

فروریزش همان فرونشست است؟!



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

پنج شنبه ۷ تیر ماه ۱۴۰۳ / ۲۷ ژوئن ۲۰۲۴ / ذی الحجه ۱۴۴۵
سال بیست و یکم / شماره ۸۸۸۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

اصفهان آماده برگزاری انتخابات ریاست جمهوری



فرصت ویژه ستاره جوان در لیگ بیست و چهار!
جدایی رامین رضاییان فرصت ویژه‌ای برای آریا یوسفی خواهد بود تا در مسیر جدیدی از زندگی فوتبال خود قرار بگیرد و تکامل بیشتری در پیشرفت...
در صفحه ۷ بخوانید

بوی کارخانه بازیافت پای دادستانی را وسط کشید



امام جمعه اصفهان: حقوق همه نامزدها در انتخابات یکسان است

میلیون‌ها ایرانی برای انتخاب چهاردهمین دولت پای صندوق رای می‌روند

نهمین رئیس جمهور فردا انتخاب می‌شود

قطارهای جدید در راه اصفهان
مدیرکل دفتر حمل و نقل عمومی و ترافیک شهری سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور از تصویب قراردادها تأمین ۱۱۴۰ دستگاه واگن جدید برای خطوط متروی کشور در جلسه گذشته شورای

مصرف زیاد ویتامین باعث سکت قلبی می‌شود

نیوز ویتامین‌ها از جمله مواد مورد نیاز برای تأمین سلامت کلی هستند، اما همین ویتامین‌های مفید برای بدن در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند عوارض جدی برای سلامت در پی داشته باشند بر اساس...
در صفحه ۵ بخوانید

چاپ دوم
مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)
فراخوان عملیات اجرایی ترمیم و بازسازی قنوات سطح شهر

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان عملیات اجرایی ترمیم و بازسازی قنوات سطح شهر با شماره سیستمی ۲۰۰۳۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۲۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها 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 گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. مواعد زمانی:
تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۰۷
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۴/۱۸
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰

سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر
م. الف: ۱۷۳۷۳۴۱

آگهی مزایده

مرکز آموزش توپخانه و موشک‌های نزاچا (اصفهان) در نظر دارد اماکن ذیل را برای مدت یک سال به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و شرایط مزایده از روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری به آدرس اصفهان، خیابان دانشگاه، مرکز آموزش توپخانه و موشک‌های نزاچا، کنت مراجعه نمایند. متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده باید مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۰۹۱۳۰۸۵۹۶۱۱ (عنایت مولویان) تماس حاصل نمایند.

ردیف	مکان مورد مزایده	آدرس مکان	قیمت پایه ماهیانه ریال	نوع تضمین	مبلغ تضمین - ریال	مهلت تحویل اسناد
۱	پارکینگ ورزشگاه مجموعه ورزشگاه بهمن	خیابان دانشگاه	۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۵۲۶۸۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۲	یک باب رستوران - رستوران شاندریز	خیابان دانشگاه	۱,۳۰۹,۸۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱,۴۵۱,۷۶۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۳	یک باب رستوران - رستوران ایتیموس - آگهی مرحله اول	خیابان دانشگاه	۲,۰۱۴,۸۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۲,۴۱۷,۷۶۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۴	یک باب کافه - کافه روال	خیابان دانشگاه	۹۳۱,۵۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱,۱۱۷,۸۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۵	غرفه بنر پدیده	خیابان دانشگاه	۱۲,۲۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱۴۶۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۶	غرفه ورزشگاه ۲۲ بهمن - غرفه لافاقلی سابق	خیابان دانشگاه	۳۵,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۷	پارکینگ روبه روی اتکا	خیابان شهدای صفه مجموعه ورزشگاه بهمن	۳۸۵,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۶۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۶

مرکز آموزش توپخانه و موشک‌های نزاچا (اصفهان)

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای اصفهان

کولر آبی	کولر سلولزی	کولر بلبری - سلولزی
خنک‌کنندگی پایین نسبت به رفا	افزایش ۳۰ درصدی خنک‌کنندگی	افزایش ۵۰ درصدی خنک‌کنندگی
تنظیم دستی و دو حالت دور موتور	تنظیم سرعت با استفاده از ریموت کنترل	تنظیم سرعت با استفاده از ریموت کنترل
مصرف آب و برق بیشتر از رفا	کاهش ۵۰ درصدی آب و برق	کاهش ۸۵ درصدی انرژی
استهلاک بالای قطعات	طول عمر بالا و پایین بودن استهلاک	طول عمر بالا و پایین بودن استهلاک



خبرخوان

روزنامه دولت علیه رئیس دولت سابق

روزنامه ایران | پس از آنکه در جریان مناظره نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری تأکید کردند که صادرات نفت در پایان دولت دوازدهم ۳۰۰ هزار بشکه در روز بوده و این عدد در دولت سیزدهم به ۱/۵ تا ۲ میلیون بشکه در روز رسیده، حسن روحانی با انتشار فیلمی، این ادعا را رد کرد...

بزرگترین بازار ساخت و ساز جهان

ایبیلنا | گروه مشاوره املاک و مستغلات نایت فرانک اعلام کرد که عربستان سعودی قرار است به بزرگترین بازار ساخت و ساز جهان تبدیل شود...

چشم انداز ۱۰۰ میلیون نفری

روزنامه جوان | طبق آخرین اظهارات اظهارات وزیر ارتباطات، امروز تعداد کاربران فعال در شبکه‌های داخلی بیش از پنج تا ۱۰ برابر شده است...

کک به بیمار خاص

شاگردان | رئیس سازمان غذا و دارو گفت: بیش از ۹۰ درصد هزینه‌های بیماران خاص توسط همه‌ها پوشش داده می‌شود و بیماران کمتر از ۱۰ درصد هزینه دارو را پرداخت می‌کنند...

همین اثر مشارکت بالا، سرفرازای جمهوری اسلامی است. نظام جمهوری اسلامی از لحاظی که تشکیل شده است، دشمنهای سرخوش داشته هرگز نتوانستند، علیه جمهوری اسلامی انجام دادند...

مردم، کشور را حالا از خودشان می‌دانند و می‌دانند که سرنویس کشور با انتخابات است. این‌طور نیست که حالا بگویند ما انتخاب کنیم برای کی...

میلیون ها ایرانی برای انتخاب چهاردهمین دولت پای صندوق رای می روند

نهمین رئیس جمهور فردا انتخاب می شود



چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری فردا جمعه هشتم تیر ماه برگزار می‌شود. این سومین بار در تاریخ جمهوری اسلامی است که دوران ریاست جمهوری یک فرد ناتمام می‌ماند و پیش از رسیدن ۴ سال تعیین شده، انتخابات برای تعیین رئیس جمهوری جدید در ایران برگزار می‌شود...

ریاست جمهوری اکثریت مطلق کل رای مأخوذه را به دست نیاوردند. انتخابات به مرحله دوم کشیده می‌شود. طبق ماده ۱۴ قانون انتخابات ریاست جمهوری چنانچه در مرحله اول برای هیچ‌یک از دو نامزد اکثریت مطلق حاصل نگردد، انتخابات در مرحله اول خواهد شد...

کشور مراجعه کردند که از بین آن ها، ۱۸ نفر واجد شرایط اولیه بودند و پرونده آن‌ها جهت احراز صلاحیت به شورای نگهبان ارسال شد. فردی که نامش از صندوق‌های رای چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری بیرون بیاید، نهمین رئیس جمهور ایران خواهد بود...

چه کسانی می‌توانند رای بدهند قانون انتخابات ریاست جمهوری مصوب ۱۳۶۴ با اصلاحات و الحاقات بعدی، شرایطی را تعیین کرده است. شرایطی که در صورت احراز هویت رای دهد، کارت ملی خود جهت احراز هویت رای دهد...

و بی‌باک اشاره به اینکه پلیس قبل، جن و پس از فرایند انتخابات در کنار مردم خواهد بود. افزود، نیروهای فراخ روز جمعه ۸ تیرماه برای تأمین امنیت شب انتخابات حضور و رصد میدانی و ایمن‌سازی انتخابات را عهده دار هستند...

تأمین امنیت در هر مرحله از راه، در مرحله اول که نزدیک به ۹۰ هزار نفر آرایه‌های پای صندوق‌های رایگیری حضور دارند، از آغاز تا پایان شمارش آراء خواهد بود...

تیمتنام نامزدها از ساعت ۸ صبح ۱۰ خرداد تا ساعت ۱۸ روز ۱۳ خرداد انجام شد. بنا بر اعلام احمد وحیدی، وزیر کشور، در این پنج روز ۱۸۷ نفر برای ثبت‌نام به وزارت کشور، در این پنج روز ۱۸۷ نفر برای ثبت‌نام به وزارت کشور...

منوعیت‌های جدید برای واردات کالای دیجیتال

وزارت صنعت، معدن و تجارت با انتشار اطلاعیه‌هایی، از محدودیت و منوعیت‌های جدید برای واردات کالای دیجیتال به ایران خبر داد. این منوعیت‌ها شامل کالاهای آی تی و محدودیت‌های برای واردات تبلت به ایران اعمال شده است...

وزارت صنعت، معدن و تجارت با انتشار اطلاعیه‌هایی، از محدودیت و منوعیت‌های جدید برای واردات کالای دیجیتال به ایران خبر داد. این منوعیت‌ها شامل کالاهای آی تی و محدودیت‌های برای واردات تبلت به ایران اعمال شده است...

بازار مسکن با تعیین سقف اجاره‌بها به کدام سو می‌رود؟

سقف مجاز اجاره‌بها در مراکز استان‌ها از اواخر خرداد جاری با ابنتای هفته آینده به سراسر کشور ابلاغ خواهد شد. اما سایریت‌ها نیز پس از آن تجدید مشاوران املاک تهران می‌گوید که اگر میزان سقف اجاره‌بها تعیین شده، برای مالکان رضایت‌بخش نباشد، قرار دادها را تجدید خواهند کرد...

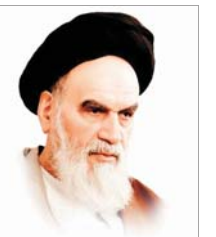
بازنستگان منتظر وارزی علی الحساب باشند

الحساب مالیاتی از حساب بانکی حقوق بازنستگان، مربوط به صندوق بازنستگانی کشور و بازنستگان دولت و همچنین بازنستگان گمرکی است و ربطی به بازنستگان سازمان تأمین اجتماعی ندارد. با این حال، با این اینکه حساب‌های حقوق بازنستگان تأمین اجتماعی نیز اسامی ایجاد خواهد شد، دولت متعهد به آن است...

