



پیچک طلایی رویا بر بال پروانه‌ها

پروانه ماندنی است...

سی و یکمین جشنواره بین‌المللی فیلم کودکان و نوجوانان اصفهان، برگزیدگان خود را شناخت

جایزه ویژه زاون قوکاسیان به «ضربه فنی» تعلق گرفت
«پاستاریونی»، بهترین فیلم کودک و «ضربه فنی» بهترین فیلم نوجوان معرفی شدند
پروانه زرین بهترین کارگردان فیلم برای «لکنت» به محمدرضا حاجی غلامی رسید

گزارش تصویری ۷

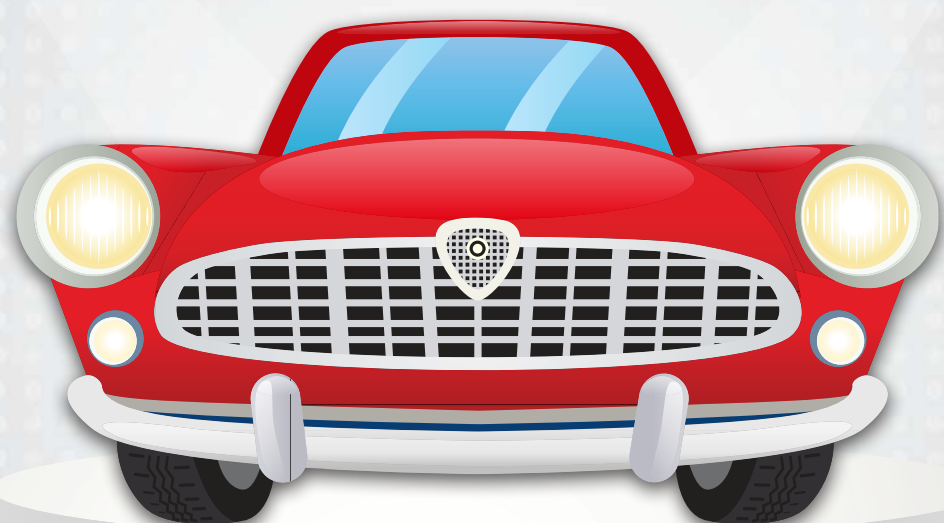
عکس از
محمدرضا نیکومار

۶

هیات موتورسواری و اتومبیلرانی شهرستان اصفهان برگزار می‌کند

همایش بزرگ

اتومبیل‌های کلاسیک

بازدید
برای عموم
آزاد استفراخوان
سازمان میراثگروه رسانه‌ای
صحفان زيبا

پنجشنبه ۱۵ شهریور ماه ۱۳۹۷ - ساعت ۱۷-۲۱ میدان امام خمینی (ره)

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۳۳۰۱۹۱۴۴ تماس حاصل فرمایید



آگهی مزایده عمومی

شرکت توسعه مجتمع‌های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سپاهان (وابسته به شهرداری اصفهان) به استناد آیین‌نامه معاملات شرکت و اختیارات مدیرعامل در نظر دارد نسبت به واگذاری یک دستگاه کانکس با کاربری تریا واقع در منطقه نازوان (ایستگاه دوم تله‌سی یژ نازوان) براساس صرفه و صلاح شرکت از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. بدین وسیله از کلیه متقاضیان حقیقی و حقوقی دعوت به عمل می‌آید در صورت تمایل و دارا بودن شرایط لازم با در نظر گرفتن مراتب زیر در مزایده شرکت نمایند.

۱- موضوع مزایده: عبارت است از اجاره یک دستگاه کانکس با کاربری تریا طبق جدول زیر

ردیف	نوع کاربری	متراژ (مترمربع)	موقعیت	الگوی پیشنهادی
۱	کانکس با کاربری تریا	۶	ایستگاه دوم تله‌سی یژ نازوان	اجاره

۲- مدت قرارداد از تاریخ انعقاد دو سال است.

۳- محل دریافت اسناد مزایده: دبیرخانه شرکت توسعه مجتمع‌های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی به نشانی: اصفهان، بزرگراه شهدای صفه، ضلع شرقی پارک کوهستانی صفه، منطقه نمونه گردشگری صفه، ساختمان اداری است.

۴- زمان دریافت اسناد مزایده: از تاریخ نشر آخرین آگهی در روزنامه تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۲ است.

۴-۱- پیشنهاد دهندگان برای دریافت اسناد، نقشه و مشخصات محل اجاره مذکور باید مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۲۱۸۶۰۵۳۰۱۰۹ نزد بانک ملی شعبه بلوار دانشگاه و اریزو فیش مربوطه را به امور مالی شرکت ارایه تا اسناد، نقشه و مشخصات مربوطه تحویل گردد.

۵- تسلیم پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید پیشنهادهای خود را به ریال با عدد و حروف با رعایت مفاد دستورالعمل به پیشنهاد دهندگان و به شرح مندرج در آن تکمیل و تا پایان ساعت اداری روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۲ به آدرس: اصفهان، منطقه نمونه گردشگری صفه، ساختمان اداری شرکت به دبیرخانه شرکت تسلیم نمایند.

۶- تاریخ گشایش پیشنهادها: کمیسیون عالی معاملات در ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ جهت گشایش پیشنهادها در محل دفتر کار مدیرعامل تشکیل می‌شود.

۷- مبلغ تضمین شرکت در مزایده معادل ۵ درصد مبلغ پایه هریک از محل‌های مورد اجاره به صورت مجزا است.

۸- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کم‌تر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۹- قیمت‌های پایه واحدهای مورد واگذاری در اسناد مزایده مندرج است.

۱۰- کمیسیون در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

۱۲- هزینه آگهی به عهده برندگان مزایده است.

توسعه پایدار

مشکل همه شهرهای دنیاست

رئیس کمیته مشاورانجمن جهانی پارک‌های علم وفناوری گفت: توسعه پایدارمشکل همه شهرهاوپارک‌های علم وفناوری درجهان است. «مک لین سیواندا» در حاشیه برگزاری سی و پنجمین کنفرانس جهانی پارک‌های علم وفناوری دراصفهان در گفت و گو باایرنا با اشاره به حضور کشورهای مختلف جهان دراین نشست گفت: چگونگی دستیابی به توسعه پایدارو اقتصاد دانش بنیان، یک مشکل جهانی و همگانی است. وی افزود: کنفرانس اصفهان در پیشبرد صنعت پارک‌های علم وفناوری در دنیا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. کارشناس برنامه‌ریزی وتوسعه اقتصاد آلمان هم دراین کنفرانس تصریح کرد: ارتقای «استارت‌آپ‌ها» (شرکت‌های نوپا) برای رسیدن به توسعه دانش پایدار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای رسیدن به توسعه پایدار باید نگرش‌ها را تغییر دهیم وآینده نگریاشیم. وی با بیان تاکید بر ضرورت همکاری با شرکت‌های دانش محور خاطرنشان کرد: برای رسیدن به توسعه پایدار باید با دانشگاه‌ها، کارشناسان، مدرسان ووکیان ارتباط داشته باشیم و همه آنها را درگیر کار کنیم. کانزمن با بیان اینکه چالش زیادی درراه رسیدن به توسعه پایدار وجود دارد، اظهار داشت: باید موانع موجود در این زمینه راحل ونگرانی‌ها را برطرف کنیم. وی با اشاره به ضرورت برخورداری از نقشه راه برای ایجاد ارتباط و مشارکت راهبردی در این زمینه تاکید کرد: اطلاعات و داشتن رویکرد همه جانبه در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

صادرات ۱۳ میلیون دلاری شهرک علمی و تحقیقاتی

رئیس شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان گفت: صادرات این شهرک از رقم یک میلیون دلار در سال ۱۳۹۲ به رقم ۱۳ میلیون دلار در سال ۱۳۹۶ رسیده است. مهدی ابطجی در حاشیه سی و پنجمین کنفرانس جهانی پارک‌های علم وفناوری در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: شهرک علمی تحقیقاتی اصفهان در توسعه پارک‌ها پیشروی کشور است. دوسال پیش بارای بسیار بالا میزیانی سی و پنجمین کنفرانس ۲۰۱۸ را به عنوان موفقیتی بزرگ گرفتیم. وی افزود: با وجود تحریک‌های مختلف علیه ایران، ۱۵۰ پارک خارجی به همراه سفرای برخی کشورها در این کنفرانس حضور دارند. این پارک‌ها از کشورهای بزرگ آسیایی، افریقایی و اروپایی هستند. رئیس شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان در خصوص رشد صادرات این شهرک از رقم یک میلیون دلار در سال ۱۳۹۲ به رقم ۱۳ میلیون دلار در سال ۱۳۹۶ رسیده است. وی تصریح کرد: گردش مالی شرکت‌ها ۴۰۰ میلیارد تومان است، اما لازمه توسعه ما ارتباطات بین المللی است که این کنفرانس کمک زیادی می‌تواند داشته باشد. ابطجی اضافه کرد: در این کنفرانس مذاکرات به دو صورت شکل می‌گیرد و در راستای حل چالش پارک‌ها و همچنین توسعه پارک‌ها این کنفرانس می‌تواند در نهایت به این تعاملات کمک می‌کند و سبب رشد اقتصاد دانش بنیان شود.

تعامل اتاق بازرگانی اصفهان و یونسکو در توانمندسازی جوانان

در نشست تخصصی «کارآفرینی، جوانان و مشارکت اجتماعی» که با حضور رئیس اداره علوم اجتماعی و انسانی کمیسیون ملی یونسکو در ایران برگزار شد، نحوه مشارکت اتاق بازرگانی اصفهان با یونسکو در بهره‌مندی از ظرفیت‌های جوانان بررسی و بر تعامل اتاق بازرگانی و یونسکو در توانمندسازی جوانان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. رئیس اداره علوم اجتماعی و انسانی کمیسیون ملی یونسکو در این نشست گفت: ریسک در کارآفرینی بسیار بالا بوده و تنها عشق وانگیزه مشوق کارآفرینان است. مهنام افزود: در فضای بین المللی هر فرد حقیقی بر اساس ایده‌های نو و علایق شخصی خود با براساس جایگاه و مسئولیتی که بر عهده دارد می‌تواند به یک کارآفرین تبدیل شده و به ایجاد یک شبکه جدید بپردازد. وی با اشاره به اینکه یونسکو در حقیقت مرکز علمی، فرهنگی وآموزشی سازمان ملل بوده و دارای ۱۹۷ کمیسیون ملی در ۱۹۷ کشور عضو است، تصریح کرد: اهداف دیپارتمان علوم اجتماعی و انسانی که متولی اصلی موضوع جوانان است، دستیابی به دانش روز، استانداردسازی و بررسی ارزش‌های تشهیل‌کننده همکاری‌های بین‌المللی در مسیر دگرگونی‌های اجتماعی توسعه پایدار همچون عدالت، برابری، رفع تبعیض و مبارزه با فقر، تقویت ارتباط میان پژوهش و سیاست‌گذاری، تقویت مشارکت اجتماعی جوانان در فرآیند پژوهش و سیاست‌گذاری و... است. مهنام ایجاد تشکیل در اتاق بازرگانی اصفهان به عنوان اولین شبکه کارآفرینی جوانان با قابلیت تعامل و اتصال به یونسکو و سپردن بخشی از امور به نمایندگان جوان، انتخاب رابطین بین اتاق اصفهان و یونسکو با هدف تعریف پروژه‌های مشترک با استفاده از ایده‌های جوانان، جلب مشارکت جوانان در حفاظت از میراث مادی و معنوی اصفهان و همچنین کمک به توانمندسازی دختران و زنان با استفاده از پتانسیل‌های موجود در یونسکو را از جمله راه‌های تعامل اتاق بازرگانی اصفهان و یونسکو اعلام کرد.

