

# خزان ذوب آهن باریعی بهار می شود؟



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۶ تیر ماه ۱۴۰۲ / ۲۷ ژوئن ۲۰۲۳ / ۸ ذی الحجه ۱۴۴۴  
سال یستم / شماره ۶۱۸ / ۸ صفحه / ۸۰۰۰ تومان

برنامه ریزی برای  
تأمین آب پایدار ۳۰۰  
روستاد اصفهان

سرمری تیم ملی برکنار  
می شود؟

تیم ملی والبال ایران با سرمریگری بهروز عطایی، دو هفته گذشته لیگ ملت های والبال را بسیار کم رقم و ناکام پشت سر گذاشت. دو پیروزی مقابل دو تیم چین و آلمان و ۶ شکست برابر تیم های ژاپن، لهستان... در صفحه ۷ بخوانید

بناگاه های املاک  
زیر نظارت  
گشت های ویژه



دادستان عمومی و انقلاب تشریح کرد؛

قتل ۴ عضو خانواده

خمینی شهری

دادستان عمومی و انقلاب خمینی شهر از قتل چهار عضو یک خانواده غیربومی ساکن این شهرستان توسط فرزند این خانواده خبر داد. هادی نجوئی اظهار داشت: این قتل در یکی از شهرک های حاشیه ای خمینی شهر در روز شنبه رخ داد. وی گفت: در این واقعه، تمام افراد یک خانواده توسط یکی از فرزندان خانواده که دارای اختلال شدید روحی و روانی بود، به قتل رسیدند. نجوئی افزود: بررسی های اولیه نشان می دهد دلیل اصلی این حادثه ناشی از عوارض بیماری روحی و روانی قاتل بوده است. دادستان عمومی و انقلاب خمینی شهر با اشاره به سابقه بیماری روحی و روانی...

«نارنجی وفادار»  
در جمع گاندوها



در صفحه ۳ بخوانید

به ۳ نوع ماهی  
لب نرئید



با وجود تمام فواید ماهی، برخی از گونه های آن بهتر است خورده نشوند. کارشناسان سه نوع خطرناک ماهی که بهتر است از رژیم غذایی حذف کنید...

آزاد راه شیراز - اصفهان به سرانجام می رسد؟

قول وزارت دفاع برای تکمیل پروژه ۱۳ ساله



جهان نما | اوضاع شیرتو شیر مصرف لبنیات در کشور | استان | ۹۹ میلیون تردد خودرو در راه های اصفهان | ورزش | درخواست تارتار از ذوب آهنی ها | سلامت | نکاتی مهم در مورد ضد آفتاب ها

با عدم استفاده از وسایل برقی پر مصرف

در ساعات اوج مصرف



#قبض - برق - رایگان - داشته - باش

تا ۲۰ برابر تعرفه برق پاداش بگیرد

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای استان اصفهان



آگهی مناقصه عمومی

خرید انواع ورق آلات، پروفیل، نبشی و... مورد نیاز شرکت قند اصفهان (سهامی عام)

شرکت قند اصفهان (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به خرید انواع ورق آلات، پروفیل، نبشی و... از طریق مناقصه عمومی با رعایت شرایط مندرج در اسناد اقدام نماید.

دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ انتشار آگهی به آدرس اصفهان انتهای خیابان جی شرقی فلکه ارغوانیه شرکت قند اصفهان ساختمان تدارکات.

مهلت دریافت پاکات و بازگشایی: مطابق با اسناد مناقصه

شماره های تماس جهت اطلاعات بیشتر: ۱۱-۳۵۲۱۰۸۱۰-۳۱ داخلی ۳۵۰ آقای

مهر آیین ساعت ۸ صبح لغایت ۱۲ ظهر

تلفن همراه: ۰۹۱۳۲۱۱۵۸۹۵

شرکت قند اصفهان (سهامی عام)



مناقصه شماره ۰۰۱/۰۴۰۵/۰۲-۰۰۲ م

تأمین پالت چوبی

شرکت نیروکالر در نظر دارد تعداد ۱۰۰۰ عدد پالت لقمه ای دست دوم به ابعاد ۱۱۰ \* ۱۲۵ سانتی متر مورد نیاز خود را مطابق با مشخصات فنی مندرج در وب سایت شرکت از طریق مناقصه عمومی تأمین نماید. از این رو از کلیه تأمین کنندگان درخواست می شود پیشنهادات مالی خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ از طریق ایمیل inquiry@nirouchlor.com یا به صورت پاکت در بسته به واحد انتظامات شرکت نیروکالر به آدرس اصفهان - فلاورجان - شهرک صنعتی اشترجان - پلاک ۲۲۳ ارسال نمایند.

وجه تضمین شرکت در مناقصه ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد که می بایست به صورت چک صیادی در وجه شرکت نیروکالر به تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ ارائه گردد.

هزینه این آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

کلیه تأمین کنندگان محترم جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به وب سایت شرکت نیروکالر به آدرس www.nirouchlor.com بخش مناقصات و مزایدهات مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۳۷۱۰۰۲۱ داخلی ۲۰۲ تماس حاصل فرمایند.

شرکت نیروکالر

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

شرکت مانا سنگ یکتا به شماره ثبت ۶۸۶۸۴ و

شناسه ملی ۱۴۰۱۰۲۶۰۴۹۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مانا سنگ یکتا سهامی خاص به شماره ثبت ۶۸۶۸۴ شناسه ملی ۱۴۰۱۰۲۶۰۴۹۰ دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ در محل شرکت واقع در اصفهان، شهرک صنعتی محمود آباد، خیابان ۴۴ تشکیل می شود حضور بهم رسانید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه

بررسی و تأیید به صورت های مالی سال ۱۴۰۱

انتخاب هیئت مدیره، مدیر عامل، بازرسین

هیئت مدیره



دستمز کارگران شاید اصلاح شود

هیفته ماهی اخیر چند تن از اعضای شورای عالی کار طی نامه ای خطاب به وزیر کار خواستار برگزاری جلسه شورای عالی کار و اصلاح مزد شدند...

خبرخوان

بی نظیر در جهان!

پرتغال با مراسم افتتاحیه بیست و ششمین نمایشگاه بین المللی الکترونیک و کامپیوتر «الکامپ» که در تهران برگزار شده بود به علت قطع برق تمام ماند...

الان زمان سفر حج نبود

رضا مراد صحرایی وزیر جدید این وزارتخانه به سفر حج رفته است. او در حالی سکان وزارت آموزش و پرورش را به دست گرفت که این وزارتخانه پس از اتفاقات اسفند ۱۴۰۱ و تأخیر در پرداخت حقوق معلمین در آستانه شنبه بعد همچنین مسائلی و چالش های مرتبطند با معلمان، روزهای پرتلاطمی را می گذراند...

کمیابی ۱۸۰ قلم دارو

روانما به دنبال اقتصاد! برخی داروها در کشور کمیاب شده و تعداد آن رو به افزایش است. در حال حاضر ۱۸۰ قلم دارو در کشور کمیاب است...

انتحال سامانه «نیم»؟

پاویوسود همچنین میسر انتقال سامانه «نیم» بوسعه سامانه نیم با استفاده از بانک های مرکز مبادله ارز و طلا در دستنور کار پلیت مرکزی قرار دارد...

در آستانه صادرات میوه به عربستان

رئیس اتحادیه بازرگانان خاطر نشان کرد: ریزش قیمت برای صادرات میوه به عربستان در حال انجام است و به نظر می رسد نتایج در آینده نه چندان دور میوه به این کشور صادر و سپس ترکیه از بازار عربستان را تصاحب کنیم...

مدیر اجرایی سندیکای کارخانه های چای شمال کشور خاطر نشان کرد: تولید داخلی چای نیاز بازار را تأمین نمی کند...



واردات چای به کشور بی سابقه است

تفریحات گران، آسیب های ارزان

اوقات فراغتی که موبایل ها آن را پر می کنند



مدیران مدرن زندگی با استفاده از موبایل ها اوقات فراغت خود را می گذرانند و این امر هزینه های زیادی را دربردارد...

