

نقطه عطف سفر یک روزه وزیر کشور به اصفهان

# احیای قنات ها اصفهان را زنده می کند

۲



## خرچنگی که

### ضعیف تر شده اما هنوز خطرناک است

گرچه افزایش آگاهی مردم و دسترسی به روش های تشخیصی زودهنگام و غربالگری ها شانس شناسایی سرطان در مراحل اولیه و مداخلات و درمان های موثرتر سرطان را فراهم کرده است اما سرطان با سرعت در حال پیشروی است...

۲



### آبی ها یامگا را فراموش نمی کنند

۷



## وضعیت بحرانی ذخیره خونی در استان اصفهان

در بهمن ماه کمترین میزان مراجعه برای اهدای خون رقم خورده است



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۲۹ بهمن ماه ۱۴۰۲ / ۱۸ فوریه ۲۰۲۴ / ۸ شعبان ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸۸۰۹ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

## رضاییان به رکورد جمشیدیان رسید

مدافع تیم فوتبال سپاهان با گلزنی برابر الهلال به رکورد بازیکن اسبق این تیم در آسیا رسید. تیم های فوتبال سپاهان و الهلال در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا...

در صفحه ۷ بخوانید



## میزبانی ایران

### از مهاجران ارزشمند جهانی

۵ درصد از پرندگان مهاجر جهان در ایران زمستانشان را می گذرانند و کشورمان اکنون یکی از مهمترین زیستگاه های مهاجرتی و زمستان گذرانی در مسیر ۱۰ میلیون برآورد شده است. آنها در مسیر...

۲

## خوردنی هایی که شکمتان را بزرگ می کند!

اگر برای از بین بردن چربی های ناخواسته شکم تلاش می کنید، به عادات غذایی خود نگاه کنید. در حالی که ورزش نقش مهمی در کاهش چربی ایفا می کند، دستیابی به شکمی لاغرتر و صاف...



۵

جهان نما | ادامه طرح تشویقی کالاپرگ ۱۸۲ بهمن | استان | اصفهان آماده برگزاری انتخاباتی باشکوه است | تکنولوژی | ۵ قابلیت فراموش شده ویندوز | سلامت | اقدامات اولیه برای کسی که سکتته کرده است

## آگهی دعوت شرکت معدنی سفید سنگ جوشقان

### سهامی خاص شماره ثبت ۲ شناسه ملی ۱۰۲۶۰۰۰۰۷۲۰

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت معدنی سفید سنگ جوشقان - سهامی خاص دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که رأس ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ روز پنجشنبه و مجمع عمومی فوق العاده که رأس ساعت ۱۲:۰۰ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ روز پنجشنبه به آدرس استان اصفهان، شهرستان کاشان، بخش قمصر، شهر جوشقان قالی، محله وحدت آباد، کوچه (رضا طاووسی)، خیابان حافظ شرقی (۸)، پلاک ۰۰، طبقه اول به کد پستی ۸۷۵۵۱۱۵۴۴۵ تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه: مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ساعت ۰۹:۰۰ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۰

- انتخاب مدیران

- انتخاب بازرسان

- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

- و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.

- دستور جلسه: مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۲:۰۰ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۰

- تغییر نشانی شرکت

- و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره شرکت

نوبت دوم

## مناقضه عمومی بک مرحله ای

### فراخوان آگهی مناقضه عملیات خرید، حمل و پخش آسفالت در سطح معابر شمالی شهرداری منطقه دو نجف آباد

شهرداری نجف آباد در نظر دارد فراخوان آگهی مناقضه عملیات خرید، حمل و پخش آسفالت در سطح معابر شمالی شهرداری منطقه دو نجف آباد به شماره سیستمی ۲۰۰۲۸۶۰۰۰۰۴۹ از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعید زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: نوبت اول چاپ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ و نوبت دوم چاپ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹

- مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰

- مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳


- زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: شرکت کنندگان باید مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۹۷۵/۰۰۰ ریال را به صورت وجه نقد به حساب سپرده شماره ۱۰/۹۱۰۷۴۷۰/۲ یا شماره شبا ۲۰۰۲۸۶۰۰۰۰۰۰۰۲۲۹۱۰۷۴۷۰۰۰۲ شهرداری نزد بانک رسالت واریز و یا معادل آن ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار حداقل ۳ ماهه از زمان آگهی مناقضه بعنوان ضمانت شرکت در مناقضه تهیه و بارگذاری نمایند و سپس اصل ضمانتنامه و یا تاییده وصول مبلغ سپرده را قبل از بازگشایی پیشنهادات به واحد امور قراردادها شهرداری مرکزی نجف آباد ارسال نمایند.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: نجف آباد خیابان امام خمینی (ره)، شهرداری مرکزی کد پستی ۱۴۶۶۱-۸۵۱۴۶ تلفن ۰۳۱-۴۲۶۴۰۰۳-۰۳۱-۴۲۶۴۰۰۳ مشخصات شهرداری: شناسه ملی: ۱۴۰۰۰۲۷۷۳۷۸ کد اقتصادی: ۴۱۱۴۴۷۱۷۳۱۶ شماره ثبت: ۰۹۰۵۴۴




عبدالرسول امامی-شهردار نجف آباد

م.الف: ۱۶۵۶۴۹۱




# آیین اعطای جایزه ملی فناوری نکست

نوآوری کارآفرینان سرآمد توسعه

در حوزه های: هوش مصنوعی، رباتیک و صنعت ۴، اتصال پذیری، ارتباطات و میکروالکترونیک، زیست فناوری و زیست مهندسی

ایران پیشرفته با فناوری های نوپهور | ۳۱ آبان ۱۴۰۲ | ۱۸:۳۰ | ساعت ۱۴:۰۲ | ۱۸:۳۰  
next-prize.ir







ادامه طرح تشویقی کالابرگ تا ۱۸ بهمن

مشاور معاون رفاهی و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد در طرح کالابرگ الکترونیک، هجدهم تا بیستم هر ماه حاد طرح سربستان خانوار شارژ و اعتبار بارنامه‌ها واریز می‌شود. مسیدرضا چوپانی اظهار کرد: در مرحله جدید طرح کالابرگ الکترونیک که در قالب طرح فرجه‌انه از ۱۸ بهمن در حال اجراست، شرط ۲۰۰ هزار تومان خرید از بارانه حذف شده و بافتن تشویقی از ۱۲۰۰ به ۲۲۰ هزار تومان افزایش یافته است. سید ۱۱ قلمی برای تأمین حداقل کالری، پروتئین، ریزمغذی و ویتامین‌های لازم برای هر فرد شامل گوشت مرغ، گوشت قرمز،



فرونشست زمین در خزر در حد فرقیه است

معاون محیط زیست دریایی سازمان حفاظت محیط زیست متذکر است که موضوع فرونشست زمین در دریای خزر، خیلی مطرح نیست و در حد یک فرقیه است. یکی از موضوعاتی که در هفته‌های اخیر درباره دریای خزر مطرح است، موضوع فرونشست زمین در دریای خزر است. به گفته علی بیته ایلی رئیس مرکز تحقیقات راه مسکن و شهرسازی عقبرفت آب دریای خزر باعث شده که در استان پر آب مازندران فرونشست به سمت دریا به ۹ سانتی‌متر در سال برسد. حالا مجتبی‌الوحدی درباره موضوع «فرونشست

خبرخوان

عامل قتل ۱۲ نفر در کرمان

**کشته شد**  
فرمانده انتظامی آستان کرمان از عملیات ضربتی پلیس و کشته شدن عامل قتل خانوادگی در شهرستان قاریاب خبر داد باامداد دیروز شنبه فردی ۳۰ساله در روستای مزرعه و امام خانوادگی با سلاح کلاشیکف تعداد ۱۲ نفر از اعضا خانواده خود شامل پدر، برادر، زن برادر و... را به قتل رساند و متواری شد. سردار ناصر فرقیه گفت:این مورد به پلیس شهرستان‌های همجوار گزارش و در نهایت متهم متواری در روستای مهرویه همین شهرستان شناسایی و در عملیات دستگیری اش کشته شد. فرمانده انتظامی کرمان ادامه داد سلاح مورد استفاده در این قتل که در همان سلاح به سمت مأموران تیراندازی می‌ده داشته کشف شد.

لیست اعتدالی‌ها در تهران

ایرانا | یک نماینده ادوار مجلس گفته:اعتدالی‌ها با لیستی متنشکل از نمایندگان ادوار در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی شرکت می‌کنند. اسرعبندی اعلام کرد: «سید محمد بطحایی» وزیر آموزش و پرورش در دولت دوازدهم، «سماعیل دوستی» نماینده پیشین شورای شهر تهران، «منصور حقیقت پور»، «حلیمه عالی» نماینده مجلس ششم «مجتبی‌الروشن» استاندار پیشین استان کرمان‌و تعدادی از نمایندگان دانشگاه از جمله اعضای لیست انتخاباتی اعتدالی‌ها در این جلسه هستند. عیدیه خاطرنشان کرد اولویت ما برای سرلیستی تهران «علی مطهری» است.

فردا، جلسه تعیین دستمزد

اخبار | جلسه شورایعالی کارروzdوشنبه، ۳۰بهمن برگزار خواهد شد. مهم‌ترین موضوع مورد بررسی در جلسات کمیته‌ی مزد اسسال، امکان اجرای دستمزدی در ایران بسود به گفته نمایندگان کارگری حاضر در جلسه است کمیته اجرای مزد منطقه‌ای برای اسسال در نهایت مورد موافقت بسیاری از اعضا قرار گرفته است. گزارش شنبه شده در در تعیین حداقل مزد کارگران سهندار، اجرای مزد منطقه‌ای فقط اوضاع را بسری کارگران مبرتر خواهد کرد.

خدا قوت به دولت

روزنامه کیهان | اخبار کاسی از موفقیت دولت در مهار تورم در بخش‌هایی از اقتصاد کشور. کاشمش قیمت خودروهای خارجی با ۱۷۰ میلیون تومان با یک قیمت‌زیر ۶۰ کف تالار ۵۵ هزار تومان، سقوط تورم تولیدکننده در پاییز به کف یکساله خود آن جمله است. این خبرها و اخبار مثبت اقتصادی دیگر که گاهی در دل بسیاری از اخبار منفی گم می‌شوند، حاکی از تلاش شانه‌زوی دولت برای مهار تورم است که باید به خوبی داخا قوت گفت.

