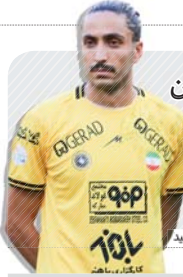


آموزش ۳ زبان خارجی در محاق

در دانشکده ارمنولوژی دانشگاه اصفهان چه می‌گذرد؟



چرا به شکایت مدافع سپاهان از استقلال رسیدگی نشد؟

به دلیل عدم پرداخت هزینه دادرسی، هنوز شکایت سپاوش بزانی از استقلال به جریان نیفتاده است. سپاوش بزانی در نقل و انتقالات زمستانی، به شکل عجیب و جتالی... در صفحه ۷ بخوانید

از جذب ستاره های بازنشسته تارقات ب غول های سعودی با PSG

در صفحه ۷ بخوانید

هجوم بیابان به ایران

سالانه یک میلیون هکتار به بیابان های کشور افزوده می شود. این در حالی است که نرخ بیابان زایی در ایران از میانگین جهانی بالاتر است و بیابان ها ۳۰ میلیون هکتار از عرصه های ملی کشور را تشکیل می دهند. این وضعیت یعنی اینکه ما با یک فاجعه زیست محیطی در کشور روبه رو هستیم و در حالی که سالانه باید در ۵ تا ۱۰ میلیون هکتار از اراضی کشور عملیات آبخیزداری صورت بگیرد اما به دلیل کمبود اعتبارات توانسته ایم میزان بیابان زایی را کاهش ندهیم. مدیر کل امور بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور به تازگی با تأکید بر اینکه منظور از بیابان زایی، مقاله با عرصه های بیابانی موجود نیست، گفت: در کشور خشک و کم آبی مثل ایران، قطعاً اصلاح شیوه مدیریت منابع آب...

پاسخ منفی ستاره ملی پوشی به استقلال



تأثیر اشک بر محافظت از چشم

گریه واکنش طبیعی بدن به یک احساس است. در حالی که ما اغلب گریه را با غم و اندوه مرتبط می دانیم، اما با شادی شدید و گاهی اوقات با محرک هایی مانند عصبانیت و تازگی نیز همراه است. این واکنش گاهی از لحاظ سیستم ایمنی...
در صفحه ۵ بخوانید

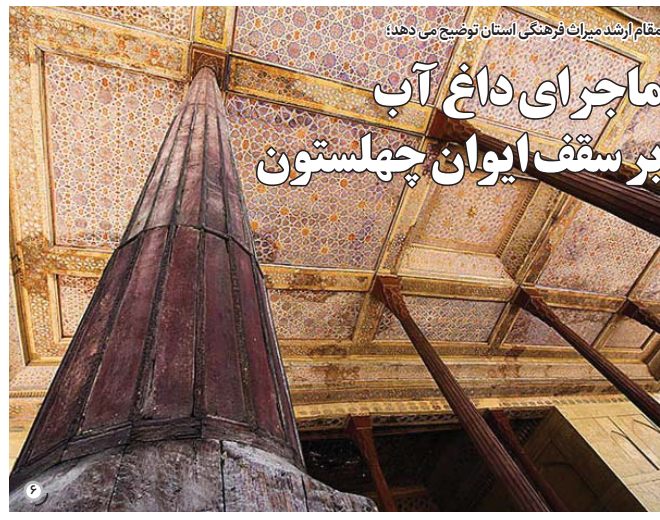
نطنز، قطب تولید کرم ابریشم در مرکز کشور

۸ منطقه جدید در اصفهان قرق می شود

رتبه پنجم تولید گیاهان دارویی اصفهان در کشور



معاون شهرداری اصفهان تشریح کرد: آخرین وضعیت ۴ پروژه شاخص حوزه حمل و نقل



ماجرای داغ آب بر سقف ایوان چهلستون

مقام ارشد میراث فرهنگی استان توضیح می دهند:

با روزنامه مستقل **نصف جهان** جهانی شوید
www.nesfejahan.net
۳۴۴۵۲۰۰۵

آگهی مزایده

چاپ آگهی نوبت اول
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰

شرکت صنایع الکترواپتیک صایران (سهامی خاص) در نظر دارد یک باب آپارتمان مسکونی و دو باب مغازه تجاری خود با مشخصات و شرایط مندرج در جدول راز از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و هماهنگی لازم جهت دریافت اسناد مزایده همه روزه به غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۵ به نشانی اصفهان، خیابان استاد فلاطوری، مجتمع تجاری پاسارگاد طبقه سوم واحد ۲۳ مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۳۱-۳۴۵۹۷۴۰۶ - داخلی ۳۸۰۱ تماس حاصل نمایند.

آخرین مهلت دریافت اسناد ۱۴۰۲/۰۴/۲۰

مشخصات املاک

ردیف	شرح	مساحت	آدرس	شماره مزایده
۱	آپارتمان مسکونی	۱۵۰ متر	خیابان حمزه جنوبی	۱۴۰۲-۰۳-۱۰۱
۲	مغازه تجاری	۶۰ متر	خیابان پاسداران	۱۴۰۲-۰۳-۱۰۲
۳	مغازه تجاری	۱۹۸۰	میدان امام علی (ع)	۱۴۰۲-۰۳-۱۰۳

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صایران

آگهی عمومی (مزایده/ مناقصه) (۱۴۰۲/۲۱ الی ۱۴۰۲/۲۱)

بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان در نظر دارد بهره برداری از موارد ذیل را از طریق مزایده/ مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت خرید و تحویل اسناد طبق جدول ذیل اقدام نمایند.

شماره	نوع آگهی	مرحله	شرح	محل بازدید	محل ارائه پاکت
۱۴۰۲/۱۸-۲	مزایده	۲	زمین کشاورزی	زندان باز قلمه شور	محل ارائه پاکت
۱۴۰۲/۱۹-۲	مزایده	۲	استخر پرورش ماهی	مجمع کشت و صنعت بنیاد تعاون واحد زندان گلپایگان	بنیاد تعاون زندانیان اصفهان
۱۴۰۲/۲۰-۱	مناقصه	۱	تامین خودرو استجاری (۳ دستگاه - بدون راننده)	کارخانجات زندان مرکزی بنیاد تعاون زندانیان اصفهان	کارخانجات زندان مرکزی بنیاد تعاون زندانیان اصفهان
۱۴۰۲/۲۱-۱	مزایده	۱	استخر پرورش ماهی زینتی	مجمع کارگاهی زندان باز کاشان	مجمع کارگاهی زندان باز کاشان

مهلت خرید اسناد: ۱۴۰۲/۰۴/۱۰
مهلت بازدید از محل های مذکور از ساعت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۱
بازگشایی پاکت: نیمه نوبت سه شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۲۰

متقاضیان می توانند برای خرید اسناد بصورت الکترونیکی با شماره تلفن: ۰۳۱۳۷۸۷۲۰۹۶ و یا با شناسه کاربری ایتنا (bonisf) تماس حاصل فرمایند.

واحد	آدرس	تلفن
واحد قلمه شور	جاده بهارستان - اصفهان، قلمه شور، قبل از پارکینگ اتوبوسرانی، زندان باز قلمه شور	۰۹۱۳۵۱۱۱۶۸۱
واحد گلپایگان	گلپایگان، شهرک صنعتی سایپا، فاز یک، زندان گلپایگان، مجتمع کشت و صنعت	۰۹۱۳۶۴۴۵۴
بنیاد تعاون اصفهان	اصفهان، ابتدای بزرگراه ذوب آهن، جنب زندان مرکزی، کارخانجات زندان	۰۳۱۳۷۸۷۲۰۹۶
واحد کاشان	آران و بیدگل، پشت استخر مادر، جنب جایگاه CNG مزرعه زندان باز کاشان	۰۹۱۳۰۸۲۵۳۳

بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان

گزارش رصد و پایش کتاب‌های نویسنده‌گان ایرانی که توسط ناشران معتبر بین‌المللی منتشر شده نشان می‌دهد دانشگاه‌های اصفهان، کاشان، هنر و علوم پزشکی‌های اصفهان و کاشان از نظر تعداد کتاب منتشره در جایگاه‌های دوم تا بیست و سوم مراکز علمی کشور قرار دارند و از این لحاظ اصفهان جایگاه ممتازی در انتشار کتاب‌های علمی بین‌المللی دارد. در این گزارش آمده دانشگاه‌های جامع کشور با انتشار یک هزار و ۶۱ عنوان کتاب در صدر دانشگاه‌ها و مراکز علمی کشور در زمینه تولید کتب معتبر علمی قرار دارند. دانشگاه اصفهان با انتشار ۸۸ عنوان کتاب در جایگاه دوم، فهرست دانشگاه‌های جامع وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری و انتشار کتاب توسط ناشران معتبر بین‌المللی قرار دارد و جایگاه نخست مربوط به دانشگاه تهران است. علاوه بر دانشگاه اصفهان، در فهرست ۴۷ دانشگاه جامع کشور که دارای کتاب‌های منتشر شده توسط ناشران معتبر بین‌المللی هستند، دانشگاه کاشان با انتشار ۱۴ عنوان و دانشگاه هنر اصفهان نیز با انتشار ۱۰ عنوان کتاب به ترتیب در رده‌های هجدهم و بیست‌وسوم جدول رده‌بندی قرار دارد که کسب سه رتبه دوم، هجدهم و بیست و سوم توسط دانشگاه‌های استان نشان می‌دهد که اصفهان جایگاه ممتازی در انتشار کتاب‌های علمی بین‌المللی دارد.

جایگاه اصفهان در زمینه انتشار کتاب‌های علمی بین‌المللی



کارشناس جایگاه دارویی جهاد کشاورزی استان اصفهان از تولید بیش از ۶۰ گونه گیاهان دارویی کشور در استان اصفهان خبر داد. آیت پارسا با بیان اینکه استان اصفهان رتبه پنجم تولید گیاهان دارویی را در کشور دارد، گفت: سطح زیر کشت گیاهان دارویی در استان دو هزار و ۲۵۰ هکتار و میزان تولید ۱۲۱ تن است. وی با اشاره به اینکه بیش از دو هزار و ۵۰۰ واحد سنتی و حدود ۳۰ واحد صنعتی در فرآوری بسته بندی و صادرات گیاهان دارویی در استان فعالیت می‌کنند، افزود: بیشتر این واحدها در شهرستان کاشان مستقر هستند.