هایی که بتوان آن اوقات فراغت جوانان را به بهترین نحو ممکن پر کنیم، می باشد به شناخت نیازهای اساسی و پایه ای اول جوانان...

گرچه موضوع به همیختا ختم نمی شود به این خاطر که میلیون ها جوان و نوجوان هم هستند که اگر خانواده هایشان گرفتار این گرانی ها باشند و نتوانند اوقات فراغت پربرای را برایشان تأمین کنند...

کسرت با اجاره پارکینگ!

کسرت در محوطه های تاریخی به لحاظ امکان آسپ با اما و اگرهای همراه است. در هفته های اخیر کاخ سعدآباد به کسرت را میزبانی می کند...

واردات قطره چکانی خودرو به کشور

تأجیبش رفت که دولت نیز این نامه ای برای واردات خودرو ایلاخ کرد و سرانجام اصلاح ادراتی که داشت رنگ و شکل رسمی و قانونی به خود گرفت...

وعد هایی که به اجرا نرسید

در کسرت پدیده انتظاری که چند ماهی طول کشید و در نهایت در اوایل اسفندماه سال گذشته اعلام شد که متقاضیان خودروهای خارجی با مسعود کردن ۵۰۰ میلیون تومان در حساب بانکی...

جزئیات جدید از تب کنگو

مصرف لبنیات سرعت بیشتری گرفت. مصرف لبنیات سرعت بیشتری گرفت. مصرف لبنیات سرعت بیشتری گرفت...

وضع شیر تو شیر مصرف لبنیات در کشور

روند نزولی مصرف لبنیات در کشور موضوع تازه ای نیست: از حدود یک دهه پیش و با اجرای قانون هدفمندی یارانه ها کاهش مصرف لبنیات به سرعت پیشتر گرفت...

کسی جرأت دارد فیلمش را ببیند؟

فیلمش را ببیند؟ کتاب زندگینامه خاندان با عنوان «خودنهاد عزیز هستی: یا به توب، از زبانه ی ملطوب» نوشته جواد رستم زاده روزنامه نگار ورزشی به نام تازی به چاپ رسیده است...

چه می کند هادی!

منوچهر هادی با انتشار مطلبی در فضای مجازی اعلام کرد که از کارگردانی سربال «هیسان» ۹۲ انصراف داده است...

کسی جرأت دارد فیلمش را ببیند؟

کتاب زندگینامه خاندان با عنوان «خودنهاد عزیز هستی: یا به توب، از زبانه ی ملطوب» نوشته جواد رستم زاده روزنامه نگار ورزشی به نام تازی به چاپ رسیده است...

کمیابی ۱۸۰ قلم دارو

روانما به دنبال اقتصاد! برخی داروها در کشور کمیاب شده و تعداد آن رو به افزایش است...







## افزایش پاداش مشترکان خوش مصرف؛ زمینه‌ساز عبور از تابستان ۱۴۰۲



ابوذر صالحی

همه ساله همزمان با فرارسیدن نیمه اردیبهشت و گرمتر شدن هوا، موضوع مصرف انرژی برق و عبور از دوره آوج بار تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و وزارت نیرو با اعلام رسمی برنامه‌های مدیریت بار، اقداماتی را انجام می‌دهد، اما اسامیل نیز و وزیر پاداش ۲۰ برابری مشترکان خانگی رونمایی کرد،

حالی است که در صورت توجه جدی مشترکان به مصرف به اندازه در تابستان اسامیل می‌تواند ارقام قابل توجهی به عنوان پاداش دریافت کند. بر اساس اعلام وزیر نیرو این پاداش به صورت نقدی است و دوره‌های مصرف بدهی مشترکان از مبلغ صورتحساب آنها کم می‌شود. به این ترتیب فرصت صرفه‌جویی فرصت ارزشمند راگان کردن قبض برق به حساب می‌آید و به یاری هم رسد در این روزهای که هزینه‌های زندگی به یکی از دغدغه‌های اصلی مردم تبدیل شده است. دریافت پاداش صرفه‌جویی خبر خوشی به حساب آید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد این طرح سال گذشته در ابعاد محدودتری اجرا شد که بسیاری از مشترکان تلیفات ۱۰۰ تا ۱۵۰۰۰۰ ریال دریافت کردند. در این تلیفات وعده پاداش ۵ برابری نرخ برق برای صرفه‌جویی به مشترکان داده شد که براساس آمار رسمی وزارت نیرو در مجموع ۱۳۵۰ میلیارد تومان پاداش تحت حمایت نتوان پرداخت شد. وعده‌ای که وفا شد و تقیبا عمل به وعده داده شده به مردم، منجر به رغبت بیشتر برای همراهی با دولت می‌شود. اسامیل نیز وزارت نیرو علاوه بر اینکه به وعده داده شده خود در همان سال جامه عمل بپوشاند، با افزایش ۳ برابری پاداش سال

گذشته، شرایط همراهی بیشتر مردم را در تابستان اسامیل فراهم کرده است، اما نکته‌ای که در این میان حائز اهمیت است، تاثیر مستقیم این پاداش بر مشترکان خانگی و مزایای غیر مستقیم آن بر سایر مشترکان از جمله صنایع است. به بیان دیگر در فصل تابستان به دلیل دردمار قرار گرفتن بارهای سرمایه‌شنی شامل انواع کولر در بخش‌های مختلف مصرف و افزایش مصرف جاهلی کشاورزی در فصل کشت، مصرف برق به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

پیشنهاد پاداش چشمگیر، مشترکان را ترغیب می‌کند تا با وسواس و حساسیت بیشتری برق مصرف کنند و این گونه علاوه بر اینکه مشترکان بدون تاخیر، نتیجه همراهی خود را به شکل پاداش نقدی می‌بینند؛ سایر مشترکان به ویژه صاحبان صنایع نیز که جرخ صنعت و رونق اقتصاد به واسطه همت آنان در جریان است، می‌توانند از ظرفیتهای حاصل از این صرفه‌جویی، برای رونق و ایفای مین استفاده کنند. این گونه است که عایدی پرداخت این پاداش صرفا متوجه مشترکان خانگی نبوده و کل کشور از آن بهره می‌برند. تجربه کشورهای پیشرو در زمینه بهبود سواد انرژی و نهادهای صرفه‌کار مصرف بهینه انرژی از جمله برق در جامعه نشان

## نگاهی به طرح های مشوق اصلاح مصرف انرژی در ایران و جهان



نیز آغاز می‌شود. پیش‌بینی می‌شود با اجرای برنامه‌های تشویقی تابستانی شاهد روند نزولی مصرف در تمامی ترفه‌های مشمول پاداش مشترکان برق باشیم و تابستان اسامیل همچون سال قبل بدون اعمال خاموشی در بخشهای خانگی و تجاری با موفقیت پشت سر بگذارد و این صرفه‌جویی نتواند موتور محرک کاهای برای به حرکت درآوردن چرخه‌ای تولید متناسب با شمار سال حول محور رشد تولید باشد. انشالله...

