

فرصت خواهر خواندگی با سن پترزبورگ



روزنامه مستقل استان اصفهان www.nesfejahan.net

شبه ۱۳ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۴ نوامبر ۲۰۲۳ / ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۵
سال پنجم / شماره ۸۷۱۸ / صفحه ۸ / قیمت ۸۰۰۰ تومان

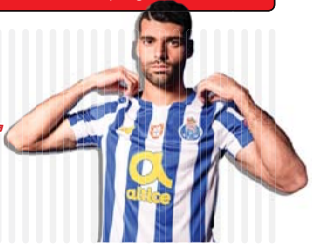
صف های وام ازدواج برچیده می شود

قد کشیدن در زمین هایی که سبز نیست

ایران که مورد اشاره مجید جلالی است اما فقط مخصوص اردوهای ملی و ملی پوشان ایرانی در رده های نوجوانان، جوانان و امید...

اوضاع شیر تو شیر شیر خشک در اصفهان

میلان از جذب طارمی کنار کشید

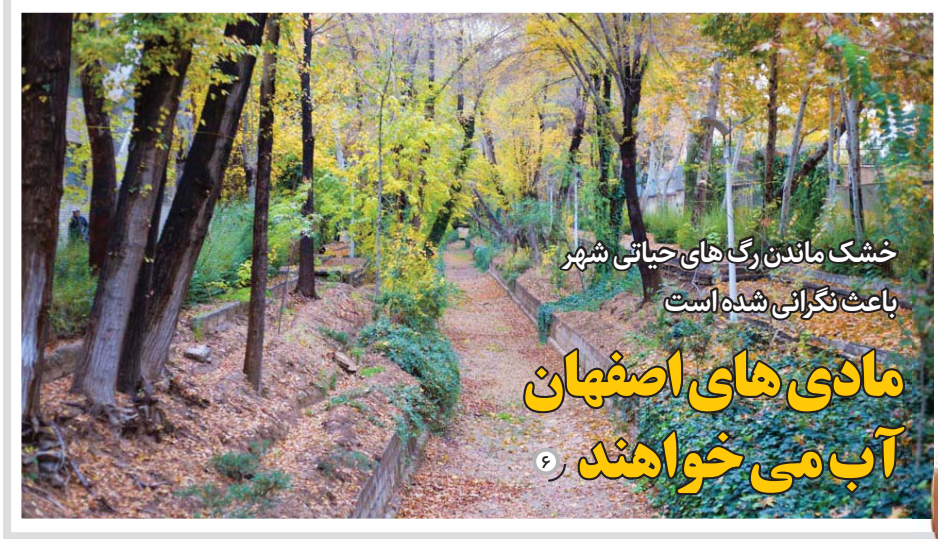


گیاه خواری، لایف استایل ارزان یا لوکس و لاکچری؟



۱۲ هشدار حمله قلبی

اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد، چگونه باید متوجه آن شد؟ تقریباً بیشتر مشکلات قلبی علائم و نشانه هایی دارند. بعضی از این نشانه ها ممکن است که در قفسه سینه نباشند، به همین دلیل فرد مورد نظر متوجه این مشکل از سمت قلب نمی شود. پس اگر در این زمینه شک دارید، حتماً باید چکاپ شوید.



خشک ماندن رگ های حیاتی شهر باعث نگرانی شده است مادی های اصفهان آب می خواهند

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۶ ماه	توسعه شبکه فاضلاب شهر کر در منطقه شاهین شهر - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۱,۹۲۳,۲۴۰,۵۷۷	۵۹۶,۲۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۰۱۴۳۴۰۰۰۱۴۵ ۴۰۲-۳-۲۸۷,۲
۸ ماه	اصلاح و توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب در منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۲۹,۰۷۳,۵۹۱,۷۴۸	۱,۴۵۳,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۰۱۴۳۴۰۰۰۱۴۶ ۴۰۲-۳-۲۸۲
۶ ماه	توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب محله سمسور و ازغوانیه منطقه شش - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۶۷,۱۲۳,۵۱۳,۸۵۰	۳,۳۵۶,۶۰۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۰۱۴۳۴۰۰۰۱۴۷ ۴۰۲-۳-۲۸۳
۵ ماه	اصلاح کلکتور ۱۰۰۰ میلی متر خیابان شیخ طوسی شرقی منطقه چهار - یک مرحله ای با ارزیابی فشرده	۱۴,۳۳۸,۹۶۶,۵۸۰	۷۱۷,۴۵۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۰۱۴۳۴۰۰۰۱۴۸ ۴۰۲-۳-۲۸۴
۱۲ ماه	ترمیم و اسفالت نوارهای حفاری فاضلاب روستای طاد	۱۹,۳۶۴,۱۶۱,۰۰۰	۹۶۳,۲۱۰,۰۰۰	۲۰۰۲۰۰۱۴۳۴۰۰۰۱۴۹ ۴۰۲-۳-۲۸۶

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۱۷
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۷
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۲/۰۸/۲۸

۲- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتها الف:
۱- آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۰۰ اتاق (۲۹۲)

۳- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
۱- مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۲۴
۲- دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷
۳- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

با روزنامه مستقل نصف جهان جهانی شوید

www.nesfejahan.net
۳۴۴۵۲۰۰۵

آگهی مزایده

مرکز آموزش تویخانه و موشکهای نازجا (اصفهان) در نظر دارد اماکن ذیل را برای مدت یکسال به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد و شرایط مزایده از روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری به آدرس اصفهان، خیابان دانشگاه مرکز آموزش تویخانه و موشکهای نازجا، کنت مراجعه نمایند. متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده باید مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال بحساب ۱۶۵۸۰۰۱۶۵۸۰۰۰۰ نزد بانک سپه بنام حساب غیر قابل برداشت مرآ نواریز نمایند و اصل فیش واریزی را تحویل نمایند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۲۳۲۶۲۹۱۹۸ و ۰۲۳۲۶۲۹۱۹۸ (عنايت مولويان) تماس حاصل نمایند.

ردیف	مکان مورد مزایده	آدرس مکان	قیمت پایه ماهیانه	نوع تضمین	مبلغ تضمین - ریال	تاریخ تحویل اسناد
۱	چاه شماره ۳	جهاد خودکفایی - باغ ابریشم	۴۱۹,۷۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۵۰۳,۶۴۰,۰۰۰	۲۳/۰۸/۱۴۰۲
۲	چاه شماره ۳	جهاد خودکفایی - باغ ابریشم	۵۳۳,۶۵۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۶۴۸,۲۸۰,۰۰۰	۲۳/۰۸/۱۴۰۲
۳	چاه شماره ۴	جهاد خودکفایی - باغ ابریشم	۹۱۷,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳/۰۸/۱۴۰۲
۴	چاه شماره ۵	جهاد خودکفایی - باغ ابریشم	۸۷۸,۶۵۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱,۰۵۰,۴۳۸,۰۰۰	۲۳/۰۸/۱۴۰۲

مرکز آموزش تویخانه و موشکهای نازجا (اصفهان)



مهمترین ترفندهای گوگل کروم



صفحه اول کروم روی سه منطبقه بالای سمت راست بزید و Settings را انتخاب کنید. سپس به Security and Privacy بروید و Cookies and other site data را انتخاب کنید.

۱. ایجاد لینک برای یک قسمت از متن در صفحه
گوگل کروم ویژگی دارد که با استفاده از آن می‌توانید یک لینک به یک قسمت از یک متن داخل یک صفحه ایجاد کنید. به این ترتیب کاربر با کلیک روی این لینک، مستقیماً به همان بخش از متن هدایت خواهد شد و لازم نیست کل صفحه را به دنبال آن بگردد. برای ساخت لینک است بخش منظر تان در متن را هایلایت کرده و روی گزینه Copy link to highlight کلیک کنید.

