



اصفهان زیبا

#من-ماسک-میزنم

I S F A H A N - E - Z I B A N E W S P A P E R

اتاق فکر برای مدیریت بحران در اصفهان

برگزاری نخستین نشست
هیئت اندیشه ورز با حضور
مدیران شهری و دانشگاهیان
۰۰۵۰



پوآرو پس از اصفهان!

کاروان گنج یابی به کدام میراث استان
دست اندازی کرده است؟!

۰۰۸۰

ایران-روسیه علیه یک جانبه گرایی

حسن بهشتی پور در گفت و گو با اصفهان زیبا:
به نفع ایران است که با همه کشورها در ارتباط باشد
روابط رسمی ایران و روسیه در سال ۱۵۹۲، یعنی ۴۲۴ سال پیش، هنگامی که اولین سفیر ایران از
کاخ کرملین مسکو (محل اقامت تزارها) بازدید کرد، آغاز شد. این زمان مقارن با سلطنت فتودور
ایتانویچ، آخرین تزار از دودمان روریک های روسیه و شاه عباس اول از سلسله صفویه ایران بود...

۰۰۲۰

رواج استوک فروشی در بازار لوازم خانگی

گسترش فعالیت دست دوم فروش ها در اصفهان

۰۰۳۰

نه کارگر، نه معلم...!

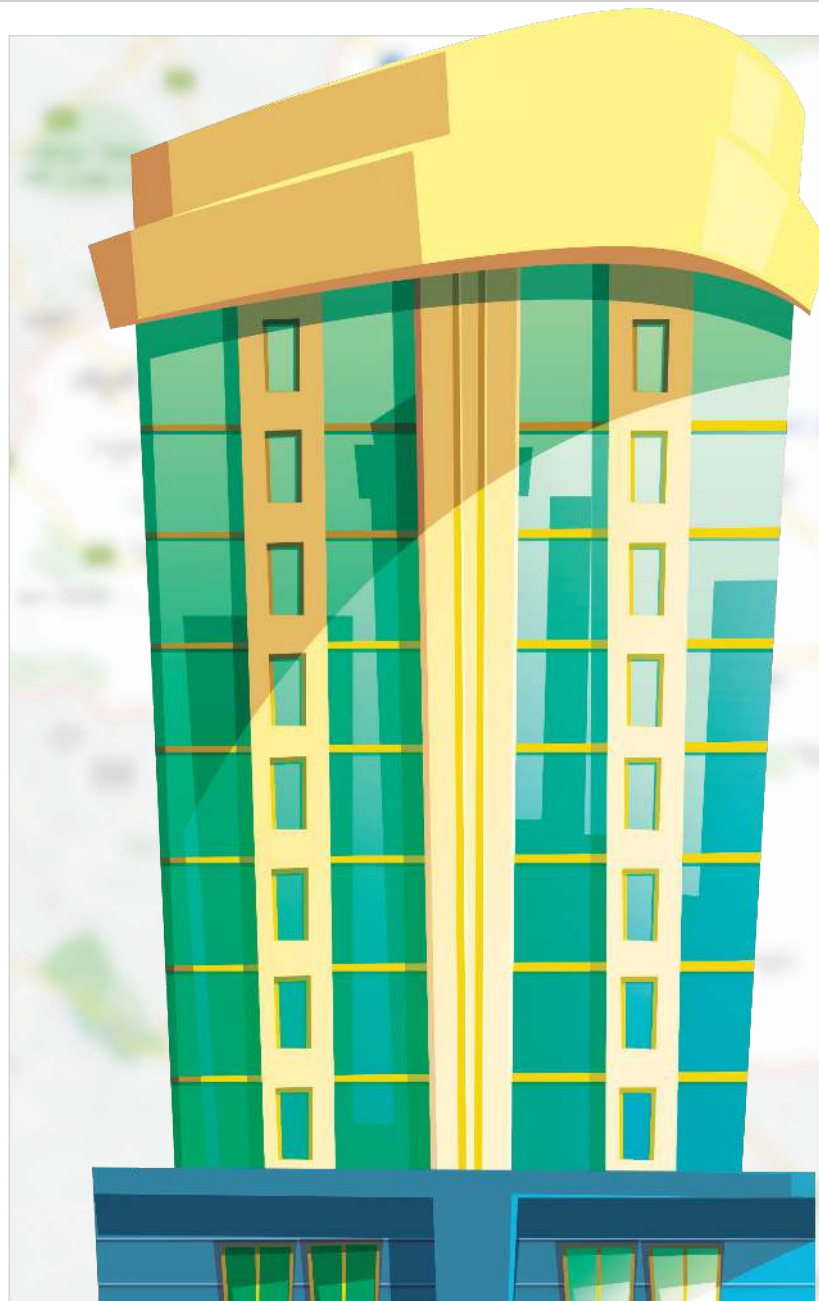
معلمان طرح خرید خدمات
از دولت چه می خواهند؟

۰۰۷۰

تغذیه ضد کرونایی

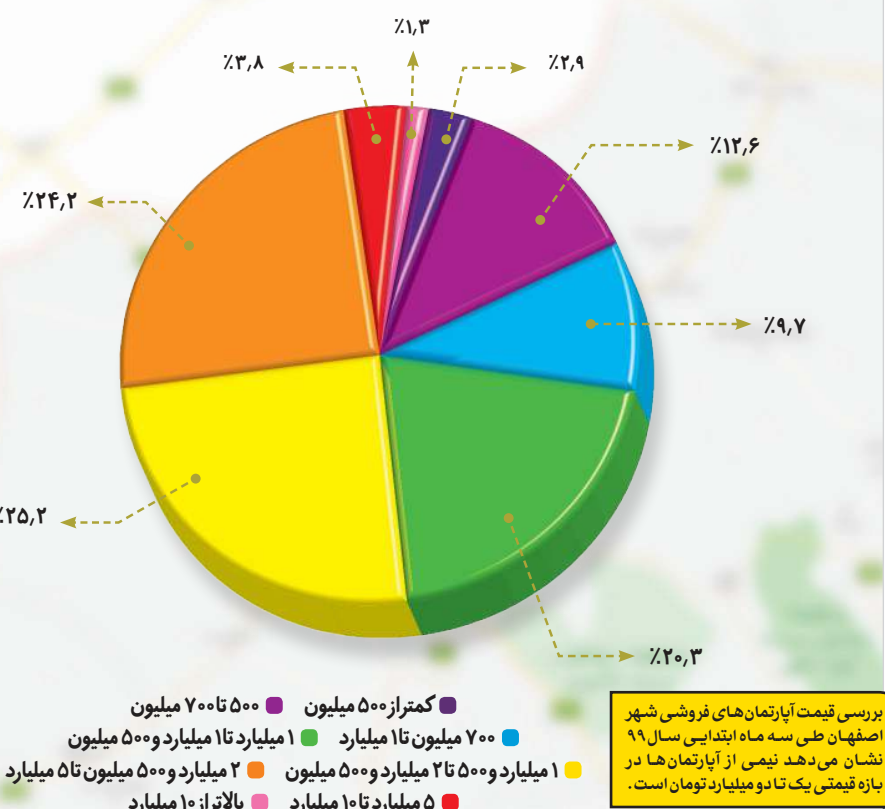
تقویت سیستم ایمنی
قدرت دفاعی بدن را بالا می برد

۰۰۱۱۰



کجای اصفهان آپارتمان بخریم؟

اینفوگرافی بهترین فرصت های خرید در شهر ۱۰۰



اطلاعیه شهرداری اصفهان



ورثه مرحوم رضا فنائی آقایان (باقر و محمد علی و علی و ناصر و مهدی) و خانم محترم زارع سودانی
و ورثه مرحومین رسول و منصور و مسعود (فنائی) و متصرفین محل (آقای عباس فدوی) نظر به اینکه
ملک شش دانگ به پلاک ثبتی ۱۵۱۸۷/۶۴۴ واقع در خیابان مصلی حدفاصل میدان شهید فهمیده
تا چهارراه اوحدی در مسیر طرح عمرانی تعریض و فضای سبز خیابان مصلی قرار گرفته و با توجه به
عدم توافق و در اجرای ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای
برنامه های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷، پس از انجام تشریفات قانونی
طی سند شماره ۱۴۹۵۸۹ مورخ ۹۹/۵/۱۱ در دفتر اسناد رسمی شماره ۷۲ توسط نماینده محترم
قضایی به شهرداری انتقال رسمی گردیده. لذا بدینوسیله به شما ابلاغ می گردد حداکثر ظرف
مدت یک ماه پس از رویت این ابلاغیه نسبت به تخلیه و تحویل سالم پلاک در مسیر به شهرداری
اقدام نمایید. بدیهی است در صورت عدم تحویل برابر مقررات اقدام خواهد شد.



روابط عمومی منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان

شرکت رسانه پرداز سپاهان

ارائه پهنای باند اختصاصی جهت دسترسی به شبکه جهانی اینترنت
به صورت اختصاصی و حجمی
برقراری ارتباط بر روی بستر وایرلس جهت اتصال بین دفاتر
و انتقال تصویر و دیتا
ارائه خدمات دیتا ستر، شبکه و پشتیبانی



شماره تماس: ۳۳۳ ۱۱۴ ۱۴

دارنده نمایندگی فروش شرکت گسترش ارتباطات آذین کیا به شماره مجوز ۱۰۰۰۹۵۰۳۷
از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

راهنمای خرید ماوس

کامپیوترها نقش غیرقابل انکاری در زندگی شخصی و کاری ما انسان ها به عهده دارند. این موضوع سبب شده انتخاب و استفاده از لوازم کامپیوتری باکیفیت از اهمیت زیادی برخوردار باشد. یکی از متعلقات کامپیوتر که در هنگام کار با آن استفاده زیادی برای کاربر دارد ماوس است. ماوس ها ابزارهایی بسیار کاربردی برای انجام فعالیت های کامپیوتری هستند که نمونه های تولید داخل آن در انواع مختلف با قیمت و طراحی متفاوت روانه بازار می شوند.

ماوس گرین
مدل: GM۴۰۳W

✖نوع اتصال:بی سیم

✖نوع حسگر:اپتیکال

✖قیمت:۱۳۵تا۱۶۰هزار تومان

ماوس گرین مدل GM۴۰۳W یکی از محصولات کاربردی و خوش ساخت ارائه شده به بازار توسط این شرکت است. این وسیله در دسته ماوس های بدون سیم قرار می گیرد که آزادی تحرک و راحتی هرچه بیشتر را برای شما به ارمغان می آورد.

این ماوس از حسگر اپتیکال برای مکان یابی بهره می برد و با قابلیت تغییر در ۸۰۰،۱۲۰۰ و ۱۶۰۰ نقطه در اینچ، قادر است عملکرد مناسبی را به شما ارائه دهد. ماوس GM۴۰۳W توسط دانگل USB و یا فرکانس ۲٫۴ به کامپیوتر متصل می شود. توان مورد نیاز این ماوس گرین توسط یک عدد باتری نیم قلمی سایز AAAآمین می شود. این ماوس از طراحی ظاهری ساده و زیبایی برخوردار است.

ماوس تسکو
مدل: NTM۲۹۰

✖نوع اتصال:باسیم

✖نوع حسگر:اپتیکال

✖قیمت:۵۰تا۷۰هزار تومان

ماوس NTM۲۹۰ محصولی از شرکت تسکو است که از طریق پورت USB به کامپیوتر متصل می شود. اتصال از طریق USB باعث شده که این ماوس را به راحتی بتوان به هر کامپیوتری متصل کرد. ماوس NTM۲۹۰ شرکت تسکو سه کلید برای انجام فعالیت های کامپیوتری دارد. این محصول شرکت تسکو از طراحی مطلوبی برخوردار بوده و جنس بدنه آن از پلاستیک باکیفیت است. شکل بدنه این محصول به نوعی طراحی شده است که امکان استفاده از آن را برای کاربران چپ دست و راست دست امکان پذیر کند.

نوع حسگر این محصول اپتیکال است و کاربر دراستفاده از آن روی بیشتر سطوح با مشکلی مواجه نیست. این محصول شرکت تسکو دقتی برابر با ۱۲۰۰ نقطه براینچ دارد که به کمک آن می توان اشاره گر ماوس را با دقت بالا در صفحه جابه جا کرد. طول کابل ماوس Tscو NTM۲۹۰ برابر با ۱٫۵ متر است. این محصول شرکت تسکو، ماوسی مقرون به صرفه است که با کیفیت ساخت بالا برای انجام کارهای روزمره مناسب است.

