



#من - ماسک - میزنم

کمک دومیلیاردی شورا به دانش آموزان نیازمند

مدیریت شهری برای
دانش آموزان بی بضاعت تبلت می خرد

۰۴۰

اصفهان زیبا

I S F A H A N - E - P E R

فوق بحران در اصفهان

سخن گوی ستاد استانی مبارزه با کرونا در گفت وگو
با «اصفهان زیبا» از آخرین وضعیت کرونایی می گوید

حجت الله غلامی، سخن گوی ستاد استانی:

در لیست جدیدی از شهرستان های استان که برای
اعمال محدودیت به ستاد ملی مبارزه با کرونا ارائه شده،
نام شهر اصفهان نیز وجود دارد



عباسعلی جوادى، دستیار ویژه استاندار در ستاد استانی:

اکنون تعدادی از بیماران کرونایی بیمارستان الزهرا
در بخش بستری اند که این موضوع نشان دهنده
افزایش تعداد بیماران با وضعیت حاد است



۰۴ و ۰۷

کارشناسان از پیشنهادهایشان
برای تراز دخل و خرج های دولت
در بودجه ۱۴۰۰ می گویند

سمت وسوی اصلاح ساختار بودجه

۰۳

مدیر منطقه ۴ تازه ترین رویدادهای
عمرانی، فرهنگی و خدماتی
منطقه را توضیح داد

خبرهای تازه از تپه اشرف

۰۵



برای تماشای
فیلم، بارکد را
اسکن کنید

شکوفایی پتانسیل مادر نمایشگاه جدید اصفهان

بهره برداری از محل دائمی نمایشگاه های اصفهان ۱۴ آبان ۹۹ آغاز می شود

۰۳

تکثیر و پخش ممنوع

آگهی مناقصه (۰۴-۱۲-۹۹) شهرداری منطقه ۱۲

شهرداری منطقه دوازده در نظر دارد پروژه های ذیل را تعیین پیمانکار نماید:

نام پروژه	مبلغ اولیه تقریبی (ریال)	ردیف اعتباری	مدت اجرا عملیات	سپرده شرکت در مناقصه به ریال
خیابان سازی روی مسیر مترو جنب ایستگاه عاشق آباد	۲,۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۱۰۳۰۱۰۶	۳	۱۶,۳۱۵,۰۰۰
بهسازی مراکز فرهنگی و ورزشی منطقه ۱۲ (فرهنگسرای ملک شهر ورزشگاه امیرالمومنین علیه السلام و ورزشگاه شهید غازی)	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۱۰۳۰۱۶۳	۴	۱۳,۰۰۰,۰۰۰

تذکرات:

۱. شرکت کنندگان موظف به ارائه رتبه بندی مرتبط از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری می باشد.
۲. پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت، گواهی تشخیص صلاحیت و سوابق کاری خود قبل از تهیه اسناد می باشند.
۳. واجدین شرایط می توانند از تاریخ نشر این اطلاعیه همه روزه به جزء روزهای تعطیل تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ به شهرداری منطقه دوازده واقع در خیابان امام خمینی (ره) خیابان بهارستان غربی مراجعه و با ارائه معرفی نامه کتبی شرکت و سایر مدارک نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند. لازم بذکر است کلیه اسناد مناقصه می بایست توسط شرکت کننده تأیید، مهر و امضا شده و طبق شرایط مناقصه ضمیمه پیشنهاد خود نمایند.
۴. آخرین مهلت تحویل پاکت ها به دبیرخانه حراست منطقه تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۲۰ می باشد. بدیهی است دریافت پاکت ها بعد از ساعت مقرر امکان پذیر نمی باشد.
۵. شهرداری منطقه در رد قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۶. حضور نماینده تام الاختیار و مطلع به آنالیز قیمت پیشنهادی و با معرفی نامه کتبی پیمانکار در روز بازگشایی پاکت ها در محل الزامی است.
۷. برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۸. برنده مناقصه جهت عقد قرارداد باید معادل ۵٪ مبلغ مورد پیمان را به عنوان تضمین تعهدات پیمان به صورت ضمانتنامه بانکی و یا اسناد خزانه به شهرداری تسلیم نماید. این ضمانتنامه طبق ماده ۳۴ شرایط عمومی پیمان آزاد می گردد.
۹. هزینه چاپ آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه می باشد (۲۴۱۷۰۲)

منطقه دوازده شهرداری اصفهان

مزایده عمومی

سازمان همیاری شهرداریهای استان اصفهان در نظر دارد از طریق مزایده عمومی یک باب مغازه،
واقع در اصفهان - خیابان حکیم - بازار حکیم - ورودی دوم - طبقه اول - پلاک ۲۵۰ بمدت یک سال
بصورت اجاره به شرح زیر:

مشخصات

ردیف	مشخصات واحد	مساحت تقریبی	قیمت پایه کارشناسی اجاره (ریال)
۱	مغازه	۲۸/۳۷	اجاره ماهیانه ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ رهن ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰

و یک باب دفتر واقع در اصفهان - خ نیکیخت - مجتمع مدیران - طبقه اول را بمدت یک سال بصورت اجاره بشرح زیر واگذار نماید.

ردیف	مشخصات واحد	مساحت تقریبی	قیمت پایه کارشناسی اجاره (ریال)
۱	دفتر	۷۴/۲۵	اجاره ماهیانه ۳۲/۰۰۰/۰۰۰ رهن ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

مقتضیان جهت آگاهی بیشتر، دریافت و تکمیل اسناد مربوط می توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۸ تا پایان وقت اداری روز شنبه
مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۰ به نشانی اصفهان - خیابان ۲۲ بهمن - مجموعه اداری امیر کبیر، معاونت بازرگانی مراجعه نمایند.
تلفن تماس: ۳۲۶۷۱۱۶۶ و ۳۲۶۷۳۰۷۵-۳۱

روابط عمومی سازمان همیاری شهرداریهای استان

آگهی مناقصه

شرکت مترو منطقه اصفهان در نظر دارد انجام کلیه امور خدماتی، نظافتی و پذیرایی در فضاهای خط یک مترو، تجهیزات، ملزومات و منصوبات موجود در ایستگاهها و ساختمانها و وسایل نقلیه ریلی خود از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط و نحوه تحویل گیری اسناد مناقصه نهایتاً تا تاریخ چهارشنبه ۱۳۹۹/۰۸/۱۴ به سایت این شرکت به نشانی <http://isfahanmetro.com> مراجعه و یا با واحد امور قراردادها به شماره ۰۵۰۳۳۵۸۵ داخلی ۵۶۵ تماس حاصل فرمایند.

شرکت مترو منطقه اصفهان

آگهی مزایده

شهرداری اردستان در راستای مصوبات هیئت محترم وزیران و آیین نامه اجرایی وزارت محترم کشور و به استناد

مصوبه شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد موارد ذیل از طریق مزایده عمومی و با بیشترین و بهترین پیشنهاد واگذار نماید.

لذا متقاضیان دارای صلاحیت حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ جهت دریافت اطلاعات و اخذ اسناد مزایده به واحد امور مالی شهرداری اردستان مراجعه نموده و قیمت پیشنهادی خود را به دبیرخانه محرمانه شهرداری تحویل نمایند.

شهرداری در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است ضمناً پیشنهادات ارسالی در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۲۵ راس ساعت ۱۵ در محل شهرداری اردستان بازگشایی می گردد - فروش یک قطعه زمین با کاربری مسکونی واقع در اردستان خیابان

ارونه محله محال ۲ - فروش یک قطعه با کاربری مسکونی واقع در اردستان شهرک شهید مطهری (۲۰۹)

نادر یزدان بخش - شهردار اردستان

تمدید فراخوان عمومی شناسایی و جذب سرمایه گذار در پروژه های شهرداری اصفهان (شماره فراخوان ۹۹۲۳۱)

سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های شهرداری اصفهان به نمایندگی از سازمان آتش نشانی شهرداری اصفهان در نظر دارد در راستای ارتقاء سطح کمی و کیفی خدمات ایمنی به شهروندان، با استفاده از ظرفیت و توانمندی های سرمایه گذاران بخش خصوصی جهت مشارکت در "پروژه تجهیز و بهره برداری آژمانگاه تخصصی علت یابی حریق" از طریق همکاری اشخاص حقیقی یا حقوقی اقدام نماید. بدینوسیله از کلیه سرمایه گذاران علاقمند و واجد صلاحیت فنی، مالی و دارای تجربیات مرتبط دعوت می شود از تاریخ چاپ آگهی لغایت دوشنبه ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ (به جز ایام تعطیل) با همراه داشتن رسید واریز مبلغ یک میلیون و پانصد هزار ریال (غیر قابل استرداد) به حساب شماره ۱۰۰۲۷۶۰۰۰۱۳ به نام شهرداری اصفهان نزد بانک شهر شعبه جهان نما، به دبیرخانه سازمان به آدرس: بوستان سعدی - روبروی صداوسیما - طبقه فوقانی بانک ملت مراجعه و نسبت به اعلام آمادگی، ارائه سوابق قبلی و دریافت اسناد فراخوان اقدام نمایند.

توجه:

- * اخذ گواهینامه استاندارد ۱۷۰۲۵، مجوز ها و گواهینامه های تخصصی مرتبط بر عهده سرمایه گذار می باشد
- * متقاضیان در بخش ارزیابی اولیه مورد تأیید قرار خواهند گرفت که قادر به ارائه مدارک معتبر مبنی بر صلاحیت فنی، مالی و مدیریتی باشند.
- * به درخواست هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- * ارسال مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد ننموده و سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری اصفهان در رد یا انتخاب کلیه متقاضیان جهت ادامه فرایند فراخوان و انتخاب سرمایه گذار مختار است.
- * تهیه اسناد فراخوان از طریق وب سایت سازمان به نشانی: www.ipaim.ir امکان پذیر می باشد. سازمان سرمایه گذاری و مشارکتهای مردمی شهرداری اصفهان

مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان ششم آبان، مهمان شصت‌وششمین نشست مجازی و آنلاین «سه‌شنبه با رسانه، پاسخ‌گویی در مسیر امید» بود تا اهالی رسانه اصفهان را در جریان مهم‌ترین اقدامات عمرانی، فرهنگی و خدماتی منطقه ۴ شهرداری اصفهان قرار داده و به سؤالات آن‌ها پاسخ دهد.

خبرهای تازه از تپه اشرف

مدیر منطقه ۴ تازه‌ترین رویدادهای عمرانی، فرهنگی و خدماتی منطقه را توضیح داد



این منطقه برای نگهداری از فضای سبز توضیح داد: «در سه سال گذشته با بهره‌برداری از پساب جنوب و احداث تصفیه‌خانه و پمپاژ پساب با لوله‌گذاری‌های متعدد در حوزه ۷۵۰ هکتاری این منطقه، حدود ۱۲ کیلومتر لوله‌گذاری شده است. همچنین به دلیل فرسودگی ۷۰ درصدی تجهیزات و تأسیسات آب‌رسانی قطره‌ای درگذر زمان، در سه سال گذشته ۴۰ درصد از این میزان فرسودگی نوسازی شده است.» به گفته او، در منطقه ۴ حدود ۱۰ کیلومتر نیز آب‌رسانی صورت گرفته تا بتوان در مواقع خشک‌سالی و بحران، از طریق پساب و منابع آب موجود به فضای سبز آب‌رسانی کرد.