رتبه پنجم تولید گیاهان دارویی اصفهان در کشور

ایجاد ۲۰ اقامتگاه بوم‌گردی در بافت قدیم شهر خور

صف‌جهان - شهر دار خور گفته: شهر خور، ۴۸۸ هکتار وسعت دارد که ۲۱ هکتار آن بافت فرسوده است و ۲۹ هکتار نیز بافت تاریخی در این شهر وجود دارد. از جمعیت ۲۴۰ نفری شهر خور، ۲۰ اقامتگاه بوم‌گردی در بافت‌های فرسوده زندگی می‌کنند. مهدی حلوانی اظهار کرد: راهبرد شهرداری خور در راستای احیای بافت‌های فرسوده، ارائه تخفیف صدور پروانه و خدمات شهری است که موجب استقبال شهروندان از ساخت‌وساز در بافت‌های فرسوده شده است. وی خاطر نشان کرد: شهرداری خور به لحاظ آرا بردن بیشترین اقامتگاه بوم‌گردی

پروژه خیابان سردار شهید کشوری در شهرضا سر عت می‌گیرد

صف‌جهان - پروژه خیابان سردار شهید کشوری سر عت می‌گیرد و همچنین اتفاقات خوبی در حوزه المان‌ها و توسعه مبلمان شهری در راه است. رئیس کمیسیون عمران و برنامه بودجه شورای اسلامی شهر شهرضا با اشاره به پیگیری‌های برای به نتیجه رسیدن پروژه خیابان شهید کشوری حداقل میدان شهیدان کافمنی تا خیابان حافظ غربی، اظهار کرد: در نوزدهمین جلسه کمیسیون عمران و برنامه بودجه شورای اسلامی شهر شهرضا با حضور سرپرست محترم شهرداری و اعضای این کمیسیون مقرر شد باقی‌مانده مسیر از آسفالتهی این خیابان پایان بهرهور ماه تعیین تکلیف شود.

زندگی‌وری و دورسازی سگ‌های بلاصاحب در مبارکه

صف‌جهان - معاون خدمات شهری شهرداری مبارکه با اشاره به گرایه شهروندان از جولان گلهای سگ‌های بلاصاحب در محله‌های مختلف شهر مبارکه اظهار کرد: جمع‌آوری و زنده‌گیری سگ‌های بلاصاحب، نیازمند همکاری شهروندان است که حامی حیوانات هستند. نسرار رحیمی همکاری نکردن شهروندان را مهم‌ترین مشکل در جمع‌آوری سگ‌های بلاصاحب دانست و افزود: شهروندان از سر دلسوزی به سگ‌های بلاصاحب غذا می‌دهند، به همین دلیل این حیوانات در شب به همان محل برای تهیه غذا مراجعه می‌کنند و در بعضی موارد حتی هنگام زنده‌گیری سگ‌ها با مخالفت برخی شهروندان روبرو می‌شود و به همین دلیل دلسوزی‌های می‌مورد به کار ما اخلاص جدی وارد می‌کنند و بی‌ایمانی که در بعضی موارد سگ‌ها از

۸ منطقه جدید در اصفهان قرق می‌شود

ماون محیطض طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان اصفهان گفت: استان در مجموع دارای دو میلیون و ۲۰۰ هزار هکتار منطقه حفاظت شده تحت مدیریت و شکار ممنوع است. حسین اکبری اظهار کرد: این استان دارای ۱۴ منطقه حفاظت شده است که بالغ بر یک میلیون و ۷۰۰ هزار هکتار وسعت دارد؛ علاوه بر آن دارای ۱۰ منطقه شکار ممنوع است که بالغ بر ۵۰۰ هکتار این مناطق وسعت دارد. امینورولام با بیان اقدامات، تحولی در حفاظت محیط‌زیست و حفاظت حیات‌وحش در چهار



در دانشکده ارنولویژی دانشگاه اصفهان چه می‌گذرد؟

آموزش ۳ زبان خارجی در محاق



موقیبت دانشجویان رشته زبان چینی دانشگاه اصفهان در الهیاد جهانی زبان چینی از علاقه و استعداد دانشجویان و نیز تلاش و دلسوزی اساتید این رشته است. این در حالی‌ست که اکنون اساتید این رشته، ساده‌ترین حقوق خودی بهره‌مندند و حقوق چهارماه اخیر آن‌ها پرداخت نشده است! مدیر گروه زبان و ادبیات چینی، المانی و ارمنی و عضو هیئت علمی زبان چینی دانشگاه اصفهان که در ساختمان دو طبقه ارنولویژی این دانشگاه مستقر است در پاسخ به سوالی مبنی بر علت پذیرش کم تعداد دانشجویان در این سه رشته از زبان خارجه، یکی از علتهای آن را تعداد کم اساتید در این سه رشته عنوان کرد و توضیح داد: از سال ۱۳۹۶ رشته زبان چینی در دانشگاه اصفهان ایجاد شده و در حال حاضر تنها سه استاد مشغول به تدریس در این رشته هستند. عدم توجه

تخصیص زمین به ۱۱۰۰ نفر

تاکون برای ۱۱۰۰ نفر از متقاضیان طرح حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در ۱۳ شهرستان استان تخصیص زمین انجام شده است. معاون املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: در استان اصفهان تاکنون بیش از چهار هزار نفر در سامانه طرح‌های حمایتی مسکن به آدرس http://saman.mrud.ir برای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت ثبت‌نام کرده که از این تعداد بیش از ۵۰۰ نفر متقاضیان شهرهای جدید بهارستان، فولادشهر و مجلسی هستند. محمد کانی اظهار کرد: شرکت‌های عمران این شهرها در جذب برای این موضوع در حال اقدام و پیگیری هستند و تاکنون نیز در حد مسکن تامین زمین انجام داده‌اند. معاون املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان با بیان اینکه تخصیص زمین در شهرهای دارای اراضی دولتی انجام پذیرفته است گفت: تاکنون در مجموع برای ۶۰۰ نفر از متقاضیان در ۱۰ شهرستان استان اصفهان تخصیص زمین انجام و جامعای شده است.

نطنز، قطب تولید کرم ابریشم در مرکز کشور

نوغان‌داری، پرورش کرم ابریشم و تولید پيله ابریشم از دیرباز در نطنز به لحاظ شرایط آب و هوایی وجود داشته و این شهرستان یکی از مراکز مهم تولید و پرورش کرم ابریشم و تولید پيله بوده است. از سوزی دیگر نزدیک به شهرستان کاشان که مهم‌ترین مرکز نساجی ایران و بزرگ‌ترین مرکز تولید ابریشم است، نطنز در صنعت نساجی است، باعث توسعه و رونق تولید پيله ابریشم در این شهرستان شده است. مهدی سابقه صنعت نوغان‌داری در نطنز، تا تأسیس اداره نوغان‌داری این شهرستان است که در سال

توقیف ۵۰۰۰ لیتر سوخت قاچاق

مدیر کل ترمیزات حکومتی استان اصفهان گفت: مأموران نیروی انتظامی در بازرسی از یک خودرو در جاده اردستان به نائین این ۵ هزار لیتر سوخت قاچاق را کشف و پرونده آن به اداره ترمیزات حکومتی شهرستان اردستان ارسال کردند. علی اکبر مختاری افزود: شیمیة تخلف را محرز اعلام و متهم را علاوه بر ضبط کالای مشکوفا به پرداخت ۲ میلیارد (۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد.

استعفا ۱۵ مدیر اصفهانی

دیرین سناد انتخابات اصفهانی استعفا ۱۵ نفر از مدیران این استان نظار به ماده ۲۹ قانون برای شرکت در انتخابات مجلس شورای اسلامی خبر داد. در ماده ۲۹ قانون انتخابات آمده‌است که خواص در سیستم‌های مختلف از داوطلب شدن در حوزه‌های انتخابیه سراسر کشور محروم‌مگر اینکه حداقل سه ماه قبل از ثبت نام از سمت خود استعفا کرده و هیچ وجه در آن پست شاعل نباشند.

تندباد، پدیده غالب جوی

کارشناس پیش بینی اداره کل هواشناسی اصفهان با بیان اینکه پدیده بارشی برای هفته جاری در استان نخواهیم داشت، افزود: تندبادهای لحظه‌ای تنها پدیده غالب در این استان است. محمد رضا رفیعی ادامه داد: این وضعیت در مناطق دارای کانون‌های گرد و خاک از جمله مناطق شمالی، شرقی و شمال شرقی استان با خیزش گرد و خاک همراه است و احتمال انتقال این گرد و خاک به مناطق مرکزی و کلانشهر اصفهان در صورت افزایش شدت وزش باد وجود دارد.

۳۵ هزار نخ سیگار قاچاق در یک مغازه

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان بیان کرد: مأموران فرماندهی انتظامی شهرستان اصفهان با اقدام مجرمانه متصدی یک واحد صنعتی در خصوص نگهداری و توزیع سیگار قاچاق در این شهرستان متطوع و بررسی موضوع را در دستور کار قرار دادند. سرهنگ حسین سباطی افزود: در این راستا ما مأموران ضمن هماهنگی با مرجع قضایی به این واحد صنعتی اعزام و در بازرسی از محل موفق به کشف ۳۵ هزار نخ انواع سیگار خارجی قاچاق شدند. فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان گفت: ارزش سیگار های قاچاق مشکوفا برآبر اعلام کارشناس مربوطه ۹۰۰ میلیون ریال برآورد شده است و متصدی مختلف این واحد صنعتی پس از تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به مرجع قضایی تحویل داده شد.

نظارت بر میدان میوه و تره بار

مدیر کل ترمیزات حکومتی استان اصفهان از نظارت ویژه ترمیزات حکومتی بر میدان مرکزی میوه و تره بار خبر داد. علی اکبر مختاری اظهار داشت: به توجه به افزایش غیر متعارف نرخ خدمات ارائه شده در باسکول های میدان مرکزی میوه و تره بار که باعث افزایش قیمت میوه برای مصرف کنندگان شده بود، گفت‌های سیار ترمیزات حکومتی فوراً جهت نظارت بر این میدان شروع شد.

