

افق پیش روی مدیر کل جدید میراث فرهنگی

طرح‌های پیشگیری
از سیل در اصفهان
اعتبار نیاز دارد



ربیعی:
کعبود پنالتی زن داریم

سرمری ذوب آهن می گوید مدل باری تراکتور نیست به باری قبل تغییر کرده است. محمد ربیعی پس از شکست تیمش در ضربات پنالتی مقابل تراکتور...

در صفحه ۷ بخوانید

اصفهان را با درآمد
حلال اداره
می کنیم



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ / ۲۸ آوریل ۲۰۲۴ / ۱۹ شوال ۱۴۴۵
سال ۸ / شماره ۵۸۵۲ / صفحه ۸۰۰۰ تومان

مورایس
چگونه
مسلمان شد



در صفحه ۷ بخوانید

اتباع غیرقانونی در اصفهان
ساماندهی می شوند

ماون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری اصفهان در خصوص بازگرداندن اتباعت خارجی غیرمجاز که از دغدغه‌های مردم منطقه شرق اصفهان است، اظهار کرد: در خصوص اتباع خارجی نه باید افراط و نه تقریب داشتیم، مهاجرپذیری یکی از مسائلی است که در همه کشورهای دنیا وجود دارد و کشور ما و اصفهان نیز از آن مستثنی نیست...



چشمه مرغاب، نمونه در
مناطق نمونه گردشگری اصفهان



مصرف شکلات تلخ؛
مفید یا مضر؟!

با اینکه شکلات عامل تهدید کننده سلامتی از شکلات قلبی گرفته تا افزایش وزن است، با این حال، شکلات تلخ همیشه گزینه‌ای برتر و حتی سالم‌تر بوده است و به نظر می‌رسد که حتی می‌تواند برای سلامت بوده نیز مفید باشد...

جهان نما | افزایش اجاره بها در چه سطحی خواهد بود؟ | استان | مسئولان اصفهان عزمی برای ساماندهی جوی آباد ندارند | تکنولوژی | جدا کردن شارژر از گوشی ضروری است؟ | سلامت | قند میوه‌ها برای دیابتی‌ها مضر است؟

اصفهان

بامابتر دیده شوید

www.nesfejahan.net

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری دولت آباد در نظر دارد نسبت به عملیات پروژه‌های عمرانی خود، از طریق برگزاری آگهی تجدید مناقصه عمومی طبق جدول ذیل اقدام نماید.

عنوان عملیات	محل اجرا	ردیف بودجه	زمان دریافت اسناد مناقصه	زمان ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی
تجدید مناقصه خرید، حمل، نصب و راه اندازی کامل سیستم اسمز معکوس به همراه کلیه ملزومات	سطح شهر دولت آباد	ردیف بودجه عمرانی	پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰	تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱	بعد از پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱
تجدید مناقصه عملیات اجرایی بخت، حمل و پخش آسفالت جهت روکش معابر سطح شهر و منطقه صنعتی	سطح شهر دولت آباد	ردیف بودجه عمرانی	پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰	تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱	بعد از پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

محل دریافت اسناد مناقصه
سامانه تدارکات الکترونیک دولت (https://setadiran.ir) - محمد حسن یاری - شهردار دولت آباد
تلفن ۰۳۱-۴۵۸۲۲۰۱۰

محمد حسن یاری - شهردار دولت آباد
م.الف: ۱۷۰۵۷۸۵

آگهی مزایده عمومی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) در نظر دارد زمین واقع در منطقه گورت روبروی میدان تره بار دارای پلاک ثبتی ۱۸۱۲ را به مساحت ۳۵۶۷۰ متر مربع به قیمت پایه ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال را از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط مندرج در اسناد مزایده واگذار نماید. متقاضیان در صورت تمایل از تاریخ درج این آگهی به مدت ۱۰ روز کاری جهت بازدید جهت شرکت در مزایده و دریافت اسناد مربوطه به اداره دبیرخانه ابن واحد دانشگاهی واقع در اصفهان، خیابان جی شرقی، ارغوانیه، بلوار دانشگاه، ساختمان اداری اندیشه، طبقه دوم یا به سایت www.khuisf.ac.ir مراجعه نمایند.

شرایط مزایده:

- ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر در وجه دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) به مبلغ ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و دویست میلیون ریال)، یا واریز وجه فوق به حساب شماره ۰۱۱۵۸۶۰۵۶۶۰۰۲ بانک صادرات ایران جهت مزایده زمین به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
- واریز فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ به حساب شماره ۰۱۱۵۸۶۰۵۶۶۰۰۲ بانک صادرات ایران مزایده زمین نت به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) بابت خرید اسناد مزایده. (ارائه فیش واریزی الزامیست)
- دانشگاه در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.

اصغر عالیان - مدیرکل روابط عمومی و اطلاع رسانی دانشگاه آزاد اسلامی استان اصفهان (خوراسگان)

«آگهی مزایده»

شهرداری فلاورجان در نظر دارد براساس مصوبه شماره ۶/۱۶۹۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ شورای اسلامی شهر فلاورجان پارکینگ واقع در میدان آزادی با متراژ تقریبی ۱۶۰۰ متر مربع را طبق شرایط ذیل براساس قیمت کارشناسی جهت پارکینگ عمومی به متقاضیان واجد شرایط به صورت اجاره بهاء برای مدت یکسال شمسی واگذار نماید.

- قیمت پایه اجاره براساس قیمت کارشناسی برای پارکینگ میدان آزادی ماهیانه مبلغ ۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
- شرکت کنندگان باید آخرین قیمت پیشنهادی خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
- کمیسون در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی www.falavarjan.ir مراجعه فرمائید.

محمدعلی عزیزی - شهردار فلاورجان
م.الف: ۱۷۰۱۶۲۴



Assassin's Creed Codename Hexe یک بازی خطی خواهد بود

روح خود را به گربه‌های منتقل می‌کند و به عنوان گربه با انداختن بطری‌ها، حواس یک نگهبان را بارت می‌کند تا بتواند به‌طور مخفیانه از او عبور کند. علاوه بر این، گفته می‌شود بازی Assassin's Creed Codename Hexe یک سیستم ترس دارد که مشابه با سیستم‌های Hexe Ripper و Assassin's Creed Syndicate بازی‌های Jack the Ripper است. معرفی شده بود. جزئیات دقیق نحوه اجرای این سیستم هنوز مشخص نیست.

شایعات حاکی از آن است که بازی Assassin's Creed Codename Hexe برای انتشار در سال ۲۰۲۴ در نظر گرفته شده است و در حال حاضر در مراحل نسبتاً ابتدایی توسعه قرار دارد.

این بازی روی روایت خطی داستان باشد، هر چند برخی عناصر جهان باز نیز در آن گنجانده شده است. این گفته با اطلاعات تأیید شده کمی که در مورد بازی موجود است، همخوانی دارد. معاون اجرایی و تهیه‌کننده ارشد Assassin's Creed در سال ۲۰۲۲ تأیید کرد که Codename Hexe یک بازی نقش‌آفرینی نخواهد بود و در مقایسه با بازی‌های قبلی این سری، تجربه‌ای با مقیاس کوچک‌تر ارائه خواهد داد.

