



صحفان زیبا

ولادت حضرت زینب (س)
و روز پرستار مبارک باد

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

کرونا بر سفره یلدا

✨ تأملی بر فلسفه باستانی مراسم طولانی ترین شب سال

✨ الزام های دوره می در طولانی ترین شب سال!

✨ پر خوری یلدایی و پای لرزان نشستن!

✨ بلای لاکچری ها بر سر یلدا

۰۴ و ۰۷ و ۱۰ و ۱۱

قانونی که هم پای پرستاران پیر شد و اجرانشد!

قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری مصوب ۱۳۸۶
هنوز ابلاغ نشده است



جهانی های ناملموس ایرانی

از مینیاتور و آیین زیارت کلیسای تادئوس مقدس
تا عود و مهرگان

نام دو میراث مهم ایرانیان به فهرست میراث جهانی بشار افزوده شد؛ دو عنوانی که کاملاً به اصفهان مرتبط بودند. اولی مینیاتور یا هنر نگارگری که اگر بخواهیم مهم ترین چهره های تاریخی اش را نام ببریم، قطعاً بسیاری از یاد به اصفهانی ها می رسیم و دومی هم مراسم ...

وقتی همه خواب بودند

تیم ملی فوتبال بانوان ایران
از رنکنینگ جهانی خارج شد!

تحریم هیچ ربطی به FATF ندارد

مهدی طغیانی، نماینده اصفهان، در گفت و گو با
اصفهان زیبا از بررسی دوباره FATF می گوید

خرید دورام قطار برای متروی اصفهان

۱۰ واگن به خط یک متروی اصفهان
اضافه می شود

جناب آقای عباس مقتدایی و جناب آقای محمد قاسمی

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال آرزوی صبر و سلامتی برای شما و بازماندگان آن عزیز از دست رفته خواستاریم.

روزنامه اصفهان زیبا



استعلام منطقه ۶ شهرداری اصفهان

منطقه ۶ شهرداری اصفهان در نظر دارد پروژه های ذیل را تعیین پیمانکار کند:

نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه تقریبی (ریال)	فهرست بهاء سال	مدت اجرای عملیات / ماه	تضمین شرکت دراستعلام / ریال
لایروبی و حفر چاه در سطح منطقه	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	آنالیز لایروبی و حفر چاه معاونت عمران در نیمه دوم سال ۹۹	۶ ماه	۱۰,۱۰۰,۰۰۰
مسقف کردن BRT های سطح منطقه	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	اینیه سال ۹۹	۳ ماه	۷,۵۰۰,۰۰۰

تذکرات:

۱. پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت / پیمانکاری، و سوابق کاری و گواهی نامه صلاحیت انجام کار خود قبل از تهیه اسناد می باشند.
۲. واجدین شرایط می توانند از تاریخ نشر این اطلاعیه همه روزه به جز روزهای تعطیل تا تاریخ ۹۹/۱۰/۲ به منطقه ۶ شهرداری اصفهان واقع در خیابان سعادت آباد - نبش خیابان ملاصدرا مراجعه و با ارائه معرفی نامه کتبی شرکت / پیمانکاری و سایر مدارک نسبت به خرید اسناد اقدام کنند. لازم به ذکر است کلیه اسناد استعلام می بایست توسط شرکت کننده تأیید، مهر و امضا شده و طبق شرایط استعلام ضمیمه پیشنهاد شود.
۳. آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت در تاریخ ۹۹/۱۰/۳ می باشد. بدیهی است دریافت پاکت ها بعد از ساعت ۱۲ امکان پذیر نمی باشد.
۴. منطقه در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۵. 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.
۶. برندگان اول و دوم استعلام هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۷. برنده استعلام جهت عقد قرارداد باید معادل ۵٪ مبلغ مورد پیمان را به عنوان تضمین انجام تعهدات پیمان به صورت ضمانت نامه بانکی و یا فیش نقدی تسلیم کند. این ضمانت نامه طبق ماده ۳۴ شرایط عمومی پیمان آزاد می شود.
۸. هزینه چاپ آگهی استعلام به عهده برنده استعلام می باشد.

منطقه ۶ شهرداری اصفهان

فقط کافیست پیامک کنید



مشکلات، انتقادات
و حرف های شما را
به گوش مسوولان
می رسانیم

آگهی مناقصه (مرحله دوم)

شهرداری اردستان در راستای مصوبات هیئت محترم وزیران و آئین نامه اجرایی وزارت محترم کشور و به استناد مصوبه شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد موارد ذیل از طریق مزایده و مناقصه عمومی و با بیشترین و بهترین پیشنهاد و اگذار نماید لذا متقاضیان دارای صلاحیت حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۰۶** جهت دریافت اطلاعات و اخذ اسناد مزایده و مناقصه به واحد امور مالی شهرداری اردستان مراجعه نموده و قیمت پیشنهادی خود را به دبیرخانه محرمانه شهرداری تحویل نمایند، ضمناً پیشنهادات ارسالی در **روز یکشنبه ۹۹/۱۰/۷ راس ساعت ۱۵** در محل شهرداری اردستان بازگشایی می گردد. شهرداری در رد و قبول یک با تمامی پیشنهادات مختار است.

مورد مناقصه ۱- واگذاری امور مربوط به بخش خدمات شهری به شرکت واجد شرایط در قالب قرارداد حجمی

نادر یزدان بخش - شهردار اردستان



مینابرداری
خبرنگار

❖ **رشد اقتصادی باعث افزایش درآمد و فولانی کالاهای در اختیار مصرف‌کننده می‌شود**
و از این طریق رفاه را افزایش می‌دهد. کشورما تحت‌تأثیر تحریم‌های اقتصادی و چرخه‌های قیمت نفت، شرایط بی‌ثباتی را طی چند سال اخیر تجربه کرده‌و این تحولات، فعالیت‌های اقتصادی را ناایدار کرده است؛ تا جایی که فعالیت‌های سرمایه‌گذاری کاهش پیدا کردو انتظارات تورمی را افزایش داد. ضمن اینکه شیوع کرونا نیز از او خرسال گذشته مزید بر علت شد و شرایط اقتصادی را نامناسب‌تر کرد.
حالا پیش‌بینی‌هایی از سوی مسئولان داخلی مطرح می‌شود مبنی بر اینکه در سال ۱۴۰۰ باید به رشد اقتصادی مثبت ایران امیدوار بود.
❖

محمد نهاوندیان در جلسه ستاد اقتصاد

سه میلیون تولیدکننده در مشاغل خانگی فعال هستند

وزیرکار با بیان اینکه سه میلیون تولیدکننده محصولات مشاغل خانگی داریم، گفت: در راستای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی، شیوه‌نامه استقرار مسیر استانداردسازی مشاغل خانگی تدوین شده است.

به گزارش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، «محمد شریعتمداری» درآیین رونمایی از شیوه‌نامه و موافقت‌نامه استقرار مسیر استانداردسازی مشاغل خانگی که با حضور معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور، رئیس سازمان ملی استاندارد ایران و معاون توسعه اشتغال وزارت کار به صورت مجازی برگزار شد، اظهار کرد: هم‌اکنون بیش از سه میلیون نفر، تولیدکننده محصولات مشاغل خانگی هستند که قطعا آمار حقیقی فعالان مشاغل خانگی بسیار بیشتر از این رقم است و افراد بسیاری به صورت غیررسمی در این حوزه فعالیت دارند. او درخصوص اثرات مثبت استانداردسازی مشاغل خانگی خاطرنشان کرد: اگر فعالان حوزه مشاغل خانگی اثرات مثبت استانداردسازی مشاغل خانگی را ببینند، قطعا مشوق دیگران خواهند شد و این امر حتی می‌تواند اشتغال‌زایی بیشتری را هم به دنبال داشته باشد.

شریعتمداری افزود: استانداردسازی و ارتقای محصولات برای ورود به بازار و ایجاد اعتماد در مصرف‌کننده قطعا اندازه بازار مصرف و تولید را افزایش خواهد داد.

وزیرتعاون، کار و رفاه اجتماعی تصریح کرد: سهم مشاغل خانگی از اشتغال کل کشور هم‌اکنون بین ۴ تا ۶ درصد است که به‌راحتی می‌توان این رقم را افزایش داد. همین سهم در تولید ناخالص داخلی بین ۲ تا ۵ درصد است که با توجه به شرایط روو وضعیت کرونا در کشور با توسعه مشاغل خانگی این سهم می‌تواند افزایش پیدا کند.

ایجاد صف‌های طولانی مردم برای خرید کالاهای اساسی

محمدرضا رضایی کوچی، رئیس کمیسیون عمران مجلس: در شرایط کنونی در بسیاری از شهرها زجمله چهارم صف‌های طولانی برای خرید کالاهای اساسی ایجاد شده است، ازاین رو عملکرد وزارت صمت در تأمین و توزیع کالاهای اساسی واقعا جای تأسف دارد. انتظار این بود که با حضور رزم حسینی در وزارتخانه، مشکل توزیع کالاهای اساسی از جمله گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و روغن در کشور حل شود؛ اما متأسفانه این معضل همچنان پابرجاست. اقدامات وزارتخانه به حدی رسیده که امروز این دستگاه به جای سیاست‌گذاری در عرصه‌های محوله، به دنبال تأمین روغن نباتی است. نمایندگان مجلس نسبت به وضعیت بازار کالاهای اساسی انتقادهای جدی دارند و قطعا این عملکرد زیننده جمهوری اسلامی نیست که مردم برای تأمین کالا به زحمت بیفتند. برخی مسئولان علت بروز مشکل در توزیع کالاهای اساسی را مسائل همچون تحریم می‌دانند؛ اما به نظر من، قطعا سوء مدیریت عامل اصلی بروز این مشکلات است. / **خانه ملت**

تحریم‌ها وجود دارد، واقعیت این است که لغو تحریم‌های آمریکا، همانند اجرای توافق هسته‌ای برجام در سال ۲۰۱۶، می‌تواند اثر اقتصادی بزرگی بر ایران داشته باشد و از این لحاظ با توجه به عملکرد اقتصادی ایران در سطح کمتر از سطح بالقوه آن، ممکن است بهبود در سال‌های آینده قوی‌تر باشد. این شرایط باعث می‌شود طی دو سال آینده صادرات و واردات کشور با رشد هر چند ناچیز نیز همراه باشد.

تحریم‌ها وجود دارد، واقعیت این است که لغو تحریم‌های آمریکا، همانند اجرای توافق هسته‌ای برجام در سال ۲۰۱۶، می‌تواند اثر اقتصادی بزرگی بر ایران داشته باشد و از این لحاظ با توجه به عملکرد اقتصادی ایران در سطح کمتر از سطح بالقوه آن، ممکن است بهبود در سال‌های آینده قوی‌تر باشد. این شرایط باعث می‌شود طی دو سال آینده صادرات و واردات کشور با رشد هر چند ناچیز نیز همراه باشد.

❖ **احتمال مثبت شدن رشد اقتصادی وجود دارد**
درباره پیش‌بینی تحقق رشد اقتصادی مثبت ایران در بهار ۱۴۰۰، عضو هیئت‌علمی دانشکده اقتصاد دانشگاه اصفهان به اصفهان زبیا می‌گوید: عمده تأثیرات منفی تحریم‌ها از افت رشد اقتصادی ایران نیست که بتوان تحلیل کرد، اطلاعات مرکز آمار و بانک مرکزی همواره متفاوت بوده است و همین آمار و ارقام غیرشفاف از بخش‌های مختلف اقتصادی امکان برآورد و هرگونه تحلیلی را دشوار می‌کند. اما با وجود تحریم‌ها سرمایه‌گذاری جدید صورت نگرفت، شرط دوم بهبود ارتباطات بین‌المللی است که در این مدت نیز به خاطر فضای سیاسی بین‌المللی شاهد بهبود این روابط نبودیم؛ ضمن اینکه ارتباطات تجاری ایران با کشورهای همسایه نیز کاهش پیدا کرده است.

محمد نهاوندیان در جلسه ستاد اقتصاد

صحنه‌ان زیبا

الزامات رشد اقتصادی مثبت در بهار ۱۴۰۰

پیش‌بینی‌های متفاوتی درباره تحقق این هدف مطرح می‌شود

وجود دارد. واعظ‌برازانی می‌افزاید: در بخش خدمات به دلیل شیوع کرونا با بیکاری و ریزش اشتغال جدی در زیربخش‌های این حوزه همچون خدمات جهانگردی، بخش هتلداری، رستوران‌داری و... مواجه شدیم؛ ولی اگر رشد دو بخش کشاورزی و صنعت طی ماه‌های آینده افزایش پیدا کند، امکان جبران افت رشد خدمات نیز فراهم می‌شود و در مجموع نرخ رشد اقتصادی مثبت خواهد شد.

❖ **پیش‌شرط‌های رشد اقتصادی مثبت**
در مقابل محمدرضا شهنام پور، کارشناس اقتصادی به اصفهان زبیا می‌گوید: اطلاعات و آمارهای نهادهای رسمی شفاف نیست که بتوان تحلیل کرد، اطلاعات مرکز آمار و بانک مرکزی همواره متفاوت بوده است و همین آمار و ارقام غیرشفاف از بخش‌های مختلف اقتصادی امکان برآورد و هرگونه تحلیلی را دشوار می‌کند. شهنام پور تصریح می‌کند: اهدافی که دربارۀ رشد اقتصادی بیان می‌شود با عالم واقعیت فاصله دارد. واقعیت این است که تحریم‌ها به‌راحتی برداشته نمی‌شود؛ ضمن اینکه در داخل کشور هم اختلاف‌هایی وجود دارد و در نبود این هماهنگی‌ها امکان رشد اقتصادی تا بهار

رشد بورس

در آستانه شب یلدا



بعدازآن نیز «کاما» قرارداد داشت. شرکت باما بعد از تصویب افزایش سرمایه، روز گذشته با نوسان مثبت ۲۰ درصدی بازگشایی شد و مورد استقبال سهام‌داران حقیقی قرار گرفت به‌نوعی که از ۹۹٫۴ درصد خریدها در این نماد توسط سهام‌داران حقیقی انجام شد. در سمت مقابل این بار «گستر» توانست عنوان بیشترین حجم معاملات را به خود اختصاص دهد و این در شرایطی است که فقط ۸۴۲ میلیون از سهام این شرکت دادوستد شد. آمار بیشترین ارزش و حجم معاملات بیانگر این است که برخلاف روزهای قبلی، حجم معاملات در اولین روز کاری هفته در کل بازار بخش شده و نمادهای کوچک‌تر نیز حجم معاملات بالاتری داشته‌اند. در نهایت ارزش معاملات خرد به حدود ۱۵ هزار میلیارد تومان رسید.

مدل مثلی اقتصاد مقاومتی در اصفهان اجرایی‌شود

وزیر صمت در سفر به اصفهان با پیشنهاد رئیس اتاق بازرگانی اصفهان مبنی بر اجرای مدل سیاست مردمی‌کردن اقتصاد مقاومتی با الگوی مثلث توسعه اقتصادی فرهنگی و احیای مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی و نهادی (CSR) موافقت کرد. به گزارش روابط عمومی اتاق بازرگانی اصفهان، نخستین حضور علیرضا رزم حسینی به عنوان وزیر صمت در اصفهان فرصت مغتنمی برای فعالان اقتصادی بود تا با طرح دغدغه‌های خود در شرایط خاص اقتصادی کشور، از وزیر بخوانند تا با رفع چالش‌های موجود در حوزه‌های مختلف راه را برای حرکت روبه‌رشد اقتصاد استان تسهیل کند. یکی از پیشنهادهای مطرح‌شده در این سفر، مدل سه‌گانه مدیریت مردم‌سالارانه اقتصاد مقاومتی بود که از سوی رئیس اتاق بازرگانی اصفهان تشریح شد و مورد استقبال و موافقت وزیر صمت قرار گرفت. گلشیرازی خواستار اجرای پالیوت این مدل در اصفهان شد و عنوان کرد: اگر تفویض اختیار به استان اصفهان، سازمان صمت و اتاق بازرگانی از دستاوردهای این سفر قرار گیرد، از این اعتماد می‌توان به عنوان یک مدل موفق در طول زمان یاد کرد. اشاره رئیس اتاق اصفهان به مدل اجرای سیاست مردمی‌کردن اقتصاد مقاومتی با الگوی مثلث توسعه اقتصادی فرهنگی و احیای مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی و نهادی (CSR) است که در سه ضلع آن نمایندگان مجلس، کارگزاران حکومتی و سرمایه‌گذاران و کارآفرینان قرار می‌گیرند. این مدل بر آن است که با استناد به بندهای ۲۰۱ و ۲۱ سیاست‌های اقتصاد مقاومتی ابلاغی مقام معظم رهبری، با احیای مسئولیت‌های اجتماعی، توسعه متوازن منطقه‌ای را با بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های بخش مردمی با کمک معین‌های اقتصادی فرهنگی با محوریت استاندارد و با هماهنگی سایر ارکان حاکمیت در بستر توانمندسازی و توان‌افزایی مردم رقم بزند. با توجه به موفقیتی که از سوی وزیر صمت با این پیشنهاد صورت گرفت، اقدامات اجرایی برای آغاز این طرح در استان از سوی اتاق بازرگانی اصفهان آغاز شده و انتظار می‌رود در آینده نزدیک و پس از معقق شدن اهداف این مدل در اصفهان، در کل کشور اجرایی شود.