اهدای تجهیزات قدیمی آبفا

اداره آبفای نجف آباد تعدادی از تجهیزات فنی قدیمی خود را به کتیبه و مرکز اسناد شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان اهدا کردند. این تجهیزات شامل یک عدد شیر آب فشاری چینی و یک عدد میره نقشه کشی از آبفای نجف آباد است که برای نگهداری و نمایش به کتیبه و مرکز اسناد شرکت اهدا شد.



کسب و کار دامنه گوگل فروخته شد

این شرکت اعلام کرد که قیمت تعداد مشتریان "گوگل دامین" را به مدت حداقل ۱۲ ماه پس از بسته شدن قرارداد، رعایت می کند. همچنین به ازانه دهنده انحصاری دامنه برای مشتریانی تبدیل خواهد شد که به همراه اشتراک "تورک اسپیس" خود، دامنه‌ای را از گوگل خریداری می کنند. بر اساس گزارش بومرنگ، این قرارداد در سه ماهه سوم اسفند ماه جاری خواهد شد.

این دامنه‌ها شامل ۱۰ میلیون دامنه‌ای هستند که توسط "گوگل دامین" میزبانی شده اند. آنتونی کاسالنا، بنیانگذار و مدیرعامل شرکت "اسکوتر اسپیس" در بیانیه‌ای اظهار کرد: بسیار متخیرم که برای خدمت به مشتریان کسب و کار "گوگل دامین" انتخاب شده‌ام. دامنه‌ها بخش مهمی از زیرساخت وب و بخش ضروری از حضور آنلاین هر کسب و کاری هستند.

شرکت آفایب به اداره کسب و کار "گوگل دامین" (Google Domains) خاتمه داده و آن را به شرکت "اسکوتر اسپیس" می‌فروشد. بومرنگ به نقل از یک منبع آگاه نوشت: شرکت "اسکوتر اسپیس" "دامنه‌های مربوط به کسب و کار" "گوگل دامین" را به مبلغ حدود ۱۸۰ میلیون دلار خریداری کرده است.

افزایش سرعت اینترنت گوشی

با چندترفند عملی و تأثیرگذار



قابلیت کانال اینستاگرام در دسترس قرار گرفت

پنجم ماه سال گذشته متا قابلیت ایجاد کانال را به اینستاگرام اضافه کرد. این قابلیت حالا در دسترس تمام کاربران قرار گرفته است.

قابلیت کانال اینستاگرام Broadcast Channel نام دارد که در دست کانال تلگرام شبیه به یک گروه یک طرفه است. به این ترتیب برندها، شرکتها و افراد مشهور می‌توانند خبرها و پیام‌های خود را برای فالوورهای خود منتشر کنند.

این قابلیت ابتدا تنها در دسترس تعداد محدودی از تولیدکنندگان محتوا بود. حالا تمام اعلام کرده این قابلیت کانال اینستاگرام به صورت جهانی عرضه شده است.

کانال Broadcast اینستاگرام امکان انتشار پیام متنی، صوتی، تصاویر و همچنین نظرسنجی‌ها را فراهم می‌کند. کاربران می‌توانند در نظرسنجی‌ها شرکت کرده و با ایمیج‌های مختلف به پیام‌ها واکنش نشان دهند. با این حال امکان پاسخ مستقیم پیام‌ها وجود ندارد. برخلاف تلگرام کانال‌های اینستاگرام فعلاً امکان قرار دادن نظر یا کامنت هم ندارند. پیش از این مارک زاکربرگ بیان‌کننده فیس‌بوک و مالک متا نیز یک کانال اینستاگرامی راه‌اندازی کرده بود.

علاوه بر بست کردن نظرات، تصاویر، ویدیوها و پیام‌های صوتی، امکان دعوت کردن از سایرین به عنوان همکار برای کانال اینستاگرام نیز وجود دارد. به‌طور مثال زاکربرگ پیش از این یک گفتگوی عمومی با آدام موزری مدیرعامل اینستاگرام در کانال خود داشت.

اگر پیگیر خبرها بوده باشید می‌دانید متا اخیراً امکان ساخت کانال در واتس‌آپ را نیز اضافه کرده است. انتظار داریم هر دو این قابلیت‌ها به مرور برای همه کاربران در مناطق مختلف دنیا فعال شود. متا قصد دارد قابلیت کانال‌ها را در آینده نزدیک به فیس‌بوک و سنس‌ان نیز بیاورد. علاوه بر این گفته می‌شود متا همچنین در حال کار بر روی یک شبکه اجتماعی متن‌محور غیرمتمرکز به عنوان رقیبی برای توئیتر نیز هست. این شبکه اجتماعی مستقل از سایر سرویس‌های متا عمماً می‌کند اما می‌تواند آن را به پورتال شبکه مشابه Mastodon نیز متصل کرده و با اکانت اینستاگرام خود به آن وارد شود.

حداکثری تنظیم کنید و گزینه Flow Control را به Hardware تغییر دهید. در آخر تنظیمات را ذخیره و یک بار سیستم خود را ریستارت کنید تا تغییرات به صورت کامل بر روی کامپیوترتان اعمال شود و افزایش سرعت نت را مشاهده کنید.

● غیرفعال کردن Metered Connections اگر از ویندوز ۱۰ استفاده می‌کنید، می‌توانید برای اندازه مصرفی اینترنت برنامه‌ها، محدود و مرز تعیین کنید. برای این کار وارد Properties را انتخاب کنید. در آخر وارد بخش Metered Connection شده و گزینه Network and Sharing Center Set as Metered Connection را غیرفعال کنید.

● تغییر سرور DNS این ترفند را به عنوان آخرین روش افزایش سرعت اینترنت استفاده کنید و اگر روش‌های قبلی کارساز نبود به سراغ آن بیایید. DNS پروتکل است که اسم وب سایت‌ها را از حالت متن به IP تبدیل می‌کند و تغییر سرور پیش فرض DNS معمولاً با بالا بردن سرعت اینترنت بسیار تأثیر گذارست. آموزش بالا بردن سرعت اینترنت به کمک DNS در ادامه برای شما آورده شده است:

● تغییرات اینترنت به کمک Device Manager وارد Control Panel شوید. به بخش Network and Sharing Center بروید. روی لینک اتصال خود کلیک کنید و گزینه Properties را بزنید. در پنجره جدید باز شده دوبار روی پروتکل اینترنت نسخه ۴ کلیک کنید و گزینه Use the Following Network addresses را انتخاب کنید. سپس آدرس سرور DNS منظر خود را وارد کنید. می‌توانید از DNS های عمومی گوگل نیز بهره ببرید که به صورت زیر است: در آخر روی گزینه OK ضربه بزنید و یکبار سیستم خود را ریستارت نمایید.



به ۲۰ درصد افزایش می‌یابد و هیچ هزینه‌ای باعث نمی‌شود. کردن نت خود می‌شود.

● تقویت اینترنت به کمک Device Manager شاید راهکار بالا برای شما کارآمد نباشد و هنوز دنبال این باشید که چگونه سرعت اینترنت را بالا ببریم و بهترین روش چیست؟ صورت پیش فرض در آن گزینه Not Configured انتخاب شده است. گزینه Enable را بزنید تا بتوانید محدودده پهنای باند را تغییر دهید. بهترین پهنای باند را بین ۲۰ تا تنظیم کنید و در نهایت لوکی را بزنید. به همین سادگی سرعت اینترنت شما نزدیک Local Administrative Template در قسمت Network policy group کلیک کنید. گزینه QoS packet Schedules در بخش Settings ضربه بزنید. دوبار بروی گزینه Limit Reservable Bandwidth کلیک کنید. اکنون یک پنجره باز می‌شود که به صورت پیش فرض در آن گزینه Not Configured انتخاب شده است. گزینه Enable را بزنید تا بتوانید محدودده پهنای باند را تغییر دهید. بهترین پهنای باند را بین ۲۰ تا تنظیم کنید و در نهایت لوکی را بزنید. به همین سادگی سرعت اینترنت شما نزدیک

اینترنت گوشی شما هم کند است؟ واقعاً هیچ چیز کلافه‌کننده‌تر از سرعت نت پایین هنگام گشت‌وگذار در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی نیست. افزایش سرعت اینترنت گوشی یکی از دغدغه‌های بزرگ کاربران گوشی موبایل است.

اگر حسی کردید سرعت اینترنتی که دارید بسیار کندست و شرکت ارائه‌دهنده نیز نقص فنی ندارد، دلایل زیر می‌توانند عامل کندی سرعت شما باشند:

تعداد دستگاه‌های متصل شده به شبکه اینترنت شما بسیار زیادست و باعث تداخل و کاهش سرعت شده است. پهنای باند شما به دلایل مختلف محدود شده است. نوسانات و نویز زیاد بر روی خط تلفن و اینترنت شما. مشکلات مودم در برقراری ارتباط صحیح و کامل با اینترنت. استفاده بیش از حد اینترنت در ساعات شلوغ مشترکین و تحت فشار قرار گرفتن شبکه ارائه‌دهنده. مسائل فنی مثل خرابی کابل شبکه یا محدودیتهای مودم.

برای بالا بردن سرعت اینترنت در کامپیوتر چندین روش وجود دارد که پیشنهادهای کمی قبل از تغییر سرور خود، آن‌ها را امتحان کنید:

● محدود کردن پهنای باند رزرو همیشه پهنای باند مشخصی برای استفاده سیستم تعیین شده که تغییر تنظیمات آن به افزایش سرعت اینترنت منجر می‌شود. برای این کار کلیک کنید. مراحل زیر را طی کنید. در منوی Run گزینه Run را سرچ و روی آن کلیک کنید. در فیلد باز شده عبارت cmd را تایپ و روی OK بزنید. اکنون

رونمایی از پردازنده جدید شرکت AMD

که اندکی از مدل ۷۹۴۵ پایین‌تر خواهد بود. همچنین سومین محصول از سری رایزن PRO ۷۰۰۰ هم Pro ۷۰۲۵ Ryzen است که شش هسته‌ای و ۱۲ رشته‌ای بوده و اندازه کش کلی آن ۳۸ مگابایت خواهد بود. همچنین سرعت کلاک این پردازنده نیز برابر با ۵.۱ گیگاهرتز است.

