

# مسجد سید با چند دایه نامهربان!



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۱۴ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۵ نوامبر ۲۰۲۳ / ۲۰ رجب الثانی ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۴۷۱۹ / صفحه ۸ / قیمت ۸۰۰۰ تومان

**ناژوان به استقبال پادشاه فصل ها می رود**

**شطرنج باز ایرانی در جمع بهترین های جهان**

مرد شماره یک شطرنج ایران با درخشش در مسابقات گرنند سوئیس موفق شد در رده دوازدهم جهان قرار بگیرد. در دور نهم رقابت های شطرنج گرنند سوئیس در بخش آزاد، پرهام مقصدولو به مصاف حرفی از صربستان رفت...



**باران هزینه ها و چتری که کارآمد نیست!**

**نقش مدافع اوت انداز لیگ در آمار خاص ذوب آهن**



**رکوردهای «نادر»**

در صفحه ۷ بخوانید

**مطب های شلوغ و بیماران معطل!**

**دام ها نان خور شده اند!**

**اصول تغذیه صحیح در سالمندی**

بالافزایش سن، میزان نیاز افراد به انرژی کاهش می یابد و اشتهای افراد نیز ممکن است کاهش پیدا کند، بنابراین انتخاب مواد غذایی با کیفیت بالا و به دنبال آن دریافت...



جهان نما | سرعت اینترنت خانگی ۸۰ برابر می شود | استان | سارقی در اصفهان یک ساعت پس از آزادی قتل انجام داد! | تکنولوژی | چطور مثل حرفه ای ها اسکرین شات بگیریم؟ | سلامت | بهترین راه حفاظت از پوست را بدانید

# نصف جهان

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

**بامابتر دیده شوید**

www.nesfejahan.net

### عملکرد شش ماهه اول سال مالی ۱۴۰۲ شهرداری ونک

به استناد مصوبه شماره ۴۴۸ شورای اسلامی شهر ونک و به منظور اجرای ماده ۷۱ قانون شهرداری ها و با توجه به قانون انتشار و دسترسی آزاد به اطلاعات، در آمدها و هزینه های شش ماهه اول سال ۱۴۰۲، جهت اطلاع عموم اعلام می گردد.

درآمد ها و منابع حاصل از واگذاری دارایی سرمایه ای و مالی	کلیه میبالغ به ریال می باشد
درآمدهای ناشی از عوارض عمومی (درآمدهای مستمر)	۱۸/۱۰۸۳۳۹/۱۹۷
عوارض قانون مالیات بر ارزش افزوده	۲۳۷/۲۹۷/۰۸۷
درآمدهای ناشی از توسعه شهر	۱/۳۳۸/۳۳۳/۰۰۰
درآمدهای ناشی از اجعل و نقل	۳۵۴/۴۷۴/۵۷۳
درآمدهای ناشی از بهره برداری از فضای شهر	-
درآمد های ناشی از عوارض اختصاصی	۴/۹۶۶/۹۶۶/۱۷۰
بهای خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهر	۶۵۰/۸۵/۱۴۷
درآمد های حاصله از چوجه و اموال شهرداری	۱۳/۰۲۹/۱۳۵/۰۸۷
کمک های اعطائی دولت و سازمانهای دولتی	۶/۰۸۸/۰۰۰/۰۰۰
اعانات، کمک های اهدایی و دارائی	۴/۱۶۵/۰۰۰
فروش اموال غیر منقول	-
فروش اموال منقول و اسقاط	-
وام دریافتی از بانک ها و موسسات اعتباری	-
جمع کل:	ریال ۴۲/۳۶۱/۰۹۶/۱۰۱

  

### هزینه های جاری و تملک دارایی های سرمایه ای و مالی

هزینه های جاری	کلیه میبالغ به ریال می باشد
جبران خدمات	۱۱/۱۶۴/۷۴۸/۰۱۶
استفاده از کالاها و خدمات	۲۴۷/۷۷۴/۸۸۴/۳۳۵
هزینه های تامین مالی و دارایی	۶/۱۰۱/۴۵۵
کمک های بلاعوض	۷۳/۰۰۰/۰۰۰
رفاه اجتماعی	۳/۳۰۷/۹۷۲/۸۴۰
سایر هزینه ها	۱/۰۰۰/۷۳۲/۳۳۸
بدهی های قطعی شده سنواتی	-
جمع کل:	ریال ۴۰/۲۴۸/۳۵۴/۹۰۴
هزینه های تملک دارایی سرمایه ای	کلیه میبالغ به ریال می باشد
ساختنمان و سایر مستحقات	ریال ۶/۳۰۸/۰۰۰/۰۰۰
ماشین آلات و تجهیزات	ریال ۲/۲۰۷/۰۰۰/۰۰۰
جمع کل:	ریال ۸/۸۱۵/۰۰۰/۰۰۰
هزینه های تملک دارایی های مالی	کلیه میبالغ به ریال می باشد
بازپرداخت اصل و سود تسهیلات داخلی	ریال ۷۸۶/۱۳۵/۰۰۰
جمع کل هزینه ها:	ریال ۴۱/۳۷۹/۹۰۴

حسین حاتمى زاده - شهردار ونک (اصفهان)

### آگهی مزایده

**بانک تجارت در نظر دارد اموال مازاد خود شامل انواع کابل، کلاف سیم های برق و شبکه، سیمینی کابل و لوله های فلزی برق، گاز، آب و سایر متعلقات مربوطه خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از کلیه متقاضیان دعوت می شود حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ برای دریافت فرم شرکت در مزایده به مدیریت شعب بانک تجارت استان اصفهان، دایره تدارکات و مهندسی به نشانی خیابان شیخ بهایی نبش خیابان آذر مراجعه و با شماره تلفن های ۳۲۳۳۰۷۷۲ - ۳۲۳۴۳۸۷۹ تماس حاصل فرمایند.**

ضمناً: بازدید از ارقام فقط روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ و حداکثر زمان تحویل پاکت روز یکشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ می باشد.

مدیریت شعب بانک تجارت استان اصفهان



### سرعت اینترنت خانگی ۸۰ برابر می شود

سرعت اینترنت خانگی در ایران هیچ وقت برابر میل کاربران نبوده است. همیشه وقتی فهرست رتبه بندی سرعت اینترنت کشورها منتشر می شود، ما ایران پایین ترین را می بینیم. حالا از کشورهایی که تمام راه های ارتباطی خود را فراموش کرده اند و عیبی زاع پور، وزیر ارتباطات در مساجح جدید خودش با وعده افزایش ۸۰ برابری سرعت اینترنت ثابت در کشور ۱۲ مگابیت بر ثانیه که هنوز روی بسیاری از این مشکلات برطرف خواهد شد. در آرزای پور معتمد است که مشکلات مربوط به اینترنت ثابت کشور محدود به این یکی دو سال نیست و یک دهه است که با این مشکلات دست و پنجه نرم می کند. به همین خاطر هم برطرف کردن آن به صورت ریشه ای زمان بر

### خبرخوان

#### مدیر کمپ لنگرود بازداشت شد

کامران آریسن ک دادگستری گیلان با بیان اینکه کوتاهی های احتمالی از سوی گردانندگان کمپ ترک اعتیاد لنگرود متصور است. اضافه کرد: مدیر مجموعه که در محل حادثه حضور نداشت، بازداشت شده است. حجت الاسلام والمسلمین اسماعیل صادقی نیکزاد یکی در حاشیه بازدید از محل وقوع حادثه آتش سوزی کمپ ترک اعتیاد شهرستان لنگرود، با بیان اینکه علت آتش سوزی هنوز معلوم نیست، اظهار کرد: متأسفانه تاکنون ۳۲ نفر فوت شده اند و مصدومان و مجروحان به دلیل سوختگی های سطحی و عمقی در بیمارستان بستری هستند.

#### نماز خواندنتان را ضبط کنید

کامران آریسن، وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اجرای برنامه فرایکبر پوششی توضیح داد: در روزهای اخیر در برخی ریسانه ها به نقل از معاون پرورشی ما گفته شد که دانش آموزان موظف شده اند نماز خواندن خود را ضبط کرده و برای ما بفرستند. این اقدام در راستای اجرای برنامه فرایکبر انجام می شود تا نماز خواندن بچه ها اصلاح شود. بچه ای که نماز بخواند از هر سبکی و آلودگی دور می شود. گفتند معاون پرورشی آموزش و پرورش اجبار کرده است تا بچه ها نماز خواندن خود را ضبط ارسال کنند. ما گفتیم اینهایی که دوست دارند نماز خواندنتان اصلاح شود، نماز خواندن خود را ضبط کرده و ارسال کنید.

#### مرگ ۴۶ خبرنگار در غزه

۵۰۰ میلیون دلار دفتر رسانه های دولتی غزه اعلام کرد که ۴۶ خبرنگار در جریان طوفان اقصی به شهادت رسیدند. کمیته حمایت از خبرنگاران اعلام کرد جنگ اسرائیل علیه غزه خونین ترین جنگ خبرنگاران طی سه دهه گذشته بوده است.

#### تجمع زنانه به نفع غزه

کامران آریسن، سخنگوی وزارت «بیسن» با انتشار تصویری خبر داد که مردم تهران، عصر پنجشنبه ۱۱ آبان مقابل دانشگاه تهران تجمع کرده و پوشش مردمی بخت و برگرداندن غنای «مغلوبه» به برگزار کردند. این پوشش با شعار «بیسن را سرنگون می شود» برگزار شده. مغلوبه یکی نوع تهنیت است و نکته قابل توجه در بخت و استفاده از این غنای این است که وقتی غذا پنجه می شود، مردم استفاده از آن غنای داخل قابلمه به روی یک سینی با شیشباف بزرگ بر می گردانند. حالا همین اتفاق، یعنی برگرداندن غنای طرفی دیگر، باعث شده این غذا در فلسطین اندک تبدیل به نماد شود.

