

دست به دامان درختان

تعامل آتش نشانی اصفهان با خواهرخوانده ها

بخش هایی از اصفهان برفی شد

ببین ۸ دهم، پادشاهی علیا، بادرود و خواسار و داران با بیشترین بارش گزارش شده است. تا ظهر دیروز شهرستان های سمیرم و فریدونشهر برفی و دیگر مناطق غربی و جنوبی بارانی بود. وی با اشاره به اینکه برای مناطق مرکزی و شرقی استان... در صفحه ۳ بخوانید

اگرچه مرکز و شرق استان اصفهان از بارش های نخستین روز های زمستان در استان بهره نبرد اما غرب و جنوب استان اصفهان زمستانی شد. بر این اساس در شبانه روزمتهی به روز شنبه در شهر های سمیرم، اسلام آباد موگویی، فریدونشهر،

طرح های بازآفرینی بافت های فرسوده، فرسوده است



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۳ / ۲۰۲۳ / ۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۵
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸ / ۷۵۹۹ تومان

خوشحال ترین بازیکن این روزهای سپاهان



در صفحه ۷ بخوانید

مرغ هایی که اصلاح می شوند!

اصلاح نژاد مرغ ها برای رسیدن به تولید بهتر و قطع وابستگی یک ضرورت به شمار می آید اما اینکه به چه نحوی این اتفاق بیافتد موافقان و مخالفان زیادی دارد. موافقانی مثل عضو کمیسیون کشاورزی مجلس که با تاکید بر ضرورت اهتمام وزارت جهاد کشاورزی نسبت

سرمایه گذاران بخش خصوصی شریک شهرداری در پروژه های مختلف هستند



برگ برنده جذب گردشگر غذا در شاهین شهر

یک بازار چه پر از فلافل

جهان نما | چرا در ترکیه باران و برف می بارد، اما در ایران نه؟ | استان | وضعیت قرمز ذخایر خونی در اصفهان | تکنولوژی | راحت ترین روش های باز کردن فایل زیپ در اندروید | سلامت | چرا فعالیت بدنی در پیشگیری از دیابت تأثیرگذار است؟

تکیب بندی در عکاسی

عکسخانه حوزه هنری اصفهان برگزار می کند: نشست یازدهم

- بررسی عناصر ترکیب بندی
- اصول و قواعد ترکیب بندی
- انواع ترکیب بندی در عکاسی

نمایش و بررسی آثار شرکت کنندگان (موضوع آزاد و نتیجه مبداه)

حضور برای کلیه علاقه مندان آزاد و رایگان می باشد

یکشنبه ۳ دی ۱۴۰۲ - از ساعت ۱۵ الی ۱۸

اصفهان، خیابان استانداری، گذر سعدی، عمارت تاریخی سعدی، سالن سعدی

پر تماشاگر ترین تیم ها

میانگین تعداد تماشاگران لیگ برتر در هر بازی

رده دوم تراکتور ۳۱ / ۷۰۸ هزار تماشاگر	رده اول استقلال ۳۲ هزار تماشاگر
رده چهارم پرسپولیس ۲۸ / ۷۵۰ هزار تماشاگر	رده سوم سپاهان ۳۱ / ۱۶۷ هزار تماشاگر



بررسی پاوربانک کوکولاسیک P۵

پاوربانک کوکولاسیک P۵ دارای ظرفیت ۱۰ هزار میلی آمپر ساعتی است. قبل از اینکه به سراغ بررسی این پاوربانک برویم، همین ابتدا باید بگوییم که طراحی و ظرافت فنی این محصول بدون شک توجه زیادی را جلب می کند.

بدنه ی این پاوربانک فلزی است و از کیفیت ساخت بسیار خوبی بهره می برد. وزن آن به ۲۲۶ گرم می رسد و در کل از نظر طراحی نمی توانیم ایراد خاصی از آن بگیریم. در بدنه ی این پاوربانک USB-A با توان ۱۸ وات و یک پورت USB-C و روبرو هستیم که پورت دوم هم ورودی است و هم خروجی.



با گوگل مپ جای پارک خود را نگیند

گوگل مپس قابلیت جدید به نمایش گذاشته است که می تواند با آن محل پارک خودرو خود را ذخیره کنید. گوگل مپس در اندروید و گوشی آیفون، اکنون به شما اجازه می دهد تا محلی که خودرو خود را پارک کرده اید در برنامه ذخیره کنید. این ویژگی در مکان هایی با پارکینگ های بزرگ مفید است.

برای استفاده از این قابلیت کافی است پس از پارک خودرو، گوگل مپس را در گوشی خود باز کنید، روی نقطه ای رنگی که مکان فعلی شما را نشان می دهد کلیک کنید و گزینه Save Parking را انتخاب کنید. اگر از اندروید است و خودرو خود استفاده کنید، گوگل ذخیره ی



برنامه ها را از راه دور پاک کنید

نسخه ۳۸۸ فروشگاه اپلیکشن پلی استور گوگل منتشر شده و حالا صاحب اندروید قابلیت بسیار جذاب پاک کردن از راه دور برنامه های متصل به یک اکانت را به آن اضافه کرده که می تواند برای خیلی از کاربران مفید باشد. این یعنی شما می توانید از کامپیوتر، خودرو، گوشی، تلویزیون یا ساعت هوشمند خود مستقیماً اپلیکشن های نصب شده روی دستگاه های آن که از اکانت یکسان گوگل استفاده می کنند را مدیریت کنید.

تپش از این شما فقط می توانستید برنامه ها را از این طریق نصب کنید. اما اجازه پاک کردنشان را نداشتید. این قابلیت جدید به شما اجازه می دهد امکان حذف آن ها را داشته باشید. ضمن اینکه نسخه جدید پلی استور رابط کاربری جدیدی که در برافورد کرده که به شما اجازه می دهد تمام اپلیکشن های نصب شده را در فهرست های مدیریت پذیری کنار یکدیگر داشته باشید. به طور مثال شما می توانید آن ها را بر اساس حجم فایل، دستگاه و غیره مرتب سازی کنید.

این ویژگی بسیار مفیدی است. به خصوص اگر می خواهید اپلیکشن های نصب شده روی سیستم عامل های Android TV و Android Auto و همچنین Wear OS را مرتب کنید. همانطور که می دانید رابط کاربری این سیستم عامل ها محدودیت بیشتری نسبت به سیستم عامل اندروید و گوشی های هوشمند دارد و همین می توانست کاربران را به درسر بیاندازد. اما حالا دیگر نیازی نیست مستقیماً برنامه ها را از روی دیوایس حذف کنید. فقط کافیست روی گوشی اندرویدی یا مرورگر وب کامپیوتر خود وارد فروشگاه پلی استور شده و اپلیکشن های مورد نظر را از دور پاک کنید. نسخه جدیدی که Play Store از راه دور پاک کردن تمام کاربران قرار گرفته است. بنابراین ممکن است کمی طول بکشد تا بتوانید ویژگی جدید و جذاب آن را یاد بگیرید.

