



اصفهان زیبا

#من-ماسک-میزنم

**مشارکت
در قاپ فرهنگ**

شماره سوم «شهر سرآمد»
ضمیمه اصفهان زیبا
منتشر شد



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



هشدار نمکی در اصفهان

سه روز مانده به آغاز محدودیت‌های شدید کرونایی
وزیر بهداشت در جمع اعضای ستاد کرونای اصفهان
به ایرانیان هشدار داد مرگ‌های چهاررقمی در کمین است

۰۷۰

درجه اول هابه آرشیو اصفهان برمی‌گردد؟

آرشیو مطبوعات، میراث اصفهان است

۰۲۰

ساکن رؤیا شدن

نویسندگان کودک و نوجوان از کتاب‌های
تأثیرگذار نوجوانی‌شان می‌گویند

۰۱۱

اصفهان ۱۴۰۵ در کشور بی‌همتا است

رئیس مرکز پژوهش‌های شورای شهر:
تحقق ۷۰ درصدی این برنامه ممکن است

۰۰۴

رونمایی از ۱۵۰ کالا و محصول فرهنگی اجتماعی

از این محصولات به مناسبت هفته
نکوداشت اصفهان رونمایی می‌شود

۰۰۵

شرکت رسانه پرداز سپاهان

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

شماره تماس: ۳۳۳ ۱۱۴ ۱۴

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



هم راه، هم گاهش مسافت

با افتتاح آزادراه شرق اصفهان مسیر اتصال شمال
به جنوب کشور ۳۵ کیلومتر کمتر می‌شود



	نیم نگاه
نرخ ارز از نقطه اوج خود چند کانالی افت داشته است و نزدیک به ۲۶ هزار تومان در حال معامله است. حالا این سوال مطرح است که این افت دلار در قیمت کالاهای اساسی تأثیر دارد؟ به اعتقاد برخی از کارشناسان، تأثیر کاهش نرخ ارز بر قیمت کالای اساسی متفاوت است و برای کالاهای مختلف تأثیر یکسان ندارد.	
۳	سال شانزدهم * شماره ۳۸۹۱ * چهارشنبه * ۲۸ آبان ۱۳۹۹



مینابیزدی خبرنگار

افزایش قیمت هم مربوط به گروه حبوبات بوده است. قیمت کالاهایی همچون لپه، عدس و برنج هندی به ترتیب ۱۲۲،۷، ۱۵۲،۳ و ۱۸۸،۳ درصد افزایش قیمت در شهریور امسال نسبت به ماه مشابه سال قبل بیش از ۱۰۰ درصد افزایش داشته و بین دوتا سه برابر شده است. در این میان هفت کالا هم بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش قیمت داشتند. یعنی در این مدت قیمت برنج پاکستانی با ۹۰،۳ درصد، شکر کیلویی و بسته بندی با ۵۷،۶ و ۵۱،۴ درصد، تخم مرغ با ۶۱،۸، کتچاله سویای وارداتی با ۹۷،۹ درصد لوبیا قرمز با ۹۱،۹ درصد و لوبیا چیتی با ۶۰،۲ درصد افزایش قیمت، بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش داشته است.

از بین مهم ترین کالاهایی که در مدت یاد شده کمتر از ۵۰ درصد افزایش قیمت داشتند هم می توان به نخود درجه یک با ۳۹،۱ درصد، موز درجه یک با ۳۲،۲، نخود درجه یک با ۲۸،۳ درصد، ذرت خارجی با ۴۰،۹، قند خبه با ۴۸،۷، ماکارونی با حدود ۴۰ و پنیر ۵۲ گرمی با ۴۰،۸ درصد افزایش

قیمت اشاره کرد.

* افت قیمت شاید شش ماه تا یک سال دیگر

حالا با توجه به تحولات سیاسی اخیر و اخبار انتخاباتی مبنی بر روی کار آمدن بایین به عنوان رئیس جمهور آمریکا مردم دغدغه کاهش قیمت کالاهای اساسی را که به صورت روزانه در سبد مصرفی شان قرار دارد نیز دارند. کاهش نرخ ارز این امیدواری را می دهد که شاهد ریزش قیمت کالاهای اجناس نیز باشیم. در این باره کارشناسان اقتصادی تحلیل های متفاوتی دارند. لطفعلی بخشی، اقتصاددان، به اصفهان زیبا می گوید: دولت به کالاهای اساسی ارز ۴۲۰۰ تومانی ارز تخصیص داده است و ریزش نرخ ارز از کانال ۳۱ هزار تومان، ارتباطی به کاهش نرخ کالاهای اساسی ندارد. این فرضیه اشتباه است که اگر قیمت ارز کاهش یابد، قیمت کالاهای نیز ارزان می شود. البته این احتمال وجود دارد که اگر قیمت ارزنه به صورت مقطعی بلکه به

صورت واقعی کاهش یابد، پس از شش ماه تا یک سال در قیمت کالاهای اساسی نیز تأثیرگذار باشد. بخشی بیان می کند: برای کاهش قیمت کالاهای اساسی نباید منتظر انتخابات ۱۴۰۰ نیز بود؛ چون طی انتخابات شمار داده می شود مردم هم به دفعات زیاد این شمارها را شنیده اند، خط و خطوط اقتصادی طور دیگری تعیین می شود و ارتباطی به مسائل سیاسی ندارد.

* تأثیر کاهش نرخ ارز بر کالاهای اساسی متفاوت است

در مقابل عضو هیئت علمی دانشکده اقتصاد دانشگاه اصفهان براین باور است که تأثیر کاهش نرخ ارز بر قیمت کالای اساسی متفاوت است، یعنی برای کالاهای مختلف تأثیر یکسان ندارد. محمداعظی از کالاهای مصرفی ضروری مردم که قیمت داخلی آن ها بر حسب نرخ ارز آزاد تعیین می شده تحت تأثیر کاهش نرخ ارز کاهش قیمت پیدا می کند، برای مثال، الان برای گروه هایی از جامعه تجهیزات الکترونیک مثل لپ تاپ و تلفن همراه ضروری است. قیمت این کالاها در صورت ادامه نرخ فعلی از کاهش پیدا می کند. واعظ پرازانی ادامه می دهد: قیمت آن دسته از کالاهای ضروری که براساس نرخ ارز ۴۲۰۰ تومانی می شده مانند عمده داروها تحت

صفهان زیبا

* اقتصاد

افت قیمت شاید شش ماه تا یک سال دیگر!

کاهش نرخ ارز، تأثیرات یکسانی بر قیمت کالاها ندارد

در شش ماهه ابتدایی سال حدود ۱۳ و نیم میلیارد دلار بوده است، باین حساب، درآمد های دولت برای واردات کاهش یافته است. قیمتی تصریح می کند: با روی کار آمدن بایین پیش بینی هایی انجام می شود که قیمت ها قرار است کاهش پیدا کند، برای تامین غذا و دارو باید روزانه واردات انجام شود در شرایط کنونی ارز چندانی برای تامین غذا و دارو باید روزانه واردات موجود در بازار کاهش پیدا می کند، اما به سطح چندماه گذشته که نهاده های آن ها عمدتاً با ارز دولتی تامین می شد نمی رسد و پیش بینی ۲۰ درصد افت قیمت این کالاها وجود دارد.

* میزان درآمد ارزی تعیین کننده قیمت کالاهاست

از سوی دیگر، شهرام معینی، عضو هیئت علمی دانشکده اقتصاد دانشگاه اصفهان تغییر در قیمت کالاهای اساسی را در گرو رویکرد دولتمردان در قبال سیاست خارجه و تصمیم گیری بایند در خصوص چگونگی روابطش با ایران می داند، چرا که برای تامین کالای اساسی باید به میزان کافی ارز در اختیار داشته باشیم. معینی به اصفهان زیبا می گوید: مهم ترین مسئله این است که به دنبال کاهش صادرات نفت، درآمد های ارزی نیز کاهش پیدا منابع ارزی می ماه های آینده سنگی دارد.

