

# دغدغه مردم خروج عاشق آباد از بن بست است

## تعلیق ۲ شهردار در استان اصفهان

ارسال کمک های  
اصفحانی ها به غزه



طارمی مشتری های  
جدید پیدا کرد

رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر  
از بسیجیان تشریح کردند؛

## مقاومت و تسلیم، دو گانه جدید در منطقه



## رگ های گاو خونی به رنگ آب در می آید



## گرایش باغداران اصفهان به کشت پسته

نورافکن خودش را برای نیم فصل دوم آماده می کند

## امید سپاهان و تیم ملی به بازگشت «امید»

یکی از اعضای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در تیم های فوتبال سپاهان و پرسپولیس در هفته دهم لیگ برتر در ورزشگاه نقش جهان اصفهان به مصاف هم رفتند که این بازی با برتری یک بر صفر زردپوشان...  
توضیح کوتاهی داد  
خصوصاً زمان اجرای محرومیت مدافع تیم فوتبال سپاهان

سلامت | در طول روز اصلا نخوابید!

تکنولوژی | معرفی بهترین و ضروری ترین پلاگین های فتوشاپ

استان | مغازه های مختلف، میوه های مختلف، قیمت های مختلف

جهان نما | میلخ و زمان واریز سود سهام عدالت قطعی شد

# جشنواره سراسری سرسبز

سازمان بهمن رسانه استان اصفهان

حفظ موضوعی آیات، حفظ سوره منتخب  
گرافیک (طراحی پوستر، کلیپ)، فیلم کوتاه  
عکاسی، خوشنویسی، پادکست، اذین تقلیدی  
قرائت تقلیدی، دعا خوانی و هدای

مهلث ثبت نام آذرماه ۱۴۰۲  
ثبت نام: www.rafdo.ir  
همراه با جوایز ارزنده:  
کریلا معلی، هشهد مقدس  
و جوایز نقدی دیگر

ویژه دانشجویان  
سراسر کشور  
با محوریت سبک  
زندگی اسلامی

حس  
یک انتخاب  
تازه

# ابوزناره

## نهمین جشنواره

سازمان بهمن رسانه استان اصفهان

محور های  
سراسری جشنواره

- ۱. شعار سال همایون رستا نویسد
- ۲. جهل تفسیر
- ۳. مقاله های علمی اجتماعی
- ۴. پیوند رسانه ای صنعت و تولید
- ۵. دستاوردهای فناوری راهبر
- ۶. سبک و حوزه های اقدام
- ۷. امید و دست انداز
- ۸. چهره های متفاوت
- ۹. سبک زندگی در مسیر راهبر
- ۱۰. خانواده جامعه، فرزندآوری

محور های  
استانی جشنواره

- ۱. تکراسر - ۲۳ شهردار استان
- ۲. استان اصفهان
- ۳. اصفهان پرچم خاورمیانه است

قالب های  
جشنواره

- ۱. گزارش خبری
- ۲. مصاحبه
- ۳. پادداشت و سرمقاله
- ۴. تیتراژ
- ۵. اینفوگرافیک
- ۶. موشن گرافیک
- ۷. دکلماسی
- ۸. کلیپ و گزارش ویدئویی
- ۹. مستند
- ۱۰. پادکست

آخرین مهلت ارسال آثار: ۳۰ دی ماه ۱۴۰۲  
علاقه مندان می توانند جهت کسب اطلاعات  
بیشتر به سایت [www.aboozarsf.ir](http://www.aboozarsf.ir)  
مراجعه نمایند.





قطعگی گاز و برق در زمستان به حداقل می‌رسد

پنجشنبه ۹ آذرماه ۱۴۰۲ | سال بیستم | شماره ۴۷۴ | [www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net) | @nesfejahannewsaper

یک عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی گفت: با تدابیر اندیشیده شده شش قطعی گاز و برق در زمستان سال جاری به حداقل خواهد رسید و اگر در صورت قطعی گاز داده است ناشی از ایجاد مشکل در شبکه انتقال است. قاسم سعادی درباره تمهیدات اندیشیده شده برای تأمین برق و گاز در فصل زمستان، بیان کرد: وزارت نفت و دولت و کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی برنامه خوبی را تنظیم کرده اند تا در زمستان پیش رو از قطعی گاز جلوگیری شود. با توجه به شدت سرما این احتمال وجود دارد که شبکه های انتقال با یخبندان مواجه شوند که تمهیدات لازم

## جهان نما



مبلغ و زمان واریز سود سهام عدالت قطعی شد

## رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر از بسیجیان تشریح کردند؛ مقاومت و تسلیم، دو گانه جدید در منطقه



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تأکیدی بر این نکته داشتند که تسلیم و مقاومت دو رویه نیستند و هر دو باید در کنار هم در نظر گرفته شوند. رهبر انقلاب با اشاره به اهمیت این موضوع، گفتند: تسلیم و مقاومت دو رویه نیستند و هر دو باید در کنار هم در نظر گرفته شوند. رهبر انقلاب با اشاره به اهمیت این موضوع، گفتند: تسلیم و مقاومت دو رویه نیستند و هر دو باید در کنار هم در نظر گرفته شوند.



رئیس سازمان بورس با بیان این که مرحله اول سود سهام عدالت تا اواسط بهار جاری خواهد بود، گفت: در مورد رقم واریز سود سهام عدالت تا اواسط بهار جاری خواهد بود. رهبر انقلاب با اشاره به اهمیت این موضوع، گفتند: تسلیم و مقاومت دو رویه نیستند و هر دو باید در کنار هم در نظر گرفته شوند.

## کاهش شدید تعداد اتوبوس ها روزانه فریختگان در کنار قطار

یکی از مهم ترین وسایل حمل و نقل عمومی قایل استفاده برای دهک های کمر درد و فاقد توأمیل، اتوبوس های شهری و بین شهری است. اما در سال های اخیر تعداد اتوبوس های شهری کشور به شدت کاهش یافته است. گزارش رسمی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای نشان می دهد تعداد اتوبوس های شهری کشور بین سال های ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۱ کاهش ۵۵۰۰ دستگاهی داشته اما محضرًا عامی، سختگویی اتحادیه شرکت های تعاونی مسافری کشور مدعی است تعداد اتوبوس های شهری کشور از حدود ۱۵ هزار دستگاه در سال های قبل در نیمه نخست اسال به کمتر از ۶ هزار و ۵۰۰ دستگاه رسیده است. این افت در صورت صحت، آسبب زیادی به دهک های کمر درد و فاقد خودرو خواهد شد.

## بزرگان در راه نمایش خانگی

صبا اسرائیل جدید سامان مقدم به نام «تهران» با فیلم هایی از پیمان معادی در زائر نظر اجتماعی وارد شبکه نمایش خانگی می شود. سحر دولتشاهی، پژمان جمشیدی و پیمان مدایی از جمله بازیگرانی هستند که در این سریال ایفای نقش می کنند.

## داوری «یکو بخند» به خسمه رسید

صبا سینما (پارس) پیگیری های از شبکه نسیم نشان می دهد سری جدید «یکو بخند» که تغییراتی در ترکیب کارکنان همراه با اتفاقات جدید و یک اقتضا جذب در شب پلایه با آنتن پراگنده گند اولین بار اول فروردین ماه اسال یک «یکو بخند» ویژه با حضور هنرمانی همچون پیام تسکیر، یوسف صیادی، رضا شامی، جواد امجد، اصنافی و چند هنرمند دیگر روی آنتن رفت. اما این بار در ترکیب داور تغییر ایجاد شده است. علیرضا خسمه مداز منتهای به برنامه نامه توپوئی آمده و جمع داوران «یکو بخند» پیوسته و شهاب عباسی هم داورى را در این فصل تجربه خواهد کرد. بنابراین هومن برق نورد و فرشید شوشه نورد که از ابتدای برنامه این همراهی را داشتند در سری جدید حضور نخواهند داشت.

## قطع گاز ویلاهای خالی از سکنه

فارس | مدیر عامل شرکت گاز مازندران با اشاره به تالوم پایش ویلاهای خالی از سکنه گفت: گاز ویلاهای خالی از سکنه قطع می شود. حسین مایلی رستمی اظهار کرد: بنا بر آنچه با توافق نامتوجه برای مصرف گاز مجبور هستیم از ۱۵ نفر تا اول دی ماه مصرف گاز را محدود کنیم. مایلی رستمی با اعلام اینکه قطع پایش ها در ویلاهای خالی از سکنه در دستور کار داریم که البته این موضوع به صورت همیشگی در دستور کار است. اضافه کرد که گاز ویلاهای خالی از سکنه قطع می شود که در این زمینه توافقی نداریم.

## هزینه هنگفت عربستان برای اسبین

اسپانیا | کشورهای عضو دفتر بین المللی نمایشگاهها (BIE) برای نهمین شهر میزبان نمایشگاه اسپسبو ۲۰۳۰ ای-گری کردند و عربستان با اکثریت ۱۹۱ تا ۱۶۵ نفر تا اول شد که جنوب ایتالیا و عربستان سعودی به دنبال فرصتی برای نمایش شورای ملی هاست. پرتغال و برنامۀ فرهنگی کشورشان را به یادگار می بردند و برنامه هر یک از سه نامزد نهایی قبل از ای-گری جمع عمومی ارائه شد. عربستان سعودی ۷۸ میلیارد دلار برای این کار اختصاص داد و بودجهی با نام «عصر تبیین» به هم برای فرای آیدنگرمان ارائه کرد.

## وضع بنزین در برنامه هفتم

اقتصادنا | حسن زنگنه، سخنگوی تلقی برنامه هفتم توسعه گفت: است در برنامه هفتم مصوب کردیم که قیمت پارانه ای بنزین نباید تغییر کند اما اینکه چقدر سهمیه پارانه در اختیار مردم قرار بگیرد دست دولت است. طبق برنامه هفتم دولت می تواند هاپلر که در آب برق و گاز با توجه به میزان مصرف با یک شیب قیمت افزایش می یابد در بنزین هم همچینن طور عملی بسته شود. برنامه هفتم توسعه برنامه پنج ساله توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی نظام جمهوری اسلامی ایران است که از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا پایان سال ۱۴۰۷ اجرا خواهد شد.

## توصیحات غیر قابل تحمل

روزنامه جمهوری اسلامه | افرازش سن بازسنجی، خودداری از تغییر میزان معافیت مالیاتی کارمندان، اخذ مالیات از کشاورزان، اخذ بودجه مع عوارض خروج از کشور، بی عملی در برابر هجوم روزافزون بدون مجوز اتباع افغانی که هزینه سنگینی را بر اقتصاد کشور تحمیل می کند و دود آن مستقیماً به چشم مردم می رود... از مواردی هستند که آینده محیثتی نشر متوسط و پائین جامعه را با مشکلات روزافزون مواجه می کنند. مشکلات ناشی از این قبیل تصمیمات برای اقتضای مقاصد قابل تحمل نیستند.

