

آب روی آتش بی آبی؟



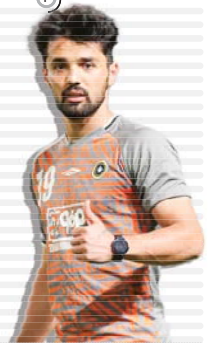
روزنامه مستقل استان اصفهان

دوشنبه ۲۹ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۲۰ نوامبر ۲۰۲۳ / ۶ جمادی الاول ۱۴۴۵
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

دالان تو در توی

وام ازدواج

مراقب باشید حاشیه‌ها
به حاشیه نرود!



نورافکن می‌خواهد

از حواشی فرار کند



نمایشگاه «آزیر قلمز»

یادآور زخم جنگ شهرها بر تاریخ اصفهان است

خاطراتی جامع در دل مسجد جامع

ثبت رکورد خاص یک کاپیتان



در صفحه ۷ بخوانید

شبه نظامیان بی سلاح

در خط مقدم حفاظت از محیط زیست

محیط بانان در خط مقدم دفاع از عرصه‌های ملی، زندگی خود را برای حفاظت از گونه‌های گیاهی و جانوری در معرض نابودی به خط می‌انداختند. نمونه آن محیط بان اردستانی است که روز چهارشنبه مصدوم شد.

آیا خوردن غذاهای تند برای بدن انسان ضرر دارد؟



سوالی که همیشه علاقه‌مندان خوردن غذاهای تند دارند این است که آیا خوراکی‌های تند می‌تواند برای بدن انسان ضرر داشته باشد یا آنکه بی‌ضرر است؟

ISF 2023

The 18th International Exhibition of Stone, Quarries & Related Industries and Machinery

22 - 25 November 2023

Isfahan Stone 2023

Isfahan International Exhibition Center, Iran

rastak.stone.fair

+989120295784

ISF@RASTAK-EXPO.COM

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی سنگ، معادن، ماشین‌آلات و صنایع وابسته

۱-۴ آذر ماه ۱۴۰۲

ساعت بازدید، ۱۱ الی ۱۹

کمربندی شرق - رو به روی منطقه روشن دشت نمایشگاه بین‌المللی اصفهان

برگزارکننده: شرکت سنگ پادوون تکلیف

ORGANIZER : RASTAK PADMINION CO

WWW.RASTAK-EXPO.COM

WWW.ISFANISF.IR

ظرفیت‌های پنهان صنعت سنگ در نمایشگاه اصفهان (یکم تا چهارم آذر ۱۴۰۲)

ایران در حال حاضر یکی از بزرگ‌ترین تولیدکننده‌های سنگ‌های تزئینی و نما در سراسر جهان است. با وجود چنین ظرفیتی هنوز نتوانسته‌ایم سهم مناسبی در تجارت جهانی سنگ پیدا کنیم. این در حالی است که ذخایر غنی و مرغوب سنگ ایران، زمینه لازم برای داشتن جایگاه مناسب در بازار جهانی سنگ را در دسترس قرار داده است. بین‌المللی‌سازی در صنعت سنگ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که صنعت سنگ همچون صنایع دیگر دارای قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فراوانی است و توجه و سرمایه‌گذاری در این زمینه می‌تواند به نتایج صادراتی ایران کمک چشمگیری کند و نمایشگاه به یقین ابزار مهمی در مسیر بین‌المللی‌سازی است.

در این میان اصفهان همواره به عنوان یکی از اصیل‌ترین و مهم‌ترین مراکز تولید و فراوری سنگ در کشور شناخته شده است. نمایشگاه سنگ این استان از اهمیت ملی و بین‌المللی برخوردار است و همواره مورد استقبال تولیدکنندگان و تجار داخلی و خارجی قرار گرفته است. نمایشگاه بین‌المللی اصفهان از یکم لغایت چهارم آذرماه میزبان «هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی سنگ، معادن، ماشین‌آلات و صنایع وابسته» خواهد بود. در این نمایشگاه که بیش از ۱۳۰ شرکت حضور خواهند داشت، شرکت‌هایی از استان‌های تهران، اصفهان، البرز، قم، خراسان رضوی، آذربایجان غربی، اراک، لرستان و اردبیل صاحب غرفه هستند و همچنین نمایندگان شرکت‌های خارجی از کشورهای ترکیه، برزیل، کره جنوبی

و پاپوین کشورهای چین و ایتالیا نیز حاضر خواهند بود. هجدهمین نمایشگاه سنگ اصفهان در حالی برگزار خواهد شد که توسط ویدیویی از فعالان مرتبط با صنعت سنگ در آن مشارکت می‌کنند. معین داران با ارائه متنوع سنگ‌های کوپ، کار، خانجیات سنگ‌های ساختمانی، ماشین‌آلات استخراج، ماشین‌آلات فراوری سنگ، ابزار و تجهیزات تخصصی معادن و کارخانجات سنگ در این نمایشگاه به ارائه خدمات و دستاوردهای خود خواهند پرداخت. شرکت «سنگ پادوون» به عنوان مجری این نمایشگاه قرارداد همکاری را با شرکت «سنگ‌باب» منعقد کرده است که در قالب آن نمایشگاه هجدهم رویداد متفاوت‌تری را نسبت به دوره‌های پیشین دنبال خواهد کرد. برگزاری دوره‌های آموزشی، ایونت‌های معماری با حضور معماران و سازندگان استان اصفهان بخشی از اهدافی است که این تفاهم‌نامه همکاری دنبال می‌کند و امید می‌رود که به هم‌افزایی بیشتر فعالین صنایع وابسته به سنگ منجر شود. همچنین شناخت دقیق زنجیره ارزش و زنجیره تأمین و تلاش و برنامه‌ریزی در جهت بهبود و ارتقاء کارایی و اثربخشی از اهداف دیگری است که برگزارکنندگان این نمایشگاه دنبال می‌کنند. بازدید مشخصیت‌های شناخته شده و مسئولین تراز اول استانی و کشوری فرصت دیگری است که مشارکت‌کنندگان در این نمایشگاه می‌توانند در قالب آن به طرح چالش‌ها و انتظارات خود بپردازند و به عنوان بخشی از فرایندهای سیاست‌گذاری در این حوزه نقش آفرینی کنند.



باید منتظر تکرار قطعی و کندی اینترنت باشیم؟

روزبه و با بروز اختلال و قطعی در اینترنت کشور بار دیگر این سوال مطرح شد که چرا شرکت ارتباطات زیرساخت هنگام بروز اختلال غیرمترقبه در شبکه ارتباطی، اطلاع رسانی به موقع ندارد و معمولاً با تأخیر و پس از حل شدن مشکل، صرفاً پرواز اختلال را تأیید و از کاربران عذرخواهی می‌کند. در همین راستا یکی از موسسات پایش وضعیت اینترنت جهانی به نام «تام پلکس» در صفحه مجازی خود در شبکه X از این اختلال اینترنت در بخش‌هایی از ایران در روز شنبه خبر داد که بر اساس آن، اینترنت ایران برای زمان کوتاهی با اختلال شدید روبه‌رو شده بود و در ۵۷ درصد

خبرخوان

سر نوشت سنند ۲۰ ساله

۱۴ روزنامه هفتم میهن ۲۰ سال از خاستگاه سنند ۲۰ ساله در ارتباط بوداند اما چیزی که در هجری شمسی «می گذرد؛ سندی که قاعدتاً باید دو سال دیگر میوه آن توسط مردم چیده شود اما پرسش اصلی این است که آیا این سنند به اهداف خود رسیده است؟ ۱۸ سال از عمر این سنند گذشته و تا کنون چهار رئیس دولت به‌صورت مستقیم با سنند چشم‌انداز ۲۰ ساله در ارتباط بوده‌اند اما چیزی که در حال حاضر دیده می‌شود این است که در سال ۱۴۰۴ بسیاری از اهداف این سرنوشت‌انداز نبوده است. براساس این سند در چشم‌انداز بیست‌ساله، ایران کشوری است توسعه‌یافته با جایگاه اول اقتصادی، علمی و فناوری در سطح منطقه با هویت اسلامی و انقلابی، ایمن‌بخش در جهان اسلام و با تعامل سزنده و مؤثر در روابط بین‌الملل.