ماوس ونوس
مدل: m۷۸۱۶-m۷pv

✖نوع اتصال:بی سیم

✖نوع حسگر:اپتیکال

✖قیمت:۱۱۵تا۱۳۵هزار تومان

ماوس ونوس مدل M۷۸۱۶-PV بی سیم و اپتیکال است که از کیفیت ساخت بسیار بالایی برخوردار است و آزادی تحرک و راحتی هر چه بیشتر را برای شما به ارمغان می آورد. گیرنده این ماوس از نوع نانو است که اندازه فوق العاده کوچکی دارد.

اتصال بدون سیم و برد ۱۰ متری این ماوس این امکان را به شما می دهد که به راحتی و آزادانه با آن کار کنید و میز کار شما را شلوغ نمی کند.

این مدل به صورتی طراحی شده که امکان کار کردن راحت و بدون دردسر با آن توسط هر دو دست وجود دارد و می تواند انتخابی مناسب برای افراد چپ دست نیز باشد. / گروه بازار

صمحنان زیبا

بازار



می دهد حداقل هزینه خرید یک کامپیوتر خانگی در بازار اصفهان نزدیک به ۹ میلیون تومان است؛ البته از چنین سیستمی نباید انتظار انجام

انتظار انجام امور سنگین را داشت؛ فقط از پس کارهای ساده و برنامه و بازی های معمولی برمی آید. اصلی ترین قسمت یک کامپیوتر، سخت افزار آن محسوب می شود که قیمت سخت افزار از سایر قطعات بیشتر است، سخت افزار کامپیوتر شامل مادربرد، رم، پردازنده، کارت گرافیک، هارد دیسک، هارد اس دی، پاور و خنک کننده است.

✖مادر بود: برای خرید یک مادر بود معمولی مانند بایو استار، ایسونیک، گیگابایت... و باید یک میلیون تا دو میلیون تومان هزینه کرد. گران ترین مادر برد های بازار به بود ایسوس با قیمت ۱۱ میلیون و ۵۰۰ هزار تا نهایت ۲۲ میلیون تومان اختصاص دارد؛ ولی با دو میلیون تومان می توان یک مادر بودر با کیفیت برای کامپیوتر خانگی خود تهیه کرد.

✖حافظه کوتاه مدت رم: رم دومین

قطعه مهم سخت افزار کامپیوتر است و با ظرفیت ۱ تا ۲۲ گیگابایت در بازار عرضه می شود. رم های یک گیگابایتی تک کاناله در بازار اصفهان ۱۰۰ تا ۳۵۰ هزار تومان قیمت دارند. در مقابل برای خرید رم های ۱۶ و ۳۲ گیگابایت باید دو میلیون و ۸۰۰ هزار تا شش میلیون و ۵۰۰ هزار تومان پرداخت.

✖سی پی یو: پردازنده های مرکزی در دو مدل طرح و اصل تولید می شوند که نمونه های طرح قیمت کمتر از ۱۵۰ هزار تومان دارند؛ ولی نباید از آن ها انتظار کارایی مناسب و دوام بالا داشت. پردازنده چهار هسته ای اینتل برای کامپیوتر خانگی با قیمت ۶۰۰ تا ۸۵۰ هزار تومان کافی است. هر چند امکان خرید پردازنده های کامپیوتر با نرخ ۶ میلیون تومان مانند پردازنده ۲۸ هسته ای اینتل وجود دارد.

✖گرافیک: مهم ترین فاکتور ها در هنگام خرید کارت گرافیک، مقدار حافظه آن است؛ ولی باید به این نکته توجه کرد که این مقدار

ارتباط مستقیمی با اندازه مانیتور، رزولوشن و تنظیمات اجرای تصاویر دارد. از این رو اگر قصد خرید یک کامپیوتر میان رده را دارید، نیاز به خرید کارت حافظه قوی نیست. در حال حاضر کارت گرافیک اسپارک، فاکس، چیپ و... با ظرفیت پایین بین ۶۰۰ هزار تا یک میلیون تومان در بازار قیمت خورده اند. برای خرید یک کارت گرافیک حرفه ای باید بیش از ۱ میلیون تومان هزینه کرد.

✖حافظه: هارد دیسک اینترنال میزبان اطلاعات شمار کامپیوتر است و قیمت آن براساس میزان ظرفیت آن مشخص می شود. هارد دیسک ها بسته به حافظه خود یعنی ۳۲۰ گیگابایت تا ۱۱۱ ترابایت بین ۲۷۰ هزار تا ۱۲ میلیون تومان قیمت دارند. با وجود این، یک هارد دیسک یک ترابایتی برای کامپیوتر خانگی مناسب به نظر می رسد و قیمت آن بسته به برند بین ۷۰۰ هزار تا دو میلیون تومان متغیر است.

✖حافظه پرسرعت: اس اس دی قابلیت انتقال اطلاعات با سرعت زیاد را دارد و وجود آن ها در کامپیوتر ضروری نیست؛ ولی اگر تمایل به داشتن یک سیستم پرسرعت دارید، می توانید یک هارد اس اس دی با ظرفیت پایین تهیه کنید. قیمت اس اس دی میان رده با ظرفیت ۱۶ تا ۱۲۸ گیگابایت ۱۳۰ تا ۷۸۰ هزار تومان است.

محاسبه قطعات مختلف کامپیوتر بر اساس آخرین قیمت ها در بازار اصفهان نشان می دهد حداقل هزینه خرید یک کامپیوتر خانگی در بازار اصفهان نزدیک به ۹ میلیون تومان است؛ البته از چنین سیستمی نباید انتظار انجام امور سنگین را داشت؛ فقط از پس کارهای ساده و برنامه و بازی های معمولی برمی آید.

مظنه یک کامپیوتر خانگی در اصفهان

خرید یک کامپیوتر خانگی دست کم ۹ میلیون تومان هزینه دارد

✖پاور: کامپیوترها مانند هر وسیله الکترونیکی برای کار کردن به منبع تغذیه یا پاور نیاز دارند. پاورهای موجود در بازار به دو دسته تولید داخل و وارداتی تبدیل می شوند. قیمت پاورهای وارداتی ریدمکس، مازولار و... یک میلیون و ۴۷۰ هزار تا چهار میلیون و ۷۸۰ هزار تومان است. با وجود این، می توان یک پاور تولید داخل تسکو، گرین، سادیتا و... میان رده با نرخ ۴۴۰ تا ۷۰۰ هزار تومان خرید.

✖فن: خنک کننده ها با وجود اینکه در خنک سازی و عمر سایر قطعات تأثیر بسزایی دارند، با نرخ پایینی به فروش می رسند. خنک های میان رده با قیمت کمتر از ۵ هزار تومان عرضه می شوند.

✖محفظه: یک کیس برای قرار دادن تمامی قطعات سخت افزار کامپیوتر نیاز دارید. قیمت پوکه کیس جدا از تعداد ورودی های آن، به طراحی ظاهری آن بستگی دارد. از این رو می توانید با ۵۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان یک کیس معمولی خریدید. در مقابل بعضی از کیس ها با وجود تولید داخل بودن با قیمت های یک میلیون و ۵۰۰ هزار تا سه میلیون تومان عرضه می شوند و امکانات بالاتری دارند.

✖مانیتور: مانیتور کامپیوتر بخش مهم خروجی آن است. مانیتور ها در انواع ساده، لمسی و ۴k روانه بازار می شوند که یک

مظنه

نرخ انواع گوشی های سامسونگ

مدل	قیمت (تومان)
Core Galaxy A۲	۲,۳۰۰,۰۰۰
Galaxy A۲۰	۳,۲۰۰,۰۰۰
Galaxy A۲۰s	۳,۱۵۰,۰۰۰
Galaxy A۳۰۰۳۲	۳,۹۵۰,۰۰۰
Galaxy A۳۱	۴,۸۵۰,۰۰۰
Galaxy A۴۰	۳,۹۰۰,۰۰۰
Galaxy A۵۰	۴,۶۵۰,۰۰۰
Galaxy A۵۰s	۴,۹۰۰,۰۰۰
Galaxy A۵۱	۶,۱۳۰,۰۰۰
Galaxy A۶۰-۶۴	۴,۲۰۰,۰۰۰
Galaxy A۶۰-۱۲۸	۴,۵۰۰,۰۰۰
Galaxy A۷۰	۶,۴۰۰,۰۰۰
Galaxy A۷۱	۷,۳۲۰,۰۰۰
Galaxy A۸۰	۷,۳۵۰,۰۰۰
Galaxy S۱۰	۱۱,۶۵۰,۰۰۰
Galaxy S۱۰Plus-۱۲۸	۱۴,۸۰۰,۰۰۰
Galaxy S۱۰Lite	۱۲,۵۰۰,۰۰۰
Galaxy S۲۰	۱۶,۶۰۰,۰۰۰
Galaxy S۲۰Plus	۱۸,۳۵۰,۰۰۰
Galaxy S۲۰Ultra	۲۵,۰۰۰,۰۰۰
Galaxy Note۱۰-۳۵۶	۱۶,۲۰۰,۰۰۰
Galaxy Note۱۰Plus-۲۵۶	۱۷,۶۰۰,۰۰۰
Galaxy Note۱۰Lite	۱۰,۰۰۰,۰۰۰
Galaxy Fold	۲۷,۸۰۰,۰۰۰

گوشی های ۵G ال جی ارزان خواهند بود

انتظار می رود ال جی گوشی های ارزان قیمت ۵G را او اواخر سال جاری میلادی به بازار عرضه کند. طبق پیش بینی ها گوشی های ۵G ال جی برای رقابت بهتر، ارزان تر خواهند بود.

این بهترین تصمیم است و شاید بتواند برند کره ای را که به کمترین حدش در ۱۷سال اخیر رسیده است، بازبانی کند. به گزارش ترنجی ال جی در گزارش درآمد سه ماه دوم سال ۲۰۲۰، از تقویت استراتژی تولید توسط تولیدکننده فالت یا ODM و ارائه دسته ها در بازارهای بیشتر صحبت کرد. گزارش مالی برای سه ماه دوم سال ۲۰۲۰ نشان می دهد که ال جی تحت تأثیر همه گیری ویروس کرونا قرار گرفته است. فروش گوشی های هوشمند ال جی نسبت به سال گذشته ۱۹٪ کاهش یافته است. مدیران ال جی گفتند که بخش ارتباطات سیار شرکت (تلفن های هوشمند) در تلاش است تا سودآوری تجارت خود را افزایش داده و در بازار فعلی رقابتی تر شود.

ال جی ممکن است تلفن های هوشمند ۵G به ارزش ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار را در بازارهایی مانند آمریکا یا چین عرضه کند.



ویندوز ۱۰ بیش از یک میلیارد کاربرد دارد

Edge به خوبی توانسته قابلیت های بسیار مناسبی را در اختیار کاربران قرار دهد. آمار استفاده از این مرورگر به آرامی در حال افزایش است. ایراد دیگری که می توان در پنج سالگی ویندوز ۱۰ به مایکروسافت گرفت، در خصوص به روزرسانی های سیستم عامل ویندوز ۱۰ است. مایکروسافت همواره برای به روزرسانی های ویندوز ۱۰ دو بار در سال اقدام به انتشار به روزرسانی می کرد. اما حالا قرار است در سال تنها یک به روزرسانی اصلی ارائه بدهد. مایکروسافت برخلاف آنچه تصور می شد با هر دو انتشار به روزرسانی ها موافق بود و به روزرسانی ها مشکلات زیادی را برای کاربران ایجاد کرده بود. اما حالا با رویکرد جدید مایکروسافت که هدف آن کم شدن اشکال ها در ویندوز ۱۰ است، انتظار می رود که دیگر ایرادهایی برای کاربران بعد از به روزرسانی پیش نیاید.

