



نام پررنگ اصفهان در نانجینگ

گزارش ویژه اصفهان زیبا از حضور فعال و چشمگیر اصفهان
در بزرگترین نمایشگاه چند منظوره آسیا

۰۰۸

ظرفیت های دانشگاه هنر اصفهان برای ایران و اصفهان

گفت و گوی اصفهان زیبا با دکتر نصر اصفهانی، رئیس دانشگاه هنر



۰۰۷

شهردار: تکمیل زیرگذر اصفه آباد
از مهم ترین مطالبات مردمی است

اصغرآباد در انتظار آبادانی

۰۱۱

ترامپ در روزهای باقی مانده
تا پایان ریاست جمهوری اش چه چیزی در سدرارد؟

۷۰ روز سرنوشت ساز پیش روی ایران و آمریکا

۰۰۲

یادداشتی از سعید غفاری،
نویسنده و خبرنگار

مال باختگی طلایی باد دلار ۳۲ هزار تومانی

۰۰۳

مبارز، معلم، مکتبی

دکتر فضل الله صلواتی از دوران ریاست بر کتابخانه های
عمومی اصفهان می گوید

۰۰۶

آگهی مناقصه ۲۴-۹۹

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، میز و موقت سالن اصلی مرکز همایش های بین المللی اصفهان (۱۳۴-۲۴-۹۹)	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۵,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰
اجرای تاسیسات پارکینگ اردیبهشت (۱۳۵-۲۴-۹۹)	۳۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه	۱,۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰
احداث مجموعه ورزشی روباز باغ طوبی (۱۳۶-۲۴-۹۹)	۲۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	۱,۰۸۲,۵۰۰,۰۰۰
احداث مجموعه فرهنگی شهرک رسالت (۱۳۷-۲۴-۹۹)	۱۶,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	۸۳۷,۵۰۰,۰۰۰
احداث ساختمان ملاقات پادگان غدیر (۱۳۸-۲۴-۹۹)	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۳۱۰,۰۰۰,۰۰۰
تکمیل و تجهیز ایستگاه پمپاژ بختیار دشت (۱۳۹-۲۴-۹۹)	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰

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 ۹۹/۰۹/۰۱ لغایت ۹۹/۰۹/۱۰ همه روزه به جزء روزهای تعطیل به حوزه معاونت عمران شهری واقع در خیابان کاوه ابتدای اتوبان دکتر چمران مراجعه و با ارائه معرفی نامه کتبی شرکت و سایر مدارک نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۱ می باشد، شهرداری اصفهان در رد يك باتمام 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.

اطلاعیه شهرداری منطقه ۱۵ اصفهان (خوراسگان)

نظر به اینکه سه باب مغازه تجاری قدیمی و ایوان جلوی مغازه به صورت قولنامه ای متعلق به آقایان اصغر و اکبر و جواد و خانمهماهین و مینا و فاطمه و زری خانم همگی چنگانی خوراسگانی فرزندان حسین واقع در خیابان جی شرقی پشت امام زاده ابوالعباس در مسیر طرح عمرانی فضای سبز قرار دارد و علیرغم شرکت نامبردگان در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافق قطعی حاصل نگردیده لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ائینه و املاک و اراضی مورد نیاز شهرداری مصوب ۲۸ آبان ۱۳۷۰ بدینوسیله به نامبردگان و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ میگردد حداکثر ظرف مدت یکماه از تاریخ نشر این آگهی نسبت به معرفی یک نفر کارشناس بعنوان منتخب و پنج نفر کارشناس بعنوان مرضی الطرفین به شهرداری منطقه ۱۵ اصفهان واقع در خیابان جی شرقی اقدام نمایند لازم به ذکر است که کارشناسان میبایست جزء کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی گردند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان برابر مقررات اقدام خواهد شد.

شهرداری منطقه ۱۵ اصفهان

فراخوان ثبت نام متقاضیان راه اندازی مشاغل خانگی استان اصفهان



واحد اصفهان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان

طرح ملی توسعه مشاغل خانگی

فراخوان ثبت نام متقاضیان راه اندازی مشاغل خانگی استان اصفهان

شرایط متقاضیان:

- حداقل سن هجده سال
- بومی استان محل ثبت نام
- عدم اشتغال تمام وقت
- نداشتن بیمه کارفرمایی (افراد که بیمه خویش فرما دارند منعی در ثبت نام ندارند)

ثبت نام متقاضیان از طریق سامانه: <http://inhb.ir>

قالبات

تابلو فرش

گلیم باف

نقاش مینا

خیاط لباس

بافتند سنتی

ویرایشگر متون

مترجم

برنامه نویس

انیماتور

نقاش پشت شیشه

رودوز سنتی

تولیدات چرمی دست دوز

دوزنده کیف و ساک پارچه ای

تراشکار سنگهای قیمتی و نیمه قیمتی

فیروزه کوب

موتاز کار

تولیدات محصولات زراعی، گیاهان زینتی، قارچ، نهال و ... در گلخانه های کوچک خانگی

کرونا قبل از گرفتن جان انسان ها، عده‌ای را از کار بیکار می‌کند. روند صعودی نرخ ارز از تابستان نیز موجب شد تعداد زیادی شغل خود را از دست بدهند و در این روزهای سرد سال خانه نشین شوند.



سعیده غفاری خبرنگار

❖ **شیوع ویروس کرونا از اسفند ۹۸ و اعمال محدودیت‌هایی در طرح فاصله‌گذاری اجتماعی در سال جاری باعث شده بخش اشتغال کشور آسیب بی‌سابقه‌ای متحمل شود و افراد زیادی به‌ویژه در بخش غیررسمی و خدماتی شغل خود را از دست دهند. از سوی دیگر، تنش‌های اقتصادی بر اثر نوسانات نرخ ارز تحریم‌ها به افزایش تعداد بیکاران دامن زده است؛ تاجایی که تاکنون حدود ۲۷ هزار نفر فقط در استان اصفهان در سال ۹۹ بیکار شده‌اند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان نیز تنها راه حفظ سرانه و نرخ اشتغال استان را حرکت به سمت مشاغل خانگی و خرده‌می‌داند. ❖**

کرونا قبل از گرفتن جان انسان‌ها، عده‌ای

همکاری اتاق بازرگانی ودانشگاه علمی کاربردی اصفهان

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان و دانشگاه جامع علمی کاربردی استان به منظور توسعه آموزش‌های مهارتی و ارتقای فرهنگ کارآفرینی تفاهم‌نامه همکاری امضا کردند. رئیس اتاق بازرگانی اصفهان با بیان اینکه در دوره نهم فعالیت اتاق بازرگانی اصفهان موضوع مهارت آموزی و تربیت نیروی متخصص مورد نیاز صنایع، بسیار مورد توجه قرار گرفته است، افزود: در همین راستا، تفاهم‌نامه‌هایی با دانشگاه‌های مطرح منعقد شده است.

او ضمن تاکید بر ضرورت هدفمندبودن انتخاب رشته دانشگاهی افزود: دانشگاه‌های علمی و کاربردی دارای ساختار مناسبی برای عجین کردن صنعت و دانشگاه هستند.

گلشیرازی تربیت نیروی انسانی ماهر را در شرایط کنونی، ضامن توسعه فعالیت‌های بنگاه‌ها در آینده دانست و انعقاد چنین تفاهم‌نامه‌هایی را در ارتقای شاخص‌های این حوزه موثر دانست.

رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی استان اصفهان نیز گفت: براساس پیگیری‌های صورت گرفته، قصد داریم مهارت‌کده‌هایی به عرض دانشکده‌های تخصصی، همچنین مجتمع‌های آموزش عالی مهارتی ایجاد کنیم.

بهزاد رضایی این امر را زمینه‌ساز ایجاد مجتمع‌های آموزش عالی در شهرک‌های صنعتی دانست و تصریح کرد: در صورت اجرایی شدن این امر، علاوه بر کاهش چشمگیر هزینه‌ها، مباحث مدیریتی نیز راحت تر انجام خواهد شد.

او ابراز امیدواری کرد که با تدوین چشم انداز پنج‌ساله دانشگاه و پیش‌بینی نیازهای آمایش استان در حوزه اشتغال و کارآفرینی، بتوان الگویی در سطح کشور ایجاد کرد.

ورشکستگی تولیدکنندگانی که دولت به آن‌ها قول حمایت داده بود، پذیرفتنی نیست

سیدناصر موسوی لارگانی، عضو هیئت رئیسه مجلس: در دولت‌های نهم و دهم برخی کارآفرینان با توصیه دولت اقدام به سرمایه‌گذاری کلان برای اشتغال‌زایی کردند، لکن پس از آن به کلی رها و اکنون در تأمین مواد اولیه با مشکل روبه‌رو شده و تعدادی از آن‌ها به همین دلیل امروز ورشکسته شده اند. این کارآفرینان اگر در کشورهای دیگر بودند به رسم یادبود و تشکر، تندیشان را می‌ساختند ولی در این دولت، با آن‌ها کاری کرده‌اند که از زندگی عادی شده‌اند؛ این عزیزان با وعده حمایت دولت وارد گود شده ولی با بد قولی آن‌ها اکنون از هستی ساقط شده‌اند. این رفتار باعث می‌شود کارآفرینان و تولیدکنندگان از ورود به سرمایه‌گذاری‌های جدید ترس داشته باشند که مبادا همین بلا بر سر آن‌ها هم بیاید. / **خانه ملت**

مهدی طغیانی، سخنگوی کمیسیون اقتصادی مجلس: نمایندگان کمیسیون اقتصادی با تحقیق و تفحص از بانک‌های خصوصی موافقت کردند، همچنین متقاضیان عضویت در هیئت تحقیق و تفحص از عملکرد منطقه آزاد قشم، عملکرد سازمان منطقه تجاری و صنعتی ارون، نحوه واگذاری هلدینگ پتروشیمی باختر به بخش خصوصی و نحوه واگذاری انبارهای شهیدشاهوی شهر گلستان شهرستان بهارستان ثبت نام و اعلام آمادگی کردند. همچنین از آنجا که «طرح اصلاح مالیات بر ارزش افزوده» از شورای نگهبان به کمیسیون اقتصادی آمده است برخی از مواد آن مجدداً مورد بررسی قرار گرفت. به عنوان مثال، در مورد نحوه اخذ مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد، اگر فعالان اقتصادی در مناطق آزاد اصول فعالیت اقتصادی یک منطقه آزاد را به طور کامل رعایت کنند، مشمول معافیت از مالیات بر ارزش افزوده می‌شوند. / **خانه ملت**

محمود احمدی نژاد، رئیس‌جمهور سابق: در این روزها باید به مردم اطمینان داد که دولت در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

کار داشته باشد. «مشاهدات میدانی نشان می‌دهد فعالیت مشاغل غیررسمی و خدماتی در مقایسه با سال‌های قبل در اصفهان کاهش چشمگیری یافته‌است.

