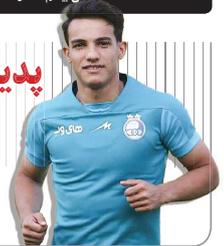


## پدیده جوان استقلال قرمز پوشی شد

پدیده پیشین آبی پوشان پایتخت که نقش مهمی در قهرمانی استقلال فرهاد مجیدی در رقابت‌های فصل بیست و یکم لیگ برتر داشت...



۷

## احیای امر به معروف امری قابل توجه است

اجرای طرح ویژه نظارت  
بر نانوایی های اصفهان

۳



رئیس مرکز ملی فرش ایران خبر داد:

نشان جغرافیایی فرش دستباف  
اصفهان ثبت جهانی شد

۶

شبکه آب و فاضلاب کلانشهر اصفهان نیاز به بازسازی فوری دارد

# فرسودگی زیر پای شهر

## تعقیب ۷۲ ساعته قاتل از اصفهان تا آمل

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از دستگیری یک شرور قاتل پس از ۷۲ ساعت در یکی از شهرهای شمالی کشور خبر داد. سرهنگ حسین ترکیان اظهار کرد: عصر روز جمعه ۳۰ تیر ماه مأموران کلانتری ۲۸ فرماندهی انتظامی شهرستان اصفهان با اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی مبنی بر وجود جسد مردی در خیابان باغ فردوس بلافاصله در محل حضور یافتند که در بررسی اولیه مشخص شد فرد مذکور بر اثر اصابت گلوله به قتل رسیده است. بوی افزود: در ادامه کارآگاهان اداره جرم‌شناسی و اکسپرتی...

۳



## گلر سپاهان: برای شروع پر قدرت آماده می‌شویم

گلر سپاهان با بیان اینکه تمرینات پیش فصل سپاهان تا اینجا به خوبی پیش رفته و اردوی مفیدی را در ترکیه برگزار کردیم گفت: بازی‌های دوستانه‌ای که داشتیم...  
در صفحه ۷ بخوانید

## فعال ترین و منفعل ترین تیم های بازار نقل و انتقالات

۷

## گرمای امسال اصفهان بی سابقه نیست

معاون هواشناسی استان: نسبت به ۵ سال اخیر در برخی مناطق شمالی مانند اردستان، خور و بیابانک، بادرود و کاشان امسال شاهد افزایش دما هستیم



جهان نما | قصه تلخ کرونا در ایران چگونه به سر رسید؟ | استان | بهره برداری از بخش فیزیوتراپی بیمارستان سیدالشهدا (ع) | تکنولوژی | چگونه call waiting را فعال کنیم | سلامت | مولتی ویتامین بهتر است یا مصرف جداگانه هر ویتامین؟



## گزارش شش ماهه دوم درآمد و هزینه سال ۱۴۰۱



به استناد ماده ۷۱ قانون شهرداری ها، عملکرد شش ماهه دوم سال ۱۴۰۱ شهرداری فلاورجان جهت درج در روزنامه به شرح جدول ذیل جهت اطلاع عموم منتشر می گردد.

تمامی ارقام به هزار ریال		هزینه	
عملکرد شش ماهه دوم	بودجه سال ۱۴۰۱	شرح	
۱۳۵,۵۰۸,۰۵۴	۲۵۲,۱۶۲,۰۰۰	هزینه های عمومی	مصارف
۱۱۸,۷۸۱,۰۳۸	۳۰۲,۱۱۸,۵۰۰	هزینه های عمرانی	
۱۷,۷۳۳,۹۵۲	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	دیون	
۲۷۲,۰۲۳,۰۴۴	۵۶۴,۲۸۰,۵۰۰	مجموع	
درآمد			
۲۵۶,۳۸۶,۱۸۱	۳۸۴,۳۱۵,۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض عمومی	درآمد (منابع)
۳۴,۷۲۵	۱,۶۷۵,۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض اختصاصی	
۲,۳۱۰,۷۹۹	۴,۲۳۶,۵۰۰	بها خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهرداری	
۹,۰۰۳,۳۴۶	۱۳,۳۱۵,۰۰۰	درآمدهای حاصل از وجوه و اموال شهرداری	
۳۹,۵۷۷,۴۸۰	۴۴,۱۵۰,۰۰۰	کمک های اعطائی دولت و سازمان های دولتی	
۸,۴۶۷,۱۶۰	۲۵,۵۸۹,۰۰۰	اعانات، کمک های اهدایی و دارائی ها	
۶۱,۳۴۶,۷۴۷	۹۱,۰۰۰,۰۰۰	منابع حاصل از واگذاری دارای سرمایه ای	
۳۷۷,۱۱۶,۵۲۸	۵۶۴,۲۸۰,۵۰۰	مجموع	

