زیادی را به خود مصرف می‌کند و در صورت ارائه نرخ نوسازی بالا می‌تواند استفاده زیادی از شارژ باتری بکند؛ در اینجا نمایشگر LTPO وارد عمل می‌شود و می‌تواند به صورت پویا نرخ نوسازی را تغییر دهد که موجب کاهش چشمگیر مصرف شارژ باتری خواهد شد. یک صفحه نمایش OLED معمولی قادر است بین نرخ‌های نوسازی مختلف جابه‌جا شود اما توانایی آن در این زمینه محدود است و نمی‌تواند مانند نمایشگرهای LTPO بر اساس قابلیت کاربر، این نرخ را تا ۱ هرتز کاهش دهد. به عنوان مثال، صفحه نمایش‌های همیشه روشن را در نظر بگیرید که در بیشتر اوقات محتوای ثابت را نمایش می‌دهند به سختی به نرخ نوسازی بیشتر از ۱۰ هرتز دیگر اشاره کرد. نمایشگر LTPO مخفف LTPO (Low Temperature Poly-OLED) است که یک تکنیک ساختار است که در آن لایه‌های مختلف از مواد رسانا و عایق با هم ترکیب شده‌اند تا بتوانند در دماهای پایین‌تر ساخته شوند. این ویژگی باعث می‌شود که نمایشگرهای LTPO بتوانند در دماهای پایین‌تر از نمایشگرهای OLED معمولی ساخته شوند. این امر به کاهش مصرف انرژی و افزایش عمر عمر مفید نمایشگرها منجر می‌شود. این نوع نمایشگرها از نظر مصرف انرژی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از پنل‌های OLED عمل می‌کنند.

نمایشگرهای LTPO در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. اصطلاح LTPO مخفف LTPO (Low Temperature Poly-OLED) است که یک تکنیک ساختار است که در آن لایه‌های مختلف از مواد رسانا و عایق با هم ترکیب شده‌اند تا بتوانند در دماهای پایین‌تر ساخته شوند. این امر به کاهش مصرف انرژی و افزایش عمر عمر مفید نمایشگرها منجر می‌شود. این نوع نمایشگرها از نظر مصرف انرژی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از پنل‌های OLED عمل می‌کنند.



تخم هندوانه سرشار از منیزیم است

تخم های هندوانه با پروتئین، چربی و سطوح متوسط آهن و روی غنی شده است. آنها به خصوص سرشار از منیزیم هستند که برای بسیاری از فرآیندهای بدن از جمله تنظیم عملکرد عضلانی و عصبی، سطح قند خون و فشار خون و ساخت پروتئین، استخوان و DNA بسیار مهم است.

دانه های هندوانه منبع خوبی از اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که می توانند سلامت قلب شما را از طریق مختلف تقویت کنند. چربی های خوب نیز در محافظت از قلب شما در برابر حمله قلبی و سکت قلبی درازند. محتوای منیزیم نیز به تنظیم موجود در تخمه هندوانه نیز به حمایت از سلامت قلب کمک می کند. این مواد معدنی به تنظیم فشار خون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک می کنند.

محتوای فیبر غذایی موجود در هندوانه به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. فیبر به افزایش حرکات روده و نرم کردن کف می کند و همچنین می تواند از یبوست جلوگیری کند.

تخمه هندوانه حاوی لیکوپن، یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند. آنتی اکسیدان ها از سلول های ما در برابر آسیب رادیکالی از آزاد محافظت می کنند. تخمه هندوانه همچنین سرشار از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

محتوای پروتئین، فیبر و چربی های سالم در دانه های هندوانه می تواند به شما کمک کند احساس سیری و رضایت بیشتری کنید که به نوبه خود باعث می شود آنها یک میان وعده عالی برای افرادی باشند که به دنبال کاهش وزن هستند.

آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب ضروری موجود در تخمه هندوانه می توانند به سلامت پوست و مو کمک کنند. روغن هسته هندوانه به دلیل خاصیت مرطوب کننده و ضد پیری در محصولات مراقبت از پوست نیز استفاده می شود.

