

## روز پرکار رئیس در اصفهان

در سفر یک روزه رئیس جمهور به اصفهان چه گذشت؟

## گردشگری اصفهان زیر تیغ کاهش پروازها

فعالان این صنعت تقویت زیرساخت های حمل و نقل  
هوایی را عامل مهمی در افزایش  
ورود گردشگران اعلام می کنند

۰۴۰

## نوازش احساسات مخاطب در «قصه های مجید»

بررسی مینی سریال «قصه های مجید»  
به بهانه سی و پنجمین جشنواره بین المللی  
فیلم کودکان و نوجوانان

۱۰۰

## اصفهان بارانی در راه است!



۰۸۰



# طرح کلی تمدن اسلامی در شهر زندگی

آیت الله رئیسی در آیین افتتاح پنجمین دوره جایزه بین المللی مصطفی (ص)  
در اصفهان، دلیل نگرانی غرب درباره ایران را شکل گیری تمدن نوین اسلامی دانست

۰۳۰

## در امتداد زندگی

بایسته های حضور در تخت فولاد  
و ظرفیت های این سرزمین برای تذکر بشر

در روزگاری که شهرهای ما دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان  
ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن ها دیده نمی شود و در  
زمانه ای که قبرستان ها به دور از دید مردم شهرها در فضایی  
دور از آن ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان ها شاید  
یکی از حلقه های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.  
تعمت تخت فولاد برای ما اصفهانی ها را باید در راستای همین  
غایت نگریست، این مهم بهانه ای برای گفت و گو با استاد  
اصغر طاهرزاده شد. او با نگارش آثار متعددی در حوزه حکمت  
اسلامی به دنبال گشودن دریچه هایی از معنا برای انسان امروز  
در زمانه انقلاب اسلامی است. آنچه پیش رو دارید، قسمت  
بزرگی از این گفت و گو است که این مکان مقدس را از برخی زوایا  
بررسی می کند.

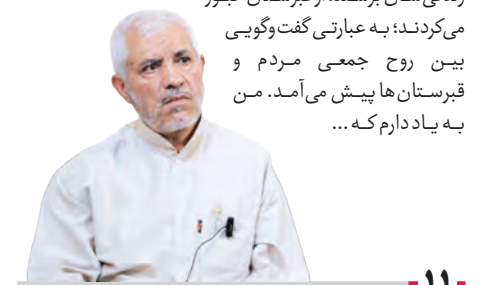
اصلا قبرستان در دنیا امروز به چه کار می آید و چرا خیلی ها دوست  
دارند که اسم قبرستان دیگر در فضای شهری برده نشود؟

این موضوع بسیار مهمی است، یکی از راه هایی که بشر بتواند  
به خود آگاهی امروزی تاریخی اش برسد، این است که ببیند  
چرا نسبتش با قبرستان ها به هم خورده و چه پیش آمده است  
که امروز دیگر نمی تواند آن حضوری را که سابق در قبرستان ها  
پیدا می کرد، دیگر در خود پیدا کند. انکار برای دیروز بشر امری  
بود که دیگر امکان تجلی آن نیست.

اولین نکته این است که باید از خود پرسیم ما در قبرستان ها  
زندگی را تجربه می کردیم یا مردن را؟!

شما می دانید که قبرستان ها کنار زندگی ها بود؛ حتی طوری  
بود که مردم در مسیرشان که می خواستند به بقعه قسمت های  
زندگی شان برسند، از قبرستان عبور

می کردند؛ به عبارتی گفت و گویی  
بین روح جمعی مردم و  
قبرستان ها پیش می آمد. من  
به یاد دارم که ...



عکس: محسن زینعلی/تهران

۱۱۰

## مراسم افتتاحیه پنجمین دوره اعطای جایزه علمی و فناوری مصطفی (ص)

آیین افتتاحیه پنجمین دوره اعطای جایزه علمی و فناوری مصطفی (ص) با عنوان  
«بخوان؛ جشنی در ستایش علم» شامگاه جمعه در مرکز همایش های بین المللی  
اصفهان برگزار شد.









ازدواج دانشجویی که با هدف الگوی «ازدواج آسان» شکل گرفت هم از رونق افتاد. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی بیان داشته است: ازدواج‌های دانشجویی در دهه ۹۰ کاهش چشمگیری داشت. سال ۹۱ بیشترین ازدواج دانشجویی در کشور ثبت و سپس از آن روند این ازدواج‌ها کاهش شد.

## صفحه‌ان زیبا

\* جامعه \*

# پایداری ۹۴ درصدی ازدواج‌های دانشجویی

### مسئولین باید با تسهیل ازدواج دانشجویان از این فرصت استفاده کنند

از دانشجویان پاسخ داده بودند که ضمن تحصیل مشغول به انجام هیچ شغلی نبودند. ۲۵ درصد از آن‌ها هم کار پاره‌وقت و ۵/۷ درصد نیز دارای شغل تمام‌وقت هستند.

#### \* وضعیت مجرد زنان و مردان تحصیل کرده

از دیگر داده‌هایی که گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس به آن پرداخته، می‌توان به وضعیت میانگین سنی زنان و مردان اشاره کرد. در بخشی از این گزارش که به آمارهای ثبت‌احوال استناد کرده، آمده که میانگین سنی ازدواج زنان در کشور ۲۲/۲۳ سال است. ۷۳ درصد از زنانی که در این سن هستند و وارد تحصیلات دانشگاهی شده‌اند، هرگز ازدواج نکرده‌اند. اما وضعیت مجرد مردان تحصیل‌کرده چگونه است؟ بر اساس سن میانگین مردان در کشور که ۲۷/۲۷ سال است، ۷۰ درصد مردان بالای ۲۷ ساله‌ای که دانشگاه رفته‌اند، ازدواج نکرده‌اند. در ادامه این گزارش آمده تجرد افرادی که به تحصیلات دانشگاه در مقاطع بالاتر ادامه داده‌اند نیز بیشتر از افرادی است که از یک مقطع فارغ‌التحصیل شده‌اند و ادامه

سال ۱۳۹۷ و قبل از شیوع کرونا به ۱۹ هزار و ۳۰۰ نفر رسید؛ بنابراین در دهه ۱۳۹۰ ازدواج‌های دانشجویی کاهش چشمگیری داشته‌اند که البته این آمار بارون‌دلی ازدواج در جامعه همخوانی دارد. بخشی از آن به کوچک شدن جامعه درس‌اندواج مربوط می‌شود.

#### \* ۶ درصد از دانشجویان کار تمام‌وقت دارند

پیدا کردن شغل یکی از دغدغه‌های افراد از همان بدو ورود به دانشگاه و حتی پیش از شروع تحصیلات دانشگاهی است. برخی از کارشناسان می‌گویند بیکاری و نداشتن چشم‌اندازی از آینده یکی از دلایل بی‌میلی افراد برای ازدواج است. اما وضعیت شغلی دانشجویان در ایران چگونه است؟ پیش از این اسپسپا در گزارشی با عنوان سبک زندگی دانشجویان، وضعیت تأهل و اشتغال آن‌ها را بررسی کرد. بنا بر این گزارش، حدود ۷۹ درصد دانشجویان پاسخ‌گو، مجرد و ۱۹ درصد هم متأهل هستند. از شاخص‌های دیگری که در گزارش اسپسپا آمده، وضعیت اشتغال دانشجویان است. ۶۲ درصد



در کل کشور داریم. از این میان حدود ۶۲۰ هزار نفر از آن‌ها متأهل هستند. به عبارتی حدود ۲۰ درصد دانشجویان را متأهلان تشکیل می‌دهند. مقایسه آمارهای ازدواج دانشجویی طی سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۱ نشان می‌دهد که سن ازدواج دختران دانشجویی ۲۲،۲۸ سال و پسران ۲۵،۰۷ سال است. از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۸ روند سن ازدواج دانشجویی نزولی و از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۱ سن ازدواج روند صعودی به خود گرفته است.

سال ۱۳۹۱ بیشترین تعداد ازدواج دانشجویی یعنی ۶۱ هزار و ۴۰۰ نفر ثبت شده و در سال بعد از آن این آمار تقریباً نصف شده و به ۲۸ هزار و ۵۰۱ نفر رسید. در حالی که تعداد دانشجویان سال ۱۳۹۲ نسبت به سال قبل از آن افزایش داشت. کاهش ازدواج‌های دانشجویی در سال‌های بعد هم مشهود است. در

متأهل تعلق گیرد تا به افزایش ازدواج‌ها در کشور بینجامد. بر اساس آخرین آمارهای رسمی به ۷۱/۱ رسیده است؛ یعنی به زیر سطح جانشینی ۱/۱۲. اگرچه در لایحه برنامه هفتم توسعه نرخ باروری ۲،۵ هدف‌گذاری شده، اما کارشناسان می‌گویند با توجه به شرایط فعلی این هدف‌گذاری واقع‌بینانه نیست و به نتیجه نمی‌رسد.

بنا بر گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس حدود ۱۳ میلیون مجرد در کشور داریم که حدود ۲،۵ میلیون نفر از آن‌ها در حال تحصیل هستند. در ادامه این گزارش به آمار مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ اشاره شده است. بر اساس این آمارها، در سال تحصیلی گذشته حدود سه میلیون و ۱۰۰ هزار دانشجویان

مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی بیان داشته است: ازدواج‌های دانشجویی در دهه ۹۰ کاهش چشمگیری داشت. سال ۹۱ بیشترین ازدواج دانشجویی در کشور ثبت و پس از آن روند این ازدواج‌ها کاهش شد. به گزارش تجارت‌نیوز، بحران سالمندی یکی از بحران‌هایی است که کارشناسان هشدار می‌دهند در سال‌های آینده گریبانگیر ایران خواهد شد. قانون جوانی جمعیت هم نتوانست جلوی روند کاهش ازدواج و فرزندآوری و نزدیک شدن به این بحران را بگیرد. در همین حال آمارهای رسمی هم از کاهش چشمگیر ازدواج دانشجویی در کشور خبر می‌دهند. مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارشی با بررسی وضعیت تجرد دانشجویان در ایران، پیشنهاد داده که امتیازات و خدمات رفاهی بیشتری به دانشجویان

## اجرای نظام سنجش ملی برای نخستین بار



موظفیم در پایان دوره‌های تحصیلی، نظام سنجش ملی داشته باشیم؛ البته نه برای ارتقای دانش‌آموز، بلکه با هدف سنجش سایر مؤلفه‌های نظام آموزشی از جمله کیفیت معلم و برنامه‌ریزی درسی. مدیرکل دفتر آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش یادآور شد: نظام سنجش ملی تا به امروز عملیاتی نشده است و از امسال که «نظام دوری» آغاز می‌شود، در پایان پایه سوم، دانش‌آموزان حاضر در این طرح جامعه‌آماری ما خواهند بود که نمونه‌ای از آن‌ها را انتخاب و آزمون ملی برگزار خواهیم کرد.