اقدام کننده: امور مالی

محمد علی عزیزی-شهردار فلاورجان



## آگهی مزایده عمومی

موضوع مزایده: اجاره سوله ورزشی قدیم امور برق شهرستان ناین شرکت توزیع برق استان اصفهان  
شرکت توزیع برق استان اصفهان در نظر دارد نسبت به انعقاد قرارداد اجاره سوله ورزشی قدیم برق شهرستان ناین واقع در شهرستان ناین خیابان شهید رجایی اقدام نماید.  
زمان دریافت اسناد: شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ ساعت ۰۷:۰۰ صبح  
مهلت دریافت اسناد مزایده: سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ ساعت ۰۸:۰۰ صبح  
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ ساعت ۱۰:۰۰ صبح  
زمان بازگشایی: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ ساعت ۱۱:۳۰ صبح  
زمان اعلام به برنده: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۱  
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:  
۱- محل دریافت اسناد و برگزاری مزایده:  
امور برق شهرستان ناین  
۲- پیشنهاد می گردد قبل از ارائه پیشنهاد از مورد موضوع مزایده بازدید به عمل آورد.  
محل برگزاری مزایده: سالن جلسات شرکت توزیع برق استان اصفهان

ردیف	موضوع مزایده	تاریخ بازگشایی	ساعت بازگشایی
۱	مزایده اجاره سوله ورزشی قدیم امور برق شهرستان ناین شرکت توزیع برق استان اصفهان	۱۴۰۲/۰۵/۱۱	۱۱:۳۰

- تحویل ارسال سپرده شرکت در مزایده بصورت فیزیکی و در پاکت لاک و مهر شده قبل از ساعت برگزاری مزایده به دبیرخانه امور برق شهرستان ناین به آدرس شهرستان ناین خیابان شهید رجایی الزامی است.  
- شرکت توزیع برق استان اصفهان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.  
- هزینه درج آگهی مزایده در صفحات داخلی روزنامه های اصفهان امروز - نصف جهان بعهده برندگان مزایده می باشد.

شرکت توزیع نیروی برق استان اصفهان امور تدارکات و انبارها





احیای امر به معروف

امری قابل توجه است

به این موضوع توجه کنیم که اگر این امر واجب ترک شده است...
نماینده ولی فقیه در اصفهان گفت: اگر انسان با حسرت و پشیمانی بنگرد...

امام جمعه و نماینده ولی فقیه در اصفهان گفت: اگر انسان با حسرت و پشیمانی بنگرد...



اجرای طرح ویژه نظارت بر ناوایی های اصفهان

سهمیه ای با کاهش سهمیه مواجه شده بودند اتخاذ شد. شرفی با اشاره به اینکه در خصوص تأمین آرد مورد نیاز واحدهای آردپزی، خشکپزی و نان فانتزی تصمیمات لازم گرفته شد...

مدیرکل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری اصفهان از تسهیل نظارت و بازرسی بر واحدهای تولیدی و خدماتی در راستای حمایت از تولید داخلی و رونق بخشیدن به اقتصاد استان...

خبر

تشکیل شورای امر به معروف در ۲۴۰ دستگاه

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان اصفهان گفت: شورای امر به معروف و نهی از منکر در ۲۴۰ دستگاه دولتی اصفهان تشکیل شد...

عراق در صدر کشورهای هدف صادرات

مدیرکل گمرکات استان اصفهان از رشد ۴۹ درصدی صادرات استان طی چهار ماه ابتدای امسال خبر داد...

دستگیری چوپان سارق

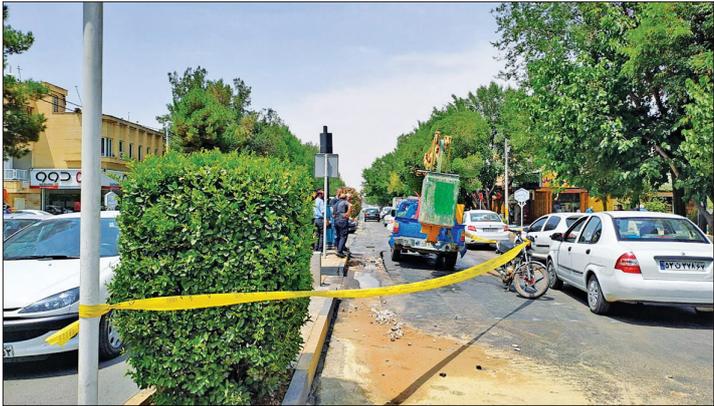
فرمانده انتظامی شهرستان شاهین شهر و میمه از دستگیری چوپانی که با گوسفند فراری دیگر اقدام به سرقت ۱۶ رأس از گوسفندان صاحب کار خود در بخش میمه کرده بود خبر داد...