الحساب مالیاتی از حساب بانکی حقوق بازنستگان، مربوط به صندوق بازنستگانی کشور و بازنستگان دولت و همچنین بازنستگان گمرکی است و ربطی به بازنستگان سازمان تأمین اجتماعی ندارد. با این حال، با این اینکه حساب‌های حقوق بازنستگان تأمین اجتماعی نیز اسامی ایجاد خواهد شد، دولت متعهد به آن است...

باشند، متعهد به اسلام باشند، بازیگر نباشند، به شرق و غرب توجه نداشته باشند... نباید که انتخابات از آموری دراد، و بالاترین نقش است و این انتخابات است که همه امور کشور را چه در داخل و چه در خارج باید بگذرانند...

مردم، کشور را حالا از خودشان می‌دانند و می‌دانند که سرنویس کشور با انتخابات است. این‌طور نیست که حالا بگویند ما انتخاب کنیم برای کی... برای بردار انتخابات، به ما کاری ندارد، آنها به مصالح ما کاری ندارد، اما امروز این حرف نیست، مردم شرکت می‌کنند و من امیدوارم که هر چه بیشتر شرکت بکنند...



خروجی سدها بیشتر شد

ایرنا | وضعیت سدهای کشور در روزهای نخست فصل تابستان بیگانه آن است که گرچه میزان بارش‌های کشور به‌یافته اما در صد پرشدگی سدها کاهش دارد. بر اساس آخرین آماری که دفتر اطلاعات و داده‌های آب کشور در صد پرشدگی سدهای بزرگ و مهم کشور که در هفته گذشته ۲۶ خرداد تا ۲۶ اردیبهشت بود این هفته به ۶۵ درصد کاهش یافته است...

رازی که «پراید» بر ملا می‌کند!

روزنامه دنیای اقتصاد ابررسی‌های یک گزارش نشان می‌دهد که مردم رای خرید یک پراید باید سه‌سهم از درآمد حقوق سالانه خود را هزینه کنند. این در حالی است که باید یک دهه قبل، قیمت پراید با حداقل حقوق سالانه برابر می‌شد...

محدودیت خبر ساز برای مسافران حج

ایبیلنا | طبق سیاست عربستان، تنها چند شرکت هواپیمایی می‌توانند آب زرمز را از دودگاه‌های جده، ریاض یا مدینه به خارج کنند. بر اساس خطی مسی حمل آب مردم حرم زائر، خطوط هواپیما، که عربستان تعیین کرده است این امکان را به زائران داده که از مدینه به زائران حرم زائر می‌روند. این مقررات برای دیگر زائران که با شرکت‌های غیر سعودی سفر می‌کنند، متفاوت است...

من آدم رفتن نیستم

خبرآنلاین | عادل قورقمنی ری‌روژه اجرای ویژه برنامه بیسور ۲۰۲۳ را بر عهده دارد. او اخیراً در گفتگو با رسانای بیسور، صحبت‌های جالبی را مطرح کرده است...



اصفهان آماده برگزاری انتخابات ریاست جمهوری

خبر

آغاز به کار نخستین

شعبه اخذ رأی جوانان

مدیر منطقه ۷ شهرداری اصفهان گفت: برای نخستین بار در اصفهان شعبه ویژه اخذ رأی جوانان با همکاری شهرداری این منطقه فرمانداری و اداره توسعه شهرداری سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری این کلان شهر در خانه جوان آغاز به کار خواهد کرد و میزبان جوانان اصفهانی برای دریافت رأی انتخابات ریاست جمهوری خواهد بود. مهدی سلطان آقایی اظهار کرد: هشتاد تیر مصداق بار برگزاری انتخابات ریاست جمهوری «خانه جوان» شهرداری اصفهان در کنار پارک باوقوشخانه، شعبه اخذ رأی ویژه جوانان همراه رو باندادهای فرهنگی و اجتماعی خواهد بود.

تعداد شعب اخذ رأی در استان

مجموعاً ۳۱۶۹ شعبه اخذ رأی در استان اصفهان پیش‌بینی شده است. تقویم توفیق انتخابات، ۵۴ هیئت اجرایی در فرصت قانونی مربوطه در ۲۸ شهرستان و ۲۸ بخش مستقل استان تشکیل شدند. بر اساس مصوبات هیئت‌های اجرایی، مجموعاً ۳۱۶۹ شعبه اخذ رأی در استان اصفهان پیش‌بینی شده است.

عکاس پیشکسوت اصفهان

به خاک سپرده شد

یکسر سعیدعالمه هاشمی نسب نمین، عکاس پیشکسوت اصفهانی روز گذشته در قطعه هنرمندان باغ رضوان به خاک سپرده شد. سعیدعالمه هاشمی نسب نمین سال‌ها در اصفهان زینت و سوزنه‌های مطلقاً را از نظر توانایی گذراند و ویست و ضبط کرد. هاشمی نسب نمین ۱۶ آذرماه ۱۳۲۸ در شهرستان نمین اردبیل متولد شد. پدرش سعید عالمه در تهران بزنگار راهن آیران بود. سعیدعالمه نیز مدرسه رفت و در آراک شروع کرد و بعد از دوران دبیرستان به تهران رفت. هاشمی نسب نمین سال ۱۳۵۸ در اصفهان آمد و به گفتمند خورش و هر چه دانش و نباضت در راه عکاسی بود. او به گفتمند زنگریاش مدینه و «مجنبت» و «مهدی» بود. زنده‌ساخته پنجم تیرماه مصداق بار عید سعید غدیر خم در منزلش گذشت.

عملیات بازگشت حجاج از ۱۰ تیر

مدیرکل فرودگاه‌های استان اصفهان از آغاز عملیات بازگشت حجاج استان اصفهان از ۱۰ تیر ماه یاد داد. ابوالفضل شکرانی اظهار کرد: عملیات بازگشت حجاج استان از ۱۰ تیرماه ۱۳ تیرماه انجام می‌شود. وی افزود: عملیات بازگشت پرواز به فرودگاه شهید بهشتی انجام می‌گردد.

برپایی سمپوزیوم

نشانی از هنرمندان سرکار سراسر آثار هنری خود را در سمپوزیوم مجسمه سازی اصفهان ارائه کردند. مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان گفت: هنرمندان آثار خود را با عنوان غدیر و معرفی آثار حضرت علی (ع) با ابعاد بزرگ به نمایش گذاشته اند. زمانی افزود: پیش از ۳۰ تیر به دبیرخانه سمپوزیوم مجسمه سازی اصفهان معرفی شد که تا حدوداً ۱۱ اثر

بازگشت به فعالیت یک واحد تولیدی

با حمایت دستگاه قضایی و اجرایی استان و پیگیری های دبیرخانه ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری استان یکی از خطوط تولید شرکت کلسی اصفهان افتتاح شد و این کارخانه به چرخه تولید بازگشت. جنابا سلامالمسلمین اسداله جعفری رئیس کل دادگستری که آغاز فعالیت یکی از خطوط تولید در کارخانه کلسی اصفهان حضور پیدا کرد گفت: این شرکت تولیدی یکی از باسابقه ترین و مهم‌ترین واحدهای تولیدی استان بوده که در سال‌های گذشته به دلیل اختلافات سهامداران و سوء مدیریت، تعطیل شده و طرح تولید آن از حرکت ایستاده بود.

ستاد انتخابات استان با اعضای کارگروه‌های اجرایی انتخابات و سرراسر استان در صورت برپایی به تبادل اطلاعات و گفتگو پرداختند. رئیس ستاد انتخابات استان اصفهان، دادعموری بر آملی‌های استان در حوزه‌های مختلف فنی، پشتیبانی و مهندسی انجام شد که خوشبختانه مشکل خاصی در برگزاری انتخابات وجود ندارد و همه آماده گردیدند که فرایند یک ساله انتخابات را در یک ماه انجام دهد. وی به تلاش‌های شبانه‌روزی در سراسر استان به منظور برگزاری انتخابات، ادامه داد: انتخابات چهاردهمین دوره ریاست‌جمهوری در ۸ صبح هشتم تیرماه برگزار خواهد شد. نمایان بیان کرد: در تستی که هم‌زمان با عید سعید غدیر برگزار شد، اعضای

رئیس ستاد انتخابات استان اصفهان گفت: مروری بر آمادگی‌های استان در حوزه‌های مختلف فنی، پشتیبانی و مهندسی انجام شد که خوشبختانه مشکل خاصی برای برگزاری انتخابات وجود ندارد و همه آماده گردیدند که فرایند یک ساله انتخابات را در یک ماه انجام دهد. وی به تلاش‌های شبانه‌روزی در سراسر استان به منظور برگزاری انتخابات، ادامه داد: انتخابات چهاردهمین دوره ریاست‌جمهوری در ۸ صبح هشتم تیرماه برگزار خواهد شد. نمایان بیان کرد: در تستی که هم‌زمان با عید سعید غدیر برگزار شد، اعضای



حقوق همه نامزدها در انتخابات یکسان است

چالش جدید در مناطق مختلف شهر به روایت مسئولان استان

فروریزش همان فرونشست است؟!!



آز ارهان کینیاز
فروریزش گاه و بیگاه یکسایه هایی از خیابان های مناطق مختلف کلانشهر اصفهان، بالا به پای کش جدید نامن زده است! این که این ریزش‌ها به فرونشست زمین مربوط می شود یا با فرسوده بودن تجهیزات فاضلاب در محل های ریزش مرتبط است.

فاضلاب در خیابان شهیدان کاملی در حال اجرا است، اضافه کرد: بازسازی ۲۰۰ کیلومتر دیگر از این خط‌های ماندنه ضمن اینکه اصلاح چاه‌های پراپراستان، ره‌ان، وگام و امام خمینی (ع) در دست اجرا است. همه این مناطق در ماه های اخیر شاهد فرو ریزش های متعددی بوده اند اگر چه مناطق مختلف دیگری هم هستند که با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. اما این ریزش ها اگر هم به فرونشست زمین مربوط نباشد، همه شاهد هایی از آن است که و خامت وضعیت آب های زیر زمینی در دوران دبیرستان به تهران رفت. هاشمی نسب نمین سال ۱۳۵۸ در اصفهان آمد و به گفتمند خورش و هر چه دانش و نباضت در راه عکاسی بود. او به گفتمند زنگریاش مدینه و «مجنبت» و «مهدی» بود. زنده‌ساخته پنجم تیرماه مصداق بار عید سعید غدیر خم در منزلش گذشت.

