

۸۵۱ روز اسارت!

همراه با «ملازم اول حسین آتش الماس
حسینی» تا روز آزادی (بخش دوم)

هفته گذشته بخش اول خاطرات جانباز آزاده سرهنگ حسین حسینی را خواندیم. بعد از پنج سال و سه ماه و ۱۲ روز جنگ با دشمن بعثی اسیر می شود. او را به پادگان الرشید می برند. در آنجا مهمان اتاق شکنجه می شود و بعد از سه ماه او را به اردوگاه ۱۹ تکریت که اردوگاه افسران است، انتقال می دهند. در آنجا یکی از خلبان ها...

۰۰۲۰

چای هم لاکچری می شود؟

نوشیدنی محبوب ایرانی ها
باز هم در مسیر گرانی است

آیا چای گران می شود؟ برخی از فعالان بازار معتقدند وضعیت بازار چای مشخص نیست و احتمال ثبات قیمت ها در صورت توافق در وین و نزولی شدن نرخ ارز وجود دارد. در مقابل، عده ای از گرانی چای در پی کاهش یارانه های پرداختی از سوی دولت می گویند. رصد بازار نیز از افزایش تقاضا برای چای حکایت می کند...

۰۰۳۰

باید طرحی نو در انداخت

بازی های بومی و محلی
مختص قشر خاصی نیست

چندی قبل در اخبار ورزشی شبکه اصفهان، گزارشی از مسابقات بازی های بومی و محلی دریکی از شهرستان ها پخش شد که در آن، دختران و پسران خردسال در رشته های مختلف به رقابت می پرداختند. نکته جالب توجه در این گزارش، استفاده...

۰۰۷۰



برای تماشای فیلم
مربوط به این خبر،
بارکد را اسکن کنید

مثلاً سی وسه پل اصفهان را ببرند تهران!

آرشیو مطبوعات صائب به عنوان یکی از ارزشمندترین دارایی ها و میراث اصفهان در تهران ماندگار شده است . ۰۰۶۰



عکس از آرشیو مطبوعات صائب

سامان دهی تولید گل و گیاه در اصفهان

چهار طرح جدید در دستور کار سازمان
پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان
قرار گرفته است

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان از قرارگرفتن چهار طرح جدید شامل جایگزینی گونه های گیاهی مقاوم در برابر کم آبی به جای گونه های گیاهی نیازمند آب فراوان، طرح درخت بانی به جای درخت کاری، تلاش برای خودکفایی در حوزه تولید گل و گیاه و اجرای طرح های تازه در باغ گل ها به منظور نزدیک سازی آن به حال و هوای باغ های ایرانی خبر داد. مجید عرفان منش گفت: شهر اصفهان در حال حاضر با معضل بزرگ بی آبی مواجه است؛ چنان که سفره های آب زیرزمینی شهر در حال تخلیه است؛ بنابراین هر طرحی که بتواند میزان مصرف آب در حوزه آبیاری فضای سبز را کاهش دهد و در عین حال موجب تخریب آن نشود، ضرورت اجرایی دارد. او با بیان اینکه شهرداری اصفهان از میان...

۰۰۴۰

اطلاعیه منطقه ۶ شهرداری اصفهان



نظر به اینکه ملک به پلاک ثبتی ۵۰۰۰/۱۶۴۷ بخش ۵ ثبتی اصفهان واقع در خیابان فیض، کوی لسان الارض به کد نویسی ۱۰۶۱۸۲-۲۰ در طرح فرهنگی مذهبی و ساماندهی اطراف گلستان شهدا قرار دارد و علیرغم دعوتنامه های متعدد شرکت در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافقی حاصل نشده است، لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ابنیه و املاک و اراضی بدینوسیله به مالک یا مالکین و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می شود حداکثر ظرف مدت يك ماه از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به معرفی يك نفر کارشناس به عنوان معتمد و پنج نفر کارشناس به عنوان مرضی الطرفین به منطقه ۶ شهرداری اصفهان، واحد آزادسازی و املاک اقدام کنید. لازم به ذکر است که کارشناسان باید جزو کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی شوند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان طبق مقررات اقدام خواهد شد.



منطقه ۶ شهرداری اصفهان

اطلاعیه منطقه ۶ شهرداری اصفهان



نظر به اینکه ملک به پلاک ثبتی ۵۰۰۰/۱۶۵۱ بخش ۵ ثبتی اصفهان واقع در خیابان فیض، کوی لسان الارض به کد نویسی ۱۰۶۱۸۲-۱ در طرح فرهنگی مذهبی و ساماندهی اطراف گلستان شهدا قرار دارد و علیرغم دعوتنامه های متعدد شرکت در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافقی حاصل نشده است، لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ابنیه و املاک و اراضی بدینوسیله به مالک یا مالکین و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می شود حداکثر ظرف مدت يك ماه از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به معرفی يك نفر کارشناس به عنوان معتمد و پنج نفر کارشناس به عنوان مرضی الطرفین به منطقه ۶ شهرداری اصفهان، واحد آزادسازی و املاک اقدام کنید. لازم به ذکر است که کارشناسان باید جزو کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی شوند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان طبق مقررات اقدام خواهد شد.



منطقه ۶ شهرداری اصفهان

چای ایرانی در طول سال‌های اخیر مورد کشف و کشف قرار گرفته است. سالانه میلیاردها تومان صرف واردات چای خارجی می‌شود. در مقابل با صرف بخشی از این هزینه برای بهره‌وری در تولید و بهسازی کارخانه‌ها می‌توان نیاز کشور را از طریق محصول تولید داخل تأمین کرد.

صحف ان زيبا

*** اقتصاد ***

PDF Compressor Free Version



و تولیدکنندگان ناچار به افزایش قیمت تولیدات خود به دلیل ضرر هزینۀ پایه می‌باشوند. حسینی، یکی از فعالان بازار چای اصفهان، هم بیان می‌کند: «بازار چای با کاهش سوسپند چای می‌گویند و با اواخر سال باید به پیماژو گرانای چای رفت؛ به طوری که قیمت‌ها چند برابر بالا می‌رود. با بازاریان عقیده دارند هنوز خیلی خرسبی از افزایش قیمت چای در سال آینده منتظر نشستن است؛ ولی جوروانی ایجادشده و تحریر مردم به خرید بیشتر چای قبل از گرانای‌ها به خودی خود می‌تواند بر رشد قیمت‌ها تأثیرگذار باشد.

*** افزایش تولید
سدی در برابر گرانی**

حجم زیادی از نیاز کشور به چای از طریق واردات تأمین می‌شود؛ ولی با اقدامات مؤثر در حوزه تولید چای ایرانی می‌توان هزینه ارزی واردات چای به کشور را کاهش دهد. به

گزارش اقتصاد آنالیز، محمدصادق حسینی، مدیر اجرایی سندیکای خراجتاج برای شمال، دراین باره اظهار کرد: «میزان نیاز کشور به دی سلانه حدود ۸۰ هزار تن است. در حال حاضر به طور میانگین سالانه حدود ۶۰ هزار تن وارد کشور شده و میانگین رقم تولید حدود ۳۰ هزار تن بوده است و نیاز کشور پنج هزار تن نیز صادرات صورت گرفته است.» طبق گزارش ها اکنون هر کیلوگرم طایر یک دلار از کشور صادر و با پنج دلار وارد می شود.

علیرضا پیمان پاک، رئیس سازمان توسعه تجارت ایران، نیز چندی پیش در حساب کاربری توئیتر خود، میانگین واردات سالانه چای را ۳۵ میلیون دلار اعلام کرد. باین اوصاف، هزاران میلیارد تومان در سال صرف واردات چای خارجی می‌شود؛ در مقابل می‌توان با بهره‌وری در تولید و بهسازی کارخانه های کشور، راهی برای چای ایرانی تأمین کرد.