از طرف دیگر، نسخه‌های دستک‌ساز سری پردازنده‌های Pro ۷۰۰۰ Ryzen نیز در مقایسه با قبل کوچک‌تر شده و از حیث عملکرد، اندکی پیشرفت کرده‌اند. با تانگای دقیق‌تر، می‌توان متوجه شد که این پردازنده‌های Pro ۷۰۰۰ Ryzen، نسبت به نسخه‌های معمولی ۷۹۰۰ و ۷۷۰۰ و ۷۶۰۰، دستخوش تغییراتی که سرعت کلاک و توان مصرفی در هر دو دسته، مشابه یکدیگر است!



می‌کند. میزان کش این پردازنده‌ها برابر با ۷۶ مگابایت (L۳+L۲) بوده و با سرعت حداکثری ۳.۷ گیگاهرتز، عملکرد فنی بسیار خوبی ارائه می‌دهند. البته حداکثر سرعت کلاک این پردازنده‌ها می‌تواند با اورکلاک کردن به ۵.۴ گیگاهرتز برساند.

این مدل از پردازنده‌های AMD همچنین از PCIe نسل پنجم و حافظه‌های DDR۵ پشتیبانی خواهد کرد. مدل بعدی از تراشه‌های جدید رایزن Pro ۷۰۰۰ AMD مدل AMD Pro ۷۷۴۵ Ryzen است که ۸ هسته‌ای و ۱۶ رشته‌ای است. همچنین سرعت کلاک این پردازنده‌ها ۲.۸ گیگ و سرعت کلاک لوور کلاک شده است. این پردازنده‌ها ۵.۳ گیگاهرتز است. میزان کش این پردازنده‌ها نیز برابر با ۴۰ مگابایت است.

کمپانی AMD به تازگی از نسل جدید پردازنده‌های سری رایزن Pro ۷۰۰۰ خود رونمایی کرده است. این پردازنده‌ها بیشتر لب‌تاپ‌ها و کامپیوترهای متوسط و نیمه حرفه‌ای را هدف گرفته و عملکرد فنی و مدیریت منابع بهتر، امنیت بالاتر و قابلیت‌های برجسته مبتنی بر هوش مصنوعی ارائه می‌دهند. این سری پردازنده‌ها دربرگیرنده مدل‌های رایزن ۹ پرو ۷۹۴۵، رایزن ۷ پرو ۷۷۴۵ و رایزن ۵ پرو ۷۶۴۵ هستند که هر سه بر پایه معماری پنج نانومتری ساخته شده‌اند. این پردازنده‌ها همچنین روی مادربرد AMD ۵۰۰۰ نصب بوده و از حافظه DDR۵ پشتیبانی می‌کنند. علاوه بر این، پشتیبانی از اکسسوری‌های PCIe نسل پنجم هم از دیگر قابلیت‌های این پردازنده‌هاست.

برچه‌های پردازنده‌های سری رایزن Pro ۷۰۰۰، پرو، مدل Ryzen Pro ۷۰۲۵ است. این پردازنده‌ها ۱۲ هسته و ۲۴ رشته پردازشی تشکیل شده و در سطح توان ۶۵ وات فعالیت

خیز بلند Xbox برای رسیدن به اوج قله ۲۰۲۳

مدیرعامل استودیوهای ساخت بازی ایکس‌باکس اعلام کرد، این شرکت بهترین سال خود را سپری می‌کند و این شرکت از دوران کنسول ایکس باکس ۳۶۰ به اندازه میلیون‌ها کنسول بازی پیش آمده است. در حالی که بسیاری فکر می‌کنند که ایکس باکس ۳۶۰ در سال ۲۰۰۳ به اوج خود رسید، اما واقعاً این شرکت در سال ۲۰۲۳ به اوج خود رسید. قبلاً این شرکت مدیرعامل ایکس باکس در یک بیانیه توضیح داد که چگونه این "کنسول بازی" یکی از بهترین فصل‌های خود را تجربه کرده است. ظاهراً تعداد بازیکنان "ایکس باکس" بیشتر از همه ادوار است که همیشه روی کنسول بازی نمی‌کنند. کمپانی ایکس باکس تا پایان سال تنها از طریق فروش بازی‌های رایانه‌ای شخصی در مسیر رسیدن به درآمد یک میلیارد دلاری است. اسپنسر می‌گوید: "کسب و کار بازی در حال اصلاح است. به گفته وی، وقتی به پیشرفت‌ها در "کنسول بازی" انجام

می‌دهم فکر می‌کنیم، باید بگویم بزرگ‌تر از آنچه بودیم هستیم، بازیکنان بیشتری داریم و تجارت ما به طور قابل توجهی بزرگ‌تر شده است. ما سازندگان بیشتری داریم و این همه چیزها را می‌سازیم. اسپنسر همچنین به استودیوهای اشاره می‌کند که ایکس باکس در اختیار دارد، مانند "Bethesda" که در حال حاضر در حال کار برای انتشار بازی ماجراجویی فضایی حماسی "Starfield" است." اسپنسر بتسدا را به عنوان "کانال‌بازی" معرفی کرد که به لطف "کار عالی" و "تاریخ طولانی" تیم در این بلقلم، به ایکس باکس کمک کرد تا تمرکز بیشتری روی رایانه شخصی داشته باشد. او می‌افزاید: ما در بخش‌هایی نظیر رایانه شخصی در حال پیشرفت هستیم. ما واقعاً می‌خواهیم مکانی را ایجاد کنیم که بازیکنان بتوانند بازی‌های مورد علاقه‌ی خود را پیدا کنند، سازندگان بازی‌های مورد علاقه‌ی خود می‌توانند بازیکنان بزرگی را برای آن‌ها پیدا کنند. او حتی وضیعت فعلی "ایکس باکس" را با وضیعتی که در روزهای "ایکس باکس ۳۶۰" بود مقایسه کرد.

اسپنسر همچنین گفت: "ما امروز به اندازه میلیون‌ها کنسول از زمان عرضه ۳۶۰ جلوتر هستیم. ما هرگز بیشتر از آن بازیکن "ایکس باکس" نداشته‌ایم، که واقعاً فکر می‌کنیم کارهای ما برای ماست. ایکس باکس اخیراً نمایشگاه بازی‌های خود را برگزار کرد که بازی‌هایی مانند "Forza Motorsport" و "Fable" را در آن نمایش گذاشت. جدیدترین و مهم‌ترین خبر درباره "ایکس باکس" نیز به انتشار نسخه جدیدی از "Xbox Series S" مربوط می‌شود که تقریباً دو برابر ظرفیت حافظه "ایکس باکس‌های" کنونی را در خود جای می‌دهد."



ردمی ۱۲ با دوربین ۵۰ مگاپیکسلی

و کسب تأییدیه IP۵۲ در محافظت در برابر پاشش آب اشاره کرد. ردمی ۱۲ در رنگ‌های مشکی، آبی آسمانی و قرمزی تولید شده و همان‌طور که در ابتدا هم اشاره کردیم، فعلاً تنها در تایلند عرضه شده است. قیمت تعیین شده برای این گوشی در تایلند معادل ۱۵۳ دلار برای نسخه ۱۲۸ مگابایتی است. بر اساس شایعاتی که پیش از این منتشر شده بودند، ردمی ۱۲ با بودجه به‌ارزوا ۱۹۹ یورو قیمت گذاری خواهد شد.

بعد از چند هفته بی‌خبری، شایوومی بازم وارد شد و یک گوشی هوشمند جدید با نام ردمی ۱۲ (Redmi 12) را معرفی کرد. این گوشی به عنوان جانشینی برای مدل سال گذشته ردمی ۱۱ عرضه می‌شود و در حال حاضر در تایلند در دسترس خریداران قرار گرفته است. ردمی ۱۲ دارای یک صفحه نمایش ۶.۷۹ اینچی با LCD panel است که وضوح تصویری فول اچ دی پلاس و نرخ تازه‌سازی ۱۲۰ هرتز را ارائه می‌کند. در بالای این نمایشگر یک حفره کوچک که چشم می‌خورد که محل تعبیه دوربین سلفی ۸ مگاپیکسلی است. این در حالی است که در پشت بدنه هم از یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی در کنار یک لنز فوق عرض ۸ مگاپیکسلی و یک لنز ماکرو ۲ مگاپیکسلی استفاده شده است. وظیفه پردازش اطلاعات در ردمی ۱۲ بر عهده یکی از تراشه‌های ساخت مدمیاتک با نام هلیو G۸۸ گذاشته شده و در کنار آن ۴ یا ۸ مگابایت حافظه رم نیز در نظر گرفته شده است. میزان فضای ذخیره‌سازی این گوشی نیز از بین دو گزینه ۱۲۸ و ۲۵۶ مگابایت قابل انتخاب است و البته در هر دو می‌توان به کمک کارت‌های حافظه میکرو اس‌دی، فضای ذخیره‌سازی را ارتقا داد.

در بخش نرم افزاری شاهد نصب پیش فرض سیستم عامل MIUI ۱۴ مبتنی بر اندروید ۱۳ هستیم که به محض خروج گوشی از جعبه قابل استفاده می‌باشد. انرژی مورد نیاز ردمی ۱۲ نیز توسط باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی تأمین می‌شود که از شارژ ۱۸ درصدی در ۱۰۰ وات پشتیبانی می‌کند. از دیگر ویژگی‌ها و مشخصات این گوشی می‌توان به اسکنر اثر انگشت، جک ۳.۵ میلی‌متری هدفون





می خواهید حافظه تان تا ۱۲۰ سالگی مثل ساعت کار کند؟



باید. مستحکم تأثیر مصرف روزانه آجیل بر شناخت و سلامت مغز را بررسی کرده اند. آنها دریافته اند که مصرف روزانه آجیل برای جریان خون در مغز و حافظه کلامی در بزرگسالان مسن مفید است. مستحکم اظهار داشتند که مصرف آجیل رگ های خونی را در مغز سالم نگه می دارد، و احتمالاً با کاهش التهاب که به عملکرد شناختی کمتر و شرایطی مانند بیماری آلزایمر مرتبط است.

