

بد خطی در وعده های اتوبوسی!



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۳ / ۹ آوریل ۲۰۲۴ / ۲۹ رمضان ۱۴۴۵
سال بیست و یکم و شماره ۸ / ۸۰۰۰ صفحه / ۸۰۰۰ تومان



امام جمعه اصفهان:

تکریم ارباب رجوع در راس کار مدیران شهری باشد

ربیعی تا پایان فصل می ماند

در صفحه ۷ بخوانید



محدودیت های ترافیکی

عید فطر در اصفهان

۲۴۰ دانش آموز اصفهانی
به سفر عتبات عالیات اعزام
می شوند



نوید کیا، ستاره جدید
برای تیمکت مربیگری
در ایران

آغاز فصل بهار، آغاز هشدارها

دغدغه همیشگی

کوچ زودهنگام

عشایر به اصفهان



جهان نما | بازار سیاه اجاره کارت سوخت تا ۲۰ میلیون استان | رفح تصرف اراضی ملی اصفهان به ارزش ۹ میلیارد تومان تکنولوژی | ۵ عامل که گوشی اندرویدی را کند می کند سلامت | فواید ایستادن برای افرادی که فشارخون دارند

آگهی دعوت

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده شرکت نمایندگی بیمه نداد اندیش آتیه دانا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۵۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۴۰۱۴۱۶ بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده شرکت در روز ۱۴۰۳/۰۲/۳ ساعت ۸ صبح و ساعت ۱۰ صبح به آدرس استان اصفهان، شهرستان فلاورجان، خیابان ۱۵ خرداد، پلاک ۱۱۱، کدپستی ۸۴۵۱۹۱۴۸۳۵ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی:

- انتخاب بازرس
 - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.
- دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
- افزایش سرمایه از محل واریز نقدی و سلب حق تقدم.
 - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

هیات مدیره

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه)
انجام امور نظافت و فضای سبز و سایر خدمات جمعی مورد نیاز ساختمانهای
فرودگاه بین المللی شهید بهشتی اصفهان-مناقصه شماره ۱۰۱-۱۰۳-۱۴۰۳-۱۴۱۲

اداره کل فرودگاههای استان اصفهان در نظر دارد انجام امور نظافت و فضای سبز و سایر خدمات جمعی مورد نیاز ساختمانهای خود را بر اساس قانون برگزاری مناقصات، از طریق تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری و دریافت اسناد فراخوان از طریق درگاه سامانه مذکور به آدرس (www.Setadiran.ir) انجام می گردد و کلیه شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

تاریخ انتشار و دریافت اسناد فراخوان از طریق سامانه ستاد از چاب اولین روزنامه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۵:۰۰
تاریخ بازدید مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۴:۰۰ صبح
آخرین مهلت برگزاری اسناد و پیشنهاد قیمت مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ تا ۱۴:۰۰ ساعت ۱۴:۰۰ بعد از ظهر
زمان فرائت پیشنهاد قیمت شرکت کنندگان مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۰۹:۰۰ صبح
آدرس - اصفهان - میدان لاله - اتوبان شهید اردستانی - فرودگاه بین المللی شهید بهشتی اصفهان اداره کل فرودگاههای استان اصفهان - اداره امور مالی، تلفن ۰۳۱-۳۵۲۷۵۰۳۶-۰۳۱-۳۲۳۹۹۸۰۰
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱

م.الف: ۱۶۹۲۹۳۳

اداره کل فرودگاههای استان اصفهان

سال گذشته ۱۲ میلیارد و ۷۸۰ میلیون دلار کالا به
پاکستان صادر شده که رشد ۳۹ درصدی داشته است

تجارت ایران و پاکستان در سال ۱۴۰۲

تجارت غیر نفتی دو کشور به
چهار میلیون و ۹۳۳ هزار و
۳۸۵ تن کالا که این میزان
نسبت به سال ۱۴۰۱ با رشد
۱۴.۷ درصدی در وزن همراه
بوده است

چهار میلیون و
۹۳۳ هزار و
۳۸۵ تن



۵۵۴ هزار و
۲۵۰ تن کالا

چهار میلیون و
۳۷۹ هزار تن کالا

۲۶٪

۲۳٪

۶۷۳/۹۳۲/۱۳۰ دلار

۲۲۴/۲۶۱/۲۷۸ دلار

۳۳٪

۳۹٪

واردات ایران از پاکستان

صادرات ایران به پاکستان

nesfejahan

www.nesfejahan.net



افزایش محسوس مراجعه بیماران تنفسی به مراکز درمانی

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: هم اکنون افزایش مراجعه بیماران سبه مراکز درمانی کاملاً محسوس است.

خبرخوان

حل مشکلات را حواله ندهیم | ایلینا | رئیس مجلس گفت: مسائلی که مشکلات را به افراد دیگر حواله دهیم و همه ما به صورت مستقیم مسئول هستیم تا در حل مشکلات...

در آزمایی باورنکردنی

۱۴ | رباتها | طبق گفته‌های رئیس پلیس راهور جرمه‌های ارتدگکی ال۴ ال۵ برابر می‌شود و عدد جرمه برای سرعت غیر مجاز حدود ۶۰۰ ال۷۰۰ هزار تومان خواهد شد...

حقوق روحانی و دولتمردانش

۱۴ | خیرالای | رئیس دفتر دولت دوازدهم توفیحاتی درباره حقوق رئیس جمهور سابق و دولتمردانش ارائه کرد...

وزیر خواستند دعای تحویل را نخوانند!

۱۴ | کافه سینما | اعیانیت افطار سازمان سینمایی با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی برگزار شد...

صاحب امتیاز: شرکت رسانه گستر نصف جهان

مدیر عامل و سردبیر: ایرج نامظنی | مدیر مسئول: هوشنگ غلامی | نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب | تلفن: ۳۳۴۵۲۰۰۵ | فکس: ۳۳۴۵۲۰۰۶ | چاپ: رنگین کمان



بازار سیاه اجاره کارت سوخت تا ۲۰ میلیون

آغاز فصل بهار، آغاز هشدارها

دغدغه همیشگی کوچ زود هنگام عشایر به اصفهان

عشایر رعایت نمی‌شود و این بدون توجه به نجات کوچ زود هنگام، وارد استان اصفهان می‌شوند. آمار اعلام شده در دو سال پیش نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰ درصد عشایر کوچ رو قانون را رعایت نمی‌کنند...

با اعلام خبر لزوم استفاده از کارت سوخت شخصی و حذف کارت جایگاهها، بازار سیاه فروش کارت سوخت با قیمت‌های گراف برآه افتاده است.

آغاز فصل بهار، آغاز هشدارها

دغدغه همیشگی کوچ زود هنگام عشایر به اصفهان

عشایر رعایت نمی‌شود و این بدون توجه به نجات کوچ زود هنگام، وارد استان اصفهان می‌شوند. آمار اعلام شده در دو سال پیش نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰ درصد عشایر کوچ رو قانون را رعایت نمی‌کنند...

کارت‌های سوخت با قیمت‌های گزاف در پلنترهای مختلف پودهایم. قیمت فروش این کارت‌ها عموماً از حدود ۲ میلیون تومان آغاز می‌شود و به حدود ۲۰ میلیون تومان نیز می‌رسد.

حجم سنگین برف در یک دهستان

۱۴ | فارس | غلبات بر سر روی محور چکلرد -سراقابید (دهستان موگویی) چهارمحال و بختیاری در حال انجام است. اترابط دهستان «موگویی» با دیگر نقاط چهارمحال و بختیاری خود را از سیال به طور کامل قطع می‌شود...

کوچه سبز به قیمت طلا!

۱۴ | روزنامه ایران | مغازه کاری جنشی از بقیه چوتر است. تنها مغازه‌ای که چند کیسه پر از کوچه‌سبزی درشت را روی میز کنار هم قرار داده است...

اقدام تحسین برانگیز یک زیباله گرد

۱۴ | روزنامه اعتماد | سوم فروردین ۱۴۰۲ | شهرستان گیلان استان لرستان اعضای یک خانواده وقتی به تهران سفر می‌کنند متوجه می‌شوند طلا و دلارهای شان که بیش از دو میلیارد تومان ارزش داشته...

