

روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، هنری ، معلومات عمومی ، طنز و سرگرمی

نشانی : اهواز، خیابان شریعتی، بین خیابان اهوازیان و رضایی، ساختمان آرینا، طبقه ۴، واحد ۷

تلفکس: ۰۶۱-۳۲۲۱۳۴۹۸ - ۳۲۲۰۲۴۱۲ - ۳۲۲۰۰۶۱

صاحب امتیاز و مدیر مسوول : علی سلامت دوم سردبیر : حسن سلامت دوم

آدرس سایت : www.nasimekhuzestan.ir

ایمیل: nasimekhuzestan@gmail.com

ایمیل: nasimekhuzestan@chmail.ir

چاپخانه: نور

نسیمه

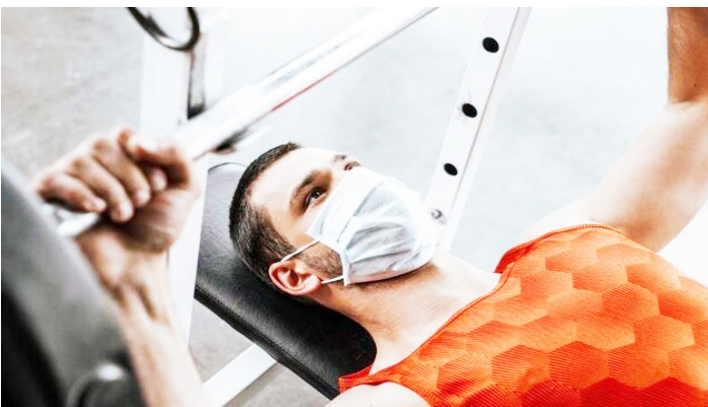
خوزستان

روزنامه

سال هفدهم - شماره ۲۲۰۷ - سه‌شنبه ۲۸ مرداد ۹۹ - قیمت: ۲۰۰۰ تومان

نگاهی به نظر یک فیزیولوژیست ؛

هنگام ورزش ماسک بز نیم یا نر نیم



خارج از ماسک را به درون ریه خود استنشاق می‌کنند، حجم بیشتری از دی‌اکسید کربن را در هنگام بازدم بیرون می‌دهد.

عضو خوزستانی بنیاد ملی نخبگان کشور و مدرس دانشگاه ادامه داد: زمانی که ورزشکار حجم زیادی از دی‌اکسید کربن را هنگام بازدم به بیرون تنفس می‌کند، به دلیل وجود ماسک تمام حجم دی‌اکسید کربن از ماسک خارج نمی‌شود و مقداری از آن نیز در ماسک باقی خواهد ماند.

وی بیان کرد: یک محقق دانشگاه «هرفوردشایر» انگلیس، این موضوع را روی خود بررسی کرده بود و با سرعت ۱۰ کیلومتر در ساعت برای سه دقیقه روی تردمیل می‌دوید و قصد اصلی کار وی این بود تا شدت و مدت زمان شمشیربازی

۱۵ دقیقه توصیه نمی‌شود. رضایی‌نسب گفت: با وجود تحقیقات موجود مرتبط و در موارد مشابه، برای احتیاط بهتر است ورزشکارانی که به انجام تمرین های شدید ورزشی مشغول هستند، از ماسک استفاده نکنند؛ زیرا از آن جا که در حین فعالیت ورزشی، تعریق بسیاری صورت می‌گیرد و تعریق نیز موجب خیس شدن ماسک شده، هم در جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسید کربن اختلال ایجاد می‌کند و هم می‌تواند موجب جذب ذرات معلق موجود در هوا، مخصوصا کروئوپروس شود.

وی در پایان عنوان کرد: با توجه به این‌که ورزش کردن و انجام تمرین‌های ورزشی برای برخی از افراد ضروری و برای برخی دیگر نیز منبع امرار معاش است، بسته نگه داشتن اماکن ورزشی به طور کامل در شرایط خاص، مخصوصا برای کسانی که نیاز فیزیولوژیکی و فیزیکی دارند یا حتی عضو المپیادهای ورزشی هستند، امری قابل دفاع نیست. به هر حال در وهله‌ی اول معمولا توصیه می‌شود که ورزشکاران تمرین‌های خود را در خانه انجام دهند اما در صورتی که مجبور به حضور در اماکن ورزشی هستند، بهتر است با در نظر گرفتن فضاهایی کاملا مجزا و مشخص و با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی این امر صورت گیرد. همچنین وجود شخص یا اشخاص ناظر برای کنترل کیفی خدمات ارائه شده و رعایت منظم پروتکل‌های بهداشتی، ضرورت دارد.

برای حضور در جمع برترین‌های کشور ؛

خوزستان در والیبال ساحلی ظرفیت بالای دارد

مسئول کمیته والیبال ساحلی هیات والیبال خوزستان بیان کرد: نکته حائز اهمیت این رقابت‌ها استقبال بی‌نظیر بازیکنان و مربیان جهت حضور در این مسابقات بود که نویدبخش روزهای درخشانی برای والیبال ساحلی استان در آینده‌ی نزدیک خواهد بود.