نصف تر هم می‌شود

انتخاب اقبال کارشناس حوزه‌زحجواب در صداوسوما گفته: پس از این که سردار داد گفت از شنبه با ی ججایی برخورد می‌کنیم. میزان حضور زنان بی حجاب در خیابان نصف شد. اگر قانون حجاب تصویب شود همین ۸۰ درصد هم نصف می‌شود.

پاسخ ترامپ به پوتین

همشهره آنلاین | دونالد ترامپ در واکنش به اظهارات رئیس‌جمهور روسیه که چوبایین رئیس‌جمهور کنونی آمریکا را نامزد محبوبش در انتخابات ریاست‌جمهوری این کشور دانست، واکنش نشان داد. ترامپ در این باره گفته: این یک ترفند و ارتداد است. من رابطه خوبی با پوتین دارم اما من رامنم خواهد.

برنج، روغن، ماکارونی، شیر، پنیر، ماست، قند و شکر، تخم‌مرغ و حبوبات با قیمت‌های منبای اسسال ۱۴۰۱ انتخاب شده و در مناقولات آن قیمت‌ها با قیمت روز (۱۴۰۲) از محل هزینه جذب دولت تأمین خواهد شد. مشاور معاون رفاهی و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: با گذشت حدود هفتده از زمان اجرای طرح کالابرگ الکترونیک، برخی افراد تصور می‌کنند طرح فرجه‌انه کالابرگ الکترونیک تنها در دهه فجر اجرا می‌شود؛ این درحالیست که طرح فرجه‌انه فعلا به مدت سه ماه بوده که اجرای آن، از ۱۸ بهمن ماه شروع شده و از ۱۸ اردیبهشت‌ماه ادامه دارد.

احیای قنات‌ها اصفهان را زنده می‌کند



کم در مقابل راه‌های دیگر تأمین آب بسیار اقتصادی است و ضمن پایداری، هیچ گونه خسارتی به منابع آب زیر زمینی وارد نمی‌کند. قنات یا کاریز ذرواقع شریان‌های اقتصادی و حیاتی مناطق بیابانی به شمار می‌رود که رابطه منطقی و پایداری با طبیعت دارند. دستاوردی که پیشینیان ما به یادگار گذاشته‌اند تا با بهره‌مندی از آن به آب‌های زیر زمینی ضرر نرسانند. این شاهکارهای مهندسی ایرانی هر جا که احداث شد، آبادانی آن منتظره‌ها به دنبال داشت به طوری که از

اعتبار برای احیای قنات‌ها و مصوبات مربوطه با آن سخن گفته می‌توان این امیدواری را داشت که بخشی از مشکلات کم‌آبی در اصفهان حل شود. حدود چهار هزار و ۵۰۰ تا چهار هزار و ۶۰۰ رشته قنات در استان اصفهان وجود دارد که برداشتن آب از آن حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون متر مکعب برآورد می‌شود؛ قنات‌هایی که حکم کیمیا را دارند و مرهمی برای زخم خشکسالی اصفهان هستند. گرچه جزئیات این مصوبات و اعتباراتی که برای احیای قنات‌ها در اصفهان در نظر گرفته شده چندان مشخص نیست اما با اینکه در حال حاضر حدود ۴۷ هزار رشته قنات در کل کشور وجود دارد که ۱۰ درصد آن در استان اصفهان است و پنج هزار و ۸۴ هکتار از مزارع و باغ‌های استان را آبیاری می‌کنند می‌توان به این نتیجه رسید که احیای قنات‌ها در اصفهان امری حیاتی به شمار می‌رود.

بر اساس آمار موجود، بیشترین تعداد قنات در استان اصفهان با ۵۵۴ رشته در شهرستان کاشان و بیشترین طول شبکه کاریز با ۳۶۹ کیلومتر در شهرستان اردستان قرار دارد و این شهرستان با داشتن ۳۷۳ رشته قنات جزو شهرستان‌هایی با بیشترین میزان قنات‌ها است.

طی سال‌های اخیر، فخری رویه و کف شکنی مالموم چاه‌های عمیق به دلیل خشکسالی‌های اخیر، سهل‌انگاری برخی کشاورزان در برداشتن قنات‌ها، بی‌توجهی برخی نهادهای متولی ساخت و ساز مسکن و چاه و مسیر و نریزش مواجهه شده و نیاز به نوکنی داشته‌اند و آنچه مهم است این است که با احیای قنات‌ها می‌توان یک منبع دائمی برای تأمین آب در بخش کشاورزی و حتی صنایع آبیاری برای مصارف خانگی ایجاد کرد. با این تفسیر هیچ‌وقت نمی‌توان نشان این سازه‌ها را بی‌اهمیت دانست و اکنون که وزیر کشور در زمینه تأمین

مریم‌حسنی  
ازد تأمین اعتبار برای قنات‌های کشف شده است که می‌تواند در تأمین آب پایدار در شرایط حاضر موثر باشد. هفته گذشته سفری کرد روزه وزیر کشور به استان یک منطقه عمیق برای اصفهان داشت. احمد وحیدی در خلال تأمین اعتبارات بسری موضوعات دیگر از احیای قنات‌ها اصفهان هم سخن گفت. موضوعی که با وجود خشکسالی‌های می‌تواند در تأمین آب پایدار در اصفهان نقش موثری داشته باشد.

به گفته کارشناسان، احیای قنات‌ها با هزینه‌های بسیار

خرچنگی که ضعیف تر شده اما هنوز خطرناک است

خانه‌های بهداشتت، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی از خدمات غربالگری و شناسایی زودرس سرطان‌ها بهره‌مند شد. در گذشته اطلاع به این بیماری گام برداشت. بنوع‌های علمی دانشگاه علوم پزشکی با تأکید بر اینکه سرطان دیگر خرچنگی نیست که به راحتی توانده به سلول‌های بدن حمله کند، سرطان از سوی پزشکان پیدا و کشف شد. روشی که از آن برای تشخیص سرطان‌ها استفاده می‌شود، غربالگری است. چرا که سرطان با کشف در معماای خرچنگ است و سلول‌ها قبل و بعد از حمله طبیعی بدن حمله می‌کنند و با پیشرفتگی که در بدن کرده در نهایت بیمار را می‌تواند زندامر چند دهه‌ای پیشرفت‌های که در درمان بیماری سرطان اتفاق افتاده شاید این نام گذاری روز سرطان فقط یک نام گزاشی صرفا تاریخی محسوب شود و واقعا دیگر بیماری سرطان آن ماهیت تهاجمی و به اصطلاح خرچنگ را ندارد.

هستند، سرطان‌های پستان در زنان، روده بزرگ، پروستات در مردان و مدهد از سرطان‌های شایع در کشور هستند و با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی شانس و فرصت بروز سرطان نیز بیشتر شده است. در عین حال تغییر سبک زندگی، مصرف غذاهای شور و چرب و پر کالری و از سوی دیگر کم تحرکی باعث شده که این خرچنگ هر روز گستره فائیش را بیشتر کند. استعمال دخانیات و عوامل محیطی مانند آفتاب‌سوختگی، مصرف سوغت‌های فسیلی و آلاینده‌ها و برخی عوامل شیمیایی زیان‌آور سرطان را از دیگر علل بروز سرطان‌ها هستند. در همین رابطه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نظرات جالبی در این زمینه دارد. به اعتقاد مرصیه کلامی، متخصص داخلی و فوق تخصص خون و سرطان، در سال‌های اخیر با روش‌های درمانی جدید بقای بیماران تا حدودی بهبود پیدا کرده است و علاوه بر درمان‌های موثرتری که امروزه در دسترس است و پس از بررسی‌های داده می‌شوند بیماران می‌توان با رعایت شیوه زندگی سالم و با مراجعه به



برندگان آبی زمستان گذران در ایران در اولویت برنامه‌های اجرایی معاونت طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست بوده است. این پروژه‌ها از ارزیابی روند تغییرات جمعیت پرندگان آبی ایران، نوآوری عمده زیست جغرافیایی، استان‌ها، نابرابری‌های بین‌المللی گونه‌های شاخص پرندگان آبی و همچنین اهمیت‌سنجی هر یک از تالاب‌ها بر اساس سازه‌های تعداد و تنوع پرندگان آبی در یک دوره ۵۶ ساله بوده است. تیسرات جمعیت در مسیرهای پروازی، توسعه فعالیت‌های انسانی و استحصال اراضی موجب کاهش ارزش زیستگاهی بسیاری از تالاب‌ها و پهنه‌های حیاتی تالاب‌های در معرض تهدید در اولویت مدیریت جمعیت پرندگان آبی قرار دارد که تنها در راستای

میزبانی ایران از مهاجران ارزشمند جهانی

خوشبیدگیایی  
درصد از پرندگان مهاجر جهان در ایران زمستانشان را می‌گذرانند و کشورمان اکنون یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های مهاجرتی و زمستان گذرانی در مسیر مهاجرت پرندگان به شمار می‌آید. آفتور که سزی از قبیله‌های اشاره کرده است، سرماری پرندگان آبی از قبیله‌های تریس، نرگرتبرین و طولانی‌ترین برنامه‌های پایش هاهانگ و همزمان تنوع زیستی در جهان است که قدمتی ۶۰ساله در جهان دارد و ایران همزمان با اولین برنامه رسمی سرماری جهانی و همگام با بسیاری از کشورهای اروپایی و به عنوان اولین کشور برگزار آسیا از ماه ۱۳۳۵شمسی به برنامه سرماری بین‌المللی پرندگان آبی زمستان گذران پیوست. شمارش پرندگان آبی در سال‌های اولیه پیوستن ایران از جمله کشورها، فرانسه، مراغی‌ها و گونه چنگر معمولی اختصاص داشت اما از سال ۱۳۶۳ تاکنون پرندگان آبی نیز به این فهرست اضافه شدند. از روزی که ایران به این مقوله پیوسته است امروز که نزدیک به شصه دهه است از آن زمان می‌گذرد شمارش



زمین در دریای خزر» گفته فرونشست در دریا معمولاً به این صورت مصداق ندارد بلکه به علت برداشت زیاد از آب‌های زیر زمینی در مناطق مانند فلات مرکزی ممکن است رخ دهد بنابراین به نظر من الان بحث فرونشست در دریای خزر خیلی مطرح نیست و اگر هم مطرح است در حد یک فرقیه است.

وی با اشاره به نوسانات سطح آب دریای خزر در دوره‌های مختلف گفت: در حدود ۲۰ سال پیش همین مشکل وجود داشت و بالا آمدن سطح آب موجب ورود آن به سواحل و ایجاد اشکال در فعالیت تأسیسات شده بود.