راحت ترین روش های باز کردن فایل زیپ در اندروید



کمی متفاوت است در صورتی که در آن را در نوار پایین صفحه نیاقتید، روی سه نقطه در پایین صفحه کلیک کنید و گزینه «استخراج کردن» را انتخاب کنید. در این مرحله از شما خواسته می شود که محل استخراج فایل را انتخاب کنید. سه گزینه برای شما در دسترس است. استخراج کردن در همین جا، انتخاب یک فولدر برای استخراج یا ساختن یک فولدر جدید برای آن. استخراج گزینه مورد نظر چند لحظه منتظر ماندن تا فرایند استخراج به پایان برسد. اکنون می توانید به فولدری که انتخاب کرده اید بروید و اطلاعات و محتوای درون فایل زیپ را باز کنید. به همین راحتی در عرض چند دقیقه می توانید تمام فایل های زیپ خود را باز کنید؛ تنها به خاطر داشته باشید که فایل فشرده پس از استخراج فضای داخلی بیشتری را اشغال می کند. در صورتی که فضای کافی برای استخراج فایل زیپ ندارید قبل از هر اقدامی دیباها و برنامه های بدون استفاده را پاک کنید تا فضای کافی برای استخراج فایل داشته باشید. اما اگر فایل منیجر گوشی شما از قابلیت باز کردن فایل های فشرده پشتیبانی نکند می توانید از فروشگاه گوگل پلی فایل منیجر بروزی دانلود کنید. به عنوان مثال فایل منیجر شیائومی را دانلود کرده و روی گوشی خود نصب کنید تا بتوانید از قابلیت استخراج آن استفاده کنید.

برنامه WinZip
برنامه WinZip یکی از محبوب ترین برنامه های اندرویدی است که امکان باز کردن فایل های زیپ را فراهم می کند. این برنامه دارای رابط کاربری ساده و کاربردی است و می تواند فایل های زیپ را به راحتی باز کند. همچنین این برنامه دارای قابلیت های مختلفی است که می تواند به کاربران کمک کند. برای استفاده از این برنامه، ابتدا فایل زیپ خود را در برنامه باز کنید. سپس از منوی برنامه، گزینه «باز کردن» را انتخاب کنید. پس از آن، می توانید فایل های زیپ را به صورت معمولی باز کنید. این برنامه دارای رابط کاربری ساده و کاربردی است و می تواند فایل های زیپ را به راحتی باز کند.

برنامه WinZip
برنامه WinZip یکی از محبوب ترین برنامه های اندرویدی است که امکان باز کردن فایل های زیپ را فراهم می کند. این برنامه دارای رابط کاربری ساده و کاربردی است و می تواند فایل های زیپ را به راحتی باز کند. همچنین این برنامه دارای قابلیت های مختلفی است که می تواند به کاربران کمک کند. برای استفاده از این برنامه، ابتدا فایل زیپ خود را در برنامه باز کنید. سپس از منوی برنامه، گزینه «باز کردن» را انتخاب کنید. پس از آن، می توانید فایل های زیپ را به صورت معمولی باز کنید. این برنامه دارای رابط کاربری ساده و کاربردی است و می تواند فایل های زیپ را به راحتی باز کند.



ساخت دنباله بازی معروف در سال ۲۰۲۵

به نظر می رسد که استودیو تری آرک در سال ۲۰۲۵ دنباله مستقیم بازی Call of Duty: Black Ops ۲ را در قالب یک بازی جدید منتشر خواهد کرد. در جدیدترین اخبار دنیا بازی، رسانه اینسایدر گیمنگ براساس اعلام منابع گمانه آدا کرد که نسخه جدیدی از مجموعه بازی های Call of Duty نام رمزى Saturn در دست ساخت قرار دارد و برای عرضه در سال ۲۰۲۵ برنامه ریزی شده است. این بازی اولین نسخه از مجموعه پس از Call of Duty: Black Ops ۴ خواهد بود که در آینده جریان دارد.

نسخه سال ۲۰۲۵ Call of Duty ۲۰۲۵ که توسط استودیو استیم پیو ساخته شده است، در سال ۲۰۲۴ جریان دارد؛ بنابراین طرفدارها می توانند انتظار بازگشت تعدادی از شخصیت های محبوب قدیمی Black Ops را در این بازی مورد انتظار داشته باشند.

در گذشته گزارش شد که نقشه بازی Call of Duty: Black Ops ۲ نیز به شکل بازی سازی شده در نسخه سال ۲۰۲۵ Call of Duty بازی می گردند. شایعات قبلی حاکی از این بود که تمام این نقشه ها در زمان انتشار بازی در دسترس قرار می گیرند، اما اکنون برنامه این است که این نقشه ها به عنوان

iOS 17.3 سرقت آیفون را سخت تر می کند

اپل در حال افزودن یک قابلیت جدید به آیفون با نام «محافظت در دستگاه سرقت شده» است که کاری که سابقاً می توانست با استفاده از سرویس Find My انجام دهد، را محدود می کند. این قابلیت اختیاری که در نسخه بتای iOS ۱۷.۳ گنجانده شده است، به کاربران اجازه می دهد تا Find My را خاموش کنند، که برای پاک کردن دستگاه های یک کاربر جدید بسیار مهم است. سپس در صورتی که دستگاه را با قیمت تمام شده بفروشند.

اما با فعال بودن این ویژگی، اگر کاربر از مکان آشنا مانند خانه یا محل کار دور باشد، گوشی از شما درخواست اسکن Face ID یا Touch ID می کند. همچنین قبل از یک رمز عبور آیفون آیفون در دستگاه به یک ساعت صبر کردن نیاز خواهد بود. پس از گذشت یک ساعت، همچنان قبل از تغییر رمز عبور آیفون از آیفون درخواست Face ID یا Touch ID می کند. پس از آن ترتیب کار برای حذف دستگاه می شود و به صاحب آن زمان می دهد تا آیفون را به عنوان زنده شده گزارش کند، و برای سارق مانی جیب ایجاد شود.