احمدی‌نژاد کجاست؟

۱۴ باشگاه خبرنگاران جوان: یک فعال سیاسی درباره فعالیت‌های این روزهای محمود احمدی‌نژاد صحبت کرد. محمدزاده بازرها فعال سیاسی اوکلتر گفت: احمدی‌نژاد اعدا دارد که در انتخابات فعالیت نخواهد داشت، اما ممکن است که در پشت پرده لیستی را ارائه دهد. این فعال سیاسی افزود: وی در جلسات مجمع فعال است، اما در جریانات سیاسی مدتی است که سکوت کرده است.

ترامپ:

بایدن احق است!

۱۴ ایسنا: رؤسای کشورهای آمریکا و چین در حاشیه نشست همکاری اقتصادی آسیا-اقیانوسیه (اِیک) در سانفرانسیسکو دیدار کردند. حالا ترامپ، رئیس جمهوری سابق آمریکا و کانگادیدای انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ در جمع حاضران در آیووا گفته است: بایدن حق به باز برای نشست با چین در سانفرانسیسکو بود اما به نظر می‌رسد که هیچ ابهتی نداشته که کجاست یا چه اتفاقی دارد می‌افتد یا دارد چه کار می‌کند و او گفته است: این را به خوبی به من یاد داد که «هتی چین پتنگ» مانند سنگ گرانبست سخت و قوی و محکم است. نمایندگان چین مردمانی بسیار باهوش هستند اما افرادی به شدت احق سر و کار دارند. رئیس جمهوری می‌کند فرد احق است.

چشم ندارد من را ببینند!

۱۴ روزنامه شرق: بهروز افخمی، کارگردان در خصوص ساخت فیلمی درباره قتل مهرجویی در یک برنامه تلویزیونی گفت که چشم ندارد ببینند. دارم در این مورد فیلم می‌سازم. بهروز افخمی گفت: اگر این اتفاق در آمریکا رخ می‌داد این چنین فیلم و کتاب درخشند. او نوشته است: من هم اینچنان به تنها خودشان چیزی نمی‌سازند بلکه چشم دیدن دیگران که قصد دارند در این زمینه تولید کنند را هم ندارند. او افزود: فیلم داستانی و فیلم مستند اما ماجرا او خواهم ساخت. تحقیق من و همین ماجرا و همین حسادت ها و حاشیه ها سازی هایی که شد می‌تواند موضوع مستند باشد که کمی ماهی طنز داشته باشد.

عصبانیت «کیهان»

از خودروسازان

۱۴ روزنامه کیهان: به نظر می‌رسد امتیازات دولت به خودروسازان تمامی ندارد و همیشه در بر پاشنه منافع این گروه اقتصادی ذینفوذ می‌چرخد. به نظر می‌رسد دولت باید به جای دادن امتیازات بی‌حد به خودروسازان و گرفتن نتیجه همگوس، شرایطی فراهم کند که آنها در برابر عملکرد خود پاسخگو شوند و به مرور با روش‌هایی همچون واردات، اصلاح نظام قیمت‌گذاری و حرکت به سمت تولید مشترک و واردات فناوری آنها را وادار به رقابت کند.

عضو کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه گفت: طبق مصوبه این کمیسیون، قرار شد تمام بازنتیگانی که تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند، حقوقشان مانند بازنتیگان کشوری و لشکری متناصب‌سازی شود. جبار کوچکی‌نژاد گفت: کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه دولت را مکلف کرد تا بدعی خود را به سازمان تأمین اجتماعی بپردازد، وی ادامه داد: قرار شد از طریق این منبع در آمدی، تمام بازنتیگانی که تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند، حقوقشان مانند بازنتیگان کشوری و لشکری متناصب‌سازی شود. بر این اساس، کمیسیون تلفیق موضوع همسان‌سازی حقوق بازنتیگان تأمین اجتماعی



گام بلند برای بازنتیگان تأمین اجتماعی

شبه نظامیان بی سلاح در خط مقدم حفاظت از محیط زیست

افغان فرهنگسازي در این زمینه ضرورت داشته و لازم است برای جامعه تبیین شود که واقعا کارکرد مناطق محیط‌زیست چیست؟ زیرا اکنون بسیاری از مسئولان نمی‌دانند چرا این مناطق با این بها حفظ می‌شود، بهایی به قیمت جان که گاهی همکاران ما شهید می‌شوند. سال گذشته در مجموع ۱۲۷ مورد تخلف شکار و صید در مناطق چهارگانه استان افغان مشاهده شد که از این تعداد ۱۱۲ متخلف شکار و صید به مراجع قضایی معرفی شدند و با وجود اینکه گفته می‌شود تاکنون ۱۵۱ محیط‌بان در حراست از محیط زیست به درجه رفیع شهادت نائل و همچنین ۲۳ نفر جانیاز شده‌اند اما هیچ آمار منفکی مربوط به استان‌ها وجود ندارد و محیط‌بانان بی‌سلاح با اینکه هر بار شکار شکارچیان می‌شوند اما قوانین بازدارنده نمی‌گذارد که از خورشاد دفاع کنند.

بازان اسلحه در اختیار دارند و آنانی هم که مسلح اند از قدیمی و تا کارآمدی تجهیزات خود کلاهبرداری. خرداد ماه امسال، طبق گفته‌های فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان افغان مجوز استخدام ۱۹ محیط‌بان داده شد اما این استخدام تا نیز نتوانست ابی بر آتش مشکلات محیط‌بانان افغانی باشد چرا که به گفته علیرضا غلامی در همین سال ۱۵ نفر از محیط‌بانان بازنتیسته می‌شوند و نبود تعادل بین ورود و خروج نیروها بازهم چالش کمیبود محیط‌بانان را مرتفع نخواهد کرد. بهمانند که کمیبود خودرو و دیگر مشکلات یگان حفاظت محیط‌زیست استان است که به گفته فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست افغان می‌تواند مشکلات را برای محیط‌بانان ایجاد کند. به اعتقاد فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان



مراقب باشیید حاشیه‌ها به حاشیه نرو!

قانون به عنوان اولین گام جدی در ساماندهی حاشیه‌ها باشد تاکنون که به‌صورت ۲۰ ساله از آن زمان می‌گذرد و با اینکه در بودجه‌های سالیانه برای این مناطق برنامه‌ریزی شده بود اما همچنان رویکرد نوانمندی‌سازی و ایجاد زمینه‌های مشارکت مردمی برای همسازي این سکونتگاه‌ها، ضمانت اجرایی لازم و نداشتن و طبق ارزیابی مرکز پژوهش‌های مجلس، پروژه‌های محصورمشارکتی به‌صورت پراکنده، نام‌موز و برحسب سلیقه مدیران آغاز شد که سرنوشته بسیاری از آنها به دلیل همین پراکندگی و نام‌موز بودن، قابل ارزیابی نیست. کارشناسان این مرکز با عنایت به این شرایط است که هشدار می‌دهند که سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در حوزه‌های اقتصادی و اجتماعی به‌درستی انجام نشود، جمعیت این