ادامه احداث بازار گلها آپارتمانی

مسئول طرح و توسعه سازمان مابین میوه و ترهبار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان از آغاز عملیات بنی برپایه فرانسوی بازار گلها آپارتمانی و باغ و باغچه بازار گل و گیاه اروغان خبر داد...

شبکه آب و فاضلاب کلانشهر اصفهان نیاز به بازسازی فوری دارد

فرسودگی زیر پای شهر



مانی مهدوی

حاضر در حدود ۵۰ کیلومتر فاضلاب فاسد و معیوب در سطح شهر وجود دارد که نشان از عمق مشکل در اصفهان دارد.

اصلاح دارد. در این میان بازسازی شبکه فاضلاب با قدمت بیش از نیمقرن در اولویت اجراء است...

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان درباره فرسودگی شبکه آب و فاضلاب کلانشهر اصفهان و برخی شهرهای دیگر استان گفت...

پای بودجه در میان است

شهر اصفهان تحت تأثیر کمبود آب و فروتنیست زمین تنها در سال گذشته ۲۷ درصد کسب و کاری لوله آب و فاضلاب را تجربه کرد. از ابتدای امسال تاکنون هم حوادث مشابه بارها در شهر اصفهان تجربه شده که ماجرای خط ۵۰۰ آب رسانی به فضای سبز پارک صفا فقط یکی از آن هاست.

حالت تردید در میان است

حالا تردید چندباره این لوله باعث شده تا منصور در صورت بروز حادثه مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان با خطاب دران مدیران شهرداری اصفهان از این دستگاه بخواند با جدیت پایش مسیر شناسایی لوله آب را دنبال و نقطه اصلی حادثه را شناسایی و رفع کند...

وقتی اعتبار باید به رفع قیمت تأمین شود

واقعیت این است که شبکه توزیع آب و دفع فاضلاب در اصفهان قدمتی طولانی داشته و نیاز جدی به بازسازی و تعمیرات اساسی دارد...

ساماندهی بلوار سلامت در سمیرم

فرماندار دهقان گفت: شهردار اصفهان و در هماهنگی با شهردار سمیرم و در راستای تسهیل نظارت و بازرسی بر واحدهای تولیدی و خدماتی در راستای حمایت از تولید داخلی و رونق بخشیدن به اقتصاد استان...

ساماندهی بلوار سلامت در سمیرم

فرماندار دهقان گفت: شهردار اصفهان و در هماهنگی با شهردار سمیرم و در راستای تسهیل نظارت و بازرسی بر واحدهای تولیدی و خدماتی در راستای حمایت از تولید داخلی و رونق بخشیدن به اقتصاد استان...

راهاندازی شهرک صنعتی دهقان پس از ۱۴ سال

فرماندار دهقان گفت: شهردار اصفهان و در هماهنگی با شهردار سمیرم و در راستای تسهیل نظارت و بازرسی بر واحدهای تولیدی و خدماتی در راستای حمایت از تولید داخلی و رونق بخشیدن به اقتصاد استان...

فرماندار دهقان گفت: شهردار اصفهان و در هماهنگی با شهردار سمیرم و در راستای تسهیل نظارت و بازرسی بر واحدهای تولیدی و خدماتی در راستای حمایت از تولید داخلی و رونق بخشیدن به اقتصاد استان...

اقدام شهرداری نوش آباد در راستای سلامت جامعه

مدیر خدمات شهری شهرداری نوش آباد گفت: ستاد مرکزی کنترل جمعیت حیوانات ناقل بیماری را در راستای سلامت جامعه و پیشگیری از شیوع بیماری‌ها در راستای سلامت جامعه...

مدیر خدمات شهری شهرداری نوش آباد گفت: ستاد مرکزی کنترل جمعیت حیوانات ناقل بیماری را در راستای سلامت جامعه و پیشگیری از شیوع بیماری‌ها در راستای سلامت جامعه...

۲۴۰ دانشجو معلم

جذب دانشگاه فرهنگیان اصفهان می‌شوند

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به جذب ۲۴۰ دانشجو معلم از دانشگاه فرهنگیان اصفهان...

بهره برداری از بخش فیزیوتراپی بیمارستان سیدالشهدا(ع)

رئیس اداره بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از بهره‌برداری بخش فیزیوتراپی بیمارستان سیدالشهدا(ع) اصفهان خبر داد...