های متعدد در مناطق مختلف کلانشهر اصفهان را به همین موضوع مربوط می‌دانند. اما مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان با این دیدگاه مخالف است. حسین اکبریان مهندس ستاد فروریزش‌ها به ویژه در جنوب شهر اصفهان هیچ ارتباطی به فرونشست زمین ندارد: «طبق اطلاعات جسته گریخته و مستثنائی که از اداره و شهرداری دریافت کرده و با خطوط بزرگ انتقال آب در شمال شهر تطبیق می‌دهیم، بررسی‌ها نشان دهنده این فروریزش‌ها ارتباطی به فرونشست زمین ندارند و با وجود این ممکن است شکستگی هم در نطقه‌ای اتفاق بیافتد اما همه حوادث ارتباط به فرونشست ندارد.»

فروریزش‌ها در شهرهای دیگر از جمله تهران، مشهد و تبریز هم به وجود آمده است. دلیل آن فرونشست زمین است که به مرور زمان رخ می‌دهد و با فرسوده بودن لوله‌های فاضلاب است که منجر به فرو ریزش در مناطق مختلف می‌شود هر چند در صورت صحت این نظر به پای هم یک عامل مهم دیگر رسد می‌آید که کش مستقیم در تاخیر بهبود وضعیت تأسیسات فاضلاب شهر دارد. کمبود اعتبار برای نوسازی این تأسیسات.

سید شمسایی مدیر دفتر مطالعات و بررسی‌های فنی و اعتبارات آقایان استان اصفهان با اشاره به اینکه از چهار هزار کیلومتر شبکه فاضلاب کلان‌شهر اصفهان ۵۰۰ کیلومتر دارای قدمت بالاست. اظهار داشت: تاکنون نزدیک به ۲۰۰ کیلومتر از شبکه فرسوده فاضلاب اصلاح شده است و ۳۰۰ کیلومتر دیگری می‌بایست بازسازی شود که به ۱۵ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. این در حالی است که به گفتمند این تمام مسئولان با توجه به کمبود اعتبارات برای ۴۴ کیلومتر از شبکه فرسوده فاضلاب شهر اصفهان که شرایط فوق بحرانی را دیده، برنامه ریزی شده که نیازمند ۲ هزار میلیارد تومان اعتبار است.

مدیرکل دفتر فنی استانداردی اصفهان از تعیین تکلیف کارخانه بافتان اصفهان پس از ۱۲ سال تعیین تکلیف شد

وی ادامه داد: طرح کارخانه بافتان از ۹۱ در کمسیون ماده ۵ شهراصفهان مطرح شده اما تعیین تکلیف نشده بود. مدیرکل دفتر فنی استانداردی اصفهان بیان کرد: پس از انتقال این کارخانه به خارج از حریم شهر، تصمیم گیری می‌شود مجموعه‌های گردشگری یادمان هر موم همانند این در این مجموعه ایجاد شود در این راستا مشاور آلمانی برای طراحی سایت کارخانه به کار گیری می‌شود اما به دلیل

کارخانه بافتان اصفهان پس از ۱۲ سال تعیین تکلیف شد

مدیرکل دفتر فنی استانداردی اصفهان از تعیین تکلیف کارخانه بافتان اصفهان پس از ۱۲ سال تعیین تکلیف شد. وی ادامه داد: طرح کارخانه بافتان از ۹۱ در کمسیون ماده ۵ شهراصفهان مطرح شده اما تعیین تکلیف نشده بود. مدیرکل دفتر فنی استانداردی اصفهان بیان کرد: پس از انتقال این کارخانه به خارج از حریم شهر، تصمیم گیری می‌شود مجموعه‌های گردشگری یادمان هر موم همانند این در این مجموعه ایجاد شود در این راستا مشاور آلمانی برای طراحی سایت کارخانه به کار گیری می‌شود اما به دلیل

معابر اصفهان با واتر جت شست و ششو می‌شود

معاون مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان از فعالیت ویژه ۵۰ دستگاه خودروی مکانیزه و دستی واتر جت در شهر برای شست‌وشو معابر شهری و محلات این کلان‌شهر خبر داد. ساکنی با اعلام این خبر گفت: روزانه ۵۰ دستگاه خودروی مکانیزه و دستی واتر جت برای شست‌وشو عمل‌های شهری، چالاول، بلاتولوا، فرودگاه، پیاده‌روها و محل‌هایی که به هر نوعی آلودگی دارند،

صندوقی را در جایی قرار دادند، مردم بدون ناظر رأی خود را در صندوق قرار دهند. وی اضافه کرد: ما هم‌اکنون اقدام اسلام را پیاده کنیم و یکی از نکات اسلام، آزادی است. لذا هر فردی آزاد است رأی خود را داشته باشد و باید برنامه ما این باشد که عمل برگزاری چهاردهمین ریاست‌جمهوری پیاده شود و آن دو کراسی که دیگران می‌گویند و اسم می‌کنند ما باید به آن عمل کنیم زیرا اسلام این گونه بیان کرده است که هر فردی در رأی و نظر خود آزاد است. امام صادق علیه السلام تصریح کرد: یک مسدود رأی دادن است و مهم‌تر از آن به فرد دست رأی دادن است، لذا حق نداریم به فرد اشتباه رأی بدهیم.

تخصیص اعتبار برای مرمت مسجد جامع گلیایگان

صفیحان - وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در سفر به استان اصفهان، دقایقی پیش وارد شهرستان گلیایگان شد و در اولین مرحله از سفرش به این شهرستان از مسجد جامع این شهر بازدید کرد. عزت‌الله ضرعانی در حاشیه این بازدید و در جمع خبرنگاران گفت: با توجه به نیازهای مرمتی در این مسجد مسجد تاریخی، از جمله نفوذ طوایط در دیوارها، بست‌ها و گنبد، اسامیل بیش از ۲۰ میلیارد ریال

آغاز ساخت بزرگ‌ترین استخر ذخیره پساب شهری

صفیحان - ساخت بزرگ‌ترین استخر ذخیره پساب شهری در کاشان آغاز شد. شهردار کاشان ظرفیت استخر ذخیره پساب را ۴۰۰ هزار مترمکعب بیان کرد و گفت: برای ساخت این استخر بیش از ۴۰۰ میلیارد ریال اعتبار در نظر گرفته شده است. کیومرث محمدپور، در خصوص سطح فضای سبز

راهاندازی اتاق اصناف خمینی شهر ضروری است

صفیحان - رئیس اتاق اصناف ایران گفت: راه‌اندازی اتاق اصناف شهرستان خمینی شهر ضروری است و اعتبار آن به زودی تأمین خواهد شد. مجتبی صفایی اظهار کرد: ظرفیت تماماً برای شهرستان با توجه به وجود ۲۳ واحد صنعتی در این شهر و به‌ویژه واحدهای تولیدی فاقد پروانه در خمینی شهر دارای این طرح امری ضروری است. وی با بیان اینکه تخصیص اعتبار برای بهره‌برداری از اتاق اصناف در سطح ملی با همکاری نماینده

اهدای ۱۰ سری جهیزیه در نایین

صفیحان - کمیته امداد نایین به مددجویان اهدا شد. وی با اشاره به اینکه این اقدام در راستای تسهیل و تشویق امر مقدس نواذی مددجویان و ترویج فرهنگ ازدواج آسان تهیه و توزیع می‌شود، افزود: کمیته امداد (ام) راه) علاوه بر برنامه‌های توانمندسازی برای مددجویان تحت حمایت، به وضعیت معیشت و زندگی روزمره آنان نیز توجه ویژه دارد و تهیه جهیزیه برای مددجویان یکی از فعالیت‌های این نهاد در حمایت از آنان است.

ثبت مراسم‌های آیینی نطنز در فهرست تراثی

صفیحان - سرپرست اداره میراث فرهنگی شهرستان نطنز گفت: مراسم آیینی نیوی ایسمان و همچنین مراسم نخل گردانی و منجینه و زوسما و ایبانه نطنز در ششمین نشست شورای ثبت در فهرست رویدادهای گردشگری کشور به ثبت رسید. حسین بزدمهر اظهار کرد: ثبت رویدادهای گردشگری در تقویم کشور می‌تواند به عنوان یک

۵ هکتار از مراتع «چنارود» در آتش سوخت

صفیحان - مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان از وقوع حریق در پنج هکتار از مراتع چنارود شهرستان چادگان اصفهان و مهار آن خبر داد. منصور شیک‌میرفروغی افزود: مراتع چنارود در واقع در بخش چنارود شهرستان چادگان ساعت ۱۱ صبح روز سه‌شنبه دچار حریق شد که پس از ۳/۵ ساعت تلاش یگان حفاظت از منابع طبیعی عوامل امدادی شهرستان و همکاری گروه‌های محلی آتش را که هم‌زمان در چند نقطه مرتع نیز به‌توان کشیده بود،

آز آزاره قم-کاشان-نطنز-اصفهان آسفالت می‌شود

صفیحان - معاون راهداری سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای اصفهان گفت: با آغاز عملیات بهسازی و روشن آسفالت آزاره مهم و استراتژیکی قم-کاشان-نطنز-اصفهان در روزهای پایانی دولت سیزدهم، شرایط تردم آرد می‌کاربران جاده‌ای در این آزاره فراهم خواهد شد. رضا اکبری اظهار داشت: به منظور بهسازی و روشن



کدام گوشی آیفون برای بازی کردن بهتر است؟



انتخاب بهترین گوشی آیفون برای بازی کردن می‌تواند دغدغه بسیاری از گیمرها باشد. تنوع مدل‌های آیفون، با مشخصات فنی مختلفی، کار را برای انتخاب دشوار می‌کند. اگر به دنبال مقرون به صرفه بودن هستید، آیفون ۱۲ پرو مکس با تراشه Bionic A۱۶ نیز می‌تواند گزینه مناسبی باشد. این تراشه، به عنوان نسل قبلی Bionic A۱۷، همچنان از قدرت و سرعت بالایی برخوردار است و می‌تواند اکثر بازی‌های روز را به روان‌ترین شکل اجرا کند.

در این میان، آیفون ۱۴ پرو مکس با نمایشگر ProMotion، تجربه‌ای بی نظیر از گرافیک را برای گیمرها رقم می‌زند. تراشه آیفون ۱۴ پرو مکس با تراشه Bionic A۱۶ نیز می‌تواند گزینه مناسبی برای بازی‌های روز باشد. این تراشه، به عنوان نسل قبلی Bionic A۱۷، همچنان از قدرت و سرعت بالایی برخوردار است و می‌تواند اکثر بازی‌های روز را به روان‌ترین شکل اجرا کند.

اما اگر به دنبال تعادل بین کیفیت و قیمت هستید، آیفون ۱۳ پرو نیز با نمایشگر Super Retina XDR و نرخ تازه‌سازی ۱۲۰ هرتز، انتخابی ایده‌آل خواهد بود. این نمایشگر، تصاویری واضح و شفاف را به شما ارائه می‌دهد و برای تجربه گیمینگ لذت‌بخش کافی خواهد بود.

