

# آب روی آتش بی آبی؟



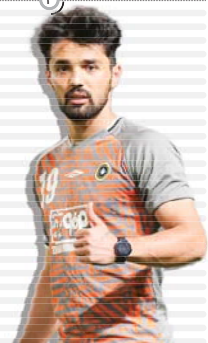
روزنامه مستقل استان اصفهان

دوشنبه ۲۹ آبان ماه ۱۴۰۲ / ۲۰ نوامبر ۲۰۲۳ / ۶ جمادی الاول ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

## دالان تو در توی

### وام ازدواج

مراقب باشید حاشیه‌ها  
به حاشیه نرود!



نورافکن می‌خواهد  
از حواشی فرار کند

نمایشگاه «آزیر قلمز»  
یادآور زخم جنگ شهرها بر تاریخ اصفهان است

## خاطراتی جامع در دل مسجد جامع



## ثبت رکورد خاص یک کاپیتان



در صفحه ۷ بخوانید

### شبه نظامیان بی سلاح

### در خط مقدم حفاظت از محیط زیست

محیط بانان در خط مقدم دفاع از عرصه‌های ملی، زندگی خود را برای حفاظت از گونه‌های گیاهی و جانوری در معرض نابودی به خطری می‌اندازند. نمونه آن محیط بان اردستانی است که روز چهارشنبه مصدوم شد.

## آیا خوردن غذاهای تند برای

### بدن انسان ضرر دارد؟



سوالی که همیشه علاقه‌مندان خوردن غذاهای تند دارند این است که آیا خوراکی‌های تند می‌تواند برای بدن انسان ضرر داشته باشد یا آنکه بی‌ضرر است؟

ISF 2023

The 18<sup>th</sup> International Exhibition of Stone, Quarries & Related Industries and Machinery

22 - 25 November 2023

Isfahan International Exhibition Center, Iran

رستاک سنگ پادوون تکلیف

رگزار کننده: شرکت رستاک پادوون تکلیف

ORGANIZER : RASTAK PADMINION CO

WWW.RASTAK-EXPO.COM

WWW.ISFANISF.IR

و پاپوین کشورهای چین و ایتالیا نیز حاضر خواهند بود. هجدهمین نمایشگاه سنگ اصفهان در حالی برگزار خواهد شد که توسط و سیمی از فعالان مرتبط با صنعت سنگ در آن مشارکت می‌کنند. معین داران با ارائه متنوع سنگ‌های کوپ، کار، خانجیات سنگ‌های ساختمانی، ماشین آلات استخراج، ماشین آلات فرآوری سنگ، ابزار و تجهیزات تخصصی معادن و کارخانجات سنگ در این نمایشگاه به ارائه خدمات و دستاوردهای خود خواهند پرداخت. شرکت «رستاک پادوون» به عنوان مجری این نمایشگاه قرارداد همکاری را با شرکت «سنگ‌باب» منعقد کرده است که در قالب آن نمایشگاه هجدهم رویداد متفاوت‌تری نسبت به دوره‌های پیشین دنبال خواهد کرد. برگزاری دوره‌های آموزشی، ایونت‌های معماری با حضور معماران و سازندگان استان اصفهان بخشی از اهدافی است که این تفاهم‌نامه همکاری دنبال می‌کند و امید می‌رود که به هم‌افزایی بیشتر فعالین صنایع وابسته به سنگ منجر شود. همچنین شناخت دقیق زنجیره ارزش و زنجیره تأمین و تلاش و برنامه‌ریزی در جهت بهبود و ارتقاء کارایی و اثربخشی از اهداف دیگری است که برگزار کنندگان این نمایشگاه دنبال می‌کنند. بازدید مشخصیت‌های شناخته شده و مسئولین تراز اول استانی و کشوری فرصت دیگری است که مشارکت کنندگان در این نمایشگاه می‌توانند در قالب آن به طرح چالش‌ها و انتظارات خود بپردازند و به عنوان بخشی از فرایندهای سیاست‌گذاری در این حوزه نقش آفرینی کنند.

## ظرفیت‌های پنهان صنعت سنگ در نمایشگاه اصفهان (یکم تا چهارم آذر ۱۴۰۲)



ایران در حال حاضر یکی از بزرگ‌ترین تولیدکننده‌های سنگ‌های تزئینی و نما در سراسر جهان است. با وجود چنین ظرفیتی هنوز نتوانسته‌ایم سهم مناسبی در تجارت جهانی سنگ پیدا کنیم. این در حالی است که ذخایر غنی و مرغوب سنگ ایران، زمینه لازم برای داشتن جایگاه مناسب در بازار جهانی سنگ را در دسترس قرار داده است. بین‌المللی‌سازی در صنعت سنگ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که صنعت سنگ همچون صنایع دیگر دارای قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فراوانی است و توجه و سرمایه‌گذاری در این زمینه می‌تواند به نتایج صادراتی ایران کمک چشمگیری کند و نمایشگاه به یقین ابزار مهمی در مسیر بین‌المللی‌سازی است. در این میان اصفهان همواره به عنوان یکی از اصیل‌ترین و مهم‌ترین مراکز تولید و فرآوری سنگ در کشور شناخته شده است. نمایشگاه سنگ این استان از اهمیت ملی و بین‌المللی بر خوردار است و همواره مورد استقبال تولید کنندگان و تجار داخلی و خارجی قرار گرفته است. نمایشگاه بین‌المللی اصفهان از یکم لغایت چهارم آذرماه میزبان «هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی سنگ، معادن، ماشین‌آلات و صنایع وابسته» خواهد بود. در این نمایشگاه که بیش از ۱۳۰ شرکت حضور خواهند داشت، شرکت‌هایی از استان‌های تهران، اصفهان، البرز، قم، خراسان رضوی، آذربایجان غربی، اراک، لرستان و اردبیل صاحب غرفه هستند و همچنین نمایندگان شرکت‌های خارجی از کشورهای ترکیه، برتغال، کره جنوبی





**باید منتظر تکرار قطعی و کندی اینترنت باشیم؟**

روزه و با بروز اختلال و قطعی در اینترنت کشور بار دیگر این سوال مطرح شد که چرا شرکت ارتباطات زیرساخت هنگام بروز اختلال غیرمترقبه در شبکه ارتباطی، اطلاع رسانی به موقع ندارد و معمولاً با تأخیر و پس از حل شدن مشکل، صرفاً پرواز اختلال را تأیید و از کاربران عذرخواهی می‌کند. در همین راستا یکی از موسسات پایش وضعیت اینترنت جهانی به نام «تام پلاس» در صفحه مجازی خود در شبکه X از این اختلال اینترنت در بخش‌هایی از ایران در روز شنبه خبر داد که بر اساس آن، اینترنت ایران برای زمان کوتاهی با اختلال شدید روبه‌رو شده بود و در ۵۷ درصد

**خبرخوان**

**سر نوشت سنند ۲۰ ساله**

۱۴ روزنامه هفتم میهن ۲۰ سال از خاستگاه سنند ۲۰ ساله در ارتباط بوداند اما چیزی که در هجری شمسی «می گذرد؛ سندی که قاعدتاً باید دو سال دیگر میوه آن توسط مردم چیده شود اما پرسش اصلی این است که آیا این سنند به اهداف خود رسیده است؟ ۱۸ سال از عمر این سنند گذشته و تا کنون چهار رئیس دولت به‌صورت مستقیم با سنند چشم‌انداز ۲۰ ساله در ارتباط بوده‌اند اما چیزی که در حال حاضر دیده می‌شود این است که در سال ۱۴۰۴ بسیاری از اهداف این سرنوشت‌اندازی نشده است. براساس این سند در چشم‌انداز بیست‌ساله، ایران کشوری است توسعه‌یافته با جایگاه اول اقتصادی، علمی و فناوری در سطح منطقه با هویت اسلامی و انقلابی، ایمن‌بخش در جهان اسلام و با تعامل سزنده و مؤثر در روابط بین‌الملل.

