

گر بگویم ز ابا الفضل (ع) نشان داشت، رواست...

دیدار با همسر و فرزند شهید «حاج رضا هوایی»
از شهدای مبارزان اصفهان
۰۶۰

آمریکا و انگلیس راه به جایی نخواهند برد

امام جمعه موقت اصفهان: حمله به یمن نشان دهنده
شکست استکبار در جنگ غزه است
۰۲۰

امضاها رانته!

معدنی‌ها می‌گویند که کیفیت خدمات سازمان نظام مهندسی
متناسب با هزینه دریافتی نیست

درآمزی و دریافت حقوق بوده‌اند و خدمتی برای رفع ایرادات
معدن ورشد و پیشرفت معدن ارائه نکرده‌اند.
پیش‌تر حسام‌الدین فرهادی، کارشناس معدن در گفت‌وگو
با «اصفهان زیبا» یکی از دلایل اصلی کمبود نیروی انسانی
متخصص در بخش معدن را عملکرد سازمان نظام مهندسی
معدن اعلام کرد و گفت: «نیروی انسانی معدن باید با...»

فعلان بخش معدن اصفهان از عملکرد سازمان نظام مهندسی
معدن گلایه‌مندند. این گلایه‌ها هم به ضعف آموزش‌هایی که
از سوی این سازمان برگزار می‌شود ارتباط پیدا می‌کند؛ چون
این آموزش‌ها در تربیت نیروی متخصص و کاربلد مؤثر واقع
نشده است و هم اینکه این انتقاد به‌طور مکرر مطرح می‌شود
که مسئولان فنی سازمان نظام مهندسی معدن صرفاً به فکر

اصفهان‌ها عصبانی شده‌اند!

گزارش‌های جدید پزشکی قانونی حاکی از آمار بالای نزاع در اصفهان است

از جیب مردم به خزانه دولت؛ نه برعکس!

اصفهان در مالیات هم چوب «برخوردار بودن» خود را می‌خورد

اینجا هیجان بالاست

شروع رسمی جام ملت‌های آسیا
بارقابت ۲۴ تیم در شش گروه

زندان؛ پلاتوی تمرین زندگی

گفت‌وگویی «اصفهان زیبا» با برگزارکنندگان
بیست و یکمین جشنواره تئاتر زندان‌ها

راهیان پیشرفت رویشی از دل گسست

پای روایتی از رویان اردوهای
راهیان پیشرفت

روز شمار وعده وزیر نیرو به مردم اصفهان



۱۲

مناقضه عمومی یک مرحله ای فراخوان

شهرداری اصفهان در نظر دارد فراخوان مناقصه پهنه سازی آبنمای میدان امام علی (ع) با مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. 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 انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت: ۱۷:۰۰ / ۱۴۰۲/۱۱/۰۳
- مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت: ۱۷:۰۰ / ۱۴۰۲/۱۱/۱۴
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت: ۰۸:۰۰ / ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

• نوع تضمین و سایر شروط در شرایط شرکت در مناقصه مشخص می‌باشد.
• آدرس دستگاه: اصفهان - خیابان آیت‌الله شمس آبادی، کوچه شماره ۲۳، معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان
• اطلاعات تماس: ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۵ - ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۶ - ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۷ - ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۸

صفحه زیبا

امور بازرگانی

۰۳۱ ۳۲ ۲۲ ۵۲۵۸

isfahanziba.ir

آگهی نوبت اول دعوت از بستانکاران شرکت تعاونی

منحله مسکن میلاد آیندگان (در حال تصفیه) به شماره
ثبت ۲۶۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۷۴۹۱۱

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی منحله مسکن میلاد آیندگان (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۲۶۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۷۴۹۱۱ که آگهی انحلال آن در روزنامه رسمی به شماره ۲۲۷۷۶ مورخ ۱۳/۰۳/۱۴۰۲ در شماره صفحه ۶ ثبت گردیده، دعوت به عمل می‌آورد تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبت ادعای خود به مدیر تصفیه آقای امین عالی فریا شماره تماس ۰۹۱۳۳۱۹۷۲۵ در محل تصفیه شرکت واقع در: اصفهان، خیابان کاوه، بلوار فرزندان خیابان خردمند کوچه بهارن ۸ مجتمع مسکونی میلاد آیندگان واحد ۵۱۲ کد پستی ۸۱۹۶۳۵۴۳۴۰ مراجعه نمایند. بدیهی است که شرکت تعاونی در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق به شرکت منعکس گردد، مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه

آگهی مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات شماره ۱۲۰۰۰۰۹۴۳۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

شهرداری اصفهان در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

- تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳
- مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۱/۰۳
- تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
- مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
- تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
- تاریخ اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی
ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:

- ۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران از این طریق امکانپذیر می‌باشد.
- ۲- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.
- ۳- متقاضیان شرکت در مزایده می‌باید جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند:
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۵۶
- ۴- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان‌ها در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش «ثبت نام / پروفرایل مزایده‌گر» موجود است.