علائم اولیه بزرگ شدن پروستات کدامند؟

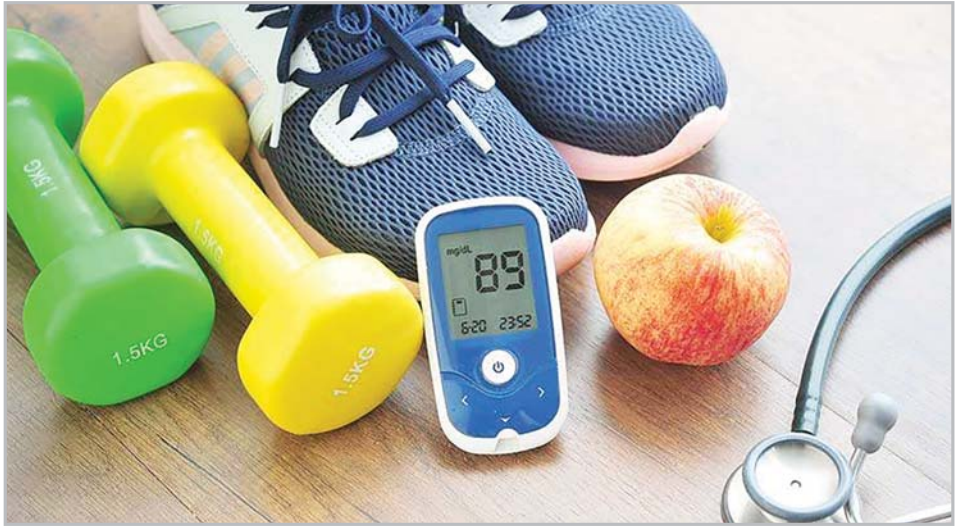
فوق تخصص اندوروپولوژی گفت: این غده در مردان بعد از منته قرار دارد و اصولاً با افزایش سن دچار تغییرات زیادی می‌شود و این تغییرات با افزایش فشار در داخل مجرای ادراری در دفع ادرار اختلال ایجاد می‌کند و مجموعه این تغییرات بزرگی خوش خیم پروستات نام می‌گیرد.

با اشاره به اینکه افزایش سایز پروستات از ۳۰ سالگی آغاز می‌شود گفت: با افزایش سن علائم ادراری بیمار آغاز و به تدریج افزایش پیدا می‌کند؛ به گونه‌ای که در ۴۰ سالگی در کمتر از ۸ درصد موارد اما در یک فرد ۸۰ ساله با شیوع بسیار بیشتر علائم شدیدی را تجربه می‌کند.

طبیعی دامه داد: علائم این بیماری به صورت خفیف تا شدید می‌تواند در بیمار ظاهر شود. تکرر ادرار در روز و شب، سوزش ادرار، احساس سریع برای تخلیه ادرار

در نهایت اشکال در تخلیه و قطع و وصل شدن ادرار از مهم‌ترین علائم این بیماری به شمار می‌روند.
این فوق تخصص اندوروپولوژی با تأکید بر اینکه بیماران باید محدودیت مصرف چای و قهوه را لحاظ کنند، ادامه داد: غالباً باید توصیه‌ها برای کاهش علائم و ناراحتی بیمار است و در کنار این توصیه‌ها استفاده از داروهای مناسب نیز به کاهش اندازه پروستات و علائم بیمار کمک می‌کند.
وای در پاسخ به این سؤال که راهکار عدم پاسخ بیمار به مصرف این داروها چیست؟ گفت: در این موارد مجبور می‌شویم که از روش‌های جراحی برای کاهش علائم بیمار کمک بگیریم که جراحی با لیزر و البته جراحی‌های اندوسکوپیک را می‌توانیم در نظر بگیریم.

طبیعی اشاره کرد: این عمل‌ها هزینه بالایی دارند و هم وقت زیادی برای یادگیری آنها برای پزشک نیاز است به همین دلیل بسیاری از پزشکان به دنبال راه‌های ساده‌تری برای انجام این عمل‌ها هستند تا نتایج بهتری برای بیمار به همراه داشته باشد.
وی تأکید دارد: در حال حاضر روش‌های بسیار جدیدی نیز برای درمان این بیماری وجود دارد که با فشار آب انجام می‌شود. این دسته از عمل‌ها که سرپایی و بدون نیاز به بستری انجام می‌شوند، با کمک فشار آب به کمک ربات انجام می‌شود و این برتری بافت پروستات را تخریب می‌کند. در نوع دیگری از جراحی‌ها این اتفاق با فشار حاصل از بخار آب انجام می‌شود که نتیجه بسیار خوبی هم به دنبال دارند.



چرا فعالیت بدنی در پیشگیری از دیابت تأثیرگذار است؟

در سال‌های اخیر، شواهدی در مورد نقش حیاتی فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان دیابت جمع‌آوری شده است. نتایج نشان داده که فعالیت بدنی فواید متعددی برای سلامت عمومی و بیماران مبتلا به دیابت ایجاد می‌کند. با این حال، با وجود مزایای فراوان، بسیاری از افراد از نظر فیزیکی غیرفعال هستند یا آنجایی که شیوع اضافه وزن و چاقی، پیش دیابت و دیابت نوع دو با سرعت نگران کننده ای در حال افزایش است، نشانند فعالیت بدنی به یک تکراری فوری برای سلامت عمومی تبدیل شده است.
سبک زندگی و فعالیت بدنی در مدیریت دیابت نوع یک و پیشگیری و مدیریت دیابت نوع دو نقش حیاتی دارد. فواید فعالیت بدنی متعدد شامل کمک به کاهش وزن و حفظ و بهبود برهم تنش آسولین/گلوزکز می‌شود. فعالیت بدنی در کنترل قند خون افراد مبتلا به پیش دیابت و افراد مبتلا به دیابت نوع دو و بهبود کیفیت زندگی در

همه افراد موثر است. همچنین در کاهش عوامل خطر قلبی عروقی و مرگ و میر در افراد مبتلا به دیابت یا در معرض خطر، بسیار مفید است.
در تحقیقات نشان داده شده است ورزش سبب کنترل گلوزکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو می‌شود. همچنین افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند می‌توانند با انجام تمرین های ورزشی، از خود در برابر رسک مبتلا به عارضه های قلبی مراقبت کنند.
مطالعات نشان می‌دهد افرادی که درگیر دیابت نوع دو هستند و از یک روند ورزشی منظم پیروی می‌کنند کمتر در معرض خطر سکت قلبی دارند. این گروه از مبتلایان به دیابت می‌توانند با انجام تمرین های ورزشی، کاهش وزن را تجربه کنند، به وزن ایده آل برسند و تناسب اندام خود را به دست آورند.
جالب است بدانید که ورزش کردن در دیابت نوع دو یک