محمدی ادامه داد: هم‌اکنون در حال کار مطالعاتی و کارشناسی هستیم تا در پایان پایه سوم بتوانیم نظام سنجش ملی را ایجاد کنیم و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی موظف است تا سه سال آینده، شاخص‌های لازم برای این موضوع و اهداف را تعیین کند. / تسنیم

مدیرکل دفتر آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش گفت: «نظام دوری» از امسال در ۶۵۰ کلاس اول ابتدایی اجرا می‌شود و ۱۸ هزار دانش‌آموز تحت پوشش قرار می‌گیرند و سه سال بعد «نظام سنجش ملی» در میان دانش‌آموزان حاضر در این طرح اجرا خواهد شد.

محمد محمدی گفت: در این طرح دانش‌آموزان، پایه اول تا سوم دبستان

## ایرانیان باید مراقب سلامت خود باشند



سرپرست مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که در شبکه طرح‌هایی اجرا می‌شود که هزینه، اثربخش باشد، تأکید کرد: با اجرای برنامه سلامت خانواده، هر ایرانی باید مراقب سلامت خود باشد. محسن بارونی گفت: هنوز تقدم بهداشت بر درمان به مرحله باور نرسیده است و شبکه بهداشت باید تقویت شود. او با بیان این که بهداشت روستاها خوشبختانه با اجرای برنامه پزشک خانواده مشکلی ندارند ولی در شهر مراقبت‌های سلامتی فعال نیستند، بیان کرد: در طرح سلامت خانواده می‌توانیم از کمک هیئت‌های اندیشه‌ورز بسیج جامعه پزشکی کمک بگیریم.

سرپرست مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشت وزارت بهداشت اظهار کرد: هیچ طرح سلامتی در دنیا نیست که عیناً بتوان آن را در ایران اجرا کرد؛ زیرا

### افزایش حیوان‌گزینی در اصفهان



کارشناس بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان و معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: تعداد مصدومان حیوان‌گزیده مراجعه‌کننده به مراکز درمان پیشگیری هاری در شش ماه ابتدای سال جاری در استان بالغ بر ۱۲ هزار نفر است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته حدود ۲۰ درصد افزایش نشان می‌دهد. عیاسعلی قاسمی اظهار کرد: هاری در واقع نوعی عفونت ویروسی دستگاه اعصاب مرکزی و قابل انتقال از حیوان به انسان است که به واسطه گزش حیوان هار به انسان منتقل می‌شود و در صورت بروز علائم بیماری صددرصدکننده است. او با اشاره به اینکه پیشگیری از حیوان‌گزینی نقش اساسی در پیشگیری از ابتلای انسان به هاری دارد، افزود: علی‌رغم کشندگی بالای این بیماری در صورت انجام تمام مراحل پیشگیری به موقع و کامل می‌توان از ابتلا به هاری پیشگیری کرد. / ایسنا

| میز خبر |

### استقرار بیش از ۶۵۰ متخصص توان‌بخشی



رئیس آموزش و پرورش استثنایی کشور گفت: حدود ۶۵۰ نیروی توان‌بخشی در قالب گفتاردرمان، کاردرمان، بینایی‌سنج، شنوایی‌شناس و فیزیوتراپ داریم که در مدارس مستقر هستند. حمید طریفی حسینی، معاون وزیر و رئیس آموزش و پرورش استثنایی، درباره مهم‌ترین وظایف آموزش و پرورش استثنایی گفت: ما حدود ۱۰۵ هزار دانش‌آموز داریم که در شش گروه معلولیت شامل: آسیب بینایی، شنوایی، معلولان جسمی حرکتی، دانش‌آموز با طیف اوتیسم، چند معلولیتی و کم‌توان ذهنی هستند. برخی از دانش‌آموزانی که در مدارس عادی مشغول به تحصیل هستند و به اختلالاتی از جمله یادگیری ویژه، نقص توجه و بیش‌فعالی یا آسیب زبان و گفتار دچارند نیز تحت پوشش مآقرار دارند. مدیرمعاون وزیر و رئیس آموزش و پرورش استثنایی درباره ارائه خدماتشان اظهار داشت: به‌طور کلی ما دو پنجره ارائه خدمات در این زمینه در قالب مدارس استثنایی و مراکز جامع‌سنجش، آموزش، توان‌بخشی و مداخله به‌هنگام داریم. حدود ۲۲ هزار نفر از دانش‌آموزان ما با محدودیت‌های بینایی، شنوایی و معلولان جسمی حرکتی در مدارس عادی در حال تحصیل هستند. او افزود: ما به‌دوره‌های ویژه برنامه ارائه می‌دهیم. گروه اول بچه‌هایی هستند که از لحاظ بهره‌هوشی از دیگر دانش‌آموزان مستثنی نیستند و در این صورت تنها مناسب‌سازی‌های متناسب با معلولیت آن‌ها را انجام می‌دهیم. برای مثال برای کودکانی که دچار آسیب‌های بینایی هستند، کتاب درسی‌های ویژه بینایی‌یابان را فراهم می‌کنیم. تاکنون حدود ۲۳ هزار جلد کتاب را برای این نوع آسیب‌ها مناسب‌سازی کرده‌ایم. / ایسنا

### کلاس‌های درس بدون معلم تا نیمه مهر معلم‌دار می‌شوند

وزیر آموزش و پرورش گفت: متأسفانه چون ظرفیت آزمون استخدامی کامل نشده، تعدادی از کلاس‌های درس بدون معلم مانده است که تا نیمه‌های مهر برای آن‌ها معلم تأمین می‌شود. رضامراد صحرایی درباره تعداد کلاس‌های درس بدون معلم، افزود: دقیقاً در دست نیست و تعداد خیلی کم است و به تعداد ظرفیت باقی‌مانده آزمون استخدامی است؛ البته این موضوع طبیعی است. در سال‌های گذشته هم چنین وضعیتی داشتیم و امیدوارم آزمون استخدامی سال آینده، امسال بزگار شود تا این مشکلات رانداشته باشیم. صحرایی درباره نظام پیش‌ملی گفت: اگر این نظام نراه شاه‌الهدی تصویب شود، برنامه این است که در پایان دوره سه ساله، یک پایش ملی از کیفیت نظام آموزشی داشته باشد. او ادامه داد: سال تحصیلی جدید با شعار کلیدی «مدرسه قوی، ایران قوی» آغاز شد و در ادامه جشن‌های مرتبط با سال تحصیلی، امروز شاهد برگزاری مراسم یادبود ۲۶ هزار شهید دانش‌آموز در ۲۶ هزار مدرسه کشور توسط سازمان بسیج دانش‌آموزی بودیم. / فارس

### احتمال انتقال «هاری» از سگ‌های خانگی به صاحبان آن‌ها

رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین حیوان و انسان وزارت بهداشت با بیان اینکه سگ‌ها مهم‌ترین عامل انتقال بیماری مرگبار هاری به انسان هستند، گفت: سالانه ۱۰ تا ۲۰ نفر در کشورمان بر اثر ابتلا به هاری جان خود را از دست می‌دهند. محمدرضا شیززادی اظهار کرد: هاری یک بیماری ویروسی است که سیستم اعصاب مرکزی شامل مغز و نخاع را درگیر می‌کند. او افزود: راه انتقال هاری، گزش پستانداران است و از بین پستانداران نیز سگ‌ها عامل اصلی انتقال بیماری هستند و بیشترین موارد بروز هاری در پی گزش سگ‌هاست. شیززادی با بیان اینکه این بیماری در ایران در وحوش و سگ‌های وحشی (بومی) است، گفت: برخی کشورها با انجام واکسیناسیون حیوانات توانسته‌اند این بیماری را به‌طور تقریباً کامل در وحوش کنترل کنند. او تصریح کرد: سالانه بالغ بر ۳۲۰ هزار نفر در کشور مورد گزش پستانداران قرار می‌گیرند و به مراکز مراقبت و پیشگیری هاری مراجعه و واکسن هاری و سرم آن را دریافت می‌کنند. رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت با بیان اینکه احتمال مرگ هر فردی که علائم هاری در او ظاهر شود قطعی است، متذکر شد: متأسفانه سالانه حدود ۱۰ تا ۲۰ نفر به دلیل عدم مراجعه به این مراکز، مبتلا به هاری و دچار علائم بیماری می‌شوند و فوت می‌کنند. / تسنیم

### سالانه حداقل ۲۷ هزار نفر به دلیل آلودگی هوادر کشور می‌میرند

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس با اشاره به لایحه هفتم گفت: خوشبختانه با تلاش فراکسیون محیط زیست مجلس و موافقت کمیسیون تلفیق، یک فصل برای محیط زیست و دو ماده برای آلودگی هوا و تغییر اقلیم تأکین مصوب شده است. سمیه رفیعی افزود: کار برای محیط زیست یک زنجیره به هم پیوسته است. نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی با بیان این که همه درباره آلودگی هوا صحبت می‌کنند ولی زمان فصل بودجه به ناگاه نگرش‌ها عوض شده و بودجه‌های محیط‌زیستی حذف می‌شود، افزود: باید در ابتدای زنجیره اقدامات رفع آلودگی هوادیده شود. او با اشاره به این که به عنوان رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس، هرگز سیاسی با موضوع محیط زیست در مجلس برخورد نکردیم، گفت: زمانی که به پرونده تکرار فعل‌های پاک‌و‌روزد کردیم، دیدیم که دستگاه‌های مسئول اعتباری برای انجام وظایف خود ندارند ولی جالب‌ترین بود که هیچ‌کدام هم برای گرفتن بودجه نکرده بودند! / خانه ملت