* آغاز عملیات اجرایی کلتور آب

مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان در ادامه از آغاز عملیات احداث کلتور آب به طول چهار کیلومتر در خیابان‌های لاهور و حمزه خبر داد و گفت: «عملیات اجرایی این پروژه با هزینه هفت و نیم میلیارد تومان توسط پیمانکار آغاز شده که البته با توجه به نوسان قیمت‌ها احتمال افزایش هزینه نیز وجود دارد.» به گفته او، در خیابان حمزه نیز یک منبع هزار مترمکعبی آب پیش‌بینی و مناقصات آن انجام شده است. چنانکه پیمانکار در هفته‌های آینده عملیات اجرایی آن را آغاز می‌کند. اخوان از احداث تصفیه‌خانه جنوب با هزینه‌ای بالغ بر چهار میلیارد تومان نیز خبر داد و گفت: «در این تصفیه‌خانه عملیات پمپاژ آب،

انجام است و تاکنون ۳۰ درصد آن به‌صورت توافقی انجام شده است که امیدواریم تا پایان سال همه مرحله آزادسازی آن به اتمام برسد.»

* هزینه ۳۸ میلیارد تومان

مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان مجموع هزینه‌های خدمات شهری در منطقه را بالغ بر ۳۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان در سه سال گذشته دانست و توضیح داد: «در منطقه ۴ پروژه‌های نیمه‌تمامی از سال‌های گذشته نیز وجود داشت که بر اساس اهتمام ویژه مدیریت شهری در خصوص تکمیل این پروژه‌ها، نسبت به این مسئله اقدام یکی از این پروژه‌های نیمه‌تمام، میدان شهدای هسته‌ای و خیابان‌های منتهی به آن است که آزادسازی‌های این پروژه تا پایان اسفندماه سال ۹۸ با مساحت ۴۰ هزار مترمربع انجام‌شده و سازمان عمران شهرداری اصفهان خیابان‌سازی آن را در نوروز ۹۹ به شهروندان تحویل داده است. در حال حاضر بیشترین اعتبار منطقه نیز برای این‌های منتهی به میدان شهدای هسته‌ای هزینه شده است. پروژه خیابان سلمان فارسی نیز از دیگر پروژه‌های ناتمام منطقه بود که آزادسازی آن به اتمام رسیده و نورپردازی آن نیز کامل شده است.»

* بحران هافعالیت شهرداری را متوقف نگرده‌اند

اخوان با تأکید بر اینکه بحران‌های اقتصادی اخیر در کشور و همچنین بحران کرونا فعالیت‌های شهرداری در حوزه‌های مختلف را متوقف نکرده، از اقدامات انجام‌شده برای احداث خیابان ارغوانیه نیز خبر داد و گفت: «آزادسازی این پروژه در حال انجام است. بخشی از آن توافق شده و بخشی نیز از طریق مواد قانونی راه‌اندازی شده است.»

او درباره خیابان روشن دشت به عنوان یکی دیگر از خیابان‌ها در مسیر میدان شهدای هسته‌ای در حفاصل میدان شهدا تا کانال دکتر حسابی می‌دان توضیح داد: «این خیابان با ۵۰۰ متر طول و مغازه‌های ریزدانه و تجاری در زمینه عملیات آزادسازی با مشکلاتی مواجه بود، ولی کار به صورت قانونی در حال

صفهان زیبا

* مدیریت شهری

امیدواریم با طی مراحل قانونی بعد از اتمام طراحی و ابلاغ طرح عملیات اجرایی آن انجام شود.»

* خبرهای تازه در باره تپه تاریخی اشرف

تپه تاریخی اشرف که در خیابان مشتاق دوم واقع شده، موضوع بخش دیگری از سخنان رضا اخوان بود.

او در پاسخ به سؤالات اهالی رسانه درباره وضعیت فعلی این تپه تاریخی گفت: «بخشی از تپه اشرف در سال‌های قبل کاوش شده و بقیه آن به‌صورت یک تپه خاکی درآمده که مطمئناً زبینه شهر نیست، اما باید از دو بعد به این موضوع نگاه کرد: یکی وجه کالبدی و سیما و منظر آن است که باید مدیریت شهری درباره آن تصمیم بگیرد و بعد دیگر مسئله ماهوی و تاریخی آن است که باید سازمان میراث فرهنگی درباره آن تعیین تکلیف کند که آن هم قوانین خاص خود را دارد.» او اضافه کرد: «تپه حدود هفت هکتار از اراضی خیابان مشتاق دوم را فرا گرفته که در اختیار سازمان میراث است. در سال‌های گذشته اقداماتی در چند مرحله توسط باستان‌شناسان صورت گرفته و در سال ۹۷ نیز با مساعدتی که با تیم کاوشگر داشتیم، در ضلع جنوبی تپه کاوش‌هایی انجام شد. امسال نیز با توجه به عبور لوله آب از مجاورت تپه، قراردادی میان تیم کاوشگر و اداره آب و فاضلاب بسته شد و بخشی از مسیر کاوش شد که در آن به آثار تاریخی مختلفی هم دست یافتند.»

او با اشاره به پیگیری‌های شهرداری منطقه و اهتمام شهردار اصفهان نسبت به سامان‌دهی و نجات بخشی تپه اشرف، تأکید کرد: «بعد از انجام بازدیدهای طولانی و برگزاری جلسات متعدد، تفاهم‌نامه‌ای منعقد و بر اساس آن در فاز اول اقداماتی انجام شد تا بخشی از نخاله‌ها و خاک‌های این محدوده از ضلع جنوبی تپه پاک‌سازی شوند و عملیات کاوش در ضلع شمالی تپه اشرف و بدنه خیابان مشتاق ادامه یابد. این تفاهم‌نامه در حال نهایی‌شدن است و امید است از طریق آن بتوان در راستای سامان‌دهی این تپه تاریخی اقداماتی انجام داد.» او در پاسخ به سؤال «اصفهان زیبا» در خصوص نمایشگاه اصفهان هم گفت که زمین محل نمایشگاه در مالکیت سازمان آب منطقه‌ای است و شهرداری پیشنهاد ایجاد یک مرکز فرهنگی در آن را به‌عنوان قرینه پردیس هنر در منطقه ۶ داده است.

* توجه به زیرساخت‌ها، از رویکردهای اصلی مدیریت شهری

«توجه به زیرساخت‌ها را زیربنای فعالیت‌های عمرانی شهری در منطقه قرار داریم و بر این اساس به آسیب‌شناسی در منطقه پرداختیم.» این جمله را رضا اخوان گفت و افزود: «در محدوده محله‌های کردآباد و سوارز که مردم بیش از ۵۰ سال برای ایجاد دسترسی مناسب آن منظر بودند، اقدام به طراحی دسترسی از انتهای خیابان علامه امینی و شهرک پردیس کردیم تا این دو محله از بن‌بست خارج شوند. شاید نیاز باشد برای ادامه این طرح از شورای عالی شهرسازی و معماری مجوزات لازم را بگیریم و امیدواریم این تشریفات قانونی به‌زودی تمام شده و در اوایل سال آینده عملیات اجرایی این طرح آغاز شود.»

او درباره طرح آزادسازی کانال جی شیر در سال‌های گذشته گفت: «این مسالده به‌صورت خیابان دوطرفه درآمده است، ولی قسمت شرقی آن چون در حریم منطقه بوده و بخش عمده‌ای از مسیر در اختیار آب منطقه‌ای است، به لحاظ آزادسازی موانعی دارد. در حال حاضر تفاهم‌نامه‌ای را با سازمان آب منطقه‌ای امضا کرده‌ایم و طراحی این محور که حدود سه و نیم کیلومتر مسافت دارد در حال انجام است.

یکی از نیازهای اساسی شهر اصفهان

نمایشگاه بین‌المللی به‌عنوان مرکز فعالیت‌های اقتصادی است که در منطقه ۴ قرار دارد

پارک طبیعی شرق اصفهان به‌عنوان یکی از ظرفیت‌های گردشگری این منطقه، بخش دیگری از سخنان مدیر منطقه چهار را به خود اختصاص داد. عرصه پارک طبیعی شرق از نظر جغرافیایی از شمال به میدان میوه و تره‌بار از شرق به باغ رضوان از غرب به ارغوانیه و از جنوب به بلوار رضوان و آبشار سوم منتهی

ا گزارش روز

توضیحات شهرداری اصفهان درباره مجمع عمومی شرکت قند نقش جهان



با توجه به درج خبری در رسانه‌ها درباره مسائل مطرح‌شده در مجمع عمومی شرکت قند نقش جهان، شهرداری اصفهان توضیحاتی اعلام کرد: دوران جدید شکوفایی شرکت قند نقش جهان از سال ۱۳۹۶ آغاز شد و باعث ایجاد تحولات سازنده در این شرکت تولیدی، حل پاره‌ای از مشکلات سنواتی و افزایش سودآوری فعالیت‌ها شد. این مهم از طریق مسئولیت‌پذیری و حمایت شهرداری اصفهان از این شرکت، تدابیر مدیرعامل و هیئت‌مدیره محترم، تلاش و پشتکار کارشناسان و کارگران زحمتکش و صبر و بردباری سهام‌داران محترم حاصل شده است و امید می‌رود با استراتژی‌های اتخاذ شده، آینده‌ای درخشان تری پیش روی این شرکت قرار گیرد.

در راستای پیشبرد برنامه‌ها و استراتژی شرکت شهرداری اصفهان ضمن تمکین به قانون و رعایت اصول قانون‌مداری، به‌عنوان سهام‌دار عمده شرکت قند نقش جهان (سهامی عام) حقوق دیگر سهام‌داران محترم اعم از حقیقی یا حقوقی، عمده یا خرد را محترم شمرده و از هرگونه مشارکت آنان در اداره بهینه این شرکت استقبال کرده و آماده دریافت نظرات پیشنهادی در این زمینه بوده و هست. معتقدیم جنجال آفرینی و استفاده از ادبیات نامناسب و توهین‌آمیز توسط برخی نمایندگان معرفی‌شده، کمکی در این زمینه نخواهد کرد.

شهرداری اصفهان از زمان ورود به شرکت قند نقش جهان تاکنون همکاری و همفکری مؤثر و سازنده‌ای با دیگر سهام‌داران عمده شرکت داشته و این همکاری برای ارتقای روزافزون کیفیت اداره شرکت و حفظ حقوق تمامی سهام‌داران کماکان ادامه خواهد داشت. انتظار می‌رود سهام‌داران محترم اجازه ندهند افرادی که به‌عنوان نماینده آنان در مجمع عمومی شرکت حضور یافته‌اند، با روش‌های غیرقانونی، نامناسب و غیراخلاقی به این همکاری مستمر خدشه وارد کنند.

در جلسه مجمع عمومی شرکت قند نقش جهان (سهامی عام) که در نوبت دوم برگزار می‌شد، ابهامی در اعتبار معرفی‌نامه‌ها و وکالت‌نامه‌های ارائه‌شده توسط برخی سهام‌داران محترم حقیقی و حقوقی مطرح شد. طرح این ابهام موجب شد برخی از سهام‌داران ضمن ایجاد جنجال و استفاده از ادبیات توهین‌آمیز نسبت به شهرداری اصفهان و قومیت مردم اصفهان نظم جلسه را برهم زنند. از آنجاکه سهام‌داران حاضر در جلسه رابطه با این موضوع به اتفاق نظر نرسیدند از بازرس قانونی شرکت خواسته شد نظر نماینده سازمان بورس که به‌صورت تلفنی و برخط جلسه مجمع را پیگیری می‌کردند، استعلام شود.

نماینده محترم سازمان بورس در پاسخ به این استعلام و درحالی‌که سدای او برای حاضران یخش می‌شد به صراحت اعلام کرد: طبق قانون تجارت، برگزاری مجمع عمومی جزو تکالیف هیئت‌مدیره شرکت است و درباره این ابهام نیز هیئت‌مدیره باید در خصوص پذیرش یا عدم پذیرش وکالت‌نامه‌ها و معرفی‌نامه‌ها نظر دهد. بنابراین هیئت‌مدیره متعاقباً باید پاسخ‌گوی تصمیمات خود باشد. نماینده شهرداری اصفهان این نظر را پذیرفت و اعلام کرد به نظر هیئت‌مدیره تمکین خواهد کرد.