**احمدی‌نژاد کجاست؟**

۱۴ باشگاه خبرنگاران جوان: یک فعال سیاسی درباره فعالیت‌های این روزهای محمود احمدی‌نژاد صحبت کرد. محمدزاده بازرها فعال سیاسی اوکلتر گفت: احمدی‌نژاد ادعا دارد که در انتخابات فعالیت نخواهد داشت، اما ممکن است که در پشت پرده لیستی را ارائه دهد. این فعال سیاسی افزود: وی در جلسات مجمع فعال است، اما در جریان‌های سیاسی مدتی است که سکوت کرده است.

**ترامپ:**

**بایدن احق است!**

۱۴ ایستنا: رؤسای کشورهای آمریکا و چین در حاشیه نشست همکاری اقتصادی آسیا-اقیانوسیه (اِیک) در سانفرانسیسکو دیدار کردند. حالا ترامپ، رئیس جمهوری سابق آمریکا و کانگادیدای انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ در جمع حاضران در آیووا گفته است: بایدن حق به باز برار نیست و چین در سانفرانسیسکو بود اما من نظر می‌دمد که هیچ ابدهای نداشتن که کجاست یا چه اتفاقی دارد می‌افتد دارد چه کار می‌کند او گفته است: این را به خوبی به من نامم که «هتی چین پتنگ» مانند سنگ گرانبست سخت و قوی و محکم است. نمایندگان چین مردمانی بسیار باهوش هستند اما افرادی به شدت احق سر و کار دارند. رئیس جمهوری می‌کند فرد احق است.

**چشم ندارد من را ببینند!**

۱۴ روزنامه شرق: بهروز افخمی، کارگردان در خصوص ساخت فیلمی درباره قتل مهرجویی در یک برنامه تلویزیونی گفت که چشم ندارد ببینند. دارم در این مورد فیلم می‌سازم. بهروز افخمی گفت: اگر این اتفاق در آمریکا رخ می‌داد این چنین فیلم و کتاب درخشند. او نوشته می‌شود اما اینجا نه تنها خودشان چیزی نمی‌سازند بلکه چشم دیدن دیگران که قصد دارند در این زمینه تولید کنند را هم ندارند. او افزود: فیلم داستانی و فیلم مستند اما ماجرا او خواهم ساخت. تحقیق من و همین ماجرا و همین حسادت ها و حاشیه ها سازی هایی که شد می‌تواند موضوع مستند باشد که کمی ماهی طنز داشته باشد.

**عصبانیت «کیهان»**

**از خودروسازان**

۱۴ روزنامه کیهان: این نظر می‌رسد امتیازات دولت به خودروسازان تمامی ندارد و همیشه در بر پاشته منافع این گروه اقتصادی ذینفوذ می‌چرخد. به نظر می‌رسد دولت باید به جای دادن امتیازات بی‌حد به خودروسازان و گرفتن نتیجه همگوس، شرایطی فراهم کند آنها در برابر عملکرد خود پاسخگو هستند و به مرور با روش‌هایی همچون واردات، اصلاح نظام قیمت‌گذاری و حرکت به سمت تولید مشترک و واردات فناوری آنها را وارد به رقابت کند.



**گام بلند برای بازنشنگان تأمین اجتماعی**

عضو کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه گفت: طبق مصوبه این کمیسیون، قرار شد تمام بازنشنگانی که تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند، حقوقشان مانند بازنشنگان کشوری و لشکری متناصب‌سازی شود. جبار کوچکی‌نژاد گفت: کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه دولت را مکلف کرد تا بدعی خود را به سازمان تأمین اجتماعی بپردازد، وی ادامه داد: قرار شد از طریق این منبع در آمدی، تمام بازنشنگانی که تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند، حقوقشان مانند بازنشنگان کشوری و لشکری متناصب‌سازی شود. بر این اساس، کمیسیون تلفیق موضوع همسان‌سازی حقوق بازنشنگان تأمین اجتماعی



**شبه نظامیان بی سلاح در خط مقدم حفاظت از محیط زیست**

اراضی تحت مدیریت محیط زیست استان آصفهان توسط ۱۷۰ محیط بان پایش می‌شود و این در حالی است که به دلیل خشکسالی‌ها وسعت مناطق تحت کنترل و پایش به سه میلیون هکتار توسعه پیدا کرده است. جرات وحش پرانگند شدند و این سبب شده که ۱۹ محیط بان در روستای ریشیداد منطقه سفلی زواره بعد از آنکه هم‌را با همکارانش یک روز و نیم در تعقیب و گریز شکارچیان بود، به شدت از سوی آنها مضموم شد. این اتفاق تلخ البته حدود سه ماه پیش نیز برای یک محیط بان آصفهانی دیگر هم رخ داد. قسری که می‌شود از آنها با عنوان شبه نظامیان بی سلاح یاد کرد، نگاهی به ماجرای کشته و زخمی شدن محیط بانان نشان می‌دهد که بیشتر آن‌ها درگیری با دست خالی به سمت شکارچیان هجوم برده‌اند و در یک معامله نابرابر، جان خود را به خطر انداخته‌اند. در استان آصفهان حدود دو میلیون هکتار مساحت

اراضی تحت مدیریت محیط زیست استان آصفهان توسط ۱۷۰ محیط بان پایش می‌شود و این در حالی است که به دلیل خشکسالی‌ها وسعت مناطق تحت کنترل و پایش به سه میلیون هکتار توسعه پیدا کرده است. جرات وحش پرانگند شدند و این سبب شده که ۱۹ محیط بان در روستای ریشیداد منطقه سفلی زواره بعد از آنکه هم‌را با همکارانش یک روز و نیم در تعقیب و گریز شکارچیان بود، به شدت از سوی آنها مضموم شد. این اتفاق تلخ البته حدود سه ماه پیش نیز برای یک محیط بان آصفهانی دیگر هم رخ داد. قسری که می‌شود از آنها با عنوان شبه نظامیان بی سلاح یاد کرد، نگاهی به ماجرای کشته و زخمی شدن محیط بانان نشان می‌دهد که بیشتر آن‌ها درگیری با دست خالی به سمت شکارچیان هجوم برده‌اند و در یک معامله نابرابر، جان خود را به خطر انداخته‌اند. در استان آصفهان حدود دو میلیون هکتار مساحت

**مراقب باشیید حاشیه‌ها به حاشیه نرو!**

کارشناسی که وضعیت حاشیه‌نشینان و حاشیه‌ها به‌طور ارسدی می‌کنند، ریشه این وضع در عوامل درونی و بیرونی سکوتگاه‌های غیر رسمی می‌دانند: عوامل درونی مثل مشکلات اقتصادی و عوامل بیرونی مانند مسائل اقتصادی، سوانح طبیعی و مخاطراتی همچون خشکسالی، ریز گرد و فرسایش زمین و البته توزیع ناموزن منابع امکانات در کشور. این دلیل اصلی سبب شده تا طی در زمان‌هایی که ساماندهی سکوتگاه‌های غیر رسمی در متن قوانین کشور تیره دگر می‌شود، عملاً اتفاق خاصی روی ندهد و حاشیه‌ها همچنان در حاشیه حاشیه‌ها بمانند. در سال ۸۲ که اولین سند توسعه ملی برای سکوتگاه‌های غیر رسمی در کشورمان مصادف شد تا این

قانون به عنوان اولین گام جدی در ساماندهی حاشیه‌ها باشد تاکنون که به‌صورت ۲۰ ساله از آن زمان می‌گذرد و با اینکه در بودجه‌های سالیانه برای این مناطق برنامه‌ریزی شده بود اما همچنان رویکرد ناهمگونی و ایجاد زمینه‌های مشارکت مردمی برای همسازي این سکوتگاه‌ها، ضمانت اجرایی لازم و نداشتن و طبق ارزیابی مرکز پژوهش‌های مجلس، پروژه‌های محصور مشارکتی به‌صورت پراکنده، نام‌موز و برحسب سلیقه مدیران آغاز شد که منسوخ بسیاری از آنها به دلیل همین پراکندگی و ناتمام بودن، قابل ارزیابی نیست. کارشناسان این مرکز با عنایت به این شرایط است که هشدار می‌دهند که سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در حوزه‌های اقتصادی و اجتماعی به‌سرعتی انجام نشود، جمعیت این



این‌ها همه در حالی است که نمایندگان مجلس در لایحه بودجه ۱۴۰۲ مصوب کردند تا متقاضیان تسهیلات ازدواج و فرزندآوری بتوانند از حساب پارانه یا سهام عدالت خود به عنوان تضمین پرداخت تسهیلات استفاده کنند یا در زمینه گرفتن وام است. هر اسرار قانون فقط یک ضامن برای دریافت وام ازدواج و فرزندآوری ابلاغ شده است اما همچنان برخی از سبب بانک‌ها و تو است وام‌داران متقاضی پرداخت وام می‌کنند که این موضوع فرایند دریافت وام ازدواج را دچار مشکل می‌کند.»