دیگر ترفه برق مشترکان بر مصرف بیش از دو برابر بهای تمام شده تولید برق در این کشور و در مقایسه با ایران ۲۵ برابر ترفه برق است. این به آن معناست که نه تنها مشترکان بر مصرف برق ارزان قیمت دریافت نمی‌کنند، بلکه بهای بسیار بیشتر از تولید می‌پردازند که عاملی بارز یادآور مصرف بی‌رویه برق تلقی شده و در عین حال به توسعه و اقتصاد صنعت برق کمک می‌کند. شهروندان ایتالایی به ازای هر کیلووات ساعت مصرف برق ۷/۱۵ سنت به اضافه مالیات مربوطه را پرداخت می‌کنند. همچنین آلمان با قیمت ۲۲/۱۵ سنت و انگلستان با فروش هر کیلووات ساعت برق به قیمت ۱۶/۱۴ سنت بیشترین قیمت برق را در سطح جهان دارند. در حالی است که در سال گذشته میلادی مشترکان صنعت برق در اسلوواکی به ازای هر کیلووات ساعت مصرف برق ۹۹ سنت و در آمریکا ۳۲۹ سنت پرداخت کردند. از سوی دیگر مصرف کنندگان گاز در کشورهای فرانسه، افریقای جنوبی، اتریش، لهستان، هلند استرالیا و جمهوری چک نیز بین ۸ تا ۹/۸ سنت به ازای هر کیلووات ساعت پرداخت می‌کنند و کشورهای کانادا با ۲۳/۷ سنت، فنلاند با ۲۲/۶ سنت و سوئد با ۲۳/۵ سنت نیز

بار هزینه‌های سنگین را از دوش مشترکان برداشت و هم مویجات جبران عدم تعادل در تولید و مصرف شد. در حال حاضر مصرف برق در ایران ۶ برابر میانگین جهانی، یعنی حدود ۷ برابر ترکیه، ۳/۵ برابر آلمان یا ۵ صایع عظیم، ۹/۱ برابر ژاپن و حتی ۵/۱ برابر کشو کوچک عمان است. در بسیاری از کشورهای ترفه برق مشترکان بر مصرف خانگی با اختلاف بسیار زیاد نسبت به سایر مشترکان تعیین می‌شود؛ این اختلاف در زمان اوج مصرف بیشتر هم می‌شود. از سوی دیگر مشترکانی که بتوانند مصرف خود را پایین نگه دارند یا آن را کاهش دهند نیز از مشوقهایی بهره مند می‌شوند. در برخی از کشورهای هم برای مشترکان بر مصرف قیمتهای تمام شده در نظر گرفته شده و این عوامل مهمی است که بر مصرفها رعایت سایر مشترکان برق را به واسطه پرداخت مضاعف داشته باشند آن چه که در اجرای برنامه‌های تشویقی انتظار می‌رود برنامه‌هایی است که بیشتر در جهت حمایتهای دولت از مشترکان کم مصرف تهیه و تدوین شده و در نهایت مویجات حمایت از این قشر می‌شود. در بررسی برخی از کشورهای مثل ژاپن مشترکان کم مصرف با ازای هر کیلووات ساعت مصرف برق ۱۸ سنت دلار پرداخت می‌کنند، این یعنی مشترکان، هزینه بیشتری را برای هر کیلووات ساعت برق مصرفی خود نسبت به مشترکان کم مصرف می‌پردازند. به عبارت

### مهران قوامی

اصلاح قیمت ترفه‌های برق و تشویق مشترکان بر مصرف به رعایت ضرورتهای اصلاح الگوی مصرف با ایجاد انگیزه‌های بالا، موضوعی است که در طول سال‌های اخیر نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از کشورهای مورد توجه ویژه قرار گرفته است. در این کشورها، برنامه‌های تشویقی مصرف برق مشترکان به صورت خانگی با بر مصرف سرمایه‌شنی را به شبکه برق تحمیل کرده و در نهایت هم موجب بهره‌خوردن تصادد در تولید و مصرف برق می‌شود. مشوقهای انگیزشی یکی از مهمترین اقدامات دولت‌مردان بوده که هم رعایت عدالت را به همراه داشته و هم موجب کاهش شدت مصرف می‌شود. در سالی که مقام معظم رهبری بر رشد تولید تاکید فرموده‌اند، پایداری برق برای صنایع و بخش کشاورزی در کنار تناول برق‌سانی به بخش خانگی و روشنایی منازل، محلهای کسب و کارگاههای تولیدی یک ضرورت غیرقابل انکار است. امروزه سیاستهای ترفه‌گذاری در قالب مدل‌های مختلفی می‌تواند زمینه اصلاح الگوی مصرف را فراهم کرده و مشترکان بر مصرف را به رعایت سطح الگوی مصرف ترغیب کند. در غیر این صورت باید منتظر ماندن تا کشور برای جبران ناترازی اقدام به وارد کردن برق کند، در صورتی که می‌توان با اعمال سیاستهای بهتر انگیزشی هم

## هفته مدیریت مصرف آب و برق؛ برانگیختن احساس نیاز مردم به تغییر در نگرش احساسات و رفتارها

### محسن جوادی زاد

یکم لغایت هفتم تیرماه یعنی روزهای ابتدای تابستان به عنوان هفته مدیریت مصرف نامگذاری شده است. در این روزهای گرم آغازین تابستان، این عنوان فرصتی را فراهم می‌کند تا با روشهای شمارهای مصرف، مجدداً به فریه‌سازی مشور مسوولیت اجتماعی مبادرت کرده و احساسهای غنی مردمی با لوان برافراشته «همه با هم، کنار هم و برای هم» را برانگیخته و در انتظار به رخ بکشیم. شمرد اسامیل این هفته یعنی آرامش برای همه در مدای آسایش و انتخاب و معرفی شده است، چرا که با تنظیم کولرهای آبی روی دور کند و کولرهای گازی روی عدد ۲۴ بدون آن که خشدای به آسایش خانواده وارد شود، می‌توان آرامش را تجربه کرد. خوب حس مدای محیط در کنار شب عمل به مسوولیت اجتماعی و اینکه خشکای اکنون من و مادر او و گرمای دیگری نیست. طبق رسم نامگذاری روزهای چنین هفته‌هایی، طبیعی است که

روزهای این هفته به عنوان مهم‌تری نامگذاری شده است و آغاز این هفته (نیمه سوم تیر) به عنوان روز افکار عمومی و رسانه نام گذاری شده است. افکار عمومی یک نیروی قوی است که طلیغ جمایگاه موثر و قوی آن به لحاظ جامعیت موضوعی‌اش در ساختار سیاسی کشورهای، سندی خاصی به خود اختصاص داده است. خصالت عمده افکار عمومی آشکار بودن آن در ارتباطات اجتماعی و گسترده‌ی دامنه آن و به یک معنا عمومیت است. شناخت افکار عمومی یعنی توانایی به دست گرفتن خطا کشی برای ترسیم خطوط رفتارهای مردم در مسیر پیش رو و ترسیم ابتدای بهتر برای جامعه. یکی از مهمترین عوامل موثر در رشد و تبلور فرهنگ افکار عمومی «رسانه‌ها» هستند. رسانه‌ها در کنار هرمان فکری، تجربیات تجولات اجتماعی و سیاسی، محیط فرهنگی و طبیعی، رشد و بلوغ فکری احادیک جامعه را رقم می‌زنند و با پرور کردن آن، نقش مهمی

در هدایت با «تخطاط افکار مخاطبان خود» دارند. افکار عمومی در بافت جنرافیایی و فرهنگی یک جامعه مشخص شکل می‌گیرد و وابستگی شدید به فکراتهای جامعه خود دارد. رسانه‌ها که خود در بطن جامعه و فکراتها حضور دارند، در بازخوانی اتفاقات، مسائل و به طور کلی اخبار می‌توانند مهمترین عامل شکل‌دهنده عناصر افکار عمومی باشند، چه در بسو پیدایش و تکثیر گسترده‌ی آگاهی، چه در مرحله پرورش بخشش بیشتر به موضوعات و چه در پرورش فکر خام، از زیبایی، انتخاب، موضع‌گیری هوشمندانه و قسوتوهای متفاوت. افکار عمومی و رسانه‌ها از یکدیگر اثر گرفته و بر یکدیگر اثر می‌کنند. ندای‌های رسانه‌ها در سزمین افکار عمومی در نگاه اول به بر خدایگاه‌ها، فکراتها، ارزشها و بازناب از زاویه درویمانان خبر، همه و همه پرورش و پربرنگ است. اینکه کدام تیزتر؟ کدام خیر؟ جذابیت خاص را به مخاطب القا کند و موضوع اول روایت به شدت به عموم مردم و اطلاع‌رسانی درباره دستگانه‌های کم مصرف،

ازبار رسانه‌های طیف گسترده‌ای را به خود اختصاص داده است. نامه‌های سرگشاده، شایعات، همایش‌ها، کنفرانس‌ها، تلیفات و... هر یک به تنهایی می‌توانند ابزاری برای تحت تاثیر قرار دادن افکار عمومی باشند. روایط عمومی‌ها در کنار هم پای همیشگی خود یعنی رسانه‌ها می‌توانند با تعیین نیاز مخاطبان، ایجاد ارتباط با گروههای هدف خود، برانگیختن احساس نیاز مردم به تغییر در نگرش احساسات و رفتارها و تبدیل یک نگرش صحیح و موثر به رفتار اثر بخش و در نهایت نهادینه ساختن یک تحول، بازنگر موثری در عرصه تحولات فرهنگی افکار عمومی باشند. نقش مهم رسانه‌ها در کاهش مصرف برق (در حقیقت بدمصرفی عمومی‌ها) از بر خوردار از رفاه اقتصادی و مصرف کنندگان بزرگ مانند تعطیلات گردش به جای روزنات جمعه انجام تعیمیرات کشاورزی همکاری کشاورزان را ساعات بر مصرف ظهر و بعدازظهر، در بخش صنعتی استفاده از برنامه‌های مشترک صنعت برق و صنایع بزرگ مانند تعطیلات گردش به جای روزنات جمعه انجام تعیمیرات در تابستان و... همه و همه جامعه را در کنار از این ایام خاص یاری خواهد کرد و افکار عمومی را برای دوری از تذبذب، اسراف و اتلاف منابع انرژی برانگیخته خواهد کرد. به امید سرازیری افکار اسلامی.