ا بازار سرمایه

«شتت» باز شد، بورس سبز باقی ماند

بعد از حدود ۷۰ روز، نماد «شتت» مجاز شد تا هم یکی از بزرگ ترین شرکت های بورسی به جریان معاملات بازگشته باشد و هم سایه ترس بازشگشایی آن از سرباز سرمایه برداشته شود. معاملات روز سه شنبه همانند روزهای گذشته با افزایش قابل توجه تقاضا شروع شد و این روند تا پایان بازار پایربرابر جابود. روز گذشته تعداد نمادهایی که صف خرید داشتند بار دیگر از تعداد صف فروش ها پیشی گرفت تا نشان دهنده صعودی بودن شاخص کل باشد. در نتیجه این موضوع شاخص کل توانست با رشد ۳۵ هزار واحدی وارد کانال یک میلیون و ۳۰۰ هزار واحد شود. اما با اعلام ناظر بازار، شرکت سرمایه گذاری تامین اجتماعی پس از برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه مبنی بر تصویب صورت های مالی و با توجه به افشای اطلاعات با اهمیت گروه «الف» بدون محدودیت نوسان آماده انجام معامله شد. تقابل خریداران و فروشندگان در دوره سفارش گیری قابل توجه بود، به نحوی که در برابر حجم سنگین عرضه، تقاضای قابل ثبت نمی شده بود. در نهایت «شتت» با افت حدود ۱۹،۵ درصد در قیمت ۲۹۰۰ تومان بازگشایی شد. اما این پایان کار نبود، چرا که بعد از آن و در زمان حراج پیوسته با اوج گیری تقاضا، این نماد بزرگ به صف خرید رسید و صف آن نیز تا پایان بازار باقی ماند. با معامله بیش از ۱۲۰۰ میلیارد تومان از سهام شرکت سرمایه گذاری تامین اجتماعی، این شرکت بعد از مدت ها دوباره جایگاه بیشترین ارزش معامله را به خود اختصاص داد. حجم سنگین معامله «شتت» در محدوده منفی به تنهایی بیش از ۱۳ هزار واحد ارزشد شاخص کل کم کرد تا شاخص کل به رشد ۲۳ هزار واحد اکتفا کرده و بار دیگر به کانال یک میلیون و ۲۰۰ هزار واحد بازگردد. البته در زمان بازگشایی این شرکت، «شتت» از پیش نهاد افزایش سرمایه ۷۸ درصدی از محل سایر اندوخته ها هم رونمایی کرد!

ارزش معاملات خرد در بازار روز گذشته به بیش از ۱۲ هزار میلیارد تومان رسید. اما این ها تنها نکات مثبت بازار روز گذشته نبود. واکنش بازار به خبر بازگشایی نماد «شتت» نیز قابل تامل بود. در گذشته بارها دیده شد بود که بازار نسبت به بازگشایی نمادهای لیدر، واکنش های افراطی نشان می دهد، نمونه آن نیز در زمان بازگشایی نماد «خودرو» و «خسپا» در اردیبهشت ماه سال جاری دیده بودیم، اما بازگشایی نماد «شتت» در روند کلی بازار تأثیری نداشت و حتی صف خرید در برخی گروه ها همانند پالایشی تقویت شد. با پایان یافتن بازار، بورس توانست برای پنجمین روز پیاپی سبز شود و خود را حفظ کند که نکته امیدبخشی برای سهامداران است. در کنار بازار داغ روز گذشته، بازار از نوسان خاصی نداشت. نرخ فروش دلار در صرافی ملی یک به کانال ۲۵ هزار تومان بازگشت و در بازار آزاد نیز در محدوده ۲۶۲۰۰ تومان معامله شد. روز گذشته نیز رئیس کل بانک مرکزی در پیامی اینستاگرامی ضمن حمایت از بازار سرمایه از این گفت که نرخ سود بین بانکی ۲۰ درصد تعیین شده است و بازرسان بانک مرکزی از روز شنبه در حال رصد تخلفات احتمالی هستند. با توجه به این شرایط به نظرمی رسد شرایط بازار سرمایه در حال بهبود است و بازار به سمت تعادل و تحلیل پذیری پیش خواهد رفت. / **گروه اقتصاد**

آگهی استعلام

منطقه ۸ شهرداری اصفهان در نظر دارد پروژه های ذیل را تعیین پیمانکار نماید:

نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه تقریبی (ریال)	فهرست بها (سال)	مدت اجرای عملیات (ماه)	سپرده شرکت در استعلام (ریال)
مقاوم سازی پل عابر پیاده خیابان کاوه جنب مدرسه سادات	۲.۵۶۰.۰۰۰.۰۰۰ نقدی	اینیه ۹۹	۲	۱۷,۳۰۰.۰۰۰
حفر و تنقیه چاه آب باران	۱.۰۵۰.۰۰۰.۰۰۰ نقدی	آنالیز نیمه دوم سال ۹۹ حوزه معاونت عمران شهری	۳	۹.۷۵۰.۰۰۰
اصلاح هندسی تقاطع ها و روان سازی عبور و مرور در سطح منطقه	۸۵۰.۰۰۰.۰۰۰ نقدی	اینیه ۹۹	۳	۸.۷۵۰.۰۰۰
رنگ آمیزی فرهنگسرای های سطح منطقه	۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ نقدی	اینیه ۹۹	۲	۹.۵۰۰.۰۰۰
نقشه برداری پیاده روهای سطح منطقه	۱.۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰ نقدی	تعرفه نقشه برداری سال ۹۹	۱	۱۰.۵۰۰.۰۰۰

تذکرات:

- پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت / پیمانکاری، و سوابق کاری و گواهینامه صلاحیت انجام کار خود قبل از تهیه اسناد می باشند.
- واجدین شرایط می توانند از **سه شنبه مورخ ۹۹/۰۸/۲۷** تا پایان وقت اداری **سه شنبه ۹۹/۰۹/۰۴** به شهرداری منطقه هشت واقع در خیابان جابر انصاری مراجعه و با ارائه معرفی نامه کتبی شرکت / پیمانکاری و سایر مدارک نسبت به خرید اسناد اقدام نماید. لازم به ذکر است کلیه اسناد استعلام می بایست توسط شرکت کننده تأیید، مهر و امضاء شده و طبق شرایط استعلام، ضمیمه پیشنهاد خود نمایند.
- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد تا پایان روز **چهارشنبه مورخ ۹۹/۰۹/۰۵ ساعت ۱۴:۰۰** باشد. بدیهی است دریافت پاکت ها بعد از ساعت مقرر امکان پذیر نمی باشد.
- منطقه ۸ شهرداری در رد یاقبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- حضور نماینده تام الاختیار و مطلع به آنالیز قیمت پیشنهادی و با در دست داشتن معرفی نامه کتبی پیمانکار در روز بازگشایی پاکت ها در محل الزامی است.
- برنده استعلام جهت عقد قرارداد باید معادل ۵٪ مبلغ مورد پیمان را به عنوان تضمین تعهدات پیمان به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه نقد به حساب منطقه ۸ شهرداری تسلیم نماید. این ضمانتنامه طبق ماده ۳۴ شرایط عمومی پیمان آزاد می گردد.
- برندگان اول و دوم استعلام هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- هزینه چاپ آگهی استعلام به عهده برنده استعلام می باشد.

*** تذکر:** مدت ضمانتنامه شرکت در استعلام، از تاریخ صدور ضمانتنامه نباید کمتر از سه ماه باشد.

منطقه ۸ شهرداری اصفهان



آگهی مناقصه (نوبت اول) شماره ۹۹/۱۷

شهرداری ونک به استناد بند نهم مصوبه شمار ۵/۲۸۸۱ مورخ ۹۹/۷/۲۹ شورای اسلامی شهر ونک در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی و یا حقوقی واحد شرایط در قبال تها تر با سیمان تیپ ۲ و گذار نماید.

- ایجاد و تکمیل دیوار حائل پمب بنزین و گازوئیل شهرونک بصورت سنگ کاری لاشه ۲. - ایجاد و تکمیل دیوار حائل رودخانه منطقه چشمه ناز بصورت سنگ کاری لاشه ۳. - تکمیل سیل بند خاکی خیابان نیروگاه و خیابان انقلاب اسلامی شهر ونک .
- دال بتنی و لاشه چینی روی مسیل آب خیابان انقلاب اسلامی و سه راه چشمه ناز ۵. - بلوک فرش و جداول روتوش خیابان انقلاب اسلامی ، خیابان شهداء و امام خمینی (ره). ۶. - ترمیم تعدادی از جوی و کانال آب کشاورزان و برخی از منازل در محدوده شهر ونک .

*** متقاضیان بایستی تا پایان وقت اداری روز دوشنبه به تاریخ ۹۹/۰۹/۱۰ به شهرداری ونک مراجعه و پس از واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حاب ۷۵۹۹۱۱۴۹۵ بانک کشاورزی نسبت به خرید اسناد شرکت در مناقصه اقدام نمایند.**

*** متقاضیان بایستی جهت شرکت در مناقصه مبلغ ۰/۰۰۰/۵۹۰/۳۸۲ ریال و جه نقد به حساب شماره ۳۱۰/۴۰۴۶۲۰۴ سپرده شهرداری نزد بانک کشاورزی واریز و یا معادل آن ضمانت نامه بانکی معتبر ارائه نمایند.**

*** سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد.**

سید محمد صدری - شهردار ونک



اطلاعیه شهرداری منطقه ۱۵ اصفهان (خوراسگان)

خانم هافخر السادات وکیل زاده هاشمی و پریناز و پریرسا همگی ملك احمدی به نشانی خ پروین ك شهید پرویز حسینی پ ۳۶ نظره به اینکه قسمتی از ملك به شماره پلاک ثبتی ۱۶ بخش ۱۸ ثبت اصفهان در مسیر طرح عمرانی رینگ چهارم حفاظتی واقع در خاتون آباد قرار گرفته و این طرح در اولویت اجرایی می باشد و هیئت کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه شماره ۸۳/۸۳۵۴/۱/۱۵ مورخ ۹۹/۸/۲۰ را صادر نموده اند. لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملك اراضی و املاک برای اجرای برنامه های عمومی ، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۵۸/۱۱/۱۷، بدینوسیله به شما ابلاغ می گردد حداکثر ظرف مدت یکماه پس از رویت این ابلاغ جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان جی شرقی شهرداری منطقه ۱۵ مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم تحویل برابر مقررات اقدام خواهد شد.