هیچ خبرنگاری موفق به گفت‌وگو با سردار زاهدی نمی‌شد

کرد و گفت علی محمدان اگر حرف خواندنی و تأثیر گذار داشتیم، نباید تا الان می‌ماندم. مشاور فرمانده کل سپاه پاسداران و رئیس مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس به فرخ‌اوست خود از سردار زاهدی در حضور اعضای هیئت مدیره مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس هم اشاره کرد و گفت: در این جلسه جنت‌الاسلام صادقی...

رونمایی از غول‌های سینمای ایران در نقش غول‌های ادبیات

با کارن فیلم سینمایی «هست عشق» به کارگردانی حسن فتحی از ۲۶ فروردین، از اولین همکاری شهاب حسینی و پارسا پیروزفر در نقش‌های مهم شمس تبریزی و مولانا رونمایی می‌شود.

فروش ویژه سایبا لغو شد

۱۴ | گجت نیوز | در شرایطی که متقاضیان منتظر شروع طرح فروش سایبا ویژه عید فطر بودند، شرکت سایبا با انتشار ششماهه‌ای ویژه خبر از لغو این طرح فروش داد.

فصل بهار، آغاز هشدارها

عشایر رعایت نمی‌شود و این بدون توجه به نجات کوچ زود هنگام، وارد استان اصفهان می‌شوند. آمار اعلام شده در دو سال پیش نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰ درصد عشایر کوچ رو قانون را رعایت نمی‌کنند...

دغدغه همیشگی کوچ زود هنگام عشایر به اصفهان

عشایر رعایت نمی‌شود و این بدون توجه به نجات کوچ زود هنگام، وارد استان اصفهان می‌شوند. آمار اعلام شده در دو سال پیش نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰ درصد عشایر کوچ رو قانون را رعایت نمی‌کنند...

حقوق روحانی و دولتمردانش

۱۴ | خیرالای | رئیس دفتر دولت دوازدهم توفیحاتی درباره حقوق رئیس جمهور سابق و دولتمردانش ارائه کرد...

وزیر خواستند دعای تحویل را نخوانند!

۱۴ | کافه سینما | اعیانیت افطار سازمان سینمایی با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی برگزار شد...

صاحب امتیاز: شرکت رسانه گستر نصف جهان

مدیر عامل و سردبیر: ایرج نامظنی | مدیر مسئول: هوشنگ غلامی | نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب | تلفن: ۳۳۴۵۲۰۰۵ | فکس: ۳۳۴۵۲۰۰۶ | چاپ: رنگین کمان

خبرخوان

حل مشکلات را حواله ندهیم | ایلینا | رئیس مجلس گفت: مسائلی که مشکلات را به افراد دیگر حواله دهیم و همه ما به صورت مستقیم مسئول هستیم تا در حل مشکلات...

در آزمایی باورنکردنی

۱۴ | رباتها | طبق گفته‌های رئیس پلیس راهور جرمه‌های ارتدگکی ال۴ ال۵ برابر می‌شود و عدد جرمه برای سرعت غیر مجاز حدود ۶۰۰ ال۷۰۰ هزار تومان خواهد شد...

حقوق روحانی و دولتمردانش

۱۴ | خیرالای | رئیس دفتر دولت دوازدهم توفیحاتی درباره حقوق رئیس جمهور سابق و دولتمردانش ارائه کرد...

وزیر خواستند دعای تحویل را نخوانند!

۱۴ | کافه سینما | اعیانیت افطار سازمان سینمایی با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی برگزار شد...

صاحب امتیاز: شرکت رسانه گستر نصف جهان

مدیر عامل و سردبیر: ایرج نامظنی | مدیر مسئول: هوشنگ غلامی | نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب | تلفن: ۳۳۴۵۲۰۰۵ | فکس: ۳۳۴۵۲۰۰۶ | چاپ: رنگین کمان

نمانده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان گفت: توجه و تمهید در کار و تکریم ارباب رجوع در راس امور مدیران شهری و دستگاههای اجرایی باشد. سیدسویف طباطبائی روز روز دوشنبه در دیدار با اعضای شورای اسلامی شهر، شهردار و معاونان شهرداری اصفهان افزود: نباید امور مردم به فرذا موکول شود بلکه باید به گونه‌ای رفتار کنیم که نیاز به نظارت و دستگاههای نظارتی بر حسن انجام کار نباشد. اما... طباطبائی تراز با اشاره به فعالیت‌های فرهنگی شهرداری اصفهان تصریح کرد: کار فرهنگی را نباید فقط به شهرداری محول کرد بلکه کار فرهنگی، وظیفه

همه دستگاههای متولی است. می‌شود باید معتقد به قانون اساسی و مسائل اسلامی باشد و آنها را رعایت کند بنابر این اگر به عنوان مثال، خامی که استفاده شده است حجاب را کنار گذارد، شرط استخدام از دست می‌دهد. امام جمعه اصفهان با تقدیر از تلاش شهرداری و شورای اسلامی شهر اصفهان برای فضاسازی و رفاه حال مسافران نوروزی، گفت: لازم است محل اسکان برای مسافران بهتر تامین شود و بر آن نظارت وجود داشته باشد، این اقدام خوبی است که فضای شهر را زیبا و شاد اطوار کند.



تکریم ارباب رجوع در راس کار مدیران شهری باشد

فرمانده یگان حفاظت اراضی استان اصفهان از رفع تصرف اراضی ملی اصفهان به ارزش ۹ میلیارد تومان خبر داد. امیرسید باقری اظهار داشت: هر گونه اقدام فیزیکی مانند دیوار و فنس کشی در اراضی ملی و دولتی ممنوع بوده و تصرف اراضی ملی و دولتی به‌شمار می‌رود. وی افزود: تبهکاری‌ها و مغایرت یگان حفاظت اراضی و هم‌درازات شهروندان را هم در ستاد اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان به‌صورت مستمر بررسی می‌کند و مستعملان را هم در ستاد اداره کل راه و شهرسازی به‌صورت مستمر بررسی می‌کند و به‌محض مشاهده هر گونه تصرف بر اراضی ملی یا متعلقان



رفع تصرف اراضی ملی اصفهان به ارزش ۹ میلیارد تومان

ادامه سرنوشت مهم اتوبوس های برقی و افزودن بر تعداد اتوبوس های غیر برقی

بد خطی در وعده های اتوبوسی!



۲۱ سال گذشته تا کنون اقدامی به منظور افزودن بر تعداد اتوبوس ها صورت نگرفته است. هر چند بسیار پیش تر از دو سال گذشته هم اصفهان نیاز به افزودن بر تعداد اتوبوس ها داشته اما اقدام موثری در این زمینه صورت نگرفته است.

یکی دیگر از مواردی که رئیس کمیسیون هوشمندسازی و حمل و نقل شهری شورای اسلامی شهر اصفهان در گفتگوی اخیر خودش به آن اشاره کرده است، وعده حرکت اتوبوس های برقی در خیابان های شهر در سال جاری است. اما نکته اینجاست که بحث اتوبوس برقی هم چیزی نیست که جدید یا دایره و واژگان مدیران شهری راه یافته باشد بلکه این موضوع نیز سال هاست در اصفهان محل بحث بوده است.

اسطفا استفاده دو سال پیش بود که مراسم رونمایی از اتوبوس برقی زیبا در ۲۶ آذر ۱۳۹۶ توسط شورای اصفهان، برگزار شد. زیبا محصول شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و پارسا (شتاب) بود که به عنوان اولین اتوبوس برقی طراحی و ساخته شده در داخل کشور در خیابان های اصفهان رونمایی شد. در مراسم معرفی این اتوبوس برقی، علی قاسم‌زاده شهردار اصفهان هم حضور داشت که طی سخنانی گفت: قرار بر این است که در ندریجا به سمت استفاده از اتوبوس های برقی حرکت کنیم و طی یک پروسه چند ساله اتوبوس های شهری که به سهم قابل توجهی در آینده می‌تواند در دین ما دیند به‌شمار می‌رود. اما باید گفت که این اتوبوس ها در دین ما دیند به‌شمار می‌رود. اما باید گفت که این اتوبوس ها در دین ما دیند به‌شمار می‌رود. اما باید گفت که این اتوبوس ها در دین ما دیند به‌شمار می‌رود.