سهم ۱۰ درصدی اقتصاد دیجیتال از اقتصاد کشور تا سال ۱۴۰۴

مدیرکل دفتر بررسی‌های اقتصادی وزارت ارتباطات گفت: تا سال ۱۴۰۴ می‌توان به تحقق سهم ۱۰ درصدی اقتصاد دیجیتال از اقتصاد کل کشور امیدوار بود. بنیوف مراد حاصل در گفت‌وگو با ایرنا به نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات به کسب سهم ۶٫۵ درصدی اقتصاد دیجیتال از اقتصاد کشور اشاره کرد و افزود: سنجش و داندازه‌گیری اقتصاد دیجیتال به علت تنوع و گستردگی حوزه‌های فعالیت و ماهیت خدمات دیجیتال، کار ساده‌ای نیست و برای اندازه‌گیری میزان اقتصاد دیجیتال و سهم آن در اقتصاد‌های ملی در سطح بین‌المللی یک روش جامع و استاندارد وجود ندارد؛ چراکه مفهوم اقتصاد دیجیتال مدام در حال تکامل و تغییر است. او افزود: در سال گذشته سهم اقتصاد دیجیتال از اقتصاد ایران از طریق طرح سنجش کل اقتصاد دیجیتال یا همکاری مرکز آمار ایران بر اساس مدل‌ها و الگوهای مراجع معتبر بین‌المللی محاسبه شد. برای سال ۱۳۹۸ نیز دفتر بررسی‌های اقتصادی وزارت ICT ایا بهره‌گیری از متمدولوژی به کار گرفته‌شده قبلی، سهم هسته اقتصاد دیجیتال را ۴٫۲ درصد و سهم کل اقتصاد دیجیتال از اقتصاد ملی را حدود ۶٫۵ درصد برآورد کرد که این ارقام در مقایسه با سال‌های قبل رشد خوبی داشته‌اند. او تصریح کرد: اکنون به دنبال تحولات سیاسی و تحریم‌هایلیه کشور، بخش‌هایی از اقتصاد کلان که سهم قابل‌توجهی در تولید ملی دارند (بخش نفت)، رشد اقتصادی منفی داشته‌اند که این مسئله به شدت شرایط اقتصادی کل کشور را تحت‌تأثیر خود قرار داده است. اما با بررسی روند تغییرات رشد ارزش افزوده کل اقتصاد بازارش افزوده بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات متوجه می‌شویم این دوشاخص در سال‌های اخیر رابطه مستقیمی با کدیکر نداشته‌اند، به‌طوری‌که در سال ۱۳۹۷ بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات رشدی حدود ۳۱٫۳ درصدی را تجربه کرد، در حالی که کل اقتصاد رشدش در منفی در حدود ۴٫۸- درصد داشت.

ارائه خدمات آزمایشگاه کالبراسیون گشتاور فولاد مبارکه به سایر صنایع

آزمایشگاه کالبراسیون و گشتاور شرکت فولاد مبارکه به عنوان آزمایشگاه استاندارد و مرجع در حوزه کالبراسیون، در حال حاضر به دلیل جایگاه ویژه ملی در عرصه اندازه‌گیری و خدمات کالبراسیون، علاوه بر نواحی داخلی فولاد مبارکه، به مشتریان بیرونی نیز که غالبا از شرکت‌های تولیدکننده‌اند، خدمات ارزنده‌ای ارائه می‌کند.

این مطلب را کارشناس کالبراسیون و ابزار دقیق شرکت فولاد مبارکه گفت و بیان کرد: آزمایشگاه‌های ابزار دقیق و کالبراسیون شرکت فولاد مبارکه یکی از اولین آزمایشگاه‌های تأیید صلاحیت شده و همکار سازمان ملی استاندارد ایران به شمار می‌رود که از سال ۱۳۷۸ پروانه تأیید صلاحیت آزمایشگاهی اخذ کرده است. مجتبی اکلیلی با اشاره به اینکه استاندارد ملی و بین‌المللی ISO/IEC ۱۷۰۲۵ در سال ۱۳۸۴، در زمینه سیستم مدیریت آزمایشگاه‌های کالبراسیون و در دو بخش الزامات مدیریتی و فنی تدوین شده است، تصریح کرد: به طور هم‌زمان آزمایشگاه کالبراسیون فولاد مبارکه نیز به عنوان یکی از اولین آزمایشگاه‌های کالبراسیون در سطح ایران موفق شد پروانه تأیید صلاحیت مبتنی بر استاندارد ISO/IEC ۱۷۰۲۵ را از نظام تأیید صلاحیت ایران، و ایسته به سازمان ملی استاندارد ایران، برای یک دوره سه ساله دریافت کند و پس از آن، به صورت پیوسته تاکنون موفق به تمدید این پروانه بر اساس الزامات فنی و مدیریتی مرکز ملی تأیید صلاحیت ایران (NACI) شده است. او ادامه داد: تا قبل از سال ۱۳۹۷، پروانه تأیید صلاحیت آزمایشگاه کالبراسیون در حوزه‌های دما، فشار، الکتریکی و طول و ابعاد بود که با توجه به نیازهای فولاد مبارکه در زمینه کالبراسیون گشتاور، آزمایشگاه کالبراسیون به امکانات دقیق و به‌روزی از جمله ترکمتر مرجع در گستره ۳۰۰ N.m تا ۱۵۰۰۰ N.m مجهز شد تا جواب‌گوی نیازهای کالبراسیون این شرکت باشد.

خرید دورام قطار برای متروی اصفهان

۱۰ واگن به خط یک متروی اصفهان اضافه می شود



امکان وجود ندارد.

*** یک روز تعطیلی هیچ اثری در پاک شدن هوا ندارد**

صحبت های بعدی او به آلودگی شدید هوای شهر اصفهان و تعطیلی یک روزه مربوط شد؛ «برای حل این موضوع همه باید کمک کنیم، چرا که یک روز تعطیلی هیچ اثری در پاک شدن هوا ندارد. آلودگی

هوا معضل ایجاد شده در یک روز نیست که با تعطیلی یک روزه حل شود. تنها راهکار درک وضعیت و ایفای نقش اجتماعی برای حل آن است. همچنین اقدامات دیگری برای کاهش آلودگی باید از سوی بخش خصوصی و دولت انجام شود. باید شرایط تحریم ها تغییر کند تا شهرداری ها رسالت عظیم خود را انجام دهند و سایر بخش ها هم کمک کنند تا این آلودگی غم انگیز از شهر رخت بپزند.» نوروزی به نقش پررنگ شهرداری در توسعه حمل و نقل عمومی اشاره کرد: «تاکید شهرداری برای احداث خطوط مترو در توسعه حمل و نقل بسیار مؤثر است؛ اگر برای احداث رینگ چهارم هزینه های سنگینی در شهر پرداخت می شود و با قدرت پیش می رود، به دلیل این است که ترافیک را کاهش دهیم و مسیرها را هموار کنیم.»

سخنان دیگر او به خبر بستن قرارداد با دولت برای بازسازی اتوبوس های شهری اصفهان مربوط شد؛ «اکنون ۱۸۹ اتوبوس در حال بازسازی است و با این قرارداد مقرر شد ۷۰۰ دستگاه اتوبوس دیگر بازسازی شود و پیش از این قرارداد هم بازسازی ۱۰۰ دستگاه اتوبوس در دستور کار قرار گرفت.» مذاکره با کارخانه های تولید مینی بوس خبر دیگری بود که شهردار اصفهان اعلام کرد؛ «با وجود اینکه شرایط

کشور سخت است و دست شهرداری برای اینگونه اقدامات بسته است، با شرایط موجود، اصفهان در این زمینه وضعیت مطلوبی دارد و به خوبی پیش می رود.»

*** نوسازی هزار تاکسی در شهر اصفهان**

خبر مهم دیگری که نوروزی اعلام کرد، خرید دو رام قطار برای متروی اصفهان بود؛ «اعتبار این کار ۳۰ میلیارد تومان است که با افزودن ۱۰ واگن به خط یک مترو، سرفاصله ها کمتری شود. این قطار ها با حضور رئیس جمهور بهره برداری می شود.»

او گفت: «در سال های گذشته فقط ۴۰ کیلومتر خط دوچرخه سواری در شهر احداث شد و در حال حاضر ایجاد ۷۷۷ کیلومتر مسیر دوچرخه سواری در دستور کار مدیریت شهری قرار گرفته است که تا پایان سال ۱۵۰ کیلومتر آن بهره برداری می شود.» به گفته شهردار اصفهان «اقدامات مطالعاتی در زمینه ایجاد تراموا هم در دستور کار قرار گرفته و طرح آن در شورای ترافیک بررسی شده است که در صورت اجراشن این طرح، اصفهان اولین شهر در کلنگ زنی تراموا خواهد بود.» نوسازی هزار تاکسی در شهر اصفهان در آینده ای نزدیک خبر دیگری بود که نوروزی اعلام کرد: «تاکنون ۲۶۵ تاکسی نوسازی شده است که به زودی این آمار به ۳۰۰ خودرو خواهد رسید.»

صفهان زیبا

*** مدیریت شهری ***

داد: « محله محمودآباد در مجاورت منطقه صنعتی محمودآباد قرار گرفته و محیط زیست مردم را به دلیل آلودگی های صنعتی با خطر مواجه کرده است. تردد کامیون ها در این محله مشکلاتی ایجاد کرده و شهرک شهید منتظری را نیز تحت تأثیر قرار داده است. به همین سبب شهرداری درصدد است این شهرک توسعه پیدا نکند؛ چرا که توسعه با این حجم از آلودگی ها آثار مخربی دارد. در این محدوده، خودروهای سنگین برای تردد از اتوبان آزادگان استفاده می کنند که برای ساکنان شهرک مجاور منطقه صنعتی مشکلاتی مانند تصادف موتورسواران با این خودروها را به وجود آورده است. حقوق اولیه شهروندی نباید قربانی اهداف دیگر شود. این مشکل در مراجع قانونی برای جلوگیری از توسعه در دست پیگیری است و قضاوت باید بر اساس در نظر گرفتن حقوق عامه باشد.»

*** تعیین تکلیف اراضی ناژوان در دستور کار قرار گرفت**

معضل دیگری که شهروندان مطرح کردند، درباره پلانکلیفی ۲۵ ساله برخی از زمین های ناژوان بود که نوروزی در پاسخ گفت: «این محدوده کاربری کشاورزی دارد و قانون تعیین تکلیف اراضی در این بخش اعمال نمی شود؛ چون محدوده ناژوان ۱۲۰۰ هکتار است و در حریم شهر قرار دارد. درصدد هستیم این بخش به عنوان ریه شهر حفظ شود؛ چرا که در شرایط آلودگی های شهری، حفظ درختان و ناژوان یکی از راه حل هاست تا از رنج آلودگی در شهر کاسته شود. برای تعیین تکلیف اراضی ناژوان سه مرتبه به وزارت راه و شهرسازی مراجعه کردیم تا ضمن پامال نشدن حق مالکان و کشاورزان، نظام مندی در منطقه حاکم شود و شهر آسیب نبیند. مراقبت از حریم حفاظتی شهر وظیفه ماست. نباید اجازه دهیم عده ای با شایعه سازی حق افراد را ضایع کنند. امیدواریم به زودی با ابلاغ صوبه شورای عالی شهرسازی و همکاری مردم آن و حسین آباد ساخته می شود گلابه این وضعیت، تعیین تکلیف شود.»

*** حل معضلات خیابان جامی با همکاری شهرداری مردم**

مشکل تردد با حمل و نقل عمومی در خیابان جامی و بی نظمی در قراردادن زباله ها، یکی دیگر از معضلات اهالی این محدوده بود که شهردار اصفهان درباره آن اینگونه پاسخ داد: «این موضوع باید در اولین جلسه هیئت مدیره تاکسی رانی اصفهان در دستور کار قرار گیرد؛ چرا که این مسیر طولانی است و نیاز به افزایش خط تاکسی دارد. در خصوص جمع آوری زباله ها هم شهرداری باید وظیفه خود را انجام دهد. مردم نیز باید زباله هایشان را در نوبت مقرز منزل بیرون بگذارند، چرا که هر شب هزار تن زباله از این شهر جمع آوری می شود تا بهداشت محیط حفظ شود. دو میلیون و ۲۵۰ هزار شهروند اصفهانی باید با شهرداری همکاری کنند تا در شهر مشکلی ایجاد نشود. معاون خدمات شهری برای بررسی بیشتر این معضل باید نگاه خدمات را بازبینی کند و معاون شهرسازی هم موضوع آزادسازی ها را در دستور کار قرار دهد.»

اقدامات مطالعاتی

در زمینه ایجاد تراموا در

دستور کار قرار گرفته

و طرح آن در شورای

ترافیک بررسی شده

است که در صورت

اجرا شدن، اصفهان

اولین شهر در کلنگ زنی

تراموا خواهد بود



پیشرفت ۵۰ درصدی آزادسازی پروژه باغ ایرانی در منطقه ۸

طراحی این فضای سبز برگرفته از معماری باغ های اصیل ایرانی است



ترافیکی و توسعه محله محوری شده است؛ همچنین ادامه خیابان استاد شهبازی به عنوان فاز دوم آن، حدفاصل خیابان سرلت تا خیابان باهنر نیز در دستور کار شهرداری منطقه ۸ قرار دارد که با احداث این خیابان، توسعه محله شمس آباد با قدرت بیشتری نسبت به گذشته پیش خواهد رفت. مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان گفت: احداث و بهره برداری از فرهنگ سرای باران

| شهرانه ها |

خیابان نمونه ترافیکی در منطقه ۵



مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان گفت: بلوار دانشگاه حدفاصل سه راه توحید تا میدان آزادی به طول ۵۰۰ متر را می توان به عنوان خیابان نمونه ترافیکی معرفی کرد. احمد رضایی افزود: اجرای پروژه های ترافیکی اثرگذار، برقراری نظم و امنیت و انضباط ترافیکی و ارتقای امنیت ترافیکی از سیاست های اجرایی این منطقه است. او تصریح کرد: این بلوار شامل اجرای مسیرویژه اتوبوس تندرو (BRT) با عرض ۳٫۵ متر با نرده جدا شونده، اجرای پیاده روها با عرض بیش از سه متر شامل مسیرویژه نابینایان و هم سطح سازی برای عبور معلولان، اجرای پل های عابر پیاده مکانیزه برای ایمنی عابران پیاده از گذرهای عرضی خیابان، اجرای ایستگاه های مسیرویژه اتوبوس تندرو (BRT) با گیت های ورود و خروج، باعث تسریع در ورود و خروج و ایمنی مسافران شهری می شود. مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان ادامه داد: اجرای دوربین های نظارتی و عبور چراغ قرمز در این خیابان باعث تسریع در روان سازی عبور و مرور می شود. همچنین اجرای رفیوژ مانی فضا های سبز در وسط و در طول مسیر راه ها برای پیشگیری از آسیب نورو زیبا سازی مسیر احداث می شود و اجرای مسیرویژه دوچرخه دو طرف با جدول های بتنی و عرض دو متری می تواند شهروندان را به استفاده از دوچرخه ترغیب کند و گام های مؤثری در سه حوزه بحرانی ترافیک، کم تحرکی و آلودگی هوا باشد.

رضایی در ادامه اجرای عملیات اصلاح هندسی و ترافیکی با هدف سامان دهی نقاط حادثه خیز، استاندارد سازی و روان سازی جریان ترافیک، افزایش سطح ایمنی وسائط نقلیه، زیبا سازی منظر شهری، برقراری نظم و امنیت و انضباط ترافیکی و ایمن سازی را برای جلوگیری و پیشگیری از حوادث ترافیکی مؤثر دانست.

او با بیان اینکه بهسازی و بازسازی ایستگاه مسیر ویژه اتوبوس تندرو (BRT) واقع در بلوار کشاورز با مبلغ پنج میلیارد ریال در حال اجراست، خاطر نشان کرد: روکش آسفالت در معابر اصلی و فرعی و اصلاح و لکه گیری اصولی معابر با مبلغ ۵۰ میلیارد ریال و ایجاد سرعت گاه های ایمنی با مبلغ یک میلیارد ریال در دستور کار قرار گرفته است که این موارد بر تسهیل و ایمنی ترافیکی منطقه تأثیرات مثبت بسیاری خواهد گذاشت.

مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان افزود: در حال حاضر شهرداری اصفهان برای برقراری نظم در شهر و تسهیل عبور و مرور و ترافیک روان در کلان شهر اصفهان دوشادوش پلیس راهور خدمت رسانی می کند و نقش بسیار تأثیر گذاری در آرامش و امنیت ترافیکی شهر دارد.

اجرای بیش از ۳۸ میلیارد ریال پروژه خدماتی و ترافیکی در منطقه ۱۲



مدیر منطقه ۱۲ شهر اصفهان گفت: سال جاری بیش از ۳۸ میلیارد ریال پروژه خدماتی و ترافیکی در سطح این منطقه در حال اجراست. علی باقری اظهار کرد: از جمله پروژه های شاخص منطقه ۱۲ اصلاح هندسی، مناسب سازی، ایمن سازی، آرام سازی ترافیکی، تسهيلات حمل و نقل، خاکشني و رنگ آمیزی ترافیکی و اصلاح پل های عابر پیاده است. او افزود: ترمیم سرپناه ایستگاه های اتوبوس، تکمیل علائم ایمنی و تعویض سرعت گیر همچنین ایجاد موانع برای جلوگیری از ورود موتورسیکلت ها به بوستان ها از دیگر اقدامات است.

مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان تأکید کرد: این منطقه در راستای تحقق برنامه ها در تلاش است تا در تمامی محله های این منطقه خدمات و پروژه های خود را اجرا کند. باقری از اجرای ۲۰ میلیارد ریال پروژه خیابان سازی در منطقه ۱۲ خبر داد و گفت: یکی از این پروژه ها، احداث محور اتصال محله عاشق آباد به امیرکبیر به مبلغ ۱۱ میلیارد ریال و به طول یک هزار و ۵۰۰ متر است که یکی از مزایای اجرای این طرح خارج شدن شمال محله عاشق آباد از بن بست است، همچنین این محور به کاهش بار ترافیکی خیابان امام خمینی (ره) در ساعات پیک ترافیک کمک خواهد کرد.