منطقه ۱۵ شهرداری اصفهان



پاییز «سیاه» **کرونا**یی که این روزها بر آسمان کشور سایه انداخته، روز گذشته پای سعید نمکی، وزیر بهداشت و درمان دولت دوازدهم، را برای اولین بار در سال جدید به اصفهان باز کرد؛ استانی که در حال حاضر در وضعیت قرمز و فوق بحرانی به سر می برد و ظرفیت بیمارستان هایش پُر شده و روزانه بین ۳۰ تا ۴۰ نفر در آن به دلیل ابتلا به کووید ۱۹ جان می سپارند.

۷	سال شانزدهم * شماره ۳۸۹۱ * چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۹

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------

	
----------------------------	----------------------------



تأ تصویر از کلنگ زنی زمین بیس بال جهان

زحمت کشیدند، کلنگ زدند!

تکلیف زمین بیس بال نقش جهان چه شد؟!

اختصاصی بیس بال غرب آسیاست، امکانات میزبانی مسابقات، گزارش نهایی خود را برای تأیید میزبانی ایران اعلام کنند.

زمین بیس بال کرج در حالی برای میزبانی یک رویداد بین المللی مورد توجه قرار گرفته که سال ۹۴ و سفر رئیس فدراسیون جهانی بیس بال به ایران، توافقاتی برای ایجاد دو زمین اختصاصی بیس بال در اصفهان و کرج انجام شد و اینک زمین کرج به عنوان استانداردترین

زمین این رشته مورد توجه است. سال ۹۳ و پس از تغییراتی که در کمیته بیس بال فدراسیون انجمن های ورزشی انجام شد و علیرضا ادیب مسئولیت این کمیته را برعهده گرفت، از سوی اداره ورزش و جوانان استان اصفهان، زمینی با مساحت بالغ بر ۲۲ هزار ۶۰۰ مترمربع در محل پروژه به سرانجام نرسیده، دهکده المپیک برای ایجاد مجموعه اختصاصی بیس بال و سافت بال در نظر گرفته شد. با توجه به اینکه کمیته بیس بال

و فدراسیون انجمن های ورزشی و اداره ورزش و جوانان استان اصفهان بوده ای برای احداث این پروژه در اختیار نداشتند، مکاتباتی با فدراسیون جهانی بیس بال انجام شد تا در چارچوب پروژه توسعه این رشته در کشورهای توسعه نیافته، بوده ای برای احداث زمین بیس بال که به دلیل موقعیت جغرافیایی واقع شده به نام نقش جهان خوانده می شد، در نظر گرفته شود. در آن مقطع با توجه به بحث و

از ورزش چه خبر؟

نقش والدین در چاقی و کم تحرکی کودکان چقدر است؟

و میزان محیطی زیادی وجود دارند که می توانند منجر به افزایش وزن و خطر ابتلا به چاقی شوند، اما اثرات این عوامل محیطی با عادات غذایی و فعالیت بدنی یعنی انرژی مصرفی و انرژی دریافتی افراد جامعه تعدیل می شود. در ارتباط با چاقی باید بیان کرد که محیط تنها یک عامل اثرگذار و البته بالقوه قوی به شمار می آید و یکی از عوامل مؤثر بر چاقی است که رفتار افراد را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. محققان نیز اعلام کرده اند که سهم محیط در بروز چاقی باید برحسب میزان این عامل در تکرار عادت هایی که خطر ایجاد تعادل مثبت انرژی را افزایش یا کاهش می دهند، سنجیده شود؛ برای مثال والدین در ماهیت

خود مهیا می کنند و والدینی که خودشان در فعالیت بدنی شرکت می کنند، تأثیر بسزایی روی کودکان خود جهت انجام فعالیت بدنی زیاد و احتمال کاهش خطر تعادل مثبت انرژی در مقایسه با کودکانی که در شرایط محیطی با تحرک کمتر فعالیت بدنی هستند، خواهند گذاشت. همچنین از سوی دیگر در صورتی که والدین کارهای روزانه خود را به صورت بدنی و فیزیکی انجام دهند، می توانند تأثیرات مثبتی را در فرزندان خود داشته باشند؛ برای مثال اگر والدینی برای تردد در مسیرهای کوتاه از وسیله نقلیه استفاده نکرده و به صورت فعال پیاده روی کرده یا از دوچرخه استفاده کنند، باعث می شوند تا فرزندان آن ها در آینده برای انجام



کارهای روزانه خود فعالیت بدنی داشته باشند.

از سوی دیگر رفتارهای غذایی والدین نقش بسیار مهمی را برای فرزندان دارد، در صورتی که والدین و حتی یکی از آن ها مصرف غذاهای پر کالری را داشته باشد، می تواند این رفتار ناپسند را به فرزند خود انتقال دهد؛ برای مثال در صورتی که پدر خانواده مصرف نوشابه بیش از حدی را داشته باشد، باعث می شود که فرزند با دیدن مصرف زیاد نوشابه در دوران کودکی تمایل زیادی را به این نوشیدنی در دوران بزرگ سالی نشان دهد. /ایسنا

میزبان رقابت های سنگ نوردی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ مشخص شد



شد به اطلاع ورزشکاران رسید. سه کاندیدا برای میزبانی این رقابت ها اعلام آمادگی کرده بودند که در آخرین سوتیس موفق شد با کسب حداکثر آرا (۲۸ رأی) میزبان این رقابت ها شود. همچنین کره و چین هم درخواست میزبانی این رقابت ها را داشته و هر کدام به ترتیب ۹ و ۷ رأی کسب کرده و از میزبانی این رقابت ها بازماندند. /ایسنا

فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی (IFSC) از مشخص شدن میزبان رقابت های سنگ نوردی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ خبر داد. فدراسیون جهانی اعلام کرده است که برن سوئیس میزبان این رقابت ها خواهد بود. این تصمیم پس از رأی گیری در مجمع عمومی سالانه که به صورت مجازی برگزار

تحلیل روز

هلند بافرانک دیبونر چگونه است؟



میناق شفعی نویسنده مهمان

با خروج رونالد کومان و سر کار آمدن فرانک دیبونر، نتایج تیم ملی هلند دچار نوساناتی شدند و حتی انتقادات نسبت به شیوه بازی این تیم مقابل ایتالیا هم بالا گرفت و بسیاری معتقد بودند که ترکیب و چشش ابتدایی که او انتخاب کرده، بیش از حد دفاعی و محافظه کارانه بوده است.

سرمریی تیم ملی هلند در بازی با بوسنی با توجه به شکست لهستان و در نتیجه فرصت مناسب برای رسیدن به رده دوم، آن محافظه کاری همیشگی را کنار گذاشت. تیم ملی هلند در مقابل بوسنی به همان آرایش مشهور و تهاجمی سنتی خودش یعنی ۴-۳-۳ بازگشت. برخلاف رونالد کومان که از ممفیس دیای به عنوان مهاجم کاذب استفاده می کرد، دیبونر به یک مهاجم نوک تمام کننده یعنی لوک دیونگ بازی داده بود که بیشتر در محوطه جریمه و نزدیک به دروازه حریف جاگیری می کند. در عوض حالا ممفیس تحت نظر دیبونر نقش یک بازیکن آزاد را ایفا می کند که شجاع حرکتی گسترده ای دارد و با حرکت بین خطوط حرف نظم دفاعی آن ها را به هم می ریزد. در ترکیب ابتدایی که نشان داده شد ممفیس به عنوان بال چپ مشخص شده بود اما او همه مناطق یک سوم هجومی دیده می شد. وقتی ممفیس از سمت چپ به مناطق دیگر می رفت، این مدافع چپ جلو کشیده هلند بود که وظیفه نفوذ و حمله از آن سمت را داشت. مدافع چپ آن ها تحرک بیشتری نسبت به مدافع راستشان داشت و بیشتر رو به جلو استارت می زد. بازیکن دیگر هلند که نقشی قابل توجه داشت، بلیند بود. این بازیکن با تجربه هلندی ها که قابلیت بازی در چند پست را دارد، این بار به عنوان یک مدافع وسط به کار گرفته شده بود. اگرچه او از نظر فیزیکی چندان مناسب این پست نیست، قدرت بازی سازی او باعث شده بود که در این پست بازی کند. همچنین این ضف او تا حدودی با بازی دیفرای مدافع بلند قامت و سرز نشان جبران شده بود.