**دالان تو در توی وام ازدواج**

کرده بود اگر ندی گرفتن و همچنان فرایند ثبت نام وام ازدواج و سخت بانک برای برای گرفتن ضامن و موارد دیگر سخت و پیچیده است. گروهی در این رابطه تحت‌الاسلام و المسلمین مهدی متقی، مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان به شکل امیبوله‌ای به این قضیه پرداخته و اعلام کرده که از ابتدای اسامال پانچم ماه تا پایان مرداد ۹۷ هزار میلیارد تومان وام ازدواج پرداخت شده و حدود ۷۵ هزار نفر همچنان در صف وام ازدواج هستند که امیبوله‌ای با اقدامات بانک مرکزی فرایند صرف انتظار کاهش پیدا کند. یکی در خصوص مشکلات پرداخت وام ازدواج نیز گفته است: یکی از مشکلات مهم در خصوص پرداخت وام ازدواج عملکرد سلیقه‌ای برخی رؤسای بانک‌ها در زمینه گرفتن ضامن است. هر اسرار قانون فقط یک ضامن برای دریافت وام ازدواج و فرزندآوری ابلاغ شده است اما همچنان برخی از سبب بانک‌ها و تو است وام‌داران متقاضی پرداخت وام می‌کنند که این موضوع فرایند دریافت وام ازدواج را دچار مشکل می‌کند.»



را همانند بازنشنگان کشوری و لشکری در برنامه هفتم توسعه لحاظ کرد نماینده مردم رشت در مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: بر اساس مصوبه کمیسیون تلفیق در ۳۰۳ نخست برنامه هفتم توسعه، حقوق بازنشنگان به ۹۰ درصد حقوق شاغلان به‌صورت سبب، به این صورت که در سال نخست اجرائی به ۹۰ درصد شاغل همتا در توسعه، متناصب‌سازی حقوق بازنشنگان با شاغلان ۴۰ درصد، سال دوم ۳۰ درصد و سال سوم نیز ۳۰ درصد خواهد بود تا حقوق بازنشنگان به ۹۰ درصد شاغل همتا در برسد. این مصوبه در صورتی اجرایی می‌شود که در صحن مجلس به تصویب برسد و از سوی شورای نگهبان تأیید شود

**حضور پررنگ ایران در جشنواره عربستان**

۱۴ ساینما ساینما: سومین جشنواره بین‌المللی فیلم دریای سرخ عربستان اسامال از ۱۸ تا ۲۶ آذر بر گزای می‌شود و میزبان نمایش چند فیلم کوتاه بلند و یک سریال ایرانی خواهد بود. «رکنا» ساخته جدید پرویز شهبازی نماینده ایران در بخش مسابقه اصلی این رویداد سینمایی است و «تابانیک» نسخه مناسب خانواده‌های ایرانی «ساخته فخرنوش صمدی و «چمدان» ساخته سامان حسین پور و آواز کریمی در بخش مسابقه فیلم‌های کوتاه حضور خواهد داشت.

**تاکسی‌گری افغانستان**

۱۴ برترین‌ها: تصویری از تردد تاکسی‌های افغانستان در خیابان‌های مشهد خیز سراسر شده است. براساس تصویر ارسال‌شده مخاطبان و توضیحات ارائه شده، این تاکسی‌ها با پلاک افغانستان در حال تردد در شهر مشهد هستند. این تاکسی‌ها در محور تهران - مشهد فعالیت می‌کنند. مشخص نیست آیا این تاکسی‌ها همچنان فعالیت درون شهری را دارند یا خیر؟

**جنزبات طرح کاهش طلاق**

۱۴ ایرنا: امولور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه سال اول اجرای طرح کاهش طلاق زوج‌های جوان را لیگان خواهد بود، گفت: نتایج خوب و امیبوله‌کننده از اجرای آزمایشی طرح در استان قم و سمنان حاصل شده است. انسئبه خضلی ادامه داد: قرار است همکاری‌های استشاری و هماهنگی‌ها در جهت تسهیل با مسؤلت امور زنان ریاست جمهوری برای اجرای بهتر طرح کاهش طلاق زوج‌های انجام دهند تا پس از تست از لوج زوجین به آنها پیام داده شود و مشاور، خانواده و پزشک خانواده در ای زوجین تسهیل شود.

**چه کسی به ماه شلیک کرد؟!**

۱۴ گجت نیوز: ادر ماه مارس سال ۲۰۲۲، یک موشک به سمت تارک یک ماه برخورد کرد در حالی که هیچکس در زمین این سرنوشت این موشک متعلق به چه سازمان یا کشوری بود یا این حال، اکنون نتیجه یک مطالعه جدید نشان داده که موشک مرزوم متعلق به چین بود است: ادعایی که البته برهم‌کنش بین کشور جهان آن را تکذیب می‌کند. ستاره‌شناسان هفته‌ها موشک مرزوم را پیگیری می‌کردند تا وقتی که به سطح ماه برخورد کرد و یک لکه نسبتاً عجیب به قطر تقریباً ۳۰ متر بر روی آن به جا گذاشت. این موشک نخستین بار در مارس سال ۲۰۱۵ مشاهده شد و حدود دو سال به تئوری‌های طرف زمین و ماه مسافرت می‌کرد.

**این درخت شگفت‌انگیز**

۱۴ خپرال‌لین: هر سال اواخر پاییز، هزاران نفر به روستای بانگی در استان گوبوستگانگ کره جنوبی می‌روند تا شاهد زیبایی باشکوه باشند. ۸۰ ساله زیگکو (چینکو یا گیاه کهن‌دار) درخت، درخت ملی کره جنوبی به‌دلیل قطر ۱۷ و قد ۱۲متری آن معروف شده است. البته این درخت هنوز هم بلندترین درخت چینگوی آسیایی نیست، اما از آنجایی که شاخه‌های آن درخت ۸۰ ساله با لوله‌های گسترش زیادی داشته است، آن را به یکی از زیباترین درختان روی زمین تبدیل کرده است. به‌طور متوسط طول آن ۳۰۰ متر از آن درخت، که گروه کره در این درخت این درخت، که ۱۷/۵ کیلومتر از شهر دو است، می‌آید.



جلسه آبی مدیران ارشد با نماینده ولی فقیه در استان

در مجلس شورای اسلامی، اعضای شورای اسلامی شهر، شهردار اصفهان، معاون عمرانی استانداری، آیت‌الله مهدوی امام جمعه وقت اصفهان و عضو مجلس خبرگان رهبری مهلتات جلسه شهر اصفهان و استان برگزار شد. در جلسه روز شنبه مدیران شهری که با حضور نمایندگان مردم اصفهان برگزار شد، اعضا با تأکید بر پیگیری مطالبات مردم، به طرح دیدگاههای خود در خصوص زاینده رود، طرح‌ها و پروژه‌های مختلف برای حل مشکل زاینده رود پرداختند. همچنین مدیران شهری و نمایندگان اصفهان در مجلس با حضور در بیت آیت‌الله، سید ابوالحسن مهدوی از اعضای مجلس خبرگان رهبری با وی دیدار و گفتگو کردند. پس از این دیدار نیز جلسه مشترک نمایندگان کار مردم اصفهان و گفتگو شد.