آگهی تجدید مناقصه

شهرداری درجه براساس بودجه عمرانی سال ۱۴۰۲ ادامه عملیات اجرایی سالن ورزشی ولاشان با برآورد اولیه ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۳۷ / ۴۵۵ ریال و شرح زیر به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد شرکت کنندگان در مناقصه و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: پنج درصد مبلغ اعتبار فوق (به مبلغ ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۸۸۰ / ۱ ریال) بصورت ضمانت نامه بانکی یا سپرده نقدی واریز به حساب سپرده شهرداری به شماره حساب ۰۲۱۵۴۳۳۵۵۸۰۰۴ پیشنهاد دهندگان می‌بایست جهت دریافت اسناد تا ساعت ۱۲ روز شنبه ۱۳/۰۳/۱۴۰۲ از سامانه ستاد اقدام نمایند. و نسبت به بازگذاری اسناد و پیشنهاد خود تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ اقدام نمایند. پیشنهادات واصله در ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ با حضور اعضای کمیسیون عالی معاملات شهرداری، در محل دفتر شهردار بازگشایی و برنده مناقصه اعلام خواهد شد. نحوه اجرای پروژه و سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد و مدارک مناقصه و ضمیمه آن درج گردیده است. کلیه اشخاص حقوقی و شرکت‌ها دارای تایید صلاحیت و رتبه بندی معتبر با رعایت ظرفیت خالی (مجاز) و ارجاع کار توانائی ارائه تضمین شرکت در مناقصه و تهیه ضمانت نامه انجام تعهدات داشتن تجهیزات، امکانات، تخصص لازم و سابقه کار مرتبط با پروژه‌های مذکور، وب سایت شهرداری: www.dorcheh.ir تلفن: ۰۲۱۵۴۳۳۵۵۸۰۰۴ تا ۰۳۱۳۲۲۴۱۸۵ داخلی ۳۱۲

سید محسن تجویبی شهردار درجه

رسانه پرداز سپاهان

میزبان سرورهای دولتی و خصوصی



۳۶۷۶۸

Resanehpardaz

سرورهای اختصاصی
(Dedicated Server)

	نیم نگاه	
<p>اختتامیه نخستین جشنواره ملی «صدای شهر» برگزار شد. شهردار اصفهان در این آیین گفت: یک هنرمند باید هستی شناس، عارف و فیلسوف باشد تا بتواند آثار بزرگی را خلق کند.</p>		
<p>سال بیستم شماره ۴۷۵۰ شنبه ۲۳ دی ۱۴۰۲</p>		



شهردار اصفهان با بیان اینکه یکی از نقاط ضعف دانشکده‌های هنر این است که به فلسفه و عرفان بهای کافی نمی دهند، گفت: یک هنرمند باید هستی شناس، عارف و فیلسوف باشد تا بتواند آثار بزرگی را خلق کند.
علی قاسم‌زاده در اختتامیه نخستین جشنواره ملی «صدای شهر» ضمن خیرمقدم حضور مهمانان در این مراسم اظهار کرد: به اقتضای رشته تحصیلی خودم، مسئله‌ای مطرح شد که من را به تفکر و پژوهش واداشت. اوافزود: توزیع هوش و استعداد نرمال خواهد بود؛ یعنی در هر عصر و نسلی تعداد فراوانی افراد باهوش یکسان است و آفرینش این گونه رقم خورده است که ۷درصد تیزهوش و ۲درصد نابغه و نخبه داشته باشیم.

شهردار اصفهان خاطرنشان کرد: بر اساس این توزیع نرمال، باید در هر عصری انتظار قله‌های استعداد را داشته باشیم؛ به عنوان مثال در هر عصری باید

انتظار حضور افرادی همچون مولوی و حافظ و در هر نسلی خالق آینه‌ای همچون میدان نقش جهان را داشته باشیم. قاسم‌زاده ادامه داد: سؤالی که ذهن من را به خود مشغول کرد این بود که چرا تاکنون این اتفاق نیفتاده است و چرا در هر دوره‌ای شاهد این شکوفایی در حوزه‌هایی همچون هنر و معماری نبوده‌ایم؟ آنجایی که پای خلق و تولید در میان است. او ادامه داد: این مسئله پژوهشی مرا کشاند تا زمینه خلق اثر را پیدا کنم و ببینم اگر کسی بخواهد خالق یک اثر ماندگار باشد، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد که به یک زنجیره رسیدم. شهردار اصفهان با بیان اینکه هر خالق اثر باید هوشی مکفی داشته باشد و به صورت الزامی نیاز نیست که تیزهوش باشد و با هوش متوسط نیز می‌توان خلاق بود، ادامه داد: دومین ویژگی استعداد خاص است؛ زیرا از بدو آفرینش خداوند استعداد های خاصی را

شهردار اصفهان با اشاره به پروژه‌ها و ردیف‌های هر سال به عنوان ردیف‌های مستمر تصریح کرد:۱۲۰میلیارد تومان از بودجه عمرانی سال جاری به ۴۹ پروژه اختصاص داده شد و باقی مانده آن نیز ردیف‌های مستمر همچون آسفالت، فضای سبز و بازسازی مراکز فرهنگی را شامل می‌شود.

احمدی مهر ادامه داد: از مجموع این پروژه‌ها در حال حاضر ۲۷ پروژه فعال شده است که حدود ۷۵درصد بودجه عمرانی را شامل می‌شود. او با اشاره به پروژه شاخص تکمیل شده منطقه یا پروژه‌هایی که با درصدهای مختلف در حال انجام است، بیان کرد: یکی از این پروژه‌ها احداث زورخانه در محله دستگرد با هزینه حدود ۱۸میلیارد تومان است، پروژه دیگر احداث بوستان آفرینش در کوه قائمیه نزدیک

	نیم نگاه	
<p>اختتامیه نخستین جشنواره ملی «صدای شهر» برگزار شد. شهردار اصفهان در این آیین گفت: یک هنرمند باید هستی شناس، عارف و فیلسوف باشد تا بتواند آثار بزرگی را خلق کند.</p>		
<p>سال بیستم شماره ۴۷۵۰ شنبه ۲۳ دی ۱۴۰۲</p>		