## نمایش خودروی کرباسچی

تسلیم | خودرو جیب ضد گلوله غلامحسین کرباسچی شهردار اسبق تهران در نمایشگاه بین المللی شهر آفتاب در تهران به نمایش درآمد. غلامحسین کرباسچی نهمین شهردار تهران بوده که همه او را به واسطه یخش دادگاه مقاصد اقتصادی توش با مسئله افزایش آرای می شناسند. او سابقه تحصیل در حوزه علمیه قم و استانداری اصفهان را نیز دارد. کرباسچی پس از پایان جنگ جهانی هاشمی رفسنجانی شهردار تهران شد. او آخرین شهردار آری بود که توسط دولت منصوب شد و پس از او شهردار توسط شورای شهر انتخاب شد و در سال ۱۳۷۷ به همراه جیب در مدیریت به اتهام جرایم مالی از شهرداری تهران محاکمه و کنار گذاشته شد.

## ایران ماسک به غزه نمی رود

اسرار | دجوت جنبش حماس از ایلان ماسک برای بازدید از ویرانی های که رژیم صهیونیستی در نوار غزه به بار آورده، با پاسخ وی همراه شد. ماسک، که روز سه شنبه به همراه مقامات تل آویو از شهرک های صهیونیست نشین محل عملیات «حوظان الاقصی» بازدید کرد، به بمبارد چهارشنبه طی پستی در شبکه اجتماعی «ایکس» پاسخ داد. حماس برای بازدید از نوار غزه را رد کرد. او در بیانیه نوشت: «فقط مقارری خطرناک به نظر می رسد اما باور دارم که فوایه دولت مدتی برای غزه، به نفع همه طرف ها خواهد بود».

## بدون مجوزها برمی گردند

اسرار | وزیر کشور گفت: بر اساس برآوردهای آماري، تعداد اقتصادت های حاضر در کشور را حدود ۱۰ میلیون نفر است و از این ها که دارای مجوز حضور در کشورمان نیستند، باید به کشور خود بازگردند. احمد وحیدی افزود: طرح سامانه های مهاجران در بخش استوری است. این آمار است که اقتصادت های غیر مجوز دارند و آن دسته که مجوز حضور در کشورمان را ندارند. بنابراین آن هایی که دارای مجوز حضور در کشورمان نیستند باید برگردند. وحیدی گفت: ما باید هم که دارای مجوز هستند که می توانم مجوزها را با شناسایی اقتصادی و سرمایه گذاری، با سیاستی برای فعالیت های سرمایه اندازی شده که در دست اجرا است، اقدام های لازم صورت گیرد.

## وضع بنزین در برنامه هفتم

اقتصادنا | حسن زنگنه، سخنگوی تلقی برنامه هفتم توسعه گفت: است در برنامه هفتم مصوب کردیم که قیمت پارانه ای بنزین نباید تغییر کند اما اینکه چقدر سهمیه پارانه در اختیار مردم قرار بگیرد دست دولت است. طبق برنامه هفتم دولت می تواند هاپلر که در آب برق و گاز با توجه به میزان مصرف با یک شیب قیمت افزایش می یابد در بنزین هم همچینن طور عملی بسته شود. برنامه هفتم توسعه برنامه پنج ساله توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی نظام جمهوری اسلامی ایران است که از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا پایان سال ۱۴۰۷ اجرا خواهد شد.

## توصیحات غیر قابل تحمل

روزنامه جمهوری اسلامه | افرازش سن بازسنجی، خودداری از تغییر میزان معافیت مالیاتی کارمندان، اخذ مالیات از کشاورزان، اخذ بودجه مع عوارض خروج از کشور، بی عملی در برابر هجوم روزافزون بدون مجوز اتباع افغانی که هزینه سنگینی را بر اقتصاد کشور تحمیل می کند و دود آن مستقیماً به چشم مردم می رود... از مواردی هستند که آینده محیثتی نشر متوسط و پائین جامعه را با مشکلات روزافزون مواجه می کنند. مشکلات ناشی از این قبیل تصمیمات برای اقتضای مقاصد قابل تحمل نیستند.

## نمایش خودروی کرباسچی

تسلیم | خودرو جیب ضد گلوله غلامحسین کرباسچی شهردار اسبق تهران در نمایشگاه بین المللی شهر آفتاب در تهران به نمایش درآمد. غلامحسین کرباسچی نهمین شهردار تهران بوده که همه او را به واسطه یخش دادگاه مقاصد اقتصادی توش با مسئله افزایش آرای می شناسند. او سابقه تحصیل در حوزه علمیه قم و استانداری اصفهان را نیز دارد. کرباسچی پس از پایان جنگ جهانی هاشمی رفسنجانی شهردار تهران شد. او آخرین شهردار آری بود که توسط دولت منصوب شد و پس از او شهردار توسط شورای شهر انتخاب شد و در سال ۱۳۷۷ به همراه جیب در مدیریت به اتهام جرایم مالی از شهرداری تهران محاکمه و کنار گذاشته شد.

## ایران ماسک به غزه نمی رود

اسرار | دجوت جنبش حماس از ایلان ماسک برای بازدید از ویرانی های که رژیم صهیونیستی در نوار غزه به بار آورده، با پاسخ وی همراه شد. ماسک، که روز سه شنبه به همراه مقامات تل آویو از شهرک های صهیونیست نشین محل عملیات «حوظان الاقصی» بازدید کرد، به بمبارد چهارشنبه طی پستی در شبکه اجتماعی «ایکس» پاسخ داد. حماس برای بازدید از نوار غزه را رد کرد. او در بیانیه نوشت: «فقط مقارری خطرناک به نظر می رسد اما باور دارم که فوایه دولت مدتی برای غزه، به نفع همه طرف ها خواهد بود».

مدیر مجموعه تاریخی، فرهنگی و مذهبی تخت فولاد از شناسایی و حذف ۱۴ نقطه بی دفاع شهر در تخت فولاد به عنوان یکی از اقدامات پیشگیرانه در کاهش جرم و مجرمین این ساری و امن سازی محیط تخت فولاد خبر داد. مدیرعاملی اظهار کرد: ایجاد و بازتولید فضای باز و تزیین تخت فولاد و همچنین لزوم خلق محیط‌های شهری پایدار و امن، شناسایی و حذف نقاط بی دفاع در این پهنه شهری یکی از الزامات گردشگری‌پذیر کردن و تقویت حضور زائران است. وی افزود: پس از شناسایی و آگاهی از وضعیت حره‌ها و بناها در دانش‌تخت‌های میدانی و در نظر گرفتن ماهیت مکانی

## نگاه‌روز

### مغازه های مختلف، میوه های مختلف،

#### قیمت های مختلف

**مریم حسینی** می‌گوید: در شهرده‌ها میوه‌های فصل، برخی از آنها قیمت گذاری شده‌اند اما برخی بدون اینکه قیمتی روی آنها نوشته شده باشد در هر فروشگاه به شکل متفاوتی قیمت گذاری شده و فروشنده‌ها سلیقه‌ای عمل می‌کنند. کافی است خیابان‌ها را در شهرده‌ها بگردید تا ببینید میوه‌های فصل به چه قیمت‌هایی عرضه می‌شوند. میوه‌های فصل به اندازه و باکیفیت مشترک اما با قیمت‌های متفاوت که گاهی به پهاش‌تان تا چند هزار تومان در هر کیلو فرو می‌کنند. این موضوع به خصوص در زمینه میوه‌های وارداتی صدق می‌کند.

### این همه دانشگاه کیلویی چند؟

**مصطفی‌جهان** روزنامه «نسل فردا» در یادداشتی در شماره هشتم آذرماه خود با عنوان «خروجی این همه دانشگاه دولتی و آزاد چیست؟» نوشته: «درست است که در حوزه‌های مختلفی چون علوم اجتماعی، فرهنگی، انسانی و اقتصادی همواره بر این مهم تأکید می‌شود که از مهمترین افت‌های پیشرفت یک جامعه مدرن گرایی و نگاه صد در صدی به میزان تحصیلات است اما متأسفانه تاکنون نه تنها این امر در سطوح مختلف ما کم‌رنگ نشده بلکه روز به روز شاهد افزایش بی حد و روز دانشگاه و

### برگزاری رویداد فصلی شعر «به ساعت اصفهان»

**مصطفی‌جهان** رویداد فصلی شعر «به ساعت اصفهان» با حضور جمعی از شاعران بنام کشور و شاعران مشهور اصفهان برگزار می‌شود. «به ساعت اصفهان» یک رویداد فصلی است که ویژه شاعران اصفهان است. این رویداد در ۱۸ ساعت نخست طی فراخوانی آثار شاعران استان جمع‌آوری می‌شود. پس از آن در این جشنواره که با حضور شاعران استان و علاقه‌مندان برگزار می‌شود، برگزیدگان این فراخوان و پیشکوتان شعر اصفهان به شعرخوانی خواهند پرداخت، اما در رویداد این

### کشف ۳۵۰۰ کیلو سیم برق مسروقه

**مصطفی‌جهان** در پی کسب خبری مبنی بر دبیوی مغایر رویه‌های کلیل و مسلم متعلق به اداره برق در یکی از آبارهای شهرستان فلاورجان، موضوع در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی شهرستان فلاورجان قرار گرفت. در این رابطه پنج نفر در بازرسی از این مکان ۳۵۰۰ کیلو سیم و کابل

### توقف فعالیت معدن جنجالی نظنز

**مصطفی‌جهان** با دستور قضایی، فعالیت معدن احرار سیاهان در بیش از ۵۰ هکتار از منطقه در کون طرف، متوقف شد. دستنارن مجبب زیست منطقه سال‌هاست در خصوص فعالیت‌های مخرب بیش از ۶۰۰ معدن سنگ در منطقه حفاظت شده کرکس از جمله روستای لوره، حدود یک سوم معدن احرار سیاهان ورگون نظنز منقرض هستند.