در اینجا نیز همان توهین‌کنندگان مانع از اتخاذ تصمیم توسط هیئت‌مدیره بودند، اما به هر صورت هیئت‌مدیره شرکت با حضور تمامی اعضا جلسه خود را برگزار و تصمیمات اتخاذ شده را طی صورت جلسه‌ای در اختیار بازرس قانونی شرکت قرارداد. درحالی‌که بازرس قانونی قصد قرائت این صورت جلسه را داشت، مجدداً همان افراد (که با تردد غیرمجاز به اتاق برگزاری جلسه هیئت‌مدیره از مفاد صورت جلسه مطلع شده بودند) اقدام به ایجاد جنجال و توهین‌های مکرر به شهرداری اصفهان و اعضای هیئت‌مدیره با استفاده از ادبیاتی که دوازشان گوینده و شنونده بود (که تمام آن در فیلم جلسه ضبط شده است) از قرائت صورت جلسه توسط بازرس قانونی ممانعت به عمل می‌آوردند. این رویه پس از قرائت صورت جلسه و آغاز ارائه گزارش بازرس قانونی و حسابرسان نیز ادامه داشت و آنان ضمن برهم‌زدن نظم جلسه مانع صحبت بازرس قانونی و حسابرسان شرکت می‌شدند.

پس از قرائت گزارش بازرس و حسابرسان، رئیس مجمع از سهام‌داران محترم و نمایندگان آنان که در جلسه حاضر بودند درخواست کرد پرسش‌ها و نظرات خود را درباره گزارش قرائت‌شده و گزارش هیئت‌مدیره (که دربدو ورود سهام‌داران به جلسه به‌صورت مکتوب در اختیار یکایک آنان قرار داده شده بود) بیان کنند. سهام‌داران حاضر در جلسه پرسش‌های متعددی را مطرح کرد که مدیرعامل و اعضای هیئت‌مدیره به تمامی پرسش‌ها به‌طور کامل و مشروح پاسخ دادند. پس از اتمام پرسش‌ها و تصویب صورت‌های مالی دیگر بندهای دستور جلسه مجمع نیز مورد بررسی و اتخاذ تصمیم قرار گرفت.

مشاهده فیلم کامل این جلسه به خوبی بیانگر این است که چه کسی باعث ایجاد جنجال در این جلسه شده است. بنابراین باکمال تأسف شاهد آن هستیم که جنجال‌آفرینان با بخش‌برشی کوتاه از بخشی از فیلم جلسه مذکور و ارائه اطلاعات یک‌طرفه و غیرمتصفانه به برخی سایت‌های اطلاع‌رسانی، سعی در مظلوم‌نمایی و وارونه‌بلوه دادن حقایق دارند.

شهرداری اصفهان اعلام می‌دارد که هر تصمیم مبتنی بر قانون مراجع را صلاح را خواهد پذیرفت، اما علیه کسانی که با توهین و تهمت و جنجال، سعی در تحت‌الشعاع قرار دادن یک اقدام قانونی کردند، در مراجع قضایی و سازمان بورس اقامه دعوی خواهد کرد.

❖ مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان

ششم آبان، مهمان شصت‌وششمین نشست مجازی و آنلاین «سه‌شنبه با رسانه، پاسخ‌گویی در مسیر امید» بود تا اهالی رسانه اصفهان را در جریان مهم‌ترین اقدامات عمرانی، فرهنگی و خدماتی منطقه ۴ شهرداری اصفهان قرار داده و به سؤالات آن‌ها پاسخ دهد. میزان پیشرفت و تکمیل پروژه‌های مهم منطقه همچون نمایشگاه بین‌المللی اصفهان، میدان شهدای هسته‌ای، احداث منبع آب در انتهای خیابان حمزه و خبرهای تازه درباره تپه تاریخی اشرف از مهم‌ترین محورهای سخنان «رضا اخوان» در این نشست بود.

مدیر منطقه ۴ شهرداری اصفهان سخنانش را با توضیحاتی درباره ویژگی‌های جغرافیایی منطقه آغاز کرد و گفت: «منطقه ۴ دارای بافت‌های مختلف قدیمی و جدید است که هرکدام جمعیت متفاوتی را در خود جای داده‌اند. به همین دلیل گستردگی کار شهرداری از حیث برنامه‌ریزی شهری و فعالیت‌های عمرانی در این قدری زیاد و دشوار است؛ چراکه مدیریت شهری در این دوره تأکید زیادی بر انجام اقدامات عمرانی و شهری به‌صورت متوازن دارد.» او با اشاره به دوره مدیریت سه‌ساله خود در جایگاه مدیریت این منطقه افزود: «پیش و رسد همه بافت‌های منطقه و به دنبال آن امکان‌سنجی برای تقسیم عادلانه امکانات عمرانی بر اساس بودجه منطقه از مهم‌ترین رویکردهای شهرداری منطقه ۴ در سه سال اخیر بوده است.»

* منطقه چهار ۱۷ محله قدیمی و مدرن دارد

اخوان با بیان اینکه منطقه ۴ دارای ۱۷ محله است که محله‌هایی یومی مانند کردآباد یا حدود ۷۰ درصد بافت فرسوده و محله‌هایی مدرن مانند مهرآباد را در خود جای داده، ادامه داد: «منطقه ۴ حدود هزار هکتار فضای سبز دارد که به گفته همکاران سازمان فضای سبز شامل حدود ۳۰ درصد از کل فضای سبز شهر اصفهان است. بی‌شک توسعه و نگهداری این حجم از فضای سبز با توجه به شرایط خشک‌سالی و تأمین آب قدری دشوار است.»

* احداث ۱۲ کیلومتر لوله‌گذاری آب در منطقه ۴

او در خصوص اقدامات شهرداری

  نیم‌نگاه   	با ورود کشور به موج سوم کرونا و افزایش دوتا سه برابری آمار مبتلایان و فوتی‌ها و ترس از ورود به موج چهارم، محدودیت‌های جدیدی برای استان‌ها، شهرها و شهرستان‌ها در نظر گرفته شده است. بر این اساس، با دستور رئیس‌جمهور، از ۵ آبان ماه، محدودیت‌های شدیدی در ۴۳ شهرستان بحرانی کشور اعمال شده است.
۷	سال شانزدهم * شماره ۲۸۷۴ * چهارشنبه ۷ آبان ۱۳۹۹

فوق بحران در اصفهان

سخن‌گوی ستاد استانی مبارزه با کرونا در گفت‌وگو با «اصفهان زیبا» از آخرین وضعیت کرونایی می‌گوید



عادل امیری
خبرنگار

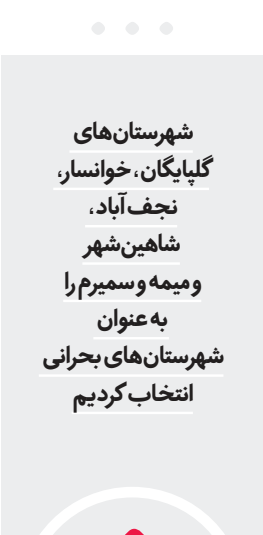
۱۰ با ورود کشور به موج سوم کرونا و افزایش دوتا سه برابری آمار مبتلایان و فوتی‌ها و ترس از ورود به موج چهارم، محدودیت‌های جدیدی برای استان‌ها، شهرها و شهرستان‌های کشور در نظر گرفته شده است. بر این اساس، با دستور رئیس‌جمهور، از روز دوشنبه ۵ آبان ماه، محدودیت‌های شدیدی در ۴۳ شهرستان بحرانی کشور که بیشترین میزان ابتلا به کرونا را دارند، به مدت یک هفته در نظر گرفته شده‌است که برخی شهرستان‌های استان اصفهان نیز از این جمله‌اند. سخن‌گوی ستاد استانی مبارزه با کرونا در گفت‌وگو با اصفهان زیبا شهرستان‌های «گلپایگان، خوانسار، نجف‌آباد، شاهین شهر و میمه و سمیرم» را از شهرستان‌هایی عنوان کرد که تا ۲۵ مهر مشمول محدودیت‌های گروه‌های شغلی دو، سه و چهار می‌شوند. این محدودیت‌ها اغلب در میان مشاغل پرمشتري اعمال می‌شوند. به گفته حجت‌الله غلامی «در لیست جدیدی از شهرستان‌ها که برای اعمال محدودیت به ستاد ملی مبارزه با کرونا ارائه شده، نام شهر اصفهان نیز وجود دارد که در صورت تصویب، محدودیت‌های مشابهی در این شهر و دیگر شهرستان‌ها اعمال خواهد شد.» ۱

سخن‌گوی ستاد استانی مبارزه با کرونا با اشاره به دستورالعمل اعمال محدودیت‌های جدید در شهرستان‌های استان که دوشنبه، پنجم آبان در جلسه ستاد استانی با

حضور استاندار اصفهان به تصویب رسید، گفت: «طبق این مصوبه، شهرستان‌های گلپایگان، خوانسار، نجف‌آباد، شاهین شهر و میمه و سمیرم را به عنوان شهرستان‌های بحرانی استان انتخاب کردیم تا به صورت ویژه محدودیت‌هایی را در آن‌ها اعمال کنیم.»

*** گروه اول: مایحتاج ضروری تعطیل نیست**

او ادامه داد: «این محدودیت‌ها



شهرستان‌های گلپایگان، خوانسار، نجف‌آباد، شاهین شهر و میمه و سمیرم را به عنوان شهرستان‌های بحرانی انتخاب کردیم

در گروه‌های دو، سه و چهارگانه و باتوجه به اولویت‌بندی نیازهای مردم و همچنین میزان جمعیتی که در شهرستان‌ها ایجاد می‌کنند در نظر گرفته و محدود شده‌اند.» حجت‌الله غلامی با اعلام اینکه وزارت بهداشت پیش از این گروه‌های یک، دو، سه و چهار مشاغل را مشخص و معرفی کرده‌است، گروه شماره یک را شامل مشاغل نظیر «فروشگاه‌های زنجیره‌ای و مایحتاج مردم مانند نانوايي‌ها، مراکز بهداشت و درمان دولتی و خصوصی، داروخانه‌ها، سوپرمارکت‌ها، میوه‌فروشی‌ها و سبزی‌فروشی‌ها، میادین میوه و تره‌بار، جایگاه‌های سوخت و پخش دارو و مواد غذایی» معرفی کرد و گفت: «این دسته از مشاغل تعطیل نیستند.»

*** گروه دوم: از خوراکی تا پوشاکی، شامل برخی محدودیت‌ها**

سخن‌گوی ستاد استانی مبارزه با کرونا، گروه دوم مشاغل را که شامل برخی محدودیت‌ها می‌شوند مشاغل نظیر «پاساژها و مراکز خرید و مال‌های فروش غیر مواد غذایی، تمرین و انجام مسابقه‌های ورزشی، مراکز متبرکه و زیارتگاه‌ها، مساجد و مصلی‌ها، قنادی یا شیرینی‌فروشی‌ها، آب‌میوه و بستنی‌فروشی‌ها، مراکز تهیه و طبخ غذا یا پذیرش مشتری، آرایشگاه‌های مردانه، بازار فروش خودرو، مراکز شماره‌گذاری

اتومبیل، فرش و موکت‌فروشی‌ها، اسباب‌بازی‌فروشی‌ها، فروشگاه‌های لوازم خانگی، خدمات چاپ دیجیتال، تزئینات داخلی ساختمان، کادویی‌فروشی‌ها، عمده‌فروشی و خرده‌فروشی پوشاک، پارچه‌فروشی‌ها، آتلیه و عکاسی، مشاور املاک،، پرده‌سراها، فروش مبلمان، فروش کیف و کفش، فروش نوشت‌افزار، خیاطی‌ها و خرازی‌ها، فروشگاه‌های لوازم آرایشی و بهداشتی، شیرینی‌پزی‌ها و خشکبارو آجیل‌فروشی‌ها، عنوان کرد و ادامه داد: «ستادهای شهرستانی دیروز تشکیل جلسه داده‌اند و با توجه به اختیاراتی که ستاد استانی به آن‌ها داده‌است، محدودیت‌های اعلام‌شده را به مدت یک هفته در شهرستان‌های یاد شده اعمال خواهند کرد که البته برای برخی از آن‌ها محدودیت ایجاد می‌شود و تعطیلی در آن‌ها کمتر هست.»