تام هندرسون پیش‌تر ادعا کرده بود که شخصیت اصلی بازی Assassin's Creed Codename Hexe یک چادگر به نام السسا با قدرت‌های ماوراءالطبیعه است. او در گزارش جدید خود به جزئیات برخی از این توانایی‌ها پرداخته است. براساس گفته‌های او، بخشی از بازی شامل تعقیب السسا توسط سربازان آلمانی در شهری تاریک و غم‌انگیز است. السسا با استفاده از یک طلسم،

در حالی که Assassin's Creed Codename Red بازی اصلی بعدی سری آسازینز کرید به حساب می‌آید، اما برنامه‌های پویسافت برای بعد از آن هم مشخص است. در کنار رومایی از Red در سال ۲۰۲۲ پویسافت از بازی دیگری با نام Assassin's Creed Codename Hexe نیز پرده برداشت. طبق گزارش‌ها، این بازی در اروپای مرکزی جریان دارد و روی شکار جادوگران در قرن شانزدهم تمرکز می‌کند. حال جزئیات جدیدی از این اثر از طریق گزارش منتشر شده توسط تام هندرسون از رسانه اینسایدر گیمینگ به بیرون درز کرده است.

بر اساس گزارش تمام هندرسون، بازی Assassin's Creed Codename Hexe یک تغییر قابل توجه نسبت به روند همیشگی سری بازی‌های Assassin's Creed خواهد داشت. به نظر می‌رسد تمرکز اصلی



قابلیت جدید برای استفاده از گوشی در تاریکی



با وجود اینکه می‌دانیم استفاده از گوشی در رختخواب و تاریکی برای چشم‌هایمان مضر است، بسیاری از ما هنوز در شب هنگام خواب از تلفن خود استفاده می‌کنیم. سیستم عامل اندروید مانع از خیره شدن بیش از حد ما به صفحه نمایش نمی‌شود. اما چندین ویژگی نمایشگر برای کم‌کم به کاهش فشار چشم ارائه می‌دهد. در حال حاضر قابلیت ارائه می‌کند که رنگ‌های روشن را کاهش می‌دهد و در نتیجه صفحه نمایش را کم‌نور می‌کند، اما این نسخه ۱۵ این‌چس را فراتر برده است.

اندروید همچنین به فیلتر نور آبی داخلی و پشتیبانی از روش‌های تطبیقی است که از حسگر نور محیط دستگاه‌ها برای اندازه‌گیری شدت نور در محیط اطراف شما استفاده می‌کند. این ویژگی به طور خودکار سطح روشنایی صفحه نمایش شما را بر اساس سطح نور محیط تنظیم می‌کند. علاوه بر این، نگاشت بین سطوح نور محیط و روشنایی صفحه به دستگانه بستگی دارد، بنابراین سطوح روشنایی که یک تلفن با آن سازگار می‌شود ممکن است با گوشی دیگر متفاوت باشد. نتیجه این امر این است که برخی از گوشی‌ها می‌توانند به اندازه کافی کم‌نور شوند تا در شرایط با روشنایی کمتر به راحتی قابل استفاده باشند، در حالی که برخی گوشی‌های دیگر حداقل به طور خودکار قادر به تنظیم نور نیستند.

برای توضیح این ناپرابری، اندروید ۱۲ قابلیت را در زیر تنظیمات در منوی دسترسی پذیری به نام «تاریکی اضافی» معرفی کرد که نور صفحه‌نمایش را فراتر از حداقل روشنایی گوشی شما کاهش می‌دهد.

لازم به ذکر است که تنظیم روشنایی تطبیقی روشن‌تر از حد معمول راحت‌تر از فعال کردن دستی Extra Dimming خواهد بود. زیرا این گزینه باید به صورت دستی روشن و خاموش شود. بنابراین، اگر آن را در شب فعال کنید، تا روشنایی را کاهش دهید، باید به یاد داشته باشید که بعد از آن فعال کنید، در غیر این صورت ممکن است صفحه در طول روز خیلی کم‌نور شود. این استفاده روزی یک بار استفاده می‌کند، و این همان چیزی است که احتمالاً در ویژگی جدید اندروید ۱۵ حل می‌شود. هدف این ویژگی تنظیم روشنایی تطبیقی فعلی با کاهش خودکار روشنایی صفحه نمایش در شرایطی است که نور محیطی بسیار کم است.

رونمایی از نسخه جدید فتوشاپ با قابلیت‌های هوش مصنوعی

یکی از کاربردی‌ترین قابلیت‌های این بخش برای عکاسی از محصولات است. تولیدکنندگان محتوا و صاحبان فروشگاه‌های آنلاین می‌توانند تنها یک عکس از محصول بگیرند و سپس به راحتی پس‌زمینه را پس‌زمینه دلخواه جایگزین کنند. بدون اینکه نیاز به گرفتن چندین عکس عکس باشد.

یکی دیگر از قابلیت‌های تازه‌ای که به فتوشاپ با اضافه شده، گزینه «Generate Similar» یا ایجاد تصاویر مشابه است. با این قابلیت می‌توانید بهترین خروجی تولید شده را انتخاب کنید و سپس هوش مصنوعی از آن برای ساخت تصاویر مرتبط و مشابه استفاده خواهد کرد. این ویژگی به شما امکان می‌دهد تا دقیقاً به نتیجه دلخواه خود برسید. همچنین می‌توانید با این قابلیت نسخه‌های مشابهی از یک تصویر را برای استفاده در محتوای بازاریابی مختلف ایجاد کنید. دوباره از همان عکس ساعت استفاده کردیم و هوش مصنوعی نسخه برقی تر و زیباتری از تصویر را تحویل داد.

علاوه بر قابلیت‌های مبتنی بر هوش مصنوعی، ویژگی‌های دیگری نیز اضافه شده است. یکی از این موارد، «Adjustment Brush» یا قلموی تنظیم است که کاربران را فراتر از لایروم مدت‌هاست از آن استفاده می‌کنند. حالا این قلمو به نسخه تماشایی فتوشاپ هم راه پیدا کرده است. با این قلمو می‌توانید به صورت مجزا روی بخش‌های مختلف عکس، تنظیمات دلخواه را اعمال کنید. قبلاً برای انجام این کار، باید یک لایه جدید ایجاد می‌کردید که بر کل تصویر تأثیر می‌گذاشت، سپس یک ماسک لایه‌ای اضافه می‌کردید و بخش‌هایی که نمی‌خواستید تحت تأثیر قرار بگیرند را با قلمو پاک می‌کردید (یا روش‌های مشابهی را به کار می‌بردید). حالا با استفاده از قلموی تنظیم، می‌توانید تنظیمات مختلفی را انتخاب کنید، از جمله منحنی‌ها، نوردهی، سطوح، روشنایی و کنتراست، تراز رنگ، و موارد دیگر. حتی می‌توانید فیلترهای عکس، نقشه‌های گردانیدن و رنگ‌گرایی را با قلمو اعمال کنید. این ویژگی به‌صورت غیر مخر عمل می‌کند و به‌طور خودکار یک لایه جدید با ماسک ایجاد می‌کند. درست شبیه روشی که قبلاً انجام می‌دادید، با این تفاوت که بسیار سریع‌تر انجام می‌شود. Adjustment Brush ابزاری است که به‌طور مطلق با آن سر و کار خواهد داشت.



هر چند اکثر مردم بهترین ویژگی‌های هوش مصنوعی فتوشاپ را به دلیل توانایی آن برای پر کردن یا جایگزین کردن قسمت‌های تصویر به‌طور خودکار می‌شمارند، اما اکنون می‌توانند تصویری را از صفر ایجاد کنند. ویژگی تولید تصویر فتوشاپ جدید مانند هر مولد تصویر هوش مصنوعی دیگری عمل می‌کند. شما یک متن وارد می‌کنید و این ویژگی یک تصویر بر اساس آن تولید خواهد کرد. در نسخه جدید فتوشاپ، قابلیت دیگری به بخش هوش مصنوعی فتوشاپ Image ۳ اضافه شده است.

شما می‌توانید تصاویر خودتان را آپلود کنید (البته شرکت ادوبی تأکید می‌کند که حق استفاده از تصویر را داشته باشید) یا از تصاویر پیش‌ساخته‌ای Adobe Stock استفاده کنید تا یک عکس شبیه به آن را خلق کنید. اما در این صورت، هوش مصنوعی کمتر به متن شما دقت می‌کند و بیشتر سعی می‌کند تصویری شبیه به عکس مرجع را خلق کند.

