



شهاب زاهدی همه  
غول‌های ژاپن را می‌کشد!

۷

مستندات لازم برای ثبت جهانی مهم‌ترین روستای استان اصفهان کامل شده است؟

# پرونده نیمه باز «ایبانه»

## حیوانات در بازار پرندگان زینتی اصفهان ذبح نمی‌شوند

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه ساختمان بازار پرندگان زینتی در فروشدگان باید پرندگان زینتی...

در صفحه ۳ بخوانید

## صادرات ۸۰۷ نوع کالا از اصفهان به ۹۳ کشور

۱۳

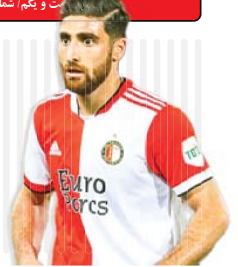


www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

تیراژ: ۳۶ هزار و ۳۰۰ نفر / ۱۴ آذرماه ۱۴۰۳ / ۲۰۲۴ / ۵ شوال ۱۴۴۵  
قیمت: ۸۰۰۰ تومان / شماره: ۸ / ۴۸۴

## پایان جهانبخش در فاینورد بعد از ۱۰۰ بازی؟



در صفحه ۷ بخوانید

## درخواست استاندار از امام جمعه اصفهان

امام جمعه اصفهان گفت: مشکلات و مصلحتات چندگانه این استان با اتحاد و همبستگی مسوولان نهادهای مختلف و با محوریت استانداری رفع می‌شود. ایستاد، سید یوسف طباطبایی نژاد در دیدار با استاندار اصفهان اضافه کرده: وحدت رویه و کلام مشترک رمز حل مشکلات استان است و می‌تواند موجب فائق آمدن بر مشکلات چند ۱۰ ساله استان شود.

۳

## چه مدت طول می‌کشد تا سیگار را ترک کنیم؟



۵



سفیدپوش شدن غرب استان باعث شگفتی ساکنان این مناطق شد

## خسارت برف بهاره در اصفهان

۳

نمایی از بلای برف بهاره در غرب استان اصفهان / عکس: خبرگزاری صداوسیما

جهان نما | دریای خزر هرگز خشک نمی‌شود | استان | پیش‌بینی ۳۰۰ پروژه بزرگ برای اصفهان در سال جاری | تکنولوژی | با ترافدهای کاربردی تلگرام بیشتر آشنا شوید | سلامت | استفاده از موج‌چین در چند نقطه بدن، ممنوع!

### آگهی تجدید مزایده عمومی - دستگاه مزایده گزار: شهرداری مبارکه

شهرداری مبارکه در نظر دارد بلایک با کاربری طبق طرح مصوب با مشخصات زیر را از طریق مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند پس از نشر آگهی جهت شرکت در مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت "ستاد" مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و بازگذاری قیمت پیشنهادی اقدام نمایند.

ردیف	کاربری	شماره پلاک تفکیکی	متراژ مترمربع	قیمت کل ریال	سپرده شرکت در مزایده - ریال	موقعیت
۱	طبق طرح مصوب	۴	۲۱۴	۳۲/۱۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۶۰۰۰۰۰۰۰۰	مبارکه - بلوار جانوران - جنب اداره بهزیستی مبارکه
۲		۵	۲۱۶	۳۰/۲۴۰/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۵۱۲۰۰۰۰۰۰۰	
۳		۶	۲۲۵	۳۹/۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۹۶۰۰۰۰۰۰۰۰	
۴		۷	۱۸۷	۲۷/۱۱۵/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۳۵۶۰۰۰۰۰۰۰	
۵		۸	۱۸۹	۲۲/۵۷۰/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۳۳۹۰۰۰۰۰۰۰۰	
۶		۹	۲۱۹	۳۲/۹۵۰/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۶۹۸۰۰۰۰۰۰۰۰	
۷		۱۱	۲۱۶	۳۰/۲۴۰/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۵۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰	
۸		۱۲	۲۴۸/۱۲	۳۹/۷۰۰/۰۰۰۰۰۰۰	۱/۹۸۶۰۰۰۰۰۰۰۰	

شرایط شرکت در مزایده:  
مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده: ارائه ضمانتنامه بانکی یا واريز نقدی بابت سپرده شرکت در مزایده بحساب سپیای ۰۱۵۹۲۳۹۶۰۰۳ - بنام شهرداری مبارکه  
شرکت کنندگان بایستی رعایت قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات را نمایند.  
مهلت دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی در روزنامه تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ جهت دریافت اسناد مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه نمایند.  
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: شرکت کنندگان بایستی پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ در سامانه ستاد بازگذاری نمایند.  
زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۴:۳۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ با حضور اعضای کمیسیون عالی معاملات در محل ساختمان شهرداری خواهد بود.  
شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات ارسالی مختار می‌باشد.  
سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد و مدارک مزایده درج گردیده است.

م. الف: ۱۶۹۴۳۹۹ | محمد مهدی احمدی - شهردار مبارکه

### آگهی مزایده عمومی

شهرداری خورزوق در نظر دارد:

به استناد مجوز شورای محترم اسلامی شهر خورزوق، مزایده اجاره پارکینگ ماشین آلات سنگین شهر خورزوق را به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. مهلت دریافت مدارک تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ و مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ می‌باشد متقاضیان جهت شرکت در مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. همچنین آقای سیفی با شماره تلفن ۰۹۱۳۰۸۹۴۱۳۷ در ساعات اداری آماده پاسخ‌گویی به سوالات احتمالی می‌باشد.

سید فضل اله هاشمی - شهردار خورزوق | م. الف: ۱۶۹۱۱۲۳

## ۳۶/۵ میلیون یورو

### صادرات زعفران ایران به اسپانیا

۴۵ تن و ۴۴۰ گرم

ایران ۸۷/۴ درصد از کل واردات زعفران اسپانیا را به خود اختصاص داده است

www.nesfejahan.net

کشور اول مبادا صادرات زعفران به اسپانیا

۱	ایران	۳۶ میلیون و ۵۶۵ هزار یورو
۲	ترکی	۳۳ میلیون و ۴۰۱ هزار یورو
۳	یونان	یک میلیون و ۵ هزار یورو
۴	ایتالیا	۲۴۹ هزار یورو
۵	دانمارک	۱۲۴ هزار یورو



**نوبغ نظامی، ویژگی برجسته نرسلشگر زاهدی**

**خبرخوان**

**موشک عظیم در آسمان ایران!؟**

کا جباران | تصاویری از یک سنی ناشناخته و نورانی منتشر شده که جمعه شب در تهران، اهواز و ارومیه و کرمانشاه هم دیده شده است. گفتنی است روسیه یک موشک بالستیک قیامه باز و ولگا شلیک کرده که در مناطق شمالی ایران و عراق دیده شده. علت رویت موشک روسی در آسمان کشورمان، ارتفاع بسیار بالای پرواز این موشک است که در لایه‌های فوقانی جو مسیر پرواز خود را طی می‌کند و علی‌رغم اینکه مسیر آن از آسمان ایران نیست اما این حال به دلیل ارتفاع بسیار بالا در نقاط مختلف رویت می‌شود.

**افزایش حقوق بازنشستگان از اردیبهشت**

کا ایمنآ | مدیر عامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: حقوق فروردین ماه بازنشستگان و مستمری بگیران این سازمان مطابق روال هر ماه از یک سیست فروردین ماه آغاز شده و افزایش حقوق بازنشستگان از اردیبهشت‌ماه اعمال شود. میرهاشم موسوی افزود: همچنین تلاش می‌کنیم موقه فروردین ماه را نیز در خرداد به حساب بازنشستگان واریز کنیم.

**محروریت جدید برای بی حجاب‌ها**

کا خدیزلالی | مهدی باقری عضو کمیسیون بررسی لایحه عفاف و حجاب درباره تجربه‌های دیگر شده در این لایحه می‌گوید: فردی که به قانون احترام نمی‌گذارد قانون را قبول ندارد و به نوعی بی‌مخالف آن کردن کنشی می‌تواند و وقتی این شخصی می‌خواهد در قانون فعالیت اجتماعی داشته باشد، تخصصی از خود فارغ به عنوان سوبیشینه فرد تلقی خواهد شد. علاوه بر این فردی که قانون حجاب تخطی کرده از خدماتی که در کشور می‌گیرد محروم می‌شود که یکی از آنها سفر خارجی است. فردی که مکرر به سفر خارجی می‌رود و تجارت کرده و با اینکه در زمینه قاچاق اقدام غیرقانونی فعالیت می‌کند، با وی برخورد خواهیم کرد. به این ترتیب که نتواند به راحتی گذرنامه بگیرد یا از آن استفاده کند.

**خبر مهم برای متقلبان کنکور**

کا مشهوره آلتاین | مدیرعامل سول پورعیاس رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خاطرنشان کرد: رنسل دوم تقلب‌یاب کنکور در کنکور ۱۴۰۲ کاوی شد و رانشان داد و سول سوم تقلب‌یاب در کنکور سراسری سال ۱۴۰۲ روملای می‌شود. در زمان برگزاری کنکور ۱۴۰۲ از نسل دوم آشکاراها که توسط دفتر کت‌های دانش‌نیشان طراحی شده‌اند، روملای شد. برای تمام حوزه‌های امتحانی دستگاه سیگنال‌یاب یا آشکاراها تهیه و در اختیار عوامل آزمون قرار داده شدند. این دستگاه‌ها به تجهیزات تقلب سیگنال ارسال می‌کنند و در گوش داوطلب صدای بلندی تولید و در مقابل شناسایی می‌شود. همراه داشتن دستگاه با تجهیزات تقلب در جلسه آزمون به ۱۰ سال محرومیت از آزمون منجر می‌شود.

**کاهش ۲۰ درصدی بارش کنکور**

کا ایمنآ | در آسایش داده‌های سازمان هوایشانی، کنکور در سال ۱۴۰۲ در فروردین، ۲۰/۸ درصد کاهش بارش رویمو بوده است. جدول اطلاعات پهنه‌ای بارش استان‌ها از ابتدای سال ای جاری اول می‌شود. بارش کنکور در استان‌ها در سایر استان‌ها کمترین حد نرمال بوده است و در این زمینه هرم‌زان بدترین وضعیت را تجربه می‌کند. چرا که ۸۸/۱ درصد کمتر از حد نرمال طی سال ای جاری بارش دریافت کرده است.

**جهان‌ناما**



**دریای خزر هرگز خشک نمی‌شود**

چند سالست که شاهد نوسانات تراز آب دریای خزر هستیم و این مسئله نگرانی‌هایی را بابت خشک شدن آن ایجاد کرده است. یک پژوهشگر در زمینه مطالعات دریایی در این باره گفت: بارها در تاریخچه زمین شناسی دریای خزر شاهد پستی و بلندی‌های گسترده‌ای در تراز آب آن بوده‌یم. بنابراین خزر این‌بار نمی‌شود پستی بیش کرد و ممکن است شرایط آب و هوایی در این منطقه دچار دگرگونی شود و ما شاهد پیشروی دریای خزر باشیم. خوشبختانه تا کنون، کمترین عمق دریای خزر در این سال‌ها در این منطقه دگرگونی نشده است و سواحلی که آزاد شدند و به اصطلاح به

وی ادامه داد: سراز زاهدی فرماندهی اهل ذکر و فکر و عمل صالح و انسانی خود ساخته بود، که از قبل و عکس فرار می‌کرد، لباس سیجی از تن نمی‌آورد و دائم خود را در محضر خدا می‌دید. سردار نرسلشگر پاسدار صفوی تاکید کرد: بعد از تقوا بالاترین عمل صالح جهاد در راه خداست که این شهید سال‌ها در این مسیر تلاش کرد. وی با اشاره به دانش و بلوغ نظامی سردار سردار نرسلشگر پاسدار مسید پیحی صفوی خطاب به همسر شهید ما افزود: شما هم که در این سال‌ها در کنار ایشان بودید، در این جهاد شریک وی هستید.