زمان واریز قطعی عیدی کارمندان

اطلاعات آنلاین | معاون رئیس‌جمهور از زمان قطعی واریز عیدی کارمندان خبر داد. وی افزود خبر خوشی برای کارمندان دولت این است عیدی آنها را حداکثر تا هفته آینده پرداخت می‌کنیم. به عبارتی روزه‌های ابتدایی اسفند-زمان پرداخت عیدی کارمندان دولت اعلام شده است. شایان کرد است در جلسه ۱۵ بهمن هیأت وزیران، حداقل عیدی یا پاداش برای اسسال کارمندان و بازنشستگان دولتی با افزایش ۳۰درصدی نسبت به سال گذشته، مبلغ ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان تعیین شد. بر اساس صوبه‌هیأت دولت، برای کارکنان و بازنشستگان متأهل مبلغ ۷۰۰ هزار تومان اضافه می‌شود و به ازای هر فرزند نیز ۳۰۰ هزار تومان عیدی تلقی خواهد کرد.

طوفان آدم خوار در راه زمین!

گجت نیوز | دانشمندان اعلام کردند که در یک انفجار بزرگ روی سطح خورشید، احتمال وقوع یک ابر طوفان خورشیدی موسوم به آدم خوار وجود خواهد داشت. این پدیده می‌تواند یک طوفان توفانمغناطیسی ایجاد کند که در بسیاری از امجاد کند و ممکن است در زمین نیز تأثیراتی ایجاد کند.

جشمید هاشم پور جوان شد!

ایران آرنا | ستاره فیلم‌های اکشن در دهه ۶۰گرمی خاص به دوران جوانی بازگشته است. گرم جشمید هاشم پور معروفترین بازیگر اکشن سینمای ایران در فیلم سینمایی پرواز ۱۷۵ خبرساز و چهره جوان او سوزه کاربران مجوزی و رسانه‌ها شد. برخی از کاربران به این موضوع که گرمور قصد داشته که جشمید هاشم پور ۸۰ساله را جای یک جوان جایزند، واکنش نشان دادند.

عجیب‌ترین تعویض تاریخ فوتبال!

روزآنا | در سزای تیم‌های روانساکو الیپیا لیوبلیانا لیگ برتر فوتبال اسلوونی، اتفاق عجیبی روی داد و سریع‌ترین تعویض تاریخ فوتبال رقم خورد اسکار درینیه، سرمربی روانساکو که در انتهای جدول لیگ قرار دارد، دروازه‌بان نوجوان ۱۷ساله ایش را برای اولین بار در ترکیب اصلی داخل زمین فرستاد. اما تنها پس از گذشت ۲۰ثانیه از شروع بازی، دروازه‌بان تیم با تعویض شد. علت این اتفاق عجیب، قانون عجیبی در لیگ اسلوونی بود که سال ۲۰۲۲ اعمال می‌شود. بر اساس این قانون، باشگاه‌های لیگ در موظف هستند، حداقل یک بازیکن واحد شرایط تیم ملی زیر ۲۱سال را در ترکیب اصلی خود قرار دهند. به همین دلیل بازیکنان این تیم در همان ثانیه‌های ابتدایی بازی، به عمد توپ را بیرون زدند تا دروازه‌بان اصلی زودتر وارد زمین شود.

بفرمایید تخم مرغ ۱۷۰۰ساله!

همشهره آنلاین | یک اسکن سه بعدی از یک تخم مرغ ۱۷۰۰ساله کشف شده از دوره روم باستان در انگلستان نشان می‌دهد که این تخم مرغ هنوز بقایای زنده و سفیده را در خود دارد. این تخم‌مرغ یکی از چهار تخم‌مرغی بود که چندین سال پیش در حفاری باستان‌شناسی در محوطه‌ای متعلق به دوران روم در شهر مرکزی انگلیس در ایلسبری، حدود ۳۰ کیلومتری شرق اسکوتورده کشف شد. سه تا از چهار تخم‌مرغ این دوره بودند. کشف شده و بوی بدی منتشر کردند. اما چهارمی دست نخورده باقی ماند.

استاندار اصفهان گفت: تمامی تمهیدات لازم برای برگزاری انتخاباتی باشکوه در استان اصفهان اندیشیده شده و در مراحل اجرایی قرار دارد.

سیدرضا مرعوفی اظهار کرد: در استان اصفهان، ۱۶ حوزه انتخابیه، ۱۵ قلاب ۱۵ حوزه به لحاظ جغرافیایی و یک حوزه ویژه مسیحیان ارمنی جنوب ایران در نظر گرفته شده است. مرعوفی خاطر نشان کرد: در استان اصفهان ۶۲ هیئت اجرایی در قلاب ۲۸ مرکز شهرستان، ۲۸ بخشداری مستقل و ۶ هیئت اقلیت‌های دینی شکل گرفته است. وی ادامه داد: سه هزار و ۵۷۱ نفر در مرحله پیش ثبت‌نام انتخابات مجلس شورای

اسلامی شرکت کردند و در مرحله ثبت‌نام نهایی این عدد به یک‌هزار و ۷۶۸ نفر رسیده است. استاندار اصفهان اظهار کرد: در این خصوص شاهد رشد ۴۲ درصدی در مرحله ثبت‌نام نسبت به دوره گذشته انتخابات بودیم. مرعوفی خاطر نشان کرد: ۳۳ تاکنون ۳۳ نفر تأیید صلاحیت شده‌اند. تا رفاقتی بسیار گسترده و فراگیر را در سراسر استان اصفهان تجربه می‌کنیم. وی ادامه داد: در انتخابات مجلس خبرگان رهبری نیز ۲۷ نفر ثبت‌نام کردند که این تعداد ۱۳ نفر تأیید صلاحیت شدند. البته دو نفر تغییر حوزه داند و اکنون ۱۱ نامزد برای مجلس خبرگان رهبری با یکدیگر رقابت می‌کنند.



اصفهان آماده برگزاری انتخاباتی باشکوه است

مدیرکل راه و شهرسازی استان اصفهان با بیان اینکه در استان اصفهان بیش از ۴۵۵ هزار نفر برای طرح نهضت ملی مسکن ثبت نام کردند، گفت: بیش از ۱۲۹ هزار متقاضی در حال حاضر تأیید نهایی شدند. علی‌ضربا قرآن اظهار کرد: در استان اصفهان بیش از ۴۵۵ هزار نفر برای نهضت ملی مسکن ثبت نام کردند که از این تعداد افزون بر ۱۵۵ هزار نفر حائز شرایط فعال هستند.

وی با بیان اینکه بیش از ۱۲۹ هزار متقاضی در حال حاضر تأیید نهایی شدند، افزود: تاکنون برای افزون بر ۴۸ هزار و ۸۰۰ متقاضی افتتاح حساب انجام شده و برای اقدام به اخذ پروانه نوسازی کرده‌اند.



تأیید نهایی ۱۲۹ هزار اصفهانی در طرح ملی مسکن

# وضعیت بحرانی ذخیره خونی در استان اصفهان



روز و میزان ذخیره خون شهرستان اصفهان برابر با ۸۵۴ واحد معادل ۲۷،۲۷ روز است و به همین دلیل نیاز به تأمین و افزایش ذخیره تمام گروه‌های خونی وجود دارد. باید توجه داشت که میزان ذخیره خون در حد مطلوب پاینده روز باشد تا تگرانی آن تأمین نیاز بیماران و مصدومان به حداقل برسد. اما تاکنون با کاهش این ذخیره، نیاز فوری به همه گروه‌های خونی در استان اصفهان احساس می‌شود. این در حالی است که به گفته مدیرکل انتقال خون استان اصفهان، مصرف فرآورده‌های مختلف خونی در سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال قبل بیش از ۲۰ درصد رشد داشته است که همین موضوع به بحران کمبود ذخیره خونی در استان منجر شده است. البته دواهراب گرفته است که ذخیره خونی فقط مرزبند و اصفهان نیست اما مصرف خون در داخل استان زیاد است و ذخیره خیلی زود تزلزل می‌کند.

در حال حاضر یک‌هزار و ۵۰۰ بیمار تالاسمی، بالغ بر یک‌هزار بیمار همدردی و حدود ۲ هزار و ۵۰۰ بیمار دایلیزی در استان هستند و هنگامی نیازمند دریافت خون هستند و هر واحد خون می‌تواند جان حادقل سه نفر را از مرگ نجات دهد.

حالا که به روزهای پایانی بهمن ماه رسیده ایم، کمترین میزان مراجعه در طول سال ۱۴۰۲، رقم خورده است به طوری که در این ماه کمتر از ۵۰۰ نفر برای اهدای خون مراجعه کرده اند. کمترین خونگیری نیز در همین ماه با کمتر از ۴۰۰ مورد اتفاق افتاده است. در حالی که تاکنون میانگین مراجعه برای اهدای خون از ابتدای سال تاکنون ۵۸۰ نفر و خونگیری از ۴۶۰ نفر بوده است و تفاوت فاحش در این آمار باعث شده مدیرکل انتقال خون استان اصفهان از وضعیت بحرانی ذخیره خونی در این استان خبر بدهد.

## تکمیل پل صاحب روضات تا پایان سال

شهردار اصفهان با بیان اینکه با احداث پل صاحب روضات خیابان های پستمان و صاحب روضات به هم متصل می‌شود، گفت: تسهی می‌کند تا پایان سال جاری این پروژه را تکمیل کنیم تا فشار ترافیکی پل چهار کاهش پیدا کند و محدوده غربی شهر شریاب بهتر از این نظر داشته باشد. علی‌القاسم راه اظهار کرد: در ضمن فعالیت شهرداری است که به شدت در معرض قضاوت شهروندان قرار دارد و مردم روی کار دولت نام تحقق آن نیستند و گفت: شهر آن را دنبال می‌کند.

## ۷۲ ساعت؛ باردگی در شمال، سرما در کل استان

اداره کل هواشناسی استان اصفهان درباره برپایه ورود سامانه بارشی جدید و نوبت نود هوای سرد طی ۷۲ ساعت پیش، روز هشدار سطح زرد صادر کرد. هشدار سطح زرد رنگ زمانی صادر می‌شود که در خنک پاینده‌ای جوی ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالی ایجاد کند. هشدار زرد رنگ برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌های جوی که در حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد، داشته باشند؛ همچون آن سوی دیگر مسئولان نیز در جریان این هشدار قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی بینند.

