



ابلاغ حکم شهردار منتخب تا آخر هفته

*** علی رضا بوژمهرانی، سرپرست شهرداری
اصفهان: در همین هفته ابلاغ آقای دکتر قاسم زاده
به عنوان شهردار اصفهان توسط وزیر محترم
کشور امضا شده و او به طور رسمی سکان هدایت
شهرداری را در دست خواهد گرفت**

✳️ روایت سرپرست شهرداری اصفهان
از ۴۰ روز مسئولیتش در شهرداری
✳️ صمیمانه و خالصانه برای شهردار محترم
اصفهان آرزوی موفقیت می‌کنم

از زمان انتخابات دوره سیزدهم مجلس شورای اسلامی و دوره ششم شهروها تاکنون بیش از یک ماه می‌گذرد. در این دوره، دکتر علی قاسم‌زاده با رأی قاطع شورای اسلامی شهر به عنوان شهردار اصفهان انتخاب شد و از روز اول انتخاب شهردار تاکنون، اصفهان چشم‌انداز اضافی این حکم توسط وزیر کشور است. در حال حاضر نظریه‌ها و بوم‌زمنی به عنوان سبک شهرداری بر فعالیت‌های شهری نظیر دارد و هیچ‌کدام از کارهای عمرانی، اقدامات جامعه‌شماره ۹۹۹، زمین، بهداشت است

— ०५ —



أمارات إمارت

✱ انجمن ایرانی مطالعات غرب آسیا وقایع اخیر افغانستان را در نشست‌های مجازی نقد و بررسی کرد

✱ عبدالرازق احمدی، رئیس معارف ولایت هرات، از کشور افغانستان و فریبرز محمدخانی، استاد مطالعات و اندیشه سیاسی، از دیروز و فردای افغانستان و طالبان گفتند

02

سینما از نگاه اکبر اصفهانی

برگزاری آیین رونمایی از فیلم‌های منتخب فراخوان حمایت تولید فیلم

• ୧୫

هزینه‌های «روان» روی «روان»

گفت و گوی اصفهان زیبا با بازرس نظام روان شناسی و مشاوره استان

• • •

عشق پر تعالیٰ اصفہان

روایت زندگی پرفراز و نشیب یولاندا
زنی که عاشق ایران است

● ● ●

هر بازی گامی به سوی قهرمانی است

روایت سرمربی تیم هندبال ذوب آهن از
ساده سازی تیمش برای حضور در لیگ

• 9 •

نقشه راه ۱۴۰۱ برای شهر زندگی

رئیس مرکز پژوهش‌های شورای اسلامی شهر: تعیین محورهای اصلی بودجه سال آینده منوط به اعلام دیدگاه‌های شهردار منتخب است

❖ لیلی زورای: فصل بودجه ریزی شهر ازار رسید. بودجه ۱۴۰۱ اصفهان که اوایل پاییز و اوایل زمستان به شورای ششم تحویل داده می شود، باید از امروز پایه ریایی و سیاست گذاری شود. سنگ بنای بودجه شهر ازارش سال قبل تاکنون بر توسعه مترو، حمل و نقل عمومی و پروژه های نیمه تمام گذاشته شد و اوایل شورای پنجم اندکی خدیف هنر کرد. هر گفت. شهر آ ششم که نامشعاعا شهردانگ ۹۹۱ را آمد، فرهنگ را با انتخاب ...

— ०५ —

اثرات حذف یارانه پنهان بر اقتصاد

برخی کارشناسان هشدار می دهند
با اجرای این طرح، تورم افزایش می یابد

• ۵۳ •

ردیف	نام پروژه	تخریب تقریبی (مترمربع)	قیمت پیشنهادی	مدت اجرا (ماه)
۱	تخریب قسمتی از ابنیه و تأسیسات ساختمان مسکونی به آدرس خیابان شریعتی بن بست کسایی بن بست صابری پراساس رای کمیسیون ماده صد شهرداری	۳۰۵	به صورت مترمربع تخریب	۱

نکات:

- ۱- پیمانکاران ملزم به ارائه رزومه کاری خود و اسبواب کاری در سایر شهرداری ها قبل از تهیه اسناد می باشند .
- ۲- واجدین شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۶/۰۶/۲۳ تا تاریخ ۱۴۰۶/۰۷/۳۰ همه روزه به جز روزهای تعطیل به شهرداری منطقه پنج واقع در بلوار دانشگاه، خیابان سلمان مراجعه و یا ارائه معرفی نامه کتبی شرکت و سایر مدارک نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند . لازم به ذکر است کلیه اسناد استعلام می بایست توسط شرکت کننده تأیید ؛ مهر و امضاء شده و طبق شرایط استعلام ؛ ضمیمه پیشنهاد گردد .
- ۳- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۶/۰۷/۲۰ می باشد . بدیهی است دریافت پاکت ها بعد از ساعت ۱۴ امکان پذیر نمیباشد .
- ۴- شهرداری منطقه در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .
- ۵- برنده اسناد مجتهد عقد قرارداد باید تضمین انجام تعهدات پیمان را مطابق اسناد مناقصه پروژه مربوطه و آیین نامه معاملات شهرداری ، به صورت ضمانتنامه بانکی و یا اریز و وجه نقد به حساب شهرداری منطقه ۵ تسلیم نماید . این ضمانتنامه طبق ماده ۲۴ شرایط عمومی پیمان آزاد می گردد .

منطقه ۵ شهرداری اصفهان

آگهی مناقصه عمومی (نوبت سوم)

شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه در نظر دارد عملیات واحد های ۱- موتور ۲- سرویس روغن و جنرال سرویس ۳- آپاراتی ۴- صافکاری اتوبوسهای خود را از طریق مناقصه ای عمومی به اشخاص حقوقی و تعمیرگاهی حائز صلاحیت (دارای اسنادنامه مرتبط و رزومه کاری مفید در زمینه فنی، تعمیر و نگهداری) و برای اشخاص حقیقی (دارای رزومه کاری مفید در زمینه های فوق) را بصورت حجمی و اگذار نماید. بنابراین از متقاضیانی که دارای مجوزهای قانونی در زمینه فوق و دارای گواهی صلاحیت کار، گواهی بهداشت ایمنی، تاییدیه اداره کار و تعاون هستند و توان مالی، فنی و مدیریت اجرایی آنها به تایید این شرکت رسیده باشد دعوت می شود ای خرید اسناد مناقصه **تاریخ: ۱۴۰۰/۰۶/۲۳** به امور قرارداد های این شرکت واقع در خیابان کاوه، پست ترمینال باب الدشت مراجعه و فرمهای مربوطه را دریافت و پیشنهادهای خود را حداکثر تا **پایان وقت اداری سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۳** تحویل واحد حراست نمایند.

توضیحات تکمیلی در اسناد مناقصه ارائه شده است.

توانمندی شرکت کنندگان قبل از بازگشایی پاکت (الف) انجام می گیرد.

کلیه ی کسورات قانونی بر عهده ی برنده ی مناقصه می باشد.

قیمتهای پیشنهادی می بایست بدون احتساب ارزش افزوده نوشته شود.

زمان بازگشایی پاکتها: **چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۲۴**

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به ریال (واریز به حساب بانکی اعلام شده در اسناد مناقصه یا ضمانتنامه بانکی معتبر به نام شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه)

مشکلات اشتراک و توزیع را با مادر میان بگذارید



اگر روزنامه منظم برای شما ارسال نمی شود
اگر روزنامه به موقع به دست شما نمی رسد

اگر روزنامه کامل و سالم به شما تحویل داده نمی شود
اگر ...
فقط کافیست عدد ۱ را به سامانه ۳۰۰۴۳۰۸۸ ارسال کنید

OFFICIAL

رسانه پرداز سپاهان

عضو رسمی شرکت گسترش ارتباطات آذین کیا
به شماره مجوز ۳۷-۹۵-۱۰۰

ارائه پهنای باند اینترنت بصورت اختصاصی و نامحدود

 ୮୬୪୪୮

Resanehpardaz

رئیس‌جمهور به تاجیکستان سفرمی‌کند

رئیس‌جمهوری اسلامی ایران روزپنجشنبه به دعوت رسمی رئیس‌جمهور تاجیکستان و برای شرکت دراجلاس «سران سازمان همکاری شانگهای» به دوشنبه سفر می‌کند. به گزارش اپرنا، حجت‌الاسلام سید ابراهیم رئیسی دراولین سفر خارجی خود در جایگاه ریاست‌جمهوری به دعوت رسمی «امام علی رحمان» همتای تاجیک خودو برای شرکت وسخنرانی دراجلاس سران سازمان همکاری شانگهای به این کشور سفرمی‌کند. رئیس‌جمهور دراین سفر علاوه برشرکت دراجلاس، دیدارهای دوجانبه‌ای نیز با سران و رؤسای هیئت‌های حاضر دراجلاس سران سازمان همکاری شانگهای خواهد داشت.

رئیس‌جمهور در این سفر هیئت بلندپایه‌ای از مقامات سیاسی و اقتصادی کشورمان همراهی می‌کند. رئیسی همچنین پس از اجلاس شانگهای به دعوت رسمی رئیس‌جمهور تاجیکستان، دیدار دوجانبه‌ای نیز از این کشور خواهد داشت.

سازمان همکاری شانگهای سال(۲۰۰۱ میلادی با هدف مقابله با تروریسم و افراط‌گرایی و همکاری فزاینده اقتصادی ایجاد شد و جمهوری اسلامی ایران تاکنون یکی از اعضای ناظر آن بوده است.

منابع

بررسی وضعیت زندانیان زن در دیدار فراکسیون زنان با رئیس قوه قضائیه

سخن‌گوی فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی از بررسی موضوع زندانیان زن در دیدار اخیر این فراکسیون با رئیس قوه قضائیه خبر داد. به گزارش ایسنا، سارا فلاحی در توضیح جلسه اخیر فراکسیون زنان با رئیس قوه قضائیه گفت: فراکسیون زنان در راستای بررسی دغدغه‌های این فراکسیون نسبت به حقوق زنان در ابعاد مختلف جلسه‌ای با رئیس قوه برگزار کرد، در این جلسه بر تعامل دو قوه مقننه و قضائیه در راستای تسهیل در استیفای حقوق زنان تاکید شد.

او ادامه داد: همچنین در این جلسه بر مطالعه و بازخوانی پرونده‌هایی که به شناسایی خلأهای قانونی در حوزه حقوق زنان کمک می‌کند، تاکید بسیار شد. علاوه بر این زندان زنان و توجه به فضا، رفتار پرسنل و کمک به رفع مشکلات زنان از مسائل مهم دیگری بود که فراکسیون روی آن تمرکز داشت، لذا پیشنهاد شد که کارگروه مشترک بین دو قوه برای حل مسائل زنان تشکیل شود. سخن‌گوی فراکسیون زنان با اشاره به صحبت‌های رئیس قوه قضائیه افزود: آقای اژه‌ای با تأکید بر نقش زن خانواده در سلامت اجتماع گفت که باید منشور حقوق و مسئولیت زنان مصوب سال ۱۳۸۲ شورای انقلاب فرهنگی بررسی شود مبنی بر اینکه تا آالن چه میزان از آن عملیاتی شده است. همچنین ایشان در مورد زندانیان زن، بر اصلاح و تربیت به عنوان اولویت تأکید کرد و بر همکاری فراکسیون برای کاهش اطاله دادرسی و هم اندیشی و ارتباط بیشتر با معاونت‌های قوه قضائیه اشاره داشت.

کشته‌شدن شاهد پرونده فساد نتانیاهو در سقوط هواپیما

یک رسانه صهیونیستی اعلام کرد که یکی از شاهدان پرونده فساد بنیامین نتانیاهو در سقوط مشکوک یک هواپیمای شخصی در نزدیکی ترکیه، کشته شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک هواپیمای شخصی صهیونیستی جین پرواز به سوی یونان در نزدیکی جزیره «ساموس» در مجاورت ترکیه سقوط کرده و در پی آن دو نفر کشته شده‌اند. بر اساس این گزارش، یکی از افرادی که در پی سقوط این هواپیما کشته شده است، کارمند سابق وزارت ارتباطات رژیم صهیونیستی و شاهدان پرونده فساد «بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر سابق این رژیم بوده است. این پایگاه صهیونیستی در ادامه همچنین خبر داد که علت سقوط این هواپیما تا این لحظه مشخص نشده است. طبق گزارش‌ها، این هواپیما ساعت ۲۰ به وقت فلسطین از صفحه رادار محو شده و پس از لحظاتی مشخص شده است که این هواپیما پیش از رسیدن به مقصد سقوط کرده است. ارتش یونان برای مشخص‌کردن محل دقیق سقوط هواپیما و خارج کردن اجساد بلافاصله نیروهای خود را به محل اعزام کرده است.

آمادگی لبنانی‌ها برای برگزاری جشن استقبال از سوخت ارسالی ایران

لبنانی‌ها تمام اقدامات فنی ولجستیکی و اداری برای استقبال از سوخت ارسالی از ایران را انجام داده‌اند. به گزارش مهر و به نقل از المنار، مقامات حزب الله در منطقه البقاع لبنان اقدامات لوجستیک، فنی، میدانی و اداری برای استقبال از کامیون‌های حامل مازوت ایرانی را انجام داده‌اند و بخش رسانه‌ای حزب الله نیز با تهیه هزاران پرچم و شعار و پلاکارد، آماده استقبال از کامیون‌های حامل سوخت است که قرار است سوختی را که نفتکش ایرانی در سوریه تخلیه کرده، وارد لبنان کنند. بر اساس این گزارش، این کامیون‌ها قرا ر است روز پنجشنبه آتی مازوت را از بندر بانپاس سوریه به منطقه بعلیک لبنان منتقل کنند. تعداد این کامیون‌ها ۷۰ تا ۸۰ دستگاه است و حامل تقریباً ۳ میلیون لیتر مازوت هستند و مسیر تقریباً ۲۳۰ کیلومتری را باید طی کنند. سید حسن نصرالله نیز دوشنبه شب در سخنانی گفت: رهبری سوریه حرکت نفتکش را در بندر بانپاس برای انبارکردن محموله وانتقال آن به مرز تسهیل و تانکرهایی را برای انتقال آن تأمین کرده، انتقال مشتقات نفتی به بقاع روز پنجشنبه آغاز می‌شود و محموله در انبارهای مشخصی در بعلیک ذخیره و پس از آن در مناطق مختلف لبنان توزیع می‌شود.

صحنه‌ان زیبا

سیاست

منابع

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

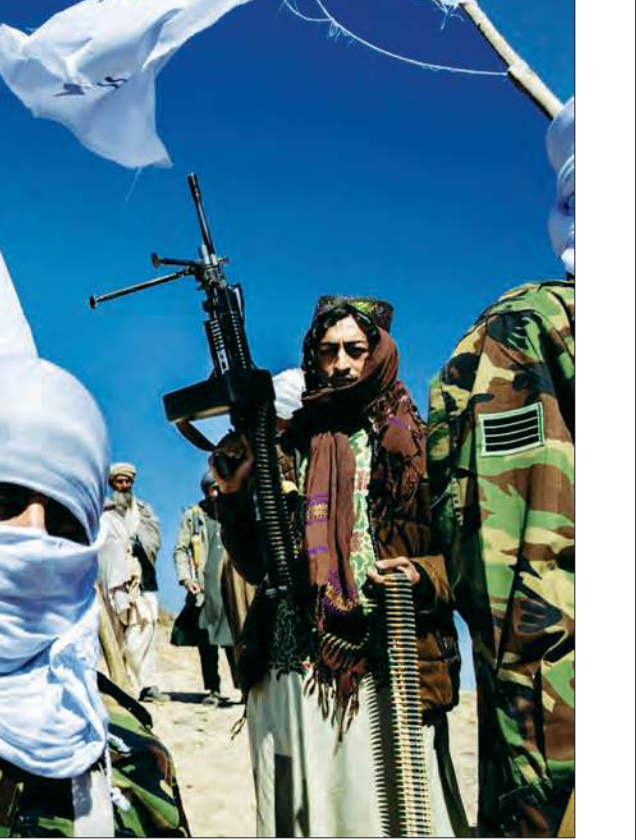
پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون

پیوند به بیرون



کمند چوپینه دبیرسیاست

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

انجمن ایرانی مطالعات غرب آسیا و گروه علوم سیاسی خانه اندیشمندان علوم انسانی سلسله بحث‌هایی درباره وقایع اخیر افغانستان در بستر مجازی برگزار کرد. در این نشست مجازی، عبدالرزاق احمدی، رئیس معارف ولایت هرات از کشور افغانستان به عنوان مهمان و همچنین فریبرز محمدخانی، استاد اندیشه سیاسی حضور داشتند.

