



زندگی خطر افزایش یک نوع سرطان در ایران

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به شیوع در حال افزایش سرطان روده بزرگ در کشور هشدار داد.

وی افزود: پیش از این در هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان روده بزرگ یک نفر کمتر از ۵۰ ساله بود و اکنون در حال حاضر در هر پنج نفر یک نفر زیر ۵۰ سال سن دارد که این بیماری را می‌توان به سرطان است.



صدور احکام حقوقی جدید بازنشستگان کشوری

معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری از صدور احکام افزایش ۲۰ درصدی سال ۱۴۰۲ بازنشستگان و وظیفه‌گیران این صندوق ناشی از تصویب نامه‌های وزیران خبر داد.

وی تصریح کرد: با هماهنگی سازمان برنامه و بودجه کشور تلاش می‌شود که این افزایش ۲۰ درصد با حقوق فروردین ماه برای بازنشستگان پرداخت شود.

خبرخوان

کیفیت بزمین همه جا یکسان است

۱۴ شهردار مدیر عملیات شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی در برخی شایعات مطرح شده درباره تفاوت کیفیت بزمین جایگاه‌های مختلف در شهرها گفت: کیفیت بزمین جایگاه‌ها سطح شهرها یکسان است و چنین شایعاتی درباره تفاوت بودن کیفیت بزمین برخی جایگاه‌ها پایه و اساس است.

آن فرد در وزارت کشور!

۱۴ تسلیم! رئیس شورای شهر تهران نسبت به ممانعت از ورود واگن‌های مترو و اتوبوس‌های برقی وارداتی از چین به داخل کشور انتقاد کرد. مهدی چمران تصریح کرد: علی‌رغم اینکه قراردادها این موارد از ماه‌ها پیش بسته شده اما متأسفانه ما در داخل کشور برای ورود واگن‌های مترو و اتوبوس‌ها با موانعی روبه‌رو شده‌ایم.

چه می‌کند طالبان

۱۴ خدیر آلتاییان! همزمان با استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

خدا حافظی متفاوت سفیر چین

۱۴ پرتلزلیها! سفیر چین در ایران در پایان مأموریت ۵ ساله خود با استنشاق شوری از خواجوی کرمانی، با مرید ایران خدا حافظی کرد. وی در صفحه خود در توئیتر نوشت: «یاد بسیار آنکه برون آمده بودی به وداع و بدر و سراسر کسوی تو آهنگ سرفرود مرا».

گلابی واعظی از رفتار مجریان

۱۴ خدیر آلتاییان! محمود واعظی، عضو شاخص حزب اعتدال و توسعه از رفتار سولوسوما مجریان آن در دولت روحانی گلایه کرد. رئیس دفتر رئیس جمهور در دولت مسابقه گفت: در آن دوران در سولوسوما مجربانی بودند که هر چند تریه علیه دولت و رئیس جمهور حرف می‌زدند و فحاشی می‌کردند، بر نامه‌های بیشتری به آن می‌نهادند می‌شد.

تغییر ساعت کار از ۱۵ خرداد

۱۴ ایراد! استخسگی صنعت برق گفت: بر اساس مصوبه هیات وزیران و واحد مدیریت مصرف برق، ساعت کار ادارات از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور تغییر می‌کند. معظفی چنین شهیدی افزود: برای تغییر ساعت کار ادارات، مصوبه هیات وزیران در ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور تغییر می‌کند. ساعت کار ادارات به ۶ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر تغییر می‌کند. ساعت کار ادارات به ۶ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر تغییر می‌کند. ساعت کار ادارات به ۶ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر تغییر می‌کند.

اولیتاموم دادگستری استان امفهان به دستگاہ های اجرایی برای همکاری در مخرومه کردن یک پرونده قدیمی

جاده های مرگ ساماندهی می شوند؟

۱۴ مانی معهودی دادگستری استان به طور جدی وارد موضوع رفع نواقص نقاط حادثه‌خیز جاده‌های استان امفهان شده است. جحت الاسلام اسداله جعفری، رئیس دادگستری استان امفهان در اولین نشست شورای حفظ حقوق بیت‌المال در اراضی ملی و منابع طبیعی در سال ۱۴۰۲ اعلام کرد که پیگیری رفع نواقص نقاط حادثه‌خیز جاده‌های استان امفهان از اولویت‌های دستگاه قضایی است.

فیتیه‌های خانگی می‌شوند؟

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

مهمترین پیام‌های جعلی ارسال شده در سال ۱۴۰۲

۱۴ دیرکل خانه پرستار، ضمن تأیید خبر خودکنشی پرستار ۳۳ ساله کرمانشاهی می‌گوید: ایشان یک پرستار طریقی بود در ایام کرونا و همین امروز باخبرم شد که تمهید بود اما چند ماه پیش دیگر قراردادی پرستار تمدید نشد و بعد از آن مدت یکی مازاد و بعد هم دستفروشانه زندگی خود پایاند. محمد شفیع شریفی مقدم می‌گوید: طبق برخی پژوهش‌ها آثار مایه‌ها در خودکنشی در ایام کرونا بالاتر از سایر موارد است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.

تعمیر می‌شود

۱۴ ایراد! آیین سازمان استنشاق ویدیوی از کاشتن تریاک توسط طالبان در مرز ایران گفته شد است. قبلا که این مزارع فقط در جنوب و برخی مناطق در شرق افغانستان دیده می‌شد، حالا در تمام این کشور گسترش یافته است.



بزرگترین رویداد فرهنگی
اصفهان در سال ۱۴۰۳

انتخاب داریم راه میدان باوریم با بزرگترین هدف کنگره که برگزار شد شهیدان و اردن روش منش و سلوک شهیدان در جامعه هست، بروسیم، معاون سیاسی امنیتی استاندار اصفهان بیان کرد: امیدوارم که همه دستگاهها کسانیه که این امکان برایشان وجود دارد که در این زمینه وارد میدان بشوند و کارهای بزرگی را انجام بدنند، خودشان برنامهریزی کنند، وی تاکید کرد: استانداری نیز همراه با دستگاههای اجرایی در برگزاری کنگره در خدمت ستاد برگزاری کنگره است و سعی می کنیم که همه ظرفیتهای استان اصفهان را برای برگزاری کنگره پای کار بیاوریم.



کمک راهبردی تولید بدون
کارخانه» به تحقق شعار سال

استاندار اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند. استاندار اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند. استاندار اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند.

چرا به رغم گذشت چند سال هنوز از تعداد ساختمان های نایمن اصفهان کاسته نشده است

معمای ۴۳۰ ساختمان



انجام مراحل قانونی مرتبط با آن از اقدامات انجام شده این اداره کل در سال گذشته بوده است. البته محدود بود. این اداره کل در سال گذشته اقدامات انجام شده در این زمینه را به شرح زیر می گوید: در سال ۱۳۹۵ استان حقالقابلی بیش از ۱/۵ اسال است و وجود ۴۳۰ ساختمان نایمن در شهر اصفهان و برخی شهرهای اطراف مطلع هستند اما ظاهراً از راه ای برای کاستن از این عدد وجود نداشته است؛ که اگر وجود داشت در ساختمان نایمن شناسایی شده است. استاندار اصفهان به زودی توسط مرکز تحقیقات راه و شهرسازی کشور تعیین تکلیف می شود. اما حالا چرا به ۴۳۰ بعد از اظهارات این مقام ارشد استان، هنوز درباره این که آیا ساختمان های مزبور تعیین تکلیف شده اند یا نه، توضیح جامعی داده نشده است.

تیم جدید این نهاد گفت: کشت، سال گذشته ۱۶۵ قلم انواع لوازم خانگی هم به ارزش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان با مشارکت خیران و هم افزایش دولت خیران و مدیریت بحران شهرداری اصفهان هر کدام یک نفر، تشکیل شده است. همچنین نماینده هر منطقه شهرداری در این کارگروه به نسبت محدوده بازدید از ساختمانها حضور پیدا می کند. بهمن ماه سال ۱۳۹۱ احمدزاده کیانی، مدیر مدیریت بحران و یانفاند فرحعلی شهرداری اصفهان در گفتگویی اعلام کرد که از سال ۱۳۹۶ آن روز حدود ۳۲۰ ساختمان نایمن شناسایی شده است. این در حالی است که در جدیدترین آمار اعلام شده توسط مدیرکل نظارت بر ضوابط شهرداری اصفهان هم گفته شده است که شناسایی ۴۳۰ مورد ساختمان اسپندبزرگ و نایمن و

تیم جدید این نهاد گفت: کشت، سال گذشته ۱۶۵ قلم انواع لوازم خانگی هم به ارزش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان با مشارکت خیران و هم افزایش دولت خیران و مدیریت بحران شهرداری اصفهان هر کدام یک نفر، تشکیل شده است. همچنین نماینده هر منطقه شهرداری در این کارگروه به نسبت محدوده بازدید از ساختمانها حضور پیدا می کند. بهمن ماه سال ۱۳۹۱ احمدزاده کیانی، مدیر مدیریت بحران و یانفاند فرحعلی شهرداری اصفهان در گفتگویی اعلام کرد که از سال ۱۳۹۶ آن روز حدود ۳۲۰ ساختمان نایمن شناسایی شده است. این در حالی است که در جدیدترین آمار اعلام شده توسط مدیرکل نظارت بر ضوابط شهرداری اصفهان هم گفته شده است که شناسایی ۴۳۰ مورد ساختمان اسپندبزرگ و نایمن و

تیم جدید این نهاد گفت: کشت، سال گذشته ۱۶۵ قلم انواع لوازم خانگی هم به ارزش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان با مشارکت خیران و هم افزایش دولت خیران و مدیریت بحران شهرداری اصفهان هر کدام یک نفر، تشکیل شده است. همچنین نماینده هر منطقه شهرداری در این کارگروه به نسبت محدوده بازدید از ساختمانها حضور پیدا می کند. بهمن ماه سال ۱۳۹۱ احمدزاده کیانی، مدیر مدیریت بحران و یانفاند فرحعلی شهرداری اصفهان در گفتگویی اعلام کرد که از سال ۱۳۹۶ آن روز حدود ۳۲۰ ساختمان نایمن شناسایی شده است. این در حالی است که در جدیدترین آمار اعلام شده توسط مدیرکل نظارت بر ضوابط شهرداری اصفهان هم گفته شده است که شناسایی ۴۳۰ مورد ساختمان اسپندبزرگ و نایمن و

کلریزان در دهاقان و ناینین برای آزادی زندانیان

رئیس دادگستری شهرستان ناینین در پیامی خطاب به کلریزان زندانیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم». رئیس دادگستری شهرستان ناینین در پیامی خطاب به کلریزان زندانیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم». رئیس دادگستری شهرستان ناینین در پیامی خطاب به کلریزان زندانیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم».