عامل پیشگیرانه نیز شناخته می‌شود. بنابراین اگر شما مستعد ابتلا به دیابت نوع دو هستید، می‌توانید با ورزش کردن رسک ابتلا را خود کاهش دهید.
ورزش کردن و دنبال کردن یک برنامه ورزشی دقیق برای مبتلایان به دیابت یک ضرورت است. ضرورت ورزش کردن مبتلایان به دیابت از آنجا پدیداست که موسسه ملی بهداشت در انگلستان، انجام تمرین های ورزشی به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته را به این افراد توصیه می‌کند. بر این اساس خوب است که مبتلایان به دیابت در طول هفته تمرین های هوازی بیشتری انجام دهند و در مورد اینکه ممکن است دویدن و تمرین هوازی تهدیدآمیز باشد، نگران نباشند.
تمرین های بدن‌سازی نیز می‌توانند در کاهش قند خون و افزایش حساسیت بدن نسبت به انسولین موثر باشد. بدن‌سازی می‌تواند تلقیفی از حرکات قدرتی و

هوازی باشد. بنابراین مبتلایان به دیابت می‌توانند با انجام اصولی تمرین های بدنسازی نیز به هدف کنترل قند خون، افزایش توده عضلانی و کاهش وزن دست پیدا کنند. این افراد می‌توانند با ورزش کردن قدرت عضلانی بدن را افزایش دهند و حساسیت بدن به انسولین را بهبود بخشند. بدانند که پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید با پزشکان مشورت کنید و به توصیه‌های پزشک در خصوص فعالیت بدنی و ورزش متناسب با نیازهای شرایط پزشکی خود عمل کنید.
تمرین های کششی نیز سبب بهبود قدرت انعطاف پذیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرین های تداومی ضمن کنترل قند خون، دامنه تداومی خود را ارتقا بخشیده و رسک سقوط هنگام پیاده روی را کاهش دهند.

چه کسانی نباید دوش آب سرد بگیرند

بسیاری از ما این لحظه شوک را تجربه کرده ایم که آب داغ وسط شامی زدن قطع می‌شود حالا بسیاری از کارشناسان ادعا می‌کنند که فواید دوش آب سرد ارزش احساس ناخوشایند آن را لحظه را دارد.

کسانی که حمام آب سرد را دوست ندارند جالب است بدانند دوش آب سرد جریان خون را تحریک می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و خون را در قلب شما به هم می‌زند. دوش آب سرد می‌تواند به ویژه بعد از تمرین ورزشی موثر باشد، زیرا درد و التهاب عضلانی را کاهش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض آب سرد همچنین می‌تواند ترشح اندورفین را تحریک کند که می‌تواند استرس و درد را کاهش می‌دهد و فوراً خلق و خور را بهبود بخشد.

دوش آب سرد همچنین می‌تواند مزایای زیبایی داشته باشد، زیرا می‌تواند به سفت شدن منافذ و بهبود سلامت پوست و مو کمک کند. حتی چند دقیقه قرار گرفتن در معرض آب سرد می‌تواند به داشتن احساس بهتر در شما کمک کند.

برخلاف انتظار رایج قرار گرفتن در معرض سرما با سرماخوردگی دوش آب سرد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. یکی دیگر از مزایای غیرمنتظره کاهش وزن است، زیرا بدن شما کالری اضافی را برای حفظ دمای بدن در هنگام قرار گرفتن در معرض سرما صرف می‌کند.

اما دکتر راج داسگوپتا، مشاور ارشد پزشکی در اسلیپوبیس در کالیفرنیا هشدار داد در حالی که دوش آب سرد به طوری کلی برای اکثر بزرگسالان سالم بی‌خطر است، اما می‌تواند با خطرناکی همراه باشد - و ویژه برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند.

او به فاکس نیوز گفت: «قرار گرفتن در معرض سرما برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند و او به فاکس نیوز گفت: «قرار گرفتن در معرض سرما برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند و او به فاکس نیوز گفت: «قرار گرفتن در معرض سرما برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند»

داسگوپتا هشدار داد، افرادی که با مشکلات قلبی عروقی، مانند فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر تشخیص داده شده‌اند، ممکن است نیاز به احتیاط از قرار گرفتن در معرض سرما داشته باشند، زیرا می‌توانند فشار بیشتری بر قلب وارد کنند.

وی توصیه کرد، افرادی که مبتلا به تپیر که یک واکنش پوستی به قرار گرفتن در معرض سرما است یا سندرم ریوند که باعث بی‌حسی انگشتان دست و پا در پاسخ به دمای سرد می‌شود، قبل از شروع دوش آب سرد با پزشک مشورت کنند. همین امر در مورد زنان باردار یا شیرده نیز صدق می‌کند. آب سرد جریان خون را تحریک می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و خون را در قلب شما به هم می‌زند.

داسگوپتا افزود: «اگر عوارض چاقی منفی ناشی از دوش گرفتن آب سرد را تجربه کردید، فوراً برای کسانی که علاقه مند به شروع دوش آب سرد هستند، محققان دوش گرفتن ۲۶۰ تا ۶۵ درجه درجه‌های متفاوتی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توصیه می‌کنند و به تدریج دما و مدت زمان هر روز کاهش می‌یابد.

فشار خون به چه عددی برسد باید دارو خورد؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: کنترل فشار خون از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند و اصلاح سبک زندگی مهمترین راه پیشگیری از فشار خون می‌باشد.
دکتر نغمه ضیایی گفت: شایعترین علت مرگ و میر در جهان بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد و شایعترین و تازین گران‌ترین عامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ‌ناشی از آن، بالا بودن فشار خون بوده که اغلب بدون علامت بوده و به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند.
پدیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرین های تداومی ضمن کنترل قند خون، دامنه تداومی خود را ارتقا بخشیده و رسک سقوط هنگام پیاده روی را کاهش دهند.



خوردن ماست اضطراب را کاهش می‌دهد

با این حال لاکتوباسیلوس را نباید جایگزینی برای درمان سلامت روان در نظر گرفت.
سلامت روان پیچیده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که باکتری موجود در غذاهای تخمیر شده و ماست ممکن است به پیشگیری از افسردگی و اضطراب کمک کند.
تحقیقات قبلی نشان داده بود که این باکتری می‌تواند افسردگی را در موش‌ها منکس کند. برای درک اینکه چرا این اتفاق می‌افتد، محققان از مجموعه‌ای از باکتری‌ها به نام Alterra Schaedler Flora استفاده کردند که شامل دو سویه لاکتوباسیلوس و شش سویه باکتری دیگر بود.
متخصص شد که موش‌های بدون لاکتوباسیلوس واکنش‌های استرسی بالا و سطوح پایین‌تری از یک عامل ایمنی به نام اینترفرن گاما را نشان می‌دهند که در تنظیم پاسخ استرسی نقش دارد.
نویسندگان این مطالعه می‌گویند: «این نتایج چارچوب جدیدی برای درک نقش میکروبیوم باکتریایی روده و سیستم ایمنی بدن در اختلالات خلقی فراهم می‌کند.»
این تحقیق می‌تواند به توسعه روش‌های جدید برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های روانی منجر شود. به عنوان مثال، در آینده، افرادی که در معرض خطر افسردگی هستند، می‌توانند از مکمل‌های پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس استفاده کنند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که باکتری موجود در غذاهای تخمیری و ماست ممکن است به بدن کمک کند استرس را بهتر مدیریت کرده و خطر افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.
محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ورجینیا کشف کرده‌اند که باکتری لاکتوباسیلوس به بدن کمک می‌کند تا استرس را مدیریت کند و به طور بالقوه از بروز بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب جلوگیری می‌کند.
نتایج می‌تواند راه را برای درمان‌های جدید اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان هموار کند.