## فرهنگسازای سفر با اتوبوس تندرو

رئیس اداره توسعه فرهنگ شهروندی شهرداری اصفهان گفت: در این کالان شهر فعالیت‌هایی با محور فرهنگسازای برای استفاده شهروندان از خطوط اتوبوس تندرو انجام می‌شود که تلاقی شهری نخستین اقدام

## اصفهان آماده برگزاری انتخاباتی باشکوه است

استاندار اصفهان گفت: تمامی تمهیدات لازم برای برگزاری انتخاباتی باشکوه در استان اصفهان اندیشیده شده و در مراحل اجرایی قرار دارد.

## بیشترین بارش در فریدونشهر ثبت شد

اصفهان در حالی که بیشترین باران و برف باریده شده روزهای اخیر در شهرستان فریدونشهر ثبت شده است، این شهرستان پذیرای گردشگران زمستانی شده است. روز جمعه در راهای منتهی به پیست اسکی فریدونشهر، تراکم خودرو گزارش شد و استاندار اصفهان از گردشگران درخواست کرد در راه بازگشت، رعایت استانداردهای حرکت را داشته باشند. این در حالی است که با توجه به بارش‌ها، بیش از ۶۵ نفر از هموطنان در جاده‌های استان اصفهان خدمات ارائه و اسکان اضطراری داده شد و ۳۲۰ نفر امدادی هم

## تلفن همراه ۱۰ روستا قطع شد

روستای بخش موگویی قطع شد. در اثر اصابت صاعقه در جمعه شب قطع شد. رئیس اداره مخابرات فریدونشهر گفت: در اثر اصابت صاعقه به دکل مخابراتی واقع در روستای پشندگان و سوختن بخشی از تجهیزات آن، تلفن همراه ۱۰

## حمایت کوهنوردان کاشانی از بیماران سرطانی

کوهنوردان منطقه کاشان برای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان دست به کار جالبی زدند. آنطور که محمدجواد سلامیان زاده رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان کاشان گفته است، صعود سراسری دو هزار کوهنورد منطقه کاشان به ارتفاعات روستای «خُنب» برای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان در روز جمعه ۲۷ بهمن ۱۳۹۷ حرکت فرهنگی و اجتماعی بزرگی بود که با همدلی و همراهی کوهنوردان سرسازای شهرستان فریدونشهر و در جامه وی افزود: کسانی که در بیماری دارند چنانچه مشکل اقتصادی هم داشته باشند، مشکل آنها

## برگزاری جشنواره سرود در جرقویه علیا

جشنواره سرود دانش آموزان جرقویه علیا در قالب ۱۳ گروه سرود برگزار شد. رئیس اداره آموزش و پرورش جرقویه علیا با اشاره به استقبال نظیر نداشتن آموزان از این رویداد فرهنگی هنری گفت: این جشنواره در دو بخش دختران و پسران روز پنجشنبه به کار خود آغاز شد.

## سرمیر می تواند مقصد طبیعت گردی شود

مشاوران گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در هفدهمین نمایشگاه ملی المپی گردشگری تهران از غرقه‌های استان اصفهان نیز بازدید کرد و دو سال آینده فعالیت‌های حاضر در نمایشگاه به صحبت نشست. عضو اسبق شالیابان در حاشیه این بازدیدها در حضور در غرقه شهرستان سرمیر گفت: شهرستان سرمیر در جنوب استان اصفهان به دلیل موقعیت مناسب، مناظر بکر و بی نظیر

## هوشیاری در استفاده از خاموش کننده دستی

مسئولان دستگاه‌های ایمنی شهرداری کاشان گفت: اقدام به موقع کارگران آموزش دیده یک کارگاه ملایری و استفاده از خاموش کننده‌های دستی، مانع از یک آتش سوزی گسترده شد. روح‌الله فاضلی اظهار کرد: وقوع یک فقره آتش سوزی در کارگاه ملایری الیاف و در جنب شهرک صنعتی رابند در ساعت ۱۶:۵۷ دقیقه روز جمعه به ستاد فرماندهی این سازمان اطلاع داد که خودروهای آتش نشانی به

## اعزام ۱۵۰ دانش آموز به سرزمین آسمانی‌ها

دانش آموزان پسران آران و بیدگل در قالب کاروان آران نوبت به مناطق عملیاتی جنوب استان اصفهان شد. آموزش و پرورش آران و بیدگل گفت: این دانش آموزان به مدت چهار روز حضور در استان خوزستان از یادمان شهیدان مناطق عملیاتی دیدن





## رونمایی از آیفون ۳ میلیارد تومانی!

مدل Lovely Butterfly نیز از ترکیب پوست گوساله سفید، ۳۵ملاس و روکش طلای ۲۴ عیار ساخته شده است. قیمت این محصولات متفاوت است و برای مدل Wonderful Orchid ۹۶۳۰ دلار دارد. مجموعه باغ عدن در تعداد محدود عرضه شده و مدل Panther Gold تنها در ۱۴ دستگاه و سایر مدل‌ها در ۹۹ دستگاه عرضه می‌شوند.

طرح بلک است که ۱۵۹ الماس‌ترین شده است. مجموعه باغ عدن در کل شامل پنج مدل آیفون ۱۵ پرو است که هر کدام با مواد گران قیمت، مثل الماس، سنگ‌های قیمتی و کریستال سواروسکی تزین شده‌اند. Bird of Paradise از روکش طلای ۲۴ عیار و ۱۳۹ کریستال سواروسکی استفاده کرده، در حالیکه مدل Wonderful Orchid پوست گوساله قرمز، روکش طلای ۲۴ عیار، ۹ الماس و طرح میناکاری ساخته شده است.

برند لوکس کاپویار (Caviar) به مناسبت روز ولنتاین چند مدل آیفون منحصربه‌فرد معرفی کرده است. این گوشی‌ها قیمت بسیار بالایی دارند. کاپویار این مدل‌های لوکس آیفون ۱۵ پرو را «باغ عدن» نامیده که برجسته‌ترین مدل آن با نام Panther Gold ۱۹۸۰۰ دلار قیمت ۶۰۳۰۰ دلار (حدود ۳ میلیارد تومان) است. بدنه مدل Panther Gold دارای روکش طلای ۱۸ عیار و یک نقش برجسته با



# قابلیت فراموش شده ویندوز

متون را ویرایش کنید و یا حتی عملکرد موس و کیبورد را با به زبان آلمانی عبارتی چون «Left Click»، «Press Enter» شبیه‌سازی نمایید! عملکرد این سروسز تا حد زیادی مانند قابلیت تشخیص کلام ویندوز (WSR) است؛ این تفاوت که این بار نژادی به‌تعمیر دادن کامپیوتر برای شناسایی کاربر نیست؛ بنابراین تنها کاری که در ویندوز ۱۱ باید انجام دهید، فعال کردن Voice Access است و به زبان فرامین مدنظران خواهد بود. برای فعال‌سازی این قابلیت وارد بخش تنظیمات (Settings) شده و در بخش Accessibility قسمت Speech را انتخاب کنید. این قابلیت البته در حال حاضر تنها در درک زبان انگلیسی است.

و میانبرهای مختلفی را بسته به فعالیت شما در اختیار تان قرار خواهد داد. **تاریخچه کلید پاور** در میان تمامی قابلیت‌های کمتر شناخته‌شده ویندوز ۱۱، تاریخچه کیبورد مهم‌ترین آن‌هاست که می‌تواند عملکرد کاربران این سیستم عامل را به‌طور شگفت‌انگیزی ارتقا دهد. احتمالا پرکاربردترین میانبرهای ویندوز برای شما هم مثل بسیاری افراد دیگر در دنیا Ctrl + C و Ctrl + V باشند؛ این وجود شاید همان قدر که قابلیت کیبی پیست در ویندوز مهم باشد، به‌خاطر سپردن تاریخچه این کار نیز اهمیت داشته باشد. تاریخچه کیبورد پاور به‌طور خودکار تمامی داده‌ها و متونی که در زمان روشن کردن کامپیوتر کیبی کردید، به‌صورت ورودی‌های جداگانه ذخیره می‌کند تا بتوانید در صورت نیاز مجدداً از هر یک از آن‌ها استفاده کنید. بنابراین زمان‌هایی که مشغول انجام یک فعالیت تکرار شونده هستید و قصد دارید چندین داده مختلف را در چند جا وارد کنید، نیازی به کیبی کردن مجدد اطلاعات برای هر بار استفاده نخواهد داشت. برای مثال فرض کنید بخشی از متن یک فایل PDF را کپی کرده و در مایکروسافت ورد پیست کرده‌اید؛ اکنون مجدداً یک لینک را از مرورگر کپی کرده و در پنجره‌ای دیگر پیست می‌کنید، اکنون اگر مجدداً به متن کیبی شده از فایل PDF نیاز داشته باشید می‌توانید به‌جای کیبی کردن دوباره آن با فشردن کلیدهای Windows + V تمامی داده‌های کیبی شده را مشاهده کرده و اطلاعات مورد نیاز را انتخاب کنید؛ البته باید دقت کنید که حافظه این قابلیت با خاموشی یا ریستارت کردن ویندوز پاک خواهد شد.

ویندوز سیستم عمل بسیار پویایی است و قابلیت‌ها و سروس‌های متعددی را در اختیار گروه‌های مختلف کاربران قرار می‌دهد که کارایی روزمره همه آن‌ها را ساده‌تر کند. با اندکی گشت و گذار در قابلیت‌های مختلف سیستم عامل Windows ۱۱ مطالعه ترندهای آن در اینترنت می‌توان متوجه شد که مایکروسافت برای فعالیت‌های مختلفی چون سرگرمی، دسترس‌پذیری و کاربری‌های حرفه‌ای گوناگون برنامه‌ها و ابزارهای داخلی زیادی را در ویندوز تهیه کرده است. در عین حال، آن‌ها اشاره به واضح‌ترین و پر استفاده‌ترین ابزارهای ویندوز هستند که بین کاربران سر تا سر دنیا به محبوبیت رسیده‌اند. این سیستم عامل البته قابلیت‌های مخفی فراوان دیگری هم دارد که یادماند برخی از آن‌ها را حتی یک بار هم نشنیده باشید!