**مستندات لازم برای اثبت جهانی مهمترین روستای استان امفهان کامل شده است؟**

**پرونده نیمه باز «ایبانه»**



روستاهای مذکور به عمل آمده، کمیته راهبردی توسعه گردشگری روستاها در استان‌ها شکل گرفته و پرونده‌ها یا همکاری ادارات کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان‌ها، در معاونت متقاضی باید توضیح دهند که روستا چه انگیزه و انتخاب برای تبدیل شدن به یک روستای جهانی دارد. امکان گردشگری کشور در ادامه اظهار کرد: برای انتخاب روستا نیز این است که به آنها دیپلوم یا لوح اعضاده توسط دبیرکل سازمان گردشگری ملل متحد (UNTOURISM) اعطا می‌شود. همچنین روستاهای جهانی که جایزه دریافت می‌کنند، از دید اعتبار بین‌المللی، به‌عنوان مهمان برجسته‌ای از یک مقصد گردشگری روستایی توسعه یافته شناخته می‌شود.

برونده ایبانه در چه مرحله ای است؟ در آخرین روزهای اسفند ماه سال گذشته بود که جلسه هماهنگی و بررسی وضعیت ثبت روستای تاریخی و گردشگری ایبانه با حضور معاون گردشگری استان امفهان، کارشناسان امور روستایی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، کارشناسان وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، دهیار روستا و مسئولان شهرستان ناز در محل پایگاه میراث فرهنگی روستایی ایبانه برگزار شد.

**معمای حل نشده اصر و خانه‌به‌دوش!**

«خانه‌به‌دوش» به کارگردانی رضا عطاران توسط اصغر فرهادی نوشته شده است؛ این در حالی است که مه‌ران مهمان، بازیگر این تهیه‌کنندگان این سریال بارها نگارش طرح این فیلمنامه توسط اصغر فرهادی را تکذیب کرده است. مریم امیرجلالی در گفت‌وگو با امیر حسین قیاسی در برنامه «صدیج ای‌دی» درباره این مسئله صحبت کرد که بخش مهمی از دینالوگ‌ها در خانه‌به‌دوش بداهه بوده و به حدیث را به جایی کشانده که فیلمنامه «خانه به دوش» را اصغر فرهادی نوشته است. ماجرای نگارش طرح فیلمنامه «خانه به دوش» اولین بار سال ۱۳۹۶ توسط نوروزی‌اش با رضا عطاران در این باره



معمای فیلمنامه «خانه به دوش» مهمتان است. مرمیم امیرجلالی برای بار دوم اعلام کرده که طرح فیلمنامه سریال محبوب

**رانت در فروش خودرو**

وضعیت بازار خودرو ایران این روزها بر کسی پوشیده نیست. یک طرف بازار آزاد و قیمت‌های وحشتناکی و طرف دیگر، فروش‌های ویژه خودروسازان به قیمت کارخانه که البته به‌نظر برنده شدن در آن‌ها، با شانس برنده شدن در لاتاری می‌برمی‌کند. به‌نحیثی که عموماً متقاضیان فروش‌های ویژه خودروسازان نه‌مصرف کننده نهایی، بلکه دلالانی سودی بیشتر هستند. این افراد که از فضاخت خوبی هم در قرعه‌کشی‌ها دارند، سعی می‌کنند



آنها اراضی مستحده ساحلی می‌گویند. حفاظت کنیم و اجازه دخیم ندیم و تصرف و تجاوزهای انسانی در این محدوده ایجاد شود چرا که اگر این اتفاق بیفتد تجربه تلخ دهه ۶۰ را دوباره خواهیم دید به طوری که در آن سال‌ها بسیاری از افرادی که سرمایه‌های هنگفت خود را در خط ساحلی خزر و نزدیک به خط ساحلی نیمه کره بودند با پیشروی آب از دست دادند. پژوهشگر در زمینه مطالعات دریایی صریح کرد: بنابراین هرگز فرام دریاچه ارومیه برای خزر تکرار نمی‌شود چون پیشروی‌ها و پیشروی‌های آب از رفتار طبیعی خزر است.

**سرنوشت تلخ یک خانواده ۵ نفره**

کا رکتا | مدیر عامل جمعیت هلال‌احمر خراسان جنوبی، از غرق شدن یک خانواده ۵ نفره در رودخانه فصلی خبر داد. کاووسی گفت: ساعت ۱۵ روز جمعه ۲۴ فروردین ۱۴۰۲، به مرکز کنترل و هماهنگی عملیات هلال‌احمر خراسان جنوبی، غرق‌شدگی یک خانواده که با سواروی پژو ۴۰۵ قصد عبور از رودخانه محلی حوالی بخش درخ، نزدیک روستای مرزی تیغاب را داشتند، اعلام شد. کاووسی افزود: امدادگران توانستند با عملیات نجات پس از یک ساعت، اجساد ۵ نفر جوان بخته شامل پدر، مادر و سه فرزند خانواده را در مسیر رودخانه از آب بیرون بکشند. گفتنی است، ۱۵ سانتی متر آب تا ج می‌یا، می‌تواند انسان را سرتنگون کند. ۲۰ سانتی متر آب به راحتی خودرو را چاه‌جا می‌کند و ۶۰ سانتی متر آب نیز، آن را واژگون و غرق می‌سازد.

**کتک زدن مرگبار یک معتاد**

کا نسلیم | ۹ نفر از کارگران یک کمپ ترک اعتیاد غیرمجاز در تهران که معنای را هدف ضرب و جرح مرگبار قرار داد بودند، دستگیر شدند. خیلی زود اعضای تیم جنایی پای در کمپ گذاشتند و در آنجا ۴۰ الی ۵۰ نفر معتاد را مشاهده کردند که به صورت قانونی حبس شده بودند که همگی آنها مدعی شدند کارگران کمپ رفتار مانسیتی ندارند و اکثر معندان را هدف ضرب و شتم قرار می‌دهند. تیم تحقیق که در جریان تحقیقات میدانی توجه وجود دوربین‌های مدار بسته کشنده و فیلم آنها را هدف بازبینی قرار دادند و لحظه به لحظه به‌عمل رسیدن مرد جوان مشاهده کردند که مشخص شد صاحب این کمپ به همراه ۸ نفر از کارگران خود متقول را به دلیل مقاومتی که داشته تا سر حد مرگ کتک زدند.

**اتفاق عجیب در کرمان**

کا برتینا | روز پنج شنبه هفته پیش گزرترین و سردترین آکسهای هوایشانی کنکور در استان کرمان قرار داشته. به طرز عجیب در یک روز در فاصله ۲۰ کیلومتری حدود ۴۹ درجه سانتیگراد اختلاف دمایی بین خشک خاک و فیض آب وجود داشت. در این روز دمای هوا در فیض آباد رسو ۵/۵ درجه زیر صفر و در دشت خاک ۲۲/۲ درجه بالای صفر ثبت شد.

**فوت ۱۰۱ نفر در تصادفات**

کا ایمنآ | سردار تیمور حسینی رئیس پلیس راهور فراجا گفت: از ابتدای شروع تعطیلات عیدفطر بر اثر تصادفات چندین روز اخیر ۱۰۱ نفر از هموطنان ما جان خود را در معابر شهری و جاده‌ها از دست دادند، هرچند که نسبت به مدت مشابه سال قبل یعنی ۱۶م تعطیلات عیدفطر سال گذشته کاهش ۴۶ درصدی در رانشان می‌دهد.

**منسعود اسکویی بستری شد**

کا سلیمیارسان | مسعود اسکویی گوینده مجری کارشناسان هیئت‌سود رادیو ورزش که به مرود هسدا خاص، رادیو شهرد است بستری است. اسکویی به دلیل شکستگی ناحیه لگن و پا در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان لاله بستری شد. دوستان ورزش نیل‌قلندری هم گزارش‌های مسعود اسکویی بینگسکوت رسانه‌های ورزشی را در برنامه «ورزش از نگاه دو تلویزیون» از جمله فوتبال به یاد دارند.

در همین خصوص، اخیراً تصویری از یک سند در فضای مجازی منتشر شده که بر اساس مترجات آن به‌نظر می‌رسد شسرت کارت خودرو در راه‌های خودرویی خاصی برای پرسنل خود در نظر گرفته است. انتشار این سند در حالی است که محصولات این شرکت، هیچ برنامه فروش جدیدی در سال ۱۴۰۲ از طرف ایران خودرو تعریف نشده و متقاضیان این خودروها و دیگر محصولات ایرانی، برای خرید یک خودرو جدید باید شانس‌های زیادی را از سر بگذرانند.



مدیر کل مراکز استان اصفهان گفت: در سال گذشته و میلیون و ۲۶۷ هزار تن کالا به ارزش یک میلیارد و ۴۲۹ میلیون دلار از مراکز استان صادر شده که این میزان در مقایسه با مدت مشابه سال قبل از لحاظ وزن ۵ درصد و از حیث ارزش ۶ درصد کاهش داشته است. رسول کوهستانی بزوه اقدام صادراتی مراکز استان اصفهان را ۸۰۷ تن کالای برشمرده و افزود: ۸۱ درصد از این محصولات صادراتی شامل چمن، آهن و فولاد و مصنوعات، صنایع صنایع ترشویی و فرآورده‌های نفتی، فرش ماشینی و دستباف، محصولات لینی و مس و مصنوعات آبی بوده است.



صادرات ۸۰۷ تن کالای از اصفهان به ۹۳ کشور

رسول کوهستانی بزوه تعداد کشورهای هدف صادرات از طریق مراکز استان اصفهان ۹۳ کشور دانست و گفت: در سال گذشته ۸۴ درصد از کل صادرات مراکز استان اصفهان به پنج کشور عراق، پاکستان، افغانستان، ترکیه و امارات متحده عربی بوده است. رسول کوهستانی بزوه عمده کالاهای وارداتی مراکز استان اصفهان را ماشین‌آلات خط تولید، اجزا و قطعات و مواد اولیه مورد نیاز واحدهای تولیدی استان برشمرده و افزود: ۵۵ درصد از کل کالاهای وارداتی به مقصد مراکز استان اصفهان از کشورهای امارات متحده عربی، چین، ترکیه، آلمان و ایتالیا بوده اند.



درخواست استناد از امام جمعه اصفهان

امام جمعه اصفهان گفت: مشکلات و معضلات چندگانه این استان با اتحاد و همبستگی مسئولان نهادهای مختلف و با محوریت استانداری رفع می‌شود. آیه‌الله سید یوسف طباطبائی نود در دیدار استاندار اصفهان اضافه کرد: وحدت توپه و کلام مشترک رمز حل مشکلات استان است و رویه موجب فائق آملن بر مشکلات چند - ساله استان شود. استاندار اصفهان نیز در این دیدار با اشاره به برخی از مشکلات و مسائل مرتبط با پروژه‌های در دست اجرا در استان گفت: مسأله‌ای در مسیر اجرای برخی از پروژه‌ها وجود دارد که ما را نگران می‌کند. سید رضا متروزی نبود

خبر

تشریف آیت ... جنتی به زیارت امامزاده سید محمد

دبیر شورای نگهبان با حضور در آستان امامزاده سید محمد ختینی شهنشاه، مصلح شریف این امامزاده را زیارت کرد. آیت الله جنتی در سفر به اصفهان برای دومین بار در دو سال گذشته به زیارت این امامزاده مشرف شد و وی بابر کاشت مقام این امامزاده واجب تطبیق، تکمیر شخصیت این امامزاده را از وظایف دینی دانست. آستان امامزاده سیدمحمد علیه السلام نوه زوار امام، سجاد علیه السلام در شمال ختینی شهر واقع شده و سالانه زیارتگاه صدها هزار زائر از داخل و خارج از کشور است.

