

## دوباره حاشیه نشینی و پشت بام نشینی!



### سرزن ترین مدافع ذوب آهن

ذوب آهن در حالی ۱۳ امتیاز حساس مقابل فولاد را به دست آورد که گل نخست این تیم را از میان آکون با جای گیری خوب در محوطه جریمه به ثمر رساند. او پر تاب اوت بلند قریشی از جناح چپ را با پرش و یک اشاره به گوشه دروازه کریستوفر کنت فرستاد.

در صفحه ۷ بخوانید

### آب کم است در آبیاری دقت کنید

۳

### سرنوشت ۲ رئیس پیشین قوای مملکت در «تسنیم»

۲



۵۰۰ دستگاه دوچرخه رنگارنگ بازسازی کامل شده اند  
زندگی دوباره ایستگاه های دوچرخه شهر

۳

### فصل داغ استرس

فصل داغ امتحانات رسیده است. روزهایی که نه تنها برای دانش آموزان بلکه برای خانواده هایشان هم استرس زا و نگران کننده است. بعد از دو سال حضور کرونا باز دوباره روزهای عادی مدارس شروع شده و طبق معمول سال های پیش امتحانات هم به شکل جدی و حضوری انجام می شود. به گفته روانشناسان، اضطراب امتحان یک شرایط روانشناختی است که باعث می شود فرد در موقعیت های امتحانی بسیار پریشان و مضطرب شود. اگرچه بسیاری از افراد قبل و در طی یک امتحان تا حدی دچار استرس و اضطراب می شوند اما اضطراب امتحان می تواند در یادگیری اختلال ایجاد کند و به عملکرد فرد در امتحان آسیب برساند. روانشناسان معتقدند که نباید استرس و اضطراب را یک حالت عادی و معمولی تلقی کرد و باید با ریشه یابی آن در زمان کودکی و نوجوانی...

در صفحه ۲ بخوانید

### سردار به سرزمین تزارها برمی گردد؟



۷

### مزیت فوق العاده ماچا برای سلامتی

ماچا به شکل پودر است، بنابراین به راحتی می توان آن را در اسموتی ها، نوشیدنی ها و حتی محصولات پخته شده گنجانده. ماچا به شکل لاته سرد، ماکارون و مومی...

۵

### آگهی مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات

شماره (۲۳۱۱) ۲ قطعه زمین تجاری و ۵ قطعه زمین مسکونی و ۱ قطعه زمین آپارتمانی سطح شهر (نوبت اول)

شهر داری شاهین شهر در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با پهنر و کبری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده ۰۲۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۳ به صورت الکترونیکی و نقدی به فروش برساند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴  
مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰  
مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۲/۰۲/۳۰  
تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ و ساعت ۱۴:۳۰  
تاریخ اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:  
۱. برگزار مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، در صورت وجود هزینه مربوطه، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، ودیعه، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.  
۲. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.  
۳. علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:  
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۲۴  
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام" / پروفایل مزایده گر موجود است.  
م. الف: ۱۴۸۹۱۲۵

سعید ابریشمی راد، شهردار شاهین شهر

### آگهی مناقصه عمومی

#### خرید سنگ آهک مورد نیاز شرکت قند اصفهان (سهامی عام) سال ۱۴۰۲

شرکت قند اصفهان (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به خرید سنگ آهک از طریق مناقصه عمومی با رعایت شرایط مندرج در اسناد اقدام نماید.

مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ انتشار آگهی لغایت روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۳/۳ به آدرس کارخانه قند اصفهان ساختمان تدارکات و پشتیبانی آخرین مهلت تحویل پاکات و پیشنهادات قیمت: پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ به آدرس کارخانه قند اصفهان ساختمان اداری واحد دبیر خانه.

تاریخ گشایش پاکات: روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۳/۱۶  
شماره های تماس جهت اطلاعات بیشتر: ۱۱-۳۵۲۱۰۸۱۰-۳۵۲۱۰۳۱ داخلی ۳۵۰  
آقای مهر آیین ساعت ۸ صبح لغایت ۱۲ ظهر  
تلفن همراه: ۰۹۱۳۲۱۱۵۸۹۵

شرکت قند اصفهان (سهامی عام)

### آگهی دعوت از بیستانکاران نوبت سوم

#### شرکت منحل در حال صنعت کاران پوشش سهامی خاص

به شماره ثبت ۱۹۲۲۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۰۱۱۵۷

پیرو آگهی منتشره انحلال در روزنامه رسمی شماره ۲۲۳۹۵ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ در اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحی قانون تجارت بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که ادعا و یا طلبی از شرکت فوق دارند دعوت می شود با در دست داشتن مدارک مربوطه حداکثر ظرف مدت ۶ ماه از تاریخ درج اولین آگهی به آدرس محل تصفیه این شرکت واقع در اصفهان، شهرستان شاهین شهر و میمه، بخش مرکزی، دهستان مورچه خورت، روستا شهرک صنعتی شمال اصفهان، محله شهرک صنعتی شمال اصفهان، بلوار امام رضا، خیابان اندیشمندان ۱۸، پلاک ۱۲، طبقه همکف کد پستی ۸۳۳۱۳۳۳۱۶ مراجعه نمایند.

بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچ گونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد.

مدیر تصفیه شرکت منحل در حال تصفیه آقای کامران شیخ زاده

### مناقصه شماره ۰۱/۰۲۱۹/۰۰۱-۰۱ ساخت یک باب سوله

شرکت نیرو کلر در نظر دارد اجرای عملیات ساخت، مونتاژ، اجرای پوشش سقف، تأمین و نصب پنجره های نورگیر فلزی یک باب سوله با ابعاد تقریبی ۲۰×۲۰ متر را مطابق شرح کار و نقشه های مندرج در وب سایت شرکت از طریق مناقصه عمومی تأمین نماید. از این روز کلیه تأمین کنندگان و پیمانکاران درخواست می شود پیشنهادات فنی و مالی خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ از طریق ایمیل inquiry@nirouchlor.com یا به صورت پاکت در بسته به واحد انتظامات شرکت نیرو کلر به آدرس اصفهان- فلورجان- شهرک صنعتی اشترجان - پلاک ۲۲۳ ارسال نمایند.

وجه تضمین شرکت در مناقصه ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد که می بایست به صورت چک صیادی در وجه شرکت نیرو کلر به تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ ارایه گردد.

هزینه این آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

کلیه تأمین کنندگان محترم جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به وب سایت شرکت نیرو کلر به آدرس www.nirouchlor.com بخش مناقصات و مزایدهات مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۳۷۱۰۰ داخلی ۲۰۳ آقای رضی زاده تماس حاصل فرمایند.

شرکت نیرو کلر





مدیر کل صنعت، معدن و تجارت اصفهان با اشاره به اینکه احیای واحدهای معدنی یکی از مهمترین برنامه‌ها در دولت سیزدهم است گفت: سال گذشته ۱۱ معدن غیرفعال و راکد این استان احیا شده و به چرخه فعالیت بازگشت. امیرحسین گمبلی اظهار کرد: بازگرداندن این معادن به چرخه تولید، نشان دهنده توجه و اهتمام دولت سیزدهم مبنی بر فعال کردن هر چه بیشتر این ذخایر غلظت‌های کشور است. وی با بیان اینکه فعال‌سازی معادن، اشتغال‌زایی و ایجاد ارزش افزوده در استان راهبردی دارد گفت: حدود ۸۵۰ معدن در این استان پروانه بهره‌برداری دارند که ۶۰ درصد این معادن فعال است.

کمبلی افزود: مزایای زیادی دیگری برای احیای واحدهای معدنی را که در دستور کار است که در آینده امری خواهد شد. وی بیان کرد: اصفهان انواع گوناگون مواد معدنی دارد و خود جای داده است که از نظر ظرفیت معدنی به عنوان یکی از استان‌های مطرح کشور محسوب می‌شود. وی با بیان اینکه انواع مواد معدنی از جمله طلا، سرب، روی، آهن، مس، باریت و تنونیت در استان اصفهان وجود دارد، خاطر نشان کرد: بیش از ۴۰۰ معدن در استان اصفهان در زمینه سنگ‌های تزئینی و مصالح ساختمانی قابلیت می‌کند که شامل انواع سنگ‌های ساختمانی، مرمریت، مرمر، گرانیت و تالونیت است.



۱۱ معدن غیرفعال در اصفهان احیا شد

طی دو جلسه متوالی در دو نوبت صبح و بعد از ظهر نمایندگان مردم استان اصفهان در مجلس شورای اسلامی، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری اصفهان، فرماندار اصفهان، نمایندگان سنف کشاورزان استان با معاون شرکت مدیریت منابع آب ایران شناساری از اقدامات، در دست‌ها و پیش‌نیازات درباره وضعیت منابع آب استان اصفهان را بررسی کردند. مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای اصفهان گفت: برای مرتفع شدن مشکلات حوضه آبریز زاینده رود طرح جامع آب برای این حوضه در دست اقدام است و پس از تکمیل و تأیید وزارت نیرو و اجرائی خواهد شد. حسن سامانی اظهار کرد:

طی دو جلسه متوالی با حضور رئیس مجلس علی‌رضا امینودی، معاون تلیق و امور نظیمری شرکت مدیریت منابع آب ایران و مدیر حوضه آبریز رودخانه زاینده‌رود و حوضه‌های جنوب‌غربی قلات در اصفهان، مطالعات طرح جامع آب حوضه زاینده‌رود تشریح و توجیه و تأمین منابع آب استان بررسی شد. سامانی با اشاره به اینکه تأمین منابع آب حوضه زاینده‌رود در دستور کار جدی روستا هسته آبریز زاینده‌رود و مسئولان امر در استانداری اصفهان است، افزود: برای مرتفع شدن مشکلات این حوضه طرح جامع آب در حوضه زاینده‌رود در دست اقدام است و پس از تکمیل و تأیید وزارت نیرو تازیر اجرایی خواهد شد.