منیزیم و مسفر موجود در دانه های هندوانه برای حفظ استخوان های قوی و سالم مهم هستند. این مواد معدنی برای تشکیل و تراکم استخوان ضروری می باشند. دانه های هندوانه حاوی تریپتوفان هستند. اسید آمینه ای که برای تولید سروتونین ضروری است؛ سروتونین نیز یک انتقال دهنده عصبی است که به تنظیم خلق و خو و خواب کمک می کند.



خطرات بالا رفتن فشار مغز را بدانید

فشار مغز بر خود مغز می گذارد. وقتی فشار داخل جمجمه بالا می رود، مغز می تواند به قسمتی فشرده شود تا فشار را پایین بیاورد. به عنوان مثال، نیمکره چپ به واسطه بافتی به نام داس مغز از نیمکره راست جدا شده است.

اگر مغز در نیمکره چپ به اندازه کافی فشار وارد کند می تواند نیمکره راست را به زیر داس مغز هل بدهد، به بافت مغز آسیب بزند و رگ های حاوی خون را مسدود کند. در نتیجه آسیب مغزی و سکت مغزی می تواند رخ دهد.

سکت مغزی نیز به واسطه غشای کنترولی از باقی قسمت های مغز جدا شده است. اگر فشار مغز از مایع جمع شده در بالای آن غشا ایجاد شود، بافت مغز به سمت پایین و نزدیک به ساقه مغز فشرده خواهد شد که باعث آسیب جبران ناپذیر به ساقه مغز می شود. این شرایط می تواند منجر به فلجی، کما و حتی مرگ شود.

چندین عامل می تواند باعث افزایش فشار مغز شوند، از جمله تومور مغزی، یک خون قهال در مغز و یا ساقه مغزی که باعث التهاب گسترده ای شده و حتی چرک تولید کرده است.

گاهی نیز، جریان نرمال مایعات ورودی و خروجی مغز به هم می ریزد. مغز مایع مغزی به طور طبیعی از بطن مغز در مرکز آن توسط فرجه های ریزی به نام فورامینا جریان پیدا می کند، اگر این جریان مسدود شود، فشار داخل مغز بالا می رود.

برخی از علت های شایع دیگر افزایش فشار مغز، ضربه به ادم پایه یا تورم عصب بینایی، ماری جوانا است که در آن افزایش فشار مغز باعث می شود بخشی از عصب بینایی متورم شود. علائم این عارضه: اختلالات موقت در بینایی، سردرد و استفراغ.

اگر وقتی دراز می کشید در سرتان احساس فشاری می کنید که با بلند شدن و صاف نشستن برطرف می شود پس این علامت افزایش فشار مغزتان یا همان فشار درون جمجمه ای است (ICP). این اتفاق زمانی می افتد که فشار داخل مغز و مایع مغزی نخاعی اطراف آن تا حدی بالا می رود که می تواند باعث آسیب جدی مغز و حتی مرگ شود.

افزایش فشار مغز می تواند ناشی از خونریزی مغزی، یک عفونت، تومور مغزی و یا آسیب به سر باشد. در این شرایط علاوه بر سردرد ممکن است تهوع، استفراغ و تغییراتی در بینایی نیز وجود داشته باشد.

افزایش فشار داخل مغز به معنی افزایش فشار درون جمجمه ای است. علاوه بر بافت مغز، جمجمه نیز حاوی مایع مغزی نخاعی است که مغز را در بر می گیرد و ضربه گیر مغز است و خون که تأمین کننده اکسیژن برای مغز و دفع کننده سموم آن است. فشار داخل مغز زمانی بالا می رود که یکی از این سه مؤلفه به فضای بیشتری نیاز دارند؛ بافت مغز، مایع مغزی نخاعی و خون.