دستگیری شکارچیان متخلف در قصر و برزک

رئیس دادگستری شهرستان قصر در پیامی خطاب به شکارچیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم». رئیس دادگستری شهرستان قصر در پیامی خطاب به شکارچیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم».

کمک هزینه مسکن برای ۱۰۴ مددجوی کلیایگانی

رئیس جدید این نهاد گفت: کشت، سال گذشته ۱۶۵ قلم انواع لوازم خانگی هم به ارزش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان با مشارکت خیران و هم افزایش دولت خیران و مدیریت بحران شهرداری اصفهان هر کدام یک نفر، تشکیل شده است. همچنین نماینده هر منطقه شهرداری در این کارگروه به نسبت محدوده بازدید از ساختمانها حضور پیدا می کند. بهمن ماه سال ۱۳۹۱ احمدزاده کیانی، مدیر مدیریت بحران و یانفاند فرحعلی شهرداری اصفهان در گفتگویی اعلام کرد که از سال ۱۳۹۶ آن روز حدود ۳۲۰ ساختمان نایمن شناسایی شده است. این در حالی است که در جدیدترین آمار اعلام شده توسط مدیرکل نظارت بر ضوابط شهرداری اصفهان هم گفته شده است که شناسایی ۴۳۰ مورد ساختمان اسپندبزرگ و نایمن و

مبارزه با آفت سن غلات با پهباد

طرح مبارزه با آفت سن غلات در ۱۷۰۰ هکتار از مزارع گلستان با استفاده از پهبادها در کشاورزی اجرا شد. رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان در پیامی خطاب به کلریزان زندانیان اعلام کرد: «ما در این راه با شما هستیم».

انتقاد از کندی ساخت مسکن ملی در بارود

رئیس شورای اسلامی شهر بارود از کندی روند ساخت مسکن ملی در این شهر انتقاد کرد. رئیس شورای اسلامی شهر بارود از کندی روند ساخت مسکن ملی در این شهر انتقاد کرد. رئیس شورای اسلامی شهر بارود از کندی روند ساخت مسکن ملی در این شهر انتقاد کرد.

نقش شورا و شهرداری در تحقق شعار امسال

رئیس شورای اسلامی شهر مبارک از نقش شورا و شهرداری ها به عنوان مجموعه های کاملاً مردمی نام برد و گفت: با توجه به ماهیت مردمی بودن شورا و شهرداری این نهادها در تحقق شعار سال نقش کلیدی و اساسی دارند. رئیس شورای اسلامی شهر مبارک از نقش شورا و شهرداری ها به عنوان مجموعه های کاملاً مردمی نام برد و گفت: با توجه به ماهیت مردمی بودن شورا و شهرداری این نهادها در تحقق شعار سال نقش کلیدی و اساسی دارند.

لزوم به ثمر رسیدن پروژه های کلان گردشگری پس از سالها بلاتکلیفی

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند.

امام جمعه اصفهان: نمایندگان به وعده های انتخاباتی خود عمل کنند

امام جمعه اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند. امام جمعه اصفهان گفت: «تولید بدون کارخانه» و «گردنسازی» از ظرفیتهای استان است که به تحقق شعار سال کمک می کند.

علت برداشتن شیرهای سنگی بانک ملی

هفته گذشته ۲ شیر سنگی بانک ملی از رویه روی شمع بر مکز ای بانک در اصفهان حذف شد که با خواش همراه بود. شهرام امیر، سخنگوی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان اصفهان در این رابطه گفت: علت برداشتن این شیرها اینست که این شیرها با پایان اینکه گفته شده، قدمت تاریخی ندارد و در زمان بازسازی ساختمان بر مکز ای بانک در اصفهان و حدود ۸ سال گذشته نصب شده است. حمید شیروانی، مدیر روابط عمومی بانک ملی استان اصفهان نیز در این ارتباط گفت: این امر به دلیل یکسان سازی نمادهای رویه روی ساختمان شمع بر مکز ای اصفهان با نمونه اصلی طوطی موزه بانک ملی ایران بوده و به زودی دو نماد شیر جدید مطابق با نمونه اصلی رویه روی ساختمان خیابان سپه نصب خواهد شد.

رایگان بودن بیمه سلامت برای پنج دهک

مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان گفت: با ابلاغ سازمان بیمه سلامت ایران اعتبار پوشش بیمه سلامت همگانی ایرانیان برای ۵ دهک اول جامعه به صورت رایگان تا پایان فروردین ۱۴۰۴ تمدید شد. محمدحسن صفاری افزود: در استان اصفهان بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارند که بیش از یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از آنها رایگان بیمه شده اند. وی ادامه داد: بیمه سلامت ایرانیان یکی از طرح های ویژه و برتری افرادی است که تحت پوشش بیمه های پایه هستند. در ابتدا این بیمه نامه با نام بیمه خدمات درمانی شناخته می شد که تمام نهادها و صندوق های این سازمان اقدام شدند و در سال ۱۳۹۱ سازمان بیمه سلامت کشور تشکیل و بعد از آن این بیمه نامه با نام بیمه سلامت عرضه شد. است.

بازدید از ۲۲۰۰ واحد صنفی در ماه رمضان

در اجرای طرح های کنترلی و نظارتی صنف ویژه ماه رمضان و با توجه به همزمانی این اقدام با نوروز ۱۴۰۳، مسووران پلیس نظارت بر اماکن عمومی این سازمان با هدف ارتقای امنیت عمومی برای شهروندان، طرح بازدید از صنف های در دستهای مختلف را اجرا کردند. بر اساس این گزارش، به راه اندازی ۶۵۰ گشت از ابتدای ماه رمضان تا کنون از بیش از ۲۰۰ واحد صنفی بازدید شده درباره حفظ حرمت این ماه یادآوری شد. سازمان اطلاعات فرماندهی انتظامی استان اصفهان خاطرنشان کرد: در این بازدیدها از فعالیت ۲۱۲ واحد صنفی به عمل رعایت نکردن ضوابط و مقررات جلوگیری گردید. آمد طبق این گزارش، همچنین در این رابطه بیش از ۲۰۰ مورد تعهد، تذکر و اخطار به نفع ای صادر شده است.

ضیافت افطاری هزار روزه اولی

مراسم ضیافت افطاری یک هزار روزه اولی به همت باجمه بسیج مسجد اعظم حسین آباد اصفهان برگزار شد. در این مراسم هزار روزه اولی دختر و پسر روزه خود را افطار کردند و نماز حاجت مغرب و شفا را به امامت آیت. آ. سید ابوالحسن مهدوی، مدیرکل مناسبت سازمان گردشگری رهبری و امام جمعه موقت اصفهان اقامه کردند. این ضیافت افطاری با اجرای برنامه های شاد و زیبا در قالب آموزش اسکام و معارف، مسابقه فرهنگی، اجرای سرود سلام فرمانده و هدایای لوح تقدیر و هدیه به روزه اولی ها همراه بود. در این مراسم آیت. آ. مهدوی در سخنانی خاطرنشان داشت: اولین نماز و روزه بخشی از خاطرات فراموش نشدنی هستند.

مانیتور خوش قیمت ۲۷ اینچی HKC معرفی شد



برند چینی HKC به تازگی از مانیتور ۲۷ اینچی ۱۴۰۳ جدید خود رونمایی کرد که دارای طراحی ساده و مشخصات فنی قابل توجه است که می تواند نظر مخاطبان را جلب کند.
۱۴۰۳ که اکنون در JD.com فهرست شده، دارای قیمت اولیه ۵۹۹ یوان (۸۴ دلار) است که با توجه به ویژگی های آن یک سود محسوب می شود. با این حال، قیمت اولیه فقط برای مشتریان که امروز انجام می شود معتبر است. قیمت فردا به ۶۹۹ یوان (۱۱۲ دلار) افزایش می یابد. با توجه به مشخصات، HKC ۲۷ اینچی یک IPS با سایز ۲۷۰۰x۱۴۰۰x۲۳۰ پیکسل است.