او اظهار کرد: احداث خیابان «فیروزه ۱» در شهرک نگین با مبلغ شش میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال و به طول ۳۶۵ متر از دیگر پروژه های منطقه ۱۲ است که اجرای آن در کاهش بار ترافیک خیابان های آزادگان تأثیر خواهد داشت و تردد را در این مسیر برای ساکنان شهرک نگین تسهیل خواهد کرد.

مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان با بیان اینکه خیابان معرفت در شهرک نگین یکی از خیابان های پر رفت و آمد است که بنا بر درخواست ساکنان این محل، سامان دهی آن پس از بررسی های فنی در دستور کار واحد عمران منطقه قرار گرفت، خاطرنشان کرد: عمیات اجرایی سامان دهی خیابان معرفت به طول ۲۷۵ متر آغاز شده و برای اجرای آن سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار در نظر گرفته شده است.

شهردار اصفهان گفت: امروز در قالب برنامه های «هر یکشنبه، یک افتتاح»، دو هزار میلیارد ریال پروژه در منطقه ۳ شهر اصفهان بهره برداری می شود. به گزارش اصفهان زیبا به نقل از اداره ارتباطات رسانه ای شهرداری اصفهان، قدرت اله نوروزی در ارتباط زنده رادیویی با برنامه «سلام اصفهان» با تئریک به هنرمندان اصفهانی برای ثبت هنر نگارگری اصفهان در فهرست میراث ناملموس بشری اظهار کرد: مهم ترین و وسیع ترین خاستگاه و جایگاه هنر نگارگری در اصفهان است؛ شهری که استادان بزرگی مانند استاد فرشچیان، استاد جزای زاده و بسیاری دیگری به آن تعلق دارند.

او ادامه داد: میلاد با سعادت حضرت زینب (س) و روز پرستار را به تلاشگران



عرصه سلامت تبریک می گویم و یاد شهدای راه سلامت را گرامی می دارم. شهردار اصفهان با اشاره به برگزاری برنامه «هر یکشنبه، یک افتتاح» گفت: افتتاحیه این هفته به عنوان آخرین روز آذر با بهره برداری از چند طرح در منطقه ۳ شهرداری اصفهان با رعایت پروتکل های بهداشتی و به صورت مجازی برگزار می شود.

کنترل کودکان بیش فعال در دوران قرنطینه



در دوران قرنطینه کنترل کودکان بیش فعال شاید کمی سخت باشد، اما توجه به توصیه های زیر می تواند کمک کننده باشد.

اشتباه رایجی که برخی از والدین مرتکب می شوند، این است که تا از کودک خود رفتارهای شیطنت سری می زنند، سریع فکر می کنند که فرزندشان دچار اختلال بیش فعالی شده است، در حالی که در نخستین سال های مدرسه کودکان معمولاً این گونه اند. به والدین پیشنهاد می شود در این شرایط سطح تحمل خود را در قبال کودکان بالا ببرند، حتی می توان این انرژی نهفته را که والدین اغلب معتقدند صرف خراب کاری می شود، به گونه ای دلخواه و مفید جهت داد.

برای نمونه استفاده از بازی های خانگی و قصه گویی راه های مناسبی برای این منظور هستند که می توانند سبب ارتقای بهره هوشی و تفکر در کودکان نیز شوند. حالا ببینیم در این دوران قرنطینه با کودکانی که واقعا مبتلا به بیش فعالی هستند، باید چگونه رفتار کرد؟ پذیرفتن این نکته در ابتدا توسط والدین ضروری است که این کودکان مانند کودکان طبیعی نیستند و نحوه برخورد با آنان بسیار حساس و مهم است. البته این اختلال مسئله خاصی نبوده و به راحتی قابل درمان است و هیچ ارزش گذاری منفی و تقصیری متوجه کودک مبتلا نبوده و نیست. ویژگی های اولیه بیش فعالی از سال های اولیه رشد یعنی قبل از ورود به مدرسه شروع می شود. بیش فعالی دارای ویژگی های بارزی است که کمبود توجه و تمرکز، باعث بروز اعمال ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می شود.

اگر کودکی دارید که بیش فعالی او توسط متخصصان مربوطه تایید شده، در صورت دارو درمانی، در این ایام به هیچ عنوان بدون مشورت با متخصص مربوطه، داروهای او را قطع نکنید.

علائم اختلال

این کودکان به راحتی پریشان می شوند، دستورالعمل ها را دنبال نمی کنند و کارهای خود را نیمه تمام رها می کنند. به نظر نمی رسد که اصلا به حرف دیگران گوش کنند. معمولاً دچار اشتباه می شوند، کارهای روزانه خود را فراموش می کنند و دوست ندارند کارهایی را انجام بدهند که نیاز به نشستن دارند. اغلب وسایلشان را گم می کنند و خیال باف هستند.

اغلب هنگامی که نشسته اند، سرو صدا ایجاد می کنند و بی قراری می کنند. تحمل نشستن در یک گوشه نشستن را ندارند و همیشه در حال حرکتند و از در و دیوار بالا می روند.

بیش از حد ممکن است صحبت کنند و موقع صحبت کردن جملات قبلی خود را فراموش کنند، همیشه در حال فعالیتهای ممکن است این گونه به نظر برسد که یک محرک قوی در وجودشان دارند.

در جاهایی که باید در نوبت باشند، معمولاً نمی توانند منتظر بمانند.

در گفت وگوها ممکن است پاسخ های تندی بدهند و وسط حرف دیگران بپرند و موجب آزار دیگران شوند.

راهکار

شما می توانید با مشاوره از ابتلا به اختلالات روحی و روانی آنها جلوگیری کنید یا در صورت ابتلا روند پیشروی آن را کنترل کنید.

کارهایی که والدین می توانند برای کنترل و درمان کودکان خود انجام دهند، شامل موارد زیر است:
اول از همه والدین باید روحیه خود را قوی کرده و به کودکشان مثبت نگاه کنند، بدین نحو که به سلامت روحی و جسمی خود توجه کافی داشته باشند به این دلیل که والدین سلامت روحی و جسمی فرزند خود را تعیین می کنند و می توانند اختلالات وارد بر فرزند را کنترل کنند.

والدین باید توجه داشته باشند که این رفتار فرزند، یک اختلال است و عمدی نیست.

والدین باید حس شوخ طبعی و مهربانی را با فرزند خود حفظ کنند و به یاد داشته باشند آنچه که ممکن است امروز برایشان خجالت آور باشد، در آینده یک داستان خنده دار خواهد شد.

والدین باید آرامش و تمرکز خود را حفظ کنند. چرا که آنها با آرامش می توانند با فرزند خود بیشتر ارتباط برقرار کرده و به او کمک کنند.

والدین باید با فرزند خود سازش کنند و انتظارات غیرممکن و ایدئال از او نداشته باشند. زمانی که کودک بیش فعال تکالیفش را انجام می دهد، تشویق کنند و از پیشرفت او هر چند اندک راضی باشند.

به فرزندشان ایمان داشته باشند و یک لیست از آنچه او را با ارزش و بی نظیر کرده است، تهیه کنند و به اینکه کودکشان می تواند یاد بگیرد، تغییر کند و بالغ شوند اعتماد داشته باشند و اینها را مانند کارهای روزمره خود مانند مسواک زدن یا خودشان تکرار کنند.

والدین به عنوان الگوی فرزندان هستند. بسیار مهم است که زندگی سالمی داشته باشند اگر بیش از حد خسته شده اند یا توانایی صبر کردن ندارند، استراحت کنند و از این استراحت احساس گناه نکنند و بعد از مدتی حمایت خود را با توجه به اختلال کمبود بیش فعالی کودک به کار گیرند.

به دنبال پشتیبان باشند و بدانند که مجبور نیستند به تنهایی این کارها را انجام دهند. می توانند با معلمان فرزندان، پزشکان و درمانگران صحبت کنند و با آنها مشورت کنند و تجربیات زیادی به دست آورند.

والدین باید مراقب خودشان باشند؛ چون در رفتار درمانی یکی از ارکان اصلی درمان هستند و بیشترین برخورد را با کودک بیش فعال دارند. غذای خوبی بخورند، ورزش کنند و استرس خود را کاهش دهند تا بهتر بتوانند با فرزندشان برخورد داشته باشند.

ستاد دانشجویی مبارزه با کرونا

صحف ان زیبا

سبك زندگى

سرگرمی های قرنطینه ای کودکان

چند بازی مفید در موقعیت قرنطینه



نحوه ساخت اشکال سه بعدی:

شکل ساده ای مانند مثلث یا مربع را در نظر بگیرید. با توجه به شکلی که روی کاغذ کشیده اید، به همراه کودک نی ها را روی هم چسبانید. برای جذاب شدن طرح برای کودک، می توانید از دورنگ متفاوت، یکی پس از دیگری استفاده کنید. اگر کودک آمادگی دارد، می توانید از نی های بیشتری استفاده کنید و اشکال پیچیده تری مانند خطوط زیگزاگی بسازید و از او برای ساخت یک خانه کمک بگیرید. مهارت هایی که با این بازی خانگی در کودک تقویت می شود شامل توانایی های حرکتی، دقت، ماهیچه های ظریف انگشتان دست، خلاقیت و تداعی شکل اشیاست.

گلف بازی

لوازم مورد نیاز بازی: یک دسته گلف پلاستیکی یا یک چوب، حلقه ها و توپ پلاستیکی.

طرز اجرای بازی: حلقه های پلاستیکی را در نقاط مختلف روی زمین بگذارید. کودک باید حلقه مورد نظرش را به عنوان هدف مشخص کند. از کودک بخواهید با چوب به آرامی به توپ ضربه بزند و آن را به سمت هدف بفرستد. اگر توپ به هدف نرود، دوباره به آن ضربه می زند تا وارد حلقه شود. مهارت هایی که با این بازی در کودک تقویت می شود، می تواند شامل افزایش قدرت عمومی بدن او باشد.

نمایش عروسک بازی

شخصیت های داستان می توانند

عروسک های فرزندتان یا نقاشی هایی که کشیده اید و دور آن را بریده اید، باشند. اگر نمایش عروسکی را کمی شاد و خنده دار اجرا کنید، نکات آموزشی داستان بیشتر در ذهن فرزندتان می ماند.

شعیده بازی

می توانید بدون استفاده از قفل و زنجیر و تنها با چند لیوان یا بطری آب و با کمک چند ترفند شعیده بازی، فرزندتان را به سادگی سرگرم کنید. چند لیوان بردارید و زیر یکی از آن ها سکه بگذارید؛ سپس از او بخواهید حدس بزند سکه زیر کدام لیوان است. اگر کمی زرتگ باشید، می توانید لیوان ها را نزدیک لب میز قرار دهید و خیلی آرام سکه را پایین بیندازید و به چشمان هیجان زده او نگاه کنید و تعجب و شگفتی او را از غیب شدن سکه ببینید و لذت ببرید.

کمپ

در گوشه ای از اتاق برای کودک خود یک اتاقک بازی درست کنید. کودکان با وجود داشتن اتاق مستقل، علاقه دارند بخشی از اتاق را به صورت یک اتاقک درآورند و در آنجا بازی کنند! یا اینکه می توانید با تکه های مقوا، چوب و وسایل دورریختنی یک خانه عروسکی زیبا برای کودک خود درست کنید و برای تهیه آن از خود او نیز کمک بگیرید. مثلاً برای خانه ای پرده بدوزید و با تکه های مقوا صندلی و تخت درست کنید یا حتی با خمیر گل چینی بعضی از بخش های خانه را آماده کنید.

ورزش های مفرح

به همراه فرزندتان هر روز ورزش کنید، ورزشی که با هانتگ مناسب ورزشی بوده و شورونشاط به دنبال داشته باشد. با این روش ضمن ایجاد سرگرمی سالم، به شاد کردن و سلامت فرزند خود کمک مهمی خواهید کرد.

بازی تمرکزی

چند نمونه از آهنگ ها یا ترانه های مورد علاقه فرزندتان را انتخاب و با صدای بلند اجرا کنید و در همین حال از او بخواهید ورزش و تحرک داشته باشد؛ ولی به محض توقف آهنگ در هر موقعیت و حالتی که هست، ثابت و بدون حرکت بماند؛ حتی اگر یک لنگه پاست، باید در همان وضعیت بی حرکت بماند. برای اینکه هیجان بازی را بالاتر ببرید، می توانید از او بخواهید ادا های خاصی دریاورد و بعد در همان حالت ثابت بماند.

جست وجوی گنج

کودکان عاشق پیدا کردن اشیای گمشده هستند؛ به خصوص وقتی پای یک جایزه هم در میان باشد. بدین منظور ابتدا نکات بازی را روی تکه کاغذی یادداشت کنید؛ البته خلاقیت داشته باشید و اولین نشانه را جایی بگذارید که پیدا کردنش راحت باشد؛ سپس بقیه نشانه ها را در جاهای دیگر خانه مخفی و مسیری را برای رسیدن به آخرین شیء پنهان ترسیم کنید. به جای جایزه می توانید چند سکه در اطراف خانه مخفی کنید. با این کار هم فرزندتان سرگرم می شود و هم اگر برنده شود، می تواند

بازی باحس لامسه

بیشتر بچه های پیش دبستانی عاشق لمس کردن و بازی های حسی هستند؛ به همین خاطر شکی نیست که آن ها این بازی سرگرم کننده را دوست خواهند داشت. یک جعبه کفش یا هر جعبه دیگری را که در داشته باشد، پیدا کنید. یک طرف آن را سوراخ کنید (بزرگی سوراخ باید به اندازه ای باشد که یک دست به راحتی وارد آن شود). اگر می خواهید بازی شکل خلافتانه تری به خود بگیرد، جعبه را با چیزهای رزق و برق دار و علامت سؤال تزئین کنید. برای شروع بازی چیزی درون جعبه قرار دهید و از بچه ها بخواهید حدس بزنند چه چیزی داخل جعبه است. آن ها می توانند درباره شیء داخل جعبه سؤال هم بکنند یا شما می توانید آن ها را کمی راهنمایی کنید. برای اینکه هیجان بازی بیشتر شود، می توانید از دانه کدوتنیل تازه، رشته اسپاگتی، میوه، شانه یا اسباب بازی استفاده کنید. برای اینکه فضای رقابتی ایجاد کنید هر کدام از بچه ها زودتر متوجه شیء داخل جعبه شد، به او یک امتیاز بدهید.

جمله سازی

این بازی چند نفره است. شکل ساده اش این است که نفر اول سه کلمه به دومی بگوید تا با آن ها جمله باربطنی بسازد. این چرخه می تواند به ترتیب تا نفر آخر ادامه پیدا کند تا هرکسی که نتوانست جمله معناداری بازگو کند یا زیاد طول کشید تا جملاتش را قطار کند، از بازی بیرون برود. اگر بخواهید بازی را سخت تر و جذاب تر کنید، می توانید با همان سه کلمه شروع کنید؛ بعد نفری که جمله را می سازد، یک کلمه به نفر بعدی بدهد تا در ادامه همان جمله، جمله جدیدی بسازد. احتمال شکل گیری جملات بی معنا اینجا بیشتر می شود. تا جایی که فانتزی ادبیات تحمل می کند، شما هم باید صورت باشید؛ وگرنه نفر گوینده باید به سمت سکوهای تماشاگر ها هدایت شود.

بازی تعادلی

این بازی کودک شما را برای ساعت ها سرگرم می کند. آنچه نیاز خواهید داشت تعدادی نوار چسب رنگی (چند رنگ برای سرگرمی بیشتر) است.
نحوه بازی: کف اتاق فضای بازی را تمیز کنید. قسمتی از نوار چسب را به صورت مسیر مستقیم یا منحنی شکل برای راه رفتن بچسبانید. شما می توانید از رنگ های مختلف استفاده کنید و قوانین منحصر به فردی برای چگونگی راه رفتن کودکان روی آن ها داشته باشید؛ به عنوان مثال، اگر نوار آبی باشد، بچه ها باید یک دستشان روی دست دیگرشان باشد و راه بروند یا اگر آن نوار سبز باشد، باید لنگان لنگان راه بروند. کودک باید قوانین را دنبال کند و تنها روی نوارهای رنگی راه برود، نه روی زمین، اگر پایش از روی نوارها رد بشود از بازی خارج می شود. کودکی که بتواند کل مسیر نوارهای رنگی را بدون اینکه پایش با زمین برخوردی داشته باشد، طی کند، برنده بازی است.

انما



جلوه هایی از ذوق هنر بر چوب

تصاویری که می بینید، طرح هایی از عناصر طبیعت است که به صورت مستقیم و غیر مستقیم الهام گرفته شده و قسمت عمده ای از کارها با استفاده از چوب گردو کار شده است .

ابزار لازم:

ابزار کار دستی مغار، چکش و چوب ساب است که در کنار وسایل برقی مثل فرز و شبکه بر قابل استفاده است. در این خصوص سعی کرده ام هنر مجسمه سازی یا پیکره تراشی را کاربردی کرده و در دکوراسیون خانه جایی برایش در نظر بگیرم که از جمله می توان به قاب آینه، ظروف چوبی و جعبه اشاره کرد.

گفتنی است، طراحی و ایده کارها الهام گرفته از طبیعت و برگرفته از ذهن خودم است و هیچ کدام کپی برداری نیست .