مطالعات نشان می دهد که عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی ممکن است از سلامت مغز محافظت کرده و خطر زوال شناختی را کاهش دهد. رژیم های غذایی مانند رژیم مدیترانه ای و رژیم غذایی توقف فشار خون بالا موسوم به DASH از نرخ کندتر زوال شناختی و کاهش خطر زوال عقل مرتبط هستند. آجیل در هر دو این رژیم ها مشترک است. آجیل حاوی مواد مغذی از جمله اسیدهای چرب غیر اشباع، پروتئین ها و پلی فنول ها هستند که همگی ممکن است برای شناخت مفید

مغز بیجا آجیلی ممکن است یک مکمل مفید برای رژیم غذایی کسانی باشد که می خواهند حافظه خود را بهبود بخشند. محققان اثرات مصرف آجیل را بر حافظه و سلامت مغز بررسی کردند. آنها دریافته اند که مصرف ۶۰ گرم آجیل مخلوط در روز باعث افزایش حافظه کلامی و جریان خون در مغز می شود. حدود ۱۹ درصد از بزرگسالان ۵۰ سال و بالاتر با اختلالات شناختی خفیف گرفته تا بیماری آلزایمر زندگی می کنند.

تأثیر اشک بر محافظت از چشم

گره واکنش طبیعی بدن به یک احساس است. در حالی که ما اغلب گریه را با غم و اندوه مرتبط می دانیم، اما با شادی شدید و گاهی اوقات با محرک های مانند عصبانیت و ناراحتی نیز همراه است.

این واکنش گاهی از لحاظ سیستم ایمنی برای بدن مفید است و به سلامت چشم ها نیز کمک می کند.

درمانگر آنا پاپانو در خصوص فواید گریه گفت: یک عملکرد سالم، طبیعی و انسانی است که به شما این توانایی را می دهد تا در دراز مدت، دیدگاه چشم هایتان را سالم نگه دارید و شبکه های حمایتی ایجاد کنید.

آنا انواع اشک ریختن را توضیح داد که آن ها به حفظ سلامت چشم کمک می کند. اشک اصلی این نوع اشک، حاوی مایمی به نام لیزوزیم (Lysozyme) با خواص ضد میکروبی است. همچنین به مرطوب نگه داشتن چشم کمک می کند.

اشک اشک های: این اشک در واکنش به چیزی که برای چشم ها آزار دهنده بوده رخ می دهد، گرد و غبار باشد یا حتی در زمان خرد کردن پیاز.

اشک احساسی: نه تنها اثر آرام بخش و تسکین دهنده بر بدن دارند، بلکه حاوی هورمون های استرس هستند که به طور طبیعی میزان کورتیزول را در بدن شما تنظیم می کنند.

اشک سرد: این اشک از خوضالغی فرد جراحی می شود، به نوعی بروز دهنده احساسات خوش و شگفتی چشم است.

آنا به فواید گریه و چگونگی کمک آن به حفظ سلامت چشم اشاره کرد: اثر حمایتی: اشک های انسان از عوامل رشد اعصاب هستند که حامی رشد و بقای نورون ها هستند.

اثر تسکین دهنده: گریه به کاهش هورمون های استرس کمک می کند و در نتیجه اثر تسکین دهنده دارد و سیستم عصبی پاراسمپاتیکی را فعال می کند.

تقویت شفت و نوع پوستی: گریه نوعی رفتار دلستگ است و اگرچه یک فواید شخصی است، اما به نظر می رسد که باعث افزایش شفت و رفتارهای مثبت اجتماعی شده است.

درد: گریه، واکنش طبیعی بدن به درد است که با ترشح اندورفین و آکسی توسین به کاهش درد کمک می کند.

پاکسازی چشم: اشک به تمیز و مرطوب نگه داشتن چشم کمک می کند. بینایی: وقتی چشم ها به درستی پاکسازی نمی شوند، می توانند منجر به تاری دید شوند.

اشک های پایه که هر بار بلک می زیم تولید می شوند و مسئول مرطوب نگه داشتن چشم و محافظت از غشاهای مخاطی هستند.

استرس: گریه راهی است که بدن برای رهایی از هورمون های استرس انجام می دهد و به نظر می رسد پس از یک گریه خوب استرس را کاهش می دهد.

سیستم طبیعی گریه کردن برای بدن مزایای شناخته شده مذکور دارد و به همین دلیل اگر اشک فردی کمک باشد یا شاید فواید و یا بنا به دلایلی نتواند بکند، باید از اشک مصنوعی استفاده کند.

رابطه خوردن هندوانه با سلامت قلب

قندهای افزودنی و اسیدهای چرب اشباع شده کمتری دریافت می کردند. محققان، فواید سلامت قلب هندوانه را با لیکوپن، یک آنتی اکسیدان گیاهی مرتبط می دانند. لیکوپن ماده مغذی است که رنگدانه صورتی یا قرمز را به برخی میوه ها می دهد.

تحقیقات نشان می دهد که لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که یک و نیم فنجان هندوانه حاوی حدود ۹ تا ۱۳ میلی گرم لیکوپن است؛ بنابراین به طور متوسط هندوانه حاوی حدود ۴۰ درصد لیکوپن بیشتر از گوجه فرنگی است.

«گریستن فولگوئی»، محقق ارشد، در این باره توضیح می دهد: «هندوانه همچنین سرشار از اسید آمینهای به نام سیترویلین است، سیترویلین به عنوان یک مکمل ورزشی محبوب شناخته شده است، زیرا می تواند رگ های خونی را گشاد کند و ممکن است باعث رشد عضلات شود.»

محققان دریافته اند سیترویلین فشار خون را کاهش می دهد و خطر خون را در گرفتگی عروق کک می کند.



پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می کنند. نشان می دهد که هندوانه می تواند مصرف مواد مغذی و همچنین کیفیت رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد که هندوانه مصرف می کنند، محققان، افرادی که هندوانه مصرف می کردند،

کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. بر اساس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند. نویسندگان این مطالعه داده های حاصل از بررسی ملی سلامت و تغذیه را در دوره های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. آن ها دریافته اند افرادی که هندوانه مصرف می کنند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم،

تحقیقات جدید نشان می دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلاً تصور می شد مغذی باشد و به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. محققان دریافته اند که شرکت کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می خوردند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و ویتامین C بیشتری دریافت می کردند. هندوانه همچنین می تواند به بهبود هیدراتاسیون و



دیر هنگام غذا نخورید

مطالعه جدید نشان می دهد اگر دیر هنگام شام خورده و فوراً به خواب بروید دچار اضافه وزن می شوید.

به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز، این اضافه وزن به این دلیل است که متابولیسم کند می شود، در حالی که قند خون و سایر مواد شیمیایی داخل در اضافه وزن و دیابت نوع ۲، تقویت می شوند.

دکتر «جانا جون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ته تنها آنچه که می خورد، بلکه زمان خوردن هم فاکتور مهمی در افزایش مشکلاتی نظیر چاقی است.»

در این مطالعه، ۲۰ فرد سالم خواسته شد تا در ساعت ۶ عصر یا ۱۰ شب غذا بخورند. غذا هر دو گروه هم مشابه بود، هر دو گروه ساعت ۱۱ شب به

مطالعه جدید نشان می دهد اگر دیر هنگام شام خورده و فوراً به خواب بروید دچار اضافه وزن می شوید.

به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز، این اضافه وزن به این دلیل است که متابولیسم کند می شود، در حالی که قند خون و سایر مواد شیمیایی داخل در اضافه وزن و دیابت نوع ۲، تقویت می شوند.

دکتر «جانا جون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ته تنها آنچه که می خورد، بلکه زمان خوردن هم فاکتور مهمی در افزایش مشکلاتی نظیر چاقی است.»

در این مطالعه، ۲۰ فرد سالم خواسته شد تا در ساعت ۶ عصر یا ۱۰ شب غذا بخورند. غذا هر دو گروه هم مشابه بود، هر دو گروه ساعت ۱۱ شب به



درمان طبیعی سندرم روده تحریک پذیر

روده شما را تغذیه می کنند. این به باکتری های روده شما اجازه می دهد تا مواد مغذی برای سلول های روده شما تولید کنند و به سیستم گوارش بهتر کمک کنند.

پروبیوتیک ها در بسیاری از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل یافت می شوند. از جمله سیب، سیب زمینی، موز، جو، پیازها، کاکائو، دانه کنار و ریشه کاستی.

یکی دیگر از راه های موثر برای کنترل IBS، افزایش مصرف فیبر غذایی به اندازه ۲۰ تا ۳۵ گرم در روز است. این غذاها سرشار از فیبر محلول هستند: لوبیاری، کلم بروکسل، بادامجان و سیب زمینی.

ویتامین D یکی از ویتامین های ضروری برای سلامت دستگاه گوارش ما است. ویتامین D ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به IBS کمبود ویتامین D دارند.

برای مصرف بیشتر ویتامین D، هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زیر نور خورشید بمانید و از غذاهای غنی از ویتامین D استفاده کنید. می توانید مکمل های ویتامین D را نیز به شکل قرص مصرف کنید.



بیماری مزمن سندرم روده تحریک پذیر را می توان با چند راهکار طبیعی درمان کرد. سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک بیماری مزمن است که در دستگاه گوارش تأثیر می گذارد و علائم و نشانه های IBS شامل درد شکمی، دفع نامنظم، مدفوع، نفخ و اسهال یا یبوست است.

پیروی از یک رژیم غذایی صحیح می تواند به طور قابل توجهی نوعی IBS را کاهش دهد و سلامت شما را بهبود بخشد. اولین گام در درمان طبیعی IBS، رژیم غذایی است که منجر به بروز علائم این بیماری در بدن شما می شوند.

۷ درصد از افراد مبتلا به IBS می گویند که برخی غذاها علائم آن ها را حادتر می کند که عبارتند از: برخی سبزیجات مانند پیاز، سیر، کلم بروکلی، گل کلم، کلم، حبوبات خشک مانند عدس، نخود، لوبیا خشک، غذاهای حاوی گلوتن، مانند نان، پاستا، پیتزا، کیک، غذاهای حاوی لاکتوز مانند شیر، گاو پنیر، ماست، بستنی، قهوه، الکل و نوشابه های گازدار، غذاها و نوشیدنی های قندی، چرب و تند، محصولات حاوی شیرین کننده مصنوعی غذاها و محصولات حاوی فیبر اضافی مانند آلبانین.

فعالیت بدنی منظم قدرت و آمادگی قلبی عروقی را افزایش می دهد و منجر به بهبود سلامت کلی و طول عمر می شود. بر اساس نتیجه یک تحقیق، ورزش می تواند به کاهش علائم IBS کمک کند.

استرس مزمن هورمون کورتیزول را افزایش می دهد و می تواند بر سیستم گوارش ما تأثیر بگذارد. به همین دلیل است که مدیریت استرس و اضطراب برای رفح علائم IBS بسیار مهم است. رویدادهای استرس زا در زندگی می تواند درد شکم و اسهال را در ۳۰ درصد از بیماران IBS تشدید کند.