یکه تازی غفور در لیگ رومانی

ملی پوش سابق و الیبال ایران با کسب ۱۷۸ امتیاز در لیگ رومانی بهترین بازیکن این لیگ نام گرفته است. بازیکن ایرانی تیم والیبال رایید بخارست رومانی که یکی از مهره‌های اصلی تیمش به شمار می‌آید در ۳۱ ست توانسته است ۱۷۸ پونز را برای تیمش به دست بیاورد و به این ترتیب امتیاز اوترین بازیکن این لیگ نام بگیرد. ملی پوش سابق والیبال ایران عنوان بهترین بازیکن این لیگ را هم از آن خود کرده است تا نشان دهد این بازیکن ۳۳ ساله هنوز حرف زیادی برای گفتن دارد. علی‌اصغر مجرد دیگر بازیکن ایرانی شاعل در لیگ رومانی، که او هم برای رایید بخارست بازی می‌کند، با کسب ۱۲۷ امتیاز در دفاع، دومین دفاع برتر این لیگ نام گرفته است. این تیم در رده پنجم لیگ رومانی قرار گرفته است.



اولین خرید نیم فصل ذوب آهن رسمی می‌شود

محمدرضا حسینی اعلام کرد در نقل و انتقالات نیم فصل رسماً به ذوب آهن خواهد پیوست. محمدرضا حسینی، ستاره سابق سپاهان در تابستان گذشته از جمع طلایی پوشران جدا شد و عقد قرارداد رسمی به تریات ذوب آهن اضافه شد تا کار خود را زیر نظر محمد ربیعی دنبال کند. این بازیکن که در یک برنامه تلویزیونی حاضر شده بود، در این برنامه اعلام کرد که در نیم فصل دوم به جسد بازیکنان ذوب آهن اضافه خواهد شد تا برای این تیم، اولین خرید رسمی ذوب آهن محسوب شود. ذوب آهن در برنامه خرید خود برای این فصل ۱۹ ساله‌ای که امید طلایی پوشران برای تیم معطوف شود و این در حالی است که سپاهان درون دروازه هم نمایش قابل قبولی داشته و آنها با دریافت ده گل خورده، چهارمین خط دفاعی لیگ را در اختیار دارند.

ما سه نفر هم

سپاهانی هستیم!



عملکرد فوق‌العاده سپاهان در بخش تهاجمی نگاه‌ها را از دروازه این تیم برداشته است. تیم فوتبال سپاهان اصفهان در پایان هفته سیزدهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران در حالی با یک امتیاز کمتر از استقلال در رده دوم جدول ایستاده که علاوه بر کسر چهار امتیاز ضابطی، یک دیدار عقب افتاده نیز دار شاکرگان موراس در دروازه بازی گذشته با ثبت ۳۳ گل آمار گلزنی ایده‌آلی داشته‌اند به طوری که با دومین خط حمله برتر لیگ دوازدهم گل فاصله دارند. ثبت شاکرگان در چهار مسابقه اخیر توسط این تیم باعث شده تا نگاه‌ها به خط حمله قدرتمند و آمار گلزنی بالای این تیم معطوف شود و این در حالی است که سپاهان درون دروازه هم نمایش قابل قبولی داشته و آنها با دریافت ده گل خورده، چهارمین خط دفاعی لیگ را در اختیار دارند.

پيام نيامت مند که در این فصل از رقابت‌ها برای سپاهان به میدان رفته و حاصل عملکردش تا به اینجا با صدر نشینی سپاهان همراه شده، دو گل دیگر را در کنار خود دارد. نیما میرزازاد که سابقه بازی در نساجی را هم در کارنامه دارد و گل‌زده‌های مطمئن برای سگنرانی ملی پوش تیمش بوده و البته محمدصادق صالحی، گلر ۱۹ ساله‌ای که امید طلایی پوشران برای سال‌های آینده به شمار می‌رود در فاصله دو هفته تا پایان نیم فصل، سپاهان سه مسابقه برای تکمیل بازی خود دارد و باید دید آیا عملکرد نیامت مند شما شد. در صورت لزوم، دو گل دیگر، می‌تواند صدر نشینی لیگ در نیمه راه را برای آنها به همراه داشته باشد.

سپاهان - آلمینیوم ار اک: امروز در نقش جهان



طوفان زرد آلمینیوم راهم می‌کند؟

در یکی از حساس‌ترین دیدارهای هفته چهاردهم لیگ برتر فوتبال، تیم فوتبال سپاهان که این روزها روی نوآر برد است، امروز میزبان آلمینیوم ار اک است. سپاهان در شرایطی به بازی با آلمینیوم رسیده است که پنج دیدار اخیر خود در لیگ برتر را با پیروزی پشت سر گذاشته است و به نظر می‌رسد کاملاً در شرایط ایده‌آل قرار داد.

شاکرگان موراس در سه دیداری که پس از بازگشت از رقابت‌های آسیایی برگزار کردند با نتایج بر گل تیم‌های مس رفسجان، فولاد و هوادار را شکست دادند، اما امروز برابر رقیبی قرار می‌گیرند که حداقل از نظر رده‌بندی جدول بالاتر از سه رقیب قبلی قرار دارد و جزو تیم‌های خوب این فصل به‌شمار می‌رود.

آلمینیوم که فصل جاری را با مدتی حسینی آغاز کرده، با ۱۸ امتیازی که از ۱۳ بازی کسب کرده است در رده هشتم یعنی نیمه پای جدول حضور دارد. پنج برد و سه تساوی برای تیمی با پتانسیل آلمینیوم به نظر نتیجه مطلوبی است و این موضوع نشان می‌دهد که آلمینیوم می‌تواند حریف سختی برای سپاهان باشد.

یکی از نکات جالب توجه در خصوص روبرویی‌های اخیر سپاهان برابر آلمینیوم، چهار تساوی متوالی دو تیم است. سپاهان در شرایطی برابر آلمینیوم قرار می‌گیرد که در هر چهار دیدار قبلی برابر این تیم در کسب پیروزی ناکام بوده است، اما دیدار خانگی امروز بهترین فرصت برای شاکرگان موراس است که این طلسم را باطل کند.