### تأمین زمین در ۱۰۸ شهر در راستای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت



معاون مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان داشت: مدارک واگذاری ۶۷ قطعه زمین به صورت نمادین به خانواده‌های واجد شرایط و همچنین ۱۱۷ قطعه زمین دیگر نیز به صورت نمادین در سطح استان به هم‌آستانی‌ها اهدا می‌شود. حمیدرضا فلاح افزود: در ایام عید غدیر نیز یک هزار و ۱۰۰ قطعه زمین به مردم استان اصفهان تقدیم کردیم. او افزود: در قافله حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، ادارات راه و شهرسازی مکلف به واگذاری و ساخت قطعات ویلایی به صورت انفرادی و در بعضی از شهرها به صورت گروهی بودند و است که در شهر جدید مجلسی به صورت انفرادی است. معاون مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان افزود: مساحت هر قطعه با توجه به طرح تفکیک حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ متر است و امیدواریم که با حمایت شهرداری، پروانه ساخت به افراد تعلق بگیرد. / تسنیم



مدیر روابط کار اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان اصفهان گفت: از مجموع ۹۸۴ فقره حادثه ناشی از کار بررسی شده در استان در سال گذشته، بیش از ۵۰ درصد آن‌ها در بخش صنعت و حدود ۲۰ درصد هم در بخش ساختمان رخ داده است. محمد معزی افزود: ۶۳ فقره از حوادث سال گذشته به فوت منجر شده و بخش ساختمان با تعداد ۲۱ مورد ۳۳ درصد از سهم حوادث را به خود اختصاص داده است. او اظهار داشت: بیشترین فراوانی حوادث مربوط به شهرستان‌های اصفهان، کاشان، شاهین شهر و آران و بیدگل است و بیشترین فراوانی عوامل حوادث به ترتیب به سقوط کردن و لغزیدن با ۳۰ درصد، گیر کردن داخل باین اشیا و ماشین‌آلات ۲۶ درصد، برخورد با اشیا و تجهیزات ۲۲ درصد و سقوط اشیا ۱۵ درصد رتبه‌های عوامل حادثه‌ساز را به خود اختصاص داده است. / ایسنا



# اصفهان‌ها بنزماندیده

## نیستند! سپاهان مهیای جدال با الاتحاد می‌شود



**مهری منصور**  
دبیر گروه ورزش

منصور ابراهیم‌زاده در بخشی از گفت‌وگوش که در کتاب «۱۰۲۰» روایت از ورزش اصفهان» منتشر شده، به تجربه لیگ قهرمانان فصل ۲۰۱۰ اشاره کرده است و با توجه به قرارگرفتن تیم ذوب‌آهن در گروه موسوم به مرگ‌گفته است: «یعنی زمانی که نوشتم برای تیم ذوب‌آهن بازی کردن مقابل تیم‌هایی مانند نیبادکار و الاتحاد کافی است یا برای ابراهیم‌زاده عکس‌گرفتن کنار اسکولاری و برای کاپیتان تیم ذوب‌آهن عکس‌گرفتن با ریوالدو غنیمت است، ما بیشتر ترغیب شدیم تا با توکل برخورد، قدرتمندانه در این مسیر حرکت کنیم.»

اظهارات ابراهیم‌زاده گواهی بر این مدعاست که فوتبال اصفهان تجربه مواجهه با مربیان و بازیکنان سرشناس فوتبال جهان را دارد و تقابل با تیم الاتحاد و ستاره‌هایش که قرار است برای دیدار هفته دوم لیگ قهرمانان آسیا به اصفهان سفر کنند، تجربه تازه‌ای نیست. تیم سپاهان در گروه‌بندی لیگ قهرمانان در گروه سوم، با الاتحاد عربستان، نیروی هوایی عراق و شارجه امارات در لیگ قهرمانان آسیا هم‌گروه شد.

سپاهانی‌ها در هفته اول لیگ قهرمانان آسیا و در شرایطی که از بابت حاشیه‌های وارده شده به واسطه کسر چهار امتیاز جریمه چهل میلیاردی، تحت فشار زیادی بودند، برابر تیم نیروی زمینی عراق به تساوی دست یافتند؛ این در حالی بود که پیش‌بینی‌ها از برد تیم اصفهانی حکایت داشت و در طول مسابقه

هم سپاهان تیم برتر میدان بود؛ اما نتوانست این برتری را حفظ کند. سپاهانی‌ها پس از دو امتیاز مهمی که در بازی اول از دست دادند، در بازی با الاتحاد نیاز مبرمی به کسب امتیاز دارند؛ زیرا امتیاز از دست دادن در این بازی، می‌تواند به معنای خداحافظی آن‌ها از مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا باشد؛ با این حال تقابل با تیمی که سخت‌ترین حریف سپاهان در گروه محسوب می‌شود و یکی از مدعیان قهرمانی در فصل جدید است، کار بسیار سختی خواهد بود.

تیم الاتحاد ملقب به «ببرهای آسیا» با دو قهرمانی در آسیا یکی از باشگاه‌های پرافتخار قاره کهن به شمار می‌آید که قهرمان فصل گذشته لیگ عربستان است. در فصلی که باشگاه‌های عربستانی با هزینه بسیار، ستاره‌های فوتبال را به خدمت گرفتند، الاتحاد

هم با به خدمت گرفتن کریم بنزما، یک انتقال تاریخی را رقم زد. ببرهای آسیا با دستمزد سالیانه ۱۰۰ میلیون یورویی این شکار بزرگ را انجام دادند و دارندۀ توپ طلای بهترین بازیکن جهان را در اختیار گرفتند. ایگور کورناتو هافبک برزیلی، عبدالرزاق حمدالله، انگولو کاتنه ستاره سابق چلسی و احمد باسعود ستاره عربستانی دیگر بازیکنان شاخص تیم عربستانی رقیب سپاهان هستند.

تیم الاتحاد عربستان نیز با نتیجه سه بر صفر آلمایق ازبکستان را شکست داد و در جدول گروه C الاتحاد با ۳ امتیاز صدرنشین است و تیم‌های سپاهان و نیروی هوایی عراق با یک امتیاز در جایگاه دوم و سوم قرار گرفته‌اند و تیم آلمایق نیز چهارم است. طی روزهای گذشته اخبار ضد و

نقضی در خصوص مصدومیت بنزما و رسیدن او به این بازی مطرح شده است؛ اما برخی رسانه‌ها مدعی شده‌اند حتی در صورت مصدومیت هم بنزما به اصفهان سفر خواهد کرد؛ زیرا از لحاظ تبلیغاتی به سود تیم عربستانی خواهد بود.

گفته می‌شود طی روزهای گذشته اتاق‌های هتل محل اقامت بنزما با قیمت چند برابری نسبت به نرخ عادی رزرو شده تا علاقه‌مندان او را از نزدیک تماشا کنند. البته بعید است اتفاقاتی که در زمان حضور رونالدو در تهران رخ داد، تکرار شود و اصفهانی‌ها بنزما ندیده نیستند!

برای فوتبال اصفهان که تجربه هماوردی با ریوالدو و اسکولاری را داشته، مواجهه با بنزما چندان اتفاق نوبرانه‌ای نیست؛ اما با توجه به سطح رقابت بالا در لیگ قهرمانان آسیا و الزام هر دو تیم برای کسب پیروزی،

### خارج از گودا

## سپاهان اصفهان هستیم نه ایران!

ملی‌پوش تیم سپاهان در آستانه دیدار تیمش در لیگ قهرمانان خطاب به تماشاگران گفت: اسم تیم ما سپاهان اصفهان است نه سپاهان ایران! پس خودتان بیابید و از تیم شهرتان طوری حمایت کنید که ما کیف کنیم. رامین رضائیان بازیکن تیم ملی ایران با انتشار ویدئویی در صفحه شخصی خود در اینستاگرام نسبت به حضور تماشاگران در دیدار سپاهان با الاتحاد در هفته دوم رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا در ورزشگاه نقش جهان اصفهان صحبت کرد. او در این زمینه گفت: صحبت‌های روز دوشنبه و بازی با الاتحاد عربستان است. هواداران عزیز سپاهان، الان وقت این نیست که از پشت تلویزیون حمایت کنید. همه به استادیوم بیایید و استادیوم را پر کنید که وقتی که ما برای گرم کردن به زمین می‌آییم، انرژی خوب به چپه‌ها بدهید و بازی خوبی داشته باشیم.



### از ورزش چه خبر؟

## جناب سرهنگ در ۶۰ سالگی مدال گرفت



اماد رفینال رشیدی و شامرا نتوانستند به فرم خوب خود ادامه دهند و یکی پس از دیگری هدف‌ها را از دست دادند. آن‌ها در نهایت ۳۵ هدف را زدند و مدال نقره گرفتند. مدال طلا تیم قزاقستان با ۴۰ امتیاز کسب کرد.

رشیدی بعد از فینال گفت: «خیلی خسته بودم. برنامه دیروز خیلی پر بود، بعد از بازی برای مصاحبه با تلویزیون به هتل برگشتم و بعد تا ساعت ۱۲ شب مشغول بودم. مردم به من پیغام دادند، خبرهای زیادی وجود داشت، بنابراین من خوب نخوابیدم و فقط سه ساعت خوابیدم، امروز در سه راند عملکرد خوبی داشتم و مدال نقره نیز نتیجه خوبی است.»

۲۷ سپتامبر، فینال دو طرفه تیراندازی مردان در ماده ریو فود در مرکز ورزشی سیلور لیک در فویانگ، هانگژو برگزار شد.