مهناز خادم القفرا

	نیم نگاه
روزپرستار، هرسال مصادف است با دادن وعده‌ووعیدهای بسیار از سوی مسئولان مختلف به این قشر از جامعه؛ قول‌هایی که برخی از آن‌ها برای سالیان سال تنها در حد حرف و حدیث باقی می‌مانند و هیچ‌گاه جامه عمل به تن نمی‌کنند؛ از اجرائی نشدن قانون تعرفه‌گذاری خدمات گرفته تا پرداخت به موقع کارانه‌ها و اضافه‌کاری‌های آن‌ها...	

۷	سال شانزدهم * شماره ۳۹۱۷ * یکشنبه * ۳۰ آذر ۱۳۹۹
-----------------	--



قانونی که هم‌پای پرستاران پیر شد و اجرانشد!

قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری مصوب ۱۳۸۶ هنوز ابلاغ نشده است

	
لیلاقمی	
خبرنگار	

روزپرستار، هرسال مصادف است با دادن وعده‌ووعیدهای بسیار از سوی مسئولان مختلف به این قشر از جامعه؛ قول‌هایی که برخی از آن‌ها برای سالیان سال تنها در حد حرف و حدیث باقی می‌مانند و هیچ‌گاه جامه عمل به تن نمی‌کنند؛ از اجرائی نشدن قانون تعرفه‌گذاری خدمات گرفته تا پرداخت به موقع کارانه‌ها و اضافه‌کاری‌های آن‌ها.امسال اماشرایط بحرانی کووید۱۹، پرستاران را نسبت به سال‌های گذشته در تنگنا قرار داد و جان برخی را هم گرفت. بااین حال، نه تنها هنوز معوقه‌ها و پاداش کرونای آن‌ها پرداخت نشده که اقدام نمادین به صدا در آمدن سوت قطارها و کشتی‌ها و اعتراض و واکنش منفی برخی از آن‌ها رویه‌رو شد! اقدامی که البته شیواصفازده، رئیس هیئت‌مدیره نظام پرستاری ومدیر پرستاری دانشگاه اصفهان، آن را در راستای تقدیر و تکریم پرستاران می‌دانند.

|| امسال بنابه گفته رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، در راستای تقدیر از پرستاران و مدافعان سلامت، روز شبیه در اقدامی نمادین رأس ساعت ۲۰ سوت قطارها، کشتی‌ها و زنگ کارخانه‌ها و صنایع به صدا درآید.

|| معطالبات پرستاران اشاره کردید که یکی از اصلی ترین آن ها قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری مصوب سال۱۳۸۶ است که هنوز ابلاغ نشده؛ درحالی‌که هرسال باقرارسیدن روز پرستاراین وعده به آن‌ها داده می‌شود که این قانون اجرا خواهد شد. آیا پیگیری جدیدی در این خصوص از سوی نظام پرستاری انجام شده است؟

معاون و سازمان نظام پرستاری سعی دارد تا این قانون که سال‌های سال است

ا بدون تعارف |

پروتکل شب یلدا، پرهیز از دورهمی است

سخن‌گوی ستاد ملی مقابله با کرونا: خبرهای خوبی در راه است



خوبی وجود دارد و در ۳۰ استان روند بیماری نزولی شده و تنها در استان مازندران هنوز روند نزولی آغاز نشده است.
این روند نزولی بیماری نیازمند مراقبت است و باید از ساده‌انگاری دربارۀ این بیماری جلوگیری کنیم. اگر غفلت شود، موج جدید بیماری در فصل سرما آغاز می‌شود.
معاون وزیر بهداشت ادامه داد: میزان بستری هم بیش از ۴۰ درصد کاهش یافته و در بیشتر استان‌ها روند نزولی را طی می‌کنیم. این موضوع نتیجه همکاری مردم در رعایت پروتکل‌های بهداشتی است و به همان دلیل که این بیماری کم شده، اگر برداشته شود، بیماری افزایش پیدا می‌کند.

صحف‌ان‌زیا

جامعه *

جامعه *

نیز تعداد کمی پرستار در استان اصفهان استخدام شدند.

|| چه تعداد از پرستاران استخدام شدند؟

دو نوبت سهمیه استخدامی به استان اصفهان تعلق گرفت که در هر دو مرحله، زیر ۱۰ نفر استخدام شدند. مرحله نخست

از تابستان آغاز و پرستاران همچنان در حال جذب شدن هستند و دومین مرحله نیز هنوز اجرایی نشده و نیازمند برگزاری آزمون است. مسلمان‌پرای استانی به بزرگی اصفهان، این تعداد بسیار کم است.

|| اصفهان یا چه تعداد کمبود نیرو مواجه است؟

تعداد پرستاران در کل استان اصفهان، ۱۰ هزار نفر است. میانگین کشوری تعداد پرستاران به ازای هر تخت بین ۱/۵ تا ۱/۸ است. در اصفهان این میزان در برخی از بیمارستان‌ها زیر یک درصد و در بعضی دیگر ۷/۲ است. به طور کلی میانگین استانی این عدد حدود ۱/۸ بوده و این نشان دهنده نیاز به جذب پرستار است.
دوره کووید۱۹ تعدادی از پرستاران به این بیماری مبتلا شده و از چرخه مراقبت خارج شدند که این موضوع باعث اضافه‌کار سایر همکارانشان شد؛ چرا که این پرستاران، پس از بهبودی نیز همچنان تحت تأثیر بیماری خود قرار داشتند و قدرت و توانمندی کافی را که تا قبل از دوران کووید۱۹ داشتند، از دست دادند. به همین خاطر به‌کارگیری نیروهای تازه‌نفس کمک کرد تا این مشکل جبران شود.

|| شاید به دلیل همین کمبود نیرو است که در دوران کووید۱۹ به پرستاران مرخصی داده نمی‌شد و آن‌ها بیشتر از هر زمان دیگری دچار فرسودگی جسمی و روحی و روانی شدند!

بله، به دلیل این موضوع امکان زیادی برای دادن مرخصی به پرستاران نبود؛ البته در هر زمانی که بیماری تا حدودی افت می‌کرد، سعی می‌شد تا کادر درمان از مرخصی‌ها یا کاهش ساعت‌های کاری خود استفاده کنند تا تجدید قوایی صورت بگیرد و آن‌ها بتوان بیشتر به مراقبت‌های پرستاری ادامه دهند.

|| به تازگی مجوز استخدام ۱۰ هزار پرستار صادر شده است. سهم اصفهان در این آزمون چه تعداد خواهد بود؟

حدوداً زیر ۱۰۰ نفر. البته مقدمات آن فعلاً در حال برنامه‌ریزی بوده و قرار است در زمستان آزمون استخدامی برگزار شود که بسیاری‌مان می‌برد.
اماد خصوص مطالبات‌ها که در حوزه مسائل مادی پرستاران قرار دارد، باید توجه داشت که امسال، تمام کشور دچار بحران بوده و بیمارستان‌ها نیز تحت تأثیر آن قرار گرفتند؛ چرا که آن‌ها تولیدکننده نیستند و صرفاً به ارائه خدمات می‌پردازند و در مقابل خدمتی که به بیماران عرضه می‌کنند، سازمان‌های بیمه‌گر اعتباراتی را در اختیار دانشگاه‌ها قرار می‌دهند و به دنبال آن نیز آن‌ها هم هزینه‌ها و دریافتی‌ها را پرداخت می‌کنند. در بحران کرونا دانشگاه‌ها نیز از نظر درآمد تحت تأثیر قرار گرفتند و وزارت بهداشت سعی کرد با تخصیص بودجه این دولتی کار می‌کردند؛ اما ما هیچ‌وقت، پرداختی‌های کارکنان کاهش یافت.

|| آیا ممکن است این پاداش در آینده به حساب پرستاران واریز شود یا به‌طور کلی پرونده آن منجمده شده است؟

تلاش برای این است که تحت هر شرایطی پاداش و سختی کرونا جبران شود و این دیدگاه مسئولان است. تازمانی که کووید۱۹ وجود داشته باشد به پرستارانی که در این بخش‌ها خدمت‌رسانی می‌کنند، خدمات ویژه ارائه شود.

|| آیا ز پرستارانی که در طول یک‌سال سروکار با کرونا فووت کردند یا بیمار شدند، آزاری موجود است؟

چهار نفر از کادر پرستاری شهید شدند و حدود یک هزار و ۵۰۰ نفر پرستاری که در بخش دولتی کار می‌کردند هم به کرونا مبتلا شدند.

ا زنگ خطر |

الزام‌های دورهمی

در طولانی ترین شب سال!

حدود ۱۰ ماه است که مشغول جنگ با کرونا هستیم. گاهی او حمله می‌کند و پیروزی می‌شود و گاهی ما پاتک می‌زنیم و او عقب‌نشینی می‌کند. این جنگ همچنان ادامه دارد و تاکنون نیز تلفات زیادی داشته‌ایم که اگر کمی بیشتر مراقب بودیم، شاید تعداد جان باختگان و بیماران ما، از آمارهای کنونی کمتر بود. از همان روزهای ابتدایی شیوع کرونا، همواره بر این نکته تأکید می‌شد که این ویروس، وحشی و چموش است و نمی‌توان از رفتار آن با خبر شد. همین موضوع باعث شد تا دست‌اندرکاران حوزه سلامت، بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی به‌عنوان مهم‌ترین راهکار مقابله با این بیماری، تأکید کنند. حالا و در آستانه ورود به فصل زمستان، نگرانی‌ها بابت شب یلدا، خودنمایی می‌کند. درحالی‌که ایرج حریریچی معاون کل وزارت بهداشت، عنوان کرده است که ۵۱ درصد موارد انتقال ویروس از دورهمی‌های خانوادگی است، اما شاید شنیده‌ها از برنامه‌ریزی و تدارک برخی از هم‌وطنان برای شب نشینی و دورهمی در طولانی‌ترین شب سال حکایت دارند. آن‌طور که گفته می‌شود، از مدت‌ها قبل برخی از کافه‌ها و رستوران‌های زیرزمینی، باغ تالارهای اطراف شهرها و... برای شب یلدا رزرو شده‌اند و این می‌تواند زنگ خطرری برای همه ما باشد که می‌خواهیم یلدای ۱۴۰۰ هم دورهمی داشته باشیم.

شاید هنوز باور نداریم که جان باختن تعدادی از پزشکان در ایام کرونا چقدر برای ما سخت و دردناک بوده است. افرادی را از دست داده‌ایم که جایگزین کردن آن‌ها آسان نیست و شاید نشود. عده‌ای از هم‌وطنان چنین تلخ‌کامی را باور ندارند.

سید محمد رضا هاشمیان، فوق تخصص مراقبت‌های ویژه، توصیه جامعه پزشکی به مردم را پرهیز از دورهمی‌های خانوادگی در شب یلدا دانست و گفت: برگزاری دورهمی‌های خانوادگی به شدت می‌تواند دوباره بیمارستان‌ها را شلوغ کند.
او افزود: عده زیادی از بیمارانی که پای آن‌ها به آی‌سی‌یو باز شده اعضای یک خانواده هستند که به علت دورهمی‌های خانوادگی به این بیماری مبتلا شده‌اند و عده زیادی از این افراد فوت شده‌اند.

هاشمیان تصریح کرد: برای احترام گذاشتن به مدافعان سلامت، دور از هم بودن در شب یلدا مهم است و اگر بی‌توجهی کنیم، خیلی از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها از بین می‌روند.
او ادامه داد: هرچقدر اعمال قرنطینه و محدودیت‌های تردد در شرایط اپیدمی کرونا کمتر شود، بیشتر به سمت تفکر ایمنی‌گله‌ای حرکت می‌کنیم که موجب افزایش مرگ‌ومیر در خانواده‌ها می‌شود.

در همین حال، پیام طبرسی، رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری، هرگونه عادی‌انگاری شرایط و بی‌توجهی به رعایت پروتکل‌ها و اصول بهداشتی را منجر به وقوع پیک‌های بعدی بیماری در زمستان عنوان کرد و گفت: تجربه ثابت کرده که هر بار به دنبال عادی‌انگاری شرایط و عدم رعایت‌ها، پیک‌های شدید بیماری رخ داده و هر پیک نسبت به پیک قبلی بیماری شدیدتر بوده است.

* رعایت پروتکل‌های دورهمی یک شوخی است

ایرج حریریچی، معاون کل وزارت بهداشت نیز با عنوان این مطلب که از دورهمی‌های شب یلدا خیلی هراس داریم، گفت: رعایت پروتکل‌ها در دورهمی‌های خانوادگی و... یک شوخی و مسخره است؛ چون بالاخره در یک فضای از خانه دورهم می‌نشینیم و موقع غذا خوردن هم ماسک نداریم. پس نمی‌توان ادعا کرد که پروتکل‌ها را در دورهمی‌های خانوادگی رعایت می‌کنیم.
او افزود: این تجمعات می‌تواند بیماری را شعله‌ور و شب خاطر انگیز را به شب سیاه تبدیل کند. معاون کل وزارت بهداشت در ارتباط با برپایی مراسم شب یلدا در برخی مکان‌ها، تأکید کرد: به یک کافه‌ها یا رستوران‌ها و باغ‌های اطراف شهرها که از حالا خود را برای شب چله آماده می‌کنند، هشدار جدی می‌دهیم که برخورد قاطع و قانونی خواهیم داشت. حریریچی با عنوان این مطلب که هر کدام از مرگ‌های کرونا یک بی‌ترازدی غم‌انگیز برای کادر درمان است، گفت: اگر ۱۰۰ درصد خانوارها شب نشینی‌های دورهمی داشته باشند، جمعیتی بالغ بر دو میلیون و ۳۰۰ هزار نفر می‌شود که بسیار خطرناک است. در همین رابطه دکتر رضا فدایی، مسئول بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت اصفهان نیز در گفت‌وگو با ایسنا، درباره توصیه‌های بهداشتی پیشگیری از ابتلا به کرونا در شب یلدا خاطرنشان کرد: توصیه جدی ما این است که خانواده‌ها، چه امشب و چه روزهای آخر هفته و به‌ویژه در شب یلدا به ملاقات یکدیگر نروند و به بزرگ‌ترها سرزنش‌ند؛ چون افراد سالمند قایل‌در برابر ویروس کرونا بسیار آسیب‌پذیرند و چنانچه نوه‌ها، فرزندان و اعضای قایل‌به دیدارشان بسیار احتمال دارد که آلوده شوند.

* شب‌نشینی انفرادی

کم‌خطرترین شیوه برگزاری شب یلدا

اوشب نشینی انفرادی سنت شب یلدا را کم‌خطرترین شیوه برگزاری این آیین بیان کرد و ادامه داد: با توجه به این‌که مراجعات مردم برای خرید شب یلدا در این روزها بیشتر می‌شود، توصیه می‌شود که یک نفر از اعضای خانواده، خریدهای موردنیاز را انجام دهد، مراکز خرید انفرادی را به فروشگاه‌های بزرگ و شلوغ ترجیح دهند، کمترین زمان را در مرکز خرید بگذرانند و به‌محض انجام خرید، به‌سرعت به خانه برگردند.
فدایی رعایت توصیه‌های همیشگی شست‌وشو و ضد عفونی‌دست‌ها، استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی را نیز ضروری دانست و گفت: علاوه بر این، در هر ابامی هرکسی احساس تب، بدن درد و گلودرد کرد به‌سرعت به پزشک یا نزدیک‌ترین مرکز بهداشت مراجعه‌واز اتلاف وقت در منزل خودداری کند تا کمتر آسیب ببینند.

* منع تردد شبانه از مؤثرترین محدودیت‌هاست

مسئول بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت اصفهان در پاسخ به این پرسش که آیا محدودیت‌های منع تردد شبانه برای کاهش خطر شیوع و پیروس در بلندترین شب سال، کافی است؟ توضیح داد: منع تردد یکی از مؤثرترین محدودیت‌ها همین منع تردد ۹ شب تا ۴ صبح است، چون بسیاری از تردد‌ها را محدود می‌کند؛ البته تصمیم‌گیری برای ادامه آن در ستاد استانی و با در نظر گرفتن همه جوانب انجام می‌شود ولی این محدودیت‌ها را بسیار مؤثر می‌دانم.

