

سید عباس روحانی از ناوگان اتوبوس رانی شهر اصفهان
و خرید اتوبوس های تازه می گوید

ول شهر یورماه روز پزشک نام دارد و هر سال ، کاملاً معمولی گرمای داشته می شود .
 کرونا بیانه ای بود برای ترجمان مجدد واژه ایثار در جامعه پزشکی

✳️ خانواده سید محمد موسوی، شهید مدافع سلامت اصفهان، از خصوصیات اخلاقی او می گویند
✳️ گذری بر زندگی دکتر مجید فرهاد، دکتر سعید حقیقی و دکتر سید محمد موسوی
شهادت مدافع سلامت اصفهان

تولد مبارک آقای «تار»

استاد حسین علیزاده
۶۹ ساله شد

معصومه ابتکار در گفت و گو با اصفهان زیبا:
در مسئله مشارکت سیاسی زنان
شفافیت وجود ندارد

مسئله حضور زنان در عرصه سیاست، چالشی است که نمی‌توان آن را تنها مختص به ایران دانست. «مردان سیاست» یا «رجل سیاسی» از آن دست وازه‌هایی است که در همه نقاط جهان به معنای کلیه کسانی که کار برده می‌شود و همین اصطلاحات زمینه تفان سیاسی بین زنان و مردان فعال در عرصه سیاست را فراهم می‌کند. برای پرداختن به اموزنات، به خصوص مسئله مهمی تحت عنوان زنان سیاسی، باید سراغ طالعان این حوزه رفت. به معنومه اینکه، سبک تفکر مناسی برای گفت‌وگو در این زمینه محسوب می‌شود. سبک تفکر مناسی برای گفت‌وگو در این زمینه از پیروزی انقلاب ریشه می‌گیرد. او سه نویسنده از دسترس سفارت آمریکا در ۵۸ آبان ۵۸ به عنوان مترجم و یکی از دانشجویان خط امام (ره)، به بلانچ جانسونی وارد شد. روایت معنومه ابتکار از واقع این امر سافرت تسخیر طرف آمریکا در تهران، انگلیسی نوشته شده و اشارات تلایون یوکر در کانادا یا بعنوان «Takeover in Tehran» را منتشر کرده است. این کتاب به زبان فارسی و عربی نیز ترجمه شده و به ترتیب با نامی «تسخیر» و صراحت کلی طهران» و «دهران و بیروت» به چاپ رسیده است. انتشار این کتاب به سه دهه از زمان ۱۳۷۹ یا ۱۳۷۹ صورت گرفت. او اولین زن ایرانی در جمهوری اسلامی ایران است.

• ۲ •



پیر و اطلاعیه منتشر شده در روزنامه اصفهان زیبا به شماره ۳۷۹۱ مورخ ۹۹/۴/۲۵ نظر به اینکه

ملک شما به پلاک ثبتی ۱۵۱۸۹ بخش ۵ ثبت اصفهان متعلق به خانم زارعان (علیرضا صدری نیا) واقع در خیابان بعثت کوچه صدری نیا در مسیر طرح عمرانی خیابان شهید احمدی قرار دارد و هیئت کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۶/۴/۱۶ صادر نموده اند. لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح جهت رفاه شهروندان و برابرماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای برنامه های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۲، بدینوسیله برای آخرین بار به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حد اکثر ۱۵ روز از تاریخ نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه هفت واقع در پل حرمان مراجعه نمایند. بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.



روابط عمومی منطقه ۷ شهرداری اصفهان

شهرداری اصفهان در نظر دارد جهت اجرای پروژه های زیر از طریق برگزاری مناقصه انتخاب پیمانکار نماید.

نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه تقریبی به ریال	مدت اجرای عملیات	سپرده شرکت در مناقصه به ریال
تهیه و نصب صندلی، موکت، میز، صوت و تصویر، روشنایی و زیرساخت های مربوطه سالن اصلی مرکز همایش های بین المللی اصفهان (۹۹-۱۴-۶۲)	۲۰۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	۶,۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰
احداث سایبان سکو هادر پایانه صفه (۹۹-۱۴-۶۳)	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه	۵۲۵,۰۰۰,۰۰۰
محوطه سازی فضای شهری مقابل شهرداری منطقه ۱۴ (۹۹-۱۴-۶۴)	۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰
تکمیل و تجهیز ایستگاه پمپاژ مخزن گل نرگس (۹۹-۱۴-۶۵)	۶,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه	۳۲۵,۰۰۰,۰۰۰
پیاده روسازی مجاور پارک آبنیبه خانه (۹۹-۱۴-۶۶)	۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ماه	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰
پیاده روسازی خیابان ناهید (۹۹-۱۴-۶۷)	۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
پیاده روسازی خیابان مهر (۹۹-۱۴-۶۸)	۵,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۲۵۵,۰۰۰,۰۰۰

تذکرات :

پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت، گواهی تایید صلاحیت ایمنی و سوابق کاری خود قبل از تهیه اسناد می باشند، برنده مناقصه جهت عقد قرارداد باید معادل ۵٪ مبلغ مورد پیمان را به عنوان تضمین تعهدات پیمان به صورت ضمانتنامه بانکی، اسناد خزانه یا اوراق مشارکت به شهرداری تسلیم نماید.

واجدین شرایط می توانند از تاریخ ۹۹/۰۶/۰۶ لغایت ۹۹/۰۶/۱۸ همه روزه به جزء روزهای تعطیل به حوزه معاونت عمران شهری واقع در خیابان کاوه ابتدای اتوبان دکتر چمران مراجعه و با ارائه معرفینامه کتبی شرکت و سایر مدارک نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۹ می باشد، شهرداری اصفهان در رد یک با تمام پیشنهادات مختار است.

برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://www.isfahan.ir> مراجعه نمایید.

آگهی لغو مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت قند نقش جهان (سهامی عام)
شماره ثبت: ۷۹۲ و شناسه ملی: ۱۰۲۶۰۱۳۸۹۱۸

پیرواگهی شماره ۳۸۱۷ مورخ ۵/۲۶/۱۳۹۹، به اطلاع کلیه سهامداران و یا نمایندگان قانونی ایشان می‌رساند، مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت قند و شکر ایران در تاریخ ۱۳/۱۲/۱۳۹۸ که مقرر شده بود در تاریخ ۶/۰۶/۱۳۹۹ برگزار شود، لغو و تاریخ جدید برگزاری مجمع متعاقبا اعلام خواهد شد.

هیئت مدیره شرکت قند نقش جهان (سهامی عام)

۸۰ **دستگاه اتوبوس** جدید با هزینه‌ای بالغ بر **۲۲۵** میلیارد تومان خریداری شده‌است. یک میلیارد و **۸۲** میلیون تومان قیمت هر اتوبوس خریداری شده در زمان انعقاد قرارداد شهرداری بوده و در حال حاضر هر اتوبوس، دو میلیارد و **۸۰۰** میلیون تومان قیمت‌گذاری شده‌است.

سال نازدهم * شماره ۲۸۲۳ * یکشنبه ۲ شهریور ۱۳۹۹

۵

نبض حمل‌ونقل با اتوبوس رانی می‌زند

سید عباس روحانی از ناوگان اتوبوس رانی شهر اصفهان و خرید اتوبوس های تازه می‌گوید



ناوگان اتوبوسهای جدید اصفهان

زهره قندهاری دبیر سرویس شهر

چندی پیش اتفاق تازه‌ای در ناوگان حمل‌ونقل اتوبوس رانی اصفهان رخ داد که باعث خوشایندی مردم شد؛ رویه‌ادی که می‌تواند به تسهیل تردد شهروندان کمک کرده و دغدغه‌های ریزودرشت حمل‌ونقلی آن‌ها را برطرف کند. خرید ۱۰۰دستگاه اتوبوس برای اصفهان در زمان بحران اقتصادی جهان موضوعی جالب‌توجه بود؛ درحالی‌که بسیاری از شهرها برای خرید اقدام کردند، اما نتوانستند این کار را انجام دهند. دراین میان برخی سوءتفاهم‌ها درباره خرید اتوبوس‌ها ایجاد شد که قدرت‌الله نوروزی، شهردار اصفهان، به آن‌ها پاسخ داد: «زمانی که ساکنان شهر را به دست گرفتم، مدیران قبل از ما نتوانسته بودند پول خرید ۱۳۷ دستگاه اتوبوس را پرداخت کنند. باید برای خرید این اتوبوس‌ها ۱۳۷ میلیارد تومان پول پرداخت می‌شد؛ اما فقط ۲۰ میلیارد پرداخت‌شده بود. درحالی‌که مقررشد این قرارداد به هم بخورد، با گفت‌وگوو تعامل توانستیم ۸۰ اتوبوس را به شهر اصفهان بیاوریم و ۲۰ اتوبوس دیگر هم به‌زودی به جگه ناوگان حمل‌ونقلی اصفهان می‌پیوندد.» در حال حاضر نمی‌توان این اقدام شایسته شهرداری را دررقب مشکلات حمل‌ونقلی شهروندان نادیده گرفت. در همین راستا اصفهان‌زیا گفت‌وگویی با سید عباس روحانی، مدیرعامل شرکت واحد اتوبوس رانی اصفهان و حومه، انجام داده‌است که در ادامه می‌خوانید.

قرار است از این هفته ۸۰ دستگاه اتوبوس جدید خریداری شده در اصفهان آغاز به فعالیت کنند. درباره ویژگی این دستگاه‌ها و توازن خطوطی آن‌ها توضیح دهید؟
پیرو مصوبه هیئت‌مدیره شرکت واحد اتوبوس رانی اصفهان تخصیص ۸۰دستگاه اتوبوس نو خریداری شده به خطوط در جلسه مشترک با حوزه بهره‌برداری تأیید شد. اتوبوس‌های خریداری شده علاوه بر دارا بودن استانداردهای رفح آلایندگی روز دنیا، دارای «چک مکانیکی رمپ معلولان» برای استفاده افراد توان‌خواه و فیلتر «دی اف ای» جاذب ذرات معلق و آلاینده‌هاست و اجازه انتشار این ذرات در هوای شهر را نمی‌دهد. برای توزیع اتوبوس‌ها زمانی «خطوط» مطرح بود که در هر خطی چند اتوبوس فعالیت کندو این تصور وجود داشت که ابتدا مرکز شهر را از لحاظ میلمان شهری شیک تر کنیم؛ حتی در دوره قبل هم تأکید ما بر عدالت

مختلف یورو ۲ و یورو ۳ هستند.

اتوبوس های جدید، اتوبوس های یورو ۴ هستند که با استاندارد های به روز دنیا با همان مدل قبلی ساخته شده‌اند، سیستم آن‌ها تعلیقی است و با اتوبوس های قدیمی متفاوت است. ویژگی این اتوبوس ها این است که تکان های آن در سطح شهر، خیابان ها بسیار مجهز هستند و از صندلی های قدیمی استفاده نشده‌است. برای عبور معلولان رمپ دارد؛ به طوری‌که هنگام توقف، اتوبوس زانومی‌زند و بالیه جدول مطابق می‌شود تا معلولان و سالمندان بهتر بتوانند سوار و پیاده شوند. سیستم کارت بلیت روی آن‌ها نصب می‌شود و امیدواریم مردم از همه لحاظ از این دستگاه‌های حمل‌ونقلی راضی باشند.

این اتوبوس‌ها برای کاهش آلودگی هوا چه ویژگی‌ای دارند؟
این اتوبوس‌ها از ویژگی استاندارد یورو ۴ برخوردار هستند. این دستگاه‌ها به پی‌دی‌اف مجهز هستند و فیلترهایی برای جذب ذرات آلاینده و معلق در هوا دارند که در کاهش آلاینده‌ها تأثیر زیادی دارد. سوخت آن‌ها گازوئیل یورو ۴ است و به مباحث کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند. هرچند اتوبوس‌ها را از گران خریداری کردیم، اما مزیت‌های دیگری چون کاهش آلودگی هوا هم از اهمیت قابل‌توجهی برخوردار بوده که شهروندان در آسایش و سلامتی‌باشند فقط صرف توجه به حمل‌ونقل نبوده‌است.

این دستگاه‌ها با چه هزینه‌ای خریداری شده‌است؟
۸۰ دستگاه اتوبوس جدید با هزینه‌ای بالغ بر ۲۲۵ میلیارد تومان خریداری شده‌است. یک میلیارد و ۸۲ میلیون تومان قیمت هر اتوبوس خریداری‌شده در زمان انعقاد قرارداد شهرداری بوده و در حال حاضر هر اتوبوس، دو میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان قیمت‌گذاری شده‌است.

اتوبوس‌های خریداری‌شده برای تردد، استانداردهای لازم را دارد؟
اتوبوس های شهر اصفهان با تیاتپ های

قرار است از این هفته ۸۰ دستگاه اتوبوس جدید خریداری شده در اصفهان آغاز به فعالیت کنند. درباره ویژگی این دستگاه‌ها و توازن خطوطی آن‌ها توضیح دهید؟

پیرو مصوبه هیئت‌مدیره شرکت واحد اتوبوس رانی اصفهان تخصیص ۸۰دستگاه اتوبوس نو خریداری شده به خطوط در جلسه مشترک با حوزه بهره‌برداری تأیید شد. اتوبوس‌های خریداری شده علاوه بر دارا بودن استانداردهای رفح آلایندگی روز دنیا، دارای «چک مکانیکی رمپ معلولان» برای استفاده افراد توان‌خواه و فیلتر «دی اف ای» جاذب ذرات معلق و آلاینده‌هاست و اجازه انتشار این ذرات در هوای شهر را نمی‌دهد. برای توزیع اتوبوس‌ها زمانی «خطوط» مطرح بود که در هر خطی چند اتوبوس فعالیت کندو این تصور وجود داشت که ابتدا مرکز شهر را از لحاظ میلمان شهری شیک تر کنیم؛ حتی در دوره قبل هم تأکید ما بر عدالت



چند دستگاه اتوبوس جدید با هزینه‌ای بالغ بر ۲۲۵ میلیارد تومان خریداری شده‌است. یک میلیارد و ۸۲ میلیون تومان قیمت هر اتوبوس خریداری شده در زمان انعقاد قرارداد شهرداری بوده و در حال حاضر هر اتوبوس، دو میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان قیمت‌گذاری شده‌است.