رئیس اداره بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از بهره‌برداری بخش فیزیوتراپی بیمارستان سیدالشهدا(ع) اصفهان خبر داد...

آتش

روی ایست بام

رئیس اداره فرماندهی عملیات و ارتباطات سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان از وقوع حریق در پشت بام یک منزل مسکونی خبر داد...

تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد خبر داد...

تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد خبر داد...

تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از تعیین ۷۲ ساعته قابل از اصفهان تا آمد خبر داد...





قند خون شما سر صبح بالاست؟

بالا بودن قند خون در ابتدای صبح که اصطلاحاً به آن «پدیده یا اثر صبحگاهی» می‌گویند معمولاً در همه افراد رخ می‌دهد.

این افزایش قند خون که در فاصله ساعت ۸ تا ۱۲ بامداد رخ می‌دهد، در نتیجه تغییرات هورمونی است که در بدن شما رخ می‌دهد. این پدیده هم در افراد چاق دیابت و هم در افراد غیر چاق رخ می‌دهد. اگر دیابت نداشته باشید، بدنتان با تولید انسولین بیشتر قند خون را به میزان طبیعی‌اش برمی‌گرداند و شما اصلاً متوجه این افزایش نمی‌شوید.

اما اگر دیابت داشته باشید، موضوع متفاوت است. اگر مبتلا به دیابت هستید و بدن شما به انسولین پاسخ کافی نمی‌دهد، قند خون ناشتای شما به علت پدیده صبحگاهی بالاتر می‌رود.

تصور بر این است که از آذان هورمون‌های بالا برنده قند خون در طول شب که معمولاً بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت بعد از خواب رخ می‌دهد، عامل پدیده صبحگاهی باشد. برای حل این مشکل می‌توانید شامتان را در زودتر در هنگام خواب بخورید. بعد از اینکه شامتان را خوردید، مقاری فعالیت جسمی منظم یا پیاده‌روی انجام دهید.

پیش از رفتن به سر بستر یک غذای حاوی کربوهیدرات و پروتئین بخورید. صبحانه‌تان را بخورید. خوردن صبحانه باعث آزاد شدن هورمون‌های بالا برنده قند خون یا هورمون‌های ضد انسولین می‌شود. اگر با این اقدامات مشکل بالا بودن قند خون صبحگاهی‌تان حل نشده، دکترتان مراجعه کنید تا اگر لازم است تغییراتی در میزان داروهای مصرفی‌تان ایجاد کند.



مولتی ویتامین بهتر است یا مصرف جداگانه هر ویتامین؟

رحمانی درباره کاربرد جغرافیای محل زندگی هم در کمبود ویتامین نقش دارد، گفت: در مناطق محروم کمبود ویتامین A و B2 هم‌چنین کمبود ویتامین B1 و B12 هم در این مناطق داریم. کمبود اسید فولیک و آهن نیز دیده می‌شود. در سطح کشوری برای جبران و پیشگیری از کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مصرف کنند.

خدیجه رحمانی متخصص تغذیه گفت: «اما این مسئله برای افراد عادی صدق نمی‌کند. فقط رژیم غذایی بعضی افراد ممکن است مملو از ویتامین‌ها باشد. یا برخی افراد فقط ویتامین‌های گروه B را در رژیم غذایی خود ندارند، بنابراین آنها باید فقط این دست ویتامین‌ها را در رژیم غذایی خود بزنند. یا به عنوان نمونه ویتامین B12 فقط در منابع حیوانی وجود دارد و منابع گیاهی فاقد آن است، بنابراین افرادی که گیاهخوار محض هستند و از منابع حیوانی در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنند باید این ویتامین را مصرف کنند. پس بر حسب شرایط کاملاً متفاوت است.»

کسور نظر نطری می‌گوید که در برخی مناطق با کمبود ویتامین‌ها مواجه هستیم. در بسیاری از مناطق محروم ما شاهد فقر آهن هستیم و بسیار شایع است. طبیعی است که ریز مغزی‌ها در جغرافیا و مناطق محروم کم‌کم کم می‌شود. کمبود ویتامین B12 در مناطق کم‌کم کم می‌شود. کمبود ویتامین B12 در مناطق کم‌کم کم می‌شود. کمبود ویتامین B12 در مناطق کم‌کم کم می‌شود. کمبود ویتامین B12 در مناطق کم‌کم کم می‌شود.