## روابط عمومی توزیع برق استان اصفهان





## رژیم غذایی که موجب ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود

گوشت‌های فرآوری شده مصرف نمی‌کند، مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ در نشریه پزشکی طبیعت منتشر شد به چگونگی ارتباط ۱۱ عامل غذایی با دیابت نوع ۲ پرداخت و نشان داد رژیم غذایی که از نظر غلات کامل اما سرشار از غلات تصفیه شده و گوشت‌های فرآوری شده بود، بیشترین سهم را در ابتلا شرکت کنندگان تحقیق به دیابت نوع ۲ داشت. اگرچه مشخص است که چگونه فیبر موجود در غلات کامل می‌تواند قدر را تنظیم کند، در حالی که غلات تصفیه شده می‌تواند قند خون را افزایش دهد؛ مطالعه ۲۰۲۳ نمی‌تواند توضیح دهد که چرا گوشت فرآوری شده ممکن است با دیابت نوع ۲ مرتبط باشد. از آنجایی که این مطالعه گزارش‌های افراد در مورد رژیم غذایی خود را با اینکه آیا آن‌ها به دیابت مبتلا شده‌اند یا نه، مقایسه کرد نمی‌توان گفت که گوشت‌های فرآوری شده باعث دیابت نوع ۲ می‌شوند. با این حال رژیم غذایی سرشار از گوشت‌های فرآوری شده ممکن است به طور کلی مایه باشد. به عبارت

گوشت‌های فرآوری شده به راحی در رژیم غذایی معمول یافت می‌شوند و همانطور که این غذاها می‌توانند خوشمزه باشند اما برای سلامتی شما خیلی مفید نخواهند بود. بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده دارای چربی اشباع بالایی هستند که کلسترول را بالا می‌برند و التهاب را افزایش می‌دهند. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد که مصرف تنها پنج اونس گوشت فرآوری شده در هفته خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را تا ۴۶ درصد افزایش می‌دهد. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، گوشت فرآوری شده حتی می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. اگر تمامی نتایج ذکر شده شما را از مصرف



## از ۳۰ سالگی مراقب خودتان باشید

۳۰ سالگی می‌تواند زمانی برای شوک‌ناپذیری باشد تا ادامه راه را هوشیارانه و با اعتماد به نفس بیشتری سپری کنید. اگرچه بسیاری از تغییرات بدن در دهه ۴۰ و ۵۰ سالگی شروع می‌شوند، اما باید بدانید ۳۰ سالگی زمان مهمی برای شروع عادات سالم و داشتن یک روتین مراقبتی، مخصوصاً در زمینه تغذیه است. به گفته کارشناسان، در این دهه اگر خوشحالتان به امور زندگی خود نباشد، برخی عادات غذایی قادرند بدن شما را فرسوده کنند و از بین ببرند. یکی از تصورات غلط و رایج این است که از ۳۰ سالگی به بعد، متابولیسم بدن کند می‌شود که اینطور نیست. متابولیسم ۶۰ سالگی مثل سابق است و کند نمی‌شود. برخی از تغییراتی که بعد از ۳۰ سالگی تجربه می‌کنید عبارتند از: کاهش سلامت استخوان، تحلیل رفتن بافت عضلانی، افزایش چربی بدن و فشار خون بالا. برای حفظ سلامت قوت خود تا ۲۰ سالگی و بعد از آن، این ۴ نکته را مالمالرا در نظر بگیرید:

۱) به اندازه کافی کلسیم و ویتامین D دریافت نمی‌کنید

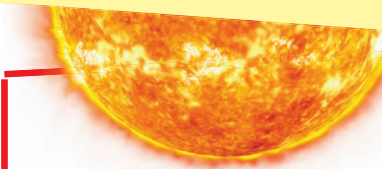
۲) غذاهای مفید برای سلامت قلب و روده را نادیده می‌گیرید

۳) بیش از حد قند و شکر مصرف می‌کنید

۴) پروتئین کافی دریافت نمی‌کنید

## خاصیت معجزه آسای سنجد

امروزه شیوع و گسترش پوکی استخوان و بیماری‌های مانند ایزوپوز به ویژه در زنان تبدیل به کالوس و خشونتک مدام در بسیاری از کشورها شده است و پوکی استخوان، چهارمین عامل مرگومیر در جهان است و از هر ۴ نفر بالای ۵۵ سال یک نفر مبتلا به آن است. سنجد سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پسران و زنان شیرده توصیه می‌شود، زیرا هم حاوی پوکی استخوان را می‌گیرد و هم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و هم سردردهای میگرنی را درمان می‌کند و هم تسکین و آرام‌سازی را کاهش می‌دهد و هم موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود. سنجد برای ترمیم شکستگی و ترک استخوان، و تغییر است و در درمان پوکی استخوان — به عنوان چهارمین عامل مرگومیر در جهان — اثرات معجزه آسای دارد؛ می‌توان گفت همه بیماران مبتلا به پوکی استخوان از سنجد غافل بوده‌اند.



مشرتی و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم‌های ضد آفتاب اضافه می‌شود. حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند؛ بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، در ضد آفتاب استفاده کنید. یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد؛ بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد. اگر بدن یا صورت شما خشک شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

افراد می‌توانند ساعت‌ها در فضای باز بمانند و در طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر است بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.



توصیه می‌کنند که آن را فقط یک بار در ماه بخورید و قبل از آن، یک عملیات حرارتی کامل انجام دهید. پانگاسیوس، به طور معمول در مونتگ - رودخانه ویتنامی استخراج می‌شود. این مخزن به شدت آلوده است و ماهی‌های موجود در آن از مواد سرطان‌زای بسیار، اشباع شده‌اند. علاوه بر این، پانگاسیوس اغلب حاوی اشیرشیا کلی، نوعی باکتری عفونت‌زا است. از آنجا که جیوه زیادی در کاشی ماهی وجود دارد، کارشناسان توصیه می‌کنند که این گونه ماهی‌ها را مصرف نکنید، بلکه به گزینه‌های ایمن‌تر روی بیاورید. متخصصان معتقدند که بهتر است برای زنان باردار و کودکان از این ماهی استفاده نشود؛ و بقیه افراد بهتر است بیشتر از ۱۰۰ گرم از این ماهی در ماه استفاده نکنند.

## نکاتی مهم در مورد ضد آفتاب‌ها

استفاده از کرم ضد آفتاب به ویژه در تابستان یکی از مهم‌ترین اصول مراقبت از پوست است که نباید آن را فراموش کرد. متخصصان بیماری‌های پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویژگی یک کرم ضد آفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند دانست و گفت: ضد آفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضد آفتاب‌های رنگی عارضه‌ای روی پوست ایجاد نمی‌کنند. دکتر فیمه عبدالملکی مجد با اشاره به این که ضد آفتاب مادمای ضروری برای پوست به‌ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستند، محسوب می‌شود اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضد آفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تأکید بر این که استفاده از ضد آفتاب بهترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود، هر چند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی ضروری است.