۲۴۰ دانش آموز اصفهانی به سفر عتبات عالیات اعزام می شوند

معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش اصفهان از اعزام ۲۴۰ دانش آموز از شهرستان به سفر عتبات عالیات خبر داد. این سفر در روزهای ۱۳ و ۱۴ فروردین ماه جاری برگزار خواهد شد.



اعزام دانش آموزان به سفر عتبات عالیات

افزایش ۳۸ درصدی پرداخت صدقه در دهاقان

رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان دهاقان گفت: دهاقان ها در سال ۱۴۰۲ بالغ بر ۹۶۶ تومان صدقه پرداخت کردند که نسبت به مدت مشابه سال گذشته، ۳۸ درصد رشد داشته است. رضا میرزایی اظهار کرد: ترویج فرهنگ انفاق، احسان، صدقات، زکات و اکرام یکی از برنامه های این نهاد در کنار خدمات ارائه به نیازمندان است.

معدوم سازی مواد تاریخ گذشته در سمیرم

شهرستان در یک سال گذشته کشف و جایگاه محلی رفاه زباله شهروندان ممنوع شد. محمدی افزود: کشت و بازرسی از واحدهای صنعتی شهرستان از طریق بهداشت محیط در طول سال انجام می‌شود و با متخلفان برخورد قانونی می‌شود.

فاز دوم روشنایی معابر بلوار شهید خدا مراد ییلویی

روابط عمومی امور برق شهرستان فریدونشهر اعلام کرد: فاز دوم پروژه روشنایی معابر بلوار شهید خدا مراد ییلویی با اعتباری بالغ بر ۸۷۷/۱۷ میلیون ریال به طول ۲/۵ کیلومتر

ساخت ضریح مختار تقفی به همت هنر مند خمینی شهری

ضریح مختار تقفی از طرف شهرداری اصفهان در محل کاشی شده است. ضریح مختار تقفی از طرف شهرداری اصفهان در محل کاشی شده است. ضریح مختار تقفی از طرف شهرداری اصفهان در محل کاشی شده است. ضریح مختار تقفی از طرف شهرداری اصفهان در محل کاشی شده است.

آزادی ۱۲ زندانی غیر عمد با کمک خیران بخش مهر دشت

خیران در سال گذشته در مقایسه با سال قبل از آن از افزایش صد درصدی بر برخوردار است. مجتبی سلیمیانی افزود: تلاش می‌شود اسامی آنچنین حمایت از زندانیان در این بخش را اندازی شود.

شرط تکمیل حل باند دوم محور کاشان به بزرگ

تکمیل حل باند دوم محور کاشان به بزرگ در راهی اصفهان آزاد میزند نیاز ۵ میلیارد تومان است. رئیس اداره راه و شهرسازی شهرستان کاشان گفت: این طرح باند دوم محور کاشان به بزرگ در راهی اصفهان آزاد میزند نیاز ۵ میلیارد تومان است.

سفره افطاری ساده در روستای عباس آباد

مهمانان با همراه کارکنان سفره افطاری ساده در روستای عباس آباد بخش یادرد گسترده می‌شود. دیهیار روستای عباس آباد یادرد گفت: این افطاری ساده ابتدا در روستای یادرد به مناسبت مراسم خیر خونی قرآن برگزار می‌شد. اما ۱۰ سالگی است که اهالی این روستا سنه تازه را خانه به کوچه و خیابان آوردند. مجتبی نوری هدف از برپایی این مراسم را ایجاد همدلی و اتحاد بین اهالی، تپت تشب خاطر انگیز

خبر

استقرار ۱۰ گروه استهلال در اصفهان

عضو ستاد استهلال استان اصفهان گفت: هلال ماه در غروب سه‌شنبه با چشم غیر مسلح قابل رویت است. مهدی رحیمی افزود: ۱۰ گروه نجومی و تاجریه از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب استان اصفهان برای رویت هلال ماه شوال مستقر می‌شوند.

محدودیت‌های ترافیک عید فطر در اصفهان

رئیس پلیس راهنمایی و ترافیکی استان اصفهان محدودیت‌های ترافیکی عید سعید فطر را تشریح کرد. علی اصغر زارع اظهار کرد: از ساعت ۱۲ شب قبل از عید سعید فطر توقف هر گونه وسیله نقلیه در خیابان‌های مسلولی و تکیخت شرقی ممنوع است. وی افزود: از ساعت ۵:۳۰ صبح روز عید فطر، تردد هر نوع وسیله نقلیه در طول خیابان اصلی از تقاطع اصلی سعادت آباد، اصلی-هشت و اصلی شاتر گلگه به سمت اصلی بزرگ امام خمینی (ره) تا پایان مراسم نماز برقیض عید سعید فطر ممنوع است. رئیس پلیس راهنمایی و ترافیکی استان اصفهان تصریح کرد: یاد پارک حاشیه‌ای و وسایل نقلیه در محل‌های مجاز، در خیابان آزادگان، فرابورگ، سعادت آباد، شیخ حیدق بلاغ است.

بازدید استنادان از مجتمع هسته‌ای

استادان اصفهان به همراه معاونین و جمعی از مدیران استان به مناسب روز ملی فناوری هسته‌ای از مجتمع هسته‌ای اصفهان بازدید کردند. مدیرمسئول مرکز علمی جریان با بازدید اظهار کرد: بسیاری از مجموعه‌ها توسط دانشمندان ایرانی اداره می‌شوند. این رویداد مناسب بازدید از این بخش‌های مختلف مجتمع هسته‌ای اصفهان دانشمی، مدیرمسئول افزود: بازدیدهای روزانه از برخی بخش‌ها و خطوط مختلف این مجموعه دانشمندان توانمند در پشتیبانی‌هایی که در تأمین زیرساخت‌ها استوان می‌تواند انجام کند ورود کنیم.

ساخت مدرسه سردار شهید زاهدی

رئیس هیئت مدیره مدرسه خیرین مدرسه‌ساز استان اصفهان از ساخت نخستین مدرسه خیر ساز نام شهید اصفهان شهید زاهدی خبر داد. مجتبی سلیمیانی اظهار کرد: مدرسه‌سازان که در منطقه محروم زینبیه در ناحیه ۴ شهرستان کنگرزی خواهد شد. ملامحمدی افزود: مدرسه شهید زاهدی نخستین مدرسه خیر ساز نام شهید بزرگ است که با مشارکت چندین خیر مدرسه‌ساز در منطقه زینبیه اصفهان به بهره‌برداری خواهد رسید.

احداث فضای سبز در سه راه نظر

مدرسه منطقه ۵ شهرداری اصفهان با اشاره به احداث فضای سبز سه راه نظر با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال گفت: آذارسازی این پروژه از سال ۱۳۸۵ آغاز شد و است و این پروژه شامل احداث پانصد و هشتاد متر مربع، ۴۰۰ درخت چنار و اجرای نمازخانه به مساحت ۱۶ متر مربع می‌شود. حسین کارگر افزود: کل مترتاز این پروژه ۴۱۲۰ متر مربع است که کارهای گذشته ۳۳۵ متر مربع آذارسازی شد و تا پایان سال جاری ۳۳۵ متر مربع باقی‌مانده زمین در دستور آذارسازی این منطقه قرار گرفته است.

بازدید ۲۰ هزار نفر از پارک حیات وحش

مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان با بیان اینکه پارک آموزشی حیات وحش سقه به مساحت ۵ هکتار است، گفت: این مجموعه در این تعداد ۳۳۰ گونه ۲۵۰ جانوری شامل گوشخواران، غلغواران، چوندگان و پرندگان است که در ایام نوروز ۱۴۰۳، ۲۵۰۰ نفر از این مجموعه بازدید کردند.