که تصاویری پررنگ و با کنتراست بالا می دهد. فناوری پنل IPS از روایای قدیم و جدید ۱۷۸ درجه را به صورت افقی و عمودی ارائه می دهد و تجربه نمایشی ثابت از موقعیت های مختلف برای تضمین می کند. روشنایی مانیتور ۲۵۰ نیت است که برای اکثر محیط های داخلی کافی است. در حالی که نرخ نوسازی ۶۰ هرتز ممکن است برای گیمرهایی که به دنبال یک تجربه بصری فوق العاده روان هستند اندک باشد، اما برای استفاده روزمره کاملاً کافی است. این مانیتور از عمق رنگ ۸ بیت پشتیبانی می کند که به معنای نمایش ۱۶.۷ میلیون رنگ است. از نظر طراحی، HKC ۲۷ اینچی دارای قاب باریک و سه وجهی است که حاشیه های اطراف صفحه را به حداقل می رساند و تجربه نمایشی را فراتر از یک ایجاب

برای خرید کاور آیفید به چه مواردی توجه کنیم؟

آیفیدها ابزارهای شگفت انگیزی هستند. شما می توانید از آیفید خود مناسب با نیاز به عنوان لب تاپ، تبلت، دوربین و... استفاده کنید و آن را همه جا همراه خود ببرید. حمل و نقل آیفید، می تواند یک تهدید بزرگ برای سلامت آن به حساب بیاید؛ زیرا کوچک ترین لغزش دست شما ممکن است باعث افتادن آیفید و آسیب رسیدن به آن شود.
برای جلوگیری از آسیب های احتمالی همچون زمین خوردن یا برخورد اجسام نوک تیز با آیفید، بهتر است از کاور آیفید استفاده کنید. توجه کنید هر کاور، قادر به محافظت از آیفید شما نیست. برای خرید بهترین کاور آیفید، باید مواردی را مدنظر قرار دهید که در ادامه به بررسی آنها خواهیم پرداخت.
بهترین کاور برای آیفید شما، آیفید است که از آن در برابر آسیب های ناشی از افتادن و برخورد اجسام نوک تیز یا آن که منجر به شکست شدن صفحه نمایش آن خواهد شد، محافظت نماید. تر جیحا کاورهای را انتخاب نمایید که لبه های برآمده داشته باشند تا از ترک خوردن یا شکست شدن صفحه نمایش، در هنگام افتادن جلوگیری کند. توجه کنید که استحکام دوام یک کاور هیچ ارتباطی با سنگین یا سبک بودن آن ندارد؛ چه بسا کاورهایی که بسیار سبک هستند؛ اما مقاومت و استحکام بالایی در برابر آسیب های مختلف دارند.

علاوه بر موارد ذکر شده، کاور آیفید باید به گونه ای باشد که به هنگام بستن آن، صفحه نمایش به طور خودکار خاموش شود و از تخلیه باتری جلوگیری به عمل آید. امکان دسترسی آسان به پورت های آیفید نیز، یکی دیگر از ویژگی های مهم یک کاور خوب است. از دیگر ویژگی های یک کاور خوب می توان به ضد آب بودن نیز اشاره نمود. برای اینکه بتوانید بهترین کاور را برای آیفید خود تهیه کنید، باید به یک سایت و فروشگاه معتبر مراجعه نمایید. نکته ای که بسیار آیفید کاور برای دستگاه خود خرید می کنید، باید به یاد داشته باشید. کاور با اندازه مناسب، باید مناسب با مدل آیفید خود، کاور مناسب را بیابید. شماره مدل را در پشت جلد پیدا کنید.
یک کاور برای آیفید شما، باید از نظر کیفیت ساخت و دوام، مشابه مدل آن است. شماره مدل آیفید شما در پشت آن با حرف R درج شده است. شماره مدل با حرف A شروع می شود و به دنبال آن رقم ۴ نیز می آید.



با ترندهای کاربردی تلگرام بیشتر آشنا شوید

باید، چون با کمک یکی دیگر از ترندها و کلک های تلگرام این مشکل هم قابل حل است.
تلگرام هم موجود برای آیفید که می توانید نام کاربری که می خواهید را برای خود انتخاب کنید، در فرآیند ارتباط با تیم پشتیبانی تلگرام است. البته برای اینکه این اسم کاربری به شما اختصاص داده شود، باید از آن حداقل در دو سروس یا شبکه اجتماعی دیگر استفاده کرده باشید. پشتیبانی تلگرام مورد بازرسی کرده و در صورت تایید عبارت مورد نظر را به عنوان نام کاربری به شما اختصاص خواهد داد. برای فرآیند ارتباط با تیم پشتیبانی تلگرام، به تنظیمات (Settings) رفته و گزینه پرسیدن یک سوال (Ask a question) را انتخاب کنید.

اینکه بتوانید چنین کاری انجام دهید، باید گوشی اندرویدی شما چراغ LED داشته باشد. جهت سفارشی سازی اعلانات، اول باید به بخش اعلانات مخاطب (Contact Info) بروید و در آن جا وارد اعلانات (Notifications) شده و سپس گزینه شخصی سازی (Customize) را انتخاب کنید. در ادامه مواردی نظیر اعلانات (notifications)، نحوه لرزش (vibration patterns)، صدا (sound) اولویت (priority) و رنگ چراغ LED (LED color) را مشاهده خواهید کرد.

یکی از پیام رسان هایی از زمان شکل گیری تا به امروز توانسته کاربران را به خود علاقمند کند. تلگرام است که مدام با ارائه خدمات نوین کاربران زیادی را به خود جلب کرده است. ما در این گزارش لیستی از جدیدترین و به روزترین ترندهای تلگرام را برای شماها ارائه خواهیم داد.

نام کاربری سفارشی انتخاب کنید
تنها نکته ای در مورد اسمی کاربری این است که نام کاربری باستانی یکتا باشد؛ بنابراین احتمال این هست که عبارت مورد نظر شما برای نام کاربری، قبلا توسط فرد دیگری اخذ شده باشد و همچنان در استفاده فرد باشد. بنابراین، چنان چه عبارتی را استفاده و عموسی مدنظرتان باشد، احتمال اینکه شخص دیگری آن را قبل از شما انتخاب کرده باشد بسیار زیاد خواهد بود. ولی لازم نیست نگران

ترندهای تلگرام برای ریپلای کردن پیام ها
اگر در چت گروهی تلگرام پیام های زیادی ارسال شده باشد، همیشه گزینه ای وجود دارد که با یک پیام به خصوص، به صورت مستقیم پاسخ دهید. برای انجام این کار از دکمه خود را روی پیام مورد نظر قرار دهید و گزینه ریپلای (reply) را بزنید. همچنین می توانید پیام را به سمت راست بکشید تا بتوانید سریع تر یک پیام را ریپلای کنید.

تعمین رنگ سفارشی برای چراغ LED اعلانات
در تلگرام، نه تنها می توانید صفای اعلانات را سفارشی نمایید بلکه قادرید رنگ چراغ LED اعلانات را هم شخصی سازی کنید. برای

یکای برای حفظ یک کارت حافظه سالم تلفن
برای افزایش طول عمر و حفظ عملکرد بهینه کارت حافظه تلفن خود، نکات زیر را در نظر بگیرید:
فریبندگی از بارگذاری بیش از حد کارت حافظه خودداری کنید: داده های بیش از حد را روی کارت حافظه ذخیره نکنید، زیرا می تواند منجر به تکه تکه شدن و کاهش عملکرد شود.
فرمت دوره ای کارت: فرمت کردن کارت حافظه به صورت دوره ای به بهینه سازی عملکرد آن کمک می کند و از خراب شدن داده ها جلوگیری می کند.
حذف ایمن کارت: همیشه از روش مناسب برای خارج کردن کارت حافظه از تلفن خود استفاده کنید تا از آسیب فیزیکی یا از دست رفتن داده جلوگیری کنید.
محافظت در برابر آسیب های فیزیکی: از یک قصاب محافظ برای خود استفاده کنید و از قرار گرفتن آن در معرض ضربه یا فشار خودداری کنید.

مناسب را برای شروع فرآیند اسکن انتخاب کنید. درایو رمیوما به کارت حافظه تلفن خود را انتخاب کنید و اسکن را شروع کنید.
پیش نمایش و بازبینی اعلانات از دست رفتن: پس از اتمام فرآیند اسکن، نرم افزار لیستی از فایل های قابل بازیابی را نمایش می دهد. پیش نمایش فایل های قابل بازیابی از یکبار چک آنها، آن ها را یکی از می خواهید بازیابی کنید و انتخاب کنید و روند بازیابی را ادامه دهید. ذخیره فایل های بازیابی شده، یک مکان امن در رایانه خود انتخاب کنید.
روش دوم بازیابی رم گمشده: جستجوی خدمات بازیابی اطلاعات حرفه ای
در مواردی که نرم افزار بازیابی اطلاعات نمی تواند فایل های از دست رفته شما را بازیابی کند یا اگر از دست رفتن اطلاعات از نتیجه آسیب فیزیکی به کارت حافظه باشد، توصیه می شود خدمات حرفه ای بازیابی اطلاعات باشید. متخصصان بازیابی اطلاعات ابزارها و تکنیک های پیشرفته ای برای بازیابی اطلاعات از کارت های حافظه شما، در دسترس دارند. یک ارائه دهنده خدمات مبتنی و قابل اعتماد را انتخاب کنید تا از بهترین شانس برای بازیابی موفق اطلاعات مطمئن حاصل کنید.