اگر به دنبال تجربه غوطه‌وری کامل در دنیای بازی هستید، آیفون ۱۴ پرو مکس با نمایشگر ۶.۷ اینچی Super Retina XDR، جانشین‌های کم، انتخابی ایده‌آل خواهد بود. این نمایشگر، تصویری فراگیر و بدون حاشیه را به ایده‌آل خود انتخاب کنید.

با iOS 18، نور چراغ قوه آیفون را کم و زیاد کنید



اپل با آپدیت iOS 18، به کاربران اجازه می‌دهد تا نور چراغ قوه آیفون را کم و زیاد کرده و یا حتی تغییراتی در پهنای آن انجام دهند. اما چگونه؟

به‌طور معمول نور چراغ قوه گوشی‌ها قابل تنظیم نیست و اغلب آن‌ها نور یکپارچه و محدودی ارائه می‌کنند. اما اپل می‌خواهد با آپدیت iOS 18، تنظیم نور چراغ قوه آیفون را به خود شما سپارد. در ادامه به شما خواهیم گفت که چطور می‌توانید این نور را به دلخواه خود تنظیم کنید.

پس از آپدیت iOS 18، تنظیمات روشنایی برای روشنایی چراغ قوه وجود داشت و بیشتر، کارایی آن منظر بود. اما آپدیت iOS 18، ویژگی بزرگی در این زمینه رقم زده است. در این نسخه، نور اپل مله‌های جدیدتر آیفون، امکانات کنترلی بسیار بیشتری برای این قابلیت نسبتاً کوچک سیستم عامل در نظر گرفته شده است.

شما حالا می‌توانید عرض یا تمرکز پرتو نور را مطابق میل خود تنظیم کنید و از نوری ایده‌آل در هر شرایطی بهره‌مند شوید.

کاربران آیفون ۱۵ پرو بعد از آپدیت گوشی خود به iOS 18، رابط کاربری جدیدی را برای فلش لایت مشاهده خواهند کرد. در واقع رابط کاربری جدیدی به جزیره پویا بالای نمایشگر اضافه خواهد شد که با روشن کردن چراغ قوه و ضربه زدن روی آیکون کوچک چراغ قوه در این بخش، نمایان می‌شود.

بعد از روشن شدن چراغ قوه، جزیره پویا بزرگ‌تر شده و شکل چراغ قوه به همراه نوع تابش نور آن را به نمایش می‌گذارد.

کنترل این تصویر، یک نوار عمودی برای تنظیم شدت نور قرار دارد. با کشیدن انگشت به سمت بالا و پایین (داخل یا خارج از کادر) می‌توانید میزان روشنایی را کم و زیاد کنید. در حالت روشنایی فلش لایت اکنون بیشتر از قبل شده و شامل پنج سطح مختلف است.

اما قفسه وقتی جذاب می‌شود باید دید که در بالای این نوار، یک نوار افقی دیگر برای تنظیم پهنای نور چراغ قوه آیفون وجود دارد. احتمالاً به حالت مختلف برای پهنای نور در نظر گرفته شده که با کشیدن انگشت به صورت افقی روی صفحه قابل تنظیم است. همچنین با ضربه زدن روی آیکون چراغ قوه می‌توانید آن را خاموش کنید.

اپل در آیفون ۱۴ پرو از سخت‌افزار جدیدی برای فلش خود دربرین استفاده کرده که همراه با برورسانی iOS 18، باعث فعال‌سازی قابلیت‌های تازه‌ای به چراغ قوه می‌شود. بنابراین این آپدیت جدید در تمام آیفون‌های سازگار با iOS 18، فعال نخواهد شد.

آیفون به جای حرکت فیزیکی نور، از چندین LED سبز استفاده می‌کند. این در نتیجه، به جای یک فلاش کوتاه، چراغ قوه برای مدت طولانی‌تری روشن می‌ماند و نور را با شدت و دلتخواه شما تنظیم می‌کند. این مفهوم شبیه به زوم موجود در فلش‌های استروئیل (Speedlite) است. البته، با توجه به محل قرارگیری لامپ داخلی فلش نسبت به دهانه و نور دوربین، می‌توان نور را روی یک ناحیه متمركز در صورت پهن پخش کرد.

چند ترفند برای پیدا کردن گوشی سرقتی

مشترک می‌تواند برای ردیابی مجدد گوشی خود اقدام و سرویس را مجدداً فعال کند. برای فعال‌سازی سرویس ردیابی گوشی لازم است از کد دستوری 21۴۱# سرویس ردیابی گوشی، برای غیرفعال‌سازی آن سرویس از کد 21۴۲# و برای دریافت راهنما از کد 21۴۳# استفاده کرد. نکته قابل توجه این است فعال‌سازی این طرح برای مشترکان اپراتور اول تلفن همراه رایگان است.

همچنین اگر کاربر مشترک اپراتور دوم تلفن همراه باشد و با این مسئله (مفقود یا سرقت تلفن تلفن همراه) روبه‌رو شود، در مرحله اول باید سیم کارت خود را مسدود کند که برای کار لازم است با شماره ۷۰۰ یا ۷۰۰۰۰۰۰۰ (از خط اپراتور دوم تلفن همراه) یا ۰۹۳۷۷۰۰۰۰۰ یا ۰۹۳۷۷۰۰۰۰۰ (از سایر خطوط) تماس بگیرند و برای درخواست مسدود کردن سیم کارت اقدام کنند.

با گذشت روزی پنج روز پس از مسدود شدن خط، کاربر کد ۶۱۰# یا ۶۱۰۰# را از یک خط این اپراتور شماره‌گیری می‌کند. این آنگاه پیام‌هایی درباره ضوابط استفاده از سرویس، تأییدیه هر هزینه ثبت درخواست از اعتبار موجود در این سیم کارت، سیم کارت فعال در گوشی در زمان مفقودی، مراحل و مدت زمان مسدود سیم کارت برایشان ارسال می‌شود؛ پس از آن کافی است کاربر شماره سرویس ۱۵ رقمی گوشی (درج‌شده روی جیمه گوشی) مفقودشده را وارد کند.

نکته قابل توجه این است که درخواست ردیابی از طریق این سامانه پیامکی صرفاً باید از طریق یک سیم کارت (به غیر از سیم کارت مورد درخواست ردیابی) صورت گیرد. همچنین برای ثبت درخواست ردیابی حداقل پنج روز باید از تاریخ مسدودی سیم کارت گذشته باشد. در صورتی که مشترک پیش از پنج روز اقدام کند شماره موجود در گوشی مفقودی مسروبه به عنوان سارق به مراجع قضایی اعلام می‌شود.

کد سیم کارت مفقودشده شماره ردیابی می‌شود. پس از ثبت موفق شماره سرویس ردیابی (درخواست مشاوره ثبت شده) پاسخ ظرف ۴۸ ساعت از طریق پیامک ارسال خواهد شد. برای کاربر ارسال می‌شود که پس از ۴۸ ساعت پیامکی برای نتیجه ردیابی دریافت می‌کند که این سرویس صرفاً مثبت یا منفی بودن نتیجه ردیابی را مشخص می‌کند و ارائه اطلاعات هویتی مربوط به فرد استفاده‌کننده از گوشی مستلزم ارائه دستور قضایی است.

در مرحله بعد در صورتی که پاسخ مثبت باشد پیامکی مبنی بر نتیجه ردیابی شامل تاریخ ردیابی برای کاربر ارسال می‌شود که در این صورت می‌تواند به مراجع قضایی مراجعه و برای دریافت دستور قضایی اقدام کند. البته که پیگیری و تاریخ ردیابی شما در نامه قضایی ذکر شود. حاکم ملت ارائه نامه مزبور به شرکت اپراتور دوم تلفن همراه (ارسال) ۶ ماه از تاریخ وصول پیامک است و در صورت منفی بودن پاسخ کاربر می‌تواند حداقل پنج روز پس از دریافت پیامک اول مجدداً درخواست ردیابی خود را ثبت کند.

در پایان توجه به این نکته ضروری است که همه مراحل گفته شده زمانی می‌تواند موثر باشد که گوشی از زمان مفقودی یا به سرت‌رفته تا زمان اقدام به ردیابی خاموش نشده باشد. چون در آن شرایط تا زمانی که گوشی را ردیگر روشن شود، امکان ردیابی وجود ندارد.



شاید برای شما با یکی از آشنایانتان باشد آینه‌ای که گوشی خود را در جایی گم کرده و یا تلفن همراهت به سرقت رفته باشد؛ با توجه به هزینه‌هایی که امروزه برای خرید گوشی‌های هوشمند صرف می‌شود، لازم است راهکارهای وجود داشته باشد که بتوان برای یافتن گوشی اقداماتی را انجام داد.

در ابتدا باید گفت اگر گزار این موضوع شدید باید بدانید که گوشی‌های هوشمند خود راهکارهایی را برای یافتن گوشی گم شده و به سرت‌رفته برای صاحبان آن‌ها ارائه کرده است. در شرایطی که گوشی مفقود یا به سرت‌رفته باشد دو راه حل کلی برای یافتن مکان فعلی آن وجود دارد که می‌توان به GPS و استفاده از اینترنت در استفاده از اکانت گوگل یکی دیگر از روش‌ها است و برای آنکه بعداً بتوان از قابلیت Android Device Manager که یکی از قابلیت‌های کاربردی گوگل است، استفاده کرد، حتماً باید یکبار از گوشی اندرویدی خود وارد اکانت جی‌میل خود شوید؛ در صورتی که گوشی شما گم شده باشد، می‌توانید یواراد کردن اطلاعات اکانت خود، مکان فعلی گوشی خود را شناسایی کنید.

از دیگر گزینه‌ها می‌توان به Lock اشاره کرد که با استفاده از این قابلیت در صورت گم شدن گوشی می‌توان دستگاه را قفل و حتی برای آن سپرد گذاشت. در کنار این گزینه Erase، برای مواردی است که گوشی گم شده و می‌توانید با استفاده از این گزینه، اطلاعات حساسی که در گوشی دارید را پاک کنید. البته در صورتی می‌توان از این قابلیت استفاده کرد که گوشی به اینترنت متصل باشد. درازندگان گوشی‌های آیفون نیز می‌توانند از قابلیت «Find My iPhone» برای

پیدا کردن دستگاه خود استفاده کنند و اقدامات دیگری نیز برای در امنیت نگه داشتن اطلاعات خود انجام دهند. ثبت شماره IMEI در همیاب از دیگر روش‌هایی است که توصیه می‌شود پس از مفقودی یا به سرت‌رفته رفتن گوشی انجام شود چراکه همیاب ۲۴ یک‌سانه شماره‌گیری برای ردیابی گوشی‌های از دیده شده است و این کار باعث می‌شود تا اطلاعات موبایل شما به کاترایی‌ها، بازرسی‌های مرزی، و اصناف و اپراتورهای مخابراتی در سراسر کشور فرستاده شود و در صورت پیدا شدن آن، به شما اطلاع داده شود. در کنار موارد گفته شده، تماس گرفتن با موبایل از آسان‌ترین راه‌هاست؛ اگر گوشی شما گم شده باشد، تماس گرفتن با آن می‌تواند باعث شود تا کسی در نزدیکی موبایل، آن را پیدا کرده و به دستتان برساند. سامانه پیامکی اپراتورها به کاربران کمک می‌کند تا موبایل گم شده یا از دیده شده خود را ردیابی کنند.