خراد اسال بود که علی سلاچقه، رییس سازمان حفاظت محیط زیست در بازدید از مادن شهرستان نظنز و کرکس که میوه‌های بسیاری از مسائل زیست محیطی مربوط به ایلا قانونی است، اما در خصوص این معدن خاص قانونی وجود ندارد، تاد تأکید

### انتخاب ۲۰۰۰ عضو انجمن اولیا و مربیان خمینی شهر

**مصطفی‌جهان** حدود ۲هزار نفر در انجمن‌های اولیا و مدارس خمینی شهر انتخاب شدند. این اعضا، بعد از برگزاری انتخابات اعضای شورای انجمن اولیا و مربیان مدارس در حدود ۲۰۰۰ رأی‌دهنده شهرستان خمینی شهر انتخاب شدند. این خبر را مدیر آموزش و پرورش شهرستان خمینی شهر اعلام کرد و گفت: کمک به ارتقای فعالیت‌های

## استان

پنج شنبه ۹ آذرماه ۱۴۰۲

سال بیستم

شماره ۱۷۴۱

www.nesfejahan.net @nesfejahannewspaper



حذف نقاط بی دفاع شهری در تخت فولاد

رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان اصفهان از رونق ۵۹ درصد از تصادفات هشت ماه سال جاری در سه روز پایانی هفته خبر داد.

علی مولوی اظهار کرد: بررسی کارشناسان پلیس راه مشخص شد که ۲۸ درصد از تصادفات فوتی در هشت ماه سال جاری در ۳۰ کیلومتری ورودی شهرهای استان به وقوع پیوسته و از مهمترین علت این تصادفات خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان و عجله آنها برای رسیدن به مقصد بوده است. وی با اشاره به اینکه ۲۴ درصد از تصادفات در بازه زمانی ۱۶ عصر تا ۲۲ شب روی داده است، افزود: مهمترین علل وقوع این تصادفات مودی همچون تجاوز

به جپ، سرعت و سبقت غیرمجاز بوده که بیشترین سهم را عدم توجه به سوزی آژاندگان به میزان ۳۱ درصد به خود اختصاص داده است.

رئیس پلیس راه استان اصفهان تصریح کرد: بیشترین حوادث رانندگی در محورهای برون‌شهری استان اصفهان مربوط به محور شاهین شهر - اصفهان، اصفهان - کوپه‌پایه، اصفهان - شهرضا و محور کاشان - قم و بانگس بوده که لازم است رانندگان در این محورها ضمن توجه به علائم و تابلوهای آموزشی نصب شده به طول مسیر، نسبت به رعایت سرعت مطمئنه در این مسیرها نیز دقت لازم را داشته باشند.

## تعلیق ۲ شهردار در استان اصفهان



از جمله اقدامات احمدی که بعد از رسانه‌ای شدن جنجال زبانی برانگیزه، انتشار کتابچه او با مسئول خدمات‌شهری شهرداری خونسار پیرامون ابلاغ دستور شهردار در خصوص متوجهانی بود که خودکشی می‌کنند، بر اساس این ابلاغیه که سه‌ماه گذشته در رسانه‌ها منتشر شده، شهرداری برای برگزاری مراسم‌ترتیب در بهشت فاطمیه (س) خونسار برابری افرادی که به‌دلیل خودکشی فوت نموده‌اند ممنوع اعلام کرد.

همچنین احمدی نصب دست و چاپ پین‌های با ابعاد ۲۳در۱۴، ۲۳در۱۴ را در شهر خونسار برای متوجهان ممنوع اعلام کرد.

علاوه بر شاعران اصفهانی شاهد حضور و شعرخوانی تعداد قابل توجهی از چهره‌های مطرح کشوری نیز هستیم.

اجرای «به ساعت اصفهان» این فصل که امروز پنجشنبه نهم آذر از ساعت ۱۸ در نخست طی فراخوانی آثار شاعران استان جمع‌آوری می‌شود، پس از آن در این جشنواره که با حضور شاعران استان و علاقه‌مندان برگزار می‌شود، برگزیدگان این فراخوان و پیشکوتان شعر اصفهان به شعرخوانی خواهند پرداخت، اما در رویداد این

اما در دولت آباد مرکز شهرستان خورجر هم‌محمدحسن یاری شهردار این شهر با حکم قضایی از سمت خود به مدت ۶ ماه تعلیق شد. البته این حکم هم مانند حکم شهردار خونسار در مرحله تجدید نظر قرار داد و هنوز حکم قطعی صادر نشده است.

محمد رضا رمضانیان، رییس شورای اسلامی شهر دولت آباد در این باره گفت: طبق قانون، شورای اسلامی شهردولت آباد باید در کوتاه‌ترین برای شهرداری سرپرست مشخص کند که در همین اساس اعضای شورای اسلامی شهر دولت آباد هم‌روز ۱۷ با اکثریت آراء محضاً رضایطبی شهردار ناحیه ۱ دولت آباد (منتهی

اما در دولت آباد مرکز شهرستان خورجر هم‌محمدحسن یاری شهردار این شهر با حکم قضایی از سمت خود به مدت ۶ ماه تعلیق شد. البته این حکم هم مانند حکم شهردار خونسار در مرحله تجدید نظر قرار داد و هنوز حکم قطعی صادر نشده است.

محمد رضا رمضانیان، رییس شورای اسلامی شهر دولت آباد در این باره گفت: طبق قانون، شورای اسلامی شهردولت آباد باید در کوتاه‌ترین برای شهرداری سرپرست مشخص کند که در همین اساس اعضای شورای اسلامی شهر دولت آباد هم‌روز ۱۷ با اکثریت آراء محضاً رضایطبی شهردار ناحیه ۱ دولت آباد (منتهی

### ضاربان محیط‌بان منطقه حفاظت شده کهیزان اردستان

#### دستگیر شدند

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست استان اصفهان از دستگیری ۳ کارگری خیرداد که حدود دو هفته پیش در حین تعقیب و گریز در حفاظت‌شده کهیزان اردستان با خودرو یک محیط‌بان راز گرفتند، خبر داد. علیرضا غلامی اظهار داشت: این شکارچیان متخلف که اصالتاً از یکی از روستاهای بخش زواره شهرستان اردستان هستند، به مراجع قضایی تحویل و با آنان برخورد قطع خواهد شد.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست استان اصفهان از دستگیری ۳ کارگری خیرداد که حدود دو هفته پیش در حین تعقیب و گریز در حفاظت‌شده کهیزان اردستان با خودرو یک محیط‌بان راز گرفتند، خبر داد. علیرضا غلامی اظهار داشت: این شکارچیان متخلف که اصالتاً از یکی از روستاهای بخش زواره شهرستان اردستان هستند، به مراجع قضایی تحویل و با آنان برخورد قطع خواهد شد.

محمدحسن یاری شهردار این شهر با حکم قضایی از سمت خود به مدت ۶ ماه تعلیق شد. البته این حکم هم مانند حکم شهردار خونسار در مرحله تجدید نظر قرار داد و هنوز حکم قطعی صادر نشده است.

محمد رضا رمضانیان، رییس شورای اسلامی شهر دولت آباد در این باره گفت: طبق قانون، شورای اسلامی شهردولت آباد باید در کوتاه‌ترین برای شهرداری سرپرست مشخص کند که در همین اساس اعضای شورای اسلامی شهر دولت آباد هم‌روز ۱۷ با اکثریت آراء محضاً رضایطبی شهردار ناحیه ۱ دولت آباد (منتهی

## نصف‌جهان



وقوع نیمی از تصادفات در روزهای پایانی هفته

## خبر

### خودسوزی

#### مقابل شهرداری اصفهان

سرخسنگی مرکز فوریت‌های پزشکی اصفهان از سوختگی مردی ۳۱ ساله و انتقال وی به بیمارستان خیرداد این فرد که کارگر جمع‌آوری پسماند بوده است پیش از ظهرروز یکشنبه مقال شهرداری اصفهان اقدام به خودسوزی کرد که توسط شهروندان به داخل حوض آب نزدیک میدان انداخته شد اما از ناحیه دست و صورت دچار سوختگی می‌شود. عباس عابدی اظهار داشت: حادثه سوختگی مردی جوان در میدان امام حسین (ع) ساعت ۱۱ و ۱ دقیقه پیش از ظهر روز سه شنبه در مرکز فوریت‌های پزشکی اعلام شد. وی گفت: مصدوم حادثه که ۳۱ سال دارد به دلیل شدت سوختگی به بیمارستان امام موسی کاظم (ع) منتقل شده است.

### ماندگاری آلاینده‌ها

#### تا هفته آینده

معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان از استقرار چوپایدار از امروز پنجشنبه تا اواسط هفته پیش‌رو و تداوم غبارآلودی و کاهش کیفیت هوا در مناطق مرکزی و صنعتی استان خبر داد. وی حاجی بابایی اظهار داشت: از پنجشنبه تا اواسط هفته آینده چوبی پایدار بر روی استان حاکم خواهد شد و در مناطق مرکزی از فردا آسمانی غبارآلود و کاهش دید و کیفیت هوا را به‌ویژه در نیمه اول روز انتظار داریم. معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان گفت: کمینه‌دمای طی ۲۴ ساعت پیش‌رو بین یک تا ۲ درجه سلسیوس کاهش می‌یابد.

### تشکیل هیأت امنا

#### در بازار ضرورت دارد

معاون اجتماعی و دستگاه‌های حاکمیتی ستاد امر به معروف و نهی از منکر اصفهان گفت: تشکیل یک هیأت امنا فوری برای بازار اصفهان برای ارتقای شدن مشکلات بازار و بازآرامی آمی ضروری است. سجت الاسلام امین امینیان صبح چهارشنبه در جلسه رؤسای اتحادیه‌های این بازار و خرازی، آرایشگران زنانه و فروش لوازم آرایشی و بهداشتی اصفهان اظهار کرد: ضرورت دارد بازار معروف و نهی از منکر نهادهی است که نظارت بر اجرای قانون را دارد و هر کجا شکایتی در این خصوص پیش آید ستاد ورود پیدا می‌کند و در رفع موانع اجرای قانون تلاش می‌کند. وی گفت: باید اتاق اصناف و همچنین مسئولان ذی‌ربط در خصوص تشکیل یک هیأت امنا فوری برای بازار اصفهان اقدام کنند و مطمئناً با تشکیل این هیأت امنا بسیاری از مشکلات بازار و بازآرامی مرتفع خواهد شد. ستاد امر به معروف و نهی از منکر اصفهان در خصوص همکاری با این راستا دارد.

### حذف دوربرگردان

#### پیردرس

مدیر منطقه هشت شهرداری اصفهان گفت: بیش از ۱۰ گره اصلی ترافیکی این منطقه به‌منظور روان‌سازی عبور و مرور باز شده. همچنین نقاط حادثه‌خیز نا امنی اعتباری نیز ۵۰۰ میلیون ریال رفع شده است. علی‌قزایی با اشاره به گره ترافیکی موجود در خیابان شهید باهنر اظهار کرد: وجود دوربرگردان در مجاورت پمپ‌بنزین حاشیه خیابان باهنر موجب امن شدن خودروهای موجود در صف پمپ‌بنزین با خودروهای گه‌فقد وزن داشته، برخورد کنند که این مسئله به‌ویژه در ساعات در ترافیک، موجب اختلال در رفت‌وآمد مسیر غرب به شرق خیابان باهنر می‌شد. وی افزود با برداشتن و عمل‌آمده دوربرگردان مورد نظر مسدود شد و طبق طراحی کارشناسان و تصویب کمیته‌های فنی مرتضی، احداث دوربرگردان جدید در دستور کار این منطقه قرار گرفت که تا چند روز آینده به بهره‌برداری می‌رسد.