#### آزمایشگاه سیار کنترل کیفیت تریاک!

کامران آریسن، فیلمی در فضای مجازی منتشر شده که در آن یک آزمایشگاه سیار کنترل کیفیت تریاک در افغانستان نشان داده شده است. این مورد در این آزمایش مشخص می دهد که تریاک مواد دیگری هم فاسد است یا خیر؟ به نظر می رسد محمل این ویدیو بازار پرهامچه در هلند است که به پایتخت قاچاقچران تریاک در افغانستان شهرت دارد

#### جهان بر سر دو رالی قربان دارد

کامران آریسن، «معمی» شده جهان بر سر یک رالی قرار دارد و چند سال بعد سرشوت چندین نسل رالی را مشخص خواهد کرد. رئیس جمهوری آمریکاییان کرد که در هر شش یا هشت نسل زمانی می رسد که آن جهان در مدت زمان بسیار کوتاهی تغییر می کند. آنچه در این دو ماسه دیگر اتفاق می افتد مشخص خواهد کرد که جهان برای پنج یا شش دهه آینده به چه صورت خواهد بود.

خواهد بود اجرای پروژه های مانند توسعه نیروی، یکی از بهترین راه های افزایش سرعت اینترنت خانگی در کشور است. وزیر ارتباطات می گوید که دولت به دنبال آن است تا پایان دوره چهار ساله خود بتواند نیروی را تمام شهرهای کشور ارائه کند. اگر همه چیز درست پیش برود، سرعت اینترنت ثابت در کشور ۱۲ مگابیت بر ثانیه به ۹۰۰ مگابیت بر ثانیه افزایش پیدا خواهد کرد. به گفته وزیر ارتباطات، کمیته ای در شورای عالی فضای مجازی شکل گرفته تا به بررسی دلایل کندی چندین و چند ساله اینترنت و رفع موانع افزایش سرعت آن بپردازد.



### آمریکا، شیطنت نکند!

رئیس مجلس شورای اسلامی با شیطنت آمیز توصیف کردن اقدامات و عملکرد آمریکا های خطاب به مقامات آنها گفت: آمریکا، شیطنت نکند!

محمدباقر قالیباف در مراسم ۱۳ آبان ۱۴۰۲ لانه جاسوسی که شبیه در تهران همزمان با سر اسر کشور برگزار شد، اظهار کرد: آمریکا یکی همواره در طول تاریخ در همه شرایط در مقابل امنیت ملی و منافع ملی و پیشرفت کشور ما ایستاده و دست به توطئه، جنگ و کودتا زدن. تاریخ به این موضوع شهادت می دهد. اما ما بر اساس باورها و سنت های الهی در برابر آن مقاومت کردیم. وی افزود: آمریکا و آداب

# مسجد سید با چند دایه نامهربان!



اصفهان در نیم آبان ماه سال جاری، بی توجهی نسبت به بنای قاجاری مسجد سید شرایط نامطلوبی را برای اکنون نتایج می رود که این مسجد کهنسال که در کتبه ایوان آمده ادواتش در سال ۱۲۵۵ به اتمام رسیده بالاخره بعد از سال ها چشمش به مرمت های مناسب روشن شود.

سید علی طایب مدیر توجیهی نسبت به بنای قاجاری مسجد سید، شرایط نامطلوبی را برای این بنای مهم اصفهان رقم زده و از دلایل اصلی این وضعیت مدیریت چندانه در نگهداری این بنا بوده است. طبق آخرین اظهار نظر خبریضا متحقیان، سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

## باران هزینه ها و چتری که کار آمد نیست!

مشکل پیشینی دارند ایجاد مشکل می کند. گرچه بیمه شدگان تأمین اجتماعی از این حق برخوردارند که در مراکز ملکی تأمین اجتماعی، رایگان خدمت بگیرند اما این مراکز به آن اندازه نیست که جمعیت بیمه شدگان تأمین کنند.

آمرایا نشان می دهد بیشترین جمعیت بیمه شدگان کشور تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی بوده و اغلب آنها نیز از طبقه کارگر و مزدبگیر هستند؛ یعنی تا کوچکترین بیماری مثل سرماخوردگی، نمی چیشان خالی می شود چون هزینه یک بیزیت و دارو و تزریقات، حداقل ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان آب می خورد و جبران این قبیل هزینه های غیرقابل پیش بینی برای طمع سبب هدررفت بودجه دولت می شوند.

گسترش چتر بیمه درمان برای تمام جمعیت کشور اقدام بسیار خوبی است اما باید به موارد این کار کیفیت خدمات در بیمارستان های دولتی افزایش پیدا کند. مردم در جامعه به مراکز درمانی دولتی انتظار دارند تا خدمات مناسبی دریافت کنند و باید برای پاسخ به این انتظار برنامه ریزی شود. اگر بیمه درمان یک کام مهم در توسعه درمان و بهداشت قلمداد شود، ارتقای خدمات درمانی در بیمارستان های دولتی لاچرم کام تکمیلی آن خواهد بود.

## دام ها نان خور شده اند!

به جای سونا و ارزن تبدیل به نان شود. البته در این میان، خشکسالی هم جز مزید بر علت شده است، به طوری که اسامال میلیون ها راس دام سبزی علفوفه مراتع ندارند و باید به صورت دستی تغذیه شوند که این مسئله دامداران سنتی را بیشتر دچار مشکل کرده است. مجبور به هزینه کردن در این بخش هم کرده است.

از سوی دیگر بخشی از ناهاده ها همچون جو و ذرت قابل ذخیره سازی استراتژیک و تأمین اسما علفوفه های مانند گاو، گاو، پسرده و ذرت علفوفه ای که در فصل تولید می شوند، باید توسط دامدار خریداری و در طول سال استفاده شود.

نتیجه اینکه کمبود علفوفه برای خشکسالی و افزایش قیمت ناهاده ها و طوفان در بنادر جنوب کشور، گرانی ناهاده ها و افزایش هزینه های جابجی در کنار آوردن بسیاری از دامداران به کشتزار دام مولد خود شده و برخی از آنها را وادار کرده که نان ها دام خور شوند.

آن از جمله رژیم صهیونیستی همیشه به دنبال ظلم و جنایت علیه این کشور بوده هم در قبل از انقلاب و هم در بعد از انقلاب اما روحیه مبارزه با این جنایات انقلاب که باید در قبل از انقلاب وجود نداشتت ما در انقلاب اسلامی مابانی مبارزه را مبتنی بر سنت های الهی پیش بردیم.

قالیباف ادامه داد: بر اساس این باورها ما مقابل آنها ایستادیم. آنها به دنبال این بوده و هستند که قدرت بازدارندگی و پیشرفت کشور در زمینه های مختلف را سلب کنند. اما واقعیت این است که بین مقاومت و منافع ملی تعارضی وجود ندارد.

## ۱۶ شهرستان پذیرای برف می شوند

کامران آریسن، همزمان با کاهش دما در کشور و فعال شدن سامانه های بارشی، پای برف به شهرستان های کشور باز می شود. پیش بینی ها از عمق برف کوتاه مدت از بسیاری برف در مناطق شمالی و مرکزی ایران خبر می دهد. بر اساس این اطلاعات استان البرز، مازندران، تهران، اردبیل، سمنان و گلستان بارش برف را تجربه خواهند کرد. در این راستا عباس علمداری، کارشناس مسائل اقلیمی گفت: یکی از مهم ترین تغییرات اقلیم افزایش دمای هوا تغییر در نحوه بارش و کاهش سهم برف بوده که زمینه مشکلات گسترده از جمله از میان رفتن یخچال های طبیعی را فراهم می کند.

## آقای رجبی هم؟!

کامران آریسن، عکس چندینی از مهران رجبی منتشر شده است که نشان می دهد ساعت گزینی به قیمت سه میلیارد تومان در داد. مهران رجبی، بازیگر و مجری تلویزیون که سال گذشته حضور پررنگتری در سولوسیمما دارد، به خاطر حوالی زیادش همواره خبرساز است.

## سریال ممنوعه مجوز گرفت

کامران آریسن، «هشجایی برره» که جزو سریال های ممنوعه تلویزیون محسوب می شود «برره» بعد از پخش از شبکه های داخلی را ندارد به شکل کامل در پلتفرم «تویسن» بارگذاری شده و در دسترس مخاطبان قرار گرفته است. «هشجایی برره» بعد از پخش اولیه خود دیگر اجازه پخش به دست نیامد. این سریال از محصولات گروه فیلم و سریال شبکه ۳ است که برای نخستین بار از دوم بهرام سال ۱۳۸۴ برای آنتن این شبکه رفت. تولید «هشجایی برره» به دلیل ایراداتی که به محتوای آن وارد شد، نیمه کاره باقی ماند و به انتها نرسید. این سریال قرار بود در ۱۲۰ قسمت به سرانجام برسد، اما بعد از پخش قسمت ۹۲ تولید آن متوقف شد و دیگر ادامه پیدا نکرد.

## کجا بریم دستنویسی!

کامران آریسن، علی رغم نقاشی برنگ تاکسی ها در محل و نظر، اندنگان تاکسی از وضعیت خود راضی نیستند. محمود که در منطقه شهرک غرب تهران کار می می گوید: «مهمی خوی یکی از نفرین یکی بگوشه گراننده تاکسی شده» کالمهر درخشا تهران «اندیشه گفت: «بسته» وسط دستنویسی داره یکجا باید برده ما سابه بان نذریم، موقع تاستوسن مسافره دقیقه می شسته تو ماشین، می شسته مسافران نیست با یوزی میرون، چون داخل ماشین آفتابه چایی هم نیست تیره بشینه».