اتفاق بازرگانی تهران در جدیدترین گزارش خود به بررسی وضعیت بهره‌برداری از معادن کشور پرداخته و از به صدا آمدن زیر خطری جدید در این حوزه پرده‌برداده است. بر این اساس، با وجود اینکه صورت گرفته، حدود ۶۲ درصد از معادن در حال بهره‌برداری ایران در حوزه‌های سنگ آهن، سنگ مس، سرب، روی و زغال سنگ، مس، ماسه، سنگ‌های تزئینی، سرب، آهنک و سنگ طلاعات هستند. البته این آمارها به استثنای سنگ نفت، گاز، اورانیوم و خاک رس محاسبه شده است. این معادن ۸۴ درصد از کل سطح اشتغال در معادن کشور و حدود ۷۹ درصد از کل ارزش افزوده معادن ایران را شامل می‌شوند. آمارهای سال ۱۳۹۹ نشان می‌دهد که معادن شن و ماسه با ۱۶۴۳ معدن فعال، بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند. در حوزه اشتغال نیز معادن سنگ‌آهن با حدود ۲۰ هزار نفر، بیشترین سهم را در اختیار دارند. بیشترین ارزش افزوده تولیدشده نیز مربوط به معادن سنگ آهن با ۶۸ هزار میلیارد تومان بوده است.

بررسی معادن استان هابرسبب میزان فعالیت نیز نشان می‌دهد که حدود ۴۶ درصد از معادن فعال ایران در استان‌های خراسان رضوی، فارس، کرمان، اصفهان، آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، مرکزی و یزد قرار دارد. سهم معادن این استان‌ها از نظر اشتغال ۶۸ درصد و از نظر ارزش افزوده حدود ۹۱ درصد بوده است.

در سال ۱۳۹۹، بیشترین معدن فعال در ایران به خراسان رضوی با ۵۶۷ معدن اختصاص داشته و بیشترین تعداد شاغل و بالابراین، ارزش افزوده نیز به معدن استان کرمان تعلق داشته است. ۷۱ درصد از ارزش افزوده معدن کشور در دوازده استان، با ویژگی به دست آمده است.

میانگین رشد اشتغال در معدن کشور حدود ۵,۷ درصد بوده و به این ترتیب به شکل سالانه روند جذب نیروی کار جدید در معدن ایران افزایشی بوده است. به طور متوسط، هر معدن کشور، حدود ۲۱ شاغل دارد که در مقایسه با پنج سال قبل، افزایشی سه نفری را نشان می دهد.

ارزش افزوده تولیدی در معادن ایران نیز به شکل مستمر افزایشی بوده است؛ هرچند ارزش افزوده واقعی نسبت به ارزش افزوده نسبی با سرعتی کمتری افزایش یافته است. بر اساس سال پایه ۱۳۹۵، رشد ارزش افزوده معادن ایران ۱۰۴ درصد یا ۹۴ به ۲۳ درصد سال ۱۳۹۵ رسیده است. با وجود اتقاق واقعی مثبت رخ داده در این حوزه، روند سرمایه‌گذاری در معادن کشور افت کرده که رتگ خطری تازه در این بخش به شمار می‌رود. سرمایه‌گذاری واقعی انجام شده در معادن در سال ۱۳۹۹، حدود هزار میلیارد تومان بوده که کمتر از عدد ثبت شده در سال ۹۴ بوده است. مایکینس سالانه رشد سرمایه‌گذاری در معادن نیز منفی ۱۸ درصد تخمین زده می‌شود.

آگهی استعلام شماره ۱۱/۴۰۰/۶

منطقه یازده شهرداری در نظر دارد پروژه‌های ذیل را تعیین پیمانکار نماید:

نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه تقریبی	فهرست بها - سال	مدت اجرای عملیات/ ماه	تضمین شرکت دراستعلام/ ریال
زیرسازی و آسفالت معابر	۱/۸۴۹/۰۰۰/۰۰۰	راه و باند و ابنیه-۱۴۰۰	۴	۱۲/۰۴۷/۰۰۰
تعمیر و نگهداری معابر و ابنیه شهری	۲/۰۵۲/۰۰۰/۰۰۰	ابنیه-۱۴۰۰	۶	۱۲/۶۵۶/۰۰۰
لکه گیری آسفالت معابر	۲/۰۶۹/۰۰۰/۰۰۰	راه و باند و ابنیه-۱۴۰۰	۴	۱۲/۷۰۷/۰۰۰
اصلاح هندسی در سطح منطقه	۲/۰۰۳/۰۰۰/۰۰۰	ابنیه-۱۴۰۰	۴	۱۲/۵۰۹/۰۰۰
اصلاح هندسی چهارراه حسین آباد	۲/۳۵۸/۰۰۰/۰۰۰	ابنیه و راه و باند-۱۴۰۰	۳	۱۳/۵۷۴/۰۰۰

مکرات :

- پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت / پیمانکاری ، و سوابق کاری و گواهینامه صلاحیت انجام کار خود قبل از تهیه اسناد می باشند ، بیهی است تحویل اسناد استعمال منوط به ارزیابی سوابق و توان شرکت کنندگان می باشد .
- ۲- واجدین شرایط می توانند از تاریخ نشر این اطلاعیه همه روزه به جز روزهای تعطیل تا **تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۸** به منطقه ۱۱ واقع در خیابان شهیدان ربی دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۱ و با ارائه معرفی نامه کتبی شرکت / پیمانکاری و سایر مدارک به نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند. لازم به ذکر است بیه اسناد استعمال می بایست توسط شرکت کننده تأیید ، مهر و امضا شده و طبق شرایط استعمال ضمیمه پیشنهاد گردد .
- ۳- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا **تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۹** می باشد . بدیهی است دریافت پاکت ها بعد از ساعت ۱۴ امکان پذیر نمی باشد .
- ۴- منطقه درد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است .
- ۵- حضور نماینده تاما الاختیار و مطلع به آنالیز قیمت پیشنهادی و یاد دست داشتن معرفینامه کتبی پیمانکار در روز بازگشایی پاکتها در محل الزامی نیست.
- ۶- برندگان اول و دوم استعمال هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان بهترتیب ضبط خواهد شد .
- ۷- برنده استعمال جهت عقد قرارداد باید معادل ۵٪ مبلغ مورد پیمان را بهعنوان تضمین انجام تعهدات پیمان بهصورت ضمانتنامه بانکی و یا پیش بدی تسلیم نماید. این ضمانتنامه طبق ماده ۳۴ شرایط عمومی پیمان آزاد میگردد. ۹۰۵۸۹۵۲

آگهی مناقصه عمومی

- (**دستگاه مناقصه گزار:** سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری اصفهان)
- (**موضوع مناقصه:** تأمین کوبیکل های KV+۲، تابلو MDP و PLC پنل پست برق مرکز داده شهرداری اصفهان)
- (**مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه:** متقاضیان می توانند از **تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۸** با مراجعه به درگاه الکترونیکی شهرداری اصفهان به نشانی ict.isfahan.ir (امور پیمانکاران) اسناد مناقصه را مشاهده و اخذ نمایند.)
- (**مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه نقدی)
- (**اعتبار قیمت ها:** حداقل دو ماه شمسی)
- (**مهلت و محل تحویل پیشنهادها:** حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۴** به نشانی اصفهان، بلوار مینه خانه، ابتدای بن بست سپیده، سازمان فاوا شهرداری اصفهان، واحد حراست تحویل نمایند.)
- (**زمان گشایش پاکت ها:** حداکثر یکماه پس از پایان تحویل اسناد و مدارک می باشد.)