**مدهای حرفه‌ای ماشین حساب** احتمالاً بسیاری از شما برای مطمئن شدن از این که مجموع دو عدد ۱۶ و ۲۶ برابر با ۴۲ می‌شود از ماشین حساب ویندوز استفاده می‌کنید؛ با این وجود احتمالاً نمی‌دانستید که این ابزار بسیار قابلیت‌هایی بسیار بیشتر از صرفاً یک ماشین حساب دارد. ایلکیشن Calculator در ویندوز به جز حالت ساده و ابتدایی، دارای قابلیت‌های مختلفی را نیز به کاربران ارائه می‌کند که می‌تواند برای افراد مختلفی از جمله دانشمندان حرفه‌ای و محاسبین و حتی برنامه‌نویسان کاملاً مفید و کاربردی باشد. این ماشین حساب همچنین حساب مهندسی (Scientific) (این ماشین حساب امکان انجام محاسبات پیچیده ریاضی را فراهم کرده و مد ترسیم آن نیز امکان رسم نمودارهای ریاضی متنظر را فراهم می‌کند. علاوه بر این، ایلکیشن Calculator همچنین از یک مد برنامه‌نویسی هم پشتیبانی می‌کند که امکان محاسبه عبارات مختلف در میناهای مختلف دیسبل، با نرخی، هگزادسیمال یا اکتال را در اختیار تان قرار خواهد داد. به‌علاوه، قابلیت محاسبه تاریخ نیز دیگر ویژگی جذاب ماشین حساب ویندوز است که مدت زمان بین دو تاریخ مشخص شده را تعیین کرده و مدیریت زمان و تاریخ را برای تان انجام می‌دهد. به‌علاوه، در صورت استفاده از ایلکیشن Calculator دیگر نیازی به مراجعه به وبسایت‌های مختلف برای تبدیل واحدها به یکدیگر نخواهید داشت و می‌توانید این کار را به‌صورت کاملاً آفلاین انجام دهید. این ایلکیشن امکان تبدیل واحدهای پولی، طول، وزن، توان، زمان، دما و چندین پارامتری فیزیکی دیگر را دارد.

**PowerToys** یکی از ابزارهایی است که از ویندوز ۹۵ در سیستم عامل‌های دستکاپ مایکروسافت حضور داشته؛ اما دلیل این که شاید اسم آن به‌گوشان نخورده این است که افراد زیادی از آن استفاده نمی‌کنند؛ در عین حال این ویژگی یکی از جذاب‌ترین ابزارهای ویندوز است که حتماً باید روی سیستم خود نصب کنید. اگر نخستین بار است که نام PowerToys را می‌شنوید، باید بدانید که این ابزار در حقیقت ایلکیشن رایگان است که قابلیت‌های متعددی برای شخصی‌سازی و ارتقا کارایی این سیستم عامل را در اختیار تان قرار خواهد داد. این ابزار عملکردی مشابه با Spotlight در مک و اس او اس داشته و می‌توان از آن برای پیدا کردن فایل‌ها، ایلکیشن‌ها و حتی وبسایت‌ها استفاده کرد. علاوه بر این، PowerToys Run همچنین امکان انجام محاسبات ریاضی آبی را نیز فراهم کرده تا چیزی از اسباب‌لایه در مک و اس او اس نداشته باشد. نسخه ویندوز ۱۱ و این ابزار دارای قابلیت‌های زیر است: **FancyZones**؛ این در حقیقت نسخه‌ای ارتقا یافته از قابلیت Snap در ویندوز ۱۱ است. Snap البته از تنها شش جنبش مختلف و چهار پنجره پشتیبانی می‌کند؛ در حالی که به کمک FancyZones می‌توانید صفحه نمایش خود را هر طوری که تمایل داشته باشید تقسیم کنید؛ بنابراین به کمک این ابزار می‌توانید هر تعداد پنجره که تمایل داشته‌اید را به‌صورت سطری، ستونی یا ترکیبی از این دو کنار هم بچینید. **ColorPicker**؛ همان‌طور که از نام ColorPicker پیداست، این ابزار کر سروس‌ها را به‌کمک وسیله تشخیص رنگ تبدیل می‌کند؛ به‌طوری که می‌توانید از طریق آن با کلیک روی هر رنگی که روی صفحه مشاهده می‌کنید، HEX یا رنگی که آن را مشاهده کنید. **ImageCropper**؛ به کمک این ابزار می‌توانید بدون نیاز به باز کردن تصاویر کامپیوتر، اندازه آن‌ها را تغییر داده و برخی تغییرات را در آن‌ها اعمال کنید. **Shortcut Guide**؛ این ابزار به‌کمک شما در شناسایی میانبرهای کیبورد مرتبط به فعالیت شما را نمایش داده و از این طریق کاربری ویندوز را به‌طور قابل ملاحظه‌ای ارتقا می‌دهد. **Keyboard Manager**؛ این ابزار امکان تعریف کردن مجدد کاربری کلیدهای مختلف صفحه کلید را در اختیار تان قرار

**Focus Sessions** «تکنیک پومودورو» که در آن به‌آزای فعالیت‌های بی‌وقفه ۲۵ دقیقه‌ای، پنج دقیقه استراحت در نظر گرفته می‌شود، یکی از بهترین ابزارهای تنظیم وقت است که توسط افراد مختلف در سراسر دنیا استفاده می‌شود. ویندوز ۱۱ به‌طور پیش‌فرض به یک تایمر پومودورو برای مدیریت جلسات کاری مجهز است. این ابزار که Focus Sessions نام دارد، عملکردی مشابه با هر تایمر پومودورو دیگر دارد. کاری که باید در این ابزار انجام دهید آن است که مدت زمان مدنظر خود برای انجام یک فعالیت کاری را، ۵ تا ۲۵ دقیقه را انتخاب کنید تا ایلکیشن به‌طور خودکار شمارش را آغاز کرده و زمان‌های استراحت را به شما اطلاع دهد؛ در صورتی که غارت دارید چند کار به‌موزیک هم گوش کنید، خبر خوب این است که امکان اتصال آکانت اسپاتیفای به Focus Sessions وجود دارد و می‌توانید آهنگ‌های مورد علاقه خود را نیز از این طریق پیش کنید. روش‌های مختلفی برای نمایش پنجره Focus Sessions وجود دارد. یکی از راه‌ها بالا کشیدن صفحه اعلان‌ها در تسکبار است. در این قسمت باید پس از بافتن گزینه مربوط به این ابزار، زمان مدنظر تان را تعیین کرده و کلید Start را فشار دهید. این ابزار همچنین از ایلکیشن Settings ویندوز هم قابل دسترسی است و باید در نوار جستجوی این بخش عبارت «Focus» را تایپ کنید. دیگر روش دسترسی به این قابلیت ویندوز ۱۱ هم استفاده از ایلکیشن ساعت و مراجعه به تب Focus Sessions است.

## قابلیت‌های انگشتر هوشمند اپل

انگشترهای هوشمند در حال تبدیل شدن به یکی از محبوب‌ترین گجت‌های بازار هستند که بسیاری، بنا به دلایل مختلف داشتن یک انگشتر هوشمند را یکی از ضروریات زندگی خود می‌دانند. در همین راستا، سامسونگ با تحلیل کامل این موضوع اقدام به معرفی و ساخت انگشتر هوشمند خود یعنی گلکسی ریگ کرده که اخیراً در رویداد آنیکه هم رونمایی شد. رقیب اصلی سامسونگ یعنی اپل نیز در این مسیر، ورودی‌هایی کرده و اطلاعاتی از انگشتر هوشمند احتمالی این منتشر شده است. طبق اطلاعاتی که در دسترس است، اپل چندین ثبت اختراع در مورد همین انگشترهای هوشمند داشته که نشان می‌دهد سامسونگ روی آن‌ها کار می‌کند. برای بررسی عملکرد انگشترهای هوشمند، می‌توانیم با بقیه محصولات شروع کنیم. گلکسی ریگ سامسونگ که به تازگی معرفی شده، فعلاً به‌طور کامل به بازارهای جهانی عرضه نشده و در مرحله تست قرار دارد. به‌خاطر همین بهترین موردی که می‌توانیم بررسی کنیم، حلقه Oura است.

حلقه Oura که یک حلقه پایش وضعیت سلامتی بدن است، می‌تواند ضربان قلب، سطح اکسیژن، دمای بدن و حتی کیفیت خواب شما را ارزیابی کند. این حلقه اطلاعات را جمع‌آوری کرده و با تحلیل نهایی، آن‌ها را به ایلکیشن مخصوص خودش می‌فرستد. بنابراین باید منتظر مانیم تا بفهمیم اپل چه قابلیت‌های بیشتری را بر این ویژگی‌ها، علاوه خواهد کرد، با توجه به سابقه اپل، طراحی محصول قطعاً فوق‌العاده بوده و همانند اپل-واچ، تبدیل به جز ثابت زندگی روزمره ما خواهد شد. طبق آیدهای که در اپل ثبت شده، انتظار می‌رود انگشتر هوشمند اپل، یک ابزار پایش سلامتی بدن خواهد بود. این همچنین هرگونه فناوری که مربوط به انگشتر هوشمند می‌شود را به نام خود ثبت کرده که این مشخص نیست آیا واقعاً محصولی در حد این طرح است و یا اپل صرفاً خواسته تا دسترسی رقیب‌ها به این فناوری‌ها محدود شود. یکی از راه‌های که اپل می‌تواند محصولی را از سایر رقیب متمایز کرده و هیجان‌انگیز کند، استفاده از هشدارهای لرزشی در انگشتر هوشمند است. این قابلیت می‌تواند متلازمانی کاربرد داشته باشد که شما با وضعیت سلامتی انگشتر از شما نشان می‌دهد. اهمیت نمی‌دهید، به شما هشدار بدهد. همچنین می‌تواند زمانی که ضربان قلب یا قند خون به‌صورت غیرعادی تغییر می‌کند، به شما اطلاع دهد.



## اگر از دسته افرادی هستید که می‌خواهید با گوشی موبایل تولید محتوا انجام دهید، داشتن نرم افزار ضبط صفحه نمایش که تمام ویژگی‌های مهم را داشته باشد می‌تواند برای شما بسیار مهم باشد.

## بهترین نرم افزارهای ضبط صفحه نمایش اندروید

### Apowersoft Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک برنامه ضبط نمایش رایگان و بدون محدودیت داشته باشید، می‌توانید ADV را امتحان کنید. اگر چه این برنامه دارای برخی خریدهای درون برنامه‌ای برای ویژگی‌های بهتر است، اما نسخه رایگان آن امکانات بیش از اندازه‌ای در اختیار شما می‌گذارد. نرم‌افزار Apowersoft Screen Recorder مجموعه‌ای از گزینه‌های سفارشی‌سازی مانند واترمارک، حاشیه نوبسی و ابزارهای برش را در اختیار شما می‌گذارد. این برنامه امتیاز ۲۳.۵ را در گوگل پلی دریافت کرده است.