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع

منابع



📸: عکاس: محمدرضا کهنکرم

بسیاری در دستور کار است که محمد کیهانی، مدیر منطقه، به برخی از آن ها اشاره کرد.

اجرای دو طرح ورزشی و سلامت محور در دو محله منطقه ۸ و احداث زمین های روباز ورزشی در «اصفهان ویلا» و مسیر سلامت در بوستان بهشت ازجمله این اقدامات است. به گفته مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان، دو طرح ورزشی و سلامت محور در دو محله منطقه در قالب احداث مجموعه زمین های روباز ورزشی در «اصفهان ویلا» در محله زمندگان و مسیر سلامت بوستان بهشت در محله میرعماد برای افزایش سرانه ورزشی ساکنان منطقه در خیابان زمندگان در حال اجراست. محمد کیهانی اشاره ای داشت به میزان پیشرفت طرح های در حال اجرا در منطقه ۸ و تصریح کرد: مرداد امسال این طرح آغاز شد و براساس پیمان های موجود باید در پایان ماه به بهره برداری برسد. او با اشاره به اینکه

مساحت این طرح یک هزار مترمربع است، خاطر نشان کرد: این طرح شامل زمین های ورزشی روباز بسکتبال، والیبال، زمین اسکیت مجهز به کف پوش و رختکن های ورزشی است که با برآورد اعتبار سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان ساخته می شود. به گفته مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان، ساخت محور سلامت پارک بهشت از دیگر طرح های منطقه است که علاوه بر افزایش زیبایی پارک بهشت، امکان ورزش شهروندان در این مکان را فراهم می کند. کیهانی با بیان اینکه این طرح از اردیبهشت ماه امسال آغاز شده است، گفت: این پروژه نیز همراه بهره برداری می شود.

مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه این طرح در محله میرعماد اجرا می شود، خاطرنشان کرد: اعتبار این طرح دو میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان است که با اجرای آن، فضاهایی شامل آب نما، فضای نشیمن، فضاهای ورزشی

پیااده رو به بوستان بهشت افزوده می شود. کیهانی اظهار کرد: فضاهای ورزشی این بوستان در قالب مسیر سلامت اجرایی می شود و مساحت آن به چهار هزار و ۷۰۰ مترمربع می رسد.

* طراحی ۲۵ هزار مترمربع مسیر دوچرخه سواری در منطقه ۸

ابتدای شهریورماه هم مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان از طراحی ۲۵ هزار مترمربع مسیر دوچرخه سواری در این منطقه خبر داد. کیهانی گفت: تلاش کردیم مسیرهای دوچرخه در معابر ای احداث شود که بیشتر رضایت مردمی را به همراه دارد.

به گفته او، برای آنکه احداث مسیرهای دوچرخه سواری از سوی شهرداری با استقبال بیشتر مردم روبه رو شود، هم زمان با توسعه مسیرها باید در موضوع فرهنگ سازی استفاده از این وسیله حمل و نقل پاک در بین شهروندان اقدامات اساسی انجام شود. مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان از اجرای هفت پروژه مشارکتی در این منطقه هم خبر داد و گفت: عملیات احداث سالن ورزشی سرپوشیده شهدای شمس آباد، ویژه ورزش های همگانی، در حال اجراست.

اصفهان زیبا

* مدیریت شهری *

دو طرح سلامت محور برای منطقه ۸

مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان :این اقدامات برای افزایش سرانه ورزشی ساکنان منطقه در حال انجام است

به بیان کیهانی، اجرای عملیات احداث زمین روباز ورزشی در خیابان زمندگان و پیااده روسازی به مساحت ۱۰۰ هزار مترمربع از دیگر پروژه های منطقه ۸ است.

ساخت محور سلامت

پارک بهشت

از دیگر طرح های

منطقه است

که علاوه بر افزایش

زیبایی پارک بهشت،

امکان ورزش

شهروندان در این

مکان را فراهم می کند



او اجرای پروژه های کوچک مقیاس در کنار پروژه های بزرگ منطقه ای را از سیاست های شهرداری برشمرد و تصریح کرد: اصلاح درزهای انبساطی پل امام خمینی (ره) و پل چمران انجام شده است؛ همچنین در این منطقه ۱۰۰ هزار مترمربع پروژه پیااده روسازی در نظر گرفته شده که بخشی از آن ها اجرا شده و بخشی دیگری به بهره برداری رسیده است که ازجمله آن ها پیااده روسازی خیابان جابرانصاری به طول چهار هزار و ۷۰۰ مترمربع است. به گفته کیهانی، زیرسازی واحداث خیابان شهید شیرانی، آزادسازی و مرمت برج کوجان و برج کبوترمارچین از دیگر اقدامات منطقه ۸ محسوب می شود. مدیر منطقه ۸ شهرداری اصفهان گفت: در حال حاضر چهار پارک محلی به مساحت ۲۰ هزار مترمربع در این منطقه افتتاح شده است. کیهانی با اشاره به مختصات و نام گذاری پارک ها در این منطقه تصریح کرد: پارک محلی فردوان در حاشیه بزرگراه شهیدرانی پور به مساحت یک هزار و ۸۰۰ مترمربع، پارک مینا، پارک محله ترمزان با مساحت سه هزار مترمربع که به نام «پارک پاکبان» نام گذاری شده و پارک گندم در محله شمس آباد مورد بهره برداری قرار گرفته است.

شهرانه ها |

پارکبانان اصفهان واکسینه شدند



مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان گفت: دو هزار نیروی پارکبان شهر با همکاری مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شهرداری اصفهان علیه ویروس کرونا واکسینه شدند.

فروغ مرتضایی نژاد در گفت وگو با خبرنگار ایمنّا، اظهار کرد: واکسیناسیون عمومی همه پارکبانان (کارگران فضای سبز) بر اساس لیست اسامی ارسال شده از سوی شرکت های خدماتی که نگهداری فضای سبز در شهر را بر عهده دارند، انجام شده است. او با بیان اینکه در مجموع دو هزار نیروی پارکبان شهر با کارت هایی که سازمان برای آن ها آماده کرده بود، شناسایی شده و با همکاری مدیریت بحران و پدافند غیرعامل شهرداری پس از مراجعه به ورزشگاه گل نرگس واکسینه شدند، افزود: علاوه بر نیروهای پارکبان در سطح شهر، واکسیناسیون کارگرانی که در مراکز تحقیقاتی سازمان پارک ها و باغ گل ها مشغول فعالیت هستند نیز بر اساس لیست انجام شد.

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان خاطرنشان کرد: در نوبت بعدی، همه کارشناسان فضای سبز که با کارگران و مردم در مناطق پانزده گانه و ناژوان و برخی سازمان ها حضور دارند به تدریج واکسینه خواهند شد.

تردد اتوبوس های شهری

در خیابان امام خمینی (ره) تسهیل شد



مدیر منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان گفت: خط پرش اتوبوس در چهار نقطه خیابان امام خمینی (ره) ازجمله چهارراه شریف، لیمجیر، چهارراه امام رضا(ع) و بهارستان ایجاد و تکمیل شده است.

حمید اشرفی، اظهار کرد: هدف از ایجاد خط پرش در خیابان امام خمینی (ره) افزایش سرعت ناوگان حمل و نقل عمومی و جلب رضایتمندی شهروندان است.

او با بیان اینکه برای ایجاد خط پرش اتوبوس در خیابان امام خمینی (ره) حدود ۲۰ میلیارد ریال هزینه شده است، افزود: برای اجرای این پروژه در مجموع دو هزار و ۵۰۰ مترمربع آسفالت و ۵۰۰ مترمربع پیااده روسازی انجام شده است. مدیر منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان تصریح کرد: برای افزایش سرعت حمل و نقل عمومی، به ویژه اتوبوس ها در خیابان امام خمینی (ره)، حدود ۱۵۰ متر قبل از تقاطع خیابان شریف، اتوبوس ها به سمت زیرپل و سپس به تقاطعی که چراغ راهنمایی و رانندگی آن ابتدا برای اتوبوس و با فاصله اندکی برای سایر خودروها سبز می شود، می رسند.

احداث مسیر ویژه دوچرخه در خیابان آتشگاه



سید محمد منتظرالقائم

خیبرگاز

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان از احداث مسیر ویژه دوچرخه در خیابان آتشگاه خبر داد و گفت: احیای مسیر ویژه دوچرخه خیابان های شهید حجازی، شهید مفاطهری و قدس، بخشی از پروژه های تعریف شده در منطقه ۹ است.

علیرضا رفیعی با اشاره به اینکه پروژه های عمرانی در منطقه ۹ رشد قابل قبولی داشته است، تصریح کرد: احداث ادامه خیابان بهشت به طول تقریبی ۸۰۰ مترمربع و اتصال آن به خیابان آتشگاه از دیگر پروژه هایی است که آزادسازی های آن در حال پیگیری است و تا چند ماه آینده برای اجرا آماده می شود. او گفت: پروژه مسیر گردشگری غرب از کوه آتشگاه تا منارجنبان با اعتبار هشت میلیارد تومان نیز در بخش طراحی قرار دارد و تعامل هایی با سازمان آب منطقه ای اصفهان در این زمینه انجام شده است که اگر برای مباحث مالی مادی حیرم پیاده راه به توافق برسیم پروژه ظرف دو سه ماه آینده اجرا می شود.

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان، احداث باغ عرفا را یکی دیگر از پروژه های این منطقه دانست و خاطرنشان کرد: این پروژه جنب منارجنبان اجرا می شود و دیواره و بدنه منارجنبان نیز سامان دهی خواهد شد. رفیعی ادامه داد: مقرر شده است سرویس های بهداشتی باغ عرفا نیز با هزینه ای بالغ بر پنج میلیارد تومان احداث شود.

شهرداری هم باید پویا و فعال باشد و برای حفظ این پویایی، حضور شهردار لازم و ضروری است. از چند دوره قبل و به منظور صرفه جویی در هزینه برگزاری انتخابات سراسری، تصمیم گرفتند انتخابات شوراها هم زمان با انتخابات ریاست جمهوری برگزار شود. به نظر من تصمیم از دو جهت درست نبوده و نیست: اول اینکه، در انتخابات ریاست جمهوری معمولاً شاهد آوج گیری گفت وگوهای سیاسی بین نامزدها و احزاب و گروه ها هستیم و جو کشور به شدت سبده و نیست. در همه نقاط دنیا هم همین رویکرد وجود دارد. برگزاری انتخابات شوراها در چنین فضایی باعث تأثیر پذیری این انتخابات از جو سیاسی کشور خواهد شد. دوم هم اینکه، تغییر احتمالی شوراهای شهر هم زمان با تغییر احتمالی دولت ممکن

است باعث تأخیر در آغاز کار شهرداران شود و این به زیان شهرها و شهروندان است. بحمدالله خبر می رسد که گویا در همین هفته ابلاغ آقای دکتر قاسم زاده به عنوان شهردار اصفهان توسط وزیر محترم کشور امضا شده و او به طور رسمی سکان هدایت شهرداری را در دست خواهد گرفت. صمیمانه و خالصانه برای شهردار محترم اصفهان آرزوی موفقیت می کنم و امیدوارم او و گروه مدیرانی که توسط او در سمت های مختلف قرار گرفته و مشغول انجام خدمت و ادای وظیفه نسبت به مردم شریف و بزرگوار اصفهان می شوند، بتوانند این مسئولیت خطیر و رسالت بزرگ خدمت رسانی و اداره کلان شهر اصفهان را به بهترین شکل ممکن انجام داده و باقیات املاحت از خودشان به جا بگذارند.»

از زمان انتخابات دوره سیزدهم مجلس شورای اسلامی و دوره ششم شوراها تاکنون بیش از یک ماه می گذرد. در این دوره، دکتر علی قاسم زاده با رأی قاطع شورای اسلامی شهر به عنوان شهردار اصفهان انتخاب شد و از روز انتخاب شهردار تاکنون، اصفهان چشم انتظار امضای این حکم توسط وزیر کشور است. در حال حاضر علیرضا بوژمهرانی به عنوان سرپرست شهرداری بر فعالیت های شهری نظارت دارد و هیچ کدام از کارهای عمرانی و اقدامات مجموعه شهرداری روی زمین نمانده است. روز گذشته

بوژمهرانی، سرپرست شهرداری اصفهان، در صفحه اینستاگرام خود از امضای حکم دکتر قاسم زاده خبر داد. علیرضا بوژمهرانی نوشت: «برخی معتقدند عدد ۴۰ راز رمزیایی دارد. برخی

این عدد را نشانه کامل شدن می دانند؛ مانند داستان اقامت حضرت موسی (ع) در کوه طور که ابتدا ۳۰ روز بود و با اضافه شدن ۱۰ روز دیگر کامل شد. برخی برای درک بهتر معارف و کمالات، چله نشینی می کنند. برخی این عدد را درباره سن و سال، نشانه رسیدن به حداعالی بلوغ فکری و عقلی می دانند. این ها همه نکته های مثبت درباره عدد ۴۰ است؛ اما نکته ای که می خواهم بگویم قدری متفاوت است. ۴۰ روز است که شهرداری اصفهان دارد با سرپرستی اداره می شود.»

او در ادامه بیان کرده است: «در یک تقسیم بندی کلی امور شهر را می توان به سه دسته تقسیم کرد: فعالیت های مستمر و عادی، فعالیت های اجرایی که نیاز به هماهنگی درون سازمانی دارد



اما درباره دسته سوم این کارا گر نگویم انجام شدنی است، ولی اذعان می کنم که بسیار سخت و پیچیده است. شهر، زنده و پویاست و لحظه ای نمی شود از آن غافل شد. به همین نسبت،

| شهر و محله |

ابلاغ آیین نامه اجرایی اختصاص بخشی از عوارض شهرداری ها و دهیاری ها برای طرح کاهش آسیب های اجتماعی



آیین نامه اجرایی اختصاص بخشی از عوارض شهرداری ها و دهیاری ها برای طرح کاهش آسیب های اجتماعی در محلات ابلاغ شد. به گزارش اصفهان زیبا و به نقل از روابط عمومی سازمان همیاری شهرداری های استان اصفهان، هیئت وزیران در جلسه ۲۴ مرداد ۱۴۰۰ در اجرای تکلیف مقرر در بند (ز) تبصره (۸) ماده واحده قانون بودجه سال ۱۴۰۰ کل کشور به منظور سامان دهی و محوریت زدایی سکونتگاه های غیررسمی در حریم و خارج از حریم شهرها و محدوده روستاها و فراهم سازی زیرساخت ها و امکانات لازم در آن مناطق و پیش بینی سازوکار اجرایی نحوه شناسایی، وصول و هزینه کرد منابع مربوط،

استان به حساب تمرکز وجوه استان که نزد خزانه داری کل کشور ایجاد می شود، واریز و تا قبل از پایان مهلت تعیین شده در آیین آیین نامه، نسبت به واریز علی الحساب یک درصد از وصولی فوق اقدام و پس از اعلام سهم مربوط، نسبت به تسویه بدهی یا مازاد و واریزی از ابتدای سال در اولین پرداخت اقلیم کرد؛ همچنین سازمان مدیریت و برنامه ریزی هر استان مسئول حسن اجرای این آیین نامه بوده و موظف است گزارش عملکرد این بند را هر سه ماه یک بار به وزارت کشور ارسال کند. از محل درآمد حاصل از عوارض شهرداری ها و دهیاری ها حداکثر تا ۱۵ ماه بعد بر اساس آمار جمعیتی تأیید شده توسط سازمان مدیریت و برنامه ریزی ارائه کند.