* ارز متهم ردیف دوم

کرونا در سال ۹۹ موجب بیکاری افراد زیادی به‌ویژه در فصل بهار شد، ولی نمی‌توان از تاثیر تحولات اقتصادی بر اثر مشکلات بازار ارز و تحریم‌ها بر بیکاری چشم‌پوشی کرد. نماینده کارگران در شورای عالی کار در این رابطه توضیح داد: «در طول فصل بهار، بسیاری از کسب‌وکارها تعطیل شده‌اند یا تا پای تعطیلی پیش رفته‌اند، اما در فصل تابستان و از آن به بعد، تحولات اقتصادی نظیر نوسان نرخ ارز، کمبود مواد اولیه، کاهش قدرت خرید نهاده‌های اقتصادی و... بیش از کرونا بر کسب‌وکارها و بازار کار گذارنده بوده و حتی ریزش ۱۲ میلیونی شاغلان در تابستان اسما نزیبیش از کرونا، به همین تحولات اقتصادی ربط داشته است.» در واقع مشکلات اقتصادی باعث رکود بازار و افزایش هزینه‌های بخش تولید و خدمات شده‌است. به دنبال این مشکلات، بنگاه‌های کوچک و کسب‌وکارهای خرد قادر به فراهم آوردن مواد اولیه با نرخ فعلی ارز نیستند و ناچار به تعدیل نیرو یا تعطیلی کسب‌وکار خود شده‌اند. اصغر ارمی‌ها، عضو

صفحات زیبا

* اقتصاد *

پای ارز و کووید بیخ گلوی اشتغال

چند اصفهانی در سال جاری بیکار شده‌اند؟

کارفرمایی شورای عالی کار، کرونا را فقط یکی از چالش‌های موجود در اقتصاد ایران دانست و گفت: «موج سوم کرونا، در کنار سختی تأمین ارز برای خرید مواد اولیه، رشد آماری بیکاری تا انتهای سال ۹۹ دامن می‌زند.

* اشتغال با مشاغل خرد تنها راه حل

تعداد بیکاران کرونا بی و مشکلات اقتصادی و ارز روز به روز بیشتر می‌شود، مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی اصفهان راه کاهش بیکاری را حرکت به سمت مشاغل خرده‌می‌داند. کامران کلانی در این باره توضیح داد: «در شرایط کنونی متقدم به دلیل مشکلات موجود به جای توسعه اشتغال به خصوص در بخش صنعت باید به سمت توسعه مشاغل خانگی و خرد و همچنین اقتصاد دانش بنیان حرکت کنیم و جریان اشتغال به دنبال خلاقیت، کارآفرینی و نوآوری ایجاد شود.»

برآوردها نشان می‌دهد تا دو سال گذشته سرانه ایجاد شغل در عرضه صنعت ۱۵۰ میلیون تومان بود، ولی اکنون نرخ ارز موجب شده این سرانه به بالای ۴۵۰ میلیون تومان برسد. بنابراین اشتغال‌زایی در بخش مشاغل خرد و خانگی برای بهبود بازار کار در شرایط کنونی راه حل مناسبی به نظر می‌رسد.

علیرضا زاکانی، نماینده مجلس: دولت باید به مردم اطمینان دهد که در حال مبارزه با مشکلات اقتصادی است و به زودی شاهد بهبود شرایط اقتصادی خواهیم بود. / **خانه ملت**

امید به آینده و احساس ثبات

مهم‌ترین نیاز کسب‌وکارها در شرایط فعلی است



کارآفرینی و کسب و کار بانوان و خانواده، هدف از برگزاری این جلسه با طرح موضوعات و مشکلات مبتلا به بانوان کارآفرین عنوان و تصریح کرد: مشکلات بانوان و آقایان در حوزه کسب و کار متفاوت نیست؛ اما به دلیل اینکه بانوان برخی مواقع تاب‌آوری کمتر داشته و در دنیای کسب و کار تازه وارد هستند، نیازمند تبعیض مثبت و دلگرمی‌هایی در این حوزه هستند. او آشنایی نمایندگان مجلس با امور مربوط به کسب و کار بانوان را موجب برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری در این حوزه دانست. عضو هیئت رئیسه اتاق بازرگانی اصفهان تصریح کرد: در سال‌های اخیر به دلیل مشکلات اقتصادی، نوسانات نرخ ارز، تحریم‌ها و بدهی سازمان‌های دولتی، شاهد تعطیلی بسیاری از کسب‌وکارهای بانوان هستیم، بنابراین لازم است این امر مورد توجه مسئولان قرار گیرد.

ا گزارش روز

مال باخنگی طلا بی
بالا دلار ۳۲ هزار تومانی



سعید غفاری خبرنگار

دلار ۳۲ هزار تومانی یا سکه ۱۶ میلیون تومانی هر دو به خاطره تبدیل شدند. اگرچه تکنیکال‌ها عقیده دارند تاریخ تکرار خواهد شد، ولی ممکن است چند سالی زمان ببرد تا دلار دوباره از ۳۲ هزار تومان بگذرد و سکه ۱۶ میلیون و ۴۰۰ هزار تومانی معامله شود.

مانند دلار ۱۹ هزار تومانی مهر ۹۷ که تا ۱۰ هزار تومان فرو ریخت و دو سال زمان برد تا دوباره به این قیمت‌ها برسد.

این بار با پایان انتخابات آمریکا و احتمال کنار رفتن تحریم‌ها این احتمال وجود دارد تا سکه و دلار دیرتر از قبل به سقف قبلی برسند. گزارش میدانی از بازار ارز و طلا اصفهان نشان می‌دهد افراد زیادی دلار ۳۲ هزار تومانی به بالا و سکه ۱۶ میلیون تومانی و بیشتر خریده‌اند.

این افراد در بیشتر مشاهدات سرمایه خرد خود را در سقف قیمتی به دلار و سکه تبدیل کرده‌اند، ولی اینکه انگیزه آن‌ها از خرید دلار ۳۲ هزار تومانی یا سکه ۱۶ میلیون تومانی چه بود و حالا چه تصمیمی دارند را کسی نمی‌داند.

با هدف پاسخ به این سوالات از تعداد خریداران سکه و دلار در سقف قیمتی پرسیده شد دلیل شما از خرید چیست؟ پاسخ آن‌ها بدین قرار است:

❖ **منیژه اکبری، ۳۹ ساله، کارمند:** ارزش پولم هر روز کمتر می‌شد. با چند نفر مشورت کردم. آن‌ها گفتند اگر ترامپ رئیس‌جمهور شود سکه و دلار رشد می‌کند. من هم خریدم. سکه ۱۶ میلیون و ۲۵۰ هزار تومانی خریدم با این دید که عید ۳۰ میلیون بفروشم.

فروشنده می‌گفت شانس بیاورم شب عید سکه ۵۰ میلیون تومان را رد می‌کند، الان بفروشم روی هر سکه به اندازه حقوق دو ماهم ضرر می‌کنم، مجبورم صبر کنم حتی ۱۰ سال.

❖ **عباس طغیانی، ۲۹ ساله، آزاد:** سال گذشته کلاس تحلیل تکنیکال رفتم. دلار اگر ۳۰ هزار تومان را رد می‌کرد براساس تحلیلی که کرده بودم، باید تا ۴۲ می‌رفت.

ما هم صبر کردیم برای اطمینان دلار ۳۲ هزار تومان را که رد کرد دلار خریدیم. نصف آن را ر صبر ۲۵ فروختم، چون پول لازم بودم ولی باقی آن را نمی‌فروشم.

❖ **شاهین ادیبی، ۳۵ ساله، آزاد:** شش ماه است بازار ارز را زیر نظر دارم. دیدم در این شش ماه هر روز دلار خریده بودم نسبت به روز گذشته سود داشت.

ما هم روی ۳۲ هزار تومان خریدیم. دلالی که به من فروخت می‌گفت شب عید نشده ۵۰ هزار تومان را رد می‌کند. الان نمی‌دانم باید چه تصمیمی بگیرم.

❖ **غلامرضا گل افشان، ۳۲ ساله، کارمند:** یک ماه بود ما هر کجا می‌رفتیم همه می‌گفتند دلار ۵۰ هزار تومانی، دلار ۵۰ هزار تومانی! حتی دیدم کارشناسی تحلیل می‌کرد ماشین خارجی بالا دلار ۵۰ هزار تومانی معامله می‌شود یعنی دلار ۵۰ هزار تومان می‌شود.

ما هم گذاشتیم ۳۰ هزار تومان که رد کرد تمام پس‌اندازمان را خریدیم و الان فکر کنم یکی دو سال باید صبر کنم شاید اصل سرمایه‌ام را پس گرفت.

❖ **فرزانه لطفی، ۲۹ ساله، خانه‌دار:** آمدم بازار طلا سکه بخرم ولی شک داشتم. با آقایی که آنجا کار می‌کرد مشورت کردم. به من گفت: «تا به حال دیده‌ای سکه ارزان شود؟» دیدم راست می‌گوید خریدم.

امروز هم پشیمان نیستم. تا به حال سکه ارزان نشده نمی‌شود.

❖ **یاسر قربانی، ۳۶ ساله، آزاد:** حماقت بود خرید سکه و دلار در سقف؛ ولی من هر دو را خریدم. فریب تبلیغات دلال‌ها را خودم ولی پشیمان نیستم.

از سال ۹۰ تا به حال دلار ۲۲ و سکه ۳۴ برابر شده‌است و می‌دانم باز هم رشد می‌کند ولی شاید اندکی افت کند.

❖ **بهرام کوروند، ۴۱ ساله، آزاد:** بازار بالا و پایین دارد. اگر ترامپ رئیس‌جمهور می‌شد دلار ۵۰ هزار و سکه بالای ۲۵ میلیون تومان بود.

من هم می‌دانستم ریسک است ولی این ریسک را انجام دادم. شاید کسی که دلار ۳۲ هزار تومانی و سکه ۱۶ میلیونی خریده‌است زیان دیده باشد، ولی چند ماه دیگر می‌بینیم چه کسی درست انتخاب کرده‌است.

دیرو زود دارد ولی سوخت و سوز نه.

❖ **ناصر جمالی، ۴۲ ساله، آزاد:** می‌دانستم خرید در سقف ریسک است، ولی اگر این ریسک جواب مثبت می‌داد سودش از ضرر امروز بیشتر بود. با این حال صبر می‌کنم وقتی جواب‌بدن آمد و تحریم‌ها را برداشت دو برابر قیمت می‌فروشم.

❖ **سپیرا اسهرایی، ۳۳ ساله، کارمند:** سرمایه‌گذاری سود و زیان دارد ولی تجربه نشان داده سکه هیچ زمانی پول هیچ‌کسی را نخورده‌است.

من به تبلیغ شبکه‌های ماهواره‌ای سکه ۱۶ میلیونی خریدم و می‌دانم خیلی اشتباه کردم ولی ناراحت نیستم.

شش سال پیش سکه یک میلیونی مشتری نداشت و ۱۶۵ برابر شد، یعنی من شش سال دیگر سکه‌هایم را داده‌ای ۲۵۶ میلیون تومان می‌فروشم.

راهنمای خرید تلمبه

اگر هنگام گردش و تفریح بخواهیم از توپ ، دو چرخه ، بالش تشک بادی یا قایق بادی استفاده کنیم ، به یک تلمبه باد نیاز خواهیم داشت . درحال حاضر تلمبه در مدل های مختلف در بازار به فروش می‌رسد؛ ولی دراین میان تلمبه بادی بهترین انتخاب خواهد بود؛ زیرا این مدل تلمبه ها قیمت مناسبی دارند و استفاده از آن ها آسان است .