کارشناسی که وضعیت حاشیه‌نشینان و حاشیه‌ها به‌صورت وارد می‌کنند، ریشه این وضع در عوامل درونی و بیرونی سکونتگاه‌های غیررسمی می‌دانند: عوامل درونی مثل مشکلات اقتصادی و عوامل بیرونی مانند مسائل اقتصادی، سوانح طبیعی و مخاطراتی همچون خشکسالی، ریزگرد و فرسایش‌توس زمین و البته توزیع ناموزن منابع امکانات در کشور. این دلیل، سبب شده تا حتی در زمان‌هایی که ساماندهی سکونتگاه‌های غیررسمی در متن قوانین کشور تشریح ذکر می‌شود، عملاً اتفاق خاصی روی ندهد و حاشیه‌ها همچنان در حاشی غوطه‌ور باشد. از سال ۸۲ که اولین سند روشی تانومندی‌سازی و ساماندهی سکونتگاه‌های غیررسمی در کشورمان مشوب شد تا این

نق قانونی وجود دارد و نه حاشیه‌امتی، حاشیه‌ها، حالا به قدری حاشیه‌ساز شده‌اند که خودشان به یک آسیب تبدیل شده‌اند. حاشیه‌هایی که آمارهای متفاوتی دارند؛ روایت‌هایی متفاوت از آمارهای مختلف. بین ۱۲ تا ۱۸ میلیون نفری که در سکونتگاه‌های غیررسمی زندگی می‌کنند. این سکونتگاه‌ها با ریشگاه آسیب هستند؛ از اعتیاد گرفته تا تندی گری و فقر مزمن؛ با این حال، حدود دو دهه است که مسئولان کرچه در رابطه با ساماندهی این مناطق سخن‌ها گفته‌اند. روایتی را مقصوب کرده‌اند اما همچنان این قوانین بر روی کاغذ مانده و به مرحله اجرا رسیده است.



این‌ها همه در حالی است که نمایندگان مجلس در لایحه بودجه ۱۴۰۲ مصوب کردند تا متقاضیان تسهیلات ازدواج و فرزندآوری بتوانند از حساب پارانه یا سهام عدالت خود به عنوان تضمین پرداخت تسهیلات استفاده کنند یا در زمینه گرفتن وام است. هر اسرار قانون فقط یک ضامن برای دریافت وام ازدواج و فرزندآوری ابلاغ شده است. اما همچنان برخی از سبب بانک‌ها توانستند وام‌های متقاضیان درخواست می‌کنند که این موضوع فرایند دریافت وام ازدواج را دچار مشکل می‌کند.»

دالان تو در توی وام ازدواج

کرده بود را جدی نگرفتند و همچنان فرایند ثبت نام وام ازدواج سخت و بانک‌ها برای گرفتن ضامن و موارد دیگر سخت و پیچیده است. کرچه در این رابطه حاجت الاسلام و المسلمین مهدی متقی، مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان به شکل امیبولانه‌ای به این قضیه پرداخته و اعلام کرده که از ابتدای اسامال پان‌هه‌م تا پایان ماه خرداد ۹۷ هزار میلیارد تومان وام ازدواج پرداخت شده و حدود ۲۷۵ هزار نفر همچنان در صف وام ازدواج هستند که امیبولیک بریا اقدامات بانک مرکزی افرار در صف انتظار کاهش پیدا کند.

باید یک ضامن را از وام گیرنده طلب کنند، برخی از بانک‌ها نه تنها دو ضامن، بلکه برخی ضامن‌ار برای پرداخت وام طلب می‌کنند. شادین این مدعا هم گفته‌های مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان است که در واکنش به این موضوع گفته‌اند: در قانون فقط یک ضامن برای دریافت وام ازدواج ذکر شده است اما همچنان برخی از شعب بانک‌ها دو تا سه ضامن را متقاضیان درخواست می‌کنند. این اتفاق در حالی افتاده که کمتر از دو ماه پیش رئیس‌جمهور دستور داده بود که صرف وام ازدواج صرف شود و پرداخت این وام تسهیل شود. اما بانک‌ها کلیفکی به قانون‌برای آنها جهت پرداخت تسهیلات ازدواج تعیین



را همانند بازنتیگان کشوری و لشکری در برنامه هفتم توسعه لحاظ کرد نماینده مردم رشت در مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: بر اساس مصوبه کمیسیون تلفیق در ۳۰۳ نخست برنامه هفتم توسعه، مصوب رسین حقوق بازنتیگان به ۹۰ درصد حقوق اجارن به‌صوب بیمه، به این صورت که در سال نخست اجارن قانون برنامه هفتم توسعه، متناصب‌سازی حقوق بازنتیگان با شاغلان ۴۰ درصد، سال دوم ۳۰ درصد و سال سوم نیز ۳۰ درصد خواهد بود تا حقوق بازنتیگان به ۹۰ درصد شاغل هم‌تراز خود برسد. این مصوبه در صورتی اجرایی می‌شود که در صحن مجلس به‌صوب برسد و از سوی شورای نگهبان تأیید شود.

حضور پررنگ ایران در جشنواره عربستان

۱۴ سینما سینما: سومین جشنواره بین‌المللی فیلم دریای سرخ عربستان اسامال از ۱۸ تا ۲۶ آذر بر گزای می‌شود و میزبان نمایش چند فیلم کوتاه بلند و یک سریال ایرانی خواهد بود. «رکنا» ساخته جدید پرویز شهبازی نماینده ایران در بخش مسابقه اصلی این رویداد سینمایی است و «تابناک» نسخه متناسب خانواده‌های ایرانی «ساخته فخرنوش صمدی و «چمدان» ساخته سامان حسین پور و آواز ندر کریمی در بخش مسابقه فیلم‌های کوتاه حضور خواهد داشت.

تاکسی‌گری افغانه در مشهد

۱۴ برترین: تصویری از تردد تاکسی‌های افغانستان در خیابان‌های مشهد خیرساز شده است. براساس تصویر ارسال‌شده مخاطبان و توضیحات ارائه شده، این تاکسی‌ها با پلاک افغانستان در حال تردد در شهر مشهد هستند. این تاکسی‌ها در محور تهران - مشهد فعالیت می‌کنند. مشخص نیست آیا این تاکسی‌ها همچنان فعالیت درون شهری را دارند یا خیر؟

جنزبات طرح کاهش طلاق

۱۴ ایرنا: امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه سال اول اجرای طرح کاهش طلاق زوج‌های جوان را یگان خواهد بود، گفت: نتایج خوب و امیبول‌کننده از اجرای آزمایشی طرح در استان قم و سمنان حاصل شده است. انسئبه خضلی ادامه داد: قرار است همکاری‌های استشاری و هماهنگی‌ها در جهت تسهیل با مسؤنات امور زنان ریاست جمهوری برای اجرای بهتر طرح کاهش طلاق زوج‌های انجام دهند تا پس از تست از لوج زوجین، به آنها پیام داده شود و مشاور، خانواده و پزشک خانواده در ای زوجین تعیین شود.

چه کسی به ماه شلیک کرد؟!

۱۴ گجت نیوز: ادر ماه مارس سال ۲۰۲۲، یک موشک به سمت تارک‌ماه برخورد کرد در حالی که هیچکس در زمین این سمنان نیست این موشک متعلق به رده میزبان یا کشوری بود یا این حال، اکنون نتیجه یک مطالعه جدید نشان داده که موشک مرزوم متعلق به چین بوده است؛ ادعایی که البته برهم‌چنین کشور جهان آن را تکذیب می‌کند. ستاره‌شناسان هفته‌ها موشک مرزوم را پیگیری می‌کردند تا وقتی که به سطح ماه برخورد کرد و یک لکه نسبتاً عجیب به قطر تقریباً ۳۰ متر بر روی آن جا گذاشت. این موشک نخستین بار در مارس سال ۲۰۱۵ مشاهده شد و حدود دو سال به‌تنباهی اطراف زمین و ماه مسافرت می‌کرد.