پروبیوتیک مصرف کنید. پروبیوتیک ها فیبر رژیمی هستند که باکتری های خوب

خوردن بادام برای چه افرادی مضر و خطرناک است؟

یک آبل حساسیت دارند. برخی از افراد مبتلا به آلرژی بادام ممکن است هنگام خوردن مواد غذایی دیگر هم دچار عارضه شوند و باید به آن توجه کنند.

به عنوان مثال ممکن است این افراد به میوه ها مانند سیب، هلو، گلابی، گیوی، مرکبات، انگور یا انواع توت ها و سبزیجاتی مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، مارچوبه، کاهو و برخی حبوبات واکنش منفی نشان دهند.

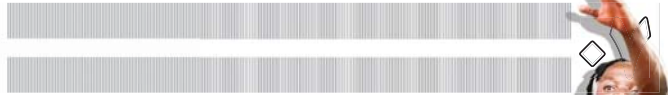
اگر بعد از خوردن مواد غذایی خارش دهان یا گوش، خارش گلو، کپهر روی دهان یا تورم لبها، دهان، زبان یا گلو را تجربه کردید، ممکن است مبتلا به سندرم آلرژی غذایی (PFAS) که به آن سندرم آلرژی دهانی (OAS) نیز گفته می شود، مبتلا باشید.

این وضعیت به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن شما به پروتئین ها یا اجزای مشابه موجود در غذا اتفاق می افتد. آلرژی می تواند در سلولح پوستی، گوارش، تنفسی و قلبی عروقی رخ دهد و حتی موجب مرگ شود.

به همین دلیل توصیه می شود به حساسیت های غذایی خود توجه کنید و نسبت به خوردن آن ها دقیق باشید و به طور غیر مستقیم هم مواد حساسیت زا در رژیم غذایی نداشته باشید و از خوردن به عنوان مثال شکلات، عصاره بادام نیز خودداری کنید.

بعضی افراد نسبت به خوردن بادام حساس است و واکنش آلرژیک نشان می دهد که می تواند خطرناک باشد. بادام سرشار از پروتئین و فیبر است. بسیار مغذی و سرشار از چربی های سالم، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی است. آنتی اکسیدان ها تمایل دارند در غشای سلولی بدن جمع شوند و از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند. خواص بادام برای لاغری نیز اثبات شده است. علی رغم تمام فواید ذکر شده برای بادام برخی افراد نسبت به آن آلرژی دارند. آلرژی به آجیلی مانند بادام رایج و اغلب شدید است. این نوع آلرژی ها معمولاً در سن ۲ سالگی ایجاد می شود و تعداد آجیلی های که فرد به آن حساسیت دارد ممکن است با افزایش سن بیشتر شود. تقریباً ۳۰ درصد افراد مبتلا به آلرژی بادام، به بیش از





پاسخ منفی ستاره ملی پوش به استقلال

پس از تاکی های استقلال در فصل گذشته انتقادات زیادی نسبت به عملکرد سیدحسین حسینی گلر شماره یک این تیم وارد شد. در چند هفته اخیر از حسین پورحمیدی، گلر فصل گذشته آلومینیوم که با تراکتور قرارداد دارد به عنوان یکی از گزینه های آبی پوشان تهرانی برای تقویت دروازه خود نام برده می شد ولی این گلر ملی پوش به تازگی در گفتگویی اعلام کرد به استقلال نخواهد رفت، پورحمیدی که این روزها در اردوی تیم ملی هم حضور دارد در این خصوص گفت: «من استقلال را دوست دارم ولی می خواهم جایی باشم که بازی کنم. اگر حسین حسینی باشد من به آنجا نمی روم.» با این حساب و با توجه به اینکه حسینی هم گفته قصد دارد در استقلال بماند و بچنگد احتمال آبی پوش شدن پورحمیدی در فصل آتی منتفی خواهد بود.

مهاجم طلایی پوشان اصفهان از کنگو می آید؟

گفته شده که مهاجم ۲۸ ساله هل کنگو به تیم فوتبال سپاهان معرفی شده است. نکته قابل توجه درباره «فیسون کالالا» مایله اینکه او فوتبال حرفه ای خود را در سن ۲۵ سالگی در تیم اس ویتا کنگو شروع کرده و سپس به تیم بانگ افریکتز در کشور تانزانیا پیوسته و عملکرد خوبی برای این تیم داشته است. این مهاجم ۱۸۰ سانتی متری در دو فصل حضورش موفق شد در ۲۴ بازی ۱۶ گل را برای تیمش به ثمر برساند. مایله در ۵ بازی ملی نیز برای کنگو به میدان رفته و مشکلی در این خصوص برای ورود به ایران و بازی برای استقلال ندارد. مایله با انتشار یک استوری اینستاگرامی و گذاشتن ۵ قلب زرد رنگ به نوعی مذاکره با سپاهانی ها را تأیید کرده است.



از جذب ستاره های باز نشسته تر رقابت غول های سعودی با PSG

قدرت عربستانی هادر انتقال قدرت



مرفیبه غفاریان

انتظار که پیداست عربستانی ها انتقادپذیر هستند. آنها پس از استارت پرزوه رشد و پیشرفت ورزش در کشورشان با خرید رونالدو و بنزما، توصیه رئیس یوفا را پذیرفته و برای جذب سرمربی طارمی هم دست به کار شدند.

پیش از آنکه «الکساندر چترین» از روسی که مدیران معمول باشگاه های عربستانی برای توسعه فوتبال خود با سرمایه گذاری سرسام آور روی بازیکنان بازنشسته در پیش گرفته بودند خرده بگیرد، خبری که در خصوص اجرای پروژه ورزشی «ویژن ۲۰۳۰» از مهمترین

کشور عربی به گوش می رسید حول و جوش اقدام آنها برای انتقال ابرستاره های نامی و البته مسن دنیای فوتبال به این شبه جزیره آسیایی بود. اما به نظر می رسد سران ورزشی عربستان تغییر در استراتژی خود در این باره را کلید زده اند. پیشنهاد تجمعی باشگاه الهلال برای خرید همزمان «سرژی کونسیسانو» و طارمی و رقابت این غول عربستانی در به خدمت در آوردن سرمربی فاتح جام حذفی پرتغال با الاهلی نشان دهنده آن است که سردمداران باشگاه های بزرگ

عربستان عزم راسخی برای تبدیل شدن لیگ حرفه ای کشورشان به یکی از ده لیگ بزرگ فوتبال جهان دارند. بر همین اساس هم پس از آنکه رئیس یوفا با هشدار به آنها در خصوص راهی که برای نیل به این مهم در پیش گرفته اند سرمایه گذاری روی اکادمی ها، خرید مربیان خوب و پرورش بازیکنان بومی را در توسعه فوتبال این کشور تأثیرگذار معرفی می کند، بزرگ ترین باشگاه های سعودی نخستین گام را در این راه برداشته اند. آنها برای جذب سرمربی آبی خیز برداشته اند که برای هدایت پاری سن ژرمن هم گزینه شده است. سران باشگاه های عربستانی ثابت کرده اند کار برای آنها نشد ندارد. این مدیران زمین کسب کرده اند. سعودی ها که آقای گل فوتبال جهان و صاحب توپ طلای ۲۰۲۲ را تسلیم بول های کلان بی زبان خود کرده اند، حالا شروع به وسوسه کردن مربیان مشهور برای کوچ به کشورشان با همین اسکناس ها کرده اند و معبد نیست گوی رقابت در به خدمت در آوردن سرمربی یوژنورا هم از رقب اسبانیایی خود بریاند. تأسیس اکادمی های پیشرفته و بازیکن سازی هم با هزینه کردن همین بول ها شده است. اگر تر و تمندان ورزش دوست عربستانی با همین فرمان پیش بروند پیشرفت در سطح فوتبال و لیگ حرفه ای این کشور دور از انتظار نخواهد بود. آنها اگر از پس مأموریت انتقال مربیان مشهور جهان به عربستان هم برآیند می توانند در گام بعدی ستاره های جوان تر فوتبال دنیا را هم متقاعد کنند به ازای دریافت مبالغ کلان راهی این کشور وسیع آسیایی شوند و تحت نظر همین مربیان بزرگ در کنار بازنشسته های چون رونالدو و بنزما توپ بزنند.

اینجاست که باید مدعی شد زنگ خطری که مذهب است باشگاه های آسیایی ملین آن را بیخ گوش خود حس کرده اند کم کم برای باشگاه ها و لیگ های معتبر دنیا هم به صدا در خواهد آمد. به همین منوال اگر پیش رویم عن قریب است که رئیس اتحادیه فوتبال اروپا به زودی از هشدارهای که به عربستانی ها داده شپیمان شده و در مساجد بعدی خود نه تنها انتقال ستاره های این قاره سبز به قاره کهن و شبه جزیره واقع در آن ابراز نگرانی کند بلکه اعتراف می کند که دیگر رقابت اصلی در اروپا نیست. مستر فخرین دروست می گوید بول همه چیز نیست اما فراموش کرده که این چرک کف دست، قدرت عظیمی در انتقال قدرت دارد!



چرا به شکایت مدافع سپاهان از استقلال رسیدگی نشد؟

در واقع یزدانی این شرایط را تعیین کرده بود که اگر قرارداد سال بعدش با سپاهان ۱۰ میلیارد تومان تمدید شود و مبلغ قرارداد هفده سال با استقلال ۱۳ میلیارد باشد، آبی ها باید سه میلیارد ما به تفاوت قراردادها را پرداخت کنند که این مسئله توسط مدیریت وقت رد و منجر به شکایت یزدانی از باشگاه سلطنت شد. با این حال، تاکنون کمیته تعیین وضعیت به پرونده مذکور رسیدگی نکرده که این موضوع نیز دلیل جالب و البته عجیبی دارد. گفته می شود که سپاهان یزدانی پس از ثبت شکایت اولیه در کمیته وضعیت، این طریق و کلای خود دنبال تهیه مدارک و مستندات علیه باشگاه استقلال بوده و به همین دلیل نیز تاکنون هزینه دادرسی شکایت خود را پرداخت نکرده است. سپاهان یزدانی پس از تکمیل مدارک خود و مشورت با وکلای در صورت اطمینان از نتیجه شکایت علیه باشگاه استقلال، هزینه دادرسی را پرداخت و این پرونده را در کمیته وضعیت پیگیری خواهد کرد.