تلمبه صاموپرشین
مدل:G۷۵۳

- نوع:دستی**
- حجم هوا:۲۰۰ سی سی**
- تعداد سیلندر:یک**
- قیمت:۴۵تا۶ هزار تومان**

تلمبه دستی صامو پرشین جنسی از آلومینیوم دارد که باعث شده نسبت به بقیه تلمبه ها وزن سبک تری ، یعنی ۷۰۰ گرم ، داشته باشد؛ همچنین این تلمبه دارای بدنه محکمی است تا پراثر فشار یا ضربه آسیب نبیند . علاوه براین ، شما همیشه به یک تلمبه قابل حمل برای باد کردن چرخ خود نیاز دارید؛ در نتیجه این تلمبه با داشتن یک سوزن به همراه خود این مشکل را برطرف کرده است . این تلمبه دارای گیره ای برای قرار دادن پا روی آن و ثابت نگه داشتن تلمبه در هنگام باد زدن است . تلمبه دستی صامو پرشین با طراحی مناسب و امکانات کافی می‌تواند همراه همیشگی شما برای باد کردن چرخ یا توپتان باشد .

تلمبه پادبا
مدل:A۴۵

- نوع:دستی**
- حجم هوا:۲۰۰ سی سی**
- تعداد سیلندر:یک**
- قیمت:۴۵تا۵۷ هزار تومان**

تلمبه پادبا از نوع دستی بوده که در ابعاد جمع و چوری طراحی شده است . قطر لوله ۳۸ میلی متری و ارتفاع لوله ۴۵۰ میلی متری از مشخصات این محصول به شمار می‌رود که شرکت سازنده برای آن دسته ای از جنس چوب راش جنگلی یک تکه با مقاومت بالا تعبیه کرده است .

تلمبه دستی پادبا یک شیلنگ از لاستیک مقاوم با روکش بافت نخ‌ی دارد که از دوام بالایی بهره می‌برد و به راحتی دچار پارگی نمی‌شود . بدنه این تلمبه از کاسه نمد ضد روغن و ضد سایش از جنس M.B.R با پیستون داخلی از جنس P.P صنعتی است . در مجموع تلمبه دستی پادبا کیفیت بالایی دارد و می‌توان از آن سالیان سال استفاده کرد .

تلمبه
مدل:V۱۳۲

- نوع:پایی**
- حجم هوا:۲۰۲ سی سی**
- تعداد سیلندر:یک**
- قیمت:۹۵تا۱۳۲ هزار تومان**

وجود یک تلمبه قابل حمل همواره لازم و ضروری است و می‌توان با هزینه پایین یک تلمبه با کیفیت تهیه کرد . تلمبه پایی که در تصویر مشاهده می‌کنید از کیفیت مناسبی برخوردار است . این محصول دارای دو سیلندر برای تأمین باد خروجی و یک کیچ فشار است .

همان گونه که از نام این وسیله پیداست ، عملکرد آن با پا و حرکت بالا و پایین است . تلمبه فوق دارای نازل های مختلف برای باد کردن چرخ اتومبیل ، موتور سیکلت ، دو چرخه و انواع توپ است . این محصول وزن و ابعادی مناسب جهت حمل و جابه جایی دارد و فضای کمی را اشغال می‌کند . بهتر است چندین وسیله ضروری را همیشه در خانه یا اتومبیل خود داشته باشید . یکی از این وسایل تلمبه محسوب می‌شود که به ویژه در هنگام سفر و گردش کارایی دارد . **گروه بازار**

صفحات زیبا

بازار *



گذشته با توجه به رشد قیمت مواد اولیه از ابتدای سال ، غیر منتظره نبود . از آنجایی که سس مایونز جزو کالاهای اساسی قرار نمی‌گیرد ، دولت و سازمان حمایت از تولیدکننده و مصرف کننده نیز واکنشی به این گرانی نشان نداده‌اند .

*** انواع سس مایونز گران شد**
قیمت انواع سس مایونز در طول چند ماه گذشته روند صعودی پیدا کرد و این افزایش بی ارتباط با رشد نرخ مواد اولیه سس نیست . بر اساس مشاهدات میدانی از بازار اصفهان ، قیمت سس های مایونز اواخر شهریور ماه حدود ۳۰ درصد افزایش یافت؛ برای مثال ، نرخ سس مایونز مهram ۹۷ گرمی از ۲۰ به ۲۶ هزار تومان و سس های شیشه ای یک کیلو و ۴۰۰ گرمی از ۲۷ تا ۳۵ هزار تومان تغییر کرد.

بالاترین قیمت انواع سس در سه ماه

قیمت محصولات مشابه سس مایونز نیز طی دو ماه گذشته افزایش یافت و انواع سس های فرانسوی ، سس ساندویچ ... بسته به نوع آن ها دو تا ۱۰ هزار تومان گران شدند . افزایش قیمت سس مایونز در بازار اصفهان هنوز ادامه دارد و بعضی محصولات با نرخ بالاتری از قیمت مصوب عرضه می‌شوند . قیمت تعدادی سس مایونز و محصولات مشابه در سوپرمارکت های اصفهان در جدول پایین متن مشخص شده است :

*** تخم مرغ**
تخم مرغ مهم ترین ماده اولیه سس مایونز محسوب می‌شود و گران شدن تخم مرغ در دوسه ماه گذشته سروصدای زیادی ایجاد کرد .

بر اساس اطلاعات منتشر شده از

مرکز آمار ، قیمت تخم مرغ از هر کیلوگرم هشت هزار و ۹۰۰ در شهریور ماه سال گذشته به ۱۳ هزار و ۷۰۰ تومان در مرداد ماه سال ۹۹ افزایش یافت و در شهریور ماه سال جاری به طور متوسط هر کیلوگرم تخم مرغ با نرخ ۱۵ هزار و ۲۰۰ تومان به فروش رسید .

در مجموع تخم مرغ بیش از ۲۲ درصد نسبت به شهریور ماه سال گذشته گران شده است . در حال حاضر تخم مرغ هنوز با نرخی بسیار بالاتر از نرخ مصوب در سوپرمارکت ها عرضه می‌شود؛ از این رو رشد قیمت تخم مرغ بیش از سایر مواد اولیه بر نرخ انواع سس مایونز تأثیر داشته است .

* روغن

کالاهای اساسی از زمان ورود ویروس کرونا به کشور با نوسان قیمت زیادی روبه رو شدند؛ چراکه واردات مواد اولیه بعضی از کالاها مانند روغن خوراکی کاهش یافت؛ از این رو از ابتدای سال جاری روغن خوراکی کمیاب و گران شد .

قیمت روغن در اواسط تیر ماه به طور رسمی ۱۲ تا ۱۶ درصد افزایش یافت؛ ولی با وجود این افزایش رسمی ، روغن در بازار با ۴۰ درصد بیشتر از قیمت مصوب به فروش رسید .

بر اساس اعلام مرکز آمار ، این

جزئیات افزایش قیمت کالاهای اساسی طی یک سال

قیمت برنج پاکستانی باسماتی درجه یک در شهریور امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۹۰٫۳ درصد افزایش یافته است . قیمت هر کیلوگرم برنج باسماتی پاکستان به طور متوسط در شهریور سال گذشته ۱۰۷ هزار و ۸۱۰ ریال بوده که در شهریور ۹۹ به ۲۰۵ هزار و ۱۴۰ ریال افزایش یافته است . برنج تایلندی نیز در این بازه زمانی ۳۶٫۵ درصد و برنج طارم اعلا ۱۷٫۱ درصد افزایش قیمت داشته است . تخم مرغ نیز در شهریور ۹۹ نسبت به شهریور ۹۸ در مجموع ۶۱٫۸ درصد افزایش قیمت داشته و از هر کیلو ۷۸ هزار و ۵۹۵ ریال در شهریور ۹۸ به ۱۲۷ هزار و ۱۶۲ ریال در شهریور ۹۹ رسیده است . قیمت هر کیلوگرم تخم مرغ در بازه زمانی یک ماهه ، یعنی از مرداد ۹۹ تا شهریور ۹۹ نیز ۱۰ درصد افزایش یافته است .

هر کیلوگرم شکر سفید نیز با ۵۷ درصد افزایش قیمت از هر کیلو ۵۱ هزار و ۹۱۳ ریال در شهریور ۹۸ به ۸۱ هزار و ۸۲۰ ریال در شهریور ۹۹ افزایش یافته است .

جو ، ذرت داخلی و خارجی و پپاز از جمله اقلامی بوده اند که افزایش قیمت چشمگیری را در بازه زمانی مذکور تجربه کرده اند .

عنوان	درجه یک
خرما آلبویی	۲۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما بیزو	۲۵۰٫۰۰۰ ریال
خرما پیارم	۵۹۰٫۰۰۰ ریال
خرما (چپیس خرما)	۱۱۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی (نیمه خشک)	۲۲۹٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی (شیره طبیعی) و مرداسنگ	۲۳۵٫۰۰۰ ریال
خرما دشتستان و کیکاب	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
خرما ربی ممتاز	۲۲۰٫۰۰۰ ریال
رطب زرد طلایی (خشتی)	۱۹۹٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم ممتاز (دورج)	۲۶۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم ممتاز (سه رج)	۲۵۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم (کارتنی)	۱۹۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی سایر انواع	۲۴۵٫۰۰۰ ریال
خرما زاهدی	۱۹۹٫۰۰۰ ریال
خارک - خوشه ای	۱۰۰٫۰۰۰ ریال
کلیته (کلوته) (۳ -۲ رج)	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
کلیته (کلوته) (کارتنی)	۱۶۰٫۰۰۰ ریال
خرما سایر انواع	۱۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۵۰± گرم ۵۰± گرم)	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۱۴۰ گرم ۱۰۰± گرم)	۲۹۵٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۱۹۰ گرم ۱۰۰± گرم)	۳۹۵٫۰۰۰ ریال
خرما پیارم ممتاز	۷۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی و گنثار شسته بسته ۴ کیلویی شرکتی	۷۰۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی و گنثار شسته بسته ۷۰۰ گرمی شرکتی	۱۷۹٫۰۰۰ ریال

بالاترین قیمت انواع سس در سه ماه گذشته با توجه به رشد قیمت مواد اولیه از ابتدای سال غیر منتظره

نبود . از آنجایی که سس مایونز جزو کالاهای اساسی قرار نمی‌گیرد ، دولت و سازمان حمایت از تولیدکننده و مصرف کننده نیز واکنشی به این گرانی نشان نداده‌اند .

سال شانزدهم * شماره ۳۸۹۰ * سه شنبه * ۲۷ آبان ۱۳۹۹	۴
--	----------

سس با طعم تند گرانی

علت افزایش قیمت سس مایونز در بازار اصفهان چیست ؟

گروه از محصولات در مهر ماه سال جاری ، تورم ماهیانه ۱۶٫۲ درصدی داشته‌اند و این بیشترین رقم در بین کالاهای خوراکی است .

از آنجایی که روغن یکی دیگر از مواد اولیه سس مایونز به شمار می‌رود ، گرانی این کالا به رشد قیمت انواع سس دامن می‌زند .

در حال حاضر مواد اولیه تولید روغن خوراکی با ارز دولتی وارد می‌شوند؛ ولی شایعاتی در زمینه کاهش واردات روغن خام و کمبود این کالا در بازار وجود دارد . در چنین شرایطی نمی‌توان ثبات قیمت در بازار محصولات وابسته به روغن مانند سس را انتظار داشت .