طرح جامع آب حوضه زاینده‌رود در دست اقدام است

### نگاه روز

#### آب کم است، در آبیاری دقت کنید

گاهی این مسئله به شکل ناپنجاری اتفاق می‌افتد و بیجانکاران شهرداری را گمانر افروزی تا ماه و کار بارید برای آبیاری درختان و فضای سبز در این کار اعمال می‌کنند. بارها دیده شده که این افراد بارها کار کردن شلنگ‌های آب و پارک و پای درختان موجب جاری شدن آب در پیاده‌روها و مکان‌های تردد می‌شوند که هم باعث هدر رفت آب می‌شود و هم باعث آزار و اذیت عابران.

در این رابطه با وجود اینکه بارها و بارها گفته شده اما به نظر می‌رسد که هنوز شنوایی نیست و نظارتی هم در این زمینه نمی‌شود. اینها همه در حالی است اصفهان سال‌هاست با بحران بی‌آبی روبرو است.

#### قصه‌هایی از شهر من

کند در صورت ضبط فیلم‌قصه‌گویی با تلفن همراه، گوشی خود را به صورت افقی نگه دارید. علاقه‌مندان می‌توانند جهت دریافت فایل کتاب‌قصه‌های شهر من به کانال اصفهان شهروندی در پیام‌رسان اینستا یا آدرس @islahshavandi مراجعه کنند.

شایان ذکر است روش‌های خلاق در قصه‌گویی و کیفیت صوت و تصویر دارای امتیاز ویژه می‌باشد. هم‌اکنون برگزیدگان جوایزی اهداء می‌شود. علاقه‌مندان به‌دردرس islahshavand@gmail.com ارسال

#### مدال افتخار بر گردن توانایی‌های علمی

است: «هر انقلاب در یکی از آخرین فرازهای کلامی خود اینگونه اشاره کرده‌اند که تا نیم قرن پیش ایران نمی‌توانست «با هم‌انگه» یا «میان‌افزایی» هم بسازد و به‌هم‌ان نوع کلی آن قناعت می‌کرد. اما امروز تفاوت از آن است که در حالی که سلسله مطالب خبری گویای آن است که هر روز نسل جوان کشور به‌پشتوانه‌ها و اختراعات روززیرسرفرمانی را در می‌کند که در گذشته تنها آرزوی شرکت در این نرمنتمت‌ها را داشتیم اما امروز بر اکثر سکوهای افتخار آن با افتداری می‌توانیم».

این روزنامه در بخشی دیگری از یادداشت خود آورده

#### «ذاکری» شهردار تیران شد

جديد انتخاب و برپای انجام فرایند قانونی و صدور حکم به استناداری معرفی گردید.

فرود افزود شهردار منتخب شورای اسلامی شهر داری سدابوق متعددی در حوزه مدیریت شهرداری بوده که مدیر منطقه ۵ شهرداری نجف آباد، مدیر منطقه ۱ ورامخواست، معاون برنامه ریزی سازمان تاکسیرانی شهرداری اصفهان از جمله آن است.

#### پیاده‌وسازی و ویژه نابینایان در دهقان

تخریب ساختمان‌های مسکونی و تجاری، عملیات خاکبرداری، کوبه‌ریزی و زیرسازی بخشی از بنوار معلم به حجم ۱۰۰ هزار مترمکعب اجرا شد.

بردریان تصریح کرد: احداث کانال دفع آب‌های سطحی حاشیه بلوار معلم شامل خاکبرداری، سنگ‌گذاری، اجرای بتن، جداول برپای سیم‌ساخته بتن، تکمیل و بهره‌برداری از بلوک‌های پیوسته توپر برای پل‌ها در مجموع به طول ۶۵۰ متر انجام شد.

#### «بزم ارادت» از امروز در چهارباغ

رئیس مرکز تخصصی هنرهای ملی و آیینی اصفهان گفت: ویژه‌نامه «بزم ارادت» به‌منظور گرامیداشت فرهنگ پهلوانی و ورزش روزخانه‌ای، در گذر فرهنگی چهارباغ برگزار می‌شود.

منصور قربانی اظهار کرد: برنامه «بزم ارادت» به‌همت مرکز تخصصی هنرهای ملی و آیینی و اداره فرهنگی منطقه چهار، مصداق بارز گرامیداشت استخ، حکیم ابوالقاسم فردوسی و بزرگداشت شعر و ادب فارسی اجرا می‌شود.

وی افزود: این برنامه به‌سبب تأیید و حمایت از سوی سازمان فرهنگی چهارباغ برگزار می‌شود و عموم مردم به‌صورت خانوادگی می‌توانند از این برنامه استفاده کنند.

وی با اشاره به مکان‌های گوناگون برنامه مراسم تشریح کرد: این مکان‌ها با تزئین به میدان امام حسین (ع)، میدان گلپایه و پورویزی چهارباغ آمانگاه است. برنامه «بزم ارادت» شامل اجرای این‌ها و ورزش‌های زورخانه‌ای و پهلوانی و مرشدخوانی، نقالی و شاهنامه‌خوانی است.

### ۵۰۰ دستگاه دوچرخه رنگارنگ بازسازی کامل شده اند

## زندگی دوباره ایستگاه‌های دوچرخه شهر

#### حیدرآبادی دریا قدرتی پور

اصفهان‌ها به زودی دوباره می‌توانند در خیابان‌ها به رکاب شوند و انطور که مسئولان شهری خبر داده‌اند ایستگاه‌های دوچرخه قرار است دوباره فعال شود. خبری که به تازگی از زبان مدیر کل اجرائی معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری اصفهان منتشر شده است.

حمید آقایی در آخرین صحبت‌هایش از بازسازی کامل ۵۰۰ دستگاه دوچرخه شهری خبر داده و گفته با استفاده از طیف رنگ‌های شان‌یاد این دوچرخه‌ها آماده ارائه خدمات به شهروندان هستند. چند سالی بود که این ایستگاه‌ها خالی از دوچرخه بودند و اکنون دوباره قرار است «شهر دوچرخه‌ها» به‌صورتی متفاوتی را از این دوچرخه‌های اشتراکی داشته باشد.

آغاز خریدن چرخ دوچرخه‌ها در اصفهان ماجرای با گذشتن دوچرخه‌های اشتراکی به شهر اصفهان از سال ۱۳۷۹ شروع شد. از آن زمان بود که با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی چرخ‌های اشتراکی در اصفهان چرخید و ۵۰۰ مرکز دوچرخه در اصفهان فعال شد.

در فاز نخست، سرمایه‌گذاری ۱۲ میلیارد ریالی برای تجهیز، بازسازی و نوسازی ایستگاه‌ها صورت گرفت. همچنین، ارزش سرمایه‌گذاری از دوم دوچرخه‌سراهای شهر اصفهان شامل ۱۵ ایستگاه کامل کمانیزه، هوشمند و ۱۲۰ دستگاه دوچرخه هوشمند و اشتراکی، مبلغ بیش از ۵۰ میلیارد ریال بود.

به‌این اندازه‌ای این ایستگاه‌ها شهرداری اصفهان و بخش خصوصی موفق شدند روزانه ۴۰۰ مسافر ایستگاه‌ها به ایستگاه‌ها داشته باشند. این تعداد با توجه به آنکه در کنار این ایستگاه‌ها ۱۵ ایستگاه تمام کمانیزه هوشمند هم در محدوده‌های توریستی افتتاح شود و در این طرح سه مدل دوچرخه (تفریحی، رده‌ای، ساده) در ایستگاه‌های تحویل دوچرخه، به‌مقتضای ارائه می‌شود.

ایستگاه‌ها که از تأسیس ایستگاه‌های دوچرخه‌گشت، به دلیل اینکه به آسانی و تنها با یک کارت ملی می‌توانست دوچرخه‌ها را تحویل بگیرد، این ایستگاه‌ها به قدری شلوغ شد که گاهی تعداد دوچرخه‌ها با متقاضیان همخوانی نداشت. اما این رویه عمر چندی نداشت و بعد از یکسال در خرداد ماه ۱۳۹۸ این

### مرمت گنبد تاریخی اصفهان متوقف در ایستگاه مطالعاتی

مرکز بازرسی‌دها و مطالعاتی که با سایر اعضای هیئت داتشیم، برنامه‌ای تهیه شد که متوجه بازنشاسی اثر در ایام تاریخی و سازاری بود و هر دو مستقر نقشه‌بررسی دقیق است است که باید با وجود فوراً ترمیمی انجام شود، متعاقب گنبد استخراج و روی نقشه پیاده‌شود تا مشخص شود چقدر قسمت‌های مختلف گنبد، برآمدگی با فرورفتگی دارد.

وی افزود: برای ترک‌ها احتیاج به نصب شادند و در سطوح پایین گنبد عارضه‌های مشاهده شده که نشان دهنده نشست است و ساز گنبد دچار فرونشست جزئی است، البته در جاهای دیگر مسجد این فرونشست وجود دارد که محتاج مطالعات سازهای و مطالعات بیشتر است و باید پی‌گیری، خاک، میزان رطوبت خاک و نشست احتمالی خاک را بهتر شناسخت تا در طرحی برسیم که بتواند در بلندمدت با سیستم‌های بر طرف کردن آسیب‌ها موجود باشد و به‌منظور از آسیب‌ها بیشتر جلوگیری کند.

اسکندری در ادامه تصریح کرد: بعد از دادن برنامه، جلسه‌ای را آقای دارابی ترتیب داد و در آن جلسه مدیر کل حفظ و احیا، مدیر کل آثار و میراث‌های باستانی میراث فرهنگی حضور داشتند و گزارش ما را شنیدند و بعد از آن جلسه منتظر اقدامات وزارت میراث فرهنگی هستیم تا مطالعات بازنشاسی، آزمایش خاک، مطالعات مربوط به شناخت ترک‌های موجود در گنبد را انجام دهند.