سال نازدهم * شماره ۲۸۲۳ * یکشنبه ۲ شهریور ۱۳۹۹

صفحه‌ان زیبا

شهر

بشود؟

اتوبوس‌های جدید کولر دارند. برخی از قطعات اتوبوس‌ها موجود نیست. متأسفانه امسال اتوبوس‌رانی در خرید قطعات و مباحث نقدینگی دچار مشکل شد و مقداری هم موضوع سرویس‌کردن اتوبوس‌ها به تأخیر افتاد. سالیانه کولرو بخاری اتوبوس‌ها باید سرویس شوندو معمولاً قبل از آغاز سال جدید و ورود به بهار باید مقدمات تعمیر و سرویس کولرها فراهم‌شود. اکنون ما وقت کمی داریم که وسایل گرمایشی را سرویس دهی کنیم.

در برخی از خطوط مانند هتل پل–دشتستان اتوبوس کم است و در برخی از خطوط مانند میدان امام حسین (ع)–پروین و میدان امام حسین (ع)–باغ غدیر اتوبوس‌ها هم زمان می‌آیند. این موضوع را چگونه سامان دهی می‌کنید؟
موضوع بهره‌برداری تغییرات زیادی کرده‌است؛ برخی از خطوط جدید به ناوگان اضافه‌شده و برخی خطوط باهم تلفیق‌شده‌اند که مزایای خاص خود را دارد. این موضوع‌ها بر اساس مصوباتی اتوبوس‌ها موضوع فنی و پشتیبانی است و من از زمانی که مجدداً مسئولیت این مجموعه را به عهده گرفتم، روی این موضوع تمرکز کردم. موضوع بهره‌برداری و افزایش ناوگان خطوط از همراه‌امال آغاز می‌شود.

آیا قرار است خطوط بی‌آرتی هم افزایش پیدا کنند؟

بله. خط بی‌آرتی در خیابان هشت‌بهشت در حال اجراست و فاز بعدی خط آنتگاه است که با توجه به جمعیت باید یک خط به آن اضافه‌شود، چون در این محدوده به این خط نیاز است. مردم هم استقبال خوبی از این موضوع دارند.

قوانین شما برای شهروندانی که گاهی عمدتاً ایستگاه‌ها فراموش می‌کنند، کارت‌بزنند، چیست؟

در اغلب کشورها ای اروپایی پلیس حمل‌ونقل وجود دارد که وظیفه‌اش کنترل ورودی شهروندان برای زدن کارت است. آنجا قوانین سختگیرانه‌ای دارند اما این قوانین در کشور ما وجود ندارد. در برخی از کشورها اگر پلیس حمل‌ونقل مشاهده کرد که فردی کارت نزده‌است، فرض را بر این می‌گذارد که روزی دومرتبه از وسیله حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کرده و یک سال است که کرایه نداده‌است. آن‌ها هنگام پلیس به صورت نقدی کرایه‌ها را از کارت شهروندی آن فرد کسر می‌کند. در کشور ما برای فردی که کارت نمی‌زند، جریمه‌ای وجود ندارد و برعکس عمل می‌کنیم. می‌گوییم کسی که کرایه پرداخت نکرد باید او را پرداخت نمی‌کنیم؛ درحالی‌که فردی که حقوق شهروندی را رعایت کرد باید د هزار تومان پرداخت کند، اما اگر حقوق شهروندی را رعایت نکرد باید دو هزار تومان پرداخت کند و دیگر یا ارائه‌اش را شهروندی را پرداخت نمی‌کند. شهرداری به وظیفه خود که پرداخت دوسوم هزینه‌است عمل می‌کند و از شهروندان انتظار می‌رود یک‌سوم کرایه را پرداخت‌کنند. با این کار ما خوشحال می‌شویم که مأموران نظارت نیازی به مأمور پلیس حمل‌ونقل نیست، چراکه هیچ‌گاه با شهروند قانونمند برخورد نمی‌شود.

برخی از اتوبوس‌های شهری به وسایل سرمایشی و گرمایشی مجهز نشده‌اند. آیا برای تجهیز این دستگاه‌ها قرار است اقدامی انجام

یک میلیارد و ۸۲۰ میلیون تومان قیمت هر اتوبوس

خریداری‌شده در زمان

انعقاد قرارداد شهرداری

بوده و در حال حاضر

هر اتوبوس دو میلیارد

و ۸۰۰ میلیون تومان

قیمت‌گذاری شده

است

چه تعداد از رانندگان ناوگان اتوبوس رانی شهر اصفهان به کرونا مبتلا شدند؟

هشت نفر از رانندگان درگیر این ویروس شدند. کارکنان این مجموعه در همه زمینه‌ها موازن بهداشتی را رعایت می‌کنند. صد درصد رانندگان از ماسک استفاده می‌کنند؛ اما متأسفانه برخی از شهروندان ماسک نمی‌زنند؛ در حالی که باید موازن بهداشتی را در همه حال رعایت‌کنند.

شهرانه‌ها

محدوده ترافیکی

جایگزین طرح زوج و فرد می‌شود



یک خبر حمل‌ونقلی از هادی کریمی، مدیر مرکز مدیریت و کنترل ترافیک شهرداری اصفهان: «در آینده نزدیک در اصفهان طرح محدوده ترافیکی جایگزین طرح زوج و فرد خودروها می‌شود.» او اشاره‌ای دارد به مطالعات انجام‌شده در حوزه حمل‌ونقل که نشان از تبعات اجرای طرح زوج و فرد به صورت بلندمدت است: «این موضوع افزایش سرانه مالکیت خودرو را به دنبال دارد و شهروندان به داشتن تعداد خودروهای بیشتر تشویق می‌شوند تا هر روز بتوانند به محدوده مرکزی شهر سفر کنند؛ این موضوع باعث می‌شود اجرای طرح زوج و فرد در بلندمدت به اهدافی مثل کاهش ترافیک در محدوده‌های تعیین‌شده نرسد و در برخی موارد سبب افزایش تردد یا افزایش طول سفرها شود.»

مدیر مرکز مدیریت و کنترل ترافیک شهرداری اصفهان معتقد است: «نمی‌توان به طرح زوج و فرد خودروها به‌عنوان یک طرح بلندمدت برای تحقق اهداف کاهش ترافیک، کاهش آلودگی هوا و مدیریت تقاضا نگاه کرد.» به گفته کریمی «با اجرایی‌شدن طرح ترافیک جدید تقاضای تردد از سوی شهروندان را مدیریت می‌کنیم تا آن‌ها برای سفرهای درون شهری خود برنامه‌ریزی کنند.»

به بیان او طرح محدوده ترافیک با هدف کاهش ترافیک‌های زائد و ایجاد تسهیلات برای ساکنان مرکز شهر افرادی که آنجا کار ضروری دارند اجرا می‌شود. مرکز مدیریت و کنترل ترافیک شهرداری اصفهان خبر دیگری را هم در این زمینه اعلام کرده‌است: «مطالعات طرح محدوده ترافیکی توسط دانشگاه صنعتی اصفهان انجام‌شده و مصوبات لازم از شورای ترافیک استان و شورای شهر دریافت شده‌است، در آینده نزدیک این طرح جایگزین طرح زوج و فرد خودروها در شهر می‌شود.»

به گفته کریمی «در طرح، محدوده ترافیکی پیش‌بینی شده تا ساکنان محدوده طرح بتوانند با تخفیف ۸۰ تا ۹۰ درصدی مجوز تردد در محدوده مرکزی شهر را دریافت کنند.»

او می‌گوید: «قبل از اجرای طرح فراخوانی اعلام می‌شود تا ساکنان محدوده، مستندات سکونت خود را ارائه کرده و شماره پلاک آن‌ها در صورت احراز مالکیت و سکونت در سامانه ثبت شده و در نهایت مجوز صادر می‌شود؛ سایر شهروندان نیز از طرق اپلیکیشن تلفن همراه به صورت پیامک یا از طریق اینترنت یا عوامل فروش طرح، قبل از ورود مبلغ مورد نظر را پرداخت می‌کنند که به محض پرداخت پلاک خودرو در سامانه ثبت خواهد شد.»

مدیر مرکز مدیریت و کنترل ترافیک شهرداری اصفهان به نکته‌ای مهم اشاره دارد: «پلاک خودروهایی که در محدوده تاریخی و مرکزی شهر تردد می‌کنند از طریق دوربین‌های ثبت می‌شود؛ چنان‌چه مالک خودرو مبلغ تعیین‌شده را پرداخت کرده باشد، خودرو در لیست پلاک‌های مجاز تردد ثبت می‌شود، در غیر این صورت جریمه‌صادر خواهد شد.»

طرح شهردار مدرسه؛ فرصتی برای کشف مدیران ولایت مدار و مسئولیت‌پذیر

جانشین رئیس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها گفت: طرح شهردار مدرسه فرصتی برای کشف مدیران ولایت‌مدار و مسئولیت‌پذیر برای آینده کشور است، به گزارش روابط عمومی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، مسعود نصرینی در مراسم امضای تفاهم‌نامه همکاری مشترک سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور و اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان، اظهار کرد: با امضای این تفاهم‌نامه، فرایند اجرایی طرح ملی شهردار مدرسه در مدارس شهری و روستایی سراسر کشور آغاز می‌شود که از آثار بارز آن می‌توان به شناسایی افراد مؤثر و مستعد به‌عنوان مدیران آینده اشاره کرد.

او با تأکید بر اینکه موفقیت فردای ایران وابسته به تصمیم‌گیری صحیح و بجای مدیران امروز است، با اشاره به نقل قول حضرت امام خمینی (ره) در سال ۱۳۴۲ در پاسخ به این پرسش که «پس یاران شما کجا هستند؟» فرمودند: «یاران من در گهواره‌های مادران‌شان هستند» گفت: نقش جوانان دانش‌آموخته در آن مکتب را در جریان پیروزی انقلاب و دفاع مقدس شاهد بودیم و این مهم نیز بسیار تأثیرگذار بود. مدیران آینده کشور نیز، هم‌اکنون در مدارس در حال تحصیل هستند و لازم است تا زمینه‌آشنایی آن‌ها را با گام‌های آغازین مسئولیت‌پذیری اجتماعی فراهم کرده تا بتوانند نقش خود را در آینده مدیریتی کشور به درستی ایفا کنند.

نصرتی افزود: طرح شهردار مدرسه می‌تواند زمینه یادگیری دانش‌آموزان مستعد را برای آموذگی ورود به زندگی در جامعه‌ای بزرگ‌تر از مدرسه و درک بهتر از مناسبات عمیق اجتماعی با افزایش مشارکت آنان در امور جامعه و تصمیم‌سازی موفق در برابر مشکلات زندگی اجتماعی فراهم کند.

او افزود: تفاهم‌نامه همکاری مشترک سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور و اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان، بااین اهداف و به‌منظور تبیین نقشه راه و تدوین برنامه‌های عملیاتی است تا بتوانند زمینه‌های پرورش‌شایسته‌ترین افراد را برای مدیریت در کشور فراهم آورد.



متوس

معرفی تیم منتخب فوتبال اصفهان براساس

سپاهان (رتبه ۵ لیگ برتر)



تعداد	۳۰
تعداد	۱۲
تعداد	۱۳
تعداد	۵
تعداد	۳۹
تعداد	۲۲
تفاضل	۱۷
امت	۴۹

نوزدهمین دوره رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران با تمامی اماواگرهای خودش در بحث برگزاری یا تعطیلی رقابت‌ها سرانجام به پایان رسید تا پرسپولیس به چهارمین عنوان قهرمانی متوالی خودش دست پیدا کند و دو تیم بوشهری

شاهین و پارس جم هم روانه رقابت‌های لیگ دسته اول شوند. مسابقات این فصل هرچند نیم فصلی پر تماشاگر و جذاب را در بطن خودش داشت، اما از هفته‌های آغازین نیم فصل دوم و با فراگیری موج بیماری کرونا پای تماشاگران از استادبوم‌های ورزشی بریده شد و در نهایت هم مسابقات نیم فصل دوم بدون حضور تماشاگران برگزار شد تا هیچ‌آن چنانی فوتبال ایران را فرامگیرد. به هر حال، هدف سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال، اتمام مسابقات این فصل بود که به هدف خودشان هم دست پیدا کردند و از امروز به بعد همه در فکر برنامه‌ریزی برای شروع فصل بیستم لیگ آن هم در حضور کرونا خواهند بود.