* سایر مواد اولیه

قیمت لبنیات در سال ۹۹ بارها

نوع	برند	وزن (گرم)	قیمت (تومان)
فرانسه	بیژن	۲۵۵	۶ هزار و ۰۰۰
مایونز کم چرب	بیژن	۴۸۰	۱۰ هزار
مایونز چیلی	دولسه	۴۳۰	۱۱ هزار
سس سالاد	ورمیو	۳۲۰	۱۴ هزار
مایونز	اصالت	۹۶۰	۱۶ هزار و ۰۰۰
سس سالاد الویه	مهرام	۶۴۰	۱۹ هزار و ۰۰۰
مایونز بدون چربی	کاله	۸۰۰	۲۵ هزار و ۰۰۰
مایونز	بهروز	۱۸۰۰	۴۴ هزار

نرخ

انواع خرما

عنوان	درجه یک
خرما آلبویی	۲۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما بیزو	۲۵۰٫۰۰۰ ریال
خرما پیارم	۵۹۰٫۰۰۰ ریال
خرما (چپیس خرما)	۱۱۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی (نیمه خشک)	۲۲۹٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی (شیره طبیعی) و مرداسنگ	۲۳۵٫۰۰۰ ریال
خرما دشتستان و کیکاب	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
خرما ربی ممتاز	۲۲۰٫۰۰۰ ریال
رطب زرد طلایی (خشتی)	۱۹۹٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم ممتاز (دورج)	۲۶۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم ممتاز (سه رج)	۲۵۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی بم (کارتنی)	۱۹۵٫۰۰۰ ریال
رطب مضافتی سایر انواع	۲۴۵٫۰۰۰ ریال
خرما زاهدی	۱۹۹٫۰۰۰ ریال
خارک - خوشه ای	۱۰۰٫۰۰۰ ریال
کلیته (کلوته) (۳ -۲ رج)	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
کلیته (کلوته) (کارتنی)	۱۶۰٫۰۰۰ ریال
خرما سایر انواع	۱۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۵۰± گرم ۵۰± گرم)	۱۷۰٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۱۴۰ گرم ۱۰۰± گرم)	۲۹۵٫۰۰۰ ریال
خرما کیکاب شسته (۱۹۰ گرم ۱۰۰± گرم)	۳۹۵٫۰۰۰ ریال
خرما پیارم ممتاز	۷۲۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی و گنثار شسته بسته ۴ کیلویی شرکتی	۷۰۰٫۰۰۰ ریال
خرما خاصویی و گنثار شسته بسته ۷۰۰ گرمی شرکتی	۱۷۹٫۰۰۰ ریال

۹۹ رویداد برای نکوداشت اصفهان

معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان جزئیات برنامه ها را تشریح کرد



فاطمه علی زاهدی

اصفهان (۲۵ آبان ماه) اظهار کرد: «روز ۲۵ آبان نشانه قدرت جوانان اصفهان است و شاهد بودیم که با ایثار این جوانان مرزهای ایران از دشمنان در امان بود . سال ۱۳۶۱ شهدای زیادی تشییع شدند و همان روز خانواده ها تعداد زیادی از فرزندان خود را برای دفاع از مرزها بدرقه کردند. هر نوع ایثار مشخصه اصفهان است . این شهر همیشه از مرزهای ایران، هویت دینی و مذهبی خود دفاع کرده است.» رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان تصریح کرد: «سندهای پر افتخاری در تاریخ اصفهان وجود دارد که یک از آن ها رویداد ۲۵ آبان ۱۳۶۱ و تشییع ۲۷۰ شهید در یک روز در اصفهان است . به همین منظور برنامه ای با عنوان «شاهد ناظر» در همین زمینه برگزار می شود. در این برنامه نمادهایی از شهدای اصفهان درپل آذر، پل فلزی و پل غدیر قرار داده می شود.» عیدی ادامه داد: «در اردیبهشت (هفته فرهنگی اصفهان) رویکرد گردشگری و در آبان ، هفته نکوداشت اصفهان را داریم و از ۲۵ آبان تا یکم آذر ماه برنامه های متنوعی برگزار می شود، حماسه ۲۵ آبان نیز جزو روزهای مهم برای شهراصفهان است و این سه واقعه با یکدیگر ارتباط دارند . سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری اصفهان و ۱۵ منطقه شهری برنامه ریزی هایی با مشارکت های حوزه های مدنی انجام دادند تا در

* نمایشگاه محصولات گردشگری در موزه هنرهای معاصر

عیدی با اشاره به نمایشگاه محصولات گردشگری در موزه هنرهای معاصر گفت: «در این نمایشگاه از نقشه گردشگری بازار اصفهان برای اولین بار به صورت شکل رونمایی و کتاب بازار اصفهان به همراه پیام شهردار اصفهان و بسته های فرهنگی با موضوع کرونا در واپسین روزهای میلادی برای خواهرخوانده ها ارسال می شود. مقرر شده است ۲۰ ویدئوکلیپ در شبکه های جهانی برای توسعه گردشگری اصفهان پخش شود.» رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه اصفهان یک شهراسطوره ای و تاریخی است، تصریح کرد: «همیشه فرهنگ و تمدن این شهر مشخص بوده است؛ به همین دلیل با توجه به اسناد موجود، روز اصفهان یکم آذر ماه شناخته شده است و ما به همین مناسبت از ۲۵ آبان تا یکم آذر راهفته نکوداشت اصفهان نام گذاری

محمد عیدی، معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان در یک نشست خبری با اصحاب رسانه در کتابخانه مرکزی برنامه های روز حماسه و ایثار مردم اصفهان و روز نکوداشت اصفهان را تشریح کرد و در پایان به سوالات اصحاب رسانه پاسخ داد. این نشست با رعایت دستورالعمل های بهداشتی برگزار شد.

سخنان معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان با این جمله آغاز شد: «۹۹۰ برنامه با رعایت پروتکل های بهداشتی در مناطق ۱۵ گانه شهرداری به صورت مجازی و میدانی در حال برگزاری است که اغلب بازنمایی هویت تاریخی محله های اصفهان و مناطق است، چون هرچقدر بتوانیم حس تعلق را در محله ها افزایش دهیم به همان میزان شاهد شهری جامع تر خواهیم بود.» محمد عیدی با اشاره به اینکه ویژه برنامه ای در موزه هنرهای معاصر برگزار می شود، افزود: «این ویژه برنامه عرضه صنایع دستی است و ۲۵ عنوان سرفصل دارد. ۱۸ اثر در چهار شب رونمایی و در بخش ویژه محصولات فرهنگی نیز ۵ اثر در قالب کتاب و لوح فشرده رونمایی می شود.»

* ۲۵ آبان ۱۳۶۱، نشانه قدرت جوانان اصفهان است

او با اشاره به روز حماسه و ایثار



معاون فنی و پردازش سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان از افزایش میزان تولید کود کمپوست شهری در شش ماهه اول سال ۹۹ خبر داد. مجید قاسمی گفت: کود کمپوست ازمواد آلی موجود در پسماند شهری به دست می آید و به عنوان محصول اصلی کارخانه کود آلی که به صورت هوازی و در یک بازه زمانی چهار ماهه با پردازش و انجام عملیات های گوناگون روی پسماند تر تولید می شود، در نهایت استانداردهای لازم را کسب کرده و به مجموعه های مصرف کننده و شهروندان عرضه می شود.

او با اشاره به مزایای تولید کود کمپوست به عنوان محصول پردازش پسماند تر، توضیح داد: فرایند تبدیل پسماند تر به کود آلی علاوه بر کمک به حفظ محیط زیست، جلوگیری از نفوذ شیرابه مواد آلی موجود در پسماند شهری به خاک و پیشگیری از تخریب خاک و آلودگی آب، می تواند به عنوان یک محصول پایدار منجر به تولید ارزش افزوده نیز شود. معاون فنی و پردازش سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان با اشاره به این که کود کمپوست تولیدی در اصفهان، از جمله انواع با کیفیت کود به حساب می آید، اضافه کرد: این سازمان در سال حدود ۴۰ تا ۴۵ هزار تن کود کمپوست مرغوب تولید کرده و در اختیار مشتریان خود قرار می دهد که این کود تولیدی دارای گواهی نامه استاندارد نیست. قاسمی در رابطه با کاربرد کود کمپوست تولید شده نیز بیان کرد: بخش عمده این محصول توسط شهرداری اصفهان و در فضای سبز پارک ها مورد استفاده قرار می گیرد و همچنین در زمان های رونق کشاورزی و وجود آب در بستر زاینده رود، آسوی کشاورزان نیز استقبال گسترده ای برای تهیه کود کمپوست وجود دارد. او با اشاره به افزایش ۱۵ درصدی تولید کود کمپوست در شش ماهه امسال تصریح کرد: سازمان مدیریت پسماند به منظور کسب رضایت مشتریان خود و تحویل به موقع محصول در زمان مناسب، اقدام به نوسازی تجهیزات و افزایش میزان بهره وری در زمینه پردازش پسماند تر و تولید کود کمپوست کرده است؛ به طوری که در شش ماهه اول سال ۹۹ به میزان ۱۷ هزار تن کود کمپوست در سایزهای ۰.۶، ۰.۸ و ۱.۵ تولید شده که در مقایسه با زمان مشابه در سال ۹۸ افزایشی معادل ۱۵ درصد داشته ایم.

معاون فنی و پردازش سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان در ادامه با اشاره به تولید بیش از ۱۵ تن ورمی کمپوست در سه ماهه دوم سال ۹۹ به عنوان دیگر محصول تولیدی در کارخانه پردازش پسماند شهرداری اصفهان خاطرنشان کرد: ورمی کمپوست نیز یکی از مرغوب ترین انواع کود طبیعی است و عمدتاً از مواد آلی با خلوص بالا، کود حیوانی یا ترکیبی از این دو و با استفاده از فعالیت زبستی نوعی کرم حلقوی در بستر مناسب تولید می شود. او افزود: سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان از سال ۱۳۹۴ مطالعات گسترده ای در این زمینه انجام داده که ماحصل آن تولید ورمی کمپوست با کیفیت زیاد برای مصارف مختلف است؛ به طوری که این سازمان در سال طی مقاطع زمانی سه ماهه حدود ۶۰ تن ورمی کمپوست تولید و در بسته بندی های ۵، ۱۵ و ۲۵ کیلوگرمی به مشتریان عرضه می کند.

اجرای بیش از ۱۲ طرح و پروژه در محدوده نازوان



مدیر طرح سامان دهی ناژوان گفت: علی رغم تمام محدودیت های مالی، اسامال در محدوده ناژوان بیش از ۱۲ طرح و پروژه سامان دهی و عمرانی اجرا می شود. سیدرسول هاشمیان اظهار کرد: سامان دهی و مناسب سازی بوستان های ناژوان به عنوان مراکز پر تردد تفریحی شهر اصفهان از دغدغه های عمرانی این منطقه بوده است . او با اشاره به اجرای طرح بتن سبزر بوستان میرزا کوچک خان، تصریح کرد: مناسب سازی و سامان دهی معابر پارک میرزا کوچک خان با هزینه ای بالغ بر ۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال در حال اجراست و تا ماه آینده به اتمام خواهد رسید. مدیر طرح سامان دهی ناژوان با اشاره به لزوم توجه به جلب رضایت مردم، گفت: مناسب سازی و سامان دهی معابر پارک زاینده رود با هزینه ای بالغ بر سه میلیارد ریال در مراحل پایانی خود قرار دارد. هاشمیان با اشاره به اجرای طرح احیای دیوارهای کاهلگی کوچه باغ های ناژوان، اظهار کرد: تاکنون ۷۰ درصد طرح مرمت و احیای دیوار و برج های باغ پایدار ایرانی به عنوان یکی از ابلتیه تاریخی موجود در ناژوان که در طول مسیر تردد شهروندان قرار دارد اجرا شده است.