قرار بود تبر که از راه رسید، پرواز اصفهان از زمین بلند شود و «مستقیم» به سن پترزبورگ برود، ابتدا برای بارهای دوماهه و سپس همیشگی شدن. قول و قراری که استاندار اصفهان بعد از سفرش به روسیه در خرداد امسال داده بود تا میان اصفهان و خواهرشهر روسی‌اش خط پروازی مستقیم برقرار شود. اما پیگیری‌های مداوم «اصفهان زیبا» از مدیرکل فرودگاه‌های استان و سزدن‌های مکرر به سبایت فرودگاه اصفهان حکایت از آن داشت که با گذشت تیرو حتی از راه رسیدن شهriپور، خبری از این پرواز در لیست پروازهای خارجی فرودگاه شهید بهشتی نیست. همین بود که این موضوع به کنفرانس خبری

دیپلماسی شهری

چالش‌های جهانی دیپلماسی شهری

مهدی مطهرنیا می‌گوید **دیپلماسی شهرها** متاثر از وضعیت بین‌المللی کشور سخت خواهد شد



کوروش دییاج

آن را دارد که بر اقتصاد، سیاست، فرهنگ و... تاثیر نهاند. «شهر»ها نیز در این فرآیند تأثیری متقابل را می‌نهند.

در چارچوب ارتباطات بین شهری در درون ارتباطات بین‌المللی زمینه‌ساز ایجاد فضای مناسب تربری رهیابی جامعه ملی به ارتباطات معنادار بین انسانی و بین اجتماعی در درون روابط بین‌الملل باشند. به دلیل اینکه این نوع ارتباطات یک نوع روابط صمیمی‌تر از منظر ملی محسوب می‌شود و زمینه‌ساز ایجاد یک فضای مثبت در تأثیرگذاری به روابط ملی خواهد شد.

خروج آمریکا از برجام و از سرگیری تحریم‌ها علیه ایران چگونه می‌تواند دیپلماسی شهری را متاثر سازد؟

دیپلماسی رسمی برروی دیپلماسی عمومی و به تبع آن برروی دیپلماسی شهری تأثیری گذارد و بالعکس دیپلماسی شهری بر دیپلماسی عمومی تأثیر دارد و می‌تواند در دیپلماسی رسمی تأثیر بگذارد که این کنش و واکنش در سطوح لایه‌های گوناگون وجود دارد. وقتی یک کشور از لحاظ ملی در نظام بین‌الملل تحت فشار قرار می‌گیرد، پیوند‌های ملی

پرواز اصفهان، سن پترزبورگ در برزخ ارزی

استاندار می‌گوید احتمالاً ماهان جابجگین شرکت روسی خواهد شد



این مدت، با شرکت ماهان وارد مذاکره شدیم تا از طریق این شرکت ایرانی بتوانیم خط پروازی میان اصفهان و سن پترزبورگ را راه اندازی کنیم. اگر یادتان باشد گفتم رویه این است که پنج تور لیدر ایرانی، پنج تور لیدر روسی هرکدام برای مثال ۱۰۰ صندلی هواپیما

را می‌خرند و تضمین می‌کنند و هفته‌ای یک پرواز بین این دو شهر برقرار می‌شود.»
مهرعلیزاده که از روز آمدنش به اصفهان همیشه آرزوهای بین‌المللی زیادی برای این استان داشته درحالی که موانع بر سر راه پرواز سن پترزبورگ نشسته است، از هدف‌گذاری‌های جدید در حوزه

پروازی اصفهان می‌گوید: «با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی و بررسی‌های صورت گرفته توسط کار گروه مربوطه، قرار است پرواز مستقیم از اصفهان به شش کشور جهان برقرار شود. سن پترزبورگ در روسیه اولین مقصد بود و بعد از آن، مالزی، چین، سنگاپور، الجزایر و یک کشور اروپایی که احتمالاً فرانسه یا ایتالیا خواهند بود.» او با تأکید بر اینکه دولت اصلا نباید در این زمینه‌ها ریالی خرج‌کند و به همین دلیل همه سرمایه‌گذاری آن توسط بخش خصوصی صورت می‌گیرد، خاطرنشان می‌کند: «هدف اصلی برقراری این پروازها، آمدن مسافران از این شش مقصد به اصفهان و خروج مسافران از ایران به این مقاصد از طریق فرودگاه اصفهان است.»

سال چهاردهم، شماره ۲۲۸۹ پنجشنبه ۱۵ شهریور ۱۳۹۷

و بحران‌های عدیده‌ای رویه رو خواهد کرد.

اگر بخواهیم به این عواقب ناگوار به صورت مصداقی و یرش استانی نگاهی بیندازیم، شهر اصفهان در دیپلماسی شهری با چه چالش‌هایی روبه‌رو خواهد بود؟
شهر اصفهان به دنبال این است که با ایجاد فضای مناسب، ارتباط موثری با دیگر شهرهای فرهنگی موجود در سطح بین‌المللی در گستره‌های گوناگون جغرافیای تعریف شده در غرب و شرق جهان داشته باشد، با توجه به شرایط موجود اکنون در جهت ایجاد ارتباط و مقدمات ایجاد یک رابطه معنا دار از منظر مادی و ارتباط تعریف شده از نظر غیرمادی با چالش‌های عدیده‌ای روبه‌روست. مسافرت به این کشورها برای بسیاری از NGOها و افرادی که می‌خواهند در این زمینه فعال باشند، همراه با سختی‌های فراینده اقتصادی، سیاسی و حتی امنیتی روبه‌رو خواهد بود، چرا که هرگونه ارتباط با دیگر نهادهای مدنی در کشورهای هدفی که در چهارچوب اصطکاکات سیاسی قرار می‌گیرد، می‌تواند پیامدهای سیاسی برای شهروندان ایران به دنبال داشته باشد و در نتیجه شهروند‌های شهرهای کشورهای مختلف نیز به واسطه فضا سازی‌های رسانه‌ای که در این زمینه انجام شده است با تردید به ارتباطات مدنی در قالب دیپلماسی شهری به ایرانیان خواهد نگرست. در

چه راهکار عملیاتی برای برون رفت از تهدیدها و عواقب پیش روی دیپلماسی شهری وجود دارد؟
راهکار عملیاتی این است که فضای مناسب در روابط بین‌الملل از سوی نهادهای رسمی در حوزه سیاست خارجی و ایجاد فضای مناسب برای فعالیت‌های دیپلماتیک در حوزه رسمی و عمومی ایجاد شود. این قدرت نظام ااده که فراتر از دولت به عنوان قوه مجریه قرار دارد و لذا تا این زمینه‌ها در داخل جامعه ملی و این عزم حکومتی در جهت تغییر و تحول درجه نگرش نظام بین‌الملل وجود نداشته باشد، این چالش‌ها فرای روی دیپلماسی شهری وجود خواهد داشت.

نمای
+
نزدیک

به یاد اصفهان در قلب آلمان

روز فرهنگی شصت جهان در شهر ماریبورگ برگزار شد

آن مراکز مذهبی و تنوع فرهنگی وقومی به لحاظ تاریخی در ادوار مختلف آرموده شده و همین روحیه تعامل و تبادللی که در درون این شهر است، امکان آن را فراهم ساخته که ما بتوانیم از جذابیت‌ها و قابلیت‌هایی یاد کنیم که به این شهر امتیاز خاصی بخشیده است. او با بیان اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت ایرانی ماریبورگ را شهروندان اصفهانی تشکیل می‌دهند، افزود: ماریبورگ می‌تواند همچون فرایبورگ زمینه‌های بیشتر ارتباط و تبادل با شهر اصفهان را عهد دار شود و از این طریق دروازه‌ای برای معرفی هنر و فرهنگ خلاقانه اصفهان نسبت به جامعه آلمان باشد.

/گروه دیپلماسی



افتتاح هفته فرهنگی ایران

در روسیه



ل هفته فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در فدراسیون روسیه که روز سه شنبه افتتاح شد، تا هجدهم شهریور در مسکو و آفرایز می‌شود. به گزارش روابط عمومی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، سفیر جمهوری اسلامی ایران در روسیه در سخنرانی خود در این افتتاحیه هفته فرهنگی ایران در روسیه گفت: در شرایطی که هیئت‌های رسمی بلندپایه دو کشور در روزهای آتی برای گسترش روابط سیاسی و اقتصادی، جلسات تشکیل می‌دهند، اجرای برنامه‌های فرهنگی برای ارتقای روابط و شناخت در این عرصه نیز اهمیت خاصی دارد. مهدی سنایی، با اشاره به سنت، فرهنگ و هنر چند هزار ساله ایران و سطح بالای ادبیات و هنر روسیه در عرصه بین‌المللی افزود: این مولفه‌ها امکان مناسبی را برای گسترش همکاری‌های فرهنگی در کنار حوزه‌های اقتصادی و سیاسی و همچنین بشردوستانه فراهم می‌کند. با اضافه شدن برنامه‌های فرهنگی، علمی و دیپلماسی مردمی به عرصه همکاری‌های ایران و روسیه، همه جوانب ممکن پوشش داده می‌شود.

رئیس سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی نیز در سخنانی به پیام صلح ودوستی ملت ایران به جهانیان اشاره کرد و گفت: امروز هنرمندان مسلمان ایرانی برای نشان دادن پیام دوستی، برادری و صمیمیت ملت ایران با سایر مردم جهان از جمله روسیه، هنر خود را در هفته فرهنگی ایران به نمایش می‌گذارند. ایژورابرهیمی ترکمان افزود: فرهنگ هنر ایران اسلامی مانند رودخانه‌ای است که از دوستی و صمیمیت سرچشمه گرفته و هر جا که می‌رود، پیام‌آور صلح ودوستی میان ملت‌هاست. بین دو کشور ایران و روسیه مشترکات فرهنگی بی‌شماری وجود دارد و هر دو کشور آثار مخرب جنگ را تجربه کرده‌اند و پدران ما با کوله باری از تجربه تصمیم گرفتند که روابط فرهنگی گسترده‌ای را با یکدیگر برقرار کنند. او تصریح کرد: حدود ۲۰۰ سال پیش نخستین کتاب فارسی

به روسی ترجمه و در مقابل یکصد سال پیش در ایران نخستین کتاب روسی به فارسی برگردان شد و ما اینجا آمده‌ایم که بگویم، «زنده باد صلح و دوستی میان ملت‌ها»، ولادیمیر پوتین، معاون وزیر فرهنگ روسیه، هم در این مراسم پیام وزیر این کشور را خواند و گفت: ایران و روسیه در سالیان اخیر روابط فرهنگی خود را روز به روز بیشتر کرده‌اند و هنرمندان، موسیقی‌دانان، سینماگران و سایر فعالان هنری ایران روابط دوجانبه و تنگاتنگی با یکدیگر پیدا کرده‌اند. رفت و آمد هیئت‌های فرهنگی دو کشور و ارتباطات مستقیم ناشران و هنرمندان ایران و روسیه گویای نزدیکی بیش از پیش دو کشور به یکدیگر است و ما امیدواریم روز به روز شاهد گسترش بیشتر روابط فرهنگی دولت باشیم.

هم‌زمان با این هفته فرهنگی، نمایشگاه صنایع دستی ایران و کارگاه‌های هنری نیز در موزه صنایع دستی و هنرهای ملی روسیه برپا خواهد شد. در این کارگاه‌ها که با حضور حدود ۳۰ نفر از هنرمندان برجسته صنایع دستی و هنرهای تجسمی کشورمان برپا می‌شود، آثار میناکاری و قلم‌زنی، خوشنویسی، مینای خانه بندی، نقاشی خط، حکاکای روی چرم، خاتم کاری، سوخته کاری روی چوب، مله‌لکه کاری، مشبک فلز، نقاشی مکتب اصفهان و نگارگری (میناتور) عرضه خواهد شد.

