

# ۱۷ درصد شیر کشور را اصفهان تأمین می کند



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۹ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۱۵ ربيع الثانی ۱۴۴۵  
سال بیستم / شماره ۸ / ۴۷۱۵ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

چرخه معیوب  
جمع آوری معتادان  
متجاهر در اصفهان



گرو کشی ساکت الهامی  
با استعفا از هدایت مس رفسنجان  
سرزمین تیم فوتبال مس رفسنجان در حالی از سمت خود استعفا کرده است که به تمرینات این تیم باز خواهد گشت. تیم فوتبال مس رفسنجان پس از پیروزی یک بر صفر مقابل پیکان...  
در صفحه ۷ بخوانید

طعم شیرین  
خرمای ایران به کام  
کشورهای همسایه

قلی زاده  
به جام ملتها  
می رسد



در صفحه ۷ بخوانید

جا مانده از جدال سپاهان و نساجی در لیگ ۲۳

طلسم هایی که شکسته شد  
و شکسته نشد

ایران دوباره در انتظار «امید»

باز نزدیک شدن به روزهای اواسط آبان ماه، دوباره چشم ها به تالاب فریدونکنار دوخته شده است. نزدیک ۲۰ سال است که پاییز ایرانی ها و به خصوص ساکنان خطه شمال، با سرنوشت تک درنای سبیری پیوند خورده است. آبان ماه که از راه می رسد، چشم ها آسمان تالاب فریدونکنار را جستجو می کند بلکه «امید» شکار مردمک مردمان منتظر شود. تک درنای سفید سبیری برای رسیدن به مازندران باید مسیر ۵۰۰۰ کیلومتری از زیستگاه اصلی اش در سبیری را با گذر از روسیه، قزاقستان و آذربایجان طی کند...



شهر از بن بست در رانندگی نجات پیدا می کند؟

طرح ویژه ترافیکی

در ۳۰ نقطه شهر اصفهان

۴

جهان نما | استفاده ۱۵ میلیون نفر از کالابرج الکترونیکی | استان | ابتلا به آنفلوآنزا در اصفهان افزایش یافته است | تکنولوژی | ساخت جیمیل بدون نیاز به شماره تلفن | سلامت | علت های عقب رفتگی لثه را بدانید

چاپ آگهی نوبت دوم  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

**آگهی شرکت**  
**در مناقصه عمومی دومرحله ای**

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خدمات عمومی و ستادی خود را برای مدت یک سال از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم در خواست می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی اصفهان - خیابان کاوه جنب خیابان استاد فلاطوری مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۳۱-۳۴۹۲۱۰۷۰

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران

چاپ آگهی نوبت دوم  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

**آگهی شرکت**  
**در مناقصه عمومی دو مرحله ای**

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خدمات عمومی و فضای سبز خود را برای مدت یک سال، از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم در خواست می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: اصفهان - خیابان کاوه جنب خیابان استاد فلاطوری مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۳۱-۳۴۹۲۱۰۷۰

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران

**خانه های خالی**

طی سال ۱۴۰۱ در کشور  
شماره ای: ۸۲ هزار خانه خالی  
قلمی شده است

حدود ۱۸ هزار خانه به  
سازمان امور مالیاتی  
معرفی شده است

۱۸/۰۰۰

تاکتین به حدود ۴ میلیون  
تقریباً یک ارسال شده است

۴/۰۰۰/۰۰۰

بر اساس سرشماری سال ۹۵ حدود ۲/۶ میلیون  
خانه خالی شناسایی شده است

۲/۶۰۰/۰۰۰

شاخص خانه خالی در کشور

معادل ۱۷۳۰۰/۰۰۰

خانه خالی

www.nesfejahan.net







## ۲ برنامه مفید

### برای حذف اشیاء از عکس

گاهی اوقات، عکسی که می‌گیرید، دارای اشیاء ناخواسته‌ای است. این اشیاء می‌تواند یک سطل آشغال، پرندگان در مقابل عکس زیبای غروب آفتاب یا موارد دیگر در پس زمینه عکس باشند. برای حذف اشیاء یا افراد از پس زمینه به ابزار حذف اشیاء AI نیاز دارید. وقتی می‌خواهید عکس خود را بست کنید و مشکلی را در مورد عکس خود کشف کنید، یک برنامه حذف اشیاء، می‌تواند به شما کمک کند.



### YouCam Perfect

YouCam Perfect بهترین برنامه برای حذف اشیاء از عکس است. این برنامه از هوش مصنوعی برای حذف طبیعی اشیاء استفاده می‌کند و به شما امکان می‌دهد عکس‌های خود را به سرعت و به راحتی لمس کنید. با نرم افزار YouCam Perfect همه چیز را از حذف اشیاء ناخواسته گرفته تا سایر ابزارهای ویرایش عکس و صاف کردن پوست گرفته تا پنهان کردن دارد شما می‌توانید هر چیزی را با یک ضربه پاک کنید فقط آنچه می‌خواهید حذف کنید کات کنید. این یک ویرایش بدون شگاف ایجاد می‌کند که طبیعی به نظر می‌رسد و عکس‌های شما را حرفه‌ای نگه می‌دارد. هنگامی که آنچه نمی‌خواهید در عکس‌های سفر خود حذف کنید، می‌توانید از سایر ویژگی‌های YouCam Perfect برای اضافه کردن پس‌زمینه‌های سو گرم، کنتراست، اشباع، اشباع و موارد دیگر استفاده کنید. YouCam Perfect با بهترین پیکربندی پاک کننده‌های هوش مصنوعی رایگان، می‌تواند به سرعت و به طور طبیعی هر چیزی را از تصویر خود تنها در چند مرحله پاک کند. ابزار حذف هوش مصنوعی برنامه به گونه‌ای طراحی شده است که انتظاف پذیر باشد. این برنامه به طور هوشمندانه سوژه و شیء را تشخیص می‌دهد و فقط قسمت‌های ناخواسته شما را حذف می‌کند.

ابزار Object Removal یا YouCam Perfect Object Removal یک ویژگی قدرتمند است که می‌تواند عکس‌های شما را با حذف اشیاء و افراد، متواضع، سایه‌ها، خطوط برق و سایر موارد حواس پرت کننده بهبود بخشد. چه خواهید کسی را از یک عکس گروهی حذف کنید یا یک عامل مزاحم در عکسی که در خیابان گرفته‌اید حذف کنید. ابزار Object Removal YouCam Perfect یک انتخاب عالی برای هر کسی است که به دنبال بهبود عکاسی خود است. به منظور استفاده از حذف کننده اشیاء، عکس YouCam Perfect برنامه YouCam Perfect را دانلود کنید. برنامه را باز کنید و تصویر خود را وارد کنید. با Removal به روی خود بزنید. هر چیزی که می‌خواهید حذف کنید رنگ کنید و ویرایش خود را ذخیره کنید.