۲. کنترل صدا در یک زمانه دیگر
وقتی در یک زمانه مشغول گوش دادن به موسیقی یا یادگستر هستید، باید برای کنترل بخش، منام به همان زمانه بروید. اما در گوگل کروم احتیاجی به انجام این کار نیست. کروم دارای یک بخش کننده رسانه است که در نوار وظیفه قرار دارد و این کار را برایتان انجام می‌دهد.

۳. مسدود کردن گوکی‌های شخص ثالث
وقتی وارد یک وبسایت می‌شوید و وبسایت از شما می‌خواهد گوکی‌ها را فعال کنید شما در حقیقت گوکی‌های آن سایت را با خود می‌برید. اما گوکی‌های شخص ثالث توسط وبسایت‌های دیگری که برای آن سایت محتوا ارسال می‌کنند (مثلاً تبلیغات) فعال می‌شوند و در بیشتر مواقع نیز ممکن است حریم خصوصی شما را نقض کنند. برای مسدود کردن گوکی‌ها در گوکی‌های

باندرا مصرف می‌کنند. برای دسترسی به آن کافی است کلیدهای Shift + Esc را فشار دهید.

۴. ذخیره کردن فایل‌ها در گوگل درایو
اگر تمام فایل‌ها را در گوگل درایو می‌گذارید، کار دراز دارد. با دانلود این افزونه از گوگل دیگر نیازی نیست فایل‌ها را ابتدا در کروم دانلود کرده و سپس به گوگل درایو ببرید. می‌توانید مستقیماً آن‌ها را از مرورگر در گوگل درایو ذخیره کنید. کافی است پس از نصب افزونه روی نوار آدرس سایت کلیک کرده و گزینه Save to Google Drive را انتخاب کنید.

۵. باز کردن فایل اکسپلورر ویندوز در مرورگر کروم
می‌توانید از کروم به عنوان فایل اکسپلورر ویندوز نیز استفاده کنید. کافی است حرف اول درایو منظر تان مثلا، C: را در نوار آدرس تایپ کرده و اینتر را فشار دهید. سپس می‌توانید به فایل‌های داخل آن دسترسی داشته باشید.

۶. مدیریت تسک‌ها
تسک منیجر کروم از لحاظ عملکرد شباهت زیادی به تسک منیجر ویندوز دارد. با استفاده از آن می‌توانید به منابع صرفی یک زمانه، افزونه یا وب اپ دسترسی پیدا کرده و ببینید هر کدام چه مقدار از توان پردازنده، رم یا پهنای

باز می‌گذارد، این قابلیت شما به درد شما خواهد خورد. با استفاده از این ویژگی می‌توانید تب‌هایی که به یکدیگر مربوط هستند را گروه‌بندی کرده و نظم بیشتری به مرورگر خود بدهید. به این ترتیب این زمانه‌ها همگی در یک زمانه ادغام می‌شوند.

۷. باز کردن فایل اکسپلورر ویندوز در مرورگر کروم
می‌توانید از کروم به عنوان فایل اکسپلورر ویندوز نیز استفاده کنید. کافی است حرف اول درایو منظر تان مثلا، C: را در نوار آدرس تایپ کرده و اینتر را فشار دهید. سپس می‌توانید به فایل‌های داخل آن دسترسی داشته باشید.

۸. مسدود کردن گوکی‌های شخص ثالث
وقتی وارد یک وبسایت می‌شوید و وبسایت از شما می‌خواهد گوکی‌ها را فعال کنید شما در حقیقت گوکی‌های آن سایت را با خود می‌برید. اما گوکی‌های شخص ثالث توسط وبسایت‌های دیگری که برای آن سایت محتوا ارسال می‌کنند (مثلاً تبلیغات) فعال می‌شوند و در بیشتر مواقع نیز ممکن است حریم خصوصی شما را نقض کنند. برای مسدود کردن گوکی‌ها در گوکی‌های

۹. اضافه کردن بوک‌مارک‌های دستوری به مرورگر کروم
کروم از چندین سری فرمان مختلف پشتیبانی می‌کند که به شما این امکان را می‌دهند تا به ویژگی‌های آزمایشی صفحات مخفی، فورس کلوز کردن مرورگر و دیگر موارد دسترسی داشته باشید. می‌توانید با تایپ کردن `chrome://newtab` در نوار آدرس، کروم را به حالت جدید باز کنید. `chrome://bookmarks` نیز برای مدیریت بوک‌مارک‌ها و `chrome://flags` برای دسترسی به ویژگی‌های آزمایشی کروم کاربرد دارد.

گوگل کروم چندین سال است که با اختلاف قابل توجهی محبوب‌ترین و بهترین مرورگر اینترنت است. با وجود اینکه بسیاری از شرکت‌های مطرح مثل مایکروسافت و اپل تلاش کردند با مرورگرهای خود و سافاری و سافاری سیم پیستی را به خود اختصاص دهند، اما این گوگل کروم است که در حال حاضر بیشترین کاربر را در سطح جهان دارد. این مطلب قصد داریم با چند نمونه از بهترین ترفندهای گوگل کروم آشنا شویم.

- ۱. میانبرهای کاربردی**
میانبرها می‌توانند کار شما را بسیار راحت کنند به خصوص از این نظر که یاد گرفتن آن‌ها نیز کار راحتی است. حتی اگر استفاده بسیار سبکی از کروم داشته باشید، باز هم این میانبرها می‌توانند سرعت بیشتری به کار شما بدهند.
باز کردن یک پنجره جدید: `Ctrl + N`
باز کردن یک زمانه جدید: `Ctrl + T`
باز کردن صفحه خانه در زمانه فعلی: `Alt + Home`
باز کردن صفحه قبلی: `Alt + Back`
بستن زمانه فعلی: `Ctrl + W`
باز کردن پنجره فعلی: `Ctrl + Shift`
مینیمایز کردن پنجره فعلی: `Alt + Space + N`
رفتن به ابتدای صفحه: `Home`
خارج شدن از گوگل کروم: `Alt + F + X`

۲. کاربردهای دیگر نوار آدرس
کادر بالای صفحه مرورگر کروم که شما آدرس سایت را در آن وارد می‌کنید، کاربردهای دیگری هم دارد. این کادر می‌تواند به عنوان یک ماشین حساب یا برای تبدیل واحدهای مورد استفاده قرار بگیرد. فقط کافی است سوالی که دارید را در آن تایپ کنید. حتی لازم نیست کلید اینتر را فشار دهید. برای مثال می‌توانید `20 * 20` را تایپ کنید تا نتیجه را ببینید یا می‌توانید از آن برای تبدیل واحدهای پول استفاده کنید. البته این ویژگی مناسب تبدیل ریال به دلار نیست و بهتر است برای تبدیل ارزهای خارجی از آن استفاده کنید.

۳. اضافه کردن بوک‌مارک‌های دستوری به مرورگر کروم
کروم از چندین سری فرمان مختلف پشتیبانی می‌کند که به شما این امکان را می‌دهند تا به ویژگی‌های آزمایشی صفحات مخفی، فورس کلوز کردن مرورگر و دیگر موارد دسترسی داشته باشید. می‌توانید با تایپ کردن `chrome://newtab` در نوار آدرس، کروم را به حالت جدید باز کنید. `chrome://bookmarks` نیز برای مدیریت بوک‌مارک‌ها و `chrome://flags` برای دسترسی به ویژگی‌های آزمایشی کروم کاربرد دارد.