اما در این میان، باید نگاهی اجمالی هم به عملکرد نمایندگان فوتبال اصفهان در لیگ نوزدهم داشت که با وجود هزینه‌های گزاف و تغییرات فراوان، در نهایت سپاهان حتی موفق به کسب سهمیه هم نشد و ذوب آهن در هفته آخر توانست کابوس سقوط را از خودش دور کند. نزدیک به ۲۰۰ میلیارد تومان هزینه برای دو تیم اصفهانی حاصلی به جز هیچ برای سپاهان و ذوب آهن نداشت و اصفهانی‌ها در مقایسه با بسیاری دیگر از تیم‌های لیگ برتری و کم هزینه‌تر مثل نفت مسجد سلیمان، نساجی، پدیده و گل‌گهر توانستند انتظارات هواداران فوتبال در اصفهان را برآورده کنند.

سپاهان که در ابتدای فصل با توپ پروراد رقابت‌های لیگ شد، ناکام مطلق این فصل فوتبال ایران لقب گرفت که نه تنها در لیگ به دستاوردی نرسید، بلکه جام حذفی را هم از دست داد تا امیر قلعه‌نویی در چند هفته پایانی استعفا را بر ماندن در اصفهان ترجیح بدهد. سپاهان به عنوان تیمی پرستاره و پرامید با نیمکتی پروپیمان لیگ را آغاز کرد، اما جدای از مصدومیت‌های متوالی بازیکنانی مثل ایرانبوریان، پورقاز و گولسیانی باید گفت که نقطه منفی بازی‌های سپاهان در این فصل حاضر نشدن در بازی خانگی

میگوئل تکسیرا

این مربی پرتغالی که دستکاری امیر قلعه‌نویی را در تیم‌های تحت هدایتش بر عهده داشت، همراه با این مربی از ذوب آهن به سپاهان آمد. تکسیرا که در دیدار با استقلال هم که قلعه‌نویی با نظر پزشکان تیم راهمراهی نمی‌کرد، جایگزین امیر شد. پس از استعفا قلعه‌نویی، مدیران باشگاه اصفهانی تکسیرا را برای دو دیدار باقی‌مانده برای سرمربیگری برگزیدند که نتیجه آن یک برد و یک تساوی بود و بعید نیست در فرصت کم باقی‌مانده هم، او برای هدایت سپاهان در لیگ قهرمانان آسیا انتخاب شود.



امیر قلعه‌نویی

نایب قهرمانی و کسب سهمیه آسیایی با سپاهان در لیگ هجدهم باعث شد قلعه‌نویی گزینه اول و آخر زردهای اصفهانی برای لیگ نوزدهم باشد. قلعه‌نویی که دستش برای بستن تیم باز بود، بازیکنان مورد نظرش را به خدمت گرفت و با تیمی مدعی پای در لیگ گذاشت. سپاهان تا نیم فصل اول یکی از مدعیان قهرمانی محسوب می‌شد اما در نیم فصل دوم این تیم امتیازات زیادی را از دست داد تا حتی سهمیه آسیایی نیز برای این تیم دور از دسترس شود. قلعه‌نویی که به واسطه نتایج تیم در لیگ تحت فشار زیادی از سوی هواداران و مدیریت باشگاه بود، پس از کناره‌رفتن از جام حذفی از سمتش استعفا کرد تا مقطع دوم حضور او در نصف جهان با ناکامی همراه باشد.

فصل پرتغییر فوتبال اصفهان

فوتبال نصف جهان در لیگ نوزدهم درگیر تغییر مربیان بود و جایه‌جایی‌های متعددی روی نیمکت تیم‌های اصفهانی به وقوع پیوست.

جرجی گولسیانی



تا زمانی که کرونا نیامده بود و گولسیانی در ترکیب سپاهان بازی می‌کرد، این تیم مشکل آن چنانی در ساختار دفاعی نداشت و حتی با وجود مصدومیت پورقاز باز هم ترکیب گولسیانی و مهدی‌زاده می‌توانست این تیم را به سلامت از سد خطرات عبور دهد. اما ماجرا از جایی تلخ شد که گولسیانی به خاطر تعطیلات راهی گرجستان شد و به بهانه مصدومیت آن قدر در بازگشت تعلل کرد تا سپاهان فصل را از دست داد. باین حال، کیفیت فنی گولسیانی آن قدر خوب بوده که مدیریت سپاهان ترجیح داد قرارداد این بازیکن را برای یک فصل دیگر تمدید کند.

پیام نیازمند



سنگربان جوان سپاهان با ثبات‌ترین بازیکن این تیم در طول فصل بود که با ثبت ۲۲ گل خورده بعد از دروازه‌بانان پرسپولیس و فولاد توانست آمار کمترین گل خورده در طول فصل را برای خودش به ثبت برساند. نیازمند در طول فصل و به خصوص در بازی‌های خانگی سپاهان اشتباه آن چنانی نداشت و به نظر می‌رسد که بیشتر قربانی مصدومیت‌های متوالی و تغییرات متعدد در ساختار دفاعی سپاهان شد، چون پارگی رباط پورقاز و نیامدن به موقع گولسیانی به ایران بعد از دوران کرونا خط دفاعی این تیم را به شدت آسیب‌پذیر کرد. باین حال نیازمند بدون تردید جزو سه دروازه‌بان برتر لیگ در طول این فصل بود که برخلاف همتایان خودش گل‌های ساده و عجیب‌غریبی دریافت نکرد.

مهدی کیسانی



کاپیتان سپاهان با وجود سن و سال نه چندان جوان خودش به دلیل آمادگی بدنی بالا و غیرت فراوان پای ثابت بازی‌های سپاهان در این فصل بود و در بازی‌هایی که در نقش جهان برگزار شد، محبوبیت بسیار زیادی در بین هواداران سپاهان داشت و البته کیانی هم مانند مجموعه سپاهان در بازی‌های پایانی فصل با افت روبه‌رو شد، با وجود این به عنوان یک کاپیتان در درون زمین مدیریت خوبی داشت و تنها نقطه ضعفش عدم حضور در فاز تهاجمی سپاهان بود و نتوانست نقش بازیکنانی مثل احمد نورالهی و قاسم حدادی‌فر را در ترکیب تیمش ایفا کند.

سعید آقایی



اگر از حواشی این چند هفته پایانی لیگ که متجر به نیمکت‌نشینی سعید آقایی هم شد فاکتور بگیریم، باید گفت که مدافع آذری سپاهان با وجود حضور رقنای قدرتمندی مثل شایان مصلح و مهدی ترکمان توانست جایگاه ثابتی در ترکیب سپاهان پیدا کند. آقایی از آن دسته بازیکنانی است که بیشتر در خدمت تیم بازی می‌کند و آن چنان به فکر بازی نمایشی نیست ولی باید دید که شایعاتی که مبنی بر جدایی‌اش از سپاهان منتشر شده چقدر صحت دارد و این بازیکن برای آینده خودش چه تصمیمی خواهد گرفت.

محمد محبی



بنا بر نقل قول معروف امیر قلعه‌نویی باید گفت که محمد محبی در این فصل دو نیمه کاملاً متفاوت داشت و هرچقدر که در شروع مسابقات درخشید و به اردوی تیم ملی هم دعوت شد، در مقابل هر چه به پایان لیگ نزدیک شدیم، محبی افت کرد و به نظر می‌رسد شایعه پیشنهاد لالیگایی او در این خصوص در سپاهان در مجموع عملکرد خوبی داشت و اگر در اصفهان بماند شاید در فصل بعد بتواند خاطره یک امید ابراهیمی جدید را برای سپاهان زنده کند.



طرها

میانگین نمره فنی بازیکنان در لیگ نوزدهم



ذوب آهن (رتبه ۱۲ لیگ برتر)

بازی	۳۰
د برد	۷
ساوی	۹
باخت	۱۴
گل زده	۳۱
خورده	۳۹
ل گل	-۸
یاز	۳۰

مقابل پرسپولیس بود که نسخه این تیم را پیچید و سپاهان بعد از اعلام حکم کمیته انضباطی دیگران تیم سابق نشد و در نهایت هم با قرارگرفتن روی پله پنجم، عرصه رقابت را به دیگر مدعیان واگذار کرد. در مورد ذوب آهن هم شرایط به صورتی دیگر رقم خورد و حواشی فراوانی که در مجموعه باشگاه ایجاد شد و منجر به جدایی سعید آذری و علیرضا منصوریان شد، کار را برای ذوب آهن بسیار سخت کرد. البته ذوب آهن از آن دسته تیم هایی بود که بیشترین ضرر و آسیب را از تعطیلی اجباری مسابقات دید چون اصفهانی ها با سرمربی جدید خودشان یعنی رادولویچ تا حدودی احیا شده بودند، اما بعد از رفتن این سرمربی و عدم بازگشتش به فوتبال اصفهان ذوب آهن هم در پروسه عجیب و غریب انتخاب سرمربی گیر کرد و لوکا بوناچیچ همیشه حاضر در فوتبال ایران هم با وجود هزینه زیادی که برایش انجام شد، نتوانست ذوب آهن را از این شرایط نجات دهد. ذوب آهن از شروع رقابت های لیگ برتر فوتبال ایران در این مسابقات حضور داشته و نزدیک بود بعد از ۱۹ سال غزل خدا حافظی را سر دهد، اما مجموعه تغییرات مدیریت و کادرفنی در نهایت ذوب آهن را در دو قدمی سقوط نگه داشت و شاید این بهترین خاطره فوتبال اصفهان از لیگ نوزدهم باشد.

روزامه اصفهان زیبا از ابتدای لیگ نوزدهم، طرح نمره گذاری فنی به بازیکنان تیم های سپاهان و ذوب آهن را در دستور کار داشت و عملکرد بازیکنان به میدان رفته دو تیم در دیدارهای خانگی زیر ذره بین رفت.

در پایان نیم فصل اول، تیم منتخب نیم فصل فوتبال باشگاهی نصف جهان انتخاب شد و حالا در خاتمه لیگ نوزدهم، ترکیب تیم منتخب بر اساس میانگین نمره ای بازیکنان منتشر می شود، البته با ذکر این نکته که نگاهی گذرا به عملکرد بازیکنان دو تیم در لیگ نوزدهم نشان می دهد که در ترکیب سپاهان بازیکنان گران قیمت تر و با تجربه تری حضور داشتند که البته هیچ کدام از آن ها نتوانستند در لیست بهترین بازیکنان یا گلزنان برتر فصل قرار بگیرند، اما با وجود این، می توان با کمی اغماض ترکیبی یازده نفره از جانب دو تیم را در بازی های خانگی سپاهان و ذوب آهن که به میزبانی تیم های نصف جهان برگزار شد، به عنوان ترکیب منتخب اما ناکام این فصل فوتبال اصفهان انتخاب کرد.

صفحه ۱ از ۱

ورزش

۶٫۵
از ۱۰

محمد نژاد مهدی

مدافع شمالی ذوب آهن در اکثر بازی های این فصل تیمش حاضر بود و برای ذوب آهن گل هم زد؛ اما اوضاع در ذوب آهن آن قدر عجیب غریب بود که نژاد مهدی در اکثر مسابقات فصل یک بازیکن متفاوت را در کنار خودش دید و همین مسئله آسیب زیادی به پیگیره دفاعی ذوب آهن زد. با این حال نژاد مهدی بازیکنی با کیفیت و قلدر در بازی های خانگی تیمش بود و اگر در ترکیب ذوب آهن حضور نداشت، شاید امروز باید از ذوب آهن به عنوان یک تیم لیگ دسته اولی یاد می کردیم.

۶٫۵
از ۱۰

دانیال اسماعیلی فر

جوان اول فوتبال ذوب آهن در این سال ها با وجود اینکه چند بازی ابتدایی تیمش در شروع لیگ را از دست داد، به هنگام بازگشت دوباره کم کم در ترکیب تیمش جا افتاد و اگر نفس های لیگ به شماره نیفتاده بود امروز شاهد عملکرد بهتری هم از جانب اسماعیلی فر بودیم. با این حال اسماعیلی فر در سمت راست زمین ذوب آهن چه به عنوان یک بازیکن دفاعی و چه به عنوان یک گوش راست تلاش خودش را انجام داد و همین که با خاطره سقوط نکردن ذوب آهن از این تیم خدا حافظی می کند، خودش می تواند یک نکته مثبت باشد.

۷٫۱
از ۱۰

قاسم حدادی فر

کاپیتان ذوب آهن در این فصل بیشتر از بقیه بازیکنان در چشم بود و در روزهای که ذوب آهن به خاطر نداشتن سرمربی به مرز اشفتگی نزدیک شده بود، این حدادی فر بود که به نوعی برای تیمش بزرگ تری کرد. حدادی فر چه از لحاظ ثبات و چه از لحاظ فنی در برهوت فوتبال ذوب آهن به نوعی بهترین بازیکن تیمش هم بود و بقای ذوب آهن در لیگ بیش از هر کس دیگری باعث خوشحالی حدادی فر شد که عمر و جوانی اش را پای این تیم گذاشته است.

۸
از ۱۰

دارکو بیدوف

دیر به ترکیب ذوب آهن اضافه شد و فرشته نجات رادولویچ لقب گرفت، اما با آمدن کرونا از ایران رفت و بازگشت دوباره اش به فوتبال ایران با تأخیر روبه رو شد؛ اما با این حال بیدوف در همان تعداد بازی های محدود خودش هم پنج گل زد که سه گل آن به نوعی بقای ذوب آهن در لیگ اسما را تضمین کرد. ذوب آهنی ها اگر بتوانند بیدوف را برای فصل بعد حفظ کنند، بدون شک قدرت خط حمله خودشان را دو برابر خواهند کرد.