مکانی امن و خشک نگه دارید تا از آسیب بیشتر یا قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی جلوگیری کنید.
روش اول بازیابی رم گمشده: استفاده از نرم افزار بازیابی اطلاعات
یکی از بهترین ابزارها برای بازیابی اطلاعات از دست رفته از کارت حافظه گمشده، استفاده از نرم افزارهای تخصصی بازیابی اطلاعات است. برای بازیابی رم گمشده خود مراحل زیر را دنبال کنید:
نرم افزار بازیابی Reliable Data Recovery را نصب کنید: یک نرم افزار بازیابی اطلاعات معتبر که از بازیابی کارت حافظه تلفن پشتیبانی می کند، انتخاب و نصب کنید. از سازگاری با سیستم عامل خود مطمئن حاصل کنید.
کارت حافظه را به رایانه خود وصل کنید: از کارت خوان یا آداپتور برای اتصال کارت حافظه به رایانه خود استفاده کنید. اتصال پایدار مطمئن ضروری و منظم به معنای تازگی کارت حافظه را نشان می دهد.
نرم افزار بازیابی اطلاعات را اجرا کنید و اسکن را شروع کنید: نرم افزار بازیابی اطلاعات را راه اندازی کنید و گزینه های

ظاهر شونده (Pop up notifications) فعال کنید.
گفتگوی مخفی
اگر می خواهید مطمئن شوید که گفتگوهای شما امن است، از این ویژگی شگفت انگیز تلگرام استفاده کنید. وقتی یک جلسه مخفی را شروع می کنید، دیگر لازم نیست نگران محافظت از مکالمه خود باشید. چت مخفی، از رمزنگاری پایان به پایان برای ایجاد پیامی که فقط برای فرستنده و گیرنده قابل مشاهده است، استفاده می کند. حالت است بر روی «پیام جدید» ضربه بزنید و «گفتگوی مخفی جدید» را انتخاب کنید.

جلوگیری از اضافه شدن به گروه ها و کانال های ناشناخته
می توانید به راحتی از گروه خارج شوید. علاوه بر این، حتی می توانید افرادی را که می ساز به اضافه کردن شما به گروه ها یا کانال ها هستند، مشخص کنید. فقط باید گزینه گروه را در «تنظیمات حریم خصوصی» باز کنید. در آن جا گزینه ای برای همه افراد یا مخاطبین خود دارید و می توانید یکی از آن ها را فعال کنید. حتی می توانید مخاطب خاصی را اضافه کردن شما به یک گروه مسدود کنید.

ترندهای مسودسازی کاربران در تلگرام
بعرضی وقتها، برخی از کاربران فقط مسدود مزاحمت دارند. در چنین مواردی می توانید آن ها را مسدود کنید. برای انجام این کار از منوی کناری تلگرام، گزینه مخاطبان (Contacts) را بزنید و سپس شخص مورد نظر خود را بزنید. در مرحله بعدی سه نقطه موجود در بالا سمت راست برنامه را لمس کرده و در نهایت عبارت مسودسازی کاربر (Block user) را لمس کنید.

ترندهای تلگرام برای سفارشی سازی پس زمینه چت
آیا می خواهید تصویر صفحه ای که در آن چت می کنید را سفارشی سازی کنید؟ آیا از پس زمینه معمولی و قدیمی تلگرام خسته شده اید؟ در این پیام رسان می توانید با رفتن به تنظیمات (Settings) و سپس پس زمینه چت (Chat Background) یکی از تصاویر موجود در گالری یا با مولد پیشنه های این لیکیشن را انتخاب کنید.

ترندهای تلگرام متحرک و گیفها
مطلوبه ما در این قسمت، اموجی ها و شکلک های ساده است بلکه مقصود همان تصاویری است که با بهترین ظاهر فزاینده می تواند احساسات را بیان کند. استیکرهای متحرک نقاشی شده ای هستند که می توان آن ها را به صورت بسته های کامل تهیه یا متفاوت با جدا جدا دانلود کرد. شما حتی می توانید با یک ترمهای ترندهای تلگرام، استیکرهای خاص خودتان را نیز با استفاده از ربات @stickers بسازید و در آنجا آموزش های مربوطه را هم فرا بگیرید.

چگونه فایل های رم گوشی را بازیابی کنیم؟

از دست دادن یا خراب شدن داده ها در کارت حافظه گوشی رخ می دهد که منجر به از دست رفتن اطلاعات گرانبه ای می شود. چه حذف تصادفی، چه خطاهای قالب بندی یا اشکالات نرم افزاری بسیار مهم است که بدانید چگونه اطلاعات از دست رفته را از رم گوشی خود بازیابی کنید.
قبل از شروع فرآیند بازیابی رم گمشده، انجام چند مرحله مقدماتی برای به حداکثر رساندن شانس بازیابی موفق اطلاعات بسیار مهم است:
توقف استفاده از کارت حافظه: به محض اینکه متوجه از دست رفتن اطلاعات شدید، بلافاصله استفاده از کارت حافظه را متوقف کنید تا از باز نویسی فایل های حذف شده جلوگیری کنید.
کارت حافظه را بردارید: کارت حافظه را با احتیاط از گوشی خود خارج کنید تا از آسیب فیزیکی یا باز نویسی تصادفی جلوگیری کنید.
کارت حافظه را به طور ایمن ذخیره کنید: کارت حافظه را در



شایع ترین علایم آلرژی فصلی



کاهش فشارخون با مصرف روزانه گوجه

مصرف روزانه گوجه فرنگی تاثیر غیرمنتظره‌ای بر فشارخون دارد.

موسسه ملی بهداشت ایالات متحده به افراد مبتلا به فشارخون بالا توصیه کرد که غذاهایی با حداقل ۲ برابر پتاسیم نسبت به سدیم مصرف کنند. یک گوجه فرنگی ۲۸۲ میلی‌گرم پتاسیم اما فقط ۶.۱۵ میلی‌گرم سدیم دارد. گوجه فرنگی همچنین به حفظ تعادل مایعات شما کمک می‌کند زیرا ۹۴ درصد آن آب است. نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ منتشرشده در نشریه اروپایی قلب و عروق پیشگامانه نشان داد که در بین بیش از ۷۰۰۰ نفر در رده سنی ۵۵ تا ۸۰ سال، افراد مبتلا به فشارخون بالا که گوجه فرنگی بیشتری مصرف کردند، فشارخون دیاستولیک کمتری داشتند. همچنین، افرادی که فلا دارایی فشارخون بالای خفیف بودند، مقدار کمتر متوسطی گوجه فرنگی مصرف کردند. فشارخون پایین‌تری دارند.

کسانی که بیش از ۱۱ گرم گوجه فرنگی در روز مصرف کردند (حدود یک گوجه فرنگی بزرگ) نسبت به کسانی که کمتر از ۳۴ گرم در روز مصرف کردند، ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون قرار گرفتند.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، کاروتنوئید قوی است که ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین E دارای قدرت آنتی‌اکسیدان است. ممکن است این لیکوپن، کلید کاهش فشارخون بدون دارو باشد و بر اساس بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ در نشریه پزشکی گامی، مکمل‌های لیکوپن می‌توانند فشارخون سیستولیک را به‌طور متوسط ۲.۳۶ واحد کاهش دهند.

لیکوپن افرادی که در حال حاضر فشارخون بالا دارند، بهترین اثر را دارد، به خصوص اگر حداقل هفته ۱۵ میلی‌گرم لیکوپن مصرف کنند.



است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد یا وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد را شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت برند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به افراد مبتلا به آلرژی فصلی توصیه کرد: فعالیت‌های روزانه محدود در روز از صبح زود به اواسط روز موقوف شود چرا که حداکثر بار آلرژن‌ها در مسطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است. یک مکان‌نگار مناسب انجام شود و پنجره‌ها، قفسه‌های کتاب، سیستم‌های تهویه از گرد و خاک و کپک‌ها و قارچ‌های احتمالی که در طول زمستان جمع شده‌اند پاک شوند، در روزهای بادی و گرم در خانه بمانند، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید که به جای اینکه پنجره‌های ماشین را با این بکشد.

وی در پایان یادآور شد هر شب قبل از خواب دوش بگیرید، پوشش بستر خود را هنگامی در آب داغ بشویید، آنتی‌هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهره بسیار مؤثرند و برای مصرف آن‌ها در بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید و در خانه آلرژیست (پزشکی که با بیماری‌ها و نیز نوع گردهای منتقله‌ای که در آن زندگی می‌کنید آشناست) می‌تواند در تعیین نوع آلرژن‌های مسئول بیماری شما و نیز راه‌های مقابله با آن به شما کمک کند.

گرده افشانی هستند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیک تر (مانند ماه‌های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند.

به گفته مهدویانی، در طی چند سال اخیر به دلیل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین زمان گرده افشانی گیاه‌های تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می‌تواند تغییر کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تأکید کرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی‌هیستامین ساده (بدون نیاز به تجویز پزشک) به ظاهر کنترل شوند ولی در واقع آلرژی بهاره یک بیماری قلمداد شده و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت، اوتیت و نیز آسم باشند و به این علت این افراد باید حتماً به پزشک مراجعه کنند.

مهدویانی درباره پیشگیری و درمان این بیماری افزود: بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفته: به دلیل تنوع اقلیمی در ایران، شروع آلرژی بهاره در سراسر کشور در یک زمان نیست.

سید علیرضا مهدویانی، در تعریف آلرژی بهاره با رینیت آلرژیک فصلی، افزود: آلرژی بهاره با رینیت آلرژیک فصلی به نام تب یونجه نیز نامیده می‌شود که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در خصوص علائم این بیماری اظهار کرد: در واقع همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و ابریزش بینی، خارش چشم، تشنگی ریزش، احیاناً سرفه و تنگی نفس می‌شوند. این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره و یا به اصطلاح علمی رینیت آلرژیک هستند.