رئیس مرکز پژوهش های شورای شهر اصفهان گفت: در داده نما شاخص های کلان شهر اصفهان در ۱۰ بخش مانند سلامت، گردشگری و مشارکت اجتماعی تعیین شده و در درگاه مربوط به آن قابل مشاهده است. به گزارش اصفهان زیبا و به نقل از ایمنّا، مصطفی نباتی نژاد در رابطه با رونمایی آزمایشی داده نما ی اصفهان اظهار کرد: این سازمان مدیریت و برنامه ریزی هر استان مسئول حسن اجرای این آیین نامه بوده و موظف است گزارش عملکرد این بند را هر سه ماه یک بار به وزارت کشور ارسال کند. از محل درآمد حاصل از عوارض شهرداری ها و دهیاری های کشور، وزارت راه و شهرسازی (ستاد ملی بازآفرینی شهری ایران) و سازمان برنامه و بودجه کشور ارائه کند.



شده و داده های ثبتی هستند. او تصریح کرد: نتیجه بخشی از همکاری های گذشته در اداره آمار شهرداری به صورت گزیده های قابل استفاده وجود داشته و به صورت سالنامه در کتابی تحت عنوان آمارنامه شهر اصفهان به چاپ می رسد و سالانه به روزرسانی می شود. داده نمای اصفهان به ما کمک می کند در بازه های دیگر هم بتوانیم این کار را انجام دهیم و در عین حال داده ها برخط باشند. نباتی نژاد تأکید کرد: داده و آمار برای همه، چه بخش خصوصی و چه سیاست گذاران، مبنای برنامه ریزی بوده و به ارتقای رئیس مرکز پژوهش های شورای اسلامی شهر اصفهان ادامه داد: تلاش این است که تمامی داده ها به روز بماند؛ سپس تقویت شده و توسعه یابد؛ حتی در نظر داریم سایر دستگاه های اجرایی که مرتبط با

موضوع های شهری هستند نیز در این خصوص تاحدی پاسخگو باشند. او ادامه داد: فراوانی این داده ها باید به حدی باشد که بتوان روی آن تحلیل کرد و با روند پژوهی به اداره شهر کمک کنیم. نباتی نژاد افزود: منبع جمع آوری این داده ها گزارش های رسمی دستگاه های اجرایی است و این داده ها در سایت بارگذاری

به دنبال داریوش هفت ساله

نگاهی به فیلم «زنبق های پدر» ساخته نفیسه توتونی



زهرابورجعفریان

نویسنده

فیلم با جشن تولدی گروهی شروع می شود. مردی که هفتادوپنج ساله شده است و جوان ترهایی که به دیدنش آمده‌اند. توضیح کوتاهی می‌آید که: این فیلم نگاهی دارد به زندگی دکتر داریوش نوروزی از استادان برجسته رشته نوپای تکنولوژی آموزشی در ایران.

داریوش هفتادوپنج ساله در اتوبوس نشسته تا به همدان و خانهٔ کودکی برسد. کوچه‌ای در همدان «شوق روزگار کودکی» است و داریوش هفتادوپنج ساله آمده تا دوباره خانه و خاطره‌های کودکی را پیدا کند. شاید آمده تا داریوش هفت ساله را ببیند. او در کوچهٔ کودکی ایستاده و از درخت‌ها و در خانه فیلم می‌گیرد. چرا فیلم می‌گیرد؟ تا همین اندک تصویر باقیمانده از کودکی را برای خودش نگه دارد؟ رنگ در را می‌زند. با همان شوق و اضطراب هفت سالگی وقتی توپ بازی در خانه همسایه می‌افتاد. در می‌زند تا داریوش هفت ساله در را باز کند. «خونه مون مملو از زنبق بنفش و گلای اطلسی بود.» نام فیلم از همان زنبق‌ها آمده. زنبق‌های خانهٔ کودکی. «لحظهٔ دیدار نزدیک است» و داریوش هفتاد و پنج ساله پشت در ایستاده تا داریوش هفت ساله در را باز کند. تا آن‌ها به هم سلام کنند و داریوش هفتادوچندساله از سفر زندگی بگوید. بگوید چه راه درازی بوده از چهارسالگی و فوت پدر تا دانشگاه ایندیانا و علامه. از تصویر گنگ پدر و شنیدن حرف‌های داریوش هفت ساله که لاید خاطره‌های روشن‌تری دارد از پدر، مادر، خانه و هادی. در باز نمی‌شود. داریوش هفتادوپنج ساله به یکی از اهالی کوچه می‌گوید دنبال هادی می‌گردد: «هادی دوست من بود. بچه بودیم دوست من بود» و می‌شوند که هادی به رحمت خدا رفت. داریوش هفتادوپنج ساله در فیلم چند بار از فوت پدر در کودکی حرف می‌زند. از مواجهه با کلمهٔ یتیم و ترجم.

اثری از داریوش هفت ساله نیست و داریوش هفتادوپنج ساله به دانشگاه بوعلی می‌رود تا استادیانی را که روزی شاگردش بودند ببیند. مهربانی و معلمی نسل به نسل منتقل می‌شود. دانشجویان مهربانی و درس معلمشان را می‌گیرند و بعد آن را به نسل جوان‌تری که در کلاس هایشان نشسته‌اند می‌دهند. شاید اهمیت داریوش نوروزی بودن همین خودساختگی و کار مداوم باشد و همین جست‌وجو. مثلی جست‌وجویش در این فیلم: رفتن به دنبال داریوش هفت ساله. کار مداومی که فقط در فضای دانشگاه نیست. کار مداوم در مؤسسه‌های بیرون از دانشگاه: مدرسهٔ زبانی که خاطرهٔ خوش فراگیرانش است و مدرسه‌ای که معلم‌های آگاه‌تری دارد. انگار همین جاست که نظریه‌های تربیتی و آنچه از یادگیری می‌داند بی‌واسطه به بچه‌ها می‌رسد.

داریوش هفتادوپنج ساله به دنبال داریوش جوان‌تر به روستای پاکل می‌رود. شاید می‌خواهد به او می‌گوید از شب‌های زمستان استخوان سوز پاکل تا مدرسه زبان «امیر» چه راه درازی بوده. داریوش هفتادوپنج ساله به دنبال شاگردان کلاس چند پایه‌اش می‌گردد. اینجا هم اثری از داریوش بیست ساله نیست. بیشتر شاگردان کلاس چندپایه هم به شهر رفته‌اند.

این جمله را بخوانید و آن را مقایسه کنید با امروز و وضعیت نگشت من: «رفتم ادامه تحصیل دادم و بعد از انقلاب برگشتم» درست برخلاف ما که سال‌ها درس می‌خوانیم، یاد می‌گیریم و در نهایت برای همیشه از ایران می‌رویم. در قسمتی از فیلم مردی که شاید کارگر، باغبان یا راننده است می‌پرسد: این تکنولوژی آموزشی در رابطه با بچه‌ها و دکتر نوروزی توضیح می‌دهد: «چه جوری از تکنولوژی استفاده کنیم برای آموزش که یادگیری بهتر و راحت‌تر به‌شده.»

در جای دیگری از فیلم پسر کوچکی در شلوغی زنگ تفریح مدرسه زبان انگلیسی می‌پرسد: «این فیلم برداری کجا پخش می‌شه؟» مثل همان جملهٔ معروف «این فیلما رو به کی نشون می‌دین؟» و مستند شهرک فاطمیه خانم بنی اعتماد. این فیلم را چه کسانی می‌بینند؟ پیش از این سؤال باید نویسیم من در حیاط مدرسه باز داریوش هفتادوچند ساله را می‌بینم که دنبال داریوش هفت ساله می‌گردد. داریوش هفت ساله‌ای که پدرش را از دست داده و هنوز نمی‌داند «یتیم کسی است که نمی‌تواند بخواند و بنویسد.» این جمله هم ماجرا دارد.

یک روز داریوش نوجوان بین حرف‌های سخنرانی در مسجد این جمله را می‌شنود: یتیم کسی است که علم ندارد. و حالا او در مدرسه و دانشگاه معلم است. او کمک می‌کند تا شاگردانش یاد بگیرند. تا کسی یتیم نباشد. او یک پدر است و «زنبق‌های پدر» که تصویر زنبق‌ها و اطلسی‌های خانهٔ کودکی است، تصویر گنگ پدری که خیلی زود از دست رفته و داریوش هفتادوچندساله‌ای که حالا پدر است آن هم نه فقط پدر فرزندانش، پدر بسیاری از دانشجویان در دانشگاه علامه و تهران جنوب. پدری که حمایت می‌کند و با مهربانی یاد می‌دهد. تصویر روشنی از مفهوم پدر. راستش را بخواهید این فیلم بیشتر ماجرای جست‌وجوست. جست‌وجوی معلمی هفتادوچندساله. کسی که دنبال خودش می‌گردد و به کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی‌اش نگاه می‌کند. فیلم با عکس کلاس چندپایهٔ داریوش بیست ساله در پاکل تمام می‌شود. این فیلم یادآور این دخترها و پسرهاست. تعداد دخترها البته بسیار کم است. و یادآور حضور معلمی خوب که در فیلم می‌گوید معلمی را همیشه دوست داشته و اگر ده بار دیگر هم فرصت انتخاب پیدا کند معلم می‌شود.

صفحات زیبا

* فرهنگ و هنر *



سینما از نگاه اکبر اصفهانی

برگزاری آیین رونمایی از فیلم‌های منتخب فراخوان حمایت تولید فیلم و گشایش نمایشگاه عکس‌های سینمایی



شیرین مستفائی

خبرنگار

۱۴هم‌زمان با روز ملی سینما آیین رونمایی از فیلم‌های منتخب فراخوان حمایت تولید فیلم از سوی دفتر تخصصی سینما با همکاری عمارت هنرمند وابسته به سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان در محل عمارت تاریخی هنرمند برگزار و نمایشگاه عکس‌های سینمایی اکبر اصفهانی افتتاح شد.
۱۴

* من عروس سنگم، چهل آخر پنجاه، معتمدالدوله

در این برنامه، ضمن پخش تیزر، سه فیلم مستند بلند با نام‌های «من عروس سنگم»، «چهل، آخر پنجاه» و همچنین فیلم «معتمدالدوله»، سه پوستر این سه فیلم با حضور استاد غلامرضا مهیمن مستند ساز، شهره سجادی عضو شورای دفتر تخصصی سینما و علی عطریان مدیر هنری سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری رونمایی شد. همچنین از «مهدی قاسمی» و «سید محسن طباطبایی پور» کارگردان و تهیه‌کننده فیلم «فانتر سمیع» و «فانتر سمیع» کارگردان فیلم «من عروس سنگم» و «نفیسه توتونی» کارگردان مستند چهل آخر پنجاه و «هاشم مرتضویان» تهیه‌کننده دو مستند «من عروس سنگم» و چهل آخر پنجاه تقدیر شد.

* سنگ محک برای سنجش پتانسیل امرتولید در اصفهان

«مصطفی حیدری» رئیس دفتر تخصصی سینما بایبان اینکه عکس‌های آقای اکبر اصفهانی از دو فیلم سرب و طلسم به یادماندنی است، اظهار کرد: «سال گذشته فراخوانی به‌صورت استانی اعلام

که هنوز کامل نکرده‌اند و الان در مرحله پایانی هستند.»

حیدری بایبان اینکه به لحاظ حرفه‌ای تا فیلم‌ها به تلویزیون و جشنواره ارسال نشود ما نمی‌توانیم آن‌ها را پخش کنیم، تصریح کرد: «این فراخوان سنگ محک برای سنجش پتانسیل امرتولید در اصفهان بود و امیدواریم با توجه به تجربیاتی که داشتیم دوستان دیگر نیز برای اعتلای سینما و تئاتر اصفهان قدم بردارند.»

رئیس دفتر تخصصی سینما در پایان صحبت‌های خود از شورای کارشناسی این نهاد قدردانی کرد و بایبان اینکه دو سال بود که درباره نمایشگاهی از عکس‌های استاد اکبر اصفهانی تصمیم گرفته‌شده بود، گفت: «از تمام افرادی که کنار ما بودند و مصفاانه و غیرمصفاانه ما را نقد کردند تشکر می‌کنم.»

* عشین، آرزو، تولد یک اسطوره

ضمن پخش دو تیزر سه فیلم مستند کوتاه «عشین» ساخته علیخان اسدی و رسول داوودی، «آرزو» و فیلم «تولد یک اسطوره» اثری از جواد شیردل رونمایی شد و همچنین از پوستر این دو فیلم همراه با پوستر فیلم تولد یک اسطوره با حضور حسن اکیلی، مجتبی وطنخواه از اعضای شورای تخصصی سینما و استاد اکبر اصفهانی رونمایی شد. ضمن اینکه از «ابراهیم مرادی» تهیه‌کننده فیلم عشین، «جواد شیردل» تهیه‌کننده فیلم آرزو «فریبرز آهنین» کارگردان و تهیه‌کننده فیلم تولد یک اسطوره جلیل شدند.

* سینما و هنر سینما بسان الهه میترا

محمد عیدی معاون فرهنگی شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان

ضمن تریبک روز ملی سینما و یادی از زاون قوکاسیون اظهار کرد: «در ایران باستان و در اندیشه اسطوره‌ای الهه‌ای به نام میترا وجود داشت که در توصیف این اسطوره گفته‌اند الهه هزار چشم و هزار دست و هزار گوش. من مایلیم سینما و هنر سینما و توانایی آن در تأثیرگذاری روی مخاطب را به میترا تشبیه کنم. امروز فلسفه‌های زیادی بیش از هر هنر دیگری با سینما آمیخته است. بسیاری معتقدند که فلسفه موجب فریگی سینما شد. گویش‌های ساختارگرای و پاساختارگرای اولین تأثیرات خود را پیش و بیش از هر هنر دیگری در هنر سینما گذاشت. سینماگران، فیلسوف نبودند اما با فیلم‌هایی که آفریدند آن‌ها هم موجب طرح مباحث جدیدی در فلسفه شدند.»

او ادامه داد: «حرکت و زمان دو پدیده‌ای است که دارای وجه مشترک بین سینما و فلسفه است، یکی با زبان در آن حوزه، مفهوم پردازی می‌کند و دیگری با تکنیک، تصویرسازی می‌کند. حال سینما را تصویر واقعیت یا واقعیت تصویر بدانیم در اینکه ما با پدیده‌ای مواجه هستیم که همه پدیده‌ها را در خود دارد و ابزار ارتباطی بسیار گسترده‌ای است شکی نیست.»

عیدی تصریح کرد: «تجربه تمام‌عیار، بلوغ خودجوش توانایی رشد تجربی یک فرایند مستمری است که جهان را تابع خود کرده امکانات و ظرفیت‌های جدیدی برای مخاطب ایجاد می‌کند و اتفاقاً سینما جزو هنرها یا بیش از همه هنرها امکان تجربه تمام‌عیار برای مخاطب خود فراهم کرده است؛ کما اینکه تمام پویش‌های اجتماعی فرهنگی از دهه هشتاد به این سوتر از سینما آغاز شد، پس چرانباید به سینما اندیشید.»

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان افزود: «امروز تنها راه و یا شاید بهترین راه اینکه ظرفیت‌های بومی شهری که عروس هزار جلوه و کرشمه می‌خوانیم، از طریق این رهگذر به امر جهانی تبدیل می‌شود و سلاقی را شکار می‌کند.»

او با ابراز امیدواری در مورد اینکه دفتر تخصصی سینما بتواند ظرفیتی را حتی در بد تسهیلمگری ایجاد کند و شهرداری بتواند زمینه‌ای را ایجاد کند که اصفهان و هنرمندان اصفهان بتوانند در عرصه ملی و بین‌المللی کششگر باشند نه دوراست و نه دیر، چون شهرداری ظرفیت را از طریق خواهرخوانده‌های خود دارد، تأکید کرد: «شرط این موضوع در آن است که مدیریت شهری بداند که شهر را الزاماً با عوارض و تراکم فروشی نمی‌توان ارائه کرد، اقتصاد فرهنگ هم می‌تواند در شهر خلاقیت فرهنگی ایجاد کند و هم می‌تواند درآمد‌های پایدار مبتنی بر توسعه فرهنگ محور ایجاد کند.»