علاوه بر روش‌های گفته شده اپراتورهای تلفن همراه نیز روش‌هایی را برای پیدا کردن گوشی گم شده یا به سرت‌رفته ارائه کرده‌اند. در صورتی که مشترک اپراتور اول تلفن همراه باشد، برای ردیابی گوشی مفقود شده یا به سرت‌رفته می‌توانید شماره سرویس ردیابی گوشی مندرج روی جیمه گوشی را از طریق خطوط دائمی همراه اول ارسال و سرویس ردیابی گوشی را فعال کنید. پس از این اقدام سرویس ردیابی گوشی تا ۱۰ روز پس از دریافت شماره سرویس، به جست‌وجوی گوشی مفقودشده می‌پردازد و در پایان در صورت موفقیت در ردیابی گوشی، نتیجه را از طریق پیامک به اطلاع مشترک می‌رساند تا مشترک سایر مراحل حقوقی را از طریق مراجع ذیربط پیگیری کند. اما در صورت عدم موفقیت در ردیابی

پایان پشتیبانی از ۳ گوشی سامسونگ

ارتقای گوشی سامسونگ خود باشید. در عین حال اگر قصد دارید همچنان از گوشی خود استفاده کنید، راهکارهای زیر می‌توانند به ارتقای امنیت شما کمک قابل توجهی کنند.

سامسونگ امنیتی مختلفی را به بهترین شکل رعایت نماید. برای مثال از رمزهای پیچیده و قوی استفاده کنید. احراز هویت دومرحله‌ای را فعال کنید و هرگز روی لینک‌هایی که به‌طور کامل نمی‌شناسید کلیک نکنید.

اکثر محصولات پرچمدار یا میان‌رده اخیر سامسونگ پشتیبانی نرم افزاری طولانی مدتی دارند؛ به‌طوری که حداقل بازه پشتیبانی از گوشی‌های این کمپانی حدود چهار یا پنج سال است. با این وجود هرچه محصول جدیدتری خریداری کنید، پشتیبانی نرم افزاری طولانی‌تری در انتظارتان خواهد بود. در حال حاضر، سری پرچمداران گلکسی S24 با تضمین در یافت هفت نسخه بعدی اندروید و هفت سال بزرگ‌سازهای نرم افزاری و پشتیبانی از طرف دیگر سه دستگاه مورد اشاره همچنان قابلیت‌های جدید اندروید و ارتقاء کاربری وای‌فای را نیز دریافت خواهند کرد و تجربه‌شان از اندروید 15 به بعد، قطعاً طولانی‌تر خواهد بود.

بنابراین اگر نگران امنیت اطلاعات گوشی خود هستید یا تمایل دارید جدیدترین قابلیت‌های سیستم عامل اندروید را تجربه کنید، حتماً فکر

قابلیت لایو استریم ایکس پولی می‌شود



فیدهای بدون آگهی برای جذب کاربران به اشتراک‌های پولی خود استفاده کرد است، اما اولین بار است که قابلیت‌های موجود و مورد استفاده را برای کاربران پولی می‌کند. اشتراک‌های پریمیوم ایکس‌اس 2۴ دلار در ماه برای سطح پایه شروع می‌شود و تا ۸۸ دلار در ماه برای پریمیوم و ۱۶ دلار در ماه برای پریمیوم پلاس متغیر است.

با این حال، شواهد حاکی از آن است که پلتفرم متعلق به اپلن ماسک درصداً است سایر ویژگی‌های ساده و ابتدایی را نیز می‌کند. آگهی این شرکت کاربران جدید در نیوزلند و فیلیپین را وارد به پرداخت سالانه یک دلار به منظور خریدارای از امتیاز پست کردن کرده است. اگرچه شرکت ایکس این طرح از آزمایشی توصیف کرده است، اما ماسک در تلاش است سیاست پولی کردن قابلیت‌ها را برای همه کاربران جدید گسترش دهد.

این شرکت در پستی در اعلام کرد که به زودی، افن مشترکین پریمیوم قادر به استفاده از قابلیت لایو استریم (پخش زنده ویدیویی) در یکس خواهند بود. ایکس در حال است که در هیس پولی، می‌کند. این در حالی است که در هیس پولی، اینستاگرام، یوتیوب، توییچ و تیک‌تاک رایگان است.



نسخ شکم را با ۵ روش از بین ببرید

نسخ شکم یکی از بخش‌های طبیعی زندگی ما انسان‌ها است که می‌تواند با مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها ایجاد شود.

۱- خوردن غلات را کنار بگذارید یا کاهش دهید
 علیرغم آنکه بسیاری از کارشناسان حوزه سلامت توصیه می‌کنند که مطمئن شوید میزان غلات کافی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد و واقعیت آن است که غلات مانند ماکارونی باعث بروز نفخ می‌شوند. نان چاودار و گندم حاوی فروکتان هستند و به همین خاطر کربوهیدرات‌هایی هستند که در بدن بسیاری از افراد به سختی هضم می‌شوند. فروکتان در مویز، نان چاودار، سیب، پاپایا، کلم بروکلی و جو وجود دارد. بخشی از دشواری جذب کربوهیدرات‌ها بدان خاطر است که توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند. این موضوع باعث بروز نفخ می‌شود.

۲- پرهیز از مصرف لبنیات
 انواع و اقسام لبنیات دارای لاکتوز است که بدن آن را به سختی هضم می‌کند. اگر می‌خواهید دچار نفخ نشوید تا از مصرف شیر و بستنی پرهیز کنید. عوض، مصرف شیر سویا به جای شیر معمولی تا حدی بروز نفخ را کاهش می‌دهد. افرادی که بدن‌شان نسبت به لاکتوز حساسیت دارد رژیم کتای برای در هم شکستن شکر

تولید شده توسط مضمولات لبنی را ندارند.

۳- محدود کردن کافئین
 اگرچه اکثر ما روزانه حداقل یک فنجان چای یا قهوه می‌نوشیم، اما باید بدانیم که مصرف کافئین می‌تواند باعث نفخ شود. نوشیدنی‌هایی، چون قهوه باعث برانگیختگی زیاد دستگاه هضم شده و می‌تواند سبب تحریک و ایجاد اسپاسم یا تشنج در روده و موجب نفخ شود. همچنین، قهوه خاصیت اسیدی دارد و می‌تواند باعث ایجاد ورم شود.

۴- کنار گذاشتن غذاهای سرخ کردنی
 غذاهای سرخ کردنی سرشار از سدیم و چربی‌های ترانس هستند که خود باعث ایجاد نفخ می‌شوند. کنار گذاشتن سرخ کردنی‌ها به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

۵- نخوردن غذاهای کنسرو شده
 معمولاً غذاهای کنسرو و بسته‌بندی شده حاوی نگهدارنده هستند که در سوخت و ساز و روند هضم تاثیر منفی می‌گذارند و علاوه بر آن وجود شکر در غذاهای فرآوری و کنسرو شده خود باعث ایجاد نفخ می‌شود.

بعداز خوردن موز...

در این بخش از خوردن موز می‌گوییم، میوه‌ای که در بیشتر بخش‌های بدن موز خواهد بود. از کاهش وزن تا رفع نفخ و مبارزه با اسهال بنابراین شما می‌توانید با داشتن آگاهی از این میوه استفاده کنید.

۱- با موز شما غشله می‌سازید بعد از یک تمرین و تحمل درد احساس می‌کنید که با داشتن موز دچار تغییرات مثبتی شود اما اتفاق می‌افتد موز خوردن باعث غلظت بدن تان پرورش یافته تر نشد کند. موز به دلیل داشتن منیزیم باعث افزایش تولید عضلانی بدون چربی می‌شود. همچنین با تقویت عضلات آرمش را به چشم شما اتفاق می‌کند.

۲- پهلوی و کاهش خشکی شما سریعتر می‌شود. پتاسیم موجود در موز به بدن شما این امکان را می‌دهد که ماهیچه‌ها هائیان به راحتی به آرامش و بازیابی توان برسند.

۳- احساس خوشحالی و آرامش خواهید کرد: موز دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B9 است که یکی از اصلی‌ترین خواص این ویتامین ضد افسردگی و کمالات است. به عبارت دیگر این ویتامین باعث می‌شود تا سروتونین، ماده‌ای که با ایجادش در مغز موجب شادی می‌شود سریعتر وارد مغز شود.

۴- با خوردن موز از شر استرس و اضطراب خلاص می‌شوید: موز دارای ماده‌ای به نام تریتوفان است که یکی از مهم‌ترین موادی که وجودش در مغز همانند سدنی در برابر استرس و اضطراب عمل می‌کند.

۵- مضم راحت‌تری خواهید داشت: اگر سیستم گوارش ضعیفی دارید، موز خیلی کمک کننده است. موزها سرشار از پروبیوتیک، کربوهیدرات‌های غیر قابل جذب است که به عنوان غذای باکتری‌های موجود در روده (پروبیوتیک) عمل می‌کند و هضم را تسهیل و تقویت می‌کند. موز حاوی فروکتان و گالاکتوز است که ملکول فرکتوز طبیعی که موجب سلامت هر چه بهتر سیستم گوارش می‌شود.

۶- نفخ و بادز بدن شما دور می‌شود: موز با احتیاط گاز و بادز در بدن مقابله می‌کند به همین علت از بروز نفخ شکم جلوگیری می‌شود. یک مطالعه نشان می‌دهد که زبانی که از نفخ شکمی رنج می‌برند به مدت ۶ روز از موز به عنوان یک میان وعده استفاده کرده و درمان شده‌اند.

۷- بینایی شما تقویت می‌شود: موز حاوی ویتامین A و C است که هر دو ذاتی اکسیژان بوده و مواد مغذی لازم برای چشم و پوست هستند. همچنین موز سرشار از بتا کاروتن است، آنتی‌اکسیدانی که به محافظت از سلول‌ها و ترمیم آسیب سلولی کمک می‌کند. همچنین ویتامین E و لیوتین به اندازه کافی در موز یافت می‌شود که به سلامت بین و چشم کمک می‌کنند. لیوتین از دو ترکیب ماکولایی بینایی جلوگیری می‌کند.