سطح نرمال فشار مغز برای سنین مختلف متفاوت است. اما به طور کلی فشار مغز نرمال باید چیزی بین ۵ تا ۱۵ میلی متر جیوه باشد. اگر این فشار بالا برود و به بیشتر از ۲۰ میلی متر جیوه برسد، فشار مغز تحت تأثیر قرار می گیرد.

اغلب بدن می تواند با کاهش جریان خون یا فشرده کردن مایع مغزی نخاعی این وضعیت را مدیریت کند. اما اگر دیگر چنین مکانیسمی وجود نداشته باشد، افزایش فشار داخل مغز به سرعت اتفاق خواهد افتاد. یکی از اولین ساختارهایی که فشار مغز را احساس می کند بافتی

منه نام منته است که مغز را دربر گرفته است. آنجا جایی که خود مغز فاقد گیرنده های درد است، مغز می تواند پیام های درد را دریافت کند که باعث سردرد و هشتکناک خواهد شد. علائم معمول افزایش فشار مغز شامل سردرد و احساس فشاری می شود که وقتی دراز می کشید و تجربه می کنید و وقتی بلند می شوید بهتر می شود.

افزایش فشار مغز می تواند ناشی از خونریزی مغزی، یک عفونت، تومور مغزی و یا آسیب به سر باشد. در این شرایط علاوه بر سردرد ممکن است تهوع، استفراغ و تغییراتی در بینایی نیز وجود داشته باشد.

افزایش فشار داخل مغز به معنی افزایش فشار درون جمجمه ای است. علاوه بر بافت مغز، جمجمه نیز حاوی مایع مغزی نخاعی است که مغز را در بر می گیرد و ضربه گیر مغز است و خون که تأمین کننده اکسیژن برای مغز و دفع کننده سموم آن است. فشار داخل مغز زمانی بالا می رود که یکی از این سه مؤلفه به فضای بیشتری نیاز دارند؛ بافت مغز، مایع مغزی نخاعی و خون.

سطح نرمال فشار مغز برای سنین مختلف متفاوت است. اما به طور کلی فشار مغز نرمال باید چیزی بین ۵ تا ۱۵ میلی متر جیوه باشد. اگر این فشار بالا برود و به بیشتر از ۲۰ میلی متر جیوه برسد، فشار مغز تحت تأثیر قرار می گیرد.

اغلب بدن می تواند با کاهش جریان خون یا فشرده کردن مایع مغزی نخاعی این وضعیت را مدیریت کند. اما اگر دیگر چنین مکانیسمی وجود نداشته باشد، افزایش فشار داخل مغز به سرعت اتفاق خواهد افتاد. یکی از اولین ساختارهایی که فشار مغز را احساس می کند بافتی

منه نام منته است که مغز را دربر گرفته است. آنجا جایی که خود مغز فاقد گیرنده های درد است، مغز می تواند پیام های درد را دریافت کند که باعث سردرد و هشتکناک خواهد شد. علائم معمول افزایش فشار مغز شامل سردرد و احساس فشاری می شود که وقتی دراز می کشید و تجربه می کنید و وقتی بلند می شوید بهتر می شود.

افزایش فشار مغز می تواند ناشی از خونریزی مغزی، یک عفونت، تومور مغزی و یا آسیب به سر باشد. در این شرایط علاوه بر سردرد ممکن است تهوع، استفراغ و تغییراتی در بینایی نیز وجود داشته باشد.

افزایش فشار داخل مغز به معنی افزایش فشار درون جمجمه ای است. علاوه بر بافت مغز، جمجمه نیز حاوی مایع مغزی نخاعی است که مغز را در بر می گیرد و ضربه گیر مغز است و خون که تأمین کننده اکسیژن برای مغز و دفع کننده سموم آن است. فشار داخل مغز زمانی بالا می رود که یکی از این سه مؤلفه به فضای بیشتری نیاز دارند؛ بافت مغز، مایع مغزی نخاعی و خون.

مراقب باشید دست ها و پاهایتان را از دست ندهید!