### رینگ لایت دوربین پشتی هواوی نوا ۱۲ چشم نوازی می کند

رندر جدیدی از گوشی هواوی نوا ۱۲ - Huawei nova12 منتشر شده که یک ریگ لایت جانب LED را روی قاب پشتی و دور دوربین آن به نمایش می گذارد. هواوی خودش را آسانه رومانیسی از گوشی های میان رده و جانب سری nova12 می کند. حال رندر جدیدی از گوشی هواوی نوا ۱۲ منتشر شده که طراحی این نویسل را به نمایش می گذارد. در پشت قاب این گوشی سه سنسور دوربین دیده می شود که یک ریگ لایت جانب LED آن ها را همراهی می کند. جزیره دوربین های این گوشی با یک حلقه گرد بزرگ دور دوربین اصلی شبیه آن چیزست که در سری نوا ۱۱ هم دیده بودیم؛ با این تفاوت که در سری نوا ۱۲ دوربین ها



### چرا گوگل اکانت های غیرفعال را حذف می کند؟

مطابق با اعلام گوگل، آخرین مهلت جلوگیری از حذف حساب های جیمیل غیرفعال در حال به پایان رسیدن است. گوگل اعلام کرد که از روز جمعه یکم دسامبر ۲۰۲۳، حساب های جیمیل غیرفعال را حذف خواهد کرد. این غول جستجوی اینترنتی قصد دارد میلیون ها حساب جیمیل که به مدت دو سال غیرفعال بوده اند را حذف کند. در صورت این اقدام، دارندگان حساب های غیرفعال، ایمیل ها، اسناد، عکس ها و ویدئوهای خود را به صورت دائمی از دست خواهند داد. در نتیجه، این غول اینترنتی اعلام کرد که یک حساب گوگل حداقل به مدت دو سال استفاده نشده باشد یا کاربر وارد آن نشده باشد، ممکن است حساب و محتوای آن در سراسر گوگل و کرک اسپیس (Google Workspace) که شامل جیمیل، داکس (Docs)، درایو (Drive)، میت (Meet) و توکوم است و همچنین یوتیوب و گوگل فوتو (Google Photos)، حذف شود. این شرکت دلیل تصمیم خود را آسیب پذیری بیشتر حساب های قدیمی در برابر



### واتساپ تایید هویت با ایمیل اضافه می کند

قابلیت تایید هویت با ایمیل سرانجام به واتساپ آمدن این قابلیت به کاربران اجازه می دهد تا حساب های خود را علاوه بر شماره تلفن، با استفاده از آدرس ایمیل نیز تایید کنند. واتساپ تمرکز خود را روی حفظ حریم خصوصی کاربران گذاشته و برای مثال، قرار است قابلیت Alternate Profile را معرفی کند که به کاربران اجازه می دهد تا یک پروفایل ثانویه برای افرادی که با آن ها نزدیک نیستند ایجاد کنند. این قابلیت همچنین برای کاربرانی که قصد ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی خود را دارند می تواند بسیار مفید باشد. حالا واتساپ قابلیت تایید هویت با ایمیل را معرفی کرده که به همان اندازه مهم است. این قابلیت، نمونه برای مواقعی مفید است که اتصال اینترنت ضعیف بوده یا در دسترس نیست. پرسونه آجرز هویت با ایمیل شامل لینک دادن یک آدرس ایمیل معتبر به حساب واتساپ کاربر می شود.



### معرفی بهترین و ضروری ترین

### پلاگین های فتوشاپ

DXO PureRAW در این زمینه مزایای بسیاری را برای شما در نظر گرفته است. با استفاده از DXO PureRAW می توانید به نوزدهای تصویر رسیدگی کنید و با افزودن رنگ و پیدایی های بافتی که در تصاویر به وجود آمده است را با روش های نوین بازاری و بهینه سازی کنید. جزئیات عالی در نمایش فایل های RAW از دیگر ویژگی های این پلاگین بوده که از طریق ابزارهای آن می توانید اصلاحات خوبی را روی تصاویر اعمال کنید. کارش، DXO PureRAW بسیار ساده بوده که شرکت سازنده برای آن رابط کاربری خوبی را در نظر گرفته است.

#### Fontself.4

پلاگین Fontself برای Photoshop و Illustrator یک ابزار ضروری بشمار میرود که با تغییر دهنده نوین آن که برای طراحان و تایپوگرافیک ها در نظر گرفته شده می تواند به ابزارهای بسیاری دسترسی داشته باشد. پلاگین Fontself امکان ایجاد فونت های سفارشی سازی را شما میدهد. رابط کاربری ساده و کارپرسنده به شما این امکان را میدهد تا نویز به آموزش تولیداتی از این ابزار کمک بگیرید. گرافیک های بزرگی وجود الگوهای هنری و بصری جذاب که از طریق Fontself توسعه یافته می تواند قدرت بالای آن را برای شما معنا کند. امکان ساخت فونت های جدید در مدت زمان کوتاه از طریق این پلاگین امکان پذیر بوده است که تنظیمات هسته ای آن مزایای بسیاری را در اختیار شما قرار میدهد. افزونه فرمت های بیت مپ و گتور پشتیبانی میکند و همین موضوع سبب شده تا تطبیق پذیری خوبی در این زمینه با برنامه ها داشته باشد. امروزه طراحان لوگو و افرادی که در زمینه طراحی بصری و هنری تصویر فعالیت دارند به سراغ Fontself آمده اند.

#### PixelSquid by Shutterstock.5

آخرین پلاگین معرفی شده در این لیست PixelSquid by Shutterstock نام داشته که این بخش یک منبع عالی برای طراحان گرافیک بوده که کمک شایسته به تصویر سازان دیجیتال نموده است. با استفاده از این ابزار قادر به اضافه کردن اشیا جدیدی به بوم های نقاشی خواهید بود. شاید، ۳ مدلی بسیاری در این لیست PixelSquid by Shutterstock وجود داشته که بدینست نمایند در این پلاگین ۲۲۴۰۰۰ شیء آماده شده وجود داشته است که این موارد می توانند به شما در زمینه های مختلفی کمک نمایند. سازندگان کولاژهای دیجیتال خوب می دانند که منبع و کارخانه گسترده در Shutterstock PixelSquid چه مقدار می تواند به آنها کمک کند. موضوعات مختلفی در این پلاگین در نظر گرفته شده که از اصلی ترین آنها می توان به وسایل نقلیه و گیاهان و انورال و شی های مختلف اشاره داشت. استفاده از این ابزار رایگان نسبت و برای دستیابی سالانه باید هزینه ۱۹۹ دلار و یا ماهانه ۱۹ دلار را بپردازید.



هوش مصنوعی به نام های ControlNet و LoRA و Generative Fill و همچنین هوش مصنوعی Stable Diffusion در این ابزار وجود داشته که بسته به نیاز خود تولیداتی از آنها کمک بگیرد. این پلاگین برای تولید تصاویر به صورت هوشمند در نظر گرفته شده که با وارد نمودن اطلاعات اولیه خود می تواند بخش خرونی تصاویری که مدنظر دارید را دریافت کند. این میحت با AI های قدرتمند تلفیق شده که شیء می تواند محیطه کاری فتوشاپ را به طرز چشمگیری گسترش دهد. موسوعی که نباید فراموش کنید رایگان نبودن این ابزار است زیرا برای دسترسی کامل آن باید هزینه ای را بپردازید.

است؟ نمی دانید ضروری ترین پلاگین های فتوشاپ کدام موارد هستند؟

#### AI Image Generation.1

مولد هوش مصنوعی به تنهایی می تواند زمینه های مختلف را به طرز چشمگیری گسترش دهد. امروزه پلاگین خوبی با الهام گیری از هوش مصنوعی توسعه یافته که امکان نصب و راه اندازی آن روی فتوشاپ امکان پذیر است. از طریق این پائل می توانید روی تصاویر بسیاری مافون کنید. مدل های مختلفی از

#### BrushBox.2

BrushBox یکی دیگر از پلاگین های کاربردی برای درگ و



### قدرتمندترین گوشی های گیمینگ جهان از راه رسیدند



مگاگیکسل بر اساس سنسور GND۵۰۰ سانسوگت و OIS و یک لنز فوق عرض ۵۰ مگاگیکسل هستند. در بخش فرم فاکتور شاهد رابط کاربری Red Magic OS۸.۰ هستیم که مبتنی بر سیستم عامل اندروید ۱۴ توسعه یافته است. هر دو محصول جدید در میک درای فناوری اتصال Wi-Fi۶E و بلوتوث ۵.۳ بوده و جک ۳.۵ میلی متری هدفون و بلستر IR را به همراه دارند. همانطور که در بخش های ابتدایی مطلب گفته شد، عمده تفاوت بین این دو گوشی قدرتمند جدید در میک به طرز فراطی و سرعت شارژ آن ها بر می گردد. گوشی در میک ۹ پرو به باتری ۶۵۰۰ میلی آمپر ساعتی مجهز شده از شارژ سیمی ۸۰ وات پشتیبانی می کند. این در حالی است که گوشی در میک ۹ پرو پلاس باتری کوچکتر ۵۵۰۰ میلی آمپر ساعتی با پشتیبانی از شارژ سریع ۱۶۵ واتی را به همراه دارد. هر دو گوشی در رنگ های مشکی، سفید شفاف و مشکی شفاف عرضه می شوند. Red Magic Pro قیمت ۲۶۰ دلار برای نسخه پایه ۲۵۶۸ گیگابایتی و قیمت ۲۶۱ دلار برای نسخه های شفاف ۵۱۲/۱۲ گیگابایتی قابل سفارش است. در مقابل گوشی Red Magic Pro قرار دارد که با پرچم قیمت ۷۵۰ دلار برای نسخه ۱۶/۱۶ گیگابایتی شروع شده و به ۹۸۷ دلار برای بالاترین مدل آن ۲۴ گیگابایت و ۱۶ ترابایت حافظه ذخیره سازی می رسد.