### ADV Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک برنامه ضبط نمایش رایگان و بدون محدودیت داشته باشید، می‌توانید ADV را امتحان کنید. اگر چه این برنامه دارای برخی خریدهای درون برنامه‌ای برای ویژگی‌های بهتر است، اما نسخه رایگان آن امکانات بیش از اندازه‌ای در اختیار شما می‌گذارد. نرم‌افزار Apowersoft Screen Recorder مجموعه‌ای از گزینه‌های سفارشی‌سازی مانند واترمارک، حاشیه نوبسی و ابزارهای برش را در اختیار شما می‌گذارد. این برنامه امتیاز ۲۳.۵ را در گوگل پلی دریافت کرده است.

### AZ Screen Recorder

AZ یکی از بهترین نرم‌افزارهای ضبط صفحه نمایش در اندروید است که رابط کاربری ساده‌ای دارد. بسیاری از افراد از نرم‌افزار برای ثبت فیلم‌های خود در بازی‌ها مانند COD و PUBG استفاده می‌کنند یا آن‌ها را برای آموزش‌های آموزشی در دسترس می‌کنند. از ویژگی‌های مهم نرم‌افزار AZ Screen Recorder می‌توانیم به سفارشی‌سازی صدا، افزودن متن و ایجاد ویدیوهای بی‌سود اشاره کنیم. همچنین این نرم‌افزار هم به شما این امکان را می‌دهد تا ویدیوهای با کیفیت Full HD و HD ایجاد کنید.

### Unlimited Screen Recorder

Unlimited یک برنامه رایگان و بدون تبلیغات است. این برنامه دارای ویژگی‌هایی است که تنظیمات ویدیویی سفارشی مانند وضوح FPS و نرخ بیت گرفته تا گزینه‌های اشتراک‌گذاری مستقیم رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. کاربران برای دسترسی به این ابزار نیازی به وارد کردن اطلاعات یا نام نوبسی ندارند.

### X Screen Recorder

نرم‌افزار X یک ضبط کننده صفحه نمایش اندروید می‌باشد که توسط توسعه‌دهندگان Inshot ساخته شده است. این برنامه تمام صفحه‌ها را با دوربین جلوارائه می‌دهد و صدا و میکروفون دستگاه را ضبط می‌کند. همچنین می‌توانید از قابلیت‌ها برای جذاب کردن ویدیوهای تان استفاده کنید. X ضبط صفحه نمایش با رزولوشن ۱۰۸۰p و تا ۹۰ فریم بر ثانیه را فراهم می‌کند.

### Mobizen Screen Recorder

اگر می‌خواهید یک نرم‌افزار آفلاین و مطمئن ضبط صفحه برای اندروید داشته باشید می‌توانید از نرم‌افزار Mobizen استفاده کنید. این برنامه هیچ داده سمت سرور را ذخیره نمی‌کند. برنامه Mobizen Screen Recorder بسیار ساده است و ویژگی‌های ضبط صفحه نمایش و گزینه‌های ویرایش خوبی را برای تولید یک ویدیوی خروجی با کیفیت بالا ارائه می‌کند.

### Unlimited Screen Recorder

Unlimited یک برنامه رایگان و بدون تبلیغات است. این برنامه دارای ویژگی‌هایی است که تنظیمات ویدیویی سفارشی مانند وضوح FPS و نرخ بیت گرفته تا گزینه‌های اشتراک‌گذاری مستقیم رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. کاربران برای دسترسی به این ابزار نیازی به وارد کردن اطلاعات یا نام نوبسی ندارند.

### Unlimited Screen Recorder

Unlimited یک برنامه رایگان و بدون تبلیغات است. این برنامه دارای ویژگی‌هایی است که تنظیمات ویدیویی سفارشی مانند وضوح FPS و نرخ بیت گرفته تا گزینه‌های اشتراک‌گذاری مستقیم رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. کاربران برای دسترسی به این ابزار نیازی به وارد کردن اطلاعات یا نام نوبسی ندارند.



# خوردنی‌هایی که شکمتان را بزرگ می‌کند!

اگر برای آن بزرگ شدن چربی‌ها یا خواسته شکم تلاش می‌کنید، به عادت غذایی خود نگاه کنید. در حالی که ورزش نقش مهمی در کاهش چربی ایفا می‌کند، دستیابی به شکمی لاغرتر و صاف به یک رویکرد آگاهانه نسبت به نحوه و آنچه می‌خورید بستگی دارد. در حالی که هیچ‌کس نمی‌تواند چربی را از بدنش حذف کند، اما می‌تواند چربی‌ها را در جای درست نگه دارد و چربی‌ها را در جای درست نگه دارد. تاثیر قابل توجهی بر هرف شما برای داشتن دور کمر پارک تر داشته‌اند.

تاثیر غذاهای ناسالم و عادت غذایی بر تجمع چربی شکم

بالاتر، غذاهای سرشار از قندهای تصفیه شده، ترکیبات فرآوری شده و چربی‌های ترانس به ویژه مشکل ساز هستند، زیرا با افزایش چربی احشایی (یا شکمی) مرتبط هستند. چه در حال تماشای تلویزیون و چه مشغول تلفن خود، به احتمال زیاد بدون اینکه متوجه شوید غذای بیشتری مصرف می‌کنید. این عادت بد می‌تواند منجر به پرخوری شود و به افزایش وزن، به ویژه در اطراف ناحیه شکم کمک کند. بر اساس مطالعاتی که در مجله روانشناسی سلامت منتشر شده است، کسانی که در حین تماشای تلویزیون یا راه رفتن غذایی بخورند، مصرف غذای بیش از پنج برابر بیشتر از کسانی است که غذا خوردن سبز می‌جویند. این امر می‌تواند منجر به افزایش وزن و تجمع چربی شکم شود. مودی به ما می‌گوید: «وقتی با هوسپاری غذا نمی‌خورید، ممکن است مفرطان به‌طور موزنی به سمت بدن‌ها پیام ندهد که سیر هستند، زیرا تمرکزتان بر روی خوردن غذا نیست، که می‌تواند به سرعت باعث

افزایش چربی شکم شود.»

**هیدراته نشدن**

گاهی اوقات کم آبی یا گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود که منجر به خوردن میسران و وعده‌های غیر ضروری و پر خوری می‌شود. نوشیدن آب در طول روز برای حمایت از عملکرد بدن و در عین حال کنترل اشتها را به عادت تبدیل کنید. مودی می‌گوید: پیش از نیمی از اوقات، ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم. این می‌تواند منجر به خوردن میان وعده یا پر خوری شود، زمانی که شما واقعا به مقاری آب نیاز دارید. بنابراین، هیدراته ماندن می‌تواند به شما کمک کند این تشنه‌های گرسنگی را تحت کنترل داشته باشید.

**پر خوری در غذاهای سالم پر کالری**

در حالی که غذاهای مغذی برای یک رژیم غذایی سالم ضروری هستند، مراقب اندازه‌ای که می‌خورید

## بیش از نیمی از اوقات، ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم.

این می‌تواند منجر به خوردن میان وعده یا پر خوری شود

باید به عنوان مثال، آبله او کالو و روغن زیتون دارای مواد مغذی متراکم هستند اما کالری بالایی دارند. آبله، دلنه‌ها و او کالو مواد مفیع اما غذای آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد مغذی و چربی‌های غیر اشباع مفید برای قلب هستند. با این حال، این غذاهای کالری زیادی دارند. حدود یک چهارم فنجان گردو حاوی تقریباً ۲۰۰ کالری است، به همین دلیل است که مودی می‌گوید: مصرف زیاد این‌ها می‌تواند منجر به افزایش وزن و چربی شکم شود. مودی می‌گوید: مواد غذایی تقویت کننده سلامتی باشند.

**خوردن بیش از حد غذاهای پر سبزیجات**

وعده‌های غذایی رستوران‌ها اغلب حاوی چربی‌ها و قندهای اضافه شده هستند که دو عامل مهم در افزایش چربی شکم هستند. دفعه بعد که می‌خواهید بیرون ناهار بخورید، آشپزی در خانه را در نظر بگیرید تا کنترل بیشتری بر مواد تشکیل دهنده و اندازه و وعده‌های غذایی داشته باشید و کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

مودی می‌گوید: غذا خوردن بیش از حد نه تنها وعده‌ها و محتوای غذایی می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد کالری شود. برای تریج بیدانه آگاهانه، وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های مغذی تنظیم کنید. باقی‌مانده‌های غذاهای کالری بالا را در یخچال نگه دارید تا بتوانید دوباره از آنها استفاده کنید. مودی می‌گوید: سبزیجات پر فیبر و کم کالری می‌توانند به شما کمک کنند تا انتخاب‌های دراز مدت‌تری داشته باشید و کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

**مصرف تنقلات**

مصرف تنقلات در طول روز بدون توجه به اندازه وعده‌ها و محتوای غذایی می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد کالری شود. برای تریج بیدانه آگاهانه، وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های مغذی تنظیم کنید. باقی‌مانده‌های غذاهای کالری بالا را در یخچال نگه دارید تا بتوانید دوباره از آنها استفاده کنید. مودی می‌گوید: سبزیجات پر فیبر و کم کالری می‌توانند به شما کمک کنند تا انتخاب‌های دراز مدت‌تری داشته باشید و کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

**به اندازه کافی نخوردن میوه و سبزیجات**

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر و ویتامین‌ها و

مواد مغذی هستند و برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل ضروری هستند. مصرف کردن کافی از این غذاهای پر از مواد مغذی می‌تواند باعث میل به گزینه‌های کم‌مغذی شود. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند به کند کردن هضم، کنترل گرسنگی و کاهش التهاب کمک کنند. سبزیجات همچنین می‌توانند حجم غذاها را بدون افزودن مقدار قابل توجهی کالری افزایش دهند.

### حذف وعده‌های غذایی

به گفته دانشگاه لوئیزیانا، حذف وعده‌های غذایی می‌تواند متابولیسم شما را مختل کند و منجر به پر خوری در اواخر روز شود. خوشبختانه، برنامه ریزی و آماده‌سازی وعده‌های غذایی از قبل می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر اهداف کاهش وزن خود بمانید و برنامه غذایی ثابتی داشته باشید. مودی می‌گوید: مشکل حذف وعده‌های غذایی این است که هورمون‌های گرسنگی بدن شما دوست دارند زمان از دست رفته را جبران کنند. اگر تا به حال صبحانه را حذف کرده‌اید و آن گرسنگی شما را در اواخر بعد از ظهر تجربه کرده‌اید، احتمالاً اثر آن تجربه کرده‌اید.