تجلیل از شخصیت‌های فرهنگی روسیه در ادامه این مراسم، از ویتالی ناٹومکین، رئیس انستیتوی مطالعات شرق‌شناسی آکادمی علوم روسیه، میخائیل باریسویچ پتروفسکی، مدیر موزه ارمتاژ و ولادیمیر سرگویی مالیفین، رئیس انستیتوی نسخ خطی روسیه به خاطر فعالیت‌های ارزشمندی که در شناساندن هر چه بیشتر فرهنگ و هنر ایرانی به مردم روسیه داشتند، تجلیل شد. هفته فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در فدراسیون روسیه، ۱۸ تا ۱۹ شهریور جاری به همت رایزنی فرهنگی ایران در روسیه و با همکاری سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی وزارت فرهنگ روسیه و با هماهنگی سفارت ایران در این کشور، در شهرهای مسکو و آفرایز برگزار می‌شود. در طول برگزاری هفته ایران در روسیه، برنامه‌های مختلفی توسط گروه‌های موسیقی و هنرمندان فعال در زمینه صنایع دستی، قهوه خانه و سفره خانه سنتی، نقالی، کتاب آرایزی برگزار می‌شود و محصولات ایرانی به نمایش در خواهند آمد. تعدادی فیلم سینمایی و مستند ایرانی نیز در هفته فرهنگی ایران در مسکو به نمایش گذاشته می‌شود و یک هیئت رسمی از ایران برای رایزنی و گفت‌وگو با مقامات فرهنگی روسیه به این کشور سفر می‌کنند. فیلم سینمایی «نفس» و «شیار ۱۴۳»، «بری دریایی»، «سکوت رعنا» و «فصل نرگس» در طول هفته فرهنگی ایران در مسکو به نمایش گذاشته می‌شوند.

پروانه ماندنی است...

عکس از حمیدرضا نیکومرامر

سرویس عکس روزنامه اصفهان زیبا برای افتتاح آژانس عکس روزنامه از تمام علاقه مندان به رشته عکاسی دعوت به همکاری می کند.

فراخوان عکس

بارکد را اسکن کنید



علاقه مندان می توانند مشخصات و نمونه آثار خود را از طریق ایمیل photo.isfahanziba@gmail.com به دفتر روزنامه ارسال کنند.



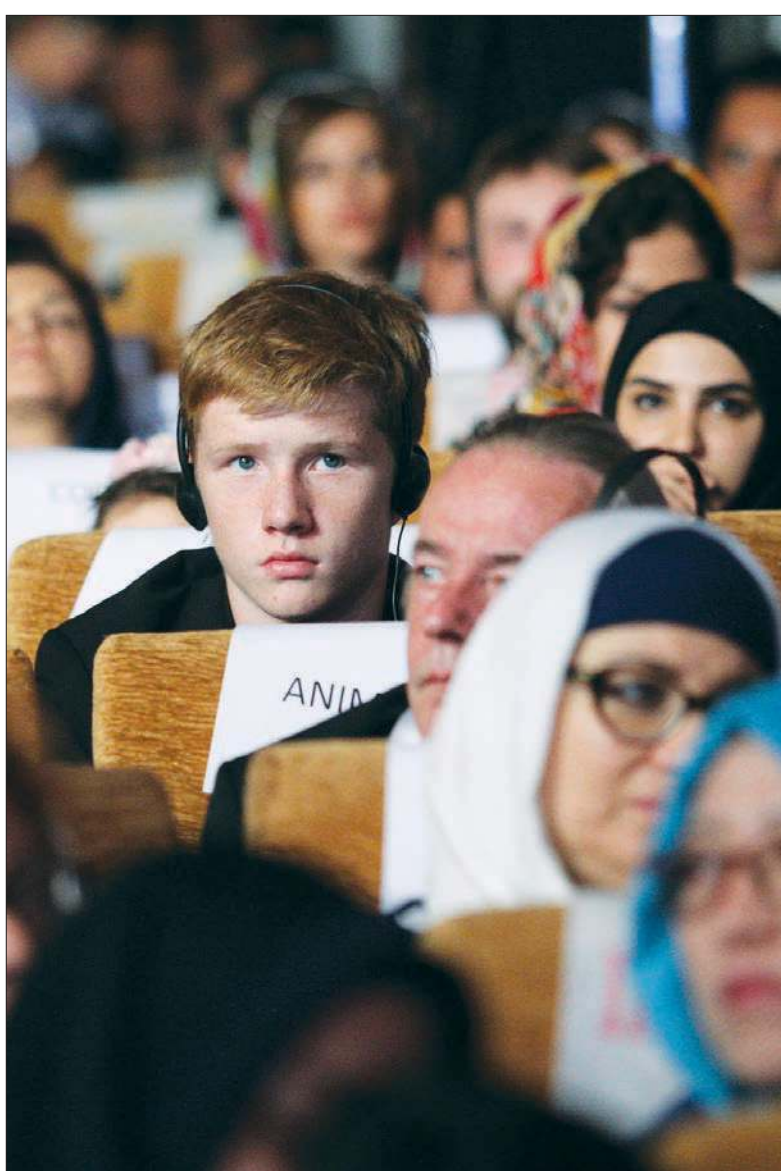
اجرای موسیقی و استندآپ کمدین با موضوع سینما، خاطرات کودکی، نمایش های کودکانه، برنامه های تلویزیونی و فیلم های سینمایی خاطره انگیز کودکان و نوجوانان از دیگر بخش های اختتامیه شب گذشته بود.

سال چهاردهم، شماره ۳۲۸۹
پنجشنبه
۱۵ شهریور ۱۳۹۷

صفهان زیبا

عکس نگاشت

برگزیدگان سی و یکمین جشنواره شب گذشته معرفی شدند. اختتامیه این دوره، شب اهدای جوایز بود چراکه برگزیدگان، نکوداشت و بخش های جنبی به طور جداگانه در روزهای جشنواره برگزار شد.



واکاوی شکست زودرس استارتاپ ها



شکست خوردگان دنیای استارتاپ‌ها، شانس بیشتری برای موفقیت در آینده خواهند داشت. از این رو درصد زیادی از استارتاپ های شکل گرفته در دنیا سرنوشتی جز شکست ندارند اما این روند در

ایران کمی متفاوت است.

استارتاپ‌ها در همه دنیا ویژگی‌ها و شاخصه‌های مشخصی دارند. از جمله آنکه ثبات و اطمینان خاطر در مورد حوزه فعالیت و نحوه تجارت این کسب و کارها روشن نیست. در واقع هیچ تضمینی برای توسعه و پیشرفت استارتاپ‌ها وجود ندارد. با دانستن این موضوع می‌توان دریافت که کسب و کارهای نوپا در سراسر جهان عموما با شکست مواجه می‌شوند. البته این شکست با نمونه‌های دیگر در عرصه‌های اقتصادی تفاوت زیادی دارد.

شکست در عرصه کسب و کارهای نوپا به ظرفیت و انگیزه‌ای برای پیشرفت تبدیل شده و زمینه را برای حرکت سریع‌تر کارآفرین مهیا می‌سازد. شکست خوردگان دنیای استارتاپ‌ها، شانس بیشتری برای موفقیت در آینده خواهند داشت. از این رو درصد زیادی از استارتاپ‌های شکل گرفته در دنیا سرنوشتی جز شکست ندارند اما این روند در ایران کمی متفاوت است.

ایران در سال‌های اخیر میزبان استارتاپ‌های زیادی بوده است اما عموم این استارتاپ‌ها در جوانی به پایان راه می‌رسند و اعلام شکست می‌کنند. راز این جوانمردگی در میان استارتاپ‌های ایرانی چیست؟

نگاه غیرعلمی به کسب و کار نوپا

یکی از فعالان حوزه استارتاپ که سابقه راه‌اندازی و حضور در کسب و کارهای نوپای زیادی را داشته است از مهم‌ترین دلایل جوانمردگی در استارتاپ‌های ایرانی را توجه بدون مطالعه به بازارهای دا

ندگی کسب و کاری بسیاری از افراد که قصد راه‌اندازی کسب و کاری جدید دارند با مشاهده یا مشورت‌های شفاهی، بی توجه به مباحث علمی و شاخص‌های آماری کسب و کاری را آغاز می‌کنند. این فعال حوزه استارتاپ در مثالی به توجه کسب و کارها به حوزه فعالیت‌های مرتبط با غذا و فست‌فود اشاره کرده و می‌گوید: «در ایران این باور به صورت شفاهی میان مردم رواج پیدا کرده است که هر کاری که به خوراک و تهیه غذا مرتبط باشد پر سود و موفقیت آن به نوعی تضمین شده است. این در حالی است که بسیاری از کسب و کارهایی که در این وادی قدم گذاشته‌اند با شکست روبه رو شده‌اند.»

این نوع برخورد با راه‌اندازی کسب و کارها عوارض زیادی به دنبال خواهد داشت. از جمله این خسارت‌ها می‌توان به بی‌توجهی به المان‌هایی اشاره کرد که می‌توانند در نهایت به پیروزی ختم شود. افرادی که در حوزه راه‌اندازی کسب و کار جدید پیش از هر چیزی به میزان سود و بازده مالی توجه می‌کنند در واقع از عواملی چون امکان ایجاد ارزش افزوده، جامعه هدف و روش‌های جذب و جلب مشتری غافل می‌شوند. این غفلت در نهایت استارتاپ نوپا را به سوی شکست خواهد برد.

استارتاپ‌ها به صورت کلی در سه سال ابتدایی فعالیت، سودی نخواهند داشت. این استارتاپ‌ها در صورتی که در مسیر درست گام بردارند در بهترین حالت در پایان سال سوم می‌توانند هزینه‌های جاری خود را تأمین کنند. اما وقتی دست‌اندرکاران استارتاپ‌ها به دنبال به دست آوردن سود حرکت کنند، با وضعیت سه سال اول، از کار ناامید شده و دست‌از کار خواهند کشید.

بی‌برنامگی، آفتی جدی

امروزه در جهان هر سازمان، نهاد و مجموعه‌ای دارای برنامه‌های تجاری یا همان بیزینس پلن است.

این وضعیت در ارتباط با مجموعه‌های عام‌المنفعه مانند خیریه‌ها نیز مصداق دارد.

آرمان‌شهریاری، یکی از فعالان حوزه استارتاپ که در راه‌اندازی برخی فروشگاه‌های آنلاین با ویژگی‌های منحصر به فرد نقش داشته است معتقد است که ایجاد بیزینس پلن به این منظور است که امکان بررسی و تحلیل ورودی‌ها و خروجی‌های مجموعه وجود داشته باشد. چرا که در صورت فقدان ورودی نمی‌توان توقع خروجی نیز داشت. نداشتن برنامه تجاری در نهایت به ناتوانی در سنجش بازار نیز ختم خواهد شد. عدم درک صحیح از نیازهای بازار موجب می‌شود که کسب و کار با ین بست روبه رو شود.