عیدطر رکورد نوروز را شکست

مدیر کل میراث فرهنگی و دبیر ستاد اجرایی خدمات سفر استان اصفهان از رکورد شکنی آمار بازدید گردشگران از آثار تاریخی و جاذبه های گردشگری استان اصفهان در دومین روز از تعطیلات عید سید محمد ختینی شهنشاه گفت: در دومین روز از تعطیلات عید سید مطرف ۶۵۴۰ نفر گردشگر از آثار تاریخی و جاذبه های گردشگری استان بازدید به عمل آورده اند. محققان تصریح کرد: بیشترین میزان بازدید گردشگران در فروردین امسال مربوط به سومین روز از فروردین بوده که بازدید ۵۷ هزار نفر گردشگر در یک روز به ثبت رسید.

کاهش قیمت بلیت مراکز تازاوان

مدیر تازاوان شهرداری اصفهان از کاهش ۳۰ درصدی نرخ بلیت مراکز گردشگری تازاوان از روز شنبه خبر داد. مهدی قاضی با اشاره به نرخ جدید بلیت مراکز گردشگری این مجموعه افزود: قیمت بلیت باغ نورانی گل زر از ۲ هزار تومان، موزه صدف‌ها و جاکمان گرمسیری ۲۲ هزار تومان، باغ خزندگان ۲۶ هزار تومان، باغ پرندگان ۳۳ هزار تومان و آکواریوم نیز ۱۵۰ هزار تومان به ازای هر نفر خواهد بود. مدیر تازاوان شهرداری اصفهان تاکید کرد که این کاهش ۳۰ درصدی نرخ بلیت مراکز گردشگری تازاوان بر اساس مصوبه اشاره شده تا پایان روز چهارشنبه، چهارم شهریور سال جاری اعمال خواهد شد.

بازدید ۲۰ هزار نفر از پارک حیات وحش

مدیر منطقه پنج شهرداری اصفهان از بازدید حدود ۲۰ هزار و ۵۰۰ نفر گردشگر از پارک آموزشی حیات وحش صفا در ایام تعطیلات نوروز ۱۴۰۳ خبر داد. حسین کارگر خاطر نشان کرد: پارک آموزشی حیات وحش صفا با وسعت پنج هکتار و برخورداری از ۳۲۰ حیوان از ۳۵ گونه جانوری شامل کوشک خواران، غلغخواران، جوندگان و پرندگان از جاذبه‌های گردشگری شهر اصفهان به شمار می‌رود و محیط جذاب برای آشنایی کودکان و نوجوانان حیوانات است.

اسکان یک میلیون و ۲۷۰ هزار مسافر

مسئول کمیته اسکان ستاد ملی خدمات سفر شهر اصفهان گفت: از ابتدای یک سفرهای نوروزی ۳۱۱ و ۳۳۴ هزار و ۲۰۰ گردشگر به شهر اصفهان آمده شدند. جواد ششمی افزود: بیش‌بیش‌های لازم برای اوج موج سفرها در هفته سوم فروردین و تعطیلات عید فطر انجام شده بود. افزود: در هتل‌ها و مهمان‌پذیرهای بیش از ۹ هزار و ۸۰۰ اسکان پیدا کردند. وی با اشاره به اینکه در مراکز گذشته اسکان مسافران و گردشگران در تمام روز اقامتی مورد استفاده قرار گرفته است، خاطر نشان کرد که منازل استیجاری نیز خدمات اسکان را انجام دادند.

سفيدپوش شدن غرب استان باعث شگفتی ساکنان این مناطق شد

خسارت برف بهار در اصفهان

مانندت چهار خسارت شده است. این در حالی است که بارش ۱۰ سانتیمتری برف بهاری در بیست و سومین روز از فصل بهار در شهرستان بوین و میاندشت همه را شگفتزده کرد. راضی مومسی، فرماندار بوین میاندشت گفته است: ۴۲ میلیمتر بارش در این شهرستان ثبت شده که ۱۰ سانتیمتر آن برف بوده است. این در حالی است که راهداری، عوامل دهباری و شهرداری از صبح روز بعد مشغول برف رویی بودند. در همین حال عباس رحیمی، کارشناس باغبانی مدیریت جهادکشاورزی بوین میاندشت درباره خسارت برف بهاری به محصولات کشاورزی گفته است: قسمت باغ‌های شهرستان بوین میاندشت ۲۲۰ هکتار است که به گل نشستن زود هنگام و بارش برف بهاری در بوین میاندشت خسارت ۱۰۰ تا ۶۰۰ هکتار باغ هسته دار از جمله زرد آلو، هلو، گیلبل و ارقام پادام مایمی، یری، سپر نو و فراسنسیس وارد کرده و موجب شکسته شدن شاخه های بار درخت شده است. اما از خبرهای خوب مرتبط با بارندگی های هفته گذشته در همین شهرستان بوین میاندشت، این بود که بند خاکی روستای مارز بوین میاندشت با ظرفیت ۲۵۰ هزار متر مکعب سرریز شد. رضاعلی روستایی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخوانداری این شهرستان در همین



۷۴ عملیات امداد رسانی توسط هلال احمر اصفهان انجام شد

معاون امداد و نجات جمعیت هلال احمر اصفهان از انجام ۷۴ عملیات امداد رسانی توسط عوامل این نهاد در تعطیلات عید فطر امسال در استان خبر داد. نامعلی یوسفی اظهار کرد: سوانح طبیعی و غیر طبیعی که هلال احمر اصفهان در مدت مذکور به آنها امداد رسانی کرده سه فوتی و ۹۶ مصدوم است. وی اظهار داشت: ۳۷ نفر آسیب دیده در این حوادث به مراکز درمانی انتقال یافتند، ۱۸۴ نفر خدمات پزشکی سربای دریافت کردند و ۸۱ نفر بصورت اضطراری اسکان یافتند. معاون امداد و نجات جمعیت هلال احمر اصفهان تصریح کرد: ۳۳ حادثه ترافیکی و ۲۳ حادثه حریق و ۲۲ حادثه مرتبط با سیلاب، آتش‌فکری و برف، ۱۴ واقعه صنعتی کارگاهی، چهار سانحه شهری و هفت حادثه کوه و آبنبار از جمله حوادث این ایام بود که سبب حضور و امداد رسانی عوامل هلال احمر شد. یوسفی خاطر نشان کرد: ۴۶ پایگاه امداد و نجات در استان با احتساب یک پایگاه امدادی هوایی اضافه شده با یکپار و ۱۱۰ جاکتور در تعطیلات عید فطر بودند.

حیوانات در بازار پرندگان زینتی اصفهان ذبح نمی‌شوند

شده در ساختمان بازار پرندگان زینتی شمشه‌های فروش پرندگان و تجهیزات و بخش‌های اداری، اطلاعات و پذیرش، اتاق منابه، اتاق دامپزشک، نگهداری پرندگان از بهر برداری از بازار، امکان فروش حیوانات ذبحی وجود ندارد و فروشندگان باید پرندگان زینتی را با رعایت دستورالعمل بهداشتی به فروش برسانند. امیر حسین ماورویز اظهار کرد: هر چند در این رده نیز پرندگان زینتی با مشکلاتی مواجه می‌شوند، اما هیچگاه ذبح نمی‌شوند. وی افزود: در این محل وارد کردن که موجب توقف این اقدام شد. ماورویز با تاکید بر اینکه مردم باید مطالبه جدی از دستگاه‌های نظارتی داشته باشند، گفت: اگر فراتر از جابه‌جایی انجام نشود، حداقل می‌توانیم مخاطرات آن را برای مردم بیان کنیم، چرا که این اسلحه مطرح است که در برنده فروشی، چرا محسّر یا ساگ فروخته می‌شود. وی با بیان اینکه ساختمان بازار پرندگان زینت در طبقه با زیربنا هر طبقه ۱۰۸۶ متر مربع زیربنا کل ۷۶۰۰ متر مربع طراحی شده است، ادامه داد: کاربری‌ها تعریف

آغاز عملیات اجرایی احداث در مانگاه تأمین اجتماعی فریدونشهر

عملیات اجرایی احداث در مانگاه تأمین اجتماعی فریدونشهر با حدود دو هزار متر مربع زیربنا آغاز شد. دکتر قدرت‌الله اسلانی رئیس در مانگاه تأمین اجتماعی فریدونشهر با بیان این که موافقت‌ها و مجوزهای لازم برای اجرای این طرح سرانجام بعد از ۱۰ سال پیگیری کسب شد، اظهار کرد: این بنا در زمینی به مساحت ۱۴۵۰ مترمربع با حدود دو هزار مترمربع زیربنا احداث می‌شود. وی اظهار کرد: در مانگاه جدید تأمین اجتماعی فریدونشهر از امکانات مطبخ یک درماتی، پوشک عمومی، دندانپزشکی، آزمایشگاه (۱۰۰) برخوردار بوده و احداث آن ضمن بهبود خدمات درماتی در حال آرایه این سازمان در فریدونشهر، زمینه توسعه خدمات درمانی تأمین اجتماعی در این شهرستان را نیز فراهم خواهد کرد. وی افزود: مطابق با برورد زمانی انجام شده، ساختمان جدید در مانگاه تأمین اجتماعی فریدونشهر ظرف مدت ۱۸ ماه احداث و آماده بهره‌برداری می‌شود.

همایش کشوری سوار کاری نمایشی اسب در ظنظ

همایش کشوری سوار کاری نمایشی اسب در شهرستان ظنظ برگزار شد. این همایش برای اولین بار در چند سال گذشته در شهرستان ظنظ با حضور سواران و اسبداران سراسر کشور برگزار شد. در این همایش، سوارکارانی از استان‌های اصفهان، تهران، قم، مرکزی، آذربایجان شرقی، همدان، کردستان، کرمانشاه، البرز و پردیو دیگر از استان‌ها حضور داشتند.

دیدار مدیر مخابرات خمینی شهر با مسئولین نیروی انتظامی

صفر قارقلیپان مدیر مخابرات شهرستان خمینی شهر با جمعی از مسئولین نیروی انتظامی شهرستان دیدار و گفتگو نمود. بر گزار شد: مدیر مخابرات شهرستان ضمن خوش آمدگویی و تبریک عید سید مطرف گزارشی از وضعیت ارتباطی و همچنین سرعت کابل و تجهیزات مخابراتی ارائه نمود. در ادامه رئیس پلیس پیشگیری و روسای کلابتری شهرستان خمین تشکر از همکاری های صمیمانه مجموعه مخابرات، از کاهش ۲۰ درصدی سرعت در شهرستان خبر دادند و همچنین راهکارها پیشنهادی در باب کاهش سرعت از طرف حضار مطرح و بررسی شد.

افزایش بی سابقه اسکان مسافر در تیران

اسکان مسافران نوروزی در این شهرستان رشد ۱۰ برابری نسبت به سال گذشته داشت و به ۲۰۰۰ نفر رسید. رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری تیران و کرون خاطر نشان کرد: موقعیت جغرافیایی این شهرستان سبب شده است تا مسافران ورودی غرب استان اصفهان در این منطقه اسکان پیدا کنند و پس از استراحت سفر خود را ادامه دهند. مظهری اضافه کرد: برخی مسافران از ظرفیت توسعه فرصت‌های اسکان در این شهرستان استفاده می‌کنند و با توجه به تکمیل ظرفیت اسکان شهر اصفهان از اقامتگاه‌های این خله بهره می‌گیرند.