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات - شهرداری اصفهان

آگهی مزایده (نوبت دوم)

سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان در نظر دارد ملک ذیل را از طریق مزایده به فروش برساند:

- ۱- یک قطعه زمین مسکونی واقع در خیابان آیت اله عفرای، خیابان گلباران، بن بست علی اصغر، تفکیکی موسوم به سرو ۲، به شماره ۶۶ (مساحت ۱۵۰ متر مربع)
- ۲- اذاتقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده به امور قراردادهای سازمان مراجعه و پس از تکمیل، اسناد مزایده ا تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۲ به واحد حراست واقع در خیابان ابن سینا، مقابل بانک ملی، کوچه کدخدایی، بن بست دوم تحویل نمایند.

سازمان‌نوسازی و بهسازی شهر اصفهان

مدیر طرح بازسازی شبکه فاضلاب شهر اصفهان خبر داد؛

پایان عملیات بازسازی خط انتقال فاضلاب غرب به شرق شهر اصفهان
در آینده ای نزدیک



باید حوضچه انتقال و سوئیچ فاضلاب در میدان فیض احداث می‌شد.

[illegible]

روی پیش بینی کرد با توجه به بافت ریزشی زمین و سختی عملیات بتون ریزی، کار احداث

حوضچه فاضلاب میدان فیض تا پایان بهمن ماه جاری به اتمام برسد.

شمار می رود که سال ۱۳۸۱ در محدوده خیابان نظر غربی دچار ترونتشت و ریزش شد و بازسازی آن از همان زمان در دستور کار قرار گرفت.

ی با اشاره به این که عملیات حداث خط انتقال جدید فاضلاب به طول نزدیک به ۶۰۰ متر و قطر ۱۲۰ تا ۱۶۰ میلیمتر در طول دو

به گذشته به موازات خط قدیمی در چند مرحله اجرا گردید افزود: برای خارج شدن کامل خط قدیمی، انتقال فاضلاب از مدار بهره برداری،

مدیر طرح بازسازی شبکه فاضلاب شهر اصفهان با اعلام این خبر گفت: این خط لوله از سه راه نظر و غرب شهر اصفهان آغاز و در مسیر خود به سمت شرق، پس از عبور از خیابان های نظر غربی و شرقی، میر، میدان فیض و ابشار اول و دوم به تصفیه خانه فاضلاب جنوب می‌رسد.

محمد رضا جواهری افزود: خط انتقال فاضلاب غرب به شرق صفهان از قدیمی ترین خطوط انتقال فاضلاب این کلانشهر به

خط انتقال فاضلاب غرب به شرق اصفهان از قدیمی ترین خطوط انتقال فاضلاب این کلانشهر به شمار می رود که سال ۱۳۸۳ در محدوده خیابان نظر غربی دچار فرونشست و ریزش شد و بازسازی آن از همان زمان در دستور کار قرار گرفت.

بایبهره برداری از حوضچه فاضلاب میدان فیض، عملیات اصلاح و بازسازی خط انتقال فاضلاب غرب به شرق شهر اصفهان پایان می یابد.

از هزاران سال پیش، درمان کنندگان چینی با دیدن چهره افراد موفق به شناسایی و تشخیص انواع بیماری‌ها می شدند. حالا هم بسیاری از اطبای سنتی می‌توانند با دیدن چهره، بسیاری از بیماری‌ها را تشخیص دهند.



لیلا کهلانی گروه سلامت

🔴 **طب سنتی می‌تواند از بیماری‌هایتان پرده بردارد؛ اما چگونه ممکن است؟ پاسخ این پرسش را از زبان دکتر الهه حاجی صادقی، محقق طب سنتی و متخصص طب سوزنی، جویاشدیدیم که می‌توانید به سرتیخ‌های جالب آن پی ببرید. 📖**

از هزاران سال پیش، درمان‌کنندگان چینی با دیدن چهره افراد، موفق به شناسایی و تشخیص انواع بیماری‌ها می‌شدند. حالا هم بسیاری از اطبای سنتی می‌توانند با دیدن چهره، بسیاری از بیماری‌ها را تشخیص دهند. پوست صورت حساس است و می‌تواند منعکس‌کننده تغییرات داخلی، حتی سریع‌تر از سایر نقاط بدن باشد. شما هم با یادگیری این‌علم می‌توانید از سلامت یا بیماری خود یادگیران سرنخی

به‌دست‌آورد.

🔴 رنگ پوست

نوع طبع با رنگ پوست ارتباط مستقیم دارد. افراد دارای طبیعت گرم و تر، معمولاً پوست سرخ و سفید و گلگون دارند و افراد دارای طبع گرم و خشک، پوستی گندمگون و کمی متمایل به زرد داشته‌ و صاحبان مزاج سرد و خشک، تیرگی خاصی در پوستشان وجود دارد. افراد دارای طبیعت سرد و تر نیز اغلب پوست سفید و روشن دارند.

🔴 رنگ پریدگی

پوست رنگ‌پریده، نشان‌دهنده کم‌خونی (فقر آهن) است. در این حالت، بدن شما نمی‌تواند هموگلوبین مورد نیاز خود را که باعث ایجاد رنگ قرمز خون می‌شود، تولید کند. اگر کمبود آهن‌تان شدید باشد، سایر قسمت‌های صورت (داخل دهان، لثه‌ها، زیر پلک‌ها و لب‌ها) رنگ‌پریده‌تر از اندازه معمول به‌نظر می‌رسند. با افزودن

🔴 علانم

در مراحل ابتدایی، فراموشی پیش‌رونده و افسردگی به‌همراه اضطراب وجود دارد. پیشرفت بیماری به‌صورت ازدست‌دادن حافظه کوتاه‌مدت و سردرگمی و تغییرات شخصیتی است و در نهایت گیجی شدید، مشکلات تغذیه‌ای و روان‌پریشی ایجاد می‌شود.

در مراحل بعدی بیماری آلزایمر، ممکن است ازدست‌دادن وزن، مشکلات بلع و در بعضی افراد، امتناع از غذا خوردن وجود داشته باشد؛ درضمن احتمال دارد استراحت در بستر ضروری شود.

🔴 درمان‌های متداول

هنوز درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد؛ ولی ممکن است برای رفع اختلال‌های خواب و مشکلات رفتاری، داروهای آرام‌بخش تجویز شود.

سفیری برای سلامتی

برای رفع سرفه «به» بخورید



بی‌گمان قاصدی است از سوی بهشت که با قدرت شفابخشی منحصر به فرد، به‌سوی زمین فرستاده شده است. درست در زمانی پایه دنیا می‌گذارد که همه‌جا را سمرخوردگی و سرفه فرا گرفته است. می‌آید و همه را به‌سوی خویش

فرامی‌خواند؛ حتی از دل هسته‌های کوچکش هم، انوار شفابخشی به بیرون می‌تراود. هرگاه در بهشتی بودنش شک کردید، کافی است عطر و بویش را استشمام کنید. رایحه آرام آن قلب و دلتان را اطمینان می‌بخشد و این چنین

است میوه «به»؛ میوه‌ای بدون هیچ دورریز. هرگاه کامتان خشک شد و صدایتان دلش گرفت از این همه هیاهو و سرفه‌های پی‌درپی، خلقتان را تنگ کرد، هسته‌های لعاب‌دار «به» به یاری شمای شتاب‌و مرهمی می‌شود بر گلولی خسته از این همه سرفه. هرگاه دلتان، ملتهب و برآشفته از دست روزگار به درد آید، باز هم میوه «به» است که مرهمی می‌شود بر زخم معده. پس این قاصد بهشتی را در انجام رسلانش همراهی کنید.

🔴 **نکته:** از جویدن و قورت دادن دانه‌های «به» خودداری کنید. زیاده‌روی در مصرف این میوه باعث ایجاد و تشدید یبوست می‌شود.