۸- جوی موزها شما را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند: هر یک عدد موز حاوی ۱۲ میلی‌گرم کالین است، ماده‌ای که موجب انفجار چربی‌ها می‌شود به خصوص چربی‌های شکمی و به همین واسطه تجمع چربی‌ها

در بدن رخ نمی‌دهد.

۹- قند خون شما تثبیت می‌شود: مصرف موز جذب قند به خون را کاهش می‌دهد و این استراتژی برای افرادی که دچار ناهنجاری قند خون است.

۱۰- خواب راحت و مفیدی را تجربه خواهید کرد: ملاتونین موجود در موز یکی از تنظیم کننده‌های آرامش‌روشی و رسیدن به خواب راحت در تمام رده‌های سنی است.

۱۱- احساس گرسنگی شما کاسته می‌شود: یکی دیگر



روزهای گرم و چالش ورزش کردن

برخی افراد در برابر گرما آسیب‌پذیرند و اختصاصی که بیش از ۶۵ سال سن دارند از این نظر بیشتر در معرض خطرند چرا که بدن آنها قادر نیست به دلیل ضعف یا بیماری احتمالی، دمای خود را متناسب با گرمای محیط یا خوبی و بدی طبیعت تنظیم کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که در گرم‌ترین ساعت‌های روز ورزش نکنید، در عرض‌ترین ساعت روز را به آن اختصاص دهید و به دنبال جاهایی باشید که سایه دارند.

لباس‌های گشاد بپوشید و روی گردن و سرتان کیسه یخ بگذارید که بسیار چارمساز است. نوشیدن آب ضروری است اما کارشناسان توصیه می‌کنند که صرفاً از سر تشنگی آب ننوشید. آب‌رسانی بدن مهم است، نگذارید بدن به نقطه‌ای برسد که به سرعت آب از دست دهد.

همچنین به گفته متخصصان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هم جزو گروه خطر به شمار می‌روند. اما در هر صورت گرمای هوا برای همه خطرناک است و هیچ‌کس از اثرات آن در امان نیست.

به گفته «میان‌بیلی»، استاد فیزیولوژی و بیوشیمی در دانشگاه ولز جنوبی، مغز «کلید اصلی» بدن است، زیرا دما و مایعات بدن را تنظیم می‌کند. هیپوتالاموس مغز با آن ساختار آلماسی شکلش، همچون یک ترموستات عمل می‌کند و دمای داخلی بدن را نزدیک ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگه می‌دارد.

وقتی هوا گرم است، هیپوتالاموس غدد عرق را فعال و در کمرهای خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود. با این حال حتی کوچک‌ترین تغییرات نیز مغز تاثیر می‌گذارد. بدین ترتیب بسیاری از مردم در روزهای گرم تابستان احساس تشنگی و کندی می‌کنند. اما افزایش دما تاثیرات جدی از جمله کاهش مایعات بدن و کاهش جریان خون به مغز را به دنبال دارد.

متخصصان در محیطی بسته روی تعدادی شرکت‌کننده آزمایش‌هایی انجام دادند و دمای هوا را از ۲۱ درجه به ۴۰ درجه رساندند. نتایج از افت حدود ۱ تا ۱۰ درصد جریان خون رسانی به مغز خبر می‌داد.

بیلی با اشاره به اهمیت این موضوع تاکید کرد این نتایج نشان می‌دهد که به مغز، موتورکی که تعاموالت با عملکرد بالا مشغول به کار است، سوخت کافی نمی‌رسد و همین امر برای این عضو مهم تاثیر بسیار دارد.

گرمای شدید فعالیت معمول مغز را مختل می‌کند و تصمیم‌گیری‌های پیچیده مانند انتخاب مسیر در پیاده‌روی را سخت می‌کند و این تصمیم ساده را نیز از بین می‌برد. چندین عامل مختلف می‌کند، به گفته او، همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد در هنگام قرار گرفتن در گرما ممکن است بیشتر تصمیمات پرخطر بگیرند و رفتارهای ناگهانی انجام دهند. به گفته متخصصان، گرما به بدن شما استرس وارد می‌کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبرو می‌شود. برای نمونه، وقتی به مراجه‌کنندگان بخش اورژانس در زمان گرمای شدید نگاه کنید، متوجه می‌شوید اغلب افراد به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شده‌اند که صراحتاً بازتابی از استرس روی بدن را نمایانگر است.

در همین حال، دمای بسیار بالا اغلب عامل کفایت بدن ترهاست. گرمای شدید و راکد بودن هوا افزایش میزان آزن و آلودگی را در پی دارد. این میزان گرما به خواب شما هم آسیب می‌رساند، چرا که با رفتن دمای بدن، به خواب رفتن را دشوار می‌کند.



بهترین جایگزین اسپرین



گوچه فرنگی سرشار از ویتامین و همچنین دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مسی و روی نیز هست.

حالا دانشمندان در دهه‌های گوچه فرنگی ماده‌ای را پیدا کردند که می‌تواند با پیشگیری از اخته شدن خون در بدن به گردش طبیعی خون انسان کمک کرده و به نوعی عملکرد قرص اسپرین را شبیه‌سازی کند. هم اکنون بسیاری از افراد در سراسر جهان روزانه اسپرین مصرف می‌کنند تا از اخته شدن خون پیشگیری کنند. در حالی است که مصرف این دارو می‌تواند عوارض زیادی مانند خونریزی مغز یا به همراه داشته باشد.

آزمایشات نشان می‌دهند ۳ ساعت بعد از مصرف این ماده گردش خون بدن به حالت یکنواخت درمی‌آید و اثرات آن تا ۱۸ ساعت در بدن باقی می‌ماند. البته این یافته‌ها به این معنی نیستند که شما مجازید مصرف اسپرین را خودسرانه قطع کنید.

علائم رقیق شدن خون



خون با ارزش‌ترین مایع در بدن است که کوچک‌ترین تغییراتی در آن مثل رقیق شدن خون، عوارض جبران‌ناپذیری برای بدن در بر دارد.

خون خیلی رقیق: یعنی خونی که پلاکت پایین دارد. پلاکت یک ماده طبیعی است که به خون کمک می‌کند تا منعقد شود. خونی که رقیق باشد بند نمی‌آید و این می‌تواند به خاطر وضعیت‌های مختلف یا پاسخ به دارو‌های رقیق‌کننده خون اتفاق بیفتد و خطرناک است. زیرا بند نیامدن خونریزی باعث می‌شود تا فرد گاهی اوقات از حال خود رها قصد داریم علائمی را به شما بگویم که نشان می‌دهند خون رقیقی دارید.

کیودگی مکرر
 طبق مطالعات انجام شده؛ اگر علامت رایج از رقیق بودن خون و پایین آمدن پلاکت این است که بدن خیلی سریع، زیاد و راحت کیود می‌شود و شما بیشتر از آنچه که انتظارش را دارید روی بدن تان کیود می‌بینید.

خونریزی مداوم و غیر طبیعی
 خونریزی راحت و غیر طبیعی حتی به خاطر آسیب دیدگی‌های کوچک، یکی دیگر از علائم رقیق بودن خون است. مثلاً شاید هنگام مسواک زدن، لکه‌هایی خون بیاید یا خیلی راحت خون دماغ شوید یا خونریزی شدید قاعدگی داشته باشید یا حتی داخل مدفوع و ادرار تان خون ببینید.

لکه‌های متمایل به قرمز روی پوست

مصرف زیاد ویتامین باعث سکنه قلبی می‌شود

ویتامین‌ها از جمله موارد نیاز برای تامین سلامت کلی هستند، اما همین ویتامین‌ها مفید برای بدن در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند عوارض جدی برای سلامت در پی داشته باشند. بر اساس نتایج جدیدترین تحقیقات مشخص شده که سطوح بیش از حد ویتامین B۱۲، افزایش خطر حمله قلبی، سکته و سایر عوارض می‌تواند ایجاد کند.

ویتامین B۱۲ اغلب غذاهایی نظیر گوشت قرمز، مرغ، ماهی، برنج قهوه‌ای، آجیل و حبوبات یافت می‌شود. در حد تعادل از کشورهای دنیا نیز غنی‌سازی یک سرری از مواد غذایی اصلی و پایایی مانند آرد، غلات و جو در براسی جلوگیری از کمبود مغذی‌های لازم می‌شده است.

بر اساس مطالعه جدیدی که منتشر شده، سطوح بالای ۴۰۰ پی‌پی‌سی (مجموع تجزیه شده از نیاسین اضافی) ممکن است در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی نقش داشته باشد.

دکتر هارن، رئیس علوم قلب و عروق در مؤسسه تحقیقاتی لرنز کلینیک کولومبیا و نویسنده اصلی این تحقیق، در بیانیه‌ای گفت: این نتایج زمینه را برای توسعه رویکردهای جدید برای مقابله با اثرات سوء مصرف این ویتامین فراهم می‌کند.

علاوه بر این، یافته‌های این مطالعه ممکن است توضیح دهد که چرا نیاسین دیگر یک روش درمانی برای کاهش LDL یا





سپاهان برای خرید لیموچی اقدام کرد

باشگاه سپاهان هم به طور جدی جذب بازیکن اومینیوم اراک نامه زد. مهدی لیموچی در حالی مورد توجه پرسپولیس قرار گرفته که رقیب جدی برای آنها در این انتقال وجود دارد. باشگاه سپاهان که در نقل و انتقالات زمستانی هم برای جذب لیموچی اقدام کرده و از هفته‌ها قبل نیز نسبت به خرید او ابراز علاقه داشت و تا توجه به تاکیه روزه موراس این بازیکن را در صدر لیست استثنائی خود قرار داده بود، به طور رسمی با اومینیوم اراک وارد مذاکره شد. طلایی پوشان اصفهان با ارسال نامه رسمی به باشگاه اومینیوم اراک خواهان درخواست شرایط بازی جذب لیموچی هستند. لیموچی اعلام کرده از بچگی هوادار پرسپولیس بوده، اما انتقالش به سرخ پوشان قطعی نیست و سپاهان هم به طور جدی با اومینیوم اراک در حال مذاکره است.

استقلال از خیر سیدحسین حسینی گذشت!