ترافیک سنگین شبانه در حاشیه زاینده رود

شب و گاهی تا ساعت ۲ باامداد سرپا ایستاده و مشغول روان‌سازی ترافیک و بازگشایی مسیرها بودند و شاهد ترافیک سنگین شبانه در حاشیه این رودخانه و پل‌های تاریخی هسپتیم، به راندگان و مخصوص توقف‌های اولیه، رانندگان و پارک خودرو در مقابل منازل که در مسیر زاینده رود تذکر دادند. سنج علی‌صراغ اظهار کرد: همزمان با بازگشایی مجدد رودخانه زاینده رود، شاهد ترافیک سنگین شبانه در مسیر این رودخانه حاشیه پل قزلی، پل مارناران، سی و سه پل تا پل خواجو و پل شهرستان بودیم. وی افزود: در این شبها ما مأموران پلیس راهور اصفهان تا پاسی از

نگاه روز

ما و ۳ کابینه های تهران

**مریم حسینی** فرار داد خرید ۱۰۰ دستگاه اتوبوس ۳ کابین به منظور استفاده در خیابان های پایتخت به زودی بسته می شود. قرار است تا پایان سال بخشی از اتوبوس ها وارد خیابان های تهران شوند. با افزایش قیمت و پاساژکو نبودن اتوبوس های معمولی برای حمل و نقل عمومی، نیاز کلاشهرها به اتوبوس های چند کابینه بیش از پیش افزایش پیدا کرده است. تهران به عنوان اولین کلاشهر کشور این نیاز را احساس و اتوبوس های ۳ کابینه را وارد چرخه حمل و نقل خودش کرده است. به نظر می رسد اصفهان هم می تواند از این کار شهرداری پایتخت الگو بگیرد. حالا همه می دانند یکی از مهمترین ابزارهای آلوده کننده هوای اصفهان

فعل و انفعالات گسترده در اصفهان بعد از سفر رئیس جمهور به استان چهارمحال و بختیاری

آب روی آتش بی آبی؟



مهران موسوی خونساری

نطق مهم رئیس شورای شهر اصفهان در جلسه روز گذشته این شورا، نمایی روشن از جلسه وزاری نیرو و کشور با مدیران ارشد استان اصفهان را فاش می کند. به استناد اظهارات محمد نورالحی، سفر احمد وحیدی و علی اکبر محرابیان به استان اصفهان در فضای پرتنش اما با اظهار امیدواری به حل مشکلات عمیق آبی در استان اصفهان به پایان رسیده است.

یک سفر پر بحث به استان چهارمحال و بختیاری رئیس جمهور به استان چهارمحال و بختیاری و بهره برداری از طرح های آبرسانی به این استان، تحرک جدیدی در استان اصفهان به وجود آورده است. گفته شده یکی از طرح های آبی بهره برداری شده در حوزه آبرزی از جمله پروژه های زیرساختی این موضوع به منظور مدیران اصفهان، بارگذاری جدید روی حوضه آبی زاینده رود محسوب می شود. مقامات ارشد کشور در اظهار نگرانی از جلسه وزاری نیرو و کشور در خصوص آبی زاینده رود و موضوع آب در استان اصفهان این است که این طرح و طرح های مشابه اجرا شده در چهارمحال و بختیاری متخلفانه ها در استان اصفهان شن زاینده رود می شود به همین دلیل هم یک روز بعد از سفر رئیس جمهور به چهارمحال و بختیاری، استاندار اصفهان به تهران رفت تا درباره حقوق آبی این استان با وزیر کشور رایزنی کند.

به ارائه خدمات رایگان به شهروندان می کند که در مصالحه دادن پرونده‌ها نقش سبزیایی داشتند. در ۹۹ درصد این پرونده‌ها در واحدهای مشاوره و صلح و سازش ختم شد. فرمانده نظامی استان گفت: واحدهای مشاوره و صلح و سازش ختم شد. فرمانده نظامی استان گفت: واحدهای مشاوره و صلح و سازش ختم شد. فرمانده نظامی استان گفت: واحدهای مشاوره و صلح و سازش ختم شد.

اهدای ۲۳۰۰ جلد کتاب به کتابخانه های هرد

شهردار هرد اهدای ۲۳۰۰ جلد کتاب به کتابخانه های هرد کرد. شهردار هرد اهدای ۲۳۰۰ جلد کتاب به کتابخانه های هرد کرد. شهردار هرد اهدای ۲۳۰۰ جلد کتاب به کتابخانه های هرد کرد.

ساخت انبار ۱۰۰۰ تنی محصولات کشاورزی

حاضر به مرحله پایانی ساخت رسیده است. سرباب احمدی با اشاره به اینکه برای ساخت این انبار تاکنون ۴۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است افزود: پروژه ساخت انبار هزار تنی محصولات کشاورزی سال گذشته در بوین میاندشت در زمینی به مساحت ۱۵۲۰۰ متر مربعی و ۷۵۰ متر مربع آغاز شده و در حال

مهران موسوی خونساری

سفر صعب رسیده دو مقام عالی رتبه دولت به اصفهان آنگونه که پیش بینی می شد با نوسه ای دیدارها، گالیه ها، وعده ها و قول ها همراه شد. احمد وحیدی، وزیر کشور در جمع بندی اش از سفر به اصفهان گفت که تلاش جدی توسط رئیس جمهور، معاون اول، وزیر نیرو و استاندار اصفهان در جریان است مشکلات آبی استان که هر زودتر و قوی تر علاج شود و خیال کشاورزان هم راحت باشند، وضعیت مساعدی از آبی برای کشاورزان مناسب است، پمپ‌هایی که لازم است در زمان مناسب اجرا شود، هیچ پروژه‌ای در هیچ جا اجرا نشده که بخواید سهم آب مردم اصفهان را کاهش دهد و برای مردم اصفهان دفعه‌ای ایجاد کند.

وزیر نیرو هم در این سفر قول داد پمپاژ پروژه «کوهرنگ ۳» حدود سه ماه دیگر آغاز شود. سیدی در استان اصفهان احداث شود که بخش قابل توجهی از تاتاری‌ها را با مدیریت استان برطرف کند، ردیف بودجه آبی پروژه بهشت آباد حفظ شود و کلی قول و قرار دیگر. از سوی هر دو وزیر اطمینان دادند که پروژه‌ی «برونج» (که اعتراض های گسترده مدیران ارشد اصفهان به افتتاح آن در استان چهارمحال باعث سفر این دو مقام به اصفهان شد) نه بار اضافه به زاینده رود تحمیل می کند، نه به آبرسانی به اصفهان مربوط است و نه اعطای و الزامی صد ساله هسپتیم که خسارتی دارد و مردم را در تحمل می‌کنند.»

روز گذشته رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان در نطق خود در جلسه علنی شورا به این نکته اشاره کرد که گفت: «وزیر نیرو طی سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ وعده‌هایی داده و عمل نکرده است و روز شنبه بار دیگر قول داد: این قول‌ها باید محسوب و پیگیری شود تا بی عملاتی‌ها در حق مردم اصفهان جریان شود»

در واقع محمد نورالحی، مستفاد است که محرابیان درباره وضعیت آب اصفهان اکتفا کرده و وعده عمل نکرده که حالا می‌بایست از قول کربوف گفت تا این بار بر آنچه در سفر بعد از ظهر شنبه اش به اصفهان تأکید کرد عمل کند. به جز این موضوع، نطق نورالحی حاوی نکات برجسته دیگری هم بود که نشان می‌دهد جلسه مسئولان استان اصفهان با وزاری نیرو و کشور پیش‌تر نبوده و کار حتی به موضوع استغفا هم کشیده است. از سوی این اظهارات نشان می‌دهد درباره طرح بی «برونج هم حرف‌ها زیاد بوده است. «همه ما از محرابیان، آبادانی و اجرای پروژه‌ها در سراسر ایران خوشحال می‌شویم، اما تمییز در تقسیم حقابه و پاسنور خیره شده است.