پاوربانک ۱۰ هزار میلی آمپر ساعتی سامسونگ عرضه شد



سامسونگ به تازگی پاوربانک ۱۰ هزار میلی آمپر ساعتی جدید خود را راهی بازار چین کرد. این پاوربانک پیش از این همواره یک پاوربانک ۲۰ هزار میلی آمپر ساعتی معرفی شد. پاوربانکی که بارنگ بزرگ عرضه می شود پاوربانک ۱۰۰۰۰ میلی آمپری جدید سامسونگ با طراحی خود سازگاری با محیط زیست را در اولویت قرار می دهد و از مواد بازیافتی دارای گواهی UL استفاده می کند. این شامل ترکیبی از ۸ درصد محتوای بازیافتی است که ۳۰ درصد

دستگاههای سازگار مناسب است. برای شارژ سریع تر، کاربران می توانند یک دستگاه واحد را از طریق درگاههای نسبی متصل کنند که می تواند تا ۲۵ وات برق ارائه دهد. پیشنهاد جدید سامسونگ به پاوربانک ۲۰۰۰۰ میلی آمپر ساعتی که قبلا عرضه شده بود می پیوندد. مدل قبلی به کاربرانی که به ظرفیت بیشتری نیاز دارند پاسخ می دهد و شارژر سیمی را در اولویت قرار می دهد. پاوربانک ۲۰ هزار میلی آمپر ساعتی دارای سه پورت USB-C است که به کاربران امکان می دهد سه دستگاه را به طور همزمان شارژ کنند.



مایکروسافت به فروش جداگانه آفیس رضایت داد

۶ ماه پس از این که برای جلوگیری از جریبه شدن در اروپا، موافقت کرد آفیس چت و ویدئو تیمز (Teams) و محصولات آفیس را جداگانه در این منطقه بفروشد، اکنون این دو محصول را جدا هم در بازار جهانی، خواهد فروخت.

کمیسیون اروپا از سال ۲۰۲۰ تا بی شکایت آفیس تیمز و آفیس (Slack). از مایکروسافت به دلیل عرضه آفیس و تیمز در یک بسته

موصول، مشغول تحقیقات بود. تیمز که در سال ۲۰۱۷، به صورت رایگان، به آفیس ۳۶۵ اضافه شد، متقابلاً جای «اسکایپ» را برای مشتریان سازمانی گرفت و در دوران پاندمی کرونا، محبوبیت زیادی یافت. با این حال، ذقایی این محصول می گویند عرضه یکجایی آن، به مایکروسافت برای غیر منصفانه ای پخشیده است. این شرکت فروش تیمز و آفیس به صورت دو محصول جدا را از ۳۱ ژانویه گذشته در اتحادیه اروپا و سوئیس، آغاز کرد. سختگیری مایکروسافت گفت: برای اطمینان از شفافیت برای مشتریان، اقداماتی را که سال گذشته برای جدا کردن فروش تیمز از آفیس در منطقه اقتصادی اروپا و سوئیس انجام دادیم، برای مشتریان جهانی خود گسترش می دهیم.

این اقدام مایکروسافت ممکن است برای سلب کردن اتهامات ضد انحصارطلبی اتحادیه اروپا در ماههای آینده، کافی نباشد زیرا رقابتی این شرکت، از سطح قیمتها و امکان کار کردن سرویسهای پیام رسانشان با آفیس تیمز و «آفیس وب» در سرویس های خود، انتقاد دارند.

بر اساس گزارش رویترز، مایکروسافت در یک دهه گذشته، ۲.۲ میلیارد دلار (۲.۴ میلیارد دلار) به دلیل عرضه چند محصول در یک بسته، در اتحادیه اروپا جریمه شده است و اگر معلوم شود که مقررات ضد انحصارطلبی را نقض کرده است، در معرض جریمه ای ۱۰ درصد از گردش مالی جهانی خود قرار خواهد گرفت.

گوشی موبایل شما هستند. بنابراین توصیه می کنیم قفسه آلبیکشن های گوشی خود را با دقت بررسی کرده و آن هایی که کمتر استفاده می کنید یا مورد نیازتان نیستند را حذف کنید. به علاوه پوشه دانلودهای گوشی موبایلتان را چک کنید و محتوای اضافی که در آن ذخیره شده را پاک کنید.



ایرادات شبکه

علیرغم آن که در اینجا بیشتر روی بهینه سازی خود گوشی متمرکز خواهیم شد، توجه به شبکه مورد استفاده در گوشی نیز می تواند نقشی مهم در مدیریت عملکرد دستگاه شما داشته باشد. به طور خاصی اگر گوشی شما هنگام گشت و گذار در اینترنت یا اتصال به شبکه های وای فای یا سلولار دچار کند می شود احتمالاً باید ریشه مشکل خود را در اتصال نامناسب شبکه جستجو کنید. اگر مشکل از شبکه اینترنت باشد، نخستین راهکار، استفاده از سرویس های تست سرعت شبکه است. برای این کار ابزارهای مناسب برای سنجش سرعت و پینگ شبکه را نصب کرده و وضعیت را پایش کنید. در صورتی که سرعت و کیفیت اینترنت پایین است، می توانید روتر را خاموش کرده و مجدداً تست را انجام دهید. با این حال اگر مشکل شما با ریسارت کردن روتر برطرف نشد باید با پشتیبانی شبکه خود تماس حاصل کنید. علیرغم آن که روش های مورد اشاره در بالا می توانند سرعت تستهای از گوشی موبایل شما شود. در ادامه به معرفی دیگری هم وجود دارد که رعایت کردن آن ها می تواند در درازمدت باعث بهبود کارایی گوشی موبایل شما شود. در ادامه به معرفی تعدادی از روش ها خواهیم پرداخت.

پیش از نصب هر اپلیکیشن اندرویدی در خصوص آن تحقیق کنید. ترجیحاً اپلیکیشن هایی را انتخاب کنید که توسط توسعه دهندگان شناخته شده ساخته شده باشند و یا داشتن حجم کم، مصرف انرژی مناسب هم ارائه کنند. در این خصوص مطالعه نقدی نوشته شده توسط کاربران می تواند بسیار مفید باشد.

به جای این که اطلاعات مثل تصاویر، ویدیوها و فایل های شخصی را روی حافظه گوشی تان ذخیره کنید، فضای آبری مثل Google Drive را انتخاب کنید. این کار می تواند ضمن امن نگه داشتن اطلاعات شما فضای زیادی را حافظه گوشی اندرویدی شما خالی کرده و با کند شدن آن مقابله کند. اکثر سرویس های آبری فضای رایگان را با اختیار کاربران قرار می دهند که برای برخی مصرف کافی است. پشتیبان گیری نامفی از اطلاعات گوشی اندرویدی یکی از مهم ترین عادت های است که باید برای ارتقای امنیت دستگاه و جلوگیری از کند شدن یا آسیب دیدن آن انجام دهید. این کار می تواند در صورت بروز اتفاقات ناخواسته برای گوشی موبایل شما از داده های آن محافظت کرده و مانع از ریفتن آن ها شود. بک آپ گیری را هم می توان از طریق فضای ابری و هم اتصال گوشی موبایل به یک کامپیوتر انجام داد. در صورتی که هیچ یک از روش های بالا برای افزایش سرعت عملکرد گوشی اندرویدی شما کافی نبود آخرین راهکار «رست فکتوری» یا بازگرداندن دستگاه به تنظیمات کارخانه است.

۵ عامل که گوشی اندرویدی را کند می کند

اندرویدی یکی از مهم ترین دلایل افت عملکرد گوشی های موبایل به شمار می رود. این اپدیت ها عموماً دربرگیرنده بهبودهای عملکردی بوده و باگها و ایرادات عملکردی و حفره های امنیتی اپلیکیشن ها را برطرف می کنند. گوشی هایی که از اپلیکیشن های قدیمی استفاده می کنند بیشتر در معرض کند شدن، خطرات امنیتی و سایر آسیب ها هستند.

به همین جهت توصیه می کنیم از تازگی سیستم عامل اندرویدی و اپلیکیشن های نصب شده روی گوشی را در اولویت قرار دهید. برای بروز رسانی اندرویدی و اپلیکیشن ها در بخش تنظیمات سیستم (System Update) بررسی کنید که گوشی سازان اندرویدی معمولاً پس از گذشت چند سال از ارائه آپدیت برای دستگاه های قدیمی ترشان را متوقف می کنند. بنابراین اگر آپدیت جدیدی برای دستگاه شما عرضه شده احتمالاً دلیل آن همین مساله است.