عشین، نگین گردشگری کویرمرکزی ایران



محمود مدنیان رئیس اداره میراث‌ناین

روستای تاریخی عشین در بخش انارک شهرستان نائین واقع شده و بافاصله ۶۰ کیلومتری از شهرانارک و با معماری خاص در دل کویر مرکزی ایران قرار گرفته، اقلیم خاص در کنار ویژگی‌های خاص معماری، این روستا را به نگین گردشگری کویر ایران تبدیل کرده است. طی شش سال گذشته با تلاش‌های مردم و مسئولان، گردشگری دراستان اصفهان نهادهینه شده است؛ به گونه‌ای که در حال حاضر در اکثر شهرها و حتی روستاهای استان اصفهان، گردشگری به یکی از اصلی‌ترین شاخصه‌های توسعه اقتصاد روستایی بدل شده‌است. شهرستان نائین که درشرق استان اصفهان واقع شده در حقیقت یکی از مهم‌ترین محورهای اتصال غرب به شرق استان و حتی کشور به شمار می‌رود، به همین دلیل در طی سال‌های اخیر با همت جمعی، این شهرستان همراه با جاذبه‌های طبیعی و تاریخی منحصربه‌فرد و پیشینه تاریخی کهن به یکی ازاصلی‌ترین مراکزگردشگری کویری استان اصفهان تبدیل شده است. با توجه به بروز خشک سالی‌های متعدد در منطقه فلات مرکزی ایران در طی یک دهه گذشته، گردشگری یکی از مهم‌ترین محورهای توسعه این شهرستان به‌ویژه در مناطق روستایی به شمار می‌رود. در طی پنج سال گذشته تلاش‌های گسترده‌ای برای شناسایی توانمندی‌های روستاهای شهرستان ازجمله عشین انجام شده و روستاهای شاخص شهرستان به‌عنوان مناطق نمونه گردشگری روستایی شناسایی و سپس با ایجاد زیرساخت‌های مناسب گردشگری دراین مناطق توسعه‌یافته است. واژه «عشین» در فرهنگ عامیانه مردم شرق استان اصفهان درعین حال که با نام «اشین» نیز خوانده شده به معنای سزمین آب‌های جاری خوانده شده، وجود چندین چشمه در ارتفاعات اطراف این روستا این واژه را قوت می‌بخشد. این روستا در حاشیه کویر مرکزی ایران و به عنوان بخشی از شهر تاریخی امارک به شمار می‌رود، با توجه به پیشینه تاریخی انارک و همچنین ساختار معماری این روستا که عمدتاً خانه‌ها به‌صورت تک‌اتاقی با گنبدی زیبا روی آن بنا شده، دیرینه‌شناسان پیشینه تاریخی این روستا را به‌پیش از اسلام نسبت می‌دهند. در تاریخ معاصر ایران در برخی منابع ازجمله کتاب «عبور از معماری ایران»، نوشته آلفونس گابریل» در سال ۱۹۳۲ میلادی ازاین روستا در جوار کویر مرکزی ایران و زیبایی‌های آن یاد شده است. با توجه به قرار گرفتن این روستا در حاشیه مرکزی ایران، در طول تاریخ آثار ارزشمندی در آن به‌جای مانده که ناشی از سبک زندگی مردم کویر است که از آن جمله می‌توان به خانه‌های زیبای روستا با سبک معماری منحصربه‌فرد، قلمه تاریخی روستا و حمام تاریخی آن اشاره کرد. در سال‌های اخیر با توسعه گردشگری کویری در مناطق نائین، انارک و همچنین خوروییاپانک روستای عشین نیز مورد توجه قرار گرفت. با همکاری ساکنان، اداره میراث فرهنگی و مسئولان شهرستان، با تکیه بر جذایت‌های منطقه از جمله نزدیکی این روستا به شهر تاریخی انارک، نزدیکی روستا به معدن باستانی سرب نخلک، قرارگیری روستا روی تپه‌ای بلند مشرف به کویر مرکزی ایران، باعث شد تا با ایجاد زیرساخت‌های مناسب از جمله اصلاح جاده‌های دسترسی، اقامتگاه‌های بوم‌گردی با تکیه بر زندگی کاملاً سنتی منطقه ایجاد و از این طریق گردشگران خسته از زندگی شهری، اقامتی کاملاً سنتی را در این روستا تجربه کنند.

صنایع دستی ایران از منظر تنوع رتبه نخست دنیا را دارد
ایران بالغ بر ۲۹۹ مورد و کشورمان رتبه نخست دنیا را در این حوزه به خود اختصاص داده است. به گزارش ایبنا، علی‌اکبر عبدالملکی (رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی ایران) گفت: صنایع دستی یکی از عوامل پیوند دهنده میان فرهنگ، اقتصاد و هنر است و بی‌توجهی به این بخش و نبود سیاست‌های حمایتی از آن پیامدهای منفی زیادی ازجمله کم رونق شدن کیفیت آثار هنری، عدم ثبات شغلی، رکود بازار و از دست رفتن جایگاه هنر در اقتصاد کشور را به دنبال دارد. رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی ایران از پیشنهاد این کمیسیون به معاونت صنایع دستی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مبنی بر نام‌گذاری هرروز تقویم خورشیدی به نام یکی از صنایع دستی خبر داد و گفت: نام‌گذاری هرروز تقویم به نام یکی از صنایع دستی کشور ضمن ارج گذاشتن به هنر ایرانی موجب رونق و معرفی صنایع دستی تمامی شهرستان‌ها و همچنین امکان تبادل فرهنگی بین استان‌ها می‌شود و مهم‌تر از همه رقابتی سالم بین صنایع دستی سراسر کشور شکل می‌گیرد. او افزود: در تقویم روزهایی داریم که نام برخی شهرها به ثبت رسیده و براساس طرح «روزشمار صنایع دستی» قصد داریم در همان روز صنایع دستی خاص همان شهر را معرفی کنیم. عبدالملکی در پایان تصریح کرد: صنایع دستی می‌تواند زمینه‌ساز معرفی بهتر فرهنگ و هنر کشور نزد سایر ملل باشد و از سوی دیگر نوعی فعالیت مولد اقتصادی در توسعه صنعت گردشگری و رشد منابع درآمدی پایدار قلمداد شود.

صمحنان زیبا

میراث و گردشگری



جهانی‌های ناملموس ایرانی

از مینیاتور و آیین زیارت کلیسای تادئوس مقدس تا عود و مهرگان

ناملموس یونسکو به ثبت رسید تا این دومین پرونده معرفی‌شده ایران باشد که به صورت مشترک با کشور ارمنستان تهیه شده و به یونسکو فرستاده می‌شود. در اجلاس کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس مجازی در حال برگزاری است، در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. این کلیسا در زبان ارمنی سورپ تادئوسی وانک (Surb Tadeosi vank) یعنی کلیسای مقدس تادئوس نامیده می‌شود. تادئوس مقدس یکی از حواریون مسیح است که برای تبلیغ دین مسیحیت به این منطقه آمده بود. در سال ۶۶ میلادی، تادئوس مقدس است که به دلیل وجود جلفای نودار اصفهان و جمعیت قابل توجه ارمنه مسیحی در این شهر، خاط‌ربطی به نصف جهان پیدا می‌کند و می‌تواند هدیه‌ای از آستانه سال نوی میلادی برای همه ارمنه ایران محسوب شود.

* نگارگری: میراث مشترک چهار کشور

پرونده «هنر نگارگری (مینیاتور)» به‌صورت مشترک با کشورهای ترکیه، جمهوری آذربایجان و ازبکستان به ثبت جهانی رسید. محمد حسن طالیبیان (معاون میراث فرهنگی کشور) درباره این اتفاق فرخنده گفت: ثبت یک هنر خاص برای یک کشور جایگاه نیکان مردمان آن کشور را برجسته کرده و نوعی واکنش عاطفی را نسبت به میراث فرهنگی و هنری ایجاد خواهد کرد. ثبت هنر نگارگری (مینیاتور) می‌تواند ضمن ارتقای جایگاه منطقه در زمینه تنوع فرهنگی جهان، قدرت تخیل و تأسیس یک هنر منحصربه‌فرد را در آگاهی عمومی جامعه تقویت کند و به‌عنوان محرکی نیرومند در زمینه مطالعات هنری در زمینه و بافت فرهنگ جهانی، ایفای نقش کند. تعریف طالیبیان از این هنر این‌گونه است: مینیاتور نوع خاصی از نقاشی است که براساس ویژگی‌های فرهنگی، ادبی و الزامات مبتنی بر مواد اولیه از قبیل طلا، نقره، سنگ‌تر و لاجورد و نوع نگاه به جهان، طبیعت و تفسیر آن، در جوامع سنتی شکوفا شده و تا به امروز باقی‌مانده است.

*** اولین میراث ناملموس مشترک جهانی ایران و ارمنستان**
قره کلیسا را می‌توان مهم‌ترین کلیسای شمال غرب ایران و کهن‌ترین کلیسای جهان نامید. حالا اسمال برای دومین بار نام این کلیسای ایران در فهرست میراث ناملموس جهان به ثبت رسید؛ آن هم به دلیل یک میراث ناملموس ینی آیین زیارت سالانه این کلیسا که شماری از ارمنه مسیحی جهان را هرساله به این منطقه از ایران می‌کشاند. « مراسم زیارت کلیسای تادئوس» در پانزدهمین اجلاس کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس در فهرست میراث جهانی

ناملموس یونسکو به ثبت رسید تا این دومین پرونده معرفی‌شده ایران باشد که به صورت مشترک با کشور ارمنستان تهیه شده و به یونسکو فرستاده می‌شود. در اجلاس کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس مجازی در حال برگزاری است، در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. این کلیسا در زبان ارمنی سورپ تادئوسی وانک (Surb Tadeosi vank) یعنی کلیسای مقدس تادئوس نامیده می‌شود. تادئوس مقدس یکی از حواریون مسیح است که برای تبلیغ دین مسیحیت به این منطقه آمده بود. در سال ۶۶ میلادی، تادئوس مقدس به همراه سان‌دخت، دختر پادشاه وتنی چند، که به دین مسیحیت ایمان آورده بودند، به دستور پادشاه وقت دستگیر شدند و پس از شکنجه به قتل رسیدند و تادئوس مقدس در مکان فعلی دیر به خاک سپرده شد. واژه قره، ترکی و به معنای سیاه است. مورخان سده هشتم هجری به بعد گاهی به مناسبتی یادی از کلیسای تادئوس کرده‌اند و آن را «قراکلیسا» نامیده‌اند. چون قسمت خاوری بنای کلیسا با سنگ سیاه ساخته شده‌است. این کلیسا در ۲۰ کیلومتری شمال شرقی شهرستان چالدران در کنار روستایی به همین نام واقع شده‌است. کلیسای تادئوس مقدس در تاریخ ۷ ژوئیه ۲۰۰۸، به همراه کلیساهای سنت استپانوس (St.Stepanos) و کلیسای زورزور (the Chapel of Dzordzor) قالب یک پرونده به نام کلیساهای ارمنی ایران (Ensembles of Iran) در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. نکته

* عود و مهرگان، در مسیر ثبت جهانی

دو پرونده «هنر ساختن و نواختن عود»، و «چشن مهرگان» بعد از اعلام در پانزدهمین اجلاس مجازی کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس و چند اظهار نظر درباره آن‌ها ازجمله صحبت‌های محمد حسن طالیبیان، معاون میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، ریفر (موکول به سال بعد) شد. نکته قابل توجه این‌که پرونده «چشن مهرگان» به صورت مشترک با تاجیکستان و «هنر ساختن و نواختن عود» به صورت مشترک با سوریه تهیه و به یونسکو ارسال شده بودند.

*** میراث ایرانی**
آیین باستانی و کهن نوروز و ردیف موسیقی سنتی ایران در سال ۲۰۰۹ تا ۱۳۸۸، آیین پهلوانی و زورخانه‌ای، هنر نمایشی ایینی عزیمه، مهارت فرش بافی کاشان، مهارت فرش بافی فارس و موسیقی بخشی‌های خراسان شمالی در سال ۲۰۱۰ تا ۱۳۸۹، دانش سنتی لنج‌سازی و دریانوردی در خلیج فارس و نقالی، قصه‌گویی اجرایی ایرانی در سال ۲۰۱۱ تا ۱۳۹۰، آئین قالی‌شویان مشهد اردمال در سال ۲۰۱۲ تا ۱۳۹۱ تا پیش از آغاز دولت تدبیر و امید در یونسکو به ثبت رسید. همچنین فرهنگ پخت نان لواش و آیین نوروز (با تکمیل پرونده) برای دومین بار در سال ۲۰۱۶ تا ۱۳۹۵، هنر ساختن و نواختن کمانچه، چوگان، بازی سوار بر اسب همراه با رایتگری و موسیقی در سال ۲۰۱۷ تا ۱۳۹۶ و ساختن و نواختن دوتار ایرانی در سال ۲۰۱۹ تا ۱۳۹۸ پنج اثر معنوی دیگر ایرانیان است که در فهرست میراث ناملموس یونسکو به ثبت رسیده‌اند.

❖ «در حال حاضر آنچه گردشگری ایران را تهدید می‌کند، تئورهای سیاسی نیست، مقدس است و با همین نام هم ثبت جهانی شده‌است. حتی پرونده ثبت آیین زیارتی کلیسای تادئوس مقدس با رعایت نام اصلی تهیه و به یونسکو ارسال شد. اما قره‌کلیسا نامی است که ساکنان محلی از نام روستای هم‌جوار کلیسا، گرفته‌اند و البته کلمه «قره» به معنای بزرگ است و از آنجایی‌که قدیمی‌ترین کلیسای مسیحیان جهان است به معنای کلیسای جامع به کاررفته است. پانزدهمین اجلاس مجازی کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس دوشنبه (۲۴ آذرماه) به میزبانی جامائیکا آغاز به کار کرد که به مدت شش روز تا ۲۹ آذر (۱۴ تا ۱۹ دسامبر ۲۰۲۰) هر روز به‌صورت آنلاین از ساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر برگزار شد.

مرزهای ایران از زمان شیوع ویروس کرونا به روی گردشگران خارجی بسته شده‌است. وزارت خارجه، صدور ویزاهای توریستی ایران را نیز متوقف کرده‌است. تورگردان‌ها می‌گویند کرونا و بسته‌شدن مرزها، تیر خلاصی به گردشگری ایران بوده‌است؛ چرا که رکود سفر گردشگران خارجی از آبان سال گذشته و بعد از ماجراهای بنزین، ترور سردار شهید قاسم سلیمانی در عراق، سانحه هواپیمای اوکراینی و توقف پروازهای بین‌المللی در آسمان ایران، آغاز شد.

حال در چنین شرایطی که آینده گردشگری ورودی ایران در وضعیت نامولومی به سر می‌برد، تهدیدهای سیاسی دیگری با ترور شهید محسن فخری زاده، به مجموع تبلیغات ضدایرانی اضافه شده‌است.

* ایرانزم امن است، اما خارجی‌ها متوجه نیستند

ولی تیموری در این باره به گفت: آنچه گردشگری ایران را دچار چالش نامولومی به سر می‌برد، تهدیدهای سیاسی دیگری با ترور شهید محسن فخری زاده، به مجموع تبلیغات ضدایرانی اضافه شده‌است. این‌طور نیست که روی هر شخص شناخته و ناشناخته‌ای اسلحه بکشند. ایران کشوری امنی است. این را ما نمی‌گوییم، گردشگران خارجی تأیید کرده‌اند. در حال حاضر مشکل گردشگری چنین مسائلی نیست. او افزود: بزرگ‌ترین چالش گردشگری فعلاً ناممکن بودن سفر گردشگران خارجی به ایران و توقف صدور ویزای توریستی است، وگرنه سایر مسائل در گذشته هم وجود داشته و همیشه هم برای آن راه‌حل پیدا شده‌است. برخی ممکن است سؤال کنند مگر در چنین شرایطی گردشگر به ایران می‌آید؟ بله. طبق اظهارات تورگردان‌ها، متقاضی برای سفر به ایران وجود دارد.

*** با برکت گل‌ها به مبارزه با ناامنی خاطر گردشگران می‌رویم**
معاون گردشگری درباره محدودیت‌های کرونا که مانع از سفر گردشگران خارجی به ایران شده‌است، اظهار کرد: طبیعی‌است که در وضع موجود وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا، سختگیری کند.

نام دو میراث مهم ایرانیان به فهرست میراث جهانی بشر افزوده شد؛ دو عنوانی که کاملاً به اصفهان مرتبط بودند.
اولی مینیاتور یا هنر نگارگری که اگر بخواهیم مهم‌ترین چهره‌های تاریخی‌اش را نام ببریم، قطعاً بسیار زیاد به اصفهانی‌ها می‌رسیم.

نیم نگاه

۸	
سال شانزدهم * شماره ۳۹۱۷ * یکشنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۹	



چالش گردشگری ایران چیست؟

معاون گردشگری کشور می‌گوید: ترور، ویزا و کرونا مشکل من نیست

است، چون از یک طرف با محدودیت بودجه مواجهیم و مثل کشورهای دیگر امکان راه‌اندازی کمپین‌های تبلیغاتی گسترده را نداریم و از طرف دیگر، این روش برای کشوری با شرایط ایران تاکنون مؤثرترین بوده‌است.

* با خاطره‌های ایران گردشگر جذب می‌کنیم!

به روایت ولی تیموری، تبلیغات سیاسی و رسانه‌ای باعث شده تردید برای سفر به ایران همواره وجود داشته باشد و تنها ابزاری که این تردیدها را برطرف و گردشگران سختگیر و محتاط را راهی ایران کرده، خاطرات و تصویرسازی مثبت دوستان و نزدیکان آن‌ها، به‌عنوان مسافران ایران بوده‌است.

معاون وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با اشاره به تلاش کشورها برای اعتمادسازی گردشگران در دوران همه‌گیری کرونا برنامه ایران در این خصوص، بیان کرد: مؤثرترین راهکار، نشان دادن شرایط ایمنی و بهداشتی هر کشور و جلب اعتماد از نزدیک است. البته تا زمانی که ستاد ملی مقابله با کرونا متقاعد نشده و مرزها به روی گردشگران باز نشده، باید با حداقل‌ها، یعنی ویزای تجاری و درمان که محدودیت ندارد، سعی کنیم اعتماد سایر گروه‌های گردشگری را برای سفر در آینده جلب کنیم.

* گردشگری داخلی را رونق می‌بخشیم حال صنعت گردشگری بهتر شود

تیموری درباره اینکه استراتژی و برنامه تشکیلات گردشگری برای محافظت از این صنعت چیست و آیا بعد از ۱۰ ماه رکود، برنامه‌ای برای تغییر وضعیت گردشگری تهیه شده و چه توصیه و راهکاری برای بخش خصوصی گردشگری مطرح است، گفت: ما امیدواریم با ادامه روند مهار ویروس کرونا، گردشگری داخلی تا نوروز به جریان افتد. گردشگری داخلی ظرفیت بالایی دارد و همه کشورها در وضع موجود روی آن متمرکز شده‌اند. بنابراین به تورگردان‌ها پیشنهاد می‌شود استراتژی خود را تغییر دهند. پیش‌بینی‌ها بر این است تا درمان قطعی برای ویروس کرونا پیدا نشود، نمی‌توان به روال قبل برگشت و ممکن است این شرایط تا یکی دو سال دیگر ادامه داشته باشد. نباید از گردشگری داخلی چشم‌پوشی کرد و باید حرفه‌ای‌تر وارد شد.





