

دررئای «مهاجر سرزمین آفتاب»

نگاهی به زندگی «کونیکو یامامورا» تنها مادر شهید ژاپنی
که این روزها در بستر بیماری است

یازدهمین دوره پویش کتاب خوانی «کتاب و زندگی» با محوریت کتاب «مهاجر سرزمین آفتاب» این روزها در حالی به راه افتاده که شخصیت محوری این کتاب خاتم «کونیکو یامامورا» تنها مادر شهید ژاپنی در بستر بیماری است و این خبر علاقه مندان به حوزه دفاع مقدس و کسانی که این بانو را می شناسند متأثر کرده است. آخرین خبرها از وضعیت سلامتی کونیکو یامامورا حکایت از بیماری پیش رونده ای دارد؛ به همین دلیل بسیاری از افرادی که او را می شناسند، پرایش دست به دعا برداشته اند. آنچه در ادامه می خوانید، گوشه هایی از زندگی او از زبان خودش و نویسندگان کتاب «مهاجر سرزمین آفتاب» است که در ادامه از نظر می گذرانید.

سبا بابایی در مراسم رونمایی از کتاب «مهاجر سرزمین آفتاب» در تیرماه ۱۳۹۹ خود را این گونه معرفی کرد: کونیکو یامامورا هستم، اهل ژاپن؛ البته نیم قرن پیش به ایران آمدم و مسلمان شدم. در ایران زندگی می کنم و حالاً یک ایرانی هستم. خوشحالم با اسلام آشنا شدم. اگر همان طور که در ژاپن زندگی می کردم، باز هم به زندگی ادامه می دادم چیزی درباره اسلام و خدایم ندانستم؛ اما شکر می کنم که آقای بابایی من را با اسلام آشنا کرد. هرچه بیشتر آشنا می شوم، از گذشته زندگی خودم تعجب می کنم. او با بیان اینکه همواره این پرسش مطرح است که چرا...



کونیکو یامامورا، مادر شهید

اما واگرهای احیا

پرونده ویژه اصفهان زیبا درباره نتایج و تصمیم های سفر رئیس جمهور به اصفهان
در گفت و گو با معاون عمرانی استاندار و نمایندگان مجلس و نماینده کشاورزان

۰۰۶ و ۰۰۲

تایرهایی که جان می گیرند!

اتوبوس داران می گویند تایرهای عرضه شده
در سامانه، بی کیفیت و تاریخ مصرف گذشته اند

۰۰۴

۱۴ بار «کشاورزی» ۳ بار «گردشگری» ۱ بار «میراث»!

روایتی از صحبت های وزیر میراث
در نشست اتاق بازرگانی اصفهان

تصمیم گیری برای رفع مشکل اوقافی حصه، پیگیری مشکل کشاورزان در رابطه با تپه های تاریخی و از سرگیری کار تله کابین صفه سه محور اصلی صحبت های وزیر میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی در اتاق بازرگانی اصفهان بود. شماری از فعالان بخش های مختلف در این جلسه مشکلات اصفهان را بیان کردند و سپس عزت الله ضرغامی پیرو اتفاقات سفر...

۰۰۹

چالش «نصف + یک»

شرط حداکثر مطلق آزاد ورزش
چگونه در دسترس ساز شد؟

۰۰۵

جهان فردا، دنیای گفتمان هاست یا موشک ها؟

۰۰۲

آگهی مزایده و اگذاری حق بهره برداری از پسماند خشک عادی قابل بازیافت

مناطق ۱۵ گانه شهرداری اصفهان

سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان بر اساس مصوبه هیئت مدیره سازمان در نظر دارد نسبت به واگذاری حق بهره برداری از پسماند خشک عادی قابل بازیافت مناطق ۱۵ گانه شهرداری اصفهان را به صورت درهم (مخلوط) در دو بلوک به مدت ۳ سال به شرح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی دارای صلاحیت پیمانکاری و ایمنی و واجد شرایط اقدام نماید.

الف بلوک یک: واگذاری حق بهره برداری از پسماند خشک عادی قابل بازیافت مناطق (۱-۵-۸-۹-۱۱-۱۲-۱۳) شهرداری اصفهان شامل جمع آوری، پردازش و استقرار صنایع تبدیلی پسماند خشک از تمام معابر، کوچه ها، بن بست ها، ایستگاه های ثابت و سیار، مراکز تجاری، منازل و مجتمع های مسکونی، مراکز آموزشی، ارگان های دولتی و کلیه مراکز تولیدکننده پسماند خشک عادی قابل بازیافت مندرج در پیوست های قرارداد خواهد بود.