### خوردن پروتئین کافی

پروتئین سیر کننده ترین درشت مغذی است و مصرف نکردن آن به اندازه کافی می‌تواند هوس خوردن میان‌وعده‌های ناسالم را که به چربی شکم کمک می‌کند، افزایش دهد. پروتئین نه تنها می‌تواند باعث افزایش احساس سیری شود و به شما امکان می‌دهد در طول وعده‌های غذایی کمتر غذا بخورید، بلکه پروتئین می‌تواند به حفظ توده عضلانی کمک کند. افزایش توده عضلانی می‌تواند به متابولیسم سریع‌تر منجر شود، به این معنی که در زمان استراحت کالری بیشتری می‌سوزانید. علاوه بر این، هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به هضم کربوهیدرات‌ها یا چربی می‌سوزاند.

مصرف تنقلات در طول روز بدون توجه به اندازه وعده‌ها و محتوای غذایی می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد کالری شود. برای تریج بیدانه آگاهانه، وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های مغذی تنظیم کنید. باقی‌مانده‌های غذاهای کالری بالا را در یخچال نگه دارید تا بتوانید دوباره از آنها استفاده کنید. مودی می‌گوید: سبزیجات پر فیبر و کم کالری می‌توانند به شما کمک کنند تا انتخاب‌های دراز مدت‌تری داشته باشید و کالری دریافتی خود را کاهش دهید.



## آداب خوردن آبلیمو

بسیاری از افراد آبلیمو را به صورت ناشتا به دلیل فوایدی که دارد مصرف می‌کنند. غافل از این که این کار می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر دندان‌ها بزند. اسیدبند آبلیمو سبب فرسایش و از بین رفتن مینای دندان می‌شود:

هنگامی که مینای دندان فرسوده شود، عاج زیرین که زرد رنگ تر از حد معمول است را در معرض دید قرار می‌دهد و ممکن است باعث شود حساسیت‌های دندان‌ها را تجربه کنید.

مصرف غذا و نوشیدنی‌های اسیدی اصلی ترین علت فرسایش مینای دندان هستند. مینای دندان سخت‌ترین ماده معدنی موجود در بدن انسان است. این ماده سطح خارجی هر دندان را پوشش داده و از مواد معدنی ساخته شده که عمده این مواد هیدروکسی آپاتیت است. اسید، مینای دندان را در طول زمان سبب فرسایش می‌کند. پس از خوردن تریتوب دندان بدون لایه‌ای اصلی محافظه، اسید پدید خواهد شد. احساس درد هنگام لمس دندان‌ها یا بزاق می‌تواند یکی از نشانه‌های فرسایش مینای دندان باشد. ممکن است دندان‌ها شما توخالی و زرد به نظر برسند.

دمای آب نیز می‌تواند تسری در آب لیمو ایجاد کند. سرعت واکنش شیمیایی با درجه حرارت افزایش می‌یابد و بنابراین فرسایش در دماهای بالاتر شدیدتر خواهد بود.

نوشیدن آب لیمو از طریق نی می‌تواند خطر بیشتر فرسایش را کاهش دهد. زیرا استفاده از نی باعث می‌شود تا مایعات از دندان دور شوند. پس از نوشیدن آب لیمو فوراً خود را با آب بشوید. این کار اسیدی که ممکن است روی سطح دندان باقی مانده باشد از بین می‌رود و همچنین باعث کاهش اسیدبند بزاق دهان می‌شود.

پس از نوشیدن آب لیمو آدامسی فاقد قند چوبد زبر این امر به شما در تولید بزاق بیشتر کمک کرده و میزان اسیدبند در دهان را خنثی می‌کند. حداقل ۳۰ دقیقه پس از نوشیدن آب لیمو دندان خود را مسواک نزنید زیرا باعث فرسایش مینای دندان می‌شود و دندان‌ها را فرسایش می‌دهد. دندان‌ها مینای دندان‌ها را فرسایش می‌دهد. پس از یک ساعت پس از مصرف آب لیمو مسواک نزنید و با جوینت یک تکه آدامس یا خوردن یک عدد خیار متعادل مواد را به دهان خود بازگردانید. سپس برای مسواک زدن از آب مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید (و چوبد فلوراید مینای دندان را سفت می‌کند).

دیگری توانایی انجام ماساژ احیا را دارد بهتر است از این نوع کمک بخواهیم.

این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه با کمک ماساژ قلبی و عروقی به میزان قابل توجهی تنفس بیمار و اکسیژن‌رسانی به مغز انجام می‌شود، خاطرنشان کرد: با این روش تا رسیدن اورژانس به محل اقدامات حیاتی لازم انجام می‌شود.

پس از اعلام رویاط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی وی اظهار کرد: اگر به دنبال کمک مردم جسم خارجی در حلق، فرد دچار ایست قلبی شده باشد، ماساژ قلبی و عروقی می‌تواند منجر به خفگی شود. بنابراین در این موارد باید جسم خارجی بیرون آورده شود.

عضویت علمی دانشگاه در پایان، هشدار داد که افرادی دچار حمله سکته یا ایست قلبی شد در زمان‌های خودسرانه هر چه زودتر به هیج عنوان به او چیزی نخورانید چرا که ممکن است مواد خوراکی یا آب وارد ریه فرد شده و به دچار عفونت شود.

## اقدامات اولیه برای کسی که سکته کرده است

این که برای انجام احیای قلبی باید داشته‌اند دست (بعد از پنج دست) را روی جناغ سینه فرد دریم. ادامه داد: دست مقابل هم برای کمک رسانی و دست زیرین قرار داده و به این ترتیب ماساژ احیا را ادامه دهید.

وی توصیه کرد: اگر بیمار کف زمین قرار گرفته، کافی است روی او نماند و عمل احیا را انجام دهید و اگر بیمار روی تخت است، حتماً باید زیر بیمار سفت تخت را غیر از صورت بیمار بردارید و بیمار برای احیا به کف زمین منتقل شود. همچنین چنانچه فرد در ارتفاع بالاتری است اسب برای تسهل بیشتر باید از یک چهارپایه استفاده کنید.

او ادامه داد: سرعت ماساژ باید بالا باشد یعنی ۱۰۰ بار در هر دقیقه، به ازای هر ثانیه باید بیشتر از یک ماساژ انجام دهید. بنابراین چنانچه فرد

## فوائد عجیب اسکواش

اسکواش یک بازی داخل سالن با راکت و توپ است. اسکواش شامل دو یا چهار بازیکن (بسته به فرمت بازی) است که از راکت و یک توپ لاستیکی برای زدن توپ به حریف استفاده می‌کنند. این ورزش ترکیبی از چابکی و دقت است اما اثرات شگفت‌انگیزی هم بر سلامتی انسان دارد.

۱. باعث آزاد شدن آندورفین می‌شود که باعث شاداب شدن فرد می‌گردد.

۲. قدرت و استقامت:

اسکواش یک ورزش شدید است که به حرکات سریع، دویدن، پریدن و تغییر جهت مکرر نیاز دارد. هنگام بازی اسکواش، تمام گروه‌های عضلانی اصلی فعال می‌شوند که به تقویت سیستم قلبی عروقی و بهبود آمادگی جسمانی کلی فرد کمک می‌کند.

۳. هماهنگی و تعادل:

اسکواش شما را ملزم می‌کند که به سرعت به حرکات چریف و واکنش نشان دهید و به توپ ضربه بزنید که به بهبود هماهنگی، واکنش و دقت فرد کمک می‌کند.

۴. دلیل و استراتژی:

اسکواش چیزی بیش از یک فعالیت ورزشی نیست. بازیکنان باید تفکر استراتژیک و مهارت‌های تحلیلی را توسعه دهند تا در حریفان خود جلوتر باشند. بازی اسکواش نیاز به یک رویکرد استراتژیک دارد و توسعه یک استراتژی موثر عنصر کلیدی برای موفقیت در زمین محسوب می‌شود.

اسکواش یک فعالیت بدنی شدید است که نیاز به چابکی، حرکات سریع، دویدن و پریدن دارد که به سوزاندن کالری و بهبود تناسب اندام کلی کمک می‌کند. بازی اسکواش در مدت زمان کوتاهی مقدار قابل توجهی کالری می‌سوزاند.

فعالیت شدید در زمین به شما امکان می‌دهد کالری زیادی بسوزانید، ضربان قلب شما را بالا می‌برد و گردش خونتان را بهبود می‌بخشد که به سوزاندن چربی و بهبود متابولیسم بدن کمک می‌کند.

حرکات و ضربات مداوم اسکواش مستلزم تلاش گروه‌های عضلانی مختلف مانند پاها، بازو، باسن و کل بدن است. تمرین منظم اسکواش به تقویت و توسعه ماهیچه‌ها کمک می‌کند که به افزایش متابولیسم کلی و کالری سوزی شما کمک می‌کند. در یک ساعت تمرین اسکواش می‌توانید از ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلو کالری بسوزانید.

## علائمی که نشان می‌دهد گردش خون شما ضعیف است

گردش خون برای بدن انسان ضروری است، زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. بنابراین گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات مختلف برای سلامتی شود.

سردی مفاصل و باها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون در اندام‌ها جریان می‌گیرد، ممکن است بدن انسان خون به اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث مشکلاتی مانند سردی و بی‌حسی شود.

ادم یا تورم در پاها و مچ پا می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌ها جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود.

نشدن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم در پاها، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید. احساس سنگینی و ضعف بیش از حد، حتی پس از حداقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف مرتبط باشد. هنگامی که جریان خون کافی نیست، عضلات شما ممکن است اکسیژن و مواد مغذی لازم برای عملکرد بهینه را دریافت نکنند و در نتیجه احساس سنگینی دائمی داشته باشید.

سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی، به ویژه در دست‌ها، پاها یا اندام‌ها، می‌تواند نشانه‌ای از فشار دگرگونی عصبی ناشی از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که









### رضایان به رکورد جمشیدیان رسید

مدافع تیم فوتبال سپاهان با گلزنی برابر الهلال به رکورد بازیکن اسبق این تیم در آسیا رسید. تیم های فوتبال سپاهان و الهلال در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا به مصاف هم رفتند که این بازی در پایان با پیروزی ۲ بر یک برگزار شد...



### توافقی نهایی کاوه رضایی با سپاهان برای ماندن

مهاجم با تجربه سپاهان با کاهش قراردادش به همکاری با طلایی پوشان ادامه می دهد. کاوه رضایی که در مقطعی با مشکل قراردادی با سپاهان مواجه شده بود و جزء نفراتی بود که با معاضت از بازی به واسطه قراردادش چند بازی این تیم را از دست داده اکنون طی توافقی جدید در ادامه فصل تیز در جمع شاگردان موریاس کار را دنبال خواهد کرد...