مسعود افشاری خبرنگار

❖ هرچند تساوی خانگی ذوب آهن در مقابل استقلال باعث شد تا شاگردان رحمان رضایی در ششمین بازی خودشان درلیگ امسال هم رنگ پیروزی را نبینند، ولی باین حال کسب تساوی آن هم در مقابل تیمی مثل استقلال که تا قبل از بازی مقابل ذوب آهن صدرنشین لیگ برتر بود، می تواند یک نتیجه منطقی و خوب برای شاگردان رحمان رضایی به حساب بیاید. ❖

ذوب آهن بعد از تعویق بازی قبلی در مقابل پرسپولیس این بار در شرایطی به دیدار استقلال رفت که هنوز هم ویروس منحوس کرونا بر اردوی ذوب آهنی ها سایه انداخته و غیبت چند بازیکن اصلی و تأثیرگذار این تیم مثل کاپیتان قاسم حدادی فر باعث شد تا رحمان رضایی بازم تیمش را با ترکیبی متفاوت نسبت به هفته های ابتدایی لیگ به دیدار استقلال تهران بفرستد.

بازی ذوب آهن و استقلال شاهد از لحاظ کیفیت فنی و هیجان بازی نتوانست بینندگان تلویزیونی را راضی نگه دارد؛ ولی نگاهی به فضای مجازی و واکنش طرفداران آبی به عملکرد تیمشان در مقابل ذوب آهن نشان می دهد که هواداران آبی پوش از شرایط استقلال در این بازی راضی نبودند و به صورت طبیعی کسب تساوی خارج از خانه در مقابل ذوب آهن می تواند یک نتیجه بد برای استقلال به حساب بیاید و در مقابل اصفهانی ها می تواند خوشحال باشند که تیمشان توانست برای چهارمین بار در طول لیگ امسال یک نتیجه مساوی کسب کند. نکته مهم دیگر درباره این بازی، گل نخوردن ذوب آهنی ها بعد از پنج مسابقه بود؛ آن هم در مقابل تیمی مثل استقلال که بازیکنانی همچون ارسلان مطهری و مهدی قائدی را در ترکیب خودش داشت و این موضوع در هفته های آینده می تواند به سود ذوب آهن باشد.

تساوی ذوب آهن در مقابل استقلال به نوعی کمک بزرگی به امیر قلعه نویی هم بود و باعث شد گل گهر سیرجان با

پیروزی در بازی خودش بتواند دوباره به صدر جدول لیگ برسد و جای استقلال را بگیرد.
*** شهاب گردان:** هرچند خط آتش استقلال نتوانست دروازه شهاب گردان را با خطر آن چنان جدی روبه رو کند، ولی باین حال همین که دروازه بان باتجربه ذوب آهن بعد از پنج هفته گل خوردن سرانجام توانست یک گلین شیت در آمار دروازه بانی خودش ثبت کند، می توان یک نمره بسیار خوب به گردان داد. البته این نکته را هم نباید فراموش کرد که گردان در مقابل استقلال در برابر دوست خودش، رشید مظاهری، به میدان رفت و این بازی به نوعی رقابت این دو دروازه بان بود.

*** وحید محمدزاده:** محمدزاده بعد از چند هفته غیبت که به خاطر اخراج و بیماری حاصل شده بود، دوباره در ترکیب اصلی تیمش به میدان رفت و این بار هم با زدن کاپیتانی ذوب آهن در روی بازو بست تا در مقابل مهاجمان خطرناک استقلال از دروازه تیمش

دفاع کند. محمدزاده در این بازی روزی خوب را پشت سر گذاشت و به کمک سایر بازیکنان اجازه گلزنی به مهاجمان استقلال نداد.
*** سید عبدالله حسینی:** با وجود اینکه ذوب آهن در این بازی گل نخورد، ولی نزدیک بود اشتباه حسینی به قیمت گل خوردن ذوب آهن تمام شود که واکنش های عجیب حسینی در اعتراض به داور بعد از اینکه در بازی مقابل پیکان توانست رای قاضی میدان را برگرداند در دیدار مقابل استقلال نتیجه نداشت و حسینی خوش شانس بود که در بازی ماند و کارت قرمز نگرفت.
*** مهرداد قنبری:** بعد از اشتباه های زیادی که در بازی قبلی خانگی ذوب آهن در مقابل شهر خودرو از مهرداد قنبری دیدیم او در بازی مقابل استقلال بسیار با انگیزه و کم اشتباه ظاهر شد و در کنار میلاد جهانی سمت چپ ذوب آهن را به خوبی درون زمین هدایت کرد.
*** فرشاد محمدی مهر:** مدافع راست ذوب آهن کم کم خودش را با شرایط بازی

در این تیم وفق داده و محمدی مهر تبدیل به بازیکنی با ثبات و با عملکرد قابل قبول شده است.
*** عرفان پورافراز:** پورافراز در غیاب قاسم حدادی قر به خوبی وظیفه اش در میانه میدان را انجام داد و در مقابل خط هافبک سرشناس استقلال جنگ های میانه میدان را پیروز شد تا ذوب آهن بتواند دروازه اش را مقابل حریف بسته نگه دارد.
*** علی دشتی:** او بازیکن سابق استقلال بود و انتظار می رفت که از انگیزه زیادی در مقابل تیم قبلی خودش برخوردار باشد؛ باین وجود در سمت راست زمین آنچنان خطرناک و با انگیزه بازی نکرد و نمایش متوسطی در مقابل تیم قبلی اش داشت.
*** ابوالفضل عکاشه:** به عنوان یک بازیکن بال راست و مهاجم، سرعت بسیار خوبی دارد؛ ولی از این فاکتور به سود تیم استفاده نمی کند. او در مقابل استقلال در یک صحنه تأثیر گذاری نتوانست با دقت بیشتری گل برتری تیمش را به ثمر برساند، ولی عکاشه قدر این موقعیت را ندانست و بعید به نظر می رسد در صورت

ادامه این روند بتواند همچنان در ترکیب اصلی ذوب آهن به میدان برود.
*** میلاد جهانی:** با ثبات ترین بازیکن ذوب آهن در هفته های اخیر بوده و شاید بدشانس بود که در روز خوب رشید مظاهری نتوانست در همان ثانیه های ابتدایی دروازه استقلال را باز کند. جهانی در نیمه دوم هم یک موقعیت بسیار خوب داشت که می توانست با ارسال یک پاس دقیق فرصت گلزنی را برای بازیکنان هم تیمی فراهم کند که با خودخواهی این توپ را هدر داد.
*** دانیال مومنی:** زیاد در جریان بازی خودش را نشان نداد؛ ولی باین حال در روزی که ذوب آهن چند بازیکن اصلی خودش را در اختیار نداشت، عملکرد قابل قبولی در برابر بازیکنان شناخته شده استقلال داشت.
*** محمد سلطانی مهر:** نام سلطانی مهر را در بازی مقابل استقلال زیاد شنیدیم و به نظرمی رسید که او هم در این بازی بیشتر تحت تأثیر نام استقلال و بازیکنان این تیم قرار گرفته بود؛ باین حال باید همچنان به ادامه لیگ امیدوار باشد.

اصفهان زیبا

* ورزش *

ذوب آهن راضی از تساوی

بررسی عملکرد نفر به نفر ذوب آهنی ها مقابل استقلال

یادداشت روز ا

وقتی همه خواب بودند

مهتری مصور

دیر سرویس ورزش

حتی خبرش هم مهم نبود؛ زیرا سایه دیدار پرسپولیس در فینال لیگ قهرمانان آسیا و دعوت پیج اینستاگرامی AFC از عادل فردوسی پور و هجوم تماشاگران برخی تیم ها به صفحه تیم اولسان گم شد. این خبر حتی کمتر از دعوی اینستاگرامی دو پیش کسوت استقلال و پرسپولیس که پای فوتبال بانوان را به میان کشیدند، هم بازتاب داشت.

در آخرین رنکینگ تیم های ملی فوتبال بانوان دنیا که توسط فدراسیون جهانی فوتبال اعلام شد، تیم ایران از لیست خارج شده است تا عملا نشان دهنده تعطیلی فوتبال بانوان در ایران باشد.

این در حالی است که لیگ برتر فوتبال بانوان با چرخشی میلیاردی در حال برگزاری است و لیگ برتر فوتسال نیز طی هفته های آینده از سر گرفته می شود.

۲۰ فروردین سال گذشته بود که تیم ملی بانوان کشورمان در آخرین مسابقه خود از مرحله دوم انتخابی المپیک شکست خورد و از دور مسابقات کنارتفت. پس از این رویداد، اردوهای تدارکاتی تیم ملی نیز تعطیل شد و از آن زمان تا کنون هیچ اتفاقی مربوط به تیم ملی بانوان در دره بزرگ سالن رخ نداده است؛ البته از اسفند ماه سال گذشته ورزش دنیا درگیر بیماری کرونا شد که تعطیلی تمام رویداد های بین المللی از تبعات آن بود و قاعدتاً همه تیم های ملی فوتبال بانوان دنیا با این موضوع درگیر هستند.

چند سال پیش نیز تیم ملی فوتبال بانوان کشورمان از رنکینگ جهانی خارج شد که به دنبال انتقاد رسانه ها از این موضوع، اردوی تیم ملی فوتبال بانوان تشکیل شده و این تیم در یک تورنمنت شرکت کرد تا بار دیگر به رنکینگ برگردانده شود. اما در شرایط فعلی انتشار رنکینگ حتی حساسیت رسانه ها را نیز به همراه نداشت تا فوتبال بانوان فراموش شده ای لقب بگیرد که حتی برای جامعه هدفش نیز اهمیت ندارد. بازیکنان فوتبال بانوان که بیشتر تمرکزشان به جای مسائل فنی روی اینستا و جذب فالوورهای بیشتر متمرکز شده است، ترجیح دادند تا پیج اینستا به تبریک تولد این و آن بپردازند و تبلیغ کالا کنند؛ تا اینکه مرثیه سرای حذف ایران از رنکینگ فدراسیون جهانی باشند.

حالا فوتبال بانوان ایران انگار وجود ندارد؛ درست مثل جزیره ای آن دورها که هنوز رشته فوتبال را نشناخته اند. از فدراسیونی که این روزها رئیس ندارد، نمی توان انتظار زیادی داشت که کسی داش برای این اتفاق بسوزد یا نگران بازخوردهای احتمالی آن باشد. فوتبال بانوان فعلا طفل یتیمی است که برایش هزینه می کنند؛ اما چون بزرگ تری ندارد، هزینه کردن ها نتیجه ای ندارد، وگرنه وقتی درلیگ بانوان، رقم قرارداد برخی بازیکنان به ۲۰۰ میلیون رسیده؛ چطور می توان از هزینه نکردن حرف زد؛ اما هزینه ای که بی دلیل است و روی هوا، وقتی همه خواب بودیم، فوتبال بانوان از رنکینگ فیفا خارج شد؛ اما برای کسی مهم نبود. راستی پیج فارسی AFC به چند فالوور رسید؟

معاون بهره برداری شرکت عنوان کرد:

آمادگی ذوب آهن اصفهان برای تولید ریل سوزنی خطوط مترو



سید محصولات ریلی ذوب آهن کامل می شود، شرکت نسبت به تولید آن اقدام کرد.
تولیبان در خصوص این که آیا این مدل ریل برای خطوط مترو مورد استفاده قرار می گیرد، توضیح داد: اگرچه مدل تولید آن اندکی متفاوت است، اما اگر مشتری وجود داشته باشد ذوب آهن توان تولید ریل سوزنی را برای خطوط مترو دارد.

وی بایان این که تمام خطوط را آهن زمانی که با یکدیگر تلاقی و دو خط از کنار یکدیگر عبور می کنند از سوزن ریل استفاده می شود، تصریح کرد: در حال حاضر نزدیک به ۱۲ هزار سوزن ریل در کشور نصب شده که به مرور زمان نیازمند تعمیر و تعویض است البته شاید این تناژ در برابر تناژ ریل تولیدی، عدد آن چنانی نباشد؛ اما توجه به این که

یک شرکت، پروفیل آن را از اسپانیا وارد و در داخل تراشکاری و در نهایت ریل زبانه سوزن را تولید می کرد، اما اوایل امسال این شرکت در دیدار با ذوب آهن پیشنهاد تولید این محصول را داد و مقرر شد مراحل تولید این محصول را بررسی کنیم. معاون بهره برداری شرکت توضیح داد: از تیر ماه اسال، نزدیک سه ماه طراحی این خطوط ریل انجام شد و در همراه غلک های تولید این ریل تراشیده شد و در نهایت آبان امسال موفق به تولید ریل سوزنی در مجموعه ذوب آهن شدیم.
تولیبان وابستگی ریلی را پاشنه آئیل کشور دانست و با اشاره به این که آلیاز سوزن ریل همانند آلیاز ریل است، گفت: البته از نظر سطح مقطع شکل، تفاوت هایی از نظر فنی با ریل معمولی وجود دارد که در نهایت موفق به تولید ریل زبانه سوزن شدیم.

معاون بهره برداری شرکت با بیان این که در حال حاضر ذوب آهن توان تولید تمام ۲۵۰ تن ریل سوزنی مورد نیاز کشور را دارد، گفت: تولید این محصول در راستای کامل شدن سبد محصولات ریلی ذوب آهن و همچنین خودکفایی کشور در تولید انواع ریل است، چرا که وابستگی ریلی پاشنه اشیل کشور است.
مهرداد تولیبان، اظهار کرد: سوزن ریل یا ریل زبانه سوزن مربوط به بخشی است که دو خط راه آهن با یکدیگر تلاقی دارند و قطار از یک خط به روی خط دیگری جابه جا می شود، همچنین در ایستگاه های قطار و مسیرهای ریلی که دوشاخه می شود، ریل زبانه سوزن نقش تعویض خطوط را به عهده دارد. وی بایان این که شکل مقطع این ریل متفاوت و پروفیل آن غیرمقارن است، گفت: این پروفیل پیش از این در کشور تولید نمی شد و

به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب (س) و روز پرستار؛

کتابخانه های عمومی استان اصفهان ۳۰ آذر ماه

عضورایگان می پذیرند

از عضویت رایگان را دارند، می توانند با مراجعه به سامانه یکپارچه مدیریت کتابخانه های عمومی به آدرس http://www.samanpl.ir، در روز یک شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۳۰، فرم درخواست ثبت نام را تکمیل کنند.
گفتنی است پنجم جمادی الاولی، سالروز ولادت شیرزن صحرای کر بلا، زینب کبری است. او که توانست با پیام رسانی شایسته، از یازماندگان حادثه جان سوز عاشورا نیز به نیکی پیوستاری کند و لقب « بزرگ پرستار همیشه تاریخ» را زینبده خود کند. این روز مبارک، از سال ها پیش، « روز پرستار» نامیده شده است.

به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب(س) و روز پرستار عضویت در کتابخانه های عمومی استان اصفهان، امیر هلاکویی، سرپرست اداره کل کتابخانه های عمومی استان اصفهان در این خصوص اظهار داشت: به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب (س) و روز پرستار، عضویت رایگان در همه کتابخانه های عمومی استان به صورت غیر حضوری انجام می شود. وی افزود: افرادی که قصد استفاده



دیدار مدیر شعب بانک صادرات اصفهان

با سرپرست مخابرات استان



خدمات و سرویس های مخابراتی در سطح استان اعلام کرد.

خود را برای مذاکرات کاربردی در راستای هم افزایی جهت توسعه

پیشنهاد افزایش سطح همکاری دو جانبه آمادگی مجموعه متبوع

مدیر شعب بانک صادرات استان اصفهان روز چهارشنبه ۲۶ آذرماه سال جاری، با حضور در دفتر سرپرست مخابرات منطقه اصفهان با وی دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مهدی میری چهرمی مدیر شعب بانک صادرات استان در این دیدار صمیمی ضمن تبریک به ناصر مشایخی به جهت انتصاب به سرپرستی مخابرات منطقه اصفهان بر همکاری دو جانبه بانک صادرات و مخابرات در جهت گسترش خدمت رسانی بهتر به هم استانی های عزیز تاکید کرد.

ناصر مشایخی سرپرست مخابرات منطقه اصفهان نیز با استقبال از

پیشنهاد ۱۰ درصدی افزایش سرمایه شرکت پالایش نفت اصفهان «شینا» به

مجمع عمومی فوق العاده



مزایای قانون فوق الذکر پیشنهاد اصلاح ساختار مالی و استفاده از ۹۸۴٫۷۶ میلیارد ریال، به منظور

همچنین بر اساس اصلاح ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی تبصره یک ماده ۱۴۹ اصلاحیه قانون مالیات های مستقیم مصوب شماره ۱۳۵۶۰۲ ت ۵۷۱۷۰ ه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۲ توجیه افزایش سرمایه شرکت از محل مازاد تجدید ارزیابی زمین خواهد بود. میزان افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۹۸۴٫۷۶ میلیارد ریال به مبلغ ۹۸۴٫۷۶ میلیارد ریال معادل حدود ۱۰۱ درصد سرمایه فعلی) از محل مازاد تجدید ارزیابی دارایی ها (زمین) به مبلغ

هیئت مدیره شرکت پالایش نفت اصفهان پیشنهاد افزایش ۱۰۱ درصدی سرمایه شرکت را به مجمع عمومی فوق العاده ارائه کرد. در گزارش توجیهی هیئت مدیره هدف از افزایش سرمایه از محل ساختار مالی در جهت بهبود تراز مالی اعلام شده است و اجرای آن نیز طبق ماده ۱۴ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی مصوب ۱۵ دیبهبشت ماه ۱۳۹۸ و

آگهی مفقودی

سند کمیانی و برگ سبز خودرو سواری پژو ۲۰۶، تیپ ۲ به شماره موتور ۱۳۳۹۰۰۰۴۶۴۲ و شماره شاسی ۱۳۳۹۰۰۰۴۶۴۲NAAP و شماره انتظامی ۲۳-۴۴۴۴ ج ۳۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

کبد، تغذیه و پوست



پوست آینه تمام‌نمای بدن شماست و هر آنچه در بدنتان رخ دهد، در پوستتان نمود پیدا می‌کند. اگر علت اصلی را نیابید، گران‌قیمت‌ترین و بهترین محصولات پوستی هم نمی‌توانند پوست سالم، شاداب و درخشانی برای شما به ارمغان بیاورند.