استفاده از انیمیشن های بیش از حد

شکی نیست که استفاده به از انیمیشن های موبایل باعث می شود تا به نظر رسین کارایی گوشی اندرویدی و عملکردی آن ها شود. و این وجود استفاده بیش از اندازه از انیمیشن ها می تواند فشار زیادی روی دستگاه وارد کرده و باعث کند شدن گوشی، خرابی دستگاه ها اقتصادی یا قدیمی شود. به همین جهت، غیرفعال یا محدود کردن انیمیشن های یکی از راهکارهای قطعی ارتقای سرعت گوشی های اندرویدی به شمار می رود.

محدودیت مصرف رم در مرورگر اچ

مایکروسافت در حال توسعه قابلیت جدیدی برای مرورگر اچ است که کاربران امکان می دهد تا میزان رم مصرفی آن را محدود کند. فردی با نام کاربری Leopena۲۲ که یکی از افراد خبره در زمینه کنش و پیژگی است، بخش تنظیمات جدیدی را در نسخه های آزمایشی این مرورگر پیدا کرده است که اسلایدری برای محدود کردن دسترسی اچ به رم را شامل می شود. به نظر می رسد اسلایدر به منظور ویژه برای گیمرهای کامپیوتر طراحی شده باشد. زیرا در نسخه های Canary مرورگر اچ گزینه ای وجود دارد که به شما امکان می دهد تا میزان رم مصرفی را هنگام اجرای بازی های کامپیوتری یا به طور کلی محدود کنید. این اسلایدر در سیستمی با ۱۶ گیگابایت رم به شما اجازه می دهد تا مصرف رم را بین ۱ تا ۱۶ گیگابایت انتخاب کنید، مایکروسافت هشدار می دهد که تنظیم محدودیت روی کمترین حالت ممکن است بر سرعت مرورگر، تأثیر بگذارد. همچنین مشخص نیست که مایکروسافت چقدر زمانی این قابلیت را در دسترس قرار خواهد داد.



گلکسی اس ۲۴ FE چه زمانی رونمایی می شود؟

خواهد شد. اخبار جدید توسط یکی از منابع تأمین کننده چیپست های درایور صفحه نمایش این گوشی منتشر شده و باستان سال ۲۰۲۴ را به عنوان زمان احتمالی رونمایی از این گوشی اعلام می کند. مربوط به درایور نمایشگر S۲۴ FE را به پایان رسانده و به زودی تولید انبوه آن ها را شروع خواهد کرد. آئی سی درایور نمایشگر قطعه های بسیار ضروری است که ارتباط بین پانل نمایشگر و چیپست را برقرار کرده و عملکرد دستگاه بدون آن ممکن نیست. با توجه به تولید انبوه آئی سی ها می توان انتظار داشت که رونمایی از نسل بعدی گلکسی اف ای به زودی انجام شود. برای آگاهی بیشتر به نیست بدانید که آئی سی های درایور نمایشگر توسط کمپانی کره ای Anapass طراحی و ساخته خواهند شد.

بر اساس گزارش ها گلکسی اس ۲۴ اف ای از صفحه نمایش های با پانل OLED بهره خواهد برد و همانند نسل قبلی این گوشی ها، S۲۴ FE عملکردی هم تراز با پرچمدان خانواده گلکسی اس ۲۴ اف ای خواهد داد. در این خصوص همچنین به نیست بدانید که صفحه نمایش گلکسی S۲۴ FE یکی از مهم ترین نقاط قوت آن به شمار می رفت. بر این اساس این می توان انتظار داشت در نسل جدید هم چنین اتفاقی رخ دهد. می توان انتظار داشت که گوشی گلکسی اس ۲۴ اف ای مشخصات فنی نسبتاً قدرتمندی داشته باشد و حتی در برخی زمینه ها عملکردی هم تراز با سری پرچمدان گلکسی S۲۳ ارائه دهد. به گزارش یکی از افشاگران شناخته شده حوزه دستگاه های اندرویدی، گوشی گلکسی اس ۲۴ اف ای از تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۳ یاگزینوس ۲۰۰۰ بهره خواهد برد که عیناً مشابه نمونه های به کار رفته در پرچمدان خانواده گلکسی S۲۳ هستند. سامسونگ اسلایر تصمیم گرفته مدل های استاندارد و پلاس خود را در مناطق جغرافیایی مختلف مجیز به تراشه های اگزینوس و اسنپدراگون روانه بازار کند. در دوی این تراشه ها بسیار قدرتمند بوده و عملکردی قدرتمندی دارند. بنابراین گلکسی اس ۲۴ FE از نظر فنی محصولی پرچمدان خواهد بود.

احتمالاً گوشی محبوب Galaxy FE۲ – سامسونگ اندکی زودتر از انتظار رونمایی می شود. سری گوشی های Galaxy FE۲ سامسونگ همیشه توانسته اند کاربران زیادی را به خود جذب کرده و به محبوبیت فراوانی برسند. به عنوان مثال نسل قبلی این گوشی ها، گلکسی اس ۲۳ از این موفق شد با ارائه بخش زیادی از قابلیت های فنی پرچمداران خانواده گلکسی اس ۲۳ با قیمتی بسیار پایین تر از آن ها عملکرد خوبی را در بازار داشته باشد. به دنبال موفقیت چشمگیر این گوشی، شایعات و اخبار متعدد به عرضه نسخه جدیدی از این سری گوشی ها، گلکسی اس ۲۴ FE مدتی است که در اینترنت منتشر شده است. این شایعات برخی مشخصات فنی این گوشی را نیز فاش نموده و جزئیات آن را به تصویر کشیده اند. در عین حال به نظر می رسد معرفی Galaxy S۲۴ FE سامسونگ زودتر از پیش بینی های قبلی انجام





مشکلات شبکیه چیست و چه علائمی دارد؟

۳. وقتی تصاویر را کج می بیند یا خط‌های صاف را به صورت شکست دار می بیند.
۴. تصاویر را به صورت کارتون یا کوچک و بزرگ می بیند.
۵. در میدان بینایی یک قسمت از تصویر سیاه یا خاکستری می شود.
بحث سلول درماتی، زن درماتی، بافت‌های پروتئری شبکیه از جمله علمی هستند که در ایران و دیگر کشورهای جهان درجه‌ای را برای درمان نابینایی باز می کنند البته برای درمان نابینایی باید علت آن مشخص شود.

و دید بیمار تا حد زیادی کاهش پیدا می کند.
علائمی وجود دارد که به تشخیص بیماری شبکیه چشم کمک می کند این علائم عبارتند از:
۱. کسی که جلوی چشم خود نقاط شناور سیاه رنگ یا زاگ‌هایی را جلوی چشمش می بیند. (در اصطلاح عام به آن مگس پرانی می گویند)
۲. فرد در جلوی چشمش جرقه‌ای را می بیند، گویا که آسمان رعد و برق زده است.

شبکیه چشم یکی از حساس‌ترین نقاط بدن است که به دلیل دیدن شدن و در دسترس نبودن، بیماری‌های آن به راحتی قابل تشخیص نیست و همین امر باعث می‌شود تا افراد در زمان ایجاد مشکل، دیرتر از سایر عضوهای بدن به پزشک مراجعه کنند.
یک چشم پزشک گفته: نوعی بیماری شبکیه وجود دارد به اسم بیماری وابسته به سن شبکیه که بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال مشاهده می‌شود که اغلب زینتیکی



بی‌حسی در بدن نگران‌کننده است

بی‌حسی در بدن معمولاً علامت و نشانه یک بیماری درون بدن است، پس بهتر است این نشانه‌ها را جدی بگیرید و به دنبال درمان باشید.
احساس درد در قسمتی از بدن معمولاً سیگنال اتفاقی است که باید از لحاظ پزشکی به آن توجه شود. بی‌حسی هم می‌تواند وضعیتی باشد که باید آن را مورد توجه قرار دهید و پیگیری کنید تا از یک بحران بزرگ جلوگیری شود. در این قسمت قصد داریم در مورد یک نوع بی‌حسی در بدن صحبت کنیم که حتماً باید آن را پیگیری کرد: در واقع بی‌حسی موقت یا نوروپاتی نیاز به مراجعه اورژانسی به پزشک دارد. بسیار مهم است که علائم خطرناک آن را شناسایی کرده و آن را جدی بگیرید. اگر متوجه بی‌حسی در صورت تان شدید، باید سریعاً پیگیری کنید تا از یک سکنه جلوگیری شود. بی‌حسی در قسمت بازو ها هم می‌تواند علامت حمله قلبی یا سکته باشد که علت آن هم فشار خون خیلی بالا است. اگر بی‌حسی در این ناحیه احساس می‌کنید، حتماً اورژانسی به پزشک مراجعه کنید. متخصصان بر این عقیده هستند که اگر متوجه بی‌حسی در کتاله ران، قسمت داخلی ران یا محل لاقی خون شدید و اساسی کردید که در آن قسمت حسی ندارید، باید