ب- بلوک دو: واگذاری حق بهره برداری از پسماند خشک عادی قابل بازیافت مناطق (۳-۴-۶-۷-۱۰-۱۴-۱۵) شهرداری اصفهان شامل جمع آوری، پردازش و استقرار صنایع تبدیلی پسماند خشک از تمام معابر، کوچه ها، بن بست ها، ایستگاه های ثابت و سیار، مراکز تجاری، منازل و مجتمع های مسکونی، مراکز آموزشی، ارگان های دولتی و کلیه مراکز تولیدکننده پسماند خشک عادی قابل بازیافت مندرج در پیوست های قرارداد خواهد بود.

لذا از کلیه اشخاص حقیقی واجد شرایط دعوت می گردد از تاریخ **نشر این آگهی لغایت پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴** جهت دریافت اسناد و مدارک مزایده فوق یادر دست داشتن فیش واریزی به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال (برای هر مورد) در وجه حساب پس انداز شماره ۷۰۰۸۰۶۲۷۸۷۶۱ و به شماره شبانه ۳۷۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰ IR بانک شهر شعبه حکیم به نام سازمان مدیریت پسماند، به دفتر امور حقوقی و قرارداد های سازمان واقع در اصفهان، خیابان مشتاق سوم، ابتدای بلوار ارغوانیه، کیلومتر ۱ بلوار رضوان مراجعه نمایند. **آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت به حراست سازمان پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴** می باشد. پیشنهادات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۵ در محل سالن جلسات معاونت محترم خدمات شهری شهرداری اصفهان بازگشایی خواهد شد.

شرایط مزایده:

- ارائه سپرده شرکت در مزایده به صورت نقدی یا ضمانت نامه معتبر بانکی (با حداقل اعتبار سه ماهه)، ضمانتنامه بایستی ضمانت شرکت در مزایده باشد. (ضمانت شرکت در فرآیند ارجاع کار مربوط به معاملات دولتی است).
- در صورتی که برندگان اول و دوم شرکت کننده در مزایده از انجام معامله خوداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع سازمان مدیریت پسماند ضبط خواهد شد.
- سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- بهای پیشنهادی باید از جهت مبلغ مشخص، بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود.
- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف اعلامی از سوی سازمان می باشد که در پیش نویس قرارداد و پیوست های آن درج شده است.
- پیشنهادات واصله بعد از آخرین مهلت تعیین شده در کمیسیون معاملات سازمان مقروض و برابر مقررات و مقتضیات سازمان تصمیم گیری و ظرف مدت هفت روز نتیجه آن در تابلوی اعلانات سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان اعلام خواهد شد.
- بدیهی است کلیه عملیات جمع آوری، حمل و پردازش و استقرار و استفاده از صنایع تبدیلی اقلام بازیافتی (پسماند خشک) از سطح مناطق مذکور به عهده برنده مزایده آن مناطق خواهد بود.
- با توجه به اینکه شرایط شرکت در این مزایده مفصل می باشد، لذا سایر شرایط و جزئیات و اطلاعات مربوطه در اسناد مزایده مندرج می باشد.

سازمان مدیریت پسماند شهرداری اصفهان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

۱- شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای، به شرح جدول زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	موضوع	شماره مناقصه	مبلغ تضمین (ریال)	شماره سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۱	خرید لوله چدن داکتیل تابتون پوشش دار قطر ۱۰۰، ۱۵۰، ۲۰۰، ۱۴۰-۲-۴	۴۰۱-۲-۴	۶,۴۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۱۵۰۱۴۳۴۰۰۰۰۹۶

۲- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۸ می باشد.