سپاهان در فصل اول حضور آلمینیوم در لیگ برتر در اراک و اصفهان این تیم را شکست داد، اما در دو فصل بعدی در برد این تیم ناکام بوده است. تیم فوتبال سپاهان در شرایطی به مصاف یکی از سخت‌ترین رقبای چند هفته اخیر خود می‌رود که میلاد زکی پور و محمد قربانی، دو مدافع

جذاب بازیکن بین پرسپولیس و سپاهان اصفهان می‌تواند تبدیل به بزرگترین نقل و انتقال زمستان لیگ بیست و سوم شود. گل محمدی برای حفظ تمرکز در تیمش خواستار یک تغییر وضعیت عیسی آل کثیر هاجمی که ایندانی فصل از پرسپولیس به سپاهان رفته، شده است تا شرایط را برای جذب بازیکن از زردپوشان اصفهانی بررسی کند. سرمربی سرخ‌ها زمه‌های پیشهاد می‌دهد. سپاهانی‌ها به گزینگی گامیسی را نیز شنیده‌اند اما فعلاً هیچ واکنشی به آن نداشت تا شرایط را برای نقل و انتقالات نیم فصل بررسی کند.

ذوب آهن صدر نشین لیگ

برتر بسکتبال شد



تیم بسکتبال «ذوب آهن اصفهان» از سد تیم بالایش نفت آبادان گذشت و صدر نشین لیگ برتر شد. ذوب آهن در چارچوب هفته دهم لیگ برتر بسکتبال کشور در روز شگانه ملت اصفهان به مصاف تیم بالایش نفت آبادان رفت و سرانجام در یک دیدار دیدنی و با حضور هواداران پرشمار ذوب آهن توانست تیم آبادانی را با شکست ۷۹ بر ۶۳ شکست دهد. با توجه به توقی بازی «شهردار گرگان» با «آلوار تاساری» صدر نشین لیگ برتر شد.

این دیدار با شروع طوفانی هر ۲ تیم آغاز شد ولی ذوبی‌ها توانستند رفته رفته به کمک تشویق بی‌امان هواداران از سرعت تیم آبادانی بکاهدند. گوارتر دوم، سیزوشان عملکرد بهتری داشتند و هر چند در بیشتر زمان‌های این گوارتر بازی بصورت پایاپای پیش رفت ولی در نهایت این سیزوشان بودند که با برتری به رختکن رفتند.

ذوبی‌ها در گوارت‌های سوم و چهارم جنگنده و در نهایت این دیدار با نتیجه ۷۹ بر ۶۳ به سود تیم اصفهانی به پایان رسید.

در پایان هفته دهم لیگ برتر بسکتبال کشور ذوب آهن اصفهان با ۱۰ بازی و ۱۹ امتیاز و ۷۹ گل زده و تفاضل ۱۶۷ در جدول نخست جدول رده بندی قرار گرفت و «پالایش نفت آبادان» با ۱۵ امتیاز در رده پنجم جدول قرار گرفت.

خوشحال ترین

بازیکن این روزهای سپاهان

هادی محمدی توانسته در میان ستاره‌های پرشمار سپاهان جایگاه ثابتی برای خودش دست و پا کند. فصل که شروع شد نیلسون جونیور و محمد شاکرگان دو مدافع ثابت قلب خط دفاعی سپاهان بودند، اما رفته رفته شرایط با توجه به روزهای سختی که سپاهان در دفاعی تجربه می‌کرد، متغییر شد. اضافه شدن سیاوش یزدانی به ترکیب اصلی، بردن محمد قربانی به قلب خط دفاعی و در همین بین خاندانفانی با نیلسون جونیور که به شدت از سوی سایر بازیکنان در اردوی سپاهان تحت فشار بود، اقداماتی از سوی موراس بود تا شرایط را در این بخش بهبود ببخشند.

هیچ‌کدام از این اقدامات موثر واقع نشده، اما حالا چند مسابقه‌ای می‌شود که موراس هادی محمدی را به عنوان بازیکن ثابت در نظر گرفته و سپاهان طی این مدت توانسته حتی در بازی‌های سختی نظیر نیروی هوایی عراق، فولاد و مس رفسجان سربلند از بازی خارج شود. اگرچه آنها همچنان گاهی در خط دفاعی غفلت‌هایی دارند که سبب می‌شود گلین شیبتهای نیازمند با وجود تسلطی که سپاهان بر حریف دارد، بیشتر از نشده باشد.

یکی از خریدهای جدید موراس به شمار می‌رود و خودش هم به خوبی از این موضوع آگاه بود که کار بسیار سختی برای حضور در ترکیب اصلی دارد، اما این روزها حالا به سستون اصلی خط دفاعی در کنار قربانی تبدیل شده و چه کسی می‌تواند از این محمد محمد قربانی در اتفاقی در تیم پرستارهای مثل سپاهان خوشحال نشاند.



03

انتقاد از برانکو در عمان بالا گرفت

سقوط تیم ملی عمان به رتبه دهم تیم‌های آسیایی، یکبار دیگر برانکو ایونکو کوچ را زیر تیغ انتقادات قرار داد. این انتقادها پس از اینکه برانکو اعلام کرده بود قوتی قبلی برای مسابقات جام ملت‌های آسیا تعیین شده، شدت گرفت و منتقدان این سوال را مطرح کردند که برانکو که قوتی نیمه‌جدد چاروخواست توقف مسابقات داخلی را مطرح کرد تا شادان‌ش را برای جام ملت‌ها آماده کند، لایم به که رتبه دهم تیم عمان در مرحله گروهی جام ملت‌های آسیا باید یکی از بهترین تیم‌های عربستان، قطر، کویت و تایلند، ثابت کند.

02

رایزنی برای میادله پنهانی بزرگ

جذاب بازیکن بین پرسپولیس و سپاهان اصفهان می‌تواند تبدیل به بزرگترین نقل و انتقال زمستان لیگ بیست و سوم شود. گل محمدی برای حفظ تمرکز در تیمش خواستار یک تغییر وضعیت عیسی آل کثیر هاجمی که ایندانی فصل از پرسپولیس به سپاهان رفته، شده است تا شرایط را برای جذب بازیکن از زردپوشان اصفهانی بررسی کند. سرمربی سرخ‌ها زمه‌های پیشهاد می‌دهد. سپاهانی‌ها به گزینگی گامیسی را نیز شنیده‌اند اما فعلاً هیچ واکنشی به آن نداشت تا شرایط را برای نقل و انتقالات نیم فصل بررسی کند.