	صفحه‌ان زیبا	
<p>مدیریت شهری</p>		
<p>یک هنرمند باید عارف و هستی شناس باشد</p>		

یک هنرمند باید عارف و هستی شناس باشد

شهردار اصفهان در اختتامیه نخستین جشنواره ملی «صدای شهر»: ضعف دانشکده‌های هنر در بهاندادن به فلسفه و عرفان است

موارد را داشته باشد، باید به صورت طبیعی خلق اثر باشد؛ اما آیا همه کسانی که خلق اثر می‌کنند، آثار ماندگاری دارند؟ او ادامه داد: بسیاری از هنرمندان این زنجیره را دارند؛ اما آثار تولیدی ماندگاری ندارند. حلقه مفقوده، نوع نگاه و درک از هستی و نوع هستی‌شناسی و ادراک از جهان است که اندازه و ارزش اثر را تعیین می‌دهد.

قاسم‌زاده افزود: ارزش اثر هنری هر کس اگر تمام این زنجیره را داشته باشد، به اندازه دنیای تولیدکننده آن است و هر چه دنیای ما بزرگ‌تر باشد، احتمال خلق اثر بزرگ‌تر نیز بیشتر خواهد بود. او افزود: اگر تمام هنرمندان به سمت فلسفه و عرفان روند، اندازه اثر آن‌ها متناسب با معرفت هستی‌شناسی آن‌ها افزایش خواهد یافت.

***** **تعامل روزافزون شهرداری اصفهان با صداوسیما**
مدیرکل صداوسیما مرکز اصفهان گفت: همکاری شهرداری و مجموعه صداوسیما الگوی بسیار موفق‌ی بوده و اعلام می‌کنیم که این تعامل هر روز بیشتر و بیشتر شده است و امیدواریم جشنواره صدای شهر که دبیرخانه آن در اصفهان قرار دارد، آثار فاخرتری را برای دوره‌های بعدی دریافت کامل است و در صورتی که یک نفر این

کند. در ادامه این برنامه، یوسف افشارنیا ضمن خوش آمدگویی به مهمانان این مراسم، اظهار کرد: اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن ایران اسلامی و مهد آزادگان، مشاهیر، نام‌آوران و فرهیختگان در تمام مقاطع، به ویژه هنر است. او ضمن قدردانی از شهردار و سایر مدیران شهری اصفهان که در برگزاری این جشنواره همراهی کرده‌اند، افزود: از هنرمندان هم تشکر می‌کنم که از این جشنواره استقبال و حدود ۳۵۰ اثر را ارسال کردند. مدیرکل صداوسیما مرکز اصفهان با بیان اینکه بیستم دی، سالروز آغاز هفتاد و پنجمین سال فعالیت رادیو اصفهان است، خاطرنشان کرد: این روز را بر ریشه و سرمایه‌های اصلی آن، یعنی مخاطبان تبریک می‌گویم. تجربه رادیو اصفهان در عرصه اجتماع‌ی و مدیریت شهری، اگر نگوییم بی‌نظیر، کم‌نظیر است و حدود ۱۵ سال است که در اصفهان صدای شهر و سیما‌ی شهر به همکاری مدیریت شهری و صداوسیما مربوط می‌شود. تریبون صدای شهر نیز قابل توجه

***** **جشنواره صدای شهر بین‌المللی شود**
در ادامه این برنامه، مدیرکل صدای استان‌های سازمان صداوسیما گفت: با توجه به اینکه اصفهان یکی از شهرهای بزرگ و دارای ظرفیت‌های گردشگری است، امیدواریم جشنواره صدای شهر نیز در عرصه بین‌المللی دیده شود. ابراهیم شمشیری اظهار کرد: به همت مسئولان صداوسیما مرکز اصفهان نخستین دوره این جشنواره برگزار و با استقبال خیلی خوبی در کشور روبه‌رو شد. او خاطرنشان کرد: تریبون صدای شهر نیز قابل توجه است و این تجربه و تعامل مناسبی که بین شهرداری و صداوسیما برای رفع مشکلات، اطلاع‌رسانی و آگاهی شهروندان وجود دارد، می‌تواند الگو و تجربه خوبی برای سایر استان‌ها باشد.

جشن پروانه‌ها در مدار عشق حرکت می‌کند



شهردار اصفهان گفت: جشن پروانه‌ها در مدار عشق حرکت می‌کند، همراه با عشق است و انتهایی ندارد. علی قاسم‌زاده در جشن پروانه‌ها که به منظور حمایت از بیماران سخت‌درمان (صعب‌العلاج) برگزار شد، با بیان اینکه هر فعالیتی که انجام می‌شود یک خاستگاه اولیه دارد که رفتار را در مسیری قرار می‌دهد، اظهار کرد: این مسیر یک انتها دارد که گاهی خاستگاه این رفتارها تحمیلی است و برای برطرف‌کردن یک نیاز، ترس و طمع انجام می‌شود.

او افزود: مدار تحمیل که تحمل می‌کنیم، همواره با رنج و عذاب همراه است و زمانی که در این مدار باشیم، فشار زیادی را باید تحمل کنیم.

شهردار اصفهان با بیان اینکه مدار دوم تکلیف بوده و با منطقی عقلانی همراه است، تأکید کرد: این مدار بالاتر از تحمل بوده که گاهی خسته‌کننده و برای انجام وظیفه با تحمل عذاب همراه است.