مدیر عمارت هنرمند هم گفت: «عمارث هنرمند از آن همه است، نه آن کسانی که خیلی مطرح هستند، کسانی که اینجا آمدند چه دختری که سن کمی داشت و نقاشی کشید و کسی او را تحویل نمی‌گرفت و عمارت هنرمند جایگاهی برای او باز کرد چه کسی مانند اکبر اصفهانی که از برترین عکاسان و پیشگسوتان سینماست. اینجا کسانی مانند اکبر عیدی، علی‌رضا افتخاری و حسام‌الدین سراج و...

آمد و رفت داشتند، حتی معلولی که نابیناست یا نمی‌توانست راه برود اینجا جایگاه دارد و داشت. اینجا جایگاه هنرمند خاص نیست، بلکه جایگاه همه هنرمندانی است که می‌توانند آثارشان را عرضه کنند.»

* زندگی شیرین، راز قلعه، جاده، کرم چاله

در این مراسم ضمن پخش تیزر دو فیلم بلند داستانی و دو فیلم کوتاه داستانی «زندگی شیرین»، «راز قلعه»، «جاده» و «کرم چاله»، از پوستر این چهار فیلم با حضور محمد نریمانی و سیاوش گلشیری رونمایی شد، اما عوامل این فیلم‌ها به دلیل مشغله‌های آن‌ها در حوزه تولید در این برنامه حضور نداشتند.

* تجلیل از استاد اکبر اصفهانی

در ادامه، اکبر اصفهانی بایبان اینکه از سال ۱۳۴۶ در سینما حضور داشته و تاکنون از ۱۶۰ فیلم عکاسی کرده است، به بیان یک خاطره از سینما پرداخت؛ و در ادامه از استاد اکبر اصفهانی تجلیل و نمایشگاه عکس‌های سینمایی او رونمایی شد.

در پایان برنامه سید محسن طباطبایی پور کارگردان و تهیه‌کننده فیلم معتمدالدوله گفت: «یکی از خصیصه‌های اکبر اصفهانی این است که ایشانشان بزرگ سینما هم هستند، در فیلم عملیات کرکوک در یک برج دیده‌بانی در گردنه لاشتر به دنبال یک بدلکار بودیم که اکبر اصفهانی ساعت سه نصفه شب رفت داد. یکی دیگر از خصیصه‌های ایشان این است که بعد از اصغر بیچاره یکی از بزرگ‌ترین عکاسان سینما بوده‌اند.»

هزینه های «روان» روی «روان»

بازرس نظام روان شناسی و مشاوره استان در گفت وگو با اصفهان زیبا از مقررات روان کاوی و روان کاوها می گوید



ناحیه نرس است

لیلامقیمی خبرنگار

جامعه افزایش یافته است. شیوع پاندمی کرونا در ۱۸ ماه گذشته نیز مزید بر علت شده تا مراجعه های افراد با انواع و اقسام اختلال های روانی همچون وسواس، افسردگی و ... به طور چشمگیری افزایش یابد. محمد حاتمی، رئیس سازمان روان شناسی و مشاوره کشور، به «ایرنا» گفته: «از نظر روان شناسی افراد شرایط استرس زا بی را در دوران کرونا تجربه می کنند. اکنون مردم همه تنهایی را تجربه کرده و به دلیل این تنهایی نمی توانند مسائل خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. قبل از کرونا ما با یک سری افراد ارتباط داشتیم و مسائل و مشکلاتمان را با آن ها در میان می گذاشتیم که در روان شناسی به آن مهدلی می گویند. اکنون این جریان تمام شده و همه در غار خود تنها هستند. به همین دلیل وضعیت سلامت روان مردم را خوب ارزیابی نمی کنیم. در همین رابطه مسئولان و ارگان ها مثل خود صدواوسیمما باید برای افزایش سلامت روان مردم برنامه هایی را در نظر بگیرند. برخی از مردم ادراک خطر پایینی دارند و به همین دلیل این افراد مهارت مقابله ای خوبی ندارند و ترس غیرمنطقی شان به اختلال از جمله وسواس تبدیل می شود. در پساکرونا وسواس، اختلال های روانی و آسیب های اجتماعی را بیشتر شاهد خواهیم بود.» همچنین گفته، شش هزار مرکز مشاوره در سراسر کشور و حدود هزار کلینیک در کشور داریم و تحقیقات نشان داده از شیوع کرونا میزان مراجعه به این مراکز افزایش داشته است.

با وجود این، بسیاری از افراد، داشتن اختلال های روانی را نشانه بدنایمی و انگ اجتماعی می دانند؛ به همین دلیل معمولا از رفتن نزد روان شناس خودداری می کنند. بسیاری دیگر نیز گمان می کنند که بیماری به خودی خود درمان می شود؛ بنابراین نیازی به روان شناس یا مشاور ندارند. اما دلیل دیگری که مانع مراجعه افراد به روان شناس و مشاور می شود، درمانی که معمولا زمان بر است و بیمار باید برای بهبودی خود چندین جلسه مراجعه داشته باشد.

تعرفه ها از سوی رئیس سازمان نظام روان شناسی مشخص و سپس به مجلس ارسال می شوند. بعدازآن برای مجلس نرخ تصویب شده و در سایت سازمان نظام روان شناسی و مشاوره، درج می شود. تعرفه ای که در سایت سازمان نظام روان شناسی در سال ۱۳۹۹ آمده است، برای درمانگرانی که در مقطع دکترا بودند ۱۵۶ هزار تومان و برای درمانگران مقطع کارشناسی ارشد ۱۰۸ هزار تومان بوده و هرکدام از این تعرفه ها با افزایش ۳۰ درصدی همراه بوده است.

✽ از پروانه دارها مشاوره بگیرید

برخی از افراد می گویند هزینه مشاوره و روان درمانی آن ها بسیار بیشتر از نرخ مصوب است. نعیم می گوید: «بابت یک ساعت مشاوره، پانصد هزار تومان پرداخت کردم. دلیل این هزینه را نمی دانم، مگر روان شناسی چه فرقی با

سایر تخصص ها دارد و چرا بیماران باید این قدر هزینه پرداخت کنند.» طاهره نیز می گوید: «دو هفته است که به مطب یک روان شناس مراجعه می کنم و هر بار بابت ۴۵ دقیقه مشاوره، ۳۵۰ هزار تومان پرداخت می کنم؛ درحالی که این هزینه برایم بسیار زیاد است و بعید می دانم بتوانم درمان را به طور کامل ادامه دهم.»

گران بودن هزینه های روان شناسی سبب شده تا خیلی ها قید درمان را بزنند؛ چرا که به قول خودشان در این شرایط اقتصادی از پس هزینه های زندگی هم برنمی آیند، چه برسد به مشاوره و مراجعه به روان شناس. همه این گلایه را به گوش محسن لعلی، بازرس نظام روان شناسی و مشاوره استان اصفهان رساندیم و او این گونه به «اصفهان زیبا» پاسخ داد: «افراد برای مشاوره باید پیش روان شناسانی بروند که پروانه دارند و تایلموی سبزنگز و پروانه در محل کار آن ها نصب شده است؛ پروانه ای که از سوی سازمان نظام روان شناسی یا سازمان بهزیستی صادر شده باشد. فقط این افراد، صلاحیت تخصصی، علمی و اخلاقی برای انجام مشاوره دارند. برای مثال تعرفه ای که سازمان روان شناسی برای ۴۵ دقیقه مشاوره از سوی دکتری روان شناسی اعلام کرده، حدود ۱۸۰ هزار تومان است؛ درحالی که ممکن است فردی که پروانه ندارد، بسیار بیشتر از این مقدار از بیمار هزینه دریافت کند و مردم به دلیل نا آگاهی گمان کنند تعرفه اصلی سازمان این میزان است و در این صورت می توانند شکایت های خود را به سازمان

مربوط اعلام کنند تا وضعیت سروسامان پیدا کند؛ البته افراد فاقد پروانه هم هستند که در مراکز زیر نظر سازمان نظام روان شناسی یا بهزیستی و تحت نظر مسئول فنی و مسئول مؤسس مشغول به کار هستند. فعالیت این افراد مشکلی ندارد؛ هرچند آن ها هم باید برای اخذ پروانه اقدام کنند.»

به گفته او، «امروزه برخی نیز به عنوان روان کاو فعالیت می کنند. این افراد حتما باید ارشد یا دکتری روان شناسی داشته

...

قبل از کرونا ما با یک سری افراد ارتباط داشتیم و مسائل و مشکلاتمان را با آن ها در میان می گذاشتیم که در روان شناسی به آن مهدلی می گویند. اکنون این جریان تمام شده و همه در غار خود تنها هستند



اصفهان زیبا

✽ جامعه

با روان پزشک باشند و آموزش های لازم را هم دیده باشند و تحت نظر روان کاو معروف کار کنند. در اصفهان چنین افرادی را به ندرت داریم یا می توان گفت روان کاو قابل اصلان داریم؛ هرچند ممکن است افرادی از نا آگاهی مردم سوء استفاده کنند و تنها با شرکت در یک کارگاه چند هفته ای خودشان را روان کاو معرفی کنند.»

✽ بیماری ای که بیمه نیست

به رغم آماری بالای بیماری و اختلال های روانی در کشور، سازمان های بیمه گر خدمات روان شناسی را زیر پوشش خود قرار نمی دهند؛ بنابراین به طور رسمی هیچ بیمه دولتی خدمات روان درمان را پوشش نمی دهد؛ اما هستند بیمه های تکمیلی ای که برای افراد تحت پوشش خود تمام یا بخشی از هزینه جلسات روان درمانی را تقبل کنند. همچنین برخی شرکت ها و سازمان ها برای سلامت روان کارکنان خود بودجه در نظر بگیرند و آن را به طور کامل تحت پوشش قرار دهند.

لعلی در این باره می گوید: «سال هاست به دنبال این هستیم که خدمات روان شناسی تحت پوشش بیمه ها دربیایند و هزینه آن را تقبل کنند؛ اما این سازمان ها هنوز نپذیرفته اند. یک سری از سازمان ها هستند که حق بیمه را می دهند؛ اما زمانی که مثلا یک بیمار مبتلا به افسردگی به روان شناس مراجعه می کند و متوجه می شود درمانش دست کم ۸ تا ۱۲ جلسه زمان لازم دارد، از ادامه درمان منصرف می شود و برای استفاده از حق بیمه به جای مراجعه به روان شناس نزد روان پزشک می رود. این موضوع پیآمدهای زیادی دارد؛ به ویژه در دوران پساکرونا که باعث افزایش اختلال های روان شناختی مثل وسواس، افسردگی ها، اختلال های اضطرابی و ... خواهد شد.»

✽ مردم مشاوره نمی گیرند

چون سواد سلامت ندارند

این ها در حالی است که حمید نصیری، گران بودی روان شناختی را صرفا یکی از دلایل عدم مراجعه مردم به این روان شناسان می داند؛ آنجا که به «اصفهان زیبا» می گوید: «بسیاری از مراجعه نکردن ها به دلیل نداشتن سواد سلامت است. اگر مردم بدانند اختلال های روانی تا چه میزان می تواند به زندگی آن ها آسیب بزند و چه عوارضی به دنبال دارد، از هزینه کردن در بخش سلامت روان غافل نخواهند شد؛ چرا که این مسئله برای آن ها هاسموندنی هایی را به دنبال دارد.» این روان شناس با طرح این پرسش که آیا اگر هزینه های روان شناسی تحت پوشش بیمه قرار بگیرد، مردم از آن استقبال می کنند، می گوید: «در زمان های گذشته این هزینه ها بسیار ناچیز بود؛ اما مردم برای درمان مراجعه نمی کردند. اکنون نیز بخشی از خدمات را سازمان بهزیستی تقبل می کند، ولی باز هم مردم به آن اقبال ندارند. بنابراین فرهنگ و سواد سلامت نیز یکی دیگر از عوامل مهمی است که مانع از مراجعه مردم به مراکز مشاوره و روان شناسی می شود. پس باید این فرهنگ در جامعه پیفتد تا جلوی خلی از خسارت ها و هزینه ها گرفته شود.»

✽ بدون تعارف

هشدار معاون وزیر بهداشت درباره خطر جهانی آپارتاید واکسن کرونا



معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن هشدار درباره خطر آپارتاید واکسن کرونا در جهان گفت: دنیا فقط با واکسیناسیون عمومی از ویروس کرونا ایمن می شود.

به گزارش ایرنا، علیرضا رئیسی در دیدار با جعفر حسین نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران افزود: این بسیار خطرناک است که اعلام شود فقط به واکسن های فایزر، مدرنا، آسترازنکا یا جانسون اند جانسون ویزای سفر به برخی کشورها صادر می شود.

او ادامه داد: آپارتاید واکسن که برخی کشورهای بزرگ در حال دامن زدن به آن هستند جز به سود چند شرکت معدود تولیدکننده این واکسن ها، به نفع دنیا و سلامت مردم نخواهد بود.

سخن گوی ستاد ملی مقابله با کرونا بیان کرد: تا زمانی که ۷۰ درصد مردم جهان واکسینه نشوند، واکسیناسیون دز سوم به مردم این کشورها نیز به نفع آنان نخواهد بود و این تبعیض آشکار آنان را از جشش های جدید کرونا ایمن نمی کند.

رئیس گفت: پیش بینی می کنم تا سال ۲۰۲۲ دنیا درگیر کرونا باشد؛ زیرا تا این سال فقط ۴۰ درصد جمعیت جهان واکسینه می شوند و ایمنی زمانی حاصل خواهد شد که این رقم به ۷۰ درصد برسد.

او خطاب به نماینده سازمان جهانی بهداشت خاطرنشان کرد: انتظار دارم این موارد را به مدیران ارشد سازمان جهانی بهداشت منعکس کنید و علیه این آپارتاید و تبعیض پوشش ایجاد شود.

معاون وزیر بهداشت تأکید کرد: شعار سازمان جهانی بهداشت «اولین واکسن بهترین واکسن» است، درحالی که این گونه اقدامات موجب هجوم کشورها به این گونه واکسن ها و اختلال در روند واکسیناسیون می شود. او گفت: انتظار داریم سازمان جهانی بهداشت به جای سکوت به شدت با این گونه رفتارها برخورد کند.

✽ پرسش و پاسخ

در چه صورتی کارنامه و پرونده دانش آموز تنها به «پدر» داده می شود؟

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخ گویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش به موضوع معانعت از تحویل مدارک تحصیلی دانش آموزان به مادرانشان واکنش نشان داد و گفت که هیچ ممنوعیتی برای گرفتن کارنامه توسط مادر نداریم و همواره اعلام کرده ایم «اولیای دانش آموز» می توانند در این زمینه اقدام کنند.

محمدحسین کفراشی در گفت وگو با ایسنا، درواکنش به انتشار اخباری مبنی بر معانعت از تحویل مدارک تحصیلی دانش آموزان به مادرانشان اظهار کرد: هیچ ممنوعیتی برای گرفتن کارنامه توسط مادر نداریم و همواره اعلام کرده ایم «اولیای دانش آموز» که شامل پدر و مادر و همچنین قیم قانونی هستند، می توانند مدارک تحصیلی اعم از کارنامه و پرونده تحصیلی دانش آموز را دریافت کنند.

او افزود: در صورتی پدر یا مادر نمی توانند مدارک تحصیلی را از مدرسه بگیرند که جدا شده باشند و دادگاه حضانت را به یک نفر از آن ها داده باشد. به عنوان مثال ممکن است از لحاظ قانونی پدر حضانت را گرفته باشد و به مدرسه اعلام کند که پرونده و مدارک را فقط به خودم بدهید. اگر پدر و مادر با هم زندگی می کنند و اختلافی با یکدیگر ندارند، تاکنون منعی وجود نداشته و ندارد.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخ گویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در ۷۰ درصد موارد، مادران امور آموزشی بچه ها را چه در دوره ابتدایی و چه متوسطه پیگیری می کنند، خاطرنشان کرد: مادران ماعضو انجمن اولیا و مربیان هستند و در تصمیم گیری های مدرسه مشارکت می کنند. این ادعا کاملا موردی اتفاق افتاده در سامانه شکایات ثبت کنند، ما پیگیری کرده و برخورد می کنیم.