۴. گروه‌بندی زمانه‌ها
اگر جزو افرادی هستید که دهها زمانه مختلف



هوش مصنوعی به گوگل مپ آمد

گوگل مپس (Google Maps) در چند وقت آینده به چندین قابلیت هوش مصنوعی از جمله یک نمای همه‌جانبه جدید برای نمایش مسیر طبق پست و لاگ گوگل، زمانی که کاربران مسیری برای رانندگی، پیداهوری یا دوچرخه‌سواری دریافت می‌کنند، گوگل مپس حالا یک «تجربه جدید» به آن‌ها ارائه می‌کند که می‌تواند مسیر دوجرخه‌سوار، پیاده‌روها، تقاطع و مکان‌های پارک را در طول مسیر نشان دهد. این تجربه همه‌جانبه در حال حاضر برای کاربران اندروید و iOS برخی شهرهای مهم جهان از جمله استرالیا، لاس‌وگاس، لندن، لس‌آنجلس، نیویورک، پاریس و توکیو ارائه شده است. همچنین از طریق یک نوار جدید می‌توانید اطلاعات مربوط به کیفیت هوا را نیز مشاهده کنید و با کمک هوش مصنوعی می‌توان مشخص کرد که در یک زمانه منین چند خودرو ممکن است در جاده و مسیر شما حضور داشته باشند.

علاوه بر این نمای همه‌جانبه برای مسیریاب، جستجو با `Live View` این تکنولوژی با `Lens` در مپس شده است. سیستم جدید از هوش مصنوعی و واقعیت افزوده استفاده می‌کند تا جهت‌یابی دقیق‌تری را به کاربران ارائه کند. با وجود این قابلیت، زمانی که روی یکون لنز نوار جستجو ضربه بزنید، در مورد دستگاه‌های خودپرداز، ایستگاه‌های حمل‌ونقل، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و فروشگاه‌های اطراف خود اطلاعاتی به‌صورت AR ارائه می‌شود.

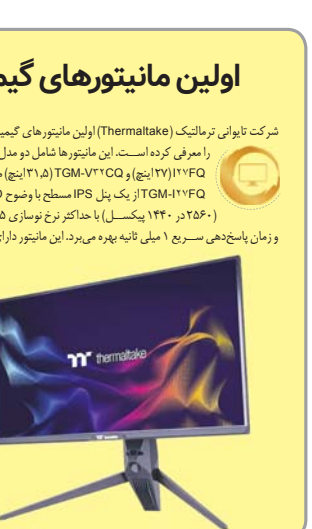
باگ اندروید ۱۴ حافظه گوشی را قفل می‌کند

گزارش‌های اولیه اغلب مربوط به دارندگان گوشی پیکسل ۶ بوده اما در روزهای اخیر تیم پیگیری مشکل گوگل بیش از ۳۵۰ باخ دریافت کرده و فهمیده است که مشکل به گوشی‌های دیگر هم گسترش یافته است. بعضی از این مشکلات، شامل حذف برنامه‌ها و کرش کردن مادرم و حتی قفل شدن کامل دسترسی داده‌ها در زمان پاسخ‌دهی آن ۴ میلی‌ثانیه با پوشش ۹۰ درصدی طیف رنگی متصل به گوشی است.

گوگل (Google Issue Tracker) مطرح کرده‌اند. نماینده گوگل باگ را تایید کرد و گفت که تیم توسعه‌دهنده برای رفع آن سخت تلاش خواهد کرد. نماینده گوگل در پاسخ به پیام کاربران نوشته است: «تیم ما مشکل حافظه ذخیره سازی گوشی پیکسل با اندروید ۱۴ را بررسی کرده است و به‌زودی آن را رفع خواهد کرد. در آینده، جزئیات بیشتری درباره‌ی مسئله بیان خواهیم کرد.»

شرکت تالیاتی (Thermaltake) اولین مانیتورهای گیمینگ خود را معرفی کرده است. این مانیتور شامل دو مدل TGM۱۱۴FQ (۱۷۱۴ اینچ) و TGM۱۱۷۲۰Q (۱۷۲۰ اینچ) می‌شوند. TGM۱۱۴FQ دارای پنل IPS سطح با وضوح WQHD (۱۶۵۰ x ۱۴۴۰ پیکسل) با حداکثر نرخ نوسازی ۱۶۵ هرتز و زمان پاسخ‌دهی سریع ۱ میلی‌ثانیه بهره می‌برد. این مانیتور دارای نسبت

دسترس نداشتن به حافظه و کرش کردن اپلیکیشن‌ها را مشاهده کرده‌اند. خطاهای نرم‌افزاری سیستم‌عامل اندروید ۱۴ برای افرادی که با چندین پروفایل کاربری در گوشی فعالیت می‌کنند، دردسرساز شده است. کاربران مشکلات خود را از طریق بخش پیگیری مشکل سایت گوگل



در حال حاضر، تمدد پیام‌ها در بخش پیگیری مشکل سایت گوگل از ۲۲۰ مورد عبور کرده است و بعضی از کاربران فایل‌ها را اسکرین‌شات مشکل را به پیام خود الصاق کرده‌اند. چندین کاربر گفته‌اند که نمی‌توانند اسکرین‌شات ارائه دهند؛ زیرا سیستم‌عامل خطای دسترسی نداشتن به حافظه را اعلام می‌کند. چند نفر این تجربه را با آلودگی به ترم‌اف‌های با افزایش مشابه دانستند.

به نظر می‌آید سامسونگ در حال کار بر روی گوشی‌های ارزان قیمت جدیدی است که انتظار می‌رود در ماه‌های آینده عرضه شوند. در همین رابطه شاهد افشای مشخصات گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به همراه قیمت آن هستیم. به تازگی برخی از مشخصات گوشی Galaxy A۱۵۲G Galaxy از رونمایی این دستگاه در بنچمارک گیج فاش شده است. طبق اطلاعات

بنچمارک مذکور گوشی ارزان قیمت سامسونگ با شماره مدل SM-A۱۵۵F-۸ به تراشه ۸ هسته‌ای مدیاتک داینسیتی ۶۱۰۰ پلاس مجهز خواهد بود. این تراشه با پردازنده گرافیکی Mali-G۵۲-۱۰۰۰ MC۲ ارائه شده است. همچنین بر اساس داده‌های گیج بنچ گوشی گلکسی A۱۵۲G سامسونگ دارای ۶ گیگابایت حافظه رم بوده و به اندروید ۱۴ با رابط کاربری One UI مجهز خواهد شد. علاوه بر این ۱۲ گیگابایت حافظه داخلی را تایید از قلم انداخته.

بر اساس ادعای gizmochina انتظار می‌رود گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به صفحه نمایش ۶.۵ اینچی Full HD+ با نرخ به‌روزرسانی ۹۰ هرتز مجهز باشد. روی قاب پشتی این گوشی دوربین سه گانه شامل ۵۰ مگاپیکسل با زوم ۱۰ برابر در کنار سنسورهای ۵ مگاپیکسل و ۲ مگاپیکسل قرار گرفته است. دوربین سلفی این گوشی هوشمند یک سنسور ۱۲ مگاپیکسل خواهد داشت.

افشای مشخصات گوشی ارزان قیمت سامسونگ

به نظر می‌آید سامسونگ در حال کار بر روی گوشی‌های ارزان قیمت جدیدی است که انتظار می‌رود در ماه‌های آینده عرضه شوند. در همین رابطه شاهد افشای مشخصات گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به همراه قیمت آن هستیم. به تازگی برخی از مشخصات گوشی Galaxy A۱۵۲G Galaxy از رونمایی این دستگاه در بنچمارک گیج فاش شده است. طبق اطلاعات

بنچمارک مذکور گوشی ارزان قیمت سامسونگ با شماره مدل SM-A۱۵۵F-۸ به تراشه ۸ هسته‌ای مدیاتک داینسیتی ۶۱۰۰ پلاس مجهز خواهد بود. این تراشه با پردازنده گرافیکی Mali-G۵۲-۱۰۰۰ MC۲ ارائه شده است. همچنین بر اساس داده‌های گیج بنچ گوشی گلکسی A۱۵۲G سامسونگ دارای ۶ گیگابایت حافظه رم بوده و به اندروید ۱۴ با رابط کاربری One UI مجهز خواهد شد. علاوه بر این ۱۲ گیگابایت حافظه داخلی را تایید از قلم انداخته.