درواقع پوست شما نشان‌دهنده وضعیت درونی بدنتان است که روی آن بروز می‌کند و به نمایش درمی‌آید. یکی از عضوهای حیاتی و کلیدی که عملکرد آن با پوست شما رابطه مهمی دارد، کبد است. کبد مهم‌ترین عضو سم‌زدای بدن است.

هر روز بدن با انواع و اقسام سم‌ها از طریق مواد غذایی و آب و هوا مواجه می‌شود که در صورت عدم خروج آن‌ها در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌گیرد. کبد عضوی است که مانند یک فیلتر شگفت‌انگیز با دفع و خروج سم‌هایی که به دلیل سبک زندگی ناسالم و محیط آلوده جذب کرده‌ایم، موجب سلامت و طول عمر ما می‌شود. درواقع کبد مواد غذایی را تصفیه و مواد مضر را از مواد غیر مضر تفکیک می‌کند.

اگر تغذیه درست و سبک زندگی سالمی داشته باشید، کبد می‌تواند وظایفش را به خوبی انجام دهد؛ در غیر این صورت سموم در بدن شما جمع شده و یک‌ایک عضوهای بدن از جمله پوست دچار بیماری می‌شود. پس این نکته را به خاطر داشته باشید که اگر به دنبال پوست سالمی هستید، ارتباط کبد با پوست را باید جدی بگیرید.

تأثیر کبد بیمار بر پوست و ارتباط کبد با پوست صورت حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است. یک کبد سالم مواد سمی را از مواد تغذیه‌ای جدا و کمک می‌کند تا این مواد سمی از طریق مدفوع، ادرار و عرق کردن به خارج از بدن هدایت شوند.

اگر کبد نتواند این کار را به درستی انجام دهد شاهد بروز آکنه، جوش‌های سرسياه، جوش‌های سرسفید و لک‌های پوستی متعدد خواهید بود؛ در عین حال پوست شما شفاف و درخشان و صاف و یکنواخت نخواهد بود. این همان ارتباط کبد با پوست است.

یکی دیگر از وظایف مهم کبد، شکستن مولکول‌های چربی و تبدیل آن‌ها به ترکیبات دیگر است. اگر مواد سمی در کبد جمع شود، بار اضافی به آن تحمیل می‌شود؛ چون نمی‌تواند چربی‌ها را به درستی به مولکول‌های دیگر تبدیل کند؛ در نتیجه شاهد بروز شوره در پوست و به خصوص در موهایتان خواهید بود.

راهکار کمک به سلامت کبد

حال باید دید چطور می‌توان به سلامت کبد کمک کرد. سبک زندگی شرط ضروری و لازم و رمز داشتن یک کبد سالم است. برای داشتن این موهبت سبک زندگی‌تان را باید تغییر دهید.

❖ مرحله اول حذف انواع دخانیات و دود است. همه و همه از هر نوع آن؛ چه سنتی، چه گران‌قیمت و چه ارزان قیمت و چه الکترونیکی، خطرناک هستند. فرقی نمی‌کند که شما خود مصرف‌کننده باشید یا در کنار یک مصرف‌کننده وقت بگذرانید.

اگر جزو این سه دسته باشید، سلامت کبد و به طور کلی سلامت خود را به خطر انداخته‌اید؛ دسته اول، خود سیگاری هستند. دسته دوم که نوع دوم محسوب می‌شوند، افرادی هستند که با افراد سیگاری زندگی می‌کنند. دسته سوم، افرادی هستند که در معرض محیط‌های آلوده به دود قرار می‌گیرند.

❖ در دومین قدم باید نوشیدنی‌های الکلی را حذف کنید. الکل بدترین ماده موجود برای کبد است و باعث نابودی آن می‌شود.

❖ قدم سوم و مهم‌ترین بخش، انتخاب سبک تغذیه و به طور کلی سبک زندگی سالم است.

باید درباره همه چیز خاوری و خوراک گوشتی و لبنی خود تجدیدنظر کنید؛ همچنین باید با علم نوین روزهو با آگاهی، خوراک حقیقی‌تان را انتخاب کنید و برپاوری‌ها و سنت‌های غلط متعصب نباشید. باید نیاز حقیقی بدن خود و خوراک‌های طبیعی‌ای که برای تأمین کامل این نیازها خلق شده‌اند، بهتر و آگاهانه‌تر بشناسید.

برای پیشنهاد اولین گام‌ها، استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه‌ها در برنامه غذایی است. استفاده از دم‌نوش‌ها و دتاکس‌ها، آب‌میوه‌ها و آب سبزیجات در طول روز ضمن تنوع دادن به نوشیدنی‌های روزمره راه خوبی برای داشتن کبد سالم است.

در برنامه روزانه‌تان حتماً از آب فراوان استفاده کنید. برای تنوع دادن به نوشیدن آب هر روز یک پارچ آب دتاکس تهیه کنید تا هم خواص انواع و اقسام سبزیجات و میوه‌ها را به بدن برسانید و هم از طعم و رایحه آن‌ها لذت ببرید.

❖ برای خوردن حتماً یک برنامه سم‌زدایی کبد ترتیب دهید. پس از آن با رعایت رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی سالم، به صورت دوره‌ای و منظم برنامه سم‌زدایی را اجرا کنید.

❖ اعضای حیاتی بدن و در نتیجه پوست شما بعد از فشارها و ناآرامی‌های چندین و چند ساله دچار این اختلال شده‌اند.

از این رو باید با عشق و صبر و مداومت و استمرار در مراقبت و در پیش گرفتن سبک زندگی آگاهانه و سالم و مطابق با طبیعت حقیقی جسم و جانتان خود را در مسیر سلامت و بهبودی، به‌زیبستی و به‌روزی قرار دهید.

دکتر الهام شوقی

دکترای شیمی تجزیه دارویی

و تولیدکننده محصولات گیاهی پوست

صحنه‌ان زیبا

سلامت ❖



شبی در سال! کارشناسان ضمن منع این باور، همیشه توصیه بر اعتدال در هر گونه مواد غذایی دارند.

به‌رحال مراسم شب یلدا در ایران امروز نیز مانند آیین کهن برگزار می‌شود. در این شب خوردن برخی میوه‌ها، آجیل مخصوص و تنقلات مرسوم است؛ اما در انتخاب باید توجه ویژه داشت.

❖ چییس و یفک یا نخودچی و کشمش؟

چند سالی است که خوردن تنقلات سالم جای خود را به خوردن چییس و یفک و دیگر خوراکی‌های مضر داده است. در قدیم تنقلاتی مثل نخودچی، کشمش، کشمش و برکه زردآلو نیز علاوه بر فیکر و شیرینی‌های تهیه شده از آرد سفید و ... مصرف می‌شد؛ اما حالا بسیاری به جای این خوراکی‌های سالم، چییس و یفک و تنقلات ناسالم را سر سفره یلدا می‌آورند! بهتر است بدانید، شب یلدا فرصت مناسبی است تا بتوان به افراد،

❖ امشب را بخورید و بنوشید: نوش جان! اما مراقب باشید با پر خوری و زیاده‌روی پای لیزش نشینید!

❖ خیلی‌ها دارند و با مصرف زیاد انواع میوه و تنقلات، معده خودشان را بیچاره می‌کنند. درست است که از قدیم خوردن میوه و تنقلات در شب یلدا مرسوم بوده، اما بهتر است کمی هم فکر سلامت بدنتان باشید. برای آشنایی بیشتر شما با خوردنی و نخوردنی‌های شب یلدا، برآن شدیم تا نظردکتر مزگان نوریان، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، را جویا شویم. پس ما را دنبال کنید. ❖

برخلاف باور مردم مبنی بر زیاده‌خوری در شب یلدا، به دلیل طولانی‌تربودن چنین

مراسم شب یلدا در ایران امروز نیز مانند آیین کهن برگزار می‌شود و در این شب خوردن برخی میوه‌ها، آجیل مخصوص و تنقلات مرسوم است؛ اما در انتخاب باید توجه ویژه داشت.

سال شانزدهم ❖ شماره ۲۹۱۷ ❖ یکشنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۹

۱۰

پر خوری یلدایی و پای لیز آن نشستن!

با بخور و نخورهای طولانی‌ترین شب سال آشنا شوید

بر تأمین فیکر، حاوی مقادیر فراوان ویتامین‌ها، به خصوص ویتامین C و ویتامین A و املاح هستند و با حفظ سلامت مخاط تنفسی از سرماخوردگی پیشگیری می‌کنند و در تنظیم فشار خون نیز نقش مهمی دارند. رنگدانه‌های موجود در برخی میوه‌ها که شامل طیف وسیعی از رنگ‌های رنگین‌کمان هستند، نیز در دفع مواد زائد از بدن، جلوگیری از بیماری‌های قلبی و پیشگیری از برخی سرطان‌ها نقش مهمی دارند.

رنگدانه‌های قرمز در میوه‌هایی مثل انار، هندوانه، زغال‌اخته و سیب قرمز برای سلامت قلب، سلامت دستگاه ادراری و کلیه‌ها و نیز بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند.

❖ پر خوری یا اعتدال؟

مسلمانا مصرف بیش از حد و هم‌زمان خوراکی‌های نام‌برده موجب ناراحتی‌های گوارشی می‌شود و از طرف دیگر مصرف بیش از حد آجیل، شکلات و کشمش و برکه زردآلو نیز علاوه بر فیکر و شیرینی‌های تهیه شده از آرد سفید و شکوحتی مصرف فراوان میوه‌ها باعث افزایش انرژی دریافتی و منجر به چاقی می‌شود. این مسئله به‌ویژه برای افراد مسن که ممکن است مشکلات دیگر از جمله بیماری‌های دیابت یا افزایش

مراسم شب یلدا در ایران امروز نیز مانند آیین کهن برگزار می‌شود و در این شب خوردن برخی میوه‌ها، آجیل مخصوص و تنقلات مرسوم است؛ اما در انتخاب باید توجه ویژه داشت.

سال شانزدهم ❖ شماره ۲۹۱۷ ❖ یکشنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۹

۱۰

چربی خون داشته باشند، جدی‌تر است. مصرف سه قاشق غذاخوری تخمه آفتابگردان همراه با دو عدد میوه متوسط و یک چهارم لیوان میوه خشک حدود ۴۰۰ کیلوکالری انرژی وارد بدن می‌کند که تقریباً برابر یک سوم انرژی مورد نیاز یک فرد بزرگ‌سال چاق است؛ بنابراین باید اعتدال مصرف را در نظر داشت و از پر خوری خودداری کرد.

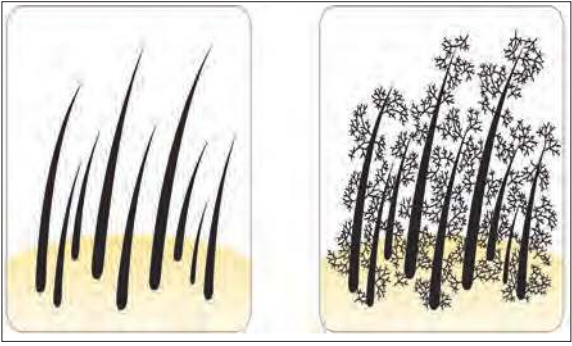
❖ چند نکته یلدایی

❖ میوه‌هایی که از نظر اندازه کوچک‌تر هستند، از نظر نوع ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی تفاوتی با میوه‌های درشت ندارند. علاوه بر این، میوه‌هایی که در تهیه آن‌ها از کودهای شیمیایی استفاده نشده است، از نظر تغذیه سالم‌تر هستند.

❖ هنگام خرید آجیل از خرید آجیل‌های بدون پوست که به مدت طولانی در معرض هوا قرار گرفته‌اند و طعم آن‌ها تغییر کرده، خودداری شود؛ چون چربی موجود در آن‌ها اکسید شده و طعم تند آن‌ها مربوط به همین مسئله است؛ همچنین آجیل را در بسته‌بندی مناسب و بهداشتی تهیه کنید تا از خطر مصرف آجیل آلوده به سم افلاتوکسین در امان

موهایتان را زیاد نشوید

شست‌وشوی بیش از حد مو آسیب‌زننده است



موها مؤثر هستند؛ در عین حال به سالم و بلند بودن موها نیز کمک می‌کنند. در ضمن از آنجا که ریشه مو ضعیف‌ترین بخش مو هنگام خیس شدن است، آن‌ها را باید به آرامی شانه کرد و وقتی خیس است، شانه نزد تا از شکستگی آن‌ها جلوگیری شود.

را حفظ کنید و حداکثر هفته‌ای چهار تا پنج بار موهای خود را بشوید. ماساژ پوست سر به آرامی و به درستی هنگام شامپو زدن باعث بهبود گردش خون در پوست سر و رشد موها می‌شود. استفاده از شامپوهایی بدون مواد شیمیایی که با مواد تقویت‌کننده مو غنی شده‌اند، در تمیز کردن

با بخار آب در محیط پراکنده شود.

این گیاهان علاوه بر ضد عفونی محیط، هر کدام خواص ویژه‌ای دارند؛ به‌عنوان مثال، بابونه و بنفشه باعث لطافت و شادابی پوست می‌شوند، اکالیپتوس در رفع سرماخوردگی و زکام مؤثر است و آویشن، نعنا و مرزنجوش، باعث باز شدن مجاری تنفسی می‌شوند.

از این گیاهان می‌توان به ته‌نایی یا به صورت ترکیبی برای بخور استفاده کرد. از دیدگاه طب سنتی باید افراد با توجه به مزاجی که دارند، از گیاهان برای بخور استفاده کنند؛ به‌عنوان مثال، افراد گرم‌مزاج بهتر است از بخور گیاهی مثل بنفشه و افراد سردمزاج از بخور مرزنجوش، آویشن، نعنا یا اکالیپتوس استفاده کنند.



با گلپر مصرف شود. یکی از ویژگی‌های انار این است که با آنکه سرد است، اما حتی سردمزاج نیز از آن ضرر نمی‌بینند؛ همچنین بهترین دوست کبد و مانع بیماری‌هایی است که در کبد سرطان ایجاد می‌کند. انار تمامی آلودگی‌های صفراوی و به دنبال آن سودای را تحلیل می‌برد. طحال نیز از این میوه بهره‌های فراوان می‌برد. سلول‌های مرده در کبد و طحال با کمک انار تجزیه می‌شوند؛ همچنین خون صالح تولید کرده و به شدت از بروز زمینه‌های سکنه قلبی جلوگیری می‌کند. در مداوای بیماری‌های



					
شب پرخاطره یلدا برای ما ریشه در تاریخ و فرهنگ غنی مان دارد که باید آن را بجویم و فلسفه اش را دریابیم؛ چون در این روزهای سخت بیشتر از هر زمان دیگری به یاری ما می آید. مردم این جشن را با تناول خربزه یا هندوانه و تنقلات و میوه های خشک و شب نشینی برگزار می کنند و به شادی و تفریح می پردازند.					

۱۱ سال شانزدهم • شماره ۳۹۱۲ • یکشنبه • ۳۰ آذر ۱۳۹۹

 	
محمدعلی اختری	
<i>پژوهشگر</i>	

محمد علی اختری

پژوهشگر

محمد علی اختری

به قول استاد ژاله آموزگار، «در شب یلدا که شب کارزار روشنایی و تاریکی است، کسی نمی‌خواهد؛ ایرانیان گرد

هم می‌آیند تا به نیروی عشق و نیروی مهر، به نور دل بدهند و به جنگ

سیاه‌ترین و شوم‌ترین شب سال بروند.

خوراکی‌های شب‌چره را بر سفره کرسی می‌گسترانند و تا صبح شعر می‌خوانند، قصه می‌گویند، فال حافظ می‌گیرند

و بیدار می‌مانند تا بیداری آن‌ها کمکی باشد هرچند اندک به فرشته

پیمان، فرشته راستی و فرشته نظم.

همه نگران و منتظرند تا نتیجه این

کارزار را با مدیدن صبح و دیده‌شدن نخستین فروغ، جشن بگیرند.، این

شب پرخاطره برای ما ریشه در تاریخ

و فرهنگ غنی مان دارد که باید آن

را بجویم و فلسفه اش را دریابیم؛

چون در این روزهای سخت بیشتر از

هر زمان دیگری به یاری ما می‌آید.

اما شب یلدا چگونه برگزار می‌شود؟

مردم این جشن را با تناول خربزه یا

هندوانه و تنقلات و میوه های خشک

و شب‌نشینی برگزار می‌کنند و به شادی

و تفریح می‌پردازند. گویند هرکسی از

خربزه و هندوانه یا تنقلات شب یلدا

یا شب چله میل کند، در سال آینده از

آفت تشنگی و گرسنگی و تنگ‌دستی

در امان خواهد بود. اما در زمان های

بسیار دور در این شب آتش هم روشن

می‌کردند و فردای آن روز مراسمی انجام

می‌شده‌است. این رسم در بیشتر اقوام

آریایی مانند ژرمن ها و اسلاوها نیز

جشن گرفته می‌شده است. اکنون

ببینیم برای برگزاری این جشن مردم

چه می‌اندیشیده‌اند و منشأ پیدایش

این رسم از کجا بوده است.