عبدالله رشیدی، کهنه سرباز افسانه‌ای ۶۰ ساله و تیرانداز کوییتی، دو بار رکورد جهان را شکست. در مسابقات تیراندازی بازی‌های آسیایی هانگژو در ۲۸ سپتامبر ماده‌های تیمی مختلط، تانچجه با ۱۰۰ متر مردان برگزار شدند. در مسابقات تیمی میکس اسکیت، عبدالله رشیدی پیشکسوت ۶۰ ساله کوییتی که در مرحله مقدماتی توانست با هم تیمی‌اش رکورد جهانی را ارتقا دهد، در فینال هم با عملکردی خوب به مدال نقره رسید.

رشیدی و هم تیمی‌اش شامرا هر دو در مقدماتی در سطح بالایی بازی کردند و ۱۴۹ شوت از ۱۵۰ شوت را به هدف زدند و رکورد جهانی مسابقات مقدماتی را که توسط زوج آمریکایی اسمیت-هنکاک در ماه گذشته ثبت شده بود، ارتقا دادند.

در فینال اسکیت مردان هر ۶۰ شوت را درست زد و با رکورد جهانی برابری مرد و با موفقیت مدال طلا را به دست آورد. رشیدی متولد ۱۳۴۲ است و از ۱۲ سالگی ورزش تیراندازی را آغاز کرد و از ۲۵ سالگی در مسابقات رسمی شرکت کرد. در طول دوران فعالیت طولانی خود در هفت بازی المپیک و هفت بازی آسیایی شرکت کرد و دو مدال برنز المپیک را کسب کرد. او اولین بار در هانگژو تعداد مدال‌های بازی‌های آسیایی خود را به ۱۰ رساند. او درباره دوران فعالیتش گفت: «در کویت شرایط تمرینی ما بسیار محدود است؛ اما من استعداد، تجربه و تمرینات سخت خودم را دارم و به نتایج فعلی خود رسیده‌ام.»

طلال رشیدی، پسر رشیدی، نیز به

## ملی پوش ژیمناستیک در پرش حرک تاریخ ساز شد



مسابقات ژیمناستیک بازی‌های آسیایی هانگژو در پرش حرک پیگیری شد که مهدی الفتی ملی‌پوش کشورمان در این ماده بود. مهدی الفتی در پرش حرک با کسب امتیاز ۱۴.۷۸۳ توانست مدال نقره بازی‌های آسیایی هانگژو را کسب و تاریخ‌سازی کند. ژیمناست ژاپنی با کسب امتیاز ۱۵.۰۱۶ عنوان نخست را به

## زردپوشان سپاهان با برد آغاز کردند



لیگ راه دلیل مسمومیت اعضای تیمش از دست داده بود، مقابل شهید چمران لارستان به میدان رفت و با کسب پیروزی و دریافت دو امتیاز و تفاضل گل بهتر در دره دوم جدول رده‌بندی قرار گرفت. در دومین دیدار هفته هم تیم مدعی سنگ‌آهن باقی در یک دیدار خارج از خانه برابر شهدای زرگان البرز پیروز شد تا با ۴ امتیاز از دو بازی در صدر جدول بایستد.

## لیگ راه دلیل مسمومیت اعضای تیمش

هفته دوم از نوزدهمین دوره رقابت‌های لیگ برتر هندبال بانوان روز جمعه هفتم مهرماه با برگزاری سه دیدار در شهرهای مختلف در حالی پیگیری شد که طی آن سنگ‌آهن بافق، فولاد مبارکه سپاهان و زاگرس جنوبی کازرون برابر حریفان خود به برتری رسیدند. در نخستین دیدار این هفته، تیم فولاد مبارکه سپاهان که هفته نخست

## ایران - هنگ‌کنگ؛ خبری از گل زنان بازی قبل نیست!



سه گل زن ایران مقابل هنگ‌کنگ در انتخابی المپیک در بازی روز یکشنبه دو تیم در بازی‌های آسیایی حضور ندارند!

تیمی که رضا عنایتی به بازی‌های آسیایی هانگژو برده، نسبت به مسابقات انتخابی المپیک کاملاً متحول شده و تعداد زیادی از نفراتش را بازیکنان جدید تشکیل می‌دهند و این مسئله در آستانه بازی یک چهارم نهایی با هنگ‌کنگ بیشتر به چشم می‌آید. تیم امید ایران در اولین بازی از مرحله انتخابی المپیک مقابل هنگ‌کنگ به میدان رفت و به برتری سه بر صفر رسید. در آن مسابقه محمدمامین حزبی‌اوی، محمد قربانی و الهپیار صیادمنش گل‌های ایران را به ثمر رساندند و جالب اینکه هیچ‌کدام از سه گل زن ایران در بازی قبلی با هنگ‌کنگ به هانگژو نرفتند و در بازی روز یکشنبه هم حضور ندارند!

رضا عنایتی در حالی تیمش را مهیای برد با هنگ‌کنگ و صعود به جمع چهار تیم برتر مسابقات می‌کند که در هانگژو از بازیکنان بزرگ‌سال زیادی استفاده می‌کند و حضور این نفرات که در لیگ برتر جزو مهره‌های ثابت تیم‌های خود هستند، می‌تواند کمک شایانی به تیم ایران در ادامه راه هانگژو انجام بدهد. دیدار ایران و هنگ‌کنگ در یک چهارم نهایی بازی‌های آسیایی از ساعت ۱۵ روز یکشنبه ۹ مهر برگزار می‌شود. / ورزش‌سپه

## عمری هم برای بازی بال‌دحیل اردوی تیم ملی امید راترک کرد



سومین بازیکن تیم ملی امید هم برای همراهی پرسپولیس در دیدار بال‌دحیل، اردوی شاگردان عنایتی راترک کرد.

تیم فوتبال پرسپولیس از ساعت ۲۱:۳۰ دوشنبه در هفته دوم لیگ قهرمانان آسیا میزبان الدحیل قطر است. یاسین سلمانی و محمد مهدی احمدی در روز قبل با ترک اردوی تیم امید در هانگژو برای همراهی پرسپولیس در این بازی عازم دوحه شدند. همچنین طبق اعلام رضا عنایتی، محمد عمری که پس از بازی با تایلند به دلیل افت فشار راهی بیمارستان شده و امروز هم به دلیل همین موضوع در محل اقامت ملی پویشان امید تحت نظر پزشکان قرار داشت، اردوی این تیم راترک کرد تا بتواند تیم باشگاهی‌اش را در دیدار مقابل حریف قطری، همراهی کند.

باشگاه پرسپولیس برای ساعت ۱۵:۳۰ روز جمعه بلیت سفر عمری به قطر راتهییه کرد. / فارس

## اولین تقابل راموس با بارسلونا بعد از بازگشت به لالیگا



مدافع میانی سویا اولین بار پس از بازگشت به لالیگا به مصاف بارسلونا خواهد رفت.

سرخپو راموس که به عنوان بازیکن آزاد به سویا پیوست، قرار است برای اولین بار پس از بازگشتش به لالیگا به مصاف بارسلونا برود. این بازیکن ۳۷ ساله برای دیدار مقابل اوساسونا در هفته قبل حضور نداشت و مقابل آفریقا هم بازی نکرد.

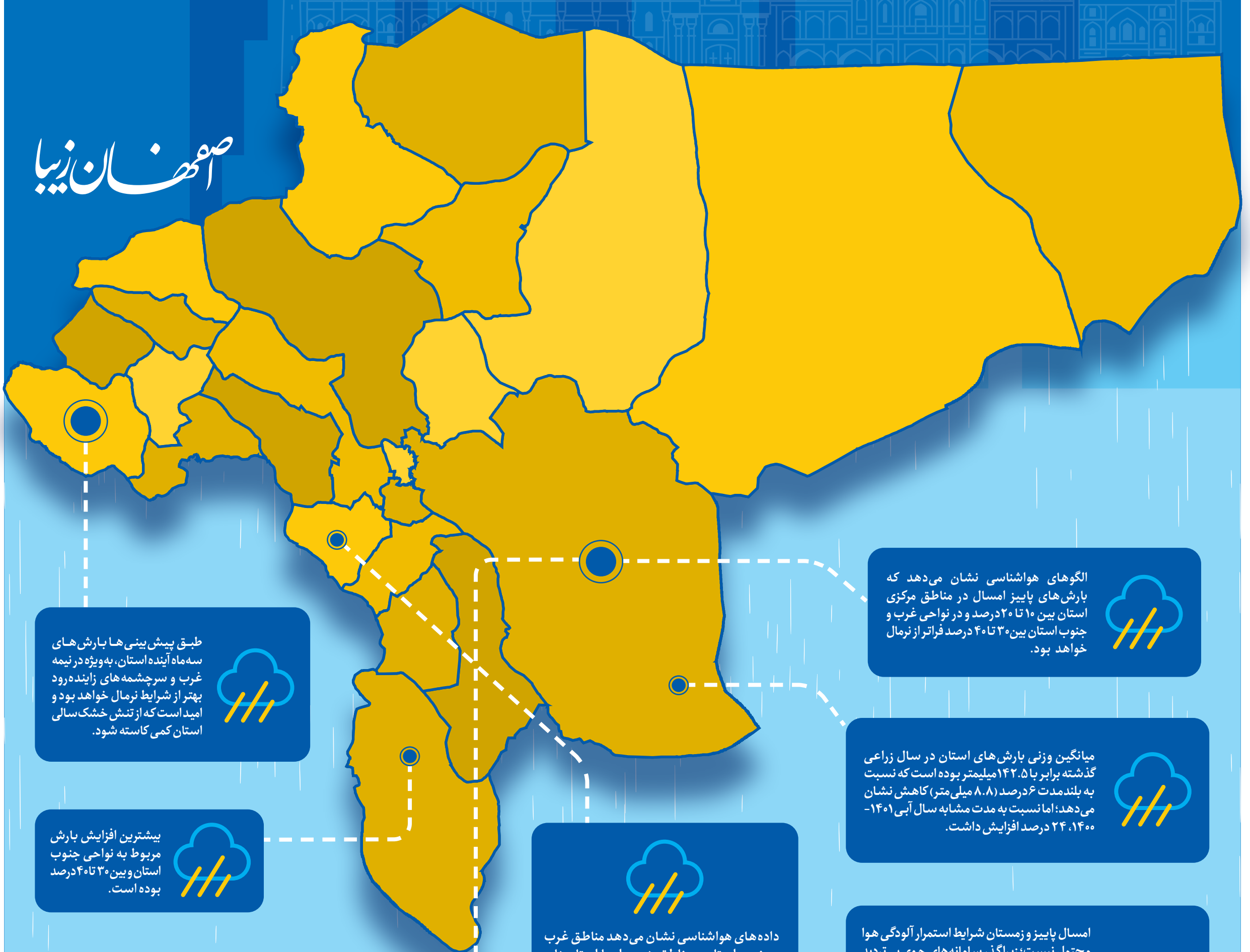
با این حال انتظار می‌رود که او پس از ریکاوری از مصدومیت جزئی، مقابل بارسلونا از ابتدا در ترکیب تیمش به میدان برود. راموس دومین بازیکن بعد از لیونل مسی است که بیشترین حضور را در ال‌کلاسیکو تجربه کرده است و به خوبی از بارسلونا شناخت دارد. علاوه بر این، این مدافع زمانی که سال‌ها پیش در سویا بود، دو بار مقابل بارسلونا بازی کرد. او به تیم خوزه لوئیس مندلیبار پیوسته تا در دفاع تأثیرگذار باشد و به دنبال کمک به تیمش در این فصل است. این مدافع در پنجره نقل و انتقالات تابستانی، پیشنهاد سالیانه ۱۱ میلیون یورویی گالاتاسرای و سالیانه ۲۰ میلیون یورویی از الاتحاد عربستان را رد کرده تا به سویا تیم محبوبش بازگردد؛ جایی که با درخشش در این تیم چهره شد و توانست به رئال مادرید پیوندد. سویا فصل قبل توانست در فینال لیگ اروپا در بوداپست مجارستان رم ایتالیا را در ضربات پنالتی شکست دهد و فاتح این رقابت‌ها شود. به همین خاطر تیم اندلسی توانست سهمیه حضور در لیگ قهرمانان را برای فصل جاری به دست بیاورد. / ایسنا