در شرایطی که سیدحسین حسینی کاپیتان و گلر شماره یک استقلال در لیگ بیست و سوم عملکردی فوق العاده را به ثبت رسانده و از نظر آماری بهترین دروازه‌بان سابق لیگ تهرانی است اما در کمال ناباوری مستولان باشگاه استقلال با یک دروازه‌بان یوگسلاو وارد مذاکره شده و به توافقات نهایی دست پیدا کرده‌اند. در حالی که هواداران استقلال تصور می‌کردند تا توجه به داشتن قرارداد با سیدحسین حسینی این دروازه‌بان در جمع ای پو شان ماندگار است و کادر فنی مدافعانی از بابت دروازه‌بان برای فصل جدید نخواهد داشت اما یک اتفاق عجیب رخ داده و آن هم توافق نهایی باشگاه با دروازه‌بان یوگسلاو است. این در حالی است که حسینی یک سال دیگر با استقلال قرارداد دارد اما در روزهای آینده استقلال با حاشیه‌ای غیر قابل باور رویبرو خواهد شد.



فقط ۳ بازیکن سپاهان آزاد هستند!

گذشته و به دلیل اتفاقاتی که تجربه کرده اعلام کرده تمایلی به ماندن و ادامه همکاری ندارد. این البته دیدگاه موراس است و حتی حاضر شده ملتی که باید برای جدایی خود پیرزاده به باشگاه اصفهانی بدهد، اما در مقابل مدیران باشگاه سپاهان مصرتند که موراس به قرارداد خود برای سومین سال هم پایبند بماند و طلایی پوشان را پس از استراحتی یکی دو هفته‌ای آماده فصل بعد کند.

در این شرایط اخبار ناراحت کننده دیگری نیز ذهن هواداران سپاهان را به خود مشغول کرده که قایقی پس از پایان دیدار فینال جام حذفی و قهرمانی طلایی پوشان آغاز شده؛ جایی که رامین رضائیان با هواداران اصفهانی خداحافظی کرد و در پی آن خبر جدایی فرشاد احمدزاده و برخی بازیکنان دیگر نیز نظیر شهریار مغانلو نیز منتشر شد.

با وجود این اخبار اما نکته خوش بینانه‌ای نیز پیرامون سپاهان، موراس و ستاره‌هایش وجود دارد و آن هم اینکه فقط سه بازیکن در این تیم وجود دارند که قراردادشان به اتمام رسیده و مابقی تحت قرارداد باشگاه هستند. در واقع در پایان رقابت‌های فصل گذشته فوتبال ایران که برای سپاهان با قهرمانی در جام حذفی تمام شد، تنها محمد کریمی، میلاد زکی پور و نیما میرزازاد قراردادشان به پایان رسیده و می‌توانند بدون هیچ گونه مذاکره‌ای با مدیران باشگاه سپاهان تیم فصل آینده خود را انتخاب کنند. اما درباره سایر بازیکنان از جمله رامین رضائیان، فرشاد احمدزاده و شهریار مغانلو ماجرا اینطور نیست.

در واقع شهریار مغانلو، رامین رضائیان و فرشاد احمدزاده که این روزها بحث جدایی آنها بسیار داغ شده و خیلی‌ها آن‌ها را جدا شده تلقی می‌کنند، همچنان با سپاهان قرارداد دارند و این قرارداد طبق ادعای مستولان باشگاه سپاهان در طول فصل گذشته به امضا رسیده است.

نکته قابل توجه اما درباره قرارداد شهریار، فرشاد و رامین آنکه به نظر می‌رسد بند مربوط به فسخ در قراردادشان گنجانده شده که در این صورت باشگاه سپاهان می‌تواند از جدایی آن‌ها در آمد کسب کند و در شرایطی که قوانین مربوط به سقف بودجه حساسی دست باشگاه‌های مدعی فوتبال ایران را بسته با شرایط آزادانه‌تری اقدام به جذب جایگزین کند.

البته در این شرایط محمدجواد حسین نژاد و پیام نیازمند نیز کاملاً مشخص نیست و این دو نیز در صورتی که تمایلی دارند به پیشنهاد خارجی خود پاسخ مثبت بدهند، باید باشگاه مقصد مبلغ فسخ قراردادشان را بدهد که برای پیام نیازمند یک میلیون دلار و برای حسین نژاد ۷۰۰ میلیارد تومان است. بنابراین در شرایطی که تا این لحظه فقط جدایی امید نورافکن برای پشت سر گذاشتن خدمت سربازی از جمع بازیکنان قطعی شده، نفرانی مانند رامین رضائیان، شهریار مغانلو، فرشاد احمدزاده و سایر نفرات باید در صورت تمایلی به جدایی با مدیران باشگاه مذاکره کنند یا پرداخت ملتی که در قراردادشان آورده شده جدا شوند و تیم فصل بعدی خود را انتخاب کنند. از سوی دیگر باشگاه سپاهان این روزها در تلاش و مذاکره با محمد کریمی، میلاد زکی پور و نیما میرزازاد هم هست و مستولان این باشگاه امیدوارند بتوانند در رقابت برای حفظ این بازیکنان با باشگاه‌هایی که خواهان آنها هستند موفق عمل کنند.



آخرین خبر همداردهنده پیرامون اردوی سپاهان گفت‌وگوی موراس با مدیران باشگاه و درخواست او برای توافق و جدایی یکسال پیش از پایان قرارداد بوده است. سرمربی پرتغالی سال‌ها سپاسر سخنی را پشت سر خود بیانته‌ای هم برای آنها وجود دارد.

در روزهایی که هواداران سپاهان به شدت نگران وضعیت تیم شدن شدن تیم محبوبشان برای فصل آینده هستند و در میان خبرهای همداردهنده نکات خوش بینانه‌ای هم برای آنها وجود دارد.

نامه نگاری گیتی پسند برای میزبانی از جام آسیا



وروس کرونا بر گزار نشد. پس از آن امارات اعلام آمادگی کرد ولی باز هم

قائم مقام باشگاه گیتی پسند با اشاره به اعلام آمادگی باشگاه گیتی پسند برای میزبانی از رقابت‌های جام باشگاه‌های فوتبال آسیا اظهار کرد: نامه‌ای به استاندار و پس از آن به وزیر ورزش ارسال کردیم که استان اصفهان آمادگی میزبانی در جام باشگاه‌های آسیا را دارد. اکنون نامه خدمت رئیس فدراسیون فوتبال ایران و نایب رئیس AFC است. مستحسین عراقی زاده افزود: نامه از طرف فدراسیون فوتبال ارسال شده، اما تصمیم گیری قطعی تاکنون انجام نگرفته است. قائم مقام باشگاه گیتی پسند تاکید کرد: آخرین سال که این مسابقات جام باشگاه‌های فوتبال آسیا برگزار شد، سال ۱۳۸۹ بود و دو سال به علت شیوع

وینگر ازبک در مدت کمتر از ۶ ماه با درخشش در ترکیب پرسپولیس ارزش خود را ۲۱۵ برابر کرد. اوستون اورونوف، ستاره ازبک پرسپولیس در کمتر از ۶ ماه حضور در لیگ برتر ایران رشد ۱۷۵ میلیون یورویی را در بازار نقل و انتقالات فوتبال تجربه کرد. اورونوف در مدت نیم فصل دوم در ۱۳ بازی ۶ گل به ثمر رساند تا به همراه سیدحسین سرخ پوشان در قهرمانی لیگ

تبدیل شود. اورونوف زمستان گذشته از نوپهار ازبکستان با قراردادی سه ساله و نیمه به پرسپولیس پیوست. ستاره ازبک را برای بهترین خرید زمستانی سرخ پوشان دانست. اساس گزارش سایت ترانسفر مارکت، اوستون اورونوف با رشدی که در مدت ۶ ماه با پرسپولیس تجربه کرده به «قهرمان ترین فوتبالیست لیگ ایران» تبدیل شد.

فرصت ویژه ستاره جوان در لیگ بیست و چهار!

دارد و در هافبک دفاعی، مدافع راست و چپ و وینگر راست و چپ برای سپاهان بازی کرد و گل‌ها و پاس گل‌های ارزشمندی هم در لیگ قهرمانان آسیا، لیگ برتر و جام حذفی ارسال کرده است. بعد به نظر می‌رسد که سپاهان برای این پست به دنبال جذب بازیکن گران قیمت باشد و اگر بازیکنی هم در این پست جذب کند برای تقویت نیمکت خود خواهد بود تا در غیاب ستاره جوان خود از آن بازیکن در پست دفاع راست استفاده کند.



رونالدو شاید ۳ بار دیگر به ایران بیاید!

در صورتی که سپاهان راهی مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا شود، ممکن است ستاره‌های مطرح تیم‌های غربی چندین بار به ایران سفر کنند. یک بار نیز کار اماراتی اخبار جدیدی در خصوص نحوه برگزاری رقابت‌های لیگ نخبگان آسیا اعلام کرد که طی آن مشخص شد تیم‌های یک کشور در دور گروهی هم روبرو نخواهند شد تا بدین ترتیب و در صورت صعود سپاهان به مرحله اصلی، احتمال قابل ملاحظه‌ای ایران و عربستان بیشتر از زمان دیگری افزایش یابد.

سازو کار مسابقات بدین شکل است که دو نوبت تیم از غرب آسیا و دو نوبت تیم از شرق قاره در گروه‌های مجزا قرار می‌گیرند. هر تیم باید با هشت باشگاه متفاوت بازی کند که چهار مسابقه آن خانگی بوده و در چهار بازی نیز باید در خارج از خانه با حریف خود روبرو شود و خبری هم از بازی‌های رفت و برگشت نخواهد بود. هر تیم فقط یکبار با یک باشگاه روبرو می‌شود.

اگر سپاهان راهی مرحله گروهی شود، ایران سه نماینده در دور اول مسابقات خواهد داشت. این بدان معناست که احتمالاً پرسپولیس و سپاهان با هم روبرو نخواهند شد. و از ۹ تیم باقیمانده، باید با هشت باشگاه روبرو شوند. این یعنی احتمالاً احتمالاً قابل با هر باشگاه غیر ایرانی، نزدیک به ۹۰ درصد خواهد بود.

با فرض اینکه سپاهان راهی مرحله گروهی شود، هر کدام از نمایندگان ایران به صورت مجزا فقط با یک تیم از میان تیم‌های بالا روبرو خواهند شد. این بدان معناست که باشگاه‌های مانند النصر به طور حتم حداقل و در کمترین حالت ممکن، با دو تیم ایرانی مسابقه می‌دهد که احتمالاً جنرال تا تیم سوم نیز خواهد بود. چنانچه النصر در هر سه تیم ایرانی دیدار کند، مکان برگزاری این بازی‌ها بر اساس قرعه کشی مشخص خواهد شد. این احتمال وجود دارد که رونالدو سه مرتبه به ایران سفر کند تا با استقلال، پرسپولیس و سپاهان (در صورت صعود به دور گروهی) دیدار کند. البته که طبیعتاً احتمال دوبار با یک بار سفر رونالدو وجود دارد و البته باید گفت که هواداران قریب ستاره پرتغالی باید خیلی بدشانس باشند که در صورت تعلق النصر به تیم‌های ایرانی، هر سه مسابقه در ریاض برگزار شود و شادستر CRV به ایران نماند. طبیعی است که نکات گفته شده در خصوص تیم‌های الهلال و الاهلی نیز صادق می‌کند.