شکسته بندی و چنانداختن استخوان به شیوه سنتی همچنان در سراسر کشور رواج دارد اما امروزه اثبات شده که این شیوه درمان شکستگی غیر علمی و همراه با عوارض زیاد و بعضاً عوارض جبران ناپذیری از جوش نخوردن و کج جوش خوردن گرفته تا قطع اعضا و اندام است. دکتر اکبر اسماعیلی جاهد، متخصص جراحی استخوان و مفاصل و رئیس سابق بخش ارتوپدی بیمارستان اختر هم این نکته را تأیید می کند.

اسماعیلی درباره شکسته بندی سنتی و غیر علمی و عوارض بیان کرد: در زمان سخن گفتن از عوارض شکسته بندی به طور معمول به عوارض نظیر بد جوش خوردن، دیر جوش خوردن و ساخت جوش خوردن اشاره می شود. اما گاهی اوقات این عوارض فقط به جوش خوردن ختم نمی شود. مراجعه به شکسته بندی های سنتی می تواند منجر به این شود که یک شکستگی که با یک کج گرفتن ساده حل می شود، به یکباره تبدیل به یک عمل جراحی می شود یا مشکلی که با یک عمل ساده برطرف می شد به قطع اندام می رسد. یعنی عواقب مراجعه به یک شکسته بندی سنتی که این کار را به صورت غیر علمی انجام می دهد می تواند تا حد یک هزار هزرته سنگین مالی و جسمانی غیر قابل جبران افزایش یابد.

او با بیان این که عوارض شکسته بندی سنتی فراتر از چیزی است که مردم می پندارند ادامه داد: شکسته بندی و کج گرفتنگی و اعمال جراحی مرتبط با استخوان را کسی می تواند انجام دهد که در رشته ارتوپدی دانشنامه و مدرک رسمی گرفته باشد. افراد سنتی اغلب جرئی از کار شکسته بندی سنتی که با داستان فرد دیگری انجام شده را دیده اند، یا به دلیل اینکه مدتی در یک بیمارستان یا با یک متخصص یا با پدر یا پدربزرگ خود کار کرده اند شیوه های شکسته بندی سنتی را فرا گرفته و امروز خود آن را انجام می دهند.

دکتر اسماعیلی درباره شناخته شده ترین عوارض شکسته بندی غیر علمی سنتی نیز گفت: این کار خیلی عوارض دارد، یکی از متداول ترین آن دیر جوش خوردن و کج جوش خوردن است که تا زان این عوارض مربوط به استخوانهاست. چون بستن در شکسته بندی خیلی اهمیت دارد. گاهی اوقات با ناسمان دور آتل را خیلی سفت می بندند، فرض کنید یک دست را روی یک نخچه می گذارند و دست را به برز ندم مرغ و زردچوبه آغشته می کنند و نخچه ای دیگر روی آن می گذارند و رویش را با آب گندمی می بندند. نسج منجمد، عسارت، عروق و اعصاب دست تحت فشار پاره می شود و تگروز می شوند و از بین می رود، بیمار در این روند هر چه دیر فریاد می زند به نیتجه عارضه های به نام سندرم کمپارتمان یا سندرم فشاری اتفاق می افتد یعنی عروق و اعصاب و عسله در فشاری قرار می گیرند که از حد مجاز بیشتر است. در نتیجه رگ بسته و عصب سیاه می شود و اندام غیر قابل استفاده خواهد شد. نجات دادن می شود. در این وضعیت باید دست یا پا قطع کرد.

مصرف بیشتر نترات در رژیم غذایی، به ویژه به شکل سبزی های برگ دار، می تواند در تقویت قدرت عضلات اندام تنگتنی و عملکرد فیزیکی در مردان و زنان موثر باشد. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

اگر هر روز سالاد بخوریم چه اتفاقی می افتد؟

دلیل محتوای ویتامین C مفید باشد. افزودن آبله های غنی از پروتئین مانند بادام زمینی، بادام، بادام هندی، پسته و گردو نیز می تواند برای سالاد شما را در مورد قدرت عضلانی افزایش دهد. پنیر، آووکادو و تخم مرغ از دیگر مواد افزودنی خوب هستند.