این درخت شگفت‌انگیز

۱۴ خیرالذلیل: هر سال اواخر پاییز، هزاران نفر به روستای بانگی در استان گویک‌سنگ کره جنوبی می‌روند تا شاهد زیبایی باشکوه باشند. در ۸۰ ساله زیگکو (چینکو یا گیاه کهن‌دار) رشد، درخت یکی از عجیب‌ترین و بدلیل قطر ۱۷ و قد ۲۳ متری آن معروف شده است. البته این درخت هنوز به بلندترین درخت چینیگویی آسیایی نیست، اما از آنجایی که شاخه‌های آن درخت ۸۰۰ ساله با لوله گسترش زیادی داشته است، آن را به یکی از زیباترین درختان روی زمین تبدیل کرده است. به‌طور متوسط طول آن ۳۰۰ متر از این درخت‌ها با وجود اینکه هیچ سرتوزان یا فروشاگ‌هایی اطراف این درخت ساخته نشده است، گروه کره در این درخت این کره خرد، که ۱۷۵ کیلومتر از شهر دو است، می‌آیند.



بازی Dragon Age: Dreadwolf سال ۲۰۲۴ عرضه خواهد شد

مارس سال آینده ادامه دارد منتشر خواهد شد. اولین اسامیل، اندوهای نین مینی بر اینکه هدف بازی انتشار در تابستان ۲۰۲۴ است، منتشر شد. در ماه ژوئن، BioWare یک خبر مربوط به پروسه توسعه برای Dragon Age: Dreadwolf ارائه و تأیید کرد که این تیم همچنان در حال ساخت، سیقل دادن و تنظیم این RPG است و اعلام کرد که جزئیات بیشتری در مورد آن بزودی به اشتراک گذاشته خواهد شد.

کاربری با نام bogard97 در پلتفرم X مشاهده شده، یکی از سازندگان Dragon Age: Dreadwolf در پروفایل LinkedIn خود تاریخ انتشار هدف را سال ۲۰۲۴ ذکر کرده است. از زمانی که توییت مذکور منتشر شد، اسکاوت پروفایل خود را به روز کرده است تا ذکر پنجره انتشار برای این بازی RPG را حذف کند. به طور رسمی، نه EA و نه BioWare چیزی زیادی در مورد زمان عرضه Dragon Age: Dreadwolf نگفته‌اند، اگرچه EA قبلاً گفته بود که این بازی پس از پایان مساللی جاری که تا ۳۱

بیش از پنج سال از زمانی که BioWare رسماً اعلام کرد که روی بازی بعدی Dragon Age کار می‌کند، می‌گذرد و در تمام این مدت، به جز تیزرهای کوتاه و مشخص شدن نام، چیز زیادی در مورد دنباله آن شنیده‌ایم. البته، افشای‌های مداوم کرده‌اند که ممکن است سال ۲۰۲۴ سرانجام سال باشد که Dragon Age: Dreadwolf منتشر شود، و به نظر می‌رسد که خبر اخیر نیز به این موضوع اشاره می‌کند. همانطور که توسط



طراحی سری گلکسی S۲۴

چه شکلی خواهد بود؟

شایعات حاکی از تغییرات قابل توجهی در سری گلکسی S۲۴ سامسونگ است و حال تصاویری از ماکت‌های این سری فاش شده که طراحی آن را نشان می‌دهند.

هر سه مدل گلکسی S۲۴، S۲۴+ و S۲۴ اولترا در این تصویر دیده می‌شوند که توسط کاربری با نام Sonny Dickson فاش شده‌اند. دو مدل کوچکتر دارای لبه‌های صاف و گوشه‌های گرد هستند و تنها سه نسل دورین در پشت خود دارند.

گلکسی S۲۴ اولترا دارای ظاهر مستطیلی‌تر و دو نسل دورین اضافی در پشت خود است. قبلاً رندهای CAD این گلکسی درز کرده بود و که می‌دانند که تقریباً هم‌اندازه S۲۳ اولترا است. متأسفانه این ماکت‌ها پل‌های جلویی‌ها را نشان نمی‌دهند.

مجموع رندهای قبلی نشان می‌دهند که گلکسی S۲۴ پلاس دارای ابعاد ۱۵۸.۵ در ۷۵.۹ در ۷.۵ میلی‌متر و گلکسی S۲۴ دارای ابعاد ۱۶۲.۰ در ۷۰.۵ در ۷.۶ میلی‌متر خواهد بود. این دو گوشی هم تاحدودی هم‌اندازه گلکسی S۲۳+ و S۲۳ هستند. نکته دیگر اینکه که شایه شده سامسونگ برای پرچمداران ۲۰۲۴ خود از قاب‌های تیتانیومی استفاده خواهد کرد و از فولاد فاصله خواهد گرفت. ماکت‌های امروز همگی به رنگ سفید هستند، اما قبلاً زرمه‌هایی درباره رنگ‌های اصلی و چند رنگ دیگر وجود داشت.

طبق شایعات، هر سه گوشی آینده سامسونگ از پل LTPO استفاده خواهند کرد. انتظار می‌رود سری گلکسی S۲۴ در ماه نوامبر ۲۰۲۳ در رویداد آی‌تک سامسونگ در ایالات متحده معرفی شود.



مزایا و معایب روت کردن گوشی‌های اندرویدی



را در دیوایس خود ایجاد کنید که در حالت عادی امکان‌پذیر نیست. یکی دیگر از دلایل روت کردن موبایل، حذف برنامه‌های از پیش نصب شده روی گوشی است که در بهترین حالت فقط امکان غیرفعال کردن آن‌ها وجود دارد. یک گوشی روت شده به شما اجازه هر اپلیکیشنی که خواستید را می‌دهد. علاوه بر این، می‌توانید هر برنامه‌ای که خواستید را هم روی گوشی‌تان نصب کنید. در حالی که نصب اپلیکیشن از طریق فروشگاه‌های اپلیکیشن به خصوص در نسخه‌های جدید اندروید محدود است، اما اگر گوشی‌تان را روت کنید، هیچ محدودیتی جلودار شما نخواهد بود. شما همچنین با روت کردن گوشی‌تان می‌توانید یک رام سفارشی اندروید را روی آن نصب کنید و از سرعت و قدرت بالاتر آن نهایت استفاده را بگیرید. شما همچنین می‌توانید بکاپ کاملی از سیستم عامل موبایل خود تهیه کنید؛ این قابلیت است که اندروید در اختیار نمی‌گذارد. به صورت عادی برخی از تنظیمات و فایل‌ها در پلتفرم اندروید انتقال‌پذیر نیستند.

معایب روت کردن گوشی:

مشکلات امنیتی و از دست رفتن گوشی.

روت کردن گوشی‌های اندرویدی مثل یک شمشیر دو لبه است. آن یک سپر امنیتی را از جلوی شما برخواهد داشت و این یعنی دیگر در امنیت کامل نخواهید بود. اگر تنظیمی را اشتباهی اعمال کنید یا برنامه‌ای که حاوی بدافزار است را روی یک تلفن هوشمند روت شده نصب کنید، امنیت و حریم خصوصی‌تان را به شدت به خطر خواهید انداخت؛ چرا که به هر اجازه دسترسی به همه جای گوشی را می‌دهید.

درست مثل یک کامپیوتر که اورکلاک کردن بیش از حد ترافه می‌تواند باعث بروز خطاها یا مشکلات سخت افزاری شود، گوشی موبایل روت شده هم ممکن است با چنین مشکلاتی مواجه شود. همچنین، یک بدافزار می‌تواند اطلاعات بانکی شما را آسوده‌تر به دست بیاورد و به ایمیل‌ها و پیام‌های صوتی شما دسترسی پیدا کند. سیستم عامل اندرویدی دارای محافظ‌های امنیتی است، اما روت کردن دیوایس این ویژگی‌های امنیتی را غیرفعال می‌کند.