# اصفهان باران در راه است!

به گفته معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان، بارش‌های پاییزی در استان اصفهان ۱۰ روز زودتر از موعد و از هفته‌های پایانی مهرماه آغاز می‌شود.



صفحه‌ان زیبا



الگوهای هواشناسی نشان می‌دهد که بارش‌های پاییز امسال در مناطق مرکزی استان بین ۱۰ تا ۲۰ درصد و در نواحی غرب و جنوب استان بین ۳۰ تا ۴۰ درصد فراتر از نرمال خواهد بود.



میانگین وزنی بارش‌های استان در سال زراعی گذشته برابر با ۱۴۳.۵ میلی‌متر بوده است که نسبت به بلندمدت ۵۶ درصد (۸۰.۸ میلی‌متر) کاهش نشان می‌دهد؛ اما نسبت به مدت مشابه سال آبی ۱۴۰۱-۲۴۰۱، ۲۴ درصد افزایش داشت.



امسال پاییز و زمستان شرایط استمرار آلودگی هوا محتمل نیست؛ زیرا گذر سامانه‌های جوی بی‌تردید بر کاهش آلاینده‌ها مؤثر است؛ اما باید توجه داشت که در فاصله بین سامانه‌های جوی، پایداری هوای در نیمه دوم پاییز (اواسط آذر) و نیمه اول زمستان در دی ماه خواهیم داشت که اگر مدیریت منابع آلاینده صورت نگیرد، سبب انباشت غلظت آلاینده‌ها و آلودگی هوا به‌ویژه در کلان‌شهر اصفهان خواهد شد.



داده‌های هواشناسی نشان می‌دهد مناطق غرب و جنوب استان و مناطق هم‌جوار با استان‌های چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد از نیمه آبان ماه تا نیمه آذرماه و حتی تا نیمه دی ماه شرایط بارش‌های سنگین و مستمر دارند که رواناب ایجاد می‌کند؛ مخصوصاً در بازه آبان ماه و آذرماه که بارش‌ها به شکل باران است؛ هرچند که این بارش‌ها سامانه‌ای و سیستما تیک است و آبی رخ نمی‌دهد.



طبق پیش‌بینی‌ها بارش‌های سه‌ماهه آینده استان، به‌ویژه در نیمه غرب و سرچشمه‌های زاینده‌رود بهتر از شرایط نرمال خواهد بود و امید است که از تنش خشک سالی استان کمی کاسته شود.



بیشترین افزایش بارش مربوط به نواحی جنوب استان و بین ۳ تا ۴ درصد بوده است.

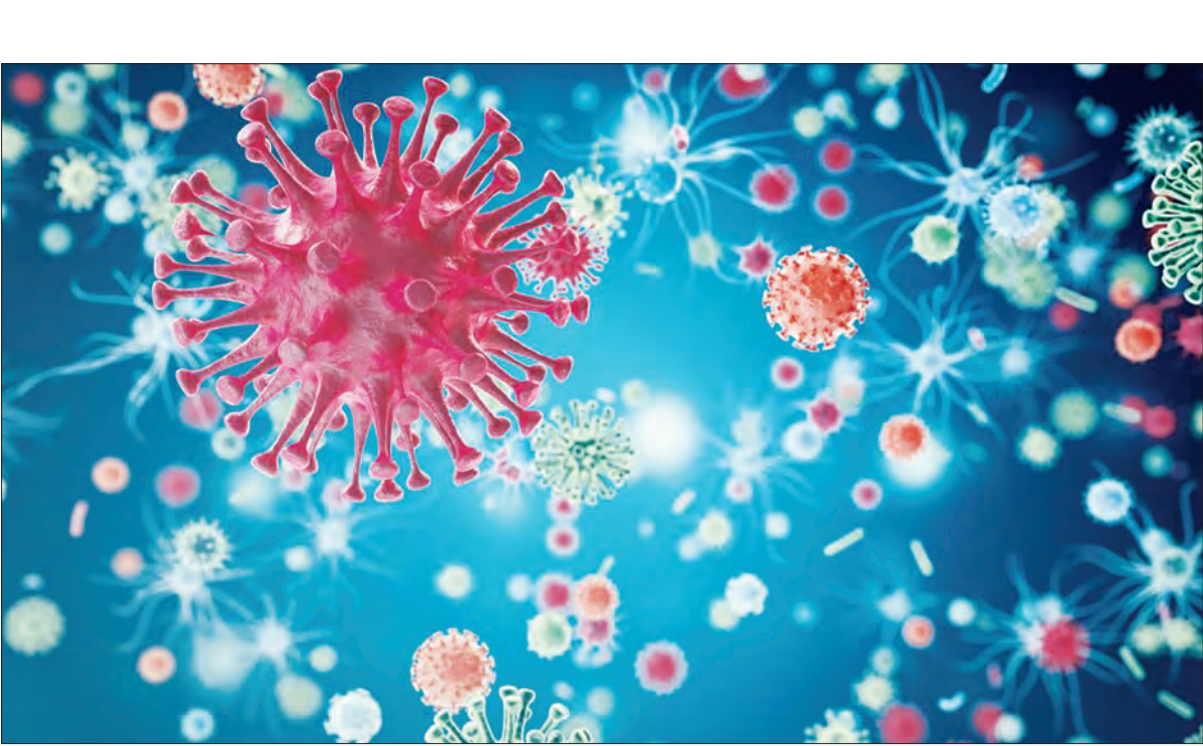


وضعیت بارشی شهرستان‌های مناطق مرکزی استان نرمال و در نیمه شمالی و شمال غرب کمتر از نرمال بوده و در مناطق شمالی و شرقی بین ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش بارندگی داشتیم.



<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>نیم نگاه</span></div></div>	<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>حدود یک ماهی است که ویروس جدید کرونا شیوع یافته و تعدادی رابه خود مبتلا کرده است. در این موقعیت ضمن حفظ خونسردی، پیشنهاده می‌شود با علائم و راهکارهای پیشگیری و درمان آن به خوبی آشنا شوید.</span></div></div>
---	--

<b>۹</b>	سال نوزدهم <span> </span> <b>•</b> <span> </span> شماره ۴۶۶۶ <span> </span> <b>•</b> <span> </span> شنبه ۸ مهر ۱۴۰۲
----------	---



# کرونایی متفاوت در بین مردم

## برای حفظ سلامت، پیشگیری و درمان رارعایت کنید



لیلاتهرانی

دبیرگروه سبک و سلامت

**پس ای طی چندماهه‌ی که از موج‌های مختلف کرونا‌خبری نبود، اکنون دوباره سروکله‌ی این بیماری پیدا‌شده‌است. از طرفی حالا راه‌های زیادی برای درمان این بیماری وجود دارد و از طرف دیگر چون ویروس فعلی متفاوت است، بهتر است**

**برای پیشگیری اقدامات لازم را انجام دهید؛ اقدامات مفیدی که دکتر الهه حاج‌صادقی، محقق طب سنتی و متخصص طب سوزنی، به آن‌ها اشاره می‌کند:**

مدتی است ویروس جدید کرونا شیوع یافته و تعدادی رابه خود مبتلا کرده‌است. ویروس جدید سرایت‌کنندگی بسیار بالایی دارد و بیشتر کودکان و سالمندان را درگیر

می‌کند؛ اما خطر جانی مرگ ندارد. در این موقعیت ضمن حفظ خونسردی، پیشنهاد می‌شود با علائم و راهکارهای پیشگیری و درمان آن به خوبی آشنا شوید.

### \* علائم بیماری

از نشانه‌های این بیماری می‌توان به گرفتگی صدا، التهاب، آب‌ریزش، سردرد، استخوان درد، گوش درد، گردن درد و… اشاره کرد.