بر اساس ادعای gizmochina انتظار می‌رود گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به صفحه نمایش ۶.۵ اینچی Full HD+ با نرخ به‌روزرسانی ۹۰ هرتز مجهز باشد. روی قاب پشتی این گوشی دوربین سه گانه شامل ۵۰ مگاپیکسل با زوم ۱۰ برابر در کنار سنسورهای ۵ مگاپیکسل و ۲ مگاپیکسل قرار گرفته است. دوربین سلفی این گوشی هوشمند یک سنسور ۱۲ مگاپیکسل خواهد داشت.

علاوه بر این حسگر اثر انگشت در لبه کناری گوشی قرار گرفته و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ سریع ۲۵ واتی و همچنین دوربین انفر قرمز گلکسی A۱۵۵G را بر عهده دارد. این گوشی در دو رنگ مشکی و آبی و با قیمت ۱۴۹ دلار روانه بازار خواهد شد.



بنچمارک مذکور گوشی ارزان قیمت سامسونگ با شماره مدل SM-A۱۵۵F-۸ به تراشه ۸ هسته‌ای مدیاتک داینسیتی ۶۱۰۰ پلاس مجهز خواهد بود. این تراشه با پردازنده گرافیکی Mali-G۵۲-۱۰۰۰ MC۲ ارائه شده است. همچنین بر اساس داده‌های گیج بنچ گوشی گلکسی A۱۵۲G سامسونگ دارای ۶ گیگابایت حافظه رم بوده و به اندروید ۱۴ با رابط کاربری One UI مجهز خواهد شد. علاوه بر این ۱۲ گیگابایت حافظه داخلی را تایید از قلم انداخته.

بر اساس ادعای gizmochina انتظار می‌رود گوشی گلکسی A۱۵۵G سامسونگ به صفحه نمایش ۶.۵ اینچی Full HD+ با نرخ به‌روزرسانی ۹۰ هرتز مجهز باشد. روی قاب پشتی این گوشی دوربین سه گانه شامل ۵۰ مگاپیکسل با زوم ۱۰ برابر در کنار سنسورهای ۵ مگاپیکسل و ۲ مگاپیکسل قرار گرفته است. دوربین سلفی این گوشی هوشمند یک سنسور ۱۲ مگاپیکسل خواهد داشت.

علاوه بر این حسگر اثر انگشت در لبه کناری گوشی قرار گرفته و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ سریع ۲۵ واتی و همچنین دوربین انفر قرمز گلکسی A۱۵۵G را بر عهده دارد. این گوشی در دو رنگ مشکی و آبی و با قیمت ۱۴۹ دلار روانه بازار خواهد شد.



اگر ناشتا موز بخوریم چه می شود؟



تمام ما می دانیم که موز یک میوه مغذی و مفید است، اما آیا تا به حال به این فکر کرده ایم که زمان مصرف این میوه چه تاثیری بر سلامتی ما می گذارد؟

موز به عنوان یک میوه سالم و مقوی جایگاه ویژه ای در تغذیه ما دارد. این میوه پر از انرژی، پتاسیم، فیبر، و منیزیم است و می تواند انرژی لازم برای شروع یک روز فعال را فراهم کند. اما به گفته برخی متخصصان تغذیه، این میوه برای ناهار یا شام می تواند مفیدتر عمل کند و گزینه ای مناسب برای صبحانه نیست.

معنی و فایده موز و فایده های آن است که موز یک میوه مغذی و مفید است، اما آیا تا به حال به این فکر کرده ایم که زمان مصرف این میوه چه تاثیری بر سلامتی ما می گذارد؟



برای مقابله با ویروس های پاییزی چه بخوریم؟

کمبودهای غذایی در دنیا است و زمینه ساز کم خون و احساس خستگی می شود.

نکته دوره منیزیم

تأمین منیزیم مورد نیاز بدن با مصرف خوراکی هایی مانند بادام، روغن خوبی برای مقابله با احساس خستگی و پیاپی است. در واقع، کمبود منیزیم در بعضی موارد می تواند موجب حالات خستگی شود که بدن را مستعد ابتلا به بیماری های ویروسی می کند. برای پیشگیری از کمبود این ماده در بدن بهتر است خشکباری نظیر خرما و انجیر همچنین شکلات کاکائو در رژیم غذایی گنجانده شود. شکلات کاکائو به خصوص شکلات تلخ منبع سرشار منیزیم است و هر ۱۰۰ گرم آن، ۱۱۰ میلی گرم منیزیم دارد که گردننگی عضلانی را کاهش می دهد و در بهبود عملکرد عضلات نقش دارد.

ویتامین D به صورت مکمل

ویتامین D جذب کلسیم را در روده ها تسهیل می کند و موجب استحکام استخوان ها می شود. این ویتامین همچنین در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان ها نیز نقش دارد. منابع غذایی ویتامین D محدود است و ماهی های چرب علاو در ماهی آن ویتامین به دلیل وجود ویتامین D فراوان برای سلامت قلب نیز مفید است.

با سرد شدن هوا، بیماری های فصلی نیز شیوع پیدا می کنند. همچنین معمولاً خستگی و حالاتی از افسردگی نیز ممکن است به سراغ افراد بیاید. از همین رو، تقویت سیستم ایمنی اهمیت دارد که تغذیه و ویتامین و انتخاب منابع غذایی حاوی آهن، منیزیم و پروتئین ضروری است. در ادامه این مطلب به معرفی مواد مغذی که در فصل پاییز به تقویت سیستم ایمنی و رفع خستگی کمک می کنند، اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

منابع ویتامین C

میوه ها و سبزیجات ریز و نارنجی منبع غنی ویتامین C هستند که نقش اساسی در تقویت ایمنی بدن دارند. این خوراکی ها علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی بالا در جلوگیری از بیماری ها و تحریک سیستم ایمنی بدن نیز موثر هستند. کیوی، مرکبات، آناناس و میوه های قرمز بهترین منابع ویتامین C محسوب می شوند. کیوی انتخاب عالی است و حتی ویتامین C آن بیشتر از پرتقال است.

منابع آهن

خوراکی های سرشار از آهن انتخاب عالی برای این دوره از سال هستند. آهن یکی از عناصری است که در بسیاری از عملکردهای بیولوژیک بدن نقش دارد و اولین نشانه آن را باید کمزوری رسانی به بافت ها و عضلات دانست. کمبود آهن یکی از شایع ترین

خستگی بیش از حد و ضعف بی دلیل بدن می تواند نشانه حملات قلبی مخصوصا در خانم ها باشد.

۷. خروپف کردن

کاملاً طبیعی است که هنگام خواب خروپف کنید اما گاهی اوقات میزان این خروپف به قدری زیاد می شود که خواب شما را آشفته می کند و ممکن است که به تنگی نفس هم منجر شود. این اتفاق فشار زیادی را به قلب وارد می کند و در نتیجه در سریع وقت باید به پزشک مراجعه کرد.

۸. عرق کردن

عرق سرد نمی تواند هیچ دلیل دیگری به جز سیگنال حمله قلبی داشته باشد که البته با علائم دیگری نیز همراه خواهد بود.

۹. سرفه های که متوقف نمی شود

قلب نیست اما اگر بیماری سرفه مزمن داشته باشید، باید توجه بیشتری به این سرفه ها کنید. اگر این سرفه های بیش از حد طولانی شود و یا با تشنگی و سوزنی سفید همراه بود، می تواند نشانه نارسایی قلب باشد.

این مشکلات می تواند نشانه پیام زشتی خون به موز باشد. زمانی که قلب نتواند با سرعت کافی پمپاژ خون داشته باشد، خون در رگ ها می ماند و در نتیجه می افتد. نارسایی قلب این رگ ها را می ریزد، وضعت برای دفع آب از کلیه ها و سدیم از بدن سخت تر می کند که در خواست های بدن پاسخ دهد، در نتیجه مقادری خون به داخل ریه باقی می ماند.