مصرف بیشتر نترات در رژیم غذایی، به ویژه به شکل سبزی های برگ دار، می تواند در تقویت قدرت عضلات اندام تنگتنی و عملکرد فیزیکی در مردان و زنان موثر باشد. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.



به بچه ها نودل بدهیم یا نه؟

راه به آن اضافه کنند. با لفلل دامه ای، کلم بروکلی، هویج یا هر نوع سبزیجات دیگه ای استفاده کنند. سبزیجاتی که فیبرش را بالا بردن اثرات مضر کربوهیدرات، چربی، و نمک زیاد را کمی کاهش دهد. ایرامی ابراهیم فر درباره این که چطور می شود مضرات نودل را برای بچه ها کم کرد توضیح کرد: باید ترکیبات اصلاح شود. نخست حذف طعم دهنده های است که همه را نودل است. بعد افزودن سبزیجات است. به خصوص بچه ها تا فیبر لازم را دریافت کنند و همچنین سیر کنندگی برای آن ها داشته باشد. چون بچه ها در حال رشد هستند و نیاز به پروتئین دارند اگر پروتئین دریافت نکنند به جای این که در بدنشان عسله سازی انجام شود چربی ساخته می شود این هم نمک اضافه می کند. به این روش ذائقه تغییر پیدا می کند. حتی به نظر من برای بچه ها یکبار در هفته هم اضافه است و غذای سالمی برای آن ها نیست.

مصرف بیشتر نترات در رژیم غذایی، به ویژه به شکل سبزی های برگ دار، می تواند در تقویت قدرت عضلات اندام تنگتنی و عملکرد فیزیکی در مردان و زنان موثر باشد. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مصرف بیشتر نترات در رژیم غذایی، به ویژه به شکل سبزی های برگ دار، می تواند در تقویت قدرت عضلات اندام تنگتنی و عملکرد فیزیکی در مردان و زنان موثر باشد. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.

نترات رژیم غذایی وقتی وارد سیستم بدن شما می شود به اکسید نیتریک تبدیل می شود و اکسید نیتریک با گشاد کردن رگ های خونی جریان خون را بهبود می

مسبب می شود. نترات ها با بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر زرد اسهول ماگولا مرتبط با افزایش سن، علاوه بر افزایش عملکرد قدرت عضلات میسر و بهبود زمان استقامت در حین ورزش مرتبط هستند.



ورق برای لیموچی برگشته است!

مدیرعامل باشگاه آومینوم اراک در مورد انتقال مهدی لیموچی به سپاهان، در شرایطی که از پرسپولیس به عنوان مقصد بازیکن جدید سپاهان نام برده می‌شد و مدیرعامل پرسپولیس معتقد است این انتقال به خاطر پیروزی قوای صنعتی قوای ورزشی بوده است، بیان کرد اگر منطقی بررسی کنیم، باید بگوییم تمام صحبت‌های دروش مدیرعامل پرسپولیس منطقی و معقول بود. باشگاه پرسپولیس قبل از سپاهان به ما پیشنهاد داده بود و مدیرعامل پرسپولیس چند بار با من صحبت کرد. محمد جابان درباره تغییر نظر و بتگر فصل گذشته آومینوم عنوان کرد: لیموچی مصر بود به پرسپولیس برود اما منی دلم چه شد که ورق برگشت. به همین خاطر از قول و قرار با پرسپولیس عقب‌نشینی کردیم. از بین بازیکنانی که سپاهان پیشنهاد کرده بود، حسینی با جذب عیسی مرادی موافقت کرد و این بازیکن به تیم ما می‌پیوندد.

گودرزی به سپاهان نیامد!