قاسم‌زاده با بیان اینکه مدار سوم لذت نام دارد که در راستای برای برطرف‌کردن لذت‌هاست، گفت: مدار لذت بالاتر از دو مدار تحمیل و تکلیف قرار دارد و ابتدای آن اشتها و انتهای آن عذاب است.

شهردار اصفهان با اشاره به اینکه در مدار عشق هر رنج و عذابی را تحمل می‌کنیم، خاطرنشان کرد: مدار عشق مراتب بسیاری دارد و ارزش عشق به معشوق آن است.

او ادامه داد: یکی از زیباترین واژه‌های آفرینش عشق و محبت است؛ از این رو کسانی که در این گونه مراکز فعالیت دارند، تنها در مدار عشق حرکت می‌کنند.

برای تحقق برنامه‌های بازاقرینی شهری باید به سیاست‌های چندوجهی توجه شود

معاون شهرسازی و معماری شهردار اصفهان با بیان اینکه تحقق برنامه‌های بازاقرینی شهری در شهر اصفهان، مستلزم در نظر گرفتن سیاست‌های چندوجهی است که این رسالت به تنهایی از عهده شهرداری برنمی‌آید، گفت: پیشبرد آن در مقیاس بزرگ و مؤثر، نیازمند تعهد مشترک دستگاه‌های دولتی، شهرداری‌ها، مردم و بخش خصوصی است. وحید مهدویان اظهار کرد: سیاست‌های شهری مدرن، دارای پیشینه نظری حداقل صدساله است که به اقتضای شرایط «زمانی مکانی» در قالب فرم‌ها و اشکال گوناگون تئوری و عملی نمایان شده است. او افزود: در این میان، بازاقرینی شهری از سلسله‌رویکردها و اقدامات مداخله‌جویانه متمرکز بر احیای بافت درونی شهرها به منصفه ظهور رسیده و به‌زعم برخی اندیشمندان علوم شهری به سیاست متأخر و چندوجهی در مدیریت هسته‌های درونی و مسئله‌دار کلان‌شهری بدل شده است.

معاون شهرسازی و معماری شهردار اصفهان خاطرنشان کرد: بیشتر شهرنیزه‌هان اتفاق نظر دارند که رویکرد بازاقرینی شهری با توجه به اینکه بافت‌های ناکارآمد شهری با مشکلات مختلفی ازجمله کمبود سرانه‌های خدماتی، نفوذپذیری پایین به داخل بافت وجود کاربری‌های ناسازگار، کمبود فضای سبز، ناپایداری بناها، ریزندگی بنا، تراکم بالای جمعیت، وجود آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی مواجه هستند و اینکه بافت فرسوده در مقابل سوانح و پدیده‌های طبیعی ناپایدار و آسیب‌پذیر و به شدت نیازمند اقدامات همه‌جانبه‌برای توسعه است، می‌تواند طیف گسترده‌ای از مسائل حاد و فوری را به‌طور هم‌زمان حل کند. او اضافه کرد: سند بازاقرینی شهری محله‌های شهر اصفهان به دنبال چاره‌جویی برای بهبود کیفیت زندگی در بافت‌های ناکارآمد و نابسامان شهری، با نگاهی یکپارچه و جامع‌نگر برای برخوردی متنوع و همه‌جانبه با مشکلات گوناگون اجتماعی، فرهنگی، زیست‌محیطی، اقتصادی و کالبدی در این پهنه‌های شهری است.

لزوم توجه بیشتر مسئولان استانی و کشوری به مترو اصفهان

جلسه هیئت‌مدیره شرکت مترو منطقه اصفهان با حضور شهردار، اعضای شورای اسلامی شهر و معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار اصفهان برگزار شد. در این جلسه مدیرعامل شرکت مترو منطقه اصفهان گزارشی از وضعیت موجود، دغدغه‌ها و اولویت‌ها، نقاط قوت و ضعف و چالش‌های پیش‌رو ارائه کرد.

هادی کریمی گفت: در صورتی که یک روز مترو فعالیت نداشته باشد، موجب بروز چالش‌ها و مشکلات عدیده‌ای می‌شود و تبعات سنگینی بر مسائل اجتماعی، ترافیک و افزایش ریسک تصادفات خواهد داشت؛ بنابراین خواستار توجه بیشتر مدیریت شهری و مسئولان استانی و کشوری به این موضوع هستیم. او افزود: جوان بودن ساختار مدیریتی و نیروی انسانی، آشنایی کارشناسان کنونی با تجهیزات و فرآیند ساخت و توسعه، تعهد، تخصص و پایبندی مدیران شرکت، ظرفیت ایجاد مدیریت واحد حمل‌ونقل عمومی منطقه‌ای از نقاط قوت شهر است. مدیرعامل شرکت مترو منطقه اصفهان ادامه داد: رفع نواقص و تکمیل تجهیزات موردنیاز خط یک، کاهش سرفاصله‌زمانی حرکت قطارها، افزایش ساعات بهره‌برداری و تعداد ایستگاه‌های فعال، برنامه‌ریزی برای ارتقای سطح دانش و آگاهی سرمایه‌های انسانی، برنامه‌ریزی برای به‌روزرسانی ناوگان مترو، توسعه حمل‌ونقل ترکیبی و استفاده از تمام ظرفیت‌ها از رئوس برنامه‌های پیشنهادی است و اتمام برای تحقق آن از اولویت‌های مهم پیش‌رواست.