عنوان	ساعت	روز	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	۱۳:۰۰	چهارشنبه	۱۴۰۱/۴/۱
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	۱۳:۰۰	شنبه	۱۴۰۱/۴/۱۱
زمان بازگشایی پاکت ها	۸:۰۰	یکشنبه	۱۴۰۱/۴/۱۲

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتها الف:
 ۱- آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۳-۸.
 اتاق (۲۹۲)
 ۴- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
 ۱-۴ مرکز تماس: ۱۴۵۶
 ۲-۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
 ۵- اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پروفایل / تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

نام روزنامه: اصفهان زیبا
 تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۴/۲۹

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام - نوبت اول شرکت آزمون فولاد (سهامی خاص) شماره ثبت ۹۱۷۳ شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۰۲۶۵ بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت آزمون فولاد (سهامی خاص) دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۸ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ در محل دفتر شرکت آزمون فولاد به آدرس اصفهان - خیابان حکیم نظامی - خیابان محتشم کاشانی - ساختمان ۱۱۰ برگزار می گردد، حضور به هم رسانند. دستورات جلسه مجمع عمومی فوق العاده: استماع گزارش هیات مدیره و بازرسی قانونی شرکت درمورد پیشنهاد افزایش سرمایه اتخاذ تصمیم در خصوص افزایش سرمایه شرکت سایر موارد قابل طرح در مجمع عمومی فوق العاده **هیئت مدیره شرکت آزمون فولاد**

فقط کافیسیت پیامک کنید
 مشکلات، انتقادات و حرف های شمارا
 به کوش مسوولین می رسانیم



لیلکهلانی

مدیر گروه سبک و سلامت

❖ **چشم از اعضای مهم بدن است که ممکن است آسیب‌های بسیاری برای آن وجود داشته باشد. یکی از این تهدیدها، آب‌مروراید است؛ بیماری شایع چشمی که خیلی‌ها را دچار خود کرده؛ به همین منظور تصمیم گرفتیم با دکتر شهریار هنجنی، جراح و متخصص چشم و فلوشیپ قرنیه، گفت‌وگویی داشته باشیم. آنچه در زیر می‌خوانید حاصل این گفت‌وگوست. >**

آب‌مروراید به‌کدورت عدسی چشم که باعث کاهش بینایی شده باشد، گفته می‌شود. به عبارت دیگر، آب‌مروراید عبارت است از: تیره شدن عدسی چشم‌ها که این حالت می‌تواند باعث مشکلات

بینایی هنگام رانندگی، مطالعه، تماشای تلویزیون و دیگر امور روزانه شود.

عوامل بروز

شایع‌ترین علت آب‌مروراید سن است که به‌طور طبیعی به‌علت تغییرات ایجاد شده در پروتئین‌های عدسی چشم بعد از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد. از علل دیگر:

- زمینه ارثی آب‌مروراید در فامیل؛
- وجود بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت یا بیماری‌های متابولیک؛
- سابقه ضربه به چشم یا جراحی‌های چشمی یارادیوترابی؛
- قرارداشتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی؛
- استفاده از بعضی داروها مانند کورتون‌ها؛
- مصرف سیگار و الکل؛
- تغذیه ناسالم و سوء‌تغذیه.

از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بیماری آب‌مروراید، استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار است؛ به‌خصوص در کسانی که مدت طولانی در فضای باز و آفتاب هستند. استفاده از داروها نیز باید زیر نظر پزشک تجویز شود؛ به‌خصوص دربارۀ استروئیدها (چه موضعی، چه خوراکی یا تزریقی) توجه زیادی لازم است.

سال هجدهم * شماره ۴۲۲۰ * یکتنبه * ۲۹ خرداد ۱۴۰۱

صحفان زیبا

* سلامت *

آب‌مروراید، تهدیدی برای نابینایی است

پیامدها و توصیه‌های چشمی

عمل دارد تا افرادی که شغل و کار مهمی ندارند؛ ولی کلاً هر وقت کاهش بینایی باعث مشکل در کار روزمره فرد شود، نیاز به بازه عمل است؛ از این‌رو هر فردی خودش نیز می‌تواند با توجه به کار یا حرفه‌اش متوجه زمان اقدام برای عملش شود.

مشکلات جراحی نکردن

در صورت انجام ندادن عمل جراحی، علاوه بر کاهش بینایی شدید و کاهش توانایی فرد، در نهایت امکان ایجاد افزایش فشار چشم(آب‌سیاه) وجود دارد که باعث نابینایی غیرقابل درمان و درد و ناراحتی چشم می‌شود؛ بنابراین بهتر است فرد برای پیشگیری از این تهدید، خود را برای انجام عمل توجیه کند.