نقش مهم بلیند در عکس دیفرای مربوط به زمان حمله و مالکیت بود که تا نزدیکی دایره میانی زمین جلوی آمدن آنجا بازی سازی و پیش توپ را انجام می داد. به علت اینکه بلیند توانایی انجام این وظیفه را داشت، از سه هافبک هلند می توانست جلوتر نسبت به یک هافبک جاگیری کند و به خط حمله اضافه شود. به این ترتیب مدافعان حریف برای شناسایی هدف نهایی گلزنی مقابل چهار بازیکن هلند (سه مهاجم و یک هافبک) دچار مشکل می شدند. اضافه شدن هافبک ها به خط حمله تا حدی تأثیر گذار بود که یکی از آن ها یعنی واینالدوم دو گل اول تیمش را به ثمر رساند.

در سمت دیگر این پینانچ بود که وظایفی مشابه بلیند و البته کمی فراتر از آن داشت. او نزدیک به مدافعان می شد توپ می گرفت و به مهاجمان می رساند. به نوعی یک رابط میان عقب و جلوی زمین بود. همچنین این هافبک میانی بوسنی نقش مهمی را در افزایش انتقال از حمله به دفاع تیمش ایفا می کرد. زمانی که توپ را به دست می آوردند آن را به پینانچ می رساندند تا با پاس های رو به جلوی با کیفیت و خلاقانه اش بازی را به حمله انتقال دهد. در آخر نباید از ضعف های کم و بیش دفاع هلند در بعضی دقیق بازی غافل شد. شاگردان دیبونر در انتقال به دفاع خوب عمل می کردند. به این صورت که پس از لودان توپ حریف را تحت فشار می گذاشتند تا به کناره های زمین پاس دهند و در آنجا جمع می شدند، فضا را از بازیکن صاحب توپ حریف می گرفتند. بر خلاف انتقال به دفاع خوب، در بعضی جنبه های دفاع در زمان جمع شدن و عقب نشینی امل ضعف هایی داشتند. اول از همه هافبک های میانی شان خیلی دیرو پا شدت کم برای پرس توپ در یک سوم میانی اقدام می کردند که اجازه گردش توپ را به هافبک های بوسنی می داد و ضف دیگر هم فضایی بود که در سمت راست خط دفاعشان به حریف می دادند. بازیکنان بوسنی بارها از فضای پشت دفاع آراست هلند حرکت کردند و حمله ای را ترتیب دادند. اگرچه در این بازی این مشکلات چندان تأثیری در نتیجه نداشت. در مقابل تیم های بزرگ تر و بازی های نزدیک تر ممکن است برای لاله های نارنجی باعث درد سر شوند.

خبر روز

موضع مسئولان درباره برگزاری لیگ برتر فوتبال چیست؟

سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی اعلام کرد تلاش ستاد مقابله با گسترش کرونا در ورزش، استمرار برگزاری لیگ برتر فوتبال با رعایت پروتکل های بهداشتی تدوین شده است. محمد اسد مسجدی در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه ستاد مقابله با گسترش کرونا در ورزش، نقطه اتصال ورزش و سلامت بوده و برنامه اش برگزاری همه رویداد های ورزشی با رعایت پروتکل های بهداشتی تأیید شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است و ما نیز بر رویداد ها می شود. محمد اسد مسجدی افزود: بنابراین تصمیم بر ادامه برگزاری لیگ های مربوطه است مگر اینکه تصمیم جدیدی از سوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام و ابلاغ شود.

سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی درباره لیگ برتر فوتبال نیز عنوان کرد: درباره این لیگ، نظر و تلاش ستاد مقابله با گسترش کرونا در ورزش بر اجرا و برگزاری با رعایت پروتکل های بهداشتی تدوین شده است و صرفا این رویه در مورد لیگ برتر فوتبال نیست و شامل تمام رویداد ها می شود. محمد اسد مسجدی افزود: بنابراین تصمیم بر ادامه برگزاری لیگ های مربوطه است مگر اینکه تصمیم جدیدی از سوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام و ابلاغ شود.



مسابقه دانستنی‌های بهداشت

متن زیر مسابقه‌ای است همراه با جوايز ويژه كه علاقه‌مندان براي شركت درآن می‌توانند با توجه به نكات ارائه شده، به پرسش چهارگزينه‌ای پاسخ دهندو جواب را با ذكر نام و نام خانوادگی و نیز قيد « مسابقه دانستنی های بهداشت »، به شماره ۰۲۶۴۱۴۰۹۱۳۹۰ پیامک کنند؛ در ضمن زمان نهایی برای شرکت در مسابقه پنج روز پس از چاپ است.

* زنان، کووید ۱۹ وسبك زندگی سالم

اعظم ملکوئی خواه، کارشناس سلامت میان سالان مرکز بهداشت شماره یک: پاندمی کووید ۱۹ از زمان پیدایش، چالش‌های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله‌گذاری اجتماعی، مشکلات روحی‌روانی ناشی از استرس بیماری و تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز ورزشی و تفریحی همگی بر سبک زندگی ما تأثیر خواهند گذاشت؛ اما سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های ریوی و بیماری‌های دیگر فراهم می‌کند. این بیماری‌ها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب می‌زنند، بلکه عوامل خطرو عوارض ابتلا به کووید ۱۹ را نیز افزایش داده، پیش‌آگهی بدتری برای مبتلایان رقم می‌زنند.

سبک زندگی جنبه‌های مختلفی دارد که از آن میان می‌توان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد.

*** تغذیه در دوره اپیدمی کرونا:** چاقی و دیابت از مهم‌ترین عوامل خطر ساز برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هستند. بر طبق یک مطالعه از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن به علت کووید ۱۹ را دو برابر می‌کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.

زنان نه تنها برای خود، بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین‌کننده الگوی تغذیه هستند. تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می‌شود که می‌تواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تأمین کند. مواد غذایی مختلف هریک برای اندام‌های خاصی مفید هستند و مصرف جامع این مواد باعث می‌شود نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تأمین شود.

یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه‌ای است که مواد غذایی از هریک از دسته‌های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم درآن گنجانده شده باشد. این مواد غذایی عبارت‌اند از: نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و چربی‌ها.

بدیهی است که میزان نیاز به همه این گروه‌ها یکسان نیست و از بالا به پایین میزان نیاز روزانه به هریک از این مواد کم می‌شود.

نوشتن آب کافی (هشت لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات که چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک موادی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود.

*** فعالیت بدنی و پرهیز از بی‌تحركی در اپیدمی کرونا:** در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ‌آفرین است، بی‌تحركی و نشستن طولانی مدت نیز اثرات ناگوار و مخرب بر سلامتی دارد و می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سكته مغزی و قلبی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، کبد چرب، افسردگی و... شود. از سوی دیگر، فعالیت بدنی باعث افزایش ایمنی بدن در مقابل بیماری کرونا و کاهش استرس‌های ناشی از این بیماری مهلک می‌شود.

انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز، بسیار بهتر از بی‌تحركی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. تنها پنج دقیقه فعالیت در ساعت می‌تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند.

این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا در دل محروا و دامن طبیعت باشد؛ در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می‌توان فعال بود.

فعالیت ورزشی مناسب سبب بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات می‌شود. در صورتی که افراد در دوره خانه‌نشینی بیماری کرونا، بی‌تحرك نیستند و آمادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کامل‌تری را دارند، باید موارد زیر را در نظر بگیرند.

*** فعالیت هوازی را می‌توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام داد.**

*** با انجام فعالیت بدنی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز در شرایط اپیدمی سلامت خود را بیمه کنید.**

*** تمرین‌های کششی و قدرتی را به منظور افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون، گرم‌کردن عضلات و تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام دهید.**

* پرسش مسابقه

حداقل چند دقیقه فعالیت بدنی در روز توصیه می‌شود؟
الف) ۲۰
ب) ۳۰
ج) ۴۰
د) ۶۰

* نام برنده

ماجده کلاهدوز

* نحوه دریافت جوايز

برندگان می‌توانند برای دریافت جوايز خود ضمن تماس با شماره ۰۲۲۱۸۱۸۲ و همراه داشتن کارت شناسایی به دفتر روزنامه اصفهان زیامار جعه کنند (بدون هماهنگی از ارائه جوايز مذوریم). در ضمن پاسخ هفته گذشته، گزینه «الف» بود.

صحف‌ان زیبا

* سلامت *

رژیم غذایی دیابتی

غذاهای مبتلایان به دیابت وزن را کاهش می‌دهد



کرده و فاکتورهای خطر بیماری قلبی مانند فشارخون بالا و چربی خون را کنترل کنید. باید بدانید هنگامی که کالری و چربی اضافی مصرف می‌کنید، بدن شما افزایش نامطلوب در قند خون ایجاد می‌کند. اگر قند خون تحت کنترل قرار نگیرد، منجر به مشکلات جدی مانند سطح بالای گلوکز خون (قند خون) می‌شود که در صورت پایدار بودن، ممکن است منجر به عوارض طولانی مدت مانند آسیب عصبی، کلیوی و قلبی شود. شما می‌توانید با انتخاب غذاهای سالم و پیگیری عادات غذایی‌تان، سطح قند درواقع رژیم غذایی دیابت یک برنامه غذایی سالم است که به‌طور طبیعی سرشار از مواد مغذی است و چربی و کالری پایین دارد. عناصر اصلی میوه، سبزیجات و غلات کامل هستند؛ در ضمن بهتر است بدانید که رژیم غذایی دیابت، بهترین برنامه غذایی برای بیشتر افراد محسوب می‌شود.