پیاده‌روسازی که بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان هزینه داشته است، گفت: این پروژه‌ها شامل پیاده‌روسازی خیابان شیدا، اتوبان شهید کاظمی و خیابان ایبوذر است. او با اشاره به امکانات باغ بانوان بیان کرد: مخزن آب ۲۰۰ مترمکعبی در باغ بانوان برای ذخیره آب نصب شده است؛ همچنین نیوجرسی بلوار میثمی از نیزگره شهید اقارب پرست تا میدان سپهروردی در برنامه است که بخش اعظمی از آن تمام شده و تا دو ماه آینده به پایان می‌رسد.

رئیس اداره عمران منطقه ۱۳ شهرداری اصفهان با اشاره به پروژه‌های مشترک این منطقه بیان کرد: ۹ پروژه به ارزش ۵۲ میلیارد تومان با مسئولان بخش ترافیک به صورت مشترک اجرا می‌شود؛ تعدادی پروژه نیز در



هزینه در بر دارد، خاطرنشان کرد: از دیگر اقدامات این منطقه روکش آسفالت است که حدود ۲۵میلیارد تومان هزینه نیاز دارد و تاکنون با ۲۰میلیارد تومان اعتبار، حدود ۷۰هزار متر آن انجام شده است. احمدی مهر با اشاره به پروژه‌های

انقل قول |



پیشرفت ۶۰درصدی پروژه یادمان شهدای محله امین‌آباد

علی اکبر رسالت، مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان: پروژه ساماندهی و احداث یادمان شهدای محله امین‌آباد تاکنون ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.

این عملیات شامل بهسازی دیوار محوطه به طول ۳۰ متر در دستور کار قرار گرفت. همچنین زیربنای یادمان شهدا با مساحت ۱۱۰ مترمربع و برای عملیات اجرای آن حدود ۹ میلیارد ریال هزینه شده است.

محله امین‌آباد یکی از محله‌های قدیمی در شمال غربی شهر اصفهان بوده که دارای بافت مذهبی است و بیش از ۱۰ شهید ارتقدیم انقلاب کرده است. پروژه‌های دیگری در این منطقه در دستور کار قرار دارد.



چراغ‌های راهنمایی و رانندگی معابر شهر اصفهان LED شد

سید حمیدرضا ابطحی، مدیر مرکز مدیریت و کنترل ترافیک شهرداری اصفهان: با توجه به رسالت مرکز کنترل ترافیک و نظارت تصویری درباره نگهداری چراغ‌های راهنمایی و صرفه‌جویی در مصرف برق، فانوس تمام چراغ‌های راهنمایی که لامپی بود، به صورت LEDدرآمده و با این اقدام مصرف حدود یک میلیون کیلووات ساعت برق در ماه به ۸۷ هزار کیلووات رسیده است.

در حال حاضر ۹هزار و ۱۸۴ فانوس چراغ راهنمایی و رانندگی در شهر اصفهان وجود دارد که شامل حدود ۲۵ هزار ماژول LED می‌شود که تمام آن‌ها برای صرفه‌جویی در مصرف برق و عمر بیشتری که دارد تعویض شده و از حالت لامپی به LED رسیده است.

اینجا هیجان بالاست

شروع رسمی جام ملت های آسیا با رقابت ۲۴ تیم در شش گروه

آسیا به مصاف هم می روند. تیم های آسیایی که جواز حضور در جام ملت های آسیا را به دست آورده اند، در شش گروه چهار تیمی رقابت می کنند و در نهایت پس از یک ماه فوتبال پر شور، قهرمان جام معرفی خواهند شد.

هیجان فوتبالی در قاره آسیا از دیروز آغاز شد و ۲۴ تیم برتر قاره کهن برای کسب عنوان قهرمانی هجدهمین دوره جام ملت های



مهری مصور
دبیر صفحه ورزش

Group A



در این گروه تیم قطر میزبان با تیم های چین، تاجیکستان و لبنان هم گروه شده است. ملی قطر برای نخستین بار در دوره گذشته جام ملت ها به قهرمانی دست پیدا کرد و در این دوره علاوه بر بحث میزبانی، مدافع عنوان قهرمانی نیز محسوب می شود و با توجه به اینکه یک دوره میزبانی جام جهانی را هم پشت سر گذاشته است، می تواند یکی از تیم های مدعی جام لقب بگیرد. چین، دیگر تیم قدرتمند این گروه است که همیشه روال فنی یکسانی ندارد و همان طور که می تواند یک تیم مدعی باشد، ممکن است در نتیجه گیری ضعیف عمل کند. لبنان تاکنون در دوره جام ملت ها حضور داشته و بعید است رقیب سختی برای تیم های قطر و چین باشد؛ تاجیکستان هم تنها تیم جام ملت های ۲۰۲۳ است که برای نخستین بار جواز حضور در جام ملت های آسیا را به دست آورده و از این مسابقات می خواهد تجربه کسب کند.

Group B



در این گروه تیم قدرتمند استرالیا با تیم های ازبکستان، سوریه و هند هم گروه است. استرالیا که از قاره استرالیا به قاره آسیا نقل مکان کرده، در قاره جدید به عنوان یک مدعی مطرح است؛ اما نتوانسته در جمع قدرت های شاخص این قاره، نام و نشانی برای خود پیدا کند. ازبکستان، دیگر تیم مدعی گروه است که شانسی برای قهرمانی این تیم متصور نیست؛ اما حریف ساده ای هم نخواهد بود و می تواند باعث دردسر تیم های رقیب شود. سوریه و هند جزو تیم های درجه سه آسیا محسوب می شوند و همین که توانسته اند در این سطح از فوتبال آسیا حضور داشته باشند، برای آن ها قابل قبول است.