01

شوگ نیمار به تیم ملی برزیل

نیمار که سابقه ۲۴۴ بازی در دست‌دادن تیرت در نشریه گلوبول برزیل از آخرین وضعیت مصدومیت کاپیتان تیم ملی برزیل ستاره الهلال است، پزشک تیم ملی برزیل می‌گوید که هنوز صحبت کردن درباره بازگشت ستاره برزیلی به میادین ورزش دست به احتمال زیاد و برای مسابقات پانتهایی فصل ۲۰۲۳ اروپا آماده بازی خواهد بود. کاپیتان تیم ملی برزیل با دستمزد سالانه ۱۰۰ میلیون یورو در الهلال ریاست معادل ارزش کل لیگ برتر فوتبال ایران جزو ۵ فوتبالیست پردرآمد کنونی دنیا به شمار می‌آید. مسابقات کوبا آمریکا ۲۰۲۴ قرار است در تاریخ ۲۱ خرداد ۱۴۰۴ به میادین بریکر آغاز شود.



ای مردم همانا بر شما دو چیز می‌ترسم: هواپرستی و آرزوهای طولانی. اما پیروی از خواست نفس، انسان را از حق بازمی‌دارد و آرزوهای طولانی، آخرت را از یاد می‌برد. آگاه باشید دنیا به سرعت پشت کرده و از آن جز باقی‌مانده اندکی از ظرف آبی که آن را خالی کرده باشد، نمانده است.
 (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

استقبال از پیکر مطهر شهید گمنام در نوب آهن

مراسم استقبال از پیکر مطهر یکی از شهدای گمنام دوران دفاع مقدس به همراه یادواره شهدای فولادسازی مشهد مقدس در نوب آهن، نود و یک تنگوان در آیین سوگاری شهادت دخت گرامی پیامبر اسلام (ص) در مسجد الفیروز نوب آهن اصفهان توسط شورای فرهنگی و با محوریت حوزه مقاومت بسیج کارگری شهید تندگوان برگزار شد.
 در این مراسم معنوی و باشکوه که جمعی از مدیران و کارکنان در آن حضور داشتند، به مناسبت آخرین روزهای ایام فاطمیه (س) و شهادت بانوی بزرگ اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) و همچنین یاد تمامی شهدای اسلام و کارخانه و شهید گمنامی که سیمان مراسم بود عزاداری و مرثیه سرایی صورت گرفت.
 در این برنامه که با حضور آیت‌الله، رهبر مسئول هماهنگی تبلیغات اسلامی همراه بود؛ سردار رحیم الیاسی مسئول قرارگاه جهاد تبیین وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و از هم‌زمان سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در سخنانی به تشریح جایگاه و مقام سربازان و مجاهدان اسلام و شهدای گرانقدر ادوار تاریخ در آیات قرآنی پرداخت.
 شایان ذکر است که شهید گمنام تسبیح شده در مراسم مذکور در اواخر سال ۱۳۲۲ در جزیره محسوت و منطقه عملیاتی خیزر به شهادت رسیده بود. همچنین شهید مهندس سید جواد تندگوان که نام حوزه مقاومت بسیج جواد آهن اصفهان به نام ایشان مزین است، وزیر نفت جمهوری اسلامی ایران بود که در روزهای آغازین جنگ تحلیلی در به‌مهراه ۱۳۵۸ در منطقه آبادان به دست دشمن بی‌عراق به اسارت درآمد و بعد از شش‌هفته‌ای فراوان به شهادت رسید.

تحقق مدیریت دانش در پتروپالایش اصفهان



اصفهان با اشاره به اینکه قطعاً حمایت‌های بی‌دریغ مدیر عامل پتروپالایش اصفهان در زمینه مدیریت دانش در کسب این جایزه موثر بوده است افزود: در گذشته فرآیند مدیریت دانش در پالایشگاه اصفهان به عنوان یک فعالیت ذی‌واحد مهندسی سیستم‌ها و بهره‌وری انجام می‌گرفت، اما با ورود دکتر آفتاب محمدحسن قدری به پتروپالایش اصفهان و با حمایت‌های خوب ایشان واحد مدیریت دانش ساختارمند شد و اکنون به صورت یک واحد مستقل فعالیت دارد.
 به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروپالایش اصفهان، وی از عوامل مهم در کسب تقدیرنامه ۳ ستاره جایزه سراسری مدیریت دانش کشور توسط پتروپالایش اصفهان را وجود تکنولوژی‌های روز در زیرساخت مدیریت دانش، پیاده‌سازی فرهنگ سازمان مدل آذکار و پیاده‌سازی نظام انگیزشی مناسب عنوان کرد.
 وی با اشاره به اینکه پارامترهای سنجش این جایزه بر عهده ارزیابان و متخصصین داخلی بین‌المللی بود افزود: جایزه سراسری مدیریت دانش KME Award، جزو جایزه مطرح کشور در زمینه مدیریت دانش برگزار می‌شود؛ البته چند سال است که "جایزه میگ" که معتبرترین رویداد مدیریت دانش در کشورست برگزار نمی‌شود و در همین راستا سال جایزه سراسری مدیریت دانش با استقبال خوب، شرکاء، نهادها، دولتی و خصوصی از استان در تهران برگزار شد.
 رئیس مدیریت دانش اداره پژوهش و فناوری هلدینگ پتروپالایش اصفهان، اضافه نمود آیتام‌های بررسی شده در این جایزه از ۳۲ نظیر شامل رهبری و استراتژی، اجرا و پیاده‌سازی تکنیک‌های مدیریت دانش، تیم‌های کمی و کیفی استوار مدیریت دانش مورد ارزیابی قرار گرفت.
 قهرمانی تأکید کرد که هر یک از این آیتام‌ها امتیازاتی داشت که در مجموع پالایشگاه اصفهان موفق به کسب بالاترین رتبه گردید.

هلدینگ پتروپالایش اصفهان موفق به کسب جایزه ۳ ستاره سراسری مدیریت دانش کشور شد.
 هلدینگ پتروپالایش اصفهان به دلیل استفاده از تکنولوژی‌های بروز نسل سوم مدیریت دانش و ایجاد زیرساخت و بستر مناسب برای اجرای طرح‌های بهبود در آفرمه‌ها، اسامال با کسب بالاترین امتیاز موفق به دریافت جایزه ۳ ستاره سراسری مدیریت دانش KME Award گردید.
 رئیس مدیریت دانش هلدینگ پتروپالایش اصفهان خبر داد: در آذرماه اسامال هلدینگ پتروپالایش اصفهان موفق به کسب بالاترین رتبه بین سازمان‌های مطرح کشور و دریافت تقدیرنامه ۳ ستاره در جایزه سراسری مدیریت دانش KME Award برای نخستین بار در هلدینگ پتروپالایش اصفهان شد.
 مسعود قهرمانی، در گفتگو با روابط عمومی و امور بین‌الملل هلدینگ پتروپالایش

بهینه‌سازی فضای گرمایشی در استان اصفهان

در حدود ۷۰۰ واحد موتورخانه نیز در قالب نامه تاهم وزارت نفت و آموزش و پرورش بهینه‌سازی شده است که در این میان بهینه‌سازی ۲۸ بیمارستان و کلینیک، ۱۰۱ انشترک دانشگاهی و آموزشی و ۲۲ هتل و محل گردشگری، جزو مشترکان بهینه‌سازی شده است.
 طرح بهینه‌سازی موتورخانه‌ها از سوی شرکت ملی گاز ایران در حال اجرا است و هوپتان می‌توانند برای بهینه‌سازی موتورخانه‌های قدیمی ساختمان‌های خود در سایت شرکت ملی گاز ایران به آدرس gov.ir/git ثبت نام و از مزایای این طرح به صورت رایگان استفاده کنند.