راهکارهای پیشگیری

از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بیماری آب‌مروراید، استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار است؛ به‌خصوص در کسانی که مدت طولانی در فضای باز و زیر تابش اشعه‌های خورشید هستند.

استفاده از داروها باید زیر نظر پزشک باشد؛ به‌خصوص دربارۀ استروئیدها

(چه موضعی، چه خوراکی یا تزریقی) توجه زیادی لازم است.

راهکارهای درمانی

درمان اساسی برای رفع بیماری آب‌مروراید، جراحی است؛ بدین ترتیب که با خارج کردن عدسی چشم و قراردادن لنز داخل چشمی مشکل برطرف خواهد شد.

مراقبت بعد از عمل

اول ازشمه بهتر است بدانید دید شما در چند روز اول بعد از عمل جراحی ممکن است کامل نباشد که احتمالاً به علت ورم موقتی قرنیه یا در بعضی موارد خاص، بخیه است؛ در ضمن بعد از جراحی آب‌مروراید، در صورتی‌که شماره لنز شما بر اساس بهترین دید دور تعیین شده باشد، برای دید نزدیک نیاز به عینک مطالعه خواهید داشت؛ البته لنزهای چندکانونه هم وجود دارد که دید دور و نزدیک را به بیمار می‌دهد.

چند روز اول بعد از عمل جراحی بهتر است از محافظ پلاستیکی برای جلوگیری از ضربه به چشم استفاده کنید.

ا سبد غذایی ا

از گیاه تا سویق

سویق جایگزینی مفید برای شیر خشک است



را ساخته‌شده به‌وحی می‌داند؛ یعنی دستور الهی بوده‌که سویق برای انسان‌ها آمده است.

روایات

یکی نزد امام ششم(ع) نام سویق

امام ششم (ع) فرمود: «سه کف سویق خشک در ناشتا خوردن، صفرًا و بلغم را برچیند تا بسا چیزی از آن‌ها نماند.»

جایگزین شیر خشک و غذای کمکی کودکان

سویق را می‌توان از کودکی و خردسالی به کودکان نوشاند و جایگزین بسیار مناسبی برای شیر مادر یا شیرخشک است.

از خضر نقل شده است که نزد امام ششم(ع) بودم. یکی از یاران ما آمد و به آن حضرت گفت: «نوزاد برای ما آید خرد و نزار.» به او فرمود: «چه بازت دارد از نوشیدن سویق که استخوان سخت کند و گوشت رویاند.»
سویق به دلیل دفع رطوبت اضافی

ا تندرستی ا

بهترین ساعت چربی سوزی



اگر تمایل دارید در کمترین زمان ممکن ورزش انجام دهید و بیشترین نتیجه و چربی سوزی را داشته باشید، در این صورت بهتر است با پیشنهاد دکتر هومن آرمان، متخصص تغذیه، آشنا شوید:

مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد بهترین زمان روز برای ورزش کردن با هدف چربی سوزی و عضله سازی چه وقت است؛ اما زمان تنها یکی از عواملی است که بر عملکرد تمرینی‌تان اثر می‌گذارد. عوامل دیگری مانند شدت و مدت زمان ورزش نیز نقش بسیار مهمی دارند و نباید از آن‌ها غافل شد.

بهترین زمان تمرین برای چربی سوزی

وقتی صبح‌ها ورزش می‌کنید، بدن شما تمایل بیشتری برای چربی سوزی دارد؛ به دو دلیل: پایین بودن سطح قند خون، بدن را مجبور می‌کند به دنبال منابع دیگری برای تأمین انرژی بگردد؛ بنابراین از ذخایر چربی به‌عنوان سوخت استفاده می‌کند.

میزان هورمون‌هایی که چربی سوزی را تسریع می‌کنند (مانند کورتیزول) صبح‌ها بالاتر است.

فواید ورزش صبحگاهی

نتایج تحقیق‌ها نشان داده است کسانی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، تمایل بیشتری به پیگیری تمریناتشان دارند و بهتر می‌توانند به برنامه ورزشی خود پایبند بمانند و برای مدت طولانی آن را ادامه دهند.

برای بعضی‌ها ورزش کردن در صبح راحت‌تر است؛ چون بعدازظهرها خسته‌اند و تمایلی به تمرین و ورزش ندارند.