۷٫۶
از ۱۰

ارسلان مطهری

اگر مطهری از ذوب آهن جدا نشده بود، در ترکیب تیم منتخب فصل جای داشت. ارسلان که در نیم فصل اول و با مصدومیت های عجیبی جنگید، ولی در همین شرایط هم تنها امید ذوب آهن در خط حمله بود و گل های مهمی برای تیمش زد و البته پاس گل های ارزشمندی هم صادر کرد تا در کنار حدادی فر و دانیال اسماعیلی فر، سه بازیکن برتر ذوب آهن در نیم فصل اول لیگ باشند. مطهری با توجه به بندی که در قراردادش بود، در نیم فصل از ذوب آهن جدا شد و به تیم استقلال پیوست تا میانگین عددی تنها شامل یک نیم فصل او شود.

حسن استکی

زمانی که هیئت مدیره باشگاه به علیرضا منصوریان بابت نتایج ضعیف این تیم اوتیما توم داد، حسن استکی نیز به کادرفنی اضافه شد که برخی او را گزینه تحمیلی باشگاه می دانستند؛ اما خودش این موضوع را رد کرد. استکی پس از جدایی منصوریان در بازی با سایپا روی نیمکت این تیم نشست که متحمل باخت شد. این مربی اصفهانی که در کادرفنی رادولویچ هم حضور داشت، پس از جدایی او در بازی با شهر خودرو نیز به عنوان نفر اول حضور داشت که این بار هم تیم مغلوب شد.



لوکا بوناچیچ

اگر رادولویچ از کرونا ترسیده بود یا لیگ به خاطر کرونا تعطیل نشده بود، شاید هیچ و پای لوکا برای چندمین بار به فوتبال ایران باز نمی شد. ذوبی ها برای ۹ هفته پایانی لیگ به سراغ لوکا بوناچیچ رفتند که از آخرین موفقیت او ۱۵ سال سیری می شد. لوکا با تیم ذوب آهن عملکرد قابل قبولی نداشت و تیم تا مرز سقوط نیز پیش رفت که این موضوع مدیران باشگاه را به فکر جذب رحمان رضایی به عنوان مدیر فنی انداخت، هر چند معلوم نیست آیا لوکا اجازه ای برای عرض اندام به مدیر فنی داده یا خیر؟

میو دراگ رادولویچ

پس از جدایی منصوریان، گزینه های متعددی برای جانشینی او مطرح شد تا اینکه به یک باره اعلام شد میو دراگ رادولویچ به عنوان سرمربی جدید سبزی پوشان معرفی شده است. این مربی مونتنگرویی که سابقه کار در چند کشور آسیایی را دارد، تنها در پنج بازی روی نیمکت ذوب آهن نشست و بد هم نتیجه نگرفت. پس از اینکه به دلیل شیوع ویروس کرونا رای به تعطیلی موقت لیگ داده شد، سرمربی ذوبی ها به کشورش بازگشت؛ اما در مقطعی که تصمیم به از سرگیری لیگ گرفته شد، رادو بر سر تمرینات تیمش حضور نیافت. در ابتدا دلیل این تأخیر محدودیت های پروازی اعلام شد اما در ادامه رادو با صراحت اعلام کرد حاضر به بازگشت به ایران نیست و قراردادش را یک جانبه فسخ کرد که البته هنوز معلوم نیست نتیجه دریافت غرامت ذوب آهن از این مربی به کجا انجامید.



علیرضا منصوریان

پس از اینکه لیگ هجدهم را با رتبه ششمی با ذوب آهن به پایان برد، برای لیگ نوزدهم تردیدی برای ادامه همکاری با او وجود نداشت و با وجود تغییرات مدیریتی در باشگاه اصفهانی، نیمکت منصوریان مستحکم باقی ماند. نتایج کسب شده ذوب آهن و منصوریان در نیم فصل اول رضایت مدیران باشگاه و هواداران را به همراه نداشت و به این مربی اوتیما توم داده شد، اما او نتوانست به حدنصاب امتیازی داده شده دست پیدا کند تا پس از یک نیم فصل از تیم اصفهانی جدا شود.

شهادت برای سلامت

خانواده سید محمد موسوی ، شهید مدافع سلامت اصفهان از خصوصیات اخلاقی او می گویند

می گوید: «ساعت ده روز شنبه بود که از بیمارستان خورشید تماس گرفتند و خبر فوت او را به ما دادند. باورمان نمی شد. با توجه به اینکه پدرم بیماری زمینه ای یا سابقه بستری نداشت، تمام مدتی که بستری بود ما مطمئن بودیم که او به زودی خوب می شود و به خانه بازمی گردد، چون اکسیژن خوش هم یکی دو روز بعد از بستری در حال بهبود بود.»

✱ مرخصی نمی گرفت
فاطمه که خود نیز دانشجوی روان پزشکی است از همان ابتدای شیوع کرونا نگران پدر بود و مرتب از او می خواست که مدتی را مرخصی بگیرد و سر کار نرود، اما دکتر موسوی زیر بار این حرف ها نمی رفت: «سن پدر بالا بود و بیمارستان امین که محل خدمت او بود هم شلوغ. به همین خاطر، خیلی نگران او بودیم. اما او حاضر نبود کارش را نیمه رها کند.» نگرانی ها اما در میانه تیرماه بالاخره کار خودش را کرد و ویروس کرونا بر جان دکتر موسوی نشست: «در تیرماه، پدر، دچار علائم گوارشی شد و احساس ضعف و بی حالی به او دست داد. او با متخصص های عفونی مشورت کرده بود و آن ها از خواسته بودند که در خانه استراحت کند و در صورتی که دچار تنگی نفس شد، آن موقع به بیمارستان مراجعه کند. باین وجود هنوز پدر به بیمارستان

لاله اصغرزاده
خبرنگار
چهل روز گذشته، اما در دیوار خانه هنوز رنگ و بوی عزایه خود دارند. شمع ها هنوز قطره قطره آب می شوند و قاب عکس آدین بسته با رویان سیاه، گوشه طاقچه خودنمایی می کند و نگاه «پدر»، از پشت شیشه قاب عکس، هنوز نافذ و گیراست و پراز معنا و مفهوم؛ انگار که حرف های ناگفته زیادی با دخترش فاطمه و دو پسر دیگرش دارد؛ حرف هایی که ویروس کرونا، این سوغات نامیارک چینی اجازه گفتن همه آن ها را نداد و او را زیر تلی از خاک مدفون کرد. فاطمه ۲۵ ساله ، حالا بعد از چهل روز که از شهادت دکتر سید محمد موسوی ، متخصص اطفال می گذرد، آن صبح شنبه ای را که از بیمارستان خورشید با آن ها تماس گرفتند و خبر فوت پدرشان را دادند به یاد دارد: خبری دردناک و غیرمنتظره که آه از نهاد او و خانواده دکتر موسوی بلند کرد؛ پزشک ۵۸ ساله ای که دارای سوابقی همچون ریاست بیمارستان کاشانی ، ریاست شبکه اردستان، مدیر معاونت درمان استان اصفهان، مسئول بخش اطفال بیمارستان امین، معاون درمان بیمارستان امین، مسئول بخش اطفال بیمارستان حضرت زهرا (س) و... بود. فاطمه دختر او



عادت کرده بودیم.

✱ کادر درمان خسته شده اند
نبود پدر، حالا داغ بزرگی به سینه فرزندانش گذاشته؛ داغی که با دیدن عدم بی توجهی برخی از مردم به رعایت پروتکل های بهداشتی تازه تر هم می شود: «وقتی می بینم برخی ویروس کرونا را جدی نمی گیرند، مصیبتم تازه می شود. به خاطر همین به مردم تذکر می دهم و از آن ها می خواهم پایبند پروتکل ها باشند. چون کادر درمان واقعا خسته اند؛ خسته از اینکه هر روز تعداد زیادی آدم زیر دست و پایشان فوت می کند. این مرگ و میرها روح و روان کادر درمان را نشانه گرفته است و اگر مردم رعایت نکنند، ممکن است جان خیلی از پزشکان دیگر نیز در خطر باشد.» حالا ۴۰ روز از شهادت دکتر موسوی گذشته؛ مرگی که به خاطر شرایط کرونایی حتی همسر و فرزندان و سایر اطرافیان او نتوانستند آن طور که شایسته پدرشان است، برای او مراسم برگزار کنند، به سوگواری بپردازند و یک دل سیر گریه کنند.

خبر فوت دکتر موسوی کمر دختر و پسرانش را شکست؛ فرزندان
که هر سه راه پدرشان را ادامه دادند و از اسفندماه که کرونا سیر صعودی به خود گرفت، به ندیدن های پدر عادت کرده بودند



نباشند به خاطر پیگیری درمان در محیط آلوده بیمارستان حاضر شوند. او در دو بیمارستان امین و حضرت زهرا(س) که بیمارستانی محروم و فاقد تجهیزات بود، کار می کرد. به همین دلیل بارها شده بود حتی در نیمه شب برای پیگیری بستری بیمارش در سایر بیمارستان ها به دیگر پزشکان التماس کند. در ایامی که کرونا شیوع پیدا کرده بود، او شب ها در تیر به خانه می آمد و برخی مواقع نصفه شب ها مجبور بود، برای سرکشی به بیمارانش به بیمارستان برود.»
ابوالفضل که دانشجوی پزشکی است، ادامه می دهد: «پدرم همیشه در بخش های دولتی کار می کرد و همواره آدمی پرکار بود. ما هم به این موضوع

ویژه منتقل کردند: «شش روز در این بخش بستری بود و بالاخره در روز ششم نتوانست در برابر ویروس کرونا دوام بیاورد و پراثر ایست قلبی جان خود را از دست داد.» خبر فوت دکتر موسوی کمر دختر و پسرانش را شکست؛ فرزندان که هر سه راه پدرشان را ادامه دادند و از اسفندماه که کرونا سیر صعودی به خود گرفت، به ندیدن های پدر به دلیل فشرده گی و حجم سنگین کارش، عادت کرده بودند؛ فصل آخرین ندیدن ها، اما قرار نبود به فقدان پدر ختم شود؛ پدری که همکاران و اطرافیان او را به دلسوزی و فروتنی می شناختند.

یک هفته گذشت و معده درد پدر خوب نشد. او را به آزمایشگاه رساندیم تا آزمایش خون بدهد. اکسیژن خون او خیلی پایین بود.» برای فاطمه و خانواده اش این موضوع باور نکردنی بود: «پدر اصلا علائمی همچون سرفه و تنگی نفس نداشت. علی رغم اینکه اکسیژن خونش بسیار پایین بود، با پای خودش به آزمایشگاه آمد و برای همین نمی توانستیم بپذیریم که او به کرونا مبتلا شده است.» دکتر با حال جسمی وخیم به بیمارستان خورشید منتقل و سپس در آنجا بستری شد. بیماری بسیار پیشرفت کرده و اکسیژن خونش پایین آمده بود. وخامت حال به قدری بود که او را به بخش مراقبت های

شهادی پزشک مدافع سلامت استان اصفهان



دکتر سید محمد موسوی: او متخصص اطفال بیمارستان حضرت زهرا (س) اصفهان بود که به دلیل ابتلا به بیماری کرونا روز شنبه بیست و یکم تیر، جان باخت و به جمع شهدای مدافع سلامت پیوست. این پزشک متخصص حدود ۱۰ روز با بیماری کرونا جنگید اما متأسفانه در سن ۵۹ سالگی به خیل شهدای مدافع سلامت استان اصفهان پیوست.
به گفته بهروز کلیدری، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، این شهید مدافع سلامت، نمونه کامل پزشکی متعهد و متخصص و تلاشگر بود که برای مداوای بیماران از هیچ تلاشی دریغ نکرد و در سال های اخیر خدمت در یکی از محروم ترین مناطق شهر اصفهان مشغول خدمت رسانی بود.



دکتر سعید حقیقی: او متخصص طب اورژانس در بیمارستان های شاهین شهر و خمینی شهر بود که پنجم اردیبهشت ماه پس از یک هفته مبارزه با بیماری کرونا به جمع شهدان خدمت و مدافع سلامت پیوست.
این پزشک متعهد به دلیل ابتلا به بیماری کرونا در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بیمارستان الزهرا بستری بود که به جمع شهدا پیوست. او همچنین از کارشناسان بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران بود و در اورژانس تعدادی از بیمارستان های شهر اصفهان، به تشخیص و درمان بیماری کرونا می پرداخت. از او به عنوان نخستین شهید خدمت در عرصه سلامت استان اصفهان (به جز محدوده کاشان و آران و بیدگل) نام برده می شود.



دکتر مجید فرهاد: او نخستین پزشک شهید مدافع سلامت در منطقه کاشان است که اواسط فروردین ۹۹ بعد از چند روز بستری در بیمارستان به دلیل ابتلا به بیماری کرونا به شهادت رسید.
او مسئول کنترل عفونت معاونت درمان دانشگاه، معاون درمان بیمارستان کارگرنژاد و پزشک درمانگاه شبانه روزی مرکزی و گلابچی کاشان بود.
به گفته پریسا صادقی، همسر این شهید، بیماری شهید دکتر مجید فرهاد یک ماه طول کشید و همه پا به پای او سوختیم؛ چرا که شاهد وخیم تر شدن وضعیت بیماری او بودم و زمانی که به تهران منتقل شد، از وضعیت جسمی او اطلاعی نداشتیم.