در آپدیت جدید نرم‌افزار فتوشاپ، قابلیت حذف خودکار پس‌زمینه و جایگزینی آن با یک پس‌زمینه جدید اضافه شده است. قبلاً فقط حذف چندانی برای گوشی ایجاد می‌کنند و نه محیط اطراف. با این وجود آگاهی بیشتر، در خصوص میزان مصرف انرژی پس از به‌تمام رسیدن شارژ و آگاهی از خطرات احتمالی اتصال دستگاه به شارژر با باط خواهد شد که باید بهترین نسبت به شارژر گوشی موبایل خود اقدام کنید.

شارژرهای مدرن بسیار بهینه‌تر از قبل طراحی شده‌اند و زمانی که وظیفه خود، یعنی شارژ کردن صد درصدی گوشی را به‌طور کامل انجام داده‌اند، وارد حالت استندبای شده و مصرف انرژی را تا حد امکان کاهش می‌دهند. این مصرف انرژی در حدود ۰.۰۰۵ وات در ساعت است.

و واقعا باین بوده و حتی توسط بسیاری کنتورهای برق نیز قابل شناسایی نیستند؛ به بیان دیگر، متصل بودن شارژر به گوشی، حتی به‌صورت دائمی نیز هزینه برق کم‌انرژی را برای کاربران به

شرکت ادوبی نسخه جدیدی از فتوشاپ با آن مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و پیشرفت‌های قابل توجه در زمینه هوش مصنوعی معرفی کرد. بسیاری از این به‌روزرسانی‌ها بر پایه مدل بنیادی فایرفلای ای‌جی ۳ (Firefly ۳) ادوبی بنا شده‌اند که این شرکت جزئیات بیشتری در مورد آن ارائه داد.

ادوبی ادعا می‌کند که فایرفلای ای‌جی ۳، نسل جدیدی از تولیدات با کیفیت‌تر تصویر، درک بهتر فرامین، سطوح جدیدی از جزئیات و تنوع، و پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای ارائه می‌دهد که بیان خلاقانه سریع و ایده‌پردازی را ممکن می‌سازد. همچنین ادوبی ادعا می‌کند که کیفیت واقع‌گرایانه عکس با موفقیت‌هایی بهتر نور، جزئیات، نمایش متن و موارد دیگر بهبود یافته است.

ادوبی همچنین اشاره می‌کند که فایرفلای با محتوای دارای مجوز مانند ادوبی استوک و محتوای دامنه عمومی آموزش دیده است. در نتیجه، فایرفلای برای تولید محتوا جهت استفاده تجاری طراحی شده است که نقض حق نسخه‌برداری و سایر حقوق مالکیت فکری را به همراه نداشته باشد.

با این حال، به یاد داشته باشید که این ویژگی‌ها فقط در فتوشاپ با در دسترس هستند، نه فتوشاپ معمولی. می‌توانید نسخه‌ها را در واقعیت کنید یا برنامه‌های موجود خود را در برنامه ادوبی کلود بروزرسانی کنید تا این امکانات دسترسی پیدا کنید.

بالا به آن‌ها اشاره شد. به همین منظور، دستورالعمل‌های برای انواع استفاده از شارژر می‌تواند ضمن مصرف بهینه، سادگی فرآیند شارژ را برای کاربر نیز در پی داشته باشد.

در صورتی که ساخت شارژرها در نظر گرفته شده و معیارهای ایمنی آن‌ها پیشرفته‌تری فوق‌العاده‌ای داشته است. به همین دلیل احتمال داغ کردن یا آتش گرفتن یک شارژر سالم در شرایط کاری معمولی و آهسته

ناچیز است. در این میان، برندهای سرشناس گوشی‌ساز با ساخت لوازم جانبی همچنین با استفاده از قابلیت‌های ایمنی پیشرفته مواد با کیفیت در ساخت احتمال بروز سازه را تقریباً به صفر رسانده‌اند.

در عین حال، جدا کردن شارژر از گوشی یا بابت پس از فول شارژ شدن آن نیز مساله دیگری است که تأثیری هر چند جزئی بر ارتقای ایمنی دارد. البته همان‌طور که اشاره شد، معیارهای ایمنی به کار رفته در شارژرهای جدید در صد خطرات احتمالی در صورت متصل ماندن شارژر از ریزش تقریباً به صفر می‌رسند. با این وجود همچنان توصیه می‌شود که برای جلوگیری از آتش‌سوزی یا حتی داغ کردن شارژر پس از اتمام فرآیند شارژر، حتماً آن را از دستگاه و پریز جدا کنید.

مطمناً اتصال دائمی شارژر به پریز برق می‌تواند باعث راحت شدن فرآیند شارژ و استفاده ساده‌تر و سریع‌تر از شارژر شود. با این وجود عدم استفاده مسئولانه از شارژر نیز بستگی در پی دارد که در

مهمه خواهد داشت. به دنبال اتفاق افتادن سوانح متفاوت بین شارژر گوشی‌های موبایل برندهای مختلف، در سال‌های اخیر قوانین سخت‌گیرانه‌تری برای ساخت شارژرها در نظر گرفته شده و معیارهای ایمنی آن‌ها پیشرفته‌تری فوق‌العاده‌ای داشته است. به همین دلیل احتمال داغ کردن یا آتش گرفتن یک شارژر سالم در شرایط کاری معمولی و آهسته

ناچیز است. در این میان، برندهای سرشناس گوشی‌ساز با ساخت لوازم جانبی همچنین با استفاده از قابلیت‌های ایمنی پیشرفته مواد با کیفیت در ساخت احتمال بروز سازه را تقریباً به صفر رسانده‌اند.

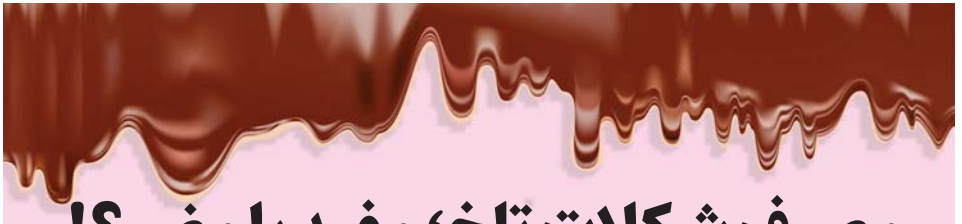
در عین حال، جدا کردن شارژر از گوشی یا بابت پس از فول شارژ شدن آن نیز مساله دیگری است که تأثیری هر چند جزئی بر ارتقای ایمنی دارد. البته همان‌طور که اشاره شد، معیارهای ایمنی به کار رفته در شارژرهای جدید در صد خطرات احتمالی در صورت متصل ماندن شارژر از ریزش تقریباً به صفر می‌رسند. با این وجود همچنان توصیه می‌شود که برای جلوگیری از آتش‌سوزی یا حتی داغ کردن شارژر پس از اتمام فرآیند شارژر، حتماً آن را از دستگاه و پریز جدا کنید.

مطمناً اتصال دائمی شارژر به پریز برق می‌تواند باعث راحت شدن فرآیند شارژ و استفاده ساده‌تر و سریع‌تر از شارژر شود. با این وجود عدم استفاده مسئولانه از شارژر نیز بستگی در پی دارد که در

مهمه خواهد داشت. به دنبال اتفاق افتادن سوانح متفاوت بین شارژر گوشی‌های موبایل برندهای مختلف، در سال‌های اخیر قوانین سخت‌گیرانه‌تری برای ساخت شارژرها در نظر گرفته شده و معیارهای ایمنی آن‌ها پیشرفته‌تری فوق‌العاده‌ای داشته است. به همین دلیل احتمال داغ کردن یا آتش گرفتن یک شارژر سالم در شرایط کاری معمولی و آهسته

جدا کردن شارژر از گوشی ضروری است؟





مصرف شکلات تلخ؛ مفید یا مضر؟!