انتقادات تند مدیرکل حفاظت محیط زیست از وضع هوا و فرونشست در اصفهان

مدیرکل حفاظت محیط زیست اصفهان گفت: نگاه به اصفهان باید جهانی باشد، این زمین به مردم جهان و ایران تعلق دارد و مشخص نیست چرا چشم‌ها را بر فرونشست بسته‌ایم. احمدرضا لایجیان زاده در حضور وزیران کشور و نیرو و اطلاعات کرد. طی هفت سال مسئول کلان‌راه‌های آذربایجان، سرزمین خراسان و تهران بود. در ۱۳۸۰ در ۲۳۸ درصد افزایش یافته است. لایجیان زاده ادامه داد: در سال گذشته و سال ماقبل آن ۸۳۰ میلیون مترمربع ترازوت در نیروگاه منتظری سوزانده شد که سه میلیون و ۲۰۰ هزار نفر با مستقیم تأثیر آلودگی قرار می‌دهد.

نویپ در زمین دولت

سند چانه‌های شی از سفر وزیر نیرو و کشور به اصفهان، جلسه کم سابقه‌ای از طرف آیت، طباطبائی نژاد برگزار شد. در این نشست، مدیران ارشد استان و نمایندگان اصفهان در مجلس، دیدگاه‌های خود درباره وضعیت ناسمان آبی در اصفهان، سازش و آب در اصفهان، آب در اصفهان؟ است و سفر هفته گذشته رئیس جمهور به استان چهارمحال و بختیاری، یک بار دیگر پرونده آبی اصفهان را روی می‌آورد است. این بار تحرکات مسئولان استان شکل جدی‌تری به خودش گرفته و امیدها به بسته شدن این پرونده قوت گرفته است. اما باید دید راه‌رو سفر وزیر ارشد دولت به اصفهان قرار است چه گره‌ای از مشکل آبی این استان باز کند و چه چالش‌های جدیدی در پی بردن و از جزئیات نقشه‌ها به نوسه تأسیسات مکانیکی و برق خریدار شوند

تقویت شبکه توزیع آب بزرگراه چمران و خیابان مولوی

مدیر عامل آبفای استان اصفهان از اجرای طرح تقویت شبکه توزیع آب در بزرگراه شهید چمران و خیابان مولوی و مناطق دارای افت فشار آب در شرق ارج مصرف‌یابسان واقع در منطقه ۳ آبفای شهر اصفهان خبر داد. گفت: این طرح در ۹ مدت انجام خواهد شد. حسین اکبریان گفت: اقدامات متعددی در زمینه ایجاد شده است و بر اساس مطالعات انجام گرفته، بررسی‌های کارشناسی و تحلیل هیدرولیکی شبکه اقدامات مورد نیاز اولویت بندی کرده و مورد تصویب شورای فنی شرکت آبفای ارج گرفته و وی با بیان اینکه برای اجرای این طرح حدود ۹ کیلومتر لوله کلاری در قطرها ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌متر در نظر گرفته شده است، بیان کرد این طرح با هزینه‌ای بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال در مدت ۹ ماه اجرایی خواهد شد و مشکل در زمینه تأمین فشار آب در مناطق یادشده را برطرف خواهد کرد.

مهران موسوی خونساری

نطق مهم رئیس شورای شهر اصفهان در جلسه روز گذشته این شورا، نمایی روشن از جلسه وزاری نیرو و کشور با مدیران ارشد استان اصفهان را فاش می کند. به استناد اظهارات محمد نورالحی، سفر احمد وحیدی و علی اکبر محرابیان به استان اصفهان در فضای پرتنش اما با اظهار امیدواری به حل مشکلات عمیق آبی در استان اصفهان به پایان رسیده است.

یک سفر پر بحث به استان چهارمحال و بختیاری رئیس جمهور به استان چهارمحال و بختیاری و بهره برداری از طرح های آبرسانی به این استان، تحرک جدیدی در استان اصفهان به وجود آورده است. گفته شده یکی از طرح های آبی بهره برداری شده در حوزه آبرزی از جمله پروژه های زیرساختی این موضوع به منظور مدیران اصفهان، بارگذاری جدید روی حوضه آبی زاینده رود محسوب می شود. مقامات ارشد کشور در اظهار نگرانی از جلسه وزاری نیرو و کشور در خصوص آبی زاینده رود و موضوع آب در استان اصفهان این است که این طرح و طرح های مشابه اجرا شده در چهارمحال و بختیاری متخلفانه ها در استان اصفهان شن زاینده رود می شود به همین دلیل هم یک روز بعد از سفر رئیس جمهور به چهارمحال و بختیاری، استاندار اصفهان به تهران رفت تا درباره حقوق آبی این استان با وزیر کشور رایزنی کند.

نویپ در زمین دولت

سند چانه‌های شی از سفر وزیر نیرو و کشور به اصفهان، جلسه کم سابقه‌ای از طرف آیت، طباطبائی نژاد برگزار شد. در این نشست، مدیران ارشد استان و نمایندگان اصفهان در مجلس، دیدگاه‌های خود درباره وضعیت ناسمان آبی در اصفهان، سازش و آب در اصفهان، آب در اصفهان؟ است و سفر هفته گذشته رئیس جمهور به استان چهارمحال و بختیاری، یک بار دیگر پرونده آبی اصفهان را روی می‌آورد است. این بار تحرکات مسئولان استان شکل جدی‌تری به خودش گرفته و امیدها به بسته شدن این پرونده قوت گرفته است. اما باید دید راه‌رو سفر وزیر ارشد دولت به اصفهان قرار است چه گره‌ای از مشکل آبی این استان باز کند و چه چالش‌های جدیدی در پی بردن و از جزئیات نقشه‌ها به نوسه تأسیسات مکانیکی و برق خریدار شوند

تقویت شبکه توزیع آب بزرگراه چمران و خیابان مولوی

مدیر عامل آبفای استان اصفهان از اجرای طرح تقویت شبکه توزیع آب در بزرگراه شهید چمران و خیابان مولوی و مناطق دارای افت فشار آب در شرق ارج مصرف‌یابسان واقع در منطقه ۳ آبفای شهر اصفهان خبر داد. گفت: این طرح در ۹ مدت انجام خواهد شد. حسین اکبریان گفت: اقدامات متعددی در زمینه ایجاد شده است و بر اساس مطالعات انجام گرفته، بررسی‌های کارشناسی و تحلیل هیدرولیکی شبکه اقدامات مورد نیاز اولویت بندی کرده و مورد تصویب شورای فنی شرکت آبفای ارج گرفته و وی با بیان اینکه برای اجرای این طرح حدود ۹ کیلومتر لوله کلاری در قطرها ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌متر در نظر گرفته شده است، بیان کرد این طرح با هزینه‌ای بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال در مدت ۹ ماه اجرایی خواهد شد و مشکل در زمینه تأمین فشار آب در مناطق یادشده را برطرف خواهد کرد.

ساخت انبار ۱۰۰۰ تنی محصولات کشاورزی

حاضر به مرحله پایانی ساخت رسیده است. سرباب احمدی با اشاره به اینکه برای ساخت این انبار تاکنون ۴۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است افزود: پروژه ساخت انبار هزار تنی محصولات کشاورزی سال گذشته در بوین میاندشت در زمینی به مساحت ۱۵۲۰۰ متر مربعی و ۷۵۰ متر مربع آغاز شده و در حال





طراحی سری گلکسی S۲۴

چه شکلی خواهد بود؟

شایعات حاکی از تغییرات قابل توجهی در سری گلکسی S۲۴ سامسونگ است و...

هر سه مدل گلکسی S۲۴، S۲۳ و S۲۲ پلاس و S۲۳ اولترا در این تصویر دیده می شوند که توسط کاربری با نام...