## تصویر منجم ایرانی، تصویر برتر ناسا

کامران آریسن، حسن منجم و منجم و عکاس ایرانی دو عکس از خورشید ثبت کرده است که به عنوان عکس هفته فضایی ماه سوهوی ناسا انتخاب شده است. پیش از این به تازگی یکی از عکس از دو عکس در بزرگ ترین مسابقه عکاسی نجومی جهان نیز برگزیده شد.

## سلطان «نان» دستگیر شد!

کامران آریسن، مدیر چهارکشاورزی شیروان گفت: طی بررسی ترکتش های ناهایی سطح شهر تختف ششمی که اقدام به خرید ماهانه ۱۰ هزار نان می کرد گفت شد. محمداصف رضاقلی: زنده اظهار کرد رفتی که توسط دولت به آن یارانه تلقی کرده تا به مصرف مردم توسط افراد سودجو با سود چندین برابری در مصرف نان می رسد. وی افزود: گاهی این افراد سودجو اقدام به بسته بندی و فروش این نان ها در سوپرمارکتها می کنند که در این صورت هم سود زیادی به جیب می زند.





### اعلام زمان عرضه هدست و ایرپاد جدید پلی استیشن



شرکت سونی به تازگی اعلام کرده است که پیش خرید هدست Pulse Elite و ایرپاد Pulse Explore از تاریخ ۹ نوامبر (۱۸ آبان) آغاز می شود و سپس در تاریخ ۶ دسامبر (۱۵ آذر) شاهد عرضه این دو محصول خواهیم بود. بنابراین اگر که کنسول پلی استیشن پورتال را پیش خرید کرده اید، برای استفاده از این محصولات باید حدود سه هفته منتظر بمانید. این دو محصول جدید شرکت سونی که از فناوری صوتی PlayStation Link بهره می برند، برای استفاده در کنسول PlayStation Portal طراحی شده اند. اما با استفاده یک آپدیتور ۲۵ لاری، کاملاً با پلی استیشن ۵ سازگار خواهد بود و همچنین کاربران رایانه های شخصی و موبایل نیز می توانند از طریق بلوتوث از آن استفاده کنند.



### محتوای نمایشگر گوشی را روی کامپیوتر ببینید

یکی از امکانات جذاب گوشی های هوشمند امروزی، پشتیبانی از قابلیت کست و امکان نمایش محتوای نمایشگر آنها روی تلویزیون های هوشمند است؛ اما این قابلیت تنها در اختیار تلویزیون ها نیست.



یکی از قابلیت های کاربردی گوشی های هوشمند، پشتیبانی از قابلیت کست و امکان مشاهده محتوای نمایشگر آنها روی تلویزیون های هوشمند است. این ویژگی کاربردهای گسترده تری نیز داشته و برای مثال، به کاربران اجازه اتصال تلفن هوشمند خود به کامپیوترهای شخصی و مشاهده یا کنترل محتوای نمایشگر را می دهد. در سال های اخیر، پشتیبانی از این قابلیت به سیستم عامل ویندوز نیز اضافه شده است و کاربران می توانند تا بدون استفاده از نرم افزارهای غیر رسمی که عمدتاً نیاز به پرداخت هزینه های اضافی دارند به صورت رایگان محتوای نمایشگر گوشی خود را مشاهده و کنترل کرده یا حتی اپلیکیشن های اندرویدی را نیز در محیط ویندوز اجرا کنند!

اپلیکیشن Phone Link مایکروسافت که چنانچه Phone Companion محسوب می شود؛ به صورت پیش فرض در نسخه های ویندوز ۱۰ و ۱۱ قابل دسترسی است و در صورت عدم مشاهده آن در لیست اپلیکیشن ها خود، می توانید آن را از ویندوز استور دانلود کنید. در سوی دیگر، اپلیکیشن Link to Windows نیز که برای استفاده از این قابلیت است؛ در گوشی های جدید شرکت سامسونگ به صورت پیش فرض وجود داشته و در صورتی که از گوشی های سایر برندها استفاده می کنید؛ امکان دانلود آن از گوگل پلی استور وجود دارد.

برای استفاده از این اپلیکیشن، ابتدا وارد منوی استارت کامپیوتر خود شده و سپس اپلیکیشن Phone Link را باز کنید. این اپلیکیشن در ابتدا گوشی هوشمند شما را خواهد پرسید؛ گزینه مربوط به اندروید را انتخاب کنید. یک QR Code روی کامپیوتر شما نمایش داده می شود؛ در صورتی که اپلیکیشن Link to Windows را روی گوشی خود نصب کرده اید این کد را اسکن کنید. سپس یک صفحه جهت لاین در اکانت مایکروسافت روی گوشی شما باز می شود؛ وارد اکانت مایکروسافت خود شوید. پس از اتمام این پروسه، دسترسی های لازم را در گوشی خود به اپلیکیشن Link to Windows دهید.

پس از انجام این پروسه و برقراری دسترسی های لازم، امکان استفاده از تمامی امکانات اپلیکیشن Phone Link، خواهید داشت. این اپلیکیشن امکان برقراری تماس، دریافت و ارسال پیامک، دریافت اعلان ها، انتقال فایل به صورت بیسیم، کست محتوای نمایشگر، دسترسی کامل به گالری و حتی قابلیت اجرای برخی از اپلیکیشن های اندرویدی را به صورت کاملاً رایگان دارد! برای مشاهده و کنترل محتوای نمایشگر گوشی در اپلیکیشن Phone Link ویندوز، در صفحه اصلی این اپلیکیشن و پس از اتصال گوشی روی گزینه Apps تب کرده و سپس گزینه Open Screen از Phone Link انتخاب کنید. در صورت مشاهده پنجاه وی گوشی خود، گزینه Start Casting | انتخاب کنید. همانطور که می بینید؛ پس از گذشت چند ثانیه محتوای نمایشگر گوشی شما روی صفحه کامپیوتر نمایش داده شده و امکان تعامل با آن توسط ماوس و کیبورد را نیز خواهید داشت.

## چطور مثل حرفه ای ها اسکرین شات بگیریم؟



اسکرین شات شما تا چند ثانیه در بالای صفحه سمت راست باقی می ماند. در این چند ثانیه می توانید روی عکس گرفته شده ضربه بزنید و به امکاناتی از قبیل ویرایش، اسکرول برای گرفتن یک عکس بلند، برش و ... دسترسی داشته باشید. همانطور که می دانید با گرفتن اسکرین شات از صفحه مورد نظر تنها محتوایی که در همان لحظه روی صفحه نمایش داده شده است، عکس برداری می شود. اما شیوه های تازه ای که می دانید با گرفتن اسکرین شات از یک پیغام بلند، یک مطلب طولانی و حتی یک لیست بلند بالا اسکرین شات بگیرید. در اسکرین شات طولانی شیوه های تازگی که در صفحه مورد نظر شما بلکه قسمتی که لازم است به سمت پایین اسکرول کنید تا ادامه آن را ببینید هم شامل می شود.

ابتدا به وسیله یکی از روش های ارائه شده در قسمت بالا از صفحه مورد نظر اسکرین شات بگیرید. عکس گرفته شده تا چند ثانیه در بالای صفحه سمت راست باقی می ماند. دو گزینه زیر عکس گرفته شده قرار دارد (ارسال اسکرول). با انتخاب گزینه اسکرول اسکرین شات از یک عکس معمولی به اسکرین شات طولانی تبدیل می شود. در این بخش گوشی شیوه های شما از بخشی که تنها با اسکرول به سمت پایین می توانید ادامه محتوا را ببینید اسکرین شات می گیرد.

زمانی که پروسه گرفتن اسکرین شات بلند به اتمام رسیده روی گزینه «انجام شد» در پایین صفحه کلیک کنید. سپس اسکرین شات بلند شما تا چند ثانیه در بالای صفحه سمت راست باقی می ماند. در این چند ثانیه می توانید روی عکس گرفته شده ضربه بزنید و به امکاناتی از قبیل ویرایش، برش و ... دسترسی داشته باشید. تنظیمات اسکرین شات طولانی شیوه های تازگی که در صفحه مورد نظر شما بلکه قسمتی که لازم است به سمت پایین اسکرول کنید تا ادامه آن را ببینید هم شامل می شود.

**روش دوم: استفاده از کلید کم از ساد و دکمه پاور به صورت هم زمان**

یکی از مرسوم ترین روش ها برای اسکرین شات گرفتن در تمام گوشی های اندرویدی و حتی آی او اس همین روش است. برای استفاده از این روش مراحل زیر را انجام دهید. تنها کافی است تا یکی از دکمه های زیاد کم و کلید پاور را به صورت هم زمان فشار دهید. این حالت معمولاً به صورت پیش فرض فعال است اما در صورت فعال نبودن نیز می توانید با مراجعه به تنظیمات اسکرین شات شیوه های این مشکل را حل کنید.