تمرینات پیش فصل فمل آذر قزوین در حالی آغاز شده که بازیکنان تحت قرارداد این باشگاه خوشان را به مازیار زارع معرفی کردند و کارشان را انجام دادند و در این بین، حسین گودرزی هم حضور یافت. حسین گودرزی که فصل قبل نمایش موتوری در سمت چپ خط دفاعی شمس آذر داشت و گفته می‌شد مورد توجه استقلال و سپاهان قرار دارد، به دلیل عدم انتقالی به سایر باشگاه‌ها، به کارش در تیم قزوینی ادامه داده و همراه سپاهان به ترکیه رفته است. باشگاه سپاهان خواستار مبلغ قابل توجهی در ازای جابه‌جایی علی‌اصغر اعرابی و حسین گودرزی شده بود که شمس آذر با آن مخالفت کرد و از سوی دیگر استقلال نیز تصمیم گرفت میلاد زکی‌پور را در این پست جذب کند تا به این شکل چنین انتقالی رقم نخورد.



ذوب آهن علیه ذوب آهن!



ذوب آهن به مجمع شرکت سهامی ذوب آهن برای این باشگاه ریشه‌دار تصویب شد، به نظر می‌رسد روزهای سختی در انتظار سیزپوشان اصفهانی باشد. به گزارش فارس، مجمع سهامیانه شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان صبح روز جمعه ۲۹ تیرماه طی چند ساعت برگزار شد و در بخش کوچکی از این مجمع حاضران درباره بودجه باشگاه ریشه‌دار و قدیمی ذوب آهن هم تصمیم‌گیری کردند و در شرایطی که انتظار می‌رفت سیزپوشان اصفهانی که در رشته‌های مختلف ورزشی تیمداری می‌کنند، بودجه خوبی را از کارخانه دریافت کنند اما فقط ۲۲۰ میلیارد تومان به این باشگاه اختصاص پیدا کرد.

پیشروی مدافع عنوان قهرمانی به سوی قهرمانی



تیم گیتی پیسند اصفهان با شش گل سن ایچ ساوه در دو هم کوئید و یسار دیگر قدرت خود را برای دفاع از تاج و تخت قهرمانی به رخ رقیبانش و چند بازی پیروزی و حکمرانی همان چیزی است که شاگردان کشتاورز به آن خود گرفته‌اند. تیم گیتی پیسند اصفهان در اولین میزبانی فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر با شش گل تیم سن ایچ ساوه که در پیش‌کرت‌ها غول‌کش یاد می‌شد، مجازات کرد و به لطف تفاضل گل بهتر نسبت به حریف دیرینه‌اش موسی سونگون ورزش‌زان در صدر جدول جای گرفت تا همچنان مأموریت دفاع از عنوان قهرمانی را با موفقیت پشت سر بگذرانند این نبرد با برتری قاطعانه گیتی پیسند اصفهان آغاز شد و آن‌ها در همان نیمه اول، سن ایچ ساوه را از بازی خارج کردند و نتیجه سه بر صفر به دست رفت. نمایش شگفت‌انگیز ستاره‌های کشتاورز به قدری داغ و حرارت داشت که سن ایچ، حتی فرصت چیران کردن گل‌های خورده را نداشت و پوراند در نیمه دوم نیز اختلاف به شش گل رسید. اگرچه شاگردان صبوری در تابلوهای پایانی موفق به گلزنی شدند که در برابر شش گل گیتی پیسند به هیچ گرفته می‌شد. از نکات قابل این مسابقه، سن ایچ ساوه با وجود دریافت شش گل و عقب افتادن از میزبانان در تمامی طول مسابقه به بازی باورپذیری روی نیاورد و به عبارتی دیگر با عدم ریسک‌گری گشت‌سنگ‌تنی را متحمل نشود. گل‌های گیتی پیسند را محمدحسین درخشانی آقای گل فصل گذشته لیگ برتر دو بار، محمدزاد سنا سفیدی، بهمن جعفری، مسعود یوسف و علی‌ضار فاضلی پور به ثمر رساندند و برای سن ایچ ساوه، بهنام فعال موفق به گلزنی شد. تیم گیتی پیسند اصفهان هفته آینده میهمان حیات فوتبال قم شگفتی ساز فصلی لیگ برتر است و سن ایچ ساوه در مشهد به مصاف فرش آرا خواهد رفت.