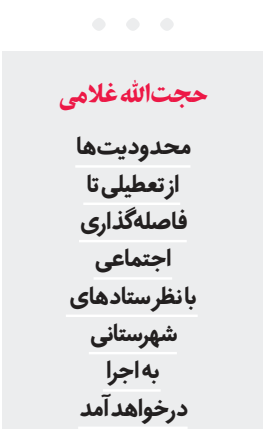
*** گروه سوم: مراکز آموزشی و تفریحی تعطیل‌اند**

حجت‌الله غلامی با گفتن اینکه عمده بحث تعطیلی‌ها و محدودیت‌ها بر گروه‌های سه و چهار متمرکز است، گروه سوم را شامل «دانشگاه‌ها، مدارس، حوزه‌های علمیه، آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای و زبان‌سراها و سایر آموزشگاه‌ها و کتابخانه‌ها، مهدهای کودک، استخرهای سرپوشیده، سینما و تئاتر و مراکز مشابه، موزه و باغ‌موزه، تالارهای پذیرایی، آرایشگاه‌های

زنانه و سالن‌های زیبایی، کاهش زمان فعالیت مترو و حمل‌ونقل درون‌شهری و برگزاری آزمون‌های حضوری» دانست.

*** گروه چهارم: تعطیلی فعالیت‌های جمعی در اماکن عمومی**

او گروه چهارم را نیز شامل «برگزاری مراسم اجتماعی و فرهنگی، برگزاری مراسم‌های مذهبی و همایش‌ها، فعالیت‌های باشگاه‌های ورزشی



حجت‌الله غلامی با گفتن اینکه عمده بحث تعطیلی‌ها و محدودیت‌ها بر گروه‌های سه و چهار متمرکز است، گروه سوم را شامل «دانشگاه‌ها، مدارس، حوزه‌های علمیه، آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای و زبان‌سراها و سایر آموزشگاه‌ها و کتابخانه‌ها، مهدهای کودک، استخرهای سرپوشیده، سینما و تئاتر و مراکز مشابه، موزه و باغ‌موزه، تالارهای پذیرایی، آرایشگاه‌های



اخبار خوان

امکان دوبرابردن آمار کرونا در اردستان



ذبیحی گفت: در حال حاضر تنها از افراد دارای علائم کرونا از جمله زنان باردار، بیماران بالای ۶۰ سال و افراد دارای بیماری زمینه‌ای و ضعف ایمنی بدن، تست کرونا گرفته می‌شود. مابقی گروه‌های سنی جامعه ممکن است به کرونا مبتلا شوند و خدمات نیز دریافت کنند، ولی اسامی آن‌ها در آمار روزانه مبتلایان قرار نمی‌گیرند.

بهداشت پاییزی

کاهش ابتلا به آنفولانزا با رعایت بهداشت در سال جاری



معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه امسال با توجه به شرایط ناشی از شیوع بیماری کرونا و هشدارهای داده شده، مردم از ماسک استفاده و دست‌های خود را ضد عفونی و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت می‌کنند، اظهار امیدواری کرد که امسال شیوع آنفولانزا به صورت جدی نباشد. بهروز کلیدری در گفت‌وگو با ایرنا افزود: امید داریم در فصول سرد امسال با توجه به هشدارهای داده شده برای رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا، با موارد کمتری از بروز بیماری آنفولانزا در بین مردم مواجه شویم. او با اشاره به اینکه ارزیابی‌های همه‌گیرشناسی (اپیدمیولوژی) نیز این موضوع را نشان می‌دهد، اضافه کرد: سال گذشته با همه‌گیری اصلی آنفولانزا مواجه بودیم و در دنیا این‌طور نیست که در دو سال پی درپی این همه‌گیری را داشته باشیم. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه دو بیماری کرونا و آنفولانزا نشانه‌های بالینی تا اندازه‌ای متفاوت دارند، خاطرنشان کرد: مهر امسال مواردی از ابتلا به آنفولانزا در اصفهان گزارش شد، اما تعداد آن قابل توجه نیست. همچنین امسال تا کنون مرگ و میر ناشی از آنفولانزا در این خطه نداشته‌یم. او همچنین با بیان اینکه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مسئول توزیع واکسن آنفولانزا در بین کادر درمان است، تصریح کرد: این کار در چند مرحله انجام می‌شود تا همه کارکنان بخش درمان استان به ویژه پزشکان، پرستاران و کارکنانی که در خط مقدم قرار دارند واکسینه شوند. کلیدری با اشاره به اینکه تاکنون تزریق واکسن آنفولانزا به بیشتر کادر درمان استان اصفهان انجام شده است، افزود: امیدواریم که همه بیماران در گروه‌های پر خطر نیز تا نیمه آبان زیر پوشش واکسن آنفولانزا قرار گیرند. بنا به گفته پزشکان، علائمی مانند تب و بدن درد در آنفولانزا به صورت حاد و شدید آغاز می‌شود، اما در کرونا بروز این علائم به‌طور معمول تدریجی است، در کرونا ممکن است همه مبتلایان درابتدای نداشتن باشند اما از بین رفتن حس بویایی و چشایی یکی از علائم ابتلا به کووید ۱۹ است؛ در آنفولانزا به‌طور معمول حس بویایی و چشایی از بین نمی‌رود، همچنین بیشتر علائم آنفولانزا در هفته اول ابتلا رخ می‌دهد، در حالی که در کرونا بیشتر عوارض در هفته دوم آغاز می‌شود. آنفولانزا، یک بیماری ویروسی است که با تب ناگهانی، لرز، سردرد، سرفه خشک، گلودرد و درد عضلانی همراه است، ویروس بیماری آنفولانزا فوق حاد انسانی از طریق ترشحات آلوده منتقل می‌شود، بنابراین باید از تماس دست با چشم و بینی خودداری شود. براساس آمار موجود پاییز سال گذشته حدود یک هزار بیمار مشکوک به بیماری آنفولانزا در مراکز درمانی اصفهان بستری شدند که حدود «نفر آن‌ها جان خود را از دست دادند.

در حاشیه

برنامه‌های جدید و جدی ناجا برای برخورد با اوباش

جانشین معاون هماهنگ کننده ناجا از برنامه جدید نیروی انتظامی برای برخورد با اراذل و اوباش خبر داد. سردار محمد شرفی در گفت‌وگو با مهر با اشاره به برنامه ناجا برای برخورد شدیدتر با اراذل و اوباش اظهار کرد: ناجا برنامه خوبی برای برخورد شدیدتر و جدی‌تری با اراذل و اوباش طرح‌ریزی کرده است. او ادامه داد: در این طرح اطلاعات اراذل و اوباش با توجه به خطراتی که می‌توانند برای جامعه داشته باشند شناسایی شده و به سه سطح یک، دو سه تقسیم‌بندی می‌شود. جانشین معاون هماهنگ‌کننده نیروی انتظامی افزود: برای هر دسته و سطح از اوباش دستورالعمل خاصی صادر شده که مبنای این دستورالعمل همان‌طور که اشاره شد، میزان خطراتی است که هر گروه می‌تواند برای جامعه داشته باشد. به گفته شرفی، این دستورالعمل جدید ناجا به تمامی استان‌ها ابلاغ شده و به زودی شاهد طرح جدید مقابله با اراذل و اوباش از سوی نیروی انتظامی جمهوری اسلامی خواهیم بود. او بیان کرد: تیم‌های عملیاتی نیز برای رصد، کنترل، دستگیری، مقابله و توجیه این افراد در این دستورالعمل پیش‌بینی شده و به طور کلی باید گفت که تمامی مواردی که لازم است در این طرح در نظر گرفته‌ایم.

جانشین معاون هماهنگ‌کننده نیروی انتظامی اظهار کرد: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران پیش‌تر سعی در برخورد با اراذل و اوباش داشت که موفق هم بوده و در راستای فرامین مقام معظم رهبری که در نامه‌ای در هفته ناجا به اطلاع ما رسید، ناجا طرح جدیدی برای مقابله با این افراد در نظر گرفت و در حال حاضر بر این موضوع تسلط کامل دارد.

آزمون آیلتس شش میلیون تومان شد!

سازمان سنجش آموزش کشور به عنوان نهاد ناظر برگزاری آزمون‌های بین‌المللی، نرخ جدید ثبت نام آزمون آیلتس را به مبلغ ۶ میلیون و ۵۵۱ هزار و ۴۰۰ تومان محاسبه و به مراکز برگزاری آزمون، ابلاغ کرد. به گزارش مهر، سازمان سنجش تنها مرجع صادرکننده مجوز فعالیت جهت برگزاری آزمون‌های بین‌المللی در ایران است و فعالیت مراکز که از این سازمان مجوز اخذ نکرده‌اند فاقد اعتبار و غیرقانونی است. تاکنون ۹ مرکز خصوصی مجوز برگزاری آزمون IELTS را از سازمان سنجش دریافت کرده‌اند. و چه واریزی از سوی داوطلبان جهت ثبت نام در آزمون آیلتس، به صورت علی‌الحساب بوده و این بدان معناست که چنانچه قبل از برگزاری آزمون تغییر قابل اعتنایی (افزایش یا کاهش) در نرخ ارز از سوی بانک مرکزی و سایر شاخص‌های اقتصادی اعلام شود، مابه التفاوت نرخ قطعی ثبت نام از داوطلبان اخذ و یا به آنان عودت داده می‌شود.



مهری مصور دبیرسروس ورزش

محمدحسین مکاری نژاد یکی از سوارکاران اصفهانی است که برای گذران زندگی و پرداختن حرفه‌ای به سوارکاری، ناچار به مهاجرت به تهران شده است، همانند چندین سوارکار دیگری که از نصف جهان دل کنده و به پایتخت کوچ کرده‌اند. مکاری نژاد در مسابقات پرش با اسب قهرمانی کشور که در روزهای گذشته برگزار شد، با اسبش «گیگان» بر سکوی قهرمانی ایستاد.

مکاری نژاد معتقد است اصفهان از لحاظ جغرافیایی شرایط خوبی برای پیشرفت درشته سوارکاری دارد، اما به شرط اینکه به این رشته بهای بیشتری داده شود.

اگر شما هم مثل ما می‌خواهید از دنیای حرفه‌ای سوارکارها بیشتر بدانید، با این گفت‌وگو همراه شوید :

|| سطح کیفی مسابقات قهرمانی کشور را چگونه دیدید؟
این رقابت‌ها در بهترین سطح ممکن برگزار شد و کیفیت قابل قبولی در بحث فنی داشت و مانژ و موانع نیز خوب بود و می‌توان ادعا کرد مسابقات در سطح آسیایی برگزار شد.

در این رویداد که طی سه روز برگزار شد، ۶۰ سوارکار برتر کشور که در طی یک سال اخیر انتخاب شده بودند، به رقابت پرداختند که ۲۰ نفر به بخش نهایی راه یافتند و من موفق شدم با کمترین خطا و اختلاف زیاد با نفر دوم، به عنوان قهرمانی برسم که برای اولین بار این اتفاق رخ داد، البته برادرانم مدال‌های نقره و برنز کشوری را داشتند.

|| برنامه ریزی برای شرکت در مسابقات قهرمانی کشور چگونه بود؟

اسی را که با آن مسابقه دادم، خودم آموزش داده‌ام (این اسب در سن پنج سالگی وارد کشور شد). برای سوارکارها افتخاری است با اسبی که خودشان آموزش داده‌اند قهرمان شوند.