مهدویانی با بیان اینکه علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری‌های آلرژیک عوامل ژنتیک (حساسیت به عوامل آلرژن) و نیز وجود عوامل محیطی که در راس آن گرده گیاهان هستند، افزود: این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلرژیک را از هر گروه سنی کودک و بزرگسال، تحت تأثیر قرار دهد، این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیمی گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است. وی در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولاً در خشان در ابتدای بهار گرده افشانی می‌کند و در تابستان چمن‌ها و در ابتدای پاییز علف‌های هرز بیشترین مقدار

زیاده روی در مصرف سبوس چه عوارضی دارد؟

آهن، منیزیم، روی و کلسیم است که این مواد برای گلبول‌های سفید و فرم خون ضروری است. بهترین خاصیت سبوس گندم که در قدیم شناخته شده است به فیبر آن برمی‌گردد که از بیوسیت و چاقی پیشگیری می‌کند و دومین خاصیت آن آقای حش سیری است.

سبوس گندم یک منبع سرشار از فیبر است که برای جلوگیری از بیماری‌های روده بزرگ (از جمله سرطان روده)، سرطان معده، سرطان سینه، مشکلات کبد، صفر، هورمون‌پروری (پاواسیر) و قفق هیاتال (بالا آمدن قسمتی از معده و کشیده شدن آن داخل دیافراگم) از طریق دهان مصرف می‌شود.

همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

- زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال کند.
- زیاده روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول می‌شود.
- توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
- پس رعایت اعتدال و میانه روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (هر چند مفید باشد) لازم و ضروری است.



دیابتی ها قید آب میوه را بزنند

میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به‌طور قابل توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند.

مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند

بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند. منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به‌طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه‌های خشک با آبله نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آبله سرشار از چربی و فیبر و بوتین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌تواند از افزایش قند خون جلوگیری کند. اینجمن دیابت آمریکا (ADA) تأکید می‌کند که خوردن میوه‌های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به دنبال کاهش سبوس کرکوبه‌ها را در رژیم غذایی خود بزنند و میوه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی عادی خود قرار دهند.

میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به‌طور قابل توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند.

مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند

بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند. منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به‌طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه‌های خشک با آبله نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آبله سرشار از چربی و فیبر و بوتین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌تواند از افزایش قند خون جلوگیری کند. اینجمن دیابت آمریکا (ADA) تأکید می‌کند که خوردن میوه‌های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به دنبال کاهش سبوس کرکوبه‌ها را در رژیم غذایی خود بزنند و میوه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی عادی خود قرار دهند.



چرا بعضی ها در خواب می‌میرند؟

که شرایط دیگری مانند مشکل قلبی هم وجود داشته باشد، احتمال این امر بسیار افزایش می‌یابد.

صرع یک بیماری شایع است که بر مغز تأثیر می‌گذارد و در آن افراد تشنج‌های مکرر را تجربه می‌کنند. برای افرادی که تشنج آنها را نمی‌توان به‌طور کامل کنترل کرد، مرگ غیرمنتظره ناگهانی در صرع (SUDEP) علت اصلی مرگ است.

اگرچه لاابیل SUDEP کاملاً مشخص نیست اما اغلب در شب اتفاق می‌افتد و برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خواب می‌تواند خطر بروز آن را افزایش دهد.

سکته مغزی همچنین می‌تواند عامل مرگ ناگهانی شبانه باشد. حدود ۲۵ درصد از سکته‌ها در طول خواب اتفاق می‌افتد و شرایطی مانند OSA نیز ممکن است خطر را افزایش دهد. آنها زمانی اتفاق می‌افتند که یک لخته یا خون‌ریزی پاره شده معلق از ریه‌های خون می‌تواند به مغز برسد.

ایست ناگهانی قلب به نوبه خود جریان خون را به اندام‌های متوقف می‌کند و عدم درمان فوری می‌تواند به مرگ منجر شود. این میان تمام این موارد مرگ و ناشی از ایست قلبی، ۲۲ درصد در ساعت‌های ۱۰ شب تا صبح رخ می‌دهد. ضمن اینکه در زنان باره زمانی بیشتر از مردان با این عارضه روبه‌رو می‌شوند.

ریه‌ها هم بخشهای دیگر بدن هستند که می‌تواند در مرگ‌های شبانه موثر باشند. البته انسدادی خواب یا OSA که به معنای ساده به معنای بدون تنفس بودن است یکی دیگر از مواردی است که به مرگ شبانه منجر می‌شود. البته یک وضعیت جدی است که اکسیژن را بدن انسان سلب می‌شود و فرد در خواب به دلیل

ترسیدن این اکسیژن خود را از دست می‌دهد.

با این حال، OSA اغلب به تنهایی علت مرگ شبانه نیست، زمانی

می‌گوید: «لاگر من ایستاده باشم و ضربان قلبم ۱۰ ثانیه ممتد داشته باشد به زمین می‌افتم و بی‌هوش می‌شوم و به سرعت بیدار می‌شوم و چندین صدایی خواهد داشت که دیگران آن را می‌شنوند و کمک به من می‌آیند اما وقتی خواب هستم شما نمی‌توانید به این علائم پاسخ دهید».

شایع‌ترین علت مرگ در خواب به قلب مربوط می‌شود. بر اساس بررسی‌ها ایست ناگهانی قلب دلیل ۹۰ درصد مرگ‌های ناگهانی در طول خواب است که به عنوان مرگ شبانه نیز شناخته می‌شود. افرادی که به عارضه‌هایی چون بیماری عروق، خلط بزرگ شده یا ضربان قلب نامنظم دچار هستند بیش از دیگران در معرض این مرگ‌ها قرار دارند.

بررسی‌ها با معنای بدون تنفس بودن هستند که می‌تواند در مرگ‌های شبانه موثر باشند. البته انسدادی خواب یا OSA که به معنای ساده به معنای بدون تنفس بودن است یکی دیگر از مواردی است که به مرگ شبانه منجر می‌شود. البته یک وضعیت جدی است که اکسیژن را بدن انسان سلب می‌شود و فرد در خواب به دلیل

ترسیدن این اکسیژن خود را از دست می‌دهد.

احتمالاً تمام انسان‌ها در طول زندگی خود به دفعات درگیر مرگ و اینکه چگونه زندگی آنها در این پاریان می‌رسد، فکر می‌کنند. اما چطور می‌شود که یک فرد در خواب می‌میرد؟ تحقیقات نشان می‌دهد احتمال وقوع مرگ در طول خواب نسبتاً کم است مگر اینکه فرد به یک بیماری خاص مبتلا باشد.

دلایل متعددی وجود دارد که می‌تواند باعث مرگ کسی در خواب شود اما معمولاً سه بخش بدن هستند که در این زمینه نقش کلیدی ایفا می‌کنند. دکتر میلند سوونی مشاور پزشکی تنفسی در دانشگاه تارتینگهام در گفتگو با نیوزویک در این خصوص می‌گوید:

«مرگ در خواب معمولاً به سه عارضه بدون مربوط می‌شود قلب، ریه‌ها و یا مغز».

هنگامی که ما خواب هستیم کمتر احتمال دارد که بتوانیم به سیگنال‌هایی که ما ممکن است نشان‌دهنده مشکلی در این اندام‌ها باشد پاسخ دهیم. چک فالربر متخصص قلب و عروق در این رابطه



عطایی: یک روز به تیم ملی برمی‌گردم!

بهروز عطایی سرمربی مازندران فولاد سیرجان با کسب سومین عنوان قهرمانی لیگ برتر ایران و البته با عنوان سرمربی انیمهد از کنار گذارده شدن از هدایت تیم ملی با چاشنی انتقادهای خرد کننده موفق شد بدینچنین قهرمانی در ایران و هفتمین قهرمانی مهم زندگی خود را در قامت سرمربی جشن بگیرد. او می‌گوید: کار برای من در تیم ملی ناتمام مانده که به تمام کردن آن می‌اندیشم، البته الان نه شرایط مساعد است و نه من انگیزه لازم را دارم. تیم ملی نیاز به ساختار جدیدی با مجری‌گری فدراسیون دارد و باید ساختار گذشته تغییر کند. آرزو هم برمی‌خورم در تیم ملی است، به موقع و در زمان مناسب باز به تیم ملی نگاه خواهد کرد تا کار نیمه تمام خود را تمام کند.



وزیر ورزش: عربستان فوتبال را زیر سوال برده است

وزیر ورزش و جوانان در دیدار با مدیران باشگاه‌های لیگ برتری فوتبال گفت: فوتبال از اهمیت بالایی برخوردار است و همه مردم به نوعی با آن زندگی می‌کنند مخصوصاً در سطوح ملی. هاشمی به بیان استانداردهای فوتبال پرداخت و گفت: یکی از استانداردهای لازم فوتبال کشور ما حق پخش تلویزیونی، نظام جامع باشگاه‌داری و فدرالی مالی است که در فوتبال اروپا بسیار اجرا می‌شود اما در سطح قاره مشکل داریم. ملاعرستان اقداماتی انجام داده که فوتبال دنیا را با پول‌هایی که در ورزش خود تزریق کرده زیر سوال برده است. شاید در کوتاه مدت مسیر روشنی پایشان داشته باشد اما در بلند مدت خیلی جواب نمی‌دهد. این ناشی از این است که در سطح قاره هم گاهی استانداردهای لازم را ندارند.