مچنین رندهای قبلی نشان می دهند که گلکسی S۲۴ پلاس دارای ابعاد ۱۵۸.۵ در ۷۵.۹ در ۷.۵ میلی متر و...



بازی Dragon Age: Dreadwolf سال ۲۰۲۴ عرضه خواهد شد



مارس سال آینده ادامه دارد منتشر خواهد شد. اولین اسامیل، اندامهایی نیز مینی بر اینکه هدف بازی انتشار در تابستان ۲۰۲۴ است...

کاربری با نام bogorad۱۱۳ در پلتفرم X مشاهده شده، یکی از سازندگان Dragon Age: Dreadwolf در پروفایل LinkedIn خود تاریخ انتشار هدف را سال ۲۰۲۴ ذکر کرده است...

مزایا و معایب روت کردن گوشی های اندرویدی



مزاای روت کردن گوشی: مزایای بیشتر و شخصی سازی بهتر بسیاری از گوشی های اندرویدی سطحی از شخصی سازی را در اختیاران می گذارند...

معایب روت کردن گوشی: معایب بسیاری جدی هم به همراه دارد. قابلیت ها و امکانات گوشی های اندرویدی کم نیست...

روت کردن گوشی های اندرویدی به شما اجازه دسترسی به امکانات بیشتر و پیشرفته تری را می دهد. اما در عین حال معایب بسیاری جدی هم به همراه دارد...

سونی آمار فروش کنسول بازی PS۵ را منتشر کرد

سونی آمار فروش کنسول بازی PS۵ خودش را منتشر کرد. به احتمال زیاد پلی استیشن ۵ به پر فروش ترین کنسول بازی سونی تبدیل خواهد شد...

چگونه شماره ها را در آیفون وارد لیست سیاه کنیم؟

در این مطلب آموزشی، نحوه بلاک کردن شماره ها و افزودن آنها به لیست سیاه در گوشی های آیفون را به شما نمایش می دهیم...



هر فعالیتی حتی خوابیدن سالم تر از نشستن است



یک مطالعه جدید تایید می کند که هیچ چیز برای قلب بدتر از نشستن نیست. دکتر «جولانت» مؤسسه اول این مطالعه از مؤسسه ورزش کالج دانشگاهی لندن، گفت: «تحقیقات ما نشان می دهد که اگرچه تحریرات کوچک در نحوه حرکت می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد، اما شدت حرکت نیز اهمیت دارد.»

با این حال، این مطالعه نشان می دهد که حتی ایستادن و خوابیدن و دراز کشیدن، وقتی صحبت از سلامت قلب به میان می آید، بر نشستن از حیثیت دارند. به گفته محققان، ورزش می تواند فواید واقعی برای سلامت قلب و عروق داشته باشد و این تحقیقات دلگرم کننده نشان می دهد که تحریرات کوچک در برنامه روزانه می تواند احتمال ابتداء به حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد. این مطالعه نشان می دهد که جایگزینی حتی چند دقیقه نشستن با چند دقیقه فعالیت بدنی متوسط می تواند BMI کلسترول و اندازه دور کمر را بهبود بخشد و فواید جسمی بسیار بیشتری داشته باشد.

در این گزارش، محققان داده های شش مطالعه را که بیش از ۱۵۰۰۰ نفر از پنج کشور را شامل می شد، جمع آوری کردند. این مطالعه این بود که چگونه رفتار حرکتی در طول ۲۴ ساعت شبانه روز با سلامت قلب مرتبط است. هر یک از شرکت کنندگان از یک دستگاه پوشیدنی روی ران خود برای اندازه گیری فعالیت بدنی شان در طول روز استفاده کردند و سلامت قلب شان ارزیابی شد. محققان پی بردند تنها پنج دقیقه فعالیت متوسط و شدید به جای نشستن تأثیر قابل توجهی بر سلامت قلب داشت. کسانی که کمترین تحرک را داشتند، بیشترین سود را از تحریر رفتارهای کم تحرک به رفتارهای فعال بردیدند.

اگر یک پیاز

در اتاقمان بگذاریم

آنفلوآنزا



نمی گیریم



قرار دادن پیاز در اتاق ممکن است عجیب به نظر برسد، اما بسیاری از مردم به آن به عنوان یک درمان طبیعی برای سرماخوردگی سوگند یاد می کنند و به طور مرتب این ادعا را در شبکه های اجتماعی در هر فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا منتشر می کنند. مفهوم این است که پیاز توانایی جذب باکتری ها و ویروس ها را دارد و با این کار می تواند میکروب ها و سموم را از یک فرد بیمار یا حتی هوا بیرون بکشد. تا به امروز، هیچ مدرکی برای حمایت از ادعاها وجود ندارد. خود آنجمن ملی پیاز بیان می کند که هیچ مدرک علمی وجود ندارد که «پیاز خام خرد شده می تواند میکروبها را جذب کند یا هوا را پاک کند.»

داندن تا از ابتداء مردم به این بیماری کشنده جلوگیری کند. در آن زمان، اعتقاد بر این بود که همه بیماری ها از طریق هوا به صورت ابرهای بیماری به نام میاسما منتشر می شوند. (برگزیده از کلمه یونانی باستان برای آلودگی). میاسما چیزی است که می تواند آن را بوی کند، و تصور می شد پیاز با بوی متمایز خود به معنای واقعی کلمه میاسما را جذب می کند و از شما محافظت می کند.

برخی افراد معتقدند که پیاز دارای اثر محرک است زیرا در TCM یا سرما و طب چینی، سیستم ایمنی را تضعیف می کند. مقاله می کند. برخی از ادعاها در مورد پیاز بر اساس واقعیت است. برای مثال، آنها محیطا لبه آلی را برای تکثیر یا بقای ویروس فراهم نمی کنند. پیاز دارای خواص اسیدی ملایمی است که برای بسیاری از میکروب ها غیر قابل پذیرش است، با این حال شایع ترین علت سرماخوردگی، در محیطا خنثی تر (حدود ۷.۲ pH)، رشد می کند. این بدان معنا نیست که پیاز دارای خواص ضد ویروسی یا ضد میکروبی قوی است. برای این بین بدون آنتیویروس ها و سایر ویروس های تنفسی مشابه، به محلول قلبی مانند سفید کننده نیاز دارید که دارای pH بین ۱۱ تا ۱۳ باشد. همچنین هیچ مدرکی مبنی بر این است که پیاز خاصیت جذب ویژه

سوالی که همیشه علاقه مندان خوردن غذاهای تند دارند این است که آیا خوراکی های تند می تواند برای بدن انسان ضرر داشته باشد یا اینکه می ضرر است؟ ذائقه غذایی هر شخصی متفاوت است. برخی غذاهای آتشین و تند را دوست دارند، اما عده ای دیگر نمی توانند لب به غذاهای خیلی تند برند. اما فارغ از ذائقه غذایی و سلیقه تا به حال به این فکر کرده اید که آیا خوردن غذاهای تند برای بدن انسان ضرر دارد یا خیر؟ دیدگاه های متفاوتی در این مورد وجود دارد. در سپتامبر سال جاری میلادی، یک گروه ۱۴ ساله که در یک چالش شرکت کرده بود پس از خوردن یک فلفل تند در گذشت. در این چالش از فلفل های استفاده می شود که جزو تندترین فلفل های جهان هستند.