او با اعلام رضایت داشتن شهروندان و گردشگران از آسفالت معابر و خیابان های ناژوان، افزود: اجرای لکه گیری آسفالت در معابر اصلی و فرعی ناژوان در سال های ۹۹ نیز در دستور کار قرار دارد. مدیر طرح سامان دهی ناژوان ادامه داد: احداث خط کلتور ناژوان به طول چهار هزار و ۴۰۰ متر واحداث مخزن آب ناژوان با ظرفیت هزار مترمکعب در شمال ناژوان نیز از پروژه های عمرانی بلندمدت ناژوان بوده است که در دست بررسی و مطالعات است که از مهم ترین آن ها اجرای طرح بازسازی و بهینه سازی سازه باغ استوایی و موزه پروانه، جاده سوم سلامت با رویکرد طبیعت محور و احداث ایستگاه آتش نشانی ناژوان در کنار جاده «مادی های اصفهان» و بهینه سازی پل کابلی میرزا کوچک خان نیز که سال گذشته اجرا شد به عنوان یک طرح عمرانی موفق در کارنامه معاونت عمران ناژوان وجود دارد.

ورزشی شهرداری اصفهان گفت: «محصولات بسیار متنوعی در حوزه اجتماعی با موضوعات متنوع داریم و افتخار ما این است که به شهر دوستدار کودک و سالمند پیوسته ایم.»

* تدوین اطلس مسائل اجتماعی شهرواطلس مشارکت های اجتماعی

عیدی اضافه کرد: «تدوین اطلس

اگر جنبه های فرهنگی از جمله صنایع دستی را در چارچوب مرزهای خود قرار دهیم، درخت فعالیت فرهنگی اصفهان خشک می شود؛ باید در ابعاد بین المللی مشخص تر کار کنیم



آشنایی با مادی های اصفهان در مسابقه عکاسی «نیاصرم»



در زمان شیوع ویروس کروناست که علاقه مندان عکاسی می توانند در بهترین فصل عکاسی از مادی های اصفهان یعنی پاییز در آن شرکت کنند. مساح ادامه داد: این مسابقه با همکاری انجمن عکاسان مطبوعاتی استان اصفهان، مجموعه آینه و کانون عکس استان اصفهان در

مسابقه عکس مادی های اصفهان با محوریت «نیاصرم» در دو بخش حرفه ای و غیر حرفه ای برگزار می شود. رئیس اداره گردشگری سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان گفت: معمولاً در شهرهای دنیا از چنین جاذبه هایی حداکثر استفاده را برای تصویرسازی شهری استفاده می کنند؛ اما برای مادی های اصفهان در این زمینه، کار به خصوصی انجام نشده است. علیرضا مساح افزود: با توجه به لزوم بازنگری در جاذبه های گردشگری باید نگاهی متفاوت به شهراصفهان نمود از دیگر محتوای محیطی این برنامه است که از ۲۵ آبان تا یکم آذر مسئولان شهر در این فضا سخنرانی می کنند که پس از آن ویدئوی سخنرانی آن ها برای بهره برداری در فضای مجازی آماده خواهد شد.

پیام شهدا به مسئولان در برنامه «شاهد و ناظر»



برنامه «شاهد و ناظر» در قالب فضاسازی محیطی با محوریت پیام شهدا به مسئولان در قبال بیت المال و اموال مردم دیده شده است . رئیس اداره توسعه فرهنگ شهروندی سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان گفت:

برنامه «شاهد و ناظر» در قالب فضاسازی محیطی با محوریت پیام شهدا به مسئولان در قبال بیت المال و اموال مردم دیده شده است . رئیس اداره توسعه فرهنگ شهروندی سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان گفت:

رشد منفی گردشگری ایران ۷۲درصد شد



بر اساس آمار و ارقام منتشرشده از سوی سازمان جهانی گردشگری، متوسط رشد صنعت گردشگری ایران در هشت ماه نخست سال ۲۰۲۰ به منفی ۷۲درصد رسیده است. به گزارش ایستا، بحران جهانی شیوع ویروس کرونا، صنعت گردشگری بین‌المللی را با پرچالش‌ترین سال ممکن روبه‌رو کرده و روند افزایشی آمار مبتلایان در بیشتر نقاط جهان و محدودیت‌های سفر ناشی از آن موجب شده این صنعت پرسود و تأثیرگذار در اقتصاد جهانی در هشت ماه نخست سال ۲۰۲۰ با متوسط رشد منفی ۷۰درصد در سطح جهان همراه شود.

طبق اعلام سازمان جهانی گردشگری (WTO)، در ماه ژانویه که هم‌زمان با آغاز بحران کرونا بود، گردشگری جهان تنها رشد منفی یک درصد را در مقایسه با سال گذشته آن به ثبت رساند؛ اما به تدریج سایه کرونا بر گردشگری جهان سنگین‌تر شده و در ماه فوریه و مارس این سیر نزولی به منفی ۱۶ و منفی ۶۵ درصد می‌رسد و در ماه‌های آوریل و می نیز رکورد رشد منفی ۹۷ درصدی ثبت شده است. صنعت گردشگری بین‌الملل در ماه‌های ژوئن، جولای و اوت نیز به ترتیب رشد منفی ۸۱، ۹۱ و ۷۹ درصد را نشان می‌دهد.

صنعت گردشگری ایران نیز تحت تأثیر این بحران جهانی با شرایط دشوار مشابهی دست و پنجه نرم می‌کند و بر اساس آمار منتشرشده، متوسط رشد این صنعت در ایران طی هشت ماه نخست سال جاری میلادی، منفی ۷۲درصد برآورد شده است.

در سه ماه نخست ۲۰۲۰ (ژانویه، فوریه، مارس) گردشگری ایران به ترتیب رشد منفی ۹۰، ۹۲ و ۹۴ درصد را در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته آن ثبت کرده و این رشد منفی در ماه آوریل و می با منفی ۹۶ و ۹۷ درصد به اوج خود می‌رسد. در ماه ژوئن نیز منفی ۸۴ درصد ثبت می‌شود؛ اما نکته جالب توجه در آمار منتشرشده از سوی سازمان جهانی، شیب تند بهبود وضعیت گردشگری ایران در دو ماه اخیر است؛ به طوری که این رشد در جولای و اوت به منفی ۳۵ درصد رسیده است.

مقایسه نمودارهای وضعیت گردشگری جهانی و ایران حاکی از آن است که رشد منفی ورود گردشگران بین‌المللی به ایران در دو ماه گذشته با شیب تندتری در مقایسه با مقیاس جهانی رو به بهبود است و باید منتظر ماند و دید چه آینده‌ای در انتظار ویروس کرونا، ساکنان جهان و صنعت گردشگری در ماه‌های آتی خواهد بود.

امهال وام‌های فعالان گردشگری تا پایان ۹۹

با تصمیم ستاد ملی مدیریت کرونا کسب وکارهای آسیب‌دیده حوزه گردشگری می‌توانند بازپرداخت وام‌های بانکی خود را که پیش از این دریافت کرده‌اند، تا پایان سال ۹۹ به تعویق بیندازند. به گزارش ایلنا، بانک مرکزی با انتشار ابلاغیه‌ای به همه بانک‌های عامل در ارائه تسهیلات گروانی، اعلام کرد که بازپرداخت همه وام‌های حوزه گردشگری که پیش از این پرداخت شده است تا پایان سال ۹۹ امهال شود. این مصوبه همه وام‌های موقه حوزه گردشگری را در برمی‌گیرد. پیش از این نیز دولت برای حمایت از کسب وکارهای آسیب‌دیده از کرونا تسهیلات شش تا ۱۶ میلیون تومانی برای ۱۴ رشته شغلی در نظر گرفته بود که فعالان حوزه گردشگری نیز از این وام بهره‌مند شده بودند. افزون بر این، کارگروه مقابله با پیامدهای اقتصادی ناشی از کرونا با توجه به شدت خسارت صنایع گردشگری تصمیم گرفت تسهیلات جدیدی را با عنوان تسهیلات بخشی به فعالان گردشگری کشور پرداخت کند. آنچه مورد اهال قرار گرفته، تسهیلات قبلی فعالان گردشگری است.

میراث ناملموس دینی و فرهنگی خوانسار شناسایی و ثبت شوند

امام جمعه خوانسار عنوان کرد: میراث ناملموس دینی و فرهنگی خوانسار باید شناسایی و ثبت شوند. به‌مناسبت روز کتاب و کتاب خوانی مراسمی با حضور امام جمعه، معاونین فرماندار و مدیران حوزه‌های فرهنگی شهر خوانسار در تالار اجتماعات این شهر برگزار شد. حجت الاسلام رسول خواجه‌کریمی با اعلام این مطلب گفت: در شهرستان تاریخی خوانسار همواره مشاهیر متعددی زندگی می‌کردند که در طول حیات خود کتب ارزشمندی را در حوزه‌های دینی، مذهبی و حتی تاریخی به رشته تحریر درآوردند؛ لذا پرداختن به آثار این مشاهیر می‌تواند بناسداشت دستاوردهای حیات ارزشمند آنان می‌تواند نقش مهمی در امتداد حیات فرهنگی و تمدنی مردم این سرزمین داشته باشد. او افزود: به‌شک ثبت ملی آثار و دستاوردهای آنان در فهرست میراث ناملموس کشور، می‌تواند راه‌گشای حیات نسل ما و حتی نسل‌های آینده باشد. امام جمعه خوانسار تأکید کرد: توسعه فرهنگ کتاب و کتاب خوانی و آشنایی با فرهنگ و سنت پیشینیان در جامعه امروزیک نیاز به‌ویژه برای نسل جوان به‌شمار می‌رود.

در پایان این نشست از کتاب «برنامه‌ریزی بحران و تخلیه اضطراری در کاربری‌های شهری و آثار تاریخی» که توسط علی جویری قمشلویی، رئیس نمایندگی میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان خوانسار، به رشته تحریر درآمده بود با حضور امام جمعه و سایر مدیران شهرستان رونمایی شد.

صحنه‌ان زیبا میراث و گردشگری

نقیسه حاجاتی دبیرسویس میراث و گردشگری

۱۰ برای اولین بار از آغاز دوران کرونا، اصفهان در یک نمایشگاه بین‌المللی غیرمجازی حضور پیدا کرد و این رویداد در زمانی رخ داد که این شهر در تب و تاب بزرگداشت روز تولدش، اول آذرماه، به سر می‌برد. سبززمین طلوع خورشید، میزبان نصف جهان بود و نه تنها نام و برند اصفهان در این نمایشگاه به نمایش گذاشته شد، بلکه فعالیت‌های فرهنگی، گردشگری مختلفی هم با هدف معرفی و برندینگ و تعریف همکاری‌های بین‌المللی مختلف برای اصفهان صورت گرفت؛ از جمله تعریف همکاری‌های فرهنگی میان شهرداری‌های شهرهای اصفهان و ناتجینگ، معرفی صنایع دستی اصفهان، رونمایی از تمیر اصفهان و تفاهم برای راه‌اندازی موزه دائم اصفهان در چین. در گزارش پیش‌رو، پای صحبت مرتضی رشیدی، معاون اجتماعی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان نشسته‌ایم تا او درباره تلاش‌های چندماهه‌ای که به برگزاری این رویداد انجامید، تعامل‌ها و نحوه برگزاری رویداد و وجه تمایز این حضور بگوید.