دستیار صوتی قرار بود به شکل بسیار جدی با ابزارهای مشابه نظیر دستیار گوگل و دستیار Siri اپل رقابت کند. با اینکه این دستیار صوتی Cortana کارآمد و کاربردی نیز به حساب می آید؛ اما هیچ گاه در میان کاربران محبوبیت لازم را به دست نیاورد. در این بین اما مایکروسافت در زمینه انتشار مرورگر جدید خود که مبتنی بر کرومیوم است، موفق عمل کرد. مرورگر Microsoft

میلاردی شدن کاربران سیستم عامل ویندوز ۱۰ به اطلاع عموم رسید. در حالی که مدیران مایکروسافت انتظار داشتند این آمار خیلی زود تر از این تاریخ به حقیقت پیوندد. مایکروسافت در سیستم عامل ویندوز ۱۰ از دستیار صوتی کورتانا استفاده کرد؛ ابزاری که حالا پس از گذشت پنج سال تقریباً به عنوان یک ابزار شکست خورده در میان کاربران به حساب می آید. این

در پنج سالگی ویندوز ۱۰ بیش از یک میلیارد کاربر جذب این سیستم عامل شده است. آخرین سیستم عامل ارائه شده توسط مایکروسافت ویندوز ۱۰ است. به گزارش گجت نیوز حالا که پنج سال از زمان انتشار رسمی ویندوز ۱۰ شرکت مایکروسافت گذشته است، بد نیست نگاهی به عملکرد کلی این سیستم عامل کنیم. سیستم عاملی که در اواسط سال ۲۰۱۵ میلادی به بازار عرضه شد. مایکروسافت در انتشار این سیستم عامل، یک سیاست خوب را برای افزایش تعداد کاربران خود به کار گرفت. سیستم عامل ویندوز ۱۰ به شکل رایگان در دسترس کاربران ویندوز ۷ و ویندوز ۸ قرار گرفت. به کمک همین ترفند، شرکت مایکروسافت موفق شد آمار استفاده از سیستم عامل جدید خود را در زمان کمی به خوبی افزایش دهد. اما انتظاها انطوری که باب میل مدیران مایکروسافت بود، پیش نرفت. در واقع تازه در سال جاری بود که خبر یک

	نیم نگاه	یکی از اقدامات شهرداری ، نشست هیئت اندیشه‌ورز(اتاق فکر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان) است که با حضور مدیران ارشد شهری ، استادان دانشگاه و کارشناسان مدیریت بحران برگزار شد تا به بررسی آنچه تاکنون در زمینه بحران ها انجام شده است ، بپردازند و درباره نحوه مقابله با بحران های دیگر در اصفهان بحث کنند .
۵	سال شانزدهم شماره ۳۸۰۸ * شماره ۱۴ * آبردهاد ۱۳۹۹	



اتاق فکر برای مدیریت بحران در اصفهان

برگزاری نخستین نشست هیئت اندیشه‌ورز با حضور مدیران شهری و دانشگاهیان

مضاموقوس
خبرنگار

سال ۹۸ سالی بحران خیز برای کشور بود. در نخستین ماه سال بیشتر نقاط کشور با بحران سبل روبه رو شدند و به دنبال آن مسائل دیگری همچون زلزله، سقوط هواپیمای اوکراینی، اغتشاشات آبان و درنهایت نیز شیوع ویروس مرگ بار کرونا به ترتیب یک به یک از راه رسیدند و گریبان گیر کشور شدند. در این میان اصفهان نیز با دو بحران اغتشاشات آبان و کرونا که خسارت های زیادی را به سرمایه های شهری وارد کرد، روبه رو شد؛ بحرانی که هنوز ادامه داشته و هر لحظه وضعیت حادثی را به وجود می آورد. شهرداری اصفهان نیز که نقش مهمی در مقابله با شیوع این بیماری داشته و دارد، تاکنون اقدامات چشمگیری انجام داده است. یکی از این اقدامات، نشست هیئت اندیشه ورز(اتاق فکر مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان) است که با حضور مدیران ارشد شهری، استادان دانشگاه و کارشناسان مدیریت بحران برگزار شد تا به بررسی آنچه تاکنون در این زمینه انجام شده بپردازند و درباره نحوه مقابله با بحران های دیگر در اصفهان بحث کنند.

در این نشست ، مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان ، گزارش

مختصری از عملکرد ستاد مدیریت بحران کرونای شهرداری اصفهان برای حاضران ارائه داد و گفت: «در جلسات اولیه ستاد با حضور معاون شهردار و مدیران مناطق، (دوم اسفند ۹۸)، ۲۳ مصوبه برای مدیریت این بحران ابلاغ و به مجموعه ها و بخش های مختلف شهرداری ارسال شد. همچنین شهردار اصفهان دستورالعمل هایی را در حوزه های گوناگون ترافیکی، فرهنگی، حمل و نقل عمومی و دیگر حوزه ها در قالب دستوری هفت ماده ای تدوین و ابلاغ کرد.»

*** اختصاص بودجه ۱۰میلیارد تومانی برای مقابله با کرونا**
سید رضا جعفریان فر افزود: «در همین دوران، بودجه ای ۱۰ میلیارد تومانی برای مقابله با کرونا توسط مدیریت شهری اختصاص داده شد و پروتکل هایی هم از سوی دانشگاه علوم پزشکی به شهرداری ابلاغ و از سوی شهرداری بومی سازی و به همه زیرمجموعه ها ابلاغ شد.»

او از تهیه مجموعه دستوراتی در چهار بخش ستادی و هماهنگی بین بخشی، فرهنگی و اطلاع رسانی، خدماتی و اجرایی و حمایتی و پشتیبانی از سوی ستاد مقابله با کرونای شهرداری اصفهان خبر داد و تصریح کرد: «پنج کمیته در پنج حوزه مختلف مسئولیت اجرای دستورالعمل ها را بر عهده گرفتند و به صورت ۲۴ ساعته و شفتی کار را دنبال کردند. در این میان مباحثی

همچون دورکاری، حذف فیزیکی، اجرای سیاست های تشویقی و... برای ترغیب کارکنان مجموعه شهرداری به اجرای دستورالعمل های بهداشتی منجر و باعث شد تا سیستم بتواند هرچه زودتر خودش را در موقعیت جدید پیدا کند.»
مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان، ارسال پیام های بهداشتی به صورت روزانه به همه کارکنان را تو ماسیون اداری و ارائه آموزش های لازم به همکاران در بخش خدماتی را از دیگر اقدامات در زمینه اجرای دستورالعمل های بهداشتی دانست و گفت: «آماده باش صد درصدی مدیریت بحران با شیفت بندی پرسنل، ارزیابی هوشمند وضعیت موجود و تطبیق برنامه ریزی های لازم با شرایط موجود، بازرسی و نظارت بر اجرای پروتکل ها باعث شد تا شهرداری بتواند کیفیت اجرای این دستورالعمل ها را افزایش دهد.»
جعفریان فر با اشاره به دیگر اقدامات ستاد مقابله با بیماری کرونای شهرداری اصفهان ادامه داد: «اطلاع رسانی به شهروندان یکی دیگر از مهم ترین بخش های فعالیت این ستاد بود که در قالب نصب پنرها و تابلوها در سطح شهر، ورودی پارک ها، فرودگاه ها، مجتمع های مسکونی، نصب پوستر در بیمارستان ها، تعریف فعالیت های جدید برای خانه فرهنگ و فرهنگ سراها، ارائه خدمات رایگان در مجموعه ۱۳۷ و ارائه مشاوره های لازم به شهروندان انجام شد. همچنین تلاش شد در فضای مجازی که

اثرگذاری زیادی بر جامعه دارد، اطلاع رسانی درستی انجام شود.»
به گفته او، شهرداری اصفهان حتی توانسته برخی داده ها و دستاورد هایش در این زمینه را در اختیار دیگر شهرها قرار دهد.

*** ضد عفونی کردن معابر عمومی**
مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان در ادامه به شرح بخش دیگری از اقدامات این ستاد در زمینه ضد عفونی کردن معابر عمومی پرداخت و گفت: «معابر و پایانه ها، منطقه سپاهان شهر، مبلمان شهری، پل های عابر پیاده و کیوسک ها از جمله بخش هایی بود که از سوی ستاد ضد عفونی شدند. همچنین تاوانستیم ۲۳۳ سرویس بهداشتی را روزانه ضد عفونی کنیم. بستن پارک ها و خاموش کردن روشنایی آن ها، ایجاد امنیت برای مجموعه های اسباب بازی، جلوگیری از ورود شهروندان به آرامستان ها، تغییر روند آیین به خاک سپاری، ایجاد امکان خرید تلفنی از بازارهای کوثر، ضد عفونی کردن خودروهای بازار میوه و تره بار در قالب روزانه ۷۰ هزار خودرو، توزیع ۱۲ هزار بسته حمایتی میان شهروندان و اجرای طرح فاصله گذاری زرد در بین دیگر اقدامات انجام شده در این زمینه بود.»

*** در اختیار نداشتن تجهیزات کافی**
جعفریان فر در بخش دیگری از سخنانش با تأکید بر ضرورت فراهم کردن تجهیزات لازم

جعفریان فر در ادامه با اشاره به اقدامات قابل قبول مجموعه شهرداری اصفهان در مقابله با بحران های متعدد سال گذشته، از ضرورت آماده سازی این مجموعه برای مدیریت دیگر بحران ها سخن گفت. او تصمیم سازی را نتیجه مهمی دانست که باید از مجموعه جلسات و نشست های بررسی شرایط و تصمیم گیری ها برای مدیران شهری ایجاد شود. مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان گفت: «هرچه روند طرح و بررسی مباحث در این جلسات علمی تر و دقیق تر باشد، بهتر می توانیم برای مدیران بخش های مختلف تصمیم سازی کرده و آن ها را در اجرای برنامه های تدوین شده، باری کنیم.»

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

جعفریان فر، تبادل نظر و استفاده از تجارب دانشگاهیان و اساتید اهل فن را از دیگر موضوعات مهم در روند برگزاری جلسات مقابله با بحران ها دانست و تصریح کرد: «باید بتوانیم با واکاوی، آنچه را تاکنون انجام داده ایم، شناسایی کنیم و با شناختن نقاط قوت و ضعف، برای

شه اند، روزانه همه معابری را که با بحران مواجه اند، شناسایی و پس از آن با انجام اقدامات یاد شده از تکنیئران جلوگیری می شود. او تأکید کرد: موش ها مانند سایر موجودات بخشی از اکوسیستم هر شهری هستند و به صلاح نیست تا حذف ۱۰۰ درصدی آن ها اقدام کرد. البته در تمام دنیا کنترل موش ها با هدف کاهش آن ها مدنظر نیست.

رئیس اداره خدمات شهری شهرداری اصفهان اظهار کرد: شهروندان در صورت مشاهده موش می توانند مراتب را از طریق سامانه ۱۳۷ شهرداری اصفهان اعلام کنند تا کارشناسان مستقر در مناطق ۱۵گانه شهرداری به محل مورد نظر مراجعه و اقدامات لازم را انجام دهند.
ساکتی گفت: شهرداری برای مبارزه با موش ها، ضمن برنامه ریزی، نیروهای را در این راستا آموزش داده است که در سطح مناطق فعال هستند؛ این افراد، نسبت به روش مناسب برای مبارزه با موش ها در محله ها، مناطق یا خیابان آموزش می بینند و برنامه دریافت می کنند. در این برنامه ها، این موضوع که در کدام محل آزاروش حذف غذا، حذف آب یا پناهگاه استفاده کنند، مشخص شده است.

او تصریح کرد: به منظور اطلاع رسانی مناسب به شهروندان، پنرهای اطلاع رسانی در سطح معابر نصب خواهد شد. رئیس اداره خدمات شهری شهرداری اصفهان تأکید کرد: هماهنگی لازم با معاونت عمران و سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری صورت گرفته تا اقدامات لازم جهت خرابی شیرآلات و سیستم آبیاری فضای سبز و اصلاح خروجی آب سردکن ها، پل های غیرقابل نظافت، شکستگی های جداول و... که منجر به تجمع موش ها می شود، صورت گیرد.

صحف ان زیبا

* شهر *

آینده آمادگی بیشتری داشته باشیم و با برنامه ریزی دقیق با حداکثر برخورداری و حداقل خسارت مواجه شویم تا اگر در آینده باتنش جدیدی روبه رو شدیم، بدانیم که به چه سمت و سویی برویم و چه تصمیماتی بگیریم.»

او استفاده از تجارب گذشته در نحوه مقابله با کرونا و دیگر بحران ها را از دیگر موضوعات مهم در این زمینه دانست و بیان کرد: «در این خصوص از سوی مدیریت بحران و پدافند شهرداری اصفهان جزوه ای تهیه و تاجرب مجموعه های اجرایی در آن ارائه شده است. این جزوه برای بخش های استانی و کشوری ارسال شده تا از ماحصل جلسات و هم اندیشی ها بهره مند شوند.»

مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان گفت: «متمو عیت فعالیت بازارهای روز در ۲۹ نقطه شهر، راه اندازی خط تلفن در بازارهای کوثر و وابسته به شهرداری اصفهان جهت سرویس دهی خرید شهروندان، توزیع ماسک و دستکش در ورودی ۱۴ بازار کوثر، غربالگری شهروندان در هنگام ورود و ضد عفونی مستمر چرخ های خرید از دیگر اقدامات ستاد مقابله با بیماری کرونا در خصوص بازارهای روز در شهر بود. در این رابطه به ضد عفونی کردن مستمر خودروهای ورودی و خروجی به میدان میوه و تره بار که شامل پنج هزار خودرو در هر روز بود و جماعیه ۷۰ هزار خودرو رسید نیز پرداختیم.»

او تصریح کرد: «اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی در نانوائی ها، میوه فروشی ها، دستگاه های عابر بانک، توزیع کیسه فرمزدر مراکز کم بر خوردار، ابلاغ ممنوعیت فعالیت دکه ها و غرفه های معابر عمومی، هماهنگی برای اصلاح جرائم خودروهای مالکیتی، استیجاری و شخصی مدیران و مسئولان از دیگر اقداماتی که باید به آن ها اشاره کرد.»

جعفریان فر ادامه داد: «یکی دیگر از اقدامات شهرداری اصفهان در این روزهای بحرانی، اختصاص دوروزر شغل از مراکز ورزشی متعلق به شهرداری برای کمک به دانشگاه علوم پزشکی در اقم رقافتگاه حسب مصوبات ستاد استانی بود.»

مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان خاطرنشان کرد: «از دیگر اقدامات این ستاد، تعطیلی خط پردازش کارخانه پسماند شرق بود. همچنین همه کارگران در بخش های خدمات شهری، فضای سبز، سرویس های بهداشتی و... به لوازم محافظت فردی مجهز شدند. تعداد ۲ هزار ماسک سه لایه و تعداد زیادی دستکش قابل شست و شو به صورت هفتگی به کارگران پسماند ارائه شد.»

*** اقدامات حمایتی و پشتیبانی**
او گفت: «اقدامات حمایتی و پشتیبانی شامل ایمنی و بهداشت مجموعه ها و ساختمان های اداری، تأمین مواد ضد عفونی کننده برای مجموعه ها و ساختمان های اداری، نصب محفظه مخصوص استریل و ضد عفونی دست در ورودی ساختمان ها، تأمین لوازم بهداشت فردی به منظور پایش اولیه جسمی مراجعان، استقرار مراقبان بهداشت و سلامت در ورودی همه مجموعه ها، ضد عفونی روزانه لوازم کارکنان و... و از دیگر اقدامات شهرداری است.»
به گفته مدیر بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان، ضرورت دارد که از حضور متخصصان و کارشناسان مرتبط به هر حوزه بحرانی نیز در شوب استفاده شود.

| شهر انه |

آغاز فرایند صدور پروانه اشتغال به مالکان وانت بنزین سوز شهری

معاون اجرایی سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری اصفهان گفت: رانندگان خودروهای وانت بنزین سوز شهری باید برای بهره مندی از سهمیه سوخت نسبت به دریافت پروانه اشتغال اقدام کنند. به گزارش ایمنّا، مجتبی فروزنده اظهار کرد: در راستای ساماندهی خودروهای وانت بنزین سوز شهری که قبلا با مراجعه به شرکت های زیرمجموعه سازمان مدیریت حمل بار شهرداری، پروانه فعالیت جهت ناوگان خود دریافت کردند، باید در اسرع وقت برای بهره مندی از مزایای سیاست تخصیص سوخت وزارت کشور به ناوگان درون شهری و افزایش سهمیه اعلام ساماندهی خودروهای وانت بنزین سوز شهری که قبلا او افزود: رانندگان برای افزایش سهمیه سوخت باید علاوه بر پروانه فعالیت، پروانه اشتغال مختص به راننده را دریافت کنند. معاون اجرایی سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری اصفهان ادامه داد: رانندگان برای دریافت خدمات و پروانه اشتغال می توانند به ۲۱ شرکت زیرمجموعه سازمان در مناطق ۱۵گانه شهری که لیست و آدرس آن ها در سامانه www.hamlebar.com تا ۲۳ (کارشناسان واحد معاونت اجرایی سازمان مدیریت حمل بار) تماس بگیرند. فروزنده گفت: ساماندهی حوزه جابه جایی حمل و نقل بار و راکالای درون شهری نیازمند همکاری و تعامل تمام دستگاه های خدمت رسان مرتبط با این حوزه است.

او با بیان اینکه متولی اصلی مدیریت، نظارت و ساماندهی حوزه حمل بار در کلان شهرها سازمان مدیریت حمل و نقل بار و راکالای درون شهری است، افزود: این سازمان در راستای شناسایی و ساماندهی ناوگان فعال در حوزه جابه جایی بار از جمله خودروهای سبک، سنگین، جرتقیل، خودروهای حامل فرآورده های بتنی و خودروهای حامل بارهای ویژه ترافیکی و خطرناک، اقدامات شاخصی ارائه داده است.

تکریم و قدردانی از متصدیان ایستگاه های باز یافت به مناسبت روز کرامت انسانی

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان از اجرای برنامه تکریم متصدیان ایستگاه های باز یافت سطح شهر در راستای افزایش انگیزه شغلی و بهبود کیفیت مشارکت خیرداد. به گزارش اصفهان زینبا، رحیم محمدی گفت: به مناسبت فرارسیدن روز حقوق بشر اسامی و کرامت انسانی، طرحی به منظور اراج نهادن به تلاش ها و فعالیت های متصدیان ایستگاه های باز یافت آغاز شد که طی آن ضمن اهدای گل به متصدیان ایستگاه های باز یافت شهر اصفهان، از زحمات آن ها در حوزه مدیریت پسماند و مراقبت از محیط زیست قدردانی می شود. او ادامه داد: هدف از اجرای این طرح، کرامت بخشی به جایگاه شغلی و انسانی متصدیان ایستگاه های باز یافت، افزایش رضایتمندی شغلی آن ها، بهبود دیدگاه ها نسبت به سرمایه های انسانی سازمان، افزایش بازده کاری و ارتقای انگیزه مشارکت این افراد است و تلاش می شود در بلند مدت، با تدابوم این دست برنامه ها، فرهنگ و ترویجی، مشارکت بیشتری را از سوی متصدیان ایستگاه های باز یافت را تکمیل و آن ها را در برنامه های سازمان همراه کرد. مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان با اشاره به این که این طرح در ۱۷۱ ایستگاه باز یافت شهر اصفهان برگزار می شود، اضافه کرد: این برنامه با حضور مجموعه مدیریت و معاونان سازمان در مناطق ۱۵گانه شهر اصفهان برگزار می شود و با مراجعه به همه ایستگاه های باز یافت از تلاش های ارزنده متصدیان سپاسگزار می شود. محمدی با تأکید بر این که مشارکت شهروندی و ارتباط مناسب و صحیح با ایستگاه ها می تواند یکی از بهترین عوامل انگیزشی در مواجهه با متصدیان ایستگاه های باز یافت باشد، خطاب به شهروندان اصفهانی تأکید کرد: جداسازی اصولی و صحیح پسماندهای خشک از تر، تحویل به موقع این پسماندها به ایستگاه های باز یافت و همکاری نکردن با عوامل غیرمجاز، می تواند به بهبود کیفیت کاری و وضعیت شغلی متصدیان منجر شود و از این رو شهروندان می توانند با افزایش دقت و رعایت مسئولیت شهروندی در این زمینه عملکرد مطلوبی داشته باشند و همکاری دوسویه خود با ایستگاه های باز یافت را بهبود بخشند.

امضای تفاهم نامه میان سازمان های همیاری اصفهان و خراسان رضوی

در راستای همکاری فعالیت های اقتصادی، برای اولین بار ۲۵۰ عنوان تفاهم همکاری در حوزه بازرگانی و سرمایه گذاری مشترک مابین سازمان های همیاری شهرداری های خراسان رضوی و ۱۲ استان کشور به زیر و مشاب رسید. به گزارش روابط عمومی سازمان همیاری شهرداری های استان اصفهان، این تفاهم نامه همکاری های تخصص محور مستمر، در حاشیه اجلاس هم اندیشی سازمان های همیاری شهرداری های استان های رتبه یک کشور که به میزبانی خراسان رضوی برگزار شد، توسط «ناصر نقری» و «میثم کرمانی»، مدیران عامل سازمان های همیاری شهرداری های اصفهان و خراسان رضوی تنظیم و امضا شد تا از این به بعد، دو طرف، از تجربیات و متخصصان این سازمان ها برای بهره وری بیشتر و گسترش روابط دو جانبه، بیش از پیش بهره مند شوند. این همکاری ها در حوزه گردشگری، بازاریابی دیجیتال، انتقال تجربیات مدیریت شهری، تعریف طرح های درآمدزای بین استانی، اجرای طرح های صادراتی و وارداتی، تأمین مصالح و تجهیزات، ترانشیپ و ترانزیت، تأمین ماشین آلات، خدمات فنی و تخصصی و مشاوره های پسماند شهری، اقدامات بورسی، ایجاد ردیف های اعتباری، برگزاری نمایشگاه های تخصصی، ساخت نیروگاه های کوچک مقیاس انرژی خورشید و انجام مطالعات فنی مهندسی و تجارت بین الملل هستند. اجلاس هم اندیشی مدیران عامل سازمان های همیاری شهرداری های استان های اصفهان و خراسان رضوی در راستای چابک سازی سازمان های همیاری کل کشور و همچنین بهینه سازی اقدامات و فعالیت های این نهادهای اقتصادی مؤثر در حوزه تقویت مدیریت شهری در شهرهای ایران به مدت یک روز با حضور مدیران عامل، سازمان های همیاری شهرداری ها برگزار شد که طی آن هریک از مدیران این سازمان ها، به بیان نظرها و پیشنهاد های خود در خصوص اینها م، پیشنهادها و اصلاحات اساسنامه، آیین نامه معاملات و چارت سازمانی پرداختند.

از سال ۹۳ تا حالا که درگیر کار هستیم، نه تنها قرارداد درست و درمانی با ما نبسته‌اند، بلکه بیمه تابستان و روزهای تعطیل را هم ندادیم. پایه حقوقمان هم کم است و هویت شغلی‌مان مشخص نیست، ما نه کارگرمی و نه معلم؛ خودمان هم نمی‌دانیم چه هستیم!

نه کارگر، نه معلم...!

معلمان طرح خرید خدمات، از دولت چه می‌خواهند؟



عادل امیری
خبرنگار

❖ **صبح روز پنجشنبه نهم مرداد، بیش از هشتاد تن از معلمان طرح خرید خدماتی اصفهان در اعتراض به وضعیت معیشتی، حقوقی و امنیت شغلی‌شان در برابر دفتر نمایندگان اصفهان تجمع کردند.** معلمان طرح خرید خدمات، معلمانی هستند که در سال ۹۳ و در پی اعلام آموزش و پرورش مبنی بر کمبود نیرو با مدارس این وزارتخانه وارد همکاری شده‌اند؛ اما در پی خصوصی شدن برخی مدارس، دولت واسطه‌هایی به نام «مؤسس» را در میان خود و معلمان قرار داد تا آن‌ها نتوانند برای به دست آوردن حقوقشان به دولت رجوع کنند. این در حالی است که وزیر آموزش و پرورش چندی پیش در یک برنامه تلویزیونی گفته بود: «تمامی معوقات فرهنگیان پرداخت شده و معلمان خرید خدماتی ربطی به ما ندارند.» معلمان اما می‌گویند: «اگرما ربطی به این وزارتخانه نداریم، چگونه در مدارس شما تدریس می‌کنیم.؟...» آن‌ها که تنها دو ماه از حقوق سال تحصیلی ۹۸-۹۹ خود را دریافت کرده‌اند، از مسئولان خواستار پیگیری حقوق خود هستند، درحالی‌که دولت به مؤسسان جریمه دیرکرد و اریز حقوق معلمان را می‌دهد؛ اما معلمان همچنان از پایه حقوق مکفی و بیمه کامل سالانه برخوردار نیستند و می‌گویند: «ما نه

کارگرمی، نه معلم». گفتنی است تمامی اسامی این گزارش مستعار است.❖ مهدید میرمعزی یکی از همین معلم‌هاست که به اصفهان زیبا می‌گوید: «سال ۹۳ بود که دولت تصمیم گرفت برخی مدارس را به بخش خصوصی واگذار کند؛ بنابراین به خاطر کمبود نیرو اعلام کرد آن‌هایی که تمایل و شرایط معلم شدن را دارند، بایاند و وارد طرح بسته خرید خدمات بشوند. این‌گونه بود که کمبود نیروی معلم خود را جبران کرد؛ اما برای آنکه نیروها مدعی نشوند که استخدام رسمی دولت هستند، نفر سومی را به نام مؤسس در میان خود و ما قرار داد تا پولی را که باید به‌عنوان حقوق مستقیم‌به‌به حساب ما واریز می‌شد، به حساب مؤسس واریز کند.»