معایب ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی ممکن است برای بدن کار سخت و استرس‌برانگیزی باشد؛ بنابراین برای هرکسی مناسب نیست. بسته به سطح هورمون‌هایتان شاید جزو کسانی باشید که ورزش صبحگاهی برایتان بسیار سخت باشد. ورزش شدید صبحگاهی ممکن است به جای چربی سوزی باعث از دست رفتن عضلات شود. اگر با معده خالی ورزش کنید و تمرین‌های سنگین انجام دهید، احتمال اینکه بدنتان برای تأمین انرژی موردنیازش سراغ بافت‌های عضلانی برود، زیاد است؛ به همین دلیل مهم است که قبل از ورزش، صبحانه کاملی از پروتئین میل کنید. اگر قبل از خوردن صبحانه ورزش کنید، به این دلیل که سطح انرژی‌تان پایین است، نمی‌توانید شدت لازم را در انجام تمرین‌ها داشته باشید.

بهترین زمان تمرین از نظر عملکرد

اگر بعدازظهرها ورزش کنید، عملکرد بهتری خواهید داشت. مطالعات گوناگونی عملکرد افراد را در ورزش صبح و بعدازظهر تحلیل و بررسی کرده‌اند. نتایج مطالعات نشان داد جلساتی که بعدازظهرها برگزار می‌شد، از نظر عملکرد ورزشی، استقامت و قدرت نتایج بهتری در بر داشت. افراد شرکت‌کننده گزارش دادند که واکنش بدنشان بعدازظهرها بهتر از صبح‌هاست و می‌توانند تمرین‌های بیشتری انجام دهند.

بهترین زمان تمرین برای چربی سوزی

مطالعات و تئوری‌های گوناگون مفید است و می‌توانید برای اسب آگاهی درباره بهترین زمان تمرین از آن‌ها بهره ببرید؛ اما باید بدانید تشخیص بهترین زمان به‌عهده شخص شماست. حال درباره نکته‌هایی صحبت می‌کنیم که در این تصمیم‌گیری به شما کمک می‌کنند:

❖ سعی کنید صبح‌ها کمی ورزش هوازی انجام دهید (مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده‌روی) و ببینید نتیجه چگونه است و چه کسی است. اگر فکر می‌کنید می‌توانید برای مدت طولانی انجامش دهید، سعی کنید دوی آهسته را هم به مدت سه تا پنج دقیقه به برنامه‌تان اضافه کنید. اگر با معده خالی ورزش کردید و احساس خستگی یا ضعف داشتید، اول صبحانه بخورید و بعد ورزش کنید. سعی کنید یاد بگیرید چطور قند خونتان را با غذا کنترل کنید. می‌توانید تمرین‌های صبح و بعدازظهر را با هم ترکیب کنید تا نتایج بهتری بگیرید؛ مثلاً می‌توانید صبح یک جلسه ۱۰دقیقه‌ای ورزش هوازی داشته باشید و بعدازظهر هم یک جلسه ۲۰دقیقه‌ای تمرین سنگین.

این شیوه بر مصرف اکسیژن بعد از ورزش (EPOC) اثر می‌گذارد و به شما کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزانید.

❖ هیچ وقت بدون خوردن یک صبحانه کامل، ورزش سنگین نکنید؛ چون همان‌طور که گفته شد، ممکن است بافت عضلانی‌تان را از دست بدهید.

یادتان باشد که ورزش شدید و سنگین در ساعات انتهایی بعدازظهر روی خوابتان تأثیر منفی می‌گذارد؛ پس بهتر است دست‌کم چهار ساعت قبل از رفتن به رختخواب ورزش کنید.

❖ ورزش کردن برای سلامتی و کاهش وزن اضافی اهمیت دارد و شما باید بخشی از روزتان را به ورزش کردن اختصاص دهید؛ چه صبح و چه بعدازظهر. بعضی افراد صبح‌ها را ترجیح می‌دهند؛ چون انگیزه بیدارشدن پیدا می‌کنند و در طول روز پرنرژی‌تر هستند؛ اما برای همه این‌طور نیست.

❖ بررسی کنید ببینید ورزش کردن در چه زمانی از روز برای شما مناسب‌تر است و چند هفته به آن پایبند بمانید تا نتیجه‌اش را ببینید. در پایان فراموش نکنید که طبق توصیه دپارتمان سلامت ایالات متحده آمریکا، بزرگ سالان باید در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا انجام بدهند.