به‌نوش نیغسی کارشناس تغذیه

شاید واقعا پرتقال تجسم تمام آرزوهای خوبی است که می‌توانیم برای دوستانمان داشته باشیم. می‌توانیم از این به بعد به جای اینکه به دوستانمان بگوییم: امیدوارم سالم و سلامت و شاداب و پرانرژی باشید، تنها به‌طور خلاصه و مفید بگوییم امیدوارم پرتقالی باشید! یاقتی می‌خواهیم برایشان آرزوی یک روز یا ماه یا سال خوب و پر بار را بکنیم، تنها بگوییم: روزتان پرتقالی باد! به‌راستی که این جمله همه چیز را در خود دارد؛ از آن حس شادی و شیطنت کودکانی که وقتی ترش مزه و شیرینش می‌دود زیر دندانمان، در وجودمان بیدار می‌شود تا خواص بی‌پایانش برای سلامتی. اگر پرتقال را کمی بیشتر بشناسیم، می‌بینیم که آرزوی پرتقالی شدن، چیز کمی نیست! پرتقالی بودن یعنی پوستی سرحال و شاداب داشتن، یعنی سیستم ایمنی

بادام زمینی، لوبیا و حبوبات) مصرف کنید.

🔴 زردی صورت و چشم‌ها

اگر متوجه رنگ زرد خفیف در صورت و

🔴 خشکی پوست

رایج‌ترین نشانه کمبود آب در بدن، خشکی و پوسته‌انداختن لب است. ۳۰ درصد از آب بدن در داخل پوست قرار دارد که در صورت کمبود آب در بدن، پوست خشک می‌شود و لب‌ها ترک می‌خورد؛ همچنین کم‌آبی می‌تواند به کاهش تعریق و عدم دفع آلودگی و چربی انباشته روی پوست منجر شود که باعث افزایش احتمال ابتلا به آکنه، اگزما و پسوریازیس می‌شود. مایعات کافی مصرف کرده و از بخور آب سرد و مرطوب‌کننده و آب‌رسان قوی استفاده کنید.

🔴 ترک گوشه دهان

ترک گوشه دهان معمولاً با کمبود ویتامین B۲، آهن و روی در بدن مرتبط است. کمبود ویتامین B در بدن می‌تواند به التهاب غشای دهان، پوست، چشم‌ها و دستگاه گوارش منجر شود. از علائم دیگر آن می‌توان به ورم غشاهای مخاطی، التهاب پلک، زخم روی لب‌ها و دهان و قرمزی پوست اشاره کرد. برای درمان این مشکل غذاهای حاوی ویتامین B (گوشت، مرغ، ماهی قزل‌آلا، تخم‌مرغ، برگ چغندر،

صحفان زیا

🔴 سلامت

پرده برداری چهره از بیماری‌های درون

طب سنتی بر اساس کدام علائم چهره

بیماری را تشخیص می‌دهد؟

سفیدی چشم‌هایتان شدید، ممکن است

دچار زردی باشید. زردی به علت تجمع بیلی‌روبین در خون و بافت‌های بدن ایجاد می‌شود. در حالت عادی، کبد بیلی‌روبین را به‌همراه سلول‌های قرمز قدیمی دفع می‌کند. برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

🔴 لکه زرد اطراف چشم‌ها

بیماری‌های قلبی می‌توانند از دلایل لکه زرد اطراف چشم‌ها باشند. این لکه‌ها که اغلب در نزدیکی گوشه داخلی پلک ایجاد می‌شوند، نرم، کوچک و بدون درد هستند و مشکلی در بینایی ایجاد نمی‌کنند. این مسئله اغلب با تصلب شرایین و بیماری عروق کرونر در ارتباط است.

🔴 حلقه‌های تیره و پف زیر چشم

حلقه‌های تیره و پف زیر چشم ممکن است به دلیل دیرو خوابیدن، کمبود خواب یا گریه بیش از اندازه باشد؛ اما اگر با بهره‌مندی از خواب کافی این مشکل برایتان به وجود آمده، ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل جدی پزشکی باشد؛ به‌عنوان مثال، ممکن است دچار بیماری چشمی تیروئید باشید که منجر به تورم بافت‌ها و ماهیچه‌های اطراف چشم می‌شود؛ همچنین ممکن است مشکلی در غده تیروئید یا کلیه‌ها وجود داشته باشد.



🔴 سبک زندگی

مسابقه دانستنی‌های انتظامی

برای شرکت در این مسابقه جذاب که هر هفته برگزار می‌شود، می‌توانید با توجه به متن زیر، به پرسش چهارگزینه‌ای مربوط پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شوید

🔴 آسیب‌های روانی تلفن همراه

از بین ابزارهای ارتباطی، دسترسی به تلفن همراه سهولت بیشتری دارد. تلفن همراه به‌منزله رسانه‌ای ارتباطی، نسبت به دیگر رسانه‌های جمعی، رشد برق‌آسایی داشته و عمدتاً گسترش آن هم به همین دهه اخیر برمی‌گردد. با وجود این عمر کوتاه، تأثیرات فرهنگی تلفن همراه بر مناسبات فردی و اجتماعی آن قدر برجسته و قابل‌اعتناست که برای جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و محققان، عرصه‌های پژوهشی تازه‌ای فراهم آورده است. تلفن همراه با وجود عمر کوتاهی که در عصر رسانه‌ها دارد، عنوان چهارمین صفحه نمایشگر، پس از سینما، تلویزیون و کامپیوتر و هفتمین رسانه جمعی پس از چاپ، ضبط صوت، سینما، رادیو، تلویزیون و اینترنت را به خود اختصاص داده است.

🔴 آثار منفی تلفن همراه

🔴 **نقش آفرینی در هویت افراد:** با توجه به گوناگونی خصیصه‌های فردی و تفاوت‌های آید تئولوژی و رفتاری انسان‌ها، این رسانه ارتباطی می‌تواند بر زندگی افراد اثرگذار باشد. مهم‌ترین این اثرات در مقوله هویت مشخص می‌شود. امروزه تلفن همراه به بخشی از هویت افراد تبدیل شده است؛ به‌ویژه نوجوانان و جوان‌ترها که شخصی و خصوصی بودن خط تماس و محتویات حافظه گوشی را نمادی از استقلال تلقی می‌کنند و مایه به رخ کشیدن اطلاعات متنوع متنی، تصویری، صوتی... و به دیگران می‌پندارند. در حقیقت، گوشی تلفن همراه آرشپوی قوی و منحصربه‌فرد است که توانایی ارتباطی و دسترسی فرد را به اطلاعات به روز آشکار می‌کند و در هر جمع و محفلی، فرصت مناسب برای ابراز وجود و خودنمایی در اختیار صاحبش قرار می‌دهد. در این حوزه، برخی مزایای استفاده از تلفن همراه و دلایل شیوع آن نیز قابل‌تأمل است. دسترسی سریع به دوستان آشکار و پنهان، قابلیت مخفی نگه‌داشتن اطلاعات، بهره‌مندی از سرویس پیام کوتاه برای مخفی‌کاری بیشتر و دسترسی آسان به انواع بازی‌ها و شیوه‌های انتقال فایل‌های صوتی و تصویری، مزایایی هستند که شرایط بهتری برای سوء استفاده و ایجاد و اشاعه ناهنجاری‌های رفتاری و شخصیتی پدید می‌آورند. این ویژگی‌ها، زندگی دوگانه‌ای برای کاربر رقم می‌زنند و در صورتی که فرد نوجوان یا جوان باشد، هویتی پراز تعلیق برایش پدید می‌آورند.

🔴 **مدگرایی و مدسازی:** با گسترش استفاده از تلفن همراه و آگهی‌های مختلف تجاری در رابطه با آن، مسئله مد نیز مطرح می‌شود؛ به طوری‌که دیگر داشتن تلفن همراه به تنهایی ارزش محسوب نمی‌شود؛ بلکه نوع گوشی و میزان امکانات و خدمات یا کمپانی تولیدکننده آن، مطرح می‌شود؛ بنابراین انتخاب یک فرد و اینکه چه مدل گوشی انتخاب کند، از محدوده انتخاب و تأثیر فردی به مقوله گسترده‌تری مرتبط می‌شود و آن مقوله اجتماع است. این مسئله در دوره تنوع‌طلبی، به‌ویژه نوجوانی، سبب تحمیل هزینه‌های اقتصادی ناموجهی می‌شود که در بسیاری از موارد، عامل اصلی بروز اختلاف میان نوجوانان و خانواده است.