تیرماه سال گذشته، خبر اوجاج گنبد مسجد جامع عباسی همه‌را تکان داد. این در حالی بود که بعد از سال‌ها گنبد را چنگ دراسته‌ها نجات پیدا کرده بود و نسل جدید بلاخره می‌توانستند یک گنبد فخرورزایی را بدون آلودگی بصری ببینند. این خبر که بخش شد میراث فرهنگی بلافاصله برای مرمت را پذیرفت و قول ترمیم بنا داد.

اسکندر مختاری، عضو شورای عالی نظارت حفظ و مرمت میراث فرهنگی در گفتگو با «فارس» در خصوص آخرین اقدامات انجام شده برای گنبد مسجد جامع عباسی اظهار

### خبر

#### شناسایی ۱۰۰ هزار بیمار خاص در اصفهان

رئیس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: حدود یکصد هزار بیمار خاص و صم‌الملاج (حساب سرطان) در استان شناسایی می‌شود. دکتر شهرانو ظاهری افزود: بر اساس آخرین آمار، ۱۰ هزار و ۹۲۸ بیمار مبتلا به ام‌ایس، ۳۶۶۷ بیمار پدیدافتنا، ۲۶۸۵ بیمار دیالیزی، ۹۲۰ بیمار اوتیسم، ۸۰۰ بیمار هوشیالی، ۷۰۰ بیمار تالاسمی، ۱۴۵ بیمار می‌اف (ام‌سی‌اس) فیبروزیس)، ۵۱ بیمار می‌ای (پروانه‌ای)، ۳۲ بیمار نقص ایمنی اولیه، ۲۱ بیمار ام‌پی‌اس (می‌توکوپلی ساکاریدوز) و ۱۶ بیمار مربوط به سایر متابولیک‌ها (اختلال‌ها) در استان اصفهان شناسایی شده‌اند. وی با اشاره به شناسایی حدود ۸۰ هزار بیمار مبتلا به انواع سرطان نیز در استان خاطر نشان کرد: سالیانه حدود ۱۲ هزار بیمار جدید به‌شمار می‌آیند. سرطان اضافه می‌شود.

#### رفع تصرف اراضی چادگان

فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آب‌خیزداری استان اصفهان گفت: ۲۵ هزار ۳۵۰ اراضی ملی منابع طبیعی در شهرستان چادگان با حکم قضایی از بد متصرفان خارج شد. سرهنگ علی‌رضا طاهری اظهار کرد: این متصرفان اقدام به کاشت گیاهان ناهل در اراضی ملی کرده بودند که روز سه‌شنبه این اراضی صرف‌تصرف شد. وی تصریح کرد: برخورد با متصرفان اراضی ملی و افرادی که اقدام به ساخت و ساز غیرمجاز در عرصه‌های طبیعی کرده‌اند، ادامه دارد.

#### راهکار پیشگیری از تصادف

رئیس پلیس راهور استان اصفهان گفت: احداث کمربندی مناسب راهکار پیشگیری از تصادفات سنگین بزرگراه شهید آقابرت است. سرهنگ محمدرضا محمدی اظهار کرد: نقص فنی وسایل نقلیه سنگین در زمان‌های مختلف در فصول سال، فیجی کردن مکرر تریلرها و کشتندوها در فصل زمستان و بارندگی‌ها و مشکلات ترافیکی را در فصل کرده و همکاران را هم با مشکلات زیاد مواجه می‌کند. رئیس پلیس راهور استان اصفهان تصریح کرد: مهم‌ترین راهکار حل مشکل بزرگراه شهید آقابرت پرست ایجاد کمربندی در مسیر اصفهان شهر به سمت باغ ابریشم، تکمیل رنگ چهارم شهر اصفهان و ممنوعیت تردد وسایل نقلیه سنگین و به‌ویژه کامیون‌ها در بزرگراه شهید آقابرت است.

#### رئیه نخست صدور پروانه

شهرداری منطقه ۱۰ اصفهان رتبه نخست صدور پروانه ساختمان را در هشت ماه گذشته کسب کرد. مدیر منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان گفت: در این مدت منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان با صدور ۳۴۴ پروانه ساختمان بیشترین پروانه ساختمانی را در بین مناطق شهرداری اصفهان صادر کرده است. داود جهریانی افزود: منطقه ۱۰ شاخص‌ترین میزان معطلی در شهرداری را در صورت پروانه ساختمانی و در ترمیم بیشترین صدور پراپانکار را داشته است.

#### قدردانی از ۵۰۰ معلم

در آیینی به مناسبت گرامیداشت مقام معلم از ۵۰۰ معلم نمونه قدرانی شد. مدیر کل آموزش و پرورش استان در این مراسم که در کاخ موزه چهلستون برگزار شد گفت: اسماعیل چادگان معلم این مدرسه، ماموران خدمتگزاران مدارس هم افراد نمونه و انتخاب و از آنان تجلیل شد. محمد رضا ابراهیمی در خصوص طرح تبه‌بندی معلمان در استان افزود: این طرح ۴۷ هزار معلم مشمول این طرح حدود ۳۰ درصد به‌رتبه خود اعتراض داشتند که این موضوع در حال پیگیری است.

#### فعالیت ۷۲ زن در شوراهای استان اصفهان

مقام‌قلمی استاندار اداره می‌شود. آخوندی با بیان اینکه ۲۸ شهردار زن، ۱۱۴ شهردار استان اصفهان داریم، تصریح کرد: تعداد کل اعضای شورای اسلامی شهر و روستا در دوره ششم در سطح استان ۵۹۹ نفر است که از این تعداد ۲۳ نفر از بانوان تشکیل داده‌اند و اعضای شورای شهرستان نیز ۱۷۸ نفر هستند.

وی اضافه کرد: در این دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا شاهد حضور جوانان، افراد با تجربه و مسن



تصاویر واقعی از پوکو اف ۵، قاب زیبای این پرچمدار را نشان می دهند

تصاویر جدید متناسب به گوشی پرچمدار پوکو اف ۵ نمایشی از طراحی جذاب قاب آن را به تصویر می کشند. این گوشی کمتر از پنج روز دیگر رسماً رونمایی خواهد شد.

سیستم نامگذاری در بازارهای جهانی عرضه خواهد شد. پرچمدار جدید شیائومی به یک صفحه نمایش ۶.۶۷ اینچی مولد با نرخ فرش ۱۲۰ هرتزی مجهز خواهد بود.

بر روی آن نصب خواهد بود که عملکردی بسیار روان و کاربرپسند را ارائه خواهد داد. بر اساس اطلاعات موجود در خصوص این گوشی همچنین می توان انتظار یک باتری با ظرفیت ۵۱۶۰ میلی آمپر ساعت و شارژ سریع ۶۷ وات را از آن داشت.



کاسیو DWH۵۶۰۰

ساعت هیبریدی جدید معرفی شد

برخورداری از جی پی سی داخلی به شتاب سنج هم مجهز بوده و از این طریق قادر است تعداد قدم های پیاده شده توسط کاربر را ثبت نماید.

از دیگر قابلیت های فنی ساعت هیبریدی کاسیو DWH۵۶۰۰ همچنین می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- طراحی و ساخت ضدخبره، مقاومت در برابر نفوذ آب تا عمق ۲۰۰ متر، شارژ USB و به کمک نور خورشید، ساعت جهانی (ساعت مید جهانی UTC) ۲۸ شهر دنیا، تعیین زمان طلوع و غروب خورشید، بررسی وضعیت هلال ماه، کرومومتر یک ثانیه ای (تا سقف ۱۰۰ ساعت)، شمارشگر ممکوس ۶۶ دقیقه ای، چهار آلارم روزانه، آلارم های از تماشای، بهره مندی از نوسال ال ای دی در صفحه، قابلیت نمایش زمان به صورت ۱۲ یا ۲۴ ساعته، در کنار این مشخصات فنی، بد نیست بدانید که بخش مهمی از قطعات این ساعت هیبریدی اعم از قاب، حاشیه و بند از رزین های طبیعی ساخته شده اند.



کاسیو DWH۵۶۰۰ جذاب، مقاوم و شیک! ساعت هوشمند جدید کاسیو قابلیت پایش فعالیت های روزانه، سنسج سلامتی و حسگر ضربان قلب مجهز است. در ادامه به بررسی بیشتر ساعت هیبریدی جدید کاسیو DWH۵۶۰۰ خواهیم پرداخت.



اگر به این ساعت جذاب و کلاسیک کاسیو علاقمند هستید باید بدانید که خرید آن حدود ۲۰۰ دلار هزینه خواهد داشت. فروش ساعت کاسیو DWH۵۶۰۰ همچنین از تاریخ ۱۹ می آغاز خواهد شد.



چگونه ایمیل ارسال شده در جیمیل را لغو یا کنسل کنیم

خبر خوب آن است که جیمیل امکان تغییر و افزایش این زمان را نیز در اختیار کاربران قرار داده است.

چگونه بازه زمانی کنسل کردن ایمیل را افزایش دهیم؟ گزینه مربوط به تغییر بازه زمانی ویرایش یا لغو ایمیل تنها تها برای کاربران جیمیل دستکاپ قابل دسترسی است. بنابراین اگر از جیمیل بر روی دستگاه اندرویدی استفاده می کنید، باید در ابتدا از طریق نسخه دستکاپ این زمان را افزایش دهید.



اگر از سرویس جیمیل بر روی دستکاپ استفاده می کنید، مراحل کار به صورت زیر است: در قسمت پایین و سمت چپ صفحه به دنبال کلید Undo در صفحه پاپ آپ ظاهر شده بر روی صفحه نمایش باشید.