مولد پر استفاده در این دو گوشی گیمینگ می تواند شاکت گسترده روشنایی ۱۶۰ نیت را ارائه دهد. یک حسگر اثر انگشت UD نیز در بخش جلویی گوشی وجود دارد که کاربرد دوگانه داشته و می تواند به عنوان نمایشگر قلب نیز مورد استفاده قرار گیرد. گوشی در میک ۹ پرو ۱۲ گیگابایت حافظه LPDDR۵X و ۲۵۶ گیگابایت حافظه ذخیره سازی UFS۳.۰ عرضه می شوند. این در حالیست که گوشی در میک ۹ پرو پلاس با پیکربندی ۱۶ گیگابایت رم و تا ۱ ترابایت حافظه ذخیره سازی معرفی شده است. هر دو گوشی دارای سیستم خنک کننده به روز شده ICE۱۲ هستند که در مجموع مساحت ۱۰۸۲ میلی متر مربع را پوشش می دهد. طبق ادعای شرکت تولید کننده، حافظه ذخیره سازی جدید می تواند تا ۱۸ درجه سانتی گراد دمای کلی گوشی را کاهش داده و به یک لایه گرانی در زیر صفحه نمایش مجهز شده است. در نهایت این گرما به یک کاتالوهای بزرگ می رسد که درون آن یک فن با سرعت ۳۲۰۰ دور در دقیقه وجود دارد. گفته شده که این فن می تواند تا ۲۰ درصد عملکرد سیستم خنک کننده را بهبود بخشد. هر دو گوشی Red Magic Pro و Red Magic Pro+ دارای فریم آلومینیومی و صفحه پشتی کاملاً مسطح شیشه ای در بخش پشتی هستند. بخش دوربین های پشتی بدون بیرون زدگی طراحی شده است. پیکربندی دوربین این دو گوشی گیمینگ در میک شامل دوربین اصلی ۵۰

چند روز قبل اولین ویدئو تصاویر از گوشی های در میک ۹ پرو در فضای مجازی افشا شده و نشان داد که با محصولات گیمینگ رده بالای مواجه خواهیم بود. حال این گوشی به همراه برادر بزرگ تر خود رومانیسی شده و به نظر می رسد که واقعا با غول های گیمینگ قابل حمله سرساکار خواهیم داشت. گوشی گیمینگ Red Magic Pro و Red Magic Pro+ به تازگی معرفی شده و به نظر می رسد که حالا قدرتمندترین گوشی های گیمینگ مواجه هستیم. از برجسته ترین مشخصات فن این گوشی های گیمینگ می توان به استفاده از چیپست قدرتمند اسنپدراگون ۸۰۸ نسل ۳ در آن ها، طراحی ظریف، کلیدهای شانه ای و فن های خنک کننده مجهز به سیستم نورپردازی RGB اشاره کرد. این دو گوشی از نظر سخت افزارهای اصلی با یکدیگر تفاوتی نداشته و تنها در بخش های مانند ظریفی، شارژر و طراحی حافظه در متفاوت هستند. هر دو گوشی سری Red Magic Pro به صفحه نمایش ۶.۸ اینچی تحت AMOLED مجهز شده و رزولوشن ۱۱۱۶ در ۲۳۸۰ پیکسل نرخ تازه سازی ۱۲۰ هرتز و حافظه های برقی بدون بریدگی قابل مشاهده را در اختیار کاربر قرار می دهند. در بالا و زیر این صفحه نمایش جذاب یک دوربین سلفی ۱۶ مگاگیکسل در نظر گرفته شده است.

### در طول روز اصلا نخوابید!

یک پژوهشگر و در مانگر اختلالات خواب با اشاره به آسیب های بسیار خواب روزانه برای سلامت بدن، از تمام افراد و بویژه کارمندان خواست بعد از برکت از سر کار نخوابند.

دکتر علی زرگینی با بیان اینکه یک ساعت بیولوژیک داشته که فعالیت های خود را بر اساس آن تنظیم می کند، گفت: این ساعت بیولوژیک را با ناشی نور خورشید وفق داده و بر اساس آن ترشح هورمون های بدن را تنظیم می کند. بنابراین هرگونه جابجایی در ساعت خواب افراد بدن را دچار آشوب کرده و موجب اختلال در ترشح هورمون های بدن می شود.

زرگینی با مضمون داشتن خواب روزانه گفت: خواب فقط مختص است

در طول مدت خواب شبانه هورمون های مورد نیاز ترشح می شود و اگر فردی در طول روز بخوابد بدن به تصور اینکه شب شده دستور ترشح هورمون داده و این امر مشکلاتی برای بدن بوجود می آورد.

وی افزود: تحقیقات بسیاری مضر بودن خواب روزانه را تایید کرده و این خواب می تواند آسیب هایی برای بدن به همراه داشته باشد که از جمله ضریان قلب، ضعف شدن سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان اشاره کرد.

این پژوهشگر اختلالات خواب گفت: مسافه نامه بسیار شده که افراد و بویژه کارمندان بعد از برکت از سر کار و آمدن به خانه سر میایند، خوابند

هشدار دهنده از سوی مغز است که نشان می دهد ساعت بیولوژیک بدن به هم ریخته است.

زرگینی گفت: برخی افراد تصور می کنند اینکه هشت ساعت در طول شبانه روز بخوابند کافی است و مهم نیست چه زمانی بخوابند. بطور مثال تقسیم بندی می کنند که شش ساعت شب بخوابیم و دو ساعت هم روز بخوابیم که مجموعاً هشت ساعت شود. در حالی که خواب روز حتی اگر چند ساعت باشد به هیچ وجه جایگزین یک ساعت خواب شب نمی شود و علاوه بر این با آسیب هایی برای بدن همراه است.



### در هفته چند تخم مرغ بخوریم؟

تخم مرغ به طور کلی در گروه بهترین مواد غذایی قرار می گیرد و مصرف منظم آن می تواند کیفیت رژیم غذایی ما را تقویت کند. البته به این شرط که از روش های سالم مثل آب پز کردن برای آماده سازی تخم مرغ استفاده کنیم. با این حال، زیاده روی در مصرف هر خوراکی یا غذائی حتی تخم مرغ، می تواند پیامدهای منفی و ناخواسته ای را به دنبال داشته باشد.

هر وعده مصرفی از تخم مرغ برابر است با یک تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ. توصیه انجمن قلب آمریکا (AHA) این است که بیشتر از روزی یک عدد تخم مرغ مصرف نکنید. متخصصان مایو کلینیک می گویند که بیشتر افراد سالم می توانند در طول هر هفته، ۷ عدد تخم مرغ کامل بخورند بدون این که به سلامت شان آسیب برساند (البته آنهایی که نمی توانند که روش هایی مثل سرخ کردن برای آماده سازی تخم مرغ مناسب نیستند).

با این حال، افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا دیابت باید با پزشکان معالج شان درباره محدودیت استفاده از تخم مرغ مشورت کنند. اما زیاده روی در مصرف تخم مرغ چه پیامدهای زیان باری دارد؟

#### ۱. کلسیوم بیش از حد دریافت می کنید

اگر چه متخصصان برای چندین دهه بر این باور بودند که کلسیوم موجود در زرده تخم مرغ مستقیماً با افزایش کلسیوم خون ارتباط دارد، اما اکنون این تصور به نظر می رسد که دیگر ویژگی های رژیم غذایی و سابقه سلامت افراد می تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد. با این حال، تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی از کلسیوم است و زیاده روی در مصرف آن (مصرف چندین عدد تخم مرغ در روز) به سلامتی می تواند دریافت کلسیوم را از محدوده کنترل و استاندارد خارج کند.

#### ۲. خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد

اگر متخصصان تاکنون می گفتند که مصرف یک عدد تخم مرغ در طول روز، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش نمی دهد، حتی بعضی از مطالعات نشان داده اند که مصرف یک عدد تخم مرغ آب پز در روز، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را هم کمتر می کند. با این حال، اگر میزان استفاده روزانه از تخم مرغ به ۴ تا ۳ عدد برسد، شرایط کاملاً تغییر می کند. هر عدد تخم مرغ حدود ۱۹۰ میلی گرم کلسیوم دارد، در حالی که میزان کلسیوم موجود در تخم مرغ غذایی افراد سالم نباید از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز بیشتر باشد. بنابراین، مصرف ۴ تا ۳ عدد تخم مرغ در روز، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و همچنین خطر مرگ را حدود ۱۷ درصد بیشتر می کند.

#### ۳. دروزن، تار، بیشتر می شود

اگر ثابت دارید که در وعده صبحانه از تخم مرغ در کنار غذاهای سنگین مثل انواع فراورده های گوشتی، پنیکها، قهوه های خامه دار... استفاده می کنید، بعد از مدتی حتی با اضافه نمودن مواجه خواهید شد زیرا با این کار در حال دریافت کالری بسیار زیادی در وعده صبحانه هستید. برای اینکه هم وزن و هم سلامت تان را در محدوده مطلوب نگه دارید، سعی کنید که در وعده صبحانه از یک عدد تخم مرغ آب پز در کنار اسفنج یا کوفه فرنگی استفاده کنید. افزودن انواع سبزیجات و میوه های رنگارنگ به تخم مرغ آب پز می تواند یک غذای سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی را در اختیار شما بگذارد.

#### ۴. خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد

یکی از مطالعات سال ۲۰۰۹ نشان می دهد که اگر میزان مصرف تخم مرغ بیشتر از ۷ عدد در هفته باشد، خطر ابتلا به دیابت به نسبت به دیگر افراد افزایش می یابد. با این حال، مصرف متعادل و کنترل شده تخم مرغ (۱ عدد در روز و ۷ عدد در هفته) می تواند به کنترل قند خون و حساسیت به انسولین کمک کند و از این نظر برای افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ مفید باشد.



## خارش کف دست

### خبر از پول می دهد یا بیماری؟



خارش کف دست به دلیل وضعیت های متفاوت پوستی اتفاق می افتد که گاهی اوقات نشانه ای از یک مشکل جدی در بدن فرد می باشد. خارش کف دست چپ و راست یا یکدیگر متفاوت است و می تواند علامت های مختلفی داشته باشد. بعضی از افراد معتقدند که خارش کف دست نشان دهنده رسیدن پول به دست فرد است. اگرچه که اینها فقط حدس و گمان است. به طور کلی ۶ دلیل برای خارش کف دست وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد.

#### اگزامای دست

طبق مطالعات انجام شده تقریباً ۱۰ درصد از افرادی که زندگی می کنند، دچار اوقات زخم شدن آن شیوع ندارد اما علاوه بر خارش دست، باعث قرمز شدن پوست، خشکی و گاهی اوقات زخم شدن آن می شود.