از اردیبهشت برنامه ریزی اصلی برای شرکت در مسابقات قهرمانی کشور آغاز شد و تمرینات سختی را گذراندم تا اسبم به آمادگی کامل برسد.

|| برای قهرمانی در چنین رویدادهایی، آمادگی سوارکار بیشتر اهمیت دارد یا اسب؟

نمی‌توان گفت اسب آماده است و سوارکار آماده نیست یا برعکس، زیرا اگر هر دو آمادگی مطلوبی نداشته باشند، نمی‌توان نتیجه

مطلوبی گرفت، همچنان که در این مسابقات، چند سوارکار مطرح طی یک اتفاق کوچک یا اشتباه محاسباتی حذف شدند. اسبی که من با آن قهرمان شدم، جزو بهترین اسب‌های کشور است و شرایط خاصی دارد.

|| یک ورزشکاری می‌تواند در رشته‌های مختلف سوارکاری شرکت کند؟

معمولا نه، زیرا اسب و سوارکار با هم تفاوت دارند، مثلا اسب‌های پرش، قد بلندتری دارند و برای این رشته مناسب هستند، اما اسب‌هایی که در مسابقه سرعت شرکت می‌کنند، دست و پای کشیده‌ای دارند.

|| به نظرمی‌رسد در سوارکاری یا پرش، خطر بیشتری وجود دارد. به عنوان یک ورزشکار حرفه‌ای این نظریه را قبول دارید؟

نه، این طور نیست. به هر حال هر رشته ورزشی خطرات خودش را دارد. در رشته سوارکاری، بخشد سرعت خطر بیشتری دارد و بعد از آن نیز در چوگان احتمال خطر زیاد است، اما در این رشته مسائل ایمنی به طور کامل رعایت می‌شود و سوارکار کلاه ایمنی بر سر دارد و تیرهای مانع نیز به گونه‌ای ساخته شده که برخورد سوارکار با آن خطری ایجاد نمی‌کند.

|| برای رشته سوارکاری محدودیت‌های کرونایی وجود دارد؟
در سوارکاری چون تماسی با افراد وجود ندارد، محدودیتی وجود نداشته است. در مسابقات اخیر هم فدراسیون سوارکاری، پروتکل‌هایی را تدوین کرد که پخش مستقیم مسابقات برای عدم حضور تماشاگران و تعیین فاصله اجتماعی برای حاضران از جمله آن‌ها بود.

همچنین، از همه سوارکارها، مریی و کارگرها تست کرونا گرفتند که خوشبختانه منفی شد. البته قرار بود در روزهای آینده، مسابقات قهرمانی کشور در رده‌های سنی برگزار شود که صحبت‌هایی در خصوص منتفی شدن برگزاری آن مطرح شده، اما هنوز قطعی نشده است.

|| اسب‌ها که مشکلی از بابت کرونایی شدن ندارند؟
خوشبختانه تاکنون در دنیا، موردی مبنی بر کرونایی شدن اسب‌ها وجود نداشته و از این لحاظ مشکلی نداریم.

|| برای تمرینات در باشگاه شخصی تمرین می‌کنید؟

اگر باشگاه شخصی داشته باشیم که بهتر است و روال حرفه‌ای‌تری دارد، اما به دلیل سنگین بودن هزینه‌ها، معمولا بیشتر ورزشکاران باشگاهی دارند و در باشگاه‌های فعال این رشته، به عنوان مربی فعالیت داریم.

|| یک مربی سوارکاری چه خصوصیاتی باید داشته باشد؟
مربیان سوارکاری باید به روز باشند و به طور دائم در جریان اطلاعات روز دنیا قرار بگیرند.
مربیان باید برای تربیت شاگرد حوصله به خرج داده و برای آن وقت بگذارند، زیرا آینده این رشته بستگی به شاگردانی دارد که امروز آن‌ها را پرورش می‌دهیم.

|| مربی اسب با مربی سوارکار تفاوت دارد؟

در دنیا، مربیان اسب و سوارکار جدا هستند، اما در کشور ما هنوز این اتفاق رخ نداده است، ولی هر زمانی که رخ بدهد، باعث پیشرفت در این رشته می‌شود، زیرا هر

صفحات زیبا

* ورزش *

اسب‌ها کرونا نمی‌گیرند!

پیدا و پنهان سوارکاری حرفه‌ای در گفت‌وگو با قهرمان اصفهانی

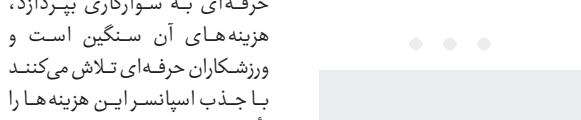


کسی در حیطه اختصاصی خود کار می‌کند.

|| مالکیت اسب‌های مسابقه شخصی است؟

ممکن است برخی سوارکارها اسب شخصی داشته باشند، اما بیشتر اسب‌ها متعلق به اسپانسرهاست، زیرا اسب‌هایی که بتوانند در این سطح پرش کنند، هزینه بالایی دارند، مثلا اسب من با قیمت امروز یورو، حدود چهار تا پنج میلیارد تومان قیمت دارد. اسب من هم توسط اسپانسری خریداری شده است و طبق تفاقم نامه‌ای که داشته‌ایم، در اختیارم قرار گرفته است.

|| اگر احيانا اسپانسر تصمیم به فروش بگیرد، تکلیف چیست؟
به هر حال فروختن اسب هم یک



روال سوارکاری به این صورت است که برای آموزش، اسب و لوازم مورد نیاز و مربی در اختیار فراگیر قرار داده می‌شود و او باید تنها کلاه سوارکاری تهیه کند

|| کسب عناوین بین‌المللی و حضور در رویدادهای معتبر برای شما چقدر دست یافتنی است؟
تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی متعددی شرکت می‌کند و من هم تاکنون در چندین مسابقه عضو تیم ملی بوده‌ام و با هزینه شخصی نیز در چند تور اروپایی شرکت کرده‌ام. مشکل اصلی سوارکاران ایرانی برای حضور در رویدادهای بین‌المللی، این است که نمی‌توانیم با اسب‌های خودمان شرکت کنیم و به دلیل بحث قرنطینه، محدودیت‌هایی وجود دارد، در صورتی که اگر با اسب خودم در مسابقات شرکت کنم، به جرئت می‌توانم در مسابقات پرش یک متر و ۶۰ سانتی متر شرکت کنم.



تکلیف ادامه برگزاری لیگ برتر والیبال مشخص شد



نشست هم‌اندیشی نحوه ادامه مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های برتر مردان ایران یادواره سردار شهید حاج قاسم سلیمانی، با حضور نمایندگان باشگاه‌ها و محمدرضا داوورزی، رئیس فدراسیون و میلاد تقوی، دبیر کل فدراسیون و شهرام عظیمی، سرپرست کمیته رویدادها و مسابقات در آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

در پایان نشست قرار بر این شد تا مسابقات دور رفت به صورت متمرکز به میزبانی تهران برگزار شود. تیم‌ها یک هفته بازی می‌کنند و دو هفته استراحت که سه دیدار باقی مانده دور رفت برگزار خواهد شد. دور برگشت نیز به صورت VNL (لیگ ملت‌ها) برگزار می‌شود. طبق اعلام تقوی، پیش بینی می‌شود مسابقات از ۱۴ آبان ماه پیگیری شود. محمدرضا داوورزی در پایان رای گیری از نمایندگان تیم‌ها خواست این تصمیم را در رسانه‌ها نقد نکنند.

اخبار روز

احتمال لغو لیگ برتر فوتبال وجود دارد؟



مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ فوتبال می‌گوید اگر شرایط سلامتی جامعه تحت خطر قرار بگیرد، ممکن است در خصوص برگزاری لیگ برتر هر تصمیمی گرفته شود.

سهیل مهدی در گفت‌وگو با ایسنا درباره آخرین وضعیت برگزاری لیگ برتر اظهار کرد: هنوز چیزی مشخص نشده و قرار است تصمیم نهایی را برای برگزاری یا تعویق لیگ به ما اعلام کنند. یک سری صحبت‌های شفاهی در حال انجام است و فکر می‌کنم به زودی نتیجه نهایی اعلام شود.

او در رابطه با برگزاری بازی‌های دوستانه با وجود تعویق بازی‌های لیگ برتر به دلیل آمار بالای شیوع ویروس کرونا گفت: بازی‌های دوستانه پیش از بحث شروع لیگ، برگزاری می‌شده و الان هم به واسطه بحث جابه جایی تیم‌ها به شهرهای مختلف و اقامت هتل‌ها و مسائلی از این قبیل یک سری باشگاه‌ها می‌خواهند در شرایط کنترل شده، وضعیت بهتری داشته باشند و مسائل لازم را رعایت می‌کنند. ما در رابطه با تمرینات و بازی‌های دوستانه چندان ورود نداریم.

مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ فوتبال ادامه داد: فقط کنترل پزشکی مان را انجام می‌دهیم که ایفمارک از سازمان لیگ و فدراسیون پزشکی ورزشی از بیرون رصد و نظارت می‌کنند، اما به نظر من تیم‌ها لازم دارند تا بازی‌های دوستانه داشته باشند و مطمئن هستیم با توجه به تجربه‌ای که در لیگ گذشته داشتیم، در بحث بهداشتی کنترل لازم را انجام می‌دهند. البته مسئولیت با خودشان است.

او در پاسخ به این سؤال آیا در این وضعیت ممکن است لیگ برتر لغو شود یا خیر، گفت: خوشبختانه هنوز به آن مرحله نرسیده‌ایم. اگر مردم کمک کنند و شیوع ویروس کاهش پیدا کند، مطمئنا لغو نمی‌شود اما اگر شرایط سلامتی جامعه تحت خطر قرار بگیرد، ممکن است هر اتفاقی بیفتد و هر تصمیمی گرفته شود.

اردوگاه زرد

شکست سپاهان مقابل تراکتور در نقش جهان

عصر دوشنبه دو تیم مدعی لیگ برتری سپاهان و تراکتور در دیداری دوستانه و به میزبانی نقش جهان مقابل هم قرار گرفتند که در نهایت سرخپوشان تبریزی با تک گل عکاشه حریف خود رابشت سرگذاشتند. البته شاگردان محرم نویدکیا در نیمه اول نمایش خوبی داشتند و موفق به کسب یک پناالتی هم شدند، ولی در روز درخشش محمدرضا اخباری این پناالتی هم برای سپاهان توسط الفسانی از دست رفت. تک‌گل این مسابقه در نیمه دوم و در دقیقه ۷۳ روی پاس حاج صفی و ضربه عکاشه به ثمر رسید. سپاهان و تراکتور در هفته سوم رقابت‌های لیگ بیستم باید در ورزشگاه یادگار امام تبریز به مصاف هم بروند.



حاج صفی: سال آینده به سپاهان بازخواهم گشت

دیدار تدارکاتی سپاهان و تراکتور پشت درهای بسته نقش جهان به روی هواداران و خبرنگاران برگزار شد و در این دیدار دوستانه اتفاقات قابل توجهی رخ داد.

این برای اولین مرتبه بود که احسان در نقش جهان مقابل سپاهانی بازی می‌کرد که محرم نویدکیا همبازی سابقش سرمیرگیری آن را برعهده داشت و در سوی مقابل نیز مهدی کیانی یک‌بار دیگر مقابل تراکتور بازی کرد. طی این مسابقه که با شکست یک بر صفر طلایی پوشان اصفهانی همراه شد، از احسان حاج‌صفی در بین دو نیمه توسط یکی از هواداران تیم که توانسته بود خودش را به هر تریبی که شده به داخل ورزشگاه نقش جهان برساند تقدیر شد و کاپیتان سابق و محبوب زردپوشان اصفهانی، در پایان این مسابقه حرف‌های امیدوارکننده‌ای برای هواداران سپاهان در حمایت از محرم نویدکیا و آینده تیم به زبان آورد. او حتی پا را فراتر گذاشت و اعلام کرد فصل آینده به سپاهان بازخواهد گشت.