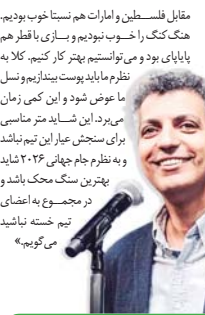


### آمار منفی سپاهان در لیگ برتر و آسیا با ۱۰ اخراجی

بازیکنان سپاهان در حالی که یک نیم فصل از رقابت های لیگ برتر را پشت سر گذاشته اند و در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا هم جواز حضور در مرحله حذفی را به دست آورده اند اما یک رکورد منفی را به نام خود به ثبت رسانده اند...

### فردوسی پور:

#### باید نسل ملی عوض شود!



عادل فردوسی پور در خصوص عملکرد تیم ملی در جام ملت های آسیا صحبت کرد. تیم ملی ایران در جام ملت های آسیا به مرحله نیمه نهایی رسید و با شکست مقابل قطر از صعود به فینال باز ماند...

### کونسیسانو:

#### باید حرمت طارمی را نگه داریم



سرمربی تیم فوتبال پورتو از هواداران این تیم خواست که به خاطر تصمیم بازیکن ایرانی تیمشان برای پیوستن به اینتر از او کینه به دل نگیرند...

# سپاهان نباید به الهلال ببازد!

هشدار به ایران: سهمیه آسیا در آستانه نابودی!



در این جدول قطر و ایران، دو جایگاه بعدی را دستخیز کردند و سهمیه ۱+۲ خواهند داشت. نکته مهم اینکه ایران تنها ۲۴ امتیاز بیشتر از امارات کسب کرده است...

جدول سهمیه لیگ نخچنگان و لیگ قهرمانان آسیا برورسانی شد. فصل آینده لیگ نخچنگان در حالی برگزار می شود که ۲۴ سهمیه برای ایران در مسابقات حضور خواهند داشت...

### مدافع لبنانی - آلمانی به اصفهان می آید؟

خوان عمری، مدافع لبنانی - آلمانی که سابقه حضور در بوندسلیگا ۲ را دارد مورد توجه باشگاه سپاهان قرار گرفته است...



### نیم فصل اول در مس باندبازی وجود داشت!

مدیرعامل باشگاه مس رفسنجان در مورد مسائل ایرانمونی تیم صحبت کرد. حسین پورمحمدی اظهار داشت: نتایجی که در نیم فصل گرفتیم، مورد رضایت نبود...

### 03 خطر از بیخ گوش کاپیتان سابق گذشت

پاسور سابق تیم ملی والیبال ایران در بخش مراقبت های ویژه بستری شد. مهدی مهدوی کاپیتان و پاسور تیم والیبال شهید که چندی پیش به دلیل مصدومیت میخا خود را به تیغ جراحیان سپرده بود در بخش مراقبت های ویژه بستری شد...

### 02 زنان قایقران اصفهانی صدرنشین شدند

تیم کانوئولو ورزشان اصفهان در پایان نیم فصل نخست لیگ یک صدرنشین شد. در مسابقات لیگ کانوئولو بانوان تیم های نوبین تهران، اصفهان، خروشان، آوش، شیلخ فارس هرمرگان، باشگاه تجهیزات ورزشی روگ ونوبین، پلورن قزاقی می کنند...

### 01 پروژه انتقال مظاهری منتفی شد

علیرغم رد اخبار نقل و انتهای گلرد مطمئن، باشگاه پرسپولیس پروژه انتقال مظاهری به این تیم را متوقف کرد. رشید مظاهری پروژهباز اسبق استقلال سپاهان، تراکتور و به عنوان یکی از اهداف جنجالی نقل و انتقالات زمستانی پرسپولیس مطرح شده بود...





ای مردم، ماه در روزگاری کینه توز و در زمانه ای ناسپاس به سر می بریم. نیکوکار، بدکار شمرده می شود و ستمکار هر دم بر ستمش می افزاید. از آنچه آموخته ایم، بهره نمی گیریم و از آنچه نمی دانیم نمی پرسیم. از حوادث باک نداریم تا آن گاه که ما را در خود فرو گیرد.  
 (مولا علی (ع))

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

# ارائه ۱۳۰ هزار خدمت با اشتغال زایی ۷۰ هزار نفر در استان اصفهان



مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان گفت: سال گذشته در استان اصفهان حدود ۱۳۰ هزار خدمت با اشتغال زایی ۷۰ هزار نفر ارائه شده و نرخ بیکاری در استان اصفهان حدود ۲۳ درصد کاهش پیدا کرده است.  
 میثم مداحی با بیان این که از ابتدای دولت سیزدهم به صورت تخصصی در حوزه اشتغال و کارآفرینی اقدامات خوبی آغاز شده، با توجه به اهمیت داده ها و آمار و تحلیل بازار کار، ایجاد زیرساخت برای تحلیل و آینده پژوهی بازار کار در دستور کار قرار گرفت و سامانه ملی رصد اشتغال کشور ایجاد و توسعه داده و تکمیل شد.  
 مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان افزود: سامانه رصد اشتغال کشور و سامانه جستجوی شغل که به صورت برخط امکان استفاده از آن وجود دارد، داده های لازم در حوزه زبستبوم هر منطقه را ارائه می کند.  
 مداحی با اشاره به ۱۰ مؤلفه موجود در این سامانه و داده های که با توجه به شرایط خاص هر منطقه در آن وجود دارد، گفت: تأمین مالی، مجوز فعالیت کسب و کار، شناسایی، مشاوره، شغلی، آموزش مهارتی، ترویج

و فرهنگ سازی، اطلاع رسانی، بازاریابی، تأمین فناوری و تأمین زیرساخت از جمله داده های است که در بخش گزارش زبستبوم استان اصفهان در این سامانه موجود است و امکان گزارش گیری به اشکال مختلف از آن وجود دارد.  
 وی ادامه داد: با توجه این سامانه، ۱۳۰ هزار خدمت در استان اصفهان ارائه شده که اشتغال زایی حدود ۷۰ هزار نفر در استان را فراهم کرده است.

## مانور شبکه انتقال مخابرات اصفهان باهدف آمادگی اجرای انتخابات



مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان بیان اینکه کارگروه اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان ها باید به صورت مستمر برگزار شود، تأکید کرد: این کارگروه محل مناسبی برای برنامه ریزی، تحلیل و آینده نگری است، اما در صورتی که با آینده پژوهی و برنامه ریزی مناسب در سال آینده شاهد تحول اساسی در حوزه اشتغال و کارآفرینی در شهرستان تاین باشیم. وی تصریح کرد: با زیرساخت های ایجاد شده در دولت سیزدهم، هدف گذاری لازم برای سامانه اشتغال، کاهش نرخ بیکاری و افزایش نرخ مشارکت انجام شد و امروز در کشور به صورت محسوس کاهش نرخ بیکاری دیده می شود و به عنوان نمونه در استان اصفهان شاهد کاهش ۲۳ درصدی نرخ بیکاری هستیم.  
 مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان خاطر نشان کرد: وقتی مردم کاهش نرخ بیکاری را احساس می کنند که که نتایج آن را به صورت مشهود شاهد باشند و امروز در بسیاری از مجموعه های تولیدی و اقتصادی و شهرک های صنعتی دنیال نیروی کار هستند که همین موضوع یکی از نشانه های کاهش واقعی نرخ بیکاری است.  
 عملیات مانور آمادگی ارتباطی جهت اجرای انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان به همت مدیریت سیستم های انتقال مخابرات منطقه اصفهان، اجرا شده گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، با توجه به دستورالعمل صادره در خصوص برگزاری آزمایش انتخابات با هدف سنجش تاب آوری شبکه انتقال مخابرات استان و تقویت سطح آمادگی پرسنل، در تاریخ ۲۵ تا ۲۶ بهمن با فرس قطعی ارتباط بر روی سبستر فیبر، حد فاصل ایستگاه های میمه - ونداده، سنابویی با موضوع برقراری کلبه ترافیک ها از طریق نصب راه اندازی یک لینک رادیویی میان دو نقطه مذکور در زمان بحران و انتقال و نرمال نمودن کلبه سروس های موجود اعمال می شود.

## چشم انداز ویژه تفریحی با تعامل شرکت توسعه سپاهان و شهرداری منطقه ۵

گردشگری و تفریحی این مرکز تفریحی قرار گرفت. وی با اشاره به بازدید میدانی از محل اجرای پروژه های آینده شرکت توسعه سپاهان در آستانه نوروز ۱۴۰۳ افزود: در ادامه دستورات ویژه ای را در خصوص پیشبرد پروژه های تفریحی این مجموعه به عنوان یکی از مراکز تحت مدیریت منطقه ۵ صادر شد.  
 مدیر عامل شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان

قابل توجه شرکت ها، سازمان و موسسات تجارتي و صنعتي

# نصف جهان

با ما بهتر دیده شوید

[www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net)  
 تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۲۰۰۵

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

در انتخابات مجلس یازدهم ۱۸ زن به مجلس شورای اسلامی راه یافتند و رکورد حضور زنان در ادوار مجلس شکسته شد

## حضور زنان در ادوار مجلس

دوره اول تا سوم: ۴ زن  
 دوره چهارم: ۹ زن  
 دوره پنجم: ۱۴ زن  
 دوره ششم: ۱۳ زن  
 دوره هفتم: ۱۳ زن  
 دوره هشتم: ۹ زن  
 دوره نهم: ۱۷ زن  
 دوره دهم: ۱۸ زن

www.nesfejahan.net

نوبت اول

## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد عملیات تهیه و اجرای شبکه توزیع برق فشار متوسط روستای مورچه خورت شهرستان شاهین شهر و میمه به شماره اسناد ۱۴۴۹۰۵۱ را بصورت مناقصه عمومی برگزار نماید.  
 اطلاعات بیشتر از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ به آدرس اینترنتی [www.bonyadmaskan-isf.ir](http://www.bonyadmaskan-isf.ir) قابل دریافت می باشد.  
 مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه:  
 از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ لغایت روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۱  
 مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳  
 مهلت زمانی ارائه اصل ضمانتنامه: پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳  
 زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴  
 اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه ضمانتنامه: آدرس: اصفهان، کوی زمانی، اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان و تلفن: ۰۳۱۴۶۲۸۸۰۸۵

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان  
 الف.۱۶۸۸۲۲۰۱