#### معمولاً افرادی که دستشان بیش از حد در معرض رطوبت و یا مواد شیمیایی خاص می باشد، بیش از بقیه دچار اگزما می شوند. محصولات شیمیایی مثل شوینده های لباس و موویند می توانند عاملی برای

اگر زمانی که دست های لاتکس، ضد عفونی کننده ها، مواد ضد باکتری، خاک و گرد و غبار با کلر دارد.

#### دیابت

زمانی که فرد به دیابت مبتلا باشد، قند خون او به شدت بالا می رود و در نتیجه پوست خشک و با خارش همراه خواهد بود. این وضعیت معمولاً با قرمزی پوست همراه خواهد بود.

#### واکنش به دارو

گاهی اوقات خارش کف دست مسی تواند نتیجه مشکلاتی در مدده فرد باشد. زمانی که واکنش های آلرژیک به یک دارو پیدا آید، ممکن است فرد از خارش خارش دست را ایجاد کند. آسیب دیدن عصب دست معمولاً به سندروم تونل کارپال نیز می انجامد. این سندروم فشار زیادی روی عصب دست وارد می کند و باعث می خسی، خارش و درد می شود.

#### مشکلات کبدی

یکی نوع اختلال از سیستم خونرسانی در بدن وجود دارد که در کبد به وجود می آید و خارش دست را با خود همراه دارد. علاوه بر این، حالت تهوع، درد استخوان، اسهال، ادرار تیره یا عرق و پرفران نیز از علائم دیگر می باشد.

## درمان

زمانی که فرد به دیابت مبتلا باشد، قند خون او به شدت بالا می رود و در نتیجه پوست خشک و با خارش همراه خواهد بود

#### درمان خارش کف دست

عوامل مهمی در جلوگیری از خارش دست وجود دارد. یکی از ما هاین است که همیشه دستتان را مرطوب نگه دارید؛ مخصوصاً بعد از زمانی که آن ها را می شوئید. درمان بر اساس علت های خارش کف دست برای افراد مختلف متفاوت می باشد. درمان های پیشنهادی شامل موارد زیر است:

- یک دستمال خشک و مرطوب تمیز را روی کف دست خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید تا خارش از بین برود. همچنین می توانید از کیسه یخ استفاده کنید که معمولاً موثر است.**
- استروئیدها** توانایی کاهش خارش و قرمزی کف دست را دارند. می توانید این داروها را به راحتی از داروخانه تهیه کنید. از کرم های استروئیدی استفاده کنید زیرا استفاده از آن ها در مدت زمان طولانی باعث نازک شدن پوست دست می شود.
- پروپوبکترین** افراد مبتلا به اگزما یا خارش های شدید به درمان های مربوط به نوروپاتری و واکنش نشان می دهند. کافیت دستان خود را زیر این نور خاص قرار دهید تا نازک شده های فراینش از بین برود و علائم خارش دست شما کاهش پیدا کند.
- مرطوب کردن پوست** مرطوب کردن اغلب به کاهش خارش کمک می کند. باید دستتان را مرطوب کنید داخل پنجگانه نگهداری کنید تا اثرپذیری آن افزایش پیدا کند. اگر خارش دست شما به دلیل اگزما باشد، مرطوب کردن دست بعد از شستن آن بسیار مهم خواهد بود و خشکی آن را از بین می برد.
- بعد از مرطوب کردن دست شما با پاک کننده های خانگی استفاده کنید.

## اهمیت وزن ایده آل در پیشگیری از یک سرطان

فشار خون نیستند و چربی خون شان نیز متعادل است. در نتیجه، برخلاف انتظار، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و ناراحتی های قلبی عروقی در این افراد بیشتر از دیگران نیست اما آیا از نظر سرطان نیز چنین وضعیتی صدق می کند؟ برای بررسی این فرضیه، محققان وجود پولیپهای آدنوماتوز کولون را در ۱۸ هزار نفر با میانگین سنی ۴۰ سال بررسی کردند. این پولیپها توده های پیش سرطان هستند که به تدریج پیشرفت کرده و به سرطان کولون تبدیل می شوند. بنابراین، نشانگر مشخصی از خطر ابتلا به این بیماری در سال های آینده است. محققان همچنین دریافته اند که افراد مبتلا به اضافه وزن که وضعیت متابولیسم طبیعی دارند، ۱۷ درصد بیشتر از افرادی با وزن طبیعی در معرض خطر پولیپهای آدنوماتوز کولون و در مورد افراد چاق، این خطر تا ۴۵ درصد افزایش پیدا می کند. در مورد پولیپهای پیشرفته که روند سریع سرطانی شدن دارند این مسئله بازتر است و زمینه خطر در افراد دچار اضافه وزن به ۵۰ درصد افراد چاقی به ۶۰ درصد می رسد.

با توجه به افزایش زمینه خطر سرطان کولون در افراد چاق، یکی از بهترین اقدامات پیشگیرانه در این بیماری، حفظ تناسب اندام و سبک زندگی سالم است. به نظر می رسد حفظ وزن مناسب با رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، مصرف متعادل گوشت قرمز و ورزش منظم می تواند تا ۷۵ درصد خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش دهد.



## اقدامات اورژانسی در مواجهه با مسموم ترافیکی

خارش یا بریدگی جزئی همراه با خونریزی را چک کنید. خونریزی ناشی از آسیب جزئی با فشار موضعی به راحتی کنترل می شود. وی در ادامه با بیان اینکه با قراردادن پارچه ای تمیز روی خراش، فشار دادن موضع و در صورت امکان بالاتر از سطح قلب نگه داشتن عضو آسیب دیده می توان مداخله خود را کنترل کرد، گفت: البته اگر آسیب وسعت زیادی داشته باشد، نیاز به مراجعه به فرقی دارد.

عضویت علمی دانشگاه تصریح کرد: باید در نظر داشت در این شرایط هیچ کاری به تنهایی در دست پیش نمی رود. بعد از ارزیابی وضعیت بیمار و اقدامات اولیه، باید فوراً از تیرهای تخصصی امدارسان درخواست کمک کنید.

وی افزود تا رسیدن نیروهای امدارسان، بیمار باید در وضعیت پایدار نگه داشته شود. تحرک و اضطراب خونریزی را تشدید می کند. به بیمار آرامش و اطمینان دهید که برخطر است، ممکن است منجر به آسیب رسیدن به اعصاب و عروق و بروز اختلالات حسی و خونرسانی شود. در صورت شکستگی نیز اندام را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم و خونریزی به حداقل برسد و اگر جرح او هر وسیله ای در دسترس بود، آن را بر آن ثابت نگه داشتن عضو استفاده کنید.

وی در ادامه عنوان کرد: علاوه بر شکستگی، بریدگی و ضرب دیدگی، ستون فقرات و گردن نیز به توجه ویژه دارد. اگر فردی در محلی سقوط کرده از روی موتور به زمین افتاده یا هر اتفاقی که منجر به آسیب رسیدن به چند ارگان شود، اولویت بررسی وضعیت بیمار، ثابت نگه داشتن سر، گردن و ستون فقرات فرد است.











### جهانبخش حق داشت...!

ستاره ایرانی فاینورد برای سومین مسابقه پایایی ملی و باشگاهی توانست به میدان برود. علیرضا جهانبخش که در ترکیب تیم ملی ایران مقابل هنگ کنگ قرار گرفته بود و بخاطر آسیب دیدگی از ناحیه همسترینگ تمویض شده پس از آن در یک دیدار لیگ هلند حضور نداشت و سه شنبه شب هم در لیست بازی با آنتیکو مادرید قرار نگرفت. جهانبخش پس از چهار بار حضور تمویض در چهار مسابقه مرحله گروهی این فصل لیگ قهرمانان اروپا و گلزنی در دیدار مقابل سلتیگ اسکاتلند، در بازی برگشت برابر آنتیکو مادرید در فهرست نفرات تیم دیده نمی شد. جهانبخش پس از تمویض در دیدار تیم ملی ایران مقابل هنگ کنگ بطری آب را بخاطر عصبانیت از مصدومیت به زمین کوید کرده حالا مشخص می شود حق داشت آن کار را انجام بدهد!

### طارمی مشتری های جدید پیدا کرد

پس از بازی پورتو و بارسلونا، سایت «triballfootball» گزارشی از وضعیت نقل و انتقالات فوتبال در اروپا منتشر کرد که در بخشی از آن به مهدی طارمی پرداخته است. در مطلب این سایت آمده است: طارمی مطمئن یکی از مهاجمانی خواهد بود که بیشتر مورد توجه قرار خواهد گرفت. قرارداد این بازی با پورتو در پایان فصل به پایان می رسد و او قصدی برای تمدید قرارداد خود ندارد. باشگاه های از عربستان سعودی و ایتالیا خواهان جذب این بازیکن ایرانی هستند. تیم های الشباب و الاهلی ملاکراتی را با نزدیکان طارمی داشته اند. همچنین در تابستان گذشته باشگاه میلان تلاش زیادی را برای به خدمت گرفتن این بازیکن انجام داد که نیمه می نداشت. علاقه ای میلانی ها به جذب طارمی از بین نرفته و در کنار آنها مستولان اینتر هم مایل به جذب این مهاجم گلزن هستند.

### شکایت همسایه ها از بازیکن استقلال!

بازیکن استقلال به دلیل رفت و آمدهای متعدد به منزل شخصی اش با شکایت از طرف همسایگان خود مواجه شده است. در پی شکایت تعدادی از همسایگان یکی از بازیکنان تیم فوتبال استقلال پورنده وی که در داندسرای انقلاب به حالت تعلیق در آمده بود مجدداً به جریان افتاد. ماجرا از این قرار است که یکی از بازیکنان تیم استقلال که ساکن شهرک غرب است به دلیل رفت و آمدهای فراوان به منزلش با شکایت تعدادی از همسایگان محل سکونت خود مواجه شده و در سال ۱۴۰۱ پورنده به جریان افتاد است. در این ماجرا درگیری هایی بین بازیکن استقلال و یکی از ساکنان محل مورد نظر اتفاق افتاده که منجر به شکایت از وی در دادسرا شده اما در نهایت پورنده به این سمت پیش رفت که اگر مشکلات تکرار شود دوباره پورنده به جریان بیفتد و حال نیز این پورنده دوباره جریان ساز شده است. این بازیکن استقلال که در یکی از پست های عقب زمین بازی می کند در شهرک غرب آپارتمانی را اجاره کرده اما منزل اصلی وی در بلوار فردوس غرب تهران بوده و اجاره به نام وی و آدرس منزل اصلی وی ارسال شده است. همسایگان بازیکن مورد نظر علیه وی استیضاحی را هم جمع آوری کرده و در اختیار دادگاه قرار داده اند.