✽ وب گردی

واکسن کوو برکت تاکنون پیش فروش نشده است



رئیس مرکز اطلاع رسانی ستاد اجرایی فرمان امام، پیش فروش واکسن برکت و دریافت ۲۰۰ هزار تومان بابت هر دز را تکذیب کرد. حجت نیکی ملکی در توییتتر خود نوشت:

«باز هم دروغی دیگر در رابطه با واکسن برکت: علی تاجرنیا در مصاحبه با شرق مدعی شده، برکت واکسن خود را پیش فروش کرده و در ازای هر دز واکسن ۲۰۰ هزار تومان گرفته و برکت از صندوق دولت عددی بالای یک میلیارد دلار از محل اعتبارات دولتی گرفت. این ادعا کاملا کذب هست و هیچ پیش فروشی انجام نشده.»

خبرهای خوب گردشگری خوراک



مسئول کمیته گردشگری خوراک استان یزد از برگزاری اولین نشست گردشگری خوراک در معاونت گردشگری ایران خبر داد و گفت: به زودی دستورالعمل‌های اجرایی صدور مجوز در گردشگری خوراک آماده می‌شود و متعاقب آن آموزش در زمینه گردشگری خوراک و نوشیدنی از سوی ادارات کل پیگیری خواهد شد. حسین دهقان منشادی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: نیمه دوم سال ۱۴۰۰ زمان اجرای برنامه‌های عملیاتی وزارتخانه در حوزه گردشگری خوراک است؛ البته این بدان معنا نیست که تاکنون اتفاقی رقم نخورده یا بخش‌های خصوصی در این حوزه منغل بوده‌اند؛ بلکه در این بازه برای توسعه هدفمند گردشگری خوراک و نوشیدنی، مدیریت زمان و نیروی انسانی در همه ابعاد مدنظر قرار گرفته است. او یکی از اقدامات شایسته را شناسایی، ارزیابی و رتبه‌بندی جاذبه‌ها و محصولات گردشگری اعلام کرد و گفت: این اتفاق برای تمام بخش‌ها صورت می‌گیرد؛ به نحوی که منجر به توزیع متناسب سفرو تنوع بخشی به آن می‌شود.

دهقان منشادی با بیان اینکه برای توسعه هرگونه گردشگری، به‌خصوص گونه‌ای متمایز و نسبتاً جوان در جهان و مشخصاً در ایران، گردشگری خوراک و نوشیدنی ایفای نقش می‌کند، تصریح کرد: در نشست متولیان گردشگری خوراک در معاونت گردشگری وزارت که برای اولین بار در کشور اتفاق افتاد، پیرامون مسائل متعددی در این بخش هم‌اندیشی شد. این فعال گردشگری با تأکید بر لزوم اهتمام به مقوله آموزش و پژوهش، عنوان کرد: گردشگری خوراک و نوشیدنی به‌عنوان زیرمجموعه گردشگری فرهنگی یا در قالب گونه‌ای مجزایر اساس تعریف سازمان جهانی گردشگری از سال ۲۰۱۹ نیازمند آموزش نیروی انسانی، تحقیق و پژوهش برای بررسی شرایط موجود و ترسیم راه برای برداشتن اولین گام عملی است. دهقان با بیان اینکه در اولین نشست، ادبیات مشترک و دغدغه‌های واحدی از سوی همگان مطرح شد، گفت: توجه به حفظ داشته‌های خوراک و نوشیدنی ایرانی، خوراک درمانی، برندسازی خوراک ایرانی، غفلت نکردن درباره نوشیدنی‌های ایرانی، تجربه سفر آشپزی، توسعه گردشگری داخلی با رویکرد خوراک و نوشیدنی، گردشگری شهری و روستایی با تأکید بر خوراک و نوشیدنی، سلامت و امنیت غذایی، توجه به ذائقه ایرانی و توسعه محصولات از مسائل دیگری بود که مورد تأکید قرار گرفت. مسئول یکی از انجمن‌های گردشگری خوراک و نوشیدنی کشور و مسئول کمیته گردشگری خوراک استان یزد در پایان اقدامات تهیه سند بخشی در این خصوص خبر داد و گفت: در همین مسیر، دستورالعمل‌های اجرایی صدور مجوز در گردشگری خوراک هم آماده خواهد شد و متعاقب آن، ادارات کل، آموزش در زمینه گردشگری خوراک و نوشیدنی را پیگیری خواهند کرد و دفتر بازاریابی برای تولید محتوا، اقدام تجاری و برگزاری رویدادها اقدام می‌کند.

کرمان به مثلث طلایی گردشگری کشور اضافه شد!

معاون رئیس امور برنامه ریزی، نظارت و آمایش سرزمین سازمان برنامه‌بودجه با اشاره به اینکه مثلث طلایی اصفهان، شیراز ویز در محوره‌ای گردشگری کشور در گذشته تعریف‌شده بود، گفت: اسامال کرمان را در سند آمایش ملی سرزمین به آن اضافه کردیم. به گزارش ایرنا، سعید وکیلی در نخستین نشست هماهنگی منطقه ۸ آمایش کشور (استان‌های کرمان، یزد، سیستان و بلوچستان و هرمزگان) در شهر کرمان افزود: یکی از مهم‌ترین مناطق کشور به لحاظ آمایشی منطقه کرمان است که با نگاه توسعه‌ای به آن توجه شده است؛ همچنین مکران به عنوان نخستین سند به تصویب د شورای عالی کشور رسیده و اتکابه موضوع معدن در منطقه ۸ سرآمد کشور است؛ زیرا برنامه‌های غنی برای توسعه با اتکا بر معدن را دارن داریم. او گفت: اسمال به لحاظ آمایش سرزمین سالی خاص محسوب می‌شود؛ زیرا کشور برای اولین سال از سند ملی و آمایش سرزمینی برخوردار است. در آستانه تهیه برنامه هفتم توسعه، جابه‌جایی دولت و استقرار دولت جدید هستیم؛ همچنین برای بودجه ۱۴۰۱ باید خود را مجهز کنیم؛ لذا اسناد آمایش سرزمین باید جای خود را در کشور و استان‌ها پیدا کنند.

او بیان داشت: رئیس جمهوری اخیر ایجت آمایش سرزمینی را مطرح کرده و دولت سیزدهم بر پیاده‌سازی آن تأکید دارد. برای اولین بار در ستاد بودجه سنواتی کشور کمیته الزامات آمایش سرزمینی شکل گرفته و این سند در بودجه ۱۴۰۱ نیز مورد توجه قرار دارد که اتفاقی مبارک است. این مسئول ادامه داد: در حال تدوین بسته‌های سیاستی آمایش سرزمینی هستیم که پیشانی مولدسازی و پاسخ‌گویی مسائل روز کشور است و این امر در توسعه کشور ادامه خواهد داشت. وکیلی با بیان اینکه از استان‌ها انتظار داریم گروه آمایش سرزمینی خود را تقویت کنند تا در برنامه‌های استانی و ملی پاسخ‌گو باشد، گفت: تصمیم‌های توسعه‌ای کشور و استان را بااستی با مینا قرار دادن اسناد آمایش مناطق پیش ببریم. او با اشاره به مطالعات برنامه آمایش استان‌ها تصریح کرد: در اسفند سال ۹۹ موفق شدیم اسناد ملی و استانی را به تصویب شورای عالی آمایش سرزمینی برسانیم. وکیلی اشاره به اینکه در سال جاری سه دغدغه اساسی در کشور داریم، گفت: نخستین دغدغه پیاده‌سازی اسناد آمایش سرزمینی است؛ زیرا این اسناد باید خود را در تصمیم‌های توسعه‌ای استانی و ملی نشان دهد و هم‌اکنون در حال طراحی مدلی برای آن هستیم. پیاده‌سازی اسناد آمایش سرزمینی را در استان‌ها آغاز کنید؛ زیرا اسناد فعلی تثبیت شده و در اجرای آن نباید تعللی باشد. اسناد آمایش در استان‌ها سرمایه‌گذاری‌ها را به سمت قلمروهای جمعیت، گردشگری، صنعت و معدن و سایر موارد مهم هدایت می‌کند که جای قدردانی دارد. این مسئول خاطرنشان کرد: در مجموع ۲۰ سیاست سند آمایش سرزمینی کشور باید مورد توجه استان‌ها قرار گیرد. نقش خود را در آن ببینید. ۵۰ سیاست به حوزه ملی مربوط است که در این زمینه می‌توان به نرخ رشد جمعیت و باروری اشاره کرد.

صحف‌ان زیبا

میراث و گردشگری

عشق پرتغالی اصفهان

روایت زندگی پرفرازونشیب یولاندا؛ زنی که عاشق ایران است

بعد از یک سال ونیم وقفه، او اولین گردشگر خارجی بود که می‌دیدم! مادری ۶۶ساله که در پرتغال و کشورهای دیگر مشغول تدریس ترافیک کنترل هوایی بود. یولاندا تور پیاده‌روی را ترجیح داده بود. ۹۰ بار به ایران و شش بار به اصفهان سفر کرده بود و این تعداد سفر، کار را برای من سخت‌تر می‌کرد.

سال هفدهم * شماره ۴۱۱۵ * چهارشنبه * ۲۴ شهریور ۱۴۰۰	

ایران بیایم خودم شاهد بودم که چقدر در حق ایران کوتاهی شده و رسانه‌های اجتماعی، دولت‌ها و حتی گاهی مردم به این بی‌عدالتی و شایعه‌ها دامن می‌زنند.» حالا یولاندا به یک سفیر فرهنگی ایران‌زمین در اروپا بدل شده است. او بیان کرد: «اتاقم به انبار صنایع‌دستی و سوغات ایران تبدیل شده است. مادر صدساله‌ام که بعد از چندین سال با من حرف می‌زند، غرولند می‌کند که مگر اینجا انباری است، دختر؟ عشق ایران آخر تو را بدیخت می‌کند.»

یولاندا وقتی این دفعه برای سفر به اصفهان تصمیم می‌گیرد، دختر بزرگش نیز هم‌زمان از انگلیس برای دیدن او به پرتغال سفر می‌کند؛ اما یولاندا دیدار اصفهان را به دیدار دخترش ترجیح داده و از او می‌خواهد بیشتر بماند تا بعد از بازگشت از ایران او را پس از مدتی مدید، ملاقات کند.

آن قدر مغلوب فرهنگ ایران شده که این بار در این هوای داغ تابستان قصد سفر به جنوب کشور را می‌کند. هرچه درباره گرمای بیش از اندازه جنوب و احتمال گرامزدگی برایش می‌گویم، او از تصمیمش منصرف نشده و عازم جنوب می‌شود.

بعد از بازگشت باز هم باهم ملاقات می‌کنیم. او از سربازی حرف می‌زند که تمام راه بدرعباس به کرمان سعی داشته با ایما و اشاره به او فارسی یاد دهد؛ یعنی شش ساعت تمام بدون کوچک‌ترین استراحتی،

به نظر می‌آید سرباز قصد کمک به یک گردشگر خارجی در منطقه‌ای غریب داشته، ولی راه صحیح آن را نمی‌دانسته و اندکی هم موجب رنجش خاطر یولاندا شده است. ولی او حتی این حرکت را درک کرده و درباره‌اش می‌گوید که آن سرباز قصد کمک‌کردن داشته، اما روش او اشتباه بوده است.

یولاندا فقط اعداد فارسی را از یک تا ده یاد می‌گیرد. شش ساعت تمام و تنها ده عدد! او از زوجی در کرمان سخن می‌گوید که قرار بوده میزبان‌اش باشند؛ اما پدر پسر مانع حضور فرزند و عروSSH در مسافرخانه کوچکشان می‌شود؛ البته به دلیل ترس از ابتلا به کرونا.

با تمام این سختی‌ها یولاندا با عشق و هیجان درباره جنوب صحبت می‌کند. او در پایان دیدارمان کتابی به من هدیه می‌دهد که در صفحه اولش به پرتغالی نوشته است: «امیدوارم بادهای زندگی همیشه موافق خواسته‌های تو بوزد. امضا: یولاندا.»



نقشه‌راه اکسپوی دبی

محتواها با هدف نمایش جذابیت‌ها و ظرفیت‌های ۳۱ استان در سه حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در راستای تحریک تقاضا تهیه شده‌اند



مهره‌اشان نصب می‌شود. او با بیان اینکه بازدیدکننده‌ها از این طریق به راحتی می‌توانند برای سفر به ایران برنامه‌ریزی کنند، تصریح کرد: تمام تأسیسات گردشگری، آژانس‌های مسافرتی، خانه مسافرها، هتل‌ها، بوم‌گردی، هنرمندان صنایع‌دستی و هریک از فعالان سه حوزه می‌توانند اطلاعات و خدمات خود را در این اپلیکیشن ارائه دهند.

مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایران‌گردی و جهانگردی به ارائه صنایع‌دستی فاخر استان‌ها در غرفه اشاره کرد و گفت: این چیدمان روی سکوهای انجام می‌شود و در معرض دید بازدیدکننده‌ها قرار می‌گیرد؛ همچنین استیجی به مساحت ۱۵۰ متر ظرفیت ۷۵ تماشاچی را برای نمایش‌های آیینی و موسیقی نواحی در اختیار داریم. آژانس‌های مسافرتی که تمایل

خشایار نیکزادفر، مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایران‌گردی و جهانگردی، در گفت‌وگو با میراث‌آر یا درباره برنامه‌ریزی‌های انجام شده مربوط به نمایشگاه اکسپو دبی ۲۰۲۰-۲۰۲۱ بیان کرد: تمام برنامه‌ها با هدف جذب گردشگر خارجی برای آمدن به کشور انجام شده است و نقشه راهی را با این رویکرد ترسیم و تدوین کرده‌ایم.

او تصریح کرد: محتواها با هدف نمایش جذابیت‌ها و ظرفیت‌های ۳۱ استان در سه حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در راستای تحریک تقاضا تهیه شده‌اند. نیکزادفر با اشاره به اینکه سالن ۵۷ متری در اختیار وزارتخانه شامل دو بخش خواهد بود، افزود: یک بخش شامل سینمای سه بعدی است که امکان و جذابیت‌های کشور برای بازدیدکننده‌ها به صورت سه بعدی ارائه می‌شود. بخش دیگر نیز محتواهایی شامل اماکن تاریخی، طبیعی، صنایع‌دستی، زیرساخت‌ها و تأسیسات گردشگری است که در شش «لا سی دی» نصب شده روی دیوارها نمایش داده می‌شوند.

مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایران‌گردی و جهانگردی ادامه داد: «برای برگزاری و رکشاپ صنایع‌دستی پیگیر هستیم که فضایی برای این کار اختصاص دهیم؛ همچنین در حوزه درمان نیز برای ارائه خدمات و ویزیت رایگان در حال برنامه‌ریزی هستیم. او به حضور هر کدام از استان‌ها و مناطق آزاد به مدت پنج روز در نمایشگاه اشاره کرد و گفت: در ۱۸۰ روز برگزاری نمایشگاه تمام استان‌ها و مناطق آزاد برای ارائه برنامه‌های خود حضور خواهند داشت که برنامه‌های هریک به آن‌ها ابلاغ شده است.

نیکزادفر با اشاره به طراحی اپلیکیشنی برای معرفی کامل ایران، افزود: این اپلیکیشن که به زودی از آن رونمایی می‌شود، به زبان‌های فارسی، انگلیسی، عربی، چینی و اسپانیایی طراحی شده است و به محض ورود بازدیدکننده‌ها به پایوین با ارسال یک پیامک روی تلفن



مهری مصور

دیرسرویس ورزش

❖ از دربی دوستانه هندبال اصفهان صحبت کنید؟
پیشنهادهای این بازی دوستانه از نسوی کدام تیم ارائه شد؟

با توجه به اینکه سه تیم از استان در لیگ برتر حضور دارند، باید بیشترین بهره را از یکدیگر ببریم . هر سه تیم اصفهانی، تیم های خوبی هستند و برگزاری بازی دوستانه کمک می کند تا هماهنگی بازیکنان بیشتر شده و نقاط تاکتیکی هم برطرف شود. سپاهانی ها درخواست انجام این بازی دوستانه را دادند و ما هم استقبال کردیم . برای بازی های دوستانه با تیم های همشهری بردو باخت مهم نیست و باید از این دیدارها نهایت استفاده را برای تقویت تیم ببریم .