وی عنوان کرد: خوزستان استعدادهای خیلی خوبی در والیبال ساحلی دارد که با بهای بیشتر به این نفرات، می‌توانیم در کشور نیز مطرح شویم. والیبالیست‌های ساحلی استان نیاز به کسب تجربه دارند که حضور در میداين کشوری به آن‌ها بسیار کمک خواهد کرد. به هر حال خوزستان باتوجه به فیزیک بازیکنان و نفرات مستعدی که در این رشته دارد، می‌تواند جزو چند استان برتر کشور باشد.

عبداللهی‌موسوی بااشاره به محدود بودن زیرساخت لازم برای پرداختن بیشتر به والیبال ساحلی در خوزستان، افزود: در کل

هجومی اما ناکام در گلزنی ؛

تیم نفت آبادان در فصل آینده هجومی است



موقعیت سازی این تیم و شوت های به سمت دروازه های حریف است. نفتی‌ها با حضور عیسی آل کثیر در نوک خط حمله و پشت سر آن‌ها طالب ریکانی و میلاد جهانی، مثلث هجومی قدرتمندی را تشکیل داده اند که مدافعان همه تیم‌ها را آزار می‌دهند.

آگهی فراخوان عمومی

مناقصه شماره ۹۸/۵۵ (دو مرحله ای)

۱- موضوع مناقصه: عبارت است از خرید ۱۸۰۰ عدد AIR FILTER ((AAF)) جهت شرکت فجر انرژی خلیج فارس به شماره درخواست ۹۸۴۵۸۸۶ به شرح ذیل و به استناد شرح کار مربوطه می باشد:

شرح کالا	مقدار	واحد کالا
((AAF)) FILTER REF AAF FRANCE FILTER 16. OX34. 5X11.475 (GE P/NO. 01542130) . MAIN PART NO : 134-1569656-001	۹۰۰	NO
FILTER 16. OX22X11.475 (GE P/NO. 01542140) . MAIN PART NO : 134-1645571-001	۹۰۰	NO

۲- محل اجراء: مجتمع فجر انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی (ره)

۳- مدت پیمان: مدت قرارداد ۶ ماه می باشد.

۴- زمان دریافت اسناد: حداکثر پنج روز کاری پس از درج آگهی نوبت دوم

۵- محل دریافت اسناد: منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی (ره)، امورحقوقی و پیمانهای شرکت فجر انرژی خلیج فارس تلفن: ۵۲۱۷۱۳۹۵-۰۶۱ و تلفکس مستقیم ۵۲۱۷۱۳۹۴-۰۶۱

۶- نوع و مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ (۵۲۶/۸۵۰/۱۰۰۰) ریال

۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه آمده است.

۸- آگهی فوق در سایت های www.pgpic.ir و www.fepg.ir قابل مشاهده میباشد.

۹- مدارک لازم جهت خرید اسناد مناقصه :

۱- نامه اعلام آمادگی که آدرس پست الکترونیکی (Email) و شماره تماس مستقیم با شماره داخلی در آن قید شده باشد.

۲- صفحه اول اساسنامه که موضوع فعالیت شرکت در آن مشخص باشد.

۳- آخرین تغییرات مربوط به هیئت مدیره شرکت و معرفی صاحبان حق امضاء

۴-۹- فیش واریزی در مهلت قانونی به مبلغ پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال به حساب بانک ملت ۱۲۶۱۰۱۱۴۸۴ حساب شبا ۸۴-۱۱۴-۱۲۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰-۱۴۰۰۱۲ IR همراه با شناسه واریز ۰۸۰۷۲۱۴۴۰۰۰۰۰

آدرس پست الکترونیکی جهت ارسال مدارک درخواست خرید اسناد مناقصه: nasserpour_L@fajrco.com

روابط عمومی شرکت فجر انرژی خلیج فارس

امام صادق (ع):

انتقام‌جویی قدرتمندان

چه زشت است.

خبر

در فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰؛

یک پرسپولیسی در اروپا غوغا کرد

شهاب زاهدی در تیم منتخب فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ لیگ برتر اوکراین قرار گرفت.

شهاب زاهدی در فصل گذشته ۲۳ بازی برای المپیک دوتسک بازی کرد و در این دیدارها ۶ گل به ثمر رساند و یک پاس گل داد.

مهاجم ایرانی تیم المپیک دوتسک در تیم منتخب فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ لیگ برتر اوکراین قرار گرفت.

سایت «Tribuna» اوکراین با اتمام فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰

لیگ برتر فوتبال این کشور به معرفی تیم منتخب فصل پرداخت. در این تیم نام شهاب زاهدی ، مهاجم سابق پرسپولیس و کنونی تیم المپیک دوتسک با درخشش به همراه این تیم در میان ۱۱ بازیکن برتر فصل قرار گرفت.

زاهدی پیش از هم از سوی باشگاه المپیک‌دوتسک اوکراین در نظرسنجی بهترین بازیکن فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰

با آراء هواداران به عنوان بهترین بازیکن فصل این تیم انتخاب شده بود.