همچنین شرط استفاده از برخی برنامه‌های مهم، روت نبودن گوشی موبایل است. برخی از برنامه‌های بانکی یا سرویس‌های استریم فیلم به خاطر مشکلات امنیتی، روی دیوایس‌های روت شده اجزا نمی‌شوند. حتی حتی دیگر برورسانی‌های رسمی سیستم عامل اندروید را هم دریافت نخواهید کرد.

در صورتی که اشتباهی جین انجام فرآیند روت کردن گوشی‌های اندرویدی انجام دهید و یکی از مراحل را بدرستی جلو نبرید هم می‌تواند فاجعه به بار آید. روت اشتباهی یا ناقص می‌تواند باعث از دست رفتن گوشی شما برای همیشه شود. در نهایت باید به این نیز رفتن کارتنی دستگاه پس از روت اشاره کرد.

مزایای روت کردن گوشی:

آزادی بیشتر و شخصی‌سازی بهتر

بسیاری از گوشی‌های اندرویدی سطحی از شخصی‌سازی را در اختیارشان می‌گذارند. هر چند مقدار این شخصی‌سازی در هر گوشی می‌تواند متفاوت باشد. به طور مثال سامسونگ گزینه‌های مختلفی مثل انتخاب رنگ و فونت بخش‌های مختلف رابط کاربری را در اختیارشان می‌گذارد. این کار با استفاده از ابزار ویس‌زای به نام "Good Lock" که فقط از طریق گلکسی استور و برای برخی گوشی‌های سامسونگ در دسترس است، انجام می‌شود.

شاید دیگر گوشی‌سازان این حجم از شخصی‌سازی را در اختیارشان نگذارند، اما با روت کردن گوشی‌های اندرویدی شما می‌توانید تغییرات مختلفی

باشد. در حالی که به طور معمول شرکت‌های سازنده اجازه دسترسی کاربران به اکانت ادمن را نمی‌دهند. زمانی که شما گوشی‌تان را روت می‌کنید، محدودیت‌های سیستم عامل را کنار خواهید زد و می‌توانید از اکانت ادمن روی گوشی‌تان استفاده کنید. گرچه این حالت می‌تواند برای تجربه تمام بخش‌های گوشی جذاب باشد، اما روی دیگر قضیه، مشکلات امنیتی را به همراه دارد.

اگر شما هم مشتاق روت کردن گوشی‌تان شده‌اید، در اینجا به بررسی مزایا و معایب روت کردن گوشی‌های اندرویدی خواهیم پرداخت تا با اطلاع کامل در مورد آن تصمیم‌گیری کنید.

شما در این حالت می‌تواند مشکلات امنیتی را به همراه داشته

روت کردن گوشی‌های اندرویدی به شما اجازه دسترسی به امکانات بیشتر و پیشرفته‌تری را می‌دهد. اما در عین حال معایب بسیار جدی هم به همراه دارد.

قابلیت‌ها و امکانات گوشی‌های اندرویدی کم نیست، اما شاید برخی از آن‌ها به خاطر مسائل امنیتی و ایمنی قفل باشد. گرچه اندروید یک سیستم عامل انعطاف‌پذیر است، اما این بدان معنا نیست که شما می‌توانید هر کاری که خواستید را با گوشی‌تان انجام دهید.

اگر می‌خواهید آزادی کاملی را با گوشی اندرویدی تجربه کنید، باید آن را روت کنید. اندروید، سیستم عاملی مبتنی بر لینوکس است که ذات طراحی آن جلوی دسترسی کاربر به بخش‌های مهم سیستم عامل را می‌گیرد. اما اگر به عنوان یک مدیر وارد آن شوید که با روت کردن امکان پذیر است، دسترسی کاملی به پلتفرم خواهید داشت. البته مثل هر سیستم دیگری، توصیه می‌شود فقط زمانی که به آن احتیاج دارید یا اکانت مدیریت وارد شوید، زیرا مادن طولانی مدت شما در این حالت می‌تواند مشکلات امنیتی را به همراه داشته

سونی آمار فروش کنسول بازی PS۵ را منتشر کرد

کوچک‌تر کنسول PS۵ به نام پلی استیشن ۵ سلیم رونمایی کرد و تا تعداد نسخه‌های کنسول بازی خودش در بازار افزایش دهد. اما آیا این کنسول جمع‌وجور می‌تواند به دستیابی به تعداد فروش مورد نظر غول ژاپنی کمک کند؟



سونی آمار فروش کنسول بازی PS۵ خودش را منتشر کرد. به احتمال زیاد پلی استیشن ۵ به پر فروش‌ترین کنسول بازی سونی تبدیل خواهد شد.

سود بسیار چشمگیری از فروش کنسول بازی PS۵ طی سه ماه گذشته نصیب سونی شده است. این کمپانی در مجموع ۴۹ میلیون دستگاه پلی استیشن ۵ را در سه ماهه دوم مالی سال (تا ۳۰ سپتامبر) فروخته تا مجموع فروش این کنسول به ۴۶/۶ میلیون دستگاه برسد. گرچه این به پای آمار فروش در فصل تعطیلات گذشته نمی‌رسد، اما نسبت به مدت زمان مشابه در سال گذشته ۱/۶ میلیون نسخه بیشتر است.

سونی سال گذشته به خاطر مشکلاتی که در تأمین قطعات از سوی شرکای سخت افزاری وجود داشت، برای مدت زیادی نتوانست تقاضای بازار را تأمین کند. اما در نهایت به پشت سر گذاشتن کمبوه‌ها، تولید PS۵ را افزایش داد. این کمپانی در جولای ۲۰۲۳ سرانجام خبر از فروش بیش از ۴۰ میلیون کنسول پلی استیشن ۵ داد. این آمار از نوامبر سال ۲۰۲۰ محاسبه شده است.

سونی برای آنکه به هدف فروش خودش در سال مالی یعنی ۲۵ میلیون دستگاه برسد، نیازمند فروش ۱/۸ میلیون دستگاه دیگر از این کنسول است. این آمار کمی نیست، چرا که آن‌ها در کل سال ۲۰۲۲ فقط ۱۹/۱ میلیون دستگاه فروخته بودند. اما روتیز به نقل از مدیرعامل سونی هیروکی توئوکی می‌گوید که «دستیابی به این آمار بسیار آسان است». این شرکت چندی پیش از نسخه

چگونه شماره‌ها را در آیفون وارد لیست سیاه کنیم؟

دیگر هیچ تماس تلفنی، پیامک، آی‌مسج یا فیس‌تایم را از آن دریافت نخواهید کرد. در ادامه این مطلب، نحوه بلاک کردن شماره‌ها و افزودن مخاطبین به لیست سیاه در گوشی‌های آیفون را به شما نمایش خواهیم داد یا ما همراه باشید. در صورتی که شماره مورد نظر در لیست مخاطبین شما قرار دارد، می‌توانید از این روش آن را به لیست سیاه اضافه کنید. ابتدا وارد منوی تنظیمات گوشی شوید و پس از کمی اسکرول به سمت پایین، منوی Phone را باز کنید. در این منو، گزینه Blocked Contacts را که در بخش پایین صفحه قرار دارد انتخاب کنید.