* این نیروها ربطی به ما ندارند

میرمعزی ادامه می‌دهد: «ولی وزارت آموزش و پرورش این طرح را قبول ندارد و می‌گوید این نیروها اصلا به ما مربوط نیستند، درصورتی‌که ما در مدرسه‌های دولتی تدریس می‌کنیم و بچه‌ها هم بچه‌های دولتی و بیشتر از قسمت‌های حاشیه‌ای و فقیرنشین شهر هستند. مثلا ما در ناحیه ۴ کاری می‌کنیم که از لحاظ مالی و فرهنگی آسیب‌پذیر و اغلب از اتباع هستند.»

هیچ چیزی درباره واکسن کرونا قطعی نیست



سخن‌گوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: همان‌طور که هیچ چیز دیگری درباره ویروس کرونا قطعی نیست، ساخت واکسن آن نیز در ایران و سایر کشورها هنوز قطعی نشده؛ اما از سایر کشورها در این زمینه عقب نیستیم. سیما سادات لاری در گفت‌وگو با ایرنا درباره واکسن کرونا افزود: ساخت

واکسن کرونا مراحل مختلفی دارد و در حال حاضر پرسش‌های فراوانی در زمینه ساخت واکسن کرونا در جهان وجود دارد که هنوز پاسخ داده نشده است. او بیان کرد: میزان دانسته‌های ما در برابر نادانسته‌ها در زمینه کرونا بسیار ناچیز است. این ویروس پدیده‌ای جدید محسوب می‌شود و هرروز ممکن

خانم میرمعزی می‌گوید: «از سال ۹۳ تا حالا که درگیر کار هستیم، نه تنها قرارداد درست و درمانی با ما نبسته‌اند، بلکه بیمه تابستان و روزهای تعطیل را هم ندادیم. پایه حقوقمان هم کم است و هویت شغلی‌مان مشخص نیست، ما نه کارگرمی و نه معلم؛ خودمان هم نمی‌دانیم چه هستیم!» او اضافه می‌کند: «مؤسسان ساعت‌های کاری را که از ۷ و نیم صبح تا ۱۲ ظهر است، به عنوان دلیل مطرح کرده و می‌گویند که ساعت کاری کامل کارگرمی نیست، درحالی‌که تازه نیمی از کار ما در منزل است، از تصحیح اوراق امتحانی تا طرح سؤال و آماده کردن طرح درس روز آینده!»

میرمعزی اضافه می‌کند: «چگونه می‌توان یک معلم را با کارگرمی مقایسه کرد؟!»

* حرف سنگین وزیر به معلمان

احمد رضا سیفی‌زاده، معلم دیگر نیز با اشاره به حضور اخیر وزیر آموزش و پرورش در تلویزیون می‌گوید: «دو سه هفته پیش بود که وزیر آموزش و پرورش در برنامه‌ای تلویزیونی گفتند ما تمام مطالبات فرهنگیان را داده‌ایم و خرید خدماتی‌ها هم هیچ ربطی به ما ندارند. حرف سنگینی بود برای ما.»

او ادامه می‌دهد: «فرق ما با دیگر

فرهنگیان این است که یک نفر سوم را در این رابطه قرار داده‌اند تا دست ما به جایی بند نباشد؛ ورنه که ما نیروی شماییم، اگر نبودیم چگونه در مدارس شما تدریس می‌کنیم!» او از نبود امنیت شغلی گلایه دارد و ادامه می‌دهد: «به محض اینکه اعتراض کنیم، ما را کنار می‌گذارند و فرد دیگری را به جابمان می‌آورند، درحالی‌که بیشتر این معلم‌ها با سابقه هستند و به گفته سیفی‌زاده: «ساعت‌های بسیاری را ضمن خدمت گذرانده‌ایم. به محض اینکه سال تحصیلی جدید شروع می‌شود، مدام برایمان دوره آموزشی می‌گذارند.»

از سوی دیگر «بارها بازرسان از اداره کل و وزارتخانه به مدرسه آمده و بسیاری از روش‌های تدریس ما را تأیید کرده و گفته‌اند که درست و اصولی است.»

به گفته سیفی‌زاده، «معلم‌ها همه با ذوق و جوان هستند و جای آن‌ها در همین نظام آموزشی است؛ اما ناگهان وزارتخانه می‌گوید می‌خواهد؛ چندین هزار معلم استخدام کند؛ خوب بایاد و خود ما را استخدام کند. مثلا من را با ۳۶ سال سن و ۱۵ سال سابقه معلمی دیگر کجا استخدام می‌کنند؟!»

او ادامه می‌دهد: «از سال تحصیلی ۹۸-۹۹ ما فقط حقوق دو ماه را دریافت کرده‌ایم. درواقع نمی‌دانیم حقوقمان چندراست. از سوی دیگر و

قرارداد جانب‌دارانه‌ای تنظیم

کرده‌اند و اگر نیرو امضا نکند می‌گویند بیرو بیرون! این یک قرارداد فرمایشیه است تا نیرویم شکایت نکنیم؛ چون مؤسسان بسیاری نفع هستند.»

از نحوه سودبری مؤسسان که می‌پرسم پاسخ می‌دهد: «به محض اینکه واریزی دولت برای مؤسسان دیر شود، دولت به آن‌ها ۲۰ درصد

پول اضافه می‌دهد تا ضرر نکنند.

•••

معلم‌ها همه با ذوق و جوان هستند و جای آن‌ها در همین نظام آموزشی است؛ اما ناگهان وزارتخانه می‌گوید می‌خواهد چندین هزار معلم استخدام کند؛ خوب بایاد و خود ما را استخدام کند



پارو و وارد تور صید می‌کند. او با بیان اینکه بسیاری از آبزیانی که داخل تور صید ترال می‌شوند آبزیان حرام گوشت یا آبزیانی هستند که اصلا در چرخه غذایی ما استفاده نمی‌شوند، تصریح کرد: برای مثال انواع لاک‌پشت‌ها در داخل این تورها به دام می‌افتند. به همین دلیل صید ترال تنوع زیستی

صید ترال در کشور ممنوع است



دريا را به شدت در معرض خطر قرار می‌دهد. او ادامه داد: صید ترال ممکن است در کوتاه مدت درآمد اقتصادی زیادی به دنبال داشته باشد؛ اما در بلندمدت صدمات جبران‌ناپذیری به دریا وارد می‌کند و صیادان زیادی با کاهش درآمد یا از دست دادن شغل مواجه می‌شوند.

جامعه

برای همین همه‌شان سرو دست می‌شکنند تا ببینند و اختیارداریک مدرسه شوند، درحالی‌که برخی‌شان علاوه براین مدرسهٔ طرح حمایتی که دارند، مدرسه یا مدارس غیرانتفاعی دیگر هم دارند.»

* کوهش شنوا، مجلس و نماینده‌ها!

زهرآ صادقی از دیگر معلمان نیز در گفت‌وگو با اصفهان زیبا می‌گوید: «چندین بار مقابل مجلس شورای اسلامی تجمع داشته‌ایم. دوره قبل هم با نمایندگان مجلس صحبت کرده‌ایم؛ اما زیر بار نمی‌روند...» می‌پرسم چرا؟ پاسخ می‌دهد: «می‌گویند شما بار مالی دارید، نمی‌شود کاری برایتان کرد. می‌گویم پس تکلیف ما را مشخص کنید!» آن‌ها همچنان به کارشان ادامه می‌دهند و به قول خانم صادقی «چوانی‌شان را گذاشته‌اند سر این کار، حالا قطور می‌شود» در میان این حجم بیست و پنج هزار تا بیست و هشت هزار معلمی که می‌گویند می‌خواهید استخدام کنید، ما را هم استخدام کنید. این حداقل کاری است که می‌توانید انجام دهید.» آن‌هم در هنگامی‌که به گفته خانم صادقی: «این همه کلاس، این همه دوره و این همه پول صرف کلاس‌های ضمن خدمت ما شده تا معلمانی باتجربه شویم، حالا که وقت ثمر دادن است، نمی‌خواهند میوه آماده را بچینند.»

او می‌گوید: «حالا تمام والدین می‌آیند و به جای آنکه به سراغ مدارس دولتی بروند، به دنبال مدارس خرید خدماتی می‌گردند، تنها به این خاطر که نیروهایشان خیلی زیر ذره‌بین هستند و تلاش می‌کنند تا خودی نشان بدهند. همه جوان هستند و حوصله بچه‌ها را دارند؛ برخلاف مدارس دولتی که اغلب با بازنشسته‌ها و کسانی که در حال بازنشسته شدن هستند اداره می‌شوند.»

* آیا پاسخی از تجمع‌مان گرفتید؟

محمد نظری درباره پاسخ‌گویی در خصوص تجمع روز پنجشنبه‌شان در مقابل مجلس می‌گوید: «آقای عباس مقتدایی آمدند و صحبتی کردند و همان لحظه دوسه نفر از همکارها را به‌عنوان نماینده در دفترشان پذیرفتند. ما نزدیک به ۸ نفر بودیم. آقای مقتدایی نامه‌ای را برای وزیر آموزش و پرورش و نامه‌ای را برای کمیسیون آموزش ارسال کردند.»

او در خصوص نتیجه این تجمع عنوان می‌کند: «آقای مقتدایی گفتند تلاش‌م را می‌کنم؛ ولی زمان‌بر است. خودتان باید تلاش کنید؛ خودتان باید بایاید و نماینده‌ها را ببینید؛ ولی اینکه فکر کنید به همین راحتی‌هاست، نخیر! باید پیگیری کنید.»

نظری گفت: «ما ناراحت این هستیم که امنیت شغلی نداریم و حرف‌مان این است که بایان همه سابقه و تجربه، حیف نیست که بگذارند کنار و یک نیروی صفر بگیرند و دوباره بخوانند هزینه کنند؟!»

ا رویداد

بازبازی با «بازبازی»

سعیده بقایی
خبرنگار

نتایج آماری بررسی بودجه خانوار در مناطق شهری ایران که در سال ۹۳ از سوی بانک مرکزی منتشر شده است، درباره لزوم تفریح در سطح جامعه نشان می‌دهد خانوارهای اصفهانی سهم کوچکی از سبد هزینه‌های خود را صرف تفریح و امور فرهنگی می‌کنند که فقط ۲ درصد از کل هزینه‌های دوازده‌گانه خانواده‌هاست. از طرفی، خانواده‌هایی که فضای بازی در آن‌ها فراهم تر است و بیشتر دورهم بازی می‌کنند، بیشتر هم خودشان هستند. گویی بازی کمک می‌کند از قالب‌های سخت و دست‌وپاگیری که محیط برایشان ساخته است، رها شوند. به خودی نزدیک شوند که اگر انیزم نام دارد و از خودپنداره‌ای دور شوند که محیط برایشان ساخته است.