۱۰ رژیم دیابت به سادگی یک برنامه غذایی سالم است که به شما در کنترل قند خون کمک می‌کند.
در این زمینه نظر دکتر رضا غیاثوند؛ متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، را جویا شدیم. ۱

رژیم دیابت به سادگی به معنای خوردن سالم‌ترین غذاها به میزان متعادل و داشتن وعده‌های غذایی مرتب است. درواقع رژیم غذایی دیابت یک برنامه غذایی سالم است که به‌طور طبیعی سرشار از مواد مغذی است و چربی و کالری پایین دارد. عناصر اصلی میوه، سبزیجات و غلات کامل هستند؛ در ضمن بهتر است بدانید که رژیم غذایی دیابت، بهترین برنامه غذایی برای بیشتر افراد محسوب می‌شود.

* ضرورت تدوین برنامه غذایی سالم

اما فکر می‌کنید چرا شما مبتلایان به دیابت نیاز به تدوین برنامه غذایی سالم دارید؟ اگر مبتلا به دیابت یا پیش‌دیابت هستید، احتمالاً پزشک شما توصیه می‌کند که یک متخصص تغذیه را ببینید تا به شما در تهیه یک برنامه غذایی سالم کمک کند. این برنامه به شما کمک می‌کند قند خون (گلوکز) خود را کنترل کنید، و زنان را مدیریت

غذایی تان، مانند انتخاب پرس‌های غذایی متناسب با نیازهای بدنتان و سطح فعالیت‌تان با شما صحبت کند.

* غذاهای توصیه‌شده

کالری‌های خود را با غذاهای مغذی حساب کنید. کربوهیدرات‌های سالم، غذاهای غنی از فیبر، ماهی و چربی‌های خوب گزینه خوبی هستند. *** کربوهیدرات‌های سالم:** هنگام هضم، قندها (کربوهیدرات‌های ساده) و نشاسته‌ها (کربوهیدرات‌های پیچیده) به گلوکز خون تجزیه می‌شوند. روی کربوهیدرات‌های سالم تمرکز کنید؛ از جمله: میوه‌ها؛ سبزیجات؛ غلات کامل؛ حبوبات، مانند لوبیا و نخود فرنگی؛ محصولات لبنی کم چرب، مانند شیر و پنیر.

*** نکته:** به یاد داشته باشید که از مصرف کربوهیدرات‌های کمتر سالم مانند غذاهای نوشیدنی‌هایی با چربی‌های اضافه شده، شکر و سدیم خودداری کنید.

*** غذاهای سرشار از فیبر:** فیبر غذایی شامل تمام قسمت‌های غذاهای گیاهی است که بدن شما قادر به هضم یا جذب آن‌ها نیست. فیبر نحوه هضم بدنتان را تعدیل و به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند. غذاهای سرشار از فیبر عبارت‌اند از: سبزیجات، میوه‌ها؛ مغزها؛ حبوبات، مانند لوبیا و نخود فرنگی؛ غلات کامل؛ ماهی (حداقل دو بار در هفته برای سلامت قلب‌تان ماهی بخورید). ماهی‌هایی مانند ماهی

سالمون، ماهی خال مخالی، ماهی تن و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که ممکن است از بیماری‌های قلبی جلوگیری کند؛ اما توجه داشته باشید که باید از خوردن ماهی سرخ‌شده و ماهی با مقادیر زیاد چیهو مانند شاه‌ماهی پرهیز کنید. *** چربی‌های خوب:** غذاهای حاوی چربی‌های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع به کاهش سطح کلسترول شما کمک می‌کنند؛ از جمله: آووکادو؛ مغزها؛ روغن کانولا و زیتون و بادام زمینی. *** نکته:** از مصرف بیش از حد این خوراکی‌ها خودداری کنید؛ زیرا تمام چربی‌ها کالری بالایی دارند.

* مواد غذایی که باید از خوردن آن‌ها پرهیز کرد

دیابت با تسریع در پیشرفت گرفتگی و سخت شدن شریان‌ها، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. غذاهای حاوی موارد زیر می‌توانند بر خلاف هدف شما برای داشتن یک رژیم غذایی سالم قلبی عمل کنند. *** چربی‌های اشباع:** از محصولات لبنی پرچرب و پروتئین‌های حیوانی مانند کره، گوشت گاو، هات داگ سوسیس و بیکن پرهیز و مصرف روغن نارگیل و پالم را محدود کنید. *** چربی ترانس:** از چربی‌های ترانس موجود در میان وعده‌های فراوری شده مثل کره گیاهی و سس‌های سفید خودداری کنید.

تمرین‌های کششی و قدرتی برای رفع افتادگی شانه

*** در حالت ایستاده قرار بگیرید.** با دست راست مج دست چپ را پشت تنه بگیرید. دست‌ها را به سمت عقب بشکید. این حرکت موجب کشش بافت‌های نرم اطراف شانه می‌شود. مدت هر تمرین یک دقیقه است. سپس استراحت کرده و تمرین را با دست دیگر انجام دهید. *** در حالت ایستاده هر دو دست را از پهلو به بالای سر ببرید و در هم قفل کنید و تا جایی که می‌توانید به سمت بالا کشش بدهید؛** طوری که کشش عضلات زیر بغل را احساس کنید. *** همین تمرین را در حالت خوابیده به پشت هم انجام بدهید.** سعی کنید بدون اینکه آرنج خم شود، پشت دست‌ها را به زمین برسانید. *** در صورت داشتن بارفیکس از آن آویزان شوید و چند ثانیه نگه دارید تا کاملاً کشش انجام شود (با دستی که دچار افتادگی است از بارفیکس آویزان شوید).** *** در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد، کتف را بالا بیاورید و حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید.** *** در حالت ایستاده قرار بگیرید و سعی کنید شانه‌ها را به سمت بالا ببرید؛** سپس شانه‌ها را پایین‌تر از حد طبیعی بیاورید. تمرین بعدی، جلو و عقب‌بردن شانه هاست. کتف‌ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید. این تمرین سبب تقویت عضلات بالا برنده کتف و عضلات دورکننده شانه‌ها از یکدیگر می‌شود. *** در حالت نشسته قرار بگیرید و دو وزنه در دست‌هایتان قرار دهید.** حال شانه‌ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه دارید؛ سپس پایین بیاورید. این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالا برنده کتف و وضعیت شانه‌ها می‌شود.

دکتر عباس زهی، مسئول فنی مرکز کاردمانی، کاردرمانگر و فیزیولوژیست ورزشی

رژیم غذایی دیابت یک برنامه غذایی سالم است که به‌طور طبیعی سرشار از مواد مغذی است و چربی و کالری پایین دارد.

نیم نگاه

سال شانزدهم * شماره ۲۸۹۱ * چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۹

۱۰

مثل آب یا چای یا قهوه شیرین نشده اضافه کنید.

*** شمارش کربوهیدرات:** از آنجایی که کربوهیدرات‌ها به گلوکز تجزیه می‌شوند، بیشترین تأثیر را بر سطح قند خون شما دارند. برای کمک به کنترل قند خون، لازم است یاد بگیرید که میزان کربوهیدرات مصرفی‌تان را محاسبه کنید تا بتوانید دوز انسولین را بر این اساس تنظیم کنید. مهم است که میزان کربوهیدرات‌ها در هر وعده غذایی یا میان وعده را رعایت کنید. یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما آموزش دهد که چگونه بخش‌های غذایی را اندازه‌گیری کرده و بتوانید بر چسب‌های مواد غذایی را بخوانید. او همچنین می‌تواند به شما بیاموزد که چگونه به اندازه و محتوای کربوهیدرات‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشید. اگر انسولین مصرف می‌کنید، یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما بیاموزد که چگونه میزان کربوهیدرات‌ها را در هر وعده غذایی یا میان وعده میل کرده و مقدار انسولین را مطابق با آن تنظیم کنید.

*** غذا بر اساس انتخاب:** یک متخصص تغذیه ممکن است به شما کمک کند غذاهای خاصی را انتخاب کنید تا به شما در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و میان وعده کمک کند. شما می‌توانید تعدادی از غذاها را از لیست‌هایی از جمله دسته‌هایی مانند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها انتخاب کنید. یک واحد در یک گروه یک «انتخاب» نامیده می‌شود. یک انتخاب غذایی تقریباً مقدار کربوهیدرات، پروتئین، چربی و کالری و تأثیری که بر قند خون شما دارد به اندازه یک واحد از هر غذایی دیگر است که در

همان گروه قرار دارد.