🔴 **آسیب‌های اخلاقی:** دیگر اثرات فناوری تلفن همراه بر فرهنگ و جامعه، مربوط به حوزه اخلاق است. پوشیدگی و حفظ بعضی شئونات و مسائل اخلاقی که ارزش محکمی در جامعه شناخته می‌شود، با کمک این رسانه علنی می‌شود. درواقع، مقوله اخلاق زیرمجموعه‌ای از مقوله‌های حريم شخصي به‌شمار می‌رود و آنجایی‌که شئونات و مسائل اخلاقی، بخشی از حريم شخصي افراد و جامعه‌اند، تخریب حريم شخصي به تخریب حريم اخلاقی نیز منجر می‌شود. نمونه بارز این مقوله، پخش فیلم‌های مستهجن یا خلاف عفت عمومی جامعه است که به سرعت و به شیوه‌ای کنترل‌ناپذیر در جامعه پخش می‌شود. از دیگر موارد استفاده نادرست از این رسانه در تخریب حريم اخلاقی، استفاده نامناسب از عکس‌ها یا ترویج پیام‌های کوتاه غیراخلاقی است که امروزه در سطح جامعه رواج دارد و به دلیل گستردگی آن، قبح آن نزد افکار عمومی، به‌آرامی از بین رفته است؛ به طوری‌که این‌گونه مسائل در ذهن افراد مجاور شناخته می‌شود. این‌گونه مشروعبت دادن به ناهنجاری‌ها، منجر به بروز مشکلات فراوانی می‌شود و تنها در صورتی قابل حل است که تصور افراد از این نوع مقبول بودن تغییر کند.

🔴 پرسش مسابقه

مهم‌ترین آثار روانی تلفن همراه کدام‌اند؟

۱) هویت‌زدایی، اعتیاد و حرمت‌شکنی
۲) نقض حريم خصوصي، اعتیاد و هرهزه‌نگاری
۳) قبح‌زدایی، وسواس فکری، اعتیاد اینترنتی
۴) نقش آفرینی در هویت افراد، مدگرایی و مدسازی، آسیب‌های اخلاقی

🔴 نحوه شرکت در مسابقه

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید پاسخ خود را به شماره ۰۲۶۴۱۴۰۹۱۳ همراه با نام و نام‌خانوادگی و ذکر «مسابقه دانستنی‌های انتظامی» پیامک کنید؛ درضمن آخرین مهلت شرکت در مسابقه چهار روز پس از چاپ است.

🔴 نام برنده و نحوه دریافت جوایز

پرسپان نوری، برگزیده می‌تواند برای دریافت جایزه خود ضمن تماس با شماره ۰۲۰۲۱۸۲۵۶۰۲ و به همراه داشتن کارت شناسایی، به معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان واقع در میدان امام مراجعه کند (نهایت فرصت دریافت جایزه دو هفته پس از چاپ است. پاسخ شماره گذشته گزینه ۲ بود).

اداره آموزش همگانی معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان

برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر مصرف ماهی، آجیل، گوچه فرنگی، مرغ، کلم، میوه و سبزی‌های برگ سبز، سیرو انگور قرمز توصیه می‌شود.

🔴 غذاهای مفید برای کنترل بیماری

🔴 **مصرف منظم غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری:** انواع ماهی (ماهی آزاد، ساردین، ماهی خال‌مخالی، ماهی کولی)، تخمه‌کدو، بذر کنان، کنجد، آفتاب‌گردان، گردو، خرفه.

🔴 **منابع ویتامین C:** پرتقال، گریپ‌فروت و دیگر مرکبات، توت‌ها، فلفل، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ سبز.

🔴 **نکته:** از آنجایی‌که بیماران مبتلا به آلزایمر مستعد مسمومیت با آلومینیم غذا و منابع محیطی هستند، خوردن غذاها و نوشیدنی‌ها در ظروف آلومینیمی بسته‌بندی توصیه نمی‌شود.



قوه ادراک قوی و نهایتاً رگ‌هایی پراز خون و حرارت زندگی. پس، هر روز زنان پرتقالی / مصرف پرتقال‌تان هر روزی. 🔴 **نکته:** پرتقال پر از نیاسیم است که بیماران کلیوی باید در مصرف احتیاط کنند.

مقدر داشتن که هیچ میکروب یا سمی در برابرش جرئت عرض اندام نداشته باشد، پرتقالی بودن یعنی چشمانی همیشه هوشیار و بینا، بدون هیچ کدورت و تاریبني؛ یعنی کلسترول خون پایین داشتن، یعنی فشارخون نرمال داشتن، یعنی حافظه و



۷

۲۲۰۰ خرداد ۱۳۹۵ ۲۸ بهمن ۱۳۹۵



باید طرحی نو در انداخت

بازی های بومی و محلی مختص قشر خاصی نیست

مهری مصور
گروه ورزش

پوشش های سنتی هم جزئی از آیین و فرهنگ ما ایرانی هاست و نه تنها نباید نادیده گرفته شود، بلکه باید با برنامه ریزی درست و به جا مانع از فراموش شدن آن ها شویم؛ اما ورزش پوشش مناسب خود را نیاز دارد که این اصل در همه دنیا هم پذیرفته شده است. اگر قرار است در چنین همایش های ورزشی به ترویج پوشش محلی اقوام نیز توجه شود، بهتر است این اتفاق در هنگام رژه یا در زمان اهدای جوایز رخ بدهد، نه اینکه یک دختر خردسال با لباس محلی خاص، به اجرای بازی هفت سنگ یا دال پلان بپردازد که قطعا در این حالت، لباس محلی مانعی برای فعالیت خواهد بود و از کیفیت مسابقه می کاهد؛ ضمن اینکه احتمال مصدومیت فرد ورزشکار نیز وجود دارد. بازی ها و ورزش های سنتی و محلی مسابقه می پرزاند؟!

چندی قبل در اخبار ورزشی شبکه اصفهان، گزارشی از مسابقات بازی های بومی و محلی در یکی از شهرستان ها پخش شد که در آن دختران و پسران خردسال در رشته های مختلف به رقابت می پرداختند .

نکته جالب توجه در این گزارش استفاده از پوشش لباس سنتی اهالی همان شهرستان بود که دختران و پسران خردسال حین اجرای مسابقه از آن استفاده می کردند و جلوه تصویری جذابی ایجاد کرده بود؛ اما این سؤال مهم مطرح می شد که دختران خردسال با این پوشش سنتی خاص چطور به اجرای بازی و مسابقه می پرزاند؟!