روی گزینه Add New تب کرده و سپس کانکت مورد نظر خود برای افزودن به Blacklist را از لیست مخاطبین انتخاب کنید. پس از انجام این پروسه، مخاطب انتخاب شده دیگر امکان برقراری تماس یا ارسال پیامک به شما را نخواهد داشت. در صورتی که شماره مورد نظر در لیست مخاطبین شما وجود نداشته و قصد افزودن آن به مخاطبین را نیز ندارید، به اپلیکیشن Phone مراجعه کرده و سپس وارد بخش Recent شوید. پس از ورود به این بخش، شماره مورد نظر خود را پیدا کرده و روی گزینه «» کنار آن تپ کنید؛ سپس در بخش پایین صفحه گزینه Block This Caller را انتخاب کنید.

در این مطلب آموزشی، نحوه بلاک کردن شماره‌ها و افزودن آنها به لیست سیاه در گوشی‌های آیفون را به شما نمایش می‌دهیم. یکی از قابلیت‌هایی که در تمامی گوشی‌های هوشمند دیده می‌شود؛ امکان بلاک کردن مخاطبین و شماره‌ها است که برای جلوگیری از تماس‌ها و پیامک‌های تبلیغاتی یا افراد مزاحم کاربرد فراوانی دارد. پس از قرار دادن یک شماره یا مخاطب در لیست سیاه آیفون،



هر فعالیتی حتی خوابیدن سالم تر از نشستن است



یک مطالعه جدید تایید می کند که هیچ چیز برای قلب بدتر از نشستن نیست. دکتر «جولانت» موسسه اول این مطالعه از مؤسسه ورزش کالج دانشگاهی لندن، گفت: «تحقیقات ما نشان می دهد که اگرچه تغییرات کوچک در نحوه حرکت می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد، اما شدت حرکت نیز اهمیت دارد.»

با این حال، این مطالعه نشان می دهد که حتی ایستادن و خوابیدن و دراز کشیدن، وقتی صحبت از سلامت قلب به میان می آید، بر نشستن از حیثیت دارند. به گفته محققان، ورزش می تواند فواید واقعی برای سلامت قلب و عروق داشته باشد و این تحقیقات دلگرم کننده نشان می دهد که تغییرات کوچک در برنامه روزانه می تواند احتمال ابتداء به حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد. این مطالعه نشان می دهد که جایگزینی حتی چند دقیقه نشستن با چند دقیقه فعالیت بدنی متوسط می تواند BMI کلسترول و اندازه دور کمر را بهبود بخشد و فواید جسمی بسیار بیشتری داشته باشد.

در این گزارش، محققان داده های شش مطالعه را که بیش از ۱۵۰۰۰ نفر از پنج کشور را شامل می شد، جمع آوری کردند. این مطالعه این بود که چگونه رفتار حرکتی در طول ۲۴ ساعت شبانه روز با سلامت قلب مرتبط است. هر یک از شرکت کنندگان از یک دستگاه پوشیدنی روی ران خود برای اندازه گیری فعالیت بدنی شان در طول روز استفاده کردند و سلامت قلب شان ارزیابی شد. محققان پی بردند تنها پنج دقیقه فعالیت متوسط و شدید به جای نشستن تأثیر قابل توجهی بر سلامت قلب داشت. کسانی که کمترین تحرک را داشتند، بیشترین سود را از تغییر رفتارهای کم تحرک به رفتارهای فعال بردیدند.

اگر یک پیاز

در اتاقمان بگذاریم

آنفلوآنزا نمی گیریم



دانش از آن ابتدایی مردم به این بیماری کشنده جلوگیری کند. در آن زمان، اعتقاد بر این بود که همه بیماری ها از طریق هوا به صورت ابرهای بیماری به نام میاسما منتشر می شوند. (برگزیده از کلمه یونانی باستان برای آلودگی). میاسما چیزی است که می تواند آن را بوی کند، و تصور می شد پیاز با بوی متمایز خود به معنای واقعی کلمه میاسما را جذب می کند و از شما محافظت می کند.

برخی افراد معتقدند که پیاز دارای اثر محرک است زیرا در TCM یا سرما و طوبیتی که سیستم ایمنی را تضعیف می کند، مقاله می کند. برخی از ادعاها در مورد پیاز بر اساس واقعیت است. برای مثال، آنها محیطا لبه آلی را برای تکثیر یا بقای ویروس فراهم نمی کنند. پیاز دارای خواص آسیدی ملایمی است که برای بسیاری از میکروب ها غیر قابل پذیرش است، با این حال شایع ترین علت سرماخوردگی، در محیطا خنثی تر (حدود ۷.۲ pH)، رشد می کند. این بدان معنا نیست که پیاز دارای خواص ضد ویروسی یا ضد میکروبی قوی است. برای این بین بدون مؤثر آنتی ویروس ها و سایر ویروس های تنفسی مشابه، به محلول قلبی مانند سفید کننده نیاز دارید که دارای pH بین ۱۱ تا ۱۳ باشد.

پیروس ها، چه در بدن و چه در هوا دارد، وجود ندارد. در حالی که پیاز خاصیت ضد باکتریایی قوی دارد، سرماخوردگی در نهایت توسط ویروس ها و نه باکتری ها ایجاد می شود. هیچ مدرکی مبنی بر اینکه پیاز می تواند ویروس را از بدن خارج کند یا اینکه کشیدن پیروس ها به سمت یا فوایدی در بهبود سرماخوردگی دارد وجود ندارد. در حالی که هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد قرار دادن پیاز در اتاق یا در جراب می تواند به درمان یا پیشگیری از سرماخوردگی کمک کند، این نباید مزایای سلامتی پیاز را تضعیف کند. در اصل پیاز می تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم از سلامت ایمنی شما حمایت کند، اما هیچ تأثیر مستقیمی بر ویروس های سرماخوردگی ندارد یا به هیچ وجه نمی تواند سیستم غشوی را تغییر دهد.

قرار دادن پیاز در اتاق ممکن است عجیب به نظر برسد، اما بسیاری از مردم به آن سه عنوان یک درمان طبیعی برای سرماخوردگی سوگند یاد می کنند و به طور مرتب این ادعا را در شبکه های اجتماعی در هر فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا منتشر می کنند. مفهوم این است که پیاز توانایی جذب باکتری ها و ویروس ها را دارد و با این کار می تواند میکروب ها و سموم را از یک فرد بیمار یا حتی هوا بیرون بکشد. تا به امروز، هیچ مدرکی برای حمایت از ادعاها وجود ندارد. خود آنجمن ملی پیاز بیان می کند که هیچ مدرک علمی وجود ندارد که «پیاز خاص خود را» می تواند میکروب ها را جذب کند یا هوا را پاک کند. به گفته آنجمن ملی پیاز، این ایده که پیاز می تواند بیماری های قابل انتقال جلوگیری کند، به دهه ۱۹۵۰ برمی گردد. در طول طاعون بوبونیک، پیازها خرید شده در اطراف خانه ها قرار می

گرفته همچنان علت مرگ این پرس بچه در دست بررسی قرار دارد اما ظاهر ابعاد از این اتفاق چالش خوردن این طفل از فروشگاه های آمریکایی برداشته شده است. اما شاید جالب باشد بدانید که چگونه خوردن غذاهای تند می تواند روی سلامت افراد اثر گذار باشد و باعث تشدید علامت بیماری های مزمن مثل التهاب روده شود. همچنین جالب است بدانید که رژیم های غذایی تند چقدر روی طول عمر یک فرد اثر گذارند. غذای تند به غذایی گفته می شود که به مقدار فراوانی از ادویه جات نظیر کاری استفاده شده است. عمدتاً غذاهای آسیایی تند و پر ادویه هستند. کاسیاسین موجود در فلفل های چیلی هم می تواند تندی منحصربه فردی به غذاها ببخشد و به همین خاطر هم هست