### TouchRetouch

TouchRetouch دارای گسترده‌ترین ابزارها برای حذف اشیاء است و برای حذف چندین تاشلاش ایده‌آل است. TouchRetouch دارای ابزارهای پیشرفته‌تری برای حذف اشیاء نسبت به اکثر برنامه‌های دیگر است. ویژگی‌های با کیفیت آن به شما کمک می‌کند تا اشیاء را به طور یکپارچه حذف کنید و این برنامه آموزش‌هایی دارد که به شما کمک می‌کند تا ویژگی‌های آن حداکثر استفاده را برای مدت‌ها، رایگان، نصب، استفاده از آن ۲ دلار در ماه هزینه دارد. TouchRetouch با چندین ابزار حذف اشیاء، به طور خاص برای این منظور ساخته شده است. حذف با یک لمس برای بسیاری از ویرایش‌ها، به علاوه بسیاری از ویژگی‌های قابل تنظیم است. با استفاده از آن، می‌توانید لکه‌ها و اشیاء پس‌زمینه مانند سطل آشغال، خطوط برق و چراغ‌های خیابان را حذف کنید. برای استفاده از TouchRetouch's Object Removal تصویر را در TouchRetouch باز کنید. روی ابزار Object Removal کلیک کنید. اشیاء را که می‌خواهید حذف کنید رنگ کنید.



## بازار مدل‌های آیفون مینی کارکرده در ژاپن داغ شد

به گوشی محبوب افرادی تبدیل شده که به دنبال یک تجربه جدید در اکوسیستم آیفون بودند. روی آوردن به مدل‌های قدیمی و کوچک تر آیفون، منعکس کننده ترجیح منحصر مصرف کنندگان ژاپنی است که ماهیت کوچک و ویژگی‌های متمایز این دستگاه‌ها را تحسین می‌کنند. شکل کوچک‌تر به همراه قابلیت اطمینان و آشنا بودن مدل‌های قبلی آیفون، علاقه متذران اپل را که احساس می‌کنند باید از جدیدترین مدل‌های عرضه شده فاصله بگیرند، منجذب خود کرده است. بر اساس گزارش نیک کی آسایا، جنبه‌هایی مانند راحتی حمل، سهولت استفاده و جذابیت از گنومیکی، نقش مهمی در حفظ محبوبیت مدل‌های قدیمی تر آیفون در ژاپن داشته است.

## ساخت جیمیل بدون نیاز به شماره تلفن

برای ساخت حساب گوگل یا همان جیمیل، به شماره تلفن نیاز دارید اما روش‌هایی هم برای ساخت این اکانت بدون نیاز به شماره وجود دارد. امروزه داشتن یک حساب جیمیل جزو واجبات شده است. اکثر افراد برای دیگر امکانات، رسمی و دانشگاهی، صحبت‌های دوستانه، پشتیبانی و استفاده برای آزمون‌های دیگر رسانه‌های اجتماعی از حساب جیمیل استفاده می‌کنند. گوگل برای تکمیل اطلاعات و مراحل ساخت حساب جیمیل از کاربران می‌خواهد تا شماره تلفن خود را وارد کنند. ممکن است برخی از افراد تمایل به استفاده از شماره همراهشان را در ساخت حساب جیمیل نداشته باشند. در این آموزش ما بهترین روش‌هایی که می‌توانید از آنها برای ایجاد حساب گوگل بدون شماره استفاده کنید را ارائه کرده ایم.



بهترین و آسان‌ترین راه برای ساخت جیمیل استفاده از خود برنامه جیمیل است. این برنامه معمولاً به صورت پیش فرض روی گوشی‌های اندرویدی و آی‌اواس قرار دارد اما اگر در گوشی شما از پیش نصب نبود، برنامه جیمیل را از گوگل پلی اندروید اپ استور آی اواس و گوگل پلای در دسترس است. ساخت اکانت جیمیل مراحل زیر را قدم به قدم انجام دهید: وارد برنامه جیمیل شوید. سپس روی گزینه «ایجاد حساب» ضربه بزنید. برنامه جیمیل از شما می‌خواهد تا نام و نام خانوادگی خود را وارد کنید. سپس روی «بعدی» کلیک کنید. مرحله بعد وارد کردن نام کاربری برای حساب جیمیل خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. حساب خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. در این مرحله با ضربه زدن روی گزینه «در شناسی» یا «تایید نه» از مرحله وارد کردن و تایید شماره تلفن رد شوید. شرایط و ضوابط را از روی «ایجاد حساب» ضربه بزنید.



## کلاس گرافیک با استفاده از نرم افزارهای کامپیوتری

برای آموزش گرافیک نیاز به یک مسیر کامل برای ورود به رشته گرافیک دارید. اگر بخواهید به طور خودآموز آموزش‌های لازم برای گرافیک را ببینید، احتمالاً زود خسته شده یا اینکه سردرگم می‌شوید. چرا که تنوع نرم‌افزارها و همچنین چالش‌هایی که در مسیر طراحی گرافیک وجود دارد، بسیار زیاد است. همچنین آموزش خودآموز گرافیک، احتمالاً شما را از بسیاری از نکات و تجربیات این رشته محروم می‌کند. در ادامه با بهترین نرم‌افزارهای گرافیکی و کاربرد آنها بیشتر آشنا خواهیم شد. پس از آنکه با اصول و قواعد گرافیک آشنا شدید، برای یادسازی طرح‌های نیاز دارید نرم‌افزارهای مربوط به آنها را یاد بگیرید. بهترین و پرکاربردترین نرم‌افزارهای گرافیکی عبارتند از: **نرم افزار فتوشاپ** یکی از معروف‌ترین و البته پرکاربردترین ابزارهای رشته گرافیک، نرم‌افزار فتوشاپ است. این ابزار به



شما کمک می‌کند تا با ویرایش انواع تصاویر بتوانید پوسترها و بنرهای تبلیغاتی را طراحی کنید. در واقع فتوشاپ یک نرم‌افزار قدرتمند برای ترکیب، ویرایش و طراحی تصاویر... است. فتوشاپ تمام نیازهای طراحی گرافیک را برآورده می‌کند. برای کارهای گرافیکی نیاز دارید در اختیاران قرار می‌دهد.

**نرم افزار ایلوستریتور** یکی دیگر از نیازهای تخصصی در آموزش گرافیک، کار با نرم‌افزارهای بردار محور است. این نوع از نرم‌افزارها به شما کمک می‌کنند تا خروجی طراحی خود را بدون افت کیفیت در هر ابعادی که می‌خواهید کوچک و بزرگ کنید. این نوع از نرم‌افزارها، ایلوستریتور است که بیشتر برای طراحی و تولید کارتها و انواع لوگو به کار گرفته می‌شود. شما به عنوان یک گرافیست، اولیه طرح خود را در این نرم‌افزار طراحی کرده و برای متحرک‌سازی آن می‌توانید از افتر افکت استفاده کنید. در واقع برای ساخت که یک اثر انیمیشن حرفه‌ای، طرح اولیه آن را با

شود که به تأیید شماره نیاز ندارند. وارد صفحه ساخت اکانت جیمیل شوید و مراحل ساخت اکانت را قدم به قدم طی کنید. با شرایط و ضوابط را از روی موافقت کنید. در آخر روی «ایجاد حساب» ضربه بزنید. بسیاری از افراد نگران به حفظ امانت خصوصی و امنیت تلفن همراهشان هستند. به همین خاطر ترجیح می‌دهند که حساب از حساب‌های کاربری استفاده کنند که نیاز به وارد کردن شماره تلفن ندارند. ممکن است که شما به یک سیم‌کارت و تلفن همراه خود دسترسی نداشته باشید یا ساخت یک حساب جیمیل بدون شماره به شما این امکان را می‌دهد که حتی در شرایط خاص که به سیم‌کارت خود دسترسی ندارید، از خدمات گوگل استفاده کنید.