گرچه همچنان علت مرگ یک پرسرچ در دست بررسی قرار دارد اما ظاهر ابعاد از این اتفاق چالش خوردن این فلفل از فروشگاه های آمریکایی برداشته شده است. اما شاید جالب باشد بدانید که چگونه خوردن غذاهای تند می تواند روی سلامت افراد اثر گذار باشد و باعث تشدید علائم بیماری های مزمن مثل التهاب روده شود. همچنین جالب است بدانید که رژیم های غذایی تند چقدر روی طول عمر یک فرد اثر گذارند. غذای تند به غذایی گفته می شود که به مقدار فراوانی از ادویه جات نظیر کاری استفاده شده است. عمدتاً غذاهای آسیایی تند و پر ادویه هستند. کپسایین موجود در فلفل های چیلی هم می تواند تندی منحصربه فردی به غذاها ببخشد و به همین خاطر هم هست

برخی افراد معتقدند که پیاز دارای اثر محرک است زیرا در TCM یا سرما و طب چینی، سیستم ایمنی را تضعیف می کند. مقاله می کند. برخی از ادعاها در مورد پیاز بر اساس واقعیت است. برای مثال، آنها محیطا لبه آلی را برای تکثیر یا بقای ویروس فراهم نمی کنند. پیاز دارای خواص اسیدی ملایمی است که برای بسیاری از میکروب ها غیر قابل پذیرش است، با این حال شایع ترین علت سرماخوردگی، در محیطا خنثی تر (حدود ۷.۲ pH)، رشد می کند. این بدان معنا نیست که پیاز دارای خواص ضد ویروسی یا ضد میکروبی قوی است. برای این بین بدون آنتیویروس ها و سایر ویروس های تنفسی مشابه، به محلول قلبی مانند سفید کننده نیاز دارید که دارای pH بین ۱۱ تا ۱۳ باشد. همچنین هیچ مدرکی مبنی بر این است که پیاز خاصیت جذب ویژه

آیا خوردن غذاهای تند برای بدن انسان ضرر دارد؟

که بسیاری از افراد حداقل یک ادویه یا سبب چیلی در خانه دارند. طعم کپسایین گرم است، زیرا باعث فعال کردن گیرنده های بیولوژیکی خاصی در بدن پستانداران می شود؛ همان چیزی که پیاز تند نیز در بدن فعال می کند. سوزش ناشی از خوردن غذای تند می تواند باعث تحریک ترشح اندورفین و دوپامین در بدن شود. رها سازی این دو می تواند باعث بهبود آموخ احساس آرامش یا حتی نوعی سوزش در بدن شود. اثرات کوتاه مدت خوردن غذاهای تند متنوع است. از احساس یک گرمای لذت بخش گرفته تا حس سوزش ناخوشایند روی لبها، زبان و دهان و این متفاوت است. همچنین می تواند باعث بروز مشکلاتی مثل سردرد، استراخ و ناراحتی دستگاه گوارش

غرغره آب نمک شدت کرونا را کاهش می دهد؟

تحقیقات جدید حاکی از آن است که غرغره کردن و شستشوی مجاری بینی با محلول نمکی ممکن است از بستری شدن در بیمارستان به خاطر ابتلا به کووید پیشگیری کند. در این مطالعه کوچک، محققان دریافتند که غرغره کردن چهار بار در روز به مدت ۱۴ روز با آب نمک ملایم کووید ۱۹ را کاهش می دهد و احتمال بستری شدن در بیمارستان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.



دکتر «جیمی اسپینوزا»، محقق ارشد از دانشگاه بهداشت نکرانس، توضیح داد: «ما معتقدیم شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کووید ۱۹ خود را در دستگاه تنفسی قوتانی تکثیر می کند.» برای این مطالعه، محققان آزمایش کردند که آیا غرغره آب نمک در درمان کووید ۱۹ مؤثر است یا خیر. بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲، ۵۸ نفر مبتلا به کووید ۱۹ را به غرغره کردن آب نمک یا دوو زیاد یا کم اختصاص دادند. آنها یافته های خود را با نزدیک به ۹۴۰۰ بیمار کووید از جمعیت عمومی مقایسه می کنند. هم گروه آب نمک و هم گروه جمعیت عمومی که غرغره نکرده بودند، نرخ مشابهی برای اکتسایش کووید داشتند. محققان دریافتند که ۱۹ درصد از کسانی که دوو کم نمک را غرغره کردند، در بیمارستان بستری شدند و ۲۱ درصد از کسانی که دوو نمک بالا را غرغره کردند، در بیمارستان بستری شدند. اسپینوزا گفت: «این درصدها بالا را غرغره قابل توجهی کمتر از نرخ بستری شدند. اسپینوزا گفت: «این درصدها بالا را غرغره نمی کردند.»

تا یک ساعت پس از بیدار شدن موبایلشان را چک نکنید!

کارشناسان توصیه می کنند پس از بیدار شدن از خواب، تا یک ساعت گوشی تلفن همراه خود را چک نکنید. اما این کار چه مشکلی دارد؟ وقتی شما بیدار می شوید، مغز شما در حالت نیمه خواب است و هنوز در حال پردازش اطلاعات است. چک کردن موبایل می تواند باعث شود که مغز شما در حالت نیمه خواب بماند و این می تواند منجر به سردرد، خستگی و کاهش تمرکز شود. همچنین چک کردن موبایل می تواند باعث شود که شما در طول روز کمتر کار کنید و بیشتر وقت خود را در حالت نیمه خواب بگذرانید.

این منظور پیدا کنید، پس از مدتی حوصله تمام سر می رود و دوباره سراغ این کار مضر می روید. بنابراین، دست کم ۳۰ دقیقه یا تا به جای چک کردن موبایل برای خود لست کنید تا برای انجام کارهای بیشتر همچون مولد ریورث کافی داشته باشید. ورزش کردن، مدیتیشن، مطالعه کتاب، گوش کردن به پادکست، درست کردن یک صحنه سالم و مقوی، آرت تپا قرار گرفتن در همسر یا اعضای خانواده برنامه ریزی برای روز، نوشتن اولویت بندی کارها و تعیین هدف و یادداشت کردن یک فنجان قهوه، شامی می توانید هر کدام از کارهای بالای را جایگزین چک کردن موبایل کنید.



این منظور پیدا کنید، پس از مدتی حوصله تمام سر می رود و دوباره سراغ این کار مضر می روید. بنابراین، دست کم ۳۰ دقیقه یا تا به جای چک کردن موبایل برای خود لست کنید تا برای انجام کارهای بیشتر همچون مولد ریورث کافی داشته باشید. ورزش کردن، مدیتیشن، مطالعه کتاب، گوش کردن به پادکست، درست کردن یک صحنه سالم و مقوی، آرت تپا قرار گرفتن در همسر یا اعضای خانواده برنامه ریزی برای روز، نوشتن اولویت بندی کارها و تعیین هدف و یادداشت کردن یک فنجان قهوه، شامی می توانید هر کدام از کارهای بالای را جایگزین چک کردن موبایل کنید.









### رکورد مخصوص سردار برای قلعه نویی

سردار از مومن با دبل مقابل هنگ انگ آن هم در بازه زمانی کوتاه بار دیگر قابلیت هایش به عنوان یک گلزن شاخص برای تیم ملی را ثابت کرد. نکته ویژه در مورد سردار اینک او در بازی‌های تحت هدایت امیر قلم‌نویی با گل زده پاس گل داده تا نشان دهد خیلی سخت می‌شود از او گذشت و جایگاهش در ترکیب اصلی تثبیت شده است. از مومن با دو گلی که مقابل هنگ کنگ به ثمر رساند تعداد گل‌های ملی‌اش را به عدد قابل توجه ۴۹ رساند. آنچه قلم‌نویی در نظر می‌رسد اینک او دوره جدید تیم ملی تحت هدایت کادر فنی فعلی شرایط بهتری را تجربه می‌کند و بهتر از دوران حضورش در بوندس لیگا با مقطع فعلی حضورش در آ.بی.ام کرده و درخشیده است.

### ثبت رکورد خاص یک کاپیتان

احسان حاج صفی، کاپیتان تیم ملی فوتبال کشورمان در حالی برابر هنگ کنگ ۳۳ بازی خود را با پیراهن تیم ملی به ثبت رسانده است که از این حیث سوسومین بازیکن تیم ملی به شمار می‌رود و در عین حال با سابقه‌ترین و قدیمی‌ترین بازیکن کنونی ترکیب تیم ملی است. او در حالی موفق به ثبت چنین رکوردی شده است که از سال ۱۳۸۷ تا کنون همیشه یک پای ثابت اردوهای تیم ملی بوده است و همچنین تجربه ۳ بار حضور در جام جهانی و جام ملت‌های آسیا را با خود در کارنامه دارد. احسان حاج صفی اکنون موفق به ثبت رکورد جدیدی در تیم ملی فوتبال کشورمان شده است که با حضور در پنج دوره مختلف مقدماتی جام جهانی رکورددارترین بازیکن تاریخ فوتبال ایران است.