حاج صفی که با بازوبند کاپیتانی کار را مقابل سپاهان آغاز کرد، در صحبت‌های کوتاه خود ابتدا در رابطه با مربیگری محرم نویدکیا حرف زد و گفت: «من معتقدم محرم فلسفه بزرگی دارد و صد در صد این تیم نتیجه خواهد گرفت. من از فوتبال بازی‌کردن‌شان در آسیا فهیدم که چقدر خوب فوتبال بازی می‌کردند و فوتبال بازی‌کردن را دوست دارد.»

اوسیس به هواداران سپاهان اشاره کرد و ادامه داد: «امیدوارم تماشاچیان هم صبور باشند و سپاهان چند سال گذشته را ببینیم. من بارها گفته‌ام که هر چه دارم و ندارم، از باشگاه بزرگ سپاهان است.»

بخش بعدی حرف‌های احسان در رابطه با ورزشگاه نقش جهان و جو این ورزشگاه بود و افزود: «وقتی به اینجا برمی‌گردید، آدم یک حس و حال دیگر دارد و فوتبال بازی‌کردن در این استادیوم یک حس و حال دیگر دارد؛ مخصوصا با هواداران.»

در نهایت بخش پایانی صحبت‌های احسان حاج صفی که یکی از بازیکنان فراختار باشگاه سپاهان به شمار می‌رود و در دوران طلای این تیم نقش بسزایی داشته، حرف از بازگشت بود. او در این رابطه اینطور توضیح داد: «در این دو سه سال گذشته مشکلاتی ایجاد شد که نتوانستیم برگردیم ولی سال آینده وقت آزاد است و امیدواریم بتوانم برگردم و برای باشگاه سپاهان بازی کنم.»



متن زیر مسابقه‌ای است همراه با جوایز ویژه که علاقه‌مندان برای شرکت در آن می‌توانند با توجه به نکات ارائه شده، به پرسش چهارگزینه‌ای پاسخ دهند و جواب را با ذکر نام و نام خانوادگی و نیز قید « مسابقه دانستنی‌های بهداشت، به شماره ۰۲۶۴۱۴، ۹۱۳۹۰ پیامک کنند؛ در ضمن زمان نهایی برای شرکت در مسابقه پنج روز پس از چاپ است.

* فواید خوردن هرروز تخم‌مرغ

الهام شکل‌آبادی، کارشناس ارشد تغذیه مرکز بهداشت شماره یک: خوردن روزانه یک تخم‌مرغ شما را از رفتن پیش پزشک بازنگه می‌دارد. حتی اگر روزانه دو عدد بخورید. به آن اندازه که فکرمی‌کنید مضرنیست. بیشتر شما به خاطر چربی‌ها و مقدار کلسترول که در تخم‌مرغ است، به آن شک دارید اما واقعیت کمتر شناخته‌شده این است که چربی و کلسترول در تخم‌مرغ برای آن‌هایی که نسبت به کلسترول شدیدا حساس هستند یا بیماری‌های قلبی مضراست، محدودیت دارد. حال بهتر است با خواص آن آشنا شوید.

*** اسیدهای چرب امگا۳:** تمام تخم‌مرغ‌ها به یک اندازه مواد غذایی ندارند، به خاطر ترکیب مواد مغذی متفاوت است و به نوع غذایی که به مرغ‌ها داده می‌شود و چگونگی پرورش آن‌ها بستگی دارد. ویژگی دوکوساگروآنئوئیک اسید که در تخم‌مرغ وجود دارد به حفظ عملکرد مغز، بینایی و تری گلیسرید خون کمک می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ نیز در ماهی مثل ماهی تن و سالمون یافت می‌شوند. بنابراین اگر قادر به خوردن ماهی نیستید، تخم‌مرغ جایگزین مناسبی برای شما خواهد بود.

*** بالادرین کلسترول خوب:** خوردن تخم‌مرغ می‌تواند به شما کمک کند تا لیپو پروتئین را افزایش دهید که به کلسترول خوب نیز مشهور است. یک تخم‌مرغ حاوی ۲۱۲ میلی‌گرم را که بیش از نیمی از مصرف روزانه توصیه شده است ۳۰۰ میلی‌گرم است تامین می‌کند.

سطوح بالاتر HDL خطر بیماری قلبی، سکنه و دیگر مشکلات سلامتی را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف دو تخم‌مرغ در روز به مدت شش هفته به افزایش سطح HDL تا ۱۰ درصد کمک کرده است. *** افزایش‌دهنده پروتئین:** خوردن پروتئین به اندازه کافی برای داشتن بدن سالم بسیار مهم است. پروتئین‌ها مواع سازنده بدن انسان هستند و همه نوع بافت را تنظیم می‌کند که به عنوان یک فرایند ساختاری و عملکردی کار می‌کنند.

یک تخم‌مرغ بزرگ حاوی حدود ۶ گرم پروتئین است. علاوه براین، شامل تمام آمینو اسیدهای ضروری است که به کار کردن پروتئین‌ها در بدن کمک می‌کند. پروتئین به اندازه کافی برای استخوان‌های قوی‌تر مهم است، توده عضلانی را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن کمک می‌کند.

*** کاهش‌دهنده وزن وتقویت‌دهنده استخوان**

*** مفید برای چشم‌ها:** تخم‌مرغ حاوی دوآنتی‌اکسیدان قوی لئوتئین و زیازانتین است. این آنتی‌اکسیدان‌ها در شبکه چشم جمع می‌شوند. خطر اختلالات مشترک چشم آب مروارید و انحطاط می‌تواند با مصرف مقادیر کافی از این مواد مغذی کاهش یابد. تخم‌مرغ همچنین ویتامین آبالایی دارد، کاستی ویتامین Aاز شایع‌ترین علت نابینایی در جهان است. تخم‌مرغ غنی از ویتامین A است که پیش نیازاساسی برای بینایی سالم است.

*** کاهش‌دهنده خطر بیماری قلبی:** مصرف مقدار کلسترول LDL که کلسترول بد نیز گفته می‌شود، برای سلامتی مضراست و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. دو نوع کلسترول زیرمجموعه LDL یعنی کوچک و بزرگ در آن وجود دارد.

*** غنی از مواد معدنی:** مواد معدنی نظیر آهن، روی و فسفر با مقادیر بسیار زیادی در تخم‌مرغ وجود دارند و برای داشتن بدنی سالم ضروری هستند. روی سیستم ایمنی را حفظ کرده و مواد غذایی را به انرژی تبدیل می‌کند.

آهن برای چند چیز لازم است، اما زن‌ها به خاطر قاعدگی به آن نیاز دارند. تخم‌مرغ نیز غنی از ید و برای ساختن هورمون‌های تیروئید و سلنیوم ضروری است.

*** کمک به سلامت مغز:** پیچیده‌ترین بخش بدن مغزاست و برای حفظ سلامت خوب، برای شما بسیار مهم است. مغز سالم را حفظ کنید. تخم‌مرغ حاوی ویتامین و مواد معدنی مناسب است که برای عملکرد منظم سلول‌ها، حافظه، سیستم عصبی و متابولیسم نیازاست.

تنها به این اطلاعات بسنده نکنید و در صورت داشتن هرگونه بیماری پیش از خوردن تخم‌مرغ حتما با پزشک مشورت کنید.

* سوال مسابقه

فواید خوردن تخم‌مرغ به صورت روزانه کدام است؟

الف. غنی از مواد معدنی و اسید آمینه

ب. سلامت مغز

ج. کاهش خطرات قلبی

د. همه موارد

* نام برنده

مهدی براتی

* نحوه دریافت جوایز

برندگان می‌توانند برای دریافت جوایز خود ضمن تماس با شماره ۳۲۲۱۸۱۸۲ و همراه داشتن کارت شناسایی به دفتر روزنامه اصفهان زیبا (بدون هماهنگی از ارائه جایزه معذوریم) مراجعه کنند.
در ضمن پاسخ هفته پیش گزینه ۵۰ بود.

صفحات زیبا

* سلامت *



آسیب‌های پوستی پاییزی

باراهکارهای رسیدگی به سلامت پوستتان آشنا شوید



در فصل پاییز جهان دچار تغییر می‌شود و انسان‌ها از این تغییرات به دور نیستند، پوست انداختن زمین از درختان شروع می‌شود و بدن انسان طبق این تغییرات و شرایط آب وهوایی از این شرایط آسیب می‌بیند.

خشک شدن هوا، تغییرات دما، فرایند‌های موجود در اکوسیستم و حتی شرایط روحی در پاییز شامل این اثرگذاری هاست. در مورد شرایط روحی بهتر است بدانید که ذهن انسان بسیار پاهوش است و تأثیرات مختلف روی آن اثر می‌گذارد. به طوری که مثلا با آمدن بهار، ذهن انسان یاد رک تغییرات سعی به تازه شدن می‌کند و در پاییز نیز درک این تغییرات جؤی توسط ذهن درک می‌شود و بر روی پوست اثر

می‌گذارد. حال برای اینکه بدانید چطور موجود در اکوسیستم و حتی شرایط روحی در پاییز شامل این اثرگذاری هاست. در مورد شرایط روحی بهتر است بدانید که ذهن انسان بسیار پاهوش است و تأثیرات مختلف روی آن اثر می‌گذارد. به طوری که مثلا با آمدن بهار، ذهن انسان یاد رک تغییرات سعی به تازه شدن می‌کند و در پاییز نیز درک این تغییرات پوستی را به حداقل برساند. در کنار این مراقبت‌ها، استفاده از

درموش‌ها و مایعات نیز بسیار مفید است. در ضمن بهتر است بدانید اگر در محل کار یا زندگی خود از دستگاه طویوت زائیز استفاده می‌کنید، از خشکی پوست در پاییز بیشتر در امان هستید.

یکی دیگر از مشکلات فصل خشک، واریونگی هوا و افزایش آلاینده‌هاست. در این فصل معمولا هوای تمیز و سبک و انجام پاکسازی یا ماسک صورت می‌تواند تخریبات پوستی را به حداقل برساند. در کنار این مراقبت‌ها، استفاده از

در این فصل معمولا هوای تمیز و سبک به بالای آسمان شهر رفته و آلودگی‌های خودرویی و کارخانه‌ای در نزدیکی‌ترین محدوده به سطح زمین حرکت می‌کنند. این آلاینده‌ها با تابش نور خورشید تبدیل به گازهای سمی می‌شوند که بسیار برای پوست مضر هستند.

سال شانزدهم * شماره ۲۸۴ * چهارشنبه ۲ آبان ۱۳۹۹	نیم نگاه
۱۰	

سطح زمین حرکت می‌کنند.

این آلاینده‌ها با تابش نور خورشید تبدیل به گازهای سمی می‌شود که برای پوست بسیار مضر هستند. بنابراین استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در فصول خشک با وجود تابش نور کم خورشید بسیار ضروری است. مورد دیگری که در فصول خشک انسان‌ها با آن روبه‌رو هستند، کاهش ویتامین بدن است. باید بدانید در دسترس نبودن میوه‌های تابستانه و بهاره که مملو از ویتامین هستند، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. این سیستم تأثیر مستقیم در آسیب‌پذیری بدن دارد که پوست نیز از آن به دور نیست.

از این رو، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین در فصول پاییز بسیار مهم است و استفاده از کرم‌های حاوی ویتامین به شدت توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود برای آسیب کمتر پوست و جوان‌سازی با یک پزشک پوست در ارتباط باشید تا متناسب با پارامترهای مختلف برای پوست شما کرم مناسب تجویز کند. تغییرات دمایی یکی دیگر از موضوعات مهم است که باید به آن دقت کنید، هنگامی که از منزل خارج می‌شوید، پوست با تغییرات دمایی روبه‌رو می‌شود و بسیار آسیب می‌بیند. بهتر است با مراقبت‌های مختلف میزان این تغییرات دما را به حداقل برسانید. گفتنی است یکی از مزایای شرایط کرونایی استفاده از ماسک صورت است که به غیر از جلوگیری از نفوذ آلودگی به ریه، باعث کاهش تغییرات دما در سطح پوست صورت می‌شود. بنابراین استفاده از ماسک در فصول خشک برای پوست مناسب است. حالا در ادامه به چند توصیه می‌پردازم.