داستان ناظم الشریعه و تیم ملی کویت

زیرآب گران‌ترین سرمربی فوتسال جهان را زدند!

سیدمحمد ناظم الشریعه و دستیارانش، انتخابی داشتند که فوتبال آسیا را به شوک فرو برد. این ترک ناگهانی، از شرم‌ناز بزرگ تا دسیسه کویتی‌ها علیه سرمربی ایرانی بوده که تصمیم به جدایی غیرمنتظره آن‌ها نامید. بزرگ‌ترین خطرها در دوران پیروزی و موفقیت رخ می‌دهد و دقیقاً این جملات تلویزیونی، بیان حال و روز فعلی سیدمحمد ناظم الشریعه، سرمربی افتخار قرین فوتسال ایران محسوب می‌شود. زمانی که او رئسنا سانس بزرگی را در فوتسال کویت شکل داد و آن‌ها را با تیمی با میانگین سنی خیلی بالا و تقریباً پیر به تیمی باطراوت و جوان تبدیل کرد. کویتی‌ها در بدو ورود مربیان ایرانی از آن‌ها خواهان نمود به مرحله حذفی عرب‌گراپ شدند و این اتفاق را توفیق بزرگی قلمداد می‌کردند. اما ناظم الشریعه و دستیارانش علاوه بر راهایی به مراحل بالاتر، موفق شدند به فینال مسابقات راه پیدا کنند. این تمام چیزی که بود که کویتی‌ها را به پرواز درآورد و از سیدمحمد ناظم الشریعه یک مربی گران قیمت در فوتسال جهان ساخت. نتایج درخشنده در دیدارهای دوستانه و عملکرد قابل قبول مقابل تیم‌های اروپایی از جمله جلاپ با صربستان، مجارستان و یونانی که هر کدام به پیروزی شاگردان ناظم الشریعه ختم شدند، مسطح توهمات سران فدراسیون فوتبال کویت را دو چندان نمود. تیم ملی فوتسال کویت در بین تیم‌های عرب پیشرفت شگرفی داشت و مقابل آن‌ها سرآمد بود. صود به عنوان تیم نخست به جام ملت‌های آسیا و پیروزی برابر بحرین که در دوره گذشته کویت را مغلوب کرده بود، آرزوهای کویتی‌ها را به سمت توهمات کشاند. به قدری که آن‌ها از نظر الشریعه خواهان صود به جام جهانی شدند و با رفتن از گروهی که در آن نام تیم ملی فوتسال ایران به چشم می‌آمد و همچنین تیم ملی افغانستان که از قدرت و بازیکنان بسیاری خوبی برخوردار است.

ستاره خارجی استقلال رایگان بازی می‌کند!

استقلال در شرایطی که با چالش بزرگی در مورد پرورنده شکایت رافائل سیلوا مواجه شده بود، توانست علاوه بر توافق با او، این مدافع را به لیگ ایران برگرداند. حالا خطیر مدتی است که این ستاره خارجی ملی توفیقی که با استقلال داشته قرار است ۹۰۰ هزار دلار طلب گذشته‌اش را در این مدت دریافت کند و بابت بازی تا پایان فصل آینده پول جدیدی دریافت خواهد کرد. خطیر در این خصوص گفت: آقای سیلوا نزدیک ۹۰۰ هزار دلار رای داشت. آقای سیلوا می‌توانست در خانه‌اش بنشیند و خیلی خوشگل و خیلی راحت پول بگیرد. من همینجا از غیرت و محبت رافائل سیلوا به باشگاه استقلال تشکر می‌کنم. او می‌توانست سر کوشا با یک تیم قرارداد ببندد ۵۰۰ دلار و ۸۹۵ هزار دلار از ما بگیرد. ما طی یک فرآیندی توانستیم رافائل سیلوا را بقتلیم. رافائل سیلوا آمده تو ایران و این ۹۰۰ هزار تا را اقرار است هم بابت این فصل هم بابت فصل بعدش بگیرد. یعنی ارفا با ما تقریباً یک سال و نیم می‌ماند و هیچ پولی هم نمی‌گیرد!

مدیرعامل استقلال ادامه داد: در واقع یک سال و نیم برای استقلال رایگان بازی می‌کنند. این کار به همین راحتی نبوده یعنی شما مشابه این اتفاق را نمی‌بینید و خیلی رایزنی‌ها شده و ساعت‌ها وقت گذاشته شده و پیگیری شده است. ما قبل از اینکه به پرداخت برسیم با او توافق کرده بودیم. ما فقط یک چیزی نز کردیم ۵۰ هزار دلار بابت هزینه پرداخت می‌دادیم که آن را هم ندادیم.



سهام اصفهانی‌ها در هفته شانزدهم لیگ هندیال

هفته شانزدهم لیگ برتر هندبال با پیروزی در خانه «گیتی بسند» و «سپاهان» و شکست خارج خانه «سپاهان» و «سپاهان نوین» و «پرواز هواریوز» به پایان رسید. در یکی از حساس‌ترین دیدارهای هفته شانزدهم لیگ برتر هندبال کشور، گیتی بسند در ورزشگاه شهید فولاد مبارک که سپاهان در سال ۲۵ آبان هوزرگاه نقش «چنان» اصفهان میزبان «فوتساز گیسران» بود که در نهایت این دیدار با پیروزی ۲۴ بر ۲۰ طلالی پویش اصفهانی به پایان رسید. تیم پرواز هواریوز اصفهان که هفته گذشته در سالن پرواز اصفهان و در مصاف با پلیم خلیج فارس خرم‌آباد به پیروزی رسیده بود، در خانه فراز یاد دهشت با نتیجه ۲۸ بر ۲۵ مغلوب شد تا چهار امتیاز در همان رده یازدهم جدول باقی بماند. در دیگر دیدار این هفته نیز زال سنگ مسک مین اسپاهان نوین اصفهان بود که تیم طبیسی که هفته گذشته در جدال با اونیومینو اراک پیروز شده بود ۲۸ توانست ۲۳ بر ۱۴ از تیم سپاهان نوین اصفهان عبور کند تا سپاهان نوین در امتیاز ۱۰ و در رده نهم باقی بماند.

بی احترامی صداوسیما به عاشقان فوتبال

کم‌کم به پایان بیست و سومین دوره از مسابقات لیگ برتر فوتبال نزدیک می‌شویم و بعد خیلی زود باید تابستان آماده بازی‌های فصل بیستوی چهار شویم. گذشته در جدال با اونیومینو اراک پیروز شده بود ۲۸ توانست ۲۳ بر ۱۴ از تیم سپاهان نوین اصفهان عبور کند تا سپاهان نوین در امتیاز ۱۰ و در رده نهم باقی بماند. چشگیری داشته است. باید از مدیران صداوسیما پرسید چطور می‌شود از فوتبال درآمدزایی کنید، اما برای آن وقت بردن مردم خرجی نکند؟ آیا نمی‌شود درصدهای از پول‌هایی که در این سازمان هزینه می‌شود را برای خرید دوربین و تجهیزات از کنار گذاشت؟ حوادان فوتبال در آمد تبلیغاتی تا کی باید بازی‌های کشورهای خارج خلیج فارس را با حسرت تماشا کنند؟ همین حالا شرکت‌های بزرگ پخش بازی‌های فوتبال با بهترین و به‌روزترین امکانات تصویری از مسابقات کشورهای عربستان و امارات و قطر تا بکه منتشر می‌کنند که چشم هر بیننده‌ای خیره می‌ماند. اما در ایران دوربین‌های ۳۰ سال پیش به استاندارد هوا فرستاده می‌شود.

تتها استادیوم آزادی و انگشت‌شمار بازی‌های در سایر نقاط کشور است که با دوربین‌های فول‌جودی تصویربرداری می‌شود. انتظار می‌رود حداقل برای سال بعد دوربین‌های رده‌بالای صداوسیما احترام بیشتری برای مردم قائل شوند و با فراهم کردن شرایط تصویربرداری بهتر در بازی‌های لیگ، رانستار رشد فوتبال حرفه‌ای در کشورمان گامی حقیقی و امیدوارکننده بردارد. خرید چند دوربین با آن حجم بودجه و این مقدار درآمد از فوتبال انتظار بزرگی نیست!

مدیر رسانه ای سپاهان: کاش یک نفر صدای ما را بشنود

مدیر رسانه‌ای باشگاه سپاهان، نسبت به وضعیت قضاوت لیگ برتری برای این تیم بسیار متراض است و خواستار این است تا کمیته داوران از داوران با تجربه‌تر استفاده کند. مسعود سعیدی می‌گوید: ما نمی‌دانیم باید به چه دردی بنزیم تا بگویم برای بازی‌های ما داوران با تجربه استفاده کنند. یک بازی از داور با تجربه استفاده کردند و آن هم بازی در تیریز بود که دیدیم بازی چگونه مدیریت شد اتفاقات عجیب غریبی می‌افتد و هیچکس هم پاسخگو نیست. هر اعتراضی هم که بکنیم تحمل جریمه می‌شویم. حوادار ما در آبادان بازی خوبی نداشتند و واقعا متأسفم که در این ورزشگاه‌سنگ به صورت حوادار ما می‌آید. یک ساعت از بازی گذشته بود و هنوز هنوز حوادار در ورزشگاه بودند چون به آنها گفتند برای جشن افتتاح ورزشگاه باشند. مدیررسانه‌ای تیم سپاهان با تاکید به وضعیت این تیم خاطر نشان کرد: سرمربی تیم ما، یک سرمربی خارجی و روزه‌دار است ولی متأسفانه نمی‌گوید حرفی نمانده که بنزیم. گفتند ما هرچه می‌گوییم خالف آن عمل می‌شود. می‌خواهد برای ورزش فوتبال که یک ورزش با ظرفیت‌های بسیار بالا است، اتفاق خوبی رقم می‌خورد. حداقل از داوران با تجربه استفاده کنند و امیدوار هستم حداقل یک نفر صدای ما را بشنود.