کلان‌شهر ۲۴ میلیون نفری شانگهای در شرقی‌ترین نقطه چین، با میزبانی ویژه از اصفهان، به پیشواز روز گرامیداشت این شهر رفت. نمایشگاه بین‌المللی واردات چین (China International Import Expo) با هدف حمایت از تجارت آزاد و اقتصاد جهانی و باز کردن درهای بازار چین به روی دنیا هر سال در فصل پاییز برگزار می‌شود. سازمان تجارت جهانی، کنفرانس تجارت و توسعه ملل متحد و سازمان توسعه صنعتی ملل متحد از مشارکت‌کنندگان در برگزاری این نمایشگاه هستند. این نمایشگاه در دو بخش ملی و غرفه‌های شرکتی در بخش‌های مختلف؛ اعم از تجهیزات الکترونیکی، خدمات، تجهیزات هوشمند، محصولات غذایی و کشاورزی، محصولات بهداشتی و درمانی و غیره در مساحتی به وسعت ۳۶۰ هزار متر مربع برگزار می‌شود. ضرب‌المثلی درباره چین وجود دارد که مخصوصا گردشگران بسیاری به درستی‌اش اذعان می‌کنند: اینکه در چین همه چیز در مقیاس عظیم ارائه می‌شود. درباره این نمایشگاه هم این نکته صادق است؛ یعنی هر سال بیش از ۱۲۰ هیئت خارجی

✱ سفر صنایع دستی اصفهان به چین معاون اجتماعی سازمان فرهنگی،

برای اولین بار از آغاز دوران کرونا، اصفهان در یک نمایشگاه بین‌المللی غیرمجازی حضور پیدا کرد و این رویداد در زمانی رخ داد که این شهر در تب و تاب بزرگداشت روز تولدش، اول آذرماه، به سر می‌برد.

سال شانزدهم * شماره ۳۸۹۰ * سه‌شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۹



نام پررنگ اصفهان در نانجینگ

گزارش ویژه اصفهان زیبا از حضور فعال و چشمگیر اصفهان در بزرگ‌ترین نمایشگاه چندمنظوره آسیا

اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان در گفت‌وگو با اصفهان‌ریا، درباره مختصات حضور اصفهان در این رویداد مهم آسیایی، توضیح داد: «نمایشگاه بین‌المللی CIIE از پنجم نوامبر (۱۵ تا ۲۰ آبان) در شهر شانگهای چین برگزار شد. مدیریت شهری اصفهان امسال با توجه به شیوع بیماری کرونا، برای حضور در بزرگ‌ترین نمایشگاه چندمنظوره آسیا از توان رایتان فرهنگی اصفهان در چین استفاده کرد.» به روایت مرتضی رشیدی، هدف این حضور، انجام رسالت معرفی شهر اصفهان و رونق بخشیدن به فرهنگ و افزایش تعاملات بین‌المللی اصفهان با کلان‌شهرهای مهم تجاری جهان بوده است. او افزود: «برای حضور در این نمایشگاه

در حوزه ارتباطات فرهنگی با چند شهرچین نیز رقم خورده است. مرتضی رشیدی با اشاره به تهیه گزارش اختصاصی شبکه ملی چین از غرفه اصفهان در نمایشگاه گفت: «رونمایی از تمیر یادبود اصفهان به دست رمضان پرواز، سرکنسول ایران، نیز یکی دیگر از اتفاق‌های مهم نمایشگاه بین‌المللی CIIE بود.»

گفتنی است، نام اصفهان به واسطه غرفه‌ای ملهم از معماری سی‌وسه پل، در این نمایشگاه و در کنار درب‌های مطرح دیگر در حوزه‌های صنایع دستی و گردشگری جهان ارائه شد و آثار فاخر اصفهان در حوزه فرش دستباف و صنایع دستی به نمایش گذاشته شدند. مخاطبان نمایشگاه هم کارت پستال‌ها و

نیم نگاه

بروشورهای مجازی و حقیقی اصفهان را به زبان چینی دریافت کردند.

نکته جالب توجه درباره نحوه برگزاری ویژه نمایشگاه در دوران کرونا این بود که پیش شرط حضور همه بازدیدکنندگان و شرکت‌کنندگان در نمایشگاه، آپلود جواب تست کرونا در سایت و دریافت کد سبز بوده است.

به روایت معاون اجتماعی سازمان فرهنگی شهرداری اصفهان، خبرگزاری‌های چین هوا، خبرگزاری رسمی جمهوری خلق چین و مشهورترین رسانه این کشور، هم از مراسم نمادین رونمایی از تمیر اصفهان گزارشی تهیه کرد و به معرفی آثار هنری ایران و صنایع دستی اصفهان هم پرداخت.

✱ روایت‌های فرهنگی و هنری اصفهان در ناتجینگ

اقدام تأمل برانگیز دیگری که در این رویداد برای اصفهان رقم خورد، گفت‌وگوهایی بود که به همکاری فرهنگی میان شهرداری‌های دو شهر اصفهان و نانجینگ منتهی شد و در خلال بازدید شهردار نانجینگ از غرفه اصفهان صورت گرفت؛ همچنین مقرر شد که موزه هنرهای اصفهان در این شهر افتتاح شود و به معرفی آثار فرهنگی و تاریخی اصفهان اختصاص یابد. البته رابطان فرهنگی مدیریت شهری اصفهان در چین پس از برگزاری این نمایشگاه، دست از کار نکشیدند و هنوز هم در حال رایزنی و تعریف همکاری‌های فرهنگی گردشگری میان شهر اصفهان و نانجینگ تا ماه آینده، هستند.

جالب است بدانید که شهر ۸٫۵ میلیون نفری نانجینگ (Nanjing) مرکز استان جیانگسو (Jiangsu) در شرق چین به میراث فرهنگی، کوهستان و منابع آبی‌اش مشهور است. این شهر ۳۳ کیلومتر با شانگهای فاصله دارد؛ یعنی با قطارهای سریع‌السیر فقط بین یک تا سه ساعت زمان برای رسیدن به این شهر نیاز است. حالا قرار است ۲۵ دسامبر (۵ دی ماه) رویداد هنری اصفهان و ایران در قالب یک فضای موزه‌ای هزارمتری، در شهر نانجینگ برگزار شود و طی آن، آثار هنری مختلفی از هنرهای سنتی اصفهان در نمایشگاه به نمایش گذاشته شود.



پیوند گردشگری علمی و فرهنگی ایران در آلمان

این قرارداد برای گسترش و ترویج گردشگری علمی و فرهنگی ایران در کشور آلمان امضا شد



سال‌هاست که در ارتباط هستیم. ما می‌توانیم از علم و تجربه آلمان برای توسعه ظرفیت‌های داخلی کشور بهره‌بریم. این فعال اقتصادی یادآور شد: گردشگری علمی فرهنگی شامل برگزاری تورهای تخصصی، آموزشی، تجاری، نمایشگاهی، کشاورزی، صنعتی است. تورهای پزشکی نیز برقرار خواهد بود که مخصوص دانشجویان و استادان این رشته است و نمایشگاه‌های تخصصی صنعتی هم برای مهندسان آینده کشور برپا می‌شود. در یک کلمه این تورهای گردشگری برای جامعه علمی، فرهنگی و دانشگاهی کشور برقرار می‌شود.

تجربه روزنیا در کنار آموزش‌های آکادمیک به مهارت‌افزایی جامعه دانشگاهی کشورمان منجر شود. نیکنامی اضافه کرد: تأکید ما ایجاد تحول در نظام آموزشی ایران است. تغییر روند آموزش سنتی به شیوه آموزش دوگانه یکی از مهم‌ترین اهداف ماست. در این شیوه افراد متقاضی، دروس تئوری و عملی را با یکدیگر پیگیری کرده و هر یک فرصت شکوفایی و یافتن شغل در حوزه مورد علاقه خود را دارند. بوطاق خانبوداغی، رئیس افتخاری و نایب‌رئیس اتاق بازرگانی و صنایع ایران و آلمان، یکی دیگر از حاضران در این مراسم بود که درباره ضرورت ارتباط جامعه دانشگاهی با صنایع و دانشگاه‌های آلمان سخن گفت و اجرای طرح پیوند را در این راستا دانست.

به گفته خانبوداغی، با اجرای طرح پیوند دانشجویان ایران می‌توانند در قالب تورهای آموزشی، صنعتی و بین‌دانشگاهی با صنایع آلمان ارتباط برقرار کنند و به این ترتیب زمینه‌های تبادل اطلاعات و اندیشه برقرار شده که خود مسبب توسعه اقتصادی کشور خواهد بود.

نایب رئیس اتاق بازرگانی و صنایع ایران و آلمان در بخش دیگری از سخنانش به تجزیه‌ات خود در زمینه انتقال دوره‌های آموزشی MBA به کشور اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه

جهاد دانشگاهی به شبکه دانشگاهی در کشور دسترسی دارد، اکنون مرکز گردشگری علمی فرهنگی دانشجویان ایران می‌تواند از این ظرفیت بهره‌برده و با همکاری فعالان بخش خصوصی مانند این شرکت مهندسی بازرگانی که اقدامات بی‌نظیری در حوزه آموزش مهارت‌های فنی مهندسی صورت داده، در انتقال آموزش و مهارت از کشور آلمان به ایران موثر بوده و زمینه‌های شکوفایی آموزشی کشور را با همکاری یکدیگر فراهم کند.



منهای فوتبالی هادر نبرد با کرونا

تیم های اصفهانی چه شرایطی در لیگ های ورزشی دارند؟

مهری مصور دیر سرویس ورزش	تغییر روال برگزاری لیگ ها، باعث شده تا امکان سنجش و قضاوت در خصوص کیفیت واقعی تیم ها وجود نداشته باشد. با توجه به شرایط ویژه ای که برگزاری لیگ های ورزشی پیدا کرده، مروری بر وضعیت نمایندگان استان در چند لیگ می اندازیم. ۱*
لیگ برتر بسکتبال با توجه به محدودیت هایی که	

شیوع ویروس کرونا ایجاد کرده است، فدراسیون روال برگزاری لیگ را تغییر داد که براین اساس، ۱۶ تیم حاضر در این رقابت ها در دو گروه هشت تیمی به صورت متمرکز رقابت می کنند. تیم ذوب آهن که در مقطعی بحث حذفش از جمع رشته های تحت حمایت باشگاه وجود داشت، در این فصل تنها نماینده استان

ذوبی ها که یک بار دیگر فرزند کوهیان را روی نیمکت مربیگری دارند، در گروه ب با تیم های مهرام تهران، شهرداری بندرعباس، مس کرمان، کوچین امل، آینده سازان تهران، شیمیدر و نیروی زمینی هم گروه است. سزپوشان اصفهانی که قدیمی ترین تیم لیگی بسکتبال محسوب می شود، در دو دیدار اوشی برابر

از ورزش چه خبر؟

«آلکنو» در نزدیکی نیمکت والیبال



چهارم دسامبر ۱۹۶۶ در پولوتسک ویتسک به دنیا آمد. مادرش یلاروسی تیم ملی معرفی شد. «ولادیمیر آلکنو» فعالیت ورزشی خود را از سالگی شروع کرده است، اما از سال ۱۹۸۰ با حضور در تیم دانشگاه مینسک به صورت رسمی و حرفه ای به عنوان یک ورزشکار معرفی شد. او از سال ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۷ عضو باشگاه زسکا مسکو بود و پس از آن به عضویت «اسکا مینسک» درآمد و سه سال هم برای این تیم به میدان رفت. آلکنو با زسکا مسکو سه سال مداوم مدال طلای مسابقات قهرمانی شوروی، یک قهرمانی جام اتحاد جماهیر شوروی و دو جام قهرمانی سوپر جام اروپا را بالای سر برد. این بازیکن که در پست مدافع وسط بازی می کرد، در سال ۱۹۹۲ وارد ایتالیا شد و پس از چهار سال حضور در

در پایان سومین نشست کمیته فنی نام دو گزینه به صورت رسمی برای هدایت تیم ملی معرفی شد. «ولادیمیر آلکنو» و «دانیل کاستلانی» دو گزینه نهایی بودند که از سوی کمیته فنی تأیید شدند. اما طبق صحبت های محمود افشار دوست، عضو هیئت رئیسه و میلاد تقوی، دبیر کل فدراسیون والیبال و آلکنو توافقات گفت وگو با مهر تمام اعضای کمیته فنی با آلکنو موافقت کردند تا فدراسیون مذاکرات مالی خود را با این مربی آغاز کند. فدراسیون والیبال و آلکنو توافقات اولیه بر سر مسائل مالی را انجام داده اند و در حال حاضر مسیر حقوقی عقد قرارداد مراحل پایانی را طی می کند. اگر مشکل خاصی در چند روز آتی رخ ندهد، آلکنو به عنوان سرمربی تیم ملی معرفی خواهد شد. ولادیمیر رومانوویچ آلکنو

ملی پوش هندبال زنان به سپاهان پیوست



نیوشا مرادبخش، بازیکن تیم ملی هندبال زنان ایران بعد از توافق با باشگاه سپاهان قرارداد خود را رسماً با این تیم منعقد کرد. زردپوشان که در لیگ هندبال زنان جزو مدعیان هستند، با جذب این بازیکن ملی پوش در ادامه لیگ مرادبخش را در اختیار خواهند داشت.