نام این جشن را جشن شب یلدا

می‌گویند. یلدا واژه‌ای سریانی به معنی

زایش است که توسط مانی و پیروان او

به ادبیات ایران وارد شده است. چون

شب تولد حضرت عیسی مسیح (ع) را

آن شب می‌دانستند، لذا به آن شب

یلدا می‌گفتند. نام دیگران شب، شب

چله است؛ زیرا ایرانیان از اول زمستان

تا دهم بهمن را چله بزرگ می‌نامند

که شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در

هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول

شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع

ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور

مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی

و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

اما علت انجام این مراسم در این شب

چه بوده است؟

در این باره تحلیل‌گران اسطوره‌ها چند

وجه نوشته‌اند که به‌طور اختصار به

آن‌ها اشاره می‌کنم:

وجه اول: در زمانی بسیار دور، آغاز

سال از اول ماه مهر محسوب می‌شد

و بخشی از مردم ایران هم مهرپرست

بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ

شب پرخاطره یلدا برای ما ریشه در تاریخ و فرهنگ غنی مان دارد که باید آن را بجویم و فلسفه اش را دریابیم؛ چون در این روزهای سخت بیشتر از هر زمان دیگری به یاری ما می آید. مردم این جشن را با تناول خربزه یا هندوانه و تنقلات و میوه های خشک و شب نشینی برگزار می کنند و به شادی و تفریح می پردازند.

					
شب پرخاطره یلدا برای ما ریشه در تاریخ و فرهنگ غنی مان دارد که باید آن را بجویم و فلسفه اش را دریابیم؛ چون در این روزهای سخت بیشتر از هر زمان دیگری به یاری ما می آید. مردم این جشن را با تناول خربزه یا هندوانه و تنقلات و میوه های خشک و شب نشینی برگزار می کنند و به شادی و تفریح می پردازند.					

 	
محمدعلی اختری	
<i>پژوهشگر</i>	

 	
محمدعلی اختری	
<i>پژوهشگر</i>	

به قول استاد ژاله آموزگار، «در شب یلدا که شب کارزار روشنایی و تاریکی

است، کسی نمی‌خواهد؛ ایرانیان گرد هم می‌آیند تا به نیروی عشق و نیروی

مهر، به نور دل بدهند و به جنگ سیاه‌ترین و شوم‌ترین شب سال بروند.

خوراکی‌های شب‌چره را بر سفره کرسی می‌گسترانند و تا صبح شعر می‌خوانند، قصه می‌گویند، فال حافظ می‌گیرند

و بیدار می‌مانند تا بیداری آن‌ها کمکی باشد هرچند اندک به فرشته

پیمان، فرشته راستی و فرشته نظم.

همه نگران و منتظرند تا نتیجه این

کارزار را با مدیدن صبح و دیده‌شدن نخستین فروغ، جشن بگیرند.، این

شب پرخاطره برای ما ریشه در تاریخ

و فرهنگ غنی مان دارد که باید آن

را بجویم و فلسفه اش را دریابیم؛ چون در این روزهای سخت بیشتر از

هر زمان دیگری به یاری ما می‌آید.

اما شب یلدا چگونه برگزار می‌شود؟

مردم این جشن را با تناول خربزه یا

هندوانه و تنقلات و میوه های خشک

و شب‌نشینی برگزار می‌کنند و به شادی

و تفریح می‌پردازند. گویند هرکسی از

خربزه و هندوانه یا تنقلات شب یلدا

یا شب چله میل کند، در سال آینده از

آفت تشنگی و گرسنگی و تنگ‌دستی

در امان خواهد بود. اما در زمان های

بسیار دور در این شب آتش هم روشن می‌کردند و فردای آن روز مراسمی انجام

می‌شده‌است. این رسم در بیشتر اقوام آریایی مانند ژرمن ها و اسلاوها نیز

جشن گرفته می‌شده است. اکنون ببینیم برای برگزاری این جشن مردم

چه می‌اندیشیده‌اند و منشأ پیدایش این رسم از کجا بوده است.

نام این جشن را جشن شب یلدا می‌گویند. یلدا واژه‌ای سریانی به معنی

زایش است که توسط مانی و پیروان او به ادبیات ایران وارد شده است. چون

شب تولد حضرت عیسی مسیح (ع) را آن شب می‌دانستند، لذا به آن شب

یلدا می‌گفتند. نام دیگران شب، شب چله است؛ زیرا ایرانیان از اول زمستان

تا دهم بهمن را چله بزرگ می‌نامند که شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

اما علت انجام این مراسم در این شب چه بوده است؟

در این باره تحلیل‌گران اسطوره‌ها چند وجه نوشته‌اند که به‌طور اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنم:

وجه اول: در زمانی بسیار دور، آغاز سال از اول ماه مهر محسوب می‌شد

و بخشی از مردم ایران هم مهرپرست بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ

بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ و شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

اما علت انجام این مراسم در این شب چه بوده است؟

در این باره تحلیل‌گران اسطوره‌ها چند وجه نوشته‌اند که به‌طور اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنم:

وجه اول: در زمانی بسیار دور، آغاز سال از اول ماه مهر محسوب می‌شد

و بخشی از مردم ایران هم مهرپرست بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ

بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ و شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

اما علت انجام این مراسم در این شب چه بوده است؟

در این باره تحلیل‌گران اسطوره‌ها چند وجه نوشته‌اند که به‌طور اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنم:

وجه اول: در زمانی بسیار دور، آغاز سال از اول ماه مهر محسوب می‌شد

و بخشی از مردم ایران هم مهرپرست بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ

بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ و شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

اما علت انجام این مراسم در این شب چه بوده است؟

در این باره تحلیل‌گران اسطوره‌ها چند وجه نوشته‌اند که به‌طور اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنم:

وجه اول: در زمانی بسیار دور، آغاز سال از اول ماه مهر محسوب می‌شد

و بخشی از مردم ایران هم مهرپرست بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ

بودند. مهر یا خورشید، ایزد محافظ و شب یلدا، شب اول چله است. در

گذشته‌های دور در این جشن را نور در هم می‌گفتند؛ زیرا از این شب تا روز عید

نوروز، درست ۹۰ روز باقی است. طول شب یلدا، چهارده ساعت و یک ربع

ساعت و روز قبل آن نه ساعت و سه ربع ساعت است. در ادبیات ما این جشن

و شب آن شهرت خاصی دارد، به‌طور مثال، سعدی می‌گوید:

یادآشایش گیتی بزند بردل ریش

صبح صادق نمدت تا شب یلدا نرود

باینکه زلف زیبای یار را از لحاظ درازی و سیاهی به شب یلدا تشبیه می‌کنند.

صفحات زیبا

❖ **مشتاق** ❖

 	
محمدعلی اختری	
<i>پژوهشگر</i>	

پیامبر مسیحیان، این رسوم مورد علاقه مردم عینا از مذهب مهر مسیحا به مذهب حضرت عیسی سرایت کرد.

تولد حضرت عیسی ناصری(ع)، پیامبر

عیسویان، روز شش ژانویه بود که به

علت علاقه مردم روم به شب یلدا در

سال ۳۵۴ بعداز میلاد به روز۲۱ دسامبر

یا اول دی ماه، روز قبل از شب یلدا

(شب تولد مهر مسیحا)، تبدیل به

شب تولد حضرت عیسی مسیح ناصری

شد. بعدها به علت اشتباه محاسبه

سال های کیبسه، شب تولد عیسی

ناصری به شب ۲۵ دسامبر تغییر یافت.

اکنون هم بعضی از فرقه‌های مسیحی،

شب تولد حضرت عیسی ناصری را

ششم ژانویه می‌دانند؛ به همین علت

شب یلدا در میان مسیحیان هم جشن

گرفته می‌شود.

وجه سوم: در ایران پیش از اسلام،

روزهای ماه هرکدام نامی جداگانه

داشت و ماه‌های دوازده‌گانه هم به

یکی از آن اسامی روزها نامیده می‌شد

و هر زمان که نام روز با نام ماه باهم

تطبیق می‌کرد، آن روز را جشن

می‌گرفتند. نام ماه دهم هر سال هم

به نام ماه دی معروف است.

کلمه دی، یعنی خداوند که از کلمه

دارار به معنی پروردگار مشتق شده

است؛ لذا روز اول دی ماه و شب

قبل از آن به نام خدا هم با ماه خدا

(دی‌ماه) تطبیق می‌کرده‌است. مردم

آن را مقدس و مبارک دانسته، جشن

می‌گرفتند و نیایش می‌کردند.

به قول ابوریحان بیرونی، روز اول

دی‌ماه، روز خوره (ـژ یا خدا) یا روز

خرم نامیده می‌شد. در آن روز بارعام

داده می‌شد و مردم از طبقات مختلف

بدون هیچ نامی در بیرون کاخ

اشکانیان از شرق ایران پدیدار شد و

سراسردنیای متمدن آن روز را درنوردید

و در روم هم به صورت مذهب عامه

درآمد. مراسم این مذهب مانند

مقدس بودن یکشنبه (روز زایش

مهر)، شب یلدا و شام آخر و ناقوس

کلیسا و نوشیدنی متبرک و تقسیم

نان و آب از مذهب مهر مسیحا نشئت

گرفته و در روم قبل از میلاد رواج پیدا

کرد.

بعد از ظهور حضرت عیسی ناصری،

پیامبر عیسویان، عروج کرده، ولی مهر

مسیحا ۲۲۲ سال قبل از میلاد حضرت

مسیح پیامبر مسیحیان بوده است.

این مذهب مهرپرستی در اوایل سلس

هسته‌های کوچک شناور منابع آینده انرژی

یک شرکت دانمارکی قصد دارد برای انتقال انرژی به کشورهای درحال توسعه، کشتی‌های بار را با انرژی هسته‌ای کوچک مجهز کند. به گفته یک شرکت استراتژی دانمارکی، قایق‌های شناور مجهز به انرژی هسته‌ای پیشرفته هسته‌ای می‌توانند تأمین انرژی کشورهای درحال توسعه را از واسطه دهه ۲۰۲۰ آغاز کنند. تکنولوژی سیبریک معتقد است که تا سال ۲۰۲۵ می‌تواند برق هسته‌ای ارزان قیمت را به جایگزینی مناسب، برای سوخت‌های فسیلی در کشورهای درحال توسعه تبدیل کند.

«مینی هسته‌های» دریایی این شرکت، برای کشورهای آسیای شرقی طراحی شده است که فاقد زیرساخت شبکه انرژی برای توسعه پروژه‌های انرژی تجدیدپذیر در مقیاس مطلوب هستند و در بسیاری از آن‌ها به جای آن، از نیروگاه‌های گاز، گازوئیل و زغال سنگ استفاده می‌شود.

کشتی‌ها دارای یک یا چند راکتور هسته‌ای کوچک هستند که می‌توانند برق تولید کرده و آن را به‌سرزمین هدف منتقل کنند. اولین کشتی از این نوع، تأمین گرما و برق بندر «پوک» روسیه در دریای سیبری شرقی را در دسامبر ۲۰۱۹ آغاز کرد. توتلس چفند، مدیر اجرایی Seaborg گفت که ساخت این راکتور جمع‌وجور و کم‌هزینه، ۱۰ سال به طول می‌انجامد و یکی که تولید می‌کند، از آن برای استفاده از غزال سنگ برای تأمین انرژی است. سیبرگ حدود ۲ میلیون یورو (۲٫۵ میلیارد دلار) بخش خصوصی جذب کرده و اولین مصوبات قانونی را طی یک پروسه خاص مرحله‌ای، از اداره حمل‌ونقل دریایی آمریکا دریافت کرده است.

بیشتر کشورهای درحال توسعه قادر به راه اندازی انرژی هسته‌ای نبوده‌اند؛ زیرا این امر به یک سیستم نظارتی دقیق و مدیریت شده برای جلوگیری از حوادث هسته‌ای یا تکثیر موادی که می‌تواند برای تولید سلاح‌های هسته‌ای استفاده شود، نیاز دارد.

شونفلد گفت: رآکتور، پیشرفته‌بایک سیستم، که باعث می‌شود ماده رادیواکتیو، یک سنگ جامد در خارج از هسته رآکتور تشکیل دهد، به‌گونه‌ای طراحی شده است که تا حد امکان در بدترین حوادث ممکن هم ایمن باشد. بنابراین نمی‌تواند به‌صورت گاز یا مایع مضر و فاجعه‌بار، در هوا و دریا منتشر شود.

منبع: زیست آنلاین

عکس روز



﴿ | عکس از رضا جواهری | ﴾

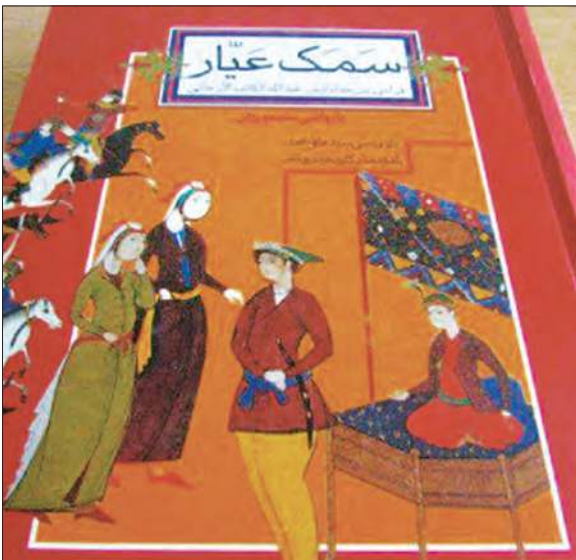
|| گفتاورد ||

شب‌ها همچنان برایم ترسناک بود. شب‌هایی که به بلندی چهار یا پنج شب دنیای دیگر بود؛ دنیای مردم و خانه‌های گرم و جاده‌های خاکی. این شب‌ها اجازه بازگشت روز را تا شانزده ساعت نمی‌داد. اوضاع بدتر می‌شد. روزها همراه با من ضعیف‌تر و کوتاه‌تر شده بود.

وہم شب

جدول

جوانمردی ایرانیان قدیم



مناک سری

پادشاه چین می‌شود که شرط‌های سختی برای خواستگاران‌ش گذاشته؛ در اینجاست که شخصیت اصلی وارد می‌شود، پهلوانی به نام سمک عیار که به کمک خورشیدشاه

قصه‌گویی از قدیم جایگاه خاصی در میان

صفحه‌گویی از قدیم جایگاه خاص در میان ایرانی‌ها داشته‌اما به‌غیرازاسطیرشاهانه، «تعبیر کیمی بر روی قفص‌های هم‌پند این داستان‌ها» (نصیب، «سبک» ص ۱۸۱) یا «تعبیر کیمی‌ترین داستان‌های ایران باستان» (نصیب، «استاد» ک ۱) که در «کیمی» از خواجه‌نهادشده‌اشعاریه‌کتاب ایران از انابوتیوس. احتمالا ریشه این داستان به ایران باستان برمی‌گردد و بازتابی از آفرید مردم در گذشته است که بسیاری از آن‌ها هنوز باقی نمانده‌اند. داستان درباره پاشاهی سوزنا که فرزند ندارد و به توصیه پزشک، دخترش عراق را می‌گیرد؛ از او صاحب یک پسر می‌شود و نامش «خوش‌دشاده» می‌گذارد. پسر او، «میرزا» نامیده می‌شود و به‌واسطه پدرش در دربار و روزگار، پهلوانی می‌آید و در جنگ با قتل‌اندازان و فرستادن قتل‌اندازان در راه می‌کشد.

www.sciencedirect.com

■ **نادر رفیعی**

افقی

- ۱- بالاترین اندازه - سرگشته
- ۲- شریف‌ت - حرف هشتم لایین - خاندان - پرگویی
- ۳- تیردان - عدوت - قلم انگلیسی
- ۴- اندازه دست - گلخانه - آوانس
- ۵- صدویازده - فرمان اتومبیل - تکیه داشتن - رشته باریک
- ۶- خاموش شدن - خط حامل در فیزیک - روستا
- ۷- شمای بیگانه - اهلی - مطیع - راهایی
- ۸- شوه‌ر دادن - تصویر واضح در عکاسی - محل گرد آمدن
- ۹- ترسو - چاه جهنم - انکراالصوات
- ۱۰- هم‌بازی پت - جمع اول - کلاه‌داری
- ۱۱- عرازورنه - گوشه‌نشینی - دریا - همانند
- ۱۲- نوعی طاق محذب آجری - سیمان قدیم - بیخ آستین
- ۱۳- همگی - ترسلا - لیت گورباچف
- ۱۴- میزت بازاری - خیس - دست‌دهندی - تعظیم
- ۱۵- برادر کمپوچی - کاخی درخت جمشید

عمودی

- ۱- پرواک صدا- جمله های قرآنی - رمزینه
- ۲- نوعی رنگ مو- جاندار- سخت و دشوار
- ۳- پیوستگی- شوید- شکوه، اجاق کیک پزی
- ۴- نایبایی- اشخاص- سرد کردن
- ۵- فغان- یازده- انگیزه
- ۶- نامی پسرانه- آدم بدبخت- حرف دوم یونانی
- ۷- بنددست- تک نواز- موسیقی - لگام
- ۸- مشک- شانه بس- ضمیر اشاره
- ۹- صداها- پول کشورایتالیا- تکرار حرف
- ۱۰- ازهم گسیخته- نواندک- اولین امپراطوری هندوستان
- ۱۱- رنده- شی واورنه- از غلات
- ۱۲- گویش شکسته و متداول قراردادی- مالک
- ۱۳- گردانیدن- بخشش
- ۱۴- صد مترمربع- گوشه خلوت- خلق کردن
- ۱۵- میدان- انگشت شمار- من و تو
- ۱۶- ریشه- برهنه- قافیه و آهنگ