ارائه شماره تلفن گاهی منجر به دریافت پیام‌های اسپم یا آبی خود را با استفاده از یک فیلترشکن تغییر دهید تا گوگل نتواند موفقیت مکانی شما را تشخیص دهد. این روش به شما در ساخت حساب جیمیل بدون شماره کمک خواهد کرد. در قدم اول شما به یک فیلترشکن مناسب احتیاج دارید؛ اگر از سیستم عامل اندروید استفاده می‌کنید بهتر است که فیلترشکن خود را از گوگل پلی دانلود کنید. همچنین برای سیستم عامل آی اواس می‌توانید فیلترشکن‌هایی که اپ استور ارائه شده‌اند استفاده کنید. پس از نصب فیلترشکن، به سروهای کانادا یا بریتانیا متصل

تماس از طرف شماره‌های ناشناس می‌شود. پس با ساخت یک جیمیل بدون شماره در شر این پیام‌ها و تماس‌ها خلاص شوید. گروهی از افراد به خاطر موقعیت شغلی که دارند نیازمند چند حساب گوگل / جیمیل هستند و ترجیح می‌دهند که حساب کارشان جدا از جیمیل شخصی باشند. در نتیجه با ساخت جیمیل بدون شماره به راحتی می‌توانند حساب‌های خود را مدیریت کنند. به خاطر دارنده شماره گوگل برای حفظ امنیت شما و دیگر کاربرانش به شدت محتاط و سختگیر است. به همین خاطر ما به شما توصیه می‌کنیم تنها از روش‌های بالا و دستورالعمل‌های رسمی خود گوگل برای ساخت حساب جیمیل بدون شماره استفاده کنید.

تصاویر وجود ندارد. بنابراین می‌توانیم بگوییم که نرم‌افزار ایلوستریتور یکی از بهترین نرم‌افزارها است که در دوره گرافیک باید آموخته شود.

ایستادترین ایجاد می‌کنید و خروجی نهایی را با افتر افکت متحرک‌سازی می‌کنید. این نرم‌افزار را می‌توان مکتب برنامه فتوشاپ به حساب آورد. زیرا در فتوشاپ به خاطر کار روی پیکسل‌ها امکان تغییرات دلخواه در روی تصاویر وجود ندارد. برای کارهای گرافیکی که در دوره گرافیک باید آموخته شود.

اگر بخواهید به عنوان گرافیست در انترنات و با دفاتر مجله و روزنامه‌ها مشغول به کار شوید، باید به نرم‌افزار ایندیزاین تسلط پیدا کنید. از بهترین کارهای این ابزار گرافیکی می‌توان به طراحی صفحات مجلات، کتاب‌ها، روزنامه‌ها، بروشورها، پوسترها، کارت ویزیت، کارت پستال‌ها و... اشاره کرد. البته طراحی‌های گرافیکی و کاری در روی تصاویر را نمی‌توانید به صورت حرفه‌ای یا ایندیزاین انجام دهید. بلکه از این نرم‌افزار فقط می‌توانید برای طراحی متون

برای حساب جیمیل خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. سپس یک رمز عبور امن و مورد تأیید گوگل برای حساب خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. در این مرحله از شما خواسته می‌شود تا شماره تلفن خود را وارد کنید، تلفن مورد نظر شماره تلفن موقت را تایپ کنید. سپس یک تأیید ارسال شده به شماره موقت را وارد و سپس تأیید کنید. با شرایط و ضوابط را از روی موافقت کنید. در آخر روی «ایجاد حساب» ضربه بزنید.

برای حساب جیمیل خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. سپس یک رمز عبور امن و مورد تأیید گوگل برای حساب خود انتخاب کنید. روی «بعدی» ضربه بزنید. در این مرحله با ضربه زدن روی گزینه «در شناسی» یا «تایید نه» از مرحله وارد کردن و تایید شماره تلفن رد شوید. شرایط و ضوابط را از روی «ایجاد حساب» ضربه بزنید.

نرم افزار فتوشاپ یکی از معروف‌ترین و البته پرکاربردترین ابزارهای رشته گرافیک، نرم‌افزار فتوشاپ است. این ابزار به شما کمک می‌کند تا با ویرایش انواع تصاویر بتوانید پوسترها و بنرهای تبلیغاتی را طراحی کنید. در واقع فتوشاپ یک نرم‌افزار قدرتمند برای ترکیب، ویرایش و طراحی تصاویر... است. فتوشاپ تمام نیازهای طراحی گرافیک را برآورده می‌کند. برای کارهای گرافیکی نیاز دارید در اختیاران قرار می‌دهد.

نرم افزار ایلوستریتور یکی دیگر از نیازهای تخصصی در آموزش گرافیک، کار با نرم‌افزارهای بردار محور است. این نوع از نرم‌افزارها به شما کمک می‌کنند تا خروجی طراحی خود را بدون افت کیفیت در هر ابعادی که می‌خواهید کوچک و بزرگ کنید. این نوع از نرم‌افزارها، ایلوستریتور است که بیشتر برای طراحی و تولید کارتها و انواع لوگو به کار گرفته می‌شود. شما به عنوان یک گرافیست، اولیه طرح خود را در این نرم‌افزار طراحی کرده و برای متحرک‌سازی آن می‌توانید از افتر افکت استفاده کنید. در واقع برای ساخت که یک اثر انیمیشن حرفه‌ای، طرح اولیه آن را با



### بهترین رژیم و ورزش برای لاغری چیست؟

محبوبه ابریشم کار، متخصص طب سنتی درباره منع استفاده از یکجای لاغری که در فضای مجازی زیاد تبلیغ می‌شوند، هشدار داد و گفت: فردی که به گیاهان دارویی و استفاده از این روش با اعتقاد دارد خیلی در این دامها می‌افتد. این داروها با توجه به شرایط مختلف، طبع، شرایط زندگی، جنسیت و وضعیت جسمی فرد استفاده می‌شود.

او گفت: خیلی از گیاهان که در حیطه لاغری مصرف می‌شوند دارای هورمون‌های زایانه و استروژن هستند. گیاهان لاغر کننده مثل زیره، زنبق و زنبق‌وارنه می‌توانند برای خانم‌هایی که دارای کیست سینه یا تخمدان هستند، مضر باشند. ممکن است افرادی که وزن را در زمان مصرف تجربه کنند، اما بعد از آن مانند بی خوابی، اضطراب و ریزش مو بعدتر ایجاد می‌شوند.

این متخصص طب سنتی درباره ورزش‌هایی که می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، گفت: ورزش برای هر فردی می‌تواند متفاوت باشد. بهترین ورزشی که افراد می‌توانند انجام دهند، پیاده روی یا دوچرخه سواری روزانه است. به شرطی که افراد باید پیاده روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در زمان درازمان باشد. پیاده روی با سرعت کم و متناوب برای افرادی که اضافه وزن دارند اول باید به رژیم غذایی روزانه توجه شود. بررسی ممکن است بگویند چیزی نمی‌خورند، اما اضافه وزن دارند. این افراد احتمالاً تقلبات مختلف مصرف می‌کنند و سیستم گوارش و هضم همیشه درگیر است. این باعث می‌شود که جذب زیاد انجام شود و ترشح انسولین کم شود.