وی درباره ضرورت استفاده از ضد آفتاب برای کودکان بالای شش ماه، اظهار کرد: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که کرم‌های ضد آفتاب قش موثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند. در افراد دارنده، استفاده از ضد آفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوع جدی تلقی شود. وی با تأکید بر این که SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای «میزان محافظت از نور خورشید» است، توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضد آفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

با وجود تمام فواید ماهی، برخی از گونه‌های آن بهتر است خورده نشوند. کارشناس نوع سم خطرناک ماهی که پخته است از رژیم غذایی حذف کنید را شناسایی کرده‌اند و دلایل برای این ادعا دارند. گربه ماهی اغلب در مزارع پرورش ماهی پرورش داده می‌شود. تولیدکنندگان آسیابایی این ماهی اغلب با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها آن‌ها را تغذیه می‌کنند. با توجه به حجم این مواد در گوشت ماهی، کارشناسان توصیه می‌کنند که گربه ماهی را از رژیم غذایی خود حذف کنید یا مصرف این ماهی را به حداقل برسانید. ماهی پانگاسیوس با توجه به قیمت بسیار مقرون به صرفه، در بین خریداران بسیار مورد تقاضا است و به طور گسترده در بسیاری از سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شود. اما کارشناسان

## به ۳ نوع ماهی لب‌نژید

با خوردن پوست کلسیم خود را فول کنید

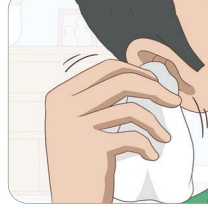
پروتئین و کلسیم هدیه‌ای است که لیبیات به ما می‌دهند و پتیر از جمله لیبیات محبوب و سرشار از کلسیم است اما بهتر است برخی افراد آن را مصرف نکنند. دکتر اختر متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه گفت: «گاه از قول طب ایرانی می‌کنند... اما آنچه باید مورد توجه باشد زمان مصرف پتیر است. جذب کلسیم در بدن ما وابسته به ترشح هورمون پاراتیروئید است که عصرها ترشح می‌شود. بنابراین اگر کتک و پتیر و ماست و... عصرها میل شود جذب خوبی خواهد داشت. جذب کلسیم در بدن نیز با سفره دارد که به همین دلیل خوردن پتیر با گردو بسیار



## هشدار درباره خشک کردن گوش پس از حمام

یک متخصص گوش و حلق بینی گفت: اگر از قبل برده گوش دچار باکتری، عفونت گوش میانی یا خارجی باشد، نیازی نیست مقدار آب وارد شده را خارج کنید. علیرضا مصباحی اظهار کرد: شکل کانال گوش کلاب به صورتی است که اگر فرد زیر دوش آب حمام قرار بگیرد و مقداری از آن وارد گوش شود، هیچ مشکلی را برای او ایجاد نخواهد کرد و اصلاً نیازی به خارج کردن آن مقداری وجود ندارد. او در ادامه افزود: اگر از قبل برده گوش دچار پارگی، عفونت گوش میانی یا خارجی نشده باشد، نیازی نیست مقدار آب وارد شده را خارج کنید. زیرا مقدار کم آن که به گوش آسیب وارد نمی‌کند.

مصباحی بیان کرد برخی افراد اصرار بر تمیز کردن گوش خود با آب را دارند که این عمل اشتباهی است. برای تمیز کردن گوش و خشک کردن آن باید از یک شست‌وآب از راه دور استفاده کرد. به هیچ عنوان نباید وسیله تیزی یا خاصی مانند گوش پاک‌کن برای خارج کردن مایعات از گوش استفاده کرد. زیرا آنتی‌بیوتیک پرده گوش را فرار متفاوت است. پرده گوش برخی افراد در قسمت جلور قرار دارد به همین دلیل تنها با یک حرکت اشتباه ممکن است به آن آسیب وارد شود. این اشتباهات موجب کرم‌های پرگشت‌ناپذیر می‌شود. او تصریح کرد: برخی افراد وسواس زیادی در تمیز کردن گوش خود دارند که بی دلیل مدام آن را شست‌وآب می‌دهند. مردم داخل کانال گوش چرک نیست بلکه از غده‌های پوستی خاصی ترشح می‌شوند که برای سلامت گوش ضروری هستند.



توجه: این مطلب صرفاً جهت آگاهی است و جایگزین توصیه پزشک نیست.

توجه: این مطلب صرفاً جهت آگاهی است و جایگزین توصیه پزشک نیست.







### «نارنجی وفادار» در جمع گاندوها

مصطفی جهانگیر کاپیتان پیشین تیم سایپا و بازیکن سابق تیم ملی که یکی از کوردداران بازی در لیگ برتر هم به شمار می رود قرار است به زودی روی نیمکت سیزویوشان فولادشهر بنشیند. محمد ربیعی پس از آنکه به عنوان اسکادرا ذوب آهن در لیگ بیست و سوم انتخاب شد در اولین گام برای تکمیل کادر فنی اش، تصمیم گرفت ابراهیم صادقی کمک خود در دو فصل گذشته در مس رفسنجان را به عنوان دستیار اولش در این تیم اصفهانی نیز برگزیند. صادقی که یکی از نمادهای سایپا است و در بین اهالی فوتبال با عنوان «نارنجی وفادار» شهره است کارش را در حیطه مربیگری از سایپا و در کنار علی شایع شروع کرد و قرار است امسال در جمع سیزویدهای اصفهانی به عنوان سومین باشگاه در طول دوران مربیگری اش حضور یابد.

### سرمربی تیم ملی برکنار می شود؟

تیم ملی والیبال ایران با سرمربیگری پرهیز عطایی، دو هفته گذشته لیگ ملت‌های والیبال را بسیار کم رقم و ناکام پشت سر گذاشت. دو پیروزی مقابل دو تیم چین و آلمان و ۶ شکست برابر تیم های ژاپن، لهستان، اسلوانی، ایتالیا، آمریکا و هلند حاصل عملکرد شاکردان عطایی در دو هفته رقابت‌های لیگ ملت‌های والیبال بوده است. نتایج ضعیف به علاوه عدم چنگدگی، واگذاری مسابقه با وجود پیش رفتن دو ست از حریف و نداشتن تاکتیک و استراتژی مناسب برابر قدرت های اول و اول جهان، بیایان باعث دلزدگی و ناراحتی والیبالیست‌های ایرانی شده است. در همین ارتباط شش‌هفته اخیر چندین گزارش از کناره‌گیری عطایی در هفته سوم لیگ ملت‌های والیبال که از سه شنبه هفته آینده در آنجا هم امریکاستراتر می خورد نتیجه لازم را انگیزند احتمال برکناری یا حتی استعفا پرهیز عطایی وجود دارد.



### کار دشوار متخصص معود روی نیمکت گاندوها

## خران ذوب آهن باریعی می شود؟

### ستاره پرسپولیس لیگ ستارگان آبی پوش می شود؟



اژوبون سال‌های گذشته فوتبال ایران فاصله چندانی تا توفیق با باشگاه استقلال ندارد. بارسی شدن حضور جواد نکونام روی نیمکت آبی‌های پایتخت، مدبران این باشگاه با لاف‌های مذاکرات خود با گزینه‌های مدنظر سرمربی جدید استقلال را آغاز کردند تا تا کیسبه مطابق با اندیشه‌های تاکتیکی نکونام را در اختیار این سرمربی قرار دهند. مهرداد محمدی، ستاره ایرانی شاغل در فوتبال قطر که فصل گذشته عملکرد خوبی در لیگ ستارگان داشت و توانست در مجموع ۲۵ بازی برای السیلیه در همه رقابت‌ها، دو‌هفته گل و یک پاس گل به ثبت برساند، مذاکرات خوبی با باشگاه استقلال داشته و در صورت رخ ندادن اتفاقی ویژه، این وینگر چپ‌پا به عنوان اولین خرید نکونام در استقلال شناخته خواهد شد.