* کرم مرطوب‌کننده رابه دوبار

از آنجایی که پوست بدن به خصوص پوست دست تقریبا هر روز در معرض آلودگی‌ها و مواد شوینده مختلف قرار دارد، نیازمند توجه ویژه‌ای است. باید دوبار در

* پوستتان را زیاده نشوید

بهرتر است دست‌هایتان را در حداعتدال بشوید. البته شست‌وشوی دست و صورت به خصوص در این فصل که امکان ابتلا به بیماری‌های ویروسی زیاد است، ضروری است اما شست‌وشوی بی‌جا و زیاد اجتناب کنید.

پیشنهاد‌های پیشگیری‌کننده و درمان‌کننده کرونایی

همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است



در مورد تغذیه نیز از سبزیجات و میوه‌های تازه که سرشار از ویتامین‌ها و مواد آنتی‌اکسیدان است، مانند هویج، سبزی خوردن، مرکبات و سیب، کاهو و... به صورت روزمره استفاده شده تا سیستم ایمنی بدن تقویت شود.

* پیشنهاد‌های درمانی

افرادی که به بیماری کرونا مبتلا می‌شوند با توجه به اینکه فاز حاد بیماری به خصوص در هفته اول علائم حرارت در بیمار از قبیل تب وعطش و التهاب گلودیده می‌شود، برای درمان و بهبود بیماری از خوردن غذا‌ها با طبع گرم مثل گوشت‌ها و تخم‌مرغ و داروهایی مانند آویشن، زنجبیل و سیروپیاز خام استفاده نشود و بیشتر از غذا‌های سبک مانند سوپ جو با گشنیز و آب سیب بیشتر استفاده شود. در فاز سرد بیماری که عمدتاً در هفته دوم است، بیشتر از غذا‌ها و دارو‌های با طبع گرم مانند دارچین و میخک و هل و غذا‌های گوشتی مانند آبگوشت کوسفندی بیشتر استفاده شود. برای بیمارانی هم که دچار ضعف می‌شوند، استفاده از عسل و شیره انگور و آب سیب و هویج توصیه می‌شود.

آشامیدن یا تغذیه حرکت وسکون یا ورزش و فعالیت بدنی است.
حالات روحی‌روانی مثل شادی و خشم، خواب و بیداری دفع مواد زائد و حفظ مواد ضروری و آب و هوای سالم است.
بعضی از غذا‌ها و میوه‌جات و گیاهان دارویی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند که از جمله آن‌ها می‌توان دارچین، میخک و عسل را نام برد. اما قبل از استفاده از دارو‌های می‌توان با مدیریت و اصلاح سبک زندگی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد، یکی از آن‌ها ورزش است. چرا که انجام فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در افزایش سیستم دفاعی بدن دارد. داشتن خواب مناسب هم از نظر کمیت و کیفیت بر تقویت سیستم ایمنی بدن تأثیر دارد.

از دیدگاه طب سنتی ایران، بهترین زمان خواب در اوایل شب و حدود دو ساعت پس از صرف شام است، ولی با توجه به شرایط زندگی و کاری امروز توصیه می‌شود که افراد تا حد مقدور ساعت خواب خود را به دیرتر از ساعت ۱۱ شب موکول نکنند و سعی کنند ساعاتی قبل از طلوع خورشید بیدار شوند تا قوای جسمی و فکری و سیستم ایمنی بدن تقویت شود.

بیماری کرونا یا کووید ۱۹ در حال حاضر به عنوان یک بیماری پاندمی تمام کشورهای جهان را درگیر کرده است و هر روزه متأسفانه شاهد ابتلای تعداد زیادی از مردم هستیم و به تبع آن، درصدا از این افراد جان خود را از دست داده و عده‌ای نیز در بیمارستان بستری می‌شوند.

تا به حال، بسیار شنیده‌اید که مهم‌ترین راه پیشگیری از این بیماری رعایت اصول بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها و زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی است، ولی با توجه به همه‌گیری بیماری و احتمال ابتلا باید اقداماتی در جهت بهبود و تقویت سیستم ایمنی و راهکارهای پیشگیری‌کننده دیگر و نیز درمانی در صورت ابتلا انجام شود.

در این باره دکتر محمدرضا حاجی‌خیدری، متخصص طب سنتی پیشنهادهایی دارد.

* پیشنهاد‌های پیشگیری‌کننده

اصلاح سبک زندگی یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از همه بیماری‌ها در طب سنتی ایران است. سبک زندگی از دیدگاه حکمای طب سنتی مدیریت و تدبیر شش اصل ضروری است که شامل خوردن و

باشد.
بنابراین لازم است که بیمار در جلسات منظم جهت پیگیری مراجعه کند تا در زمان مناسب، درمان انجام گیرد. همچنین ممکن است نیاز به درمان در زمان معاینه وجود داشته باشد و اقدامات درمانی صورت گیرد.

* مشکلات نیازمند به ارتودنسی

چند مورد از مشکلات شایعی که نیاز به درمان ارتودنسی را در کودکان پیشنهاد می‌کنند، شامل موارد زیر است:

***** از دست دادن زودهنگام دندان‌های دائمی

***** مشکل در جویدن غذا

***** نفس کشیدن با دهان

***** مکیدن انگشت شست

***** شلوغی و نامرتبی دندان‌ها یا داشتن دندان اضافه

***** جلو بودن یا عقب بودن بیش از اندازه فک‌ها نسبت به هم‌دگر

***** گازگرفتن مداوم گونه (از داخل)

***** قرار گرفتن دندان‌های جلوری هم و

***** یا قارگیری آن‌ها به شکل غیرطبیعی

***** ظاهر نامتقارن صورت به علت نامرتبی دندان‌ها یا فک

***** دندان فروچه

دکتر مرضیه کجویی، متخصص ارتودنسی و عضو هیئت علمی دانشکده دندان پزشکی اصفهان

توی این ماه‌های آخرآموزشتان بیشترمسخره کرده‌اید یا مسخره شده‌اید؟ اگر مسخره شده‌اید با شما همدردی می‌کنم ولی اگر مسخره کرده‌اید لطفاً این کار را کنار بگذارید. دنیای ما از اواخر سال پیشی با بحران کرونا روبه‌رو شد، پس به خاطر آن مجبور شدیم بشیوه زندگی خود را برای مدتی تغییر دهیم.

سال نازدهم * شماره ۲۸۷۴ * چهارشنبه * ۷ آبان ۱۳۹۹

۱۱

بزن بهادرهای امروزی

نوجوانان از تجربه‌های مسخره‌شدنشان در کلاس‌های آنلاین می‌گویند

علیه میرزاامری خبرنگار حوزه نوجوان **علی شیخ بهایی** نویسنده نوجوان

خودم متوجه آن نشدم. ویس را ارسال کردم و بعد از ارسال پیام‌های دوستان متوجه شدم که بعضی از همکلاسی‌ها من را به خاطر آن یک کلمه مسخره کردند و گفتند که صدای خروسی داری. خوشبختانه من کسی نیستم که به نظر این جور افراد خیلی اهمیت بدهم. ز دیگر موارد می‌شود به مسخره‌کردن دانش‌آموزان ساده توسط دانش‌آموزان زورگو نام برد. در این بین حتی معلمان نیز توسط بعضی دانش‌آموزان مورد تمسخر قرار می‌گیرند. برای مثال هرگاه از معلمی کینه‌ای به دل داشته باشند از عکس‌هایی که از آن معلم دارند استیکرهایی درست می‌کنند که در حد شان و شخصیت او نیست. اگر دانش‌آموزان می‌دانستند که معلمان بیشتر از آن‌ها سختی می‌کشند این کارها را نمی‌کردند. من این را می‌دانم چون مادر خودم معلم است. دوستان از تمسخر یکدیگر دست بردارید. »

در آموزش مجازی بسیار رایج شده، مسخره‌کردن و توهین به افراد دیگر است. کسانی که این کار را می‌کنند با دیدن کوچک‌ترین ایرادی از طرف مقابل شروع به مسخره‌کردن او می‌کنند. در متن زیر من یکی از تجربیات خود را برای شما بیان می‌کنم؛ من پانزده ساله هستم و به بلوغ رسیده‌ام، ولی صدای من کمی نازک است. در یکی از کلاس‌ها که نوشتن متن برای آن مطلب بسیار طولانی می‌شد من خواستم که از قابلیت صداگذاری یا ویس استفاده کنم. شروع کردم، ولی در بخشی از گفته‌هایم صدای من کمی لرزید و

مسخره‌کردن هایشان در امان نبودیم و الان هم با اینکه نمی‌بینمشان، اما با حضور مجازی خود، آسپیشان را می‌زنند. آدم‌هایی که خودشان را بدون عیب و اشتباه می‌بینند و دائم دنبال این هستند که اشتباه کوچکی از یک نفر ببینند و آن را فریاد بزنند. این رفتار زشت اخیراً در کلاس‌های آنلاین هم زیاد به چشم می‌آید. شاید بیشتر از قبل هم باشد. چون وقتی دیده نشوند، جسارت یا بهتر است بگویم، وقاحتشان بیش از پیش شده و آزارشان هم بیشتر می‌شود. در ادامه با چند نوجوان دانش‌آموز حرف زده‌ایم که با خودشان مورد تمسخرهای مجازی واقع شده‌اند یا در کلاسی که مسخره‌بازی انجام شده، حضور داشتند.

✱ اسکرین‌شات‌های لعنتی!

فاطمه از تجربه‌اش چنین می‌گوید: «دقیقا هفته پیش سربیکی از کلاس‌های ما چنین اتفاقی افتاد. یکی از بچه‌ها سرکلاس، دستش خورد و ویدیو کال گرفت. حواسش هم نبود تا قطع کند. همان موقع یکی از بچه‌ها اسکرین‌شاتش را در گروه‌های مختلف فرستاده بود. البته در گروهی که من بودم فرستاده نشد ولی متوجه این اتفاق شدم، خیلی‌ها هم به آن آدم تذکر دادند که این کارت خیلی زشت است و زودتر عکس را پاک کن. ولی مثل اینکه

برنداشته بود. خیلی‌ها به او توییده بودند که چه حرکت زشتی کرده، ولی چندتا از بچه‌های گروه هم گفتند، خود کسی که اشتباهی تماس گرفته، اسکول بوده که این کار را کرده (دقیقا همین واژه را به کاربردند). در حالی که ممکن است این اتفاق برای هرکسی پیش بیاید. این اتفاقا ت برای من اصلا خنده‌دار نیست. حتی ناراحت‌کننده هم هست. من خودم یک بار می‌خواستم میکروفونم را فعال کنم، دستم خورد روی ویدیو و چند ثانیه تصویرم آمد روی صفحه. زود متوجه شدم اما خیلی استرس گرفتم. استرسم به خاطر همین آدم‌های مریض است که این کارها را می‌کنند.»

پس اولین نمره چنین مسخره‌کردن‌هایی این است که دیگر آدم می‌ترسید خودش باشد. از اینکه تصویرش مسخره شود یا صدایش را تقلید کنند و دست‌مایه کلاس شود، می‌ترسد. برای همین دائم خودش را زدید و گوش بقیه پنهان می‌کند.

✱ فوروردهای لعنتی!