قرعه کشی هجدهمین دوره رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته بانوان در حالی با حضور شش تیم برگزار می شود که هنوز در سپاهان بازی خواهد کرد. دور رفت رقابت های لیگ برتر هندبال بانوان که با حضور هشت تیم در تهران و به صورت متمرکز برگزار شده بود، روز شنبه سوم آبان پایان یافت. ورزش سه

پاسخ فرگوسن به مسی یا رونالدو؟!

این عقیده مخالفت نمی کشد. فرگوسن ادامه داد: اما من عقیده دارم که رونالدو می توانست برای تیم های سال هاست که میان هواداران فوتبال جنگی است برای انتخاب بهترین بازیکن دنیا. جدال میان طرفداران مسی و رونالدو که هر کدام، بازیکن محبوب خود را بهتر از دیگری دانسته و معتقدند که بازیکن برگزیده آن ها، یک قدرت فرازمینی دارد. درباره اینکه به راستی مسی بازیکن بهتری است یا رونالدو، شاید نتوان به درستی و با قطعیت به پاسخ روشنی رسید ولی بد نیست بدانید که الکس فرگوسن افسانه ای نیز به این جنگ هواداری ورود کرده و درباره اینکه بالاخره مسی بهترین بازیکن جهان است یا رونالدو، نظراتش را اعلام کرده است. الکس فرگوسن که به مدت شش سال در اولدترافورد مربی رونالدو بود و باعث شکل گیری و رشد این بازیکن شد، در گفت وگو با مجله میورر گفت: مردم می گویند که بهترین بازیکن جهان کیست؟ و بسیاری از افراد به درستی مسی را انتخاب می کنند و شما نمی توانید با



ورزش سه

لیگ برتر فوتبال به تعویق نمی افتد



سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی گفت: لیگ برتر فوتبال به تعویق نمی افتد و طبق پروتکل ها و با نظارت ما برگزار می شود. با شیوع موج جدید ویروس کرونا و به دلیل آمار مبتلایان و درگشتگان ابهاماتی در خصوص ادامه برگزاری مسابقات لیگ برتر فوتبال ایجاد شده است. این در حالی است که لیگ برتر فوتبال هم آغاز نشده و این موضوع اعتراض باشگاه های فوتسالی را در پی داشته است. محمد اسد مسجیدی، سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی درباره احتمال تعویق مسابقات لیگ برتر فوتبال به رادیو تهران گفت: رقابت هایی که از قبل برنامه ریزی شده است مثل لیگ فوتبال بر اساس همان پروتکل و با سخت گیری برگزار می شود.

سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی درباره وضعیت برگزاری لیگ برتر فوتبال تصریح کرد: استعلا می تواند باعث داشته و جوابش چند روز پیش آمد که اجازه برگزاری اردو و رویداد های ملی را داده بودند. تماس گرفتیم و گفتیم وقتی مسابقات لیگ فوتبال و هندبال و خلی از رشته های داخل سالن انجام شده است، دلیلی برای برگزار نشدن فوتبال نیست. امروز نامه ای آماده کرده ایم برای جواب گرفتن در خصوص لیگ برتر فوتبال، پروتکل های فوتبال تأیید شده است. چند جلسه برگزار کردیم و دلیل آوردیم و قرار شد مکاتبه کنیم تا شاید مجوز بگیریم. مسجیدی گفت: چند بار و حید شمسایی (سرمربی تیم فوتبال گیتی پسند) با من تماس گرفت. آن ها دارند تمرین می کنند دروغ از یک مسابقه، اگر قرار بر برگزاری لیگ برتر فوتبال نبود دلیل بر این همه تمرین هم نبود. خدای داند هر روز یک روز در میان دنبال کار فوتسال هستیم.

کمیته صدور مجوز حرفه ای همچنان در حال بررسی مدارک



کمیته صدور مجوز حرفه ای جهت صدور مجوز حرفه ای برای باشگاه های ایرانی به خصوص تیم هایی که در لیگ قهرمانان آسیا حاضر هستند از کنفدراسیون فوتبال آسیا مهلت گرفته و AFC هم با این فورجه زمانی موافقت کرده است؛ چرا که به تازگی می خواهد بازی های منطقه شرق را در دو حه برگزار کند.

اعضای کمیته صدور مجوز حرفه ای به فدراسیون فوتبال آسیا در ها، صفت تعهد داده اند در بررسی مدارک با باشگاه ها تعامل یا بهتر است بگویم معاشات نکنند؛ چرا که در غیر این صورت جازا جریمه نقدی به کمیته اخلاق AFC معرفی خواهند شد. فدراسیون فوتبال آسیا فصل گذشته فدراسیون فوتبال ایران را به دلیل معاشات با باشگاه های ایرانی ۱۲۰ هزار دلار جریمه نقدی کرده بود. گفتنی است کمیته صدور مجوز حرفه ای در تلاش است ابتدا مدارک تیم هایی که در لیگ قهرمانان آسیا هستند را مورد بررسی قرار دهد. این تیم ها اگر مجوز حرفه ای دریافت نکنند قادر به حضور در بازی های لیگ قهرمانان آسیا نخواهند بود. جالب اینکه یکی از شروط صدور مجوز حرفه ای برای باشگاه ها، نداشتن بدیهی به بازیکنان و مربیان است؛ یعنی مستومه کردن پرونده های مالی که فعلا تیم های استقلال و پرسپولیس بادهی خارجی مواجه هستند.

سریالی که باعث شد تعداد بازیکنان آنالین شطرنج افزایش یابد!

پخش مینی سریال «ملکه گامبی» باعث شده که استقبال مردم به شطرنج بیش از گذشته شود. مینی سریال ملکه گامبی به کارگردانی مشترک اسکات آلن، اسکات فرانک و آلن اسکات به تازگی پخش فصل اول خود را پشت سر گذاشته و با استقبال بی نظیر مردم و شطرنج بازان روبه رو شده است. داستان این سریال درباره زندگی دختر بچه ای یتیم است که نبوغ بالایی در شطرنج دارد. سریال از کتابی اثر والتر تویس گرفته شده که در سال ۱۹۸۳ منتشر شده بود. اگر اهل شطرنج باشید، مقداری بیشتر از سریال لذت خواهید برد. سریال مشاوران برجسته ای برای صحیح نشان دادن مسائل شطرنج داشته است. حتی افرادی که اصلاً از شطرنج سر در نمی آورند، از دیدن این مینی سریال لذت برده اند. تنها پس از انتشار هفت قسمت از این مینی سریال شاهد افزایش چشمگیر بازیکنان شطرنج هستیم. این مینی سریال تا کید دارد که که شطرنج خسته کننده، بی روح و منسوخ نیست. بسیاری از شطرنج بازان و هواداران شطرنج معتقدند که این سریال توانسته به این ورزش که حدود ۱۵۰ سال قبل از ابداع آن می گذرد، روح تازه ای دهد. پس از پخش این مینی سریال بازی های موبایلی شطرنج در رتبه ۱۴ بیشترین دانلودها را قرار گرفت. همچنین به گفته کارشناسان تعداد دانلودهای بازی آنالین شطرنج در سراسر جهان ۱۱ درصد افزایش داشته که این عدد کمی نیست. پس از موفقیت این سریال، سایت های آنالین شطرنجی اظهار کردند که کاربرانشان نسب به گذشته رشد چشمگیری داشته که این خود باعث پیشرفت شطرنج است. / ایسنا

بلا تکلیفی بانوان والیبال نشسته برای شرکت در رقابت های لیگ



سپاهان، شهرداری ارومیه، هیئت ورزشی آنجا بزان و معلولان، لرستان و هرمزگان اعلام آمادگی کرده اند و امروز قرعه کشی هجدهمین دوره رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته بانوان انجام می شود، اما به خاطر کرونا هنوز زمان برگزاری لیگ مشخص نیست و بستگی به شرایط این تیم ذوب آهن اصفهان، فولاد مبارکه

حقایق کلیدی درباره بیماری‌های غیرواگیر (بخش اول)

بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، انواع سکنه و حملات قلبی و سکنه مغزی، سرطان، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی (مانند بیماری انسداد ریوی مزمن و آسم) است که به آن بیماری‌های مزمن نیز گفته می‌شود. این بیماری‌ها که نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و رفتاری است، بیش از ۸۰ درصد کل مرگ‌های زودرس بیماری‌های غیرواگیرا تشکیل می‌دهند. بیشترین مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر به ترتیب مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی (۱۷٫۹ میلیون نفر سالانه)، سرطان ها (۹ میلیون نفر)، بیماری‌های تنفسی (۳٫۹ میلیون نفر) و دیابت (۱٫۶ میلیون نفر) است؛ درضمن ۷۱ درصد کل مرگ‌ها در جهان (سالانه ۴۱ میلیون نفر) مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

بیماری‌های غیرواگیر به طور نامتناسب بر افراد در کشورهای کم درآمد و متوسط تأثیر می‌گذارد. تقریباً سه چهارم کل مرگ‌های ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط اتفاق می‌افتد. هر ساله میلیون ها نفر به دلیل بیماری‌های غیرواگیر در سنین ۳۰ تا ۶۹ سال می‌میرند که بیش از ۸۵ درصد این مرگ‌های زودرس در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق می‌افتد.

در این بین، مأموریت WHO/راثة رهبری و شواهد برای اقدامات بین‌المللی در زمینه نظارت، پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر است.

بهتر است بدانید استفاده از دخانیات، نداشتن تحرک بدنی، استفاده مضر از الکل و رژیم‌های غذایی ناسالم خطر مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر را افزایش می‌دهد.

تشخیص، غربالگری و درمان بیماری‌های غیرواگیر و مراقبت‌های تسکینی، از مؤلفه‌های اصلی پاسخ به بیماری‌های غیرواگیر هستند.