توافق نهایی استقلال با کاپیتان سپاهان!

استقلال چراغ خوش و در تقویری بیرون از باشگاه مکتاش را برای جذب بازیکنان مختلف آغاز کرده است تا آبی‌ها با تقویت ترکیب خود آماده لیگ بیست و چهارم و شرکت در لیگ نخبگان آسیا شوند. در این بین مطابق با شایعه‌ها محمد کریمی اولین بازیکنی است که برای خرید در دسترس استقلال با مدیران این باشگاه به توافق نهایی رسیده است و اگر اتفاق خاصی رخ ندهد به زودی قراردادش را با آبی‌ها امضا خواهد کرد تا کاپیتان و قنار سپاهان بعد از سال‌ها این تیم جانشین شود و یکی از تیم‌های طرفدار فوتبال ایران کارش را دنبال کند.

فرمول مدنظر استقلال برای جذب قایدی

باشگاه استقلال تمایل دارد با قرارداد فرضی یکساله یا بند خرید، مهدی قایدی را از الشب اب اهلی امارات به خدمت بگیرد. ملی پوش کشورمان که سن این سال‌ها ۲۰۱۷-۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ در عضویت باشگاه استقلال بود، پس از جدایی از این تیم راهی الشب اب اهلی شد. او بعد از یک فصل حضور در این تیم با قرارداد یکساله به جمع آبی پوشان تهرانی بازگشت و در ۲۵ بازی ۱۲ گل برای این تیم به ثمر رساند. قایدی که دو فصل دیگر تحت قرارداد الشب اب اهلی است، با پایان قرارداد فرضی‌اش با اتحاد باید با باشگاه خود بازگردد تا مورد توجه آینده حرفه‌ای خود تصمیم‌گیری شود.

هجوم بی سابقه پشه‌ها به کمپ آلمان!

بازیکنان تیم ملی آلمان با یک معضل عجیب در کمپ آلدیس روبرو شده‌اند. هجوم بی سابقه پشه‌ها، پولیان تاکنون، مرئی تیم ملی، فاش کرد که در کمپ با هجوم بی سابقه و غیرعادی پشه‌ها مواجه شده‌اند. پانگه تمرینی این تیم ملو از خسرات است. هجوم پشه‌ها به کمپ تیم ملی فوتبال آلمان ناشی از سیل‌های اخیر این کشور است. اسپریتی پشه در همه جا موجود است. مانوئل پورر گفت: «پنج‌شما باید مطمئن شوید که تهرانی محافظت از پشه همیشه بسته باشند» ما کسی هم در مورد پشه‌ها گفت: «دو سه بار گزیده شد. ما مرتب دو گوش ما وزوز می‌کنند و نمی‌توانیم بخوابیم»



خداوند مدّت زندگی هر یک از شما را مقدر فرمود و از شما پوشیده داشت و از آثار گذشتگان عبرت‌های پندآموز برای شما ذخیره کرده اند. تهاهایی که از دنیا چشیدند و خوشی‌ها و زندگی راحتی که پیش از مرگ داشته‌اند، سرانجام دست مرگ گریبان آنها را گرفت و میان آنها و آرزوهایشان جدایی افکند.

مولا علی (ع)

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

بانک توسعه تعاون جایگاه مهمی در برنامه‌های دولت دارد



اعضای هیات مدیره بانک توسعه تعاون تأکید کردند پشتیبانی و رصد فعالیت‌های شعب ارتقای شاخص‌های عملکردی بانک توسعه تعاون مؤثر است. نعمت اله رضایی عضو هیات مدیره بانک توسعه تعاون طی دیدار با مدیران و همکاران مدیریت امور استان‌ها و شعب اظهار داشت: بانک توسعه تعاون جایگاه مهمی در برنامه‌های دولت دارد. این بانک با رویکرد توسعه‌ای رسالت و مأموریت ویژه‌ای برای حمایت از بخش تعاون دارد و مهم است تا جایگاه بانک در برنامه‌های پنج‌ساله، بودجه‌های استواری و طرح‌ها و برنامه‌های اقتصادی ارتقا یابد.

رضایی افزود: هم‌اکنون سه هدف مهم افزایش سرمایه، ارتقای سهم به میزان ۲۰ درصد در شبکه بانکی و تحول دیجیتال در دستور کار بانک قرار دارد. مهم است تا نقش استان‌ها را در تحقق این سه هدف اصلاح و تقویت کنیم. برای این برنامه‌ریزی دقیق داشته باشیم.

وی تأکید کرد: مدیریت امور استان‌ها و شعب نقش دوسویه در راهبری و نیز رصد هدایت و گزارش‌گیری از استان‌ها را بر عهده دارند. این مدیریت به همراه واحدهای ستادی مرتبط نقش مهمی در استان‌ها را در ارتقای شاخص‌های بانک مشخص می‌کند و همه استان‌ها در تحقق و ارتقای شاخص‌های عملکردی ایفای نقش دارند.

در ادامه جلسه حیدر خابازری عضو هیات مدیره بانک توسعه تعاون گفت: موفقیت این بانک مرهون کار مشارکتی همکاران در مدیریت امور استان‌ها و شعب است. همکاران حاضر در این مدیریت با تجارب ارزشوند حاصل از سال‌ها کار و مدیریت در استان‌های مختلف اندوختگی ارزشوند در این مدیریت ایجاد نموده است.

البرزی افزود: مدیریت امور استان‌ها و شعب به‌عنوان حلقه رابط میان استان‌ها و ستاد فعالیت

اشتغال پایدار برای خانواده‌های نیازمند را با انتخابی فردی اصلح رقم بزنیم



مدیر کل کمیته امداد استان اصفهان، با تأکید به لزوم شرکت آحاد جامعه در انتخابات دریافت مساعدت‌های کمیته امداد خارج شدند. هشتم تیرماه، گفت‌وگویی با سوابق علمی و اجرایی کاندیدای مخصوص سوابقی که در تصمیم‌گیری‌های کلان و ملی به کار می‌آید می‌تواند کمک‌کننده در انتخاب اصلح باشد.

کریم زارع با تأکید بر اینکه در تمام دولت‌ها، نگاه به این نهاد، بعنوان یک نهاد دولتی در خدمت‌گذاری به محرومان بوده، اظهار داشت: دیدگاه رهبری و تفسیر و تفسیر و تفسیر از این توجه ویژه، در طی سه سال خدمت در دوره ریاست جمهوری، خانوارهای تحت حمایت کمیته امداد، به خوبی بهره‌مند شدند. کریم زارع محور اصلی خدمت رسانان این نهاد را در توانمندسازی خانواده‌های تحت حمایت اعلام کرد و ادامه داد: طول سه سال خدمت دولت سیزدهم و با پشتیبانی ها اشاره کرده‌اند و معمولاً با بررسی سوابق افراد می‌توان وضعیت کاندیدها را با شاخص‌های مدنظر مورد سنجش قرار داد.

برپایی میز خدمت جهادی در ستاد مخابرات اصفهان



اولین میز خدمت جهادی مدیران مخابرات اصفهان به نیت ۲۴ هزار شهید استان اصفهان با حضور مدیر مخابرات منطقه اصفهان برپا شد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، در این میز خدمت که با حضور اسماعیلی قربانی مدیر مخابرات منطقه و جمعی از معاونین و مدیران ستادی مخابرات منطقه در دفتر پایگاه مقاومت بسیج این مجموعه برپا شده به سوالات و درغده‌های ارتباطی مراجعین در زمینه‌های مخابراتی، خدماتی، فنی و سایر خدمات مخابراتی پاسخ داده شد. گفتنی است: این میز خدمت جهادی مدیران به نیت شهیدانی استان اصفهان، تا تاریخ ۲۵ آبان ماه هر سه شنبه از ساعت ۷ صبح تا ۹ صبح در دفتر پایگاه مقاومت بسیج مخابرات منطقه اصفهان برقرار می‌باشد.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی

۱- شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی، به شرح جدول زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	موضوع	شماره مرجع	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	شماره سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۱	خرید شیرآلات انشعابات آب مناطق استان اصفهان	۴۰۳-۲-۱۰۲	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۰۶۶
۲	خرید لوله پلی اتیلن تک جداره آب شرب در قطرهای مختلف جهت مناطق استان اصفهان	۴۰۳-۲-۱۱۳	۲,۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۰۶۷

۲- 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. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ می‌باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۴/۰۶
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۳/۰۴/۱۶
زمان بازگشایی پاکتها	۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۳/۰۴/۱۷

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

۱-۲ آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۳-۸، اتاق (۲۹۲)

۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

۱-۴ مرکز تماس: ۱۴۵۶

۲-۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۸۱۹۳۷۶۸

۵- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

مهندسی ایران در تاجیکستان

نیروگاه برق آبی ۲ سگ توده ۲

۲۲۰ مگاوات

یکی از پروژه‌های موفق که توسط شرکت‌های ایرانی در تاجیکستان به نتیجه رسیده، مربوط به نیروگاه برق آبی «سگ توده ۲» است.

سد نیروگاه راغون تاجیکستان بلندترین سد جهان است که ۶ واحد نیروگاهی هر کدام به ظرفیت ۶۰۰ مگاوات دارد، تاکنون دو واحد این نیروگاه به بهره‌برداری رسیده این پروژه ۷۰ کیلومتر تونل زیرزمینی دارد توسط ایران در حال ساخت است.

تونل «استقلال»

تونل «استقلال» با تونل «ازاب» به طول پنج کیلومتر در سال ۲۰۰۶ توسط شرکت ایرانی «سایبر» ساخته شد. این تونل پایتخت تاجیکستان (دوشنبه) را به دومین شهر بزرگ کشور (خجند) متصل می‌کند، با ساخت این تونل تنها فاصله میان این دو شهر ۴ ساعت کاهش می‌یابد، بلکه نیاز به گذر از ازبکستان نیز از بین می‌رود.

سد نیروگاه راغون تاجیکستان بلندترین سد جهان است که ۶ واحد نیروگاهی هر کدام به ظرفیت ۶۰۰ مگاوات دارد، تاکنون دو واحد این نیروگاه به بهره‌برداری رسیده این پروژه ۷۰ کیلومتر تونل زیرزمینی دارد توسط ایران در حال ساخت است.

تول

پنج کیلومتر

www.nesfejahan.net