به دلیل عدم پرداخت هزینه دادرسی، هنوز شکایت سپاهان یزدانی از استقلال به جریان نینداخته است. سپاهان یزدانی در نقل و انتقالات زمستانی، به شکل عجیب و جنجالی از استقلال جدا شد. این بازیکن که مورد غضب ریکاردو سائینتو قرار گرفت، قراردادش به صورت یک طرفه فسخ شد تا بدین ترتیب از جمع آبی ها جدا و راهی سپاهان شود. یزدانی که تا آخرین ساعات بازار نقل و انتقالات علاقه ای به جدایی نداشت، از استقلال کنار گذاشته شد و مدیران باشگاه قرارداد او را فسخ کردند تا بازیکن جدیدی به خدمت بگردد که حتی این اتفاق نیز رخ نداد و جای خالی سپاهان تا پایان فصل پر نشد. بعد از این جدایی اجباری، یزدانی از طریق وکلای خود اقدام به شکایت از استقلال کرد و او مدعی شد که آبی ها باید مطالبات او را پرداخت کنند. این بازیکن به تیم سابق اعلام کرده بود که با کسر مبلغ قرارداد اسام و سال بعدش با سپاهان از قرارداد اسام و سال بعدی که با استقلال داشت، آبی ها باید ما به تفاوت ایجاد شده را به وی بپردازند.



مدافع برزیلی در سپاهان می ماند؟



از میان بازیکنان خارجی سپاهان در لیگ بیست و سوم، به نظر می رسد فقط امکان همکاری با نیلسون جونیور برای فصل پیش رو وجود دارد. شروع لیگ بیست و دوم برای مدافع برزیلی سپاهان خوب نبود. جونیور اگر چه در بازی های ابتدایی فصل در ترکیب اصلی قرار می گرفت، اما رفته رفته دناشگر جای او را در ترکیب اصلی گرفت و با زورج سازی در کنار راتو داسیلویرا سبب شد تا دیگر مدافع برزیلی تیم فصل خوبی را در اردوی طلایی پوشان سوری نکند. در نیمه فصل اما با جدایی راتو شرایط دگرگون شد و با وجود اضافه شدن سپاهان یزدانی در نیم فصل دوم، مورالس در بیشتر بازی ها به دناشگر و نیلسون اعتماد کرد. البته که در بازی های پایانی فصل این مدافع برزیلی به دلیل مصدومیت غایب بود و یزدانی نشان داد، فصل آینده می تواند مدعی بازگشت به ترکیب اصلی سپاهان باشد. نیلسون جونیور طی یک فصل حضور در سپاهان ۳۳ (۱۹) حضور ثابت و ۴ حضور تعویضی در ترکیب سپاهان به میدان رفت و طی این بازی ها یک مرتبه هم گلزنی کرد. مانوئل فرناندز، الویس کامسویا، راتو داسیلویرا، نیلسون جونیور و ایگور کاتانالو ۵ بازیکنی بودند که در طول فصل بیست و دوم برای سپاهان بازی کردند. اما ۴ بازیکن از این لیست به دلایل مختلف دیگر شرایط ادامه همکاری با سپاهان را ندارند و حالا باید دید تصمیم مورالس برای نیلسون که با ثبات ترین خارجی طلایی پوشان در فصل گذشته بوده، چه خواهد بود.

ماجرای رد کردن پیشنهاد از یک ها از سوی ژنرال

در اواسط دهه ۱۳۸۰ پیشنهاد باشگاه پاختاکور به امیر قلمه نویسی توجهات زیادی را در فوتبال ایران به خود جلب کرد. امیر قلمه نویسی تیمش را آماده بازی با ازبکستان در فینال تورنمنت کافا می کند که ممکن است یک جام به فوتبال ایران اضافه کند و البته منجکی هم برای تیم ملی خواهد بود. او همراه شاکر دانش راهی تاشکند شده و نکته جالب اینک او بارها با استقلال و سپاهان نیز به پایتخت ازبکستان سفر کرده بود اما یکی دیگر از این سفرها شاید متعاض از سایرین باشد. زمانی که در زمستان ۱۳۸۶ او به تاشکند رفت تا به زعم خود پاختاکور برای قبول هدایات این تیم مذاکره کند تا شاید سرمربی قهرمان ازبکستان شود، موضوعی که البته هرگز محقق نشد. با این حال سفر امیر قلمه برای مذاکره با پاختاکور در زمان سرورسولی یزدانی به پا کرد و او بعد از جام ملت های ۲۰۰۷ دوباره نامش را بر سر زبان ها نینداخت. قلمه نویسی سال ها بعد اعلام کرد که به دلیل وضعیت سنی فرزندانش ترجیح داد لژیونر نشود.

یک استقلالی در رانان سعودی ها



یحیی در پرسپولیس ماندنی شد



چشم فرهاد به مدافع سابق سرخ ها



باشگاه الفتح در حال مذاکره با آندره استراماچینی است. گفته می شود فصلی که گذشت در رهده ششم لیگ عربستان قرار گرفت و حالا به دنبال حضوری قدرتمندانه تر در فصل آینده لیگ حرفه ای این کشور است. برای همین در گام نخست به دنبال جذب سرمربی بزرگ است. استراماچینی سرمربی سرشناس ایتالیایی گزینه ای است که مدیران این باشگاه سهولت در حل مذاکره با او هستند. استراماچینی فصل قبل پیشنهاد پرسپولیس گفت در مورونی که با تیم های قطری و اماراتی خواهش به توافق نرسد، مذاکرات جدی با پرسپولیس راضوع خواهد کرد.

یحیی گل محمدی بعد از مدت ها سکوت روز گذشته در گفتگویی اینترنتی نسبت به روند مذاکرات تیم پرسپولیس برای جذب فخرت منظر فصل آتی و همچنین وضعیت اردویی انداخته. موضوعی که نشان می دهد او برخلاف صحبت های که پیش از این مطرح کرده بود اکنون برنامه ریزی قریب ترمند خود را برای حضور در فصل آینده صورت داده است و قصد ادامه همکاری با پرسپولیس را دارد. این شرایط وضعیت نیمکت پرسپولیس در فصل بیست و سوم نیز مشخص شد و گل محمدی همدند قبول گشته، بار دیگر در جام رجع سرخویش ادامه خواهد داد.

محمدحسین کهنای دادگان در فصلی که گذشت بهترین گلزن الاهلی بود اما با اتمام قراردادش و با وجود پیشنهاد تمدید قرارداد از این تیم قطری ترجیح داد راهی تیم دیگری شود. فرهاد مجیدی هم نظر مثبتی روی جذب این ستاره خط دفاعی تیم ملی برای اتحاد کلیه دارد. چند روز پیش از باشگاه پرسپولیس هم با کهنای تماس گرفتند تا شرایط بازگشت او را جویا شوند. مدافع تیم ملی اما با استقلال از پیشنهاد پرسپولیس گفت در مورونی که با تیم های قطری و اماراتی خواهش به توافق نرسد، مذاکرات جدی با پرسپولیس راضوع خواهد کرد.



خدا شما را پرهیز داد از دشمنی شیطان که پنهان در سینه ها راه می یابد و آهسته در گوش ها راه می گویند گمراه و بیست است. وعده های دروغین داده در آرزوی آنها به انتظار می گذارد. زشتی های گناهان را زینت می دهد، گناهان بزرگ را کوچک می شمارد و آرام آرام دوستان خود را فریب داده راه رستگاری را روی در بند شدگان می بندد.

مولا علی (ع)

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

بهره برداری از فاز اول طرح نجما در شهرستان مبارکه



فاز اول طرح نجما در شهرستان مبارکه که با حضور مدیر مخابرات منطقه اصفهان، نماینده مردم مبارکه در مجلس شورای اسلامی، فرماندار، شهردار و جمعی از مسئولین این شهرستان به بهره برداری رسید. مدیر مخابرات منطقه اصفهان در این جلسه گفت: امروز متخیریم که در سایه افتخار شوهمند اسلامی، همزمان با بهره برداری از فاز اول طرح نهفت چهادی فیبر نوری مخابرات (نجما)، ۹ طرح توسعه شبکه انتقال و فیبر نوری خانگی (FTTH) طرح پنج توسعه شبکه تلفن همراه (سایت BTS)، ۲۳ طرح توسعه شبکه دیتا و ظرفیت سازی پورت پر سرعت و ۹ طرح توسعه ظرفیت سوییچ مرکز تلفن با اعتباری بالغ بر ۱۷۵ میلیارد ریال در این شهرستان افتتاح می شود. اسماعیل قربانی، افزود امروزه در دنیای دیجیتال، سروسوهای مخابراتی به سمت ارائه سرعت و کیفیت بیشتر پیش می رود و شبکه های سی با محدودیت های ذاتی خود دیگر جوابگوی نیازهای روز جوامع بیندند و همین بزرگترین دلیل برای عبور از ساختارهای قدیمی شبکه ثابت و ورود به حوزه برترین تکنولوژی ثابت دنیا یعنی فیبر نوری است. وی عنوان کرد: در حال حاضر تمام کشورهای توسعه یافته در حال استفاده از ظرفیت های می نظیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در راستای خلق ثروت و افزایش تولید هستند و ما نیز باید با سرعت هر چه تمام تر به سمت استفاده از این ظرفیت ها در جهت رشد اقتصاد دیجیتال و رفع مشکلات اقتصادی پیش رویم.

آن به دلایل مختلف مغفول مانده در صورتی که با توجه بیشتر به این ظرفیت ها می توانیم شاهد اتفاقات بسیار خوبی در عرصه های مختلف کشور باشیم. فیبر نوری مخابرات ایران (تاناوما) در جهت دولت سیزدهم، طرح نجما پس از تصویب در هیئت مدیره شرکت مخابرات ایران به استان ها ابلاغ شد و طبق آن استان اصفهان تا دو سال آینده باید ظرفیت موجود ۲۰ هزار اتصال فیبر نوری در استان را به ۲۰۰ هزار اتصال برساند. مدیر مخابرات منطقه اصفهان با اشاره به پوشش ۹۸ درصدی سروسوهای مخابرات در استان اظهار کرد: امروز متخیریم که در سایه تلاش شبانه روزی کارکنان مجموعه مخابرات در سطح استان، با پوشش همراه اول در ۱۴۰۰ روستای استان، بهره مندی ۹۲۱ روستا از ۹۲۱ روستای بالای ۲۰ خانوار استان از تلفن ثابت، دسترسی ۷۷۹ روستای استان به پورت اینترنت پر سرعت ADSL، پوشش همراه اول در ۹۹ درصد جاده های ارتباطی و ارائه سروسو اینترنت مبتنی بر فیبر نوری در ۲۵ شهرستان توانسته ایم در مسیر تحقق عدالت ارتباطی گام برداریم.