❖ تیم ذوب آهن در دیداری مهم به مصاف تیم صدرنشین نیروی زمینی

شهید شاملی می رود. چه برنامه ای برای این دیدار دارید؟

این تیم قهرمان فصل گذشته است و حتی بهتر از فصل گذشته در لیگ امسال شرکت کرده است . این تیم مانند دیگر تیم های لیگی ، روند آماده سازی خوبی داشته و می دانیم مسابقه مهمی با این تیم خواهیم داشت .

❖ باتوجه به روند امتیازی دوتیم نیروی زمینی و ذوب آهن، به نظر می رسد امتیاز این دیدار در جدال بالانشینان اهمیت زیادی داشته باشد. بایین نظرموافقتی؟

در مجموع تیم ما برای نتیجه گرفتن در هر بازی بدون توجه به جایگاه حریف ، برنامه دارد و می دانیم هر بازی که از دست بدهیم ، به تیم ضربه خواهد خورد؛ از این رو در هر بازی با تمام توان به میدان می رویم

صحفان زیا

✱ ورزش ✱

هر بازی گامی به سوی قهرمانی است

روایت سرمربی تیم هندبال ذوب آهن از آماده سازی تیمش برای حضور در لیگ

و تاکتیک و تکنیک مورد نظر را اجرا می کنیم . نه تنها در هندبال، بلکه در هر رشته ای، تیمی برنده است که کمترین اشتباه ها را داشته باشد.

❖ بالاخره دیدار نیروی زمینی و ذوب آهن می تواند مصاف مدعیان لقب بگیرد؟

اگر در دیدار با تیم نیروی زمینی شهید شاملی به پیروزی برسیم که قهرمان فصل گذشته و مدعی شماره یک قهرمانی است، گامی بلند و مهم برداشته ایم .

❖ پس از سال ها در کادر فنی تیم هندبال ذوب آهن تغییرات ایجاد شد. باتوجه به این موضوع، چه اولویتی را برای تیم مدنظر داشتید؟
لازم می دانم از کادر فنی و مربیان سابق ذوب آهن تشکر کنم که با توجه به بضاعت تیم زحمت کشیدند . پس از اینکه پیشنهاد سرمربیگری تیم ذوب آهن به من داده شد ، درخواست هایی از لحاظ بودجه و بازیکن داشتم . در ادامه هم تلاش کردیم با توجه به بودجه

تیم بازیکنان مورد نظر را به خدمت بگیریم . برخی از بازیکنان نیز به خاطر من درخواست ذوب آهن را قبول کردند. در این مدت معاونت فنی، مدیرعامل و هیئت مدیره باشگاه حمایت خوبی از تیم ما داشته اند و از همه آن ها تشکر می کنم. سیاست باشگاه ذوب آهن دستیابی به یکی از سکوها ی قهرمانی و نایب قهرمانی است و امیدوارم جواز صعود به جام باشگاه های آسیا را بگیریم .

❖ برگزاری لیگ به طور متمرکز چه تأثیری بر کیفیت آن دارد؟

اصل لیگ برگزاری مسابقات به طور رفت و برگشت است و تیم ها باید از امتیاز میزبانی و حضور هواداران شان استفاده کنند؛ اما با توجه به شرایط کرونایی، چاره ای جز برگزاری متمرکز لیگ نبوده است. از لحاظ کیفی هم لیگ وضعیت بهتری نسبت به دوره گذشته دارد و در اجرای پروتکل های بهداشتی سختگیری می شود تا تیم ها با مشکلات کمتری مواجه شوند. پخش تلویزیونی مسابقات نیز که به همت

❖ از ورزش چه خبر؟ ❖



باشگاه هایی که بتوانند برای جذب وزنه بردار با هم رقابت کنند باعث شده حق انتخاب وزنه بردار پایین بیاید و از طرفی سطح قرارداد های لیگ هم چندان چشمگیر نباشد. برای لیگ سال ۱۴۰۰، دو تیم فولادین ذوب آمل و ذوب آهن اصفهان با هم رقابت دارند و چهره های شاخص وزنه برداری هم در این دوتیم حضور دارند.

نکته این است ذوب آهن هم با اماوگروارد لیگ شد و با تغییر اعضای هیئت مدیره ، تمایلی به حضور در لیگ وزنه برداری نداشت و در نهایت با کم کردن ۱۰ درصد قرارداد ورزشکاران و اعضای تیم راضی شد . که این فصل از لیگ را تیمداری کند

حریفان تیم ملی والیبال ایران در مرحله دوم مشخص شدند



مرحله مقدماتی والیبال قهرمانی آسیا برای تیم ملی والیبال ایران با شکست پاکستان و صدرنشینی گروه B به پایان رسید. ۸ تیم صعودکننده از مسابقات در دو گروه چهار تیمی با یکدیگر رقابت خواهند داشت ودوتیم ازهرگروه به مرحله نیمه نهایی صعود می کنند. ملی پوشان والیبال ایران در مرحله دوم با تیم های

❖ اخبار روز ❖

تعیین زمان دیدارهای تیم ملی فوتبال ایران

تیم ملی فوتبال ایران در ادامه مرحله نهایی انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ در تاریخ های ۱۵ و ۲۰ مهر باید به مصاف امارات و کره جنوبی برود. طبق نامه ارسالی از AFC برنامه مسابقات به شرح زیر است:

✱ گروه A

✱ پنجشنبه ۱۵ مهر

امارات ـ ایران / ورزشگاه زعبیل دویی عراق ـ لبنان / متعاقبا اعلام می شود

کره جنوبی ـسوریه / ورزشگاه جام جهانی سنؤل

دیدار امارات و ایران در حالی به میزبانی امارات برگزار می شود که این تیم هنوز نتوانسته بردی را به دست بیاورد و مقابل ایران محکوم به پیروزی است. باید دید اسکوچیچ مانند دیک ادووکات، می تواند از پس یک سرمربی هلندی دیگر(برت فان مارویک) بگذرد یا خیر. ایران از ۲ بازی نخست خود، ۶ امتیازی اندوخته دارد و صدرنشین گروه است.

✱ سه شنبه ۲۰ مهر

سوریه ـلبنان / ورزشگاه پادشاه عبدالله امان

امارات ـعراق / ورزشگاه زعبیل دویی

ایران ـکره جنوبی / ورزشگاه آزادی

دومین دیدار خانگی تیم ملی فوتبال ایران درحالی به انجام می رسد که برای صعود به جام جهانی ۲۰۱۸ نیز ملی پوشان در تاریخ ۲۰ مهر به مصاف کره جنوبی رفتند و حالا یک بار دیگر در این تاریخ میزبان کره جنوبی هستیم؛ البته این بار بدون حضور تماشاگران.

✱ گروه B

✱ پنجشنبه ۱۵ مهر

عربستان ـژاپن / ورزشگاه ملک عبدالله جده

چین ـویتنام / ورزشگاه شارجه امارت

استرالیا ـعمان / ورزشگاه سیدنی استرالیا

✱ سه شنبه ۲۰ مهر

عمان ـویتنام / ورزشگاه سلطان قابوس مسقط

عربستان ـچین / ورزشگاه ملک عبدالله جده

ژاپن ـاسترالیا / ورزشگاه سویتاواژاپن / ایرنا

پیش بینی جالب ونگردرباره آینده آرسنال

آرسن ونگر، سرمربی سابق آرسنال معتقد است روزهای شیرین این تیم نیز تمام نخواهد رسید. به رغم پرداخت رقمی در حدود ۲۰۰ میلیون دلاردربارز تابستانی، آرسنال در سه بازی ابتدایی خود در لیگ برتر شکست خورده و حتی یک بار هم موفق به گلزنی نشد. البته تیم میکل آرتتااین هفته نورجج به جدولی را مغلوب کرد تا آتش بس موقت درآردوی این تیم فراهم شود. اما آرسن ونگر، سرمربی افسانه ای و سابق تویچی ها معتقد است پس از شروع ضعیف این تیم در فصل جدید، اوضاع برای آرسنال در ادامه مسیر تغییر خواهد داد. آرسن ونگر گفت: «من هوادار آرسنال هستم و صادقانه علاقه دارم آنچه را به آن باور داشته وفکرمی کنم، به زبان بیاورم. وقتی درباره آرسنال صحبت می کنم باید بدانیم که این موضوع حساسی است و در حال حاضر شاید زمان مناسبی برای صحبت کردن باشد. باید بگویم که من این تیم را تیمی با کیفیت می بینم، من بدین نیستیم واحساس می کنم آرسنال از سه بازی اول دوبازی سخت شامل نبرد با چلسی در خانه و در ادامه بازی در خانه منچستر سیتی داشت. اما نتیجه ضعیف ما در اولین بازی مقابل برنتفورد و باخت مقابل این تیم رقم خورد و این شکست باعث می شود شما شرایط دشواری پیدا کنید. من آرزو می کنم که اوضاع آرسنال بهبود یابد وفکرمی کنم این اتفاق رخ خواهد داد. ظرفیت خوبی در باشگاه آرسنال وجود دارد ومن امیدوارم آن ها به شرایط عادی بازگردند.» / **ورزش سه**

تیم ملی فوتبال بانوان پرواز اختصاصی دارد

نایب رئیس فدراسیون در امور بانوان می گوید ملی پوشان کشورمان لایق بهترین ها هستند و هرآنچه در توان ما باشد برای توسعه و رشد فوتبال بانوان انجام خواهیم داد. شهره موسوی در خصوص اقداماتی که برای تیم ملی فوتبال بانوان انجام شده است، گفت: مطمئنا اتفاق های خوبی طی سال های گذشته رخ داده و ورزشکاران ایرانی هر روز بهتر از گذشته در عرصه های بین المللی ظاهر میشوند. اما آنچه حائز اهمیت و توجه در ورزش کشور است، حضور ورزشکاران خانم در رشته جذاب و دوست داشتنی فوتبال است که از سال ها پیش در کشور عزیزمان آغاز به فعالیت کرده اند. او اضافه کرد: نقش فدراسیون فوتبال به عنوان نهاد تأثیرگذار و مرجع در رشد و پرورش این رشته ورزشی بسیار مهم است و آنچه در فدراسیون فوتبال همیشه مهم بوده و هست، نگاه رئیس فدراسیون فوتبال به حوزه بانوان است که اگر ریاست فدراسیون به حوزه بانوان نگاه ویژه و دلسوزانه ای داشته باشد، حتما این حوزه رشد خواهد کرد. نایب رئیس فدراسیون درامور بانوان اشاره به برگزاری منظم اردوهای تیم ملی فوتبال بانوان گفت: آنچه مسلم است برگزاری اردوهای مرتب و ایجاد فضای رفاهی یکسان در برگزاری اردوها، یکی از اقدامات بسیار خوب فدراسیون در حوزه بانوان بوده و یادآوری می شود که از زمان تشکیل تیم ملی فوتبال بانوان در اردیبهشت سال جاری، در حال حاضر چهار بازی تدارکاتی با تیم های ملی بلاروس و ازبکستان در خارج از کشور انجام شده است. در همین راستا بانوان ملی پوش ایران دوسفر به کشورهای بلاروس و ازبکستان داشتند. باتوجه به زمان کوتاهی که از تشکیل این تیم گذشته و با مشکلات و مسائل مالی که به هر صورت در فدراسیون، از گذشته ایجاد شده بود و هنوز هم فدراسیون با آن دست و پنجه نرم می کند. تیم ملی بانوان ایران ۲۴ شهریور برای اولین بار وبا همت و مذاکراتی که شخص رئیس فدراسیون فوتبال با یک شرکت هواپیمایی انجام دادند با پرواز اختصاصی عازم تاشکند می شود تا در مرحله مقدماتی مسابقات قهرمانی آسیا به مصاف تیم های بنگلادش واردن برود. موسوی اضافه کرد: این اتفاق برای اولین در تاریخ کشور ما رخ داده است که تیم ملی فوتبال بانوان همگام با تیم ملی آقایان پرواز اختصاصی دارد و به صورت مستقیم به مسابقات آسیایی اعزام می شود. همچنین تیم ملی فوتبال بانوان با لباس متحدالشکل به فرودگاه جهت اعزام عزیمت می کنند تا با اقتدار وارد کشور ازبکستان شوند. / **سایت فدراسیون فوتبال**

دهه هشتادی تیم ملی در سخت ترین موقعیت سال!

ستاره ریزنقش فصل گذشته تیم فوتبال ذوب آهن اصفهان حالا باید در تیم ملی فوتبال زنان یک مأموریت مهم را به دوش بکشد.

یکی از بازیکنان پرانگیزه و آماده تیم ملی فوتبال زنان در طول چهار ماه، بدون تردید نگین زندی است؛ ستاره ایده ای که هم همراه تیم ملی جوانان توانست قهرمانی کافا را تجربه کند و هم توانسته درآردوی تیم ملی بزرگ سالان نگاه ها را به خود خیره کند و جالب آن که تنها یک تیم ملی فوتبال زنان درآردوی تاشکند مقابل تیم ملی ازبکستان را هم او توانست در قامت مهاجم تعویضی به ثمر برساند.

البته اگر او بدشانس نبود می توانست حتی یک بار دیگر هم مقابلسل ازبکستان گلزنی کند که تیرک دروازه مقابل گلزنی اش قد علم کرد.

زندی ۱۸ ساله که سرعت فوق العاده ای دارد و البته خوش تکنیک است، کوچک ترین عضو کاروان تیم ملی فوتبال زنان ایران به شمار می رود و انگیزه زیادی دارد تا بتواند در خط

حمله تیم ملی، نقش اصلی را در تاریخ سازی فوتبال زنان ایفا کند و گل

لیگ برتر وزنه برداری از ۱۴ آبان

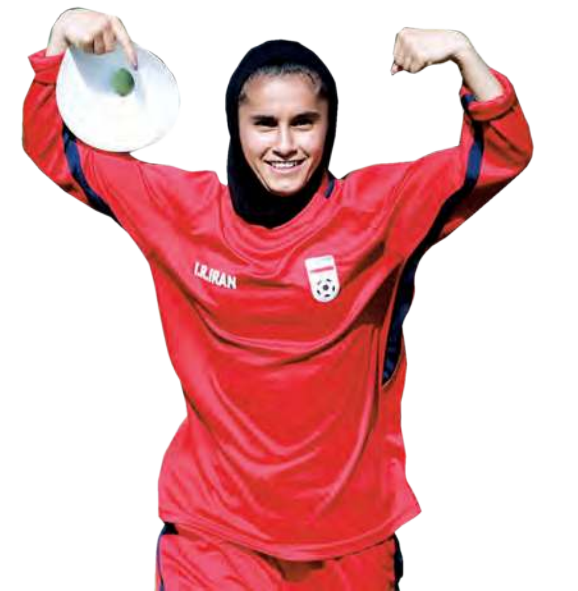
لیگ برتر وزنه برداری از ۱۴ آبان با حالی آغاز می شود که هنوز با مشکل عدم استقبال باشگاه ها برای تیمداری در این لیگ روبه رو است . فدراسیون وزنه برداری با وجود اینکه ورزشکاران نامداری دارد نتوانسته از این ویژگی برای جذب باشگاه های شاخص بهترین استفاده را ببرد. نه تنها باشگاه های شاخص جذب نمی شوند، بلکه همان معدود تیم هایی هم که هستند خیلی زود کنار می کشند. البته نوع برگزاری لیگ بی تأثیر نیست، هیچ اقدام اساسی را که بتواند لیگ وزنه برداری را متحول کند، در این سال ها شاهد نبودیم و حتی قبل از شیوع ویروس کرونا هم نه باشگاه ها تمایلی به تیم داری داشتند و نه تماشاگران قدم در سالن

درخواست پلمب ۴۶ باشگاه ورزشی مختلف در اصفهان



معمولا به صورت تک نفره انجام می شود، ممنوع است. او افزود: برای مثال فعالیت باشگاه های سوارکاری، استخرهای روباز، دوچرخه سواری و... مجاز است؛ اما فعالیت دیگر باشگاه ها به ویژه در محیط های بسته ممنوع است. باقری مقدم ، تصریح کرد: هرگونه فعالیت باشگاه ها به ویژه در محیط های بسته ممنوع است. / **مهر**

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون درخواست پلمب ۴۶ باشگاه ورزشی مختلف در زمینه عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در استان اصفهان صادر شده است. احمد باقری مقدم اظهار کرد: باتوجه به مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا فعالیت های ورزشی به جز ۱۳ رشته که در فضای باز و



برداشت‌های غلط در کاهش وزن



امروزه خیلی از شما قصد کاهش وزن دارید و بدین منظور راه‌های زیادی را به‌کار می‌گیرید، اما اغلب برداشت‌های غلطی در این مسیر دارید و با اقدامات اشتباه بر این تصور هستید که کارتان درست است.