قابلیت لغو ایمیل های ارسال شده برای سرویس Gmail در موبایل با دستکاپ قابل دسترسی است. بنابراین می توانید از آن بر روی تقریباً هر پلتفرمی استفاده کنید.

آیا تا کنون پیش آمده که ایمیلی را برای آدرس اشتباهی ارسال کرده و آرزو کنید کاش می توانستید ارسال آن را لغو کنید؟ خوشبختانه جیمیل امکان کنسل کردن ایمیل ارسال شده را به شما خواهد داد!

در قسمت بالا و سمت چپ بر روی آیکن سه همبرگر (سه خط افقی زیر هم) کلیک کنید. گزینه General Settings را انتخاب کنید. در این بخش به دنبال گزینه Confirm before sending را کلیک کنید. به صفحه اصلی آلپیکشن باز گشته و یک ایمیل جدید بنویسید. پس از این که کلید Send را فشار دادید، صفحه ای نمایش داده خواهد شد که نیازمند تایید نهایی شما برای ارسال ایمیل است. کلید OK در این بخش فشار دهید.



برای لغو کردن پیام پیام سریع عمل کنید و مراحل زیر را پیش از رسیدن ایمیل به اینباکس فرد دریافت کننده دنبال نمایید: در قسمت پایین و سمت راست صفحه، به دنبال کلید Undo بگردید. به محض این که این کلید را مشاهده کردید، آن را فشار دهید. پس از فشار دادن کلید Undo، ایمیل ارسال شده به صورت یک پیش نویس در اختارتان قرار خواهد گرفت. این کار را تکرار کنید تا پس از انجام تغییرات لازم، مجدداً آن را ارسال نمایید.

نیز از جمله موارد جذابی در اختیار در ارسال ایمیل به شمار می روند. اما آیا راهی وجود دارد که بتوان یک ایمیل را جیمیل زد یا حذف کرد؟

آپدیت MIUI۱۴ برای محبوبترین گوشی های پوکو منتشر شد

آپدیت MIUI۱۴ برای چند مدل از محبوبترین گوشی های POCO در راه است؛ نام پوکو GT۴، پوکو GT۳ و پوکو GT۳X هم در این لیست دیده می شود. پوکو گوشی های مقرون به صرفه با سخت افزار اتکا و قیمت مناسب عرضه می کند؛ اما در زمینه پشتیبانی نرم افزاری و انتشار آپدیت، تعریف چندانی ندارد.



آپدیت MIUI۱۴ برای گوشی های پوکو زیربند شایومی، به آهستگی در حال انتشار MIUI۱۴ برای محصولات خود است و تازه ترین مدل های اضافه شده به لیست، این ۱۱ گوشی هستند: پوکو اف ۲ پرو - پوکو اف ۳ - پوکو اف ۴ - پوکو اف ۴ جی تی - پوکو ام ۳ - پوکو ام ۴ - فایوجی - پوکو ام ۵ - پوکو ایکس ۳ جی تی - پوکو ایکس ۱۲ اف سیسی - پوکو ایکس ۳ پرو - پوکو ایکس ۴ جی تی.

افزایش فضای ذخیره سازی در گوشی اندرویدی بدون پاک کردن برنامه ها

کافی نتردید، گزینه Auto-archive یا آرشیو خودکار را دریافت خواهید کرد. اگر به دنبال برنامه های استفاده نشده هستید، می توانید وارد بخش Apps تنظیمات شوید.

قابلیت آرشیو خودکار برنامه ها در اندروید اگر می خواهید برنامه های را روی گوشی تان نصب کنید اما فضای ذخیره سازی اندرویدی بدون اینکه به پاک کردن برنامه ها نیاز باشد، کمک کند. شرکت گوگل در حال ارائه یک قابلیت جدید برای آرشیو خودکار است که بخش های کلیدی آلپیکشن ها را بدون پاک کردن اطلاعات شخصی شما حذف می کند. تا زمانی که برنامه در پلی استور در دسترس باشد، فقط کابینت روی آیکن آن ضربه بزنید تا قسمت های پاک شده دوباره بارلود شوند. به گفته گوگل با این کار می توانید ۶۰ درصد از فضای یک برنامه را آزاد کنید.



هل؛ سالم ترین مسکن دنیا

اگر کم درد، درد عضلانی یا ماتیسم دارید هر وقت چای دم می کنید از هل استفاده کنید و یا داخل برنج یک دانه هل درسته قرار دهید. هل سالم ترین دیگلوکافک و ضلعه باز کن و مسکن دنیا است. از جمله فواید مسکن هل می توان به حفاظت از دستگاه گوارش، کنترل کلسترول، کنترل سرطان، تسکین مشکلات قلبی و عروقی، و بهبود جریان خون در بدن اشاره کرد. این گیاه برای درمان بیماری های دهن و دندان و عفونت های دستگاه ادراری مانند التهاب مثانه، نفریت، و سوزاک مفید است. هل دارای ویژگی های تقویت کننده میل جنسی است و همچنین به عنوان درمانی برای ضعف جنسی، اختلال در نعوظ، و انزال زودرس نیز استفاده می شود.



مزیت فوق العاده ماچا برای سلامتی

چای ولپ، RDN، مستقر در آستین، تگزاس، می گوید: «به دلیل غلظت فوق العاده بالای کاتچین ها، ماچا و چای سبز نشان داده اند که از هضم تا سلامت قلب گرفته تا متابولیسم، عملکرد شناختی، پیشگیری از سرطان و موارد دیگر حمایت می کنند.» اگر می خواهید به ماچا فرصت بدهید، نیازی به خرید خود خوراکی های گران قیمت در کافی شاپ محلی خود ندارید (اگرچه این نیز می تواند سرگرم کننده باشد). با درست کردن ماچا در خانه همه چیز را ساده نگه دارید. علاوه بر ظاهر خوب و طعم این نوشیدنی، در اینجا هفت راه ماچا برای بهبود سلامت شما آورده شده است.

کاتچین موجود در ماچا ممکن است سطح انرژی را افزایش دهد. یک مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) تخمین می زند که بیش از یک سوم بزرگسالان ایالات متحده به اندازه کافی نمی خورند که می تواند توضیح دهد که چرا بسیاری از آن ها به منابع معایب انرژی برای صبح و بعد از ظهر روی می آورند. اگرچه نوشیدنی های انرژی زا نیز در حال افزایش هستند. طبق گفته انجمن ملی قهوه، تقریباً ۶۲ درصد از آمریکایی ها هر روز قهوه می نوشند. اما منبع دیگری از کاتچین وجود دارد که ارزش آن را در چرخش خود در نظر بگیرید. ماچا. به قهوه، چای سبز یا چای سیاه، است. محتوای کاتچین موجود در ماچا می تواند متفاوت باشد، اما نویسندگان مقاله Molecules بیان می کنند که بین ۱۸۹ تا ۴۴۴ میلی گرم در هر گرم پودر ماچا است.

Volpe اشاره می کند که هر فنجان ۱۰۰۰ میلی گرم کاتچین دارد. ماچا، سالم است یا پودر ماچا و آب، حاوی ۶ تا ۱۸۰ میلی گرم کاتچین است. طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) آن را با یک فنجان ۱۰۰۰ میلی گرم چای سبز یا سیاه که ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم دارد و فنجان قهوه به همان اندازه یا ۲۸۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم مقایسه کنید.

برای همه علاقه مندان نیست که

ماچا ممکن است در برابر اختلالات عصبی و زوال شناختی موثر باشد. اگر نگران بیماری مزمن هستید، در اینجا دلیل باقیه دیگری برای دستیابی به ماچا وجود دارد. ولپ می گوید: «در حالی که ماچا و چای بسیار شبیه به هم هستند، ماچا در واقع به طور قابل توجهی در کورستین، یک فلاونوئید رنگدانه

ماچا به شکل پودر است، بنابراین به راحتی می توان آن را در اسموتی ها، نوشیدنی ها و حتی محصولات پخته شده گنجانده ماچا به شکل لاته سرد، ماکارون و مویجی یا حتی در نوشیدنی های شیرین مانند پوپا و دسرهایی مانند آب نبات و بستنی بافت می شود. دکتر ویلیام لی، پزشک و محقق مواد غذایی توضیح می دهد: «ماچا نوع خاصی از چای سبز است، اگرچه تصور می شود که از نظر پلی فنول غنی تر از چای سبز معمولی است. نشان داده شده است که آنتی اکسیدان های موجود در ماچا فواید سلامتی زیادی در برابر زردی، افزایش متابولیسم، کاهش کلسترول و بهبود گردش خون.»

چای ماچا نزدیک به هزار سال پیش در ژاپن پیدا شد. این چای در خانواده یسکائی یا چای سبز است. هم چای سبز و هم ماچا از گیاه Camellia sinensis می آیند، اما آن ها به طور متفاوتی برداشت می شوند و این توضیح می دهد که چرا ماچا ممکن است برتری جزئی نسبت به چای سبز داشته باشد.

بر اساس بررسی منتشر شده در مجله Molecules در ژانویه ۲۰۲۱، برای ایجاد ماچا یا ژاپنی، گیاه چای از نوع مستقیم خوشبوی محافظت می شود و در نتیجه ترکیباتی مانند کافئول، کاتچین، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان ها در افزایش می دهد.

ماچا بیشتر به خاطر عطر تازه، رنگدانه سبز تیره و محتوای آنتی اکسیدانی غنی اش شناخته شده است. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان های ای کاتچین (EC)، اپی گالو کاتچین (EGCG) و اپی کاتچین گالات (EGCg) است، اما ماچا غنی تر بین اپی گالو کاتچین گالات (EGCG) است.