بخشی از میراث فرهنگی غیرمادی بشریت است که باید به عنوان فرهنگ مردم حفظ و احیا شوند و مقام معظم رهبری نیز تأکیدات زیادی در این خصوص داشته اند. اهمیت این موضوع باعث شد تا بازی های بومی و محلی زیرمجموعه فدراسیونی قرار گیرد که پیش تر با عنوان ورزش روستاییان و عشایر مطرح بود و ورزش این قشر را در بر می گرفت؛ اما به نظر می رسد هنوز تأثیر ماهیت گذشته بر روند برنامه ریزی و اجرای برنامه های فدراسیون در بخش بازی های بومی و محلی در فدراسیون و به تبع آن هیئت های استانی وجود دارد و این مفهوم چندان جدی گرفته نمی شود که بازی های بومی و محلی، متعلق به جغرافیای خاص یا مردمان بخش هایی از کشور و استان نیست و همه افراد می توانند در آن دخیل

شوند. ورزش های بومی و محلی کشور ما علاوه بر آثار و مزیت های ورزشی از نظر علایق فرهنگی، هنری و گرایشات مردم مناطق مختلف کشور، می توانند گزینه مناسبی برای تفریح و سرگرمی های عمومی به شمار بیایند و نباید آن را محدود به گروه خاص یا بخش محدودی از مردم کرد؛ زیرا همان طور که یک کودک متولد محله نروتمند نشین در بالاشهر تهران می تواند چند ساعت با بازی های بومی و محلی سرگرم شود، یک کودک در روستاهای مناطق محروم نیز می تواند با اجرای این بازی ها چند ساعتی سرگرم شود؛ ضمن اینکه بیشتر این بازی ها گروهی بوده و چند ساعت شاد و پرتحرکی را برای کودکان در همه مناطق و بخش های شهری و روستایی فراهم کند؛ به شرط

آنکه ماهیت این بازی ها مدنظر قرار بگیرد. با توجه به معضل کم تحرکی در خردسالان و کودکان و نوجوانان که در دوره شیوع کرونا و با تعطیلی مدارس، افزایش یافته است، پرداختن به بازی های بومی و محلی یکی از راه های به تحرک واداشتن این گروه سنی است و در شهری مانند اصفهان که در بیشتر محله های سالن های ورزشی وجود دارد، می توان از این موقعیت سخت افزاری استفاده بهینه ای کرد. البته موضوع مهم اینجا است که پرداختن به بازی های بومی و محلی نباید محدود به برگزاری جشنواره های مناسبتی شود؛ زیرا ورزش چند ساعته خروجی خاصی ندارد. متولیان امر باید به گونه ای برنامه ریزی کنند که به طور نمونه در یک منطقه یا در یک شهرستان، در طول سال امکان تمرین و پرداختن

به بازی های بومی و محلی فراهم شود و سپس به مناسبتی در یک بازه زمانی مشخص، جشنواره ای برگزار شود و کودکان و نوجوانانی که در طول یک سال تمرین کرده و به آمادگی مطلوب رسیده اند، با یکدیگر به رقابت بپردازند. بازی های بومی و محلی یکی از جنبه های مهم ترویج ورزش همگانی است و با همکاری هیئت های ورزش روستایی و هیئت همگانی و با بهره مندی از امکانات ورزشی که شهرداری ها در راستای توسعه ورزش و ترویج نشاط عمومی فراهم کرده اند، می توان گام های محکمی در این زمینه برداشت و انتظار می رود متولیان این ورزش دست از کارهای نمایشی و موقت برداشته و به جای هزینه کرد بودجه برای برنامه های موقتی، دراندیشی بهتری داشته باشند.

ا خارج از گود ا

ا از ورزش چه خبر؟ ا

تأکید مدیرعامل ذوب آهن بر حفظ تارتار

بازیکشن استفاده کرده است. ما از مجاری قانونی پیگیری می کنیم و اگر تخلفی صورت گرفته به آن رسیدگی خواهد شد. مدیرعامل ذوب آهن درباره عملکرد مهدی تارتار گفت: او مربی خوب و با دانشی است و دارد برای تیم زحمت می کشد. ذوب آهن در دو سال گذشته نتوانسته عملکرد خوبی داشته باشد اما مطمئن هستیم با حضور مهدی تارتار، دیگران روزها تارتار نمی شود. شرایط ما هر روز بهتر می شود و فقط باید کمی زمان دهیم تا شرایط بهتر شود. ذوب آهن بالاخره نایب قهرمان آسیا بوده و در ایران و آسیا همیشه مقام خوبی کسب کرده است. او اضافه کرد: قطعا حق هواداران است که توقع بیشتری داشته باشند و توقع به جایی هم دارند. باید شرایط بهتری در ذوب آهن حاکم و من، هیئت مدیره باشگاه و کارخانه در حال تلاش هستیم که روزهای خوب برای این تیم تکرار شود. ما هم توقع داریم از همین نیم فصل نتایج خوب تیم شروع شود. ما فقط دنبال حفظ تیم نیستیم و قطعا با این کادر مربی گری که داریم، توقع داریم تیم در رتبه بالاتری قرار بگیرد. احسانی با بیان این که برخی از نقاط ضعف در نیم فصل برطرف شد، گفت: اگر نقاط ضعف دیگری هم داشته باشیم، باید در فصل بعد برطرف کنیم. انتظارات بالاتری از تیم داریم. اول تیمی که به تارتار ندادیم و این شیطنت برخی هاست. ما به دنبال ثبات هستیم و نمی شود فقط به نتایج خوب در دنبال کوتاه مدت باشیم. تا زمانی که شرایط مهیا باشد، دوست نداریم در کادر مربی گری تغییر ایجاد کنیم. اگر نیاز به تغییر نباشد، قطعاً این کار صورت نمی گیرد. / ایستا



رشته المپیک و مدال آور در سرانشیبی سقوط

استدادهایی مانند امین احمدیان، هدایی، آریا امیری، امیررضاعباسی و... از شرایط و وضع موجود گلایه دارند، سال گذشته نیز بازیکنان و پیشکسوتان اعتراض های زیادی را انجام دادند به این امید که شرایط تغییر کند؛ اما اتفاقی نیفتاد و بدتر شد که بهتر نشد. به تازگی نیز ملی پوشان تنیس روی میز از جمله نوحاد عالمیان، افشین نوروزی و حمیدرضا طاهرخانی لب به انتقاد گشوده اند و از شرایط موجود و بی برنامه فدراسیون گلایه دارند. عدم اعزام به مسابقات بین المللی اما در این وضعیت باید ورزش کشور را تعطیل کرد؟ اگر فدراسیونی فقط چشم خود را به بودجه وزارت ورزش بدوزد و تلاشی برای جذب اسپانسر نداشته باشد، قطعا ره به جایی نمی برد

باریج اسانس حریف سایپا در فینال شد



به دست آوردند و حریف تیم سایپا مدافع عنوان قهرمانی این رقابت هادریدار نهایی شوند. مناشفته از تیم باریج اسانس کاشان با کسب ۱۸ پوئن، عنوان امتیازآورترین بازیکن این دیدار به دست آورد. ذوب آهن روز پنج شنبه در آخرین مسابقه خود در لیگ برتر زنان برای کسب مقام سومی به مصاف پیکان خواهد رفت. / فارس

سومین دیدار تیم های والیبال بانوان باریج اسانس و ذوب آهن برگزار شد که به فینال صعود کرد و حریف سایپا شد. شاگردان فرانزه شمان خسته در این مسابقه با امتیازهای ۲۵ بر ۲۵، ۱۸ بر ۲۵ و ۱۵ بر ۲۵ به پیروزی رسیدند تا در نهایت دو برد از سه مسابقه مرحله نیمه نهایی

شمشیرباز اصفهانی در راه مجارستان



شمشیربازانی از ایران قرار است یک نماینده در مسابقات گرنند پری مجارستان داشته باشد. محمد رضایی طادی به همراه مهدی رحیم زادفرجی سرمربی تیم در مسابقات مجارستان شرکت می کنند. رحیم زاد فرجی درباره علت انتخاب رضایی طادی به مسابقات بیرو

گفت: رده بندی بالایی در کشور دارد و در اردوها همیشه نفاول بوده است و آمادگی خوبی دارد. از طرفی ۲۰ ساله است و می توان نتایج خوبی با او گرفت و تمام این موارد را در نظر گرفتیم. نظر من و فدراسیون این بود که محمد رضایی طادی به مسابقات بیرو

ایستا

ا اخبار روز ا

ماجرای شکایت ذوب آهن از استقلال چیست؟



باشگاه ذوب آهن به دلیل حضور صالح حردانی و عزیز بک امانوف مقابل این تیم در ترکیب تیم استقلال، از باشگاه تهرانی شکایت کرد. باشگاه ذوب آهن معتقد است با توجه به بسته بودن پنجره نقل و انتقالاتی باشگاه استقلال به دلیل شکایت فرشید باقری و فرشید اسماعیلی، این تیم نمی تواند از بازیکنان جدید خودش استفاده کند. حتی گفته می شود وکیل فرشید باقری نیز از فیفا در این باره استعلام گرفته و مسئولان مربوطه در فدراسیون جهانی فوتبال تأکید کرده اند که باشگاه استقلال نمی تواند از نفرات جدید خودش استفاده کند.