ازجمله اتفاقاتی که می‌تواند به این روند کمک کند تا مردم با اگر انیزم خود آشتی کنند و سبد تفریح خانواده‌های اصفهانی نیز پیروپیمان شود، آوردن بازی به جامعه و به مشارکت طلبیدن مردم در بازی است. «بازبازی» عنوان طرحی‌ای است که درایام تابستان و با حفظ مسائل بهداشتی در مقابله با کرونا، این وظیفه را به عهده گرفته است. اداره‌های فرهنگی اجتماعی مناطق پانزده‌گانه شهرداری اصفهان بازبازی را طرحی برای تابستان ۹۹ معرفی کرده‌اند که این امکان را به خانواده‌ها می‌دهد تا «بازی‌های خانوادگی و نشاط‌افزا» را تجربه کنند؛ یعنی همه آنچه را سبد تفریح خانوار به آن نیاز دارد، فراهم می‌کند. بنا به توضیحات این اداره‌ها، بازبازی از ابتدای فعالیتش به سه روش کلی در سطح شهر برگزار شد که عبارت است از روش مربی‌محور، میدانی و استیج. در روش مربی‌محور، در هر شیفت کاری، بیش از ۱۰ مربی در یکی از مکان‌های عمومی مانند فضاهای سبز، پارک مخصوص بازبازی، حصیر به حصیر سراغ خانواده‌ها می‌روند و در صورت تمایل اعضای آن حصیر به معرفی یکی از بازی‌های بازبازی می‌پردازند با هم بازی می‌کنند. مربیان در روش میدانی، چیزی شبیه تئاتر خیابانی و معرکه‌گیری دارند که این بار بازی‌ها در ابعاد بزرگ‌تر اجرا می‌شود. حتی در یکی از بازی‌ها خود اشخاص داوطلب بازی، به‌عنوان بخشی از ابزار بازی استفاده می‌شوند. مثلا اگر بازی تیزباز را انجام می‌دهند، در روش میدانی به جای استفاده از لیوان‌های رنگی، بازیکنان پوشش رنگی مخصوص بازبازی را به تن می‌کنند و به جای اینکه لیوان‌ها را طبق الگو بچینند، خودشان را طبق الگو کنار یکدیگر هماهنگ می‌کنند. روش استیج هم که برنامه مفصل‌تری است و بخش عمده آن با بازی می‌گذرد.

* همه آنچه در بسته بازبازی هست

اداره‌های فرهنگی اجتماعی مناطق پانزده‌گانه شهرداری اصفهان بازبازی را محدود به اجراهای ذکر شده نمی‌دانند، بلکه برای ماندگار شدن بازبازی در خانواده‌ها، بسته‌های بازبازی را شرح داده که شش بازی اصلی و ۵۳ سرگرمی فکری و جنبشی دارد و برای ایجاد هارمونی بیشترین اجزای طرح و نام بازبازی، هر کدام از بازی‌ها در عنوان خود «باز» دارند: «تیزباز» که شامل ۳۰ کارت الگوست و بایلیوانک‌های رنگی ساخته می‌شود. الگوها شامل جدول‌هایی هستند که مربع‌هایی رنگی دارند. به‌عبارتی، تیزباز تنوع انترتای‌تر بازی دوست‌چین و کلیوچین است. بازی دیگر این مجموعه «بازبین» است. مجموعه‌ای از کارت‌های تصویر که مبنی بر پیدا کردن اشتراک تصویرهاست. از لحاظ روش بازی، بازبین مشابه نمونه‌های تیزبین در بازار است، با این تفاوت که ابعاد آن مربعی است و تصاویر به‌کاررفته روی کارت‌ها از لحاظ کیفیت بصری و زیبایی‌شناختی، چشم‌نواز و بسیار متفاوت با نمونه‌های موجود هستند. بازی دیگر مجموعه، «توپ‌باز» است که خود مجموعه‌ای از چهار بازی توپ‌و لیوانی است. سرعت، وقت و تمرکز در آن‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند و بازی جنبشی بسته بازبازی است. بازی بعدی، «بازنگر» است که شامل دو تصویر کلی است. از هر تصویر، ۲۵ کارت وجود دارد که هر کدام اختلافی جزئی با بقیه کارت‌های آن تصویر دارد. هدف اصلی بازنگر، پیدا کردن اختلاف‌های کارت‌هاست و بازی مشابه آن در بازار، بازی جوار جوار است که البته برای بازنگر، روش جدیدی برای بازی کردن در نظر گرفته شده است که حافظه تصویری (ابهام‌کاری) گیرد. «زبان‌باز» بازی زبانی این بسته بازی است و مجموعه‌ای سه‌گانه از بازی‌های کلامی را در بر می‌گیرد که با کارت‌های کلمه و جمله‌های ناتمام اجرا می‌شود. یکی از بازی‌ها موجود در این بازی‌های زبانی، شبیه بازی پی‌شوم است که با جملات و کلمات دیگر جایگزین شده‌است. از این کلمات در دو بازی دیگر زبان‌باز استفاده می‌شود که مربوط به خزانه کلامی و انتقال پیام از طریق حرکات بدنی است. آخرین بازی بسته بازبازی «بازچین» بوده که شامل ۳۰ کارت الگوی معمایی است که باید با هفت قطعه ساخته شوند. این معماها همان معماهای ناگوش هستند و مهارت حل مسئله را به چالش می‌کشند.

با توجه به توضیحات رسیده از این اداره‌ها، تهیه این بسته‌ها در مقایسه با خرید بازی‌های مشابه در بازار بسیار با صرفه است؛ چرا که اگر قیمت بسته بازبازی را با بازی‌های مشابه در بازار مقایسه کنید، می‌بینید که با هزینه یک چهارمی می‌توانید مجموعه‌ای از بازی‌ها را داشته باشید. به‌علاوه اینکه در طراحی کارت‌های این بازی‌ها، سعی شده است به سبکی بسته و مصرف بهینه کاغذ توجه شود. طوری که کارت‌های بازچین و تیزباز دوروی یکدیگر قرار گرفته‌اند و کارت‌های بازنگر و بازبین دو روی همدیگر. همچنین کارت‌های زبان‌باز که مجموعه زیادی از کارت‌های کلمه و جمله است، دورو هستند.

* بازبازی را رعایت پروتکل‌های بهداشتی اجرامی‌شود

بنابر توضیح اداره‌های فرهنگی اجتماعی مناطق پانزده‌گانه شهرداری اصفهان، طرح بازبازی برای بعد از پیک کرونا بوده و هدف آن افزایش نشاط خانواده‌هاست. به‌علاوه، در حال حاضر مربیان با ماسک و شیلد و مواد ضد عفونی‌کننده سراغ شهرودن می‌روند و این روزها با شدت گرفتن کرونا، به‌منظور پیشگیری از تجمع، تمهیداتی دیده شده؛ ازجمله اینکه از میان سه روش برگزاری، فقط روش مربی‌محور در حال انجام است؛ گرچه در روش‌های میدانی و استیج هم سعی می‌شد فاصله فیزیکی در چینش افراد و صندلی‌ها رعایت شود. مربیان در روزهای اخیر، بعد از آموزش بازی‌ها، مردم را تشویق می‌کنند که در خانه بمانند، خانوادگی بازی کنند و ویدیوی بازی خود را برای پوشش بازی‌کن در طرح بازبازی بفرستند تا در سبانه پنج میلیون تومانی این طرح نیز شرکت کنند.

مربی لژیونری در مقایسه با بازیکنان لژیونر، دشواری بیشتری دارد؛ ازاین‌رو تعداد مربیانی که فرصت همکاری باتیم‌های دیگر کشورها را به‌دست بیاورند، بسیار کمتر از بازیکنان است؛ اما بااین حال مربی لژیونری در ورزش اصفهان، چندان مفهوم غریبه‌ای نیست و تعدادی از مربیان استان با تیم‌های خارجی همکاری داشته‌اند.

۹	سال شانزدهم * شماره ۳۸۰۸ * سمنه ۱۴ * ۱۴ فرورداد ۱۳۹۹
---	---



مربی لژیونرهای ورزش اصفهان

از شرق آسیا تا ینگه دنیا

مهری مصور
دبیرسویس ورزش

مربی لژیونری در مقایسه با بازیکنان لژیونر

دشواری بیشتری دارد و ازاین‌رو تعداد

مربیانی که فرصت همکاری با تیم‌های

دیگر کشورها را به دست بیاورند، بسیار

کمتر از بازیکنان است؛ اما بااین حال مربی

لژیونری در ورزش اصفهان، چندان مفهوم

غریبه‌ای نیست و تعدادی از مربیان استان

باتیم‌های خارجی همکاری داشته‌اند.

از آنجایی‌که این مربی لژیونر‌ها به اندازه

بازیکنان لژیونر دیده نمی‌شوند، امروز در

این گزارش مروری بر این مربیان خواهیم

داشت.

*** حسن شاطرزاده (تیم ملی کاراته**

وینتام)

آمار مستندی درباره اولین مربی لژیونر

ورزش استان در دست نیست؛ اما احتمالاً

این عنوان در اختیار حسن شاطرزاده قرار

می‌گیرد. شاطرزاده که از قهرمانان کاراته

کشورهای در سال‌های نه‌چندان دور است،

در عرصه مربیگری نیز در رده باشگاهی

با تیم سیاهان عناوین متعددی را کسب

کرده است. سال ۲۰۱۲ بحث پیشنهاد

وینتامی‌ها به شاطرزاده برای برعهده

گرفتن مربیگری تیم ملی در رسانه‌ها منتشر

شد و از آن زمان تا کنون این مربی در مقاطع

مختلفی هدایت این تیم را برعهده‌گرفته

و اتفاقاً بیشتر سال‌ها اردوی مشترکی نیز با

تیم‌های کاراته اصفهان برپا کرده است.

شاطرزاده که تا قبل از کرونا نیز با وینتامی‌ها

قرارداد همکاری داشت، در حال حاضر به

دلیل تعطیلی تمرینات در اصفهان به سر

می‌برد و احتمالاً پس از عادی‌شدن اوضاع،

همکاری او ادامه خواهد یافت.

ویتنامی‌ها به شاطرزاده برای برعهده

گرفتن مربیگری تیم ملی در رسانه‌ها منتشر

شد و از آن زمان تا کنون این مربی در مقاطع

مختلفی هدایت این تیم را برعهده‌گرفته

و اتفاقاً بیشتر سال‌ها اردوی مشترکی نیز با

تیم‌های کاراته اصفهان برپا کرده است.

*** علیرضا نصرآزادانی (تیم ملی**

تکواندو و بلژیک)

نصر آزادانی در دوره ورزش حرفه‌ای از

سرشناس‌ترین قهرمانان اصفهانی بود که

سابقه حضور در جام جهانی و مدال آوری

در بازی‌های آسیایی را در کارنامه داشت.

اوپس از پایان ورزش حرفه‌ای، به مربیگری

روی آورد و پس از اینکه مدت کوتاهی در

کادرفنی تیم ملی تکواندو کشورمان حضور

داشت، با پیشنهاد فدراسیون تکواندو

بلژیک راهی این کشور شد. نصر که

قراردادش به عنوان مربی با بلژیکی‌ها تا

پایان المپیک ۲۰۲۰ بوده، با توجه به تعویق

این رویداد یک سال دیگر در این کشور

حضور خواهد داشت.

*** محسن احمدی (تیم ملی ووشو**

بلغارستان)

هنوز دوره‌ی زیادی از آخرین قهرمانی احمدی

و تیم دولین ایران سیری نشده بود که

خبر رسید فدراسیون ووشو بلغارستان برای

مربیگری تیم ملی این کشور به او پیشنهاد

داده است.

احمدی که در مقطعی دبیری هیئت ووشو

استان رانیز برعهده داشت، با مربیگری در

تیم ملی بلغارستان تجربه متفاوتی را پشت

سر گذاشت. گفته می‌شد، مریم معماری،

همسرا احمدی هم که سابقه مربیگری در

تیم ملی ووشو با نوان را داشت، با فدراسیون

ووشو بلغارستان در بخش بانوان همکاری

داشته تا ورزش استان یک زوج مربی لژیونر

راهم داشته باشد.

*** عبدالعلی چنگیز (کشورهای**

عربی حوزه خلیج فارس)

چنگیز که در دوره بازیگری استعدادی فراتر

از فوتبال اصفهان داشت و با درخشش در

تیم استقلال، به یکی از مهره‌های ثابت تیم

ملی تبدیل شده بود، پس از خداحافظی از

مستطیل سبز، به عنوان مربی با تیم‌های

متعددی در لگ‌های امارات و قطر

همکاری داشت که تا به امروز نیز ادامه

یافته است.

*** کریم قنبری (تیم فوتبال النصر)**

پس از اینکه لوکا بوناچیچ مورد توجه تیم

النصر امارات قرار گرفت، کریم قنبری را که

در تیم سیاهان دستیارش بود را به همراه

خودش به امارات برد. قنبری در مقام

دستیار لوکا نیم‌فصل در لیگ امارات حضور

داشت تا هرچند کوتاه‌اما تجربه لژیونری

را پیدا کند.