*** شاخص گلایسمی:** برخی افرادی که مبتلا به دیابت هستند، از شاخص گلسمی برای انتخاب مواد غذایی

به خصوص کربوهیدرات استفاده می‌کنند. این روش بر اساس تأثیر مواد غذایی بر میزان قند خون، غذاهای حاوی کربوهیدرات را مرتب می‌کند. با

متخصص تغذیه خود درباره اینکه آیا این روش ممکن است برای شما مفید باشد، صحبت کنید.

*** منوی نمونه:** هنگام برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، اندازه و میزان فعالیت خود را در نظر بگیرید. منوی زیر برای شخصی طراحی شده است که روزانه ۱۲۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری نیاز دارند.

*** صبحانه:** نان گندم سبوس‌دار (یک قطعه متوسط)، نصف فنجان غلات

گندم خردشده با یک فنجان شیر یک درصد بدون چربی، یک تکه میوه، قهوه.

*** ناهار:** ساندویچ گوشت‌کیباب شده روی نان گندم با کاهو، پنیر کم‌چرب، گوجه‌فرنگی و چاشنی، سیب متوسط، آب.

*** شام:** سالمون، نصف قاشق چای‌خوری روغن نباتی، سیب زمینی پخته‌شده کوچک، نصف فنجان هویج، نصف فنجان لوبیای سبز و جای سرد شیرین نشده، شیر.

*** میان‌وعده:** حدود دو فنجان پاپ‌کورن با نصف قاشق چای‌خوری کره.



وقتی قلمبان مجاله شده و کسی را برای حرف زدن و شنیدن نمی‌یابیم، آن زمانی‌که دلمان می‌خواهد از دنیایی که درون آن هستیم فرار کنیم، روزهایی که دلمان پر می‌گشدد برای سفر و سیر در جهان دیگر، تمام روزهایی که دوست داریم کنده شویم و در جای محبوبیمان کاشته شویم، به امن‌ترین و دردسترس‌ترین چیزی که چنگ می‌زنیم کتاب‌ها هستند.

سال شانزدهم * شماره ۲۸۹۱ * چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۹

ساکن رؤیا شدن

نویسندگان کودک و نوجوان از کتاب‌های تأثیرگذار نوجوانی‌شان می‌گویند



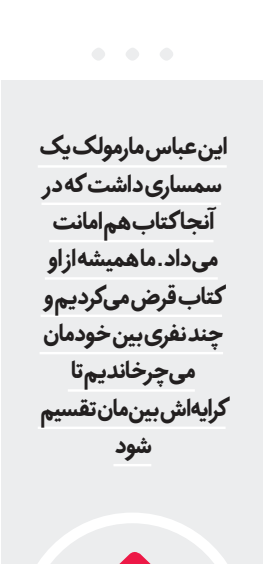
* قصه‌گوهای محله



محمدرضا شمس، که خالق کتاب‌های بسیاری از جمله دختر نارنج و ترنج و من، زن بابا و دماغ بابام است درباره کتاب خواندن در دوران کودکی و نوجوانی‌اش چنین می‌گوید: «ما در دوران کودکی و نوجوانی تلویزیون نداشتیم. آن موقع‌ها تلویزیون نبود و اگر هم بود کم و سیاه‌وسفید بود. برای همین شب‌ها دور هم جمع می‌شدیم و قصه‌گویی می‌کردیم. بزرگان خانه برای ما قصه‌های حسن‌کچل و دیگر آن‌ها را بخوانند: «شازده‌کوجولو، پی‌پی‌چوراب بلند و درخت زیبای من.»

در چاه وزر لایرد استان فارس زاده شد. او یکی از نویسندگان محبوب حوزه کودکان و نوجوان است و کتاب‌های بسیاری دراین حوزه به چاپ رسانده است. کتاب «شب‌به‌خیر فرمانده» او یکی از کتاب‌های پرجایزه اکبرپور است. او می‌گوید که در نوجوانی کتاب زیادی دم دستش نبوده است. کتاب‌هایی‌که او در آن دوران خوانده و برایش تأثیرگذار بوده، کتاب طنز عزیزنسن، کتاب‌های پلیسی و کتاب هزارویک‌شب بوده است. اکبرپور می‌گوید: «شاید کتاب طنز عزیزنسن خیلی در من اثر گذاشته. چون الان بیشتر نوشته‌های من روی محور طنز می‌چرخد.»

احمد اکبرپور سه کتاب به نوجوانان پیشنهاد می‌دهد و تأکید می‌کند حتما آن‌ها را بخوانند: «شازده‌کوجولو، پی‌پی‌چوراب بلند و درخت زیبای من.»



احمد اکبرپور در مردادماه سال ۱۳۴۹

عطیه میرزاامیری خبرنگار حوزه نوجوان

وقتی قلمبان مجاله شده و کسی را برای حرف زدن و شنیدن نمی‌یابیم، آن زمانی‌که دلمان می‌خواهد از دنیایی که درون آن هستیم فرار کنیم و به جای دیگری پناه ببریم، روزهایی که دلمان پر می‌گشدد برای سفر و سیر در جهان دیگر، تمام روزهایی که دوست داریم کنده شویم و در جای محبوبیمان کاشته شویم، به امن‌ترین و دردسترس‌ترین چیزی که چنگ می‌زنیم کتاب‌ها هستند. این کتاب‌ها هستند که ما را در آغوش می‌گیرند، به ما پناه می‌دهند و بنا به آنچه تمنا داریم، خواسته‌مان را برآورده می‌کنند. ارزش کتاب‌ها آنقدر زیاد است که یک هفته در سال را به آن اختصاص داده‌اند. با توجه به تصمیم‌گیری مسئولان از سال ۱۳۷۲، روز ۲۴ آبان به عنوان روز کتاب و کتاب‌خوانی تعیین شد. درایران از ۲۴ آبان تا ۲ آذر به عنوان هفته کتاب مراسم‌های مختلفی برگزار می‌شود. به همین مناسبت صفحه نوجوان این هفته تصمیم گرفته است که سراغ نویسندگان خفن حوزه کودک و نوجوان برود و از آن‌ها بخواهد که از کتاب‌هایی‌که در نوجوانی خوانده‌اند، حرف بزنند.



مریم محمدخانی از کودکی عاشق نوشتن بوده و نوشته‌هایش را از همان موقع برای نشریات مختلف می‌فرستاده است. الان هم یکی از بهترین نویسندگان و فعالان حوزه کودک و نوجوان است. او دبیر اجرایی و داور نشان لاک پشت پرنده بوده و دو کتاب‌رمان به نام‌های برلیم شمع روشن کن و جشن خاکستر نوشته است. خانم محمدخانی از تأثیرگذارترین کتاب‌های که در دوران نوجوانی خوانده، این طور می‌گوید: «من آن قدر کتاب شازده کوجولو را دوست داشتم که با خودم به مدرسه می‌بردم و دوست داشتم همیشه همراهم باشد. علتش هم این بود که این کتاب براریم شاعرانگی خاصی داشت که در آن دوره با روحيات من بسیار سازگار بود. به‌غیر ازاین، کتاب شازده کوجولو من را به این تشویق می‌کرد که آدم بهتری شوم. کتاب دومی که برای من تأثیرگذار بود، کتاب آن‌شرلی بود. این کتاب به من اهمیت رویاپردازی و خیال‌رایاد داد.» قصه‌های مجید و سه‌گانه‌های جان کریستوفر هم دیگر کتاب‌هایی بودند که محمدخانی به عنوان کتاب‌های تأثیرگذار در نوجوانی از آن یاد می‌کند.

* خواندن کتاب‌هایی که نداریم!



احمد اکبرپور در مردادماه سال ۱۳۴۹

صحنه‌ان‌زیا

* نوجوان *

فولادوند می‌گوید وقتی نوجوان بوده، کتاب‌های زیادی برای نوجوانان نوشته نمی‌شده و اگر هم بوده کتاب‌های ترجمه‌شده بوده‌اند. «مهم‌ترین کتاب‌هایی‌که من در نوجوانی خواندم و خیلی از آن تأثیر گرفتم، شاهکارهای کلاسیک جهان بود. مثل بینوایان، جنگ و صلح، کارهای دیکزن و درواقع رمان‌هایی که هنوز هم رمان‌های مهم جهان به حساب می‌آیند. شاید بزرگ‌ترین تأثیری که این کتاب‌ها روی من داشتند، ایجاد حس همدلی بود. به‌رحال آدم وقتی نوجوان است تجربه زیادی از جهان ندارد. با خواندن رمان‌ها آدم‌ها را بهتر می‌شناسم. دلیل کارها، انگیزه‌ها و احساسات آدم‌ها را با رمان می‌توان شناخت. چون رمان ذهن و تفکر شخصیت‌ها را واکاوی می‌کند. پس به ما کمک می‌کند که درباره آدم‌های اطرافمان همدلی کنیم. چون وقتی رفتاری از کسی می‌بینیم که برایمان عجیب است و ناراحتان می‌کند، اگر رمان خوانده باشیم می‌توانیم بفهمیم که علت آن رفتار چیست و می‌توانیم آن آدم را درک کنیم. تأثیر بعدی رمان خواندن این است که به آدم مجال می‌دهد به جای آدم‌های مختلف در جغرافیای متفاوت و در زمان‌های مختلف زندگی کند. مثلاً من کلیه عموتم را می‌خواندم احساس برده‌های سیاه پوست را درک می‌کردم. وقتی بینوایان و گویش‌تتردام را می‌خواندم حس انزوا و تنهایی و ترس را درک می‌کردم. معجزه داستان این است که به ما امکان زندگی‌های متعدد می‌دهد و جهان‌مارا وسیع می‌کند.»