در این بین، محمدی ۲۹ ساله که سابقه بازی در تیم‌های راه‌آهن، سایپا، آوز، العربی و السیلیه را در کارنامه دارد، دو پیشنهاد جدی از سوی لیگ تری که و اندوک لیگ امارات هم پیش رو دارد که به ثبت برساند، مذاکرات خوبی با باشگاه استقلال داشته و در صورت رخ ندادن اتفاقی ویژه، این وینگر چپ‌پا به عنوان اولین خرید نکونام در استقلال شناخته خواهد شد.

### پیشنهاد ۷۰۰ هزار دلاری مدافع گرجستانی برای تمدید قرارداد

گیورگی کولیسائی مدافع گرجستانی پرسپولیس مبلغ بالایی را برای فصل آینده درخواست کرده است.

یکی از ستاره‌های فصل قبل پرسپولیس گیورگی کولیسائی مدافع گرجستانی این تیم بود که گل‌های زیادی هم برای این تیم به ثمر رساند. این بازیکن که زوج خوبی را با مرتضی پورعلی‌نجفی تشکیل داده بودند، با وجود داشتن قرارداد برای فصل آینده هنوز تکلیفش برای ادامه همکاری با پرسپولیس مشخص نیست. کولیسائی که به تازگی برای اولین بار به تیم ملی گرجستان هم دعوت شده، چند پیشنهاد از تیم‌های داخلی و خارجی دارد ولی فصل قبل با ارسال ایمیلی به باشگاه پرسپولیس خواستار اعلام شرایط باشگاه برای تمدید قرارداد شد.

برای سال دوم مبلغی در قرارداد ستاره گرجستانی پرسپولیس قید نشده و باشگاه پرسپولیس برای نگه داشتن این بازیکن که در لیست تمدیدی‌های یحیی گل محمدی هم حضور دارد، باید با توافق مالی انجام دهد. طی روزهای گذشته چند بار مدبران پرسپولیس با گیورگی در مورد تمدید قراردادش صحبت کردند ولی این بازیکن برای فصل بعد خواهان دریافت دستمزد ۷۰۰ هزار دلاری شده است. مبلغی که بسیار بالا به نظر می‌آید و از توان باشگاه پرسپولیس خارج است. مدبران پرسپولیس با درخواست اولیه کولیسائی مخالفت کردند ولی مذاکره برای تمدید قرارداد با این بازیکن ادامه دارد. مدافع گرجستانی برای ماندن در پرسپولیس باید از درخواستش کوتاه بیاید، در غیر این صورت راه او و پرسپولیس از هم جدا خواهد شد. به غیر از این موضوع، مشکل دیگر در راه تمدید قرارداد با کولیسائی مربوط به قوانین نقل و انتقالاتی می‌شود که باشگاه‌ها اجازه پرداخت دستمزد به دلار و یورو را نخواهند داشت. پرسپولیس مجبور است به لیر، ریال و یا درهم با کولیسائی قرارداد ببندد ولی هنوز این موضوع مورد موافقت بازیکن قرار نگرفته است.

راه رده ششم برسانند، مدافع شد فصل گذشته را با تکیه زدن به سکوی پانجم به پایان برساند. اگر فرض را بر این بگیریم که مورینیو فوتبال ایران همین روند رو به رشد را در فصل پیش رو هم در پیش بگیرد بدون شک بازگشت ذوب آهن به جمع مدعیان لیگ در لیگ ۲۳ محقق خواهد شد.

محمد ربیعی برای نیل به این منظور اما غیر از بهره گیری از علم مربیگری خود و تجربیات ارزشمندش به کادر فنی قوی و مجرب‌های اثر گذار نیاز دارد. او اولین گام در این راه را با برگزینش ابراهیم صادقی، دستیار سابقش در دو فصل گذشته، محکم برداشته است. اما خوان‌های دیگری هم در راه دارد که گذر از آنها به راحتی انتخاب دستیار اول نخواهد بود. ذوب آهن تیمی بی ستاره است و باید در بازاری به ستاره چینی برود که هیچ ستاره و پر فروغی در آن به فروش نمی‌رسد. سوت و کور بودن نقل و انتقالات این فصل از حضور بازیکنان سرشناس در کنار بوجه پایین ذوبی‌ها می‌تواند ربیعی را در پارگی مناسب با مشکل مواجه کند. این مربی جوان برای عبور از این خوان البته می‌تواند مدبران باشگاه را متقاعد کند که با جیبی پر پول به خرید بازیکنان خارجی با کیفیت بروند. شاید هم ربیعی خواهد همچون سالی که مسیسی‌ها را به لیگ برتر آورد با حفظ آنج فعلی و البته با ایجاد شرایط انگیزشی، رتبه ذوبی‌ها در جدول لیگ را نسبت به فصول اخیر بهبود بخشد یا دست به دامان شوک‌های غیر فوتبالی شود که معتقد است به تیمش باور و اعتماد به نفس خواهد داد. دهقان‌ها حلقه گمشده در جمع گاندوها در فصول اخیر، در هر حال ربیعی متخصص صعود است و بهتر از هر کسی می‌داند از چه راه و روشی می‌تواند تیم پرتافتار اصفهانی را با جایگاه سابقش برگرداند.

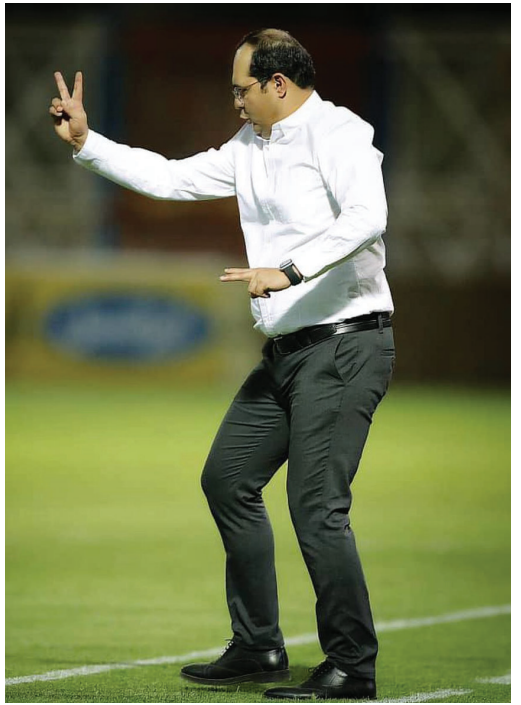
در این میان آنچه مهم است آنکه کرسی نشینان باشگاه ذوب آهن اسپانیا را برای بازگشت به رده‌های بالایی جدول زین کرده اند و الا اینقدر برای انتخاب سرمربی گاندوها دست نمی‌کردند. آنها اگر به در جازدن در میانه‌های جدول رضایت می‌دادند می‌توانستند حداقل با بقای تارتار و حفظ ثبات در تیمشان، به این معنی برسند. این موضوع، آوردن مدافع به اردوگاه خران زده سیزویوشان اصفهانی را برای ربیعی سخت تر خواهد کرد.

مرضیه غفاریان بالاخره پس از مدت‌ها امروز و فردا کردن مدبران باشگاه ذوب آهن وعده شنبه‌های معودی که هیچ وقت فراموش نمی‌شود روز یکشنبه گذشته تکلیف انتخاب سرمربی جدید گاندوها مشخص شد. سرانجام در چهارمین روز از چهارمین ماه سال نیمکت سیزو و سفیدهای فولادشهر به سرمربی‌ای رسید که یکی از گزینه‌های هدایت استقلال در فصل جاری هم بود.

محمد ربیعی پس از ۲۲ سال حضور در جرگه مدبران قرار است در لیگ ۲۳ ردهای سرمربیگری در ذوب آهن را به تن کند. این اسکادرا جوان که پیش از این موفق شده با عبور از راه‌های پرتلاطم در لیگ‌های مختلف و در گرمی‌نند، سرمای‌ار دبیول و همچنین روزهای کوبری رفسنجان تیش را به سلامت به لنگرگاه برساند حالا راهی اصفهان شده تا در دست گرفتن سکان هدایت ذوبی‌ها جالش جدیدی را در این عرصه و این بار در نصف جهان تجربه کند.