نکته قابل توجه این است که مبلغ ۲۲۰ میلیارد تومان برای کل باشگاه ذوب آهن و تیم‌های ورزشی این باشگاه در نظر گرفته شده ذوب آهن در رشته‌های ورزشی متعدد تیمداری می‌کند که هزینه آنها را هم باید از این بودجه کسر کنیم و با یک حساب سرانگشتی می‌توان به این مسئله دریافت که مبلغی مابین ۱۵۰ تا ۱۶۰ میلیارد تومان برای تیم فوتبال بزرگسالان این باشگاه باقی‌مانده مبلغی که در مقایسه با تیم‌های دیگر لیگ برتر اندک است و از قدرت این تیم برای حضور در لیگ بیست و چهارم بسیار کم می‌کند. ذوب آهن به عنوان تیمی که افتخارات زیادی را در رشته فوتبال کسب کرده و حتی در سال‌های نه چندان دور به عنوان نایب قهرمانی آسیا نیز رسیده بعد از چند سال کاوس را فصل گذشته رتبه پنجم را در جدول دره‌دندی لیگ برتر به دست آورد که این مسئله باعث خوشحالی هواداران این تیم شد. حالا در شرایطی که انتظار می‌رفت مدیران کارخانه ذوب آهن بودجه مناسبی را برای این باشگاه به خصوص تیم فوتبال بزرگسالان در نظر بگیرند تا با قدرت بیشتری وارد مسابقات شوند میانه نه چندان خوب نسبت به سایر تیم‌های لیگ برتری برای ذوب آهن اختصاص داده شده که بزرگ‌ترین خطر بزرگ برای تیم ریشه‌دار اصفهان محسوب می‌شود. ذوب آهن به مجمع شرکت سهامی ذوب آهن ۱۵۰، ۱۶۰ میلیارد تومانی نتوان مقابله با قدرت‌های برتر فوتبال ایران را نخواهد داشت و با توجه به اینکه این بودجه هم‌تراز با تیم‌های متوسط و معمولی لیگ برتر است احتمالاً شاهد تزلزل رتبه این تیم در فصل آینده و تلاش آنها برای بقا در مسابقات لیگ برتر خواهیم بود. حال اینکه مسئولان کارخانه ذوب آهن چگونه و بر اساس چه معیارهایی با توجه به عملکرد موفق تیم فوتبال بزرگسالان و سایر تیم‌های این باشگاه چنین بودجه‌ای را برای آنها در نظر گرفته‌اند، اتفاقی است که باید دربارش تحقیق کرد. اینکه اعضای مجمع شرکت ذوب آهن بدون بررسی عملکرد این باشگاه در سال گذشته در عرض چند ثانیه و سرعاً اقدام به تعیین بودجه می‌کنند موضوعی است که جای تامل زیادی دارد.

بازیکن خبرساز

در تمرین فولاد رخ نشان داد



مهاجم خبرساز نقل و انتقالات تابستانی در تمرینات فولاد حضور دارو کارش را جلو می‌برد. محمد جواد محمدی بازیکن پیشین ذوب آهن که در نقل و انتقالات راهی فولاد خوزستان شد، در اردوی تهران فرمزپوشان اهوازی حضور دارد و کارش را جلو می‌برد. جواد محمدی در فولاد، باشگاه ذوب آهن اعلام کرد که قرارداد او با خوزستانی‌ها غیرقانونی است چراکه آنها به صورت یک طرفه و بر اساس قوانین نقل و انتقالاتی قرارداد او را تمدید کرده بودند. ذوب‌ها همچنین نامدهی را به سازمان لیگ نوتشود و خواستار عدم ثبت قرارداد جواد محمدی با باشگاه فولاد خوزستان شدند. با وجود خواهش‌های پیش‌آمده اما جواد محمدی همچنان در تمرینات فولاد حضور دارد و به موضوعات مطرح شده کارش را نیز در نظر می‌گیرد. جواد محمدی جواد محمدی فولاد را معتقد دارند که قرارداد محمدی قانونی است و حالا باید دید این ادعای حقوقی که به کمیته‌های قضایی فدراسیون نیز کشیده شده، چگونه خاتمه پیدا خواهد کرد.