یادداشت

به یاد سپید پوشان شهید کرونا



زینب افشار
خبرنگار

یکم شهریورماه، زادروز دانشمند بزرگ و طبیب برجسته و نامدار ایرانی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا، فرصتی مغتنم برای یادآوری و درک اهمیت و جایگاه والای جامعه پرتلاش و توانمند پزشکی کشور، بهانه ای است تا تلاش های ارزنده آنان که به واسطه مهارت، دانش، ایثار و اخلاص همواره نویدبخش حیات و سلامت مردم است، مورد تقدیر و تکریم قرار گیرد. این روزها اما مقام پزشکان را که در جنگ تن به تن با ویروس منحوس کرونا هستند، باید به گونه ای دیگر ارج نهاد؛ همان هایی که در خط مقدم بیمارستان ها بیش از ۱۸ روز است که ایستاده اند و ایثار را تمام و کمال به منصفه ظهور گذاشته اند. اما این همه قصه پزشکان در این روزها نیست. آنها در این جنگ نابرابر داغ هم دیدند و چه بسیار نخبگان که این روزها و به واسطه مبتلا شدن به بیماری کرونا، سرپرست خاک نهادند. آنها تفسیر دیگری از مهر کردند، درد هجرشان را سازگاری نیست؛ جای صدایشان، دستهایشان، نگاهشان، مهرشان در بخش ها خالی است؛ بی شک اما پایانشان آغازی است دوباره و یادشان تا همیشه عیان خواهد ماند. امسال روز پزشک را در حالی گرمی داشتیم که درغم از دست دادن ۱۶ پزشک شهید هم وطن خود در سوگ نشستیم، و جمعی دیگر از پزشکانمان به واسطه ابتلا به این بیماری در زیر دستگاه تنفس مصنوعی در شرایط سخت نفس می کشند و جمع دیگری از آنها در لباس های سخت و طاقت فرسا ساعت ها بر بالین بیماران خود برای حفظ جان آنان به حرقه مقدس پزشکی مشغول به کار هستند. در جبران این همه ایثار کمترین کاری که مردم ما می توانند داشته باشند رعایت همه پروتکل های بهداشتی است که باید به کار گرفت تا خطر ابتلا و چرخه ویروس را کم کرد و کمتر شاهد از دست دادن پزشکانی باشیم که بخشی از سرمایه های ارزشمند جامعه هستند.

در حاشیه

تجمع شماری از پرستاران اصفهان در مقابل استانداری



شماری از پرستاران بیمارستان های استان اصفهان دیروز با اجتماع مقابل استانداری مطالبات معوق خود را از مسئولان امر خواستار شدند. سخن گوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت و گو با ایرنا در رابطه با مطالبات این پرستاران افزود: روز دوشنبه هفته گذشته پرستاران و رئیس بیمارستان خورشید اصفهان با رئیس دانشگاه و معاون درمان دیدار و گفت و گو کردند. آرش نجیمی تصریح کرد: در این جلسه قرار شد پرستاران بیمارستان خورشید که از روزه های ابتدای شیوع کرونا به درمان بیماران اختصاص داده شده بود، استراحت کنند. او با بیان اینکه منظور از مطالبات و اجتماع پرستاران پاداش کرونا بوده است، اظهار کرد: این موضوع تنها به بیمارستان خورشید و پرستاران این بیمارستان اختصاص ندارد، بلکه برای تمامی کادر درمان صدق می کند. سخن گوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان خاطرنشان کرد: پاداش کرونا به نه تخصص دولت بازمی گردد که در صورت تأمین مالی از طریق وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان برنامه و بودجه پرداخت می شود.
به گفته او بر اساس دستورالعمل ها پاداش پرستاران ناشی از کرونا قابل حساب است. این پرستاران در گفت و گو با ایرنا گفتند مطالباتشان از اسفندماه سال گذشته به آن ها تعلق نگرفته است.
در استان اصفهان امور بهداشتی و درمانی ۲۲ شهرستان با حدود چهار میلیون و ۵۰۰ هزار نفر زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و دو شهرستان کاشان و آران و بیدگل با حدود ۵۰۰ هزار نفر جمعیت زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است. بر اساس آخرین اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکنون ۳۵۴ هزار و ۷۶۴ نفر در کشور به کوید ۱۹ مبتلا شدند و ۲۰ هزار و ۲۷۶ نفر بر اثر این بیماری جان باختند.

دانشنی های حقوقی

ازدواج دختر در صورت فوت پدر چگونه است؟

دختر برای ازدواج به اجازه پدر خود احتیاج دارد و پدر باید اجازه ازدواج او را بدهد. شاید برای شما هم این سؤال پیش آمده باشد که دختر باکره رشیده ای که پدرش فوت کرده با اجازه چه کسی می تواند ازدواج کند. در پاسخ به این سؤال باید گفت برای ازدواج با دختر باکره به جز اجازه پدر یا جد پدری، اجازه هیچ فرد دیگری لازم نیست. در پاسخ به این سوال که اگر پدر غایب باشد و مفقودالثران زمان اجازه ازدواج با چه کسی است و کدام یک از اولیای دختر باید اجازه ازدواج او را بدهند و حال اگر دختر قصد ازدواج داشته باشد، باید به قانون مراجعه کند.



توصیه‌های پیشگیری‌کننده از مسمومیت بامواد شوینده

مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده های خانگی مانند جوهرنمک ، وایتکس ، لوله بازکن ، گاز پاک‌کن ، شیشه‌پاک‌کن، چاه بازکن، جرم‌گیر کتری ، کف‌شوی و سایر شوینده‌ها می‌توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند. مسمومیت در اطفال معمولاً به دلیل سهل‌انگاری والدین در نگهداری این مواد در جای مناسب اتفاق می‌افتد و بیشتر به شکل خوراکی است. در بزرگ سالان به ویژه خانم های خانه‌دار بیشترین موارد مسمومیت با شوینده‌ها از نوع اشتقاقی است. استفاده از مواد شوینده درفضاهای بسته به دلیل ایجاد گاز کلر سبب تحریک راه‌های تنفسی شده و علائمی مثل سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس بروز می‌دهد. استفاده زیاد و مکرر از مواد شوینده و پاک‌کننده به ویژه در محیط‌های بسته و کوچک می‌تواند آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری به ریه و مجاری تنفسی وارد کند. این در حالی است که گازهای حاصل از این مواد شوینده به راحتی از ماسک‌های پارچه‌ای عبور می‌کنند و می‌توانند سبب آسیب‌های جدی به ریه شوند. در ماه‌های اخیر که به دلیل شیوع ویروس کرونا استفاده از مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده بیشتر شده، رعایت توصیه‌های زیر برای پیشگیری از این نوع مسمومیت بیش ازپیش الزامی است.

***** هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، پنجره‌ها را بازکرده و تهویه را روشن کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان یابد.

***** از مخلوط کردن مواد شوینده مختلف و سفیدکننده با یکدیگر(مانند جوهرنمک ، وایتکس، انواع پودرها و مایعات شوینده و ضدعفونی‌کننده‌های دیگر) همچنین با آب گرم، ترکیبات آمونیاکی و الکی جدا خودداری کنید؛ زیرا بخارها و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه‌کننده است و خطرات زیادی برای چشم و پوست و ریه ایجاد می‌کند و بعضاً مرگ را در پی خواهد داشت.

***** بیماران دارای مشکلات تنفسی مانند آسم یا افرادی که حساسیت ربوی دارند، به هیچ عنوان نباید با این مواد شیمیایی در تماس باشند و حتی افراد سالم هم به امید استفاده از ماسک‌ها در محیط‌های بسته و بدون تهویه نمی‌توانند از این مواد استفاده کنند.

***** کاربرد فراوان مواد شوینده و پاک‌کننده در منازل سبب انتشار برخی ذرات شیمیایی خطرناک در سرویس بهداشتی، حمام و آشپزخانه می‌شود و تداوم استفاده از این مواد به همراه آب گرم نیز اثر منفی آن را دوچندان می‌کند.

***** مواد شوینده را در ظرف‌های خودشان نگهداری کنید و از نگهداری آن‌ها به صورت رفیق شده پرهیزید و آن‌ها را در بطری‌های نوشابه یا بطری‌های بدون پرچسب دیگر نیزبیزد و پس از هر بار استفاده از بسته بودن درآن مطمئن شوید.

***** قبل از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها به برچسب روی بسته و هشدارهای مربوط توجه داشته باشید و همواره به تاریخ مصرف آن‌ها دقت کنید؛ زیرا با گذشت زمان و تجزیه شدن ترکیبات آن‌ها، گاز کلر، اکسیژن و سدیم کلرات، آزاد می‌شود.

***** مواد شوینده را دور از دسترس کودکان و در قفسه مناسب قرار دهید.

***** از کار با شوینده‌ها در کنار شعله یا نور مستقیم بپرهیزید و در حین کار با آن‌ها از دخیلیات استفاده نکنید.

***** پس از مصرف مواد شوینده، به هیچ عنوان در محیط‌های در بسته و کوچک مانند دست شویی و حمام توقف نکنید؛ چراکه گازهای تولیدشده در این محیط بدون تهویه مناسب سمی هستند.

***** استفاده از کرم‌های حاوی اوره، گلیسرین و وازلین سبب جلوگیری از آگزما می‌شایدی پوستی می‌شود، به یاد داشته باشید پس از هر بار آبکشی حتماً پوست را خشک کنید.

***** مایون‌ها، پودرها، مایع ظرف شویی و PH...پوست را قلیایی می‌کنند، درحالی‌که PH طبیعی پوست اسیدی بوده و این حالت اسیدی سبب مقاومت پوست به نفوذ باکتری‌ها، قارچ‌ها و انگ‌ها می‌شود و هرچه خاصیت قلیایی پوست با استفاده از شوینده‌ها بیشتر شود، خاصیت دفاعی آن نیز کاهش می‌یابد. پوست پس از چهار ساعت تماس با مواد قلیایی قادر به جبران خاصیت اسیدی از دست رفته خود است. اگر نزدیکان شما ماده‌ای غیر خوراکی و سمی را بلعید یا استنشاق کرد، با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و فرد مسموم را وادار به استفراغ نکنید.

***** در صورت تماس اتفاقی پوست یا چشم با مواد شیمیایی و شوینده، برای درمان هرچه سریع‌تر آن محل را با آب فراوان شست‌و شو دهید و در صورت برطرف نشدن عوارض موضعی با بروز علائم سوختگی، تورم، سوزش و خارش، هرچه سریع‌تر به مراکز درمانی مراجعه کنید. در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک‌کننده از عینک محافظ، دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده کنید. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی بلافاصله در آن را ببندید و دقت کنید که هیچ ظرفی حتی با در بسته در دسترس کودکان قرار نگیرد. در هنگام استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده با پایه الکل توجه شود که این فرآورده‌ها به دلیل قابلیت تبخیر سریع، آتش‌زا هستند و باید از نگهداری آن‌ها در کنار شعله آتش خودداری شود. در هنگام ضدعفونی کردن تلفن همراه، گوشی خود را ابتدا خاموش و سپس سطح آن را با محلول الکی ضدعفونی کنید. هنگامی‌که دست و سطوح به محلول الکی آغشته شد، باید صبر کنید تا خود به خود خشک شود. بعد از مصرف محلول‌های لکه بر مثل وایتکس روی سطوح، باید از سطح مورد استفاده فاصله گرفته شود.

دکتر فرناز ابراهیمی
کارشناس واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صمغ‌ان زیبا

- سلامت** *

مغذی‌های مغز و روان

تغذیه سالم بر ارتقای روح و روان چه تأثیراتی دارد؟



لیلا کهلانی دبیر سرویس سبک و سلامت

* شیرینی‌ها و چرخه تغییر خلق و خو

نوسان‌های قند خون می‌تواند روی رفتار و خلق و خوی هر فرد تأثیر زیادی داشته باشد. دریافت مواد غذایی با قند بالا مثل نوشیدنی‌های شیرین، یک‌ه‌ا، دونات و شیرینی‌ها می‌تواند سبب به هم خوردن تعادل میان انسولین، ایی نفرین و کورتیزول شده و در نهایت باعث تغییر وضعیت عاطفی فرد خواهد شد. بالا رفتن قند خون سبب حس آرامش و پرنانری بودن در فرد می‌شود و فرد به دنبال خوردن شکلات‌ها و انواع مواد غذایی شیرین، این حس را تجربه می‌کند؛ ولی به دنبال افزایش قند خون، سیستم جبرانی بدن شروع به ترشح انسولین می‌کند تا قند خون را کاهش دهد. بعد از آن فرد دچار تغییر خلق و خو می‌شود و برای داشتن حس شاد بودن و سرحال بودن دوباره به سراغ شیرینی‌ها می‌رود و این چرخه ادامه می‌یابد. بهتر مهم و منحصر به فردی را ایفا می‌کند و تشکیل سلول‌های عصبی، تأمین انرژی برای مغز، خلق و خوی افراد و ادراک فرد از خود همگی تحت تأثیر دریافت‌های غذایی است.

حالت‌های روحی افراد، خستگی، شاد بودن و با انرژی بودن، افسردگی و اضطراب و... تحت تأثیر عملکرد نوروترانسمیترهایی نظیر سروتونین، استیل کولین، دوپامین، ایی نفرین و گلو تامات قرار می‌گیرد. اما رژیم غذایی هر فرد از طریق تأثیرگذاری بر ساختار و عملکرد نورون‌ها و نوروترانسمیترهای سیستم عصبی نقش عمده‌ای در سلامت روان دارد.

* ریزمغذی‌های مؤثر

بر سلامت روان

***** **اسیدهای چرب امگا ۳:** اسید

رژیم غذایی دریافتی از دوران جنینی تا پایان عمر در عملکرد مغز و سلامت روان نقش مهم و منحصر به فردی را ایفا می‌کند و تشکیل سلول‌های عصبی، تأمین انرژی برای مغز، خلق و خوی افراد و ادراک فرد از خود همگی تحت تأثیر دریافت‌های غذایی است.