او درباره اینکه چگونه کاهش وزن اتفاق می‌افتد، توضیح داد: بدن باید دو هفته‌ای از کربوهیدرات، حدود ۳-۴ ساعت، تجربه کند تا ترشح انسولین بالا برود. میزان قند کاهش می‌یابد و متابولیسم بدن افزایش پیدا کند و لاغری رخ دهد. اولین توصیه این است که افراد برای میل کردن غذای نامشخص کنند. محتوای غذا بهتر است دارای کربوهیدرات نباشد و برنج، ماکارونی، نان، شیرینی و فرآورده‌های آرد از حذف کنند و از گروه‌های پروتئینی گوشت و سبزیجات پخته استفاده کنند. کسانی که خیلی طبع سردی دارند توصیه می‌کنیم سبزیجات و میوه‌های خام را کمتر مصرف کنند.

## علتهای عقب رفتگی لته را بدانید



شود: اما خوب است بدانید بر لته‌ها نیز اثر می‌گذارد. تبتاکو سیستم ایمنی را ضعیف کرده و لته‌ها به سختی می‌توانند با عفونت مبارزه کنند و در نهایت لته ملتهب شده و عقب می‌رود. هر چه مدت طولانی‌تر سیگار کشید، احتمال اینکه دچار مشکلات لته شوید بیشتر خواهد شد. بهترین راه محافظت از سلامت دهان و دندان در برابر اثرات سیگار و تبتاکو، ترک سیگار است. عادت‌های درست بهداشت دهان و دندان نیز می‌تواند مفید باشد. به طور مرتب مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید و چکاپ‌های دندانپزشکی‌تان را جدی بگیرید. متأسفانه عقب رفتگی لته قابل برگشت نیست و شما نمی‌توانید خودتان این مشکل را حل کنید. اما می‌توانید با عادت‌های بهداشتی از بدتر شدن این مشکل پیشگیری کنید: روزی دو بار دندان‌ها را با مسواک بزنید و حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. با ملایمت و با حوصله مسواک بزنید. دندان‌پزشکی‌تان را هر ۶ ماه یکبار بازدید کنید. دکان‌شویه استفاده کنید. یک دکان شویه آنتی‌باکتریال می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و از عفونت‌ها پیشگیری کند. به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه کنید. بیشتر افراد نیاز دارند سالی دو بار دندان‌های خود را پاک‌سازی کنند. اگر ریسک فاکتورهای بیماری لته را دارید، مثلاً سیگار می‌کشید، دپانت‌ها را با دکان‌شویه آنتی‌باکتریال بزنید. دکان‌شویه استفاده کنید. یک دکان شویه آنتی‌باکتریال می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و از عفونت‌ها پیشگیری کند. اگر سیگار می‌کشید ترک کنید. تبتاکو همان طور که گفتیم قدرت بدن برای مبارزه را از عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. مشکلات دندان را زودتر درمان کنید. هر موره هر مشکلی که در دهان و دندان دارید زودتر با دندانپزشک مشورت کنید.

عفونت لته ایجاد کند. این مشکل می‌تواند لته‌ها را قوی‌تر و متورم و ملتهب کند و باعث عقب رفتگی لته‌ها شود. بیماری لته به‌مرور زمان تشدید شده و جویان را در دکانگ می‌کند و حتی ممکن است دندان لق شده و بیفتد. مرتباً دندان‌ها را قوی‌تر کردن باعث وارد شدن فشار زیادی به لته‌ها می‌شود و در نهایت ممکن است لته‌ها ملتهب و متورم شوند. این التهاب به‌مرور زمان باعث عقب رفتگی لته خواهد شد. دندان‌ها را قوی‌تر کنید. برای هر کسی می‌تواند اتفاق بیفتد: اما مشکل اینجاست که اغلب دلیل آن اضطراب کنترل نشده است. بیشتر افرادی که دندان‌ها قوی می‌کنند این موضوع را نمی‌دانند. چون زمانی این کار را می‌کنند که در خواب هستند، اما دندان‌ها قوی می‌تواند باعث درازنگ و جلس شدن دندان‌ها، فرار رفتگی عضلات فک، سردرد یا درد در فک و گردن و گوش‌ها شود. اگر علائم دندان‌ها قوی‌تر را دارید به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشکی می‌تواند توصیه کند شما را از دکان‌ها آگاه کند یا برای کنترل استرس و اضطراب‌تان از تکنیک‌های ریلکسیشن کمک بگیرد. دندان‌هایی که کج شده‌اند یا به فم‌ها شده‌اند می‌توانند به لته آسیب بزنند. اگر نیاز ناهم‌زمانی بین دندان‌ها وجود داشته باشد، بافت لته‌ها که روی ریشه را پوشانده ممکن است در معرض آسیب و پارگی ناشی از فعالیت‌هایی مثل جویدن و مسواک‌زدن قرار بگیرد و در نتیجه لته عقب برود. اگر دندانپزشک شما شک داشته باشد که تارتاری دندان‌های‌تان باعث آسیب لته‌ها شده شما را به یک ارتودنسیست ارجاع خواهد داد. ارتودنسیست ممکن است توصیه کند برای ردیف کردن دندان‌ها از برس استفاده کنید تا در نهایت از لته‌های‌تان محافظت شود. حتی می‌تواند که سیگار کشیدن باعث بد رنگ شدن دندان‌ها

است از مسواک نرم استفاده کنید. شما باید روزی دو بار مسواک بزنید و یک بار هم از نخ دندان استفاده کنید؛ اما بیشتر از این نیاز نیست. مسواک را با ملایمت و با حرکات دورانی روی دندان‌ها بکشید. اگر عادت کرده‌اید محکم مسواک بزنید برای ترک این عادت نادرست مسواک را فقط با انگشت اشاره و شست و انگشت‌های میانی‌تان در دست بگیرید. این کار باعث می‌شود مسواک کمتر در دست شما اهرم شده و یادتان به‌مانند که ملایم‌تر مسواک بزنید. به‌اندازه کافی مسواک‌زدن هم می‌تواند باعث عقب رفتگی لته بشود. بهداشت استن دکان‌ها باعث می‌شود روی دندان‌ها با پلاک (لایه‌های چسبیده روی دندان‌ها) از غذاها و باکتری‌ها یا تارتار (پلاک سخت شده‌ای که باعث پوسیدگی دندان می‌شود) اطراف مسواک‌زدن منظم برای سلامت دهان ضروری است؛ اما اگر محکم مسواک بزنید باعث تحریک بافت لته و التهاب آن شده و می‌تواند به‌مرور زمان عقب رفتن لته را به دنبال داشته باشد. بعضی از افراد از مسواک‌های خیلی سخت و زبر استفاده می‌کنند؛ اما مسواک سبک یا حتی میوه می‌تواند برای لته‌ها زیاد زیاده‌سخت باشد. بهتر



## همه مضرات و فواید تخمه که نمی‌دانستید

تخمه شور یکی از تنقلات است که مصرف آن در حد کم برای افراد سالم ضروری ندارد اما مصرف زیاد آن برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون بسیار مضر است. تخمه آفتابگردان یکی از مغزدارانه‌ها است و در هرم از همان‌ها غذایی ایران در گروه حبوبات و مغزها قرار می‌گیرد. مغز انواع تخمه دارای مواد مغذی مختلفی از جمله پروتئین، چربی، کربوهیدرات، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، منیزیم، مس، روی، منگنز، زینک و آهن و برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و E است. همچنین مغز تخمه مقادیر قابل توجهی فیبر و چربی ام‌اس دارد. با توجه به ترکیبات موجود در تخمه، مصرف انواع سالم و خام آن در حد متداول (در حد یک سوم لیوان در روز) مناسب است و مشکل خاصی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند. اما باید به دو نکته بسیار مهم مصرف زیاد تخمه و مصرف تخمه شور و بو داده توجه کنید.