Group C



تیم ملی فوتبال کشورمان که در ادوار ۱۹۶۸، ۱۹۷۲ و ۱۹۷۶ قهرمان جام ملت های آسیا شده است و رکورد سه قهرمانی متوالی را در کارنامه خود دارد، به این امید راهی قطر شده که پس از سال ها دوری از کسب جام در این رویداد، امیدوار است یک بار دیگر در قاره کهن آقایی کند. تیم کشورمان که هدایتش را امیر قلعه نویی برعهده دارد، با ترکیبی از بازیکنان با سابقه و لژیونر در جام ملت ها به میدان می رود. قلعه نویی پیش تر یک دوره هدایت تیم ملی فوتبال در جام ملت ها را عهده دار بود؛ اما به مرحله نیمه نهایی صعود نکرد و با انتقادها از حذف تیم ملی، پرونده سرمربیگری اش در تیم ملی بسته شد که تا یک دهه بعد بارها به هر بهانه ای به این موضوع اشاره می کرد.

تیم ملی ایران در گروه C جام جهانی با تیم های امارات، هنگ کنگ و فلسطین هم گروه است و با توجه به رنکینگ تیم ها، گروه به نسبت ساده ای برای تیم ملی محسوب می شود و بعید است تیم ملی برای صعود از مرحله گروهی با مشکل مواجه شود؛ البته در بازی فوتبال نتیجه قابل پیش بینی نیست و اگر تیم ملی هوشیاری لازم را نداشته باشد، احتمال حذف هم دور از ذهن نیست. تیم ملی فوتبال ایران نزدیک به چهار دهه است از قهرمانی در جام ملت ها دور شده و با وجود حریفان قدرتمند آسیایی بعید است بتواند نیم نگاهی به جام داشته باشد؛ اما صعود به مرحله نیمه نهایی و تلاش برای فینالیست شدن انتظار زیادی نیست.

Group D



ژاپن یکی از مدعیان قهرمانی این دوره از مسابقات، در گروه چهارم با تیم های اندونزی، عراق و ویتنام هم گروه است. چشم بادامی های آسیایی تاکنون چهار دوره عنوان قهرمانی جام ملت های آسیا را کسب کرده اند و در دوره گذشته هم در فینال مغلوب قطر شدند و فرصت جام پنجم را از دست دادند. بسیاری از تحلیلگران فوتبالی، ژاپن را شانسی اول قهرمانی این جام معرفی کرده اند. عراق، دیگر تیم مدعی این گروه است که چند دوره قبل در میان شگفتی ها قهرمان شد؛ اما معلوم نیست در این دوره همان عراق شگفتی ساز است یا اینکه عراق متوسط. تیم های اندونزی و ویتنام نیز از دیگر تیم های جنوب شرق آسیا هستند که با سبک فوتبالی خودشان پا در میدان می گذارند.

Group F



عربستان که یک سالی است به واسطه خرید های گران قیمت و حضور ستاره های سرشناس، نامش را در فوتبال دنیا مطرح کرده، در آخرین گروه جام ملت ها با تیم های تایلند، عمان و قرقیزستان هم گروه است و به نظر می رسد کار چندان سختی برای صعود از گروهش نداشته باشد؛ اما مأموریت اصلی برای این تیم نیز حضور در جمع مدعیان در مراحل بعدی است. تایلند از تیم های قدیمی آسیاست که عملکرد پرنوسانی دارد و علاقه مدان به فوتبال هم تکلیف خودشان را با این تیم نمی دانند. رقابت عمان و عربستان به عنوان دو تیم عربی گروه نیز حساسیت های خود را دارد و قرقیزستان هم بعید است بتواند در این گروه شانسی برای امتیاز گرفتن داشته باشد.

Group E



کره جنوبی با اینکه یکی از قدرت های فوتبال آسیا محسوب می شود، در رویداد جام ملت ها عملکرد خوبی نداشت و تنها دو قهرمانی در کارنامه دارد. این تیم که یورگن کلاینزمن، ستاره سابق فوتبال آلمان را به عنوان مربی روی نیمکت دارد، با تیم های مالزی، اردن و بحرین هم گروه است. مالزی ضعیف ترین تیم گروه به نظر می رسد؛ اما اردن و بحرین تیم های ساده بازی نیستند و می توانند برای کره ای ها دردسرساز شوند؛ هر چند کره جنوبی هم در مرحله گروهی بیشتر به دنبال محک بازیکنان و تاکتیک های تیمی است تا برای مراحل نهایی جام آماده شود.

AFC ASIAN CUP QATAR 2023™

برای کاهش چربی خون چه بخوریم؟

چربی خون تهدیدی برای قلب است



لیلاکلانی
دیر گروه سلامت

چربی خون که با نام کلسترول بالا نیز به کار می رود، بیماری ناخوشایندی است که باعث ایجاد اختلال های زیادی در بدن می شود و چربی موجود در خون را افزایش می دهد. کلسترول در بدن ما به وسیله کبد تولید می شود که برای ایجاد غشای سلولی سالم، عملکرد بهتر مغز، تولید هورمون ها و البته ایجاد ویتامین ها کاملاً ضروری است؛ حال اگر تولید آن در بدن زیاد شود، چربی خون موجود در خون به دیواره رگ ها می چسبد و مسیر حرکتی رگ ها بسته می شود. همین بسته شدن عروق موجب ایجاد بیماری هایی مانند امراض قلبی و سکنه خواهد شد؛ به همین دلیل کنترل چربی خون و داشتن یک رژیم غذایی مناسب، بهترین راه کنترل آن