### کارت نارنجی از سال آینده وارد دنیای فوتبال می شود

کارت نارنجی از فصل ۲۰۲۵-۲۰۲۴ وارد دنیای فوتبال می شود و بازیکنی که در حین بازی از داور کارت نارنجی بگیرد، برای ۱۰ دقیقه از زمین اخراج می شود. اتحادیه فوتبال در فوتبال در نظر دارد از فصل آتی و در لیگ های بزرگ مانند لیگ برتر انگلیس همانند رشته ورزشی راگبی، کارت نارنجی را وارد حوضه داوری فوتبال کند. کارت نارنجی برای حالتی استفاده می شود که هنگام روی دادن یک خطا، کارت زرد برای آن صحنه کم تلقی شود، اما کارت قرمز نیز بسیار سختگیرانه باشد و در این حالت کارت نارنجی که وضعیت بین زرد و قرمز دارد برای داور خاکی توسط داور در نظر گرفته خواهد شد.

### پیروزی نساجی پس از یک سال و هفت ماه!

نساجی در ورزشگاه آزادی به کمک های سنگین عادت کرده بود و بردهای متوال مومای سینی این روند را به کلی قطع کرد. این سه امتیاز در ۲۰۰ روز بعد از آخرین برد نساجی به دست آمد! نساجی آخرین مرتبه در ۱۷ شهریور ۱۴۰۲ مقابل همنی تیم هم در برابر چاب قدر بود و بعد از آن در مقابل الهلال عربستان، ملوان بندر انزلی، الوصل و اراک، نوبهار (در دو بازی)، تراکتور و ذوب آهن شکست خورد و همچنین موفق شد بازی با سپاهان به یک امتیاز دست یابد. اما حالا به نظر می رسد طمس که از هند آغاز شد با بازی در مقابل این تیم خاتمه یافته تا تیم رحمتی دوباره لیگ خود را بازی نکات جالب دیگری بازی این تیم بود که نساجی بار دیگر دوباره در ورزشگاه آزادی به برد رسید. این تیم پس از یک سال و ۷ ماه و چهار روز با به عبارتی دیگر بعد از ۵۸۲ روز بازی در فینال جام حذفی مقابل الوصل موفق اراک به برد برسند. آنها در این مدت در این ورزشگاه دو بار با استقلال و یک بار با تیم های پرسپولیس، الهلال و نوبهار دیدار کرد که در تمامی آنها شکست خورد و تا ثبت ۱۸ گل زده و ۱۸ گل خورد آمدی فاجعه وار در ورزشگاه آزادی به ثبت رسانده بود که حالا این بار بر دو گل مقابل نماینده فوتبال هند به دست فراموشی سپرده شد.

### یک بازی تدارکاتی دیگر در دستور کار قلعه نویی



پیرو در خواست قلمه نویی، یک بازی برای چهاردهم دی ماه نیز در نظر گرفته شده اما هنوز قطعی نشده و فدراسیون فوتبال به دنبال بازی برای تپالی شدن این دیدار است. هجدهمین دوره جام ملت های آسیا از بیست و دوم دی ماه سال جاری در کشور قطر آغاز می شود و تیم فوتبال ایران اولین بازی خود را ۲۴ دی ماه مقابل فلسطین در ورزشگاه اجو کشین سیتی برگزار خواهد کرد. ایران در گروه C علاوه بر فلسطین، با هنگ کنگ و امارات همگروه است. طبق برنامه از قبل تعیین شده اردوی تیم ملی از ۱۲ دی ماه آغاز می شود. امیر قلمه نویی در خواست دوباره تدارکاتی برای تیم ملی پیش از شروع جام ملت ها را داده که یکی از آنها تپالی شده است و ملی پوشان ۱۹ دی در قطر و پست درهای بسته برابر آمونزی قرار می گیرند. پیرو در خواست قلمه نویی، یک بازی برای چهاردهم دی ماه نیز در نظر گرفته شده اما هنوز قطعی نشده و فدراسیون فوتبال به دنبال بازی برای تپالی شدن این دیدار است. پیش از این قرار بود ایران و ژاپن در دیداری دوستانه بدون ژوئنو های شان به مصاف هم بروند که ظاهراً به نتیجه نرسیده است.

### احتمال حضور تزارها در لیگ برتر کشتی ایران



سایت کشتی داغستان از حضور هفت قهرمان روسی این رشته در مرحله نهایی لیگ برتر کشتی ایران خبر داد. لیگ برتر کشتی آزاد ایران از ۱۸ مهر آغاز و هفت تیم در آن با هم به رقابت پرداختند. در پایان مرحله گروهی این مسابقات تیم هونتا میازانو، پاس تهران، بانک شهر و دانشگاه آزاد اسلامی به عنوان تیم های برتر به مرحله نیمه نهایی صعود کردند. دیدارهای مرحله نیمه نهایی، ردمندی و فینال لیگ برتر کشتی ایران روز جمعه (۱۰ آذرماه) در سالن شهید هفتم نیز تهران برگزار و در پایان آن قهرمان این فصل لیگ برتر کشتی آزاد معرفی خواهد شد. در لیگ کشتی هر تیم می تواند ۲۵ کشتی گیر را در ترکیب داشته باشد که سه کشتی گیر آن می توانند از قهرمانان خارجی باشد. قانون جذب کشتی گیران در مراحل پایانی لیگ برتر موجب شده تا تکاپوی تیم های متحمل کشتی ایران برای جذب ستاره های سرشناس کشتی آزاد ایران و جهان در این روزها بیشتر شود و اخباری از حضور قهرمانان روسی در دیدارهای پایانی لیگ برتر کشتی آزاد به گوش می رسد. سایت داغستان با اشاره به هیجان در دور پایانی رقابت های لیگ کشتی آزاد ایران نوشت: زائو، لو کوفت، عباس گاردوی ماگوموف، شامل مدوف، ماگوموف سول گازی و ماگوموف، آلتالک شریف، زائو، ریک میداکوف و زائو، یانوفوف، آزادکاران روسی هستند که به ایران سفر کرده تا در مرحله پایانی لیگ کشتی هر تیم ایرانی مدعی به میدان بروند. گفته می شود آزادکاران روسی به احتمال زیاد با ۲ تیم بانک شهر و انبوه سازان هونتا قرارداد امضا خواهند کرد.

نور افکن خودش را برای تیم فصل دوم آماده می کند

## امید سپاهان و تیم ملی به بازگشت «امید»

یکی از اعضای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در خصوص زمان اجرای محرومیت مدافع تیم فوتبال سپاهان توضیح کوتاهی داد. تیم های فوتبال سپاهان و پرسپولیس در هفته دوم لیگ برتر در ورزشگاه نقش جهان اصفهان به مصاف هم رفتند که این بازی با برتری یک بر صفر زرد پوشان به پایان رسید. در حاشیه این بازی امید نورافکن که به دلیل صاف شدن کارت بازی و مصدومیت نمی توانست سپاهان را همراهی کند، در مواجهه با اربابان پرسپولیس، قزاقی را از خود نشان داد که با واکنش باشگاه پرسپولیس همراه شد و مستولان این باشگاه از نورافکن و باشگاه سپاهان به کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال شکایت کردند. پس از شکایت پرسپولیس ها از نورافکن، این بازیکن با انتشار پیامی در صفحه مجازی خود عذرخواهی کرد. اما فدراسیون فوتبال آرای انضباطی در خصوص پرونده نورافکن را روز سه شنبه ۷ آذر اعلام کرد که بر اساس مدارک دفاع سپاهان از یک جلسه همراهی با تیم خود محروم و به پرداخت یک میلیارد ریال محکوم شد. در آرای کمیته انضباطی آمده است که یک جلسه محرومیت این بازیکن قطعی است اما در خصوص جریمه نقدی، می تواند اعتراض کند تا کمیته استیناف به این موضوع رسیدگی کند. نورافکن تاکنون فرصت بازی برای سپاهان را در این فصل به دست نیاورده است و نام او در لیست این تیم دیده نمی شود. یکی از اعضای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در خصوص زمان اجرای یک جلسه محرومیت نورافکن گفته: هر زمان که نام نورافکن به لیست تیم سپاهان اضافه شود در اولین بازی او حق همراهی تیم خود را نخواهد داشت. باشگاه سپاهان اعلام کرده که هنوز مصدومیت نورافکن بهبود نیافته و این تا قیاسی بعد است که او پیش از پایان نیم فصل توانمند زرد پوشان را در لیگ برتر همراهی کند و احتمالاً حکم اجرای محرومیت او به نیم فصل دوم کاهش کند.

## 03

### ورزشکار اصفهانی سرپرست فدراسیون شد

مهدی مبینی با حکم وزیر ورزش و جوانان به عنوان سرپرست فدراسیون دو میدانی منصوب شد. کومرث هاشمی همچنین برکزی مجمع انتخابی رئیس سازمان فضایی هیئت فدراسیون در اسبق و قرا را مورد تأکید قرار داد. مهدی مبینی از ورزشکاران آن و بدینگی و از مدیران وزارت ورزش و جوانان و قهرمان ملی دو میدانی ایران است که پیش از این نیز سرپرست فدراسیون دو میدانی جمهوری اسلامی ایران و مدیر کل دفتر توسعه آموزش های پایه و استعدادهای وزارت ورزش و جوانان بوده است.

## 02

### هیات فوتبال اصفهان از نونام شکایت کرد

مدیر روابط عمومی هیات فوتبال اصفهان از شکایت این هیات از جواد نونام سرمری تیم استقلال تهران در پی حاشیه مسابقه اخیر استقلال ذوب آهن اصفهان در ورزشگاه فولادشهر خبر داد. احمد رضا ضادی اظهار داشت: نونام در پی غیر اخلاقی و بی احترامی در حین بازی و در زمان استراحت تیم خود با بازیکنان استقلال اصفهان و بازیکنان استقلال از هیات فوتبال استان و باشگاه ذوب آهن مستند و گزارش کامل خود را آماده و کمیته انضباطی فدراسیون ارسال کرد. مدیر هیات فوتبال اصفهان تصریح کرد: این شاهدین با اقرار یک از سوی سرمری استقلال بدویم.

## 01

### انتخاب داور اصفهانی برای المپیک

کتیون اشرف، مربی اصفهانی و نابینا رئیس فدراسیون قایقرانی به عنوان داور اسلامو المپیک پاریس انتخاب شد. با اعلام فدراسیون جهانی کوانتینگ، داوران منتخب قایقرانی اسلامو المپیک پاریس معرفی شدند که نام کتیون اشرف را این بین به چشم می خورد. اشرف در دور بین المللی اسلامو کشورمان که پیش از این در مسابقات کوانتینگ از جمله قهرمانی جهان، قهرمانی آسیا فضیلت کرده است، این بار به عنوان اولین داور زن ایرانی در مسابقات قایقرانی اسلامو داری خواهد کرد.



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

همانا ثروت و فرزندان، محصول دنیا و فانی شدنی و عمل صالح زراعت آخرت است، گر چه گاهی خداوند هر دوی آن را به ملت‌هایی خواهد بخشید. از خدا در آنچه اعلام خطر کرده است بر حذر باشید. از خدا آنگونه برسید که نیازی به عذر خواهی نداشته باشید.

مولا علی (ع)

مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان در آیین افتتاح پروژه‌های این منطقه مطرح کرد:

## دغدغه مردم خروج عاشق آباد از بن بست است



دربار قدرتی پور  
سیست و دومین برنامه به احترام اصفهان با حضور مدیران شهر و شورا، جمعی از رسانه ها و مردم منطقه ۱۲ برگزار شد.  
این سری از برنامه های شهرداری مربوط به پروژه های منطقه ۱۲ شهرداری بود که با هزینه ای بالغ بر ۳۳۶ میلیارد تومان، افتتاح، کالنگ زنی و بهره برداری شد.  
در این افتتاح سالن چند منظوره یادمان شهید گنم نام شمال شهر اصفهان، مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه امروز ۱۰ پروژه فرهنگی، اجتماعی و ورزشی و عمرانی خدماتی و ترافیکی

رساله در ادامه، یکی از درخواست های مردم محله عاشق آباد را خارج شدن این محله از بن بست برشمرد و گفت: این مشکل، سال ها است جزو دغدغه های مردم بوده و امیدواریم با بازگشایی دو گلوگاه در محله عاشق آباد و تبدیل شدن به خیابان بتونیم مشکلات ترافیکی این محدوده را رفع و در پی تحقق خواسته مردم باشیم.  
مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان در ادامه با اظهار امیدواری از اینکه سال آینده فاز نخست پردیس خانواده در این منطقه به بهره برداری برسد بیان کرد: احداث بهره برداری از یادمان شهید گنم نام در پارک ملت که با زیباترین معماری ساخته شده موجب رضایتمندی شهروندان شده است و مکانی است برای اقامت مختلف و همچنین سیاحتی، فرهنگی و هیأت های عزاداری و همچنین میزگرد و پاتوق.  
رساله همچنین در این مراسم با اشاره به شرایط میدان شهید علیخانی اظهار داشت: این میدان نیاز به تقاطع غیر همسطح داشت و با توجه به اینکه اطراف میدان شهید علیخانی مجتمع تجاری موجود دارد ممکن بود ترافیک به آن بازگردد، از این رو نیازمند احداث تقاطع غیر همسطح در این نقطه بودیم چرا که بزرگ ترین ایستگاه مترو نیز در این محدوده قرار دارد و این نقطه از پرتددترین محله ها از لحاظ عبور و مرور و مسافرت و نیاز به ساماندهی و ایستگاه ترافیک است.  
وی ادامه داد: با توجه به اینکه میدان شهید علیخانی از قبل ساخته شده بود، اما اکنون تبدیل به گلوگاه

شده و موجب ترافیک است، از این رو با اصلاح هندسی و ترافیکی، چهار راه ضلع شرقی میدان اجرا شد و هم اکنون شهروندان از وضعیت ترافیکی این نقطه از شهر رضایت دارند.  
مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان با بیان اینکه پروژه میدان علیخانی با ۱۲ میلیارد تومان هزینه اجرا شده است تصریح کرد: پارکینگ ابتدای خیابان خیابان شهید مطهری نیز از دیگر پروژه های است که به بهره برداری رسید و ۱۸۰ میلیارد تومان هزینه تملک و پنج میلیارد تومان هزینه اجرای آن بوده است که در اختیار شهروندان قرار گرفت.  
رساله ادامه داد: با احداث پارکینگ ابتدای خیابان شهید مطهری، شهروندان برای سفر به جنوب و مرکز شهر می توانند با پارک خودرو خود در این مکان، با استفاده از مترو سفر شهری خود را انجام دهند که این اقدام موجب کاهش ترافیک خودرو در مرکز شهر می شود.  
مدیر منطقه ۱۲ ادامه داد: افتتاح پارکینگ در این میدان و احداث خیابانی به طول ۳۲ متر و عرض ۲۰ متر باعث باز شدن گلوگاه خیابان امام خمینی (ره) شد.  
رساله گفت: همچنین در شهرک مهدیه زمین بابری بود که تبدیل به زمین چمن شد و نگهداری آن به مردم محله واگذار شد که با محوریت محله محور نگهداری شود.  
مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان در ادامه گفت: کلنگ زنی احداث فرهنگسرای گلنگ که برای

احداث ۳۲ میلیارد در دو بخش تملک و اجرا اعتبار پیش بینی شده است نیز از دیگر پروژه های است که در دو بخش تملک و اجرا خواهد شد.  
وی ادامه داد: از دیگر دغدغه های مردم، مسجدی است که در وسط میدانی در عاشق آباد قرار دارد که در این راستا قرار است این دغدغه با طراحی و ساخت مسجد جدید برطرف شده و مسجد جدید در دو طبقه پیش بینی شده که سال آینده به بهره برداری می رسد.  
فاز نخست پردیس از دیگر برنامه های بود که مدیر منطقه ۱۲ در این بیان به آن اشاره کرد و گفت: سال آینده فاز نخست پردیس خانواده در منطقه ۱۲ به بهره برداری خواهد رسید.  
وی افزود: همچنین پارک در حاشیه محله محمودآباد در مسیر کارگاه صنعتی احداث شده بود که با توجه به موقعیت جغرافیایی، دور از محله و پرت بود و نیاز به ساماندهی داشت که در این راستا دور از دور پارک دیگری احداث خواهد شد. ■■■  
امام جمعه شمال شهر اصفهان هم در آیین افتتاح یکی از این پروژه های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان در بوستان ملت با عنوان یادواره شهید گنم اظهار داشت: برخی افراد معتقدند قرار دادن مزار شهدا در اماکن تفریحی کار درستی نیست اما من معتقدم فرهنگ شهادت با مسایر جنبه های زندگی مردم تضادی نداشته و بسیار خوب است که در فضایی مانند پارک که محل قرح مردم است، مزار مطهر

شهید، یادآور فرهنگ شهادت باشد.  
حجت الاسلام روح... فیاض با بیان اینکه حضور نورانی این شهید در پارک و محل تفریح مردم، یک فرصت بزرگ معنوی است تا عرصه های پیوند مسئولان تصریح کرد: در زمان دفن شهید، دقت نظر مسئولان بر این بود که شش کله فضا بر هم نخورد، حتی اصله ای درخت از برود آنکتون که شهید در این مکان تدفین شده است، باید با فرهنگی متناسب نیز انجام شود.  
امام جمعه شمال شهر اصفهان با بیان اینکه تمام اینها عرصه های مختلف حیات بشر و به هم پیوسته است ادامه داد: تمام عرصه ها با یکدیگر ارتباط دارد هر چند پارک محل تفریح است اما این مکان یک عنصر پاک معنوی برای ارتباط با پروردگار نیز باید داشته باشد.  
وی با بیان اینکه قرآن می فرماید: «ما هیچ پیامبری جز به زبان قوشم نفرستادیم تا پیام او را قبول کنند، خاطر نشان کرد: در زبان هر قوم زبان بیان آنها است، زبان گفت و گو ای انسان جدید متواتر است، اگر قرار است شهید در این مکان مقبضی که به خاطر آن به بقای پوروردگار رسیده است را تبیین کنند، زبان متناسب با خود را دارد.  
وی با بیان اینکه این بلایی است که پس از مدتی به سر بشر آمد، ادامه داد: گدای سبک زندگی ایرانی اسلامی به گونه ای است که عرصه های مختلف در حالی که تکلیف شده، اما به هم پیوسته است.

**نوبت اول**

### شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

#### فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه	مدت
اصلاح و توسعه شبکه جمع آوری فاضلاب در منطقه شش - یک مره ای با ارزایی فشرده	۳۹,۰۳۲,۵۹۱,۷۴۸	۱,۴۳۲,۷۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰/۱۴۳۴/۰۰۱۶۹ ۴۰۲-۳-۲۸۲۸۲	۸ ماه
ساخت سه حوضچه مخصوص خط ۱۰۰۰ چمران منطقه چهار - یک مره ای با ارزایی فشرده	۶,۱۶۰,۹۱۵,۰۶۴	۳۰۸,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰/۱۴۳۴/۰۰۱۷۰ ۴۰۲-۳-۲۸۲۸۲	۶ ماه
اجرای لوله گذاری قسمتی از شبکه فاضلاب در علی آباد بخش حبیب آباد منطقه پنج - یک مره ای با ارزایی فشرده	۱۶,۱۳۳,۸۷۰,۵۵۶	۸۰۶,۳۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰/۱۴۳۴/۰۰۱۷۱ ۴۰۲-۳-۳۱۹	۶ ماه
اجرای لوله گذاری شبکه فاضلاب در شهر حبیب آباد قسمت سوم منطقه پنج - یک مره ای با ارزایی فشرده	۳۰,۲۱۹,۳۴۰,۶۵۷	۱,۵۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۲۰/۱۴۳۴/۰۰۱۷۲ ۴۰۲-۳-۳۲۰	۱۲ ماه

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۸ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۲/۰۹/۱۵
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	دوشنبه	۱۴۰۲/۰۹/۲۷
زمان بازگشایی پاکتها	۰۸:۰۰	سه شنبه	۱۴۰۲/۰۹/۲۸

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف: ۱-۲- اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیر خانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۳-۰۳۱ (۲۹۲)  
۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:  
۱-۴- مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴  
۲-۴- دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۲۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸  
۵- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پرو فایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

در ۸ ماهه سال جاری  
۹ میلیون و ۲۶۸ هزار و ۳۳۹ دستگاه  
گوشی تلفن همراه  
به دو شیوه تجاری و مسافری  
وارد کشور شده است

واردات به شیوه تجاری  
۸ میلیون و ۹۲۸ هزار و ۷۹۷ دستگاه  
و ۱۷۴۰/۷۴۶/۰۰۰ \$

واردات به شیوه مسافری  
۳۳۹ هزار و ۵۴۲ دستگاه  
و ۱۹۷/۸۰۷/۰۰۰ \$

طی ۸ ماه

شماره کد ملی به شرح  
گوشی های تلفن همراه موبایل:  
۸۵۱۷۱۳۹۰ و ۸۵۱۷۱۳۹۰

شماره کد ملی به شرح  
گوشی های تلفن همراه با مشخصه کلید غیر لیس:  
۸۵۱۷۱۳۴۰ و ۸۵۱۷۱۳۴۰

www.nesfejahan.net