در طول رشد، عزت نفس کودک تکامل می‌یابد، آنها به مرور متوجه خواهند شد که ذاتاً در هر کاری که تلاشی می‌کنند استعداد ندارند. برای کمک به ساختن احساس مثبت فرزندان (مثل اینکه او بزرگ نشده است) می‌توانید از راه‌های زیر کمک بگیرید.



چگونه عزت نفس کودکمان را بالا ببریم؟

۱- به فرزندان قدرت انتخاب دهید. قدرت انتخاب دادن به بچه‌ها بدون مسؤلیت کاری می‌کند که آنها احساس صاحب اختیاری بکنند؛ برای مثال، در صبحانه شما به فرزندان قدرت انتخاب بین تخم مرغ یا نان و پنیر را پیشنهاد دهید. یاد گرفتن انتخاب برای افزایش عزت نفس کودکان مهم است؛ انتخاب‌های ساده در زمانی که فرزند شما کوچک است کمک خواهد کرد تا برای انتخاب‌های سخت بیشتری که در آینده با آنها روبرو خواهد شد، آماده شوند.

۲- همه کارها را برای او انجام ندهید. صبور باشید و اجازه کارهای را خودش انجام بدهد. برای مثال با وجود اینکه اگر لباس او را بپوشانید ممکن است سریع تر راحت تر باشد، اجازه دهید کار را خودش انجام دهد و کمک کنید که مهارت‌های زندگی را یاد بگیرد. هر چقدر با چالش‌های تازه روبرو شود کنایات و انتقادهای منفی بیشتری را احساس می‌کند.

۳- به او اجازه دهید بدانند که هیچکس عالی نیست. توضیح دهید که هیچکس انتخاب نکرده که کامل باشد. روشی که شما به اشتباهات کودک‌تان کمک می‌کنید، نشانی می‌دهد، به او نشان می‌دهد که چگونه باید عمل کند.

۴- کارهای روزمره خانواده را مناسب یا سستش به او واگذار کنید. به بچه‌ها بر سر ای و وظایفی مانند: چیدن میز، شستن ظرف‌ها یا تمیز کردن خانه بدهید. این کار احساس رقابت و کنترل مهارت‌ها مسئله آنها را افزایش می‌دهد.

۵- مقایسه نکنید. هرگز احساسات فرزندان را تحقیر نکرده و او را دگران مقایسه نکنید. وقتی عصبانی می‌شوید یک استراحت کوتاه بکنید و چیزی نگویید که بعداً پشیمان شوید.

۶- با آنها وقت بگذرانید. وقت گذاشتن برای بچه‌ها باعث می‌شود احساس کنند برای شما مهم هستند. توجیه کنید و با هم فعالیت‌هایی مانند ماشای بازی یا با توپ انجام دهید که آنها از آن لذت می‌برند.

۷- از بر حسب زدن بریزید. هنگام تمیز کردن فرزندان خود یا کار برهنه کلماتی مانند تپیل، شیطان یا خفخف خودداری کنید. بر حسب یا به کودک شما کمک نمی‌کند تا بفهمد رفتار قابل

ویتامین D در آدامس جذب بدن می‌شود

استاد استیون تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: غنی‌سازی مواد غذایی با برخی ریزمغزی‌ها مثل آهن یا ویتامین D می‌تواند کمبودها را در افراد جامعه برطرف کند. یکی از این موارد غنی‌سازی آدامس با ویتامین D است که می‌تواند به نفع سلامت مردم باشد.

تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره غنی‌سازی مواد غذایی با ویتامین D گفت: غنی‌سازی آدامس با ویتامین D می‌تواند به نفع سلامت مردم باشد. تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره غنی‌سازی مواد غذایی با ویتامین D گفت: غنی‌سازی آدامس با ویتامین D می‌تواند به نفع سلامت مردم باشد.



ها، گفت: اهداف غنی‌سازی مواد غذایی می‌تواند متفاوت باشد. غنی‌سازی کشوری یک نوع آن است که سیاستگذاران سلامت کشور با بررسی‌ها متوجه کمبود برخی ریزمغزی‌ها مثل کمبود آهن یا کمبود ویتامین D در افراد جامعه می‌شوند که با اجماع نظر متخصصان تغذیه و کارشناسان به این نتیجه می‌رسند کدام ماده غذایی را بطور غنی‌کننده که این کمبود در درصد بالای از افراد جامعه با مصرف این ماده غذایی برطرف شود. وی گفت: تولیدکنندگان این محصولات در مراکز سیاستگذار و مراکز سیاستگذار نیز از مراکز عملی مثل استیون تحقیقات تغذیه

تأثیر تنهایی بر سلامت مردان

داده‌های مطالعه‌ای که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده، نشان می‌دهد انزوای اجتماعی ممکن است بر سلامت استخوان‌ها تأثیر منفی بگذارد. دکتر «ریکا موتین»، محقق ارشد در این باره گفت: انزوای اجتماعی یک شکل قوی از استرس روانی-اجتماعی است و می‌تواند به ریزش استخوان منجر شود. وی در میان افراد مسن، بیش از ۱۹ درصد از شروع همه‌گیری کوید-۱۹ که شیوع انزوا و تنهایی را به میزان قابل توجهی افزایش داده است، نیز متخصصان نگران افزایش «پدیده تنهایی» در جهان بودند.