* افراد در معرض خطر

افراد در تمام گروه‌های سنی، مناطق و کشورها تحت تأثیر بیماری‌های غیرواگیر قرار می‌گیرند. این شرایط اغلب با گروه‌های سنی بالاتر مرتبط است، زیرا شیوع بیماری‌های غذایی ناسالم و کمبود فعالیت بدنی ممکن است با افزایش فشارخون، افزایش قندخون، افزایش چربی خون و چاقی در افراد دوشده. به این موارد عوامل خطر متابولیک گفته می‌شود که منجر به بیماری‌های قلبی عروقی شده و از لحاظ مرگ زودرس منجر به بیماری‌های غیرواگیر می‌شود. این بیماری‌ها توسط نیروهایی هدایت می‌شوند که شامل شهرنشینی سریع و برنامه‌ریزی نشده، جهانی‌سازی سبک زندگی ناسالم و پیروی جمعیت است. زندگی سبک‌تر و دخانیات (از جمله اثرات قرار گرفتن در معرض دود سیگار، توتون و تنباکو)، بیش از ۷٫۲ میلیون مرگ در هر سال را شامل شده و پیش‌بینی می‌شود طی سال‌های آینده به طور چشمگیری افزایش یابد. ۴٫۱ میلیون مرگ سالانه به مصرف بیش از حد نمک/ سدیم نسبت داده شده است. بیش از نیمی از ۳٫۲ میلیون مرگ سالانه ناشی از مصرف الکل ناشی از بیماری‌های غیرواگیر، از جمله سرطان است؛ در ضمن سالانه ۱٫۶ میلیون مرگ ناشی از فعالیت بدنی ناکافی است.

این درحالی است که اصلاح سبک زندگی پرخطر با کاهش مصرف و مواجهه با دخانیات، افزایش تحرک بدنی، رژیم غذایی سالم و محدود کردن مشروبات الکلی، خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را کاهش می‌دهد.

عوامل خطر متابولیک دسته دیگری از عوامل خطر قابل اصلاح است. در کل چهار تغییر مهم متابولیکی که خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را افزایش می‌دهد شامل فشارخون بالا، اضافه وزن/ چاقی، افزایش قندخون (بالا بودن سطح گلوکز خون) و چربی خون (میزان بالای چربی در خون) است. در سطح جهانی فشارخون بالا عامل اصلی متابولیسم از نظر مرگ‌های قابل انتساب است که ۱۹ درصد از مرگ‌های جهانی به آن نسبت داده می‌شود، به دنبال آن اضافه وزن و چاقی و افزایش قندخون نیز سهم مهمی در مرگ دارند.

*** تأثیرات اقتصادی اجتماعی بیماری‌های غیرواگیر**
ایپدی می‌بیماری‌های غیرواگیر پیامدهای مخربی برای سلامتی افراد، خانواده‌ها و جوامع به همراه دارد و تهدید به غلبه بر سیستم‌های بهداشتی است. هزینه‌های اقتصادی اجتماعی مرتبط با بیماری‌های غیرواگیر، پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها را به عنوان یک ضرورت اصلی توسعه برای قرن ۲۱ قرار داده است. فقر با بیماری‌های غیرواگیر ارتباط نزدیک دارد. پیش‌بینی می‌شود افزایش سریع بیماری‌های غیرواگیر از این‌کارمعل‌های اقتصادی برای کاهش فقر در کشورهایی کم درآمد جلوگیری کند؛ به ویژه به خاطر افزایش هزینه مراقبت‌های بهداشتی خانوار، افراد آسیب‌پذیر و آسیب‌پذیر اجتماعی زودتر از افرادی که دارای موقعیت اجتماعی بالاتری هستند، بیمار می‌شوند و می‌میرند؛ به خصوص به این دلیل که بیشتر در معرض خطر مواجهه با محصولات مضر مانند دخانیات و رژیم‌های غذایی ناسالم قرار دارند و دسترسی محدود به خدمات بهداشتی درمانی دارند؛ همچنین کودکان، بزرگ سالان و افراد مسن همگی در معرض عوامل خطر ساز ایجادکننده بیماری‌های مزمن از جمله رژیم‌های غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، قرار گرفتن در معرض دود تنباکو یا استفاده مضر از الکل هستند. اما شواهد نشان می‌دهد که ۱۵ میلیون مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در سنین ۳۰ تا ۶۹ سال اتفاق می‌افتد که از این مرگ‌های زودرس بیش از ۸۵ درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق می‌افتد. در شرایط دشوار کمبود دسترسی به منابع، هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی برای بیماری‌های غیرواگیر به سرعت منابع خانه را تخلیه می‌کند و هزینه‌های گراف، از جمله درمان طولانی مدت و گران و از دست دادن نان آور خانواده، میلیون‌ها نفر را سالانه وارد چرخه فقر کرده و فرایند توسعه و پیشرفت را متوقف می‌کند. بیماری‌های غیرواگیر دارو و مژمن، در مسیر پیشرفت برنامه‌های توسعه پایدار (که شامل هدف کاهش مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر تا یک سوم تا سال ۲۰۳۰ است)، اختلال ایجاد می‌کند.

ادامه دارد...
دکتر پروانه خراسانی، دکتری تخصصی پرستاری و عضو هیئت علمی گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی

صفحات زیبا

* سلامت *



بالتر باشد یادو ساعت پس از خوردن میزان استاندارد گلوکز در تست تحمل گلوکز، میزان قند خون او ۲۰۰ یا بالاتر باشد، مبتلا به دیابت است؛ همچنین اگر میزان قند خون فردی به صورت رندوم ۲۰۰ یا بالاتر باشد و علائمی مانند پرزנוشی، پراداری و کاهش بدون توجیه وزن داشته باشد یا میزان قند خون سه ماهه اواز میزان مشخصی بیشتر باشد، دیابت دارد.

*** از پیشینه بیماری دیابت تاکنون**
برخی داروهای گیاهی که برای درمان دیابت استفاده می‌شود، از پنج هزار سال پیش در پزشکی استفاده شده است؛ اما علائم دیابت در یک پاپیروس مصری مربوط به حدود سه هزار و ۵۰۰ سال پیش دیده می‌شود. تقریباً در همان زمان در مدارک پزشکی هند باستان نیز همین بیماری با همین علائم و ویژگی‌ها تعریف شده است. حدود دو هزار سال پیش در

یک دست نوشته یونانی کلمه دیابت آمده و در نوشته‌های روم و ایران باستان نیز علائم و عوارض دیابت با جزئیات ذکر شده و می‌توان گفت بشر از پنج هزار سال پیش درگیر این بیماری شده است؛ اما حالا دیابت به صورت ناباورانه‌ای افزایش یافته است. اکنون که با ویروس کووید ۱۹ مواجهیم، برای مبتلایان به دیابت مشکلات خاص و فراوان دیگری پیدا می‌شود. زمانی فکر می‌کردیم در سال ۲۰۲۰ در دنیا ۱۳۰ میلیون فرد مبتلا به دیابت داشته باشیم که با گذشت چند سال به پیش‌بینی ۲۳۰ میلیون مبتلا رسیده‌ایم؛ اما در نهایت با سرعت گرفتن شیوع این بیماری، هم اکنون ۴۵۰ تا ۴۸۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به بیماری دیابت هستند.

*** انواع بیماری دیابت**
بیماری دیابت به چهار دسته تقسیم می‌شود که دو مورد مهم‌تر است؛ در

در هفته ملی دیابت هستیم. بهتر است بدانیم که مهم‌ترین چالش برای کنترل بیماری دیابت، آموزش است.

چالش‌های دیابتی

آموزش موثرترین راه برای کنترل دیابت است

اهمیت خاصی برخوردار شود؛ در ضمن دیابت به هر بیماری یا مشکلی مانند بارداری، افسردگی، آلزایم یا بیماری کرونا اضافه شود، آن را یک درجه خطرناک‌تر می‌کند. همه باید بدانیم که دیابت باعث ایجاد بیماری‌های دیگری هم می‌شود؛ خونریزی شبکه چشم و نابینایی، دفع پروتئین توسط کلیه‌ها، نارسایی کلیه و در نهایت دیالیز و پیوند کلیه و نوروپاتی دیابتی مانند گزگز پا، زخم پا و قطع پا و عفونت‌های پوستی از جمله این مشکلات است.

* توصیه

علم پزشکی از پنج هزار سال پیش با دیابت درگیر است. انسولین هم حدود ۱۰۰ سال پیش کشف شد. کشف و تولید انسولین آن قدر در درمان دیابت تحول ایجاد کرده که تمام آن پنج هزار سال را تحت تأثیر قرار داده است؛ اما در عین حال امروزه داروهای بسیار خوبی برای کنترل قند خون وجود دارد. امروزه کنترل قند خون، فشار خون و چربی‌های خون، کاهش استرس، قطع سیگار و جلوگیری از عوارض دیابت برای بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت به خوبی انجام می‌شود؛ همچنین به جز دارو، می‌توانیم با استفاده از آگاهی جامعه، رژیم‌های غذایی متعدد و دستورهای علمی، این بیماری را کنترل کنیم. باید به بیماران دیابتی و بستگان‌شان آموزش دهیم که چطور از داروها استفاده کنند و رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی داشته باشند.



ا سید غذایی ا

خوردنی و نخوردنی‌های صرعی

حذف وعده غذایی حمله‌های تشنج را بیشتر می‌کند



مفید است.
تحقیقات ثابت کرده‌اند که کمبود ویتامین B۶ موجب تشنج می‌شود یا تشنج‌ها را بدتر می‌کند. این ویتامین‌ها در قرار گرفتن در معرض نور نان‌ها و بیسکویت‌های سیوس دار، به‌فوقر یافت می‌شود.

عدم تأمین مواد مغذی مورد نیاز بیمار، مکمل‌های آهن، اسید فولیک، کلسیم و ویتامین D توسط متخصص تغذیه تجویز می‌شود.

*** معایب رژیم کتوزنیک**
* ابتلا به سنگ کلیه؛
* افزایش کلسترول در خون؛
* از دست دادن آب بدن؛
* بیوست؛
* کاهش رشد کودکان با افزایش وزن؛
* کمبود کلسیم و ویتامین D و افزایش خطر شکستگی استخوان.
لازم به ذکر است، این رژیم حتما باید زیر نظر متخصص تغذیه اجرا شود.

زهرا حاج‌هاشمی کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی



ورزش کردن هم اصولی دارد!

ورزش کردن هم مثل هر کاری اصولی دارد که باید رعایت شود. رویا سپهری، کارشناس تربیت بدنی، به چند مورد از این اصول اشاره می‌کند.

*** میزان مصرف کربوهیدرات را کنترل کنید**
سعی کنید بیش از ۲۰ دقیقه ورزش‌های انجام دهید. بدن در ۲۰ دقیقه اول کربوهیدرات می‌سوزاند و بعد از آن شروع به مصرف چربی می‌کند. میزان مصرف کربوهیدرات باید حساب شده باشد.

*** هنگام فعالیت استقامتی عضلات را خسته کنید**
برای به نتیجه رسیدن ورزش‌های استقامتی باید عضلات را خسته کنید؛ برای مثال، حرکاتی مثل شنای سوئی، دراز و نشست و اسکات مفید هستند.

*** تمام اعضای بدن را در نظر بگیرید**
در هر جلسه ورزشی روی تمام قسمت‌های بدن کار کنید تا همه عضلات بدن تقویت شود.

*** وزن و زنه‌ها را درست انتخاب کنید**
در صورت استفاده از وزنه، بدانید که این وسیله ورزشی باید در حدی باشد که شما ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بتوانید آن را نگه دارید. اگر بعد از ۲۰ ثانیه نتوانستید وزنه را نگه دارید، یعنی بیش از حد برای شما سنگین است.