حمام رفتن برای بهداشت فردی بسیار ضروری است به شرطی که تعادل در آن رعایت شود. با اینکه حمام رفتن موزیم و بهداشت فردی می شود اما در استحمام هم مانند هر کار دیگری باید اعتدال داشت. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که بیش از حد به حمام می روند باید بدانید که زیاد حمام رفتن مایب زیر را در بردارد: خشکی مو - کم شدن مو - خشکی پوست - افزایش شکنندگی مو - افزایش چین و چروک - تحریک و التهاب پوست - افزایش احتمال شوره سر - افزایش خطر مسوم به دلیل از بین رفتن باکتری های مفید پوست که از ما محافظت می کنند.



که دارای خواص آنتی اکسیدانی خاصی است، بیشتر است و اسامای سولول های ما در برابر آسیب محافظت می کند و روند پیری را به روش های مختلف کاهش می دهد. بر اساس مطالعه ای در دسامبر ۲۰۲۰ مواد مغذی، ماچا سرشار از ویتامین K است. هنگامی که پودر ماچا به صورت روزانه مصرف می شود، محققان دریافتند که این نوشیدنی اثرات محافظتی در برابر زوال شناختی در زنان رمان دارد.

ولپ می افزاید: «ماچا اغلب به خاطر نقش در اثر آیزومر سایر اختلالات عصبی مورد مطالعه قرار می گیرد، تا حدی به این دلیل که کورستین بالای آن دارد که می تواند از سد خونی مغزی عبور کند.» که بررسی منتشر شده در مولکول های ژانویه ۲۰۲۲ از آن حمایت می کند.

بر اساس بررسی دیگری که در شماره ژانویه ۲۰۲۰ Biomolecules منتشر شده، رابطه بین کورستین و اثرات محافظتی عصبی در برابر بیماری آلزایمر به خوبی مستند شده است.

ماچا ممکن است توجه و حافظه را بهبود بخشد. کاتچین به خاطر توانایی اش در افزایش انرژی و هوشیاری به طور گسترده ای شناخته شده است، اما بر اساس مطالعه ای که روی دانشجویان

کاتچین موجود در ماچا ممکن است سطح انرژی را افزایش دهد. یک مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) تخمین می زند که بیش از یک سوم بزرگسالان ایالات متحده به اندازه کافی نمی خورند که می تواند توضیح دهد که چرا بسیاری از آن ها به منابع معایب انرژی برای صبح و بعد از ظهر روی می آورند. اگرچه نوشیدنی های انرژی زا نیز در حال افزایش هستند.

طبق گفته انجمن ملی قهوه، تقریباً ۶۲ درصد از آمریکایی ها هر روز قهوه می نوشند. اما منبع دیگری از کاتچین وجود دارد که ارزش آن را در چرخش خود در نظر بگیرید. ماچا. به قهوه، چای سبز یا چای سیاه، است. محتوای کاتچین موجود در ماچا می تواند متفاوت باشد، اما نویسندگان مقاله Molecules بیان می کنند که بین ۱۸۹ تا ۴۴۴ میلی گرم در هر گرم پودر ماچا است.

Volpe اشاره می کند که هر فنجان ۱۰۰۰ میلی گرم کاتچین دارد. ماچا، سالم است یا پودر ماچا و آب، حاوی ۶ تا ۱۸۰ میلی گرم کاتچین است. طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) آن را با یک فنجان ۱۰۰۰ میلی گرم چای سبز یا سیاه که ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم دارد و فنجان قهوه به همان اندازه یا ۲۸۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم مقایسه کنید.

برخی از محققان ماچا را به دلیل تأثیرات آن بر توجه و حافظه به عنوان «غذای خلق و خو و مغز» یاد کرده اند که می تواند آن را به وجه «تائین»، یک نوع EGCG نسبت داد.

ماچا ممکن است در برابر اختلالات عصبی و زوال شناختی موثر باشد. اگر نگران بیماری مزمن هستید، در اینجا دلیل باقیه دیگری برای دستیابی به ماچا وجود دارد. ولپ می گوید: «در حالی که ماچا و چای بسیار شبیه به هم هستند، ماچا در واقع به طور قابل توجهی در کورستین، یک فلاونوئید رنگدانه

ویتامین D از جمله این ویتامین هاست که تامین آن از همان زمان تولد تا دوران میانسالی و برخی سال های پیری این انسان ضروری اعلام شده است. به عقیده من و خیلی از کارشناسان حوزه تغذیه، سنین بیش از سی سالگی بهترین زمان است که استخوان های بدن بیشترین تراکم لازم را می سازند و بعد از این سن، یعنی همان سی سالگی تراکم استخوان های کم می شود و فقدان تعادل و همچنین قدرت ماهیچه ها را تحت تأثیر قرار می دهند. در این راستا با بالا رفتن سن، خطر پوکی استخوان و شکنندگی آنها در اثر زمین لغتانی بالا می رود. بعد از ۳۰ سالگی مصرف و جذب ویتامین D همچنان بسیار مهم خود را حفظ می کند چرا که لازم است این اطمینان را به شما بدهد تا با گذشتن به سن می توانید تراکم استخوانتان را حفظ کنید. ویتامین D در افراد بالای ۶۰ سال حفظ اطمینان به دلیل از دست دادن تعادل و ضعف عضلات که در این طریح بیش از ۱۶ درصد قرص های ۱۶ هفته و چهار سهولت گروه تغذیه مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: بررسی آسایشی ازبیلی است انجام شده حدود ۶۵ درصد مردم استخوان کمبود ویتامین D دارند. عنایت‌الله کلنج با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D در کشور ۴۰ درصد است و استان از میانگین کشوری بالاتر است، افزود: مصرف قرص و مکمل ویتامین

ماچا ممکن است از وزن و متابولیسم سالم حمایت کند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، آنچه می نوشید مهم است. به نظر می رسد، ماچا ممکن است مستقیماً از تلاش شما برای لاغری حمایت کند.

اگرچه اطلاعات انسانی مورد نیاز است، اما یک مطالعه حیوانی که در آورست ۲۰۲۲ در Frontiers in Nutrition منتشر شده نشان داد که ماچا ممکن است در کاهش چاقی و بهبود اختلالات متابولیک نقش داشته باشد.

لی می گوید، تحقیقات دیگر نشان می دهد که ماچا ممکن است تسبیل چربی سوزی را داشته باشد. محققان ماچا را در زنان ۳۵ ساله که دارای وزن طبیعی و سالم بودند مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که نوشیدن ماچا قبل از ورزش روی ترمیدل در مقایسه با افرادی که ماچا نمی نوشیدند، اکسیداسیون چربی کل بدن را که نشانگر متابولیسم است، ۲۵ درصد افزایش داد.

لی درباره مطالعه ای که در سپتامبر ۲۰۱۸ در مجله بین المللی تغذیه ورزشی و متابولیسم ورزش منتشر شد، می گوید: «اساما، ماچا بدن را تشویق می کند تا آمیدهای چرب را در حین ورزش تجزیه کند و چربی بدن را کاهش دهد.»

هنگامی که ماچا با یک رژیم غذایی کم کالری ترکیب می شود، ممکن است به کاهش وزن بدن نیز کمک کند. این در یک آزمایش مشاهده ای کوچک در سپتامبر ۲۰۲۲ غذاهای گیاهی برای تغذیه انسان مشهود بود که در آن شرکت کنندگان در حین مصرف ماچا از رژیم غذایی کم کالری پیروی کردند. در حالی که گروه ماچا کاهش قابل توجهی در وزن بدن نشان داد، گروه کنترل نیز این کاهش را نشان داد. بنابراین، ماچا ممکن است با کاهش وزن مرتبط باشد، اما عوامل دیگری نیز در این باری نقش دارند.

ماچا ممکن است اثرات مفیدی بر عملکرد کبد داشته باشد. کبد عضو مهمی است که سموم از خون دفع می کند. شرویات الکلی و مواد مخدر برای کبد مضر هستند و باعث آسیب بافت کبد و افزایش خطر بیماری های کبدی می شوند.

به غیر از مواد مخدر و الکل، عوامل سایر سبک زندگی می تواند بر سلامت کبد تأثیر منفی بگذارد. بیماری کبد چرب غیر الکلی شامل بیماری های شایع است که در اثر تجمع چربی در کبد ایجاد می شود. دلیل این امر گاهی ناشناخته است، اما طبق گفته کلینیک مایو، با باقی، قند بالا و مقاومت به انسولین مرتبط است. در این مورد، Matcha می تواند کمک کند اما تحقیقات محدود است.



ضرورت مصرف ویتامین D برای افراد

ویتامین D از جمله این ویتامین هاست که تامین آن از همان زمان تولد تا دوران میانسالی و برخی سال های پیری این انسان ضروری اعلام شده است. به عقیده من و خیلی از کارشناسان حوزه تغذیه، سنین بیش از سی سالگی بهترین زمان است که استخوان های بدن بیشترین تراکم لازم را می سازند و بعد از این سن، یعنی همان سی سالگی تراکم استخوان های کم می شود و فقدان تعادل و همچنین قدرت ماهیچه ها را تحت تأثیر قرار می دهند. در این راستا با بالا رفتن سن، خطر پوکی استخوان و شکنندگی آنها در اثر زمین لغتانی بالا می رود. بعد از ۳۰ سالگی مصرف و جذب ویتامین D همچنان بسیار مهم خود را حفظ می کند چرا که لازم است این اطمینان را به شما بدهد تا با گذشتن به سن می توانید تراکم استخوانتان را حفظ کنید. ویتامین D در افراد بالای ۶۰ سال حفظ اطمینان به دلیل از دست دادن تعادل و ضعف عضلات که در این طریح بیش از ۱۶ درصد قرص های ۱۶ هفته و چهار سهولت گروه تغذیه مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: بررسی آسایشی ازبیلی است انجام شده حدود ۶۵ درصد مردم استخوان کمبود ویتامین D دارند. عنایت‌الله کلنج با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D در کشور ۴۰ درصد است و استان از میانگین کشوری بالاتر است، افزود: مصرف قرص و مکمل ویتامین