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۰۱۳۳۲۸۴۸ و به شماره ثبت ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)

شیرت سه‌ماهه خاص کویر این نصف جهان به شماره ملی ۱۴۰۲/۵۰۰۱ تصصیبات ذیل اتخاذ شد آقای حمیدرضا کتی به شماره ملی ۱۳۸۱۹۳۳۳۳۳۳ آقای یونس زهراساسانی نژاد به شماره ملی ۱۳۸۱۳۳۳۳۳۳۳ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۵/۰۱ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اصفهان (۱۵۸۸۷۵۴)



تمرین طرح اضطراری هواپیمای مسافربری انفجار

مدیرکل فرودگاه‌های استان اصفهان از برگزاری موفق تمرین کامل طرح اضطراری فرودگاه بر اساس سناریوی تدوین شده خبر داد.

اصفهان به زمین نشسته و به دلیل نقص فنی از تانکی وی مورد استفاده خارج و به خودروی حامل سوخت برخورد کرده و دچار انفجار و حریق می‌شود که پس از آن واحدها و سازمان‌های داخل و خارج از فرودگاه هر یک در چهارچوب وظایف پیش تعیین شده خود عملیات اضطراری از طرف برج مراقبت پرواز در فرودگاه بین‌المللی شهید بهشتی اصفهان برگزار شد.



اعتقاد به فریضه نماز در نظام تعلیم و تربیت نهادینه می‌شود

شهر از پی بست در راندگی نجات پیدا می‌کند؟

# طرح ویژه ترافیکی در ۳۰ نقطه شهر اصفهان



با این حساب، نمی‌توان به این امیدوار بود که با ساخت پارکینگ می‌توانیم به شلوغی حاشیه‌های جاده‌ها و پارک‌های داخل دایره و حتی بیش از آن خاتمه دهیم.

به گفته کرباب زارع، به علاوه شهروندان در رابطه با این موضوع پرداخته و عنوان کرده، یکی از موضوعاتی که علاوه بر ترافیک شهروندان اصفهان را به همراه داشته بروز ترافیکی‌های سنگین در برخی نقاط این شهر است که در برخی ساعات باران ویژه به اوج خود می‌رسد.

شهرهای کوچک قابل برنامه ریزی است، همچنین از ظرفیت معلمان دارای قرأت صحیح و صوت زیبا هم می‌توان بهره برد.

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان گفت: پدیده نکرده اعتقاد به نماز و انجام این فریضه الهی از نظام آموزش و پرورش آغاز می‌شود و از این موضوع نباید غفلت شود.

## منشأ آلودگی هوای اصفهان در چند روز گذشته

رئیس مرکز پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات جز مرکزی هواشناسی گفت: با جریان‌های همرفتی که از بعد از ظهر دوشنبه وارد اصفهان شده شرایط آلودگی هوای مرکز استان تعدیل می‌شود.

به گفته کرباب زارع، در همین مدارس، حاشیه خیابان‌ها، صنفاهای ترافیکی را، مسدود شدن رباط، متهری، ملک شهر، نرس، طبقه، معراج، شیخ طوسی، زینیه و لاله برودت تا شاهد سنگین ترین ترافیک در این مناطق باشید.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

## موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۱۳ نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیات‌های اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.



قلی زاده به جام ملتها می رسد

قلی زاده می تواند به زودی به میادین بازگردد و شانس حضور در جام ملتهای آسیا را داشته باشد. قلی زاده با قراردادی سه ساله راهی لیگ پوزنان لهستان شد. ارزش این بازیکن ایرانی ۷۸ میلیون یورو است و به همین دلیل پوزنان تصمیم گرفت یکی از گران ترین نقل و انتقالات تاریخ لیگ فوتبال لهستان را انجام دهد. با این حال قلی زاده هنوز نتوانسته برای لیگ پوزنان به میدان برود و به دلیل مصدومیت دور از میادین بوده است. سران لیگ پوزنان لهستان اعلام کردند که قلی زاده به زودی از بند مصدومیت رهایی یافته و می تواند تا نهایت ۳ هفته دیگر به میادین بازگردد. به این ترتیب قلی زاده می تواند تا قبل از شروع جام ملتهای آسیا خودش را در تیم باشگاهی اش در لهستان نشان دهد و به این رقابتها دعوت شود.

کریس تا ۲۰۲۶ در عربستان می ماند

طبق اعلام رسانه های پرتغالی کریستیانو رونالدو درخواست مدیران باشگاه النصر برای تمدید قرارداد تا سال ۲۰۲۷ را رد کرده است. این بازیکن تا سال ۲۰۲۵ با النصر قرارداد دارد و ظاهراً قصد دارد که با پیراهن این تیم از فوتبال جداحافظی کند. باشگاه النصر سخت به دنبال تمدید قرارداد با کریستیانو رونالدو است اما طبق اعلام رسانه های پرتغالی او با مدیران النصر بر سر مدت تمدید قراردادش به مشکل خورده است. مدیران باشگاه النصر پیشنهاد تمدید قرارداد تا سال ۲۰۲۷ را به کریستیانو رونالدو دادند اما این ستاره پرتغالی چنین درخواستی را رد کرده و می خواهد قراردادش را تا سال ۲۰۲۶ تمدید کند. کریستیانو رونالدو با وجود آنکه ۳۸ سال سن دارد اما همچنان قصد دارد که با پیراهن تیم ملی فوتبال پرتغال به میدان رود.

جامنده از جدال سپاهان و نساجی در لیگ ۲۳

طلسم هایی که شکسته شد و شکسته نشد



مرضیه غفاریان

ها در ورزشگاه شهید وطنی از شکست رکورد بدترین برد پیاپی در این رقابت ها بازماندند. این رکورد در حال حاضر با ۷ پیروزی متوالی در لیگ های نوزدهم و بیست و دوم از آن پرسپولیس است. اما بره های مازندران با کسب یک امتیاز از سپاهان ها نه تنها وقفه ای در مسیر کسب تمامی امتیازات لیگ سر راه شاگردان مورایس ایجاد کردند بلکه موفق شدند طلسم پیروزی های

پی در پی این تیم اصفهانی در مصاف با نساجی را نیز بشکنند. نماینده مازندران در لیگ برتر در ۵ تقابل پیشین خود مغلوب طلایی پوشان دیار زنده رود شده بودند با این تقاسیم، ششمین نبرد این دو تیم که در چهار چوب هفته هشتم لیگ بیست و سوم انجام شد باطل کننده دو طلسم بود اما در عین حال منجر به برقراری ۲ طلسم دیگر نیز شد. ۱- طلایی پوشان اصفهان همچنان در کنار سرخوشان

پایتخت تنها تیم هایی هستند که تاکنون در برابر هیچیک از حریفان خود زانو نزده اند. حتی تقسیم امتیازات در جدال سپاهان و نساجی مازندران که نقطه پایانی بر پیروزی های متوالی این تیم اصفهانی بود نیز خالی در شکست ناپذیری شاگردان مورایس به وجود نیامورد. ۲- بره های مازندران با وجود متوقف کردن ارتش طلایی سپاهان در قلمشهر پس از متحمل شدن ۵ شکست از این حریف پرآوازه خود باز هم موفق نشدند بر طلایی پوشان چیره شوند تا طلسم شکست ناپذیری سپاهان در مصاف با این رقیب شمالی به بازیگوشی متوالی برسد. ۳- برخلاف دو طلسم مذکور که از آن طلایی پوشان دیار نصف جهان بود، سومین طلسم متعلق می گردد به اسکادرا ناصف نوری نساجی چی ها. سید مهدی رحمتی که دو بار در قامت گلری سپاهانی ها با این تیم به عنوان قهرمانی لیگ برتر رسیده است از زمانی که به جرگه مریان پیوسته تاکنون ۶ بار با تیم های پدیده، اویسیوم و آراک و نساجی در مقابل تیم سابق خود صاف آرای کرده است که فقط یک بار و آن هم در بازی تیم مشهدی با سپاهان نوبتیک در دور برگشت لیگ بیستم بود که با یک گل مغلوب طلایی پوشان شد. مهدی رحمتی که بازی رفت آن دوره را با نتیجه ۳ بر یک به سود تیم خود تمام کرده بود در سه دیدار بعدی با سپاهانی ها نه به این تیم باخت و نه موفق به عبور از سد ارتش طلایی شد. شاگردان رحمتی با موفق کردن فصل سپاهان در قلمشهر، این ملی پوش سابق را در حفظ طلسم شکست ناپذیری اش در چهارمین بازی متوالی در مصاف با تیم سابقش یاری رساندند. با این حساب، هم سپاهانی ها شکست ناپذیر ماندند و هم گلر پیشین این تیم با ایجاد وقفه در روند پیروزی های پی در پی تیم مورایس موفق شد در شکست ناپذیری در دوئل با این اسکادرا پرتغالی هت تریک کند.

منفورت ترین چهره برای مدیران پرسپولیس!

با در نظر گرفتن اینکه باشگاه پرسپولیس باید ۲۰۰ هزار دلار بیشتر به دروازه بان باشش آن هم به خاطر سه چهار روز بیشتر نتواند در حسابش پرداخت کند از این دروازه بان به شدت شاکتی اند. به نظر می رسد باشگاه پرسپولیس هنوز برنامه مشخصی برای فراهم کردن چیزی حدود ۲۰ میلیارد تومان جهت پرداخت بدهی باقیمانده به بوزیدار رادوشویچ ندارد. قسط آخر بدهی به این دروازه بان کروات کمتر از یک ماه دیگر باید پرداخت شود اما باشگاه پرسپولیس باید ۲۰۰ هزار دلار دیگر هم بخاطر دیر نشستی قسط قبلی به حساب رادو و به عنوان جریمه پرداخت کند که این برای مدیران باشگاه واقعا دردناک است. نکته اینجاست که از قسط قبلی بدهی به این دروازه بان چیزی حدود ۱۶۵ هزار دلار در حساب او شناسه بود و ۲۵ هزار دلار دیگر سه به چهار روز دیرتر به حساب رادوشویچ نشست اما وکیل این دروازه بان همین تأخیر سه چهار روزه را به فیفا گزارش کرد و حالا پرسپولیس باید ۲۰۰ هزار دلار بیشتر به او بپردازد. همین مسئله باعث شده مسئولان باشگاه پرسپولیس از این گلر کروات به شدت عصبانی باشند و این حرکت او را ناجایم خوانده تلقی کرده و پیش نمی آید این اتفاقات اصلاح رقم نمی خورد. در عین حال با در نظر گرفتن اینکه مدیران باشگاه پرسپولیس از تحریم های بانکی اطلاع داشتند و می دانستند ممکن است در روند واریز پول موامشی پیش رویشان قرار بگیرد باید دست می چنانچه اما تمایل آنها نیز در رقم خوردن این جریمه سنگین نقش داشته است.

مورد ویژه رضا اسدی



اسدی در اولین بازی اش با پیراهن سپاهان، دروازه تیم سابقش یعنی تراکتور را باز کرد. در پیروزی ۲-۰ سپاهان در دربی اصفهان، اسدی یکی از گلزنان تیش بود و هفته سوم و در دیدار حساس مقابل استقلال هم او تک گل بازی را به ثمر رساند. اسدی جلوی پیکان و صنعت نفت هم موفق به گلزنی شده بود منتها خبری از گلزنی او در بازی تیش در قلمشهر نبود تا سپاهان برای اولین بار در رقابت های این فصل لیگ برتر، برنده شود. نکته قابل اینک اسدی در بازی دوستانه مقابل زینت و همچنین دیدار با نیروی هوایی عراق در لیگ قهرمانان آسیا هم موفق به گلزنی نشده بود و در آن دو دیدار هم خبری از برد شاگردان مورایس نبود.

گرو کشی ساکت الهامی با استعفا از هدایت مس رفسنجان

سرمری تیم فوتبال مس رفسنجان در حالی از سمت خود استعفا کرده است که به تمرینات این تیم باز خواهد گشت. تیم فوتبال مس رفسنجان پس از پیروزی یک بر صف مقابل پیکان تهران در هفته هشتم لیگ برتر با استعفا سرمری خود روبه رو شد. ساکت الهامی در اقدامی عجیب پس از دو پیروزی متوالی و خروج از فشار همه جانبه منتقدانش مبنی بر کناره گیری از سرمری مس رفسنجان تصمیم به استعفا گرفت. او در حالی استعفا ششاهی خود را به مدیر مدیره باشگاه داده است که موضوعات مالی تنها بخشی از دغدغه های او است. الهامی نسبت به برخی دخالت ها و همچنین عدم تأیید تمدادی از درخواست های استعفا کرده است که به احتمال فراوان هم مورد تأیید قرار نمی گیرد. قرار رو به جلوی الهامی برای حفظ جایگاه سرمریگری خود در مس رفسنجان در حالی شکل گرفته که شایعاتی مبنی بر نشستن مجتبی سراسیمی دستیار او نیز مطرح شده بود. تیم فوتبال مس رفسنجان تا پایان رقابت های هفته هشتم لیگ بیست و سوم با سه پیروزی، سه شکست و دو تساوی صاحب امتیاز شده تا در رتبه هشتم جدول قرار بگیرد.



پایان طلسم ۵۴ روزه طارمی

گلزنی مهاجم ایرانی پورتو مقابل تیم باین جندولی ویزولا به این تیم برای کسب هفتمین برد خود در این فصل از رقابت های لیگ برتر پرتغال کمک کرد. مهدی طارمی در دقیقه ۲۲ از روی نقطه پنالتی گل نخست مسابقه را به ثمر رساند. این دومین گل طارمی در فصل جاری بود و او پس از ۵۴ روز در لیگ پرتغال گلزنی کرد. تنها یک دقیقه به پایان نیمه نخست نیز دومین گل بساری پورتو رقم خورد. طارمی در دقیقه ۸۲ از زمین بازی خارج شد.

گل رامین در بین بهترین های آسیا

گل رامین رضاییان به الملیق که از روی ضربه ایستگاهی به ثمر رسید در بین بهترین گل های هفته سوم لیگ قهرمانان قرار گرفت. سابت کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) پس از معرفی تیم منتخب هفته سوم مرحله گروهی مسابقات لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۳-۲۰۲۲، بهترین بازیکنان این هفته را نیز معرفی کرد که سید صادق از پرسپولیس در سومه برترین بازیکنان ایستاد این سابقه روز ششم به معرفی بهترین گل های هفته سوم گروهی پرداخت که گل گل رامین رضاییان به الملیق، در میان آن گل ها قرار داشت.

جانشین پورعلی گنجی در تیم ملی

انتخاب جانشین پورعلی گنجی در تیم ملی ایران تبدیل به یکی از سوزهای چند روز اخیر فوتبال ایران شده است تا از مجید حسینی بازیکن کاسیری اسپور ترکیه به عنوان نفر جدید در اردو یاد شود. این در حالی است که امیر قلعه نویی ترجیح می دهد امین جزایری و سلمان فلاح را همچنان به اردو دعوت کند. جزایری که تبدیل به بازیکن اصلی ملی شده است در دروازه های حضور اخیر داشته اما فرصت بازی پیدا نکرده است. با این حال گزینه اول کادر فنی تیم ملی ایران برای جانشین پورعلی گنجی است.





## تصویب ۱۰۰۰ میلیارد ریال تسهیلات برای تعاونی‌های اصفهان



بیش از یک هزار میلیارد ریال تسهیلات برای تعاونی‌های استان اصفهان تصویب شد. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان گفت: پرداخت یک هزار و ۳۸۵ میلیارد ریال تسهیلات بانکی در سال جاری برای سرمایه در گردش و ثابت ۳۶ تعاونی استان تصویب شد. روابط عمومی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان به نقل از میثم مداحی افزود: مبلغ یاد شده از محل تفاهتنامه اعتباری با بانک توسعه تعاون تصویب شده است که با همکاری مستمر مدیر امور شعب این بانک در حال پرداخت است. وی افزود: این تسهیلات تاکنون به ۱۹ طرح در حوزه تولید محصولات فولادی، معدنی، محصولات پلیمری، ماشین‌آلات صنعتی، قند و خوراکی، انرژی‌های پاک، آب معدنی، پائل‌های چوبی و پلیمری، صنایع توتون و سازه‌های پیش ساخته بتونی، ۱۲ طرح در حوزه کشاورزی شامل طرح‌های تولید ماهی و دامداری و طرح‌های کشاورزی و باغداری، پنج طرح تأمین نیاز تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان و دو طرح خدمات شامل کارگزارگری، حمل و نقل و یک طرح صنایع دستی اعطا شده است.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان گفت: از مجموع حدود هفت هزار تعاونی ثبت شده در این استان، سه هزار و ۵۸۰ شرکت تعاونی فعال است. مداحی اضافه کرد: تعاونی‌های فعال استان اصفهان در حوزه‌های مختلف خدمات صنعتی، کشاورزی و مسکن فعالیت دارند. مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان افزود: اجابت اصول هفت‌گانه تعاون شامل خودگردانی، اختیاری و آزاد کنترل شمولی، دموکراتیک، مشارکت اقتصادی، آموزش و کارواری، همکاری، توجه به جامعه، مؤثرترین راه‌بردها، رفاه و مسائل و مشکلات اقتصادی است. تعاونی‌های استان اصفهان تاکنون ۵۲ هزار فرصت شغلی ایجاد کرده است.

## تعامل دستگاه‌های زیر مجموعه وزارت نیرو در اصفهان با استانداری



مدیرکل قرار گیرد. مشاوران مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو به نقش مهم روابط عمومی‌ها در ارتقای آگاهی مردم از چگونگی روند خدمات رسانی به آنان اشاره کرد و اظهار داشت: روابط عمومی‌های شرکت‌های آب و فاضلاب در سطح کشور با تولیدات فرهنگی و هنری بسیار حرفه‌ای در خصوص اجرای پروژه جهاد آبرسانی به روستاها نقش مهمی در امید آفرینی در جامعه ایفا می‌کنند که در این میان باید از روابط عمومی‌های استان اصفهان به لحاظ ارائه پیشنهاد برگزاری جشنواره هنری و موسیقی جهاد آبرسانی تشکر کرد.

در دیدار مشاوران مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو و اعضای کارگروه آگاهی بخشی، اطلاع‌رسانی و مستندسازی با مدیرکل روابط عمومی استانداری اصفهان، بر تعامل بیشتر روابط عمومی شرکت‌های زیرمجموعه وزارت نیرو در اصفهان با روابط عمومی استانداری تأکید شد.

در این دیدار مشاوران مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو پروژه آبرسانی به روستاها را یکی از مهمترین اقدامات وزارت نیرو برشمرد و تصریح کرد: اجرای این پروژه نه تنها تأمین آفرینی را در بین روستاییان به ارمغان می‌آورد بلکه توسعه زیرساخت‌های صنعت را در جای‌جای کشور به همراه دارد. علی‌جز آبرسانی با بیان اینکه پس از اجرای پروژه جهاد آبرسانی به روستاها دارای

فیزیکی، بیشتر و بهتر مدیریت می‌شود اظهار کرد: مدیریت نیز یکی دیگر از وظایف پیامدهای مثبت آبرسانی به روستاهای محروم است چراکه به روستاییان آموزش داده می‌شود که آب شرب را بهینه مصرف کنند و از مصرف آن برای آبیاری و دامداری پرهیز کنند. وی همچنین مشکلات اجرایی طرح جهاد آبرسانی به روستاها را خواستار شد و خاطر نشان کرد: اجرای این پروژه در حالی در دستور کار وزارت نیرو قرار گرفته است که با محدودیت شدید منابع آبی و مالی مواجه هستیم اما با همه این‌چالش‌ها به منظور رفع محرومیت روستاییان و از سبب ایجاد امید آفرینی در میان روستاییان، این پروژه عظیم در اقصی نقاط کشور عملیاتی شد، بنابراین تبیین سختی‌های روند اجرای این مشکلات باید

## رکوردشکنی در فولاد مبارکه

خط تاندم میل‌مادوم نورد سرد فولاد مبارکه برای دومین بار پی‌پی‌پیش از ظرفیت اسمی خط تولید کرد و به ثبت رکورد روزانه تاریخی دیگری دست یافت. محسن اسکندی، مدیر محصولات سرد ناهجه نورد سرد، در پی کسب این رکورد غرور آفرین اظهار کرد: اهمیت ثبت این رکورد در این است که هیچ‌گونه توسعه‌ای در این خط انجام نشده و این امر شرایط تولید و رکوردشکنی را سخت‌تر کرده بود. وی تصریح کرد: علی‌رغم همه محدودیت‌ها، برنامه‌ریزی دقیق، مدیریت متفاوت در بهره‌برداری و تلاش مشاغل کارکنان خط تاندم میل‌مادوم نورد سرد برای هر چه نتایج بهتری حاصل شود.

کاستی‌ها به بار نشست و تولید ۶۰۷۱ تن کلاف خام سرد در یک روز در دفتر افتخارات نورد سرد ثبت شد. مدیر محصولات سرد خاطر نشان کرد: با توجه به شرایط ویژه خط تاندم میل برای دستیابی به چنین تولیدی لازم است که برای همه لحظات برنامه‌ریزی، کنترل و نظارت وجود داشته باشد که هیچ‌گونه توسعه‌ای در اقدامات نتیجه‌موردنظر حاصل شد. اسکندی در ادامه عنوان کرد: با عنایت به روند زنده‌رشد و رکوردهای چندماهه اخیر خط تاندم از نظر کمی و کیفی، آن‌شاه... شاهد موفقیت‌های دیگری نیز در این خط خواهیم بود.

## تولید ۱/۸ میلیارد کیلووات ساعت برق در نیروگاه اصفهان

نیروگاه اترتی اصفهان تا پایان مهرماه سال جاری بیش از یک میلیارد و ۸۴۹ میلیون کیلووات ساعت، انرژی الکتریکی تولید و به شبکه سراسری برق کشور انتقال داد. مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق اصفهان با اعلان اینکه ظرفیت نامی تولید واحدهای مولد برق این نیروگاه ۵۲۳۰ کیلووات ساعت است گفت: واحدهای این نیروگاه اصفهان با توان تولیدی ۱۰۰۰ کیلووات برقی در هر ساعت می‌تواند تا پایان مهرماه سال جاری یک میلیارد و ۸۴۹ میلیون و ۴۵۱ هزار کیلووات برقی تولید و

تولید شبکه سراسری برق کشور داد. امین‌الله افروزی از این میزان انرژی، ۳۲۷ میلیون و ۶۳۳ هزار کیلووات ساعت انرژی الکتریکی و ۲۳۳ هزار کیلووات ساعت انرژی الکتریکی را به شبکه سراسری برق کشور انتقال داد. مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق اصفهان با اعلان اینکه ظرفیت نامی تولید واحدهای مولد برق این نیروگاه ۵۲۳۰ کیلووات ساعت است گفت: واحدهای این نیروگاه اصفهان با توان تولیدی ۱۰۰۰ کیلووات برقی در هر ساعت می‌تواند تا پایان مهرماه سال جاری یک میلیارد و ۸۴۹ میلیون و ۴۵۱ هزار کیلووات برقی تولید و

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت دیپا طب اسپادان مسئولیت محدود ثبت شده به شماره ثبت: ۵۸۲۰۹ وشناسه ملی: ۱۴۰۰۶۶۹۸۷۵۶۰

بدینوسیله از کلیه شرکا محترم شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده به تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ روز شنبه در ساعت ۸ صبح در محل شرکت واقع در اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، محله زاجان، خیابان ابوذر، کوچه شهید مهدی شمس، پلاک ۰ ساختمان آسمان، طبقه اول کدپستی ۸۱۸۷۹۸۹۹۱۸ تشکیل خواهد شد حضور بهم رسانند دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:

نقل وانتقال سهم الشرکه

هیات مدیره شرکت

چاپ آگهی نوبت دوم  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

## آگهی شرکت در مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران در نظر دارد: خرید و خدمات و اجرای GFRC خودرابه متراژ تقریبی ۲۵۰ متر مربع از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

از متقاضیان محترم درخواست می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۲ روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: اصفهان-خیابان کاه-جنب خیابان استاد فلاتوری مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۰۳۱-۳۴۹۲۱۰۷۰

روابط عمومی شرکت صنایع الکترواپتیک صا ایران

## چهارمین فراخوان جذب مدرس درس انس با قرآن کریم

اداره کل تبلیغ و امور دین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه آزاد اسلامی در نظر دارد به منظور تکمیل مدرسان مورد نیاز برای تدریس درس انس با قرآن کریم در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی سراسر کشور، از بین افراد واجد شرایط، مدرسان مورد نیاز خود را جذب نماید.

- این فراخوان ویژه اعضای هیأت علمی (پوسته یا وابسته) و دستیاران آموزشی است که مجوز تدریس از طرف نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری ندارند یا تاریخ اعتبار مجوزشان پایان یافته است.
- دارندگان گواهی کسب رتبه برتر حفظ یا قرآنت در مسابقات کشوری سازمان‌ها و نهادهای با برگزیدگان استانی سازمان اوقاف و امور خیریه برای اخذ مجوز تدریس از اولویت برخوردارند.

### شرایط متقاضیان:

- دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری یا سطح ۳ یا ۴ حوزوی
- تحصیل در یکی از رشته‌های الهیات و معارف اسلامی، رشته‌های حوزه علمیه و رشته‌های علوم قرآن و حدیث و ادبیات عرب.

### منابع آزمون کتبی و شفاهی:

- «حلیه القرآن» سطح ۱ و ۲، تالیف: موسوی بلده، ناشر: احیاء کتاب
- «روانخوانی و تجوید قرآن کریم»، تالیف: حبیبی و شهیدی، ناشر: سازمان تبلیغات اسلامی
- «آموزش قرآنت قرآن کریم»، تالیف: هیأت محققین، ناشر: پژوهشگاه قرآن و عترت
- «خودآموز زبان وحی»، تالیف: وحیدی‌مهر، ناشر: همدان

### زمان آزمون کتبی مجازی: ۲۸ آبان ۱۴۰۲ ساعت ۱۰ صبح

- متقاضیانی که قبلاً مجوز تدریس داشته‌اند و اکنون اعتبار آن پایان یافته، و ائمه جماعات واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی که فراریدار معتبر دارند، از آزمون کتبی معافند.
- شرط دعوت به آزمون شفاهی، کسب حداقل امتیاز ۷۰٪ یا ۱۰۰٪ در آزمون کتبی است.

### زمان آزمون شفاهی: آذر و دی ۱۴۰۲

- شرط صدور یا تمدید مجوز تدریس، کسب حداقل امتیاز ۷۰٪ یا ۱۰۰٪ در آزمون شفاهی است.
- مدت اعتبار مجوز تدریس بر اساس میانگین امتیازات کتبی و شفاهی، سه‌سال برای امتیاز ۷۰٪ تا ۷۹٪، چهارسال برای امتیاز ۸۰٪ تا ۸۹٪ و پنج‌سال برای امتیاز ۹۰٪ تا ۱۰۰٪ خواهد بود.

### مهلت ثبت‌نام در سامانه: ۲۶ آبان ۱۴۰۲

- همه متقاضیان باید در سامانه ثبت‌نام نمایند، حتی متقاضیانی که معاف از آزمون کتبی هستند.

لینک ثبت‌نام: [https://fau.nahad.ir/modaresi\\_quran](https://fau.nahad.ir/modaresi_quran)  
تلفن پشتیبانی: ۰۲۱-۴۷۳۵۲۱۲۲