تایخ یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که افراد مسن ممکن است توانایی با ۳۰ دقیقه کاهش در زمان نشستن روزانه، فشار خون خود را کاهش دهند.
محققان این مطالعه اعلام کردند که این تحقیق را با اجرای یک برنامه به منظور پاسخ به این پرسش که آیا نشستن کمتر می‌تواند فشارخون را در افراد مسن کاهش دهد یا خیر؟ پیش بردند. در این مطالعه ۲۸۳ عضو «کالیفرنیا پرمانته» که بین ۶۰ تا ۸۹ سال سن داشتند و دارای شاخص توده بدنی بین ۲۰ تا ۳۰ بودند، مشارکت کردند.
شرکت کنندگان در این تحقیق به منظور دستیابی به نتایج دقیق‌تر تحت ۱۰ جلسه مربیگری (کوچیگ) سلامت در طول شش ماه قرار گرفتند. یک میز ایستاده برای کار به آن‌ها اختصاص داده شد و به یک ردیف فعالیت مجهز شدند. جلسات کوچیگری روی تمین اهدافی برای کاهش زمان نشستن متمرکز بود. شرکت کنندگان بیشتر این جلسات را در راه دور تکمیل کردند. گروه دومی از شرکت کنندگان نیز آموزش‌های بهداشتی دریافت کردند. با این حال، اهداف آن‌ها بر سلامت عمومی غیر مرتبط با ایستادن یا افزایش فعالیت متمرکز بود.
محققان گزارش دادند که شرکت کنندگانی که در جلسات حضور یافته بودند که روی زمان نشستن متمرکز بود، سطح مدع تحرک خود را تا حدود ۳۰ دقیقه در روز کاهش دادند. در پایان این تحقیق مشخص شد که فشارخون این شرکت کنندگان تقریباً ۲.۵ میلی‌متر جیوه کاهش یافته بود. به گفته نویسندگان مطالعه، کاهش زمان نشستن می‌تواند سلامت کلی را بهبود بخشد. افراد مسن معمولاً بین ۸۰ تا ۸۵ درصد مواقعی که بیدار هستند را نشسته سپری می‌کنند و نشستن با خطر آن سلامتی مانند بیماری قلبی و دیابت همراه است.
دکتر کریستوفر تانایان، متخصص قلب و پیشگیری از عوارض قلبی که به طور ویژه در حوزه پزشکی ورزشی فعالیت می‌کند و در این تحقیق حضور نداشته است، گفت: من قطعاً کاهش زمان نشستن برای بهبود جریان خون از منظر قلبی و عروقی را توصیه می‌کنم. این کار همچنین برای کاهش مشکلات اسکلتی و عضلانی

منجر خواهد شد. به طور کلی، نتایج این مطالعه با آنچه قبلاً در این باره می‌دانستیم مطابقت دارد. بلند شدن از خواب فوایدی برای سلامتی دارد، حتی موارد کوچکی از فعالیت نیز می‌تواند موثر باشد. پیام ما این است که فعالیت بیشتر برای سلامتی مفید است. البته همه این نظر را قبول ندرند که کاهش فشار خون به میزان ۲.۵ میلی‌متر جیوه ناچیز است.
دکتر جنیفر وانگ، متخصص قلب در موسسه قلب و عروق «همورال ری» در مرکز پزشکی «لوریج کانس» در کالیفرنیا، این میزان کاهش فشارخون را یک دستاورد بزرگ می‌داند.
وونگ که در این مطالعه شرکت نداشته است، گفت: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مقدار کمی از فعالیت نیز کمک کننده است. اگر هدف خیلی بالا باشد، مثلاً ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی در هفته، مردم انگیزه‌ای برای ادامه دادن پیدا نمی‌کنند. بنابراین، توصیه می‌کنم از کارهای کوچک شروع کنید و به مردم بفرمایید که تحقیقاتی مانند این، این ایده را تأیید می‌کند که آن‌ها بی‌نیازی به بافتن از کوه نازند، توصیه نسبی سبک‌ساز «ایستادن» می‌تواند سلامت آن‌ها را بهبود بخشد.

با زانوئی خم نخواهید

آیات‌ها به حال به نفع نشستن خودت کرده‌اند و می‌دانید بنوعی نشستن شما تا چه حد می‌تواند به زانوهایتان آسیب بزند و برای سلامتی شما مضر باشد؟ مثلاً نشستن روی زانوهای یک سبک نشستن است که در آن زانوهای شما خم می‌شود و پاها زیر بدن تان قرار می‌گیرد. بنابراین ماژن زیاد در این حالت می‌تواند آسیب‌زا باشد. اگرچه نشستن روی زانو هیچ آسیبی ندارد اما اگر زیاد در این عمل نشستن استفاده شود می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت مفاصل داشته باشد. این امر به ویژه اگر از قبل زانو دردها داشته باشید بیشتر شما را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد.
نشستن با پای‌ها جمع شده می‌تواند به زانوهای فاستر و استرس اضافه وارد کند. خم شدن زانوهای هم می‌تواند باعث تحریک عروق کلسه زانو شود. این موضوع به خصوص اگر روی سطح سختی بنشینید بیشتر محتمل است. چون به معنی فشار زیادی وارد می‌آورد و وزن بالاتر به مفاصل می‌چسباند و زانوهای شما را خم می‌کند.
دکتر مصطفی شاهرزایی، فلوشیپ جراحی زانو و استاد تمام دانشگاه در باره حمل‌های مختلف نشستن می‌گوید: نشستن نامصحیح می‌تواند باعث آسیب به رباط‌ها، مینیسک، عضلات و همچنین استخوان کتکک شوند و اگر هر کدام از این موارد آسیب ببینند می‌تواند مثلاً باعث آرتروز زانو می‌شود.
به گفته فلوشیپ جراحی زانو اگر به هر علتی به زانو درد دچار شده‌اید و چنین دردی مزاحم خواب شما می‌شود یا تا مدت‌ها شما خوابیدن به پهلو، حتماً یک بالستیک نرم بین زانوهای قرار دهید تا قسمت‌های داخلی هر دو زانو روی هم قرار نگیرند و التهاب مفصل زانوئی شما تشدید نشود.
همچنین حواس‌تان باشید خوابیدن با زانوهای جمع، چه به پهلو خوابیده و چه در وضعیت طاقبان، فشار داخل مفصل زانو را بیشتر و همچنین دردها را تشدید می‌کند.
در واقع خوابیدن با زانوهای خم باعث فرسودگی استخوان کتکک و التهاب استخوان ران می‌شود. بنابراین باعث افزایش التهاب مفاصل زانو خواهد شد.



آیا می‌توان پنیر را فریز کرد؟

پنیر یکی از اعضای خانواده لبنیات است که در سراسر جهان طرفداران بسیاری دارد و به خصوص در ایران باقی ثابت سفره‌های میخانه است؛ اما نگهداری از پنیر اصولی دارد که باید آن را رعایت کرد.
برخی از پنیرهای نرم مانند موزارلا و چدار تازه را می‌توان منجمد کرد، به خصوص وقتی که به صورت خرد شده باشند. سایر پنیرها، مانند چدار کهنه، در اثر انجماد ترد می‌شوند. بسته به اینکه چگونه بافت آن تغییر می‌کند، ممکن است بخواهید از پنیر خرد شده در سالاد یا در تهیه غذاهای استفاده کنید.
مسی توانید پنیر خرد شده را قبل از تاریخ انقضا منجمد کنید، اما بهتر است معمولاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.
پنیرهایی که حاوی رطوبت بیشتری هستند فاسد شدنی‌تر هم هستند. اینها شامل پنیرهای نرم مانند پنیر خامه‌ای و موزارلا تازه است. پنیر را مانند همه غذاهای فاسد شدنی می‌توان تا دو ساعت در دمای اتاق قرار داد. با این حال، با باقی مانده پنیر بسته به نوع آن، باید متفاوت رفتار شود.
برای مثال «لاگ سینی پنیر به مدت دو ساعت بیرون است، پنیرهای نرم و تازه باید دور ریخته شوند، اما پنیرهای سفت (مانند چدار، گودا، پارمزان) را می‌توانید در یخچال بگذارید تا دوباره انجماد شود. اگر پنیر به صورت خشک شده است، می‌توان آن را در فویل پیچیده و در فریزر قرار داد تا مبدلاً انجماد شود.