۱۰. ورم، قوزک، ساق و کف پا

این مشکلات می تواند نشانه پیام زشتی خون به موز باشد. زمانی که قلب نتواند با سرعت کافی پمپاژ خون داشته باشد، خون در رگ ها می ماند و در نتیجه می افتد. نارسایی قلب این رگ ها را می ریزد، وضعت برای دفع آب از کلیه ها و سدیم از بدن سخت تر می کند که در خواست های بدن پاسخ دهد، در نتیجه مقادری خون به داخل ریه باقی می ماند.

۱۱. خیران نامنظم قلب

اگر حس کردید که ضربان قلب شما مثل همیشه نیست، به پزشک مراجعه کنید. در بیشتر موارد مشکلات مربوط به ضربان نامنظم قلب به زودی حل می شود که معمولاً عامل آن مصرف قهوه و کافئین و یا کم خوابی است.

۱۲. تعریق بی دلیل

چنانچه کاملاً بی دلیل و تحرک عرق می کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه و قلب خود را چک کنید به خصوص اگر این حالت بیش از یک هفته طول بکشد.



۱۲ هشدار حمله قلبی

۱. احساس سرگیجه و سبک شدن سر

موارد زیادی هستند که می تواند سرگیجه و یا بهم خوردن تعادل را ایجاد کند. مثلاً اگر به اندازه کافی غذا یا نوشیدنی مصرف نکرده باشید یا اینکه مدت زمان زیادی را ایستاده باشید اما اگر ناگهان ایستاد خود را از دست دادید، نفس تنگی گرفته باشید یا در قفسه سینه خود درد داشتید، حتماً سر میا به پزشک مراجعه کنید. این علائم به این معنا است که فشار خون شما افت کرده، چشون قلبتان آن طور که باید نمی تواند پمپاژ کند.

۲. حالت تهوع، سوزش معده، دل درد یا سوء هاضمه

بعضی از افراد هنگام مواجهه با حملات قلبی، این نشانه ها را از خود بروز می دهند. حتی ممکن است بالا هم بیاورند. خانم ها معمولاً بیشتر از آقایان این علائم را از خود بروز می دهند. البته، نکته مهم است که دلیل برخی هم باشد اما در حال حاضر اطلاعات کافی را از علائم داشته باشید.

۳. حالت تهوع، سوزش معده، دل درد یا سوء هاضمه

بیشتر از چند دقیقه طول می کشد و ممکن است هنگام استراحت یا انجام فعالیت های فیزیکی باشد که معمولاً با لمس کردن، علائم شدیدتری خواهد داشت. پس حتماً باید آن را توسط پزشک بررسی کنید تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

۴. دردی که به بازوها می رسد

یکی دیگر از علائم حملات قلبی، دردی است که در طرف چپ بدن ایجاد می شود و در نتیجه از قفسه سینه آغاز می شود و به خارج از آن انتقال پیدا می کند اما اساساً افرادی هستند که حمله قلبی فقط در دست و بازو در آن احساس می کنند.

شایع ترین دل درد در کودکان



فوق تخصص گوارش کودکان گفت: مشکلات گوارشی، التهابات روده، عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غده ای ممکن است از دلایل دل درد در کودکان باشد. هادی جعفری تبار، فوق تخصص گوارش کودکان گفت: در ۴ مقطع سنی ۷ تا ۶ ماهگی شروع تغذیه می کنند، ۲ تا ۳ سال (آموزش استفاده از سرویس بهداشتی)، ۷ سال شروع رفتن به مدرسه) و در سن بلوغ (روزی های نامناسب غذایی) بیوست ایجاد می شود. وی افزود: فلاکس کودکان بالای ۱۰ ماه عادی نیست اما قابل درمان است. ما یک سن برای فلاکس کودکان داریم که در چند ماه اول تولد (۴ تا ۳ ماه اول) اتفاق می افتد. فلاکس عموماً با افزایش سن بهبود پیدا می کند اما اگر فلاکس عمده کودکان تا ۲ سالگی بهبود نکرده اند حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. جعفری تبار گفت: مشکلات گوارشی همچون فلاکس، بیوست، بیماری التهابات روده و مشکلات خارج از گوارش مانند عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غده ای ممکن است از دلایل دل درد در کودکان و نوجوانان باشد. جعفری تبار اظهار کرد: احتمالاً لوکلیک در سن ۲ ماهگی گریه شدید نوزادان است. فوق تخصص گوارش کودکان ادامه داد: اسهال و استفراغ در کودکان باعث عدم بلع مایعات و گاهی اوقات باعث کاهش آب بدن آن ها می شود و همین امر ممکن است باعث مرگ کودکان شود به همین علت والدین باید در صورت اسهال و استفراغ کودکان حتماً به پزشک مراجعه کنند. وی افزود: یکی از شایع ترین دلایل یزوی محتاجی در کودکان زیر ۱۰ سال پلیپ است که بررسی می شود؛ کودکان نیز ممکن است به زخم عمده مبتلا شوند این بیماری از فیست و ششتر به عادت های غذایی ناسازگار است. فوق تخصص گوارش کودکان اظهار کرد: در دوران جنبیتی گوارش خارج از بدن به صورت غیر نرمال تشکیل می شود و همین امر باعث ایجاد بیماری های روده می شود.

آهن مورد نیاز بدن را چگونه تأمین کنیم؟

از گذشته این باور رایج داشته است که نوسان های خلقی در دوران قاعدگی، به دلیل نوسان های هورمونی است. اما پژوهش های جدید نشان داده است کمبود سطح آهن خون می تواند سبب افزایش مشکلات این دوران شود.

مصرف مواد خوراکی غنی از آهن مانند سبزی های دارای برگ سبز، برخی دانه های غنی، منابع پروتئینی و تخم مرغ، می تواند سبب افزایش ذخیره آهن خون و جلوگیری از بروز مشکلاتی چون بی حالی، اختلال در یادگیری، ضعف، خستگی، افسردگی، بیخوابی، سرد شدن زخم، ماه زایه، ناراحتی در ناحیه تناسلی، دست، تنگی قلب و بی قراری شود.

کمبود آهن یکی از شایع ترین مشکلات سلامت در بین انسان ها به ویژه بانوان است و حدود ۲۰ درصد از بانوان در سنین باروری دچار کمبود ذخیره آهن خون هستند؛ تحقیقات نشان می دهد اگر آهن در هر لیتر از خون کمتر از ۱۲ میکروگرم باشد، این فرد مبتلا به فقر آهن شناخته می شود.

آهن در منابع غذایی حیوانی مانند انواع گوشت ها (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) و جگر و منابع غذایی گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی های سبز تیره (جعفری، برگ های تیره کاهو، برگ چغندر، زرد تخم مرغ، انواع خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) وجود دارد.

آهن موجود در منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش هنده های جذب آهن مانند چای، قهوه و موم کرده های گیاهی قرار نمی گیرد.

آهن موجود در منابع غذایی گیاهی از قابلیت جذب کمی برخوردار است (۳ تا ۸ درصد) و جذب آن تحت تاثیر افزایش هنده های جذب آهن مانند ویتامین C و موجود در میوه ها و سبزی ها و کاهش هنده های جذب آهن قرار می گیرد؛ وجود مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آن را بر چند برابر افزایش می دهد، به عنوان مثال اضافه کردن ویتامین C به غذا نصف یک عدد پرتقال یا لیمو یا ۱۰۰ گرم کلم خام، جذب آهن به دو برابر افزایش می یابد.