*** میثم آشتیانی (تیم ملی فوتبال**

ساحلی افغانستان)

بیشرفت قابل توجه فوتبال ساحلی ایران

باعث شد تا مربیان ایرانی زیادی مورد توجه

کشورهای دیگر قرار بگیرند. میثم آشتیانی،

یکی از این مربیان بود که مورد توجه

فدراسیون فوتبال افغانستان قرار گرفت

و مربیگری تیم ملی فوتبال ساحلی این

کشور را برعهده گرفت، هرچند که دوره

همکاری آشتیانی و افغان‌ها زیاد طول

نکشید.

*** دیگر مربیان لژیونر**

جدای از مربیانی که در بالا به آن‌ها اشاره

شد، مربیان اصفهانی دیگری هم بودند

که هرکدام در مقطعی با تیم‌های خارجی

همکاری داشتند که در ادامه گزارش

اشاره‌ای به آن خواهیم داشت.

خدمای که از ملی پوشان تکواندو استان در

سال‌های اخیر است، در مقطعی به عنوان

بازیکن تمرینی به اردوی تیم ملی برزیل

دعوت شد. خدمای بعد‌ها به عنوان مربی

نیز از سوی برزیلی‌ها دعوت به همکاری شد

و باتیم ملی این کشور در رویدادهای رسمی

نیز شرکت کرد.

رضانادریان، تکواندوکار المپیک اصفهان

نیز در مقطعی با فدراسیون تکواندو عراق

همکاری داشت که البته زیاد طولانی نشد.

نادریان که به آمریکا مهاجرت کرده، در این

کشور به پرورش شاگرد مشغول است.

روزبه کامران، ملی پوش سابق تنیس هم

که چند سالی است به ینگه دنیا مهاجرت

کرده، در این کشور کمپ تنیس دایر کرده و

بازیکن پرورش می‌دهد.

یوسف علاقه‌بند نیز یکی از مربیان

ژیمناستیک استان است که حدود یک

دهه قبل راهی کانادا شد. او در این کشور به

شغل مربیگری و تربیت شاگرد اشتغال دارد.

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

*** از ورزش چه خبر؟**

کجای اصفهان آپارتمان بخریم؟

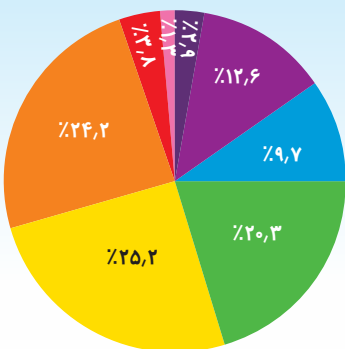


سعید غفاری خبرنگار
سعیده غفاری خبرنگار

بازار مسکن اصفهان با نوسان های قیمتی اخیر پوست انداخت و حالا دیگر درصد بالایی از معاملات میلیاردی هستند. دو سال قبل تعداد انگشت شماری از محله های اصفهان آپارتمان با قیمت بالاتر از ۹۹۹ میلیون تومان داشتند، امروز در محله های حاشیه ای شهر اصفهان نیز آپارتمان هایی با قیمت بالاتر از یک میلیارد تومان معامله می شود. قیمت املاک در محله های لوکس شهر از ۱۰ میلیارد و ۲۰ میلیارد تومان عبور کرده و گاهی معاملات ۳۰ تا ۵۰ میلیارد تومانی در مناطق لوکس شهر اصفهان انجام می شود؛ در مقابل تعداد آپارتمان های کمتر از یک میلیارد تومان

شهر روز به روز در حال کم شدن است. نتایج تحقیق آماری اصفهان زیبا طی سه ماه ابتدایی سال ۹۹ نشان می دهد تنها ۲۵٫۲ درصد از آگهی های فروش آپارتمان در شهر اصفهان قیمتی پایین تر از یک میلیارد تومان داشته است و ۲۹٫۳ درصد از آگهی های فروش آپارتمان طی همین مدت قیمتی بالاتر از دو میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان داشته اند. جامعه آماری مورد بررسی، قیمت آپارتمان های فروشی شهر اصفهان طی سه ماه ابتدایی سال ۹۹ را به صورت نمودار روبه رو نشان می دهد:

بررسی های میدانی نشان می دهد ۱۰ محله در اصفهان دارای بیشترین تعداد آپارتمان با قیمت کمتر از یک میلیارد تومان هستند.



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

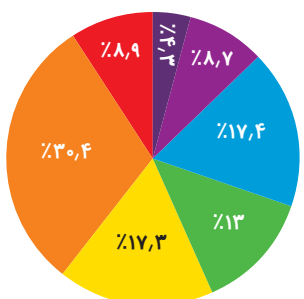
۱۰ پروین اعتصامی محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

۲۹٫۳ درصد از آپارتمان های فروشی محله پروین اعتصامی در طول سه ماه ابتدایی سال ۹۹ کمتر از یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده بودند. با توجه به اینکه در این محله آپارتمان با قیمت بالاتر از پنج میلیارد تومان نیز معامله می شود، خرید املاک کمتر از یک میلیارد تومان در این محله به خصوص برای دلال ها جذاب است؛ البته پیدا کردن آپارتمان با قیمتی کمتر از ۵۰۰ میلیون تومان در محله پروین اعتصامی راحت نیست؛ گاهی مراجعه کنندگان به بازار املاک این محله برای آپارتمان های ۵۰۰ میلیونی و کمتر نام نویسی می کنند.

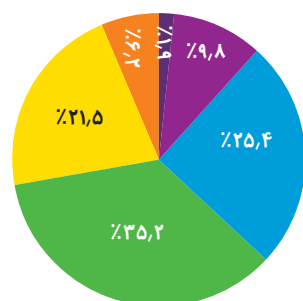
۹ کاشانی محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

۳۰٫۴ درصد از آگهی های فروش آپارتمان در محله کاشانی طی سه ماه اول سال ۹۹ کمتر از یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده بودند. در محله کاشانی هم آپارتمان های ارزان قیمت مانند پروین اعتصامی مشتریان زیادی دارد؛ زیرا کاشانی با محله های لوکس اصفهان اختلاف چندانی ندارد. تنها یکی دو ایستگاه بالاتر از آپارتمان های زیر یک میلیارد تومان محله کاشانی، آپارتمانی کمتر از سه میلیارد تومان معامله نمی شود. البته در محله کاشانی آپارتمان های دو میلیارد و ۵۰۰ میلیون تا پنج میلیارد تومانی، بازار به مراتب بزرگ تری دارند.

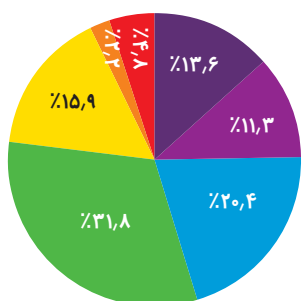
۷ ریاط محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

۳۷٫۱ درصد از آپارتمان های فروشی محله ریاط در طول سه ماه ابتدایی سال کمتر از یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده بودند؛ البته درصد بالایی از آپارتمان های این محله بین یک تا یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان قیمت گذاری شده بودند و بازار کمتر از یک میلیارد تومان این محله نیز بیشتر در بازه ۷۰۰ میلیون تا یک میلیارد تومان معامله می شود. بررسی های اصفهان زیبا نشان می دهد در طول ۱۰ سال گذشته رشد قیمت آپارتمان در محله ریاط به بیش از ۱۰۰ درصد می رسد و همچنان با سرعت بالا ادامه دارد.

۶ مشتاق سوم محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

مشتاق اول و دوم لاکچری و لوکس که هر روز در قیمت آپارتمان های میلیاردی رکورد می زنند یک برادر کوچک تر دارند؛ مشتاق سوم، این محله سه ماه اول سال ۹۹ از نظر آپارتمان های کمتر از یک میلیارد تومان رتبه ششم اصفهان را به دست می آورد. ۴۵٫۳ درصد از آپارتمان های فروشی مشتاق سوم در مدت تحت بررسی، کمتر از یک میلیارد تومان قیمت خورده بودند. مشتاق سوم در مقایسه با محله های رتبه دهم تا هفتم این لیست دارای بیشترین تعداد آپارتمان با قیمتی کمتر از ۵۰۰ میلیون تومان است.

۴ مولوی محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

آپارتمان های کمتر از یک میلیارد تومان محله مولوی در فصل بهار ۵۶٫۴ درصد از کل آگهی های فروش بودند؛ با این حال این محله نسبت به خانه اصفهان و مشتاق سوم آپارتمان های کمتری با قیمت زیر ۵۰۰ میلیون تومان دارد و درصد بالایی از آپارتمان های کمتر از یک میلیارد تومان مولوی بین ۷۰۰ میلیون تا یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده اند. سرمایه گذاری در بازار مسکن این محله برای دلال ها همیشه جذابیت بالایی داشته و امروز هم املاک خوش قیمت مولوی را خیلی خوب می خرند.

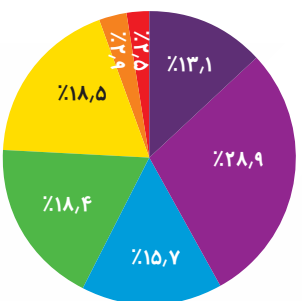
۳ کشوری محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

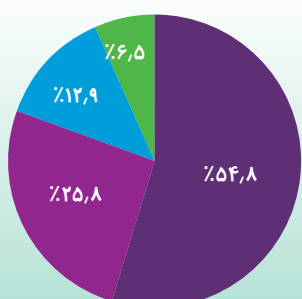
۵۶٫۹ درصد از آپارتمان های فروشی محله کشوری فصل بهار کمتر از یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده بودند. اطلاعات جامعه آماری مورد بررسی نشان می دهد محله شهید کشوری بازار مسکن خوبی برای رده های قیمتی پایین دارد؛ زیرا مشاوران املاک تنوع خوبی در اختیار متقاضیان قرار می دهد. از نظر عمر بنا و متراژ تنوع بالا است و حتی با بودجه کمتر از ۷۰۰ میلیون تومان، امکان خرید آپارتمان نوساز وجود دارد؛ به همین دلیل بازار مسکن محله کشوری در این روزها میزبان مراجعه کنندگان زیادی است.

۲ آتشگاه محله



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
۱٫۵ تا ۲ میلیون
۲ تا ۲٫۵ میلیون
بالاتر از ۲٫۵ میلیون

۵۷٫۷ درصد از آپارتمان های فروشی آتشگاه در فصل بهار کمتر از یک میلیارد تومان قیمت خوردند. تعداد آپارتمان های کمتر از ۵۰۰ میلیون تومان در محله آتشگاه به مراتب کمتر از خانه اصفهان است، ولی در رده قیمتی ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون تومان آپارتمان های این محله تنوع زیادی دارند. آپارتمان های این بازه قیمتی در آتشگاه سهم ۲۸٫۹ درصد از بازار را تشکیل می دهند و این در اصفهان یک رکورد است. املاک فروشی این محله در سه ماه ابتدایی سال با وام های خوبی ارائه می شدند.



کمتر از ۵۰۰ میلیون
۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون
۷۰۰ تا ۱ میلیون
۱ تا ۱٫۵ میلیون
بالاتر از ۱٫۵ میلیون

زینبیه بهشت متقاضیان خانه و آپارتمان با بودجه کم است؛ زیرا بررسی های آماری نشان می دهد سه ماه ابتدایی سال ۹۹ حدود ۹۳٫۵ درصد از آپارتمان های فروشی این محله کمتر از یک میلیارد تومان قیمت گذاری شده بودند. زینبیه از نظر آپارتمان های خوش قیمت با تمام محله های اصفهان فاصله زیادی دارد. امروزه هزینه ساخت هر متر مربع آپارتمان حتی در کویر لوت کمتر از چهار میلیون تومان نیست؛ ولی آپارتمان های این محله گاهی کمتر از متری دو میلیون تومان قیمت گذاری می شوند. در نتیجه بازار مسکن زینبیه حتی برای سرمایه گذاری گزینه خوبی است.

۱ زینبیه محله

اعداد استفاده شده روی نمودارهای دایره ای سهم بازه (درصد) است. راهنمای در کنار نمودارها بازه های قیمتی (تومان) است.

تغذیه صحیح یکی از عوامل تعیین‌کننده پیشگیری از کرونا محسوب می‌شود؛ از جمله اینکه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و پروتئین‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس دارد.