آقای خاص فوتبال ایران متخصص صعود از لیگ‌های پایین به لیگ‌های بالاتر است اما می‌داند برای صعود ذوب آهن از رده نهم به جمع مدعیان لیگ برتر کار دشواری در پیش خواهد داشت. ربیعی ۴۲ ساله که پیش از تیمی از عمرش را با نشتن روی نیمکت تیم‌های مختلف سپری کرده حالا از آن فاز تاز کاری که بین اهالی فوتبال در ایران به مربی‌توری و علمی زیادت بود فرستگ‌ها فاصله گرفته. او از سال ۸۱ تا به امروز و از لیگ بیست‌م که پای به لیگ برتر گذاشت آنقدر پیران در تیم‌های مختلف پا کرده که مدبران استقلال را مجاب کرد نام او را هم در فهرست مدبران مدنظر برای سرمربیگری در این تیم تهرانی بگنجانند.

انتخاب نکونام برای قرار گرفتن در رأس استقلال، باعث شد ربیعی راهی اصفهان شود و آموخته‌ها و تجربه‌هایش را با به دست گرفتن سکان سیزویوشان این دیار به بونه آزمایش بگذارد. ربیعی حالا باید با کشاندن ذوب آهن به رعب بالایی جدول، اوضاع این تیم را دوباره بهاری کند و پیش از این وقتی با سس رفسنجان به لیگ برتر آمد هدفش رساندن تارتاجی پوشان به جمع شش تیم اول بود و پس از آنکه در دومین سال حضورش در این تیم توانست نماینده رفسنجان در لیگ برتر



## درخواست تارتار از ذوب آهنی‌ها

که اگر موفقیتی بود، متعلق به آنهاست و اگر شکستی رقم خورد، بر عهده من است. همچنین از سرپرست تیم اعضای کادر پزشکی، تدارکات، ماساژورها و همه همراهان تیم تشکر می‌کنم که از دل و جان برای این تیم زحمت کشیدند. علاقه و عشق همگی‌ام برای بازیکنانی خواهد بود که در این دو سال مانند برادران و فرزندانم دوستان داشته و همکاری آنها را فراموش نمی‌کنم. ترمذی ندارم که به خصوص بازیکنان جوان، تاز آینده بسیار درخشانی خواهند داشت. آرزوی قلبی‌ام همیشه موفقیت ذوب‌آهن خواهد بود و امیدوارم از این پس حمایتی بیشتر و در خوش‌شان این باشگاه از سوی مسئولان انجام شود چرا که حالا بیشتر از قبل می‌دانم ذوب‌آهن چه پتانسیل‌های خوبی برای موفقیت دارد و تنها نیازمند توجه بیشتر است. همچنین به محمد ربیعی، بابت سرمربیگری در ذوب‌آهن تبریک می‌گویم و امیدوارم در ترمذی‌های تدارکات، کیفیت و اخلاقی حرفه‌ای، راه پیشرفت ذوب‌آهن را ادامه خواهد داد. از هواداران ذوب‌آهن نیز درخواست دارم بیشترین پشتیبانی را از انجام دهند و زمینه‌ساز موفقیت تیمشان شوند.»

مهدی تارتار با انتشار پستی در اینستاگرام از هواداران ذوب‌آهن خداحافظی کرد. محمد ربیعی به عنوان سرمربی ذوب‌آهن منصوب شد و جای مهدی تارتار را در این تیم گرفت. این در حالی است که تارتار در دو فصل اخیر نتایج خوبی با ذوب‌آهن گرفته بود و در روزهای گذشته نیز مذاکراتی برای تمدید قرارداد او شده بود. با این حال بازیکن سابق پرسپولیس در پستی اینستاگرامی از هواداران خداحافظی کرد و در عین حال از آنها خواست که از محذربمی حمایت کنند.

تارتار نوشت: «بعد از دو فصل کار در ذوب‌آهن و زندگی در اصفهان، هرچه از آن جا به یاد دارم، جز خاطرات شیرین و دلچسب نیست. هواداران ذوب‌آهن در روز پیروزی و شکست، همیشه همراه ما بودند و معتقدم آنها سرمایه بزرگ باشگاه هستند. در این سالها هر روز تلاش کردم بهترین تیم را در روز قبل باشم و البته قضاوت اینکه در دستمندی به هدفمان موفق بودیم یا خیر، بر عهده هوادارانی است که همیشه پشتیبان به حمایت‌شان گرام بود. دوست دارم از دستیارانم تقدیر و بزرگ کنم»



### دردسر شهباززاده برای استقلال

جواد نکونام پس از به دست گرفتن سکان هدایت آبی‌ها و ارزیابی شرایط خط حمله تیمش در فصل گذشته، در حال تدوین فهرست بازیکنان مورد نیاز خود در دست مهاجم است. این میان شایعه شده با توجه به شرایط آزمان رضایی و سجاد شهباززاده، نکونام اعتقادی به این دو بازیکن ندارد. این هم در شرایطی که هر دو آنها استقلال قرارداد دارند و گفته می‌شود رقم قرارداد شهباززاده برای فصل آینده سنگین است و همین مسئله باعث شده تا خروج این دو مهاجم به خصوص آقای گل لیگ بیستم از فهرست آبی‌ها دشوار باشد.



### ناکامی کی‌روش در برابر پسر یک پرسپولیس

تیم ملی فوتبال قطر که به عنوان میهمان در مسابقات گلدکاپ، قهرمانی کوئتا کاف، شرکت کرده در نخستین بازی در مصاف با هائیتی ۲ بر یک شکست خورد. این نتیجه در حالی رقم خورد که قطر یک بر صفر از قیش پیش بود. جالب آنجاست که سرمربی هائیتی، «کارول کلارون پلنگرو» فرزند کلارون ستاره آرژانتین در جام جهانی ۱۹۸۶ و سرمربی پرسپولیس در یک نهم‌دهم است. شکست مقابل هائیتی در گروهی که مرکزیک هم در آن حضور دارد، به منتهی حذف احتمالی شاکردان کی‌روش خواهد بود.



### دستیاران مورایس هم به اصفهان بازگشتند

دستیاران ژوزه مورایس، سرمربی پرتغالی تیم فوتبال سایپان به منظور حضور در تمرینات این تیم اصفهانی وارد ایران شدند. «ژوزی مانوئل»، «پاولو دوس سانتوس»، «ژائو پدرو» و «هوگو آلمیدا» مربیان پرتغالی سایپان هستند که به اصفهان بازگشتند تا خود را برای حضور در تمرینات طلایی‌پوشان این دیار آماده کنند. قرار است تمرینات سایپان با حضور بازیکنان و کادر فنی این تیم اصفهانی در فرادهم تیرماه آغاز شود. سکاندار پرتغالی سایپان هم مانند چهارشنبه گذشته وارد ایران شد و طی روزهای گذشته فعالیت‌های خود را در انتقالی طلایی‌پوشان اصفهان را نیز زنگر گرفته است.