میلان از جذب طارمی کنار کشید

آینده مهدی طارمی همچنان نامشخص است. در هفته های اخیر، شایعات زیادی درباره سرسخت مهاجم ایرانی منتشر شده و از دو غول شهر میلان به عنوان جدی ترین مشتریان آقای گل فصل گذشته لیگ برتر یاد شده است. چند رسانه مطرح ایتالیایی مدعی شدند که طارمی که همین ژانویه قرار است که راهی اینتر شود و از سوی دیگر گفته می شود او تا تابستان بعد در پورتو می ماند. در شرایطی که چند روز پیش روزنامه های ایتالیایی اعلام کرده بودند میلان و اینتر برای جذب طارمی با هم رقابت می کنند، اما اکنون توتواسپورت ادعای جدیدی را مطرح کرده و نوشته است که روسوتزی از رقابت برای این ایرانی کنار کشیده و سیمونه اینترازی تنها فرد خواهان مهاجم بوشهری است.

پارسا جعفری: همیشه دوست داشتم با ربیعی کار کنم

دروازه بان جوان تیم فوتبال پارسا جعفری در تقابل گاندوها با تراکتور تبریز موفق شد به جای حیب فرعیسی درون دروازه بایستد و نخستین بازی فصل خود را انجام دهد. او می گوید: کار کردن با محمد ربیعی بسیار خوب است و نه فقط اکنون، بلکه پیش تر هم دوست داشتم با وی کار کنم. اما شرایط مهیا نشده بود. با ابراهیم صادقی نیز زمانی که سرمربی سایپا بود، همکاری داشتم و سایر اعضای کادر فنی تیمان از جمله عباس کیمیاچی، مربی دروازه بانان تیم افراد زحمتمندی هستند و در واقع کادر کامل داریم. او می گویند چه بازیکنان داخل زمین و چه نیمکت نشینان خوب هستند و نمی توان گفت فقط یک تر کیب اصلی داریم؛ محمد ربیعی روی همه بازیکنان حساب باز کرده است. از نظر انگیزشی هم شرایطمان را بسیار متادل کرده است.



قد کشیدن در زمین هایی که سبز نیست



مرضیه غفاریان
«آقا معلم» راست می گوید که «روش کار در فوتبال پایه کشورمان گلخانه ای است». مدیریت گلخانه ای استمدادهای کم سن و سال فوتبال ایران که مورد اشاره مجدد جلالی است اما فقط مخصوص اردوهای ملی و ملی پوشان ایرانی در دره های نوجوانان، جوانان و امید و کمبود بازی های تدارکاتی و امکانات مورد نیاز برای حضور پر قدرت در تورنمنت های بین المللی نیست. نادیده گرفتن فوتبالیست های مستعد در دره پایه هم فقط به بی توجهی کمیته جوانان و آکادمی فدراسیون نشین ها به پرورش این بازیکنان و حمایت نکردن از آنها محدود نمی شود.

«کامپیوتر و تورنمنت فوتبال ایران» درباره «عدم سازماندهی» در فوتبال پایه و «سردرگم» بودن تیم های ملی در ایران هم پیرایه نمی گوید اما فوتبال در این سرزمین از ریشه مشکل دارد. تأسیس مدارس فوتبال هم که باید و شاید به بهبود شرایط برای پیشرفت فوتبال کشورمان در دره های سنی پایین منجر نشده است. شاید این روزها نیست به گذشته دیگر از توپ های چهل تیکه و کفش های وصله پینه شده و تکه سنگ های بزرگی که حکم تیر دروازه را داشتند خبری نباشد اما هنوز هم استمدادهای ناب فوتبال ما از خاک هاسیز می شوند. کافی است سری به مسابقات باشگاهی فوتبال پایه که در اقصی نقاط این سرزمین فوتبالخیز برگزار می شود بزنید تا با مشاهده زمین هایی که تیم های شرکت کننده در این بازی هادر آن با هم مسابقه می دهند به عمق فاجعه پی ببرید. مسئولین هایی که هیچ نشانی از سبز بودن ندارند اما عاشق فوتبالی های نونهال و نوجوان ایرانی با هر زحمتی

مرثیه ای برای سن سیروس

ورزشگاه سیروس قایقران اهلی در وضعیت بسیار بدی به سر می برد. ملوان از می شود نماد اصلی بندر پیر و جذاب اهلی داشت. تیمی که ریشه در فرهنگ مردم اهلی دارد. به جرات می توان گفت اهلی جزو معدود شهرهای ایران است که در آن طر فدران تیم شهر از طر فدران پرسپولیس و استقلال بیشتر هستند. با وجود این عشق و علاقه اهلی مردم به ملوان اما تکنیکای عجیب در مورد این تیم وجود دارد. اینکه تیمی با این قدمت، قدرت و البته محبوبیت در شهر، از داشتن یک ورزشگاه استاندارد عاجز است. ورزشگاه سیروس قایقران را همان سن سیروس، به همان اندازه که نوستالژیک است و برای مردم شهر حکم خانه دوم را دارد به همان اندازه هم نیازمند توجه و تعمیر اساسی است. حال روز خانه ملوان واقعاً خوب نیست. شاید در ظاهر این ورزشگاه مشکلی نداشته باشد اما وقتی ریزه به ریزه ساختارها و امکانات ورزشگاه گام می کنید متوجه عمق فاجعه می شوید. مگر می شود ورزشگاه خانگی یکی از محبوب ترین تیم های ایران امکانات اولیه را نداشته باشد؟ حالا که اسامیل ملوان شرایط خوبی دارد و از نظر نتیجه گیری هم جزو تیم های خوب لیگ است می طلبید مسئولان استانی و شهری تکانی به خود بدهند و این ورزشگاه را بازسازی کنند. دقیقاً مثل اتفاقی که برای ورزشگاه وطنی قانمشهر رخ داد و این ورزشگاه بعد از بازسازی به شرایط نر مال رسید.



شده هنر خود در این رشته پر طرفدار را روی آن به نمایش می گذارند. شاید به این امید که با رشد فوتبال و ششمان در این میادین، راه را برای ورود به بالاترین سطح فوتبال باشگاهی ایران در آینده هموار کنند. البته با این شرط که در طول این مسیر شانس بیاورند و با مصدومیت فوتبال برانداژ مواجه نشوند. غافل از اینکه در حرفه ای ترین لیگ ایران هم اقتدرها استاندارد با فوتبالیست های این مرز و بوم شود. اغلب بازیکنان ایرانی حاضر در لیگ برتر، یعنی همان هایی که از روی کودکیشان برای تبدیل شدن به فوتبالیست حرفه ای در بزرگسالی برآورده شده هم به نهایت مجبورند روی زمین هایی دنبال توپ بوبند که «گوسفندها هم روی آنها راه نمی روند!» فوتبال ایران گلی است که به سبزه آراسته شده است و مدیریت گلخانه ای در آن مختص رده پایه نیست. بی خود نیست که تیم ملی بزرگسالان ما به بترسری در برابر رقابلی در حد آرژانتین، انگولا، اردن و قطر در پیقادی قانع می کند و چشم بادامی هابه گلارارن کردن المان و کانادا. عجاتاً باید خطاب به «آقا معلم» گفت حق باشماست استاد! اما «این یکی را بگیری قلم».

با عجبوه جدید فوتبال آشنا شوید...

اندریک، پدیده ۱۷ ساله برزیلی که از تابستان پیش دو به رفال اضافه خواهد شد. روز پنجشنبه در بازی برابر بوتافوگو در خشتی فوق تصور داشت. زلال مادرید سال گذشته، دو تندرک را با رقمی بالغ بر ۳۰ میلیون یورو از المیراس خرید و چون این بازیکن به سن قانونی نرسیده، تا تابستان ۲۰۲۴ برای المیراس بازی خواهد کرد. عجبوه جدید برزیلی که مقطعی نیمکت نشین بود، در بازی برابر بوتافوگو نشان داد چرا زلال مادرید روی او برای آینده حساب باز کرده است. المیراس ابتدا در زمین حریف با سه گل عقب افتاد اما این اندریک بود که به بازگشت ایمان داشت و توانست روی دو حرکت انفرادی و ضربات فوق العاده خود فاصله با بوتافوگو را به یک گل کاهش دهد. سر بنگار دین برد برای المیراس بسیار کلیدی بود. بوتافوگو با ۵۹ امتیاز صدرنشین لیگ برزیل است و المیراس حالا خود را با ۳ امتیازی از نیم رسانده است.