آزمون به ترکیب رم باز می گردد

«وضعیت آزمون سریما رو به بهبودی است... این گزارش نشریه Il Tempo ایتالیا بدو دوران نفاقت ستاره تیم ملی ایران در باشگاه آاس رم است...

شوگ ستاره تیم ملی ایران به قلعه نویی

علی قلی زاده، هافبک تیم ملی ایران به شدت مصدوم شد و باید زینت عمل جراحی بردن این اظهارات ماریوش روماک...



اصفهان میزبان پیکارهای جهانی زورخانه ای شد



رئیس فدراسیون ورزش زورخانه ای و ورزش های و پهلوانی گفت: نخستین دوره مسابقات جهانی ورزش زورخانه ای و پهلوانی...

رئیس هیئت مدیره باشگاه خوب آهن: موضع ما در قبال سرمربی تیم تغییر نمی کند

ریبعی تا پایان فصل می ماند

محمد ربیعی، سرمربی خوب آهن پس از شکست ۲ بر صفر گاندوها مقابل شمس آذر در هفته بیست و دوم لیگ برتر فوتبال از سستی استعفا کرد...

اوت انداز ثانی هم به کار نیامد!



خوب آهن در شب شکست مقابل شمس آذر حتی با اوت های بلند هم نتیجه نگرفت. ذوب آهن در روزی که کم موفقیت ساخت و به نوعی مقابل شمس آذر دچار بدشانسی شد...

در این بازی ذوب آهن در فایق پایانی نیمه نخست گل خوبی خورد و هر چه سعی کرد این گل خورد و جبران نکند تا در نهایت در دقیقه ۸۲ گل دیگری هم دریافت کرد...

نویدگیا، ستاره جدید برای نیمکت مربیگری در ایران

هافبک اسبق سپاهان بعد از تجربه کوتاه مدت مربیگری در این تیم، اکنون با همان وزن دوست داشتنی خود با مسزین توانسته نگاه تازه سمت ذوب خوب کند...



در حال حاضر مربیان فوتبال ایران نشان داده و همه را تحسین و دلالت می دهد. او که در دوران بازی اش با سپاهان به عنوان کاپیتان افتخارات متعددی در دست آورد...



شده: در نقل و انتقالات تیم فصل اگر چه ایده آل نبودیم اما وی یادآور... این باشگاه جوای غلت مصدومیت های متعدد را با صلیبی بازیکنان ذوب آهن شده است...

رئیس فدراسیون ورزش پهلوانی و ورزش های تصریح کرد: ورزش زورخانه ای متعلق به کشورمان و اعتقاد همه مردم جهان نیز همین است...

آینده حرفه ای علیرضا جها نبخش

مدیر برنامه های علیرضا جها نبخش درباره آینده حرفه ای این بازیکن مواردی را مطرح کرد. امیر هاشمی مقدم گفت: باشگاه فاینورد هفته پیش بود...

01 جودوکار شهرضایی در راه مسابقات آسیایی
02 صعود یک پهلای تیم ملی فوتسال در رده بندی جهانی
03 مهدی پور از لیست خارج نمی شود!

اَللّٰهُمَّ عَسَىٰ اَنْ يَّزِيحَ رُفْقَتِي فِيْهِ التَّوْبِيْقُ وَالصُّمَّةُ وَطَهَّرْ قَلْبِيْ مِنْ غَيَايِبِ التَّهْمَةِ يَا رَحِيْمًا يُّعَادِلُ الْمُؤْمِنِيْنَ.

خدایه، در این روز با رحمت مرا بپوشان و توبیق و خود نگهداری نصیبم کن و از تیرگی‌های همت در پاک گردان، ای مهربان به بندگان با ایمن.



همانا ثروت و فرزندان، محصول دنیا و فانی شدنی و عمل صالح زراعت آخرت است، گر چه گاهی خدانده، هر دوی آن را به ملتهایی خواهد بخشید. از خدا در آنچه اعلام‌مظفر کرده است بر حذر باشید. از خدا آنگونه بترسید که نیازی به عذر خواهی نداشته باشید.

مولا علی (ع)

در آیین دیدار نوروزی مدیرعامل با مدیران، معاونین و سرپرستان عنوان شد؛

تحول ساختار تولید ذوب آهن اصفهان در راستای تحقق شعار سال



این دیدار نوروزی مدیرعامل ذوب آهن اصفهان با معاونین، مدیران و سرپرستان با حضور آیت‌الله رهبر مسئول هماهنگی تبلیغات اسلامی، معاونین مدیرعامل ذوب آهن اصفهان باشگاه فرهنگی ورزشی ذوب آهن و تنی چند از دیگر مسئولین و کارکنان این مجتمع عظیم صنعتی یکشنبه ۱۹ فروردین ماه در تالار ذوب آهن روابط عمومی برگزار شد.

مدیرعامل ذوب آهن اصفهان با اشاره به اقدامات انجام شده در این مجتمع عظیم صنعتی گفت: در مجموع می توان سال گذشته را سال اصلاح ساختار مالی ذوب آهن اصفهان دانست و در سال جدید اصلاح ساختار تولید و بازرگانی مد نظر قرار دارد که در راستای تحقق شعار سال مبنی بر جهش تولید با مشارکت مردم است. مهدی کوهی در ابتدای این آیین یاد و خاطره شهدای انقلاب، جنگ تحمیلی و همچنین شهدای حمله تروریستی رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در دمشق و شهدای سردار سرتیپ زاهدی و سایر همراهان ایشان را گرامی داشت.

وی در ادامه به مهمترین اقدامات تحولی شرکت در سال گذشته پرداخت و افزود: با توجه به شرایط مالی ذوب آهن اصفهان که در صورت های مالی شرکت منتهی به ۲۹ اسفند سال ۱۴۰۱ منکس شد، اصلاح ساختار مالی این مجتمع عظیم صنعتی به عنوان یک اقدام چالشی، پروژه مهم مدت و دانش بنیان در دستور کار قرار گرفت.

مدیرعامل شرکت ذوب آهن تصریح کرد: در این راستا تجدید ارزیابی دارایی ها از محل طبقه زمین با اخذ مجوزهای لازم از سازمان ها و دستگاههای اجرایی

ذیرط در کشور و همچنین با تصویب هیات مدیره و در واپسین روزهای سال گذشته به عنوان یک اقدام تحولی و یک موفقیت بزرگ در کارنامه کاری ذوب آهن اصفهان ثبت شد که در این فرصت شایسته می دانم از مسئولین محترم و وزرای تعاون، کار و رفاه اجتماعی، اقتصاد، صمت و همچنین مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی، شستا، صدرتامین و همچنین تلاشگران حوزه مالی و اقتصادی شرکت تشکر و قدرانی نمایم. کوهی ادامه داد: سرمایه تئیی ذوب آهن با این اقدام تحولی افزایش بیش از ۸۴ درصدی یافت و از ۷میلیارد و ۶۶۰ میلیارد ریال به ۱۲ میلیارد و ۶۶۰ میلیارد ریال افزایش یافت.

مدیرعامل ذوب آهن اصفهان ضمن تبریک این افزایش ماندگار به خانواده بزرگ شرکت اظهار داشت: افزایش سرمایه انجام شده، بازار سهامداری ذوب آهن اصفهان را به شدت سر زنده و شاداب نمود و فضای بسیار خوبی برای تولید و توسعه در این مجتمع بزرگ گشوده شده است.