به همین خاطر باشگاه ذوب آهن شکایتی را در سازمان لیگ مطرح کرده و باید دید که مسئولان فدراسیون فوتبال چه تصمیمی را اعلام خواهند کرد.

محمد مهدی رمضانی، مدیر روابط عمومی باشگاه ذوب آهن این خبر را تأیید کرد. با این حال، طبق پیگیری های فارس، مجوز بازی این دو بازیکن توسط فدراسیون فوتبال صادر شده است. بین طاهری، سرپرست استقلال هم بعد از مسابقه با ذوب آهن اعلام کرد وقتی سازمان لیگ کارت بازی صادر می کند چه مشکلی وجود دارد؟ طاهر با باشگاه استقلال برای پرداخت مطالبات این دو بازیکن طلبکار، تهدید می کند چه مشکلی وجود دارد؟ طاهر با باشگاه استقلال به کمیته تعیین وضعیت بازیکنان داده و توافق نامه تسویه ب آن ها را ارائه کرده است.

جمشید نورشرق، رئیس کمیته تعیین وضعیت بازیکنان فدراسیون فوتبال از جمله تفراتی است که می تواند با توضیحات خود ابهامات در خصوص این موضوع را برطرف کند؛ اما او فعلاً ترجیح داده سکوت کند. / فارس

بغداد میزبان دیدار عراق – امارات شد

دیدار تیم ملی فوتبال عراق برابر امارات در انتخابی جام جهانی به میزبانی بغداد برگزار خواهد شد. بازی های تیم ملی فوتبال عراق در انتخابی جام جهانی به خاطر شرایط این کشور در خارج از عراق برگزار شده بود؛ اما اکنون تلاش های فدراسیون فوتبال عراق نتیجه داد و فیفا با برگزاری بازی این کشور با امارات در بغداد موافقت کرد.

سایت اسپورت عراق اعلام کرد که دیدار تیم ملی فوتبال عراق با امارات در بغداد برگزار خواهد شد. / ایستا

سپاهان و فولاد در انتظار تعیین تکلیف میزبانی

سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا با انتشار بیانیه ای تکلیف میزبانی پنج گروه منطقه شرق در لیگ قهرمانان آسیای ۲۰۲۲ را مشخص کرد. طبق اعلام AFC گروه های G و F ادر کشور تایلند برگزار خواهد شد. ویتنام میزبان گروه H و مالزی میزبان گروه ا مسابقات لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۲ شد. طبق اعلام کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) مسابقات لیگ قهرمانان آسیا (شرق) از تاریخ ۱۵ آوریل تا ۱ می برگزار خواهد شد. سایت AFC در زمینه معرفی میزبان های پنج گروه غرب آسیا در لیگ قهرمانان اعلام کرد به محض تعیین تکلیف به زودی اعلام خواهد شد. پیش از این یکی از رسانه های سعودی مدعی شده بود که این کشور میزبان تمام گروه های پنج گانه غرب در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۲ شد. در این فصل از لیگ قهرمانان آسیای ۲۰۲۲ سپاهان و فولاد در نماینده کشورمان در این مسابقات هستند. شاگردان کنونام در گروه سوم با تیم های شهاب الاهلی دبی، الغرافه قطر و آهال ترکمنستان رقیب شدند. سپاهانی ها هم در گروه چهارم مسابقات با تیم های الدحیل قطر، باختاکورا ازبکستان و برنده پلی آف (التعاون عربستان و الجیش سوریه) هم گروه شدند.

رونالدو راه بازگشت به اوج را مشخص کرد

منچستریونایتد سال ۲۰۲۲ را ضعیف آغاز کرده و در هفته های اخیر در لیگ برتر و جام حذفی انگلیس نتایج چندان خوبی کسب نکرده بود. این عملکرد باعث افزایش انتقادات به رالف رانگییک و ستاره های این تیم شده بود؛ اما میشلین سرخ در خانه یا دو گل از سد برایتون گذشتند و کمی به اوضاع خود در جدول لیگ برتر سروسامان بخشیدند.

اما کریستیانو رونالدو، ستاره پرتغالی ۳۷ ساله یونایتد در نیمه دوم با حرکتی زیبا وارد محوطه جریمه برایتون شد و گل اول تیمش را وارد دروازه حریف کرد. کریستیانو رونالدو از ابتدای سال ۲۰۲۲ در شش مسابقه نه موفق به گل زنی شده و نه پاس گل داده بود تا منتقدان پایان راه این ستاره پرتغالی را متصور شوند. اما کریستیانو رونالدو بار دیگر ارزش های خود را ثابت کرده و به زیبایی موفق به بازکردن دروازه برایتون شد. حالا او در اینستاگرام پیامی انگیزشی منتشر کرده و مدعی شد تنها با تلاش فراوان راه بازگشت به روزهای اوج وجود دارد. / ورزش سه



گلخانه |

انتخاب گیاه برای فلاورباکس در تراس



قبلا به یکی از اقداماتی که می‌توان برای زیباسازی محیط انجام داد و استفاده از فلاورباکس در تراس اشاره شد و گفتیم امروزه که ساختمان‌های بلند، انسان را از طبیعت سرسبز و زنده جدا کرده‌اند، ایجاد هماهنگی بین ساختمان‌ها و طبیعت، بسیار ضروری است. حال به انتخاب گیاه برای این شیوه می‌پردازیم.

✱ انتخاب گیاه

✱ بهتر است در فلاورباکس‌ها گیاهان آویز یا کم ارتفاع کاشته شوند و با توجه به جنوبی یا شمالی بودن تراس و میزان دریافت نور، انتخاب گونه گیاهی صورت گیرد.

✱ برای تراس‌های نورگیر جنوبی و گلدهی در ایام نوروز و اوایل بهار باید گیاهان آفتاب دوست مثل شب بو، لادن، آلاله، همیشه بهار و بنفشه را در اوایل کاشت. برای گلدهی در اواسط بهار و در تابستان کاشت گیاهان آویز مثل شمعدانی آویز، اطلسی آویز، مروراید عسلی، شاه‌پسند، نازبخشی و کراسولا قرمز و گیاهان کم ارتفاع شمعدانی، اطلسی، نازآفتابی، پیروش، فلفل زینتی، اوستوسپرموم، تاج خروس، جعفری و مغربی صورتی قابل انجام است.

✱ برای تراس‌های شمالی و سایه آفتاب نیز می‌توان گیاهان دائمی پیچ‌نرگاری و شوبیدی را در فلاورباکس‌ها به کار برد.

✱ در صورت تمایل به نگهداری درختان و درختچه‌های همیشه سبز مانند نوبس، شمشاد، یاس هندی، میخک هندی، رزماری و... در تراس‌ها لازم است که از گلدان‌های عمیق با عمق بیش از ۵۰ سانتی متر استفاده کرد.

✱ همچنین درختچه‌هایی همانند یاس رازقی، محبوبه شب، یاس آبی، گل کاغذی، ختمی ژاپنی و شاه‌پسند درختی نیز در گلدان‌های عمیق قابل نگهداری هستند البته با توجه به کاهش دما در فصل زمستان و احتمال سرمازدگی باید از اواسط پاییز تا اوایل بهار به فضای داخل ساختمان منتقل شوند یا روی آن‌ها پالستیک کشیده شود.