در توضیح بیشتر می‌توان گفت که ویروس‌های قبلی معمولاً بیشتر گوارش و ریه افراد مبتلا را درگیر می‌کرد؛ اما حالا این ویروس جدید بیشتر سر و اعضای آن، ازجمله گوش چشم و بینی را درچار اختلال می‌کند.

### \* راهکارهای پیشگیری

اول اهمه‌ذکر این نکته لازم است که آب آشامیدنی خود را سعی کنید قبل از مصرف

### ا هشایش

## از فراموشی تا آلزایمر



ازجمله سن بالا، سابقه فامیلی و عقب‌ماندگی ذهنی؛ اما برخی از عوامل قابل‌کنترل هستند، ازجمله تحصیلات کم‌شدن در محیط آشنا، دشواری در استفاده‌از وسایلی مثل کنترل تلویزیون و… منظور حافظه کوتاه مدت است، گم‌شدن در محیط آشنا، سخت‌شدن کارهای روزمره در خانه، جابه‌جایی وسایل در مکانی غیر از جای اصلی خود، وجود اضطراب، فراموشی اسامی و اشیاء، مفرط، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، کاهش چهره‌ها و اسانه در هنگام رانندگی.

### \* علائم زودرس آلزایمر: فراموشی

### ا تندرستی

## آرتريت روماتوئيد و درمان آن



فست فود ها ست .

در رژیم غذایی ضدالتهاب توصیه می‌شود مصرف شکر، به خصوص محصولاتی چون کلوچه، کیک و بیسکویت، شیرینی، آب‌نبات و همچنین کربوهیدرات تصفیه‌شده مثل ماکارونی، نان سفید و برنج سفید محدودشده و غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای ونان سبوس‌دار (سنگک و جو) جایگزین آن‌ها شود.

در این رژیم استفاده فراوان از میوه‌ها با رنگ زرد و نارنجی و به‌ویژه توت‌ها (توت‌فرنگی، شاه‌توت، تمشک، توت سفید و سیاه)، سبزی‌های با برگ سبز تیره و انواع کلم، حبوبات (لوبیاءا، نخود، ماش و عدس) و مغزها توصیه می‌شود.

# صفحه‌ان زیبا

### \* سلامت \*

بجوشانید.

\* استفاده از آب نمک و سرکه جهت قرقره‌کردن توصیه می‌شود.

\* خوردن میوه‌هایی نظیر سیب، گلابی، هلو و انبه برای پاک‌سازی کبد توصیه می‌شود.

\* اگر فشارخون بالا ندارید، استفاده از آویشن به صورت دم‌نوش مفیداست.

\* مصرف قرص ویاشریت‌ایمونیمس برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود.

\* استفاده از قرص‌های مولتی‌ویتامین مینرال مفیداست.

\* به‌کارگیری طب سوزنی برای تقویت سیستم ایمنی و تقویت قدرت بدنی مؤثر است.

### \* راهکارهای درمانی

\* استفاده از سرم در صورت نیاز و تزجوی پزشک

\* مصرف پودرهایمیدین

\* مصرف قرص ویتامین ب ۶ و ب ۱۲ (روزی یک عدد)

\* خوردن شربت زنجبیل و آب لیموترش

و عسل

\* مصرف مایعات کافی به دلیل کم‌آبی بدن

\* استفاده از ویتامین ث فراوان

\* عدم استفاده از خوراکی‌های محرک مثل سبزی‌ها و صیفی‌ها (به مدت یک هفته)

\* استفاده بیشتر از ماش، گندم و نخود

\* مصرف دمنوش وچای سیب‌وبه

\* مصرف دم‌نوش گلپوره و ختمی و بنفشه، دم‌کرده آویشن و بنفشه و سنبل‌الطیب

\* مصرف قرص‌های ضد درد گیاهی مثل ارتزادین که حاوی چند گیاه مسکن از قبیل میخک، پنجه شیطان و… است.

\* کنترل تب برای خروج عفونت، کنترل تب مورد بسیار مهمی در این بیماری است. در این صورت استفاده از عرق بید

و جوشانده برگ چنار مفید است؛ همچنین استفاده از آب پیاز تب‌بر بسیار خوبی است.

\* اگر دچار گوش درد، خلط پشت‌گلو و عفونت سینوسی شدید هستید، حتماً از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی مانند جوشانده سیر و شیر، جوشانده پرتقال و نمک و انار پخته‌شده استفاده کنید.

\* برای رفع سرفه می‌توانید از شربت‌های ضد سرفه و ضد خلط گیاهی مانند توسیان، برونش‌کلد، پروسپان و اپیوکاف استفاده کنید؛ ضمناً اگر سرفه خشک دارید، قرقره جوشانده نعنائقلی مؤثر است؛ اما در صورت سرفه حاد، استفاده از قطره نستانتین برای قرقره‌کردن می‌تواند مناسب باشد.

\* به‌کارگیری طب سوزنی علاوه بر کمک به پیشگیری از این بیماری و بسیاری از بیماری‌های دیگر، برای مقابله با بروز بیماری کارآمد است؛ همچنین برای کاهش درد گوش، عضله، خروج خلط از دهان و کاهش درد میگرن تأثیر خوبی دارد.

\* ویروس جدید به علت درگیرکردن بخش عمده سر و قسمت‌های فوقانی بدن باعث ایجاد انواع سردردها و تشدید میگرن می‌شود؛ البته بهتر است بدانید در افرادی که سابقه میگرن نداشته‌اند، بیشتر درد در فرق سر و قسمت‌های بالایی است؛ ولی در افرادی که سابقه میگرن دارند، این درد بیشتر در قسمت چشم و پیشانی بروز می‌کند.

\* نکته دارای اهمیت اینکه سر و پیشانی را

محکم‌بنندید و با ماساژ سعی کنید خون‌رسانی را بهبود بخشید.

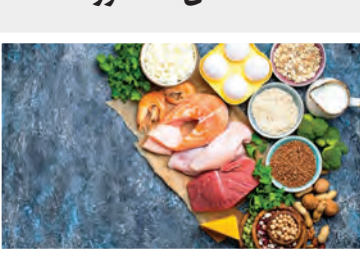
\* مسکن‌های ساده مانند استامینوفن ساده‌تر از آرتزادین که حاوی چند گیاه مسکن از قبیل میخک، پنجه شیطان و…

\* استفاده از بخور (بخور اکالیپتوس، گشنیز، جوش شیرین، پونه، تخم بارهنگ و…)

\* مراجعه به درمانگاه در صورت بروز خون‌ریزی در مدفوع، ادرار یا بیینی

### ا سبذ غذایی ا

### غذاهای نشا‌آآور



اگر احساس می‌کنید روحیه ضعیفی دارید و اغلب غمگین هستید، پیشنهاد می‌شود از توضیحات و نکات تغذیه‌ای ارائه‌شده از سوی دکتر زینب مختاری، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان استفاده کنید.

### \* اسیدهای چرب امگا ۳

اسید ایکوزاپنتانویئیک و اسید دوکوزا‌هگزانویئیک از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که در عملکرد مغز و سیستم عصبی به‌ویژه در دوران جنینی و دو سال اول زندگی نقش حیاتی دارند. پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهند که دریافت کافی امگا ۳ در سلامت روان و به‌ویژه در اختلالات نظیر افسردگی، افسردگی پس از زایمان، اضطراب و اختلال کمبود توجه–بیش‌فعالی دارای اهمیت ویژه‌ای است.

برای دریافت کافی اسیدهای چرب امگا ۳ رژیم غذایی‌بر دریافت مکمل‌ها مقدم است. ماهی‌های چرب دریاهای عمیق نظیر سالمون، ساردین و تون حاوی مقادیر زیادی از اسید ایکوزاپنتانویئیک و اسید دوکوزا‌هگزانویئیک هستند. گردو، بذر کتان و سویا به‌ترتیب مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳ را نیز دارند. خواص مفید اسیدهای چرب امگا ۳ زمانی‌که مدت طولانی در معرض هوا قرار گیرد، کاهش می‌یابد؛ بنابراین توصیه می‌شود که پوست گردو در زمان مصرف جدا شود؛ همچنین برای افزایش دسترسی اسیدهای چرب در بذر کتان، این دانه‌ها در زمان مصرف باید آسیاب شود. از جمله توصیه‌های کاربردی برای افزایش دریافت امگا ۳ در رژیم غذایی عبارت‌اند از:

\* مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته

\* اضافه‌کردن بذر کتان آسیاب‌شده به ماست یا خورشت

\* استفاده از گردو در برنامه غذایی به‌عنوان میان‌وعده یا به شکل اضافه‌کردن به سالاد

\* استفاده از لوبیای سویا در برنامه غذایی‌به‌عنوان میان‌وعده

\* استفاده از روغن کانولا برای طبخ‌ها

\* استفاده از تخم‌مرغ‌های غنی از امگا ۳

\* در صورت عدم دریافت کافی امگا ۳ از طریق غذا نیاز بدن باید با طریق مکمل‌ها تأمین شود. باید توجه داشت که در مکمل‌های امگا ۳ باید از عدم وجود فلزات سنگین ازجمله جیوه اطمینان حاصل شود.

### \* ویتامین دی

این ویتامین به‌عنوان یک ماده مغذی با اهمیت برای سلامت روان شناخته‌شده است. تحقیقات مختلف نشان می‌دهند کمبود ویتامین دی سبب افزایش خطر اختلالات خلقی، زوال عقلی، آلزایمر و افسردگی می‌شود. با توجه به اینکه ویتامین دی از طریق نور خورشید نیز ساخته می‌شود، بخشی از نیاز روزانه انسان به این ویتامین از طریق نور خورشید در پوست تأمین می‌شود؛ ولی این میزان کافی نیست. با توجه به اینکه منابع غذایی در ایران معمولاً نظیر ویتامین دی فقیر هستند.