۲۰ دقیقه ورزش روزانه شما را از بیمارستان دور نگه می دارد

یک مطالعه جدید بزرگ نشان می دهد که اگر اکثر ۴۰ ساله دراز، در ورزش منظم نه تنها تناسب اندام را حفظ می کند، بلکه شما را از بیمارستان نیز دور نگه می دارد. محققان دریافتند که در میان تقریباً ۸۲۰۰۰ بزرگسال بریتانیایی، کسانی که به طور منظم ورزش می کردند، در سال آینده کمتر به دلیل بیماری های مختلف در بیمارستان بستری شدند. این فهرست شامل بیماری های شایعی مانند ذات الریه، سکته مغزی، عوارض دیابت و عفونت های شدید دستگاه ادراری بود. یافته ها نشان می دهد که اگر افراد میاسال و مسن فقط ۲۰ دقیقه ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنند، خطر بستری شدن شان در بیمارستان می تواند از ۴ درصد تا ۲۲ درصد در طول هفت سال کاهش یابد. توشیه محققان، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی یا شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه یا شدت شدید در هر هفته است. این به معنای ورزش هایی است که موجب پیمایش شدید قلب می شود و فرد غرق می کند. شدت متوسط شامل مواردی مانند پیاده روی سریع، دوچرخه سواری در زمین هموار یا کار در حیاط است. دویین، دوچرخه سواری روی تپه ها یا شنا به عنوان ورزش های با شدت شدید محسوب می شوند. محققان حدود ۸۲۰۰۰ شرکت کننده بین ۲۲ تا ۷۸ ساله را تحت بررسی قرار دادند که







### سوزن ترین مدافع ذوب آهن

ذوب آهن در حالی ۳ امتیاز حساس مقابل فولاد را به دست آورد که گل نخست این تیم را آرمان اگوآن با جای گیری خوب در محوطه جریمه به ثمر رساند. او بر تاپ اوت بلند قدرتش از جناح چپ را با پرس و یک اشاره به گوشه دروازه کرستوفر کنت فرستاد. اگوآن در بازی با صنعت نفت و نفت مسجدسلیمان دو گل با ضربه سر به ثمر رساند که گل به صنعت نفت باعث شد ذوب آهن از یک شکست مهم نجات یابد. او حالا با یک گل دیگر در ورزشگاه خانگی، سوزن ترین مدافع تیمش لقب گرفته و به آمار سه گل زده هم رسیده است. اگوآن در شروع بازی لیگ به ترکیب اصلی ذوب آهن رسید و پیش از این چند نمایش منزلت گل داشت اما حالا عملکرد رضایت بخشی ارائه می کند.

### رونمایی از دومین جوان سپاهانی

محمدحسین جواد ۱۹ ساله در مصاف سپاهان با نفت مسجد سلیمان بازی قبایی حراست بازی به دست آورد. پس از فرصت دادن به آریا پوسفی در این فصل لیگ برتر برای درخشش در میان حالا و در آستانه سه هفته مانده به پایان رقابت های لیگ در شرایطی که بازیکنان سرشناسی نظیر یاسین سامانی در مسجد سلیمان روی نیمکت سپاهان بودند، ژوزه مورایس تصمیم گرفت به محمدجواد حساس در فرصت بازی بدهد و این بازیکن اولین حضور لیگ برتری اش را برای سپاهان در لیگ برتر تجربه کرد. البته فرصتی که به حسین داده شد، خیلی نبود و او در دقیقه ۹۰ به جای مانوئل فرنانز وارد زمین شد. اما همین حضور برای این بازیکن فراموش نشدنی خواهد بود و برای بازی های آینده او به اعتماد به نفس و انگیزه خواهد داد.



با وجود چراغ سبز آزمون، عبور از چراغ قرمز لورکوزن شرط است

## سردار به سرزمین تزارها برمی گردد؟

مربی غفاریان

سردار آزمون هوایی شده است. مهاجم ایرانی با پرلور کوزن لدش برای سرزمین تزارها تنگ شده است. این ملی پوش کشورمان در حالی فیلس یاد هندوستان کرده که پس از یک دهه درخشش در لیگ برتر روسیه و رد کردن پیشنهادات متعدد برای بازی در ساینر لیگ های مطرح اروپایی سرانجام در بهمن ماه ۱۴۰۰ از این کشور دل کند و با عقد قراردادی ۵ ساله راهی آلمان شد. اما الان در حالی که فقط یک سال و دو سه ماه از حضورش در بوندسلیگا گذشته تصمیم به ترک این لیگ معتبر فوتبال اروپا گرفته است.

البته شایعه عقب نشینی سردار از آلمان به روسیه از همان ماه های ابتدایی حضورش در بوندس لیگا پیچیده شایعه ای که با گذر زمان پر رنگ تر شد و حالا مدبران برنام های آزمون صراحتا به آن رنگ واقعیت بخشیده است. «تورگر گانگ» نه تنها بازگشت مهاجم ایرانی پرلور کوزن به لیگ برتر روسیه را «دور از ذهن» نمی داند بلکه به آن امیدوار زینت پیشنهاد می کند که ستاره ایرانی سابق دوران بازی بازرگاندان البته البته این بار فقط آزمون برای بازگشت به سرزمین تزارها ابراز علاقه نکرده بلکه آنطور که گارگاف مدعی شده او پیشنهادهای هم از این کشور و البته از ترکیه دارد.

### تراکتور، مقصد بعدی ستاره پرسپولیس!



به نظر می رسد جدایی نعمتی بازیکن باتجربه پرسپولیس از این تیم در پایان فصل جاری ختمی شده باشد. جسی کی محمدی در نیم فصل سپاهک نعمتی را در لیست مازاد خود قرار داد اما این بازیکن با وساطت بزرگ ترهای تیم در حالی به تمرینات پرسپولیس که گشت که خودش هم می دانست جایی در تفرقات سرمربی نخواهد داشت. همان طور هم که پیش بینی می شد، جسی کل محمدی روی حرف خود ماند و در بازی های نیم فصل دوم به شماره ۸۸ تیشم بازی داد. بر همین اساس سپاهک نعمتی تصمیم گرفته این بار دیگر واقعا از پرسپولیس جدا شود.

خلاف هر می رسد که تیم تراکتور خواهان عقد قرارداد با سپاهک نعمتی است و به احتمال زیاد فصل آینده ادامه فوتبالش خود را در تبریز پیگیری خواهد کرد.

### جدیدترین

### مصدموم اردوی گاندوها

دقیقه ۲۵ بازی ذوب آهن و فولاد خوزستان بود که سامان نیرمان جهان دچار مصدومیت شد و بالاچار زمین را ترک کرد و تعویض شد. این تعویض اجباری اما بازل تاکتیکی مهدی تارار را بر نم زد تا در نتیجه ذوب آهن موفق شود با برتری دو بر صفر فولاد را مغلوب خود سازد و از پیش روی بردارد.

نیرمان جهان در برخورد با ایوب والی و از ناحیه ران دچار آسیب دیدگی شده و در حال حاضر تحت درمان است. این بازیکن به دلیل احساس درد و تورم در ناحیه آسیب دیده پای خود، موقعا تعویض کاری از پیش برده و زمان بازی گشت این بازیکن مشخص نخواهد بود. هرگاه که ورم پای او از بین رفت می تواند به تمرینات گروهی ملحق شده و پس از آن برای ذوب آهن به میدان رود.

در فصل جاری ذوب آهن از حیث مصدومیت و آسیب دیدگی بازیکنانش بسیار بد اقبال بوده است. مسعود ابراهیم زاده، مهدی باقری پسند، حبیب عرفاسی و سجاد آشوری بازیکنانی بوده اند که ذوب آهن آنها را از دست داده است.

محمد قربانی و مسعود صادقی مقاطعی از فصل را دچار مصدومیت بودند که همین موضوع مهدی تارار را دچار چالش کرده و اصطلاحاً دست او را بسته بود.



هج معید نیست سردار آزمون حالا حتی شانس را هم بسته باشد. او با چراغ سبز نشان دادن به تیم سابقش شاید دلش می خواهد با ادامه ماجراجویی در سرزمین تزارها دوباره بهترین گلزن خارجی لیگ برتر روسیه را از آن خود کند. اما مشکل آنجاست که این بازیکن تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۲ (تیر ماه ۱۴۰۶) با شیرهای لورکوزن قرارداد دارد. جنبایی او از جمع شاگردان زایی منوط به رضایت این سرمربی و مدیران لورکوزن است. اگرچه ماشین گلزنی سردار در لیگ آلمان همچون لیگ برتر روسیه پر قدرت کار نمی کند اما این بازیکن با ۴ گل زده و ۴ پاس گل با توجه به دقیق کمی که در میدان حضور یافته آمار قابل قبولی از خود در بوندس لیگا برجای گذاشته است. باید منتظر ماند و دید در صورتی که زینت به توصیه مدیران آزمون عمل کرده و برای بازگرداندن سردار به سرزمین تزارها پیش قدم شود آیا سرمربی لورکوزن حاضر می شود ذخیره طلایی تیمش را به عنوان هدیه بهاری برای همایش در زینت ارسال کند؟ از همه مهمتر اینکه همه از این بازیکن می دانند که هدیه آگاهانه، در این صورت باید دید سران با پرلور کوزن در ازای دریافت چه مبلغی راضی می شوند از این مهاجم قیمتی خود بگذرند؟

## ورود همزمان ۲ ایرانی به لیگ قهرمانان آسیا!

کننده محمد خالد گرفتند و گل اول رسیدند. اوکره با کسب این پیروزی از سرزند در حضور کامل امید ابراهیمی ۳۹ امتیازی شد و جایگاه چهارم جدول لیگ ستارگان قطر را حفظ کرد تا پشت سر الدحیل، المرینی و السد که سهمیه مستقیم گرفتند، به پلی آف فصل آینده لیگ قهرمانان آسیا صعود کند. السلیه نیز که مهران احمدی، ستاره ایرانی اش را تا پایان سال آینده با همین باشگاه در لیگ قهرمانان حضور پیدا می کند.

