

# قتل در ختان اصفهان به دست قاچاقچیان

رئیس یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی می گوید طی ۴ سال بیش از ۱۰۰ تن زغال قاچاق در استان کشف شده است



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۱۳ شهریور ماه ۱۴۰۲ / ۳ سپتامبر ۲۰۲۳ / ۱۷ صفر ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / ۴۷۲۲ صفحه / ۸۰۰۰ تومان

## مکمل های رنگارنگ در سایت های غیرمجاز

### مصائب کثیر آل کثیر

مصائب آل کثیر تمامی ندارد. شواهد نشان می دهد اگر کارت بازی این مهاجم خوزستانی برای حضور او در تیم سپاهان صادر نشود، او نمی تواند به تیمی دیگر بپیوندد چرا که عیسی با طلایی پوشان اصفهانی قرارداد دارد. این موضوعی است که رئیس کمیته نقل و انتقالات ...



در صفحه ۷ بخوانید

## سگ های ولگرد و علاج واقعه ..

## وینگر مازاد آبی ها، سبز پوش می شود؟



عبور از تهدید خشکسالی در سایه تغییر الگوی کشت

طول شبکه برق مبارکه به اندازه فاصله آذربایجان تا زاهدان است

فرش دستباف به هیچ کشوری صادر نمی شود



محصول مرغوبی که امسال خریدار ندارد

## چشمان پر آب کشاورزان پیاز کار فریدونشهری

جهان نما | وقتی خودروی فرسوده قیمت طلا می شود! | استان | آمادگی اصفهان برای کشت بهنگام پاییزه | تکنولوژی | ۵ روش کاربردی برای باز کردن قفل پتزن | سلامت | ترکیب کدام آب میوه ها با هم مفید است؟

### آگهی مزایده عمومی ۱۴۰۲/۰۶

**بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان در نظر دارد بهره برداری از رستوران زندان نجف آباد را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.**

لذا متقاضیان می توانند جهت خرید اسناد شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۲ به آدرس اصفهان، اتوبان ذوب آهن، جنب زندان مرکزی، بازرگانی بنیاد تعاون زندانیان مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۱۸ و ۳۷۸۷۲۰۹۶-۰۳۱ تماس حاصل نمایند.

مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۱ به دبیر خانه بنیاد تعاون زندانیان اصفهان می باشد. پاکت ها در روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۶/۲۲ در بنیاد تعاون اصفهان بازگشایی خواهد شد.

بنیاد تعاون زندانیان استان اصفهان

## بامابتهتر دیده شوید

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

www.nesfejahan.net

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کاشی اصفهان در ساعت ۱۳:۰۰ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ در محل شرکت تعاونی به آدرس: جاده اصفهان نجف آباد - ابتدای شهر گلدشت - جنب بانک تجارت - شرکت تعاونی مصرف کاشی اصفهان برگزار می شود. از کلیه اعضا دعوت می شود شخصاً یا وکالتاً جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.

\* ضمناً به اطلاع می رساند تعداد آراء و کالته هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود. و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی، می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۵ در محل تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید و کالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

- گزارش هیات مدیره و بازرسان
- ارائه گزارش مالی توسط حسابدار
- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱ و نحوه تقسیم سود ویژه و میزان پرداخت پاداش به اعضای هیات مدیره، مدیرعامل، بازرسان و کارکنان و بودجه شرکت.
- ارائه گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه شرکت تعاونی.
- تعیین روزنامه کثیرالانتشار اصلی و علی البدل
- تصمیم گیری در رابطه با تعیین سهم سهامداران از زمین و اموال غیر منقول تعاونی
- اصلاح بند ۸ ماده ۱۵ بین نامه وظایف، اختیارات و حقوق و مزایای مدیر عامل

هیات مدیره تعاونی مصرف

### آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت کلارد (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۶۲۵۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۷۳۸۱۰

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت کلارد (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۶۲۵۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۷۳۸۱۰ دعوت به عمل می آید. که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده به تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ راس ساعت ۸ صبح و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده به تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ راس ساعت ۱۰ صبح در محل اصفهان - خیابان شیخ صدوق شمالی خیابان هفت دست شرقی - پلاک ۱۹۹ کد پستی ۸۱۶۴۶۱۳۵۴۱ تشکیل می گردد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه: ۱- مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۸ صبح - اصلاح ماده های ۱۸ و ۱۹ اساسنامه

۲- مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ساعت ۱۰ - انتخاب مدیران

هیات مدیره





### کابل USB-C انکر ۸۵۵۳؛ یک کابل جانسخت

برخی از کابل‌ها مقدار بالای داند که می‌توانند تا سال‌ها انجام وظیفه کنند و لازم نیست نگرانی آسیب دیدن آن‌ها باشید. در این‌صورت ویدیو کابل USB-C انکر ۸۵۵۳ را بررسی می‌کنیم که به یکی از کابل‌های بسیار مقاوم در بازار ایران محسوب می‌شود و باید ببینیم آیا روی هم رفته ارزش خرید بالایی دارد یا نه.

بر اساس ادعای شرکت سازنده، این کابل ۲۵ برابر مقاوم‌تر از حالت عادی است. کابل USB-C انکر ۸۵۵۳ جنس بسیار خوبی دارد و زمانی که آن را لمس می‌کنید، حس خوبی را منتقل می‌کند. انتقال سرعت با بالاتر از استاندارد، در خرید کابل USB-C انکر ۸۵۵۳ شک نکنید.



یکی از ویژگی‌های مهم این کابل این است که از توان ۱۰۰ وات پشتیبانی می‌کند و در ضمن از فناوری PD هم بهره می‌برد و بنابراین برای انواع و اقسام گجت‌ها می‌تواند بهترین سرعت شارژ را ارائه کند. بنابراین روی هم رفته اگر به یک کابل دو سر USB-C با دوام و قابلیت انتقال سرعت بالا نیاز دارید، در خرید کابل USB-C انکر ۸۵۵۳ شک نکنید.

## ۵ روش کاربردی برای باز کردن قفل پترن



اگر شما هم قفل پترن گوشی اندرویدی خود را فراموش کرده‌اید و قصد باز کردن آن را دارید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید. سیستم عامل اندروید از بین‌گذاشتن رمز یا پترن خود را فراموش می‌کند و سطح امنیت قابل قبولی را به کاربران ارائه می‌کند. با این حال اگر رمز یا پترن خود را فراموش کنید، کار سختی برای وارد شدن به گوشی خواهید داشت. آیا امکان باز کردن قفل پترن گوشی‌های اندرویدی بدون رست فکتوری کردن وجود دارد؟

با انجام این کار طرف چند دقیقه، با یک دسترسی به گوشی خود را به دست خواهید آورد. بزرگترین مشکل روش فوق این است که تنها روی گوشی‌های مجزا به اندروید ۴.۲ یا قدیمی‌تر قابل استفاده است. در حال حاضر تعداد کاربرانی که از این نسخه از سیستم عامل خود استفاده می‌کنند، بسیار اندک است. بنابراین روش گفته شده تنها برای درصد کمی از کاربران قابل استفاده خواهد بود.

در گام بعدی از شما خواسته می‌شود که بین چند گزینه‌ی معرفی کنید. بار دیگر روش Lock کلیک کنید تا گوشی‌تان به طور کامل آنلاک شود. اگر گوشی شما خاموش باشد، باید برای استفاده از Find My Device، آن را در مد ریکاوری قرار دهید. همچنین در صورتی که قفل FRP را در گوشی خود فعال کرده باشید، روش گفته شده مورد استفاده نخواهد بود.

از طریق مرورگر کامپیوتر خود وارد وبسایت findmymobile.samsung.com شوید. ساسونگ خود وارد شود. گزینه Lock My Screen را از پائل شده چه انتخاب کرده و پس از کلیک کردن روی Unlock، در صفحه جدید ظاهر شده، مجدداً گزینه Unlock را انتخاب کنید. در این مرحله، رمز اکانت ساسونگ خود را وارد کنید تا الگوی گوشی‌تان به طور کامل پاک شود. بزرگترین ایراد روش دوم، آن است که تنها برای گوشی‌های ساسونگ قابل انجام است.

روش پنجم: باز کردن قفل پترن از طریق دستورات ADB. راه پائین برداشتن پترن گوشی اندرویدی نیز استفاده از ADB و فرامین آن برای برداشتن قفل است. پوش انجام کار به صورت زیر خواهد بود: یکجای ADB را دانلود کرده و تمامی یکجای‌های مورد نیاز توسعه‌دهندگان را روی کامپیوتر خود نصب کنید. سپس گوشی اندرویدی قفل شده خود را از طریق سیم به کامپیوتر وصل کرده و در پوشه نصب ADB سرویس Command Prompt ویندوز را باز کنید. adb shell rm /data/adb/gesture.key را تایپ کنید و اینتر را بزنید. فشردن دکمه سیم گوشی خود را از کامپیوتر جدا کرده و ریست کنید.

روش چهارم: باز کردن قفل پترن بدون استفاده از کامپیوتر. اگر گوشی اندرویدی شما قدیمی‌تر بوده و از نسخه ۴.۴ به قبل اندروید استفاده می‌کنند، می‌توانید با استفاده از گزینه Forget Pattern که در زیر صفحه وارد کردن پترن قابل مشاهده است، حتی بدون استفاده از کامپیوتر هم دستگاه خود را آنلاک کنید! برای این کار نیازی نیست دستگاه خود را ریست کرده یا حتی آن را از طریق کابل به کامپیوتر وصل کنید، بلکه تنها لازم است مراحل زیر را به انجام برسانید: پترن اشتباهی را روی گوشی خود وارد کرده و سپس گزینه Forget Pattern را فشار دهید تا با دو گزینه Backup Pin و ریورس شوید. در گام بعدی، گزینه Google Account را انتخاب کرده و مشخصات اکانت گوگل خود را وارد کنید.

روش سوم: استفاده از سرویس Find My Device. اگر گوشی اندرویدی شما از نسخه ۷.۱ به قبل این سیستم عامل استفاده می‌کنند، می‌توانید با استفاده از قابلیت Find My Device گوگل، پترن گوشی خود را عوض کنید. در این میان البته لازم است که از قبل، این سرویس را با اکانت گوگل خود لینک کرده باشید. روش انجام کار، به صورت زیر خواهد بود: وبسایت Find My Device را روی مرورگر کامپیوتر خود باز کنید و مشخصات اکانت گوگل خود که قبلاً در گوشی هم وارد کرده‌اید را وارد نمایید. سپس دستگاه خود را انتخاب کنید و گزینه Lock را بزنید.

#### روش اول: استفاده از نرم افزار Tenorshare

این روش فاقد هیچگونه محدودیت خاصی بوده و از طریق نرم افزار Tenorshare ۴.۰، تمامی رمزهای اندرویدی اعم از بین‌گذاشتن نمایش، اطلاعات هویت بیومتری و فیس آیدی را پاک می‌کند. روش باز کردن قفل پترن یک گوشی اندرویدی از طریق نرم افزار اشاره شده، به صورت زیر است: اپلیکیشن Tenorshare Android Unlocker را دانلود کرده و نصب کنید. سپس گوشی اندرویدی خود را از طریق کابل USB به کامپیوتر متصل نمایید. در صفحه اصلی نرم افزار، گزینه Remove Screen Lock را انتخاب کنید. برای این کار، کلید Start فشار دهید تا فرآیند حذف پسورد آغاز شود. سپس با فشردن کلید OK، فرآیند را تایید نمایید. راهنمای‌های روی صفحه را دنبال کرده و پس از بوت کردن، گوشی خود را در حالت Recovery Mode و سپس، ریستارت کردن دستگاه، قفل گوشی اندرویدی خود را با کمترین دردسر و بدون نیاز به ریست فکتوری باز کنید.

#### روش دوم: استفاده از سرویس Find My Mobile برای باز کردن قفل پترن گوشی‌های ساسونگ

اگر گوشی اندرویدی شما سامسونگ است و آن را به یک اکانت اختصاصی سامسونگ متصل کرده‌اید، می‌توانید با استفاده از سرویس Find My Mobile، قفل پترن گوشی را حذف نمایید. این قابلیت به کاربر اجازه می‌دهد که بدون نیاز به پین و صرفاً از طریق اطلاعات حساب ساسونگش، قفل پترن گوشی اندرویدی خود را باز کند. برای استفاده از این روش، مراحل زیر را طی کنید:

## تمام ربات‌های هوش مصنوعی را در جیب خود داشته باشید

برنامه دستکاپ جدید هوش مصنوعی که به شما امکان می‌دهد از همه ربات‌های هوش مصنوعی در یک مکان استفاده کنید و نیاز شما به دیگر چت‌بات‌های AI را از بین می‌برد. هوش مصنوعی پو به تازگی یکی از سری‌های پرطرفدار جدید دریافت کرده و اکنون در وب iOS، اندروید و مک در دسترس است. ابزار چت‌بات هوش مصنوعی که توسط پلتفرم پرش با پاسخ Quora ایجاد شده، با ادیت‌های جدید شما را از تمام ابزار چت‌بات هوش مصنوعی بی‌نیاز می‌کند. از جمله ویژگی‌های جدید آن می‌توان به یک برنامه مک، توانایی انجام چندین مکالمه همزمان با یک ربات هوش مصنوعی و دسترسی به مدل متا Llama2 اشاره کرد. پلتفرم Quora پلیکیشن موبایل Poe را برای اولین بار در دسامبر ۲۰۲۲ معرفی کرد که در ابتدا خصوصی بود، اما پس از راه‌اندازی نسخه عمومی آن اکنون همه می‌توانند از این ابزار استفاده کنند. گفته می‌شود در به‌روزرسانی‌های آینده، Poe قرار است به عنوان یک محصول جداگانه و مستقل از Quora عرضه شود. پو در واقع یک هوش مصنوعی مستقل نیست و پلتفرمی است که به توسعه‌دهندگان این امکان را می‌دهد تا هوش‌های مصنوعی مختلف را به شکل ربات‌هایی به این پلتفرم بیاورند. بنابراین هر کسی می‌تواند در این پلتفرم ربات هوش مصنوعی جدید خود را بسازد. Poe نیاز کاربران به مراجعه به چندین وبسایت را از بین برده و آنها می‌توانند با این پلتفرم به چندین ابزار هوش مصنوعی دسترسی داشته باشند. طبق ایمیلی که اخیراً برای کاربران هوش مصنوعی پو ارسال شده، توسعه‌دهنده‌ی آن همچنین در حال برنامه‌ریزی یک سطح سازمانی است تا شرکت‌ها بتوانند پلتفرم را برای کارکنان خود مدیریت کنند.

هدف اصلی هوش مصنوعی پو این است که هر یک از ربات‌های هوش مصنوعی باشد. Adam D'Angelo، مدیر عامل شرکت مادر پو یعنی Quora نیز در هیئت مدیره OpenAI حضور دارد و معتقد است تعداد ربات‌های هوش مصنوعی بسیار زیاد است و توسعه برنامه‌ای که بتواند امکانات آنها را در یک مکان ارائه دهد بسیار کاربردی خواهد بود. هوش مصنوعی پو نیز با همین هدف توسعه یافته و می‌خواهد نرم‌افزاری باشد که کاربران بتوانند تمام چت‌بات‌های هوش مصنوعی را در یک مکان داشته باشند. ID'Angelo اخیراً گفته: «فکر نمی‌کنم این اکوسیستم عظیم مشابه آنچه وب امروز است خواهد بود.» شما می‌توانید با استفاده از پلتفرم Poe، چندین ربات کاربردی دسترسی داشته باشید که این ربات‌ها اکثراً رایگان هستند. پلتفرم هوش مصنوعی پو همچنین به شما امکان می‌دهد برای دسترسی نامحدود به همه ربات‌های موجود، یک اشتراک را بپردازد. تا ۱۹ دسامبر ۲۰۲۰ دلار در سال پرداخت کنید. نسخه جدید چت‌بات‌های هوش مصنوعی پو و موبایل پو عمل می‌کند که به شما امکان می‌دهد با ربات‌هایی مانند OpenAI ChatGPT، Claude Anthropic و دیگر چت‌بات‌ها صحبت کنید. هوش مصنوعی پو همچنین یک پلتفرم ایجاد ربات API خاص خود است و اکنون به توسعه‌دهندگان اجازه می‌دهد تا در چه نوع‌های خود را تنظیم کنند. بر اساس ایمیلی که منتشر شد و به‌روزرسانی‌های محصول جدید را اعلام کرد، سه ربات جدید و جدید است. دسترسی به مدل متا Llama2 متا ارائه می‌دهند. علاوه بر این، Poe اکنون به شما امکان می‌دهد تا چندین مکالمه با یک ربات انجام دهید. ربات‌ها را از طریق صفحه کاشن آوش جستجو کنید و از پلتفرم به زبان ژاپنی بهره ببرید.



## هوای میت ۶۰ پرو معرفی شد



گوشی پرچمدار سال ۲۰۲۲ هوای ۱۲ کیگ رم و ۵۱۲/۲۵۶ گیگ با ۱ ترابایت حافظه داخلی عرضه می‌شود که شما می‌توانید با یک کارت حافظه، آن را تا ۲۵۶ گیگابایت دیگر افزایش بدهید. بخش‌های ارتباطی این محصول چینی را هم‌وای فای ۵G/۵G، بلوتوث ۵.۲، NFC و تماس ماهواره ای تشکیل می‌دهد. همانطور که انتظار می‌رفت، روی جدیدترین پرچمدار هوای خیری از اندروید نیست و با سیستم عامل اختصاصی هارمونی او اس ۴ عرضه می‌شود. این سیستم عامل که حالا برقی برای اندروید و آی‌اواس تبدیل شده، امکانات جذابی مثل تشخیص چهره سه‌بعدی (نظیر Face ID ایفون)، امکانات مبتنی بر هوش مصنوعی دوربین و نمایشگر همیشه روشن را ارائه می‌کند. هوای همچنین از یک مدل هوش مصنوعی اختصاصی به نام PanguT3.0 AI روی این دیوایس استفاده کرده که باعث هوشمندتر شدن همه چیز می‌شود. در نهایت به قیمت هوای میت ۶۰ پرو می‌رسیم. برای خرید نسخه ۵۱۲ گیگابایتی پرچمدار جدید هوای باید چیزی در حدود ۹۶۱ دلار بپردازید. ویژگی‌های پرچمدار جدید نسخه ۲۵۶ گیگابایتی و ۱ ترابایتی آن هنوز اعلام نشده است.

دیجیتال ۱۰۰ برابری مجهز شده است. سیستم دوربین این گوشی همچنین مثل دوربین‌های فرار، کمیاتی هوای خیلی بزرگ و صدا سیستمی به نام XMAGE وظیفه مدیریت رنگ دوربین‌ها را بر عهده دارد و حالت‌های مختلفی مثل ماکرو، عکاسی شانه، حالت حرفه‌ای، اسلوموشن و غیره را در اختیار کاربران می‌گذارد. علاوه بر این، شامل یک ریدیم ۴ بعدی کو فوس پیش‌بینی کننده است تا تصاویر شما تاز نشوند. برای عکاسی سلفی هم یک دوربین ۱۲ مگاپیکسل با پشتیبانی از HDR به کار گرفته است. دو سوراخ دیگر روی نمایشگر این گوشی مربوط به تجهیزات تصویربرداری سه‌بعدی چهره هستند. یک باتری با ظرفیت ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی در قلب این گوشی به کار رفته که به صورت سیمی با توان ۸۸ وات و با سیستم بی‌سیم می‌شود. علاوه بر این با پشتیبانی از فناوری شارژ بی‌سیم مکس، می‌تواند سایر دستگاه‌های شما را با توان ۲۰ وات و به سرعت شارژ کند. از ویژگی‌های جذاب دیگر هوای میت ۶۰ پرو می‌توان به گواهی IP68 برای مقاومت در برابر سقوط با عمق ۱.۵ متری آب به مدت ۳۰ دقیقه (و البته گرد و غبار) بدون نیاز به قاب محافظ اشاره کرد. ابعاد این گوشی ۱۶۶ در ۷۹ در ۸.۱ میلی‌متر وزن آن ۲۲۵ گرم است.

گوشی هوای میت ۶۰ پرو ۳ سوراخ دوربین روی نمایشگرش معرفی شد. پس از شایعات و گمانه‌زنی‌های فراوان، کمیاتی هوای خیلی بزرگ و صدا از گوشی پرچمدار جدید خوش، هوای میت ۶۰ پرو در چین رونمایی کرد. این گوشی هوشمند حاوی پیشرفته‌ترین قابلیت‌ها و یک ماژول دوربین گرد روی قاب پشتی خوش است. اما شاید جالب‌توجه‌ترین ویژگی آن، حضور ۳ سوراخ روی نمایشگرش است. به نظر شما چرا در اینجا سه تا حفره وجود دارد؟ همانطور که در بالا هم گفتیم، Mate 60 Pro یک گوشی پرچمدار با پیشرفته‌ترین امکانات دیوایس موبایل است. از نمایشگر گرفته تا زیر قاب، تمام بخش‌های این گوشی پیشرفته هستند. در جلوی این گوشی یک نمایشگر OLED LTPO با رزولوشن اچدی پلاس و نرخ نوسازی متغیر تا ۱۲۰ هرتز دیده می‌شود. هوای پرو برای محافظت از این نمایشگر نیز از شیشه مستحکم به نام «Kunlun» روی آن استفاده کرده است. گوشی هوای میت ۶۰ پرو Huawei Mate 60 Pro به ماژول دوربین سه‌گانه پشتی شامل سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسل، دوربین ۱۲ مگاپیکسل اولترا واید و یک دوربین ۲۸ مگاپیکسل تله فوتو با OIS، زوم اپتیکال ۳.۵ برابری و زوم

### بهترین ساعت برای وزن کردن چه زمانی است؟

اطلاع از نوسانات وزن به ما در توجه به سلامتی کمک شایان توجهی می کند؛ به شرط این که فرایند اندازه گیری و استفاده از وزن را درست انجام دهیم.

بیشتر ما حساب‌های معقولی روی اضافه وزن یا کاهش وزن می‌توانیم به‌توجهی نگران کننده باشد و از مشکلاتی در آینده خبر بدهد، برای همین باید درست رصد شود. کاهش وزن هم خیلی وقت‌ها می‌تواند ناشی از یک مشکل جدی در سلامت ما باشد. گاهی اوقات هم رژیم داریم و می‌خواهیم اثر گذاری آن مطمئن شویم، اما همه این‌ها در صورتی است که وزن مان را درست و با رعایت اصول اندازه‌گیری کنیم. اصولی که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

**نکته ضروری:** قبل از مرور اصول اندازه‌گیری وزن، ذکر این نکته لازم و ضروری است که نباید در خصوص مقادیر تغییر وزن، وسواس عجیب و نگران کننده‌ای داشته باشیم و هرروز با استفاده از ترازو وزن مان را سنجیم چون

خود این نگرانی و وسواس می‌تواند برای سلامت جسم و روح مان مضر باشد.

**صبح‌ها وزن را اندازه‌گیری کنید**  
بهترین زمان برای اندازه‌گیری وزن صبح بعد از خالی کردن مثانه و قبل از خوردن صبحانه است چرا که معده ما برای ساعتی طولانی خالی بوده است و وزن مان دقیق‌تر نشان داده می‌شود.

**بعد از غذا و ورزش سراغ ترازو نروید**  
حتماً می‌دانید استفاده از ترازو بعد از خوردن وعده‌های غذایی، وزن را بیشتر از چیزی که هست نشان می‌دهد و اگر هم بعد از ورزش این کار را انجام دهیم، وزن مان مقداری کمتر از چیزی که هست نشان داده می‌شود.  
**روز و ساعت خاصی تعیین کنید**  
 سعی کنید یکروز، دو هفته را برای رسیدن وزن‌تان مشخص و در همان روز هم یک ساعت معین را انتخاب کنید. وقتی

خود این نگرانی و وسواس می‌تواند برای سلامت جسم و روح مان مضر باشد. بهترین زمان برای اندازه‌گیری وزن صبح بعد از خالی کردن مثانه و قبل از خوردن صبحانه است چرا که معده ما برای ساعتی طولانی خالی بوده است و وزن مان دقیق‌تر نشان داده می‌شود. بعد از غذا و ورزش سراغ ترازو نروید. حتماً می‌دانید استفاده از ترازو بعد از خوردن وعده‌های غذایی، وزن را بیشتر از چیزی که هست نشان می‌دهد و اگر هم بعد از ورزش این کار را انجام دهیم، وزن مان مقداری کمتر از چیزی که هست نشان داده می‌شود. روز و ساعت خاصی تعیین کنید. سعی کنید یکروز، دو هفته را برای رسیدن وزن‌تان مشخص و در همان روز هم یک ساعت معین را انتخاب کنید. وقتی



### اثر پختن گوجه فرنگی بر خواص آن

گوجه فرنگی علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن، اثرات دارویی مفیدی نیز دارد. گوجه فرنگی علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن، اثرات دارویی مفیدی نیز دارد. یکی از مهم‌ترین مواد موثره گوجه فرنگی ماده‌ای به نام lycopene است که جزو کاروتنوئیدها و یک رنگدانه قرمز است که باعث قرمزی رنگ گوجه فرنگی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گوجه فرنگی پخته مانند سس گوجه فرنگی پخته بیشتر از گوجه فرنگی خام باعث افزایش یک نوع باکتری مفید برای بدن به نام Lactobacillus reuteri و فعالیت آن در روده می‌شود. همچنین، پختن گوجه فرنگی باعث می‌شود که lycopene بیشتری از آن در مقایسه با گوجه فرنگی خام در روده جذب بدن شود.



### علائم هندوانه نیترات‌دار چیست؟

بررسی قرار دهید. هندوانه باید به نسبت اندازه اش، سنگین و سفت باشد. اگر احساس می‌کنید هندوانه خیلی سبک است یا احساس می‌کنید که دارای حجم زیادی هوا درون آن است، احتمالاً مشکل وجود دارد. هندوانه‌ای که به خوبی رسیده است، هنگام بلند کردن بسیار سنگین خواهد بود. تشکیل سوراخ‌ها در هندوانه ممکن است به دلیل ورود حشرات یا مشکلات رشد ایجاد شود. در برخی موارد، این سوراخ‌ها به عنوان نشانه از حشرات تلقی می‌شوند، اما در واقعیت ممکن است مرتب با مقدار زیاد نیترات باشد. حتی اگر داخل هندوانه خراب باشد، وجود سوراخ می‌تواند باعث خرابی گوشه هندوانه شود. بنابراین بهتر است هندوانه‌ای که سوراخ دارد را خریداری نکنید.



# ترکیب کدام آب میوه‌ها با هم مفید است؟

**قهوه ای شود. این به دلیل فنل اکتیداز یا PPO اتفاق می‌افتد، آنزیمی که به طور طبیعی در آن غذاها وجود دارد. قهوه ای شدن میوه زمانی اتفاق می‌افتد که غذای حاوی آن آنزیم در معرض هوا قرار گیرد. محققان می‌خواستند ببینند آیا مصرف های تازه تهیه شده یا میوه های مختلف حاوی PPO بر میزان فلاونول های موجود در بدن تأثیر می‌گذارد یا خیر.**

محققان از شرکت کنندگان خواستند اسموتی ساخته شده با موز که به طور طبیعی فعالیت PPO بالایی دارد و اسموتی ساخته شده با انواع توت که به طور طبیعی فعالیت PPO پایینی دارد را بنوشند. شرکت کنندگان همچنین یک کیسول فلاونول را به عنوان کنترل مصرف کردند. نمونه های خون و ادرار برای اندازه گیری میزان فلاونول موجود در بدن پس از مصرف نمونه اسموتی و کیسول مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. محققان دریافتند افرادی که اسموتی موز نوشیده بودند در مقایسه با گروه شاهد، ۸۴ درصد سطوح فلاونول بیشتری در بدنشان داشتند.

اکادمی تغذیه و رژیم غذایی یک توصیه غذایی داد و به مردم توصیه کرد که روزانه ۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم فلاونول برای سلامت قلب و عروق مصرف کنند. اپتوپوانی گفت افرادی که سعی در مصرف این فلاونول ها دارند، باید اسموتی ها را با ترکیب میوه های غنی از فلاونول مانند انواع توت ها با سایر مواد که فعالیت PPO پایینی نیز دارند مانند آناناس، پرتقال، انبه یا ماست در نظر بگیرند.

با این حال، برای کسانی که می‌خواهند اسموتی را با موز یا سایر میوه ها و منسبجات با فعالیت PPO بالا مانند سیب زمینی پخته مصرف کنند، توصیه می‌شود آنها را با میوه های غنی از فلاونول مانند انواع توت ها، انگورو و کائو توت ترکیب نکنند.

برای سلامت قلب و شناختی مفید هستند و به طور طبیعی در سیب، گلابی، لمبویی، تمسک، انگورو و کائو توت یافت می‌شوند. یک سیب را برش بزنید یا پوست موز را بکنید تا میوه به سرعت

مختلف فنل اکتیداز آنزیمی در بسیاری از میوه ها و سبزیجات) بر سطوح فلاونول های موجود در غذا برای جذب بدن تأثیر می‌گذارد. استفاده کرد. فلاونول ها گروهی از ترکیبات فعال زیستی هستند که

تحقیقات جدید در دانشگاه کالیفرنیا، دیویس، نشان می‌دهد که ترکیب برخی از مواد اسموتی‌ها می‌تواند بر اثر این مواد غذایی در بدن شما تأثیر بگذارد. این مطالعه از اسموتی ها، برای آزمایش اینکه چگونه سطوح

### اگر دائماً درد زانو دارید بخوانید

پارگی مینیسک پارگی مینیسک زانو نتیجه آسیب دیدگی ناشی از پیچ خوردگی زانو می‌باشد. بیمار از زانو درد هنگام صاف کردن پا، قفل کردن زانو، صدا دادن زانو و ورم زانو شکایت می‌کند. برای تشخیص این بیماری از ام آر آی یا آرتروسکوپی استفاده می‌شود. پارگی رباطهای صلیبی و جانبی زانو پارگی رباطهای زانو باعث درد، تورم، بی ثباتی و احساس خالی کردن زانو می‌شود. برای تایید تشخیص ام آر آی یا آرتروسکوپی استفاده می‌شود. آسیب دیدگی کشکک کشکک تاندون کشکک و ساختارهای اطراف کشکک، عکس مختلفی دارد که از این علل می‌توان به نر می کشکک التهاب تاندون کشکک و نیمه در رفتگی یا در رفتگی کشکک اشاره

ممکن است که آرتروز از آسیب مفصلی مادرزادی، آسیب های ناشی از ورزش و یا حرکات سنگین و تکراری زانو به وجود آید. آرتروز روماتوئید یک بیماری خود ایمنی است که در آن بدن پروتئین های مشخصی را تولید می‌کند که به مفصل حمله میکنند. این بیماری باعث درد و گرم شدن مفصل، التهاب مفصل، خشکی مفصل در صبح و کاهش دامنه حرکتی می‌شود. مفصل کوچک دست و پا قبل از بقیه مفصل تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در این بیماری مفصل دو طرف بدن به صورت متوازن درگیر می‌شوند زانو از جمله مفصلی است که تحت تاثیر آرتروز روماتوئید قرار می‌گیرد. آسیب دیدگی ساختارهای زانو منجر به زانو درد می‌شود. برخی از این آسیب دیدگی ها از قرار زیر است:

### نشانه‌های کووید طولانی مدت

هیچ آزمایشی برای تشخیص کووید طولانی مدت وجود ندارد. پزشکان تشخیص کووید طولانی را بر اساس سابقه پزشکی و بیماری‌های مشخص می‌دهند. از جمله بقیه قبلی ابتلا به کووید با داشتن آزمایش مثبت یا علائم و احتمال ابتلا به این بیماری یا توجه به شواهد اپیدمیولوژی و همچنین انجام معاینات پزشکی. شایع ترین علائم کووید طولانی مدت عبارتند از: احساس تنگی نفس، از دست دادن بویایی، حسگی مفرط و دردهای عضلانی. البته نشانه‌های دیگری هم مانند درد یا گرفتگی در قفسه سینه، بی خوابی یا مشکلات مربوط به خواب، مشکلات مربوط به حافظه و تمرکز که به اصطلاح «مه مغزی» نامیده می‌شود یا سرگیجه، تپش قلب و سوزن سوزن شدن بدن می‌تواند مربوط به سندرم کووید طولانی باشد.



این بیماران ممکن است درد مفصلی و اضطراب را هم تجربه کنند و افراد مبتلا به کووید طولانی مدت شاهد علائمی مانند زوز گوش، گوش درد، بی‌خوابی و تپش قلب و ضایعات پوستی، سرفه، سردرد، تغییر در حس بویایی یا چشایی، درجه حرارت بالا، گلودرد، احساس کسالت، اسهال، معده درد و از دست دادن اشتها نیز می‌توانند باشند. کووید طولانی مدت در کودکان کمتر شایع است، اما در صورت ابتلا کودکان به این بیماری، نشانه‌های آن می‌تواند به صورت علائم حلقی، حسگی و اختلالات خواب باشد. ماینسک مدت کووید طولانی حدود ۴ تا ۳ ماه است، اما در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد. اکثر علائم طولانی مدت کووید در عرض ۱۲ ماه خود به خود از بین می‌روند، اما در بعضی موارد ممکن است تا ۳۴ ماه هم طول بکشد. دچار ابتداء کمی از افراد مبتلا به کووید طولانی ممکن است دچار اثرات سوء دائمی بر ریه‌ها، قلب و نخچه شدن خون در بدن شوند. همچنین احتمالاً ابتلا به دیابت هم در این افراد وجود دارد.





### چرا گلر استقلال به تیم ملی دعوت نشد؟

امیر قاسمی روز جمعه روز سه‌شنبه ۲۴ بازیکن را برای حضور در اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتبال کشورمان و برگزاری ۲ بازی دوستانه مقابل بلغارستان و انگولا به تیم ملی کشورمان اعلام کرد. پس از اعلام این لیست بهام‌هایی در مورد دعوت نشدن سید حسین حسینی به اردوی تیم ملی مطرح شد. طبق پیگیری‌ها، عدم حضور گلر استقلال در لیست نهایی زرنال ۲ دلیل داشت: اول اینکه مربی دروازه‌بان‌های رومانیایی تیم ملی که سال‌ها با اخباری در تراکتور کار کرده نظرش این بوده که دروازه‌بان فعلی گلر گهر که در ۳ هفته ابتدایی لیگ موفق به ثبت گلین ششید، جزء نفرات شایسته‌ست در دروازه‌بان برای این اردو است. دومین دلیل هم اینکه نام حسینی به عنوان یکی از سهمیه‌های فرانس‌گال برای همراهی تیم امید در بازی‌های آسیایی هانگ‌زو قرار گرفته است.



### وینگر مازاد آبی‌ها، سبزیپوش می‌شود؟

مصطفی جهان‌آرا ضعیف خط حمله ذوب آهن صدای سرمربی این تیم اصفهانی را هم در آورده است. در همین راستا شنیده شده محمدریبی برای رفع معضل گلزنی تیمش که به استثنای گل به خودی پرسپولیس حافظ در بازی اول خود ۲ گل به ملوانان زده اند، قصد به ترمیم خط آتش گانگوه‌ها با خرید مهره هجومی دارد. از سبحان خاقانی و وینگر استقلال (و امید لطیفی (مهاجم مس رفسنجان) به عنوان جدی‌ترین گزینه‌های مدنظر ریبی نام برده می‌شود. جالب آنجاست که خاقانی پیش از اینکه در آخرین ساعات نقل و انتقالات تابستانی و به پهنانه بازی‌اش جا برای خریدهای خارجی استقلال در لیست مازاد تکویر نام بگیرد هم در باشگاه ذوب پیشنهاد داشت اما آبی پوشان راضی به صدور رضایتنامه او نشده بودند.

### آقای گل توجیه شد و به تیم ملی برگشت



شهریار مغالو بعد از غیبت در اردوی تیم ملی دیروز در اردوی شاگردان امیر قاسمی شرکت کرد. مغالو که در تیم ملی فوتبال ایران سابقاً آقای گل توجیه شد و به تیم ملی برگشت. او در اردوی شاگردان امیر قاسمی شرکت کرد. مغالو که در تیم ملی فوتبال ایران سابقاً آقای گل توجیه شد و به تیم ملی برگشت. او در اردوی شاگردان امیر قاسمی شرکت کرد.

### مصائب کثیر آل کثیر



نمی‌تواند با پیراهن تیم دیگری هم بازی کند. همین موضوع نشان می‌دهد که سپاهانی‌ها قصد ندارند نیمی پست تابستانی خود را از دست بدهند. حتی اگر شده مجبور باشند از او استفاده نکنند. البته یک احتمال دیگر هم وجود دارد و آن اینکه طلایی پوشان به بی‌ایراد بودن قرارداد‌های خود اطمینان کامل دارند. در غیر این صورت سپاهان می‌توانست پیش از به پایان رسیدن زمان دادوستد در بازار تابستانی، با فسخ قرارداد خود با عیسی، از زیر بار پرداخت هزینه اضافه به بازیکنی که قادر به استفاده از وی نیست، شانه خالی کند. اما سپاهانی‌ها با علم به صحت قراردادهای خود و با در نظر گرفتن این موضوع که علاوه بر لیگ و پریمیر و جام حذفی امسال باید در چپه حساس تری نیز به جدال با حرفتانی بروند که سهمیه روزرتوری نسبت به تیم‌های ایرانی دارند، عیسی را حفظ کرده اند. برپیراهن نیست اگر مدعی شومیم کسب موفقیت در این سه آوردگاه بوده که سنگدلان پرتغالی این تیم اصفهانی را بر این داشته که با وجود پهرمندی از مهره‌های هجومی با کیفیت، با خرید چند مهاجم تأثیرگذار دیگر در پنجره تابستانی بر آتش خط آتش طلایی‌ها بیافزاید. با این تفاسیر، به نظر می‌رسد بهترین است پرسپولیس‌ها برای تقویت خط حمله تیم خود سراغ گزینه‌های دیگر بروند. چون نه با دست پس زدن و با یا پیش کشیدن آنها راه‌حل مناسبی برای سرخ‌پوش شدن مهاجم خوبی سابق این تیم برای بازیکن خواهد بود و نه پارامی‌ها کاپیتان‌های پرسپولیس برای بخشش عیسی از سوی جیسی می‌تواند گره از این اتقال را باز کند. عیسی آل کثیر بازیکن آزاد نیست که بتواند هر وقت خواست ساکنش را روی کوشش بگذارد و اصفهان را به مقصد تهران یا حتی تبریز ترک کند. این بازیکن با سپاهیان قرارداد بسته و حتی اگر خروج از این تیم را داشته باشد باید تا پایان نیم‌فصل صبر کند. گریبیم که مشکل صدور کارت بازی برای او هم حل نشود باز هم بعد است که سپاهانی‌ها حتی در بازار زمستانی هم راضی شوند رضایتنامه این مهاجم ۳۳ ساله را برای تیم‌های سرخ‌پوش صادر کنند. چراکه تجربه ثابت کرده سپاهان ستاره‌هایش را به نظر فراق از دست نمی‌دهد. در این میان مهره بیشتر متوجه آل کثیر خواهد شد؛ مهاجمی که پس از سپری کردن محرومیت کامل از تیم پرسپولیس، نیم فصل نخست فصل گذشته را به دلیل مصدومیت از دست داد و این فصل هم فعلاً با لاکتیکف است و اگر مشکلتش حل نشود در خوش‌بینانه‌ترین حالت ممکن یک نیم فصل دیگر را از دست خواهد داد.

شهریار مغالو بعد از غیبت در اردوی تیم ملی دیروز در اردوی شاگردان امیر قاسمی شرکت کرد. مغالو که در تیم ملی فوتبال ایران سابقاً آقای گل توجیه شد و به تیم ملی برگشت. او در اردوی شاگردان امیر قاسمی شرکت کرد.

### هافبک ایرانی الوحده راهی بلغارستان می‌شود



احمد نوراللهی برای همراهی تیم ملی در سفر به بلغارستان مشکلی ندارد. نام احمد نوراللهی در فهرست ۲۴ نفره تیم ملی فوتبال کشورمان برای برگزاری ۲ بازی دوستانه مقابل بلغارستان و انگولا قرار گرفته است. این در شرایطی است که هافبک ایرانی تیم الوحده برای دریافت ویزای بلغارستان با مشکلاتی مواجه شده بود اما در نهایت با پیگیری‌های دیپارتمان تیم‌های ملی و مهدی خراطی، مدیر اجرایی تیم ملی او حضور در مسافرت بلغارستان در امارات توانست مراحل ازاری را پشت سر گذاشته و ویزای این کشور را دریافت کند. نوراللهی که به دلیل همین موضوع در سفر سال گذشته تیم ملی به اتریش دچار مشکلاتی شده با تأخیر به جمع شاگردان کالوس کی‌روش اضافه شده بود، این بار با خیال راحت‌تری می‌تواند در اردوی تیم ملی شرکت کند.



### الاتحاد پرستاره است، اما غول نیست!

شکل است. «وقتی همه بزرگ فکر می‌کنند که با اتحاد عربی تیم به جوانان کمک می‌کنند دیگر دلیل ندارد استرس حمل کنیم». سرشوق با بیان این جمله درباره همبازی‌اش در بازیکنان مطرحی نظیر پیام نیازمند، رضا سیدی، رامین رضائیان، محمد دانشگر، شهریار مغالو... ادامه داد: آنها همیشه به من کمک می‌کنند. بارها دیدم‌ام فرهاد احمدزاده و امید نورافکن بازیکنان جوان را همراهی می‌کنند تا انرژی آنها را بالا برده و استرس را از آنها بگیرند. همه چیز در رختکن و تمرینات عالی است. به همین خاطر فکر می‌کنم خیلی خوب هم دارم بازی می‌کنیم. سرشوق درباره همگروهی سپاهان با الاتحاد عربستان در لیگ قهرمانان آسیا نیز گفت: تیمی که ستاره‌هایی مثل کریم بنما، کاتنه، رومانینیو، عبدالرزاق حمدان... را دارد قطعاً تیمی پرستاره است. آنها خیلی خوب حمله می‌کنند و فوق‌العاده سرعتی هستند اما غول نیستند و می‌توانیم با تمرکز از پس آنها هم بربیاییم.

آغاز تمرینات سپاهان با ۱۱ غایب حسین تژان قربانی و آریا یوسفی پس از زدن زدن سپاهان برابر یسکان راهی تیم امید شدند در حالی که پس از آن نیازمند، رضائیان، دانشگر، سیدی و مغالو هم جمع طلایی پوشان را به مقصد اردوگاه تیم ملی ایران ترک کردند. زوزه موراس هم با توجه به تعطیلات فینال ۲۳ ژوئن به عضویت تیمش است. رحمت داد و دیوژ در دیگر تمرینات سپاهان، البته با غیبت بازیکن ملی پوش و ۳ مصدوم (نورافکن، کاوه ربیعی، کریمی) بازیکنان در رخ فرانس از سفر گرفته شدند. تا این تیم در هفته آینده، هافبک ایرانی و آسیا لیگ برتر خواهد بود.

پرواز صدها توپ تنیس به زمین فوتبال در رقابت‌های دسته ۲ بودینگسلان بازی، پس از اینترناخت برانوتوایگ و اف‌سی سنت پائولی عصر جمعه در حالی با نتیجه ۱-۱ به پایان رسید که در دقیقه ۲۷ این بازی صدها توپ تنیس از سگوه‌ها زمین پرواز کردند و رقابت این دو تیم آلمانی حدود ۲ دقیقه متوقف شد. علت این موضوع اعتراض هواداران سه افزایش قیمت ۴ یورویی بلیت این مسابقه به عنوان یک بازی برتر بود. یورویی گران‌ترین نوشته شده بود: «آخرین ضربه هتلمار... همین حالا هزینه‌های اضافی بازی را نالو کنید»

یک مسی دیگر در راه اصفهان هافبک ۲۳ ساله مس رفسنجان که به دلیل کاهش سهمیه در پرس‌گال در لیگ برتر نتوانست در جمع تاریخی پوشان به کار خرد ادامه بدهد، مورد توجه ذوب آهن قرار دارد. امید لطیفی در فصول گذشته شایسته محمد ریبی در مس بوده و این روزها با توجه به اینکه لیست ذوب آهن از فسخ قرارداد امین کاظمیان جای‌خالی پیدا کرده گفته می‌شود لطیفی خرید معنی‌ریبی برای ذوب‌آهن تیم سابقش خواهد بود. پیش از این فرهاد محمدی مهر و مهراد ضایو دو شاگرد سابق سرمربی جوان گانگوه‌ها در رفسنجان راهی اصفهان شده بودند.





عمل کنید، پیش از آنکه چراغ عمل خاموش و فرصت پایانیافته و اجل فرارسیده و در قوبه بسته و فرشتگان به آسمان پرواز کنند. پس هرکسی با تلاش خود برای خود از روزگار زندگانی برای ایام پس از مرگ از دنیای فانی برای جهان پایدار و از گذرگاه دنیا برای زندگی جاودانه آخرت قوشه برگیرد. انسان باید تقوا کند، زیرا تا لحظه مرگ فرصت داده شده و مهلت عمل نیکو دارد. انسان باید نفس را مهار زند و آن را در اختیار گرفته از طغیان و گناهان بازدارد و زمام آن را به بسوی اطاعت پروردگار بکشد.

مولا علی (ع)

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

### آبرسانی سیار به ۱۲۰۰ خانوار عشایر در سمیرم



رئیس امور عشایر شهرستان سمیرم گفت: آبرسانی به عشایر شهرستان سمیرم با چهار دستگاه تأمین می شود. علی رحیمی اظهار کرد: هر ساله حدود ۱۲۰۰ خانوار عشایری در شهرستان به آب آشامیدنی نرسد. سام دسترسی ندارند که این مهم با آبرسانی سیار توسط دستگاه های تاکتر خود کشی اداره امور عشایر تأمین می شود. او افزود: روزانه حدود ۴۰۰ متر مکعب آب آشامیدنی سالم در اختیار عشایر قرار می گیرد. آب آشامیدنی مورد نیاز عشایر از محل برداشت های آب بهداشتی و سالم ایفا می شود. رئیس امور عشایر شهرستان سمیرم تصریح کرد: چهار دستگاه تاکتر خود کشی از اردیبهشت ماه تا مهرماه هر سال عملیات آبرسانی سیار به ۱۲۰۰ خانوار عشایر را در شهرستان انجام می دهند. وی خاطر نشان کرد: سخت گذر بودن برخی مسیرهای دسترسی به سیاه چادرهای عشایر کار آبرسانی به عشایر را دشوار کرده است.

## پرچمدار هوشمندسازی معادن کشور دانشگاه صنعتی اصفهان



برجسته ترین متخصصان مهندسی کنترل و اتوماسیون صنعتی کشور جناب آقای دکتر ایمان ایزدی دانشیار دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه صنعتی اصفهان انجام شده و بیش از ۲۰ تن از همکاران هیأت علمی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی از دانشکده های معدن، برق و کامپیوتر و مکانیک دانشگاه صنعتی اصفهان همکاری مستمر دارند. این پروژه تاکنون با پشتیبانی شایان مشارکت معدن مس سرچشمه طی مدت ده ماه ساخته شده است و تا ۵۵ درصد از فناوری آن توسعه یافته که امیدواریم در ده ماه آینده به بهره برداری کامل برسد. به هفت حسینی دانشگاه صنعتی اصفهان، مجری این پروژه علمی کشور پرچمدار هوشمندسازی معادن کشور است و طی جلساتی که با اپراتور همراه اول و وزارت مخابرات و امیدوار برگزار شده است، اجرای این پروژه مورد حمایت ملی قرار گرفته است. وی ادامه داد: با پیاده سازی این فناوری در کشور ضمن افزایش ساعات کار معادن به ۲۳ ساعت در روز است؛ مصرف سوخت، آلودگی زیست محیطی و هزینه های تعمیر و نگهداری به شکل چشمگیری کاهش و بهره وری عملیات استخراج افزایش زیادی پیدا می کند. حسینی گفت: در این طرح پژوهشی ملی، معماری و طراحی سیستم کلیدی تراک خودران توسط یکی از

عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی اصفهان هدف از این فناوری را کنترل دقیق و برخط ماشین آلات و سیستم های تولید در معدن به صورت هوشمند و بدون دخالت انسان بیان کرده و خاطرنشان کرد: اجرای این طرح، انقلابی در تولید معادن کشور به وجود خواهد آورد و شرکت های بزرگ معدنی کشور را در رسیدن به سطوح تولید در مقیاس جهانی پاری خواهد کرد. وی ادامه داد: با پیاده سازی این فناوری در کشور ضمن افزایش ساعات کار معادن به ۲۳ ساعت در روز است؛ مصرف سوخت، آلودگی زیست محیطی و هزینه های تعمیر و نگهداری به شکل چشمگیری کاهش و بهره وری عملیات استخراج افزایش زیادی پیدا می کند. حسینی گفت: در این طرح پژوهشی ملی، معماری و طراحی سیستم کلیدی تراک خودران توسط یکی از

### تولید ۶/۸ میلیارد کیلووات ساعت برق توسط نیروگاه اصفهان در دولت سیزدهم



از ابتدای دولت سیزدهم تا کنون نیروگاه بخار اصفهان شش میلیارد و ۸۷۸ میلیون و ۹۶۹ هزار کیلووات ساعت برق توسط واحدهای بخار نیروگاه اصفهان تولید و تحویل شبکه سراسری کرده است. به گزارش دفتر روابط عمومی، مهندس حسن امینیه مدیر عامل نیروگاه اصفهان این میزان تولید را ناشی از انجام تعمیرات تخصصی و مهم در این نیروگاه عنوان کرد و افزود: طبق برنامه ریزی انجام شده در جهت افزایش مگاوات واحدهای بخاری نیروگاه اصفهان فعالیت های قبیل اسیدشویی داخل لوله های کندانسور واحدها، ۱۲۰ مگاواتی و مگاواتی، و واتر چیل داخل لوله های کندانسور واحد ۲۰ مگاواتی، تعویض یکنیجهای برج خنک کن واحد دوم ۲۲۰ مگاواتی به ظرفیت ۳۲۰ مگاوات، افزایش رانده ۸ عدد فن های برج خنک کن واحد دوم ۲۲۰ مگاواتی با موفقیت صورت گرفت. وی ادامه داد: تعمیرات انجام شده در نیروگاه اصفهان شامل تعمیرات اساسی و دوره ای کلیه واحدها، نصب اسکارت واحدهای ۳۲۰ مگاواتی، اسیدشویی و راه اندازی سل شماره دو واحد ۳ با توجه به تغییر طریقه جهت صرفه جویی در مصرف آب توسط متخصصین نیروگاه اصفهان در طول بیش از ۵۲۲ ساعت به انجام رسیده است. امینیه خاطر نشان کرد: چندین طرح بزرگ در جهت صرفه جویی در مصرف آب در این نیروگاه اجراء شده که از مهم ترین آنها می توان به احداث، راه اندازی و بهره برداری تصفیه خانه فاضلاب شهری نیروگاه اصفهان اشاره کرد. وی با اشاره به طراحی وساخت ۶۵ قطعه حساس توسط متخصصان این نیروگاه طی دولت سیزدهم گفت: طراحی و ساخت این قطعات و تجهیزات که با تکیه بر توانمندی های داخل کشور انجام گرفته منجر به صرفه جویی ارزی قابل ملاحظه و کاهش هزینه های جاری نیروگاه شده است. گفتنی است نیروگاه اصفهان که قدیمی ترین نیروگاه حرارتی منطقه و دومین نیروگاه حرارتی تأسیس شده در ایران می باشد در جنوب غربی اصفهان و در مجاورت رودخانه زاینده رود واقع شده و دارای واحد بخاری مولد برق با ظرفیت های متنوع و مجموع توان اسمی تولید ۸۲۵ مگاوات برقی است.

### میر داوود کریمی راد، مدیر برق شهرستان مبارکه: طول شبکه برق مبارکه به اندازه فاصله آذربایجان تا زاهدان است



دریا قدرتی بزرگ در توریک روزه شرکت توزیع برق استان اصفهان که هفته گذشته با حضور خبرنگاران رسانه های گروهی برگزار شد. خبرنگاران با حضور در شهرستان مبارکه پای صحبت های میر داوود کریمی راد، مدیر برق این شهرستان نشستند. او در این گفتگو اطلاعاتی کلی درباره امور برق این شهرستان ارائه کرد. گفتگوی اختصاصی «تصف جهان» با مدیر برق شهرستان مبارکه را می خوانید.

تا توجه بیه اینکه شهرستان مبارکه یکی از قطب های صنعت و کشاورزی محسوب می شود در زمینه فعالیت های شرکت توزیع برق این شهرستان می شود در برق این شهرستان توضیحاتی ارائه کنید. در این راستا شرکت توزیع برق شهرستان مبارکه وظیفه تأمین برق شهر و ۲۲ روستا را بر عهده دارد و در این زمینه ما ۱۵ ایستگاه فشار متوسط و ۲۳ فیلر فشار متوسط داریم و بیک بار ۱۲ مگاواتی داریم. چند مشترک داریم؟ در مبارکه ۷۸ هزار مشترک داریم که از این تعداد ۱۸۳۰ انشعاب دیهانی و ۹۵۰۰ پست هوایی و زمینی است و به طور دیگر در این شهرستان بیش از ۲۱۰۰ کیلو متر طول شبکه داریم که به اندازه فاصله آذربایجان تا زاهدان است و به این علت که قطب صنعت و کشاورزی به شمار می رومیم با تراکم مشترکان روبه رو هستیم و تراکم های بالایی داریم. تأسیسات و زیرساخت های شما به چه میزان است؟ در رابطه با تأسیسات ۲۶ هزار و ۵۰۰ چراغ داریم و میزان فروش سال گذشته ۶۸ هزار ۲۶۸ مگاوات یا به عبارتی ۶۸ گیگاوات بوده است. با توجه بیه اینکه شهرستان شما مبارکه از انرژی خورشیدی خوبی برخوردار است آیا در زمینه احداث نیروگاه های خورشیدی هم فعالیت داشته اید؟ در این فضا با مشارکت هایی که با مددجویان بهزیستی و کمیته امداد و بسیج انجام شده

خود نگهدار است. شما در این رابطه تا چه حد موسس به تغییر شبکه های خود شده اید؟ ما در سطح شهرستان برای جلوگیری از سرت شکته ها ۳۵۰ کیلو متر از شبکه های ما را کابل خود نگهدار تبدیل کرده ایم که تاکنون ۱۰۰ کیلو متر از آن محقق شده و مناقصات هم انجام شده و ۲۰ کیلو متر آن هم تا اومده اند انجام خواهد شد. این موضوع در شبکه های فشار ضعیف هم انجام شده، در حال حاضر از ۱۲۰۰ کیلو متر بیش از ۵۰۰ کیلو متر به کابل خود نگهدار تبدیل شده و شبکه فشار متوسط ما نیز ۱۷۰۰ کیلو متر است که اسال ۵۰۰ کیلو متر آن انجام شده است. خساراتی که به شرکت توزیع برق به واسطه سرت شکته ها وارد شده چقدر است؟ عددی که می شود گفت ناشی از سرت شکیم بوده در سطح شرکت توزیع برق استان بالای ۲۰ میلیارد تومان در سال گذشته بوده است. در زمینه سرت شکته ترانس نیز با توجه به نهمیافت فنی و نامست کنترهای فعال هر گونه قطع برق از راه دور توسط دوربین ها رصد می شود و وقتی لازم آید می شود همکاران به محل اعزام می شوند و از سرت شکته جلوگیری می کنند.

www.nesfejahan.net

## تجارت ایران و هند

کلیه مبادلات تجاری دو کشور در نیمه نخست سال ۲۰۲۳:

۱,۳۷۳,۰۰۰,۰۰۰ دلار

کاهش ۲۷%

کاهش ۳۸%

کاهش ۵%

بزرگ ترین کالاهای وارداتی هند از ایران: قهوه، میوه، فرآورده نفتی

بزرگ ترین صادرات هند به ایران: چای، میوه

بیشترین سهم صادرات هند به ایران بعد از برنج: ۶۷%

۲۹,۰۰۰,۰۰۰ دلار

۱۷,۰۰۰,۰۰۰ دلار

صادرات هند به ایران در نیمه نخست سال ۲۰۲۳: ۶۴۱,۰۰۰,۰۰۰ دلار

واردات هند از ایران در نیمه نخست سال ۲۰۲۳: ۳۵۲,۰۰۰,۰۰۰ دلار