آیا خوردن غذاهای تند برای بدن انسان ضرر دارد؟

که بسیاری از افراد حداقل یک ادویه یا سس چیلی در خانه دارند. طعم کاسیاسین گرم است، زیرا باعث فعال کردن گیرنده های بیولوژیکی خاصی در بدن پستانداران می شود؛ همان چیزی که پیازها، فلفل های تند و سایر ادویه های تند می توانند باعث تحریک ترشح اندورفین و دوپامین در بدن شوند. رها سازی این دو می تواند باعث بهبود آموخ منحن آرامش یا حتی نوعی سرخوشی در بدن شود. اثرات کوتاه مدت خوردن غذاهای تند متنوع است. از احساس یک گرمای لذت بخش گرفته تا حس سوزش ناخوشایند روی لبها، زبان و دهان و همین متفاوت باشد. همچنین می تواند باعث بروز مشکلاتی مثل سردرد، استراخ و ناراحتی دستگاه گوارش

غرغره آب نمک شدت کرونا را کاهش می دهد؟

تفسی فوقانی تکثیر می کند. برای این مطالعه، محققان آزمایش کردند که آیا غرغره آب نمک در درمان کووید ۱۹ مؤثر است یا خیر. بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲، ۵۸ نفر در میان کووید ۱۹ را به غرغره کردن آب نمک یا دوز زیاد یا کم اختصاص دادند. آنها یافته های خود را با نزدیک به ۹۴۰۰ بیمار کووید از جمعیت عمومی مقایسه می کنند. هم گروه آب نمک و هم گروه جمعیت عمومی که غرغره نکرده بودند، نرخ مشابهی برای اکتیاسین کووید داشتند. محققان دریافتند که ۱۹ درصد از کسانی که دوز کم نمک را غرغره کردند، در بیمارستان بستری شدند و ۲۱ درصد از کسانی که دوز نمک بالا را غرغره کردند، در بیمارستان بستری شدند. آسینوزا گفت: «این درصدها بالا را غرغره قابل توجهی کمتر از نرخ بستری شدند. ۵۹ درصد در بیمارانی بود که غرغره نمی کردند.»



اسینوزا در ادامه افزود: «لرزشی در درمان هنوز باید در مطالعات بزرگ ثابت شود که آیا غرغره کردن علیه همه سویه های ویروس عمل می کند یا خیر.» او گفت که غرغره به معنای جایگزینی و اکسیناسین با داروهای ضد ویروسی نیست. اسینوزا گفت: «این یک مداخله بسیار ساده است. اما به معنای جایگزینی مداخلات واقعی ما نیست.»

۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال یوکی استخوان دارند

رئیس اداره بیماری های عضلانی، اسکلتی و فکری مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، گفت: ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از یوکی استخوان می شود.

دکتر قاسم حاجی ولی زاده یوکی استخوان را یک بیماری بدون علامت خواند که زمان بروز شکستگی، تازه علائم آن مشاهده می شود و گفت: با توجه به اینکه بیشتر استخوان های که یوکی می شوند شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی ها هم بیشتر در این نقاط رخ می دهد.

وی با بیان اینکه بروز شکستگی سبب محدودیت حرکتی می شود، اظهار کرد: بنابراین در سنین بزرگسالی با سالمندانی مواجه می شویم که فکشان کوتاه تر شده است و این موضوع هم به واسطه این است که ستون فقراتشان دچار شکستگی شده و با روی هم خوابیده است و این یکی از علائم یوکی استخوان است. رئیس اداره بیماری های عضلانی، اسکلتی و فکری مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، تصریح کرد: برخی از سالمندان درد کم یا درد استخوان دارند و با به خاطر شکستگی در مفاصل لگن و سر استخوان ران در بیمارستان بستری می شوند و حتی این سبب می شود مجبور به استفاده از ویلچر باشند، نتوانند حرکت کنند و از پس فعالیت های روزمره خود بر آیند و وابسته به دیگران باشند.

به گفته وی، به طور کلی با دو واژه استئوپروز (یوکی استخوان کامل) و استئوپنی از دست رفتن چگالی استخوان البته نه در حد یوکی استخوان کامل) از بروز یوکی استخوان متجز به شکستگی یاد می شود.

این منظور پیدا کنید، پس از مدتی حوصله تمام سر می رود و دوباره سراغ این کار مضر می روید. بنابراین، دست کم ۷۰ تا ۷۵ درصد را به جای یک کردن موبایل برای خود لیست کنید تا برای انجام کارهای بیشتر همچون مولد ریورث کافی داشته باشید. ورزش کردن، مدیتیشن، مطالعه کتاب، گوش کردن به پادکست، درست کردن یک صفحه سالم و مقوی، آرت تپا و قرار گرفتن در معرض تابش خفیف آفتاب برای روز، نوشتن لایحه های کوتاه و تعیین هدف و یادداشت کردن یک فکشن قهوه شامی می تواند هر کدام از کارهای بالا را جایگزین چک کردن موبایل کنید.



۱- قبل از خواب موبایل را در حالت پرواز بگذارید. با این کار وقتی از خواب بیدار می شوید با حجم زیادی پیام و ایمیل روی صفحه موبایل مواجه نمی شوید. با دست کم وای فای موبایل را قطع کنید.

۲- یک فعالیت جایگزین برای این کار پیدا کنید. اگر نتوانید یک کار برای

این منظور پیدا کنید، پس از مدتی حوصله تمام سر می رود و دوباره سراغ این کار مضر می روید. بنابراین، دست کم ۷۰ تا ۷۵ درصد را به جای یک کردن موبایل برای خود لیست کنید تا برای انجام کارهای بیشتر همچون مولد ریورث کافی داشته باشید. ورزش کردن، مدیتیشن، مطالعه کتاب، گوش کردن به پادکست، درست کردن یک صفحه سالم و مقوی، آرت تپا و قرار گرفتن در معرض تابش خفیف آفتاب برای روز، نوشتن لایحه های کوتاه و تعیین هدف و یادداشت کردن یک فکشن قهوه شامی می تواند هر کدام از کارهای بالا را جایگزین چک کردن موبایل کنید.



رکورد مخصوص سردار برای قلعه نویی

سردار از مومن با دبل مقابل هنگ انگ آن هم در بازه زمانی کوتاه بار دیگر قابلیت هایش به عنوان یک گلزن شاخص برای تیم ملی را ثابت کرد. نکته ویژه در مورد سردار این است که او در بازی‌های تحت هدایت امیر قلعه‌نویی با گل زده پاس گل داده تا نشان دهد خیلی سخت می‌شود از او گذشت و جایگاهش در ترکیب اصلی تثبیت شده است. از مومن با دو گل که مقابل هنگ انگ به ثمر رساند تعداد گل‌های ملی‌اش را به عدد قابل توجه ۴۹ رساند. آنچه قهلاً بر رنگ‌تر به نظر می‌رسد این است که او در دور جدید تیم ملی تحت هدایت کادر فنی فعلی شرایط بهتری را تجربه می‌کند و بهتر از دوران حضورش در بوندس لیگا با مقطع فعلی حضورش در آ.بی.ام کرده و درخشیده است.

ثبت رکورد خاص یک کاپیتان

احسان حاج صفی، کاپیتان تیم ملی فوتبال کشورمان در حالی برابر هنگ انگ ۳۳ بازی خود را با پیراهن تیم ملی به ثبت رسانده است که از این حیث سوسومین بازیکن تیم ملی به شمار می‌رود و در عین حال با سابقه‌ترین و قدیمی‌ترین بازیکن کنونی ترکیب تیم ملی است. او در حالی موفق به ثبت چنین رکوردی شده است که از سال ۱۳۸۷ تا کنون همیشه یک پای ثابت اردوهای تیم ملی بوده است و همچنین تجربه ۳ بار حضور در جام جهانی و جام ملت‌های آسیا را با خود در کارنامه دارد. احسان حاج صفی اکنون موفق به ثبت رکورد جدیدی در تیم ملی فوتبال کشورمان شده است که با حضور در پنج دوره مختلف مقدماتی جام جهانی رکورددارترین بازیکن تاریخ فوتبال ایران است.