ام‌روش‌های زیادی برای رسیدن به این هدف ممکن است وجود داشته باشد که خیلی از شما آن‌ا آگاهی ندارید و با وجود توصیه‌های متعدد و متفاوتی که وجود دارد جای تعجب نیست که سردرگم شوید.

اما نگران نباشید، لیندا آذربایجانی، کارشناس ارشد تغذیه در این زمینه راهنمای شماست. او به چند مورد از اشتباهات شما به هنگام کاهش وزن می‌پردازد.

* ناکافی بودن غذا

اغلب شما غذا را به اندازه لازم نمی‌خورید و این اشتباه، یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی است که معمولاً مرتکب می‌شوید.

اگر شما در طول روز ورزش کنید و حدود ۲۵۰۰ کالری بسوزانید اما تنها ۱۲۰۰ کالری مصرف کنید، بدن خود را مجبور می‌کند که چربی ذخیره کند. این کار نه تنها باعث کندترشدن متابولیسم بدن شما می‌شود، بلکه ساخت عضلات و ماهیچه‌ها را نیز سخت‌تر خواهد کرد. پس از خوردن ترسید. یشقاب خود را با کربوهیدرات‌های سالم (همچون میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل)، پروتئین بدون چربی(همچون ماهی، بوقلمون، مرغ و توفو)، چربی‌های سالم(همچون آووکادو، روغن‌های طبیعی، آجیل‌ها و دانه‌ها) و نیز مقدار خوبی از سبزیجاتی با پرگ سبزی‌ر کنید. خوردن ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری از غذاهای سالم باعث می‌شود سیری بیشتری داشته باشید و کمتر تغذلات مصرف کنید. همین امر نیز موجب کاهش وزن خواهد شد.

* انجام تمرینات کاردیو

برخی از شما فکر می‌کنید افزایش حجم ماهیچه‌ها باعث کاهش وزن می‌شود. تمرینات کاردیو چربی بدن را می‌سوزاند. اما کار زیادی برای ساخت عضلات نخواهد کرد. بلندکردن وزنه به شما کمک می‌کند متابولیسم خود را سرعت ببخشید و چربی بیشتری بسوزانید. علاوه بر تمرینات قلبی، تمرینات وزنی را نیز انجام دهید. انجام تمریناتی همچون کرانچ به مدت ۲۰ دقیقه و دو تا سه بار در هفته می‌تواند به شما کمک کند. ابتدا با وزنه‌های سبک‌تر یا موقعیت‌های ساده‌تر کار خود را شروع کنید اما به خاطر داشته باشید که برای قوی‌ترشدن باید چالش‌های خود را بیشتر کنید.

* رژیم به جای تغییر در سبک زندگی

کیت مارتینو متخصص و مربی کاهش وزن معتقد است افرادی که به دنبال کاهش وزن کوتاه‌مدت هستند، نسبت به افرادی که دوست دارند نتایج پایدار دریافت کنند و تغییرات طولانی مدت در خود ایجاد کنند، زمان سخت‌تری خواهند داشت.

زمانی که طرز فکر شما به سمت رژیم غذایی تغییر می‌کند، به احتمال زیاد در اواسط کار رژیم خود را رها کرده و به اهداف خود نخواهید رسید.

واژه رژیم غذایی را از دایره لغات خود حذف کنید و به هنگام تصمیم برای کاهش وزن، مطمئن شوید که به خوبی می‌دانید چه روشی در مورد شما کار می‌کند. نکته کلیدی این است که سبک زندگی را پیدا کنید که نه تنها به شما کمک کند به خواسته خود برسید بلکه لذت‌بخش نیز باشد. تنها در این شرایط است که به مسیر و هدف خود پایبند خواهید بود.

* نداشتن سیستم حمایتی خوب

اگرچه تنهایی کاری را شروع کنید احتمال موفقیت بسیار کمتر از زمانی است که با اعضای خانواده یا دوستان خود گروهی را تشکیل می‌دهید. این افراد می‌توانند به عنوان یک سیستم حمایتی برای شما عمل کنند. مارتینو در این باره می‌گوید: اگر اعضای خانواده یا دوستان در کنار شما نباشند، پایبند بودن به تغییرات سبک زندگی بسیار دشوار خواهد بود.

اعضای خانواده یا دوستان خود برای حمایت و پشتیبانی استفاده کنید.

اگر کسی را پیدا نکردید حداقل اجازه دهید عزیزانتان در مورد اهداف بزرگی که در سر دارید، اطلاعاتی داشته باشند و از آن‌ها بخواهید حمایتان کنند. در این صورت، آن‌ها هدف شما را در ذهنشان حفظ خواهند کرد.

شما همچنین می‌توانید پلتفرم‌هایی را به صورت آنلاین بررسی کنید که در آن هزاران نفر به صورت مجازی یکدیگر را پشتیبانی، نصیحت و تشویق می‌کنند.

* تنظیم نکردن اهداف خاص

کلید موفقیت، شکست اهداف خسته‌کننده به مراحل کوچکی است که می‌توان آن را به راحتی مدیریت کرد. به جای اینکه اهداف مبهم و دست‌نیافتنی داشته باشید، بهتر است رویکرد کاهش وزن خود را به چند مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید و تغییرات واقعی‌تر را دنبال کنید. اهداف هوشمندانه‌ای داشته باشید، به طور ایدئال اهداف شما باید خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دسترسی، واقعی و در یک محدوده زمانی خاص باشد. به عنوان مثال ممکن است بخواهید روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.

در ماه بعدی تصمیم می‌گیرید به این عادت پایبند باشید و کربوهیدرات‌های همچون پاستا یا سیب زمینی را کمتر اسفناج استفاده کنید.

هرکدام از این اهداف کوچک و دست‌یافتنی می‌تواند تغییرات سبک زندگی را پایدارتر کند.

صحفان زیبا

* سلامت *

ملاحظات بهداشتی

تزریق واکسیناسیون

نگاهی به عوارض شایع و نادر واکسن کرونا و راه‌های پیشگیری از آن‌ها

با توجه به اینکه واکسیناسیون عمومی

در تمام دنیا از جمله ایران در حال اجراست، یکی از مهم‌ترین اقداماتی که افراد باید جهت انجام واکسیناسیون آگاهی داشته باشند، نکات قبل، حین و بعد از تزریق واکسن کووید ۱۹ است، از این رو، به اهم این نکات اشاره می‌شود:

* تزریق واکسن مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ است و بهترین واکسن برای شما، اولین واکسن موجود است.

* اقدامات لازم بعد از تزریق واکسیناسیون

* بعد از تزریق واکسن، حداقل ۲۰ دقیقه در همان محل بمانید تا اگر واکنش‌های حساسیتی ظاهر شد، سریع رسیدگی شود.

* حتما کارت واکسیناسیون خود را دریافت کنید، در کارت واکسیناسیون نوشته شده که در چه تاریخی و چه نوع واکسنی دریافت کرده‌اید.

* توجه کنید که پس از تزریق واکسن نیاز به قرنطینه نیست و تزریق واکسن منجر به ابتلا به بیماری کووید ۱۹ نمی‌شود.

* توصیه می‌شود در ۲۳ ساعت اول پس از تزریق، فعالیت سنگین نداشته باشید و مایعات بیشتر بنوشید.

* توصیه‌های لازم برای نوبت دوم واکسن

* حتی اگر بعد از اولین نوبت تزریق واکسن عوارض جانبی خفیف داشتید، نوبت دوم را دریافت کنید، مگر اینکه پزشک یا مراقب سلامت به شما اجازه دریافت واکسن را ندهد.

* کارت واکسن را یا خود همراه داشته باشید.

* برای دریافت نوبت دوم، در زمانی که مراقب سلامت به شما توصیه کرده مراجعه کنید.

* نوبت دوم واکسن‌های سینوفارم (چینی)، اسپوتنیک(روسی)، بهارات، کوبرکت و پاستوواک ۲۸ روز پس از نوبت اول و برای واکسن آسترزنکا، ۱۲ هفته بعد از نوبت اول است.

* تداخل دارویی واکسن

* بیماری‌انی که داروی ضد انعقاد مانند هپارین و یا داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مانند کورتون، متوترکسات و... می‌خورند، حتما با پزشک خود مشورت کنند.

* بیماری‌انی که داروی ضد پلاکت دریافت می‌کنند مانند آسپرین نیاز به قطع دارو ندارند.

* شروع زمان ایمنی واکسن

اگرچه ممکن است بعد از اولین نوبت تزریق واکسن از محافظت نسبی برخوردار شوید، اما ایمنی واکسن بعد از دو نوبت مؤثرتر است. به‌طور کلی حداکثر ایمنی، دو هفته پس از دریافت نوبت دوم ایجاد می‌شود.

* توقف اقدامات پیشگیری بعد از واکسیناسیون؛ آری یا خیر؟

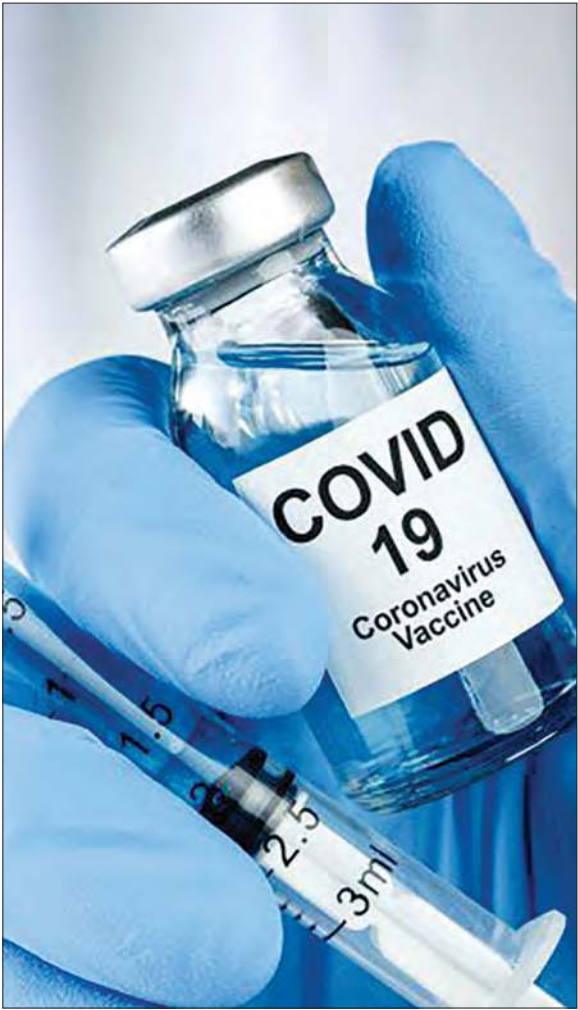
بعد از واکسیناسیون نیز باید اقدامات پیشگیری را انجام دهید. توجه کنید که احتمال ابتلا و تشدید بیماری در افرادی که واکسینه شده‌اند، کاهش می‌یابد، اما به صفر نمی‌رسد. البته واکسن احتمال بستری و مرگ را کاهش می‌دهد. از طرفی شما ممکن است ناقل بدون علامت برای سایر افراد باشید، پس لازم است همچنان بهداشت تنفسی، استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی و شستن یا ضدعفونی کردن دست را رعایت کنید. زمانی که همه افراد واکسینه شوند و اطلاعات در خصوص تأثیر واکسن افزایش یابد، می‌توان محدودیت‌های مرتبط با پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ را به تدریج کاهش داد.

* عوارض جانبی واکسن

تمام واکسن‌ها ممکن است پس از تزریق،

بعد از واکسیناسیون نیز باید اقدامات پیشگیری را انجام دهید. توجه کنید که احتمال ابتلا و تشدید بیماری در افرادی که واکسینه شده‌اند، کاهش می‌یابد، اما به صفر نمی‌رسد.

نیم نگاه



تزریق واکسن به پزشک مراجعه کنید یا در سامانه salamat.gov.ir خود را ثبت کنید.

* برای پاسخ به سؤالات خود می‌توانید با شماره ۳۱۱۳ (کلید) تماس بگیرید.

مهری‌علیزاده
کارشناس واحد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شماره یک اصفهان

آنددرستی

پتاسیم و کلسیم از بی‌حسی موضعی پیشگیری می‌کند

نگاهی به علل و علائم خواب‌رفتن دست و پا



نارسایی کلیوی و نارسایی کبد از جمله بیماری‌هایی است که باعث نوروپاتی محیطی می‌شود و گاهی نوروپاتی محیطی در اثر سموم، سرب، جیوه، آرسنیک و یا داروهای نظیر فنتو یا ریتال و کورتون‌ها به وجود می‌آید.

باعث احتمال بروز نوروپاتی محیطی است. البته این بیشتر در افراد الکلی مزمن، بیماران دارای سوء جذب، در موارد فقر مواد غذایی شدید، زنان شیرده و حامله با ویرا شدید دیده می‌شود.

گاهی علامت گزگز شدن درمچ دست به علت فشار روی عصب مدیان دست است که در افرادی مثل قالی بافان، تایپيست‌ها، قصاب‌ها، مکانیک‌ها و به ندرت در افرادی که گلف، دوچرخه‌سواری و یا قایق‌سواری می‌کنند، مشاهده می‌شود.

افزایش چربی‌های خون و مصرف دخایات که باعث اختلال در جریان خون می‌شود، از دیگر مواردی است که منجر به احتمال بروز بی‌حسی است. برخی بیماری‌ها مثل MS، روماتیسم مفصلی و حتی یک سکه مغزی

قریب‌الوقوع می‌تواند به‌طور گذرا و موقتی علامتی نظیر فلج و یا بی‌حسی را ایجاد کند. آنچه مهم است این است که علائم را کم‌اهمیت در نظر نگیریم. حتی اگر برای چند ثانیه طول بکشد و در صورت ایجاد بی‌حسی به‌طور ناگهانی و یا ضعف در هر نقطه از بدن، بدون وجود توضیح قانع‌کننده در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنیم.

* راهکار

بهتر است بدانیم که خوردن مواد غذایی حاوی کلسیم، پتاسیم به کاهش بی‌حسی اندام‌ها و قطع سیگار، انجام ورزش‌های مرتب روزانه مثل دویدن، راه‌رفتن تند، شنا کردن که جریان خون را افزایش می‌دهد، در کاهش وقوع بی‌حسی مؤثر است.

اسبد غذایی

خوردنی‌ها و نخوردنی‌های ضد لوپوس

بعضی از دارو‌ها اختلالات خودایمنی را وخیم‌تر می‌کند

بیشتر می‌شود. در برخی از مطالعات هم مشخص شد که با افزایش میزان چربی‌های اکسیدشده و کاهش میزان ویتامین E همراه است.

مصرف سبزیجات، بیوفلاوونوئیدها و ماهی‌های چرب افزایش یابد. بروکلی و سایر گیاهان از این خانواده حاوی ترکیباتی به نام ایندول هستند که سوخت‌وساز استروژن را در مغزی که باعث تأثیر مثبت روی این اختلال می‌شود هدایت می‌کند.

میوه‌ها حاوی ترکیبات بیوفلاوونوئیدی هستند که برای این بیماران مناسب است. همچنین چون این بیماران نباید در معرض نور خورشید زیاد قرار گیرند، به همین دلیل باید از دریافت کافی ویتامین D از طریق رژیم غذایی اطمینان یافت.