سید صالحی: تمرکز سپاهان در خط حمله بهم ریخته است

سید مهدی سید صالحی کارشناس فوتبال درباره اینکه علت ناکامی سپاهان در لیگ برتر فوتبال را خطور از رایزی می‌کند، گفت: من احساس می‌کنم تمرکز سپاهان به خصوص در خط حمله بهم خورده است و بازیکنان تمرکز سابق را ندارند. همچنین تفکرات موراس این است که بتواند از تمام آستان استفاده کند. اما در برخی از بازی‌ها هم به‌شدت هم بودند. در بازی با صنعت نفت خیلی موفقیت‌گرازی داشتند، اما به راحتی فرصت‌ها را از دست می‌دادند. در آن حالی که در نیم فصل اول این موفقیت‌ها را به گل تبدیل می‌کردند. اگر موفقیت‌ها برابر تیم‌هایی مثل صنعت نفت از دست بگیریم ساختار سخت‌تر می‌شود، به خصوص در نیم فصل دوم که دروازه‌ها کوچک می‌شود و یک مقدار تمرکز سپاهان بهم ریخته است.

سید صالحی درباره اینکه تیم سپاهان از کورس رقابت با مدعیان قهرمانی خود شده است، گفت: نه، به نظرم تیم سپاهان هنوز شانس قهرمانی دارد، چون بازی‌ها هنوز مانده است. همه تیم‌ها با حرفانی بازی دارند که در جدول حضور دارند و یکسری از تیم‌ها هم به دنبال اعاده حیثیت هستند. مجموع باید ببینیم که چه اتفاقاتی رقم می‌خورد.

کارشناس فوتبال درباره اینکه شانس کامیاب از تیم‌ها برای قهرمانی بیشتری دارند، گفت: شرایط بالای جدول به صورتی است که تیم‌های اسپالیوس، سپاهان و تراکتور جزو مدعیان قهرمانی هستند و هر کدام منتظر لغزش دیگری هستند، باید ببینیم در هفته‌های بعدی چه اتفاقاتی می‌افتد و احتمال دارد از روزهای آخر طول بکشد تا قهرمان مشخص شود.

مدرک مربیگری باید به روزرسانی شود

رئیس کمیته توسعه و پیشرفت فدراسیون فوتبال گفت: مدرک مربیگری باید همیشه به روز رسانی شود. مجید جلالی تصریح کرد: در تحقیقی مربوط به عمر مربیگری در ۲۲ لیگ برتر ایران اشاره شد ۸۳ درصد تغییرات روی نیمکت یک تیم که در فصل ختنی با منفی بوده است. ما باید به باشگاه‌ها کمک کنیم تا علم مدیریت خود را افزایش دهند. جلالی درباره آموزش مربیان برای پیشرفت آنها در علم فوتبال خاطر نشان کرد: مطالب درسی و نحوه برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مربیان به طور کامل تغییر می‌کند. علاوه بر سفرضل‌های AFC نیازمند دیدن در آم‌فوتوز و فوتبال روز دنیا هستیم تا مربیان از شبکه‌ها و شبکه‌های ورزشی سپاهان مدرک مربیگری باید همیشه به روز رسانی شود و این موضوع با برگزاری کارگاه‌های مرتبط با سطح مربیان اتفاق می‌افتد.

03

پایان مردان آهنین ۳۰۴۱ با قهرمانی قیطاسی

مسابقه تلویزیونی مردان آهنین که در ۱۵ قسمت در ایام نوروز ۱۴۰۲ روی آنتن رفت، با معرفی نقرات برتر که کار خوبان داد مسابقه تلویزیونی مردان آهنین هم‌مداف ۳۰۴۱ سال بار دیگر روی آنتن تلویزیون رفت. این مسابقه که جزیره کنش میثبات بود، در آم‌فوتوز و فوتبال روز دنیا هم‌مداف ۳۰۴۱ سال بار دیگر روی آنتن تلویزیون رفت. این مسابقه که در مورد استقلال علاقه‌مندان به ورزش و مردمی که این برنامه خاطره‌های زیادی داشتند، قرار گرفت. در نهایت هم، رضا قیطاسی موفق به کسب عنوان قهرمانی شد.

02

داور ایرانی به کانادا مهاجرت کرد

مهین عالیقدر، کمک داور لیگ برتر ایرانی که به دلیل قفون ۲۵ ساله‌اش از لیگ برتر حذف شده بود، با دریافت پیشنهاد ویزا و از لیگ کانادا به این کشور مهاجرت کرد. عالیقدر در این مدت بارها برای مسابقات بین‌المللی اعزام شده بود، اما حالا به صورت دائمی رهی کانادا خواهد شد. نکته مهم اینکه قرار است او در یک بازی به صورت آزمایشی پرچم‌بازناری قضاوت در لیگ کانادا تعیین مسطح شود. اما به لیگ، به‌ترین لیگ کشور پیوسته‌اندیش از این علیرضا قیطاسی به عنوان داور لیونز ایرانی رهی استرالیا شده بود.

01

نکیسا: موافق قرارداد ۴۰ میلیاردی نیستم

مدیر عامل باشگاه ذوب‌آهن اصفهان درباره قول نکرده استفاقی محمد ربیعی از سرمربی‌گری تیم فوتبال ذوب‌آهن اظهار کرد: این پیشنهاد منجر از قبل به کار خودشان با تیم‌مانه می‌دهند. نکیسا تیم‌دار در جلسه وزیر ورزش و مدیران باشگاه‌ها درباره مسائل و فدرالی مالی باشگاه‌ها توضیح داد: به نظر من این اقدام بی‌فایده کاری است که انجام می‌دهند. اگر این اتفاق بیفتد و مدیران از شرایط آگاه شوند، خیلی موثرتر از قبل تصمیم‌گیری می‌کنند. نکیسا در پاسخ به این سوال که آیا موافق قراردادهای سی‌چهل میلیاردی توانمی بازیکنان فوتبال است، تصریح کرد: ما در وضعیت درآمدی لیگ برتر قطعاً موافق نیستم و شرایط تغییر کند، منطقی است.



خدای سبحان شمارا بیهوده نیافرید و به حال خود وانگذاشت، میان شما تا بهشت یا دوزخ فاصله اندکی جز رسیدن مرگ نیست. زندگی کوتاهی که گذشتن لحظه‌ها از آن می‌کاهد و مرگ آن را نابود می‌کند، سزوار است که کوتاه مدت باشد. زندگی که شب و روز آن را به پیش می‌راند به‌زودی پایان خواهد گرفت.

مولا علی (ع)

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

حفظ مستندات و آثار
هلدینگ پتروپالایش اصفهان
 با راه اندازی ۳ موزه

رئیس حوزه مدیریت هلدینگ پتروپالایش اصفهان، از ساخت موزه تجهیزات و ماکت ساخته شده در فضایی به وسعت ۷۰۰ مترمربع خبر داد و گفت: برای ساخت ماکت و تجهیزات مورد نیاز برای موزه مسخف پتروپالایش اصفهان حدود ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

ندا حاجی باقری، با اشاره به اینکه طرح احداث موزه ها در پتروپالایش اصفهان در چند مرحله در حال انجام است ادامه داد: موزه‌ای که در محوطه روابط عمومی احداث شده است شامل تجهیزاتی است که عمر آن‌ها به اندازه قدمت تاسیس پالایشگاه اصفهان است.

وی با اشاره به اینکه در آیین صد سالگی صنعت نفت در ایران، در تهران یک موزه صنعت نفت و در آبادان نیز یک موزه صنعت نفت راه اندازی شده است افزود این در حالی است که پالایشگاه اصفهان در حرکتی خودجوش اقدام به تأسیس موزه بر مبنای قدمت پالایشگاه اصفهان نموده است. حاجی باقری گفت که موزه‌ها در آستانه نیم قرن شدن صنعت نفت در اصفهان هستند.

حاجی باقری، با اشاره به اینکه کار احداث موزه پالایشگاه اصفهان در فاز دریا پالایشگاه اصفهان انجام می‌شود، ادامه داد: احداث موزه مسخف شامل ماکت پالایشگاه لوزم و تجهیزات پالایشگاهی، ابزارهای قدیمی و لوکس، لباس، تندیس، اسناد قدیمی و تاریخی، هدایای اهداء شده به مدیران، کتاب و غیره است که هر یک از آن‌ها حارح‌های بسیاری برای گفتن دارد.

به همت مدیریت درمان تامین اجتماعی استان صورت گرفت؛

باز شدن پنجره‌های نو در شناسایی ضایعات مغزی در اصفهان



نهایت باعث باز شدن افق‌های جدید در درمان بیماران نیازمند به جراحی مغز و اعصاب می‌شود. گفتنی است ریهایی عصبی (نورونوگیستین) مجموعه‌ای از تکنولوژی‌ها به کمک کامپیوتر است که توسط جراحان مغز و اعصاب برای هدایت یارهایی در محدوده‌ی حجمه یا ستون مهره‌ها در حین جراحی استفاده می‌شود و با توسط راننده‌ی نشان برای هدف گذاری دقیق تحریرک منطقی‌ساز فرامجه‌ای استفاده می‌شود.