با اینکه شکلات عامل تهدید کننده سلامتی از مشکلات قلبی گرفته تا افزایش وزن است، با این حال، شکلات تلخ همیشه گزینه‌ای برتر و حتی سالم‌تر بوده است و به نظر می‌رسد که حتی می‌تواند برای سلامت روده نیز مفید باشد.

دکتر کاران راجان، جراح عمومی سرویس بهداشتی ملی ایالات متحده اظهار کرد شکلات، لانه‌های تخمیر شده از کاکائو، پیروری بیوتیک است، نوعی فیبر که میکروبیوم‌های روده شما دوست دارند آن هضم کنند و به مولکول‌های مفید برای روده شما تبدیل شوند.

ماریا مور، یکی از محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا ایالات متحده، درباره نتایج گزارش منتشر شده سال ۲۰۱۴ در جلسه انجمن شیمی آمریکا، توضیح داد که با کتری‌های حاوی موبود روده شده یعنی فیدوفاکتریوم و با کتری‌های اسید لاکتیک، از شکلات تلخ استفاده و آن را رنده شده و تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیبات ضد التهابی در سیستم بدن شما آزاد می‌شود.

دادند که مصرف شکلات تلخ با تحریک علائم سیری در مغز مترتبط هستند و این امر به‌ویژه زمانی که سعی می‌کنید از خوردن برای کاهش وزن خودداری کنید، می‌تواند مفید باشد. اما آیا این نتایج بیان می‌کنند که می‌توان شکلات تلخ را هر روز بدون نگرانی مصرف کرد؟

شکلات تلخ غلیظ غیرمغذی فراوان برای سلامت روده، جنبه تیره تر ندارد. برای شروع، برخی از کارشناسان بر این باورند که فرآیند تولید و افزودنی‌هایی مانند شکر و غیره می‌توانند تقریباً به طور کامل پلی‌فنول‌های مفید شکلات را حذف کنند و نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ این عارضه جانبی ناگوار را تأیید کرد.

به علاوه، شکلات تلخ فاقد چربی اشباع شده نیست و مصرف بیش از حد این چربی نام سالم می‌تواند سطح کلسترول بد سیستم بدن شما را افزایش دهد و در معرض خطر بیماری قلبی و سکتته قرار گیرد. برخی از محققان شکلات تلخ نیز می‌توانند حاوی مقدار زیادی قند باشند.

یکی از نگرانی‌های اخیر، داده‌های منتشر شده مربوط به سطوح فلزات سنگین کادمیوم و سرب در برندهای معروف شکلات تلخ است. به گفته دانا الیس هانس، متخصص تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، کادمیوم بیش از حد می‌تواند به کبد و کلیه آسیب برساند. بنابراین، هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا در مصرف این مواد اجتناب یا آن را به بهترین شکل ممکن محدود کنید.

به جرات می‌توان گفت، سالی بسیار مهم در کانون توجه شما قرار گرفته است؛ آیا شکلات تلخ



این ترکیبات مسئول تأثیر غیرمنتظره شکلات تلخ بر قلب شما هستند. جان فینلی، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: زمانی که این ترکیبات توسط بدن جذب می‌شوند، التهاب بافت قلبی عروقی و خطر طولانی مدت سکتته را کاهش می‌دهند. غلظت فیبر پیروری بیوتیک در شکلات تلخ از رتباط غیرمنتظره‌ای با اسفردگی دارد و می‌تواند وضعیت سلامت روان را بهبود بخشد.

علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی غلظت بالایی از پلی‌فنول‌هاست، دکتر کاران راجان افزود: پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونول‌ها هستند که مواد لازم برای میکروبیوم‌های روده شما را فراهم می‌کنند. اگر به دنبال ماده‌ای سالم هستید که به رشد سوسه‌های مفید روده کمک کند و همزمان انواع عوامل بیماری‌زا را کاهش دهد، به گفته این متخصص، پلی‌فنول‌ها این کار را برای شما انجام می‌دهند، همچنین برخی نتایج نشان

قند میوه‌ها برای دیابتی‌ها مضر است؟

مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند.

ویتامین‌ها، فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های سروری در بسیاری از میوه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت کمک کند و خوردن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر کمتر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن میوه می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. این مطالعه شامل ۱۱ هزار نفر است که از محتوای غذایی کامل میوه‌ها آگاه‌تر بودند و رژیم غذایی را بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کنند.



میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به دلیل تولید قند بیشتری نسبت به بقیه دارند. میوه‌های پر قند عبارتند از: هندوانه، موز، بیش از حد رسیده و آناناس. خوردن این میوه‌ها برای افراد دیابتی هنوز بی‌خطر است و تازگی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست، با این حال مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید. در حالی که این میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخش جدایی‌ناپذیر یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند. منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تازگی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد، برخلاف خوردن میوه‌ها تازه که حاوی فیبر هستند،

خشک شده باشند. ترکیب میوه‌های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آجیل سرشار از فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌توانند از افزایش قند خون جلوگیری کنند. این میوه‌های خشک قبلاً برای دارن: زردآلو، آناناس و کشمش. نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به دنبال کاهش سبزیجات و کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی خود باشند و میوه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود قرار دهند.

منبع غنی مواد مغذی اگرچه کالری فنیقی زیاد است اما منبعی غنی از مواد مغذی و چربی‌های سالم است. هر ۳۸ گرم فندق (تقریباً ۲۰۰ عدد مغز فندق) ۱۷۶ کالری دارد و ۱۷ گرم چربی، ۴۲ گرم پروتئین، ۴۰۷ گرم کربوهیدرات، ۲۰۷ گرم فیبر دارد. مغز فندق همچنین در برندهای ویتامین E و تیامین یا ویتامین B1، منیزیم، مس و منگنز است.

۴) کاهش خطر سبک ابتلا به سرطان آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در فندق باعث می‌شوند تا این مغز منبع خواص ضدسرطانی هم داشته باشد. در میان انواع مغزها، فندق حاوی بیشترین مقادیر آنتی‌اکسیدان‌هایی با عنوان پلانتی‌پولین‌ها است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان و حتی درمان آن‌ها مؤثر باشند.

۷ ماده غذایی مفید و موثر برای چربی سوزی شکم

افزودن مواد غذایی زیر به برنامه غذایی روزانه، با دارا بودن پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و سایر مواد مغذی، به کاهش چربی احشایی کمک می‌کند:


۱) گوشت گاو بدون چربی

گوشت گاو بدون چربی یک گزینه مناسب و پروتئینی است که برای زمان طولانی‌مدت سرنگه‌تان می‌راند و به کاهش چربی شکمی کمک می‌کند. پروتئین احساس سیری بعد از غذا را افزایش می‌دهد، به حفظ عضلات کمک می‌کند و منجر به افزایش متابولیسم می‌شود. همچنین پروتئین اثر حرارتی بالایی دارد، به این معنی که کالری بیشتری را در طول هضم می‌سوزاند.



۲) جو دوسر

جو دوسر سرشار از فیبر است و گلوکوز و کربوهیدرات‌های پیچیده است که انرژی پایداری را برای بدن فراهم کرده و به کنترل گرسنگی کمک می‌کند. مصرف جو دوسر، سطح قند خون را تثبیت می‌کند و احتمالاً با هوس قند در ساعات بعد از غذا کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعات، تا گلوکوز موجود در جو دوسر علاوه بر تقویت سلامت روده، می‌تواند به افزایش سبک‌تری هضم اسان و کاهش چاقی شکمی کمک کند.




۳) لیمو

مصرف لیمو به‌تازگی شاید چندان رضایت‌بخش نباشد، اما اسفند از لیمو در دستور العمل‌های خوراکی و نوشیدنی می‌تواند به کاهش چربی شکم کمک کند. میوه حاوی پلی‌فنول‌های قوی است که منجر به جلوگیری از تجمع چربی در ناحیه شکم و چاقی می‌شود. سعی کنید به جای استفاده از سس‌های پرچرب و ناسالم، روی سالادها و غذاهای چندان قطره آب لیموی تازه بچکانید.




۴) ماهی تن

ماهی تن کلسیم و فسفر (که در دلیلهای پروتئین بالا و چربی سالم، یک غذای مغذی به شمار می‌آید) یک وعده غذایی تن کلسیم و فسفر ۳۲ گرم پروتئین و ۱۶۸ کالری دارد و حاوی حدود ۹ گرم چربی سالم است. شواهد نشان می‌دهد که مصرف غذاهای دریایی بدون چربی مانند ماهی تن، به پیشگیری از چاقی شکمی کمک می‌کند.




۵) لوبیا سیاه

علاوه بر مصرف پروتئین، دریافت فیبر کافی در رژیم غذایی برای کاهش چربی شکمی مهم است. در میان حبوبات، لوبیا سیاه یک گزینه ایده‌آل برای این منظور است. در نصف فنجان لوبیا سیاه ۸ گرم فیبر و ۸ گرم پروتئین وجود دارد. به طور کلی محتوای فیبر موجود در حبوبات برای کاهش وزن و جلوگیری از افزایش وزن مفید است.



۶) چای سبز

چای سبز یک نوشیدنی چربی‌سوز است و محتوای کافئین موجود در آن می‌تواند به بهبود متابولیسم و چربی‌سوزی کمک کند. مصرف مداوم چای سبز در کنار یک رژیم غذایی کم کالری و ورزش منظم باعث کوچک شدن شکم می‌شود.



۷) تخم مرغ

در حالی که غذاهایی مانند گوشت گاو بدون چربی و مرغ انتخاب‌های خوبی برای دریافت پروتئین هستند، تخم مرغ هم می‌تواند گزینه مفیدی دیگری باشد و در هر وعده غذایی مصرف شود. یک تخم مرغ متوسطاً، تقریباً دارای ۶ گرم پروتئین و کمتر از ۵ گرم چربی است. زرده تخم مرغ همراه با محتوای پروتئین بالایی که دارد، حاوی مقدار زیادی ماده مغذی به نام کولین است. مکمل کولین به طور بالقوه به کاهش BMI یا شاخص توده بدنی کمک می‌کند و همچنین سطح لیپین موجود در آن، باعث افزایش حس سیری و کاهش تولید هورمون گرسنگی در بدن می‌شود.



آبرسان‌ترین سبزیجات برای بدن

بدن ما همچنین به‌تازگی کافی برای انجام مواد مغذی از دست رفته و حفظ تعادل الکترولیت‌ها نیاز دارد. یک راه ساده برای هیدراته (پر آب) نگه داشتن بدن، افزودن سبزیجات تازه به رژیم غذایی است که سرشار از مواد مغذی و همچنین محتوای آب بالا هستند. در این مطالعه به برخی از سبزیجات رایج که برای آبرسانی به بدن به‌طور طبیعی عالی هستند، اشاره شده است.

سبزیجاتی مانند خیار و کرفس دارای محتوای آب بالایی هستند و برای حفظ تعادل الکترولیت‌ها ضروری هستند. این سبزیجات ساده‌تر تنها سرشار از آب هستند، بلکه در عین حال مقادیر زیادی از مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم نیز به تنظیم تعادل مایعات در بدن کمک می‌کنند.

گنجاندن این مواد غذایی آبرسان در رژیم غذایی تابستانی‌تان تنها به نفع شما و برنارزی نگه می‌دارد، بلکه به جلوگیری از کم‌آبی بدن و گرم‌زدگی نیز کمک می‌کند. خیار به‌طور طبیعی سرشار از فیبر و سایر مواد مغذی حیاتی است و محتوای آب بالایی در حدود ۹۵ درصد دارد.

انواع کاهوی حاوی حدود ۹۶ درصد آب هستند که آن‌ها را به گزینه‌ای عالی برای آبرسانی به

۴ فایده فندق

فندق سرشار از مواد مغذی است و دارای مقدار زیادی پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی است. در این مطلب، چهار فایده شگفت‌انگیز فندق برای سلامت بدن را خواهیم خواند.

فندق طعم شیرینی دارد و می‌توان آن را به صورت خام، پودره یا آسیاب‌شده به شکل خمیر مصرف کرد. مانند سایر آجیل‌ها، فندق سرشار از مواد مغذی است و دارای مقدار زیادی پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی است. در این مطلب، چهار فایده شگفت‌انگیز فندق برای سلامت بدن را خواهیم خواند.

۱) حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی

با مصرف فندق مقادیر قابل توجهی از ترکیبات با خواص آنتی‌اکسیدانی دریافت خواهید کرد. آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در برابر اسفردگی اکسیداتیو محافظت می‌کنند که می‌تواند به ساختارهای درونی سلولی آسیب بزند. یوزدوسر را به دنبال داشته باشد و خطر ابتلا به انواع سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

۲) حفظ سلامت قلب

مصرف فندق می‌تواند در کاهش سطح کلسترول خون مؤثر باشد. افرادی که قند خون مصرف می‌کنند، سطح کلسترول بد در آن‌ها کاهش می‌یابد. مصرف فندق باعث می‌شود تا این چربی خون را کاهش و سطح پروتئین E را افزایش می‌دهد. همچنین از آن‌جا که فندق سرشار از انواع اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان است، فیبر زیادی دارد و حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم و پتاسیم است، مصرف آن به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.





کاپیتان یک سال دیگر لژیونر می‌ماند؟

یک رسانه یونانی از احتمال تمدید قرارداد احسان حاج صفی با آ.ک.ا.آ تا سه مدت یک فصل دیگر خبر داد. سعادت یونانی SDA نوشته: «احسان حاج صفی در این فصل سال بر کاری را پشت سر گذاشت و در ۲۶ بازی برای تیمش توانست سه پاس گل بدهد و یکی از خوب‌های آ.ک.ا.آ در مسیر دفاع از عنوان قهرمانی در سوپرلیگ یونان بود.» قرارداد این بازیکن ملی پوش ایرانی باستان پیش رو به پایان می‌رسد اما این حال بنده در قراردادش وجود دارد که باعث می‌شود در صورت رضایت باشگاه برای یک سال دیگر بتواند در یونان و آ.ک.ا.آ بماند. حاج صفی ۲۴ ساله سومین فصل حضورش را در آ.ک.ا.آ سپری می‌کند. او فصل قبل توانست قهرمانی در لیگ و جام حذفی را با تیمش به دست بیاورد.

افشای جزئیات قرارداد طارمی - اینتر

فابریزیو رومانو جزئیات قرارداد مهدی طارمی با اینتر را فاش کرد. قرارداد او به ساله با گزینه تمدید یک ساله در حالیکه پیش از این با تأیید مدیران اینتر مشخص شده بود. قرارداد این باشگاه با مهدی طارمی نهایی شده است اما جزئیات این قرارداد خری منتشر نشده بود. فابریزیو رومانو روزنامه نگار مشهور حوزه نقل و انتقالات فوتبال اعلام کرد که توافق اینتر و طارمی نهایی و کامل شده و این موضوع به باشگاه فعلی او پور تو هم اطلاع داده شده است. پیش از این اسلیو، مدیر اینتر، در شب قهرمانی تیمش از قطعی شدن قرارداد اینتر با طارمی خبر داده بود و حالا دیگر شکی باقی نمانده که ستاره ایرانی دو فصل آینده یا شاید سه فصل آینده را با پیراهن تراکتور می‌پوشد.



مورایس چگونه مسلمان شد



خبر گروینن ژوزه مورایس به دین اسلام و ازدواج قریب الوقوع او با یک دختر ایرانی، یکی از پر سر و صداترین اخبار فوتبال ایران است.

مربی پرتغالی سپاهان، به لحاظ اخلاقی بی تردید یکی از متفاوت ترین مربیان خارجی است که در سال‌های اخیر به فوتبال ایران آمده است. فارغ از آرامتی و ادبیات مودبهانه‌ای که در برابر سولات غالباً چالشی پیش گرفته، یکی از ویژگی‌های قابل تحسین او، علاقه‌ای است که نسبت به فرهنگ، هنر و موسیقی ایرانی بروز می‌دهد. این طرز تفکر، دقیقاً نقطه مقابل برخی مربیان اروپایی است که حتی با وجود سال‌ها حضور در ایران، نگاه بالا به پایین و اظهار نظرهای تروم‌آمیز با نیش و کنایه را حفظ می‌کنند.

به گفته برخی نزدیکان این مربی، ماجرای عجبی زندگی او را تحت تأثیر قرار داده است. ماجرای که کمتر درباره آن صحبت شده است. او پیش از اینکه پیشگاه سپاهان را بپذیرد و به ایران سفر کند، در یک سانه رانندگی دچار وضعیتی شبیه بیهوشی و کما می‌شود و پس از بیداری، نوع نگاه وی به زندگی به کلی متفاوت شده است. اما آنچه مدیران باشگاه سپاهان را شگفت زده کرد، این بود که مورایس چندی پیش به باشگاه مراجعه کرده و می‌گوید: «من می‌خواهم مسلمان شوم. باید از کجا شروع کنم؟»

به منظور راهنمایی این مربی پرتغالی، ابتزاز طریق بخش فرهنگی باشگاه سپاهان، مسائلی در خصوص عرف، شیوع و قانون در ایران و دین اسلام برای وی توضیح داده شده و بلافاصله مقدمات شرعی تشریف مورایس به دین مبین اسلام انجام شده است. وی همچنین در محضر یکی از علماء، شه‌آئینان را به زبان جاری ساخته و شرعاً مشرف به دین اسلام شد و شبیه گردیده است.

نکته دیگر اینکه به موازات این اقدامات، یک مشاور مذهبی با شناسایی کامل به زبان انگلیسی در کنار وی، فرآیند آشنایی و آموزش مبانی اعتقادی و نیز پاس‌نگویی به سولات مورایس را برعهده داشته است. از مدت‌ها قبل از زم‌ماه‌های منی سر از دواچ قریب الوقوع ژوزه مورایس با یک بانوسوی ایرانی در جریان بود. موضوعی که همراه با خبر تشریف او به دین اسلام، پررنگ‌تر شد و رسانه‌ها نیز درباره آن صحبت کردند. در این خصوص گفته می‌شود مسائلی شرعی از دواچ مورایس با همسر ایرانی‌اش اتفاق افتاده و طی چند روز آینده این مراسم به صورت رسمی برگزار می‌شود.

مورایس درباره تغییر دین خود از مسیحیت به اسلام در نشست خبری پس از پیروزی برابر استقلال ملاتانی در اهوراورد سه‌سوال قرار گرفت و در واکنش به آن گفت: با افتخار منی پیش به دین اسلام روی آوردم و یکی از شما هستم. حتی عضویت از خانواده‌های ایرانی می‌خواستم. آخر فصل درباره این موضوع صحبت کنم، چون مسائل شخصی را در خون درونم نگه می‌دارم. اما چون بیان کرده‌ام، این حقیقت دارد.

امروز: فینال آسیا، ایران - تایلند

روز سرنوشت ساز فوتبال



تیم‌های ملی فوتبال ایران و تایلند امروز در فینال جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ به مصاف خواهند رفت.

تیم ملی فوتبال ایران پس از صعود در اماراتیک در برابر ازبکستان به فینال جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ راه یافت و در نبرد پایانی با تایلند میزبان رقابت‌ها روی‌روی خواهد شد. مردان شمسایی و شاکردان میگوئل رودریگو با برتری در ضربات پانته جشن صعود به فینال را گرفتند و شرایط مشابه به یکدیگر رسیدند.

دیدار فینال جام ملت‌های آسیا، امروز یک‌شنبه و از ساعت ۱۴:۳۰ در سالن بانوکو آرن تا نایند پیگیری می‌شود و قهرمان هفتمین دوره جام ملت‌های آسیا مشخص خواهد شد. ایران برای باز دهمین بار به فینال رقابت‌ها راه پیدا کرده که از این حیث دست نیافتنی به شمار می‌رود. همچنین تایلند در حالی برای سومین بار فینال آسیا را تجربه می‌کند که همیشه دستش از جام قهرمانی کوتاه مانده است.

به جز دیدار فینال تیم‌های افغانستان و قرقیزستان در پلی آف آسیا به مصاف یکدیگر می‌روند و برنده این بازی به عنوان سهمیه پنجم قاره کهن در جام جهانی فوتبال شرکت می‌کند. همچنین دیدار ردیفیندی در جام تاجیکستان و ازبکستان نیز برگزار می‌شود.

تماشاگران ایرانی همه را غافلگیر کردند

جام ملت‌های فوتبال آسیا ۲۰۲۳ تایلند در حالی امروز به پایان می‌رسد که تماشاگران ایرانی حاضر در بانوکو به واسطه رفتارهای متفاوت مورد تحسین قرار گرفتند.

در حالی که جز کشور میزبان تایلند در سایر مسابقات تماشاگران کم تعدادی روی سکوها برای حمایت از کشورهایشان حضور دارند، تشویق یکپارچه ایرانیان حاضر در بانوکو حال و هوای ویژه‌ای به مسابقات ایران بخشیده است. آنها در رفتاری متفاوت بعد از پیروزی ملی پوشان مقابل ازبکستان، به تشویق بازیکنان حریف که بعد از شکست در حال اشک‌ریختن بودند پرداختند که گفتنی و تحسین حاضران در استادیوم را به همراه داشت.

بازنده‌ای که هیچ وقت سقوط نمی‌کند!

یکی از تیم‌های با سابقه والیبال ایران با وجود اینکه در دو فصل گذشته باید به دسته اول سقوط می‌کرد اما در هر دو بار لیگ برتری باقی ماند. در فصل گذشته لیگ برتر والیبال، تیم سایپا که در دور گروهی در انتهای جدول قرار گرفته بود در مرحله پلی‌آوت با شکست مقابل سس‌نفسجان عملاً باید راهی دسته اول می‌شد اما با خرید امتیاز تیم لیگ برتری وی هورسان فصل آینده هم در لیگ برتری باقی خواهد ماند. هورسان در فصل گذشته مشکلات مالی زیادی رویرو بود اما اثرش صادقانه‌تر هر طور بود این تیم را در لیگ برتر حفظ کرد و با توجه به انتقال امتیاز این تیم

ریعی: کمبود پنالتی‌زن داریم

سرمرمی ذوب آهن می‌گوید بازی ملی تراکتو رز نسبت به بازی قبل تغییر کرده است. محمد ریعی پس از شکست تیمش در ضربات پنالتی مقابل تراکتور در جام حذفی اظهار داشت: در پنالتی ما هایش از هر چیز شانس مهم است و وقتی ضربات هم اهمیت دارد، تیم ما در طول فصل تا الان ۲ پنالتی زده بود که هر دو را خراب کردیم. مقابل ملوان و الومیتیم این اتفاق افتاد و کمبود پنالتی‌زن داریم.

وی افزود هر ۳ بازی تراکتور و ذوب آهن در فصل جاری خوب بود، چچه حاجت کشیدند و شرایط ویژه ای داشتیم، ما در دو سه هفته اخیر با ترافیک سنگین بازی‌های روی روی بودیم، مسیر بازی و ریکواری بودیم.

ریعی در مورد شرایط ذوب آهن ادامه داد: باید توجه به اینکه ایالات این را داشتیم به مراحل بالاتر جام حذفی برویم قسمت نبود که این اتفاق بیفتد.

سرمرمی ذوب آهن اضافه کرد: تیم تراکتور از بازی قبلی تا بازی این لحاظ ملل بازی تغییر نکرد و همه توپ‌ها را از خط دفاعی بلند می‌زد و سعی می‌کرد بازی بلند توپ را به فرای پشت



آریا یوسفی

روای سپاهان را محقق می‌کند

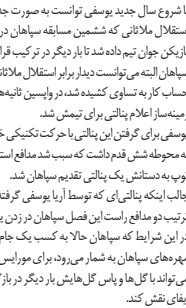
آریا یوسفی پس از ماه‌ها موفق شد بار دیگر برای سپاهان در مقام یک بازیکن تعیین کننده ظاهر شود.

در اولین دیدار تیم فصل ذوب برابر استقلال در ورزشگاه آزادی بود که آریا یوسفی به دلیل مصدومیت مجبور به زمین زدن شد. او در ابتدای نیمه دوم به جای حسین نواد وارد زمین شده بود، اما خودش هم در دقیقه پایانی مسابقه دچار مصدومیت شدید از ناحیه زانو شد تا چندین ماهه راه همین دلیل از دست بدهد.

با شروع سال جدید یوسفی توانست به صورت جدی تیم ترمیناتش را دنبال کند و سرانجام در مصاف با استقلال ملاتانی که ششمین سبانه سپاهان در سال جدید به شمار می‌رود، این فرصت در تیم دوباره بازیکن جوان تیم داده شد تا بار دیگر در ترکیب قرار بگیرد.

سپاهان البته می‌توانست دیدار برابر استقلال ملاتانی را خیلی ساده‌تر تمام کند. اما وقتی با سوبر گل یک‌پرو حساب کار به تساوی کشیده شد، در دقیقه ۱۵ دقیقه دوم بود که شماره ۱۲ سپاهان با سرزناس خود زمیزمانز اعلام پنالتی برای تیمش را کرد. تک‌تکی خود را پیش از دقیقه ۱۵ تقویت و سپس ارسالی موج‌بار به محوطه شش دانم داشت که سبب شد منافع استقلال ملاتانی در محاسبات دچار اشتباه شود و با برخورد توپ به دستانت یک پنالتی تقدیم سپاهان شد.

جالب اینکه پنالتی‌ای که توسط آریا یوسفی گرفته شد، با ضربه رامین رضائیان به گل بدل شد تا به این ترتیب دو مدافع راست این فصل سپاهان در زدن یکی از مهم‌ترین گل‌های فصل شراکت داشته باشند. در این شرایط که سپاهان حالا به کسب یک جام امیدوار شده بازگشت آریا یوسفی که از کندی‌ترین مهره‌های سپاهان به شمار می‌رود، برای مورایس و دستیارانش بسیار ارزشمند خواهد بود؛ بازیکنی که می‌تواند با گل‌ها و پاس گل‌هایش بار دیگر در بازگشت سپاهان به فرم خوب هفته‌های ابتدایی لیگ برتر ایفای نقش کند.



03

سردار آزمون فقط به یک شرط می‌ماند!

رسانه‌های ایتالیایی در جدیدترین گزارش‌های خود درباره سردار آزمون مدعی شده‌اند که باشگاه رم به‌شدت از این ستاره ایرانی رضایت دارد. البته این رضایت تنها به بحث حقوقی مربوط نمی‌شود بلکه کار فنی جاورسینی نگارش و تمدد آزمون را هم مورد تأیید قرار می‌دهند. در ماه‌های اخیر باشگاه پانته‌تین اینتا آتاماس فوتبال خود را با باربرو آگونزوفو آغاز کرده تا شرایط جذب نامی سردار آزمون را جویا شود. سردار آگونزوفو به صورت فرضی در رم حضور دارد اما عملکرد خوب او باعث شده که سران باشگاه به فکر فکری کردن قراردادش باشند. سرمرمی ایتالیایی رم، اولین است که از ماندن سردار آزمون در تیمش استقبال می‌کند.

02

چرا فرهاد به تراکتور نرفت

یکی از گزینه‌های داخلی باشگاه تراکتور برای انتخاب سرمرمی فرهاد می‌بود که سرمرمی سابق باشگاه تراکتور مستکتر از مدیران این باشگاه پاسخ منفی داد. می‌تواند بعد از جدایی خمسی برای انتخاب سرمرمی این بار به سراغ گزینه‌های داخلی رفت اما نظر فرهاد علام‌فند است. سرمرمی‌اش را در فوتبال امارات دنبال کند. لویه دنبال حضور در یک تیم لیگ برتری دیگر از فوتبال امارات است. گفته می‌شود هم‌چنین اگر خوب پیش‌روا در آینده نزدیک سرمرمی شرحه خواهد شد. زمزم‌هایی نیز مبنی بر حضور فرهاد جدیدی در تیم ملی امید امادات وجود داشت که این امر هنوز مشخص نشده است.

01

مذکره با محرم برای بازگشت به سپاهان؟

در حالی که محرم نوبه‌یک با باشگاه سس‌نفسجان قرارداد دارد اما حالا شایعات منی بر اینکه برای فصل آینده نوبه‌یک‌زنه اصلی فصل آتی سپاهان است مطرح شده است. اما در حال حاضر با دست‌آیند استغفای موج‌چهره یک‌فر از مدیریت این باشگاه هنوز هیئت مدیره سپاهان مدیر جایگزینی انتخاب نکرده است. نوبه‌یک به باشگاه هنوز باشگاه سپاهان مدیر عامل ندارد. لوبولیت اول مجموعه مدیریتی در این باشگاه انتخاب یک مدیر عامل است و بعد از آن خصوصی انتخاب مربی فصل آینده این باشگاه تصمیم گیری خواهد شد. ضمن آنکه مورایس روز دوم تیرماه سال ۱۴۰۱ قراردادی سه‌ساله با باشگاه سپاهان امضا کرد و به این ترتیب او برای فصل آینده هم با این باشگاه قرارداد دارد.

مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان در نخستین کنفرانس مدیریت دانش شرکت های پالایش نفت:

تا پایان سال ۱۴۰۳ به رتبه چهارم بلوغ سازمانی می رسیم



مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان در آیین و درین دیدار دانش شرکت های پالایش نفت ایران با اشاره به اینکه به دنبال تولید محصولاتی هستیم که سودآوری بیشتری داشته باشد افزود در زمان شروع فعالیت، پالایشگاه اصفهان ضرر بود اما با مدیریت که انجام شد حاشیه سود شرکت به ۱۶ درصد رسیده است. به گزارش واحد رسانه روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، دکتر محسن قدیری افزود همه طرح های پروژه های در دستور کار هلدینگ پتروپالایش اصفهان بر اساس برنامه و هدفمند است.

زیرساخت های پالایشگاه اصفهان و چارتهای نیازمند اصلاح بود که به خوبی انجام شد. البته تا مام بزرگی برای ارتقاء زیرساخت های قدیمی پالایشگاه برداشتم که در این راستا تا اواخر ۱۴۰۵ به اهداف تعیین شده دست می یابیم. مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان با اشاره به نصب نرم افزار SAP و ERP آلمان در پالایشگاه گفت: تاکنون ۱۲ ماژول از نرم افزار SAP نصب شده و برنامه های شرکت بر این اساس پیش می رود که همه فعالیت های موجود را مکانیزه کرده است. فرایندها با اجرای این نرم افزار، نقشه ها و برنامه های مشخص شده و می توان آن را بر اساس کیفیت کنترل کرد. با استفاده از هوش مصنوعی و داده های این نرم افزار، نقشه استراتژیک پالایشگاه اصفهان تدوین خواهد شد. قدیری با اشاره به اینکه اجرای پروژه RFCC منجر به افزایش ۷۸ میلیون لیتر در روز نیترو خواهد شد گفت: پالایشگاه اصفهان می تواند در رفع نیازهای نیترو کشور ایفای نقش کند. مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان با اشاره به اینکه در سال گذشته ساختار سازمانی را با هدف بهبود عملکرد و افزایش بهره داری و اجرای ۲۰ پروژه در این بخش را مورد اشاره قرار داد و گفت: با فعالیت مناسب این معاونت و فرار گرفتن آن در فرایندهای هلدینگ، بهر روزی پالایشگاه ۱۰ برابر افزایش می یابد.

برگزاری جلسه شورای مدیران ستادی مخابرات در نجف آباد



جلسه شورای مدیران ستادی مخابرات اصفهان به میزبانی مخابرات نجف آباد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مدیر مخابرات منطقه اصفهان در این جلسه با اشاره به موضوع خودگردانی مخابرات استان گفت: باید در این راستا با برنامه ریزی و اقدامات مناسب و گام برداشتن در مسیر افزایش درآمد و مدیریت هزینه ها در سطح ادارات ستادی و شهرستان ها، از ظرفیت های موجود نهایت استفاده را در جهت بهره وری بیشتر نمود. وی افزود: حیات صنعت کشور و مخابرات وابسته است و عدم توجه به لزوم افزایش ترافیک های مخابراتی در سطح کلان می تواند آسیب زا باشد. قربانی کردن عود کارها بر برگزاری جلسات شورای معاونین و مدیران در شهرستان ها، به دنبال افزایش ترافیک و تقطع نظارت موجود بوده و در ساد استان هم کمتی های درآمندی در معاونت های مختلف جهت بهره مندی از ظرفیت های فکری و عملیاتی شهرستان ها ایجاد شده است. فروش شماره های رند و مشخص بودن دستورالعمل های فروش، نظام مند بودن مصوبات تفکات ثابت شهرستان، حق کارکردن کارکنان هیات روستایی، بررسی سرفه ها و خسارت وارد، درخواست پیگیری مطالبات در صورتی تامین شهرستان، توسعه شبکه بی سیم، مباحث نیروی انسانی و... از جمله موارد مطرحه در جلسه بودند.

لازم به ذکر است معاونین هم در حوزه های کاری خود به بیان و تشریح برنامه های آتی پرداختند.

بازسازی ۵۰ پوسته پمپ آب رسانی در تعمیرگاه فولاد مبارکه



مسئب صفیان، سرپرست کارگاه ماشین سازی تعمیرگاه مرکزی و مسئول این پروژه، ضمن تأیید این کار گفت: پمپ های افقی و عمودی بسیار زیادی در سایت تولید شرکت فولاد مبارکه برای آب رسانی به خطوط تولید استفاده شده اند. این پمپ ها عموماً بعد از کارهای خنک کننده برای ارسال مجدد آب به سایت استفاده می شوند و ارزش خرید آن ها بیش از چندین هزار دلار است.

وی در تشریح مشکلات به وجود آمده در این زمینه گفت: با توجه به عبور آب با سرعت زیاد از درون پمپ ها و همچنین سختی بالای آب، پوسته پمپ ها از درون دچار مشکلات خوردگی و تخریب سطحی پوسته، فرسایش و جدا شدن فلز از پوسته، خشکی در اثر تنش مکرر یا چرخه های در نتیجه شکستگی می شوند.

وی تصریح کرد: با توجه به هزینه بسیار زیاد جایگزینی این پمپ ها در سال های اخیر، تعمیر و بازسازی سطوح داخلی این پمپ ها و استفاده مجدد آن ها در دستور کار گرفت و در نهایت، طی سال گذشته، بیش از ۵۰ پوسته آب رسانی مختلف در تعمیرگاه بازسازی شد.

سرپرست کارگاه ماشین سازی تعمیرگاه مرکزی تأکید کرد: بازسازی این تعداد پمپ، علاوه بر صرفه های اقتصادی برای فولاد مبارکه، از نظر حرکت شرکت در مسیر اقتصاد چرخشی و استفاده بهینه از منابع موجود نیز حائز اهمیت است.

بازگشت وجه برای خریداران در بانک رفاه کارگران

بانک رفاه کارگران با اجرای «طرح ماندگار» گام دیگری در راستای ارائه خدمات و محصولات متمایز بانکی برداشت.

به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، بر اساس این طرح، علاوه بر تخفیف های عادی فروشگاه طرف قرارداد با بانک رفاه کارگران، بخشی از تراکنش خرید دارندگان رفاه کارت در پایانه های طرف قرارداد با این بانک، در قالب Cash Back به حساب آنان برمی گردد.

بر اساس این گزارش، تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی پذیرنده پایانه های فروشگاه های (POS) و درگاه های پرداخت اینترنتی (IPG) مربوط به شرکت های PSP طرف قرارداد این بانک (فروشندگان) و مشتریان بانک و دارندگان رفاه کارت (خریداران)، جامعه

۲۶۱۳ کودک دارای اختلال اوتیسم در اصفهان شناسایی شدند

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی اصفهان گفت: آمار دقیقی از تعداد بیماران اوتیسم در دسترس نیست اما تاکنون ۲ هزار و ۶۱۳ کودک دارای اختلال اوتیسم در اصفهان شناسایی شده اند.

پژمان پورشیان افزود: در استان اصفهان ۱۳ مرکز روزانه توانبخشی طیف اوتیسم داریم که حدود ۴۷۷ نفر کودک از خدمات این مراکز استفاده می کنند.

وی افزود: همچنین یک مرکز شبانه روزی بستری موقت برای این بیماران فعال است اما سیاست بهزیستی مبنی بر افزایش مراکز شبانه روزی نیست زیرا معتقد به استفاده از مراکز روزانه و آموزش از طریق خانواده است.

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی اصفهان تصریح کرد: بر اساس بررسی ها شمار این اختلال در حال افزایش و در پسرها چهار برابر بیشتر از دخترها رخ می دهد. معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی اصفهان ادامه داد: در کنار ارائه خدمات مراکز بهزیستی، روش های متمرکز فردی و چهره به چهره و برخی موارد برگزاری کلاس دو یا سه نفره به صورت گفتار درمانی و کار درمانی با هدف بهبود فرد صورت می گیرد. وی بیان داشت: اگر بتوان اختلال اوتیسم را به موقع تشخیص و برای فرد برنامه آموزشی مناسب و به هنگام برگزار کرد، نتایج درمانی خوبی در راستای بهبود فرد می شود.

واردات قهوه

واردات قهوه در سال ۱۴۰۲ با رشد ۷۵ درصدی در ارزش به رقم ۱۴۸ میلیون دلار رسید

قهوه وارداتی به کشور در سال ۱۴۰۲ از طریق ۵ کشور:

امارات متحده عربی، یونان، هند، اندونزی، اوگاندا

میزان وزنی قهوه وارداتی در سال ۱۴۰۲، ۴۹ هزار تن بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۴۸/۵۵ درصد افزایش داشته است

تشریفات کمتری حدود ۸۲ درصد از وزن و ارزش واردات قهوه از طریق کمرک شهید رجایی انجام گرفته است

۴۹ هزار تن

۱۴۸ میلیون

www.nesfejahan.net