گزینه لالیگایی

استقلال با آمار ضعیف

شنبه می‌شود تیم استقلال با ایوان آلتو و بتگر هافبک تیم کادیس اسپانیا صحبت‌هایی انجام داده و این بازیکن گزینه مدنظر جواد نکونام است. گفته می‌شود تیم استقلال در ادامه فصل نقل و انتقالاتی تیم خود سراغ یک بازیکن اسپانیایی ناغافل در لالیگا رفته است که در پست وینگر بازی می‌کند.

اما نکته جالب توجه در باره ایوان آلتو و بتگر اسپانیایی تیم کادیس این است که فصل گذشته در ۳۱ بازی برای این تیم بازی کرده و با توجه به پستی که دارد فقط ۲ آ پاس گل از خود ثبت کرده که این آمار برای بازیکنی در این پست با تعداد بالای بازی ضعیف محسوب می‌شود. سوال اینجاست تیم استقلال به چه قیمتی این بازیکن خارجی را می‌خواهد جذب کند. آیا مالک، فقط حضور در لالیگا است؟

نکته عجیب‌تر، تعداد کارت زردهای آلتو در طول یک ایوان آلتو در طول فصل ۱۷ کارت زرد دریافت کرده که در نوسه خود عجیب به نظر می‌رسد.



کمال و آغاز یک فصل دیگر در اصفهان



کمال کامیابی نسا یک فصل دیگر را با ذوب آهن اصفهان پیش رو خواهد داشت. کامیابی نسا یکی از بازیکنان کماپ و خاص در عصر طلایی پرسپولیس و لوچ گبیری این تیم با برانکو بود. همه بازیکنان آن نسل با پیشنهادات زیادی برای جذب می‌شوند اما کمال از جمله معدود بازیکنانی که تا روز آخری به سرخ‌ها به او نیاز داشتند این تیم را ترک نکرد. کمال کامیابی نیا تابستان گذشته

بعد از اعلام عدم نیاز باشگاه، پس از فصل و کسب افتخارات بسیار زیاد اردوگاه سرخ را ترک کرد تا چالش جدیدی را آغاز کند. این هافبک دفاعی چنانچه بعد از گذراندن یک فصل در اصفهان و با پیراهن سبز ذوب آهن، بار دیگر آماده چالش جدید در این تیم می‌شود. کامیابی نسا یکی از بازیکنانی است که محمد ربیعی در فصل جدید روی او حساب ویژه‌ای به عنوان مهره باتجربه می‌کند.

کاپیتان اسبق سپاهان در لیگ فوتبال اروپا

بانوی فوتبالست قلمشهری در لیگ فوتبال اروپا به میدان خواهد رفت. شقایق روزبهان قلمشهری کاپیتان اسبق سپاهان و یکی از هافبک‌های تهاجمی فوتبال ایران با عقد قراردادی، تیم پوینک آرمستران را در بیکارهای باشگاه‌های اروپا همراهی می‌کند. هافبک ۲۹ ساله و پول پیش فوتبال بانوان ایران یکی از ۴ بازیکن کنومرمان است که به تیم پوینک آرمستران ملحق شده تا در مرحله مقدماتی لیگ اروپا پوینک چهار بازیکن ایرانی را برای تقویت خود در نظر گرفته که روزبهان یکی از آنهاست و انتظار می‌رود مهره ثابت تیمش هم باشد.