### \* ویتامین‌های گروه ب

ویتامین‌های ب کمپلکس در سلامت مغز و اعصاب دارای اثرات شناخته‌شده‌ای هستند و دریافت کافی آن‌ها در افراد مبتلا به اختلالات روان‌حائز اهمیت است. ویتامین ب ۱۲ و فولات ازجمله ویتامین‌هایی است که به‌ویژه در افراد سالمند دارای اهمیت ویژه‌ای در سلامت روان هستند. کاهش تمرکز و توجه، بی‌خوابی، افسردگی و زوال عقلی ازجمله علائم کمبود ویتامین ب ۱۲ و فولات است. دریافت کافی سبزی‌هایی نظیر قارچ، اسفناج، کلم بروکلی، کلم برکسل، مارچوبه، کلم پیچ و سایر گیاهان برگ سبز، حبوبات و جگر برای تأمین نیاز به فولات لازم است. ویتامین ب ۱۲ تنها در منابع غذایی حیوانی نظیر گوشت گوساله، جگر و ماهی‌های تون یافت می‌شوند. در افراد بالای ۶۰ سال در صورت دریافت ناکافی ویتامین ب ۱۲ بهتر است زیر نظر متخصص مکمل آن مصرف شود.

### \* آهن و روی

آهن ازجمله ریزمغذی‌هایی است که بر وضعیت روحی افراد اثرگذرا است. کمبود آهن سبب کاهش حافظه، کاهش میزان یادگیری و اختلالات عاطفی می‌شود. در ایران زنان در سن باروری و نوجوانان ازجمله افرادی هستند که بسیار در معرض کمبود آهن قرار دارند.

در بسیاری از اوقات خستگی، افسردگی و بی‌انگیزگی در این افراد ناشی از کمبود آهن است؛ بنابراین توصیه می‌شود منابع غنی از آهن نظیر گوشت‌ها در برنامه غذایی گنجانده شود؛ همچنین در کنار و عده‌های غذایی از منابع غنی از ویتامین ث نظیر آب لیموترش تازه و یا گوجه استفاده شود.

روی نیز ازجمله مواد معدنی در بدن است که می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت روان داشته باشد. روی می‌تواند سبب کاهش علائم افسردگی شود. دریافت کافی منابع غذایی غنی از روی ازجمله گوشت‌امعا واحشا، گوشت قرمز، ماکیان، ماهی، و خرچنگ‌های خوراکی می‌تواند سبب حفظ عملکرد اعصاب و روان می‌شود.

### \* فیتوکمیکال‌ها

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مواد غذایی گیاهی غنی از فیتوکمیکال‌ها، از نظر تغذیه‌ای و بیوشیمیایی در حفظ عملکرد طبیعی مغز و سلامت روان، حائز اهمیت هستند. دریافت مواد غذایی نظیر انواع توت‌ها، مرکبات، چای سبز و دیگر منابع رژیمی حاوی فیتوکمیکال‌ها، به‌اندازه دریافت ویتامین مغز و املاح برای بدن ضروری است. کورکومین (ماده‌ای که در زردچوبه وجود دارد) همراه با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون و آلزایمر است.

**کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شماره یک اصفهان**



# در امتداد زندگی

## بایسته‌های حضور در تخت فولاد و ظرفیت‌های این سرزمین برای نذکر بشر



محمود فروزینخش

نویسنده

در روزگاری که شهرهای ماد دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن‌ها دیده نمی‌شود و در زمانه‌ای که قبرستان‌ها به دوراز دید مردم شهرها در فضایی دور از آن‌ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان‌ها شاید یکی از حلقه‌های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.

نعمت تخت فولاد برای ما صفهائی‌ها را باید در راستای همین غایت نگریست. این مهم بهانه‌ای برای گفت‌وگو با استاد اصغر طاهرزاده شد. او با نگارش آثار متعددی در حوزه حکمت اسلامی به دنبال کشودن درچه‌هایی از معنا برای انسان امروز در زمانه انقلاب اسلامی است. آنچه پیش رو درآید قسمت بزرگی از این گفت‌وگو است

که این مکان مقدس را از برخی زوایا بررسی می‌کند.
**|| اصلا قبرستان در دنیا امروز به چه کار می‌آید و چرا خیلی ها دوست دارند که اسم قبرستان دیگر در فضای شهری برده نشود؟**

این موضوع بسیار مهمی است. یکی از راه‌هایی که بشر توانند به خود آگاهی امروزین تاریخی‌اش برسند، این است که ببیند چرا نرسشش با قبرستان‌ها به هم خورد و چه پیش آمده که امروز دیگر نمی‌تواند آن حضورری را که سابق در قبرستان‌ها پیدا می‌کرد دیگر در خود پیدا کند. انگار برای دیروز بشر امری بود که دیگر حالا امکان تجلی آن نیست.

اولین پرسش این است که باید از خود پرسیم مادر قبرستان‌ها زندگی را تجربه می‌کردیم یا مردن را؟! شما می‌دانید که قبرستان‌ها کنار زندگی‌ها بود؛ حتی طوری بود که مردم در مسیرشان که می‌خواستند به بقیه قسمت‌های زندگی‌شان برسند، از قبرستان‌ها عبور می‌کردند؛ به عبارتی گفت‌وگویی بین روح جمعی مردم و قبرستان‌ها پیش می‌آمد. من به یاد دارم که در سال‌های نه‌چندان دور، همین تخت فولاد محلی برای آرامش و تفریحات و جمع‌شدن‌های خانوادگی بود. در واقع این مکان در ادامه زندگی بود.



**|| فکر نمی‌کنم که الان دیگر در چنین وضعیتی باشیم. به نظر شما چه شد که در چنین دوره‌ای قرار گرفتیم؟**
اولین مرحله این بود که زندگی را طوری تعریف کردند که در این زندگی، پیروی و مردن در واقع کابوس شد. چرا کابوس

در روزگاری که شهرهای ماد دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن‌ها دیده نمی‌شود و در زمانه‌ای که قبرستان‌ها به دور از دید مردم شهرها در فضایی دور از آن‌ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان‌ها شاید یکی از حلقه‌های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.

محمود فروزینخش

در روزگاری که شهرهای ماد دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن‌ها دیده نمی‌شود و در زمانه‌ای که قبرستان‌ها به دور از دید مردم شهرها در فضایی دور از آن‌ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان‌ها شاید یکی از حلقه‌های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.

محمود فروزینخش

در روزگاری که شهرهای ماد دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن‌ها دیده نمی‌شود و در زمانه‌ای که قبرستان‌ها به دور از دید مردم شهرها در فضایی دور از آن‌ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان‌ها شاید یکی از حلقه‌های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.

محمود فروزینخش

در روزگاری که شهرهای ماد دیگر جایی برای اموات و درگذشتگان ندارند و گویی نشانی از مرگ و معاد در آن‌ها دیده نمی‌شود و در زمانه‌ای که قبرستان‌ها به دور از دید مردم شهرها در فضایی دور از آن‌ها قرار گرفته، سخن از تجدید عهد با قبرستان‌ها شاید یکی از حلقه‌های گمشده باز یافتن آرامش در جهان جدید باشد.

محمود فروزینخش



## فناوری |

### دو چرخه برقی بدون باتری ابداع جدید فرانسوی‌ها

یک شرکت فرانسوی اخیراً تحولی را در تولید دو چرخه برقی به ثبت رسانده است. دو چرخه الکتریکی شرکت STEE که «پی پاپ» نام دارد، به جای باتری، از یک ابرخازن نیرو می‌گیرد. خازن‌ها قطعاتی هستند که انرژی الکتریکی را در خود ذخیره می‌کنند و به طور معمول در مدارهای الکتریکی مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این حال تولیدکننده فرانسوی تصمیم گرفته است تا به جای باتری در دو چرخه، از خازن استفاده کند. اما جایگزینی خازن با باتری چه مزایایی به همراه دارد؟ بزرگ‌ترین مزیت استفاده از ابرخازن به جای باتری در یک دو چرخه برقی، قابلیت شارژ و دشارژ شدن سریع آن هاست. به عبارت دیگر خازن با سرعت بالایی انرژی الکتریکی را به خود جذب می‌کند و به اصطلاح شارژ می‌شود. در سوی مقابل فرایند شارژ شدن باتری‌های لیتیومی به آهستگی صورت می‌گیرد. بنابراین فرانسوی‌ها در قدم اول یک معضل بزرگ و سالیانه نقلیه الکتریکی را برطرف کرده‌اند. مزیت دوم جایگزینی ابرخازن به جای باتری لیتیومی، صرفه جویی در مواد اولیه است. ساخت خازن‌ها به مواد اولیه و کمیاب کمتری نیاز دارد؛ بنابراین آسیب کمتری به محیط زیست وارد می‌شود. در سوی مقابل لیتیوم فلزی است که از دل زمین استخراج می‌شود و منابع محدودی دارد. ابرخازن‌ها از کربن، پلیمر رسانا، فویل‌های آلومینیومی و خمیر کاغذ ساخته می‌شوند و برای تولید آن‌ها به مواد کمیاب نیازی نیست.

به گفته شرکت سازنده، ابرخازن‌های به‌کاررفته برای ساخت دو چرخه برقی پی‌پاپ حدود ۱۰ الی ۱۵ سال عمر مفید خواهند داشت. این رقم در مقایسه با عمر ۵ الی ۶ ساله باتری‌های لیتیومی، رقم قابل توجهی به حساب می‌آید. قابلیت دشارژ شدن سریع ابرخازن‌ها نیز در عبور از شیب‌ها به کمک دو چرخه سواری می‌آید. شرکت سازنده ادعا می‌کند که دو چرخه پی‌پاپ قادر است تا از شیب ۵۰ درصدی عبور کند؛ بنابراین این دو چرخه قابل استفاده در ۸۰ درصد شهرهای اتحادیه اروپا است. در حال حاضر تولید این دو چرخه برقی در اورلئان آغاز شده است و از سال ۲۰۲۵ در دسترس مشتریان و سرمایه‌گذاران خواهد بود.

## روایت خانه |

# مسافر



زهره نمازیان

نویسنده

گونی‌های قهوه‌ای را یک اندازه پراز پوست پسته کرده بود.

چهره درهم کشیده‌اش برابرم خط و نشان می‌کشید که جواب این زحمت اضافه‌ام را یک روز خواهد داد.