### در تابستان نمی‌شود طارمی را خرید!

مدیران اینتر در نظر دارند پیش از فرارسیدن تابستان برای خرید مهدی طارمی از پورتو اقدام کنند. احتمال حضور مهدی طارمی در اینتر هر روز برترنگتر از قبل می‌شود و با توجه به نزدیک شدن به پنجره نقل و انتقالات ژانویه، رسانه‌های ایتالیایی تقریباً هر روز یک احتمال جدید درباره وضعیت این بازیکن ملی پوش مطرح می‌کنند. همه نگاه‌ها به خط حمله اینتر است. با حذف دو بازیکن اصلی یعنی لائوترو و ماروتو، مارکوس تورام، اینتر نتوانست روی مهاجمان ذخیره خود حساب زیادی باز کند. «الکسیس سانیچ» و «مارکو کواچاچو» نتوانستند اثری از خود به جای بگذارند و جدا از گل اول مقابل سائربورگ و پاس گل دوم مقابل مونتزا، نتوانستند فضای مناسبی در زمین پیدا کنند و در مجموع تا به امروز تنها ۵۴۹ دقیقه بازی کرده‌اند. به همین دلیل در اینتر آنها به دنبال گزینه جدیدی در خط حمله هستند و به بررسی گزینه‌های موجود در بازار ادامه می‌دهند. همانطور که در شماره دیروز رونما توتم اسپورت گزارش شده، مهدی طارمی مهدی طارمی دوباره زنده شده است. از نظر اینتر جذب مهاجم پورتو در ژانویه به‌شمار آید. این بود که تا اینکه ماه ژوئن به عنوان بازیکن آزاد در دسترس باشد. اگرچه اینتر در زمستان باید رقیمی برای ضمانتنامه این بازیکن بردارد اما اعتقاد آنها بر این است که در تابستان فضای دشواری برای خرید طارمی به عنوان بازیکن آزاد وجود دارد.

## سایه روشن‌های بر خور د قاطع ژنرال با احمدنور

**مرغیبه غفاریان**

بهر احمدنور به هیچ عنوان قابل دفاع نیست. سناک برداشتن و راه خروج از اردوی تیم ملی را در پیش گرفتن تنها به این بهانه که مثلاً شماره مورد علاقه او را به ملی پوش دیگری داده اند یا اینکه در فهرست ۲۳ نفره نهایه مورد نظر سرمربی قرار نگرفته از سوسوی بازیکن حرفه‌ای توچه پذیر نیست؛ اما با همه اینها آیا پیش از این با همه ملی پوشان داخلی کشورمان با همین صراحت برخورد شده بود؟

اگر بخواهیم کتاب تاریخ فوتبال ایران را برای پاسخ به این سوال ورق بزنیم به جوابی قطعی در این باره نمی‌رسیم چه اینکه هر مربی در این مورد شیوه‌ای مخصوص به خود دارد. اما به جرأت می‌توان مدعی شد اگر ژنرال در اردوهای پیشین تیم ملی در برخورد با شاگردان متخلف خود به سیاست ممانعت متوسل نمی‌شد کار به اینجا نمی‌رسید که حالا یکی از بی‌حاشیه‌ترین ستاره‌های این روزهای فوتبال ایران به خودش اجازه بدهد که به این صراحت به تصمیم سکاندار تیم ملی اعتراض کند. اگرچه در فبایدی‌های قبلی صابون قلم قرمز امیرخاں به تن چند بازیکن دیگر به دلیل انضباطی خورده بود اما این جریمه‌ها آنقدر زود بخشیده می‌شد که از شدت تأثیرگذاری‌اش برای عدم تکرار این اتفاقات در آینده کم کرد.

از همه اینها گذشته موضوع وقتی بدتر می‌شود که کمی به عقب تر برگردیم و با مرور تاریخ اتفاقات مشابه در تیم ملی فوتبال ایران به پیش از جام جهانی



### مهره خونسرد سپاهان برگشت

رضاشکاری پس از پشت سر گذاشتن ریکاوری یک عمل جراحی جزئی روی میج پای خود به تمرینات سپاهان بازگشته است. آخرین حضور ثابت رضاشکاری در ترکیب سپاهان به مصاف هفته چهارم برابر پیکان بازمی‌گردد و سپس این بازیکن برای دفاعی هم در تساوی ۲ بر ۲ مقابل نیروی هوایی در عراق بازی کرد. فصل برای رضاشکاری به عنوان یکی از خریدهای مورایس عالی شروع شد و او که در بازی افتتاحیه مقابل تراکتور پیک گل و یک پاس گل به نامش ثبت شده بود، در دربی اصفهان هم درخشید تا مشخص شود سرمربی پرتغالی برای تقویت تیم خود در پست هافبک چپ تصمیم قابل اتکالی اتخاذ کرده است. با این حال مصدومیت از ناحیه میج با سبب شد تا

### نورافکن می‌خواهد از حواشی فرار کند

آخرین بازی سپاهان در لیگ مقابله پرسپولیس در حالی با پیروزی از شمسند طلایی‌پوشان مقابل مدافع عنوان قهرمانی تمام شد که حواشی دردمساز برای نورافکن ایجاد شد. نورافکن پس از چند ماه دوباره به دایره فوتبال ایران بازگشته است. او دچار مصدومیتی بدنه‌گام در آستانه شروع رقابت‌های لیگ برتر شد و حالا چند هفته‌ای می‌شود با پشت سر گذاشتن عمل جراحی بار دیگر به زمین تمرین بازگشته است. در این بین اما مصاف برابر پرسپولیس سبب ایجاد حاشیه برای نورافکن شد. او در ابتدای مسابقه از تونل قسمت شمال غربی ورزشگاه نقش جهان قصد ورود به زمین را داشت که به دلیل فرار گرفتن مقابل سکوهای پرسپولیس وارد یک چالش اجتناب‌ناپذیر شد. البته که نورافکن می‌توانست از شماره‌های هواداران پرسپولیس فرار کند، اما رفتاری انجام داد که سبب شد برخورد او با شدیدتر شود و در ادامه فدراسیون فوتبال هم تأکید کرد به اتفاقات رخ داده در نقش جهان رسیدگی خواهد کرد. در این بین اما نورافکن پیش از اینکه به جلسه با مسئولان فدراسیون برود با انتشار یک استوری از هواداران سپاهان و همجنس‌گرایان هواداران پرسپولیس بابت اتفاقاتی که پیش از آغاز مساف در تیم در ورزشگاه نقش جهان رخ داد، عذرخواهی کرد تا با این شیوه نشان دهد قصد ماندن در حاشیه فوتبال را ندارد و تمرکزش را روی بازی‌ها متمرکز می‌کند.



### عرضه گوشت طیور

وزن گوشت عرضه شده انواع طیور در مهر ماه ۲۰۴ هزار و ۲۰۴ تن بوده است. گذشته در مهر ماه ۵۵ درصد افزایش داشته است.

**۵۵٪**

گوشت مرغ ۲۰۱ هزار و ۱۹۰ تن  
 گوشت بوقلمون ۱۴۱ تن  
 سایر انواع طیور ۱۴۷۳ تن

مقدار عرضه گوشت طیور در مهر ماه ۱۴۰۲ نسبت به مهر ماه ۱۴۰۱

بوقلمون ۲۱٪  
 مرغ ۵۵٪  
 سایر انواع طیور ۸۰٪  
 بلدرچین ۴۷٪  
 شترمرغ ۵۶٪

www.nesfejahan.net