شهاب زاهدی در فصل گذشته ۲۳ بازی برای المپیک دوتسک بازی کرد و در این دیدارها ۶ گل به ثمر رساند و یک پاس گل داد.

تکذیب شایعات :

گواردیولا با سیتی تمدید می‌کند

با وجود شایعات اخیر، تلگراف می‌گوید مذاکرات منجسترسیتی با پپ گواردیولا برای تمدید قرارداد او آغاز شده و سیتی معتقد است پپ همچنان بهترین گزینه هدایت این تیم است.

با وجود آنکه اخیرا و متعاقب شکست منجسترسیتی مقابل لیون در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان شایعاتی مطرح بود مبنی بر اینکه مدیران این تیم تمایل چندانی به تمدید قرارداد پپ گواردیولا ندارند و حتی گفته می‌شد پوچتینو

به عنوان جانشین احتمالی او تعیین شده ولی روزنامه انگلیسی تلگراف حالا می‌گوید سیتی به این نتیجه رسیده که گواردیولا بهترین گزینه این این تیم است و در نتیجه مذاکره با او را آغاز کرده است. از قرارداد فعلی گواردیولا با

منجسترسیتی تنها ۱۰ ماه دیگر باقی مانده ولی بر اساس این گزارش مذاکرات سیتی با پپ برای تمدید این قرارداد از هم اکنون آغاز شده است. گواردیولا برنامه‌هایی برای

تغییرات اساسی در ساختار منجسترسیتی به مدیریت باشگاه ارائه داده که هدف شان موفقیت در کسب قهرمانی

چمپیونزلیگ در سالهای آتی است.

تکذیب یک ادعای عجیب ؛

مسی از بارسلونا نمی رود

بر اساس ادعای برخی رسانه‌ها لیونل مسی به سران باشگاه بارسلونا درخواست خروج داده است.

لیونل مسی در دیدار مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا بین دو تیم بارسلونا و بایرن مونیخ که با شکست ۸-۲

کاتالان‌ها خاتمه یافت یکی از بدترین تجربیات فوتبال خود را پشت سر گذاشت.

همین شکست تحقیر آمیز مقابل بایرن مونیخ باعث شده که زمزمه های انقلاب بزرگ در بارسلونا شکل بگیرد و

حالا مهمترین اتفاق به بحث جدایی فوق ستاره آرژانتینی این تیم یعنی لیونل مسی مربوط می شود. ادعایی که توسط یک خبرنگار مطرح شده و البته چند نشریه معتبر

نیز آن را تکذیب کردند. در واقع به نظر می رسد بیشتر لیونل مسی خواستار انجام برخی تغییرات در شرایط مدیریتی و رختکن بارسلوناست

و این شایعات نیز به نوعی اهرم فشار برای عوض شدن شرایط برای فصل بعد است. البته حتی همین شایعات نیز

نگرانی فراوانی برای هواداران بارسلونا به همراه دارد. طی روزهای گذشته گفته شد که مسی برای تمدید

قراردادش با بارسلونا خواهان ایجاد تغییرات گسترده در ابعاد مدیریتی این تیم شده است؛ حالا اما ادعای دیگری مطرح

شده و Esporte Interativo و البته خبرنگار معروف برزیلی یعنی مارسلو بچلر ادعای دیگری را مطرح کرده‌اند.

بر اساس ادعای مارسلو بچلر لیونل مسی خواهان خروج فوری از باشگاه بارسلونا شده و درخواست خود را به سران

این تیم انتقال داده است؛ خبری که در صورت قطعی شدن دنیای فوتبال را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

لوپتگی:

منجستر یونایتد

بهترین تیم بعد از کرونا بود

خولن لوپتگی، سرمربی سویا مدعی شد تیمش لایق صعود به فینال بوده است.

سویا امشب موفق شد با کسب برتری ۱-۲ مقابل منجستر یونایتد جواز صعود به فینال لیگ اروپا را کسب کند.

اگرچه شاگردان خولن لوپتگی در برخی ذقایق این دیدار به شدت زیر فشار حملات حریف بودند، اما در نهایت موفق شدند به فینال راه یابند و حالا سرمربی اسپانیایی در

مورد روند مسابقه صحبت کرده است. خولن لوپتگی گفت: " در مبارزه با محدودیت ها و مشکلات

مانند همیشه تلاش کردیم. منجستر یونایتد بهترین تیم انگلیس پس از شیوع کرونا و آغاز دوباره مسابقه بود و

آنها مسیر فوق العاده ای را پشت سر گذاشته بودند. برای بازیکنان و هواداران سویا بسیار خوشحالم و آنها لیاقت

دستیابی به چنین موفقیتی را داشتند. حالا ما به فینال رسیده ایم و فعلا می‌توانیم استراحت کنیم.

مدودو تیم‌هایی می‌توانند مانند یونایتد بازی کنند. در نیمه اول ما توانستیم آنها را کنترل کنیم اما در آغاز نیمه دوم این

اتفاق رخ نداد و البته عملکرد بونو درون دروازه فوق العاده بود. در ادامه جریان بازی متعادل شد و ما نیز موقعیت‌هایی

برای ضربه زدن به یونایتد پیدا کردیم.