سارا هم دلش از این جریان پراست. «سرکلاس علوم بودم. فصل اتم‌ها. معلم از من خواست که با وسایل مختلف، اتم کربن دی‌اکسید را نشان دهم. بلند شدم که وسایل را بیاورم. همین

که وسایل دستم بود و داشتم نزدیک می‌شدم پایم به گیتاری که گوشه اتاق بود گیر کرد و با گیتار افتادم. صدای بوم بدی داشت و متوجه شدم که یکی از بچه‌ها داشت از این اتفاق فیلم می‌گرفت. خیلی سختم شد و حالم گرفته شد. چون بچه‌های کلاس ما خیلی یک چیز کوچک را بزرگ می‌کنند. سریع به معلم گفتم. آن دانش‌آموز هم سریع کلاس را ترک کرد. اما سه، چهار ساعت بعد که داشتم صفحه اینستاگرامش را چک می‌کردم متوجه شدم که قسمتی از فیلمی را که افتاده بودم، گرفته بود و آن را استوری گذاشته بود. تازه من را هم تگ کرده بود. من آنقدر در آن فیلم بد افتادم که خدا می‌داند. به همان دختر پیام دادم. این در صورتی است که من معمولا با کسی زیاد حرف نمی‌زنم. از او درخواست کردم و او هم پاک کرد.

بعد هم برایش توضیح دادم که حق به سخره‌گرفتن کلاس را ندارد. وقتی با آرامش با او حرف زدم خیلی خوب قانع شد و من هم یاد گرفتم با خشم نباید چیزی را رفع کرد». نکته بعدی این است که در این موارد آدم از اشتباه‌کردن می‌ترسد. اتفاقات معمول زندگی‌اش را فایده می‌پندارد، چرا که می‌داند در صورت بروز یک کار غیرمعمولی آنقدر آن کار عجیب و بد نشان داده می‌شود که ترجیح می‌دهد هیچ وقت دست از پا خطا نکند. و خب می‌دانید؟ مواظب بودن برای اشتباه نکردن، گاهی اوقات یک اشتباه بزرگ است!



ا چی ببینیم ؟

اینجایکی سازش ناکوکه!

نگاهی به فیلم «شلاق»



از بهترین استادان مدرسه یعنی ترنس فلچر است. همان‌طور که اشاره شد تصویری که از فلچر، با بازی درخشان جی. کی. سیمونز می‌بینیم خیلی در قاب معلمان خردمند نمی‌گنجد. سختگیری آمیخته به تندخویی او حتی به ضرب و شتم شاگردانش می‌کشد. به نظر می‌رسد فیلم بر خلاف نظر کارگردان بیشتر از آنکه درباره دنیایی پر رقابت و تن‌از برای بقا باشد، داستانی درباره باور به خود و کمال‌گرایی جنون‌آمیز است. کمال‌گرایی‌ای که البته در آخر این فیلم بر خلاف نمونه مشابه و موفق ترش، «قوی سیاه» دارن زونفسکی پایانی خوش

ا نامه‌های رسیده

انسان هستم



غزاله سلیمانی
نویسنده نوجوان

وقتی وارد اتوبوس می‌شوم، همه چشمانشان روی من سنگینی می‌کند. مردمک‌هایشان سرو و وضعم را برانداز و دهانشان، دم گوش هم، راجع به من حرف می‌زنند.

انگار که بیگانه‌ای وارد آنجا شده‌است.

سرم را پایین می‌اندازم و روی صندلی می‌نشینم. حرف‌هایشان مانند شلیک گلوله به سمتم می‌آیند و تا مغز استخوانم را سوراخ می‌کنند. –چه لباس زشتی! –چه پوستی! –مامان به وقت پیشش نریا! اون به افغانیه ...

سعی می‌کنم که خودم را بیرون از این آشوب سرگرم کنم. بیرونی که هیچ کاری با من ندارد. خوش به حال کلاغ! که برای انسان فرقی نمی‌کند که او قتاری باشد یا خودش، فقط برایش دانه می‌ریزد. نه مسخره‌اش می‌کنند و نه از آوازش ایرادی می‌گیرد.

چند روز پیش می‌خواستم آدرس پیرسم بغل دستی شخصی که ازش سؤال کردم، شروع به خندیدن کرد.

خنده‌هایش، حتی گنجشک‌های روی سیم برق نزدیکمان را هم پراند. تشکری کردم و دور شدم. زن بلند گفت: چطور از لپچه‌اش خنده‌ات دگرفت؟ یادم می‌آید که چند وقت پیش بحث انسان دوستی و نژادپرستی بود. تنها چیزی که می‌دانم این است که نژادپرستی فقط به رنگ پوست نیست که آیا من سفید هستم یا سیاه، بلکه به نژاد و رفتار انسان‌ها نسبت به یکدیگر است که چگونه ما در برابر آدمی‌از افغانستان یا ارمنستان یا خیلی کشورهای دیگر، رفتار می‌کنیم و رفتار ما دلالت بر این دارد که آیا ما یک نژادپرست هستیم یا خیر. به امید روزی که همدیگر را بپذیریم.

ا چی بخوانیم ؟

سفر در زمان



با این که می‌دانم این چیزها فقط یک سری خیالات خام است، هر بار قهرمان کتابی به گذشته برمی‌گردد حسایی به او حسودی می‌کنم.

به خصوص که بتواند برود و چیزی را در سال‌ها قبل درست کند. مژگان کلهر هم در زمان دختری با روبان سفید حتماً این را می‌داند، چون فکر می‌کنم آدم‌های زیادی از فکر برگشتن به گذشته، حتی در حد مرور خاطرات خوش، لبخند می‌زنند.

اما انگار به همین سادگی هم نیست، چون «احترام»، پیرزنی که در یک خانه قدیمی زندگی می‌کند، خودش به تنهایی نمی‌تواند چیزی را در گذشته عوض کند و به کمک شیرین، دختری که با مادرش در خانه او زندگی می‌کند، احتیاج دارد.

شیرین هشت‌ساله، که توی خانه‌ای که مال خودشان نیست احساس سردرگمی و کسالت می‌کند، هم از یک ماجرای هیجان‌انگیز بدش نمی‌آید. به خصوص که این اتفاق‌ها در اتفاقی می‌افتد که تا به حال احترام اجازه نداده کسی واردش شود و همین می‌تواند کمی سرشیرین را گرم کند.

این‌طور است که احترام بد اخلاق به یک کودک هشت ساله اعتماد و او را شریک راه‌هایش می‌کند، اما این چه رازی است که حتی بعد از چند بار رفت‌وآمد شیرین به گذشته احترام هم هنوز چیزی از آن نمی‌دانیم؟ چه چیزی احترام را این همه رنج می‌دهد و او را این‌طور بدخلق و تلخ کرده است؟

نثر روان نویسنده به راحتی خواننده را تا انتهای این رمان فانتزی می‌برد تا بالاخره بفهمیم سیم زار یانو چرا در گذشته از احترام بدش می‌آمد و حالا که اخطار شهرداری به احترام برای تخلیه خانه آمده‌است او باید چکار کند؟

اگرچه، نگرانی‌های خود شیرین هم هست؛ شیرین هشت ساله‌ای که دلش نمی‌خواهد مامان مرضی دوباره ازدواج کند و مرضیه نمی‌داند چطور باید این قضیه را حل کند.

اینجا احترام است که به شیرین کمک می‌کند تا با ازدواج دوباره مادرش کنار بیاید و فضای پرتنش و نگرانی ابتدای رمان به آرامش آخر آن برسد، وقتی شیرین و مرضیه بدون دلخوری در مترو نشسته‌اند و با هم صحبت می‌کنند؛ با دیالوگ‌هایی خوب که البته در کل رمان می‌خوانید و رابطه مادر و دختری که به هیچ وجه توی ذوق نمی‌زند.

دختری با روبان سفید را مژگان کلهر نوشته و کانون پرورش فکری کودک و نوجوان آن را به چاپ رسانده‌ است. / **منبع کتابک**

منبع زیست آنلاین



مبارزه علیه

نادر رفیعی

افقی

- ۱- نوعی بستنی سنتی - تیراند - پیپه‌وده
- ۲- کزنده خوش خط و خال - سنبله نورسیده ذرت - به بهرن گرفته شده
- ۳- گو-وارونه - تحسین‌کننده - آب منجمد
- ۴- ساحل دریا - سززشن کردن
- ۵- حرص و طمع - پیپوسنکی - کلام حسرت
- ۶- خواندود، چاشنی غذا- آوازماکیان - نت ششم موسیقی
- ۷- آدم چلبیه ویسی عرضه - مجموعه حروف املایی یک زبان، نشانه‌های نوشتاری
- ۸- ضمیر غایب - جناتی سیننه
- ۹- موشک معروف - دومین مهره گردن - مادر بزرگ
- ۱۰- صندلی سوارکاری - ترس و بیم - صدای زنبور - وقت معین
- ۱۱- ترم‌زامپا - علف خشک - مخفف اگر - داماد
- ۱۲- نانخورش - معلق - حیوان وفادار
- ۱۳- ذلیل و خوار - اتاق قطار - کمرهای
- ۱۴- گیاه مرداب - چرم این حیوان معروف است - عظیم‌الجثه - چو-وارونه
- ۱۵- به پایان رسانیدن - آزمون ورودی دانشگاه

عمودی

- ۱- نمدار- دهان دره - کوپرا
- ۲- نوعی عذسی - اثری از کوکرت ونه گات
- ۳- یکه از دو جنس - با حیا- ماردار، بیماری
- ۴- صحنه نمایش - کلمه همراهی - ویتامین انعقاد خون
- ۵- مژه خرما
- ۶- صنم ها - از آثار داستایوفسکی
- ۷- خروس مازندرانی - کشتی زاپی - کلمه شگفتی - ماه فتیالی
- ۸- جمع رایب - خاندان - تخم مرغ فرنگی
- ۹- شهری در المان - سقف یا کتبد گچ پری شده - آلات هندسی
- ۱۰- باردردیگر - مثل خورشید - اندوه، غصه
- ۱۱- ابرویق - سفید آدری - از بیامبران
- ۱۲- آفوش - تاج، پیمانه - صدویازده - گول زدن
- ۱۳- عذکوت سبی - پرستار کودک - سهل انگار
- ۱۴- برزمین زدن - روسری
- ۱۵- ضمیر اشاره - می و تو - یادداشت - واحد بازی تنیس
- ۱۶- کوره - نیعی از یگان - آکنده

تاقی از آن خود اثری از ویرجینیا وولف
درباره مسئله «زن و داستان» است که در
بارها دچار بیماری روانی شد و نهایتاً در
سال ۱۹۴۱ به زندگی خود پایان داد.

*** بررسی از کتاب**

نویسنده وولف همچنان درگیر بیان موضوع می‌باشد. با بنابراین او تصمیم گرفت مباحث را به شکل کامل‌تری از قاصبات کتاب ارائه کند و عنوان کتاب را از «زن و داستان» به «اتاقی از آن خود» تغییر می‌دهد. این کتاب یکی از سلسله‌ای از سخنرانی‌ها منتشر شد. وولف و جرجینیا وولف همان نویسنده، مقاله‌نویس، منتقد، فیلسوف و از زنان برجسته زمان خود بود که هر دو نام‌های مهمی خلق کرده‌اند. زندگی وولف فراز و نشیب بسیار داشت، اما از جوانی همواره رویای نویسندگی و سر داد و می‌همین دلیل به دنبال استقلال مالی و معنوی بود.

استقلالی که بعدها به شکلی جالب به دست می‌آورد. (در کتاب در این باره صحبت می‌کند.) وولف در طول زندگی

اتاقی از آن خود، نویسنده ویرجینیا وولف، ترجمه: صفورا نوربخش، انتشارات: نیلوفر، منبع کافه بوک

یورجینیا وولف رمان نویس، مقاله نویس، منتقد، فمینیست و از زنان برجسته زمان خود بود که رمان های مهمی خلق کرده است. زندگی وولف فراز و نشیب بسیار داشت، اما او از جوانی همواره رویای نویسندگی در سر داشت و به همین دلیل به دنبال استقلال مادی و معنوی بود. استقلال که بعدها به شکلی جالب به دست می آورد. (در کتاب در این باره صحبت می کند.) وولف در طول زندگی