### بیراوند و قائدی محروم شدند

کمیته انضباطی رای خود را در خصوص دیدار دربی صادر کرد. با اعلام سلیات رسمی فدراسیون فوتبال بر این اساس، آره کمیته انضباطی به شرح ذیل است: در خصوص شکایت باشگاه استقلال از علیرضا بیراوند دروازه بان تیم پرسپولیس بابت رفتار ایشان پس از بازی دو تیم در تاریخ سوم اردیبهشت ماه و در هفته بیست و هفتم رقابت های لیگ برتر، با توجه به مجموع اوراق و محتویات پرونده که مبین به رفتار غیر ورزشی مشکافی پس از پایان مسابقه دو تیم می باشد، لذا به استناد ماده ۶۴ مقررات انضباطی مصوب سال ۱۳۹۰ و با نظر گرفتن سابقین بازیکن فوق الذکر با رعایت ماده ۹۴ مقررات، بیراوند به یک جلسه محرومیت تعلیقی به مدت یک سال و پرداخت مبلغ ۲ میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شد.

در خصوص تخلفات استثنایی مهدی قائدی، بازیکن تیم استقلال مینی بر نثر اکاذیب از طریق مصاحبه با خبرگزاری ها و اصحاب رسانه و با توجه به مجموعه محتویات پرونده از جمله مصاحبه علیه داور بازی استقلال و پرسپولیس، تخلف استثنایی به ایشان محرز و مسلم تشخیص و مستند به ماده ۷۱ مقررات انضباطی و با رعایت ماده ۹۴ به یک جلسه محرومیت تعلیقی به مدت ۶ ماه و پرداخت یک میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شد. رای صادره در بخش محرومیت تعلیقی قابل اجرا و قطعی بوده و در بخش جریمه نقدی غیر قابل اجرا و قابل تجدیدنظر خواهی به مدت ۷ روز پس از ابلاغ در کمیته استیناف می باشد.

اوکره و حریفی قرار گرفتند که برای رسیدن به سهمیه پلی آف لیگ قهرمانان آسیا تلاش می کرد. السلیه که در نیمه اول حمله خطرناکی نداشت، در نیمه دوم در وقت در چارچوب زد که هیچ کدام از آنها تبدیل به گل نشد. اما در سمت مقابل ایران ابراهیمی عملکرد بهتری ارائه کردند و مزد نمایش هجومی خود را در دقیقه ۸۷ روی ارسال زمینی اسماعیل محمود به محوطه جریمه و ضربه تمام السلیه نیز که مهران احمدی، ستاره ایرانی اش را تا پایان سال آینده با همین باشگاه در لیگ قهرمانان حضور پیدا می کند.

### بزدخواستی:

## سپاهان هر آنچه برای قهرمانی نیاز است، دارد

بطور قطع نمی توان در باره تیم نخست سخن گفت، لذا سپاهان در بازی هفته پیران یکبار باید هوشیار باشد امتیازی از دست ندهد. وی اضافه کرد تیمهایی که برابر سپاهان و پرسپولیس قرار می گیرند به ضد حملات چشم می زنند بنابراین سپاهانی ها باید مراقب این تاکتیک تیم مقابل باشند و البته از بازی تشنه و بدون ماهون باهنگی بپرهیزند. این پیشکسوت اصطفانی فوتبال ادامه داد: پیکان در مصاف گذشته خود برابر پرسپولیس نیز بازی دفاعی را در دسترس کار داشت و برای دفاعی از ضد حمله بهره برد، اما در نهایت توانست کاری از پیش ببرد و با شکست برابر این تیم، کار سپاهان رده دومی برای قهرمانی نیز سخت تر شد.

بزدخواستی تصحیح کرد: سپاهان هر آنچه برای قهرمانی نیاز است در اختیار دارد و متقدم با احتساب بازی های این تیم و مسابقات دیگر تیمها شانس بیشتری برای فتح جام خواهد داشت. وی گفت: علاوه بر آن سپاهانی چه از لحاظ حجم سرمایه گذاری و چه از جهت ترکیب کادر فنی و بازیکنان گیگونه ای است که هواداران انتظاری جز قهرمانی از این تیم ندارند.



پشکسوت و کار شانس فوتبال با اشاره به اینکه سپاهان هر آنچه برای قهرمانی نیاز است در اختیار دارد گفت: سپاهان شانس بیشتری برای فتح جام خواهد داشت.

محمود بزدخواستی درباره دیدارهای حساس هفته های پایانی لیگ برتر افزود: افزود به نظر می رسد سهمیه قهرمان این فصل در روز آخر رقابت ها (۲۸ اردیبهشت) مشخص شود زیرا چندین تیم شانس قهرمانی دارند و هنوز

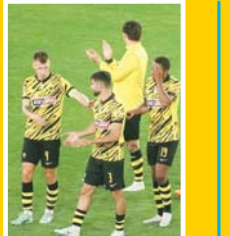
### قدوس در تیم مالک عربستانی

جدیدترین خبر درباره ستاره ایرانی برتوگورد پینشهاد شفیق پویانند است. باشگاه های با قیمت ۱۶۸ میلیون سال با کسب مقام دوم منطقه بر روی کاسر چمپینشیپ انگلیس مجوز صدور به لیگ برتر را به دست آورد. این تیم قدیمی تحت مالکیت شاهزاده عیدالدین بن مساعداست. مالک ۵۸ ساله عربستانی که پسر شاهزاده مسعود بن عبدالعزیز است از سال ۲۰۱۹ صد در صد مالکیت باشگاه شفیق پویانند را در اختیار دارد. مالک قدوس که این روزها به دلیل شایعه خانقاهی از تیم ملی مردود توچه فرقه گرفته، بنش نمی آید همچنان در انگلیس ماند و در لیگ برتر بازی کند.



### یاران احسان و میلاد در آستانه قهرمانی

در یکی از مسابقات مقابل پاریانی فصل ۲۰۲۲-۲۰۲۳ سپور لیگ پوئل، آک که احسان حاج صفی را در ترکیب و میلاد محمدی را جزو نفرات ذخیره داشت، با برتری ۲-۰ یک در مصاف با اسپرس موفق شد تا کسب ۳ امتیاز دیگر با توجه به شکست پاناتاتیانیکوس مقابل المپیکوس، ۳ امتیاز بیشتر نسبت به حریفشان در راه رسیدن به قهرمانی. صدرنشین سپور لیگ پوئل میونشونگ حالا آک را که مسابقه هفته آینده حتی به تساوی برسد، به قهرمانی در فصل جاری سپور لیگ پوئل خواهد رسید.



### مسنی بهتر است یا امپایه؟

ابرو ستران آرژانتینی دهنای فوتبال بوندس لیگه با بهترین ورزشکار سال ۲۰۲۳ جهان از نگاه لاروس شد. لیونل مسنی تنها فوتبالیستی در تاریخ است که ۲ بار موفق به کسب جایزه لاروس می شود. او در سال ۲۰۱۹ نیز موفق به کسب این جایزه شده بود. در فتر با پنج عنوان بهترین ورزشکار مرد سال این بخش رکورد دل است که این در حالی است که کالوینی ری ادرین مریان تاریخ معتقدات در حال حاضر امپایه بهترین بازیکن دنیاست. مسنی هم گوییندلا رفتن سن مسنی شهود است چرا که ۳۵ ساله شده است.





خدایا، از من در گذر آنچه از من بدان دانستی و اگر بار دیگر به آن باز گردم تو نیز به بخشایش باز گرد. خدایا، آنچه از اعمال نیکو که تصمیم گرفتم و انجام ندادم ببخش. خدایا، بخشایش آنچه با زبان به تو نزدیک شدم ولی با قلب آن را ترک کردم. خدایا، بخشایش نگاه‌های اشارت آمیز و سخنان بی فایده و خواسته‌های بی مورد دل و لغزش‌های زبان را. (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

### استقرار واحدهای دانش بنیان در شهرک‌های صنعتی

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی اصفهان گفت: شرایط خوبی برای استقرار واحدهای دانش بنیان در سه شهرک صنعتی این استان از جمله نجف آباد، خمینی شهر و شهرک بزرگ فراهم شده است. رسول افروز، علاوه بر این شهرک‌های صنعتی سگزی، مورچه خورت و رنگسازان هم به نسبت از ظرفیت‌های لازم برای استقرار واحدهای دانش بنیان برخوردار هستند. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان اصفهان اظهار داشت: یکصد کارگاه برای واحدهای دانش بنیان در نظر گرفته شده که در زمان حاضر ۴۰ واحد از کارگاه‌ها در شهرک‌های صنعتی نجف آباد، خمینی شهر و شهرک بزرگ در حال ساخت است. وی اضافه کرد که در زمان حاضر تعدادی از این کارگاه‌ها آماده واگذاری به شرکت‌های دانش ملی و استانی برای واگذاری کارگاه به شرکت‌های دانش بنیان وجود دارد. خاطر نشان کرد که با واگذاری پنج ساله این کارگاه‌ها به شرکت‌های دانش بنیان، زمینه رشد این واحدها برای دستیابی راحت‌تر به تولید انبوه و تجاری‌سازی فراهم می‌شود. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان اصفهان افزود واحدهای دانش بنیان مرحله ابتدایی تولید آزمایشی را در شهرک علمی و تحقیقاتی طی می‌کنند و پس از رشد در مرحله تجاری‌سازی می‌رسند و در نهایت در شهرک‌های صنعتی مستقر می‌شوند.