بهره برداری از نیروگاه خورشیدی روستای پنداس

نیروگاه خورشیدی با مشارکت بانوان روستایی پنداس نشان بهره برداری رسید. مدیر عامل بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) اشاره به مشارکت ۴۰ نفر بانوان روستایی پنداس گفت: این طرح گفت: این نیروگاه با ۵۸ میلیارد ریال هزینه بهره برداری رسید. محمد ترکمانه افزود: با بهره برداری از این نیروگاه امکان برق رسانی به ۲۰۰ دانش‌آموز فراهم شده و برق ۰ روستایی دیگر نیز تأمین می‌شود و قابلیت

## مانیتور خوش قیمت ۲۷ اینچی HKC معرفی شد



برند چینی HKC به تازگی از مانیتور ۲۷ اینچی ۱۴۰۳ جدید خود رونمایی کرد که دارای طراحی ساده و مشخصات فنی قابل توجه است که می تواند نظر مخاطبان را جلب کند.  
۱۴۰۳ که اکنون در JD.com فهرست شده، دارای قیمت اولیه ۵۹۹ یوان (۸۴ دلار) است که با توجه به ویژگی های آن یک سود محسوب می شود. با این حال، قیمت اولیه فقط برای مشتریان که امروز انجام می شود معتبر است. قیمت فردا به ۶۹۹ یوان (۱۱۲ دلار) افزایش می یابد. با توجه به مشخصات، HKC ۲۷ اینچی یک مانیتور IPS با سایز ۲۷ اینچی و رزولوشن ۲۵۶۰x۱۴۴۰ پیکسل است.

که تصاویری پررنگ و با کنتراست بالا می دهد. فناوری پنل IPS اروپایی جدید و وسیع ۱۷۸ درجه را به صورت افقی و عمودی ارائه می دهد و تجربه نمایش ثابت از موقعیت های مختلف برای تضمین می کند. روشنایی مانیتور ۲۵۰ نیت است که برای اکثر محیط های داخلی کافی است. در حالی که نرخ نوسازی ۶۰ هرتز ممکن است برای گیمرهایی که به دنبال یک تجربه بصری فوق العاده روان هستند اندک باشد، اما برای استفاده روزمره کاملاً کافی است. این مانیتور از عمق رنگ ۸ بیت پشتیبانی می کند که به معنای نمایش ۱۶.۷ میلیون رنگ است. از نظر طراحی، HKC ۲۷ اینچی دارای قاب باریک و سه وجهی است که حاشیه های اطراف صفحه را به حداقل می رساند و تجربه نمایشی را فراتر از یک مانیتور معمولی ارتقا می دهد.

### ظاهر شونده (Pop up notifications) فمال کنید.

**تکنولوژی مخفی**  
اگر می خواهید مطمئن شوید که گفتگوهای شما امن است، از این ویژگی شگفت انگیز تلگرام استفاده کنید. وقتی یک جلسه مخفی را شروع می کنید، دیگر لازم نیست نگران محافظت از مکالمه خود باشید. چت مخفی، از رمزنگاری پایان به پایان دادن به پیام برای ایجاد پیامی که فقط برای فرستنده و گیرنده قابل مشاهده است، استفاده می کند. حالت است بر روی «پیام جدید» ضربه بزنید و «تکنولوژی مخفی جدید» را انتخاب کنید.

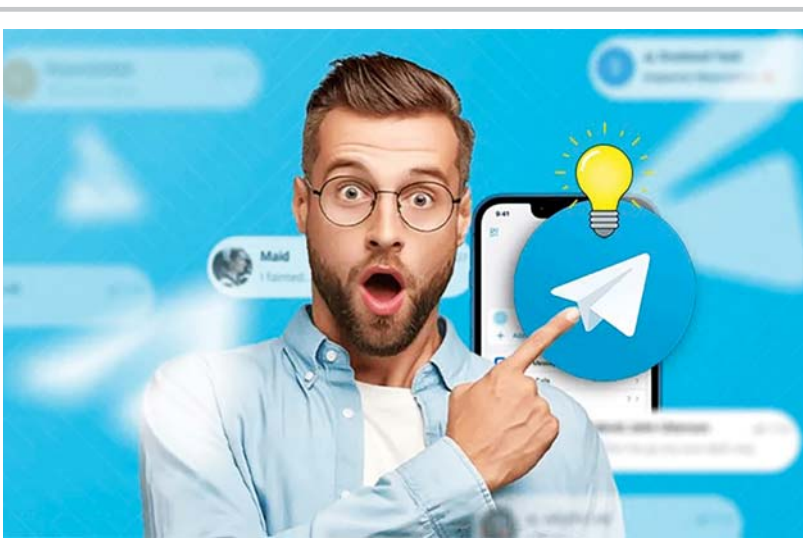
**جلوگیری از اضافه شدن به گروه ها و کانال ها ناخواسته**  
می توانید به راحتی از گروه خارج شوید. علاوه بر این، حتی می توانید افرادی را که می خواهید به اضافه کردن شما به گروه ها یا کانال ها هستند، مشخص کنید. فقط باید گزینه «رد» در «تنظیمات حریم خصوصی» باز کنید. در آنجا گزینه ای برای همه افراد یا مخاطبین خود دارید و می توانید یکی از آن ها را فعال کنید. حتی می توانید مخاطب خاصی را اضافه کردن شما به یک گروه مسدود کنید.

**ترفندهای مسدودسازی کاربران در تلگرام**  
بعرضی وقتها، برخی از کاربران فقط قصد مزاحمت دارند. در چنین مواردی می توانید آن ها را مسدود کنید. برای انجام این کار از منوی کناری تلگرام، گزینه مخاطبان (Contacts) را بزنید و سپس شخص مورد نظر خود را بزنید. در مرحله بعدی سه نقطه موجود در بالا سمت راست برنامه را لمس کرده و در نهایت عبارت مسدودسازی کاربر (Block user) را لمس کنید.

**ترفندهای تلگرام برای سفارشی سازی پس زمینه چت**  
آیا می خواهید تصویر صفحه ای که در آن چت می کنید را سفارشی سازی کنید؟ آیا از پس زمینه معمولی و قدیمی تلگرام خسته شده اید؟ در این پیام رسان می توانید با رفتن به تنظیمات (Settings) و سپس پس زمینه چت (Chat Background) یکی از تصاویر موجود در گالری یا با مولد پیشرفته این لایکشن را انتخاب کنید.

**ترفندهای تلگرام در پاسخگویی مستقیم به پیام ها در چت های گروهی**  
اگر در چت گروهی تلگرام پیام های زیادی ارسال شده باشد، همیشه گزینه ای وجود دارد که یک پیام به خصوص، به صورت مستقیم پاسخ دهید. برای انجام این کار از لیست خود را روی پیام مورد نظر قرار دهید و گزینه «پاسخ» (Reply) را بزنید. همچنین می توانید پیام را به سمت راست بکشید تا بتوانید سریع تر یک پیام را بپایان دهید.

**ارسال استیکرهای متحرک و گیفها**  
منظور ما در این قسمت، اموجی ها و شکلک های ساده نیست بلکه مقصود همان تصاویری است که با بهترین ظاهر فزاینده می توانند احساسات را بیان کنند. استیکرهای متحرک نقاشی شده ای هستند که می توان آن ها را به صورت بسته های کامل می توانید به یک متنهای متفاوت یا جدا جدا دانلود کرد. شما حتی می توانید با یک تیکت های فزندهای تلگرام، استیکرهای خاص خودتان را نیز با استفاده از ربات @stickers بسازید و در آنجا آموزش های مربوطه را هم فرا بگیرید.



# با ترفندهای کاربردی تلگرام بیشتر آشنا شوید

باید، چون با کمک یکی دیگر از ترفندها و کلک های تلگرام این مشکل هم قابل حل است.  
تلگرام موجود برای اینکه بتوانید نام کاربری که می خواهید برای خود انتخاب کنید، در فرآیند ارتباط با تیم پشتیبانی تلگرام است. البته برای اینکه این اسم کاربری به شما اختصاص داده شود، باید از آن حداقل در دو سروسیس یا شبکه اجتماعی دیگر استفاده کرده باشید. پشتیبانی تلگرام مورد بازرسی کرده و در صورت تایید عبارت مورد نظر را به عنوان نام کاربری به شما اختصاص خواهد داد. برای فرآیند ارتباط با تیم پشتیبانی تلگرام، به تنظیمات (Settings) رفته و گزینه پرسیدن یک سوال (Ask a question) را انتخاب کنید.

**تعمین رنگ سفارشی برای چراغ LED اعلانات**  
در تلگرام، نه تنها می توانید صفحهای اعلانات را سفارشی کنید بلکه قادرید رنگ چراغ LED اعلانات را هم شخصی سازی کنید. برای

یکی از پیام رسان هایی از زمان شکل گیری تا به امروز توانسته کاربران را به خود علاقمند کند. تلگرام است که تمام با ارائه خدمات نوین کاربران زیادی را به خود جلب کرده است. ما در این گزارش لیستی از جدیدترین و به روزترین ترفندهای تلگرام برای شماها ارائه خواهیم داد.

**نام کاربری سفارشی انتخاب کنید**  
تنها نکته ای در مورد اسمی کاربری این است که نام کاربری باستانی یکتا باشد؛ بنابراین احتمال این هست که عبارت مورد نظر شما برای نام کاربری، قبلاً توسط فرد دیگری اخذ شده باشد و همچنان در استفاده فرد باشد. بنابراین، چنان چه عبارتی را استفاده و عموسی مدنظرتان باشد، احتمال اینکه شخص دیگری آن را قبل از شما انتخاب کرده باشد بسیار زیاد خواهد بود. ولی لازم نیست نگران

## چگونه فایل های رم گوشی را بازیابی کنیم؟



**نکاتی برای حفظ یک کارت حافظه سالم تلفن**  
برای افزایش طول عمر و حفظ عملکرد بهینه کارت حافظه تلفن خود، نکات زیر را در نظر بگیرید:  
**از بارگذاری بیش از حد کارت حافظه خودداری کنید:** داده های بیش از حد را روی کارت حافظه ذخیره نکنید، زیرا می تواند منجر به تکه تکه شدن و کاهش عملکرد شود.  
**فرمت دوره ای کارت:** فرمت کردن کارت حافظه به صورت دوره ای به بهینه سازی عملکرد آن کمک می کند و از خراب شدن داده ها جلوگیری می کند.  
**حذف ایمن کارت:** همیشه از روش مناسب برای خارج کردن کارت حافظه از تلفن خود استفاده کنید تا از آسیب فیزیکی یا از دست رفتن داده جلوگیری کنید.  
**مراققت در برابر آسیب های فیزیکی:** از یک قصاب محافظ برای خود استفاده کنید و از قرار گرفتن آن در معرض ضربه یا فشار خودداری کنید.

مکانی امن و خشک نگه دارید تا از آسیب بیشتر یا قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی جلوگیری کنید.  
**روش اول بازیابی رم گوشی: استفاده از نرم افزار بازیابی اطلاعات**  
یکی از بهترین روش ها برای بازیابی اطلاعات از دست رفته از کارت حافظه گوشی، استفاده از نرم افزارهای تخصصی بازیابی اطلاعات است. برای بازیابی رم گوشی خود مراحل زیر را دنبال کنید:  
**نرم افزار بازیابی Reliable Data Recovery را نصب کنید:** یک نرم افزار بازیابی اطلاعات معتبر که از بازیابی کارت حافظه تلفن پشتیبانی می کند، انتخاب و نصب کنید. از سازگاری با سیستم عامل خود اطمینان حاصل کنید.  
**کارت حافظه را برای ارائه خود وصل کنید:** از کارت خوان یا آداپتور برای اتصال کارت حافظه به رایانه خود استفاده کنید. اتصال پایدار مطمئن ضروری است. منتظر بمانید تا رایانه کارت حافظه را شناسایی کند.  
**نرم افزار بازیابی اطلاعات را اجرا کنید و اسکن را شروع کنید:** نرم افزار بازیابی اطلاعات را راه اندازی کنید و گزینه های

از دست دادن یا خراب شدن داده ها در کارت حافظه گوشی رخ می دهد که منجر به از دست رفتن اطلاعات گرانبایی می شود. چه حذف تصادفی، چه خطاهای قالب بندی یا اشکالات نرم افزاری بسیار مهم است که باید چگونه اطلاعات از دست رفته را از رم گوشی خود بازیابی کنید.  
قبل از شروع فرآیند بازیابی رم گوشی، انجام چند مرحله مقدماتی برای به حداکثر رساندن شانس بازیابی موفق اطلاعات بسیار مهم است:  
توقف استفاده از کارت حافظه: به محض اینکه متوجه از دست رفتن اطلاعات شدید، بلافاصله استفاده از کارت حافظه را متوقف کنید تا از بازتوسیس فایل های حذف شده جلوگیری کنید.  
کارت حافظه را بردارید: کارت حافظه را با احتیاط از گوشی خود خارج کنید تا از آسیب فیزیکی یا بازتوسیس تصادفی جلوگیری کنید.  
کارت حافظه را به طور ایمن ذخیره کنید: کارت حافظه را در

# چه مدت طول می کشد تا سیگار را ترک کنیم؟



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با ارائه توضیحاتی دربارۀ روند ترک سیگار، گفت: در واقع سبب زایل شدن نیکوتین بر اساس تحقیقات ۲۱ روز زمان نیاز دارد. سه روز ابتدایی ترک بسیار سخت بوده و فرد بالاترین علائم و نشانه‌های خماری را دارد. دکتر محمد مطایبی درباره وضعیت بازگشت به سلامت پس از ترک دخانیات، توضیح داد: «سیگار» به کسی گفته می‌شود که در طول عمر خود حداقل ۱۰۰ نخ سیگار (یا معادل آن از هر نوع ماده دخانی) مصرف کرده باشد و اکنون نیز به هر ترتیبی خواه به شکل هر روزی یا گهگاه به این عادت خود ادامه دهد. پس از توقف مصرف مواد دخانی و قطع

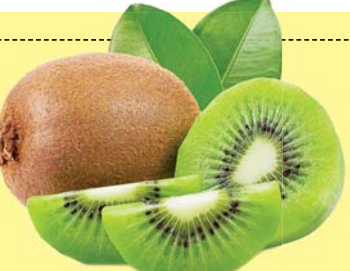
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه افزایش اشتها و وزن در اکثر سیگاری‌ها پس از ترک سیگار رخ می‌دهد، بیان کرد: همزمان با خروج نیکوتین از بدن فرد سیگاری، تا مدتی ممکن است این فرد احساس بد حالی داشته باشد. این احساس نشانه تلاشی بدن در جهت بهبود خود است. این فرآیند ترمیم به سرعت شروع شده و تا

رسیدن نیکوتین به بدن، تغییراتی در بدن و ذهن فرد مصرف کننده ایجاد می‌شود که به آن «سندرم ترک نیکوتین» می‌گویند. وی افزود: «سندرم ترک نیکوتین» طی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه پس از خاموش کردن آخرین سیگار شروع می‌شود و طی ۲۴ ساعت پس از ترک به حد اکثر خود می‌رسد. این علائم تا چند هفته و در مواردی تا چند ماه ادامه پیدا می‌کند. اصلی ترین علائم، هوس شدید سیگار است که با تشنگی و بیقراری همراه است. او تأکید کرد: عموماً فرد سیگاری احساس خستگی، عصبانیت، بی‌قراری، اضطراب، اشکال در تمرکز و خواب آلودگی می‌کند، اگرچه به سختی به خواب می‌رود. کاهش ضربان قلب و فشارخون، کاهش عملکرد حرکتی، افزایش افتخاض عضلانی و ریتم آهسته EEG نیز رخ می‌دهد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه افزایش اشتها و وزن در اکثر سیگاری‌ها پس از ترک سیگار رخ می‌دهد، بیان کرد: همزمان با خروج نیکوتین از بدن فرد سیگاری، تا مدتی ممکن است این فرد احساس بد حالی داشته باشد. این احساس نشانه تلاشی بدن در جهت بهبود خود است. این فرآیند ترمیم به سرعت شروع شده و تا



«سندرم ترک نیکوتین» طی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه پس از خاموش کردن آخرین سیگار شروع می‌شود و طی ۲۴ ساعت پس از ترک به حد اکثر خود می‌رسد. این علائم تا چند هفته و در مواردی تا چند ماه ادامه پیدا می‌کند



## خواص کیوی که تا به حال به گوشتان نخورده

کیوی سرشار از ویتامین‌های E و C است که هر دو می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با استرس و پیری زودرس مفید باشند. این میوه‌ی غنی از آنتی‌اکسیدان همچنین حاوی فیبر خوراکی و املاح معدنی از جمله آهن، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. مصرف کیوی یکی از آسانترین روش‌ها برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است. ویتامین C یک اسید اسکوربیک است که بدن برای تشکیل ماهیچه، کلاژن و استخوان‌ها به آن نیاز دارد. همچنین یکی از بهترین اثرات ویتامین C تقویت سیستم ایمنی است. نباید فراموش کرد این میوه که تقریباً ۹۰ درصد آن از آب تشکیل می‌شود، نقش مهمی در حفظ دمای بدن، رفع آسب‌های پوستی و هضم مواد معدنی دارد.

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد خوردن کیوی می‌تواند به متابولیسم آسم کمک کند و ممکن است باعث کاهش خش‌خوش سینۀ در کودکان شود. مصرف این میوه به کاهش علائمی مانند ناراحتی‌های تنفسی و تنگی نفس در بیماران آسمی کمک می‌کند و تأثیر مثبت آن در کاهش علائم آسم به ویژه در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود. کیوی که در هر ۱۰۰ گرم ۶۱ کالری دارد یک غذای رژیمی کامل است. به خصوص به دلیل داشتن فیبر توصیه می‌شود آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. کیوی فوایدی برای کاهش وزن دارد. این میوه به لطف ساختار فیبری خود، شما را برای امتد طولانی‌تری سیرگه می‌کند و در این رو به کاهش وزن کمک می‌کند. علاوه بر این، فیبر به تادل قند خون نیز کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم و فیبر در عین حال نقش مهمی در سلامت قلب دارند. پتاسیم که از املاح مهم موجود در این میوه است به شل شدن عروق خونی و تثبیت فشارخون کمک می‌کند. کیوی که میوه‌ی کم کالری است، اثر خوبی در کاهش کلسترول دارد. فواید گوارشی کیوی از فیبرهای محلول و نامحلول آن ناشی می‌شود. فیبر محلول به تولید باکتری‌های مفید لایم برای عملکرد سالم روده کمک می‌کند. فیبر نامحلول آب را نگه می‌دارد و در طول هضم منبسط می‌شود و اجابت مزاج را آسان‌تر می‌کند. همچنین هضم را تسریع کرده و به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند. مصرف منظم این میوه با فیبر فراوان به جلوگیری از یبوست نیز کمک می‌کند.

کیوی یک میوه مفید برای پوست است. مصرف این میوه با افزایش بافت کلاژن در پوست به سفت شدن پوست و از بین بردن اعلائم پیری کمک می‌کند. همچنین در حفظ تعادل رطوبت پوست موثر است. کیوی به دلیل دارا بودن ویتامین‌های C و E، میوه‌ی محافظ در برابر ریزش مو است. منیزیم، پتاسیم و زینک (روی) موجود در کیوی، جریان خون را تسریع کرده و به رشد مو کمک می‌کند. ترک کیوی به پیشگیری از بیماری‌های چشمی و بهبود بینایی نیز کمک می‌کند.



## استفاده از موچین در چند نقطه بدن، ممنوع!

راه‌های مطمئن‌تری برای بررسی رسیدگی به موهای این ناحیه وجود دارد. شامل استفاده از کرم‌های اصلاح و رفع موهای زائد با اپیلاسیون که ماندگاری بیشتری هم دارند. اگر می‌خواهید اطراف این ناحیه را اصلاح کنید مطمئن شوید که در جهت رشد مو اصلاح کرده و پوست را تحریک نماند تا سفت شود.

راه‌های مطمئن‌تری برای بررسی رسیدگی به موهای این ناحیه وجود دارد. شامل استفاده از کرم‌های اصلاح و رفع موهای زائد با اپیلاسیون که ماندگاری بیشتری هم دارند. اگر می‌خواهید اطراف این ناحیه را اصلاح کنید مطمئن شوید که در جهت رشد مو اصلاح کرده و پوست را تحریک نماند تا سفت شود.

راه‌های مطمئن‌تری برای بررسی رسیدگی به موهای این ناحیه وجود دارد. شامل استفاده از کرم‌های اصلاح و رفع موهای زائد با اپیلاسیون که ماندگاری بیشتری هم دارند. اگر می‌خواهید اطراف این ناحیه را اصلاح کنید مطمئن شوید که در جهت رشد مو اصلاح کرده و پوست را تحریک نماند تا سفت شود.

راه‌های مطمئن‌تری برای بررسی رسیدگی به موهای این ناحیه وجود دارد. شامل استفاده از کرم‌های اصلاح و رفع موهای زائد با اپیلاسیون که ماندگاری بیشتری هم دارند. اگر می‌خواهید اطراف این ناحیه را اصلاح کنید مطمئن شوید که در جهت رشد مو اصلاح کرده و پوست را تحریک نماند تا سفت شود.

## تأثیر نخوردن صبحانه بر چاقی و سلامت بدن

نخوردن صبحانه اختلال به کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن و سریع شدن ضربان قلب، یکی از دلایل ضعف و احساس گرسنگی مداوم است. عدم مصرف صبحانه می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد و موفقیت در اجرای رژیم‌های کاهش وزن را کاهش دهد. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیش‌تری ذخیره کند و افرادی که صبحانه می‌خورند کمتر در معرض چاقی هستند. لذا در طول روز احساس خستگی بیش‌تری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند و بهره‌های پایین‌تری دارند. زمانی که روز خود را بسوزانید صبحانه آغاز می‌کند معده شما به مضم‌یام می‌رسند و از همان ابتدای روز وزن گرسنگی در بدن تان شکل گرفته و باقی می‌ماند. حذف وعده صبحانه در رزنتان با سبب نطفی‌های دوران قاعدگی همراه است.



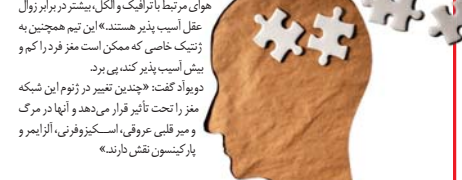
## بهترین راهکار برای فرو رفتن پوست تخمه در لثه

یک کارشناس سلامت دهان و دندان، در خصوص مراقبت از دندان‌ها بعد از مصرف تنقلات و آجیل توصیه‌هایی داشت. وی زاده گفت: نکته اساسی لزوم کاهش حجم این مواد نیست، بلکه کاستن از تعداد دفعات خوردن و ولی از فرود آمدن افراد در مصرف آجیل و شیرینی زیاد روز عایت کنند. دو پار سوساگ زدن و یک بار استفاده از نخ دندان در شبانه روز عایت کنند. کارشناس سلامت دهان و دندان گفت: اگر فقط با خوردن یک شیرینی دندان شما در گرفت احتمالاً دچار پوسیدگی دندان شده‌اید اما در صورت خوردن خودبه‌خود، بدون هیچ تحریرتی نشانه این است که عصب دندان شما درگیر شده و نیاز به درمان ریشه دارید. کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت رفتن پوست تخمه در لثه را یکی از دیگر مواردی بر شمرده که می‌تواند موجب آسیب لثه شود. وی تأکید کرد: برای خارج کردن پوست تخمه به هیچ وجه نباید از خلال دندان و اجسام تیز و برنده دیگر استفاده شود بلکه به آرامی و با استفاده از نخ دندان سعی کنید آن را خارج کنید؛ در صورتی که نتوانستید جسم خارجی را به این روش خارج کنید به دندانپزشک مراجعه کنید. ولی زاده همچنین یادآوری کرد: شکستن آجیل به ویژه با دندان‌های جلویی می‌تواند سبب ترک برداشتن لب پر شدن و یا حتی شکستن دندان‌ها شود. وی تأکید کرد که در این شرایط برای اینکه پوستی در محل شکستگی آغاز نشود به کلینیک دندانپزشکی مراجعه کنید تا دندان به صورت موفقیت‌آمیزان شود.



## ۳ عامل اصلی زوال عقل

از میان ابوهی از عوامل خطر احتمالی برای زوال عقل، سه مورد در یک تحلیل جدید بسیار برجسته شدند: دیابت، آلودگی هوا و الکل. محققان بریتانیایی و آمریکایی از اسکن مغز برای تمرکز بر شبکه عصبی استفاده کردند که آنها را «قطعه‌سیمف» در مغز نامیدند. این شبکه به عنوان آسیب پذیر در برابر اثر پیری و همچنین بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون و سایر شرایط شناخته شده است. «گیتال آلودگی»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار علوم اعصاب بالینی در دانشگاه آکسفورد، توضیح داد که شبکه عصبی تنها در دوران جوانی شروع به رشد می‌کند و در سنین بالا نشانه‌های زوال را نشان می‌دهد. داد. این مطالعه تأثیر ۱۶۱ عامل خطر مختلف زوال عقل را بر روی شبکه عصبی محققان همدند بررسی کرد. این موارد شامل فشارخون، کلسترول، دیابت، وزن، مصرف الکل، سیگار کشیدن، آفسرنگی، التهاب، آلودگی هوا، شوازی، خواب اجتماعی بودن، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و آموزش بود. دیوود افزود: «همه نظر می‌رسد سه عامل خطر بیشتر از بقیه، شبکه را تضعیف می‌کند». وی افزود: «ما می‌دانیم که شکل مناطق مغز در طولانی‌ترین تخریب می‌شود و در این مطالعه جدید نشان داده شد که این قسمت‌های خاص از مغز در معرض دیابت، آلودگی هوای مرتبط با ترافیک و الکل بیشتر در برابر زوال عقل آسیب پذیر هستند». این تیم همچنین به ژنتیک خاص که ممکن است مغز فرد را کم و بیش آسیب پذیر کند، پی برد. دیوود گفت: «چندین تغییر در ژنوم این شبکه مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آنها در مرگ و میر قلبی عروقی، اسکیزوفرنی، آلزایمر و پارکینسون نقش دارند».







### پایان جهانبخش در فاینورد بعد از ۱۰۰ بازی؟

علیرضا جهانبخش، یکشنبه هفته گذشته در دیدار مقابل آژاکس زمین بازی رسمی خود را برای فاینورد انجام داد. جهانبخش در گفتگو با رسانه رسمی فاینورد گفت: وقتی به اینجا آمدم هرگز انتظار نداشتم این همه بازی برای فاینورد انجام دهم. جهانبخش گفت: من در سه سال گذشته بازی و تشویق‌های زیادی را در تیم تجربه کردم. امسال هنوز جام حذفی را دارم و می‌توانم قهرمان شوم. جهانبخش در این فصل عمدتاً به عنوان بازیکن ذخیره در ترکیب تیم حضور داشت. این مهاجم فصل گذشته در سال ۲۸ بازی انجام داد و قراردادش در تابستان به پایان می‌رسد و باید دید سران تیم فاینورد تصمیم به امضای قرارداد جدید او خواهند گرفت یا این بازیکن به سمت درهای خروج خواهد رفت؟



### شهاب زاهدی همه غول‌های ژاپن را می‌کشد!

ستاره ایرانی اوسپسا فووتبال که روند عالی گلزنی خود در چلی لیگ ژاپن ادامه داد. شهاب زاهدی که ورود درخشان و فراتر از انتظاری به اوسپسا فووتبال داشت و در سه بازی ابتدایی خود در چلی لیگ ژاپن یک پاس گل داد و دو گل تماشایی به ثمر رساند پس از یک هفته وقفه در این روند عالی. دوباره دروازه حریفان را باز کرد و با ضربه سر تماشایی موفق به گلزنی مقابل هیروشیما شد و سومین گل خود در چلی لیگ را به ثمر رساند. اوسپسا فووتبال در روزی که شهاب زاهدی یک کارت زرد گرفت و در دقیقه ۷۵ تعویض شد، در نهایت به تساوی یک بر یک مقابل هیروشیما رضایت داد تا ۱۰ امتیازی شود و با صعود یک پله‌ای در رده بازی‌دهم جدول چلی لیگ ژاپن قرار بگیرد.



### ذوب آهن، گریه سیاه سه ساله تراکتور در تبریز!



از آخرین پیروزی خانگی تراکتور مقابل ذوب آهن چیزی نزدیک به سه سال می‌گذرد. شکست تلخ و پرگل شاگردان خمس در تبریز سرخ دوقلمی شدن امتیاز تراکتور با صدر جدول شد تا آخرین امیدهای تیمی‌ها برای قهرمانی در لیگ بیست و سوم نیز از بین برود. جالب آنکه تراکتور در سه سال‌های اخیر همواره در تبریز مقابل ذوب آهن ناکام بوده و هرگز موفق به شکست دادن گانور در مقابل هواداران پرشورشانش نشده است. آخرین برد تراکتور مقابل ذوبی‌ها در تبریز، برتری یک بر صفر شاگردان فیروز کریمی با گل محمد علی‌ساز بود. محمدرضا ذوب آهن در آن روزها برنده مدتی حسینی بود. از آن بازی تاکنون این دو تیم سه مرتبه در یادگار امام به مصاف هم رفته‌اند که دو برد برای ذوب آهن و یک مساوی به ثبت رسیده است. ذوب آهن را گریه سیاه‌های اخیر تراکتور در تبریز بنامیم.

### ذوبی‌ها بالاخره به خانه رسیدند!

ذوب آهن بالاخره به اصفهان برگشت. بازیکنان تیم تبریز کمی قبل از طلوع خورشید در اصفهان منازل خود را ترک کردند. اعضای تیم فوتبال ذوب آهن جمعه شب بعد از دیدار با تراکتور با هواپیمایی آفتاب بازگشت به اصفهان را داشتند که به دلیل نقص فنی هواپیمای پرواز نکرد. این حادثه پرواز را باند فرودگاه مشهد منهدم نیز تریز رخ داده که موجب شده تا پرواز صورت نگیرد. این موضوع با این اتفاق و نگرانی زیاد کاروان ذوب آهن همراه شده و کاروان تیم فوتبال ذوب آهن از هواپیمای خارج شدند. پس از اصفهان فنی هواپیمای خروج اعضای تیم ذوب آهن و بازگشت به سالن ترانزیت، ذوبی‌ها حاضران را حواله و خوش ساعت ۳ صبح روز شنبه مجدداً سوار هواپیمای شدند و یک ساعت بعد در اصفهان به زمین نشستن تا کمی قبل از آمدن به منازل خود در این شهر مرکزی ایران برسند. ذوبی‌ها که با پیروزی ۴ بر یک مقابل تراکتور نتیجه‌ای غیرقابل باور را در هفته بیست و سوم لیگ رقم زدند، حالا باید خوششان را آماده دیدار حساس با سپاهان کنند. در حالی که یک جلسه ریگنوری این تیم قرار می‌دهد. پرواز صبح روز شنبه بود به نظر می‌گردد که تا حدی برنامه‌های محمد رحیمی بهم ریخته است.

### نکیسا: حال الان هواداران تراکتور را ما هم داشتیم



نیما نکیسا، مدیرعامل ذوب آهن پس از پیروزی چهار گلگانه تیرمان برابر تراکتور، به هواداران تبریزی دلداری داد. نکیسا گفت: جو ورزشگاه تبریز را چه در زمانی که در یک لباس دیگری خدمت می‌کنم، قابل تحسین و متعجب می‌دانم و می‌بینم. این همه هوادار پرشور یک پانسلیس برای هر تیمی است که تیم توانمند به موفقیت‌های زیادی می‌رسد. تیم تراکتور تیم بزرگی است. به نتایج لحظه‌ای نگاه نکنید. در فوتبال این لحظه‌ها وجود می‌آید و من مطمئنم تیم تراکتور خیلی زود به روزهای اوج خودش برمی‌گردد. اتفاق خاصی نرفته است و در هر جای این‌گونه کنید چنین نتایجی یک دفعه رقم می‌خورد. مدیرعامل ذوب آهن با مخاطب قرار دادن طرفداران تراکتور ادامه داد: من فقط خدمت مردم خوب تبریز یک سلام ویژه دارم و می‌گویم که آن‌ها شانه خالی خود تیم تیرمان را آسایشی قوامیدید. این بدان‌گونه باشگاه بزرگی است و آدم‌های خیلی بزرگی در آن کار می‌کنند. من مطمئنم که تیم است و یکی از طرفداران پر و پاقرص تراکتور، خوبند. هستم. این‌حال که الان مردم تبریز دارند را ما هم داشتیم. همگی اذعان دارند که باشگاه ذوب آهن یک فراز و نشیبی داشته و ما در حال اوقالی قرار گرفتیم.

این روزها از صدر تا قعر جدول از طلایی پوشان امتیاز می‌خواهند

## کابوسی سپاهان



تیمی که ۱۲ هفته ابتدایی لیگ ۱۰ بازی را برده بود و ۳۱ امتیاز به عنوان یکی از مدعیان قهرمانی شناخته می‌شد، این روزها حتی مقابل تیم‌های ته جدول هم حرف چندان برای گفتن ندارد. سپاهان حتی در روزهایی که با حکم انضباطی با کسر ۸ امتیاز مواجه شد، نگاه بسیاری از کارشناسان به عنوان مدعی جدی قهرمانی قلمداد می‌شد. تیمی پرستاره که حریفان را معمولاً با گل‌های فراوان شکست می‌داد و می‌خواست اولین تیمی باشد که در لیگ برتر به حدنصاب ۲۰ امتیاز می‌رسد. با شروع فوق‌العاده‌ای که زودها در لیگ داشتند، تخفیف این شمار انگیزشی دور از ذهن نبود. در واقع اگر سپاهان همان فرم ۱۲ بازی شروع فصل را ادامه می‌داد، به امتیاز حیرت‌انگیز ۷۷ می‌رسید! اما درست از سومین روز زمستان ۱۴۰۲، اوضاع سپاهان و موراییس به کلی متغلب شد. آن‌ها در برابر آلومینیوم اراک به جای اینکه گل دقیقه ۸۰ عارف حاجی عبیدی را پاسخ دهند، در ده دقیقه باقی‌مانده ۳ کارت قرمز گرفتند تا اولین نشان‌های لغزش در این تیم مشاهده شود. محروم شدن چند مهره نامدار به خاطر عدم رعایت قانون سفت بده، محرومیت ۳ بازیکن کلیدی به دلیل اخراج در بازی قبلی و یکی دو آسیب دیده، سپاهان را با تریکی نامتعارف به دیدار گل گهر فرستاد که این بار هم حاصل کار، دریافت ۳ گل و باز هم یک اخراجی در دقیقه ۴۷، سه‌گانه شکست‌های سپاهان در دی ماه، در قزوین تکمیل شد. در دیداری چنجالی که کمک‌داور اشتباهی بزرگی کرد و سپاهان را از یک گل سالم محروم کرد. با آغاز جام ملت‌های آسیا و تعطیلات طولانی فوتبال باشگاهی، انتظار می‌رفت سپاهان فرصت مناسبی برای بازیابی داشته باشد. اما بعد از دو شکست قابل بیخ‌بینی مقابل الهلال، اوضاع در لیگ هیچ تفاوتی برای این تیم نکرد. چه ساعتی هم نشد! تیمی که نشانه‌های ضعف در خط دفاعی در آن آشکار شده بود و در فصل

نقل و انتقال، یکی از هافبک‌های دفاعی‌اش یعنی محمد قربانی را به لیگ روسیه فرستاده بود، بدون اینکه هیچ مدافعی جذب کند، دو وینگر (علی اسفر اعرابی و عیسی عباس) را به خدمت گرفت. تاکنون مقابل یکی از قوی‌های مستقیم قهرمانی یعنی استقلال آن هم با شوت سه‌گانه روزبه چنچسوی و بعد از آن اشتباه هولناک پیام نیازمند، سریال تکراری اخراج و شکست برابر یکپان، آن هم در ورزشگاه نقش جهان به منزله پنجمین شکست پیاپی شاگردان موراییس در لیگ بود. اما پیش از اینکه سال ۱۴۰۲ به پایان برسد، دو برد پیاپی مقابل فولاد و گل گهر این امیدواری را برای اصفهانی‌ها به وجود آورد که ورق دوباره به سود آن‌ها برگردد و همچنان فرصت جبران وجود دارد. پس از تعطیلات دو هفته‌ای «هفتادی» و تور، سپاهان حتی از روزهایی که در زمستان قبل پیاپی شکست می‌خورد، ناامید نمی‌تواند بود. مساوی در تبریز شاید نتیجه بدی تلقی نشود اما کسب فقط یک امتیاز از روبروایی با دو تیم قدرتمند نفت آبادان و نساجی، به معنی پایان رویاهای اصفهانی‌ها در لیگ بیست و سوم است. تنها ویژگی دو بازی اخیر سپاهان این بوده که نفت و نساجی را به بقا در لیگ امیدوار کند!



چند از نتایجی که به دست آمده، نمایش این روزهای سپاهان اید هیچ شباهتی به آن تیم خطرناک و زهردار ابتدای فصل ندارد. «ور» این تیم آشکارا تحلیل‌رفته و تیم موراییس دیگر تیم ترسناکی نیست. نمی‌توان انکار کرد که این تیم در طول فصل از مسائل حاشیه‌ای و اشتباهات داوری لطمه خورد اما این موضوع را هم نمی‌توان نادیده گرفت که سپاهان به لحاظ فنی و کیفی، به شکل محسوس نزل کرده است. سپاهان حتی اگر بازی عقب‌افتاده خود را پیروز شود، هنوز ۸ امتیاز با استقلال صدرنشین فاصله دارد و در هفته‌های باقی‌مانده، جبران این ااصله تقریباً غیرممکن است.

### رکوردی که زنان تراکتوری شکستند



برتماشاگرترین بازی با حضور زنان در ورزشگاه یادگار امام ثبت شد. اولین حضور زنان تراکتوری در ورزشگاه یادگار امام برای تماشای بازی لیگ برتری در حالی با یک شکست تلخ همراه شد که زنان تبریزی حضور پرشور و پرتمادی در استادیوم یادگار داشتند. نکته جالب اینکه در این بازی سه هزار نفر از زنان تراکتوری از طریق اتوبوس‌های مستقر در هیئت فوتبال راهی ورزشگاه شدند که هیچ کدام از آنها بیلتی اینترنتی تهیه نکرده بودند. این حال تعداد زیادی از بانوان تبریزی هم به صورت شخصی راهی ورزشگاه شدند و به سختی به طبقه دوم نشستند و بازی تیم محبوسان مقابل یک تیم داخلی را برای اولین بار از استادیوم جدید شهر تماشا کردند. این در حالی است که به نظر می‌رسد چیزی در حدود پنج هزار نفر هواداران خانم در ورزشگاه یادگار حضور داشت که شاید در نگاه خوشبینانه تعداد آنها یکی دو هزار نفر هم بیشتر از این تخمین بود. عدد پنج هزار نفری هم به این معنی است که زنان تراکتوری رکورد جالبی را به خود اختصاص دادند چرا که هواداران پرسپولیس و استقلال از حضور این تعداد راندارند و از نظر بلیت فروش با محدودیت مواجه هستند.

### انتقال طارمی به اینتر به عنوان بازیکن غیر اروپایی

مهدی طارمی به عنوان غیر اروپایی به اینتر ایتالیا پیوسته است. در روزهای گذشته برخی رسانه‌های پرتغالی با انتشار اخباری می‌شدند مهدی طارمی، مهاجم ۳۱ ساله پورتو در حال دریافت تأیید این کشور است و تاکنون این بازیکن به عنوان سهمیه اروپایی به اینتر ایتالیا خواهد پیوست. رسانه خبری اینتر اما در این باره نوشت که دریافت شهروندی پرتغالی با وجود اقامت ۵ ساله مهدی طارمی در این کشور، پروسه‌ای زمان‌بر است. این تیم می‌خواهد این مهاجم ایرانی را تا ماه جولای (تیر ۱۴۰۳) به خدمت بگیرد. برابر با سهمیه اروپایی مهدی طارمی به عنوان بازیکن غیر اتحادیه اروپا راهی سری A خواهد شد. نشان‌دهنده اینتر محدودیت‌هایی نیز در این بخش دارد. اینتر به جای انتظار برای دریافت شهروندی مهدی طارمی حاضر است او را در در سریع‌ترین زمان ممکن برای تقویت خط حمله جذب کند.

### شهریار مغاللو، بدشانس‌ترین بازیکن هفته!

ضربه سر شهریار مغاللو دو مرتبه به تیرک دروازه نساجی برخورد کرد و به بیرون رفت! هفته بیست و سوم لیگ برتر به پایان رسید و سپاهان در بازی خانگی نتوانست از سد نساجی عبور کند. شهریار مغاللو آقای گل سپاهان و لیگ برتر نتوانست در این مسابقه گلزنی کند. در دقیقه ۲۴ مسابقه ارسال امین عربستان به کلی متحول شد و بازیکن بزرگ کشتی شهریار مغاللو مقابل دروازه‌بان به زمین خورد و ارتفاع گرفت اما به تیرک دروازه برخورد گرفت و در حالی که گلر نساجی روی زمین افتاده بود توپ مجدداً روی تیرک فرود آمد و به بیرون رفت تا در چند ثانیه ضربه سر شهریار دو مرتبه به تیرک دروازه برخورد کرد!

### کریستیانو رونالدو مشتری پیدا کرد

یک باشگاه پرتغالی به ششده جذب کریستیانو رونالدو برای فصل بعد علاقه دارد. کریستیانو رونالدو بعد از جایی در منچستر یونایتد راهی لیگ عربستان شد و با التمس قرار داد سه ساله امضا کرد. این فوق‌ستاره پرتغالی روزهای سی‌سالگی خود را در منچستر تجربه می‌کند. حضور رونالدو باعث شد تا لیگ عربستان به کلی متحول شود و بازیکنان بزرگ زیادی راهی این لیگ شدند. یک فصل قبل دیگر با النصر قرارداد دارد و البته باشگاه عربستانی به شدت به تمدید قرارداد رونالدو علاقه دارد. رونالدو در پرتغال برای اسپورتینگ بازی کرده است و به احتمال خیلی زیادی این باشگاه دوست داشته باشد که بار دیگر این فوق‌ستاره بزرگ را در ترکیب خود داشته باشد.

### فوت هوادار تراکتور صحت ندارد

سخنگوی مرکز فوریت‌های پزشکی آذربایجان شرقی گفت: خبر فوت هوادار تراکتور بعد از بازی با ذوب‌آهن کذب است. تراکتور در هفته بیست و سوم لیگ برتر فوتبال امروز (جمعه) با نتیجه ۳ گل بر یک مغلوب ذوب آهن شد. اذتمام بازی در حالی بود که فوت هوادار تراکتور در فضای مجازی دست به دست می‌شد که فوراً توسط آذربایجان شرقی این خبر را تکذیب کرد. در این بازی چند تن از تماشاگران تراکتور از شدت ناراحتی به‌حال شدند که در این میان یکی از آنان ۵۵ ساله بود به علت جاست جاست و کاهش هوشیاری به دلیل هیجان‌ناهی توسط آمبولانس به بیمارستان انتقال پیدا کرد. بقیه تماشاگران بدحال این مسابقه به صورت سریایی در ورزشگاه شدند.

03

### اعتراف نویدکایا به مشکلات دفاعی مس

سرمربی مس، مس‌فانجان به مشکلات سازمان دفاعی تمش اذعان کرد. سرمربی مس فرستجان بعد از تساوی مقابل یکپان درباره اینکه «حفا دفاعی تیمش تمرکز اول فصل را ندارد» گفت: قبول دارم من در فوتبال اعتقادی به اشتباه فردی ندارم چون دوست دارم این سبک بازی را بازی کند که ممکن است مشکلات و مشکلاتی در عقب زمین این تیم ایجاد شود. این مشکل من است و من سرمربی باید تمام این مشکلات را حل کنم. اول فصل گل نمی‌خوریم چون موفقیتی ایجاد می‌کردیم. کم کم نتوانستیم موفقیت‌نازی کنیم و شرایط خود را برای گل زدن بهتر کنیم. مشکلاتی در سازمان دفاعی برای ما وجود می‌آید که تیمی است و وظیفه من است که این مشکلات را حل کنم.

02

### فوت هوادار تراکتور صحت ندارد

سخنگوی مرکز فوریت‌های پزشکی آذربایجان شرقی گفت: خبر فوت هوادار تراکتور بعد از بازی با ذوب‌آهن کذب است. تراکتور در هفته بیست و سوم لیگ برتر فوتبال امروز (جمعه) با نتیجه ۳ گل بر یک مغلوب ذوب آهن شد. اذتمام بازی در حالی بود که فوت هوادار تراکتور در فضای مجازی دست به دست می‌شد که فوراً توسط آذربایجان شرقی این خبر را تکذیب کرد. در این بازی چند تن از تماشاگران تراکتور از شدت ناراحتی به‌حال شدند که در این میان یکی از آنان ۵۵ ساله بود به علت جاست جاست و کاهش هوشیاری به دلیل هیجان‌ناهی توسط آمبولانس به بیمارستان انتقال پیدا کرد. بقیه تماشاگران بدحال این مسابقه به صورت سریایی در ورزشگاه شدند.

01

### کریستیانو رونالدو مشتری پیدا کرد

یک باشگاه پرتغالی به ششده جذب کریستیانو رونالدو برای فصل بعد علاقه دارد. کریستیانو رونالدو بعد از جایی در منچستر یونایتد راهی لیگ عربستان شد و با التمس قرار داد سه ساله امضا کرد. این فوق‌ستاره پرتغالی روزهای سی‌سالگی خود را در منچستر تجربه می‌کند. حضور رونالدو باعث شد تا لیگ عربستان به کلی متحول شود و بازیکنان بزرگ زیادی راهی این لیگ شدند. یک فصل قبل دیگر با النصر قرارداد دارد و البته باشگاه عربستانی به شدت به تمدید قرارداد رونالدو علاقه دارد. رونالدو در پرتغال برای اسپورتینگ بازی کرده است و به احتمال خیلی زیادی این باشگاه دوست داشته باشد که بار دیگر این فوق‌ستاره بزرگ را در ترکیب خود داشته باشد.



ستایش خداوندی را سزااست، که به قدرت والا و برتر و با عطا و بخشش نعمتها به پدیده‌ها نزدیک است. اوست بخشنده تمام نعمتها و دفع‌کننده تمام بلاها و گرفتاری‌ها. او را می‌ستایم در برابر مهربانی‌ها و نعمت‌های فراگیرش. به او ایمان می‌آورم چون مبدأ هستی و آغازکننده خلقت آشکار است.

مولا علی (ع)

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

### برگزاری محفل انس با قرآن کریم در شرکت توزیع برق



در ماه مبارک رمضان، محفل انس با قرآن و سفره افشاری با حضور مجری و کارشناس علوم قرآنی استاد فولادگر، قاری نوجوان بین‌المللی، گروه توشیح و حافظ روشنل کل قرآن کریم در جمع خانواده همکاران شرکت توزیع برق اصفهان در مجتمع نور برگزار شد.

این مراسم با برپایی نماز جماعت و سپس سفره اطعام آغاز و با تلاوت آیات نورانی قرآن کریم توسط قاری نوجوان مجتبی ملک محمد ادامه و گروه توشیح شمس التمسوس و سپس برنامه حافظ روشنل کل قرآن کریم به اجرای برنامه پرداختند. در این مراسم از فرزندان همکاران این شرکت که موفق به حفظ سوره فجر شده بودند و همچنین برگزیدگان سابقه تقصیر سوره فجر، با اهدای جوایز نفیس تجلیل به عمل آمد. همچنین نمایشگاهی از عکس‌های همکاران در حاشیه این مراسم برگزار شد که مورد استقبال حاضران قرار گرفت. این محفل با هدف ایجاد فضایی منوی و انس با قرآن کریم در ماه مبارک رمضان و همچنین تجلیل از فرزندان همکاران و تشویق آنها به حفظ قرآن کریم برگزار شد.

## اصفهان میزبان اجلاس اتاق‌های بازرگانی عضو ACD شد



اصفهان میزبان اجلاس اتاق‌های بازرگانی کشورهای عضو مجمع گفتگوی آسیا آسیا ACD در ۱۱ و ۱۰ اردیبهشت ماه شد.

امیر کسنانی رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان در نشست مشترک اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان با رایزنان اقتصادی و بازرگانی سفارتخانه‌های کشورهای عضو مجمع گفتگوی آسیا (ACD) اظهار داشت: این اجلاس به پیشنهاد دبیرخانه ACD و میزبانی اصفهان در ۱۱ و ۱۰ اردیبهشت برگزار می‌شود.

وی ادامه داد: همچنین به دلیل آنکه تجار توان هم‌افزایی و پیگیری اهداف مشترک را دارند آرزو داریم تعداد قابل توجهی از کشورهای آسیایی را در این اجلاس میزبانی کنیم. رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان بیان کرد اجلاس نخست در سال ۲۰۲۱ در استانبول برگزار شد و اکنون در تدارک دومین نشست در اصفهان هستیم. اجلاس در دو روز برگزار خواهد شد.

وی در خصوص برگزاری این نشست در اصفهان گفت: اردیبهشت زیباترین ماه اصفهان است و هفته فرهنگی اصفهان نیز در این ماه برگزار می‌شود. در این نشست دوازده، علاوه بر اجلاس، نمایشگاه جانبی نیز برگزار می‌شود و معرفی فرصت‌های سرمایه‌گذاری متعدد و نحوه تعاملات بین اعضا بررسی خواهد شد. کسنانی ادامه داد: همچنین امکان مذاکرات دوجانبه و چندجانبه بین اتاق‌های بازرگانی عضو ACD فراهم می‌شود و امیدواریم که فرصت خوبی برای ایجاد گفتگو بین تجار کشورهای عضو باشد؛ زیرا گفتگو سرآغاز تحولات جهانی و بهبود بهره‌یافته بزرگ‌اسیایی است.

شیرکای خارجی احتمالی هم می‌توانند تائیدهای خودشان را عرضه کنند. فعالیت‌های دیگری هم در استان‌های کشور در حال انجام است. سرمایه‌گذاری موفق نیازمند تلاش همه‌جانبه کشورهاست. محمدرضا گل احمد، عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان نیز گفت: قرار گرفتن در یک منطقه خرواست ما نبوده است؛ اما ما اکنون در قاره آسیا قرار گرفته‌ایم؛ بنابراین شاخص‌های اقتصادی و توسعه ما را با سایر قاره‌ها مقایسه می‌کنند. پس ناچاریم که مانند ۲۵ بازیگر تیم فوتبال بتوانیم نتایج خوبی در ارتقا یا یکدیگر داشته باشیم. وی افزود: ما باید این گفتگو و یکپارچگی را خیلی زودتر آغاز می‌کردیم به دلیل اینکه همه کارشناسان متفکرند بیشترین پتانسیل اقتصادی و منابع طبیعی در آسیا وجود دارد. عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان برگزاری این اجلاس را فرصت بی نظیری برای کشورهای منطقه ارزیابی و بیان کرد: خوشبختانه رویداد فعلی کمک می‌کند تا بتوانیم این ظرفیت‌ها را فعال کنیم. وی تصریح کرد: مهم‌ترین موضوعی که برای ما اهمیت دارد تجارت است و رویداد اصفهان به صورت تخصصی برای این موضوع برنامه‌ریزی کرده‌ایم. به همین دلیل سایت جداگانه‌ای راه‌اندازی شده تا بتوانیم فرصت‌های سرمایه‌گذاری سایر کشورها را در آنجا بازرگاری کنیم.

### اقامه نماز عید سعید فطر در ذوب آهن اصفهان

نماز عید سعید فطر در ذوب آهن اصفهان هم‌زمان با سراسر کشور با حضور چشمگیر تلاشگران این مجتمع عظیم صنعتی در روز عید سعید فطر و در مسجد القدر این شرکت به امامت حجت الاسلام اکبری معاون دفتر تبلیغات اسلامی برگزار شد. حجت الاسلام اکبری در خطبه‌های این نماز ضمن عرض تبریک عید سعید فطر گفت: روایات مختلف نشان می‌دهد که این عید بزرگ از سوی معصومین به قیامت تشبیه شده است و کسانی که در برگزاری مراسمات مختلف در مساجد و نمازخانه خانه‌ها، با قصد خواندن نماز عید خارج می‌شوند، آثار که از قبر خارج می‌شود و نمود.

### جانمایی جایگاه‌های سوخت تحت برند هلدینگ پتروپالایش اصفهان



مدیرعامل شرکت راهبر ترابری گفت: پس از تلاش بی‌وقفه این شرکت در ماه‌های اخیر جهت الحاق جایگاه‌های سوخت استان اصفهان به برند پالایشگاه اصفهان، ضرورت اطلاع‌رسانی برخط جایگاه‌های ملحق شده به طرح احساس شد. ابراهیم کویانی پورا افزود: در این راستا، واحد فناوری اطلاعات و ارتباطات شرکت رانا اقدام به تهیه یک نقشه اختصاصی از جایگاه‌های سوخت تحت برند برتر فضای ابری نمود.

### رسیدن به بالاترین رکورد روزانه تولید آهن اسفنجی

روزانه و ماهانه توانستیم ۸۵۰ هزار تن ذخیره‌سازی داشته باشیم. برای آسمان نیز با توجه به شمار سال، ذخیره‌سازی به میزان ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار تن را در دستور کار داریم تا چنانچه با محدودیت‌های احتمالی در گاز و برق مواجه شدیم، بتوانیم نیاز واحد فولادسازی را تأمین کنیم و از برنامه سالانه عقب نمانیم. وی در پاسخ به این سؤال که چه عاملی در کسب این رکوردها مؤثر بوده است گفت: علاوه بر نقش انرژی باید به عامل مهم مدیریت زمان در تولید و کمتر کردن زمان تعمیرات و توقفات اضطراری و در نتیجه افزایش ضریب آماده‌به‌کاری خطوط تولید اشاره کرد. به همین

منظور با بازرسی‌های منظم و دقیق و همکاری همه مدیریتی‌های ذی‌ربط و واحدهای خدمات پشتیبانی، خطوط را برای تولید بهینه در شرایط سخت آماده می‌کنیم. مهاجری با اشاره به اهداف پیش‌بینی‌شده برای آسمان در ناحیه آهن‌سازی عنوان کرد: در این واحد نیز همانند سایر نواحی سازمان پروژه‌های مهمی برای رفع گل‌گدازه، بهینه‌سازی‌ها، کاهش زمان تعمیرات، آماده‌سازی محوطه جدید ذخیره‌سازی، افزایش ظرفیت ریفرور، استفاده از کاتالیزهای بهبود یافته، انجام اصلاحات در سوز کوره و بهینه‌سازی کولینگ تاورها در نظر گرفته شده است.



### همایش تئاتر خیابانی «هفته هنر انقلاب» در اصفهان

حوزه هنری استان اصفهان به مناسبت فرارسیدن هفته هنر انقلاب اسلامی همایش تئاتر خیابانی «هفته هنر انقلاب» در ۲۱ تا ۲۳ موضوع هنر انقلاب و اصفهان برگزار می‌کند. گرامی‌داشت هفته هنر انقلاب اسلامی از روز ۲۰ فروردین ماه تا ۲۷ فروردین ماه برگزار خواهد شد. رسول هنرمند، مدیر واحد هنرهای نمایشی حوزه هنری اصفهان با اشاره به برگزاری این همایش در مدت یک هفته در اصفهان گفت: در ۶ فروردین ۱۴۰۳ فرآخوان این همایش برای اهالی تئاتر استان اصفهان منتشر شد که ۲۲ گروه نمایشی آثار خود را به این فرآخوان ارسال کردند. وی ادامه داد: از میان این ۲۲ اثر که با موضوعات هنر انقلاب و اصفهان ارسال شده بود در مجموع ۱۱ اثر برای اجرا انتخاب شدند که ۷ اثر برای اجرا در این هفته انتخاب شد.

هنرمند افزود: این نمایش‌ها در مقابل هنرمندان اصفهان (پارک ایثارگران)، حاطا عمارت تاریخی سدهی گذر سدهی، گلستان شهدای اصفهان، مجموعه فرهنگی عباسی واقع در خیابان آماذگاه در دو نوبت بعدازظهر به نمایش در خواهد آمد. مدیر واحد هنرهای نمایشی حوزه هنری اصفهان با اشاره به برگزاری این نمایش‌ها در هفته هنر انقلاب اسلامی خاطرنشان کرد: نمایش «عصر حجاز» به کارگردانی حسین رفیعی، نمایش «زرمده» به کارگردانی میکائیل ابراهیمی، نمایش «گمشده» به کارگردانی حسین اصفهانی، نمایش «ساختن ۱۴۴۵» به کارگردانی ابوالفضل شریفی، نمایش «گمشده‌گی» به کارگردانی ابوالفضل صادقی، نمایش «اشنوکل» به کارگردانی فرهاد قائمی، نمایش «قصه آب» به کارگردانی صغیه اشجع از جمله آثار است که در این هفته در اماکن نامبرده به اجرا در می‌آید.

با ما بهتر دیده شوید

**نصف جهان**  
روزنامه

درج آگهی در روزنامه نصف جهان یعنی امکان بهتر دیده شدن برای شما

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

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