* از کتاب به کتابخانه

وقتی از خانم فولادوند می‌خواهم که سه کتاب به ما معرفی کند، می‌گوید: «اجازه بدهید من سه مدل کتاب به شما معرفی کنم. نه سه کتاب. من خوشحال می‌شوم که نوجوانان در همان سنی که دارد شخصیتشان شکل می‌گیرد، شاهکارهای مهم جهان را بخوانند. تلاش‌کنند که با شاهکارهای ادبیات ایران آشنا بشوند. مخصوصا شاهنامه. اگر خود شاهنامه را نمی‌توانند بخوانند، بازنویسی‌های خوب شاهنامه را بخوانند. ژانر دیگری که باید بخواند، کتاب‌هایی است که درباره مهارت‌های زندگی و خودشناسی است. این جور کتاب‌ها به نوجوان مثل یک راهنمای دلسوز کمک می‌کند. دیگر چیزی که پیشنهاد می‌کنم، خواندن رمان‌هایی است که برای نوجوانان نوشته می‌شود. چون همان‌طور که گفتیم رمان به ما فرصت زندگی‌های متعدد را می‌دهد.»

خانم فولادوند پیشنهاد می‌کند که نوجوانان عضو کتابخانه شوند. «آدم‌هایی که در کتابخانه باهم آشنا می‌شوند، شباهت‌های زیادی به هم دارند. یکی از این شباهت‌ها این است که دنبال بهتر زندگی کردن هستند. فکرشان را خودشان می‌سازند و جست‌وجوگر هستند. این قدم اول برای داشتن استقلال است. آدمی‌که خودش دنبال استقلال می‌رود، آدم جالبی است. بنابراین در کتابخانه می‌توانید دوستان جالبی پیدا کنید.»

ا چی بخوانیم ؟

روایت محدودیت‌ها

کتاب «پیروزی بر شب» زندگی‌نامه لویی بریل مخترع خط بریل، رسم‌الخط ویژه نابینایان است. لویی در کودکی در اثر سانحه‌ای ابتدا کم‌بینا و سپس نابینا می‌شود. لویی در دهکده کوچکی در فرانسه زندگی می‌کند.

او که فرزند چهارم خانواده است در فضای گرم و صمیمانه خانواده از حمایت‌های مادر، پدر و خواهرش برخوردار است و باوجود همه محدودیت‌ها، باهوش و سرشار از شور زندگی است. لویی با کمک و راهنمایی کشیش دهکده به سوی تحصیل سوق داده می‌شود و برای فراگیری خواندن و نوشتن، خانه و خانواده‌اش را ترک می‌کند و به مؤسسه نابینایان پاریس می‌رود.

در این مؤسسه کودکان خواندن و نوشتن را با حروف برجسته، روشی دشوار و وقت‌گیر، آموزش می‌دیدند. لویی که آرزو داشت کتاب‌های بیشتری بخواند، با تلاش و پشتکار زیاد توانست خط ابداعی یک نظامی، به نام کاپیتان چارلز باربیر، را اصلاح و الفبای شش‌نقطه‌ای خود را اختراع کند.

این الفبا بعدها خط بریل نامیده شد. ابداع لویی که نخست با مخالفت مسئولان مدرسه نابینایان پاریس روبه‌رو شد، سرانجام به‌عنوان خط رسمی نابینایان پذیرفته شد.

لویی در بیست‌سالگی، به‌عنوان معلم در مؤسسه نابینایان پاریس شروع به کار کرد و روزهای یکشنبه نیز در کلیساهای پاریس ارگ می‌نواخت.

لویی که از بیماری سل رنج می‌برد، با وجود بارها مقابله با این بیماری سرانجام در ژانویه ۱۸۵۲ از دنیا رفت. کتاب «پیروزی برشب» حکایت تلاش و پشتکار انسانی است که محدودیت‌های زندگی نمی‌توانند او را از رسیدن به سعادت بشری بازدارند. /**کتابک**

#کتاب با کیفیت. بخوانیم

هیجان و تعلیق در لاشخور کتاب

کتاب «لاشخور کتاب» داستانی است هیجان‌انگیز، پر تعلیق و ترسناک از جنیفر جمیلیس برتن. خانواده امیلی مرتب در حال پیاپی جایی هستند.

این بار آن‌ها به سافرانسیکو می‌روند و امیلی خوشحال است، چرا که خالق بازی آنلاین و پرسروصدای «لاشخور کتاب» که امیلی از طرفداران سفت و سخت آن است، در این شهر زندگی می‌کند.

در این بازی، کاربری کتابی را در جایی پنهان می‌کند و بقیه باید با استفاده از سرخ‌های معماگونه‌ای کتاب را پیدا کنند که کاربر در اینترنت گذاشته است. اما ورود خانواده امیلی به سافرانسیکو با حمله به خالق این بازی، گریسون گریسولد، هم‌زمان می‌شود و او به‌حالت کما می‌رود.

امیلی در شهر جدید نیا‌بین بازی را انجام می‌دهد و این بار پسر همسایه هم او را همراهی می‌کند. اما بچه‌ها درگیر ماجراهایی می‌شوند که به ضاربان گریسون مربوط است و اینکه چرا آن‌ها به او حمله کرده‌اند و در پی یافتن چه چیزی بوده‌اند.

در استان به اسم ادگار آلن پو و آثار او بسیار اشاره می‌شود. نویسنده‌ای قدیمی که دارای سبک گوتیک و معماگونه است. مخاطب ضمن لذت‌بردن از ماجراجویی‌های پلیسی‌معماپی، با ادبیات گوتیک و ادگار آلن پو و تعدادی از نویسندگان و آثار مهم ادبی آشنا می‌شود.

ارزش دوستان صمیمی را می‌فهمد، قدر داشتن برادری بزرگ‌تر و همراه را درک می‌کند، یاد می‌گیرد که می‌توان با شرایط خانواده کنار آمد و مرتب در سفر بود، یاد می‌گیرد که می‌توان از اینترنت و شبکه‌های مجازی استفاده مفید کرد، با فضای کتاب و کتاب‌فروشی‌های آشنا می‌شود و... /**کتابک**

#کتاب با کیفیت. بخوانیم

بحران در دوران بلوغ

کنار دریاچه نیمکت هفتم، مجموعه هفت داستان درباره نوجوانانی است که دوران بلوغ خود را سپری می‌کنند و با بحران‌های گوناگونی روبه‌رو هستند که گاه فاجعه آمیز می‌شود. نخستین عشق‌ها، ناکامی‌ها و کابوس‌های آنان و بر خوردهای شتاب‌زده جامعه با آنان پایه و اساس این مجموعه داستان است.

نویسنده بدون ریشه‌یابی، معضلات اجتماعی و تلخکامی‌هایش را گاهی با طنزی تلخ بیان می‌کند. بر سر دختری که دفتر خاطراتش از سوی معلم لو می‌رود چه می‌آید و برخورد معلم تازه‌وارد با یک کلاس پر مسئله و به قول دیگران جن‌زده چیست؟ و واکنش نوجوانی که هنگام قیمت‌کردن پرنده و خرگوش با یک فروشنده منحرف روبه‌رو می‌شود چگونه است؟ کابوس دختری که دوستی‌اش با پسر کفترباز همسایه سبب بروز حادثه می‌شود! با برخورد مردی که از ترس رسوایی می‌خواهد به هر نحوی مدرک جرم را از دست نوجوان بگیرد! و امان از وقتی که آدم به ناقح به کاری که نکرده است متهم می‌شود!

چه باید کرد؟ و سرانجام نخستین عشق نوجوان و احساسات این دوره و بدتر از همه وقتی که متوجه می‌شود همه‌اش یک بازی بیشتر نبوده است! این اثر نوجوان را به فکر واد می‌دارد که این مسائل فقط برای او پیش نمی‌آید و او تنها نیست و حتی باعث ایجاد حس همدردی در او می‌شود. /**کتابک**

#کتاب با کیفیت. بخوانیم



افزایش سوزاندن پلاستیک و انتشار کربن

فعالان محیط زیست انگلیس هشدار می دهند که گسترش سوزاندن زباله ها برای استحصال انرژی، می تواند مانع رسیدن به کشور به هدف کربن صفر خان شود.