سال شانزدهم * شماره ۲۸۲۳ * یکتبیه * ۴ شهریور ۱۳۹۹

کافی آن‌ها در افراد مبتلا به اختلال‌های روان حائز اهمیت است. ویتامین B۱۲ و فولات از جمله ویتامین‌هایی هستند که به ویژه در افراد سالمند اهمیت ویژه‌ای در سلامت روان دارند. کاهش تمرکز و توجه، بی‌خوابی، افسردگی و زوال عقلی از جمله علائم کمبود ویتامین B۱۲ و فولات است. دریافت کافی سبزی‌هایی نظیر قارچ، اسفناج، کلم بروکلی، کلم بروکسل، مارچوبه، کلم پیچ و سایر گیاهان برگ سبز، حبوبات و جگر برای تأمین نیاز به فولات لازم است. ویتامین B۱۲ تنها در منابع غذایی حیوانی نظیر گوشت گوساله، جگر و ماهی‌های تون یافت می‌شود. در افراد بالای ۶۰ سال در صورت دریافت ناکافی ویتامین B۱۲ بهتر است زیر نظر متخصص مکمل آن مصرف شود.

*** آهن و روی:** آهن از جمله ریزمغذی‌هایی است که بر وضعیت روحی افراد اثرگذار است. کمبود آهن سبب کاهش حافظه، کاهش میزان یادگیری و اختلال‌های عاطفی می‌شود. در ایران زنان در سن باروری و نوجوانان از جمله افرادی هستند که بسیار در معرض کمبود آهن قرار دارند. در بسیاری از اوقات خستگی، افسردگی و بی‌انگیزگی در این افراد ناشی از کمبود آهن است. بنابراین توصیه می‌شود منابع غنی از آهن نظیر گوشت‌ها در برنامه غذایی گنجانده شود. همچنین در کنار وعده‌های غذایی از منابع غنی از ویتامین C نظیر آب لیموترش تازه یا گوجه استفاده شود. علاوه بر آن از مصرف قهوه و چای پس از وعده غذایی پرهیز شود. اگرچه باید این نکته را خاطرنشان کرد فردی که مبتلا به کمبود آهن است باید زیر نظر پزشک با متخصص تغذیه از مکمل آهن با دوز مناسب استفاده کند. دلیل آن این است که کمبود آهن در این افراد تنها با دریافت آهن از طریق غذا جبران نمی‌شود. روی نیز از جمله مواد معدنی در بدن است که می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت روان داشته باشد. روی می‌تواند سبب کاهش علائم افسردگی شود. دریافت کافی منابع غذایی غنی از روی از جمله گوشت ماهی‌واحشا، گوشت قرمز، ماکیان، ماهی و خرچنگ‌های خوراکی می‌تواند سبب حفظ عملکرد اعصاب و روان شود.

*** فیتوکمیکال‌ها:** تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مواد غذایی گیاهی غنی از فیتوکمیکال‌ها، از نظر تغذیه‌ای و بیوشیمیایی در حفظ عملکرد طبیعی مغز و سلامت روان، حائز اهمیت هستند. دریافت مواد غذایی نظیر انواع توت‌ها، مرکبات، چای سبز و دیگر منابع رژیمی دریاقت مواد غذایی نظیر انواع توت‌ها، ویتامین‌ها و املاح برای بدن ضروری است. کورکومین (ماده‌ای که در زردچوبه وجود دارد) همراه با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون و آلزایمر است. مطالعات پیشین نشان می‌دهند گنجاندن مواد غذایی نظیر پیاز، سیر، رزماری، زردچوبه، زردنبیل، کلم بروکلی، کلم و کلم بروکسل موجب بهبود تعاملات اجتماعی و ارتباط کلامی افراد می‌شود. اثر این مواد غذایی بر سلامت مغز از طریق اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و نوتروژنومیک صورت می‌گیرد.



با توجه به اینکه منابع غذایی در ایران معمولاً از نظر ویتامین D فقیر هستند، بنابراین به همه افراد توصیه می‌شود زیر نظر پزشک از مکمل ویتامین D استفاده کنند

گردد، بذر کتان و سویا به ترتیب مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا۳ را دارند. خواص مفید اسیدهای چرب امگا ۳ زمانی که مدت طولانی در معرض هوایار چرب، کاهش می‌یابد؛ بنابراین توصیه می‌شود که پوست گردو در زمان مصرف جدا شود. همچنین جهت افزایش دسترسی اسیدهای چرب در بذر کتان، این دانه‌ها در زمان مصرف باید آسیاب شوند. در اینجا به توصیه‌های کاربردی برای افزایش دریافت امگا ۳ در رژیم غذایی اشاره می‌کنیم.

***** مصرف دستکم دو بار ماهی در هفته ***** اضافه کردن بذر کتان آسیاب شده به ماست یا خورش ***** استفاده از گردو در برنامه غذایی به عنوان میان وعده یا به شکل اضافه کردن به سالاد ***** استفاده از لوبیای سویا در برنامه غذایی به عنوان میان وعده ***** استفاده از روغن کانولا برای طبخ غذاها

***** استفاده از تخم مرغ‌های غنی از امگا۳ ***** در صورت عدم دریافت کافی امگا۳ از طریق غذا، نیاز بدن باید از طریق مکمل‌ها تأمین شود. باید توجه داشت که در مکمل‌های امگا۳ از بنود فلزات سنگین از جمله جیوه اطمینان حاصل شود.

*** ویتامین D:** این ویتامین به عنوان یک ماده مغذی با اهمیت برای سلامت روان شناخته شده است. تحقیقات مختلف نشان می‌دهند کمبود ویتامین D سبب افزایش خطر اختلال‌های خلقی، زوال عقلی، آلزایمر و افسردگی می‌شود. با

ا طبیعت درمانی ا

گیاهان استخوان دوست

کدام گیاهان برای تقویت استخوان مؤثر هستند؟



کنجد دارای مواد معدنی شامل مس، کلسیم، منیزیم و روی است. مس در سیستم‌های آنزیمی ضد التهابی و آنتی اکسیدانی حضور دارد و نقش مهمی در دفع التهاب در بیماری‌های آرتریت روماتوئید دارد.

علاوه بر آن در فعالیت نوعی آنزیم اثر دارد که برای اتصال کلاژن و الاستین مورد نیاز است. کلاژن و الاستین در ساختار، قدرت و قابلیت ارتجاع رگ‌های خونی، استخوان‌ها و مفاصل مهم هستند.

 	 نیم نگاه	 ۱۰

نیم نگاه



۱۱

احسان امینی خبرنگار

۱۰ ده سال از زمان ساخت فیلم «جدایی نادر از سیمین» اصغر فرهادی می‌گذرد، فیلمی که بعداز ساخته‌شدن در دوران خود به چیزی فراتر از یک فیلم تبدیل شد. این اثر، پیام‌آورشادی و صلح در جوامع بین‌المللی و سینمایی برای ایرانیان بود. بردن جایزه خرس طلایی برلین، جایزه گلدن گلوب و اسکار بهترین فیلم خارجی‌زبان سال ۲۰۱۲ به عنوان اولین فیلم ایرانی در کنار نظرات بسیار مثبت منتقدان سراسر دنیا دربارۀ فیلم، ساخته فرهادی را در جایگاهی خاص و البته دست‌نیافتنی در سینمای ایران قرار داد. حالا و پس از گذشت چند سال، وحید صداقت با مستند «صحنه‌هایی از یک جدایی» به مسیر ساخت فیلم و مرور اتفاق‌های مهم آن رانزده‌توجه و خاطره‌ها در فیلم مهم سینمای ایران رانزده‌کرده‌است. «صحنه‌هایی از یک جدایی» پس از یک اکران کوتاه در سال ۹۸، حالا تجربه اکران آنلاین را پشت سرمی‌گذارد و در سایت «هاشو» در دسترس مخاطبان قرار گرفته است. به همین منظور گفت‌وگویی با وحید صداقت، کارگردان «صحنه‌هایی از یک جدایی»، ترتیب دادیم که در ادامه می‌خوانید.

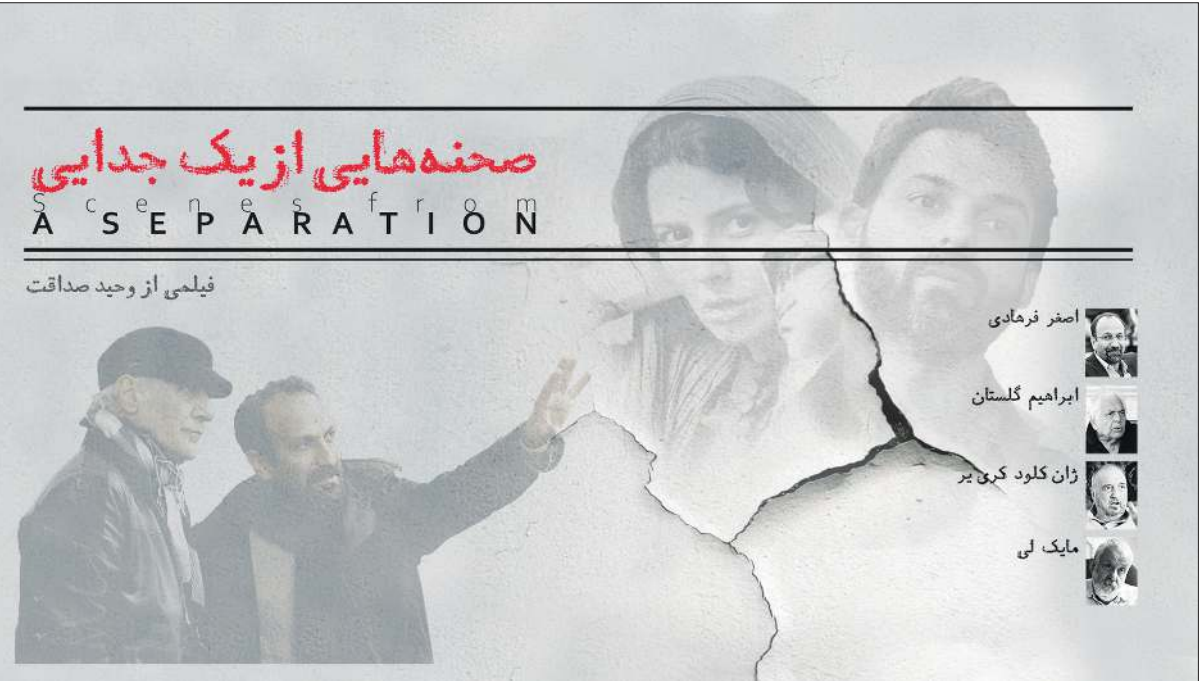
گفتن از تجربه ساخت دو مستند «صحنه‌هایی از یک جدایی» و «درباره فروشنده» درباره دو فیلم مهم اصغر فرهادی که هر دو جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی زبان اسکار را برده‌اند، صحبت‌های آغازین وحید صداقت کارگردان این دو مستند را بر می‌گیرد: «بیش از هر چیز تجربه ساخت این دو مستند به علاقه‌ام به سینمای آقای فرهادی بازمی‌گردد. سینمایی که همیشه جذابیت‌هایی برای من داشته است. با وجود این، در برخورد با فیلم‌های آقای فرهادی تلاش کرده‌ام با رویکردی مستقل به ساخت این مستندها بپردازم. مستندهایی مستقل که با وجود استفاده از ساختمان آثار اصلی و فیلم‌های پشت‌صحنه بتواند روی پای خودش بایستد و حرف خودش را بزند»

✱ تعامل با اصغر فرهادی

مستند «صحنه‌هایی از یک جدایی» با اصغر فرهادی آغاز شده و با او به پایان می‌رسد؛ یک دایره کامل برای نزدیک شدن به ذهن سازنده جدایی نادر از سیمین و فهم چگونگی خلق و اجرای لحظات فیلم، صداقت از حضور اصغر فرهادی در این مستند می‌گوید: «به‌طور کلی حضور آقای فرهادی به‌عنوان مؤلف اثر اصلی به‌تاکامل مستند صحنه‌هایی از یک جدایی انجامید. من از چند سال پیش به دلیل شرکت در ورک‌شاپ آقای فرهادی با ایشان از نزدیک آشنا شده بودم و بعداز آن ورک‌شاپ چه برای این فیلم و چه فیلم بعدی یعنی درباره فروشنده، ارتباط ما بیشتر شد و گفت‌وگوهایی بین ما شکل گرفت. «او ادامه می‌دهد: «گفت‌وگوهایی که صرفاً درباره تصویربرداری مستند نبود و مسائل مختلفی را بر می‌گرفت. نتیجه این ارتباط و هم‌کلامی با آقای فرهادی باعث شد حضور و حرف‌های ایشان در مستند از قالب فرم مصاحبه‌شونده صرف

وحید صداقت، مستندساز و کارگردان، از تجربه ساخت دو مستند «صحنه‌هایی از یک جدایی» و «درباره فروشنده» که درباره دو فیلم مهم و اسکاربرده اصغر فرهادی اند، می‌گوید.