در حوزه جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات، جراحی با نورونوگیستین اشاره به مجموعه‌ای از تکنیک‌های بسیار پیشرفته جراحی مغز و اعصاب دارد که در طی آنها جراحان مغز و اعصاب سیستم‌های پیشرفته کامپیوتری فرآیند جراحی را کنترل می‌کنند تا بتوانند به طور کاملاً دقیق به محل ضایعه مغزی و یا نخاعی برسند.

نوروسایکولوژی و نوروانکولوژی راهاندازی گردید. این متخصص جراحی مغز و اعصاب ادامه داد: در حال حاضر در هر جلسه تعداد ۵ تا ۶ بیمار مورد بررسی قرار گرفته و مراحل تشخیص و درمان ایشان مورد بحث قرار می‌گیرد و در پایان ضمن جمع‌بندی نظرات گروه، نکات لازم برای درمان این بیماران، به تصویب اعضای گروه می‌رسد.

فرید میر هف از راهاندازی در مانگاه تومور بور در درمان به ارزش حدود هشتاد و دو توم میلیارد ریال در سال ۱۴۰۲ خریداری و در بیمارستان دکتر شریعی مستقر گردید.

به دنبال خرید و راهاندازی دستگاه نورونوگیستین امکان راهاندازی در مانگاه تومور بور جراحی اعصاب فراهم و این مهم با همت و تلاش گروه جراحی مغز و اعصاب به سرپرستی دکتر علیرضا فرید میر و پشتیبانی تیم مدیریت و رهبری بیمارستان دکتر شریعی اصفهان صورت پذیرفت.

به گزارش اداره روابط عمومی مدیریت درمان تامین اجتماعی استان اصفهان؛ علیرضا فرید میر اعلام کرد: این در مانگاه به منظور ارتقای کمی و کیفی پوشش تمامی گروه‌های تخصصی و بهره‌گیری از دانش آنان عنوان گرد (گروه‌هایی که در دایره علوم اعصاب از علوم پایه تا باین قابلیت دارند) که در

سفره‌های بهشتی؛ محفلی شادی بخش برای مددجویان اصفهانی



خیران، نزدیک به ۱۰ هزار نفر از نیازمندان تحت پوشش را میزبانی کردیم. وی همچنین به مشارکت خیران در طرح و توزیع غذای گرم و افطاری و نیز بسته‌های معیشتی اشاره داشت و افزود: در ماه مبارک رمضان تاکنون بیش از ۶۲۵ هزار پرس غذا تهیه و بیش از ۵۱ هزار بسته معیشتی با مساعدت نیکوکاران به ارزشی بالغ بر ۱۱۴ میلیارد تومان بین خانواده‌ها تحت حمایت و نیازمندان توزیع شده است که شادی بخش سفره‌های ما برای کرامت خانواده‌های نیازمند بوده است.

مدیرکل کمیته امداد استان اصفهان، با بیان اینکه تمام تلاش ما بر این است که واسطه‌های میان بین خیر نیکوکاران و نیازمندان باشیم، گفت: در این ماه پربرکت حامیان نیک اندیش نیز حمایت از فرزندان تیم و نیازمندان را بر عهده گرفته‌اند و در این زمینه هم تست به سال گذشته ۳۰ درصد خدمت‌گزاران به ایشان گفتنی است: در پایان فعالیت مرتضوی استاندار اصفهان با همراهی مدیرکل کمیته امداد استان، با حضور پان میز پذیرایی مهمانان، بسا اهدای ساشه‌های گل از مددجویان دلجویی و از حامیان نیک اندیش قدرانی کردند.

تاکید مدیرعامل آیفا بر تسریع استقرار چرخه مدیریت بهره‌وری



مدیرعامل آیفای استان اصفهان با توجه به انتخاب دو موضوع «آترازی منابع و مصارف آب و قدمت شبکه فاضلاب شهر اصفهان» به عنوان حوزه‌های اولویت دار کمیته تخصصی بهره‌وری استان، بر تسریع استقرار چرخه مدیریت بهره‌وری در شرکت تاکید کرد.

حسین اکبریان با توجه به فعال شدن کمیته‌های تخصصی بهره‌وری در آیفای استان اصفهان خواستار اجرای دقیق و تسریع این مصوبات شد و اظهار داشت: در سال گذشته برای اولین بار در هر یک از بخش‌های شرکت کارگروه‌های فرعی بهره‌وری با هدف پایش احواء و بهبود شاخص‌های بهره‌وری تشکیل شد و بر این اساس انتظار می‌رود با در نظر گرفتن شاخص‌های بهبود بهره‌وری، زمینه‌های اجرای هر چه بهتر قابلیت‌های تخصصی در دستور کار قرار گیرد.

وی با اشاره به پیاده‌سازی شاخص‌های بهره‌وری در آیفای استان اصفهان گفت: درصد تحت پوشش خدمات آب، شاخص مطلوبیت کلر سنجی، شاخص مطلوبیت میکروبی، میزان منابع آب در اختیار، زمان دریافت مطالبات فروش رفته، میانگین زمان رسیدگی به حوادث، میانگین هزینه تصفیه یک متر مکعب آب، میانگین هزینه تصفیه یک متر مکعب فاضلاب، قیمت تمام‌شده یک متر مکعب آب، قیمت تمام‌شده یک متر مکعب فاضلاب، حجم آب بدون درآمد از بهترین شاخص‌های بهره‌وری محسوب می‌شوند که باید به درستی در شرکت اجرایی شوند.

انتشار اوراق گواهی سپرده خاص از سوی بانک رفاه کارگران

از اتمام طرح علوه بر سود علی‌الحساب و... اشاره کرد. گفتنی است، این اوراق به منظور تأمین مالی پروژه تولید پروفیل بوی‌وی‌سی (UPVC) با هدف تأمین نیاز داخلی و فراهم کردن زمینه صادرات در و پنجره‌های مدرن با ویژگی‌هایی نظیر عایق صوتی، عایق حرارتی (جلوگیری از عبور گرما و سرما)، مقاوم در برابر آسمه، ماوراء بنفش، مواد اسیدی و الکل، کاشنده آلودگی‌های محیطی و حافظ محیط زیست، منتشر می‌شود.

علاقه‌مندان تا روز پنجشنبه ۲۰ فروردین مه فرصت دارند برای خرید این اوراق به شعب بانک رفاه کارگران در سراسر کشور مراجعه کنند.

با هدف حمایت از تولید ملی و اشتغالزایی، اوراق گواهی سپرده مدت‌دار ویژه سرمایه‌گذاری (خاص) از سوی بانک رفاه کارگران برای شرکت پنجره آریا منتشر می‌شود.

به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، این اوراق با نرخ سود علی‌الحساب ۲۵ درصد، سه‌ساله (۳۶ ماه)، به صورت نام‌الکترونیکی، معاف از مالیات و با امکان بازخرید پیش از سررسید منتشر می‌شود.

از جمله مزایای خرید این اوراق می‌توان به دریافت بالاترین نرخ سود اوراق منتشره فعلی شبکه بانکی، تضمین دریافت اصل و سود در موعد مقرر، امکان پرداخت سود قطعی پس

عملکرد موفق ذوب آهن در تامین مواد اولیه در ایام نوروز



علی نصیری معاون بازرگانی ذوب‌آهن اصفهان با بیان این خبر گفت: در راستای تحقق شعار ملی بر چش تولید با مشارکت مردم، در ایام تعطیلات نوروز (۱۵ روز اول سال) مواد اولیه مورد نیاز این مجتمع صنعتی از جمله سنگ آهن به میزان ۵۶۴۱۱ تن و زغال سنگ به میزان ۲۷۶۳۹ تن و کک و دارابی به میزان ۲۰۷۵۶ تن تأمین و تحویل شد که به نسبت سال‌های گذشته در ایام این سابقه است.

معاون بازرگانی ذوب آهن اصفهان همچنین از موفقیت این مجتمع صنعتی در بازرگاری ۱۱۱ هزار تن سنگ‌آهن از مبادا سنگان به این شرکت طی سه ماهه پایانی سال ۱۴۰۲ توسط بخش حمل و نقل ریلی با ۱۶۲۲ واگن خبر داد.

علی نصیری این دستاورد را نتیجه استقرار نماینده ویژه حمل در منطقه و زحمات و تلاش شبانه‌روزی بخش حمل و نقل شرکت و همکاری مستقر در منطقه برای حمل و نقل جاده‌ای و ریلی دانست و اظهار داشت: تحویل سکو بازرگاری سنگ‌آهن در تاریخ چهارم تیرماه سال گذشته انجام شد و شروع بارگیری در ۲۸ تیرماه و بازرگاری ریلی نیز در تاریخ ششم مهرماه سال قبل به انجام رسید.

مسافرت‌های هوایی

در نوروز ۱۴۰۳

۲۴ اسفند ۱۷۰۱۳۰۲۳ فروردین امسال
 ۱۹ هزار و ۳۷۸ پرواز توسط ۵۶ فرودگاه شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران انجام شده است

تعداد مسافر اعزام و پذیرش
دو میلیون و ۳۰۴ هزار و ۱۳۷

۵۶ فرودگاه

پرواز خارجی

۱۶۷۱ پرواز
 ۲۰۰/۵۷۹ مسافر

پرواز داخلی

۱۷ هزار و ۸۰۷ پرواز
 ۲/۱۰۳/۵۴۰ مسافر

www.nesfejahan.net