بازنشستگان تا ۳۱ خرداد برای ثبت نام دریافت وام اقدام کنند

مدیرکل تأمین اجتماعی استان اصفهان گفت: بازنشستگان تا ۳۱ خرداد برای ثبت نام دریافت وام ۲۰ میلیون تومانی اقدام کنند. مرتضی حاجی کاظمی با اشاره به وجود ۳۷۰ هزار بازنشسته تأمین اجتماعی در استان اصفهان اظهار داشت: شرایط دریافت وام تسهیلات جدید تأمین اجتماعی برای این افراد اعلام شده است. وی با بیان اینکه برای دریافت تسهیلات ۲۰ میلیون تومانی توسط بازنشستگان، باید آنها کمتر از ۷۷ سال سن داشته باشند، تصریح کرد: نداشتن بدهی بانکی و چک برگشتی و اقساط موافقه در بانکها، داشتن سیمکارت به نام بازنشسته و داشتن حساب بانک و کار با حداقل مبلغ ۱۰۰ هزار تومان از دیگر شرایط ثبت نام این تسهیلات است. مدیرکل تأمین اجتماعی استان اصفهان با بیان اینکه همچنین کسانی که قبلاً این تسهیلات در دریافت کرده اند امکان دریافت مجدد را ندارند، تصریح کرد: زمان ثبت نام برای دریافت این تسهیلات ۳۱ خرداد ماه اعلام شده و باید افرادی این امر به کانون های بازنشستگی شهرستان خود مراجعه کنند. وی در خصوص تسطیب و بخشودگی جرایم بانگهای اقتصادی نیز اضافه کرد: این قانون تا پایان مرداد ماه اجرایی می شود و واحدهای بزرگ و کوچک اقتصادی به شرط اینکه سطح اشتغال را نسبت به اسفند ۱۴۰۱ حداقل یک سال حفظ کنند، مشمول این طرح می شوند.

خدمت رسانی بیمه سلامت به ۶۰۰ هزار نفر از روستاییان، عشایر و شهرهای کوچک



مدیرکل بیمه سلامت استان اصفهان در خصوص آمار خدمت رسانی به افراد تحت پوشش این بیمه توضیحاتی ارائه داد. محمدرضا حسینی با بیان اینکه اطلاع از مردم از خدمات بیمه سلامت اطلاع ندارند و رسانه ها لازم است برای آشنایی آن ها با خدماتی که ارائه می شود، قدمی بردارند، اظهار کرد: در استان اصفهان هر شهرستانی شصت اداره بیمه سلامت وجود دارد، همچنین در دفاتر پیشخوان منتخب شهر اصفهان نیز خدمات ارائه می شود. مردم می توانند به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد سازمان بیمه سلامت در شهر اصفهان مراجعه کنند. وی افزود: توافق کردیم که افراد تحت پوشش بیمه سلامت خدمات بیمه سلامت دیگر به ما مراجعه نکنند، زیرا در راستای همکاری خوبی که با تأمین اجتماعی وجود دارد، این افراد می توانند به مدیریت درمان تأمین اجتماعی مراجعه کنند و آن ها فاکتورها را جمع آوری می کنند و به کارگروه همکاری بیمه سلامت، ارائه می دهند و در ادامه مراجهی که باید برای خدمت رسانی طی شود، انجام می شود. مدیرکل بیمه سلامت استان اصفهان با اشاره به برگزاری کمیته استانی بحران نارسا و صمیمی تصریح کرد: کمیته امداد (راه) تأمین اجتماعی، استانداری، نماینده معاونت درمان، معاونت غذا و دارو و سایر دستگاه های ذی ربط در این کمیته حضور دارند و هر هفته این فاکتورها و داروهارا بررسی می کنند و پس از آن نیز پرداخته می شود. حسینی خاطر نشان کرد: لازم است بدینماتر دفاتر پیشخوان مدارک را جمع آوری می کنند، همان خدماتی که در بیمه سلامت ارائه می شود در دفاتر پیشخوان طرف قرارداد نیز ارائه می شود تا مردم مجبور نباشند، به اداره کل بیایند و می توانند مدارک خود را به دفاتر پیشخوان نزدیک منزل ارائه کنند. وی در خصوص وضعیت بیمه شهرهای ۲۰ هزار نفر جمعیت اظهار کرد: عشایر، روستاییان و تمام ساکنان شهرهای ۲۰ هزار نفر جمعیت به صورت رایگان بیمه شده بیمه سلامت هستند، مگر آنکه خوشان بیمه به کاری باشند و بیمه تأمین اجتماعی داشته باشند، اما افرادی که بیمه ندارند، به صورت رایگان بیمه شدند. مدیرکل بیمه سلامت استان اصفهان درباره افراد تحت پوشش بیمه سلامت در شهرهای ۲۰ هزار نفر جمعیت، عشایر و روستاییان اضافه کرد: جمعیت این صندوق در استان اصفهان در حال حاضر حدود ۶۰۰ هزار نفر است و خدماتی که به آن ها ارائه می شود، هیچ تفاوتی با سایر بیمه شدگان ندارد.

دانشگاه صنعتی در فهرست پراستندترین دانشگاه های جهان

دانشگاه صنعتی اصفهان در ۷ حوزه علمی جزء پراستندترین دانشگاه های جهان شناخته شد. براساس آخرین ماهنامه پایگاه شاخصی های علم (ESI)، که در خردادماه ۱۴۰۲ منتشر شده است، دانشگاه صنعتی اصفهان در حوزه های موضوعی مهندسی، شیمی، مواد، علوم کشاورزی، علوم گیاهی و جانوری، مهندسی زیست و علوم زمین، زیست شناسی و زیست شیمی به عنوان ۱۰ درصد دانشگاه و موسسات پژوهشی پراستند برتر دنیا شناخته شده است. در حالی که تعداد دانشگاه ها و موسسات پژوهشی پراستند برتر دنیا در تمام حوزه های

موفقیت ارزشمند در فولاد مبارکه

در پی ثبت این موفقیت ارزشمند، بهرام فاضلی، سرپرست تعمیرات کالاف بیج های نورد گرم گفت: ثبت رکورد تولید ماهانه همراه با ایتالیا ای سفر (بدون گیر) در قسمت کالاف بیج های نورد گرم یک دستاورد بی نظیر در ناحیه نورد گرم فولاد مبارکه است. این موفقیت در شرایطی رقم خورد که خط نورد گرم در اردیبهشت ماه بالاترین ریزم نورد را همراه با تولید انواع گریدها، عرض ها و ضخامت ها داشت و این امر به ثبت رکورد ماهانه تولید در خط نورد گرم منجر شد. وی افزود: از مهم ترین عواملی که باعث خلق این موفقیت بزرگ گردید قطعاً محملی، همکاری و تمهید کلیه همکاران در ناحیه نورد گرم به ویژه زون کالاف بیج هاست که با برنامه ریزی درست، بازرسی های دقیق، نگهداری و تعمیرات چابکانه و همچنین تغییرات و بهینه سازی ها و انجام چندین پروژه ناورانه در دسترس ای توماسون صنعتی باعث افزایش آمادگی کار تجهیزات و بهینه سازی فرایند تولید شده است. در این میان وقت و تمرکز بالای اپراتورهای تولید در شیفت های مختلف نقش بسزایی در تحقق این موفقیت داشته است.



با همت کارکنان واحد کالاف بیج های نورد گرم فولاد مبارکه، گیر ورق در این کالاف بیج ها در اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ به صفر رسید.

رشد مصرف انرژی در ایران ۴ برابر دنیاست

مدیرعامل شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان گفت: اقدامات شهرداری اصفهان در مدیریت مصرف انرژی الگویی برای سایر دستگاه ها خواهد شد. مهرداد دادخواه پس از برگزاری مانور عملیات مدیریت مصرف انرژی الکتریکی در زمان بحران و قطع برق اظهار کرد: تفکر مدیریت شهری و شورای شهر اصفهان به بزرگی نصف جهان است. اقدامات شهرداری اصفهان الگویی برای سایر دستگاه ها خواهد شد. وی افزود: مانور مدیریت مصرف انرژی برای سومین سال در شهرداری اصفهان برگزار شده که نشان می دهد مدیریت شهری اصفهان به دنبال اداره کردن شهرداری بوده و می خواهد شهر را مدیریت کند. مدیرعامل شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان گفت: رشد مصرف انرژی در دنیا به طور معمول پنج درصد بوده و در کشور ما در خردادماه به طور متوسط ۲۰ درصد است که پیش بینی می شود حدود ۱۱ هزار مگاوات کسری ایجاد کند. دادخواه با اشاره به اینکه مقام معظم رهبری نیز در فرمایشات اخیر خود به مدیریت مصرف انرژی اشاره کرده اند، اضافه کرد: در همین زمینه، وزارت نیرو برای عبور از این بحران، ۱۴۰ مگاوات برای مدیریت مصرف تدوین کرده است، ساعت کاری ادارات تا ۱۳ تا ۶ بوده و موظفند در این ساعات مصرف انرژی خود را ۳۰ درصد و در سایر ساعات ۶۰ درصد مصرف خود را کاهش دهند.

تولیدات صنایع بزرگ

میزان رشد تولیدات صنایع بزرگ در سال ۱۴۰۱: ۱۱٪

افزایش شفافیت کل تولیدات صنایع بزرگ کشور در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰: ۹/۶٪

فصل بهار	فصل تابستان	فصل پاییز	فصل زمستان
۳/۱٪	۱۳/۲٪	۹/۵٪	۱۲/۸٪

بیشترین نرخ رشد تولید:

صنایع نقلیه موتوری، تریلر و نیم تریلر	۳۱/۸٪
صنایع تولید وسایل نقلیه	۲۸/۶٪