سازمان پاک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان

صاحب امتیاز: شرکت فرهنگی هنری مطبوعاتی پیام اصفهان زیبا

مدیر مسئول: علی قاسم زاده مدیرعامل: احسان تیموری

دبیر اول: محسن جدیری فرد مدیران گروه: زینب تاج‌الدین (پایداری)، نفیسه حاجاتی (میراث و گردشگری)، مریم قدسیه (فرهنگ و هنر)، زهره قندهاری (شورا و مدیریت شهری)، مهوری مصور (ورزش)، حمیدرضا نیکومرام (عکس)، امیرحسین واعظ (اقتصاد)، لیلا کهلانی (سلامت)، لیلا مقیمی (آسیب‌های اجتماعی و محیط‌زیست)، محمدحسن لطیفی (گرافیک)، سیدمیлад میردامادی (چند رسانه‌ای) افسانه صادقی (ترجمه)، عذرا دینانی (وبراستاری)

روزنامه اصفهان زیبا ارگان رسمی شهرداری اصفهان است که ضمن تحلیل رویدادهای شهری، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی به اطلاع رسانی حرفه‌ای به همه مخاطبان فارغ از دسته بندی‌ها متعهد است و با ژانر دیدگاه‌های مختلف را رسالت خود می‌داند. مطالب مندرج در این روزنامه الزاما دیدگاه رسمی شهرداری اصفهان نیست، بلکه در راستای تحقق شعار «دانشتن حق شهروندان است، به انتشار خبرها و گزارش‌های محلی و ملی می‌پردازد.

نگاه |

طبیعت را به خانه و محل کارتان ببرید



نیست حتماً آن را بخرید، در صورت امکان می‌توانید تکه‌ای از برگ آن را جدا کرده و سپس در ماسه شیرین یا پرلیت فرو کنید تا ریشه‌دار شود و بعد آن را در گلدان بکارید.

✱ **پتوس:** گیاهی است با رشد زیاد که در بین ما ایرانیان محبوبیت زیادی دارد. در بیشتر خانه‌ها یافت می‌شود و نگهداری دشواری نیز ندارد! اگر دوست دارید یک پتوس در خانه خود نور کم تا متوسط نیازمند است و به سادگی از طریق پاجوش تکثیر می‌شود. کافی است توسط یک بیلچه پاجوش‌ها را به همراه کمی ریشه از خاک جدا کنید و سپس آن را در گلدانی با خاکی شامل یک سوم خاک برگ و پرلیت، یک سوم خاک باغچه و یک سوم ماسه شیرین کشت کنید.

✱ **پاپیتال:** پاپیتال‌ها در انواع مختلف ابلق معمولی و آپارتمانی یافت می‌شود. عموماً رشد زیادی دارند و آن‌ها را ترجیحاً به غیر از پاپیتال آپارتمانی در فضای باز کشت می‌کنند. در بیشتر خاک‌ها

قابل کشت هستند و به سادگی با قلمه ساقه تکثیر می‌شوند! کافی است یک تکه از ساقه ترجیحاً انتهای ساقه را جدا کنید و آن را در ماسه مرطوب قرار دهید تا ریشه‌دار شود؛ سپس آن را به یک گلدان دیگر منتقل کنید. خاک مناسب برای پاپیتال شامل خاک باغچه، خاک برگ و کمپوست است.

✱ **سوسن عنکبوتی:** برگ‌ها و گل‌های آن جنبه زینتی دارد، به نور کم تا متوسط نیازمند است و به سادگی از طریق پاجوش تکثیر می‌شود. کافی است توسط یک بیلچه پاجوش‌ها را به همراه کمی ریشه از خاک جدا کنید و سپس آن را در گلدانی با خاکی شامل یک سوم خاک برگ و پرلیت، یک سوم خاک باغچه و یک سوم ماسه شیرین کشت کنید.

امیرحسین شاه‌رجبیان

مهندس باغبانی و کارشناس گل و گیاهان زینتی

سخن روز |

اتفاق

حضرت علی (ع) فرمودند: از کارهای موردپسند در نزد خدا اتفاق و گذشت از مال در راه خداست و خوشایه حال کسانی که توانایی مالی برای اتفاقی بیشتر در راه خدا دارند.

نهیج البلاغه

| تامل |

از اتفاقی به اتاق دیگر و فراموشی!



آیا تا به حال شده تصمیم بگیرید از اتاق دیگری چیزی بیاورید و درست وقتی وارد اتاق دیگر شدید، به کل فراموش کرده باشید که اصلاً به دنبال چه چیزی آمده‌اید! فکر می‌کنید چرا این اتفاق می‌افتد؟ بهتر است بدانید که دانشمندان معتقدند این پدیده تنها نتیجه نحوه کار مغز است.

به گزارش دیسکاواری، دانشمندان پیش از این می‌دانستند که وقتی انسان‌ها از محلی به محل دیگری می‌روند، در مقایسه با افرادی که چنین جابه‌جایی ندارند، با احتمال بیشتری، کارهایی را که باید انجام دهند فراموش می‌کنند.

به این پدیده، تأثیر به‌روزرسانی موقعیت گفته می‌شود. به نظری می‌رسد این تأثیر باعث می‌شود که وقتی افراد از اتاقی به اتاق دیگری می‌روند، برای یادآوری آنچه در ذهن دارند باید زمان بیشتری صرف کنند.

در واقع از مکانی به مکان دیگر رفتن، برای مغز نشانه‌ای است که باید خودش را بازنمایی کند و به فضای جدید توجه کند؛ بنابراین این بار که وارد فضایی شدید و فراموش کردید برای چه آمده بودید، یادتان باشد که مغز فقط دارد اطلاعات جدید را بررسی می‌کند و قدری زمان لازم دارد تا اطلاعات مورد نیاز شما را از حافظه فعال، در دسترستان بگذارد.



اطلاعیه منطقه ۶ شهرداری اصفهان

نظر به اینکه ملک به **پلاک ثبتی ۵۰۰۰/۱۶۵۴** بخش ۵ بתי اصفهان واقع در خیابان فیضی، کوی لسان الارض به کد نوسازی ۵-۱۸۲۱۰۶ در طرح فرهنگی مذهبی و ساماندهی اطراف گلستان شهدا قرار دارد و علیرغم دعوتنامه های متعدد شرکت در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافقی حاصل نشده است، لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ابنیه و املاک و اراضی بدینوسیله به مالک یا مالکین و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می شود حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به معرفی يك نفر کارشناس به عنوان معتمد و پنج نفر کارشناس به عنوان مرضی الطرفین به منطقه ۶ شهرداری اصفهان، واحد آزادسازی و املاک اقدام کنید .لازم به ذکر است که کارشناسان باید جزو کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی شوند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان طبق مقررات اقدام خواهد شد .



منطقه ۶ شهرداری اصفهان



اطلاعیه منطقه ۶ شهرداری اصفهان

نظر به اینکه ملک به **پلاک ثبتی ۵۰۰۰/۱۶۵۳** بخش ۵ بתי اصفهان واقع در خیابان فیضی، کوی لسان الارض به کد نوسازی ۴-۱۸۲۱۰۶ در طرح فرهنگی مذهبی و ساماندهی اطراف گلستان شهدا قرار دارد و علیرغم دعوتنامه های متعدد شرکت در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافقی حاصل نشده است، لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ابنیه و املاک و اراضی بدینوسیله به مالک یا مالکین و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می شود حداکثر ظرف مدت يك ماه از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به معرفی يك نفر کارشناس به عنوان معتمد و پنج نفر کارشناس به عنوان مرضی الطرفین به منطقه ۶ شهرداری اصفهان، واحد آزادسازی و املاک اقدام کنید .لازم به ذکر است که کارشناسان باید جزو کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی شوند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان طبق مقررات اقدام خواهد شد .



منطقه ۶ شهرداری اصفهان