۷ میلیون متر مربع فضای گرمایشی در استان اصفهان بهینه‌سازی شد.
 مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان با اشاره به اجرای طرح ملی بهینه‌سازی موتورخانه‌ها از سوی شرکت ملی گاز ایران گفت: استان اصفهان با بهینه‌سازی بیش از ۱۴ هزار واحد موتورخانه با مساحت گرمایشی بیش از ۷ میلیون متر مربع، پیش‌نشان بهینه‌سازی در کشور بوده که بطور متوسط منجر به کاهش ۲۵ درصدی مصرف گاز شده است.
 ابوالقاسم عسگری افزود با اجرای طرح بهینه‌سازی سیستم‌های گرمایشی در استان تاکنون حدود ۱۳۲۰ واحد موتورخانه در قالب طرح ملی بهینه‌سازی موتورخانه‌ها و

در تور بازدید خبرنگاران از پروژه‌های شهرداری عنوان شد؛

سرمایه‌گذاران بخش خصوصی شریک شهرداری در پروژه‌های مختلف هستند



خصوصی، زودتر از موعد مقرر نیز صورت پذیرد. این در حالی است که دو هتل بزرگ و یک کمک بخش خصوصی در خیابان گلستانه و یکی مشارکتی ساخته می‌شود.
 مدیر عامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان می‌گوید: شهرداری اصفهان برای جذب سرمایه‌گذار در انجام پروژه‌های مختلف تسهیلاتی چون صدور پروانه، اختصاص زمین، آماده کردن سند و... را مد نظر داشته و در حقیقت ما کارت طلایی برای سرمایه‌گذار اختصاص می‌دهیم.
 در ادامه خبرنگاران، مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان را مورد بازدید دیدند.
 به گفته مسئولان، این مجموعه در زمینی به مساحت هزار متر مربع با مشارکت شهرداری اصفهان احداث شد که ۵۰ درصد این مجموعه به باشگاه ورزشی و ۵۰ درصد بقیه به حرکات اصلاحی و فیزیوتراپی و آب درمائی اختصاص دارد و برای احداث آن مجموعه ۱۰ میلیارد تومان هزینه شده و روزانه ۵۰۰ نفر می‌توانند از آن استفاده کنند. این مجموعه استفاده کنند. در حالی است که یک سوم این مجموعه به سرمایه‌گذار بخش خصوصی و دو سوم آن متعلق به شهرداری اصفهان است و همه مردم شهر اصفهان می‌توانند آن استفاده کنند.
 مشاور شهردار و مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما، اخیراً به سوی پروژه‌های مشارکتی سه جانبه پزشکی درمائی، سرمایه‌گذار و شهرداری، رفیقایم و در تاوان ۱۸ پروژه تفریحی ورزشی از این‌جا انجام خواهیم داد. وی اظهار داشت: مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان، تخصصی‌ترین مرکز آرایشی و کتسور به شمار می‌رود.
 مجموعه مسکونی گل نرگس در منطقه پنج شهرداری اصفهان پروژه‌های مورد بازدید خبرنگاران بود که مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان می‌گوید:

پروژه‌های محرک شهرداری است افزود: پروژه در مجاورت شهرک سلامت بوده و این بسیار مهم است. وی ادامه داد: مجموعه فرهنگی آذری همسپان دارای ۵۰ واحد تجاری، ۲۰ واحد اداری، فرهنگسرا و پارکینگ است و پروژه‌های زمین می‌باشد و امیدوارم در بهار ۱۴۰۳ به بهره‌برداری برسد.
 سپس مجموعه تجاری آذری و پارکینگ حرم مسکونی در منطقه ۱۴ مورد بازدید خبرنگاران قرار گرفت.
 مشاور شهردار و مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان در صد سهم شهرداری اصفهان در این پروژه را ۶۴ درصد و سرمایه‌گذار بخش خصوصی را ۳۶ درصد اعلام کرد و گفت: ارزش ریالی پروژه ۳۵۰ میلیارد تومان است. حیدری افزود: مساحت این منطقه هزار متر مربع می‌باشد و به زودی ما در این منطقه پروژه‌های شهرداری خواهیم داشت.
 پروژه هابیر مارکت در کلنگ تزیین کرده و در حال تکمیل است. حیدری افزود: مساحت این مجموعه ۱۲ هزار متر مربع می‌باشد و به زودی ما در این منطقه پروژه‌های شهرداری خواهیم داشت.
 پروژه کلنگ تزیین کرده و در حال تکمیل است. حیدری افزود: مساحت این مجموعه ۱۲ هزار متر مربع می‌باشد و به زودی ما در این منطقه پروژه‌های شهرداری خواهیم داشت.
 پروژه کلنگ تزیین کرده و در حال تکمیل است. حیدری افزود: مساحت این مجموعه ۱۲ هزار متر مربع می‌باشد و به زودی ما در این منطقه پروژه‌های شهرداری خواهیم داشت.



در آستانه شب یلدا، خبرنگاران در توری نیم‌روزه، از هفت پروژه مشارکتی شهرداری اصفهان شامل: هتل نیمه ساخته جهان‌نما، مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان، مجموعه مسکونی گل نرگس، مجموعه تجاری آذری و پارکینگ غدیر، مجموعه فرهنگی آذری همسپان، مجموعه تجاری آذری و پارکینگ حرم مسکونی در منطقه ۱۴ مورد بازدید خبرنگاران قرار گرفت.
 مشاور شهردار و مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما، اخیراً به سوی پروژه‌های مشارکتی سه جانبه پزشکی درمائی، سرمایه‌گذار و شهرداری، رفیقایم و در تاوان ۱۸ پروژه تفریحی ورزشی از این‌جا انجام خواهیم داد. وی اظهار داشت: مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان، تخصصی‌ترین مرکز آرایشی و کتسور به شمار می‌رود.
 مجموعه مسکونی گل نرگس در منطقه پنج شهرداری اصفهان پروژه‌های مورد بازدید خبرنگاران بود که مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان می‌گوید: