

# مهارت آموزی، پاشنه آشیل اشتغال

## فعالان صنعت دام و طیور زیر سقف نمایشگاه اصفهان

امروز اصفهان میزبان افتتاحیه بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی دام، طیور، آبزیان، دامپزشکی و فرآورده های لبنی صادراتی است که امسال همزمان با سومین جشنواره ملی گاو هلشتاین برگزار خواهد شد.



## سئوال مهم مورایس از قائمشهری ها

در صفحه ۷ بخوانید



ذوب آهنگ یا بازبینی سالاری بیگانه است

**قلم سرخ**  
**رییعی روی**  
**نام ستاره های سبز**



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

دوشنبه ۸ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۱۳۰۰ کتبر ۲۰۲۳ / ۱۴ ربيع الثاني ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

## سایه بلندمرتبه ها بر آرامش شهرها

## حواستان باشد اصفهان هنوز آب ندارد!

## آنچه درباره انار باید بدانید



انار خواص ارزشمندی دارد اما این میوه بیشتر به خاطر آنتی اکسیدان ها و فیبر بالایی که دارد معروف است. همین مسئله باعث شده انار برای سلامت کوارش و حفاظت از شما در برابر بیماری های قلبی و حتی برخی از سرطان ها بسیار مفید باشد. انار منبع عالی مواد مغذی است، خصوصاً فیبر، آنتی اکسیدان ها، ویتامین های B و املاح. میوه ها به طور کلی منابع خوبی...

جهان نما | پلاکلیفی تولید کنندگان تخم مرغ استان | تله کابین صغه تا سه شنبه تعطیل است | خودتان مشکل گوشی یا لپ تاپ را حل کنید | سلامت | اگر کمردرد دارید بعضی کفش ها را نپوشید

### مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم) فراخوان خرید خاک زراعی مرغوب

**شهرداری شاهین شهر** در نظر دارد فراخوان خرید خاک زراعی مرغوب به شماره ۲۰۰۲۰۹۴۷۲۴۰۰۰۰۹۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:  
تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۸/۰۶  
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۸/۱۸  
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۸/۲۸  
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۸/۲۹  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:  
شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی: ۰۳۱-۴۵۲۲۵۲۰

م.الف: ۱۵۹۴۱۸۱ سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر

## باروزنامه مستقل نصف جهان جهانی شوید

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

www.nesfejahan.net

### آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده زر کاوان ثامن (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۹۱۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۴۷۱۴۴۶

بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت زر کاوان ثامن سهامی خاص دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ در ساعت ۹ صبح در محل استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، محله لنبان، خیابان مطهری، بن بست انوری، پلاک ۱۸۹، ساختمان بوگاتی، طبقه چهارم برگزار می گردد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه: انحلال هیئت مدیره

### نوبت دوم آگهی مناقصه عمومی

**شهرداری بهارستان** در نظر دارد با استناد به مصوبه ۴۲۸۸۵/۱/۲۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۹ استناددار محترم اصفهان جهت انجام پروژه آسفالت معابر شهر بهارستان از طریق برگزاری مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار نماید.

نام پروژه	برآورد اولیه (ریال)	ردیف اعتباری	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
عملیات تراش، لکه گیری و روکش آسفالت معابر سطح شهر بهارستان	۷۹/۸۳۴/۸۴۷/۰۳۶	۴۰۱۰۱۰۱	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

- متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اوراق مناقصه می توانند از تاریخ چاپ آگهی تا مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ نسبت به خرید اسناد مناقصه از سامانه خدمات الکترونیک دولت (ستاد) اقدام نمایند.
- پیشنهادهای دهنندگان باید پیشنهادهای خود را تا پایان وقت اداری پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ در سامانه خدمات الکترونیک دولت (ستاد) بارگزاری نمایند.
- پیشنهادهای رسیده ساعت ۱۴/۳۰ بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ در کمیسیون عالی معاملات که در محل شهرداری بهارستان تشکیل میگردد، بازگشایی می گردد.
- شهرداری بهارستان در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می باشد.

محمد شبانی - شهردار بهارستان م.الف: ۱۵۹۰۹۴۶











### روشی آسان و امن برای ذخیره و انتقال داده‌ها

سامسونگ از عرضه جهانی قابلیت پشتیبانی گامی بزرگ برای برقراری امنیت و راحتی برای ذخیره و انتقال داده‌های مهم محسوب می‌شود. قابلیت پشتیبانی گامی بزرگ برای برقراری امنیت و راحتی برای ذخیره و انتقال داده‌های مهم محسوب می‌شود. عرضه می‌شود. این قابلیت جدید کمک می‌کند تا کاربران محصولات گلکسی سامسونگ، دیگر هیچ نگرانی بابت از دست رفتن داده‌های حساس خود مثل عکس‌ها، فیلم‌ها و فایل‌های خصوصی نداشته باشند.

کاربران محصولات گلکسی سامسونگ می‌توانند با وارد کردن حساب کاربری سامسونگ خود در Samsung Cloud، فایل‌ها و داده‌های مهم خود را به آسانی بارگذاری و ذخیره کنند. در فضای ابری سامسونگ، همه فایل‌ها به صورت ایمن نگهداری و ذخیره می‌شوند و می‌توانید آنها را در صورت لزوم مجدداً دریافت کنید. این سرویس، فضای ذخیره‌سازی کاملاً رایگان و بدون محدودیت را به شما ارائه می‌کند. تنها محدودیت موجود این است که اندازه هر فایل ذخیره شده باید به صورت جداگانه کمتر از ۱۰۰ گیگابایت باشد. همچنین برای بارگذاری داده‌ها به استفاده از کامپیوتر یا هرگونه دستگاه حافظه خارجی نیاز نخواهد داشت و فقط برای انجام فرآیند انتقال به اتصال وای فای نیاز دارید.

داده‌های انتقال داده شده به فضای ابری سامسونگ تا ۳۰ روز پس از زمان پشتیبانی گامی



گامی نیز گذر کنید، قادر خواهید بود هر وقت که می‌خواهید گزینه پشتیبانی گامی ابری موقت را در بخش مربوط به «حالت تعمیر و نگهداری» یا «عملکرد بازنشانی» پیدا کرده و مورد استفاده قرار دهید.

سامسونگ قابلیت پشتیبانی گامی ابری موقت را از پاییز امسال به صورت جهانی برای تمامی گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های گلکسی که از رابط کاربری وان یو آی ۶ استفاده می‌کنند، عرضه می‌کند. گوشی‌های سری گلکسی S و گلکسی Z در کشور کره جنوبی، پیشگام دریافت این سرویس هستند و پس از آن، کاربران در سراسر جهان می‌توانند به مرور زمان از این قابلیت جدید به منظور بهبود امنیت اطلاعات و داده‌های حساس خود بهره‌مند شوند.

### پروژه شگفت‌انگیز گوگل

پروژه مبتنی بر هوش مصنوعی گوگل، علاوه بر کاهش ترافیک و کارهای گلخانه‌ای منتشر شده در قطعات، به ارتقای زیرساخت‌های فعلی هم نوازی ندارد.

گوگل درباره مأموریت مبتنی بر هوش مصنوعی خود برای کاهش زمان انتظار پشت چراغ قرمز و مصرف سوخت و انتشار آلاینده‌ها در قطعات، با اطلاعاتی تازه منتشر کرده است.

پروژه مبتنی بر هوش مصنوعی نشان می‌دهد که مأموریت گوگل زمان توقف پشت چراغ قرمز را تا ۳۰ درصد و میزان انتشار کارهای گلخانه‌ای را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. کافی است این آمار را در تعداد قطعاتی که موجود در جهان ضرب کنید تا به تأثیر بالقوه عظیم این پروژه پی ببرید.

تحقیقات نشان می‌دهند که میزان آلودگی هوا در قطعات حدود ۲۴ درصد بیشتر از جاده‌های باز است. تمام این پهنه‌سازی‌ها بر اساس داده‌های بسیار زیادی است که با کمک گوگل میس جمع‌آوری شده‌اند.

ایلیکشن گوگل با قابلیت کنترل مسیرها و سرعت خودروها می‌تواند در زمینه ترافیک پیش رو به شما هشدار دهد و از نحوه تامل و مسایل نقلیه و چراغ‌ها یا یکدیگر مدل‌های هوش مصنوعی ایجاد کند.

در حال حاضر، برنامه‌ریزان شهری برای بررسی آنچه در قطعات با توافق می‌افتد، به حسگرهای گرافیکمات یا حتی شمارش دستی وسایل نقلیه متکی هستند.

ایلیکشن گوگل می‌تواند فناوری مبتنی بر هوش مصنوعی که گرین لایت (Green Light) نام دارد، به معنای امکان برآورد داده‌های بیشتر با سرعت بیشتر است و علاوه بر این به ارتقای زیرساخت‌های فعلی نیز نوازی دارد.

«یوسمی ماتاس»، معاون مهندسی و تحقیقات گوگل می‌گوید: «گرین لایت می‌تواند هزاران قطعه را هم‌زمان تجزیه و تحلیل کند و جریان ترافیک را با استفاده از چندین قطعه بهبود بخشد. پیشنه‌های مبتنی بر هوش مصنوعی ما با زیرساخت‌های موجود و سیستم‌های ترافیک کار می‌کنند و مهندسان شهری می‌توانند با سرعت کردن تأثیرات، در چند هفته نتایج را مشاهده کنند».

چگونگی تغییر برنامه‌ریزی چراغ‌های راهنمایی و راهنمایی و ناخودآگاه کردن چراغ‌های راهنمایی موجود در قطعات مختلف برای روان شدن حرکت خودروها در طول روز و شب، برخی از اطلاعاتی محسوب می‌شوند که هوش مصنوعی گوگل می‌تواند آنها را ارائه دهد.

پروژه گرین لایت در چند شهر و ۴۰۰ هزاره در سراسر جهان فعال است؛ سانائو، ریو دو ژانیرو، منچستر، هامبورگ، بوداپست، ایوینی، حیدرآباد، بنگلور، کلکتا و بالی. گوگل شهرهای مختلف را برای این برنامه در پروژه گرین لایت تشویق می‌کند و این پروژه قرار است شهرهای بیشتری را در آینده پشتیبانی کند.

مهندسان گوگل، تنها کسانی نیستند که به دنبال کارآمدتر کردن چراغ‌های راهنمایی و راهنمایی برای کاهش تولید کارهای گلخانه‌ای هستند. لایو لاس جارج، مطالعه‌ای انجام شد که نشان می‌دهد چگونه خودروهای خودران می‌توانند با مشارکت چراغ‌های راهنمایی و راهنمایی و رانندگان انسانی برای بهبود کارایی قطعات همکاری کنند.

سایر محققان با داشتن نگاهی به روش‌های هوشمند برای اولویت‌بندی اتوبوس‌ها و دوچرخه‌ها، گزینه‌های هم‌راستا سبزتر را جذاب‌تر می‌کنند. همانطور که این طرح‌ها و مطالعات نشان می‌دهند، با در نظر گرفتن تعداد افراد روانه می‌توان دریافت که حتی پیشرفت‌های کوچک نیز می‌توانند تفاوت‌های بزرگی را به دنبال آورند.

## خودتان مشکل گوشی یا لب تاپ را حل کنید

اگر می‌خواهید مراحل رفع مشکل شما در زمینه حل مشکل بالا نباشد و ۱۰ یا ۱۱ ویندوز به صورت دقیق تر همراه با تصاویر، توضیحات، نکات اضافه و نظرات سایر کاربران که همانند شما دچار مشکل شده‌اند، بهتر است مشکل خود را جستجو کنید و جواب خود را سایت‌ها و فروم‌ها پیدا کنید. در حال حاضر جواب‌های چت بات با اینکه ممکن است در برخی موارد کامل باشد، اما همیشه جامع نیست. به علاوه اینکه تجربه نشان داده برای حل مشکل ویدئو، تصاویر و اسکرین‌شات‌ها در برخی موارد کمک بسزایی برای نحوه فهمیدن کاری که باید در آن مرحله انجام دهد و پیدا کردن تنظیمات و گزینه‌ها برای کاربران مبتدی (و حتی حرفه‌ای) ممکن است سخت باشد بسیار کمک کننده هستند.

اما اگر مشکل شما چندان پیچیده نباشد چت بات می‌تواند پاسخ سریع و مناسب را در اختیار شما قرار دهد.

در صورتی که مشکل شما سخت‌افزاری باشد اگر با چند راه اول رفع نشد و یا به محلی از رفع مشکل رسیدید که مثلاً نیاز به باز کردن لب تاپ یا گوشی باشد و مهارت و تجربه در آن دخیل است، بهتر است برای جلوگیری از بروز مشکل‌هایی نظیر باطل شدن گارانتی، عدم توانایی در اسمبل مجدد... به یک فرد متخصص برای تعمیر یا کمک به خود مراجعه کنید.

به طور کلی در بسیاری از موارد مشکل حادث می‌شود و می‌توان با طی کردن چند مرحله از روی تصویر و ویدئو یا متن آن رفع کرد. حل مشکل علاوه بر اینکه در وقت و هزینه شما صرفه جویی می‌کند ممکن است دانشی را به شما اضافه کند که بتوانید مشکلات دوستان و سایر افراد را در همین زمینه نیز رفع کنید.



عبارت‌هایی مثل جدول، سال، آموزش تصویری و... هم در عبارت جستجو خود استفاده کنید.

موتورهای جستجو همیشه سعی در بهتر کردن نتایج جستجو بر اساس فاکتورهای زیاد دارند؛ اما همیشه نتایج اول بهترین پاسخ را برای شما دارند؛ لزوماً نه!

برای پیدا کردن روش حل مشکل خود بهتر است کمی عمیق‌تر عمل کنید و چندین منبع را چک کنید. سایت و منابعی که سال‌ها در زمینه حل مشکلات شما فعالیت می‌کنند مانند سایت انزل وب و... در برخی موارد ممکن است یک روش اضافه‌تر که ممکن است دقیقاً همان روشی باشد که مشکل شما را حل کند در بر داشته باشند. همچنین پیشنهاد می‌کنیم حتماً قسمت نظرات و تجربه کاربران را نیز بررسی کنید؛ چرا که سایر افرادی که مثل شما با این مشکل مواجه شده‌اند ممکن است با یک راه حل ساده شاید غیر معمول آن را رفع کرده باشند و همان جمله و نظر منظم مشکل شما را نیز حل کند.

پس قانون نانوشته در این زمینه چک کردن چندین مورد از نتایج نمایش داده شده در جستجو، چک کردن بخش ویدئو و بررسی نظرات درج شده در پست‌ها است. تأیید نشود جواب در این زمینه شما در کار یا گوشی یا لب تاپ در حد یک کاربر معمولی است و با معما گزیننده‌ها اشتباهی دارید یا حداقل در منبع انتخاب شده به خوبی معنا و روش کار کرده‌اند؛ اگر آرد شده است برای کارهایی مثل پاک کردن کش اندروید، استفاده از سیستم رستور ویندوز، مشکل در نصب ویندوز، رفع مشکل ورود به اینترنت، و... و غیره. مشکلات را با کمک آموزش‌ها احتمالاً حل خواهید کرد در غیر این صورت نیاز به کمک خواهید داشت.

برخی مواقع نیاز نیست که برای حل مشکل گوشی یا لب تاپ خود به شخصی یا مرکز خاصی برای رفع آن مراجعه کنید. تجربه نشان داده است در صورتی که مشکل نرم افزاری باشد با کمی جستجو صحیح و انجام مراحل به صورت قدم به قدم احتمال اینکه عیب مد نظر رفع گردد بسیار بالاست.

چدا اینکه گوشی یا کامپیوتر شما دچار مشکل شده است در اولین قدم باید اطلاعات درستی به موتور جستجوگر دهید تا بتواند نتایج مناسب شما را نشان دهد. به عنوان مثال اگر در ویندوز ۱۱ از روی مواجه شده‌اید حتماً متن پیام را به زبان انگلیسی در عبارت جستجو شده بیابید و تا جای ممکن عبارت را کوتاه انتخاب کنید. توضیح دقیق زمان پدید آمدن مشکل مثل حل مشکل آیفون مسیح آیفون بعد از آپدیت به شما کمک می‌کند تا منابعی که در اختیار شما قرار می‌گیرند مناسب‌تر باشند. در برخی موارد بهتر است از

### یک لب تاپ گیمینگ باید چه مشخصاتی داشته باشد؟



**گرافیک:** اولین و مهمترین خاصیت لب تاپ گیمینگ کارت گرافیک آن است. اگر می‌خواهید بازی‌های امروزی را با کیفیت متوسط به بالا اجرا کنید پیشنهاد می‌کنیم برای کارت گرافیک‌های انویدیا سری RTX ۳۰۰۰ Series به بالا استفاده کنید.

هر چند با گرافیک‌های ضعیف تر هم می‌شود این بازی‌ها را اجرا کرد اما باید تنظیمات گرافیکی بازی را پایین بیاورید و در نهایت تجربه لذت بخشی را تجربه نخواهید کرد.

**پردازنده:** طبق جدول اول اگر کارت گرافیک کارت به روزی داشته باشید قطعاً پردازنده قدرتمندی هم خواهید داشت چون برای خنک کردن چنین کارت گرافیک‌هایی برندهای تولید کننده لب تاپ عموماً از پردازنده‌های خوب و قدرتمندی استفاده می‌کنند، تنها نکته‌ای که نیاز است بدانید این است که برای تجربه بهتر از پردازنده‌های ryzen ۵ یا core i5 استفاده کنید.

**حافظه رم:** هر لب تاپی از هر برندی که با اسم گیمینگ تولید شود حداقل رم مناسب را برای اجرای روان بازی‌ها دارد که امروزه ۱۶ گیگابایت هست، البته حافظه رم دو شاخه نسل ۴ DDR ۵ در کار دارد که به ترتیب DDR ۴ و بالا و فرکانس ۳۲۰۰ و به بالا برای بازی‌های امروزه کافی هستند.

**حافظه:** برای لب تاپ گیمینگ بیشتر از حداقل مقدار نوع حافظه اولویت دارد که حافظه رم به روز و سریعی باشد حافظه‌های سریع عموماً با نام SSD شناخته می‌شوند و برای بازی دیگر کسی از حافظه‌های معمولی HDD استفاده نمی‌کنند. هر چند در صورت نیاز حافظه‌های با ظرفیت بالاتر هستند.

### تبلت لنوو M۱۱ Tab زودی معرفی می‌شود



گواهی FCC بیان می‌کند این دستگاه از اتصال Wi-Fi با فرکانس ۲.۴ گیگاهرتز و ۵ گیگاهرتز پشتیبانی می‌کند. به نظر می‌رسد که دستگاه فاقد پشتیبانی از اتصال LTE خواهد بود. تب M۱۱ لنوو با صفحه نمایش ۱۱ اینچی LCD با وضوح ۱۹۲۰ در ۱۲۰۰ پیکسل عرضه خواهد شد.

این مدل دارای چیپست مدیاپک Helio G۸۸ ساختگر ۸ گیگاهرتز، رم ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی و یک اسلات کارت microSD برای ذخیره‌سازی بیشتر است.

گفته می‌شود که M۱۱ با برنامه‌های از پیش بارگذاری شده مانند YouTube و Gboard-News.Lenovo Vantage می‌رود این تبلت تا ژانویه ۲۰۲۸ به روزرسانی خواهد شد.

اندروید ۱۵ و به روزرسانی‌های امنیتی را دریافت کرد. دوربین سلفی ۸ مگاپیکسلی و دوربین عقب ۸ مگاپیکسلی با ۱۲ مگاپیکسلی خواهد بود.

کاربران Tab M۱۱ گزینه‌هایی برای خرید لوازم جانبی مانند Tab Pen و Folio Case خواهند داشت.

قیمت آن احتمالاً ۲۸۰ دلار است و در دو گزینه مانند Luna Grey و Seafoam Green عرضه خواهد شد.

در ماه سپتامبر، گزارش مشخصات و زنده‌های کامل تبلت لنوو M۱۱ Tab را فاش کرد. طبق گزارش جدید MySmartPrice، تبلت مذکور با شماره مدل TB۲۳۰FU در پایگاه داده پتروم گوگل، رویت شده است. این لیست که به معرفی فریب‌فروغ اشاره دارد، رم و پیکربندی ذخیره‌سازی دستگاه را فاش کرد.

گواهی FCC تب M۱۱ نشان می‌دهد که این دستگاه در پیکربندی‌های متعددی مانند ۴ گیگابایت رم + ۶۴ گیگابایت فضای ذخیره‌سازی، ۴ گیگابایت رم + ۱۲۸ گیگابایت فضای ذخیره‌سازی و ۸ گیگابایت رم + ۱۲۸ گیگابایت فضای ذخیره‌سازی وارد بازار خواهد شد. این دستگاه با رابط کاربری ZUI ۱۵.۱۰ همراه بوده که مبتنی بر سیستم عامل اندروید ۱۳ است.

به غیر از FCC، این تبلت گواهی TÜV Rheinland را نیز دریافت کرده. در دو لیست نشان داده که دستگاه به باتری ۶۸۲۰ میلی‌آمپر ساعتی مجهز خواهد شد.





# آنچه درباره انار باید بدانید



انار خواص ارزشمندی زیادی دارد اما این میوه بیشتر به خاطر آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر بالای که دارد معروف است. همین مسئله باعث شده انار برای سلامت گوارش و محافظت از سیستم گوارش، در برابر بیماری‌های قلبی و حتی برخی از سرطان‌ها بسیار مفید باشد.

انار منبع عالی مواد مغذی است، خصوصاً آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های B و املاح. میوه‌ها به طور کلی منابع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها و نیز یک نمونه خوب از این نظر است. آنتی‌اکسیدان‌های انار گوناگونی دارد، بعضی از زیر مغزهای انار مثل ویتامین C، به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز که ترکیبات گیاهی‌اند آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که عامل رنگ سرخ انارند.

تحقیقات نشان می‌دهد آب انار آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به چای سبز یا آب انگور دارد.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامتی بسیار اهمیت دارد؛ زیرا این ترکیبات به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند، آسیب‌های سلولی را کاهش می‌دهند و از بیماری‌های پیشگیری می‌کنند. انار می‌تواند با این‌ها به برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی پیشگیری کند و برای سلامت پوست و مژه و چشم‌ها مفید است. فیبر غذایی یکی از مهم‌ترین مواد مغذی موجود در انار است و به خوبی می‌تواند بخشی از نیاز روزانه شما به فیبر را تأمین کند.

محتوای فیبر آنرا نسبتاً برای روده‌ها بسیار مفید است؛ بلکه منبع خوبی از پلی‌فنول‌ها نیز محسوب می‌شود که می‌تواند به عنوان پری‌بیوتیک‌های تغذیه‌کننده میکروبیوم خوب روده عمل کند. میکروبیوم مفید روده به خوبی از پلی‌فنول‌های انار تغذیه می‌کنند و در نتیجه مخاط روده‌های ترشده و احتمال بیماری‌های التهابی کمتر می‌شود.

بعضی از افراد عقیده دارند یک سری از مواد غذایی شبیه انارهای این بدن ما هستند که برایشان مفیدند. مثلاً گردو که برای سلامت مغز می‌تواند مفید است. شکرکشی شکر مغز انسان دارد، همین‌طور انار که شبیه قلب ماست، پشتیبان سلامت آن است.

انار از چند طریق به سلامت قلب کمک می‌کند و به همین دلیل یکی از میوه‌های مفید برای قلب معرفی شده است. انار کلستریول خوب خون را افزایش و کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد. فشارخون را پایین می‌آورد و بهبوددهنده گردش خون در بدن است. مصرف انار باعث کاهش ریسک آرتروز می‌شود. انار را پیشگیری از تجمع پلاک در عروق و سلامت آنها کمک می‌کند. انار از تصاب شریان‌های پیشگیری می‌کند. ضمناً انار با التهاب در بدن می‌جنگد و از این جهت نیز ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند.

انار با به عملکرد ورزشی نیز کمک کرده و باعث می‌شود زودتر بعد از ورزش ریکاوری شوید. انار کمک می‌کند دسترسی روزانه شما به آب کافی در بدن بیشتر شود و بدنتان بتواند مواد مغذی لازم برای ورزش را به دست بیاورد.

انار به طور طبیعی قند دارد اما در لیست میوه‌های کم قند است. بنابراین افرادی که دیابت دارند می‌توانند انار بخورند؛ اما همیشه بهتر است ابتدا از پزشکتان سؤال کنید.

مطالعات نشان داده‌اند انار می‌تواند قند خون ناشتا را در افرادی که دچار دیابت هستند بهبود بخشد.

خوردن انار دچار عوارض گوارشی مثل نفخ و اسهال شود. اما این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که مقدار زیادی انار بخورید. کسانی که درواهای خاصی مصرف می‌کنند باید از پزشک خود سؤال کنند تا خوردن انار داخل یا داروهایشان ایجاد نکند. انار ممکن است با بعضی از داروها مثل داروهای رقیق‌کننده خون تداخل داشته باشد.

وقتی انار می‌خورید دانه‌های آن را می‌خورید و قسمت سفید آن معمولاً مزه تلخی دارد اما متنی برای خوردن ندارد و اگر دوست دارید می‌توانید دانه‌ها را با بخش سفید اطراف آن هم بخورید. وارد کردن انار در رژیم غذایی روزانه کار راحتی است و انتخاب‌های زیادی دارد.

سالم‌ترین راه این است که خود انار را به عنوان میوه‌ای در میان وعده‌هایتان مصرف کنید. در فصل انار تا می‌توانید از شکل تازه این میوه استفاده کنید.

پیش از این که فصل انار تمام شود می‌توانید دانه‌های آن را فریز کنید و بعداً در اسموتی‌ها یا در سالادها استفاده کنید. یادتان باشد که گرفتن آب انار باعث می‌شود بخش عمده فیبر

## اگر کمردرد دارید بعضی کفش‌ها را نپوشید

کمردرد جزو بدترین دردها در بدن شناخته شده است؛ این درد علت‌های مختلفی دارد. در حالی که برخی کفش‌ها این درد را تسکین می‌دهند و برخی نیز باعث تشدید آن می‌شوند.

اگر بیش از یک ماه است که کمردرد دارید و درد شما بدتر می‌شود و علائم نورولوژیکی مانند بی‌حسی و ضعف در هر قسمت از بدن ایجاد شده، بهتر است که به یک متخصص مراجعه کنید. اما قبل از آن باید با توجه به اطلاعاتی که در این این مطلب به دست خواهید آورد، دقت کنید که چه کفشی می‌پوشید و از چه کفش‌هایی نباید استفاده کنید.

کفش کتان یا دیگر پاپوش‌ها باید احساس راحتی داشته باشند. نباید هیچ قسمت از پای شما را آذین کنند؛ حتی اگر جدید هستند. هنگامی که می‌پوشید کفش را امتحان کنید، سعی کنید که کمی پا را نه آورید و به احساسی که دارید توجه کنید. فرقی ندارد که ظاهر کفش چگونه باشد. کفش که بیش از حد تنگ، کشاد، یا ناراحت‌کننده باشد استفاده نکنید. برای اینکه کفش احساس راحتی به شما بدهد، ویژگی‌های آن را به شما معرفی می‌کنیم.

پژشکان و متخصصان در این زمینه توصیه می‌کنند که کفش‌ها باید با پاشنه معمولی داشته باشند. یعنی خیلی پهن باشند و خیلی هم پاشنه بلند نباشند. فقط به مقدار کمی قوزک پای شما را بالا بدهند.

پاشنه کفش که ارتفاع مساوی یا کمتر از قسمت پنجه کفش داشته باشد (یعنی در جایی که انگشتان پای شما قرار می‌گیرد)، با ساق پا و حتی لگن هم آسیب وارد می‌کند و شاید ستون فقرات قسمت پایین کمربند هم درگیر کند.

علاوه بر بلندی پاشنه، باید به مقاری که پاشنه کفش، شوک و ضربه را جذب می‌کند توجه کنید تا ببینید کفش چه احساسی دارد. بعضی از افراد پاشنه‌ها را در محکم‌تر روی زمین می‌گذارند و به ساق پا و کمرشان آسیب وارد می‌شود؛ بنابراین پاشنه نباید بیش از حد صاف و بیش از حد نرم باشد. قسمت زیر کفش باید ضخیم باشد و انحنای خوبی نیز داشته باشد یا یک سطح داخل آن را درگیر و فشار کمتری به مفاصل پا و همچنین کمربند وارد کند.

صندل‌ها معمولاً صاف هستند و قوس کفش را رعایت نمی‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید یک صندل انتخاب کنید، حتماً باید به قسمت قوس آن توجه داشته باشید.

برخی از کفش‌ها برای افراد درگیر کمردرد مناسب نیستند. پس مراقب پاشنه‌ها به اصطلاح ماشینی باشید.



گازهای گلخانه‌ای است. مواد شیمیایی و فرآیندهای مورد استفاده در ساخت پوشش‌های آبی که به نگرانی‌های زیست محیطی می‌افزاید. انتخاب گزینه‌های پایدارتر طرف آسفیدی می‌تواند به کاهش مشارکت شما در انتشار کربن کمک کند.

ماهی‌تابه‌های نجیب برای روش‌های پخت با حرارت بالا مانند تفت دادن یا آب‌پز کردن غذای مناسب نیستند. گرمای بیش از حد می‌تواند به پوشش‌های نجیب آسیب برساند و مواد مغذی را در هوا آزاد کند. این باعث می‌شود طیف غذایی‌ها را که می‌توانید در این تابه‌ها طبخ کنید محدود شود.

در حالی که اکنون بسیاری از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که ظروف استفاده از ترکیب شیمیایی «اسید پرفلورواتکتونیک» بدون

روکش‌های طرف نجیب نسبتاً طرف هستند و به راحتی می‌توانند خراب شوند. هنگامی که این روکش‌ها خراب می‌شوند، می‌توانند ذرات زیز را در غذای شما آزاد کنند و نگرانی در مورد دفع این مواد را افزایش دهند.

ظروف چوبی یا سلیکونی را انتخاب کنید تا عمر ظروف نجیب خود را افزایش دهید.

ظروف نجیب در مقایسه با ظروف سنتی، طول عمر کمتری دارند. پوشش نجیب به تدریج با استفاده و تمیز کردن از بین می‌رود. در نتیجه، آنها نیاز به تعویض مکرر دارند، که هم به هزینه‌های شما و هم آسیب به محیط زیست می‌افزاید.

تولید ظروف نجیب شامل استفاده از منابع تجدیدپذیر و انتشار

## ۶ دلیل برای تجدیدنظر در استفاده از تابه‌های نجیب

تابه‌های نجیب ممکن است همیشه سالم‌ترین انتخاب نباشند. در این مطلب به ۶ دلیل برای تجدیدنظر در استفاده از آنها در آشپزخانه اشاره شده است.

تابه‌های نجیب با ماده‌ای به نام «پلی‌تترافلورواتین» (PTFE) پوشانده می‌شوند و اغلب با نام تجاری تفلون به بازار عرضه می‌شود. «پلی‌تترافلورواتین» که در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ میلادی با نام «تفلون» شناخته می‌شود، برای پوشش دادن ظروف فلزی و آلومینیومی (PFOA) را آزاد کند.

این بخارات می‌توانند منجر به علائمی شبیه آنفلوآنزا شود که به عنوان «تب بخار پلیمری» شناخته می‌شود. علاوه بر این، PTFE می‌تواند به مرور زمان خراب شود و شما را در معرض ترکیبات مضر آن قرار دهد که بهتر است از آنها اجتناب کنید.

گازهای گلخانه‌ای است. مواد شیمیایی و فرآیندهای مورد استفاده در ساخت پوشش‌های آبی که به نگرانی‌های زیست محیطی می‌افزاید. انتخاب گزینه‌های پایدارتر طرف آسفیدی می‌تواند به کاهش مشارکت شما در انتشار کربن کمک کند.

ماهی‌تابه‌های نجیب برای روش‌های پخت با حرارت بالا مانند تفت دادن یا آب‌پز کردن غذای مناسب نیستند. گرمای بیش از حد می‌تواند به پوشش‌های نجیب آسیب برساند و مواد مغذی را در هوا آزاد کند. این باعث می‌شود طیف غذایی‌ها را که می‌توانید در این تابه‌ها طبخ کنید محدود شود.

در حالی که اکنون بسیاری از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که ظروف استفاده از ترکیب شیمیایی «اسید پرفلورواتکتونیک» بدون

برابری ۸۲۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ به شماره کلاس ۱۸۹۴ مالکیت آقای /خانم امیر حسین کوک ن که شناسنامه شماره ۱۷۲۱۳۰۲۵۸ کدملی ۱۷۲۱۳۰۲۵۸ صادره فرزند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ فرعی از ۹۳ اصل و فرزند پسر باقی به مساحت ثبت کتب خیمین شهر به موجب سند ۱۷۳۱۸ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۳۶ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۷ و دادنامه ۳۲۳۷۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ و سند ۳۲۳۴۴ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۱ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

برابری ۸۲۵۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ به شماره کلاس ۱۸۹۵ مالکیت آقای /خانم عباس کوک ن که شناسنامه شماره ۷۹۰ کدملی ۱۳۲۵۵۱۳۲۵ صادره فرزند رضا در دو دانگ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ فرعی از ۹۳ اصل و فرزند پسر باقی به مساحت ثبت کتب خیمین شهر به موجب سند ۱۷۳۱۸ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۳۶ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۷ و دادنامه ۳۲۳۷۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ و سند ۳۲۳۴۴ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۱ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

آگهی ابلاغ مفاد آراء صادره جهت تعیین تکلیف

برابری ۸۲۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ به شماره کلاس ۱۸۹۴ مالکیت آقای /خانم امیر حسین کوک ن که شناسنامه شماره ۱۷۲۱۳۰۲۵۸ کدملی ۱۷۲۱۳۰۲۵۸ صادره فرزند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ فرعی از ۹۳ اصل و فرزند پسر باقی به مساحت ثبت کتب خیمین شهر به موجب سند ۱۷۳۱۸ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۳۶ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۷ و دادنامه ۳۲۳۷۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ و سند ۳۲۳۴۴ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۱ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

برابری ۸۲۵۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ به شماره کلاس ۱۸۹۵ مالکیت آقای /خانم عباس کوک ن که شناسنامه شماره ۷۹۰ کدملی ۱۳۲۵۵۱۳۲۵ صادره فرزند رضا در دو دانگ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ فرعی از ۹۳ اصل و فرزند پسر باقی به مساحت ثبت کتب خیمین شهر به موجب سند ۱۷۳۱۸ مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۳۶ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۷ و دادنامه ۳۲۳۷۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ و سند ۳۲۳۴۴ و سند مورخ ۱۳۲۶/۰۶/۱۶ دفتر خانه ۷۱ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

شرکت سهامی خاص رایان طب فراپه به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۰۹۹۷۱ و به شماره ثبت ۱۳۷۷۱۱ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد: مجمع حاضر مستقری به شماره ملی ۱۲۸۱۱۴۹۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای میلاد نسبی به شماره ملی ۱۲۸۸۰۰۵۸۳۷ به سمت عضو هیئت مدیره خانم فریبا امیری به شماره ملی ۲۹۹۴۴۹۳۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره آقای سیدین مصطفوی قهرقمری به شماره ملی ۴۱۰۰۱۰۲۴۰۶ به سمت مدیر عامل و نایب مدیر عامل هیئت مدیره آقای سعید به شماره ملی ۱۴۰۴۰۱۰۱۶۱۱ و متقاً و با مهر شرکت معترمی باشند و همچنین کلیه قراردادها، بروات، عقود اسامی و کلیه اوراق عادی و اداری را بنام مدیر عامل مقرر و با مهر شرکت معتر می‌کنند. خانم هنگامه معینی فر به شماره ملی ۱۲۷۰۰۰۴۳۷۱ به سمت بازرسی علی البدل تا پایان سال مالی ختم فازت علی در حالی به شماره ملی ۴۱۰۰۴۹۵۷۲۴ به سمت بازرسی اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری (اصفهان) ۱۵۹۴۲۱ (۱۵۹۴۲۱)

آگهی تغییرات

شرکت سهامی خاص رایان طب فراپه به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۰۹۹۷۱ و به شماره ثبت ۱۳۷۷۱۱ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد: مجمع حاضر مستقری به شماره ملی ۱۲۸۱۱۴۹۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای میلاد نسبی به شماره ملی ۱۲۸۸۰۰۵۸۳۷ به سمت عضو هیئت مدیره خانم فریبا امیری به شماره ملی ۲۹۹۴۴۹۳۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره آقای سیدین مصطفوی قهرقمری به شماره ملی ۴۱۰۰۱۰۲۴۰۶ به سمت مدیر عامل و نایب مدیر عامل هیئت مدیره آقای سعید به شماره ملی ۱۴۰۴۰۱۰۱۶۱۱ و متقاً و با مهر شرکت معترمی باشند و همچنین کلیه قراردادها، بروات، عقود اسامی و کلیه اوراق عادی و اداری را بنام مدیر عامل مقرر و با مهر شرکت معتر می‌کنند. خانم هنگامه معینی فر به شماره ملی ۱۲۷۰۰۰۴۳۷۱ به سمت بازرسی علی البدل تا پایان سال مالی ختم فازت علی در حالی به شماره ملی ۴۱۰۰۴۹۵۷۲۴ به سمت بازرسی اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری (اصفهان) ۱۵۹۴۲۱ (۱۵۹۴۲۱)

آگهی تغییرات

شرکت سهامی خاص نخ پیوسته برینا رس به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۵۳۶۹ و به شماره ثبت ۶۹۴۰۳ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: خانم نانا ساوج به شماره ملی ۱۲۷۱۵۸۱۷۵۵ و آقای حامد ساوج به شماره ملی ۱۲۷۳۰۹۸۴۲۱، آقای منصور ساوج به شماره ملی ۱۲۸۰۹۰۶۱۹۷ و آقای سید حمید سید قلعه جردانی به شماره ملی ۱۲۹۲۰۰۳۸۱۳ به سمت اعضای هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ و آقای انتخاب گردیدند. خانم بریا سلارانی به شماره ملی ۰۰۱۰۷۵۷۷۹۰۰ به سمت بازرسی اصلی و خانم مرزویه اکبری نیا به شماره ملی ۱۲۸۲۱۱۳۸۲۱ به سمت بازرسی علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار نصف جهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری (اصفهان) ۱۵۹۴۲۱ (۱۵۹۴۲۱)

آگهی تغییرات

شرکت سهامی خاص نخ پیوسته برینا رس به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۵۳۶۹ و به شماره ثبت ۶۹۴۰۳ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: خانم نانا ساوج به شماره ملی ۱۲۷۱۵۸۱۷۵۵ و آقای حامد ساوج به شماره ملی ۱۲۷۳۰۹۸۴۲۱، آقای منصور ساوج به شماره ملی ۱۲۸۰۹۰۶۱۹۷ و آقای سید حمید سید قلعه جردانی به شماره ملی ۱۲۹۲۰۰۳۸۱۳ به سمت اعضای هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ و آقای انتخاب گردیدند. خانم بریا سلارانی به شماره ملی ۰۰۱۰۷۵۷۷۹۰۰ به سمت بازرسی اصلی و خانم مرزویه اکبری نیا به شماره ملی ۱۲۸۲۱۱۳۸۲۱ به سمت بازرسی علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار نصف جهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری (اصفهان) ۱۵۹۴۲۱ (۱۵۹۴۲۱)



رزمایش اقتدار ۱۴۰۲ ارتش در اصفهان پایان یافت

رزمایش ۲ روزه اقتدار ۱۴۰۲ نیروی زمینی ارتش در منطقه عمومی نصاب آذربایجان موفقیت آمیز به اتمام رسید...



۹۰۰ خانوار در بهارستان زمین دریافت می کنند

مدیر کل راه و شهرسازی اصفهان گفت: تاکنون افزون بر چهار هزار و ۶۰۰ متقاضی در شهرستان اصفهان طرح واگذاری زمین بر اساس قانون حمایت از خانواده...



زمین ها مقرر شد در ریافت کنندگان زمین توندند تا چهار طبقه ساخت و ساز در این زمین ها انجام دهند.

خبر

عملیات پلیسی مشترک اصفهان و کیلان

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان اصفهان از انجام پانده هفت نفر قاچاق مواد مخدر و ۲۹۹ کیلو و ۵۰۰ گرم تریاک خبر داد...

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اعلام کرد:

هیئت صالح در مساجد اصفهان تشکیل می شود

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اصفهان با اشاره به پایه گذاری عدالت ترمیمی گفت: به دنبال ایجاد هیئت صالح در مساجد...

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اعلام کرد:

هیئت صالح در مساجد اصفهان تشکیل می شود

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اصفهان گفت: تاکنون افزون بر چهار هزار و ۶۰۰ متقاضی در شهرستان اصفهان طرح واگذاری زمین بر اساس قانون حمایت از خانواده...

تقدیر از برگزیدگان «خانواده آبی»

آقای فلورجیان از برگزیدگان سومین جشنواره مجازی «خانواده آبی» در سال ۱۴۰۲ تقدیر کرد...

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اعلام کرد:

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اصفهان با اشاره به پایه گذاری عدالت ترمیمی گفت: به دنبال ایجاد هیئت صالح در مساجد...

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اعلام کرد:

معاون قضایی دادگستری و رئیس شوراهای حل اختلاف استان اصفهان با اشاره به پایه گذاری عدالت ترمیمی گفت: به دنبال ایجاد هیئت صالح در مساجد...

آقای ایلام افاد از صادره ای های قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...

آقای حب علی عابدی دهقی فرزند حلیف الله به شماره شناسنامه ۴۸۰ و شماره ملی ۰۵۵۲۴۲۰۱۹۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک مهردشت

برابر برای شماره ۰۶۹۳-۰۳۲۱۷۷۰۰۰۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تصرفات مالکانه و پلاعمارض...





### ستوال مهم مورایس از قائمشهری ها

ژوزه مورایس سرمربی سپاهان که تیمش در این فصل برای قهرمانی با استقلال و پرسپولیس رقابت تنگناتی دارد قبل از جدال با نساجی حرف بسیار جالبی زد نساجی در ورزشگاه شهید وطنی میزبان سپاهان بود. مسابقه‌ای که حکم تقابل دو تیم آسیایی ایران را داشت. دقیقاً قبل از شروع بازی هنگامی که ژوزه مورایس برای بررسی کیفیت چمن ورزشگاه و سرکشی بر شکل گرم کردن شاگردانش وارد محوطه زمین شد، از شرایط مطلوب آن آبراز رضایت و البته شگفتی کرد و با متعجب خطاب به عوامل برگزاری مسابقه و افراد بومی کنار خودش گفت: پس چرا نساجی در همین زمین از حرفیان آسیایی خودش میزبانی نمی‌کند؟ البته عوامل باشگاه نساجی به او توضیح دادند که بخاطر بحث شرایط ورودی اتوبوس‌ها به ورزشگاه این استاندارد نمی‌توانست میزبان باشد.



### امکانات بدهید مدال پارالمپیک بگیرم!

بدون شک ستاره ورزش ایران در بازی‌های پار آسیایی، سینا ضیعی‌نژاد بود که در رشته شنا موفق شد سه مدال طلا و یک نقره کسب کند. ضیعی‌نژاد می‌گوید: خوشحالم که توانستم به آن چیزی که فکرش را می‌کردم برسم. جدا از مدال‌ها رکورد شکنی بمد از ۹ سال برایم خیلی لذتبخش بود. حالا این رکورد به اسم ایران ثبت شده است که این احساس خوبی به من می‌دهد. وی گفت: سطح مسابقات المپیک با آسیا متفاوت است. با حضور کشورهایی برزیل، روسیه و ایتالیا کار سخت می‌شود ولی با رکوردی که ثبت کردم این امید وجود دارد. البته لازمه آن امکاناتی است که در اختیار من بگذارند. امکانات عجیب‌وغریبی هم نمی‌خواهم. همان امکاناتی که در اختیار سایر ورزشکاران است در اختیار من هم قرار بگیرد.

### ویسی به استراحت کوتاه مدت رفت!

آبادان با نتیجه تساوی یک-یک متوقف و این نتیجه باعث اعتراض شدید هواداران آبادانی شد. عیداد، ویسی سرمربی نفت هم در نشست خبری اعلام کرد که «هیروم تا صامت نفت با مربی بعدی‌اش موفق شود».

محمدحسین رحمانی مدیرعامل صنعت نفت در خصوص صحبت‌های ویسی گفت: در چند ماه گذشته ویسی تحت فشار زیادی قرار داشت. همه ما شاهد هستیم که او پس از اینکه تیم را در لیگ ننگ داشت یک روز هم استراحت نکرد و به فکر آماده‌سازی تیم برای فصل جدید بود. حرف‌های او از روی خستگی بوده است.

وی ادامه داد: صحبت کوتاهی با ویسی داشتم. او گفت که خسته است. به ویسی حق داده و اجازه می‌دهیم استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با قدرت کارش را ادامه دهد. تمام اعضای هیئت مدیره باشگاه صنعت نفت با جدایی ویسی مخالف هستند و با اصلاح به رفتن او فکر نمی‌کنیم.



مدیرعامل باشگاه صنعت نفت گفت که اعضای هیئت مدیره این باشگاه ویسی موافقت نمی‌کنند. تیم فوتبال صنعت نفت مقابل استقلال خوزستان در ورزشگاه تختی

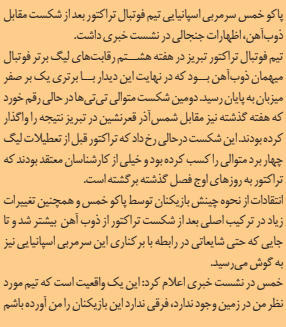
### ذوب آهن خمس را به فرار رو به جلو هل داد!

باکو خمس سرمربی اسپانیایی تیم فوتبال تراکتور بعد از شکست مقابل ذوب‌آهن اظهارات جنجالی در نشست خبری داشت.

تیم فوتبال تراکتور تبریز در هفته هشتم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال مهمان ذوب‌آهن بود که در نهایت این دیدار با برتری یک بر صفر میزبان به پایان رسید. دومین شکست متوالی تیمی‌ها در حالی رقم خورد که هفته گذشته نیز مقابل شمس‌آذر قهرنشین در تبریز نتیجه را واگذار کرده بودند. این شکست در حالی رخ داد که تراکتور قبل از تمطیلات لیگ چهارم مدت‌ها برای اکتسب کرده بود و خیلی از کارشناسان معتقد بودند که تراکتور به روزهای لوخ فصل گذشته برگشته است.

انتقادات از نحوه جیش بازیکنان توسط باکو خمس و همچنین تغییرات زیاد در ترکیب اصلی بعد از شکست تراکتور از ذوب آهن بیشتر شد و تا جایی که حتی شایعاتی در رابطه با برکناری این سرمربی اسپانیایی نیز به گوش می‌رسید.

خمس در نشست خبری اعلام کرد: این یک واقعه است که تیم مورد نظر من در زمین وجود ندارد. فرقی ندارد این بازیکنان را آورده باشم



باکو خمس سرمربی اسپانیایی تیم فوتبال تراکتور بعد از شکست مقابل ذوب‌آهن اظهارات جنجالی در نشست خبری داشت.

### کسی با دختران دوچرخه‌سوار قرارداد نمی‌بندد!

همان موقع به هیئت‌های استانی و باشگاه‌ها دستور داد، حتماً باید قرارداد رسمی با ورزشکاران امضا کنند و یک نسخه از آن قراردادها را در اختیار فدراسیون قرار دهند. پیش از این قراردادها خاصی نداشتیم و بیشتر توافق بین دوچرخه‌سوار و باشگاه به صورت شفاهی بود و بر سر یک مبلغی به توافق می‌رسیدند. ۱۰ سال رگاب می‌نم اما تاکنون هیچ موقع قرارداد رسمی با باشگاهی نداشتیم و همه به صورت شفاهی بوده است. سال گذشته مشکلاتی با باشگاه خود برای گرفتن پولمان داشتیم. ما اعتراض کردیم و قرار شد از این پس قرارداد رسمی و قانونی وجود داشته باشد. او افزود: یکی از مشکلاتی که ما داریم استان‌ها خیلی نمی‌توانند میزبانی مسابقات دوچرخه‌سوار را بگیرند و محدودیت‌هایی وجود دارد. همچنین باید مسابقات در یک فضای بسته برگزار شود همین موضوع باعث می‌شود که اسپانسر‌ها خیلی رغبت به ورود در مسابقات دوچرخه سوار می‌نمایند. از طرفی هزینه‌ها بالاست و لیگ هم چینه کسب درآمد دارد و اگر شرایط بهتری فراهم نکنیم، واقعاً هیچ ورودی نداریم.

لیگ برتر دوچرخه‌سوار ایران مورد اعتراض ورزشکاران است و فعلاً در قدم اول قرار است صاحب قرارداد رسمی شود.

لیگ برتر دوچرخه‌سوار زنان چند هفته پیش برگزار شد و تعداد زیادی از بازیکنان شاخص در یک تصمیم جمعی در لیگ شرکت نکردند. آنها مبلغ پایین قراردادها و متعهد نبودن باشگاه‌ها به پرداخت قراردادهای ناچیز را دلیل بر این تصمیم جمعی خود عنوان کردند. با توجه به اینکه لیگ در خلال بازی‌های آسیایی هانگکو برگزار شد شاید این اتفاق از نگاه دور ماند اما دختران دوچرخه‌سوار همچنان پیگیر بهبود وضعیت لیگ هستند. ماندن نظری کاابن ملی پوش ایران جلساتی را با مسئولان فدراسیون داشت تا خواسته‌های دختران دوچرخه‌سوار را برای رئیس فدراسیون بازگو کند.

نظری در پاسخ به این پرسش که در جلسه با مسئولان فدراسیون، چه اقداماتی برای حل مشکلات دختران دوچرخه‌سوار در لیگ برتر اتخاذ شد بیان کرد: رئیس فدراسیون اعلام کرد از مشکلات اطلاع دارد و

### ذوب آهن با بازیکن سالاری بیگانه است

# قلم سرخ ربیعی روی نام ستاره‌های سبز

سرمربی گاندوها اگر چه پس از دربی اصفهان سا گلّه از اعتماد به نفس پایین برخی از شاگردانش و انتقاد از توپ از دست دادن های ملامد آنها در وسط زمین برای نام بردن از این عده تنها به ذکر «یکسری بازیکنان که پارسل در ذوب آهن بازی کرده‌اند» بسنده کرد اما تعویض های این سرمربی در شهرآورد برای بی بردن به اینکه کدامیک از ستاره های سبزشوش سیبل انتقادات و بوده‌اند، کافی بود.

پس از آن بازی محمد ربیعی پاره فراتر گذشت و بدون کوچک ترین «تعارف» و ملاحظه ای شاگردان خاطی اش را با قلم قرمز خود تیبیه کرد تا کم ماندن سبزشوان اصفهانی در تمرینات و مسابقات در اجرای فرامین سکاندار خود در جلج رضایت او، آنها را از ترکیب تیم دور می‌کرد.

پافشاری ربیعی روی دکترین خود تا جایی پیش رفت که بدون هیچ ابایی حتی قبله یکی از خریدهای تابستانی ذوب را با فتح قرارداد این بازیکن زد. برای محمد ربیعی فرقی نمی‌کند که دایی کمال باشی و یا مهاجرت این فرامنده راهی اصفهان شده باشی یا اینکه فرهاد محمدی هم باشی و از ایشان «خاطره» سازی برای هواداران ذوب آهن در گذشته‌های نه چندان دور و تأثیر گذاری در تیم‌های سابق ربیعی هم بر خوردار باشی و یا حتی اینکه حبیب فرعیاسی باشی؛ یکی از معدود ستاره های ذوب تراکتور و مهره قابل اتکا در سنگر گاندوها؛ برای حضور در ترکیب اصلی ذوب آهن باید با سنگ محک خاص سرمربی ۴۲ ساله ذوب آهن سنجش شوی؛ اول باید در تمرینات و مسابقات راندمان خوبی از خود بر جای بگذارد و دوم باید در استراتژی ربیعی برای بازی جای داشته باشد. غیر از این باشد بهترین گلر لیگ هم که باشی در برابر تهاجمی ترین تیم این رقابت‌ها کوچک ترین شانس برای ایستادن در چهارچوب دروازه تیم ربیعی نخواهد داشت مگر با رد شدن از چهارچوب اندیشه‌های مد نظر این سرمربی جسور.

ربیعی برای پاید کردن پروژه بلندمدت خود در تیم بارشده اصفهانی با هیچکس تعارف ندارد حتی با کرسی نشینان ذوب آهن. برای همین هم می‌گوید «حسبیار» دیگر هم نیاز باشد تا تأکید می‌کند که «ذوب آهن کبیر» برای بازگشت به جایگاه خود حداقل به چهار پنجره نقل و انتقال دگر نیاز دارد. همین موضوع رنگ خطر را با شدت بیشتری برای سبزشویدپوشان اصفهانی به صدا در می‌آورد اگر با پروژه محمد ربیعی همخوانی نداشته باشی هیچ بعید نیست در یکی از همین پنجره‌ها ساک به دست به درد بخوری باشگاه هدایت شوی. در ذوب آهن ربیعی بازیکن سالاری محلی از اعراب ندارد.



مهرضیبه غفاریان

بازیکن سالاری در ذوب آهن ربیعی محلی از اعراب ندارد. در اندیشه‌های این سرمربی جوان چارچوب مشخصی برای رعایت حال مهره نامدار وجود ندارد. همین یاور کافی است تا او در بازی حساس تیمش مقابل تراکتور به گلر ذخیره اش میدان دهد. ربیعی با این انتخاب جورسوانه علاوه بر اینکه مُهر تأییدی بر ادعای ریسک‌پذیری خود ز نشان داد تا اینکه به ترکیب اصلی تیم او کافی نیست.

چه پیش از دیدار ذوب آهن در هفته هشتم و چه پس از برتری این تیم اصفهانی در برابر مهمان تبریزی اش مصدومیت نسبی حبیب فرعیاسی تأیید شد؛ اما ربیعی با تأکید بر اینکه «پار سا را در تمرینات بهتر دیدم» نشان داد آسیب دیدگی دلیل عدم حضور گلر اصلی گاندوها در بازی با تیمی که نبوده است. مهمتر آنکه سکاندار ۴۲ ساله ذوبی‌ها با تأکید بر اینکه از عملکرد جعفری در مصاف با پرسروها راضی بوده زنگ خطر را برای فرعیاسی به صدا در آورد. در حقیقت با متر و معیار ربیعی برای جیش مهره هایش در مستطیل سبز پس از ۸ هفته از لیگ گوشی دستم گل پیش از این ثابت ذوبی‌ها و هم تیمی هایش آمده است؛ با این حال، سرمربی جوان ذوب آهن در نشست خبری پس از برد شیرین تیمش در برابر شاگردان باکو خمس با تأکید بر اینکه «ما هیچ بازیکنی تعارف ندارم» بار دیگر ججت را با شاگردانش تمام کرد.

این اولین بار نبود که محمد ربیعی از سنگ محک خود برای گزینش شاگردانش رونمایی می‌کرد. او پیش از این بارها با اعلام ناراضیاتی از عملکرد برخی مهره های وزین ذوب به این موضوع اشاره کرده بود. نیکت نشینی محمدحسن اسلامی پس از بازی با هوادار بهادری پیش شاهد برای این مدعا باشد. ستاره تأثیر گذار ذوب آهن که مشتریان نامی و پروپاقرصی هم در پنجره تابستانی داشت از همان هفته با نیت تیز انتقادات سکاندار جدید این تیم مواجه شده بود. او سایر قدیمی های ذوب آهن در بازی با سپاهان صدای رسمی را در آورد.



■ **الکلاسیکو ایران عقب نمی‌افتد**

طبق برنامه یزیری امیر قلعه نویی، قرار است اردوی تیم ملی روز ۳۱ آبان ماه شروع شود. این در حالی است که دو بازی هفته دهم لیگ برای ۲۱ آبان برنامه ریزی شده است. از این رو شایعاتی درباره لغو این دو مطرح شد اما چنین موضوعی صحت ندارد. طبق برنامه اعلام شده بازی سپاهان مقابل پرسپولیس و همچنین دیدار نساجی و ذوب‌آهن در این روز برگزار می‌شود. اگر بازیکنی که ۴۳ تیم مذکور به تیم ملی دعوت شود بعد از انجام بازی به اردو اضافه خواهند شد.

■ **عبور آنچلوتی از زیدان**

سرمربی رئال مادرید از رکورد اسطوره فرانسوی در ال کلاسیکو عبور کرد. دیدار ال کلاسیکو میان بارسلونا و رئال مادرید برگزار شد و رئالی‌ها با نتیجه ۲-۱ فاتح این بازی بزرگ شدند. کارلو آنچلوتی، سرمربی سرشناس رئال مادرید با این برد از رکورد زیدان اسطوره فرانسوی عبور کرد. آنچلوتی پیش از این ۶ برد در ال کلاسیکو کسب و بازیکنان در یک دره قرار داشت ولی با این روز ششم تعداد پیروزی هایش را به عدد ۷ رساند تا در ره چهارم مربیان برتر تاریخ ال کلاسیکو قرار بگیرد.

■ **آخرین وضعیت پرونده سپاهان-الاتحاد**

کازشاس فوتبال عربستان و آسیا از آخرین وضعیت پرونده سپاهان والاتحاد خبر داد. بندر العلیبد گفت: مجموعه ای از تصمیمات از سوی کمیته انضباطی آسیا به زودی صادر خواهد شد که شامل تصمیم گیری در مورد پرونده بازی الاتحاد عربستان و سپاهان ایران نیز می‌شود. خبر نگار عربستانی گفت: در عمل این موضوع بیشتر بین کنفدراسیون فوتبال آسیا با باشگاه سپاهان و فدراسیون ایران است تا فدراسیون عربستان و سپاهان. تصمیم کمیته انضباطی به همه راه بسته ای از تصمیمات دیگر برای ایک قهرمانان آسیا و AFC با به زودی صادر خواهد شد.





پس از ستایش پروردگار، بدانید که تقدیرهای الهی چون قطرات باران از آسمان به سوی انسانها فرود می آید و بهره هرکسی، کم یا زیاد به او می رسد پس اگر یکی از شما برای برادر خود، برتری در مال و همسر و نیروی بدنی مشاهده کند، مبادا فریب خورد و حسادت کند، زیرا مسلمان به مسابقه دهنده ای می ماند که دوست دارد در همان آغاز مسابقه پیروز شود تا سودی به دست آورد و ضرری متوجه او نشود.

مولا علی (ع)

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

## اجرای شدن دوازدهمین رزمایش کنترل آماده به کاری مولدهای برق اضطراری در شرکت توزیع برق اصفهان



### ساسان اکبوزاده

شرکت توزیع برق اصفهان همزمان با سراسر کشور و به مناسبت هفته پدافند غیرعامل، دوازدهمین رزمایش سراسری ارزیابی آماده به کار مولدهای برق اضطراری مراکز حیاتی را با رزم «ایمان (س)» و با شمار «ایران پایدار» به وسعت ایمان، به بلندی امید، پدافند غیرعامل دفاع همه جانبه در برابر جنگ ترکیبی» برگزار نمود.

مهندس مهرباد دادخواه مدیرعامل شرکت توزیع برق اصفهان در این رزمایش گفت: آمادگی زیرساخت های پدافند غیرعامل از تا کیدات مستمر رهبر معظم انقلاب اسلامی بوده و به همین مناسبت شورای انقلاب فرهنگی هفته پدافند غیرعامل را نامگذاری نمود.

مهندس دادخواه افزود: شرکت توزیع برق اصفهان با داشتن یک میلیون و ۳۰۰ هزار مشترک در ۸۰۰ نقطه دارای مشترکین طبقه بندی شده است و بر اساس تکلیف پدافند غیرعامل کشور دستگاه ها، ارگان ها و سازمان هایی برای تست منتخب می شوند.

وی افزود: شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان ۹-دستگاه برای مانور و تست این کار انتخاب شدند که ۸ دستگاه با قطع برق به صورت استاندارد موفق به وارد نمودن دیزل ژنراتورها در مدار شدند. مهندس دادخواه خاطرنشان کرد: با شناخت و تعامل با مشترکین مراکز حساس که مجهز به دیزل ژنراتورهای اضطراری برق بوده و شده اند توانستیم عملکرد این دیزل ها را مورد راستی آزمایی قرار

عنوان کرد.

دهم.

مدیرعامل شرکت توزیع برق اصفهان با اشاره به اینکه در شرکت توزیع برق اصفهان برای بازتوانی زیرساخت ها و تداوم ارائه برق پایدار اقدامات خوبی صورت گرفته عنوان کرد: مولدهای برق سباز، استفاده از پست های سباز، توسعه کلبه های هوشمند و کنترل از راه دور در شبکه به منظور افزایش قابلیت مانور و جداسازی مسیری های معیوب، استفاده از پهباد جهت بازدید از شبکه در شرایط بحرانی و مکان های صعب الوصول و برگزاری مانورهای دوره ای در طول سال از جمله اقدامات مهم برای تداوم ارائه برق پایدار می باشد. مدیرعامل شرکت توزیع برق اصفهان همچنین استفاده از هادی روکش دار به جای هادی فاقد روکش، مجهزسازی سیستم های هشدار شرکت در پست های هوایی و زمینی، نصب و کنترل هوشمند Usp های تغذیه کننده سیستم های مانیتورینگ، ایجاد سرورهای پشتیبانی مانیتورینگ کلیه نقاط حساس شبکه، برگزاری دوره های آموزشی در خصوص ستر توانمندسازی کارکنان به منظور پدافند غیرعامل در حوزه فیزیکی سایبر از اقدامات انجام شده به منظور مصون سازی از تهدیدات شبکه

مهندس ارش گنجیانپور، رئیس گروه مدیریت بحران و پدافند غیرعامل هم گفت: شرکت های توزیع برق باید این اطمینان را حاصل کنند که در صورت قطع برق به صورت غیر مترقبه مراکز طبقه بندی شده قادر به خود تأمین از طریق مولدهای برق اضطراری می باشند و به همین منظور در طول سال مانورهای ارزیابی مولدهای برق اضطراری برای مراکز طبقه بندی شده انجام و گزارش عملکرد مراکز به مناطق ذیلحال همچون استانداری و مدیریت بحران تأیید ارسال می گردد.

وی یکی از دستاوردهای برگزاری این گونه مانورهای سراسری و به صورت آنلاین یا بر خطا را اطلاع یافتن از عملکرد برق سایر شهرستان ها عنوان کرد و گفت: راهبردها و دستورالعمل های ابلاغی می تواند به صورت بر خطا به شرکت های توزیع ابلاغ شود و این امکان فراهم می شود که مانور جدی تر انجام شود.

در این رزمایش که به صورت ویدیو کنفرانس برگزار شد، مدیرعامل، معاون بهره برداری، معاون خدمات مشترکین و رئیس گروه مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شرکت توزیع برق اصفهان حضور داشتند.



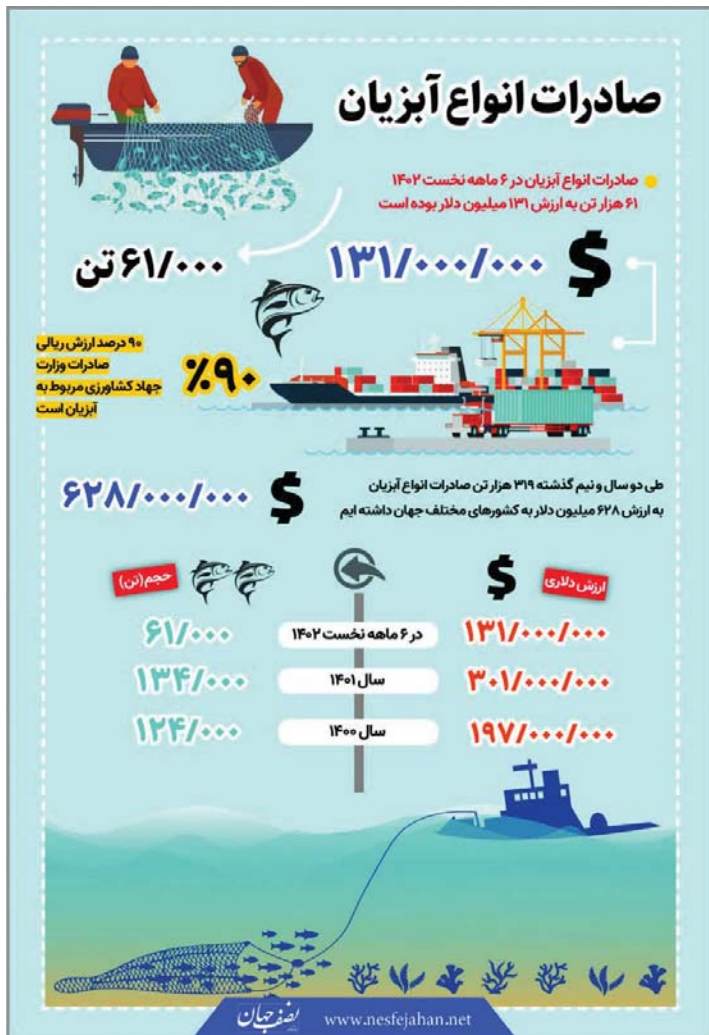
**ایرانیانید**

به وسعت ایمان  
به بلندی امید

مؤسسه بیمه ایران

سوم الی دهم آبان ماه ۱۴۰۲

www.pml.ir



**صادرات انواع آبزیان**

صادرات انواع آبزیان در ۶ ماهه نخست ۱۴۰۲  
۶۱ هزار تن به ارزش ۱۳۱ میلیون دلار بوده است

۶۱/۰۰۰ تن

۱۳۱/۰۰۰/۰۰۰ \$

۹۰٪ درصد ارزش ریالی صادرات وزارت جهاد کشاورزی مربوط به آبزیان است

طی دو سال و نیم گذشته ۳۱۹ هزار تن صادرات انواع آبزیان به ارزش ۶۲۸ میلیون دلار به کشورهای مختلف جهان داشته ایم

۶۲۸/۰۰۰/۰۰۰ \$

ارزش دلاری

۱۳۱/۰۰۰/۰۰۰ \$ در ۶ ماهه نخست ۱۴۰۲

۳۰۱/۰۰۰/۰۰۰ \$ سال ۱۴۰۱

۱۹۷/۰۰۰/۰۰۰ \$ سال ۱۴۰۰

www.nesfejahan.net