موتین گفت: به طور کلی، داده‌های ما نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی تأثیر منفی چشمگیری روی سلامت استخوانی در موش‌های نر دارد اما ممکن است در موش‌های ماده از طریق مکانیسم‌های مختلف یا در چارچوب زمانی متفاوت عمل کند. همچنین متخصصان می‌گویند که مطالعات بیشتری در یک چگونگی تأثیر این یافته‌ها بر جمعیت انسانی مورد نیاز است. در عین حال فقدان ارتباط اجتماعی باعث افزایش خطر بیماری قلبی، اسکته مغزی، افسردگی، اختلال در خواب و زوال عقل می‌شود. تنهایی همچنین منجر به افزایش آلودگی اکسیداتیو و التهاب می‌شود. کارشناسان برای جبران این کمبود و ایجاد شرایطی برای افزایش ارتباط افراد با یکدیگر در جامعه و تقویت زندگی اجتماعی، اصلاحاتی مانند توسعه پارک‌ها و کتابخانه‌ها را پیشنهاد می‌کنند که ارتباط اجتماعی را افزایش می‌دهند.



علل احتمال گرفتگی عضلات پا در شب

گرفتگی عضلات پا، انقباضات غیر ارادی عضلاتی است که می‌تواند درونک باشد و از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد. با افزایش سن، خطر ابتلا به گرفتگی عضلات پا افزایش می‌یابد؛ بنابراین مهم است تا علل آن را بشناسیم و به موقع درمان کنیم. یک انقباض ماهیچه‌ای در ساق پا است که سفت شدن یا انقباض ناگهانی و غیر ارادی ماهیچه‌های ناحیه ساق پا را شامل می‌شود. علاوه بر این، می‌تواند به طور موقت توانایی حرکت یا کشش پای آسیب‌دیده را محدود کند. گرفتگی عضلات ساق پا می‌تواند از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد؛ اگرچه شدت دردمند است به تدریج در آن دوره کاهش یابد. هر چه سن شما بالاتر می‌رود، احتمال ابتلا به گرفتگی عضلات پا بیشتر می‌شود؛ زیرا تاندون‌ها (بافت‌هایی که ماهیچه‌ها را به استخوان‌ها متصل می‌کنند) به طور طبیعی کوتاه می‌شوند. بر اساس تحقیقات، زنان باردار در سه ماهه سوم بارداری به خصوص در ناحیه ساق پا دچار گرفتگی عضلات می‌شوند. گرفتگی عضلات پا در شب یک پدیده رایج است که می‌تواند کاملاً درناک باشد. در حالی که ممکن است علت دقیق آن از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، در این چارچوب از عوامل احتمالی وجود دارد که بر بروز گرفتگی عضلات ساق پا در شب تأثیر دارند: پیروی از یک سبک زندگی بی‌تحرك که در آن فرد برای مدت طولانی می‌نشیند، استفاده بیش از حد از عضلات پا، نارسایی آسیب، آسیب عصب دایمی،





### کاپیتان تیم امید، آبی پوش می شود؟

باشگاه استقلال توانست آخرین گزینه داخلی جواد نکونام را به خدمت بگیرد، وقتی امیر حسین حسینی زاده اعلام کرد، نمی تواند اردوی شارلورا را ترک کند و به تیم استقلال بیاورد. تصور می شد، باشگاه بلژیکی به او اجازه حضور در ایران را نمی دهد اما او رضایتنامه قطعی از باشگاه بلژیکی دریافت کرد و با حضور در تبریز به تیم تراکتور قرارداد امضا کرد. حالا باشگاه استقلال برای دلجویی از جواد نکونام و خواباندن اعتراضات به دنبال جذب باسین سلمانی است. بازرگن سابق سپاهان و کاپیتان تیم امید. نیاز استقلال بازرگن در پست شماره ۱۰ است در حالی که باسین در پست ۸ بازی می کند. باسین سلمانی بازرگن با کفایتی است اما آیا می تواند جای محمد مجیدی و مهدی قنادی را پر کند؟

### پدیده جوان استقلال قرمز پوش شد

پدیده پیشین آبی پوشان پایتخت که نقش مهمی در قهرمانی استقلال فرهاد مجیدی در رقابت های فصل بیست و یکم لیگ برتر داشت با قراردادی رسماً به تیم تراکتور پیوسته. امیر حسین حسینی زاده در حالی که در فصل نقل و انتقالات قصد داشت دوباره آبی پوش شود و در جمع شاگردان جواد نکونام تویپ بزند به دلیل شرایط مالی استقلال و بدهی های این باشگاه تهرانی راهی تبریز شد تا با پوشیدن پیراهن سرخ تراکتور به میدان برود. حسین زاده که فصل گذشته امیدوار بود تا یکی از مسافران جام جهانی ۲۰۲۲ قطر باشد، در شارلورای بلژیک یک نیمکت نشین شد تا شانس جام جهانی را از دست بدهد و ولی او در این فصل به فوتبال ایران بازگشت تا با حضور در ترکیب تراکتور دوباره شانس پوشیدن پیراهن تیم ملی را به دست آورد.



از سرخپوشان تبریزی تا سرخ جامگان تهرانی

## فعال ترین و منفعل ترین تیم های بازار نقل و انتقالات

### گلر سپاهان: برای شروع پر قدرت آماده می شویم

گلر سپاهان با بیان اینکه تمرینات پیش فصل سپاهان تا اینجا به خوبی پیش رفته و اردوی مفیدی را در ترکیه برگزار کردیم گفت: بازی های دوستانه ای که داشتیم به تیم کمک زیادی کرده و بازرگانان تا زمان تلاش می کنند که در کوتاه ترین زمان ممکن به آمادگی لازم و هماهنگی با سایر بازیکنان برسند. پیام نیازمند میان کرد: برای ابتدای لیگ آماده می شویم تا بتوانیم بهترین نتایج را کسب کنیم و سادی را به هواداران هدیه کنیم. وی درباره بازیکنانی که به این تیم اضافه شدند گفت: بازرگانان جدید خیلی خوب و با کیفیت هستند و مطمئن هستم که در طول لیگ کمک زیادی به ما خواهند کرد. نیازمند در ارتباط با رقبای داخلی و آسیایی سپاهان تصریح کرد: حرفان سفادهای را پیش رو نداریم، هم در لیگ داخلی و هم در آسیا همه نسبت به فصل پیش تقویت شده اند و کار ما بسیار سخت است. اما همانطور که گفتیم از هفته اول همه تلاش خودمان را می کنیم تا با کمترین اشتباه پیش برویم و بهترین نتایج را کسب کنیم.

گلر محمدی در ادامه هم به غیر از اضافه کردن یک مهاجم و گلر قصد نداشته باشد به ترکیب تیم قهرمان دست بزند ضمن اینکه ادامه همکاری با ویدنت هانوف، هافبک تاجیک پرسپولیس هم همچنان در حاله ای از ابهام قرار دارد. در سئوی مقابل اما سرخپوشان تبریز که فصل گذشته با هدایت پاکو حسن توانستند با قرار گرفتن در رتبه چهارم دوباره تراکتور را به جمع مدعیان برگرداند بنا خرید و فروش های فراوان خود بر تنور داغ نقل و انتقالات دیده اند. تی تی ها با ۱۳ بازیکن سابق خود محافظی کرده اند و به جای آن تا کنون با ۱۰ بازیکن دیگر قرارداد بسته اند. حتی اگر مشکل عقد قرارداد آنها با محمد نادری رفع نشود و جدایی احتمالی سه بار دیگر از جمع شاگردان حسن نیز به جدایی نیبوند باز هم پرشورهای تبریز می گوی سبقت در نقل و انتقالات را ۲۳ تغییر از سایر تیم ها زوده اند. البته در این صورت باید گفت آلمینیوم سازمان ارانکی هم با ۱۰ ورودی و ۱۲ خروجی در کنار تی تی ها صدر فاصلان بازار داوودست بازرگان را



مواجه می شوید دو تیم سرخپوش در صدر فعال ترین و کم تحرک ترین معامله گران این بازار ایستاده اند. مدافع عنوان قهرمانی تا لحظه تنظیم این گزارش در آخرین روز کاری هفته گذشته با خرید ۲ مهره جدید و قطع همکاری خواسته یا ناخواسته با ۷ بازیکن سابق خود و مجموعاً با ایجاد ۱۱ تغییر در ترکیب سرخپوشان پایتخت یکی از منفعل ترین تیم های نقل و انتقالات پیش فصل لیگ ۱۳ بود. به نظر می رسد بجایی

مهره غفاریان کمتر از یک هفته تا شروع لیگ مانده اما همچنان فعالیت در بازار نقل و انتقالات هنوز نتوانیده است. در این میان سید خرید و فروش برخی تیم ها سرریز شده و برخی دیگر از تیم ها با ترجیح داده اند با فعالیت کمتر در این کارزار با ثبات پیش روند. با اینکه دستشان برای داوودست بیشتر بسته بوده است. با سرک کشیدن به این پنجره که از بیستم خرداد باز شده

آمودشد از درب برخی باشگاه ها به قدری زیاد بوده که پر بیراه نیست اگر مدعی شویم آنچه در برنامه این تیم هاملی از اعراب ندارد «ثبات» است؛ یکی از مهمترین ارکان و پارامترهای موفقیت در فوتبال

خودروسازان هم با جذب ۴ بازیکن و جدایی ۹ مهره از جمع پیکان سوران پس از سرخ های پایتخت رتبه دوم کم فعل و انتقال ترین تیم ها را خود اختصاص داده اند. اما به غیر از این سه تیم تهرانی، آلموندش در درب باشگاه های دیگر به قدری زیاد بوده که پر بیراه نیست اگر مدعی شویم آنچه در برنامه این تیم هاملی از اعراب ندارد «ثبات» است؛ یکی از مهمترین ارکان و پارامترهای موفقیت در فوتبال

## صادرات به عراق

صادرات به عراق در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۲

\$ ۲/۳۴۸/۰۰۰/۰۰۰

صادرات به عراق در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۱

\$ ۱/۸۸۷/۰۰۰/۰۰۰

۲۴٪

سهم کشور عراق از کل صادرات غیر نفتی ایران در سه ماهه نخست ۱۴۰۲

۱۸/۸٪

۳۵ میلیون تن

\$ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

۸٪

صادرات کالای غیر نفتی در سه ماهه نخست ۱۴۰۲

کاهش نسبی به مدت مشابه آن در سال ۱۴۰۲

گاز طبیعی، میبلگرد، گوجه فرنگی

www.nesfejahan.net

## آخرین خبر از وضعیت سیواش

سیواش یزدانی این روزها در کنار دانشگرا، نیلسون و محمدی برای رسیدن به ترکیب اصلی سپاهان تلاش می کند. مدافع طلایی پوشان اسپهان اما در تمرین هفته گذشته این تیم در حضور هواداران، جزو تمرینات گروهی بود و در کنار زمین فقط به تفریح پرداخت تا ایلمانی در باره حضور او در اولین دیدار حلالین پوشان به وجود نیاید. با این حال شرایط پزشکی نشان می داد که این مدافع محصولیت جدی ای ندارد و خیلی زود به تمرینات گروهی سپاهان اضافه می شود تا در هفته اول مانند هفتمه های واپسین لیگ گذشته در ترکیب اصلی قرار بگیرد.

## خداحافظی یار غار تار تار

حسین پاشایی دستیار شماره یک سال های گذشته مهدی تار تار که تقریباً در تمام تیم ها هم راه او بوده باشتالو لتوری، جدایی خود از ملوان را اعلام کرد و نوشته: «مهدی تار تار عزیز، خوب می دلم که سهم شما در موفقیت های بنده بسیار زیاد بود. حال که تقدیر بر قطع همکاری ما بوده چاره کار که در تمام زحمات پنداره شما در این ده سال کمال تشکر را داشته باشم». پاشایی برای تار تار و ملوانان آرزوی موفقیت کرد و گفت: می شود علت جدایی او مسائل حوالی و با جدایی اش، یک مربی جدید به فکر قیف ملوان اضافه می شود.

## جای خالی جانشین بیرانوند

در شرایطی که مهدی تار تار با حضور در تمرین سرخپوشان، آمادگی خود برای حضور در فصل جدید بازی با آلمینیوم ارک نشان داد، علیرضا بیرانوند تمرینات انفرادی خود را پشت سر می گذارد. اگر چه کاپتن پزشکی پرسپولیس مدعی بازگشت بیرانوند تا شروع لیگ برتر است اما غیبت دروازه بان دوم مطمئن در اردوی سرخپوشان باعث شده تا جای خالی بیرانوند بیشتر از هر بازیکن دیگری در پرسپولیس احساس شود. امیر رضا رفیعی و مهرشاد اسدی به همراه دو دروازه بان امید جانشینان موقت علیرضا بیرانوند هستند اما بیچینی تمایل دارد تا هر چه زودتر یک گلر دوم را به خدمت بگیرد.