بعضی انتقادات به قلعه نویی مغرضانه است

در مراسم بدرقه ملی نوجوانان امیر قلعه نویی، سرمربی بزرگسالان هم حضور داشت و ادعا کرد که از زمان حضورش در تیم ملی با انتقادات و حملات زیادی مواجه شده است. این در حالی است که تیم ملی در آستانه رقابت های جام ملت های آسیا برای کسب نتیجه نیازمند حمایت همه جانبه است. مجید جلالی آقا معلم فوتبال ایران در این خصوص می گوید: فوتبال در همه جای دنیا فضای سنگینی دارد و در واقع در همه جای دنیا به سرمربی تیم ملی انتقاد می کنند و او را زیر فشار قرار می دهند. هر فردی که سرمربی تیم ملی می شود با چنین گالیبه هایی مواجه می شود و این موضوع جدیدی نیست. جلالی می فرماید: بادم می آید زمانی که افکشن قطعی سرمربی تیم ملی بود، او با چنین فضای سنگینی مواجه شد و این موضوع باعث ناراحتی او شد. قطعی اعتقاد داشت که این فشار بسیار آزار دهنده است و باعث ضربه به تیم ملی می شود. متأسفانه از این دست انتقادات در کشور ما باب شده و فرقی نمی کند چه کسی سرمربی تیم ملی است. در حال حاضر حدود ۸۰ روز تا آغاز مسابقات جام ملت های آسیا باقی مانده و تیم ملی برای کسب نتیجه نیازمند حمایت های همه جانبه است.

هوداران
فوتبال، مسئولان و همچنین مطبوعات باید در این مقطع حساسی که تیم ملی در آن قرار گرفته است، حمایت کنند. این کارشناس فوتبال صحبت های خود را اینگونه به پایان می رساند: اینگونه نیست که تمام انتقاداتی که به تیم ملی و مشخصاً امیر قلعه نویی می شود، منصفانه باشد. در واقع می توان گفت که برخی مواقع این انتقادات منصفانه است و برخی مواقع مغرضانه. برخی مواقع هم اینگونه است که بعضی افراد با بیان این انتقادات به دنبال رسیدن به منافع شان هستند و در واقع منافع آنها به خطر افتاده و می خواهند از این وضعیت که در آن قرار گرفته اند، خارج شوند.

www.nesfejahan.net

۳۴۷ تن

در ۶ ماه نخست امسال
۳۴۷ تن انار
به ارزش ۱۵۴ هزار و ۹۱۱ دلار
به نرئیب به ۶ کشور
عراق، پاکستان، کویت،
ترکمنستان، امارات و عمان
صادر شد

صادرات انار ۱۵۴/۹۱۱ \$

وزن (تن) **۲۱/۲۸۵ تن** ارزش (دلار) **۸/۵۵۳/۵۱۶ \$**

رشد صادرات انار در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ **۲۰٪**

پاکستان با خرید **۸ هزار و ۶۶ تن** به ارزش **۳ میلیون و ۶۰۸ هزار و ۹۰۹ دلار** مقصد اول صادرات انار ایران در سال ۱۴۰۱ بود

۳/۶۰۸/۹۰۹ \$

جایگاه دوم تا دهم مقاصد صادراتی انار ایران در سال ۱۴۰۱

عراق: ۳/۳۱۳ تن	ارمنستان: ۴/۹۲۲ تن	ترکمنستان: ۲/۱۴۳ تن
افغانستان: ۱/۶۸۰ تن	کره جنوبی: ۴۹۸ تن	روسیه: ۴۱۶ تن
قطر: ۲۵۷ تن	امارات: ۲۱۶ تن	بلاروس: ۹۶ تن



عمل کننده پیش از آنکه چراغ عمل خاموش و فرصت پایاب یافته و اجل فرارسیده و توبه بسته و فرشتگان به آسمان پرواز کنند. پس هر کسی با تلاش خود برای خود، از روزگار زندگانی برای ایام پس از مرگه از دنیای فناپذیر برای جهان پایدار و از گذرگاه دنیا برای زندگی جاودانه آخرت، توشه برگیرد. انسان باید تقوا کند زیرا تا لحظه مرگ فرصت داده شده و مهلت عمل نیکو دارد. انسان باید تقوا را مهار زند و آن را در اختیار گرفته از طغیان و گناهان بازدارد و زمان آن را به سوی اطاعت پروردگار بکشد.

مولا علی (ع)

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

مدیرکل دفتر ویژه سازمان بازرسی کل کشور:

آنچه در بازدید از فولاد مبارکه مشاهده کردم در راستای فرمایشات مقام معظم رهبری است

تمامی همکاران خود در سازمان بازرسی کل کشور دست تک تک کارکنان این مجموعه را می بوسیم مجموعه های که واقعا در شرایط تحریم ها، شکوفایی هر چه بیشتر صنعت کشور را پایه گذاری کرده است. با بازدید تصویب کرد فولاد مبارکه مصداق بارز حدیث نبوی «خیر الناس من نفع الناس» است. این موضوع را فولاد مبارکه با خدماتی که به جامعه ارائه کرده و می کند، به منصفه ظهور گشایده شده است. مدیرکل دفتر ویژه سازمان بازرسی کل کشور در بخش پایانی سخنان خود گفت: در این فرصت به همه کارکنان فولاد مبارکه خدقوت می گویم و برای این عزیزان و خانواده های محترمان آرزوی سلامتی و توفیق دارم.

تأمین برق مورد نیاز شرکت و به طور کلی اقداماتی که این شرکت کشور را به سمت خودکفایی سوق داده است همگی جای تقدیر دارد و امیدواریم مدیریت جهانی و عالی فولاد مبارکه در سایر شرکتها و سازمان های کشور نیز گسترش یابد. وی گفت: مقام معظم رهبری همواره در فرمایشات خود بر اهمیت مدیریت جهانی و تحول خواه و مدیرانی که پیگیر مسائل و امور در حوزه نوآوری هستند، تأکید فرموده اند، موضوعی که به خوبی در فولاد مبارکه دیده می شود. مدیرکل دفتر ویژه سازمان بازرسی کل کشور پس از بازدید از جریان روند احداث نورد گرم فولاد مبارکه گفت: امیدواریم هر چه زودتر این پروژه عظیم نیز تکمیل و به بهره برداری برسد و نیازهای کشور در ورق های فولادی به طور کامل در این مجموعه تولید شود.

شماره ۲ این شرکت در کنار سایر فعالیتها موجب رشد و شکوفایی هر چه بیشتر این کارخانه بزرگ و صنعت کشور را فراهم آورده است. مدیرکل دفتر ویژه سازمان بازرسی کل کشور خاطرنشان کرد آنچه در فرمایشات مقام معظم رهبری، راست توبه قضاییه و همچنین از سوی ریاست سازمان بازرسی کل کشور بر آن تأکید شده، راهبرد حمایت از تولید و صنعتگران است و حضور امروز ما در فولاد مبارکه نیز در راستای جامعه عمل پوشاندن به همین تأکیدها و حمایت حاکمیتی از فولاد مبارکه است. وی تأکید کرد: به عنوان سازمان بازرسی کل کشور مصمم هستیم که اگر در روند تولید و اجرای طرح های توسعه این شرکت احتمالا مشکلی وجود داشته باشد از سوی سایر ارگان ها ایجاد شده است، با تهیه گزارش های آسیب شناسی و با حمایت هایی که از فولاد مبارکه انجام خواهیم داد این موانع را بر طرف کنیم تا همچنان شاهد رشد و شکوفایی هر چه بیشتر در این مجموعه بزرگ تولیدی کشور باشیم.