است. در این زمینه توضیح دکتر مرضیه کاشفانی، دارای دکتری تخصصی تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، راهنمای خوبی برای شماست. خوردن برخی غذاها می تواند به بهبود وضعیت کلسترول خون و سلامت قلب کمک کند. اولین گام برای داشتن رژیم غذایی سالم این است که از انواع مختلف مواد غذایی گیاهی استفاده کنید. با خوردن غذاهای گیاهی بسیاری از مواد مغذی، چربی های سالم و فیبرها را دریافت می کنید. تمامی این مواد به سلامت قلب شما کمک می کنند. برخی از این مواد عبارت اند از:

* سبزی ها و میوه ها

خوردن روزانه انواع سبزی و میوه های رنگارنگ می تواند شما را در برابر بیماری های قلبی، سکنه مغزی و برخی سرطان ها محافظت کند. این مواد سرشار از فیبر محلول هستند و به کاهش جذب کلسترول و کاهش کلسترول بد خون کمک می کنند.

*** نکته:** پوست سبزی هایی مانند کدوتنبل، سیب زمینی شیرین و هویج را دور نریزید تا میزان فیبر دریافتی خود را به حداکثر برسانید؛ از پوست پرتقال و لیمو نیز می توانید درسی ها استفاده کنید.

* جودوسر

خوردن غلات کامل، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد؛ جو دوسر نیز از این حیث بسیار خاص است و با داشتن نوعی فیبر محلول به نام

* مواد غذایی حاوی چربی های سالم

خوردن غذاهایی که دارای چربی های غیراشباع هستند، سطح کلسترول خوب را در خون شما بالایی می برد. این مواد غذایی مفید برای سلامت قلب شما عبارت اند از: ماهی های دریایی، آجیل ها و مغزها، زیتون و روغن های گیاهی.

* حبوبات

حبوباتی مانند نخود و عدس منابع غنی از فیبر محلول و پروتئین گیاهی هستند. خوردن حبوبات و لوبیا به جای گوشت (پروتئین حیوانی) می تواند به کاهش LDL بدن کمک کند.

* آجیل

آجیل حاوی چربی ها و فیبرهای مفید برای قلب است و می تواند به کنترل کلسترول کمک کند. خوردن منظم آجیل با کاهش سطح کلسترول بد و تری گلیسرید ارتباط دارد. بهتر است انواع مختلف آجیل را مصرف کنید؛ چراکه هر کدام حاوی سطوح متفاوتی از چربی های سالم هستند. آجیل هایی را انتخاب کنید که طبیعی تر بوده و حاوی مواد مغذی بیشتری هستند؛ همچنین آجیل هایی بهتر هستند که دارای پوست باشند و شور و بوداده نباشند.

* سویا و مشتقات آن

محصولات سویا شامل توفو، شیر سویا، لوبیای سویا و... است. برخی از مطالعات نشان می دهد خوردن منظم محصولات سویا می تواند به کاهش LDL و تری گلیسرید کمک کند؛ البته سعی کنید از محصولات سویای طبیعی تر مانند لوبیای سویا، شیر سویای شیرین نشده و توفوی غیرطعم دار استفاده کنید.

* استرول های گیاهی

غلظت کمی از استرول های گیاهی در میوه ها، سبزی ها، آجیل ها و غلات وجود دارند؛ با این حال برخی از غذاها غنی شده با استرول های گیاهی هستند. خوردن غذاهای حاوی استرول های گیاهی به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل می تواند کلسترول بد را کاهش دهد. دلیل این امر این است که استرول ها جذب کلسترول را کاهش می دهند. *** نکته:** مواد غذایی غنی شده با استرول های گیاهی تنها در صورتی مؤثر هستند که به طور منظم مصرف شوند. در پایان لازم است بدانید که هیچ غذای منفردی وجود ندارد که بتواند کلسترول خون شما را کاهش دهد. آنچه مهم است، کیفیت رژیم غذایی کلی شماست. رژیمی که غنی از

مواد غذایی گیاهی مانند سبزی ها، میوه ها، حبوبات، غلات کامل، آجیل ها و مغزها باشد، می تواند کلسترول خون را کنترل کند و ریسک بیماری های قلبی را کاهش دهد.



آجیل حاوی چربی های و فیبرهای مفید برای قلب است و می تواند به کنترل کلسترول کمک کند. خوردن منظم آجیل با کاهش سطح کلسترول بد و تری گلیسرید ارتباط دارد



جوشاندن آب جوشیده ممنوع!



جوشاندن آبی که قبلاً جوشیده خطرناک است؛ به خصوص جوشاندن آب برای بار سوم حاوی نیترات سمی می شود که برای بدن مضر است. باید آب را به اندازه یک بار مصرف بجوشانید و در صورتی که زیاد بود، برای وعده بعدی همان آب را بجوشانید. آب اضافه را برای آشامیدنی و یا آبیاری گلدان هایتان استفاده کنید.

چرا نباید بعد از ساعت ۹ شب شام خورد؟



بسیاری از افراد فکر می کنند که دیر شام خوردن بی ضرر است؛ اما در واقع خوردن شام بعد از ساعت ۹ شب می تواند احتمال سکنه مغزی یا سکنه خفیف را افزایش دهد. این موردی است که مطالعات آن را تأیید کرده اند. تنها نتیجه ای که برای مردان قابل توجه بوده، این بود که هر ساعت صرف دیرتر صبحانه، با ۱۱ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری های عروق کرونر قلب مرتبط بوده است؛ ولی تعداد مردان در این مطالعه کم بوده و نتایج آماری قابل توجهی به دست نیامده است.