۱۱	سال شانزدهم * شماره ۳۸۰۸ * سه‌شنبه * ۱۴ آذرماه ۱۳۹۹
-----------	---



تغذیه ضدکرونایی

تقویت سیستم ایمنی، قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد

لایه‌کلانی
دیر سرویس سبک و سلامت

📅 **این روزها شاهد جولان گسترده ویروس کرونا در ایران هستیم. در این بین دغدغه بسیاری از مردم این است که چه مواد غذایی باعث پیشگیری از ابتلا به این ویروس می‌شود؛ به همین منظور نظر دکتر املهه رگی‌زاده، متخصص تغذیه و**

رژیم درمانی، را جویا شیدیم تا ضمن ارائه توضیحاتی در این زمینه، به مواد غذایی مفید و سالم برای پیشگیری از کرونا اشاره کند. ا

حال که قضیه کرونا گسترش پیدا کرده است، توصیه‌های تغذیه‌ای نادرست از طریق شبکه‌های مجازی مطرح شده که مردم را دچار سردرگمی کرده است؛ اما جالب است بدانید که هیچ ماده

غذایی خاص یا دمنوشی مانع ابتلا به این ویروس نمی‌شود و گرمی و سردی طبع غذاها چندان ربطی به بهبود کرونا ندارد.

درواقع تغذیه صحیح یکی از عوامل تعیین‌کننده پیشگیری از کرونا محسوب می‌شود؛ از جمله اینکه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و پروتئین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به کرونا

ویروس دارد. از میان منابع غذایی، آنتی اکسیدان‌ها از طریق مقابله با رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی باعث کاهش احتمال ابتلا به کرونا ویروس می‌شود؛ همچنین پروتئین نقش مهمی در پیشگیری دارد که لازم است توضیحاتی درباره این موارد داده شود:
اول بهتر است بدانیم چه مواد غذایی خاصیت آنتی اکسیدانی دارند؛ به خصوص آنتی اکسیدان‌های اصلی در مواد غذایی.

ا هشدار ا

بیماران قلبی در بحران کرونا

داروهای ثابت‌کننده آترواسکروز کمکی برای حفظ قلب است



به پلاک در شریان‌های خود می‌شوند، خطر ویژه‌ای ایجاد کند. شواهد نشان می‌دهد که بیماری‌های ویروسی مشابه می‌توانند این پلاک‌ها را بی‌ثبات‌تر کنند که به طور بالقوه باعث انسداد شریان یا خون در قلب می‌شوند و بیماران را در معرض حمله قلبی قرار می‌دهند؛ در ضمن اطلاعات درباره کووید ۱۹ تقریباً هر ساعت تغییر می‌کند؛ اما ویروس‌های قبلی مانند سارس و مرس بینشی ارائه می‌دهند. به گزارش بولتون، آنها با مشکلاتی چون التهاب عضله قلب، سکنه قلبی و تارسایی سریع قلب همراه هستند.

بیماری‌های مزمن زمینه‌ای در این افراد، مانند بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های کلیوی بسته‌بندی‌شود.

برخی متخصصین بر این باورند که استفاده دقیق از داروهای ثابت‌کننده پلاک



صرف‌نظر کنید و با جایگزین کردن مصرف میوه و سبزی‌ها سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

* استرس را به خوبی کنترل کنید

استرس به دلیل تاثیر روی غدد درون ریز باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود؛ در نتیجه کنترل استرس می‌تواند به شما کمک کند.

اصولان زیبا

* سلامت *

* بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)

یکی از انواع آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن است. این منبع غذایی تاثیر مهمی بر تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

*** منابع غذایی:** میوه‌ها و سبزیجات رنگی مثل هویج، اسفناج، گوجه، کلم بروکلی، کدوخلوایی، طالبی و انبه.

* ویتامین C

در بین ویتامین‌ها، ویتامین C به خاطر فواید بی‌شمارش به سلطان ویتامین‌ها معروف است. این نوع ویتامین، یکی از مواد مغذی حیاتی برای بدن است که باید به صورت منظم مصرف واز کمبود آن در بدن جلوگیری شود. باید روزانه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شود تا قدرت بدن افزایش یابد.

*** منابع غذایی:** فلفل دلمه‌ای، فلفل سبز، انواع کلم، گوجه، پیاز، جعفری تازه، کیوی، مرکبات و آناناس.

* ویتامین E

ویتامین E از ویتامین‌های محلول در چربی است که به عنوان آنتی اکسیدانی قوی شناخته می‌شود؛ بنابراین خوردن منابع غذایی آن را در سبد غذایی روزانه تان قرار دهید و به سلامت خود کمک کنید.

*** منابع غذایی:** روغن‌های گیاهی، مغزیجات و جوانه‌ها.

* روی

یکی دیگر از منابع مهم آنتی اکسیدانی، روی است. روی در زمره مواد معدنی محدود، اما ضروری قلمداد می‌شود که بدن برای حفظ سلامت خود فقط به مقدار اندکی از آن نیازمند است (حدود ۸ میلی گرم برای زنان بالغ و ۱۱ میلی‌گرم برای مردان بالغ کفایت می‌کند). اگرچه بدن به مقدار اندکی از آن نیاز دارد، امانی‌توان قدرت این ماده معدنی را نادیده گرفت.

*** منابع غذایی:** گوشت، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل و مغزیجات.

* سلنیوم

سلنیوم یکی از املاح معدنی کمیاب و ضروری برای بدن است و به عنوان جزئی مهم از پراکسیدازگلاتینون شناخته می‌شود. بهتر است بدانید در یک رژیم غذایی مناسب، غلظت سلنیوم در بافت‌های مختلف ثابت می‌ماند که بیشترین غلظت آن در کبد و کلیه است.

*** منابع غذایی:** ماهی، مغزیجات، سیس گندم، موزو قارچ.

* پروتئین

همان‌طور که ذکر کردم، دریافت کافی میزان پروتئین نیز در رژیم غذایی حائز اهمیت است. چنانچه فرد دچار سوءتغذیه شود، سیستم ایمنی نیز تضعیف می‌شود. پس دریافت روزانه گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات به ویژه لبنیات پروبیوتیک فراموش نشود؛ اما از مصرف گوشت‌های فرآوری شده، کبابی و نیم پز، استیک و همبرگر بپرهیزید.

* مایعات کافی

مصرف آب و مایعات کافی را فراموش نکنید و روزانه دو فنجان چای سبز بنوشید.

* ممنوعیت‌ها

از مصرف منابع حاوی چربی اشباع مانند غذاهای چرب و سرخ کردنی، فست‌فودها و منابع قندهای ساده مثل کیک، شیرینی، آب میوه‌های صنعتی و نوشابه بپرهیزید؛ چون باعث افزایش التهاب در بدن و کاهش عملکرد گلبول‌های سفید و آسیب به سیستم ایمنی می‌شود.

* نکته

این روزها مراقب افراد تازان باشید، استرس را از خودتان دور کنید، خواب کافی داشته باشید، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون را فراموش نکنید و فقط به سلامتی‌تان فکر کنید و انرژی مثبت و خوبتان را به یکدیگر انتقال دهید.

ا بهداشت ا

توصیه‌های کرونایی برای شاغلان و مشتریان نانواایی‌ها

نانوایی‌هایکی از پرخطرترین محل‌ها برای انتقال ویروس کرونا هستند؛ بنابراین توجه به بهداشت فردی چه برای نانوایان و چه برای مشتریان ضروری است.

* بهداشت فردی شاغلین در نانواایی‌ها

*** از دست دادن و روبوسی کردن یا یکدیگر در هنگام خرید، پرهیز شود.**

*** شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون طبق دستورالعمل یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از شروع کار، بعد از دستشویی و بعد از اتمام یا توقف کار، جدی گرفته شود.**

*** از خوردن غذا در محیط‌های کاری یا هنگام کار خودداری شود.**

*** داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست‌اندرکاران مواد غذایی الزامی است.**

*** کلیه شاغلین در نانواایی‌ها، در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در منزل استراحت واز ماسک با روش صحیح استفاده و در صورت تشدید علائم، به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنند.**

*** متصدی، مدیر و مالک نانواایی از فعالیت شاغلین دارای علائم مشکوک به بیماری کرونا از جمله تب، سرفه و حتی علائم مشابه آنفولانزا در کارگاه‌های نانواایی جلوگیری کنند و بدانند که مسئولیت و مدیریت این موضوع با متصدی، مدیر و مالک است.**

*** متصدیان یا نیروهای خدماتی نانواایی‌ها در هنگام نظافت، باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده کنند.**

*** شاطر حق برداشت وجه از مشتری را ندارد.**

*** از پرنسئل دریافت‌کننده وجه از مشتریان یا صندوقدار، به هیچ عنوان در عرضه نان به مشتری نباید استفاده شود.**

*** حتی المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری کرده و ترجیحا از دستگاه کارت خوان استفاده شود. برای تماس با صفحه کلید کارت خوان، دکمه‌های آسانسور در صورت وجود، گوشی تلفن، موبایل و دستگاه درونظایر آن، از دستمال کاغذی یا دستکش یک‌بار مصرف استفاده شود.**

*** شست‌وشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه، الزامی است.**

*** استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بند (بهتر است یک‌بار مصرف باشد) در حین کار به صورت روزانه، الزامی است.**

*** خمیرگیر، قبل و بعد از هر مرحله خمیرگیری، به شست‌وشو و ضدعفونی دست خود اقدام کند.**

*** چونه‌گیر در حین چونه‌گیری، از تماس غیر ضروری با سطوح دیگر از جمله دستگاه خمیرگیر، تلفن و موبایل خودداری کند.**

*** کارگر یا فرد تحویل‌دهنده نان به مشتری، از تماس مستقیم دست با نان خودداری کند.**

*** حتی المقدور نان مستقیم توسط فرد تحویل‌دهنده به داخل کیسه یا سبد مشتری گذاشته و از قرار دادن آن روی میز کار یا میز تحویل مشتری خودداری شود.**

*** کلیه شاغلین، از تماس مستقیم دست با سطوح خودداری کنند.**

*** استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن، ضروری است (در صورتی که دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج، موقع سرفه و عطسه استفاده کنند).**

*** از تماس مستقیم دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست، خودداری شود.**

*** از استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد کردن افراد در ابتلا به ویروس، خودداری شود.**

* بهداشت فردی مشتریان نانواایی‌ها

*** از دست دادن و روبوسی کردن یا یکدیگر در هنگام خرید، پرهیز شود.**

*** شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل یا استفاده از دستکش قبل از دست زدن به نان خریداری شده، ضروری است.**

*** توصیه می‌شود افراد برای خرید نان، سبد یا کیسه مخصوص نان همراه خود داشته باشند.**

*** از خوردن نان یا هر غذایی در خیابان و حین خرید خودداری شود.**

*** کلیه افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند، در منزل استراحت کرده و سعی شود برای خرید از منزل خارج نشوند.**

*** در صورت لزام و در موارد ضروری، از ماسک با روش صحیح استفاده کرده و در صورت تشدید علائم، به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنند.**

*** حتی المقدور از پرداخت و دریافت وجه به صورت دستی خودداری کرده و ترجیحا از دستگاه کارت خوان استفاده شود.**

*** برای تماس با صفحه کلید کارت خوان، از دستمال کاغذی یا دستکش یک‌بار مصرف استفاده شود (استفاده از ماسک و دستکش در هنگام خروج از منزل و خرید، ضروری است).**

*** از تماس مستقیم دست با نان خریداری شده خودداری شود.**

*** از برداشت نان‌هایی که روی میز داخل نانواایی یا بیرون آن قرار داده شده، خودداری شود.**

*** از سرکردن نان روی میزهای قرار داده شده در داخل نانواایی یا بیرون آن خودداری شود.**

*** سعی شود نان بسته‌بندی شده خریداری شود و پس از بردن به خانه کمی آن را گرم کنند (داخل ماکروفر قرار دهند).**

*** حتی المقدور از دست زدن به سطوح و اشیای غیر ضروری خودداری شود.**

*** استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، ضروری است (در صورتی که دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج، موقع سرفه و عطسه استفاده شود).**

*** از تماس مستقیم دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضد عفونی دست خودداری شود.**

*** از استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعدکردن افراد در ابتلا به ویروس، خودداری شود.**

سبیمین نریماتنی

کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