## ۱۱ هزار خانواده عشایری به اصفهان می‌آیند

مدیرکل امور عشایر استان اصفهان گفت: تقریباً ۱۱ هزار خانواده عشایری از استان‌های فارس، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد و خوزستان به استان خواهند آمد. قابل ذکر است ایل بختیاری از خوزستان به غرب استان مانند فریون شهر، چادگان، داران و دامنه و ایل شقایی به جنوب استان مانند شهرستان‌های مسیرم، شهرضا و دهقان و ایل عرب جرقویه به چهارمحال و بختیاری و استان فارس کوچ خواهند کرد. مدیرکل امور عشایر استان اصفهان در خصوص واکنش‌های دام عشایر توضیح داد: با دامپررشی استان هماهنگی‌های لازم انجام شده و از دی ماه سال گذشته تا کنون نزدیک به ۲۸۰ هزار رأس دام عشایر واکنش‌ها شدند و تلاش داریم زمانی که عشایر در شهرستان‌های عشایری استان مستقر شدند، واکنش‌ها ادامه پیدا کنند. مدیرکل امور عشایر استان اصفهان گفت: تمام دستگاه‌های شهرستان‌ها از جمله نیروی انتظامی، بسیج، سپاه، دامپررشی، منابع طبیعی، هلال احمر، کمیته امداد، آب و فاضلاب و روستایی و هر دستگاهی که توان کمک به ما را دارد خواهش می‌کنم در این شش ماهی که عشایر در استان مستقر هستند، ما را یاری کنند تا خدمات مطلوبی به عشایر داده شود.



### وارد مدار شدن واحد شماره ۵ بخار نیروگاه اصفهان



اصلاح پکیگ‌های میوب برج خنک کننده اجرا شد. افزود: سرویس و بازدید الوها و تجهیزات بویلر و هیدرو تست آن، ضخامت‌سنجی اولیه و مسیریابی بویلر، بازدید و نظافت از کانال‌های دود و هوا، سرویس موتورهای ۲۸۰ وات، سرویس بریکرها ۳۸۰ ولت و ۶ کیلوولت، انجام تست‌های مقاومت عایقی موتورهای فشار قوی و ضعیف، سرویس و تنظیم سیستم‌های حفاظت بویلر و توربین، تنظیم ادوات ایستگاه گاز و تست حفاظت‌های ایستگاه گاز، سرویس و تنظیم کنترل الوها و درایوها، سرویس و تنظیم رکوردرها، نشان دهنده‌های اتاق فرمان و سرویس دیتالوگر، تست حفاظت‌های بویلر و توربین انجام شد.

با تلاش متخصصان نیروگاه اصفهان، واحد شماره ۵ بخار وارد مدار شد. مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق اصفهان گفت: واحد شماره پنج بخاری این نیروگاه به ظرفیت تولیدی ۲۲۰ مگاوات، برای انجام تعمیرات دوره‌ای از مدار تولید خارج شده بود به شبکه سراسری بازگشت. حسین امینیه با بیان اینکه در این دوره از تعمیرات علاوه بر فعالیت‌های برنامه OPM، عملیات مهمی شامل تعویض روغن توربین و فیلتراسیون آن، تمیز کردن داخل الوها، کنداسور و آب آتش‌نشانی، تعمیر کردن لوله کولرهای هیدروژن زرتور، برپیم‌بره یکی از فن‌های کولینگ تاور،

### عدم توازن بین هزینه‌ها و درآمد خدمات مخابراتی

و گفتگو کرد. به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مهندس اسماعیل قربانی در این دیدار ضمن ارائه گزارشی از آخرین وضعیت ارتباطی مخابراتی شهرستان گفت: به برکت نظام شهروند انقلاب اسلامی و با همت مخابرات تحول عظیمی در عرصه ارتباطی روستاها در راستای برقراری عدالت ارتباطی و دسترسی به شبکه‌های ارتباطی ثابت و سیار صورت گرفته که نشان از اهتمام این مجموعه به خدمت رسانی به مردم عزیز دارد.



وی افزود: آنچه اکنون اهمیت دارد این است که بپذیریم شرایط درآمدی مخابرات متفاوت از گذشته است و با توجه به عدم توازن بین هزینه‌ها و درآمد خدمات مخابراتی، چالش‌های بزرگ بر توسعه شبکه وجود دارد که با توجه به اینکه عزم جدی مخابرات بر کاهش کاستی‌های موجود در عرصه ارتباطی معطوف شده، تحقق این مهم، همدلی، همکاری و همراهی نهادهای حاکمیتی نظیر مجلس شورای اسلامی و فرمانداری‌ها را می‌طلبد.

مدیر مخابرات منطقه اصفهان با حضور در فرمانداری فریدن با نماینده شهرستان در مجلس شورای اسلامی، فرماندار و سایر روسای ادارات این شهرستان دیدار

### مراحل پایانی استقرار نرم افزار CRM در آبفای اصفهان

بیک تماس‌ها هستیم. اکبریان به اقدامات دیگر در زمینه توزیع عادلانه آب در شهرها و روستاهای استان در فصل گرما پرداخت و اظهار داشت: هماهنگی با شرکت‌های توزیع برق و امور مربوطه به منظور افزایش پایداری تأمین برق تأسیسات، جدیت در رفع نواقص برقی و نگهداشت اصولی تجهیزات انرژی بر، مطابق گزارشات ارسالی امور انرژی و سیستم‌های کنترل، استاندارد سازی اتاق دیزل ژنراتورها با هماهنگی امور انرژی و سیستم‌های کنترل، تجهیز حوضچه‌های شبکه توزیع به سیستم تله متری از راهکارهای دیگر آبفای استان اصفهان به منظور تأمین پایدار آب شرب مردم است. مدیرعامل آبفای استان گفت: برنامه‌ریزی برای تأمین و تجهیز تانکرهای سیار برای آب رسانی به مناطقی که فاقد آب شرب پایدار در سطح استان هستند در دستور کار قرار گرفته است.

مدیرعامل آبفای استان اصفهان از مراحل پایانی ارتقای مرکز تماس (۱۲۲) و استقرار نرم افزار CRM در اصفهان خبر داد. حسین اکبریان اعلام کرد: انتظار می‌رود تا پایان اردیبهشت ماه جاری نرم افزار CRM در آبفای استان اصفهان راه اندازی شود و در مراحل بعدی، ارتباط سایر نرم افزارهای موجود و فعال در شرکت شامل نرم افزار مشترکین، بهره‌بردار، GIS، و اتوماسیون اداری با نرم افزار CRM برقرار می‌شود که مهم‌ترین کارکرد آن هماهنگی بین بخش‌های داخلی شرکت بوده که با ایجاد یک دید ۳۶۰ درجه، ارتقای سطح رسیدگی به نیازهای مشتریان و رضایتمندی را در پی خواهد داشت. وی افزود: در چند ماه اخیر ارتقای مرکز تماس آبفای استان اصفهان در دستور کار قرار گرفته است و در صدد راه اندازی دیگر درگاه‌های ارتباطی مانند وب سایت، ایمیل، چت آنلاین، شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن و غیره جهت تسریع در ثبت درخواست‌های مشتریان با هدف کاهش ترافیک خط تلفنی ۱۲۲ به ویژه در ایام

### بهره برداری از سیصد و پنجاه و هشتمین جایگاه عرضه سوخت منطقه اصفهان

سیصد و پنجاه و هشتمین جایگاه عرضه سوخت منطقه اصفهان افتتاح شد. عبدالکبیر گیتی مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه اصفهان گفت: با هدف افزایش رفاه اجتماعی، سیصد و پنجاه و هشتمین جایگاه با نام "کاسپین" در یک کیلومتر ۳ محور میار که برونج - شهر مجلسی، به همت بخش خصوصی، به بهره‌برداری رسید. معاون بازرگانی منطقه با بیان اینکه این مجتمع خدمات رفاهی در زمینه به و سمت ده هزار متر مربع با جایگاهی به مساحت دو هزار مترمربع دارای ۲ سکو بزرگ است.

سیصد و پنجاه و هشتمین جایگاه عرضه سوخت منطقه اصفهان افتتاح شد. عبدالکبیر گیتی مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه اصفهان گفت: با هدف افزایش رفاه اجتماعی، سیصد و پنجاه و هشتمین جایگاه با نام "کاسپین" در یک کیلومتر ۳ محور میار که برونج - شهر مجلسی، به همت بخش خصوصی، به بهره‌برداری رسید. معاون بازرگانی منطقه با بیان اینکه این مجتمع خدمات رفاهی در زمینه به و سمت ده هزار متر مربع با جایگاهی به مساحت دو هزار مترمربع دارای ۲ سکو بزرگ است.

## افزایش شاخص قیمت جهانی غذا

شاخص قیمت شاخص شکر نسبت به ماه مارس **۱۷.۷ درصد** یافت و به بالاترین سطح خود از اکتبر ۲۰۱۱ رسید.

شاخص قیمت سازمان خواربار و کشاورزی در ماه گذشته به طور میانگین **۱۷.۷ درصد** رشد در مقابل **۱۷.۷ درصد** ماه مارس بود.

افزایش ماه آوریل ناشی از قیمت‌های بالاتر شکر، گوشت و مرغ است که کاهش در شاخص‌های قیمت غلات، لبنیات و روغن نباتی را جبران می‌کند.

**شاخص قیمت نسبت به ماه قبل**

- گوشت: **۱.۳ درصد** افزایش یافت
- لبنیات: **۱.۷ درصد** کاهش یافت
- روغن نباتی: **۱.۳ درصد** کاهش یافت
- غلات: **۱.۷ درصد** کاهش یافت

مصرف جهانی غلات در دوره **۲۰۲۲** به **۲.۳۳** میلیارد تن رسیده است که نسبت به سال **۲۰۲۱** به **۲.۲۲** به میزان **۰.۷ درصد** کاهش داشته است.

**۰.۷ درصد**

[www.nesfejahan.net](http://www.nesfejahan.net)