شرط استفاده از ویتامین C



کمبود ویتامین C برخی را وادار کرده است تا از مکمل آن استفاده کنند؛ ولی توصیه به استفاده از غذاهای حاوی این نوع ویتامین است. اما در صورت مصرف قرص جوشان باید بدانید با معده خالی نباید مصرف شود. بهتر است آن را نیم تا یک ساعت بعد از صبحانه یا ناهار استفاده کنید؛ ضمناً شما نباید ویتامین C ۱۰۰۰ میلی گرم در روز را به طور منظم مصرف کنید؛ زیرا می تواند اثرات منفی داشته باشد؛ از جمله ایجاد حالت تهوع، اسهال، افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه. همچنین اگر از فشارخون بالا یا بیماری کلیوی رنج می برید، نباید خودسرانه از ویتامین C استفاده کنید. به طوری که توصیه این است که از نوع مکیدنی آن را مصرف کنید.

لیوان پلاستیکی و ایجاد سرطان



لیوان های پلاستیکی می توانند به روش های مختلفی باعث سرطان شوند. یکی اینکه مواد شیمیایی مضر موجود در آن ها به غذا یا نوشیدنی هایی که در آن ها ریخته می شوند، منتقل شوند. این مواد شیمیایی در بدن تجمع کرده و باعث آسیب سلولی می شوند. از طرف دیگر لیوان های پلاستیکی می توانند در اثر گرم شدن، مواد شیمیایی مضر را آزاد کنند؛ مثلاً قرار دادن یک لیوان پلاستیکی حاوی نوشیدنی داغ در مایکروویو می تواند باعث آزاد شدن BPA شود. اما برای کاهش خطر این لیوان ها بهتر است از لیوان های پلاستیکی با پرچسب «BPA-free» استفاده کنید؛ ضمناً از لیوان های پلاستیکی حاوی مواد غذایی داغ خودداری و از لیوان های پلاستیکی دوباره استفاده نکنید.

زنجبیل تداخل دارویی دارد



زنجبیل ممکن است با برخی از داروها تداخل داشته باشد؛ از جمله اینکه، زنجبیل خاصیت رقیق کننده خون دارد که فرآیند لخته شدن خون را کند می کند. افرادی که در حال حاضر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند، باید در هنگام افزودن زنجبیل به رژیم غذایی یا به عنوان مکمل دقت داشته باشند؛ زیرا زنجبیل ممکن است اثر داروها را تشدید کند و منجر به خون ریزی یا کبود شدن شود. همیشه قبل از مصرف زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا از بروز عوارض ناخواسته اجتناب شود.

| دانستی |

روغن کنجد و خواص آن



سیاه آن دارای مقدار روغن بیشتری است.

طبیعت دانه کنجد طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و تر است؛ چون با توجه به ترکیب خاصی که دارد، خیلی دیرتر از سایر روغن ها

روغن، جزو اقلام ضروری غذاها به حساب می آید و می توان گفت طبع بسیاری از مواد غذایی بدون روغن محال است؛ علاوه بر آن در روایات بسیار بر استفاده از آن ها تأکید شده است. این موضوعی است که در مؤسسه آموزشی پژوهشی ایوان توسط مدیر آن، جواد کاردانیور، محقق طب سنتی، مطرح شد.

روغن مفید است؛ اما منظور ما بیشتر روغن طبیعی و حیوانی است که از کره گاوی تهیه می شود؛ نه روغن های صنعتی که نه تنها سودی ندارند، بلکه برای بدن انسان مضر هستند. از جمله روغن های طبیعی می توان به ترتیب به روغن زیتون، روغن کنجد و برخی روغن های نباتی که از دانه های طبیعی تهیه می شوند، اشاره کرد.

* روغن کنجد و خواص آن

روغن کنجد از نوع دانه سفید از سطح بالاتری قرار دارد؛ ولی دانه

| مناسبت |

جلوه هنر در مجموعه فرهنگی تفریحی باغ نوش

ولی کارهای دستی معمولاً نوآوری هایی دارند که باعث جذب مشتری می شود.

مواد لازم برای این کار: آب، زربین، پودر سنگ، سیمان، ماده نانو سنگ، رنگ و... است. این هنر هم جنبه تزیینی و هم جنبه کاربردی دارد؛ به طوری که از آن می توان به عنوان گلدان، سینی پذیرایی، جاشمی، جاکسودکاری، جاعودی و... استفاده کرد.

خوشبختانه تمام این ها قابل شست و شو و بسیار بادوام هستند که می توان هم برای خود و هم به عنوان هدیه به کار برد؛ در ضمن من این هنر را نزد استاد گرامی ام، آقای حسین حمیدی پور آموختم و اکنون در کنار ایشان به تولید مصنوعات سنگی مشغول هستم.

*** فریبا صادقی، تولیدکننده و فروشنده ادویه جات:** در منزل انواع و اقسام ادویه، گیاهان دارویی و چاشنی هایی مثل رب، انواع شیر، سرکه و... را به صورت سالم و سستی تهیه می کنم و در اینجا می فروشم.

حال اگر بخواهم توضیحی درباره تهیه شیر بد هم، توت یا انگور را پس از شست و شو، داخل دیگ می ریزم و می جوشانم، بعد از آن از صافی رد می کنم و مجدداً روی حرارت قرار می دهم و دوباره صاف می کنم. پس از سرد شدن داخل بطری می ریزم و در جای خنک نگهداری می کنم.