در تابستان نمی‌شود طارمی را خرید!

مدیران اینتر در نظر دارند پیش از فرارسیدن تابستان برای خرید مهدی طارمی از بورتو اقدام کنند. احتمال حضور مهدی طارمی در اینتر هر روز بر رنگ‌تر از قبل می‌شود و با توجه به نزدیک شدن به پنجره نقل و انتقالات ژانویه، رسانه‌های ایتالیایی تقریباً هر روز یک احتمال جدید درباره وضعیت این بازیکن ملی پوش مطرح می‌کنند. همه نگاه‌ها به خط حمله اینتر است. با حذف دو بازیکن اصلی یعنی لائوتور و ماروتو، مارکوس تورام، اینتر نتوانست روی مهاجمان ذخیره خود حساب زیادی باز کند. «الکسیس سانیچ» و «مارکو کواچوتوویچ» نتوانستند اثری از خود به جای بگذارند و جدا از گل اول مقابل سائربورگ و پاس گل دوم مقابل مونتزا، نتوانستند فضای مناسبی در زمین پیدا کنند و در مجموع تا به امروز تنها ۵۴۹ دقیقه بازی کرده‌اند. به همین دلیل در اینتر آنها به دنبال گزینه جدیدی در خط حمله هستند و به بررسی گزینه‌های موجود در بازار ادامه می‌دهند. همانطور که در شماره دیروز رونما توتم اسپورت گزارش شده، مهدی طارمی مهدی طارمی دوباره زنده شده است. از نظر اینتر جذب مهاجم پورتو در ژانویه به‌شمار آید. لیدال خواهد بود تا اینکه ماه ژوئن به عنوان بازیکن آزاد در دسترس باشد. اگرچه اینتر در زمستان باید رقیمی برای ضمانتنامه این بازیکن بپردازد اما اعتقاد آنها بر این است که در تابستان فضای دشواری برای خرید طارمی به عنوان بازیکن آزاد وجود دارد.

سایه روشن‌های بر خور د قاطع ژنرال با احمدنور

مرغیبه غفاریان

بهر احمدنور به هیچ عنوان قابل دفاع نیست. سناک برداشتن و راه خروج از اردوی تیم ملی را در پیش گرفتن تنها به این بهانه که مثلاً شماره مورد علاقه او را به ملی پوش دیگری داده اند یا اینکه در فهرست ۲۳ نفره نهایه مورد نظر سرمربی قرار نگرفته از سوسوی بازیکن حرفه‌ای توچه پذیر نیست؛ اما با همه اینها آیا پیش از این با همه ملی پوشان داخلی کشورمان با همین صراحت برخورد شده بود؟

اگر بخواهیم کتاب تاریخ فوتبال ایران را برای پاسخ به این سوال ورق بزنیم به جوابی قطعی در این باره نمی‌رسیم چه اینکه هر مربی در این مورد شیوه‌ای مخصوص به خود دارد. اما به جرأت می‌توان مدعی شد اگر ژنرال در اردوهای پیشین تیم ملی در برخورد با شاگردان متخلف خود به سیاست ممانعت متوسل نمی‌شد کار به اینجا نمی‌رسید که حالا یکی از بی‌حاشیه‌ترین ستاره‌های این روزهای فوتبال ایران به خودش اجازه بدهد که به این صراحت به تصمیم سکاندار تیم ملی اعتراض کند. اگرچه در فبایدی‌های قبلی صابون قلم قرمز امیرخاں به تن چند بازیکن دیگر سه‌دلیل انضباطی خورده بود اما این جریحه‌ها آنقدر زود بخشیده می‌شد که از شدت تأثیر گذاری‌اش برای عدم تکرار این اتفاقات در آینده کم کرد.

از همه اینها گذشته موضوع وقتی بدتر می‌شود که کمی به عقب تر برگردیم و با مرور تاریخ اتفاقات مشابه در تیم ملی فوتبال ایران به پیش از جام جهانی

مهره خونسرد سپاهان برگشت

شکاری که درد زیادی احساس می‌کرد، سرانجام تصمیم به یک جراحی در بوجوه مسابقات لیگ و همینطور لیگ قهرمانان آسیا بگیرد و حالا چند هفته پس از انجام این عمل به تمرینات ثابت رضا شکاری در ترکیب سپاهان به مصاف هفته چهارم برابر پیکان باز می‌گردد و سپس این بازیکن برای دفاعی هم در تساوی ۲ بر ۲ مقابل نیروی هوایی در عراق بازی کرد.

فصل برای شکاری به عنوان یکی از خریدهای موراس عالی شروع شد و او که در بازی افتتاحیه مقابل تراکتور گل و یک پاس گل به نامش ثبت شده بود، در دربی اصفهان هم درخشید تا مشخص شود سرمربی پرتغالی برای تقویت تیم خود در پست هافبک چپ تصمیم قابل اتکالی اتخاذ کرده است.

با این حال مصدومیت از ناحیه مچ پا سبب شد تا

وزن گوشت عرضه شده انواع طیور در مهر ماه

۲۰۴ هزار و ۲۰۴ تن
بوده است
گذشته در مهر ماه ۵۵ درصد افزایش داشته است

۵۵%

نورافکن می‌خواهد از حواشی فرار کند

آخرین بازی سپاهان در لیگ مقابل پرسپولیس در حالی با پیروزی از شمدن طلایی‌پوشان مقابل مدافع عنوان قهرمانی تمام شد که حواشی دردمساز برای نورافکن ایجاد شد. نورافکن پس از چند ماه دوباره به دایره فوتبال ایران بازگشته است. او دچار مصدومیتی به‌دنگام در آستانه شروع رقابت‌های لیگ برتر شد و حالا چند هفته‌ای می‌شود با پشت سر گذاشتن عمل جراحی بار دیگر به زمین تمرین بازگشته است.

در این بین اما مصاف برابر پرسپولیس سبب ایجاد حاشیه برای نورافکن شد. او در ابتدای مسابقه از تونل قسمت شمال غربی ورزشگاه نقش جهان قصد ورود به زمین را داشت که به دلیل فرار گرفتن مقابل سکوهای پرسپولیس وارد یک چالش اجتناب‌ناپذیر شد. البته که نورافکن می‌توانست از شماره‌های هواداران پرسپولیس فرار کند، اما رفتاری انجام داد که سبب شد برخورد او با شدیدتر شود و در ادامه فدراسیون فوتبال هم تأکید کرد به اتفاقات رخ داده در جشن رسیدگی خواهد کرد.

در این بین اما نورافکن پیش از اینکه به جلسه با مسئولان فدراسیون برود با انتشار یک استوری از هواداران سپاهان و همینطور هواداران پرسپولیس بابت اتفاقاتی که پیش از آغاز مساف در تیم در ورزشگاه نقش جهان رخ داد، عذرخواهی کرد تا با این شیوه نشان دهد قصد ماندن در حاشیه فوتبال را ندارد و تمرکزش را روی بازی‌ها به سمت پیش می‌گذراند.

عرضه گوشت طیور در مهرماه

مقدار عرضه گوشت طیور در مهر ماه ۱۴۰۲ نسبت به مهر ماه ۱۴۰۱

گوشت مرغ ۲۱٪
گوشت بوقلمون ۲۱٪
گوشت بلدرچین ۴۷٪
گوشت سایر انواع طیور ۸۰٪
گوشت شترمرغ ۵۶٪

۲۰۴ هزار و ۲۰۴ تن گوشت عرضه شده انواع طیور
سایر انواع طیور ۱۴۷۳ تن

www.nesfejahan.net