**روش اول: اسکرین شات فقط با سه انگشت**

شیوه های تازگی روش جدید و مختصر به فرد خود برای گرفتن اسکرین شات، محبوبیت خود را در بین کاربران خود نشان داده است. عکس برداری از صفحه را برای کاربران بسیار آسان تر از قبل کرد. حالا همه کاربران با فعال کردن اسکرین شات سه انگشتی شیوه های می توانند حتی هنگام دیدن فیلم یا استوری از صفحه خود عکس بگیرند. برای فعال کردن این روش مراحل زیر را قدم به قدم اجرا کنید:

وارد تنظیمات گوشی شیوه های خود شوید. در بخش تنظیمات اضافی / بیشتره وارد قسمت دکمه میان برها شوید. روی گزینه گرفتن اسکرین شات کلیک کنید، سپس چند روش برای گرفتن اسکرین شات به شما نمایش داده می شود. روی اسکرین شات با سه انگشت ضربه بزنید تا فعال شود. اکنون سه انگشت خود را به صورت هم زمان از بالای صفحه تا پایین کشید تا از صفحه عکس برداری شود. سپس اسکرین شات شما تا چند ثانیه در بالای صفحه سمت راست باقی می ماند. در این چند ثانیه می توانید روی عکس گرفته شده ضربه بزنید و به امکاناتی از قبیل ویرایش، اسکرول برای گرفتن یک عکس بلند، برش و ... دسترسی داشته باشید.

یکی از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است. از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

از روش های پر طرفدار برای اسکرین شات شیوه های، روش سه انگشتی کشیدن سه انگشت به صورت هم زمان روی صفحه است.

### اگر می خواهید دید پرمتری از آسمان شب داشته باشید

انتشارت رسانه های ناسا را دنبال کنید و تصاویر زمین را که از اینستاگرام فضای بین المللی ارسال می شود، مشاهده کنید. به طور کلی، ناسا یک برنامه رایگان و جامع تولید کرده است که به شما کمک می کند اطلاعات زیادی را در مورد منظومه شمسی و مأموریت های فعلی ناسا به روشی سرگرم کننده و تعاملی بیاموزید. اما اگر به دنبال یک برنامه سنتی تر برای رصد ستارگان هستید یا نیاز به ویژگی های جامع تری برای عکاسی نجومی دارید، برنامه های دیگر در این لیست ممکن است مناسب تر باشند. ویژگی های که این برنامه را برای شما مناسب می کند: می خواهید چنانچه زمانی یاد بگیرید: NASA app مجموعه کاملی از اطلاعات فضایی را در دسترس شما قرار می دهد. می خواهید مأموریت های ناسا را دنبال کنید: NASA app مطمئناً شما را در جریان آخرین عکس ها و ویدئوهای مأموریت های آن ها قرار می دهد. از ویژگی های تعاملی تلنت می برد: NASA app می تواند به طور مجازی با سراسر جهان ارتباط برقرار کند. ویژگی های که این برنامه را برای شما مناسب می کند: شما یک برنامه سرگرم رصد ستارگان می خواهید: اگر می خواهید تلفن خود را به سمت آسمان بگردید و ببینید در آنجا چه خبر است، برنامه ناسا بهترین انتخاب نیست. ناسا در آن بدرخشید.

برنامه های رصد ستاره راهی عالی برای ورود به دنیای رصد ستارگان و عکاسی نجومی هستند؛ به ویژه برای مبتدیان که اطلاعات زیادی از آسمان شب ندارند. ناسا تولید این فناوری فوق العاده در گوشی هوشمند با سایر دستگاه ها آسان است و می تواند به شما در شناسایی آنچه در آسمان شب به آن نگاه می کنید، کمک کند. شما می توانید گوشی خود را به سمت قسمتی از آسمان که به آن علاقه دارید، بگردید و با کمک این برنامه ها، اطلاعات زیادی در مورد آنچه می بینید به شما ارائه می شود. این برنامه ها شامل حمل و مقرون به صرفه هستند و استفاده از آن آسان است. بهترین برنامه ها برای سرگرمی NASA app دسترسی رایگان است. برنامه NASA app یک برنامه سرگرم رصد ستارگان و بیشتر یک کاوشگر اطلاعات با محبوبیت مأموریت های آن است. ناسا است. در بررسی NASA app توجه شدیم که این برنامه دارای مجموعه ای از ویژگی های آموزنده است. با توجه به اینکه همه چیز در این برنامه کاملاً رایگان است، گزینه عالی برای رضای دلخواه کاربران فضایی در تمام سنین است. این ویژگی های فنی، مشاهده تصاویر پررنگ تری از تلسکوپ فضایی جیمز وب و دیدن موقعیت اینستاگرامی بین المللی را ارائه می دهد. این برنامه همچنین شامل یک بخش تلویزیون و صدا است که در آن می توانید

### معرفی یک گوشی سامسونگ با حال و هوای نوستالژیک

حالا کرمی ها با تولید و عرضه نسخه محدود گلکسی زد فلیپ ۵، رترو، آدی احترامی به یکی از تاثیرگذارترین مدل های دو دهه پیش خود یعنی گوشی تاشو سامسونگ E۷۰۰ داشته اند. گوشی Z Flip۵ Retro سامسونگ از همان رنگ های ای نیلی و تفرای نمادین و بیاد ماندنی E۷۰۰ بهره می برد و برخی تغییرات نوستالژیک در رابط گرافیکی پیکسلی و انیمیشن منظره شهری روی صفحه نمایش کاوه، از دیگر ویژگی های هستند که سامسونگ برای ادای احترام به گوشی خاطر ماندگار E۷۰۰ ارائه کرده است. گلکسی زد فلیپ ۵ رترو در چیمپای با نشان های Z Flip۵ و E۷۰۰ عرضه می شود که درون آن می توانید کارت های Philips با برجسب های مختلف نشان های مختلف سامسونگ مربوط به دوران گذشته را نشان می دهد، همچنین یک کارت گلکسیونی سامسونگ E۷۰۰ نیز درون این بسته وجود دارد که شماره سریال مختصر به فرد آن روی حک شده است. گوشی گلکسی زد فلیپ ۵ رترو در تعداد محدودی روز اول نایم، یعنی فردا در کره جنوبی و از روز ۲۵ نوامبر در کشورهای بریتانیا، فرانسه، آلمان، اسپانیا و استرالیا عرضه می شود. مشتریان در این بازارها می توانند این دستگاه نسخه محدود را به طور انحصاری از طریق وبسایت رسمی سامسونگ خریداری کنند. در حال حاضر هیچ اطلاعاتی از قیمت این گوشی خاص ارائه نشده است.



## نان زیاد مصرف می کنید؟



کنند که دولت انتقال دهنده عصبی برای بهبود روحیه هستند. آن ها همچنین خواب را افزایش می دهند و باعث تنظیم چرخه خواب و بیداری می شوند بنابراین اگر احساس خواب آلودگی و آرامش بیش از حد بعد از خوردن وعده غذایی دارید، احتمالاً نان زیادی مصرف کرده اید. از نان در آن ها هم بیشتر از حد طبیعی است که اساساً عامل ایجاد مشکلاتی مثل فشار خون بالا است، زیرا نان حاوی نمک است و مصرف بیش از حد آن همراه با غذاهای فرآوری شده، فشار خون را بالا می برد. افرادی که قند زیاد استفاده نمی کنند، معمولاً با این مشکلات مواجه نخواهند بود. هنگامی که شما نان زیادی را در رژیم غذایی استفاده کنید، میزان انسولین آزاد شده در جریان خون افزایش پیدا می کند. انسولین به ترتیبی کمک می کند که مدت زمان طولانی تری داخل خون باقی بماند. ترتیبی نان نوع آمینو اسید است که به تولید سرئوتونین ملاتونین کمک می

هستند، احتمالاً به دلیل مصرف نان زیاد است. مصرف زیاد نان می تواند عاملی برای افزایش سطح کورتیزول باشد. بنابراین باید خیلی دقت داشته باشید و در مصرف آن ها زیاده روی نکنید؛ مخصوصاً نان های صنعتی که مصرفشان در طولانی مدت و به اندازه زیاد، آسیب به بدن خواهد بود. مواد غذایی مثل پاستا، برنج سفید و نودل به دلیل این که از آرد سفید ساخته شده اند، عامل چپن و چروک برای پوست هستند. مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد آنها ۳۰ درصد خطر ابتلا به آکنه را افزایش می دهد. علت آن هم محتوای قند بالا در این مواد است که سطح انسولین را بالا می برد. افرادی که قند زیاد استفاده نمی کنند، معمولاً با این مشکلات مواجه نخواهند بود. هنگامی که شما نان زیادی را در رژیم غذایی استفاده کنید، میزان انسولین آزاد شده در جریان خون افزایش پیدا می کند. انسولین به ترتیبی کمک می کند که مدت زمان طولانی تری داخل خون باقی بماند. ترتیبی نان نوع آمینو اسید است که به تولید سرئوتونین ملاتونین کمک می

نان انرژی خوبی به شما می دهد اما این که شما بخواهید در مصرف آن زیاده روی کنید، اثرات منفی روی بدن نان خواهد ماند که در این قسمت آن ها را به شما معرفی می کنیم که نشان می دهد نان زیاد استفاده می کنید. افرادی که از مشکلاتی مثل بیماری سلولیک رنج می برند و منام احساس نفخ و یبوست دارند، احتمالاً بیش از حد از نان استفاده می کنند. در صورتی که آن ها زیاد احساس می کنند که دستشویی دارند اما شکشان را نمی کنند، ممکن است شما حساسیت به گلوتن پیدا کرده باشید که هنگام مصرف کتندم و غلات دیگر این اتفاق می افتد؛ اگر در مصرف آن ها زیاده روی کرده باشید. علائمی مانند نماندن سبید، برنج سفید و کرکرها بالای این دارند اما باعث می شوند شما به دلیل قند بالایی که دارند تمایل به خوردن بیشتری پیدا کنید. به همین دلیل هنگام تراجیح با استرس بیشتر به دنبال خوردن هسیتد تا احساس بهتری پیدا کنید و نتیجه اگر احساس می کنید غذا می خوردید اما باز هم گرسنه



## اصول تغذیه صحیح در سالمندی

تعداد قابل توجهی از سالمندان، اضافه وزن یا چاقی دارند و کاهش مقدار کمی از وزن آنان، می تواند تاثیرات مهمی در سلامت آنها داشته باشد؛ سالمندانی که فعالیت بدنی کافی داشته باشند، قلب سالم تری دارند و بهتری می توانند وزن خود را کنترل کنند. اما متأسفانه، بیشتر سالمندان فعالیت بدنی کافی ندارند. بسیاری از مردان و زنان سالمند، بیش از مقدار مورد نیاز، سدیم (نمک) دریافت می کنند. در حالی که کاهش نمک دریافتی می تواند به مقدار قابل توجهی خطر فشار خون بالا را کاهش دهد. دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز می تواند از بروز مشکلاتی مانند کم خونی، افسردگی، پوکی استخوان و نقص حافظه جلوگیری نماید؛ به پیوسته پس از جراحی و یا آسیب ها کمک کند و باعث تقویت استخوان ها و دندان ها شود.

در بسیاری از سالمندان، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های گروه B و ویتامین D و C به مقدار کافی از طریق غذا دریافت نمی شود؛ بسیاری از سالمندان، به ویژه زنان، سلسله، سبزی و میوه، غلات، شیر و فرآورده های لبنی، گوشت و حبوبات را در رژیم غذایی خود ندارند. برای سنین سالمندی بسیار اهمیت دارد و در واقع یکی از رویکردهای مهم در اصلاح سبک زندگی سالمندان، آموزش اصول تغذیه مناسب، نحوه انتخاب رژیم غذایی سالم و انجام رفتارهای تغذیه ای مناسب است. بیماری های قلبی، سرطان، افزایش چربی خون و فشار خون بالا، در سالمندان بیش از سایر گروه های سنی دیده می شود و این بیماری ها با تغذیه درست و فعالیت بدنی کافی، تا حدود زیادی قابل پیشگیری هستند.

## کدام غذاها به کاهش اضطراب کمک می کنند؟

اضطراب اختلال شایعی است که میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. تغذیه سالم می تواند در غلبه بر اضطراب کمک کننده باشد.



همانطور که متخصصان غذا می گویند، «مغز» که به خوبی تغذیه شود، شادتر است. برخی از غذاها و مواد معدنی هستند که باید آنها را به عنوان موارد تاثیرگذار در غلبه بر اضطراب، به رژیم غذایی خود اضافه کنید. از جمله بهترین این غذاها می توان به غلات، حبوبات و همچنین غذاهای غنی از امگا ۳ مانند ماهی سالمون و ماهی تن و همچنین غذاهای

# بهترین راه حفاظت از پوست را بدانید



### از کودکان مراقبت کنید

پوست نوزاد تازه متولد شده تنها به آفتاب، بلکه به خدافات نیز حساس است. بنابراین از بعد از ۶ ماهگی از کرم ضدآفتاب استفاده کنید و مطمئن شوید که حاوی اکسیدروی باشد. پس از آن، همچنان بهترین کار این است که فرار گرفتن کودک حتی در معرض نور غیر مستقیم خورشید و به خصوص در روزهای گرم را محدود کنید. از لباس های نخی سبک و آستین بلند و کلاه لبه دار برای نوزادان استفاده کنید و بیشتر در سایه قرار بگیرید.

### قهوه بنوشید

مطالعات نشان می دهد که نوشیدن یک فنجان قهوه به جلوگیری از سرطان پوست کمک می کند. هر چه بیشتر بنوشید، به نظر می رسد بیشتر کمک می کند. قهوه بدون کافئین از نمی کند، بنابراین دانشمندان فکر می کنند که نیروی محافظت آن از کافئین نشأت می گیرد. اینها سببی می کنند کافئین را به گرم های محافظ پوست اضافه کنند. اما مراقب مصرف بیش از حد قهوه باشید، به خصوص اگر نوشیدن آن می شود. عصبانیت با اضطراب تان می شود.

### کمک های اولیه برای آفتاب سوختگی

به محض اینکه متوجه آفتاب سوختگی شدید، به خانه برگردید. پوستتان را با یک پارچه خنک و مرطوب تسکین دهید و زیاد آب بنوشید. مصرف قرص های ایبوپروفن و آسپرین بدون نسخه نوزاد را کاهش می دهد. پوستتان را آبرسانی کنید، اما نه با پمادهای ماندگار و این که گرما را جذب می کند. از لوسیون های فاقد قند و حاوی آلترتونه استفاده کنید تا پوستتان را ترمیم کند. اگر پوستتان تاول زده، ناول آن را ترک کنید و اگر احساس سرگیجه یا بیماری کردید، به پزشک مراجعه کنید.

### عینک آفتابی بزنید

چشمها و پوست تان از اطراف تان نیز به محافظت دارند. اشعه ماورابنفش می تواند عینسی پشت مردمک را کدر کند، و عینتی که به آن آب مروارید گفته می شود، اشعه ماورابنفش حتی ممکن است منجر به عارضه لگنزد شود که ممکن است به قیمت از دست دادن بینایی باشد. بیشتر عینک های آفتابی فروخته می شوند، حتی عینک های ارزان قیمت، از چشم در برابر اشعه های UVB و UVA محافظت می کنند. اما مطمئن شوید که دارای لنز مسودکننده و یووی ۴۰ باشد.

لباس های خاص دارای یوپی اف (فاکتور محافظت در برابر اشعه ماورابنفش) هستند که مانند اس بی اف کرم ضدآفتاب، راه جذب نور خورشید را مسدود می کنند.

### میوه و سبزیجات مصرف کنید

اشعه ماورابنفش از آنتی اکسیدان ها، مواد شیمیایی که موجب سلامت سلول ها می شود، آسیب می رساند. ما بیشتر آنتی اکسیدان ها را از غذاهای گیاهی دریافت می کنیم و مطالعات نشان می دهد که مصرف بیشتر آن ها به سلامت بدن کمک می کند. پرتقال و سایر مرکبات سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین سی هستند. هویج و کدو تنبل منابع خوب کاروتن هستند و لیکوپن، ماده ای که رنگ میوه ها را قرمز می کند، در هندوانه، گوجه فرنگی و گریب فروت و سایر میوه ها و سبزیجات یافت می شود.

### ماهی های چرب و آجیل ها

انواع دیگر آنتی اکسیدان شامل اسیدهای چرب امگا ۳ است که در غذاهای دریایی مانند ماهی تن، سالمون و ماهی خال مایالی یافت می شود. آجیل برزیلی یکی از بهترین منابع سلنیوم است که در مقابل رادیکال های آزاد که به سلول ها آسیب می رساند، از بدن دفاع می کند. آنتی اکسیدان ها باید از غذاها تامین شوند، زیرا مقدار کمتر از کامل ها هستند.

پوست بدن هم مانند سایر اندام های بدن نیاز به مراقبت در برابر انواع سرطان ها دارد. این توصیه های بهداشتی را برای مضمون ماندن از سرطان پوست رعایت کنید:

### کرم ضد آفتاب مصرف کنید

بهترین راه دور ماندن از نور خورشید، استفاده از کرم ضد آفتاب است. تمام قسمت پوست در معرض نور خورشید را با یک لایه ضخیم از کرم بپوشانید. از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع با اس بی اف (فاکتور محافظت در برابر نور خورشید) ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید. هر دو ساعت در روزهای آبری با سرد هم استفاده کنید. اگر رطوبتی می کشد یا زیاد عرق می کشد، هر ۲ ساعت یک بار آن را تمدید کنید.

### هوشمندانه برنانه روی می کنید

اگر مجبورید در بیرون برون بروید، بهتر است قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر باشد. ساعات میان روز، زمانی است که اشعه ماورابنفش (وی) قوی ترین و بیشترین آسیب را به پوست می رساند. اگر نمی توانید از بیرون رفتن در ساعات اولی صرف اجتناب کنید، لباس های محافظ در برابر آفتاب بپوشید و هر جا ممکن است در سایه قرار بگیرید.

### از دستگاہ برنزه اجتناب کنید

بیش از ۱۲ کشور، روز نرنزه کردن را برای افراد زیر ۱۸ سال

## پیاز را خام بخوریم یا پخته؟

که باعث می شوند اشک بریزید و فواید متعددی مانند از بین بردن لخته های خون، کاهش خطر سکتة یا بیماری قلبی، محافظت در برابر سرطان و کاهش سطح قند خون دارد. در نتیجه پختن پیاز می تواند ارزش غذایی آن را کاهش دهد و شما را از برخی فواید مفیدی مهم آن محروم کند. اگرچه گفته می شود خوردن پیاز خام مفیدتر از خوردن آن به صورت پخته است، اما مصرف زیاد آن عوارض جانبی خاصی ایجاد نمی کند که باید به آنها توجه داشت. دلایل این امر شامل موارد زیر می شود: اسیدیت و سوزش سر دل. بوی بد دهان که به هالیتوس معروف است. افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) ممکن است علائم شدیدتری مانند نفخ، گرفتگی عضلات و گاز را تجربه کنند.

پیاز دارای چندین فواید برای سلامتی است، اما نحوه خوردن آن به شکل خام یا پخته، ممکن است در ارزش غذایی آن تفاوت ایجاد کند. دوروش اصلی برای مصرف پیاز وجود دارد. می توانید آن را پخته یا خام میل کنید. اگرچه انتخاب آن کاملاً به ذائقه و ترجیحات شما بستگی دارد، با این حال طبق گفته دکتر سیمپسون بهتر است پیاز را به جای پخته یا سرخ شده، خام مصرف کنید تا از ترکیبات گوگردی موجود در آن حداکثر استفاده را ببرید. لبس ها مانعی ساده در مقابل نور خورشید شما اما اگر بافت مناسب داشته باشند. همچنین، پارچه های توری و گنناب به خوبی پارچه های تنگ و ضخیم مانند پارچه جین از بدن محافظت نمی کنند. برخی از



## عوارض مصرف نمک دریا

نیلوفر صدیقی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف نمک دریا می گویند: مصرف نمک دریا به دلیل ناخالصی های فراوان (وجود فلزات سنگین همچون سرب، کادمیوم، جیوه، آرسنیک و...) و فقدان یه به هیچ عنوان توصیه نمی شود. ناخالصی های موجود در نمک دریا منجر به بروز عوارضی نامطلوب در اندام های گوارشی، کبدی و کلیوی شده و در مواردی ایجاد مسومیت می کند. به گفته این مشاور تغذیه، ناخالصی های موجود در نمک دریا از جنبه های مواد غذایی جلوگیری می کند و به خصوص در خانم ها و مادران باردار موجب تشدید کم خونی فقر آهن می شود. ناخالصی های نمک دریا می تواند در تک تک سلول های بدن سبب التهاب، بدخیمی و بروز انواع سرطان شود. نمک های تصفیه شده پدیدار به دلیل خلوص بودن بد را برای مدت بیشتری حفظ کرده و طعم شورتری بیشتری دارند، بنابراین می توان مقدار کمتری نمک مصرف کرد.



صدیقی درباره مشکلاتی که کمبود سد در بدن بروز می کند، می گویند: مقدار زیاد مواد غذایی کم است. بیشترین میزان آن در ماهی و به میزان کمتر در شیر، تخم مرغ و گوشت وجود دارد. به همین دلیل به مردم نیاز در نمک اضافه شده است. کمبود به موجب بروز نارواری، سفت و مرده زایی، کربنیمیه، کم کاری تیروئید و گواتر می شود. برای حفظ سد در نمک های سد دار تصفیه شده به این موارد توجه داشته باشید: دوری از نور، دوری از هوا، دوری از رطوبت، دوری از حرارت (اضافه کردن نمک در هر مرحله آخر طبخ غذا) توجه به تاریخ انقضای نمک بی دار.



**پرداخت ۹۴۲ میلیارد تومان تسهیلات مسکن**

۹۴۲ میلیارد تومان تسهیلات ودیعه مسکن به متقاضیان طرح نهضت ملی مسکن در استان اصفهان پرداخت شده است. رئیس شورای هماهنگی امور راه و شهرسازی اصفهان گفت: در مجموع از سال ۱۳۹۹ تا کنون متقاضیان این میزان تسهیلات ودیعه مسکن به ۲۸ استان اصفهان پرداخت شده است. علیرضا قاری قرآن افزود: در استان اصفهان بیش از ۴۴۶ هزار نفر برای این طرح اقدام به ثبت نام کردند که با پالایش بیش از ۱۴۶ هزار نفر دارای شرایط فعال هستند.

بقیه (بیش از ۶۵ هزار نفر) مربوط به شهرهای جدید استان است. رئیس شورای هماهنگی راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: در حال حاضر در استان اصفهان بیش از ۲۸ هزار و ۳۰۰ واحد طرح نهضت ملی مسکن دارای پروانه ساختمانی است و تا کنون ۱۳ هزار واحد تسهیلات آن به پایان رسیده است. وی افزود: مبلغ قرارداد منعقد شده در مجموع برای متقاضیان طرح نهضت ملی مسکن و خودملکی مبلغی بیش از هفت هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان بوده است که چهار هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان پرداخت شده است.



**سکته مغزی ۴۳۰۰ اصفهانی در سال گذشته**

رئیس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه سالانه حدود ۵۵۰ هزار سکته مغزی در کشور ثبت می‌شود، تعداد موارد سکته مغزی ثبت شده در اصفهان در سال گذشته حدود ۴ هزار و ۳۰۰ مورد بوده است. شهربانو مظفری اظهار داشت: تعداد مراکز ۷۴۴ در استان اصفهان در سال جاری نسبت به سال گذشته حدود ۲۵ درصد افزایش یافته است. رئیس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه سالانه حدود ۵۵۰ هزار سکته مغزی در کشور ثبت می‌شود اضافه کرد: تعداد موارد سکته مغزی ثبت شده در سامانه پرورنده



**هوای اصفهان دیروز آلوده بود؟**

روزهای گذشته در اصفهان شاهد بارندگی بودیم اما دیروز صبح برخلاف انتظار، شاخص آلودگی هوا بر اساس اطلاعات سامانه پایش کیفی هوای کشور روی شاخص ۱۵۵ و ناملم برای عموم قرار داشت، در حالی که هواشناسی اصفهان این شرایط را ناشی از رطوبت هوا و تشخیص نادرست حسگرهای ایستگاه‌های تعیین کیفیت هوا می‌داند. شاخص آلودگی هوای اصفهان بر اساس اطلاعات سامانه پایش کیفی هوای کشور ۱۵۵ و آلوده برای عموم است و مرکز پایش و کنترل هوای اداره کل حفاظت محیط زیست اصفهان نیز این شاخص را ۱۲۴ و ناملم برای گروه‌های حساس نشان می‌داد. این شرایط نامناسب پس از گذراندن بارش های روزهای گذشته، صبح روز شنبه در هم بود و بوی تند نیز استشمام می‌شد و همین شرایط احتمال هم‌دوره را قوی‌تر کرد اما مرکز هواشناسی، هوای اصفهان را مه آلود خواند و آنچه ایستگاه‌های سنسور کیفیت هوا نشان می‌داده‌اند، از تشخیص رطوبت به عنوان آلاینده دانست. در این پیوند، رئیس مرکز پیش‌بینی و مخاطرات جوی اداره کل هواشناسی استان اصفهان گفت: هوا روز شنبه در اصفهان تمیز بود و در روزهای بارندگی، با توجه به اینکه حسگرهای ایستگاه‌های تشخیص کیفیت هوا، رطوبت را به عنوان عامل آلاینده شناسایی می‌کند و همین موجب می‌شود، شاخص آلودگی هوا بالا برود. وی افزود: شب‌ها هوای اصفهان مه آلود بود و این شرایط تا هر زمانی که بارندگی ادامه داشته و هوا سرد باشد وجود خواهد داشت. لیل‌الامینی تصریح کرد: این شرایط مه آلودی یک شبه صبح است و احتمالاً شامت و صبح فردا نیز صبح دوشنبه هم این شرایط ادامه داشته خواهد بود. مدیر کل محیط زیست اصفهان گفت: مه آلوده مانده هوای اصفهان مه آلود بود و این شرایط تا هر روزی که بارندگی ادامه داشته و هوا سرد باشد وجود خواهد داشت.

**نازوان به استقبال پادشاه فصل رود**



نشان نداده انتظار نظری هم در این زمینه نشده و تنها مدبری که در این زمینه اعلام نظر کرده مدیر نازوان است که بنابر اظهاراتش قرار است زمین نازوان را اسما هزار رنگ ببیند. او هم در حالی است که استقبال زیادی از این موضوع می‌شود و عده‌ای موافق این موضوع هستند و اعتقاد دارند با توجه به خشکسالی بویژه زاینده رود و کاهش نشاط در جامعه این موضوع می‌تواند به

چند ساله است که شهرداری اصفهان در اقامای اینکار برگ های پاییزی درختان را در برخی از خیابان‌های قدیمی شهر و نازوان جمع آوری نمی‌کند تا پاییز رنگین کنای اصفهان نشاط و شادایی را به شهر هدیه کند. این اقدام اسما هم قرار است در نازوان برای چندین سال متوالی انجام شود و به گفته مدیر نازوان شهرداری اصفهان بر اساس برنامه‌های مدیریت شهری، قسمت‌هایی از مشخص کرده که رنگ‌های پاییزی هم‌جور می‌شود تا شهروندان بتوانند از زیبایی‌ها و لطافت پاییزی بیشتر استفاده کنند. جمع‌کنندگان برگ‌های پاییزی در نازوان به این علت که در مجاورت شهر قرار دارد و اینکه پوشش درختی خوبی هم دارد و با توجه به اینکه این محورها اصفهان پیاده‌محور است و همه‌روزه به ویژه روزهای پایانی هفته، افراد زیادی این عرصه‌ها را برای تفریح و گذران اوقات فراغت خود انتخاب می‌کنند می‌تواند جلوه زیبایی از پادشاه فصل‌ها را به نمایش بگذارد. اقدامی که در راستای استفاده از مناظر طبیعی و ایجاد فرش برگ‌های پاییزی می‌تواند با استقبال زیادی روبه‌رو شود که شادایی را زینت در میان شهروندان ایجاد خواهد کرد. در حال حاضر در شهر اصفهان ۲ هزار و ۷۵۰ هکتار فضای سبز و بیش از سه میلیون اصله درخت و درختچه وجود دارد که ۲ هزار و ۲۰۰ تن برگ پاییزی از این درختان به زمین می‌ریزد که در سال ۹۶ تا کنون در برخی از خیابان‌ها طریقه جمع‌کنندگان برگ‌ها به‌پایه شده است. طی اعلام کرد، گذشته سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان اعلام کرده بود برگ‌های پاییزی خیابان‌های چهارباغ، فردوسی و عباس‌آباد جمع‌آوری می‌شوند تا مردم هنگام گذر زدن در این خیابان‌ها، حال و هوای پاییز را بیشتر حس کنند. اسما با توجه به اینکه هنوز آجتان که باید و شاید پاییز خودش را

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر ار ا صادره هیاتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقراً در واحد تثنی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلاعروض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را در اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. رای شماره ۳۵۰۰ مورخ ۱۳۰۷/۰۵/۲۵ خانم مریم قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق یکباب خانه به مساحت ۱۰۹۴ مترمربع قسیمی از پلاک شماره ۱۰۸/۱ اصلی واقع در قشلاق ۱۰ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان - متقاضی مالک رسمی شاعی می‌باشد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ - الف: ۱۵۸۶۳۷ - غلامرضا شیریانی - سرپرست واحد تثنی حوزه ثبت ملک نجف آباد - از طرف دادود قورقزبان تثنی آبادی: ۷۱۸۲/۱



### شیمبا؛ پنجمین صدتایی تاریخ لیگ برتر

مهاجم برزیلی و کهنه کار مس رفسنجان به رکورد ۱۰۰ گل زده در تاریخ رقابت‌های لیگ برتر رسید. تیم مس رفسنجان با نتیجه ۳ بر صفر فولاد خوزستان را شکست داد که لوسیانو پیرا موفق شد دوبار دروازه تیم سابق خود را باز کند. شیمبا پیش از این بازی ۹۹ گل در تاریخ رقابت‌های لیگ برتر به ثمر رسانده بود. او در دقایق پایانی برای دومین بار دروازه فولاد را باز کرد تا رکورد ۱۰۱ گل زده در تاریخ رقابت‌های لیگ برتر برسد. این بازیکن به ترتیب ۵۸ گل با فولاد، ۱۲ گل با سپاهان، ۱۲ گل با نفت آبادان، ۱۰ گل با گسترش فولاد و ۴ گل با ایس مس رفسنجان در رقابت‌های لیگ برتر به ثمر رسانده است. شیمبا تنها گلزن فعال در ۱۰۰ گلزن تاریخ رقابت‌های لیگ برتر نیز هست.

### شترنج باز ایرانی در جمع بهترین های جهان

مرد شماره یک شترنج ایران با خوش در مسابقات گرند سونیس موفق شد در رده دوازدهم جهان قرار بگیرد. در تورنمنت رقابت‌های شترنج گرند سونیس در بخش آزاد، پرهام مقصدلو به مصاف حرفی از صرستان رفت و به پیروزی رسید. مقصدلو با این پیروزی ۶۵ امتیازی شد و در رده ششم این مسابقات قرار دارد. الکسی ساراتا در حالی در این رقابت مقابل مرد شماره یک شترنج ایران شکست خورد که این شترنج باز قهرمان حال حاضر اروپا است. پرهام مقصدلو با این پیروزی توانست رتبه‌اش زنده خود افزایش دهد و با توجه به درخشش ملی پوش شترنج ایران، مقصدلو اکنون در جایگاه ۱۲ دنیا ایستاده است. ملی پوش شترنج ایران برای صعود به جمع ۱۰ شترنج باز برتر جهان تنها حدود ۵/۵ واحد ریتینگ زنده نیاز دارد.



### تارتار - سپاهان؛ داستان ادامه دارد!

شمار هواداران سپاهان علیه مهدی تارتار آخرین صدایی است که سرمربی ملوان در نقش جهان می‌نشیند.

ماجرا به دربی فصل گذشته سپاهان برمی‌گردد که ذوب‌آهن تحت‌هدایت مهدی تارتار با یک گل از حریف پیش افتاد و در حالی که می‌توانست حداقل یک امتیاز از حریف بگیرد، بازی را ۲-۱ واگذار کرد. در پایان این بازی هواداران سپاهان به شدت علیه سرمربی وقت سپوشان شعار دادند تا لحن‌های تلخ برای این سرمربی رقم بخورد.

با این حال در اولین بازی گذشته به استادیوم اختصاصی سپاهان شرایط متفاوتی را تجربه کرد. شاکردان او سه بار از حریف پیش افتادند که گل آخر دیگر مهنی برای جبران به سپاهان نداد تا بزرگ ترین بر د این فصل در مقابل پرستاره‌ترین تیم این فصل لیگ برتر رقم بخورد و البته انتقامی باشد بر دربی فصل گذشته سپاهان برای مهدی تارتار.

جالب اینکه سرمربی سابق ذوب‌آهن در ۴ حضور در دربی سپاهان تنها یک باخت را تجربه کرد تا به این شکل ۶ امتیاز با سپاهان بگیرد و به نوعی این تیم را از دو جام قهرمانی دور نگه دارد و حالا با پیروزی روی نیمکت ملوان مقابل سپاهان یک برد بزرگ دیگر را هم مقابل این تیم رقم زده است.

تارتار درباره پیروزی ملوان بر سپاهان در نقش جهان می‌گوید: باز بزرگی انجام دادیم اما متأسفانه خیلی می‌خواهد کار ما را کوچک کنند و می‌گویند سپاهان تمرکز نداشت! اگر سپاهان تمرکز نداشت چرا او گل به زد؟ واقعاً از این حرف‌ها ناراحت و ناامید می‌شوم. سپاهان مشکلی نداشت، ما تیم خوبی بودیم که ۳ گل به آنها زدیم.

### اوضاع مجیدی در امارات بحرانی شد

تیم فوتبال الاتحاد کلیا با هدایت فرهاد مجیدی دومین شکست پیاپی خود را متحمل شد تا یکی از قهر نشینان لیگ برتر امارات تا پایان هفته هفتم باشد. تیم «الاتحاد کلیا» که فرهاد مجیدی را روی نیمکت مربیگری خود دارد با دو پیروزی یک تساوی و چهار شکست و کسب ۱۷ امتیاز در رده یازدهم جدول قرار دارد و روزهای خوبی را سپری نمی‌کند.

این تیم در آخرین بازی خود در هفته هفتم لیگ امارات شامگاه جمعه «الشباب الاهلی» با نتیجه سه بر یک نتیجه گرفت و با واگذار کرد تیم فرهاد مجیدی در این فصل دو برد کسب کرده است. اما این دو برد مقابل دو تیمی است که اکنون در رده آخر و مقابل آخر جدول رده بندی قرار دارند.

الاتحاد از لحاظ تهاجمی با ۱۲ گل زده ششمین تیم امارات است و از لحاظ تدافعی هم با ۱۷ گل خورده بعد از «عجمان» برتری خط دفاعی لیگ امارات را در اختیار دارد.

اماری که تیم مجیدی از خود به جای گذاشته است نشان از روزهای سخت برای او و تیمش دارد. بازی آینده این تیم در لیگ امارات چهارم آذر مقابل «التصر» جدی است و باید دید آیا در فرصت سه هفته‌ای که به دلیل روزهای فینا در اختیار مجیدی قرار دارد خواهد توانست تیمی در روند تیمش ایجاد کند یا ادامه روند نزولی این تیم خواهیم بود.



### نقش مدافع اوت انداز لیگ در آمار خاص ذوب آهن

### رکوردهای «نادر»

مردی مغفاریان  
نادر محمدی رکورد دارد. مدافع ذوب آهن در ۷ بازی که در فصل جاری به پیراهن سبزی این تیم اسپهانی به میدان رفت ۲ بار با کارت قرمز درامان مواجه شده است. اوت انداز مشهور لیگ برتر پس از اخراج در دقیقه ۵۷ هفته هفتم و در مصاف با ششمین آذر قزوین بار دیگر و این بار در اراک از داور بازی تیش با اوت مینوم کارت قرمز دریافت کرد. اوت انداز مشهور لیگ که آوازه پر بازی های بلندش از اسپهان تا اروپا پیچیده در دقیقه ۹۶ مسابقه گاندوها با ایرالکو وقتی که برای انجام یکی از این پر بازی های نادر به کنار زمین رفت به دلیل درگیری با کادر تیم فنی میزبان از همانجا به خارج از استادیوم سبز هدایت شد. محمدی حالا با دریافت ۲ کارت قرمز در ۲۶۸ دقیقه حضور در لیگ یکست و سوم عنوان بیشترین دریافت کننده این کارت در فصل جاری را از آن خود کرده است. او که در این زمینه چهره تمامی شاکردان رسمی را به دوش کشیده (با باعث شده ذوب آهن پس از تیم سپاهان که با ۳ کارت قرمز در ۷ بازی و با میانگین ۰/۴۳ کارت در هر بازی روی پله اول و تیم های صنعت نفت آبادان و فولاد که با ۳ کارت قرمز در ۸ بازی میانگین ۰/۲۸ کارت در هر بازی در رده دوم رده بندی دریافت بیشترین کارت قرمز تیم های حاضر در این دوره لیگ ایستاده اند، در کنار تیم های تراکتور و استقلال خوزستان با دریافت ۲ کارت قرمز در ۹ بازی و با میانگین ۰/۲۲ کارت در هر بازی سکوی سوم این رده بندی را به خود اختصاص دهد! مدافع اوت انداز لیگ با این آمار منحصر به فرد خود صدای سرمربی گاندوها را هم در آورده است. چرا که محمدی همی که در این فصل به دلیل مصدومیت آرش قادری در آرایش دفاعی تیش با محدودیت مواجه شده بار قبل پس از اخراج محمدی طعم شکست در برابر تیم سابق خود را کشید و این بار با اخراج دوباره این مدافع تأثیرگذار خود در مصاف با نساجی چی هادست به عضا خواهد شد. اما این همه ماجرا نیست، نادر محمدی در فصل گذشته هم دو بار با دریافت کارت قرمز از قاضی میدان از بازی اخراج و تیش راه داده نقره و دست ستاندار

### شب کابوس وار طارمی در پرتغال

طارمی هم فرصت ایده‌آلی برای زدن گل‌های بیشتر و بهبود آمارش در فصل ۲۳-۲۴ لیگ برتر پرتغال پیدا کرده، اما سرنوشت کاملاً متفاوتی برای ستاره ایرانی و شاکردان کونسلساوارو رقم خورد. مهدی طارمی در چهار تقابل قبلی پورتو مقابل استوریل سه گل در سه بازی مختلف به ثمر رسانده و نکته جالب توجه اینجاست که او در هر دو دیدار رفت و برگشت فصل قبل از روی نقطه پنالتی دروازه این حریف را باز کرده بود و باز هم این شانس را راجعه شنب در دو درگاتو به دست آورد و پشت ضربه پنالتی ایستاد. پورتو در دقیقه ۹ روی حرکت استغان اوستاکیو صاحب یک ضربه پنالتی شد که مهدی طارمی به عنوان پنالتی‌زن همیشگی پورتو پشت توپ قرار گرفت، اما ضربه محکم زمینی او را دروازه‌بان استوریل با شیره جانشانی به سمت



در دیدار آفرین هفته دهم لیگ برتر پرتغال تیم فوتبال پورتو در حالی که مهدی طارمی را در ترکیب و رأس خط حمله داشت، به مصاف تیم قهرمان نشین استوریل رفت. در شرایطی که انتظار می‌رفت پورتو کار راحتی برابر تیم قهرمان داشته باشد و به پیروزی پر گل در این مسابقه خانگی دست پیدا کند و البته مهدی

میتیم تیموری شانس آورد که در جریان بازی مس رفسنجان تیش مقابل فولاد، استوک سامان انصاری به چشمش برخورد نکرد. مس رفسنجان روز جمعه در هفته پنجم لیگ برتر موفق شد با سه گل فولاد را شکست بدهد و به سومین برد متوالی خود دست یابد. در جریان این مسابقه اتفاقی افتاد که طی آن میتیم تیموری مدافع چپ پای مسی‌ها شانس آورد اتفاق بدی را تجربه نکرد. در دقیقه ۲۵ این بازی بعد از تکی که میتیم تیموری روی پای سامان انصاری زد و



### سپاهانی‌ها علیه مدافع برزیلی

یک روز پس از حکم کمیته انضباطی و شکست ۳ بر ۲ تلای پوشان مقابل ملوان شاهد اتفاقات عجیبی پیرامون این باشگاه بودیم. اقدامی که در ابتدای روز جمعه علاقمندان به فوتبال و هم‌مبتظر سپاهانی‌ها را متعجب کرد. انتشار یک استوری توسط بصیریان رئیس آکادمی باشگاه سپاهان بود که به شدت نسبت به عملکرد سبواش برتانی، نیلسون جنوریو و مهدی صادی نوشته‌ها بود و باز بیانکننده این استوری را به ترفند توصیف کرده بود. حالا روزنامه صدای سپاهان که نزدیک به باشگاه و مدیرانش است، تری اصلی خود را علیه نیلسون و فراسون انتخاب کرده است.

### گل سامان، نامزد گل ماه لیگ جزیره

گل سامان قوسو به تیم برنلی کاندیدی برترین گل ماه لیگ جزیره انگلیس شد. سامان قوسو، ستاره ایرانی تیم برنلتوردر در جریان پیروزی ۲ بر صفر تیش مقابل برنلی در دقیقه ۸۴ به میدان آمد و با سبوسر یکی زید گل سوم تیش را وارد دروازه مهمان کرد. نامزدهای زیرنظرین گل در لیگ جزیره اعلام شده که گل سامان قوسو نیز در گزیننده‌هاست. تیم برنلتور تا پایان هفته قبل با ۱۳ امتیاز و ۱۰ بازی در جایگاه دهم لیگ جزیره ایستاده بود.

### سپاهان - آلمالیق در آزادی

نشست هماهنگی مشترک دیدار تیم‌های نساجی ایران - نوبهار ازبکستان و سپاهان ایران - آلمالیق برکاز شد. جلسه هماهنگی دیدار تیم‌های نساجی ایران - نوبهار ازبکستان و سپاهان ایران - آلمالیق برکاز در ساعت ۱۳ آبان ماه به صورت مشترک و با حضور هدایت منشی جنرال فدراسیون و عوامل ذوب‌آهن در محل روابط عمومی فدراسیون برگزار شد. بر این اساس، دیدار تیم‌های نساجی ایران مقابل نوبهار ازبکستان از ساعت ۱۷:۳۰ و دیدار سپاهان ایران در برابر آلمالیق از ساعت ۲۰:۳۰ روز شنبه روز ورزشگاه آزادی تهران برگزار خواهد شد.



ای بندگان خدایه تقوا پیشه کنید و با اعمال نیکو به استقبال اجل بروید، با چیزهای فانی شدنی دنیا آنچه جاویدان می ماند خریداری کنید. از دنیا کوچ کنید که برای کوچ دادستان تلاش می کنند. آساده مرگ باشید که بر شما سایه افکنده است. چون مرده می باشید که بر آنها بانگ زنده و بیدار شدند و دانستند دنیا، خانه جاویدان نیست و آن را با آخرت مبادله کردند.

مولا علی (ع)

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

# معرفی نفرات برتر سومین رویداد کار آفرینی «نوجوان کارا» در اصفهان



سماں اکبرزاده (سمت راست) و سمان اکبرزاده (سمت چپ) در مراسم اختتامیه سومین رویداد کار آفرینی «نوجوان کارا»

از مسئولان، والدین و دانش آموزان مسر و دختر با پاشده بود بر گزار کننده این رویداد کار آفرینی و مدیر خانه جوان در سخنانی با قدرانی از اساتید، والدین، مسئولان و... گفت: امروز رویداد کار آفرینی «نوجوان کارا» همچنان ادامه دارد تا سه تیم برتر از سوی داوران اعلام شوند. فاطمه اکبرزاده می گویند خوشحالم که بیش از سه ماه در حال آموزش و آگاهی بخشی بوده ایم چون عاشق سازندگی هستیم. مدیر خانه جوان افزود: طی این مدت، با هم تمرین مقاومت، ایستادگی، مهر و عشق ورزی، نوع دوستی و دیگر خواهی کرده و پساد گرفتیم که برای رشد و قد کشیدن باید از خود گذشته بود و به دیگری رسید. وی رمز موفقیت در این رویداد را «ما بودن خواندن» و گفت: ما به یقین از صمیم قلب به شما دانش آموزان کار آفرین افتخار می کنیم، چرا که شما راه آینده را بر ایمان روشن می کنید و نور امید روز به روز بر آینده این سرزمین خواهد تابید و نسل قدرتمند به آینده تحویل می دهید.

پیشنهادهای و انتقادات خود را مطرح کردند تا بتوانند در نهایت به یک جمع بندی برای تعیین مقام های برتر برسند. تیم چاکو با ایده «سختن تاشو»، تیم هونر با ایده «عمری نحوه آموزش هنر و استفاده از هوش مصنوعی»، تیم عطاها با ایده «دوچرخه شنی»، تیم کشتیو با ایده «شکل»، تیم آوا تیم با ایده «دستیار صوتی هوشمند»، تیم رنگ احساس با ایده «ساعت هوشمند»، تیم سبک سیم با ایده «انتقالی در صنعت های جهان»، تیم مسکن مخفف مدیریت صنعتی کشاورزی نوین با ایده «دستگاه پاک کننده کفش»، تیم هیدرو چک با ایده «استارت پمپ آب هوشمند» و تیم نگاتیو با ایده «دوچرخه شارژی» ۱۱ ایده ای بودند که در مراسم اختتامیه سومین رویداد کار آفرینی «نوجوان کارا» با هم رقابت کردند که در نهایت تیم «مسکن» اول شد، تیم «کشتیو» به مقام دوم رسید و تیم «آوا تیم» سوم شد. همچنین داوران تیم های «نگاتیو»، «هونر»، «سبک سیم» و «آواتیم» را به صورت منتخب چهارم اعلام کردند. شایان ذکر است در این مراسم خاتم نوری یکی از اساتید در خصوص هوش مصنوعی سخنانی ایراد کرد.

با شناخت تیم ها و نفرات برتر به کار خود پایان داد. این مراسم که در هنرستان ماندگار ایوبز و با حضور جمعی از اول تیرا سال جاری کلید خورد و ۲۵۰ تیم در چهار



مقام معظم رهبری  
 بانگهای کلامی، آوازی، نغمه ای

# نشاط

طرح نشاط و تعالی دروس معارف اسلامی

کتابخانه، کارگاه، بازدید، انرمان فیلم، کرسی آزاداندیشی

جهت کسب اطلاعات بیشتر به لینک ثبت نام مراجعه نمایید.  
 لینک ثبت نام: [neshat.khuisf.ac.ir](http://neshat.khuisf.ac.ir)

صادرات در نیمه نخست سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۱

رشد از نظر ارزش: ۲۲/۰۰۰/۰۰۰ \$  
 کاهش از نظر وزنی: ۴/۰۰۰ تن

## صادرات محصولات کشاورزی در نیمه نخست سال ۱۴۰۲

www.nesfejahan.net

عمده ترین مقاصد صادراتی محصولات کشاورزی

ایران: ۱۶٪، عراق: ۳۰٪، افغانستان: ۵٪، چین: ۶٪، پاکستان: ۵٪، روسیه: ۱۲٪