فولاد مبارکه در زمینه تولید ناخالص ملی و اشتغال آفرینی نقش ارزنده ای ایفا کرده است. وی با تأکید بر اینکه فولاد مبارکه در زمینه تولید ناخالص ملی و اشتغال آفرینی نقش ارزنده ای ایفا کرده است، ادامه داد: دامنه داد، طرح های توسعه فولاد مبارکه از جمله نیروگاه و نورد گرم



اتحاد بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان

سیزدهمین دوره مجازی رویداد تجارت در مسیر بین الملل

کاربرد فیسبوک در تجارت

مهندس سید محمد امین حسامی
کارشناس تولید محتوا، کارشناس شبکه های اجتماعی مشاور دیجیتال مارکتینگ و بازاریابی محتوایی

شنبه
۱۳ آبان ماه ۱۴۰۲
ساعت ۱۵ الی ۱۹

آگهی مزایده

بدینوسیله اداره تصفیه امور ورشکستگی اصفهان به قائم مقامی از شرکت ورشکسته شدیدیز پرویلین در نظر دارد در عرصه، اعیان و محل شرکت ورشکسته را با امتیازات، تاسیسات و جاه آب واقع در جاده شهرضا - سمیرم - پاتله - شهرک صنعتی تجهیزات نفت و راه طریق مزایده با شرایط ذیل به فروش برساند:

شرح مورد مزایده مشخصات:

- مساحت شرکت به متراژ حدود ۱۸۹۷۴ متر مربع عرصه و حدود ۱۶۰۰ متر مربع اعیان که شامل موارد زیر می باشد: الف) یک سوله و دو عدد بچه سوله به متراژ ۱۰۲۰ متر مربع
- ساختمان پشت سوله به متراژ حدود ۸۰ متر مربع
- ساختمان اداری به متراژ حدود ۲۱۰ متر مربع
- اتاق نگهبانی و آبدار خانه به متراژ حدود ۸۰ متر مربع
- اتاق برق و قطعات به متراژ حدود ۲۰ متر مربع
- پارکینگ به متراژ حدود ۱۴۴ متر مربع
- محوطه کارخانه (دیوار کشی و درب های فلزی) و کف محوطه به متراژ حدود ۵۸۸۰ متر مربع
- ملک دارای سند مالکیت شش دانگ با مشخصات شماره ملک ۲۹۵/۲۳، شماره دفتر چه مالکیت ۲۹۰۷۱۹ سری الف، شماره ثبت ۳۲۷۶۳، دفتر ۱۲۴، صفحه ۲۱۱ بخش ۲ ثبتی شهرضا
- قیمت پایه مزایده عرصه و اعیان به مبلغ ۲۳۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- شرکت دارای پروانه بهره برداری ۱۰۴/۴۹۶۷۷/۱۱۲۷۱ مورخ ۱۳۸۶/۱۰/۱۱ می باشد.
- شرکت دارای اشتغال برق صنعتی به ظرفیت ۲۵۰ کیلو وات و تجهیزات مربوطه می باشد.
- تعداد ۱۵ عدد کاسه چراغ سقفی سالتنی با لامپ های ۱۰۰ وات ال ای دی و ۱۵ سری لامپ ها با مهتابی و ۲۰ عدد چراغ محوطه و دو دستگاه پروژکتور
- یک عدد منبع دو جداره هوایی به ظرفیت ده متر مکعب
- یک دستگاه کندانسور فرسوده
- یک دستگاه باسکول دیجیتال ۲۰ تنی
- لوازم آزمایشگاهی به شرح نظر به کارشناسی
- قیمت پایه مزایده امتیازات، انشعابات، امکانات و لوازم آزمایشگاهی جمعاً به مبلغ ۹/۷۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- یک حلقه چاه به عمق ۵۰ متر با منصوبات پمپ شنناور و لوله به قطر دو اینچ و پروانه بهره برداری شماره ۳۹۵۰ ش مورخ ۱۳۸۵/۰۹/۱۵ با آب دهی مجاز ۱۹ متر مکعب در شبانه روز و کارکرد ۳۰۰ روز در سال
- قیمت پایه مزایده یک حلقه چاه: ۶/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- قیمت پایه مزایده عرصه، اعیان، امتیازات تجهیزات و یک حلقه چاه جمعاً به مبلغ ۲۵۱/۷۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- تاریخ مزایده: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۷ ساعت ۱۱
- مکان مزایده: اصفهان - چهارباغ بالا - ابتدای خیابان شهید نیکیخت - نبش کوچه ۶ (الزه) - اداره تصفیه امور ورشکستگی
- شرایط مزایده:
 - فروش نقدی و اقساطی می باشد. مبلغ نقدی به میزان ۵ درصد مبلغ کارشناسی پایه را شرکت کنندگان در مزایده و مبلغ اقساطی به میزان ۹۵ درصد باقی مانده را برنده مزایده از تاریخ مزایده حداکثر ظرف مدت سه ماه باید پرداخت نماید.
 - کلیه شرکته کنندگان در مزایده می بایست ۵٪ از مبلغ مزایده را به حساب سپهر پرداد دگستری اصفهان به شماره ۱۱۰۰۰۰۴۰۳۱۹۰۰۶۶۷۰۷۶۶۷۰۵۹۳۰۱۲۹۰۰۰۰۰۰۰۰ IR واریز و اصل فیش واریزی را همراه با درخواست شرکت در مزایده تا قبل از جلسه مزایده به اداره تصفیه ارائه نمایند.
 - پیشنهادهات در ساعت ۵ صبح روز مقرر بررسی خواهد شد. حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه مزایده الزامی است و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد دهد.
 - مزایده در صورت تصفیه رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
 - در صورت نیکه برنده مزایده در مهلت مقرر قانونی از پرداخت ثمن مزایده خودداری نماید، مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو اسپرد و استیفا و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارد دسترند نخواهد شد.
 - هر هزینه های ناشی از آگهی مزایده بعد از برنده مزایده خواهد بود.
 - مقرضانی برای کسب اطلاعات بیشتر و هماهنگی جهت بازدید بد پنج روز قبل از تاریخ مزایده به اداره تصفیه امور ورشکستگی اصفهان مراجعه تا در روز واحد مقدمات بازدید از محل فراهم گردد. تلفن: ۰۲۱-۳۶۶۱۱۰۸۶

معاون قضایی رئیس کل دادگستری و رئیس اداره تصفیه امور ورشکستگی اصفهان - مجید باغستانی

سرفصل های دوره

- آشنایی مقدماتی با فیس بوک
- چرا فیس بوک شبکه اجتماعی مناسب برای توسعه صادرات است؟
- آشنایی با ابزارها و قابلیت ها فیس بوک
- چرخه بازاریابی محتوایی در فیس بوک
- نکات تولید محتوا هدفمند در فیس بوک
- چطور مشتریان هدف را در فیس بوک جذب کنیم؟
- اقدامات ممنوعه در فیس بوک چیست؟
- آموزش ساخت پیج برای یک بیزینس و تنظیمات مربوط به آن

ثبت نام غیر حضوری از طریق پورتال اتاق بازرگانی اصفهان
(سرویس رویدادها)
مستگام تکمیل اطلاعات شماره و واتساپ ثبت گردد

این دوره به صورت مجازی در پلتفرم اسکای روم برگزار می شود، که قبل از شروع دوره، لینک آن ارسال می گردد

هزینه ثبت نام دوره: برای اعضای اتاق بازرگانی ۸۰ هزار تومان و غیر عضو ۱۶۰ هزار تومان

www.eccim.isfahan