سال شانزدهم ✱ شماره ۲۸۲۳ ✱ یکشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹



قصه مشهورترین «جدایی» در سینمای ایران

مستند «صحنه‌هایی از یک جدایی» به شکل‌گیری «جدایی نادر از سیمین» فرهادی می‌پردازد

بیرون بیاید و حضوری صمیمی‌تری در فیلم داشته باشید. عموماً در فیلم‌های مصاحبه محور فرد مصاحبه‌شونده سرزمان تصویربرداری جلوی دوربین می‌نشیند و به پرسش‌ها پاسخ می‌دهد اما در گفت‌وگوی ما با ایشان دوربین ثابت مقابل آقای فرهادی وجود نداشت و همین باعث آزاد بودن حرکت ایشان چه در طول گفت‌وگو در دفتر شخصی‌شان و چه در فضا‌های بیرونی شد و آوردن دوربین روی دست باعث ایجاد حس



✱ دوفيلم با یک بليت
صداقت به مسئله ساخت یک اثر درباره اثری دیگر در وهبه مخصوص سینما هم می‌پردازد: «یک بحث کلی درباره تولید

یک اثر هنری درباره یک اثر هنری دیگر وجود دارد و آن مشخص کردن میزان مستقل بودن اثر دوم نسبت به اثر اول است. این موضوع همیشه مطرح بوده است و مثلاً در عکاسی تاتار یا سینما گفته می‌شود عکس گرفته‌شده در تاجه میزان عکسی مستقل و تاجه میزان گرفته‌شده از اثر اولیه است.» او اضافه می‌کند: «طبیعتاً در ساخت یک فیلم درباره فیلم دیگر هرچقدر هم تلاش کنیم مستقل باشیم باز هم به دلیل گفت‌وگو درباره ساختمان اثری دیگر، فیلم ما از اثر اولیه تأثیر می‌پذیرد. حالا هرچقدر بخواهیم فیلم مستقل‌تری بسازیم از فیلم اول دورتر و دورتر می‌شویم و از طرف دیگر اگر از امان‌های فیلم اول در فیلم دوم استفاده کنیم فضای اثر بهتر می‌تواند تسفر فیلم اول را نمایان کند. من بشخصه در صحنه‌هایی از یک جدایی سعی کردم چه به لحاظ حرکت دوربین و چه به لحاظ آوردن درامی که در کار اصلی هست به فیلم اصلی نزدیک شوم و به نظرم این تصمیم باعث یکدستی مستند شده است.» صداقت درباره رویه ساخت فیلم‌هایی درباره فیلم‌های دیگر هم می‌گوید: «معمولاً برای فیلم‌های یک اپیزود، ۲-۳ دقیقه‌ای ساخته می‌شود که با DVD فیلم‌ها بیرون می‌آید و این اپیزود بیشتر برای تبلیغات استفاده می‌شود. با این حال برای فیلم‌هایی که در تاریخ سینما مهم‌تر و ماندگارتر هستند پتانسیل ساخت فیلمی مستقل وجود دارد و در این فیلم مستقل بسیاری از علاقه‌مندان جدی‌تر سینما می‌توانند به نکاتی دست



ا بدون تعارف ا

تولدت مبارک آقای «تار»

استاد حسین علیزاده ۶۹ساله شد



« من در وطن مبارزه نمی‌کنم علیه وطن. من مبارزه می‌کنم در وطن برای وطن» حتما شنیده‌اید). کلا مصاحبه‌های علیزاده را که بخوانید، همه چیز را واضح می‌گوید. برای مثال مصاحبه‌ای که بعد از مرگ مشکاتیان می‌کند و خیلی حرف‌ها را آنجا آشکار می‌گوید و البته اشک‌هایی که برای پوزیوی می‌ریزد و حسرت‌هایی که در دل دارد. (می‌توانید رجوع کنید به مجله تجربه) همیشه در سرش فکر «ساختن» بوده، همیشه گروه ساخته؛ آهنگ ساخته؛ خواسته کنسرت بگذارد برای همه مردم؛ حرف زده؛ ادای روشنفکری و عزت‌نشینی در نیارده؛ بیش از

صحف‌ان زیبا

✱ فرهنگ و هنر ✱

✱ گلستان، مایک لی، کری بر

به‌غیراز اصغر فرهادی که در بیشتر لحظات فیلم حضور دارد، دین سه چهره سرشناس سینمای ایران و جهان یعنی ابراهیم گلستان، مایک لی و ژان کلو کوری بر که روبه‌روی دوربین صداقت از جدایی نادر از سیمین تمجید می‌کنند جذاب است. با این حال، عدم حضور افرادی با نظرات مخالف درباره فیلم فرهادی نکته‌ای است که به ذهن می‌رسد. صداقت درباره این تصمیم می‌گوید: «از روز اول حضور افراد مخالف فیلم جدایی نادر از سیمین هدف من نبود. من یک فیلمی را دوست داشتم و می‌خواستم مستندی در ستایش این فیلم بسازم و از ابتدا در لیست من افرادی حضور داشتند که فیلم را دوست داشتند. شاید قرار دادن یک نظر مخالف در مقابل نظرات مخالف به جذابیت لحظه‌ای فیلم کمک کند، چیزی که در مستند‌های دیگر بسیار مرسوم است، اما نگاه من برای این فیلم این‌گونه نبود و اصلاً به تقابل موافق و مخالف فکر نکردم. علاوه بر اینکه مسئله من نه تحلیل فیلم توسط مصاحبه‌کننده‌ها بیان نظراتشان درباره حال و هوای کلی فیلم بود و این هر سه نفر حاضر در فیلم یعنی مایک لی، ابراهیم گلستان و ژان کلود کری بر اصلاً منتقد فیلم نیستند و بر اساس فیلم‌سازی‌ون و مؤلف بودن انتخاب شدند تا درباره فیلم فرهادی صحبت کنند.»

او درباره حضور جنبه‌های اجتماعی دوران ساخت جدایی نادر از سیمین در مستند هم اضافه می‌کند: «پرداختن به مسائل اجتماعی روزان دوران و اتفاقاتی که درباره فیلم اتفاق افتاد مسئله من نبود، بلکه من در تلاش بودم از دریچه فیلم و از منظر ساختمان فیلم آقای فرهادی نظرات ایشان درباره جامعه ایران را منعکس

کنم. نظرانی که در قالب شخصیت‌های مختلف و از دل درام بیرون آمده بود و آن قدر هم ذات‌پنداری بالایی در مخاطبان سراسر جهان ایجاد می‌کرد که فیلم در عین اینجایی بودن جهانی شد و خیلی خوب توانست با تماشاگران تجربه‌هایی وجود دارد و چند سال پیش یک مجموعه چند قسمتی از تلویزیون به نام «یک فیلم یک تجربه» بخش می‌شد که هر قسمت به یک فیلم سینمایی از سینمای ایران می‌پرداخت.»



چند سال نتوانسته دوری از ایران را تاب بیاورد؛ سخت‌ترین عتاب‌ها را تاب آورده؛ تار و سه‌تار را دوباره زنده کرده؛ نوازنده پرورش داده و هر سال در جشنواره موسیقی جوان شرکت کرده و هزارتا کار دیگر کرده بدون اینکه ذره‌ای ادعا داشته باشد و همه جا در بوق و کرنا بدمد و شعار بدهد. گروهش را متحل کردند گروه دیگری ساخته، جلوی کنسرتش را گرفتند کنسرت دیگری برگزار کرده، تنبک را حذف کردند دف را جایگزینش کرده، مگر خسته نمی‌شده؟ به خدا که بیشتر از همه خسته می‌شده. کم می‌آورده باز را، برای اینکه گروهش ناامید نشوند شوخی می‌کرده، قطعه‌های جورواجور می‌ساخته. کتاب می‌خوانده که با جامعه همراه باشد؛ همراه که چه عرض کنم! حتی جلوتر بوده، قطعه‌هایی که ساخته هر کدام داستانی دارند ولی من از همه بیشتر «نی‌نوا» را دوست دارم و «ترکمن» را و «زیر تیغ» را. چون هر کدام «قصه» دارند. و من حتی در موسیقی هم دنبال قصه و روایت می‌گردم، عصری که فکر می‌کنم برای علیزاده بسیار مهم است. ۱۰ شهریور تولدش است. دوست داشتم برای خودم که این‌قدر این نوازنده را دوست دارم، این روز را در تقویم بپرنگ کنم. که دلم قرص باشد که هنوز آدم‌هایی این چنین وجود دارند. صداقت با گویم: همین‌که می‌دانم آن گوشه و کنار مشغول کارش است و در فضای مجازی نیست و در این روز‌های عجیب‌غریب، کاری نمی‌کند و حرفی نمی‌زند، بیشتر هم خوشحال می‌شوم و دردم می‌گوید همین‌طور بمان. هر چند که می‌دانم حتماً قطعه‌ای دارد می‌سازد که آخ از آن قطعه! آخ! نقل می‌کنند وقتی به علیزاده می‌گویند «استاد برای ماساژی زن، دست به‌ساز نمی‌زند. یعنی خوشش نمی‌آید و بعضی وقت‌ها حالش را ندارند که ساز بزنند مخصوصاً اگر دم به ساعت به او بگویند استاد ساز بزن. بمان و با دستان کیل و گردن ساز بزن که حتی ساز زنند هم بدون ادا و اطوار است.

ا اخبار فرهنگ ا

جشنواره سینما حقیقت آنلاین برگزار می‌شود

در نخستین جلسه شورای سیاست‌گذاری چهاردهمین جشنواره بین‌المللی سینما حقیقت، اعضای شورا بر ضرورت برگزاری این رویداد مهم سینمای مستند ایران، حتی در قالب پلت‌فرم‌های آنلاین تأکید کردند. به گزارش ایسنا دکتر احمد ضابطی‌چهرمی (استاد دانشگاه، مستندساز، مؤلف و مترجم)، محمد حمیدی مقدم (مدیرعامل مرکز گسترش)، مهدی مسعودشاهی (مدیر فرهنگی و عضو هیئت‌امای مرکز گسترش)، ارد عطاری‌پور (تهیه‌کننده و مستندساز با سابقه سینما)، مرتضی رزاق کریمی (قائم‌مقام مرکز گسترش)، محمد صوفی (نماینده انجمن صنفی تهیه‌کنندگان سینمای مستند)، آزاده بی‌زگیتی (نماینده انجمن صنفی کارگردانان سینمای مستند) و محسن یزدی (مدیر شبکه مستند سیما) اعضای شورای سیاست‌گذاری چهاردهمین دوره جشنواره سینما حقیقت هستند که این افراد به انتخاب و معرفی رئیس سازمان سینمایی منصوب شده‌اند. دکتر انتظامی هم رئیس این شورای سیاست‌گذاری است. در نخستین جلسه این شورا، شیوه برگزاری چهاردهمین جشنواره سینما حقیقت با توجه به شیوع بیماری کرونا مورد بررسی قرار گرفت. پس از طرح مباحثی درباره برگزاری جشنواره به صورت آنلاین با حضوری یا حتی عدم برگزاری آن، اعضا با توجه به اهمیت و تأثیر جشنواره سینما حقیقت، بر ضرورت برگزاری این جشنواره حتی در قالب پلت‌فرم‌های آنلاین تأکید کردند. در این نشست، دبیر جشنواره سینما حقیقت درباره تحقیقات گسترده‌ای که درخصوص برگزاری آنلاین جشنواره‌های بین‌المللی نظیر هات داکس کانادا، ویزیون دورتل سوئیس و... انجام شده است سخن گفت و اعضای شورا ضمن بیان مزایا و مشکلات برگزاری آنلاین سینما حقیقت، پیشنهادهایی همچون مرور آثار برتر دوره‌های قبل در قالب جشنواره جشنواره‌ها و اختصاص بخش رقابتی به فیلم‌های تولید شده یا موضوع کرونا را مطرح کردند. همچنین اعضای شورا بر ایجاد زیرساخت‌های لازم جهت رعایت قانون کپی‌رایت در صورت اکران آنلاین فیلم‌های بخش مسابقه و توجه بیشتر به برپایی کارگاه‌های آنلاین و برگزاری هات‌اتاکس کردند. ارائه راهکارهایی برای ایجاد فضای گفت‌وگو درباره‌ی فیلم‌ها و امکان تبادل اطلاعات و آرا از موضوعات دیگری بود که در این جلسه مطرح شد. در پایان تصمیم‌گیری نهایی درباره بخش‌های مختلف جشنواره و چگونگی برگزاری آنلاین سینما حقیقت به جلسه آینده این شورا موکول شد.