مهران نوری

دانشجوی دکتری علوم تغذیه

لوپوس یک اختلال خودایمنی مزمن است

که با علائمی چون دردهای مفصلی به همراه تورم مفاصل، راش‌های پوستی، خستگی و سستی ناتوان‌کننده و خشکی دهان همراه است. همچنین این اختلال می‌تواند ارگان‌های مختلف بدن مثل کلیه را درگیر کند. شیوع این اختلال در زنان بالاتر است و می‌تواند طیف خفیف تا شدید داشته باشد که در مواقع شدیدی می‌تواند جدی باشد و باعث مرگ هم شود. عفونت، استرس، غذاهای محرک و بعضی از داروهای می‌توانند باعث وخیم‌تر شدن اوضاع شود. چون این اختلال بسیار متغیر است، به همین دلیل نمی‌توان رژیم خاصی را برای بیماران مبتلا به این اختلال در نظر گرفت.

مواد غذایی منجر در این اختلال: قارچ‌ها و برخی از غذاهای دودی می‌توانند باعث بروز مشکلاتی در درف شوند. فرا گرفتن در

نادرست و موجب وارد شدن خون به داخل دهان و معده می‌شود.

اما دلایل شیوع بیشتر خون دماغ در این فصل، گرمی هواست، معمولاً در تابستان مخاط بینی خشک می‌شود که با قرار گرفتن افراد مستعد در هوای گرم احتمال بروز این اختلال بیشتر است.

بنابراین بهتر است چنین افرادی سعی کنند در این ایام در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرند و حتماً مخاط بینی خود را با کرם‌هایی نظیر ویتامین A چرب کنند.

البته در صورت خون دماغ مکرر و زیاد مراجعه به بیمارستان و استفاده از تامپون گاز استریل) و یا سوزاندن رگ توسط پزشکان مربوطه لازم است.

در «باشگاه پنج صبحی ها»

در «باشگاه پنج صبحی ها»

نازنین صادقی
نویسنده

کتاب «باشگاه پنج صبحی ها»، اثر «اربین شارما» روایت داستان دوغریبه است که با یک فرد بسیار پول دار آشنایی می‌شوند. «اربین شارما»، نویسنده این کتاب، دانشجویش را در زمینه وکالت به سرانجام رسانده و با فعالیت در حوزه واپس از مدتی راه را دارد با کتاب «باشگاه پنج صبحی ها» بسیار معروف است. «باشگاه پنج صبحی ها» در واقع همان ضرب المثل «سرخیزی باش تا کامروا شوی» را خودمان است. صبح زود بیدار شدن تنها یک عمل عادی نیست، بلکه یک عادت خوب است که منجر به انجام کارهای مهم‌ترین و مفیدترین کارهای ما می‌شود. «اربین شارما» این موضوع را در شانزده حوزة موفقیت، با شش بار اهمیت این موضوع، راهکارهای ساده و عملی را که به سرخیزی کمک می‌کند، در کتاب «باشگاه پنج صبحی ها» گردآوری کرده است. این اثر از اهمیت سرخیزی در قالب داستان برای افرادی است که در پی افکارهای سرخیزی هستند. دوغریبه در این داستان دستورالعمل‌های فردی پول دار استفاده می‌کند تا مسیر موفقیت را به هم بازآورد. نویسنده در این اثر از اهمیت پنج صبح بیدار شدن می‌گوید. «اربین زمان به عنوان ضربان پهنه چاه دانی می‌کند و به هم بازآوردی که در مقابل موفقیت هستند، پیشنهاد می‌کند. دوغریبه افرادی که در عین حال در این زمان افراد خوشمندان هستند و بدندان نسبت به زمان‌های دیگر روزی بیشتری برخوردار است، هدف اصلی این کتاب از نامش مشخص است: آموزه‌هایی که به شما کمک می‌کند میزان بهره‌وری‌تان با برنامه صبحگاهی افزایش یابد. این داستان برنامه منظم و سرخیزی افرادی می‌توانند در کار، زندگی، روابط و روابط موفق تر عمل کرده و از آشنائشان به نواحی استفاده کنند. «عاطف قلی‌باک»، «برخوردی غیر منتظره با یک غریبه عجیب»، «هر کدن حد» به یاد است گرفتن کنترل صبح»، «پرواز به آفاق‌های پره‌وری، همدان و شکست‌ناپذیری»، «بخشی از تعالی‌های این کتاب هستند. مساعبات ابتدایی روز را در تریز زمان‌های این روز است که یک فرد می‌تواند با بهره‌برداری از آن به سمت موفقیت پیش رود. کتاب «باشگاه پنج صبحی ها» در ارتباط با همین موضوع تدوین شده است و مناسب افرادی است که می‌خواهند نظیر افراد موفق و پول دار برنامه‌ریزی کنند تا به پیشرفت برسند.

عکس روز



﴿ عکس از فاطمه صفری ﴾

زندگی نوشت

شازده کوچولو گفت: شما زیبا باشید؛ ولی دروختان خالی است، به خاطر شما نمی‌توان مرد. البته گل سرخ من در نظریک رهگذر عادی به شما می‌ماند؛ ولی او به تنهایی از همه شما سراسر است؛ چون من فقط به او آب داده‌ام، فقط او را در زیر جیب بلورین گذاشته‌ام، فقط او را پشت تعبیر پناه داده‌ام... چون قطره به شکوه و شکایت او، به خودستایی او و گاه نیز به سکوت او گوش داده‌ام. زیرا او گل سرخ من است. آنگاه پیش رویاه باگشت و گفت: خدا حافظ، رویاه گفت: خدا حافظ و اینک راز من که بسیار ساده است: بدان که چیزا چشم دل نمی‌توان خوب دید. آنچه اصل است از دیده پنهان است

شازده کوچولو، آنتوان دو سنت اگزوپری

آنچه اصل است از دیدۀ پنهان است

کار آفرینی

روش‌هایی ساده برای ارتقای محل کار

جابه جایی‌های شغلی فراوانی در بازار کار امروز وجود دارد. این مورد در همه نسل‌ها وجود دارد؛ اما در نسل هزاره (متولدان اواخر دهه ۱۹۷۰ تا حدود ۲۰۰۰ میلادی) بیشتر به چشم می‌خورد. طبق نتایج گالوپ تیمی از متولدان نسل هزاره انتظار ماندن در محل کار کمتری خود را و ارتقای شغلی تا یک سال بعد را ندارند. دلایل بسیاری برای این نقل و انتقال‌های عظیم وجود دارد. برخی از آن‌ها به دلیل تعدیل نیروهایی که در دوران پاندمی کرونا رخ داده است، اتفاقی می‌افتند. اما دلایل دیگری هم وجود دارد؛ بسیاری از کارمندان برای کسب تجربه‌های کاری جدید و دستیابی به اهداف شغلی خود، شرکت ارتقای می‌کنند. در ادامه شرکتی را می‌توانید ببینید که رتبه‌های ارتقای سازمانی در شرکت خود انجام دهد. آورده‌ایم:

*** سرتان را بالا بگیرید**

نقطه شروع برای یافتن فرصت‌های جدید، توجه به آنچه در اطرافتان می‌گذرد، است. این کار شما را قادر خواهد ساخت تا متوجه شوید دیگران چه دیدی به شما دارند و قوی‌ترین ارتباطات شما در کجاست. شاید افرادی به شما گفته باشند که سرتان به کار خودتان باشد، اما بهتر است سرتان را بالا بگیرید و زمانی را صرف صحبت با همکاران، ارتباط استراتژی و کشف طوفان‌آوران خود کنید و ارزش خود را به دیگران نشان دهید.

* شبکه سازی

راه دوم دستیابی به شغل موردعلاقه در سازمان کنونی، شبکه‌سازی است. درحقیقت، زمانی که به دنبال یک شغل جدید در سازمان خود هستید، شبکه‌سازی همانند شبکه‌سازی خارجی است. شبکه‌سازی فاکتور مهمی در یافتن موقعیت‌های شغلی درون شرکت است. شناخت همکاران سابق و پرسنل و جوی مشاغل درون شرکت بسیار مهم است؛ چه افرادی که با شما در یک تیم کار می‌کنند و چه افراد بخش‌های دیگر. وقتی با افرادی که معمولاً تعاملی با آن‌ها ندارید، ارتباط برقرار می‌کنید، فرصت‌های بیشتری، برای موقعیت‌هایی که شاید به ذهنتان هم نرسد، را خواهید دید.

*** داوطلب انجام یک پروژه شوید**

وقتی در جست وجوی ارتقای شغلی هستید، یافتن پروژه‌ای که بتواند استعدادهای شما را نمایش دهد، بسیار مفید خواهد بود. به دنبال راه‌هایی برای کمک یا راهنمایی تازه‌واردان باشید تا نظارت شرکت به یاد خود جلب کند. کارمندی که (به صورت داوطلبانه) به دنبال یادگیری برای ارتقای مهارت‌های خود باشد، احتمالاً توجه مدیران داخلی را جلب خواهد کرد؛ بنابراین به دنبال همپایه‌ی در یک پروژه مهم باشید، یا برنامه‌ای ترتیب دهید تا نقاط قوت شما را نمایش دهد. به عنوان مثال، اگر در منابع انسانی مشغول کار هستید، می‌توانید برنامه‌ی سلامتی جدیدی برای کارکنان ارائه دهید، یا کلاس‌های آموزشی آنلاین برای فرزندان کارمندان در دوران پاندمی پیشنهاد دهید.

*** کاملاً پذیرای فرصت‌های شغلی جدید باشید**

اگر می‌خواهید در ارتقای شغلی در شرکت فعلی خود موفق باشید، به فرصت‌های شغلی که روی تابلوهای اعلانات یا از طریق معرفی دها ن به دها ن اطلاع‌رسانی می‌شوند، توجه کنید. هیچ نگرانی درباره واجد تمام شرایط نبودن تا نداشتن باشید. اگر فکرمی‌کنید شغلی مناسب شماست برای دستیابی به آن ریسک کنید.

✱ به دنبال فرصت‌های کوتاه‌مدتورینگ باشید

پنجمین راه ارتقای شغلی، یافتن لحظه‌های هرچند کوتاه متورن‌رنگ است. این لحظه‌های کوتاه به معنای فرصتی است که بتوانید آن‌کته‌ای حتی خیلی کوچک را دیدگان بیاموزید. این آموزش شامل مهره‌ات، نکته‌ها یا دیدگاه‌های که مشابه با علاقه دارید و فردی می‌تواند آن را با شما به اشتراک بگذارد. این ترتیبی می‌تواند قدم به قدم مهره‌اتی که برای ارتقای موقعیت شغلی جدید نیاز دارید، فراهم کند. اگر سخنرانی فردی، نظر شما را به خود جلب می‌کند و از شنیدن آن ارائه او لذت می‌برید، نکات مهم را یادداشت کنید و در فرصتی مناسب با او در این مورد صحبت کنید. اگر فردی در این جلسه پیشنهادی می‌دهد که به نظرتان خوب می‌آید، سعی کنید بیشتر او را شناسایی و اگر فردی در جلسه دعوت به سوگو می‌شود، علت آن را کشف کرده و سعی کنید از چنین مواردی دوری کنید. این توصیه را به یاد بگیرید. متوجه خواهید شد چقدر فرصت‌های متورن‌رنگ در اطراف خود دارید.

* در جست و جوی اسیانسر (حامی) باشید

در نهایت برای ارتقای شغلی در شرکت خود، به دنبال یک حامی باشید. اگر متوترز را فردی در نظر بگیرید که به شما آموزش می‌دهد، حامی فردی که به پشتیبانی شماست و شما را می‌داند که اگر فرصت شغلی جدید وجود داشته باشد، نام شما را می‌برد. بسیاری از شرکت‌ها به دنبال جذب و توسعه استعدادها و واداش دادن به بهترین نیروهای خود با ارتقای شغلی هستند. بهترین راه برای پیدا کردن حامی، شناسایی افراد پرتوانی است که به شما و کارای که انجام می‌دهید، احترام می‌گذارند. شاید این به مدیر شما باشد، شاید یکی از تجربه‌بران در همان شرکتی که شما را در بخش دیگری باشد، یا شاید فردی در سطح بالاتر از شما. زمانی که افراد مناسب را شناسایی کردید، از آن‌ها بخواهید حامی شما باشند و چشم‌پوش از برابری ارتقای شغلی شما باز کنند. بافتن چنین شبکه‌ای نیاز به شجاعت دارد؛ اما fast company، موسسه‌ای به دستیارانی به شما می‌دهد تا منبع fastcompany.com

جدول

Δ 1 F 1 3 1 2 1 1 1 9 1 Y F Δ F 3 2 1

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ل	ح	ر		ب	ر	ج	م		ر	ز	ی	و		ه
ا	ل	ی	ل		ا	م			ع	ب	د	ی		ر
ر		ا	گ	ی	س		و	م		ی	ح	م		ز
و		و		ک	و	ج		ا	ق	ا		ن		ی
		ت	ر	ن	ی	ا	ب	ل		ن	ی	ک	م	م
ش			م	ز		ا	د	س		ک	پ		ر	م
ی		س	د	س		ه			پ	ا	ی		ت	ی
ی		ر	ک	ی	ل	ت		ا		ر	ت		م	ا
		ف		ر	د	ا	و	ت		ش		س		ی
ه		ا	ر	ه	ف	و	ا	ر		م	ج		ر	
		ا	ر	ا	ن	ا	م		ا	ز	ی		ا	ن
		ز		ن		ی	ر		ل	ی		ن		پ
ت		ا	د		د	ی	و		ن	ا	م		پ	ا
ی		ن		م		ر	ی		ن	ل		ر		ه
ن			ه	د	ی	خ		ف	ی	ه	پ		م	ر

حل جدول شماره ۴۱۱۲

افقی

- ۱- کشیش - آتش پرست - مکان - هرکاتنام
- ۲- به کسر اول یعنی مغسور - فرستادند - رفتار اجتماعی
- ۳- برهنه - شگرد - آهسته - آرام - کامیاد ماده
- ۴- ازتارفلن - اربابه - نمردن - برابر - واسوتی
- ۵- اربابه یافتن - گاو - کار - معروف شیلیایی
- ۶- زدودن - جایگاه - مرشد - رد گود زورخانه - میدانی
- ۷- درتهران
- ۸- همراه خل - ملیت الحاحی دیوف ، مهاجم بولتون - شتر
- ۹- مخترع ماشین بخ سازی - مردم شجاع - پول درهم
- ۱۰- قصاص - محابه - باران اندک
- ۱۱- جمع فرش - قسمتی ازتانو - الهه صنعت
- ۱۲- ترمیم - قانون نمون - قانون چنگیزی - شکستگی های طبقات روسوی مفل
- ۱۳- دوستی - بوی خوش - سرمه دان
- ۱۴- لحاف - سخت و دشوار - آواره ، جانودریایی - چیز
- ۱۵- زن کندمغوب - راندن بی ادبانه - آواز دهنده
- ۱۶- مرگزنه غروب - عدد کار خراب کن - عدد معنی

عمودی

- ۱- ورزش توان‌سنجی - نوعی سازم‌جلی - گمان
- ۲- سو - مرکز تروژ - هافیک با تجزیه بایرن مونخ
- ۳- فلات آسیایی - راشی می‌پردازد و مرتشی می‌پذیرد -
شاره به نزدیک
- ۴- نادان - آب‌گوارا - سرباز تکاور
- ۵- نشان دادن - سکه‌سکه - شالوده و بنیاد
- ۶- لخته - بیلایک کرچ - گواه
- ۷- حضرت نبیوم تیرین - NBA - مرغایی - زودشکن
- ۸- قوم بی - ته - کشوری در قاره اروپا - سیاس شیرین
- ۹- خوره - شهر معروف استان تهران - گروهی از مردم
- ۱۰- پیوهش - مترسک - حرص و طمع
- ۱۱- عامیانه - اثری از فدریکو گارسیا‌لورکا - جمع
لاک پشت
- ۱۲- حقه و کلک - شاعر انگلیسی - روزه هندوها
- ۱۳- بدگویی شعری - از قبایل هشت‌گانه قاجار - مطلع
- ۱۴- درفش معروف - شاهزاده - نوش نه‌دهم
- ۱۵- طحشک بیگانه - روش و گشت - جوک