انتقادی در هفان محیط زیست هشدار می دهند که انتشار کربن از زباله به دلیل گسترش نیروگاه های زباله سوز در حال افزایش است. به گفته این گروه ها، تلاش دولت برای افزایش گسترش های زباله سوز تا سال ۲۰۴۰، انتشار دی اکسید کربن را به ۱۰ ساله ۵ میلیون تن افزایش می دهد که بیشتر ناشی از سوزاندن پلاستیک است.

آن‌ها استدلال می‌کنند که رشد زباله سوزها به این معنی است که انگلیس قادر نخواهد بود تا سال ۲۰۵۰ به تعهدات خود در قبال انتشار صفر خالص کربن عمل کند.

آن‌ها در ادامه‌ی سرگشاده به نخست‌وزیر خوشاوضاع قانونی شدند که تا سال ۲۰۳۵ از بخش زباله کربن زدایی شود؛ مشابه قانونی که در کشورهای اسکاندیناوی و فنلاند تصویب شده است. مقدار زباله‌های سوزانده شده در انگلیس از ۴۹ میلیون تن در ۲۰۱۴ به ۱۰٫۸ میلیون تن در سال‌های ۱۸-۲۰۱۷ افزایش یافته و قرار است به افزایش خود ادامه دهد.

وامبراند کوپلنار، اقتصاددان محیط زیست و از نویسندگان این نامه سرگشاده، گفت: انگلیس نمی تواند تعهدات صفر خالص خود را انجام دهد؛ مگر اینکه دولت در بخش پسماند مداخله کند.

مدارکی که سال گذشته به نمایندگان مجلس ارائه شد، حاکی از آن بود که در مناطقی که میزان سوزاندن زباله افزایش پیدا کرده، بازیافت کمتر است.

آمار دولتی نشان می‌دهد که در سال‌های ۱۹-۲۰۱۸ تقریباً نیمی از (۴۳٫۸ درصد) زباله‌های جمع‌آوری شده از خانه‌های انگلیس (۱۱٫۲ میلیون تن) سوزانده شده است.

سوزاندن زباله در انگلستان از زیره ۳ درصد در جنوب شرقی این کشور تا تقریباً ۶ درصد در لندن متفاوت است. درولز، نرخ سوزاندن ۲۵٫۱ درصد است.

این فعالان همچنین در نامه خود خواستار یک برنامه سرمایه‌گذاری اقتصاد مدور برای بسیج سرمایه‌گذاری زیرساختی که از استفاده مجدد، تعمیر، بازسازی و بازیافت ضایعات فولاد، شیشه، کاغذ و کارت، پلاستیک و زباله‌های بیولوژیکی حمایت می‌کند، شدند.

منبع: زیست آنلاین

|| باهم بخوانیم ||



ایجاد می‌شود. ولی فارغ از این‌ها همین مقاله که قبل‌تر بابت ترجمه احمد میرعلایی نیز به چاپ رسیده بود، ارزش خواندن دارد و در بین تمام بحث‌هایی که به آن‌ها پرداخته شده، بحث تهنایی انسان از ابتدای حال حاضر، مبحث اصلی کتاب است.

*** بررسی از کتاب**

می‌پردازد.
تفکر او پدیدار است؛ اما این تفکر پدیدار را به راه‌های پیچیدگی کابوسی نشخوارانده است که در آن افایان می‌کشند؛ در این خردگرایی از بی‌پایان می‌یابند. وقتی سر برآوریم، شاید بی‌بیرم که با چشمان باز خواب می‌دیدیم؛ ایم و خواب‌ها و رویاهای فرد تحمل‌ناپذیرند. آنگاه شاید با دیگران بخوابیم؛ چشمان بسته خواب ببینیم. دیاکتیک تهی است: نوبیسنده؛ آکتاویو باز، تهمینه؛ خشار باز، دیهیمی، انتشارات: لوح فکر، منبع: کافه بوک

یابی در واقع فصل هزار ورتی تنهایی (شاعر، شاعر)، متقدم مکرزکی) در از دیدگاه‌های روش، این کتاب را میانه آسیب شناسی یکای لاتین در قرن مقاله به بررسی انسان می‌پردازد. بنایی کم حجم است های مختلفی چون روه، زبان، عشق، مان گذشته و مدرن، نماید گنجاندن همه ی پنجاه صفحه‌ای را بر سر درگم کند.

مباحثی شده و تا ذهن
شود به مبحثی دیگر
شکل سوال در سوال
موضوع های مختلف

عکس روز



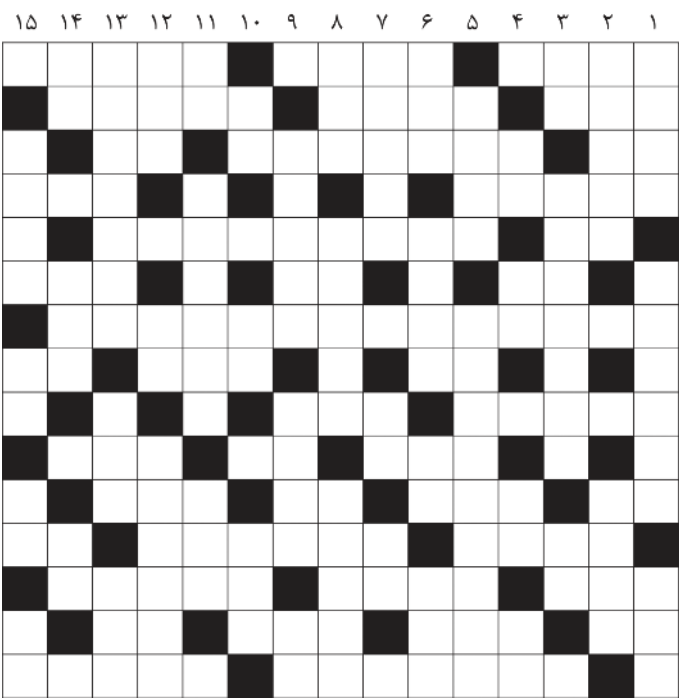
﴿ عکس از فاطمه صفری ﴾

|| گفتاورد ||

برای نوشتن شعار رسالت شخصی خود باید از کانون حلقه نفوذمان - از هسته‌ای که بنیادی‌ترین برداشت‌هایمان را در
 بهی‌گردد و عینیکی که توسط آن جهان‌ما می‌نگریم - آغاز کنیم. در این نقطه است که با نگرش و ارزش‌های خود سروکار
 داریم. این‌جاست که موهبت خودآگاهی خویش را به کار می‌بریم تا نقشه‌هایمان را بیازماییم - و اگر اصول درست را از
 نهم - در این نقطه است که می‌توانیم مطمئن شویم نقشه‌هایمان به دقت منطقه را توصیف می‌کند یا نه، و اینکه
 این‌ها همان مبتنی بر اصول درست و واقعیت قرار دارند یا نه.

استفن ریچاردز کاوی، مربی، نویسنده، تاجر آمریکایی

جدول



نادر رفیعی

افقی

- ۱- شوهر خواهر- اهل کاشان - تاختی
- ۲- قز قلوه - گناهکار - نام سابق طوالش
- ۳- ضمیر اشاره - زبان برهمنان هند - خدای
- ۴- دشمن
- ۵- قهرمان وسترن - انجیر
- ۶- دوش و کتف - شرم و حیا
- ۷- نیمی از یگان - طلیعه اعداد - میخ
- ۸- عدد کار خراب کن - سگ انگلیسی - هواپیمای
- ۹- معجزه
- ۱۰- ارجمند - درس خوانده
- ۱۱- شاخه درخت - ریختن آب - هر چی زد و زشت
- ۱۲- هر چه سر - مکان - پشته خاک - خرمای نارس
- ۱۳- محل عبور سیل - نوشتن - نه بی ادبانه
- ۱۴- کمان تیراندازی - سرخاب - کشوری افریقایی
- ۱۵- رمق آخر - قصد و آهنگ - خشک است و بسیار
- ۱۶- زیر کاخ پنهان کردن
- ۱۷- طوطی سخن گو - سازمان امروا آریان

عمودی

- ۱- سمت چپ - شکیبایی - چرخ تانک
- ۲- آرنسپک - خیر
- ۳- تکبر - مرکز کنیا - جهت
- ۴- حیوان وفادار - گام بی - ته - پادگان تهران - جدید
- ۵- زهره - لقب خواجه حافظ شیرازی
- ۶- کاسه نانام - ابراز تجاری - تالاب - آینده
- ۷- پاکان - ابررقیق - سوغات اصفهان
- ۸- جرقه آتش - مسابقه پایانی - با ملاحاری
- ۹- وسیله ای برای حمل لوازم یدکی - به هیچ وجه - صدای گوسفند
- ۱۰- کلاه فرنگی - دست عرب - خورشید
- ۱۱- نوعی رنگ مو - ادا راهه - مخفف بدتر
- ۱۲- فندق هندی - تخم مرغ فرنگی - مربوط به مهادرک
- ۱۳- منظره آخرتاتر - لوس - بی حال
- ۱۴- تکرار حرف دوازدهم - نخ ابریشم - شن وارونه
- ۱۵- از هم دور شدن - صدای کویدین در - بند
- ۱۶- دست - پرکاندگی