فراخوان «چهار فصل تاتار ایران» منتشر شد

فراخوان پنجمین فصل از دورنوبن پروژه «چهار فصل تاتار ایران» با عنوان «مدافعان سلامت» منتشر شد. به گزارش مهر، ایوب آقاخان، مدیر دفتر مطالعات و پژوهش‌های مرکز هنرهای نمایشی حوزه هنری و طراح و مدیر پروژه جامع ملی «چهار فصل تاتار ایران» خبر از انتشار فراخوان پنجمین فصل از دورنوبن پروژه «چهار فصل تاتار ایران» با عنوان «مدافعان سلامت» داد. در متن فراخوان که از جانب دبیرخانه این رویداد منتشر شده، آمده است: «دفتر مطالعات و پژوهش‌های مرکز هنرهای نمایشی حوزه هنری با افتخار از همه علاقه‌مندان نمایشنامه‌نویسی خارج از پایتخت دعوت می‌کند ایده‌های اولیه و موزخود را برای شرکت در این فصل از پویش ملی و آموزش سراسری نمایشنامه‌نویسی «چهار فصل تاتار ایران» در اختیار دبیرخانه پروژه قرار دهند. روزگار کنونی، روزگار مقاومتی دیگرگونه و شرایط جهانی و قطعاً کم‌نظیر در تاریخ بشری است. پاندمی بیماری جهانی، موقعیتی را برای ما رقم‌زده که بی‌شک حضور خردمندان در آن به خروج فائقانه از آن کمک خواهد کرد. در چنین شرایطی بدیهی است که هیچ بازوی خردورزی در جامعه وجود ندارد که فاقد مسئولیت و رسالت باشد. اینجاست که جایگاه قلم، نویسندگی و هنر مقدس نمایشنامه‌نویسی هم به اندازه توان و امکانش بروز پیدا می‌کند و رخ می‌نماید. اینجاست که نویسندگان نمی‌توانند وجهه آگاهی‌بخشی خود یا امکان نیرومند کردن بازوهای مقاومت در برابر مشکلات را به نیت پیروزی در این نبرد نابرابر، به واسطه قلم خود و با توسعۀ آگاهی عمومی نادیده بگیرند. از این رو، دبیرخانه «پروژه جامع ملی آموزش درام نویسی چهار فصل تاتار ایران» تصمیم بر آن گرفت تا با هدف تکریم زحمات و جان‌فشانی‌های کادر درمان و پزشکی کشور و با رسالت دره‌بین گرفتن روی شرایط حساس کنونی در جامعه، فراخوان پنجمین فصل خود را در دورنوبن با عنوان «مدافعان سلامت» منتشر کند. علاقه‌مندان مقیم شهرستان‌ها می‌توانند ایده‌های اولیه خود را برای نگارش نمایشنامه تا پایان شهریور ۱۳۹۹ به نشانی sahnemagazine@yahoo.com ارسال کنند. شایان ذکر است ایده‌های رسیده می‌توانند بر مبنای مستندات، بر اساس زندگی شخصیت‌های فعال در کادر درمانی، شهدای جامعه پزشکی یا اساسا بر مبنای تخیل باشد. بدیهی است تکریم چهره‌هایی از شهدای راه سلامت با تکیه بر مستند‌ها هم می‌تواند بخشی کوچک از جان‌فشانی‌های عظیم هم‌وطنان پزشک، پرستار و کادر درمانی را با بازوی‌ای معتبرتر ستایش کند که مورد نظر این پروژه نیز هست، اما محدودیتی برای ایده پردازی تعریف نشده است. توضیح تکمیلی این‌مثل همیشه، فرایند این فصل از پروژه مانند فصول دیگر در سه مرحله تعریف شده است: دریافت ایده، برگزاری کارگاه‌های فصلی و بازنویسی نهایی، متون برگزیده این فصل نیز از طریق دبیرخانه این پروژه به انتشارات سوره مهر جهت چاپ معرفی خواهند شد. به امید تابش دوباره خورشید سلامت برپهن دشت سرزمینمان. «چهارمین کارگاه‌های فصلی دورنوبن از پروژه «چهار فصل تاتار ایران» با عنوان «شهدای مقاومت» هفت‌ه آخر مرداد به صورت مجازی برگزار شد.

جایزه ایتالیایی‌ها برای «کلاس راندنگی»

فیلم کوتاه مرضیه ریاحی از دوازدهمین جشنواره جهانی فیلم Sicili Ambientا ایتالیا جایزه گرفت. به گزارش ایسنا، این جشنواره که با تمرکز بر موضوعاتی اجتماعی و انسانی همچون محیط زیست، توسعه پایدار، حقوق بشر و... برگزار شد، به سینمای ایران یک جایزه داد. جایزه دوم بخش فیلم کوتاه جشنواره به کارگردانندگی «به کارگردانی مرضیه ریاحی اهدا شد. عوامل «کلاس راندنگی» عبارت‌اند از: کارگردان: مرضیه ریاحی، فیلم‌نامه: مرجان ریاحی، بازیگران: لیندا کیانی، علیرضا ثانی‌فر و تهیه‌کنندگان: بابک رضایی و مرضیه ریاحی.

ا باهم بخوانیم

تحولی در زندگی با جادوی نظم



آیا تاکنون به معنای واقعی «نظم» فکر کرده‌اید؟ شما آن را چگونه تعریف می‌کنید؟ به نظر می‌رسد این روزها مفهوم «هر چیزی را در جای خود قراردادن» بیشتر از گذشته در زندگی نقش دارد. ماری کانگو، نویسنده کتاب «جادوی نظم» «در این باره می‌گوید: «چیزی که باید برایش ارزش قائل باشیم، خاطرات ما نیست، بلکه شخصیت ماست که در اثر تجربیات گذشته شکل گرفته است. این درسی است که این یادگاری‌ها، موقع طبقه‌بندی‌کردن، به ما می‌دهند. فضایی که در آن زندگی می‌کنیم، باید برای شخصی باشد که ما در حال تبدیل‌شدن به آن هستیم، نه برای شخصی که قبلا بوده ایم.» کتاب جادوی نظم درباره ساده‌ترین چالشی روزمرگی آدم‌ها نوشته شده است. می‌دانیم که نظم مقوله‌ای است که از دوران ابتدایی آن را در کتاب‌ها می‌خوانیم و اثرش بر زندگی را هر روز می‌بینیم. ماری کانگو در این کتاب، مخاطب را با ارزش واقعی نظم آشنا می‌کند. در این کتاب، چیسیتی نظم، ارزش آن، شیوه درست منظم بودن و ارتقای سطح کیفیت زندگی به واسطه نظم با مخاطب به اشتراک گذاشته شده است.

✱ برشی از کتاب: بهترین راه برای انتخاب وسایلی که می‌خواهم نگه دارم و وسایلی که می‌خواهم دور بیندازم این است که هر شیئی را در دست نگه دارم و از خود بپرسم: «آیا این خوشحالم می‌کند؟» اگر خوشحال می‌کند نگهش دارم. اگر نه، آن را دور بیندازم. این نه تنها ساده‌ترین، بلکه دقیق‌ترین معیار برای قضاوت است.

نام اثر: جادوی نظم؛ تحولی در زندگی، با هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی، نویسنده: ماری کانگو، مترجم: گلستا دیا و شهاب حاجی‌زاده، انتشارات: ذهن آوین، منبع: سایت چطور

راهنمای عمومی

روزنامه اصفهان زیبا ارگان رسمی شهرداری اصفهان است که ضمن تحلیل رویدادهای شهری، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی به اطلاع رسانی حرفه‌ای و همه مخاطبان فارغ از دسته‌بندی‌ها می‌پردازد و به‌عنوان یک رسانه معتبر و قابل اعتماد شناخته می‌شود. این روزنامه با تمرکز بر اخبار محلی و منطقه‌ای، به دنبال پوشش جامع و به‌روز رویدادهای اصفهان است. مخاطبان این روزنامه می‌توانند با استفاده از نسخه‌های آنلاین و چاپی، به‌راحتی به اخبار و تحلیل‌های روزانه دسترسی داشته باشند. روزنامه اصفهان زیبا با بهره‌گیری از تیمی حرفه‌ای و مجهز به آخرین فناوری‌های دیجیتال، تلاش می‌کند تا به‌ترین کیفیت و دقت در ارائه اخبار را به مخاطبان خود ارائه دهد. این روزنامه همچنین به‌عنوان یک پلتفرم برای گفت‌وگو و تبادل نظر بین شهروندان اصفهان نیز عمل می‌کند. با عضویت در کانال‌های اجتماعی و خبرنامه‌های این روزنامه، مخاطبان می‌توانند به‌سرعت از آخرین اخبار و تحولات اصفهان مطلع شوند.

عکس روز



عکس از فاطمه صفری

گفتاوردا

وقتی بچه بودم، پدرم کتابی داشت که در آن به جوانان، درباره حرفه آینده‌شان، اندرزهایی می‌داد که اگر کودکی بخواهد در آینده قاضی، دکتر، افسر ارتشی و... شود، باید چه کارهایی انجام دهد. وقتی که هنوز پنج سالم نشده بود، روزی پدرم آن کتاب را آورد و از برادرانم پرسید که چه شغلی را برای آینده‌شان در نظر گرفته‌اند. وقتی که آن‌ها انتخابشان را کردند، پدرم رویش را به طرف من که کوچک‌ترین پسرش بودم کرد و پرسید: ریچارد، تو می‌خواهی چه شغلی داشته باشی؟ نگاهم را روی عنوان کتاب انداختم؟ نوشته بود: راهنمای عمومی در انتخاب حرفه‌وفن ومن درباره‌اش فکر کردم. پاسخ من به پدرم این بود: دلم می‌خواهد راهنمای عمومی بشوم.

ریچارد ورمبراند، کشیش و نویسنده رومانمایی

آگهی مناقصه

شهرداری اصفهان در نظر دارد قرارداد فاز دوم خرید میلمان چهارباغ به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه افراد حقوقی واجد شرایط به منظور شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

تذکرات:

۱-**مدت انجام کار:** از زمان ابلاغ قرارداد به مدت ۷۵ روز کاری می باشد (۱۵ روز کاری برای نمونه سازی و ۶۰ روز کاری برای تولید)

۲-**مبلغ سپرده شرکت در مناقصه و شماره حساب:**

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می باشد که به یکی از دوروش زیر قابل ارائه خواهد بود:

الف) ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه

ب) **مهرات ارائه اسناد:** آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۳:۰۰ ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ شهرداری اصفهان نزد بانک شهر شعبه جهان نما

۳-**مبلغ واریزی جهت دریافت اسناد مناقصه ، بانک و شماره حساب:**

شرکت کنندگان در مناقصه می توانند با ارائه فیش واریز نقدی به حساب شماره ۰۱۰۵۸۳۳۸۸۲۰۰۰ شهرداری اصفهان در کلیه شعب بانک ملی به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به منظور دریافت اسناد مناقصه در موعد مقرر در آگهی به اداره قراردادهای معاونت خدمات شهری مراجعه نمایند.

۴-**شرایط مقاضی:**

الف) داشتن حداقل يك قرارداد مشابه در یکی از شهرهای کشور جمهوری اسلامی ایران

ب) تأیید کنندگی انجام موضوع قرارداد توسط سازمان زیباسازی شهرداری اصفهان

۵-**مهلت دریافت اسناد:** واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۰۴ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵

۶-**مهلت ارائه اسناد:** آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۶:۰۰ ۱۳۹۹/۰۶/۱۶ می باشد.

۷-محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: خیابان آیت ا... شمس آبادی، کوچه شماره ۲۳، معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان

۸- شرکت کنندگان باید اسناد و مدارک مناقصه را پس از اخذ ، مهر و امضاء نموده و در پاکت های (الف) و (ب) که از معاونت خدمات شهری دریافت نموده اند، لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه معاونت داده و رسید دریافت نمایند.

۹- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و کلیه تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری اصفهان در رد یا قبول يك یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.

شهرداری اصفهان

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه در نظر دارد عملیاتهای زیر را از طریق مناقصه به

اشخاص واجد شرایط واگذار نماید: ۱- حفاظت، انتظامات و نگهبانی از توقفگاه ها و ساختمان اداری به شرط دارا بودن

صلاحیت کار و گواهی بهداشت ایمنی و تأییدیه اداره کار و تعاون و رفاه اجتماعی (اشخاص حقوقی) ، ۲- تهیه و توزیع صبحانه ی

کارکنان به شرط دارا بودن پروانه کسب (اشخاص حقیقی یا حقوقی). بنابراین از متقاضیانی که واجد شرایط و دارای مجوزهای

قانونی در زمینه فعالیت فوق هستند دعوت می شود برای خرید اسناد مناقصه از تاریخ ۹۹/۶/۲ به امور قراردادهای این شرکت

واقع در خیابان کاوه ، پشت ترمینال باب الدشت مراجعه و فرمهای مربوطه را دریافت و پیشنهادهای خود را حداکثر تا پایان وقت

اداری سه شنبه مورخ ۹۹/۶/۱۱ تحویل واحد حراست نمایند .

✱ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۱۰ ریال برای مورد اول و ۰۰۰/۰۰۰/۴۰۰ ریال برای مورد دوم (واریز به حساب بانکی اعلام شده در فرم شرایط یا ضمانتنامه معتبر بانکی)

✱ زمان بازگشایی پاکتها: چهارشنبه ۹۹/۶/۱۲

روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی شهرداری اصفهان

آگهی تمدید مناقصه

شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری اصفهان در نظر دارد عملیات سفت کاری پروژه ۶۸ واحد مسکونی خود با زیربنای تقریبی ۱۵۰۰۰ مترمربع در ۱۷ طبقه روی پیلوت واقع در شهرک شهید کشوری خیابان بوستان ۳ را از طریق مناقصه به شرکتهای پیمانکار دارای حداقل رتبه ۲ ابنیه و رتبه ۵ تاسیسات از سازمان برنامه و بودجه از طریق مناقصه واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های پیمانکاری دارای شرایط ذکر شده دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه همه روزه تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۰۵ و با ارائه معرفی نامه کتبی به دفتر شرکت تعاونی مسکن واقع در اصفهان خیابان میرداماد کوی ۴۴ به شماره تماس ۰۳۱-۲۳۳۴۳۰۸۰ مراجعه نمایند. آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۳ روز پنج شنبه مورخ ۹۹/۰۶/۰۶ می باشد. هزینه چاپ آگهی بعهدہ برنده مناقصه می باشد. شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری اصفهان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری اصفهان

✱ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۱۰ ریال (واریز به حساب بانکی اعلام شده یا ضمانتنامه بانکی)

✱ زمان بازگشایی پاکتها: چهارشنبه ۹۹/۶/۱۲

روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی شهرداری اصفهان