جرت نمی‌کردم سوییچ ماشین را به دستش هم و بگویم هنوز باید بیرون و کلی صندوق مهمات و پوتین و پوکه و گل‌های لاله را که به هزار خواهش و التماس جور شده بود، از صندوق ماشین بیابورد.

دسته پیشانی بند سبز و قرمز یا حسین شهید را برداشتم و بی‌سنجاق جلوی جایگاه رفتم.

مین من کنان برگشتم و به سونئج روی میز اشاره کردم و گفتم: «آقای عبدلی به سری وسیله تو صندوق ماشینه، باید بیارینشون

بی زحمت.»

رویم را برگرداندم و خودم را مشغول سنجاق زدن اربب پیشانی بندها به گونی‌های کشیده شده روی دیوار کردم. غر و لندش را پشت سرم می‌شنیدم که می‌گفت: «این همه ساله جنگ تموم شده هنوز این کارا ادامه داره!»

همین که رفت گونی‌ها را روی هم چیدم و سنگری درست کردم و منتظر شدم باقی وسایل را بیابورد.

شروع ساعت کاری و آمدن همکاران، مرا از تنها بودن با عبدلی بد اخلاق نجات داد.

در گیرودار چیدن سنگر و آماده کردن جایگاه و نصب بنرها، کلاز عبدلی غافل شدم.

تمام حواسم پی‌بزنانه‌ای بود که یکهو جور شده بود. مدرسه میزبان شهدای گمنام شده بود. شهدایی که بعد از پایان جنگ، گمنامی را انتخاب کرده بودند و حالا پس از سال‌ها، به اذن

خدا برمی‌گشتند تا با عطر حضورشان، آرامش طوفان زده شهر را برگردانند.

باید سنگ تمام می‌گذاشتیم. دو هممان نوجوان کم سن و سال داشتیم که بعد از سال‌ها دوری به جمع خانواده می‌آمدند.

دو شهید گمنامی که معلوم نبود مادرانشان کجای این سرزمین چشم به راهشان نشسته‌اند.

حالا که افتخار میزبانی داده بودند، دلم می‌خواست همه معلم‌ها برایشان مادی کنند.

پارچه ساتن سبز آماده بود که روی میز کشیده شود و جایگاه استقرار تابوت هم کامل شود.

گلدان‌های پراز گل گلایل سفید و رز قرمز را جلوی میز گذاشتم و تمام.

ایستگاه صلواتی توچهم را جلب کرد. عبدلی را دیدم که اخم صورتش باز شده و انگار او را هم شور و شغف مهمانی گرفته بود.

داشت مشت مشت اسپند روی منقل پراز زغال گذاخته می‌ریخت.

چند لحظه نگاه پی‌اش دوید.

بنبری را که یاد تاب انداخته بود، صاف می‌کرد و دوباره می‌چسباند.

جلوی در مدرسه را آب می‌پاشید.

انگار خودشان دلش را صاف کرده بودند.

کم‌کم حیاط پر شد. هرکس شاخه‌ای گل از گلدان‌ها برداشته و منتظر نشسته بود.

عطر گلاب و بوی اسپند همه جا را پر کرده بود.

ماشین حمل تابوت‌های پیچیده در پرچم خوش رنگ ایران رسید.

مارش عزای نظامی نواخته شد.

صدای حق از گوشه و کنار مدرسه می‌آمد.

بلندگوهای حیاط، نوحه «شهید گمنام سلام» را می‌خواندند و تابوت به سمت میز برده می‌شد. تابوت‌هایی پراز گل گلایل سفید و رزه‌های قرمز و دست‌هایی که به امید شفاعت به آن گره خورده بود.

عبدلی هم زیر تابوت را گرفته بود.

## برطرف کردن غم مسلمان

پیامبر (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمودند:

«مَنْ نَفَسَ مِنْ مُسْلِمٍ كَرْبَةً مِنْ كَرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللهُ غَنَةً كَرْبَةً مِنْ كَرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَمَنْ يَشْرَ عَلِيَّ مُعْسِرٌ يَشْرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَنْ سَتَرَ عَلِيَّ مُسْلِمٌ سَتَرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.»

«هر کس غمی از غم‌های دنیا را از مسلمانان برطرف نماید، خداوند غمی از غم‌های روز قیامت را از او برطرف کند و هر کس بر شخص تنگدستی آسان بگیرد، خداوند درد دنیا و آخرت بر او آسان گیرد و هر کس راز مسلمانان را ببوشاند، خداوند در دنیا و آخرت رازبپوش وی شود.»

## نهج الفصاحه

## رحمت للعالمین |

### بهترین امت؛ بهترین پیامبر

«وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيْنَا بِمُحَمَّدٍ نَبِيِّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ذُونَ الْأَمْرِ الْقَائِمِيَّةِ وَالْفُزُونِ الشَّالِقَةِ»؛

«و ستایش از آن خداوندی ست که نعمت وجود محمد، پیامبرش را (که درود خدا بر او بر خاندانش باد) به ما ارزانی داشت و ما را بیش از امت‌های پیشین و نسل‌های گذشته از نعمت پیامبری او بهره‌مند ساخت.»

فراز یکم از نیایش دوم صحیفه سجادیه

## \* بهره‌مند شدن امت پیامبر از نعمت وجود

### محمد(ص) و پیامبری او

هرچند پیامبر اکرم (صلوات الله علیه وآله)، بزرگ‌ترین نعمت و رحمت واسع الهی برای جهان و جهانیان است، زندگی در دوران پیامبر و در امت او بودن، چیز دیگری است. امت‌های پیشین، پیامبر داشتند؛ اما هیچ‌کدام پیامبر اعظم محمد (صلوات الله علیه وآله) را نداشتند. هر آنچه پیامبران گذشته داشتند، شعاعی بود از آنچه خداوند به پیامبر اکرم ارزانی داشته بود. در این برهه از زمان، وحی به او می‌رسد و دین به کمال و نعمت خداوند بر این امت تمام می‌شود و فرصتی بی‌نظیر در اختیار این امت قرار می‌گیرد تا بتوانند از پیروان او باشند و آیین او را سرمشق قرار دهند و به این ترتیب بهترین و نمونه‌ترین امت شوند. تا جایی که پیامبران و رسولان پیشین (چه برسد به امت‌هایشان) از روی می‌کردند از امت او باشند و از خداوند می‌خواستند که آنان را در زمره امت محمد (صلوات الله علیه وآله) قرار دهد.

## مناقصه عمومی یک مرحله ای فراخوان

شهرداری اصفهان در نظر دارد فراخوان مناقصات به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

۱- اجرای سامانه مدیریت آبیاری هوشمند فضای سبز فاز سه آرامستان‌ها- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۱/۰۸۱۱/۴۹۰/۱۵۴۶ ریال می باشد

۲- خرید لوازم و تجهیزات مکانیکال شبکه انتقال و توزیع آب هوشمندسازی فضای سبز فاز سه آرامستان‌ها- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۱/۰۸۱۱/۲۶۰/۷۶۳ ریال می باشد.

۳- خرید لوازم و تجهیزات الکتریکال هوشمندسازی فضای سبز فاز سه آرامستان‌ها- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۵۰۰/۰۶۷/۷۷۷ ریال می باشد کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت پرخط)، برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

## مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ ساعت: ۱۷:۰۰ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت: ۱۷:۰۰ / ۱۹/۰۷/۱۴۰۲

- مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت: ۱۷:۰۰ / ۲۹/۰۷/۱۴۰۲ - زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت: ۰۸:۰۰ / ۰۱/۰۸/۱۴۰۲

\* نوع تضمین و سایر شروط در شرایط شرکت در مناقصه مشخص می‌باشد. \* آدرس دستگاه: اصفهان - خیابان آیات... شمس آبادی، کوچه شماره ۲۳، معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان \* اطلاعات تماس: ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۵۰ - ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۶ - ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۷



**آگهی مزایده فروش لیفتراک و دستگاه پرس شرکت سبز صفه تمیز (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۸۸۱ و شناسه ملی ۰۳۶۰۳۶۸۲۳۲**

شرکت سبز صفه تمیز به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۱ هیئت مدیره خود در نظر دارد یک دستگاه لیفتراک کوما تسو ۵، ۲ تن و یک دستگاه پرس مقوایک دستگاه پرس نیلون راز از طریق مزایده واگذار نماید. لذا متقاضیان از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت اسناد و بازدید به دفتر شرکت واقع در اتوبان شهید آقا بابایی قبل از میدان جوان جنب سکو ۱۴ شهرداری مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۵ (آقای شمس) تماس حاصل فرمائید.

# اصفهان زیبا

## اموربازرگانی

۰۳۱ ۳۲ ۲۲ ۵۲۵۸

isfahanziba.ir

## تجدید مناقصه عمومی (نوبت اول)



تجدید مناقصه عمومی عملیات کفسازی گذریارمحمدیان سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان در نظر دارد پروژه ذیل به شماره فراخوان ۱۲/۰۹۲۵۰۰۰۰/۲۰۰۲ را به افراد واجد شرایط و از طریق تجدید مناقصه عمومی، براساس مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه واگذار نماید.

- عنوان پروژه: عملیات کفسازی گذریارمحمدیان
- مبلغ برآورد اولیه تقریبی (ریال): ۹۹۳،۹۳۹،۳۳۹،۱۸ (هجده میلیارد و سیصد و سی و نه میلیون و دویست و هفتاد هزار و نهصد و نود و سه ریال)
- مدت اجرای عملیات: ۴ ماه شمسی
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال): ۵۵،۹۶۳،۹۱۶ (نهصد و شانزده میلیون و نهصد و شصت و سه هزار و پانصد و پنجاه ریال)
- لذا متقاضیان می‌توانند تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.
- مهلت ارسال پیشنهادات در سامانه ستاد تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ تعیین میگردد.
- سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه درج گردیده که پیشنهاد دهندگان می‌بایست یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء نموده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.



## گروه رسانه‌ای اصفهان زیبا

@esfibanews  
همراهتان هستیم