وی از اخذ مجوز دیگری از سهامدار اصلی برای افزایش سرمایه از محل آورده مطالبات خیر داد و گفت: پس از باز شدن نماد ذوب آهن در بازار سرمایه از این طریق، بخشی از سرمایه در گردش شرکت تامین می شود. مدیرعامل ذوب آهن اصفهان پیگیری اخذ مطالبات شرکت از صندوق بازنشستگی فولاد را به عنوان یک اقدام تحولی دیگر معرفی نمود و خاطر نشان کرد: ذوب آهن اصفهان طی چند سال گذشته هزینه های بیمه پایه و... را جهت بازتنسختن صندوق فولاد به

صورت مستقیم پرداخت کرده و این موضوع از جمله مطالبات این مجتمع عظیم صنعتی از صندوق بوده است که با پیگیری های انجام شده در روزهای پایانی سال نایبید به بخشی از مطالبات ذوب آهن از هیات انامی صندوق بازنشستگی فولاد اخذ شد و مابقی آن را نیز پیگیر هستیم.

وی افزود: از سال ۱۴۰۱ قیمت پویلیتی ها در کشور افزایش یافت که این موضوع پار شد قیمت گاز آغاز شد. با هماهنگی وزارت صمت، کمیسیون انرژی مجلس و سایر دست اندر کاران و در سفر رییس جمهور به استان اصفهان، گزارشی از فعالیت های ذوب آهن خدمت ایشان ارائه شد و با رویکرد کارشناسی اثبات نمودیم، گاز برای کوره بلندها خوراک نیست و تقاضا کردیم قیمت گاز ذوب آهن به قیمت پالایشگاهی تبدیل شود. در این راستا و در بخشنامه ای که دکتر مخبر معاون اول رییس جمهور صادر کرد، کوره بلندها از شوه تولید اقایبی جدا شدند که این موضوع در ذوب آهن منوط به جداسازی ایستگاه طرح آهن اسفنجی (قلم) گردید و این پروژه داشتن بنیان نیز در روزهای پایانی سال گذشته با حضور مسئولین استان افتتاح شد.

مدیرعامل ذوب آهن اصفهان گفت: در سال گذشته و برای اولین بار، گواهی انحصاری ساخت داخل محصول استراتژیک ریل توسط ذوب آهن اصفهان از وزارت صمت اخذ گردید که مرهه این دستاورد بزرگ این است که وزارت راه، راه آهن سراسری و مترو کلان شهرها برای خرید ریل از ذوب آهن نیازی به برگزاری مزایده و مناقصه ندارند زیرا این مجتمع عظیم صنعتی تنها تولید کننده ریل در کشور است.

تحلیل راهبردهای خودگردانی در مخابرات اصفهان



بر اولین روز کاری سال ۱۴۰۳، جلسه تحلیل و بررسی راهکارها و راهبردهای خودگردانی در مخابرات منطقه اصفهان با حضور مدیر منطقه، معاونین و جمعی از مدیران این مجموعه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مدیر مخابرات منطقه اصفهان در این جلسه که پیرو جلسات قبلی برگزار شده و به منظور تبیین شرایط خودگردانی و بررسی راه های اجرای آن برپا شده، با اشاره به آمادگی منطقه اصفهان برای عملیاتی کردن این طرح گفت: مخابرات منطقه اصفهان با توجه به همچنین بر تلاش شبانه روزی همه مدیران و کارکنان مخابرات استان در راستای تحقق هر چه بهتر این طرح تاکید داشتند ظرفیت های تروت آفرینی در عرصه

ارتباطات، کاملا شرایط احراز اجرای طرح خودگردانی را دارا می باشد. اسماعیل قربانی افزود: هدف طرح حاضر، خودگردانی کامل در ضمن حفظ پیوستگی با بخش ستادی است که در حالت کنونی، مخابرات منطقه اصفهان با حضور مدیران این مجموعه برگزار شد.

وی افزود: آمادوار با خودگردانی و تفویض اختیار و اجرای صحیح آن در استان اصفهان، این استان به الگویی مناسب برای کل کشور در بحث خودگردانی تبدیل شود.

وی همچنین بر تلاش شبانه روزی همه مدیران و کارکنان مخابرات استان در راستای تحقق هر چه بهتر این طرح تاکید کرد.

دیدار اعضای کانون شورای اسلامی کار با مدیرکل و معاونین تأمین اجتماعی



به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل تأمین اجتماعی استان اصفهان؛ اعضای کانون شورای اسلامی کار استان اصفهان با مرتمسی حاجی کاظمی، مدیرکل تأمین اجتماعی استان و معاونین وی دیدار و گفتگو کردند.

حاجی کاظمی در این دیدار ضمن تبریک سال نو و آرزوی سلامتی و شادکامی برای مردم، تقارن ماه مبارک رمضان با بهار طبیعت را به فال نیک گرفت و ابراز امیدواری کرد که سال جدید سالی پر از خیر و برکت و گشایش و آرامش برای مردم کشور و جهان باشد.

مدیرکل تأمین اجتماعی استان اصفهان در خصوص بیمه بیکاری نیز گفت: با برنامه ریزی دقیق و شناسایی افراد غیر واقعی، تعداد مقرری بگیران بیمه بیکاری در استان از ۲۱ هزار نفر در سال ۱۴۰۰ به حدود ۱۲۵۰ نفر در حال حاضر کاهش یافته است.

حاجی کاظمی در خصوص مشاغل سخت و زیان آور نیز گفت: «با رفع صفت در کارگاه ها و برنامه ریزی دقیق، این موضوع باید به حداقل برسد.

وی در پایان تاکید کرد: سازمان تأمین اجتماعی یک سازمان بین النسلی است و وظیفه ما است که مواظب قشر کارفرما و کارگر که قشر مولد موثر و در عین حال آسیب پذیر هستند باشیم و با استقامت از خدانود متعال اقدامات موثری در مسیر اهداف سازمانی برداریم.

در این دیدار، اکبر محمد هاشمی، معاون تعهدات بیمه ای تأمین اجتماعی استان اصفهان نیز به ارائه توضیحاتی در خصوص موضوعات مطرح شده پرداخت.

با ما بهتر دیده شوید



نصف جهان روزنامه

درج آگهی در روزنامه نصف جهان یعنی امکان بهتر دیده شدن برای شما

www.nesfejahan.net

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

«دلواژه های آبی» جوانان هلال احمر برای میهمانان نوروزی اصفهان

مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی آقای استان اصفهان، برگزاری کارگاه نقاشی ویژه کودکان را از جمله برنامه های اجرا شده در این طرح عنوان کرد و اظهار داشت: کتاب های منتشر شده توسط روابط عمومی و آموزش همگانی آقای استان اصفهان در حوزه کودک و نوجوان نیز در اختیار مردم قرار می گیرد. همچنین نکات مهم برای مدیریت بهتر در مصصرف آبی نیز از طریق بروشور و پتر اطلاع رسانی می شود.

مجید مختاری انتشار فراخوان جشنواره «دلواژه های آبی» را از جمله اقدامات دیگر این شرکت در خصوص ایام نوروز عنوان کرد و افزود: این جشنواره در قالب های عکس، فیلم و دلنوشته به موضوع آرزش آب و اهمیت آن برای شهر اصفهان می پردازد و در برنامه ریزی و اجرای آن کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شرکت داشته است.



در این طرح توصیه های مدیریت مصرف آب، توسط جوانان مستقر در ایستگاه های راهنمای نوروزی هلال احمر به عموم مردم و بویژه میهمانان نوروزی شهر زیبای اصفهان ارائه می شود.

بازدید معاون فولاد مبارکه از شرکت صنایع آتیه لوله پارتاک

به گزارش روابط عمومی فولاد مبارکه، عباس اکبری محمدی، معاون سرمایه گذاری و امور شرکت های فولاد مبارکه از شرکت صنایع آتیه لوله پارتاک بازدید کرد.

در بررسی روند احداث کارخانه تولید لوله های بسدن دره، اصطلاح از آخرین جزئیات فعالیت های شرکت، گفتگو و در خصوص چالش ها و موانع موجود از اهداف این بازدید عنوان شده است.

در این بازدید، هومان یوسفیان، مدیرعامل شرکت آتیه لوله پارتاک، به بیان گزارشی از اقدامات انجام شده پرداخت و ابراز امیدواری کرد با تلاش و همت دوچندان، تا پایان سال جاری، شرکت پارتاک به تولید لوله مورد گفتنی است در پایان این بازدید برای افزایش سرعت پیشرفت پروژه، تصمیمی در زمینه های مختلف اتخاذ شد.