و چه مثال‌های بیجا و پندهای رسایی وجود دارد اگر در دل‌های پاک نشینند و در گوش‌های شنوا جای گیرند و با اندیشه‌های مضمتم و عقل‌های با تدبیر برخورد کنند. پس، تقوی الهی در پیش گیرید چونان کسی که سخن حق را شنید و فروتنی کرد، گناه کرد و اعتراف کرد، تریسید و به اعمال نیکو پرداخته پرهیز کرد و پیش‌تاخته یقین پیدا کرد و نیکوکار شده، پند داده شد و آن را به گوش جان خرید، او را ترسانند و نافرمانی نکرد به او اخطار شد و به خدا روی آورد.  
**مولا علی (ع)**

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

مدیر عامل آیفاد در گردهمایی مدیران روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی و خدماتی خبر داد؛

## برنامه ریزی برای تأمین آب پایدار ۳۰۰ روستا در اصفهان



استان یک دغدغه و مسئله‌ای مهم است و هدف ما نیز از برگزاری این همایش نیز ایجاد تعامل سازنده با شما مدیران برای مدیریت بهینه مصرف آب بوده است. بنابراین از شما به عنوان یک شهروند می‌خواهم که حساسیت موضوع آب را لمس و با ما تعامل دو طرفه برقرار نمایید.  
 حسین اکبریان افزود: ما در هر موقعیت، نیاز به توسعه داریم و باید در این راستا مصرف بهینه همایش‌های اناق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان برگزار شده بود با بیان این مطلب و خبر مقدم به مدیران روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی و خدماتی استان اصفهان گفت: حضور گسترده شما مدیران روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی و خدماتی استان اصفهان در این همایش، نشان از آن دارد که موضوع آب در

کار سختی دانست و اظهار کرد: اگر شهروندان بدانند آب با چه سختی تهیه می‌شود مطمئناً قدر آن را خواهند دانست.  
 اکبریان خطاب به مدیران روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی و خدماتی استان اصفهان گفت: امید است برگزاری اینگونه همایش‌ها موجب یک نوع رفتار تعاملی بین ما و شما شود که ما آمادگی آن را داریم و از دیگر سونیز ما به سوی شما دست دراز کرده و منتظر ارائه ایده و پیشنهاد شما هستیم که می‌توانیم با آموزش نیروهای چهلای، مسیر مدیریت مصرف بهینه آب بهتر از گذشته طی کنیم.  
 وی با بیان اینکه هرچند در خرداد دانستن استان اصفهان از سوی مسئولان، امروز در استان اصفهان ۳۰۰ روستا با تاخر سار آروسانی می‌شود، گفت: البته با برنامه ریزی‌های انجام شده برآیند تا برای این روستاها آب پایدار تأمین شود. همچنین می‌توانیم با برگزاری جلساتی بین مدیران روابط عمومی موضوع نذل آب را که در گذشته برقرار بود، تداوم ببخشیم. مدیرعامل شرکت آیفای استان اصفهان اظهار امیدواری کرد سال آینده با ایده پردازی و ارائه پیشنهادت، به اهداف موردنظر دست یابیم. وی همچنین از همه کسانی که در برگزاری این همایش تلاش کردند تشکر و قدردانی نمود.

مصرف بهینه آب، شما باید انتقال دهنده پیام باشید و این می‌تواند تا فرهنگ سازی در این راستا صورت پذیرد. وی ادامه داد: شرکت آیفاد مسئولیت خدمات رسائی تولید و توزیع آب و همچنین جمع آوری فاضلاب را برای حدود ۵ میلیون نفر بر عهده دارد. این در حالی است که ما در مصرف سرانه آب و آب بدون درآمد در کشور معمولاً اول یا دوم هستیم و برای آب بدون درآمد هر اقدامی لازم بوده به انجام رساندیم که به ثمر نرفته است. صالح با بیان اینکه در بسیاری از ادارات استان آب بدون ملاحظه استفاده می‌شود گفت: عدم داشتن متولی خاص، نوع استفاده، بحث مالی و... از لایه‌های است که در بسیاری از ادارات آب بدون ملاحظه استفاده می‌شود. ضمن اینکه ما در مصرف آب در ادارات کنترل چندانی نداریم و از همین تریبون نیز اعلام می‌کنم که شرکت آیفای برای فضای سبز ادارات برای آبیاری آمادگی دارد تا امکانات خود را در اختیارشان قرار دهد تا آب را از دوش آن اداره برداشته شود.  
 معاون توسعه و بهره‌برداري آب شرکت آیفای استان اصفهان از موکات ۱۲ میلیارد تومانی هزینه آب آذاری که آب زیادی مصرف کرده در استان خبر داد و گفت: سرانه هزینه آب برای هر نفر در سید خاور ۳۶۰۰ تومان است و تعرفه گذاری درست می‌تواند یکی از راه‌های صرف بهینه آب باشد. وی خاطر نشان کرد: شرکت آیفاد صرفه‌جویی خاصی است و اگر تولید طلب ۱۰۰ میلیارد تومانی خود را دریافت کند چگونه می‌تواند هزینه‌های خود را تأمین نماید و به ۲۸ منطقه، ۱۰۰ شهر و ۳۰۰ روستا خدمات رسائی کند، البته شقایق افتخار است. وی با تشریح و مقایسه تأمین آب در سال گذشته که خشکسالی بود با اسسال که بارندگی هم خوب بود

گفت: ظرفیت و بارندگی خوب بوده، اما امکانات، جوارگ نبوده و نیست و حجم کار بسیار سنگین و بزرگ است.  
 صالح از برنامه ریزی جهاد اصلاح و بهینه‌سازی آب خبر داد و گفت: امید است همه ما به طرح آمایش پای بند باشیم و از مردم و شهروندان توقع داریم در حد یک شرکت خدمات رسان از ما توقع داشته باشند. وی از مدیران روابط عمومی خواست تا هر گونه شبهه را قبل از رسانه‌ای کردن یا آنها در میان گذاشته و پاسخ درست را ارسال نمایند.  
 مشاوران استاندارد و مدیر کل دفتر روابط عمومی و امور بین‌المللی استانداری اصفهان نیز گفت: امروز باید به روابط عمومی، نگاه تخصصی‌تر و مأموریت‌گرا تر از گذشته شود. چیزی که امروز خلأ آن در رسانه‌ها احساس می‌شود و اینکه امروز در این همایش شرکت آیفاد که بخش استراتژیک استان به‌شمار می‌رود در این راستا کام برداشته، بسیار خوب است.  
 مجید شمس با بیان اینکه امید داریم اسسال تابستان را با کمترین مشکل آبی سپری کنیم افزود: ما نیازمند پیشنهادت رسانه‌ها و روابط عمومی‌ها در زمینه گفتار آب هستیم. وی ادامه داد: چندی پیش از استان‌های همچون مستندلی از صدا و سیما پخش شد که البته نمی‌توانیم به آن مستند بگیم مبنی بر اینکه سرانه مصرف آب استان اصفهان دو برابر است که این امر کذب محض بوده و ما هم به پخش این مستند اعتراض و آن را پیگیری کردیم اما واقعیت آن است که غیر از مطالبی که در گذشته در زمینه آب اصفهان

**نصف جهان**  
 بامابتر دیده شوید  
[www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net)

**آگهی دعوت از بستانکاران نوبت سوم**  
 شرکت منحل در حال تصفیه نوبت مهر تلاشگران ایرانیان (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۵۴۳۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۱۴۱۸ پیرو آگهی منتشره انحلال در روزنامه رسمی شماره ۲۲۵۴۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۰ در اجرای ماده ۲۱۵ لایحه اصلاحی قانون تجارت بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که ادعا و یا طلبی از شرکت فوق دارند دعوت می‌شود بد در دست داشتن مدارک مربوطه حداکثر ظرف مدت ۶ ماه از تاریخ درج اولین آگهی به آدرس محل تصفیه این شرکت واقع در استان اصفهان، شهرستان شاهین شهر و میمه - بخش مرکزی - شهر شاهین شهر - یادگار امام - کوچه نیم فرعی ۳ شرقی [۴ غربی] - بلوار یادگار امام - پلاک ۶۷ - مجتمع شقایق - طبقه همکف - کد پستی ۸۳۳۱۵۶۳۹۴۳ م مراجعه نمایند.  
 بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچ گونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد.  
 مدیر تصفیه شرکت منحل در حال تصفیه مریم کریمی

**داوران لیگ برتری**

فصل ۱۴۰۱-۱۴۰۲	تعداد داوران: ۳۳ داور	میانگین تعداد داور: ۵/۵	بیشترین قضاوت داوران: مژگان حیدری - احمد عوبد برافسا - محمود بنیادچهر
فصل ۱۴۰۰-۱۴۰۱	تعداد داوران: ۱۴۱ داور	میانگین تعداد داور: ۵/۸	بیشترین قضاوت داوران: پیام حیدری - محمود بنیادچهر
فصل ۱۳۹۹-۱۴۰۰	تعداد داوران: ۴۰ داور	میانگین تعداد داور: ۷/۲۷	بیشترین قضاوت داوران: پیام حیدری - مژگان حیدری - معتمد رضا گلزبان

**نصف جهان**  
[www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net)