منبع: تجارت نیوز



آخرین گزارش بانک جهانی از وضعیت محیط کسب‌وکار در ایران، حاکی از سقوط چهارپله‌ای کشور در رتبه‌بندی میان ۱۹۰ کشور جهان است. ممکن است در ابتدا مخاطب فکر کند این یعنی وضعیت بدتر از پیش شده و حالا برای شروع کسب‌وکاری جدید، باید چند روزی بیشتر سرمایه را راكد نگه داشت یا طولانی‌تر از قبل در هاضمه بوروکراسی پیچیده اداری دست‌وپازد. شاخص‌ها اما پاسخ دیگری دارد. امتیاز کشور از ۵۶.۲۲ به ۵۶.۴۸ بهبود یافته، پس می‌توانید امیدوار باشید کمی کمتر از قبل گرفتار خواهید بود ولی سقوط چهارپله‌ای به چه معناست؟ عوامل سنجش شاخص‌ها هنوز تفاوتی با قبل

ندارند. تعداد کشورها نیز ثابت است اما آنچه به تفاوت‌ها در رتبه‌بندی دامن می‌زند نه بدتر شدن وضعیت کشور از بلنبشی پیشین بلکه پیشرفت شتابان‌تر بسیاری کشورها در منطقه و جهان به سمت کاهش بوروکراسی اداری، آسان‌گیری ساختاری در اعطای مجوزهاست که ما را به صندلی‌های عقب‌تر اهنمایی می‌کند. برای مثال کشورهای عربی خلیج فارس که در ذهنیت عمومی شهروندان کشور، بهشت‌های نفتی پنداشته می‌شوند و مردمانش تنها کارشان خوردن و خوابیدن یا خوش‌گذراندن با درآمد‌های نفتی است، امروز در بسیاری از شاخص‌های توسعه انسانی جلوتر از



ایران حرکت می‌کنند. بحرین تا پیش از مشکلات فعلی‌اش، پیشرو در دسترسی و استفاده از فناوری‌های دیجیتال و مبتنی بر پود بود یا قطر جزو کشورهای پیشرو در توسعه منابع انسانی، آموزش و استفاده از فناوری‌های پیشرفته در فضای کسب‌وکار خود است و امارات

متحده عربی، خود را در قامت رقابتی‌ترین اقتصاد منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا نشان داده که البته اثبات آن نیاز به تحقیق جدی ندارد. پس چرا کشوری با این همه نیروی انسانی تحصیل‌کرده و برنامه‌های بلندمدت پرمحتوا، نتوانسته پا به پای دیگر کشورها حرکت کند؟ یا چرا نگاه غیرتخصصی به

صحف ان زیبا

سوپرایزهای تابستانی اصفهان

اصفهان در شهریور ماه، شاهد رویدادهای مهم جهانی بود



جشنواره در اصفهان قدم می‌زند، فیلم سیمین در آغاز آن اکران می‌شود، فیلمی که موضوعش تاثیر خشک‌سالی بر مردمان و زندگی آنان است، اشتباه تکنید، قرار بر نقد فیلم نیست بلکه خود فیلم است که حضور آن یا رویدادهای مرتبط با آن را باید به‌مثابه ابزاری دانست که در سبسترش می‌توان به فعال شدن اکوسیستم‌های مختلف امیدوار بود. یکی از اکوسیستم‌های کارآفرینی در شهر اصفهان که باوجود فراز و فرودهایی چند، سال‌هاست که زایندهگی خود را از دست نداده، چهارباغ است، محوری که حالا با چهره‌ای نو شده، از رویدادهای شهری متعدد پندیرایی می‌کند.



استانداری و شهرداری اصفهان و با حضور ۵۰۰ شرکت‌کننده از ۵۰ کشور جهان در اصفهان برگزار شد که تا دیروز هم ادامه داشت. موضوع این کنفرانس «حرکت به‌سوی شهرها و جوامع پایدار، پرورش و ترویج اکوسیستم‌های نوآوری» بوده و در این رویداد چگونگی بهره‌مندی از ظرفیت نهادهای توسعه فناوری به‌ویژه پارک‌های علم و فناوری برای رفع مشکلات شهرها و رسیدن به توسعه پایدار بررسی شد. سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور در همین رویداد گفت: «در تعداد مقالات نانو تکنولوژی رتبه چهارم دنیا را داریم و سال گذشته حدود ۳۰۰ میلیون دلار فروش شرکت‌های نانو تکنولوژی کشور بوده است.» ستاری همچنان بر نکته‌ای دست گذاشت که شاید بسیاری از نخبگان آن را آینده‌ای مطلوب برای کشور می‌دانند. او می‌گوید اقتصاد آینده ایران قطعاً از آن شرکت‌های دانش‌بنیان است و نباید فراموش کرد که سیستم آموزشی در حال تغییر است. اینکه بگوییم مقاطع آموزشی مستقلی داریم، در آینده این مفاهیم از بین می‌رود. در حال حاضر آموزش تا مرگ مدنظر است اما موضوع

پیشرفت‌های فناوری در دنیا که هر لحظه را متفاوت‌تر از پیش می‌کند باعث شده تا ضرب نفوذ فناوری در امور اداری همگام با جامعه پیش‌نرود؟ آیا به قول عباس میرزا قدرت اشعه آفتاب وقتی به ایران می‌رسد فروکش می‌کند یا شهروندان این کشور نمی‌خواهند حرکتی رو به جلو داشته باشند، از پاسخ‌های متداول نفرین طلای سیاه است که توجه به وضعیت کشورهایی چون نروژ، امارات متحده عربی و قطر، چنین جوابی را باطل می‌کند، به نظر می‌رسد فضای نامتعبین آینده و تعیین تکلیف نشدن بسیاری مسائل باعث شده تا فعالان اقتصادی و نخبگان جامعه نتوانند در مقام تحلیل شرایط برآمده و در غیاب آینده‌پژوهی و آینده‌نگاری نسبت به استفاده از فرصت‌ها در لحظه مناسب ناتوان باشند.

سال چهاردهم، شماره ۳۲۸۹ پنجشنبه ۱۵ شهریور ۱۳۹۷

اصفهان در شهریور ماه، شاهد رویدادهای مهم جهانی بود

که باعث شده باوجود تلاش‌ها و ظرفیت‌ها، همچنان اصفهان برایستایی خود استوار مانده باشد. بااین همه برای نوشتن سرگذشت آینده این شهر باید صبر کرد.

مجهوزای بدون نام، آخرین تیر تکرش اما سورپرایزهای تابستانی تمام نشده‌اند، هر چند ممکن است تا معلوم شدن نتایج این یکی، مدتی زمان لازم باشد. استانداری اصفهان در حرکتی که در حداقل ۱۰ سال گذشته بی سابقه بوده، تمام آنچه پنجره واحد سرمایه‌گذاری نامیده می‌شد را به کناری نهاد تا طرحی نو بنویسد، آن پنجره که قرار بود با تسهیل فضای کسب‌وکار در استان اصفهان به رونق تولید و رشد سرمایه‌گذاری در جهت ارتقای سطح اشتغال و کارآفرینی منجر شود، در چندین سالی که از اعلام شروع به کار آن گذشته بود، عملاً دستاوردی نداشت و همچنان بر رویایت سرمایه‌گریزی اصفهان مهر صحت می‌گذاشت. این بار استانداری در برابر مردمی که سال‌ها و شکایت‌ها از بوروکراسی پیچیده اداری اصفهان، پورتال یا درگاه مجازی را به نمایش گذاشته که در آن همه مجهزها از کوچک تا بزرگ بدون نام اخذ شده است، مانند اوراق قرضه بدون اسم! هر کسی بخواهد وارد بورس سرمایه‌گذاری شود بی‌توجه به بوروکراسی پیچیده، می‌تواند وارد این درگاه شود و مرحله به مرحله به آخر کار پیش برود. حال باید دید چنین تدبیری تا چه حد در فضای اقتصادی اصفهان موثر خواهد افتاد؟ در صورتی که این طرح همانند آنچه استانداری مدعی آن شده بتواند همچون روزهای اولیه آغاز به کار پورتال، سرمایه‌های غیرفعال یا سرگردان را به خود جلب کند، آنگاه می‌توان با اطمینان بیشتری بر بوروکراسی اداری پیچیده به مثابه علت‌العلل بی‌رونقی سرمایه‌گذاری در اصفهان متمركز داد اما در صورتی که همچنان در بر پاشنه قبلی بچرخد، باید به فکر کشف دیگر علل بود، علی‌که تا کنون نسبت به آن هشدارهای بسیاری نیز داده‌دهده است، کاهش ریسک‌پذیری سرمایه‌گذاران به خصوص در حوزه کسب‌وکارهای نوپا که نشان از عدم شناخت کافی و اطمینان سرمایه‌گذاران دارد و همچنین نگاه تاریخ‌گدشته مدیران اقتصادی استان که هنوز به ایجاد اشتغال بدون در نظر گرفتن بازار فروش و رقابت‌پذیر بودن محصولات و خدمات می‌اندیشند، همه اینها را در کنار شرایط نامعین و شکست‌راهبردهای صنعتی سازی استان، می‌توان در شمار عللی نشاناد که سرمایه‌گذاری در استان را به محاق می‌برند و در صورت عدم استقبال از تدبیر جدید استانداری باید مورد بررسی مجدد قرار گیرند.



کارآفرینی قدرت نخست اقتصاد می‌شود بزرگ‌ترین استارتاپ‌های خاورمیانه را داریم

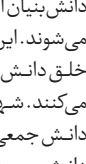
معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور گفت: شهرهای فناور، زیرساخت و محور توسعه اقتصاد دانش‌بنیان قرار می‌گیرند. سورنا ستاری در سی و پنجمین کنفرانس جهانی پارک‌های علم و فناوری که در هتل عباسی اصفهان برگزار شد گفت: بیش از ۱۰۰ سال است که اقتصاد مبتنی بر نفت بر ایران حاکم است، اما در چهار سال گذشته بر روی بحث جدیدی به عنوان اقتصاد دانش‌بنیان سرمایه‌گذاری شده است و به زودی بحث جدید کارآفرینی قدرت نخست اقتصاد ایران خواهد بود.

وی با بیان اینکه ۴.۵ میلیون دانشجو و ۴۹ میلیون سرمایه‌گذاری اعلام آمادگی کرده‌اند و زیرساخت‌ها برای راه‌اندازی مرکز فراهم شده است. دبیر ستاد توسعه فناوری حوزه انرژی معاونت علمی با اشاره به اینکه تبدیل شرکت‌های کوچک حوزه انرژی به شرکت‌هایی بزرگ از اهداف فعالیت این مرکز است افزود: این مرکز بستری را فراهم می‌کند تا شرکت‌های توانمند، اما کوچک به شرکت‌هایی قدرتمند تبدیل شوند و بازار خود را توسعه دهند در این صورت با فعالیت خود به اقتصاد کشور نیز نفع می‌رسانند. همچنین استارتاپ‌ها، شتاب‌دهنده‌ها و شرکت‌های علاقه‌مند به فعالیت در حوزه انرژی می‌توانند با مراجعه به ستاد، توانمند و ایده‌های خود را ارائه دهند.

اصفهان در مسیر شهردانش



توسعه شهر بر مبنای نیروهای خلاق و نوآور و شبکه‌های رسمی و گاه غیررسمی ایجاد شده بین آنها توسعه شهری دانش‌بنیان نامیده می‌شود و شهرهایی که سیستم مدیریت شهری آن بر مبنای توسعه



دانش بنیان ایجاد شده است، شهردانش نامیده می‌شوند. این شهرها نقش بسیار مهم و اساسی در خلق دانش، رشد اقتصادی و توسعه پایدار بازی می‌کنند. شهرهای دانش با هدف تشویق و تقویت دانش جمعی طراحی می‌شوند. توسعه شهرهای دانش بر ستون‌های متعددی استوار است که عبارت‌اند از: دانشگاه‌ها، موسسات آموزشی و تحقیقاتی، صنایع، خوشه‌های صنعتی، مراکز رشد و پارک‌های علم و فناوری. اینها از بازیگران کلیدی در توسعه موثر شهرهای دانش، پارک‌های علم و فناوری هستند که مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و کارکردها را در این مفهوم برعهده داشته و ارتباطات گسترده‌ای با سایر اجزا برقرار می‌کنند. این پارک‌ها می‌توانند عاملی پیشرو در تبدیل شهرها به شهر دانش و جذب افراد مستعد، نوآورو کارآفرین به شهر که ستون اصلی ایجاد دانش و کسب مزیت رقابتی هستند، باشند. یک پارک علم و فناوری باید از ارتباطات نزدیکی رابین دانشگاه‌ها و موسسات تحقیقاتی توسعه دهد. همچنین باید ارتباط نزدیکی با صنایع محلی برقرار کند تا تحقیق و توسعه را به محصولاتی که از نظر اقتصادی کارا هستند، تبدیل کند. به بیان دیگر، این مراکز به عنوان بخشی از زیرساخت‌های نوآوری در کشورها شناخته شده و کارکردهایی همچون انتقال دانش، کمک به مدیریت دانش موثرترین ذینفعان، انتشار تکنولوژی و کمک به تجاری‌سازی نتایج پژوهش‌های صورت گرفته را محقق می‌سازند. در کشورهای درحال توسعه، پارک‌ها کارکردها و وظایف خود را به‌درستی به عهده نگرفته و نمی‌توانند ارتباطات کاراو موثری را بدیگر اجزا برقرار کنند. کارکردهای دیگری که برای پارک‌های دانش ذکر می‌کنند، عبارت‌اند از:

تشویق و تقویت توسعه ملی و منطقه‌ای، تقویت ارتباط بین صنعت و دانشگاه و مراکز علمی، رفع نیاز به دانش جدید برای صنایع، تشویق سودآوری تجاری و کسب ثروت، ایجاد انگیزه برای نوآوران، کارآفرینان و افراد مستعد از طریق تسهیل و تسریع فرآیند تساری سازی ایده ها و اشتغالزایی، این مسائل موجب می‌شود که شهرها در روند جهانی شدن، بیش از گذشته، نیاز و لزوم ایجاد و توسعه موثر پارک‌های علم و فناوری را درک کنند.

مجمع بین المللی پارک‌های علم و فناوری (IASP) به‌عنوان شبکه جهانی پارک‌های علم و فناوری و باهدف دستیابی رشد اقتصادی و افزایش بهره‌وری در بین اعضا تشکیل شده است.

اجلاس جهانی پارک‌های علم و فناوری که یکی از مهم‌ترین رویدادهای بین‌المللی در حوزه اقتصاد و صنعتی سازی استان، می‌توان در شمار عللی نشاناد که سرمایه‌گذاری در استان را به محاق می‌برند و در صورت عدم استقبال از تدبیر جدید استانداری باید مورد بررسی مجدد قرار گیرند.

مدیریت خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری اصفهان در مقام نخستین ساختار حمایت‌کننده از نوآوری و فناوری در بین شهرداری‌های کشور در جهت معرفی ظرفیت‌های شهر اصفهان در استفاده از فناوری‌های روز جهان در این کنفرانس شرکت کرد. تشکیل شورای عالی فناوری و نیز تدوین فرآیند به‌کارگیری فناوری در شهرداری اصفهان از جمله تصمیم‌های مدیریت خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری است که می‌تواند زمینه‌های لازم را برای حرکت اصفهان به سمت شهردانش فراهم کند. در فرآیند تدوین شده ضمن پیش‌بینی درجه‌ای واحد برای معرفی ورود فناوری‌های نوین به شهرداری سعی شده تا سرعت بررسی و تصمیم‌گیری در خصوص پیشنهادها و طرح‌های فناورانه و نوآورانه در سیستم مدیریت شهری به حداقل رسیده و بستر مناسب‌تری برای تعامل شهرداری با شرکت‌های دانش‌بنیان و افراد خلاق و کارآفرین ایجاد شود.

اینک می‌توان گفت شهرداری اصفهان با مجموعه رویکردهایی که در حوزه به‌کارگیری فناوری‌های نوین در پیش گرفته می‌تواند به جمع آنچه در ابتدای یادداشت به‌عنوان ستون‌های اصلی شکل‌گیری شهرهای دانش ذکر شد بپیوندد و از این‌رو می‌توان اصفهان را در بین شهرهای ایران، شهر پیشتر در این حوزه دانست.

*** رئیس اداره ارتباط با صنایع و شرکت‌های دانش بنیان مدیریت خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری اصفهان**

مظنه

مظنه آجیل در بازار

عنوان	قیمت درجه يك
پسته احمدآقایی	۱,۱۵۰,۰۰۰ ریال
پسته اکبری	۱,۲۵۰,۰۰۰ ریال
پسته فندقی	۱,۰۵۰,۰۰۰ ریال
پسته کله قوچی	۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال
تخمه آفتابگردان کله قوچی (دور سفید و سیاه)	۱۷۰,۰۰۰ ریال
تخمه آفتابگردان ریز	۱۲۰,۰۰۰ ریال
تخمه آفتابگردان شمشیری ممتاز	۱۵۵,۰۰۰ ریال
تخمه جابانی شور	۱۵۰,۰۰۰ ریال
تخمه جابانی ممتاز	۲۰۰,۰۰۰ ریال
تخمه جابانی گلپر	۱۷۰,۰۰۰ ریال
تخمه کدو درشت مرمری خام	۲۸۰,۰۰۰ ریال
تخمه کدو درشت مرمری شور	۲۷۰,۰۰۰ ریال
تخمه کدو طرح مشهدی وقلمی	۲۵۰,۰۰۰ ریال
تخمه کدو گوشتی	۳۲۰,۰۰۰ ریال
تخمه کدو مشهدی ریز	۲۶۰,۰۰۰ ریال
تخمه محبوبی	۱۶۵,۰۰۰ ریال
توت خشک سفید	۲۸۰,۰۰۰ ریال
توت خشک سفید مرغوب	۴۰۰,۰۰۰ ریال
خلال بادام زمینی	۱۹۸,۰۰۰ ریال
خلال پسته ممتاز	۲,۲۰۰,۰۰۰ ریال
ذرتک - ذرت شیرین بوداده	۹۵,۰۰۰ ریال
سندج	۱۹۰,۰۰۰ ریال
سویا آجیلی	۸۵,۰۰۰ ریال
شاهدانه	۱۶۰,۰۰۰ ریال
عدسک - عدس بوداده	۱۱۰,۰۰۰ ریال
عناب ممتاز	۲۵۰,۰۰۰ ریال
فندق با پوست خام	۳۶۰,۰۰۰ ریال
کشمش پلویی(خرمایی و سیاه)	۱۵۵,۰۰۰ ریال
کشمش پلویی طلایی	۱۶۰,۰۰۰ ریال
کشمش سبزیپیکانی	۲۵۰,۰۰۰ ریال
کشمش سبزمعمولی	۲۲۰,۰۰۰ ریال
کنجد بوداده	۲۰۰,۰۰۰ ریال
کنجد خام سفید	۱۹۰,۰۰۰ ریال
کنجد خام سیاه	۱۵۰,۰۰۰ ریال

بازار لوازم خانگی

هم چنان بی کالاست؟

اینجانه خبری از طرح های خاص وویژه است نه ارائه امتیازی به مشتری برای خرید. انگار زمان متوقف شده است، کسی تمایلی به خرید و فروش ندارد.

به گزارش خبرنگاران، این شرح حال نه از آن بازار مصنوعات پلاست و نه به بازار سرمایه گذاری دیگری. اینجا بازار لوازم خانگی در تهران است که دیگر نمی توان چندین نام بازار را بدان داد. مغازه هایی که بازمی کنند تا به مشتریان احتمالی بگویند کالا ندارند و مشتریانی که در برخی موارد با شنیدن قیمت ها یا عقب می گذارند و ترجیح می دهند دوره ای را بدون لوازم خانگی مورد نیازشان سر کنند. پشت شیشه بسیاری از مغازه ها کاغذی درج شده تا اعلام کنند فروش نداریم. این کاغذاز آن رو نصب شده تا میزان معدود کسانی که قصد ورود دارند، برخی با خواندن این جمله پشیمان شوند.

در حالی تولیدکنندگان لوازم خانگی از ارائه کالا به گفته فروشندگان از یک سوو محمد طحان پور رئیس اتحادیه فروشندگان لوازم خانگی از سوی دیگر، امتناع می کنند که انتظار می رفت در سال جاری حضور پررنگشان در اقتصاد را نشان دهند، سالی که به نام حمایت از کالای ایرانی مزین شده است، اما در اولین بزرگانه، ترجیح دادند سود خود را در نظر بگیرند. بسیاری از مردم معتقدند این آزمون برای تولیدکنندگان لوازم خانگی نمره قبولی به همراه نداشت و مردم بعدها به یاد خواهند داشت که در سختی و بحران تحریم چه کسانی با هدف کاهش بحران وارد عمل شدند و چه کسانی منافع گروهی را به منافع ملی ترجیح داده و بازار را از وضعیت عادی خارج کردند.

تعدیل نیرو در بزرگ ترین فروشگاه اینترنتی کشور



مدیران بزرگ ترین فروشگاه اینترنتی ایران در نامه ای به پرسنل خود اعلام کردند که مجبوره اتخاذ تصمیماتی سخت و ناراحت کننده برای ادامه حیات مجموعه شده اند. حمید و سعید محمدی، بنیان گذاران دیجی کالا، اعلام کردند ۱۷۵ نفر از ۲۴۰ نیروی مشغول به کار دیجی کالا تعدیل خواهند شد.

قیمت گوشی خاطره انگیز نوکیا



فیچرفون بازطراحی شده نوکیا بالاخره وارد بازار کشورمان شده است. نوکیا ۸۱۱۰ نسخه بازطراحی شده گوشی خاطره انگیز ۸۱۱۰ سال های دور نوکیاست که در کنگره موبایل ۲۰۱۸ معرفی شد. ۸۱۱۰ با قیمتی حدود یک میلیون و ۳۵۰ هزار تومان به فروش می رسد.

رکورد شکنی یورو در بازار



روز گذشته قیمت ارزها اگرچه بالا رفت، اما غیر از رکورد شکنی قیمت ها، رکورد شکنی در افزایش روزانه رانیز تجربه کرد. برقطعه یورو با نزدیک به ۱۰ درصد افزایش قیمت به ۱۷ هزار و ۴۰۰ تومان رسید و هر یوند نیز با لاتر از ۱۹ هزار تومان معامله شد.

افزایش قیمت چای



چای وارداتی هم یکی از محصولات است که از ابتدای امسال ارز دولتی دریافت کرده، اما مشمول افزایش قیمت در همین بازه زمانی شده است؛ به گونه ای که با وجود ازان تر شدن نسبی نرخ واردات، قیمت این محصول در بازار مصرف کنندگان بیش از ۲۲ درصد گران تر از پارسال شده است.

صفهان زیبا

ولیمه لاکچری حجاج

آپشن های مدرن و هزینه بر به سور حجاج اضافه شده است



تالارها، باغ ها و تمام مراکزی که با برگزاری جشن سروکار دارند، طی ۲۰ روز آینده بازار خوبی را به دلیل بازگشت حجاج از سفر حج و برگزاری مراسم ولیمه تجربه خواهند کرد. تقریباً تمام هزینه های ولیمه شبیه هزینه های مراسم عروسی است، با این تفاوت که در دسر کمتری متوجه بعضی از بخش ها مانند تالارهاست. گزارش های میدانی نشان می دهد که در سال جاری، رسم های جدیدی نیز به مراسم ولیمه اضافه شده است که هزینه آن را به بیش از ۱۰۰ میلیون تومان نیز می رساند. البته هزینه کامل برگزاری یک ولیمه به تعداد مهمان ها بستگی دارد ولی معمولاً کمتر از ۱۰ میلیون تومان نیست.



در روزهای اخیر، تالارها و سایر مراکزی که با برگزاری جشن سروکار دارند، تبلیغات ویژه ای برای خدمات نوین خود ارائه داده اند. مانند تبلیغ برای گل زدن ماشین حاجی، آتلیه حجاج یا سفارش دی جی برای خواندن در مراسم که معمولاً هزینه ای بیشتر از حتی مراسم عروسی دارد.

آپشن های لاکچری سور سفر تنگدی افراد زیادی برای برگزاری ولیمه تالار اجاره می کنند و اجاره تالار برای این کار از شبی دومیلیون تومان آغاز شده و گاهی

مواد اولیه به تولیدکنندگان کفش نمی رسد

رئیس اتحادیه کفاشان با بیان اینکه واردکنندگان و تولیدکنندگان داخلی مواد اولیه از عرضه جنس به دلیل تغییرات نرخ ارز امتناع می کنند، افزود: مذاکراتی با شرکت های مختلف و واردکنندگان مواد اولیه انجام دادیم تا به صنف



یاری برسانند تاخواهیم از طریق واحدهای نظارتی اقدام کنیم. به گزارش میزان، رسول شجری گفت: اگر قیمت مواد اولیه افزایش یافته عرضه کنندگان این مواد با تاامل بر سر قیمت با واحدهای تولیدی به تفاهم برسند، نه اینکه جنس به بازار عرضه نکنند. شجری با بیان اینکه کمبود مواد اولیه موجب شده تا برخی از واحدهای تولیدی تعطیل و تولید کاهش یابد، تأکید کرد: به دلیل اینکه بازار کفش کشور اشباع بوده، اکنون در سطح عرضه همانند تولید با مشکل مواجه نیستیم و از تولیدات گذشته می توانیم پاسخگوی تقاضای بازار باشیم.

کاهش رغبت برای خرید خرما

دبیر انجمن خرمای کشور گفت: با وجود اینکه کشت خرما در کشور به میزان نیاز و همانند سال های پیش انجام شده و در بازارها و میادین کمبودی نداریم، اکنون در فصل برداشت شاهد افزایش هزینه های برداشت محصول

و در برخی موارد برداشت نشدن آن از باغ ها هستیم. علی اصغر موسوی در گفت و گو با میزان در خصوص تأثیر گران شدن ارز در صادرات گفت: با نوسانات قیمت ارز، صادرات خرمای ایرانی با مشکلاتی مواجه می شود که به تاگی دامین گیر خرماکاران شده، به صورتی که مشتریان بین المللی خرمای ایران به علت گران بودن این محصول، رغبتی به خرید آن ندارند. وی در ادامه افزود: بالا رفتن قیمت ارز در کوتاه مدت به نفع صادرکنندگان است، ولی با گذشت زمان و در طولانی مدت به ضرر تمامی طرفین، هم تولید کننده و هم صادر کننده تمام می شود.

ساخت + ایران

راهنمای خرید سرویس غذاخوری

امروزه با وجود تنوع ظروف غذاخوری و پذیرایی باز هم ظروف چینی مورد استفاده قرار می گیرند. با پیشرفت صنعت تولید چینی در داخل کشور، هرروزه سرویس چینی های با کیفیت تری وارد بازار می شوند. از جمله تولیدکنندگان چینی در ایران می توان به شرکت چینی زرین، مقصود، پارس و... اشاره کرد.

سرویس غذاخوری چینی زرین ایران



مدل: Alba درجه عالی

تعداد کلی ظروف: ۲۹ پارچه

قابلیت استفاده در مایکروویو: ندارد

قیمت: ۴۲۰ تا ۴۷۵ هزار تومان

اگر برای یک خانواده ۲ تا ۶ نفره به دنبال یک سرویس غذاخوری با تعداد اقلام محدود هستید، پیشنهاد ما به شما این سرویس غذاخوری ۲۹ پارچه چینی زرین ایران با کیفیت ساخت درجه عالی است. این سرویس زیبا هیچ شباهتی به مدل هایی که قبلاً دیده اید ندارد. دلیل آن هم نوع طراحی ظروف است. بشقاب ها دارای شکلی مربع بوده و دیس ها نیز مستطیل هستند. زمینه ظروف این سرویس سفید ساده بوده و دارای طرح های خطی رنگی است که زیبایی خاصی به آن بخشیده است. فناوری ساخت این ظروف داخل لعابی بوده و با ورق های پلاتین تزئین شده است. در نتیجه نمی توانید در مایکروویو از این ظروف استفاده کنید، ولی به دلیل کیفیت عالی ساخت ظروف، قادر هستید از ماشین ظرفشویی برای شست و شوی آنها استفاده کنید. لعاب به کار رفته برای ساخت این ظروف از بهترین نوع انتخاب شده تا هیچ خطری سلامت مصرف کننده را تهدید نکند.

سرویس غذاخوری چینی مقصود



مدل: ورسائی طلایی

تعداد کلی ظروف: ۲۵ پارچه

قابلیت استفاده در مایکروویو: ندارد

قیمت: ۲۴۰ تا ۲۷۵ هزار تومان

جنس سرویس غذاخوری مقصود، چینی بوده و از کیفیت ساخت مطلوب برخوردارست و برای استفاده روزمره کاربرد دارد. همچنین با طراحی ساده اش، جذابیتی فوق العاده ای به میز سرو غذای شما می بخشد. این سرویس شامل یک عدد دیس، ۶ عدد بشقاب غذاخوری، ۶ عدد خورش خوری، ۶ عدد پیش دستی و ۶ عدد پیاله است. این مدل دارای زمینه ای سفید رنگ است و نوار طلایی دور تا دور آن را مزین کرده. این سرویس برای پذیرایی از ۶ نفر مناسب است. ظروف این سرویس قابلیت استفاده در ماکروویو را ندارد. اگر می خواهید مدت طولانی از این سرویس استفاده کنید بهتر است در شست و شو دقت کرده و این محصول را به طور دستی و با مواد شوینده ملایم بشوید.

سرویس غذاخوری پارس



مدل: Lavender

تعداد کلی ظروف: ۲۸ پارچه

قابلیت استفاده در مایکروویو: دارد

قیمت: ۲۴۰ تا ۲۸۰ هزار تومان

سرویس غذاخوری ۲۸ پارچه پارس با طراحی زیبا برای ۶ نفر مناسب خواهد بود. این سرویس غذاخوری شامل یک دست بشقاب غذاخوری، یک دست خورش خوری، یک دست پیش دستی، یک دست ماست خوری و دو عدد نمک پاش دارد. همچنین در کنار این ظروف یک کاسه بزرگ سالاد و یک عدد دیس بیضی هم دارید. طرح روی آن، گل های زربینش را به تصویر کشیده که با شاخ و برگ تزئین شده است. این ظروف در مقابل ضربه مقاوم ترند و از دیگر ویژگی های آن قابلیت استفاده در ماکروویو و شست و شو با ماشین ظرف شویی است. **گروه بازار**



بورس جهانی	شاخص	تغییر (درصد)
نزدک آمریکا	۸,۰۹۱	۰.۲۳٪ (-۱۸)
داو جونز	۲۵,۹۵۲	۰.۵٪ (-۱۲)
اس اند پی ۵۰۰	۲,۸۹۶	۰.۱۷٪ (-۵)
نیکئی ژاپن	۲۲,۵۸۰	۰.۱۵٪ (-۱۱)
شانگهای چین	۲,۷۰۴	۰.۶۸٪ (-۴۶)



بورس تهران	شاخص	تغییر (درصد)
شاخص کل	۱۳۷,۷۱۴	۰.۲٪ (-۲۶)
شاخص قیمت (وزنی - ارزشی)	۴۰,۲۷۱	۰.۲٪ (-۷۸)
شاخص بازار اول	۱۰۱,۳۱۷	۰.۲۹٪ (-۲۸)
شاخص بازار دوم	۲۷۴,۹۳۷	۰.۴٪ (-۹۹)
فرا بورس	۱,۵۷۹	۰.۷٪ (۱۱)



سکه و طلا	قیمت	تغییر (درصد)
بهار آزادی	۴۲,۵۶۰,۰۰۰	۰.۱۹٪ (۵۰,۰۰۰)
طرح امام (ره)	۴۷,۴۰۰,۰۰۰	۰.۳٪ (۱,۶۰۰,۰۰۰)
نیم سکه	۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۰.۴۵٪ (۱۰۰,۰۰۰)
ربع سکه	۱۱,۷۰۰,۰۰۰	۰.۷۴٪ (۲۰۰,۰۰۰)
گرم طلا ۱۸ عیار	۳,۸۰۹,۳۰۰	۰.۷۷٪ (۲۰۷,۸۰۰)



ارز	قیمت	تغییر (درصد)
دلار	۴۲,۰۰۰	-
یورو	۱۷۲,۳۰۰	۰.۸۵٪ (۱۴,۰۲۰)
پوند	۱۹۱,۱۸۰	۰.۹٪ (۱۵,۶۲۰)
درهم	۴۰,۵۲۰	۰.۱٪ (۳,۳۵۰)
فرانک	۱۵۳,۱۲۰	۰.۳۷٪ (۱۳,۱۲۰)

مسابقه دانستنی های

بهداشت



متن زیر مسابقه‌ای است همراه با جوایز ویژه که علاقه‌مندان برای شرکت در آن می‌توانند با توجه به نکات ارائه شده، به سوال چهارگزینه‌ای پاسخ را با ذکر نام و نام خانوادگی و نیز قید «مسابقه دانستنی‌های بهداشت» به شماره ۰۹۱۳۹۰۲۶۴۱۴ پیامک کنند. درضمن آخرین مهلت شرکت در مسابقه ۲۰ شهریوراست.

معرفی بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت
دکترزویا خواجه دهی کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شماره ۲ اصفهان:
یکی از شاخص‌های مهم توسعه بافنگی، نیروی کار سالم است. هرگونه سرمایه‌گذاری در این راستا منجر به افزایش بهره‌وری سازمانی و رشد اقتصادی می‌شود. با عنایت به اینکه بیشتر کارکنان دولت به دلیل سبک زندگی ناسالم و کم تحرکی در معرض خطر هستند، پیشگیری، تشخیص و درمان زود هنگام بیماری‌ها و عوامل خطر آنها امری ضروری است. ویژگی برنامه سلامت کارکنان دولت، پرداختن به دو مقوله معضلات سلامتی گروه سنی (سلامت عمومی) و عوامل خطری است که در محیط کار آنها را تهدید می‌کند (سلامت شغلی) که هر دو می‌توانند منجر به بیماری و از کار افتادگی آنها شود. در بند ۸ مصوبات چهاردهمین شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به سلامت کارکنان توجه شده است طبق این مصوبه کلیه دستگاه‌های اجرایی مکلف هستند نسبت به تدوین و اجرای برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان خود بر اساس «بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت» اقدام کنند و گزارش عملکرد خود را شش ماه یک بار به دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ارسال کنند.

هدف از اجرای این برنامه سلامت همه جانبه و انسان سالم و ارتقای سلامت جسمی و روانی از طریق ترویج سبک زندگی سالم و تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش آفرین در زندگی فردی و اجتماعی و توسعه مهارت‌های زندگی است.

برای نیل به این اهداف سازمان‌ها بایستی از راهکارهای پیشنهادی زیر استفاده کنند:

۱- اجرای خودمراقبتی سازمانی در دستگاه‌های اجرایی
۲- اجرای برنامه‌های آموزش ضمن خدمت کارکنان شامل آموزش موازین خودمراقبتی و اصول سبک زندگی سالم، آموزش تغذیه سالم و روش‌های پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، اختلالات چربی خون، فشارخون، اصول تهیه و طبخ غذا در رستوران‌های ادارات، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان، آموزش بهداشت مواد غذایی، آموزش فعالیت بدنی، آموزش سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی، آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد و اعتیاد، آموزش پیشگیری و کنترل استعمال دخانیات، آموزش راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، آموزش سلامت باروری، آموزش سلامت دهان و دندان، آموزش کمک‌های اولیه به مصدومین و تدبیر فوریت‌ها، آموزش آمادگی در دلایا و کاهش آسیب در زمان بروز بلایای طبیعی، آموزش اصول ارگونومی

۳- انجام معاینات دوره‌ای و راه اندازی پرورنده سلامت کارکنان، تشکیل پرورنده سلامت و خطرسنجی سکنه‌های قلبی و مغزی و تشخیص زودرس سرطان‌های سینه، دهانه رحم و روده بزرگ، تشخیص سل از فعالیت‌هایی است که در اولویت این بسته خدمات هستند. انتظار می‌رود کلیه دستگاه‌ها زمینه‌ارائه مراقبت‌های اولویت دار را برای کلیه کارکنان خود فراهم کنند.

۴- ایجاد محیط کار سالم: درص‌قابل توجهی از شاغلین در محیط کار خود در معرض عوامل مخاطره آمیزی هستند که ممکن است سلامت آنان را تهدید کند. این عوامل شامل سرما و گرما، نور، رطوبت، ارتعاش، تشعشعات، گرد و غبار، دود و مه، گاز و بخارات شیمیایی، انواع باکتری‌ها و ویروس‌ها و انگل‌ها، عوامل روانی و استرس و عوامل ارگونومیک و شرایط تطابق کار با شغل مثل وضعیت مناسب بدن در حین کار، شناخت حرکات مضر و راهکارهای مقابله با آن، شناخت ابزارهای مناسب کار، روش صحیح حمل بار و ...

- سوال مسابقه
- اولویت بسته خدمتی کارکنان دولت چیست؟
- الف. ایجاد محیط کار سالم
- ب. اجرای برنامه‌های آموزشی
- ج. تشکیل پرورنده سلامت و خطرسنجی سکنه‌های قلبی و مغزی و سرطان‌ها
- د. اجرای خودمراقبتی سازمانی

نام برندگان هفته پیش الهه غفوری رضا نوری

نحوه دریافت جوایز
برندگان عزیز برای دریافت جوایز خود می‌توانند ضمن تماس با شماره ۰۲۳۲۸۱۸۲ و همراه داشتن کارت شناسایی به دفتر روزنامه اصفهان رنیا(۱۵روز مهلت برای دریافت جوایز) مراجعه کنند. درضمن پاسخ هفته پیش گزیده ج بود.

کارایی روش‌های درمان طبیعی بیماری‌ها
رویکرد کامل و جامع است که بر سلامت کلی انسان‌ها توجه دارد. بنابراین در حال حاضر نگرش جهانی به خصوص برخی از کشورهای توسعه یافته به استفاده از داروهای طبیعی و گیاهی تا حدود زیادی تغییر کرده است، به طوری که بسیاری از محققان در سراسر دنیا به بررسی و شناخت دانش بومی اقوام مختلف در خصوص استفاده از گیاهان و دیگر مواد طبیعی در درمان بیماری‌ها در انسان می‌پردازند.

در ادامه این بحث لعبت استاد علی عسکری، کارشناس ارشد و عضو انجمن بازاریابان دارویی، به بررسی و معرفی درمان بیماری‌های کبدی به خصوص درمان کبد چرب در چند گیاه دارویی اشاره می‌کند: گیاهان مفید و موثر در درمان بیماری‌های

درمان دارویی التهابات کبدی

کبد عبارت‌اند از: گل‌گاوزبان، گل‌گندم، گل‌مینا (برطرلق‌کننده دردهای کبدی)، گل‌همیشه‌بهار، مرزنجوش وحشی، افسنتين، بادآورد، بادرنبویه، بارهنگ، جنتیانا، زنجبیل، علف‌پنیر، کوله‌خاس، بالنگو، گل‌گاوزبان ایرانی، جو، فلوس، کاسنی، خار مریم یا ماریتیغال، غافث، غافث‌کبیر، زرشک، شائوت، انواع مرکبات، غلات سبوس‌دار، زردچوبه، انجیر، کاهو، دارچین، کرفس، بذر کنگر فرنگی یا آرتیشو، زعفران، ماش، نخود، شفاقل، اسفناج، هویج، کدو، لیموترش، پرزداآلو، چای سبز، خارشتر، شاه‌تره، سرکه سیب، قاصدک، شیرین بیان، پاپایا، موزو سبب زمینی، شیرین.
مهم‌ترین داروهای گیاهی و عرقیجات مناسب در رفع بیماری‌های کبدی عبارت‌اند از: داروی سیلی مارین که به صورت قرص است و از

دانه‌های گیاه خارمریم یا ماریتیغال گرفته می‌شود که در درمان کبد چرب مفید است. همچنین مصرف نصف لیوان عرق خارمریم یا عرق شاهتره قبل از صبحانه یا یک استکان از هر یک از آنها بعد از ناهار می‌تواند موثر باشد. نوشیدن یک استکان دم کرده بذر کنگر فرنگی قبل از ناهار نیز در درمان کبد چرب و بیماری‌های کبدی مفید است. مصرف یک استکان عرق کاسنی نیز می‌تواند بسیار مفید برای التهابات کبد باشد.
کورکومین رنگیزه زردی است که از ریزوم و ریشه گیاه زردچوبه به دست می‌آید که محافظ کبد است. سینارتین ترکیب دیگری است که در گیاه کنگر فرنگی یا آرتیشو وجود دارد که خاصیت دارویی این ترکیب نیز محافظت از کبد است. سیلی بین و سیلی مارین از مهم‌ترین فلاونوئیدهای گونه خارمریم و کنگر فرنگی

هستند که نقش مهمی در مداوای بیماری‌های کبدی دارند. همچنین وجود ترکیبات لاکتون‌های سرکونی‌ترین در گیاه افسنتين موثر بر التهابات کبد است. مصرف رزماری قبل از غذا در درمان نارسایی کبدی نیز می‌تواند در بهبود بیماری‌های کبدی مفید باشد.
همین‌طور مصرف روغن بکر خارمریم (طبع گرم) مناسب در درمان کبد چرب است. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید با بازار گیاهان دارویی و شماره ۰۴۱۴۴۰۲۵۶ تماس بگیرید.
گروه سلامت



ایستگاه + تندرستی

پیشگیری

از بیماری‌های غیر واگیر

در طرح غربالگری سلامت که توسط مرکز بهداشت شماره ۲ در دفتر روزنامه اصفهان رنیا برای پرسنل این رسانه انجام شد، پریسا دهقانی، کارشناس پیشگیری از بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت به مباحثی در رابطه با بیماری‌های غیر واگیر و راه‌های پیشگیری از آن پرداخت که به آن اشاره می‌کنیم:
۱- پدیده شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که با تغییرات وسیع در سطح زندگی همراه است، در کنار بهبود شاخص‌های بهداشتی که سبب افزایش میزان امید به زندگی شده است، مهم‌ترین عوامل افزایش بار بیماری‌های غیر واگیر بوده است.

بیماری‌های غیر واگیر، مسئول بیش از ۵۳ درصد بار بیماری‌ها در سراسر جهان هستند و بیش از ۷۶ درصد کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیر واگیر اختصاص دارد. پایه پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل این عوامل است. شش میلیون از کل ۳۸ میلیون مرگ ناشی از بیماری‌های غیر واگیر در سنین کمتر از ۷۰ سال رخ می‌دهد و بیش از ۸۰ درصد این مرگ‌ها در کشورهای درحال توسعه اتفاق می‌افتد. چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی به همراه چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات مهم‌ترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر واگیر هستند.

به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت کنترل این بیماری‌ها و عوامل زمینه‌ساز آنها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر واگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است.

نقش تغذیه: الگوی نامناسب غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر است.

عادات و رفتارهای غلط غذایی مانند مصرف غذا های چرب و سرخ شده، مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، مصرف کم سبزی و میوه، حبوبات و غلات سبوس دار زمینه را برای اضافه وزن و چاقی و در نتیجه ابتلاء به بیماری‌های غیر واگیر فراهم می‌کند.

فعالیت بدنی و ورزش: هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی با شدت متوسط به بالا و به صورت منظم حداقل پنج بار در هفته موجب بیشترین اثرات بر سلامت جسمانی و روانی می‌شود. یکی از تصورات غلط و متداول در مردم، مضر دانستن پیاده روی و بالا و پایین رفتن از پله برای افراد سالم است. در حالی که فشار بر سطح مفصلی در افراد سالم، باعث تعدیه بهتر سطوح مفصلی و تقویت عضلات اطراف مفصل شده که مانع از آسیب و فرسودگی زود هنگام سطوح مفصلی و در نتیجه پیشگیری از آرتروز می‌شود.

باید توجه داشت در افراد مبتلا به آرتروز زانو، پایین رفتن از پله موجب تشدید علائم آرتروز می‌شود. پیاده روی روزانه و فعالیت باغبانی برای افرادی که به عبارت دیگر هر چه در طول روزهای هفته فعالیت بدنی بیشتر باشد، به همان نسبت امکان برخورداری از سلامت بیشتری شود.

فعالیت‌هایی مانند دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر و تفریحات کامپیوتری یا س گرمی‌های بدون فعالیت بدنی در سطح پایین تری قرار دارند. میزان این گونه فعالیت‌ها باید حداقل در دو ساعت در شبانه روز باشد.

در ضمن اگر افراد در حین فعالیت دچار تنگی نفس زیاد، تیش قلب، سرگیجه و تهوع، احساس ناراحتی و درد قفسه سینه شود یا بعد از انجام فعالیت بدنی دچار خستگی مفرط از پا افتادن (شود) باید فعالیت خود را قطع و استراحت کند.

گروه سلامت

سبک زندگی

برای شکست تالاسمی چه بخوریم؟

لزوم کاهش آهن برای بیماران تالاسمی



تالاسمی یک نوع اختلال کم خونی ارثی و ژنتیکی است که به دلیل نقص در ساخت یک یا چند زنجیره پروتئینی هموگلوبین به وجود می‌آید و سبب تولید فرم غیر طبیعی هموگلوبین در خون می‌شود. توضیحات بیشتر در این زمینه را می‌توانید از زبان مهران نوری، کارشناس ارشد علوم تغذیه بخوانید.



ورزش‌های مفید در کاهش فشارخون بالا



از جمله ورزش‌های مفید هوازی در کاهش فشارخون عبارت‌اند از: بسکتبال، تنیس، پیاده‌روی، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری و شنا.
نمونه‌ای از برنامه ورزشی هوازی: اجرای یک برنامه ورزشی به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از آنها سطح توان اولیه بیمار است. در صورتی که فرد دارای توان به نسبت کم و ضعیفی است، برنامه زیر مفید است. افرادی که دارای توان بیشتری هستند، می‌توانند مدت و شدت فعالیت را متناسب با توان خود افزایش دهند. همچنین برنامه باید به صورت هفتگی بر شدت آن افزوده شود. نمونه از این برنامه بدین شرح است: در هفته اول یک روز در میان، سه جلسه در هفته، دو تا پنج دقیقه پیاده‌روی که میان دو پیاده‌روی، پنج دقیقه استراحت وجود داشته باشد. هفته دوم، چهار جلسه، دو تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی با چهار

دقیقه استراحت میان آنها، هفته سوم، پنج جلسه، دو تا ۱۵ دقیقه، با سه دقیقه استراحت میان آنها، هفته چهارم، شش جلسه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه پیاده‌روی با دو دقیقه استراحت میان آنها، هفته پنجم، ۷ جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت، هفته ششم، هفت جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت باشد و برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کند.

نکته اساسی که فرد بیمار باید مدنظر داشته باشد این است که فشار بیش از حد به خود وارد نکند و تا حصول نتیجه صبر و پشنگاری از خود نشان دهد و همچنین تحت نظر پزشک متخصص باشد. داروهای خود را مصرف کند و در صورت هرگونه اختلال در سیستم‌های بدنی خود و احساس درد در قفسه سینه تمرینات ورزشی خود را قطع کند.



اصفهان عروسیه

تهران فرصت سوزیه



بشیر اسماعیلی

خبر رسید که پیامد مسائل غیر فرهنگی که در بازی های هفته های اخیر فوتبال و البته سخنان جدید وزیر کشور در مورد بازی های بدون تماشاگر اتفاق افتاد ، آقای زمان آبادی مشاور

فرهنگی فدراسیون فوتبال گفته است که باید تمهیداتی در راستای جلوگیری از تکرار حوادث اتفاق افتاده انجام داد. چه تمهیداتی؟

تمهیدات اول؛ پدرها و فرزندان را که به اتفاق همدیگر به استادیوم آمده اند جدا کنیم و یک جای مناسبی بفرستیم که فحاشی های احتمالی را نشنوند. ما چه فکری کردیم؟

ما نشنستیم و فکر کردیم اگر چنین جایی وجود دارد که از آن به قول آقای زمان آبادی ۴ درصد تماشاگر نما در امان باشند، چرا به خانم های چنین جایی تعلق نگیرد؟ ضمن اینکه برای ۴ درصد که در ورزشگاه رانمی بندند.

این همه خانم هستند که برای رفتن به ورزشگاه خودشان یک یاعبدالله اسکندری شده اند. دختر محله خودش را شبیه لات محله می کند که برود استاد بوم. خیلی ها هم که روی این کارها راندارند و حسرت می خورند.

پس لطفا اگر برای پدران و پسران جایی تعبیه کردید، لطفا کنارش برای خانم ها هم زحمت یک جایی را بکشید.

تمهیدات دوم؛ آقای زمان آبادی گفته اند شعرایی بسازید که در ورزشگاه ها بخوانند و جا بیفتند. ما چه فکری کردیم؟ ما فکر کردیم و این شعار ها به ذهنمان رسید:

خطاب به داور:

داوره دست به کارته

چطوره کار و بارت؟

به یاد نیکبخت واحدی:

واحدی خوش صداست مثل داداشش

یاد ما تاجیا مونده به یادش

تشویق پرسپولیس:

همه حمله حمله حمله حمله (سه بار)

مرحبا پرسپولیس تهران ...

بازی های اصفهان و تهران:

اصفهان عروسیه

تهران فرصت سوزیه

در حمایت از داور:

سرونتاور

آقای داور

انتقاد جزیی به داور:

بین عجب آتشیه

داور ما ناشیه!

به یاد فرزاد مجیدی:

اهلا و سهلا مرحبا

فرزادو بردن تا کجا؟

قوانین + جدید

پوشیدن چکمه ممنوع!



جامعه ما هر از چندگاهی باید سرگرم خبرها و بخشنامه هایی باشد تا در جایی دیگر کارهای مهم تر انجام گیرد.

حدود یک ماه پیش بحث داغ سر بازی خانم هاورد زبان ها شد که زود هم فروکش کرد. ما برای اینکه سر مردم را گرم کنیم بازهم این موضوع را به جریان انداختیم .

سر بازی فقط یک اصطلاح است بنا براین به این بهانه سرتان را باز نکنید! این موضوع شاه بیت بخش نامه سر بازی بانوان است و به همین دلیل و با توجه به مطرح شدن سر بازی بانوان موارد زیر را به عنوان بخشنامه اعلام می کنیم:

❶ پوشیدن چکمه ، بوت به ویژه بوتین (!) برای بانوان سرباز اکیدا ممنوع است!

❷ خواهر شوهر، زن داداش و جاری به دلایل امنیتی معاف هستند.

❸ ورود بانوان سرباز به استادیوم ها حتی با هدف تامین امنیت مسابقات فوتبال اکیدا ممنوع است.

❹ تنبیه بانوان اکیدا ممنوع بوده است .

❺ با توجه به اینکه اسلحه نمی تواند ناموس یک ناموس شود، بنا براین اسلحه می تواند آقا بالاسر آنها باشد!

❻ با توجه به اینکه بانوان سرباز به طور معمول رژیم هستند فقط سالاد کلم با هویج پخته سر و شود.

❼ در زمان جنگ می بایست از بانوان سرباز در واحد استراق سمع و دیده بانی دشمن استفاده کرد. ❶

بگم بگم های جدید

در این بین همه مسئولان از خجالت هم در می آیند، برای مثال جلسه استیضاح وزیر کار، وزیر اقتصاد



آجی توهم دستت رو بالا بگیر!



گلاییا گلاییا

گلاییا گلاییا



بوگو دادا دلار چند، اینا دارند پتمه هه را رو آب می ریزند

سال چهاردهم، شماره ۳۲۸۹

پنجشنبه

۱۵ شهریور ۱۳۹۷

صفهان زیبا

طنز

بچه در به در نمی توند سرشازیمین بذارد

حجی گوگرد چی از مصائب گرانی پوشک می گوید

حجی گوگرد چی این روز ها کمتر دیده می شود و ما هم ازش بی خبریم. یک مدت که غار نشین شده بود و از دست گرانی ها سر به کوه و بیابان گذاشته بود. تازگی ها هم که برگشته حال و حوصله ندارد. حج خانم هم که همه حواسش به قیمت طلاست و از حجی حسابی غافل شده.

چند روز پیش حجی را در محله قدیمیشان دیدم که روی سکویی نشسته بود و به دوردست ها خیره شده بود. گفتم حجی تو چه فکری هستی؟ گفت: چشمت کور شد! گفتم: چرا؟ یک دفعه نگاهم کرد و گفت: شومای؟ ببخشید به لحظه فکر کردم یکی دیگه س ، آخه تو فکرش بودم.

پرسیدم: کی؟ گفت: چه فایده؟ اسمش بگم که نمی تونید چاپ کنید. اما خب دیگه چیزی که عیانس چه حاجت به بیانس. گفتم: حالا این قدر به خودت سخت بگیر. بالاخره این روزا هم می گذره ... گفت: دیادی حرفاش که می افتم آتیشم می زنن.

گفت: آخه پراید سگی که من عارم می شدس سوارش شم. حالا اصتش گیر نمیاد. مردوم خوششون شدس که دارند اسم می نویسند پراید که رودششون موندس، هل می دن توپاچه مردوم. گفتم: دیگه اصلا نمی شه ماشین سوار شد. اگه بزتن بهش یاد بدنش پول کافی برای خرید پرایدم نداریم. حجی گفت: پچیا! ماشین که هیچ. پوشک نایاب شدس، بچه در به در نمی توند سرشازیمین بذار.

مثل دوره ما بایس دواچی بیندن به بچا.

خبس که نه زن گرفتنی نه بچه دار شدی.

با همه خری عقلد بعضی ماست.

منم اگه می شد حج خانوما می زدم می نداختمش بیرون.

اما با همین چار تا تیکه طلا که او روزا خودم براش خریده بودم دارد رو سبیلی شاه ناقاره می زند. ❶



به این می گن اعتراض و مبارزه با گرانی

شرکت خودروسازی سایپا در رابطه با فروش اینترنتی تعدادی از محصولات سایپا که از صبح دیروز آغاز شده است، نوشت: از دقایق نخست آغاز فروش خودرو در این طرح تا این لحظه (موقع بسته شدن صفحه در ساعت ۱۶ دیروز) حدود شش میلیون نفر سایت را مشاهده و در آن واحد ۷۰۰ هزار نفر خواستار ورود به سایت برای ثبت شده اند که ثبت نام این میزان تقاضا اصلا امکان پذیر نیست. بر اساس اعلام شرکت سایپا، برای مدیریت ثبت نام متقاضیان، فروش به صورت مرحله ای شده است، به نحوی که سایت به ۱۵ دقیقه ۱۰ ثانیه باز می شود تا آن دسته از افرادی که در سایت حضور دارند، امکان ثبت نام پیدا کنند. این روال تا تکمیل ظرفیت ادامه دارد. از مردم تقاضا می کنیم برای ثبت نام صبر داشته باشند و به سایت هجوم نیاورند. کافی است یک نفر فقط توضیح دهد که چرا پراید با ثابت ماندن در طول سال های مختلف هنوز خواهان دارد ولی BMW با این همه آپشن و تغییرات خریدار مردمی ندارد.



قصار + نامه

نویسنده: عزیز نادری



محتکر حاجی شد!

لاحتکار کننده ۳۶۰۰ تن برنج، در سفر حج است، رئیس گشت مشترک تعزیرات تهران گفته: تعزیرات ۱۲ روز قبل حکم را به احتکار کننده برنج ها ابلاغ کرده بود که بعدا مشخص شدوی به حج رفته است! نبود احتکار کننده بزرگ برنج در ایران، سوژه کارتون مهدی عزیزی شد! ❶

شعر + طنز

قورباغه گشته حالا شیر نر!



در حالی که تقاضا برای واردات گوشت حلال از سبوی ایران افزایش یافته است، شرکت کشتارگاهی کونتوگوان آجپای مغولستان امیدوار است بتواند با ایجاد یک مرکز ذبح اسلامی، صادرات گوشت به ایران را آغاز کند.

به گزارش خبرآنلاین، در حاشیه انتشار خبر صادرات گوشت مغولستان به ایران، مجید مرسلی این طنز را در خبرآنلاین منتشر کرد.

گنده ترها چون که پا پس می کشند می رسد نوبت به افراد دگر آب دارد رو به بالا می رود قورباغه گشته حالا شیر نر!

هست در دل هایشان شادی با به چون که در راه است کلی باروبر حال می خوانند هی بشکن زنان شادمانه گفتار کاکل به سر

گوسفندانی که روی دستشان مانده بود از سال های پیش تر حال می خواهند که صادر کنند تا که گردد مایه سود و ثمر

از مغول ها تحفه می آید کنون گاوها ی ماده و هم گاو نر شاد گشته روح چنگیز مغول چون که در بریز شنیده این خبر

رفته در خواب وزیر دامشان گفته با او اندکی هم تا تشر: «اینکه ای احقم مبادا یک زمان فرصت خوبی چنین، گردد هدر

خاک عالم بر سرت افتاده ای از چه روی تخت خواب خود دمر؟! جاده آماده است برخیزو سریع با گروه خویش راهی شوسفر

زود امضا کن توافق نامه را بی جدال و بحث، خیلی مختصر کاشکی من زنده بودم تا خودم بسته بودم بر چنین کاری کمر

سود سرشاری است در این معامله کشور ما می شود زیروزر گاوها پیرند، می میرند و ما می کنیم از مرگشان کلی ضرر

گاوها ی لاغر و فروتور تا ابتدا باز کن فوری ز سر ذبح اسلامی اگر که خواستند از خود آنها بیاور کارگر

نانمان در روغن افتاده اگر در تو باشد دیک ارزن هنر! ❶

