



هجوم یکباره آلاینده ها به یک خیابان در شهر اصفهان

مورد عجیب «میرزا طاهر»

۳

صنایع آلاینده اصفهان منتقل می شوند

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری اصفهان با اشاره به اجرای مصوبات زمین مانده قانون هوای پاک در دولت سیزدهم، از پلمب ۴۸ واحد آجریزی، انتقال ۵۳ واحد ریخته گری و تدوین برنامه تغییر ساختار و جای جایی نیروگاه

در صفحه ۳ بخوانید

اصفهان روزهای

پاکش را پاک از

دست داده

۲



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۱۴ آذر ماه ۱۴۰۲ / ۵ دسامبر ۲۰۲۳ / ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۵

سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ تومان

امام جمعه اصفهان خواستار شد؛

اختصاص مازاد

درآمدهای بیمه‌ای به ساخت

پروژه‌های زیربنایی



۳

تعاملات سازنده

برای توسعه تفریح و سرگرمی در اصفهان

مدیرعامل شرکت توسعه مجتمع‌های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سیاهان شهرداری اصفهان گفت: طی سومین حضور همدند شرکت توسعه سیاحتی در اصفهان با شرکت‌های...

۸

پینگ‌پنگ‌باز

تاریخ‌ساز، بدون

شغل و خانه!

در صفحه ۷ بخوانید



پیشنهاد وسوسه انگیز

به دی برویانه از عربستان

در صفحه ۷ بخوانید



گاوخونی لب‌تر کرد

جهان‌نما | تاکسی برقی چینی به خیابان‌های کلانشهرها می‌آید | استان | رشد غرق‌شدگی در استخرهای کشاورزی استان اصفهان | تکنولوژی | قاتلان باتری! | سلامت | از فواید موز چه می‌دانید؟

چاپ دوم

آگهی مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات شماره (۱۹۹۰۸)
۱۰ قطعه زمین تجاری و ۲ قطعه زمین مسکونی سطح شهر (نوبت دوم)

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۹ به صورت الکترونیکی نقداً به فروش برساند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵
 تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ الی ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷
 تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است: ۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، در صورت وجود هزینه مربوطه، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، ودیعه، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران محترم از این طریق امکان پذیر می‌باشد.

۲. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد. ۳. علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۰۲۱ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفاایل مزایده‌گر" موجود است.

سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر
 م. الف: ۱۶۱۲۶۵۲

چاپ دوم

آگهی مزایده اجاره (نوبت سوم)

شهرداری شاهین شهر در نظر دارد اجاره ماهیانه محل گلخانه بوستان مادر واقع در بلوار شهید منتظری شاهین شهر را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۴۷۳۴۰۰۰۰۵۴ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵
 تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷
 زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ زمان اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است: ۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران محترم از این طریق امکان پذیر می‌باشد. ۲. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد. ۳. علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۰۲۱ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفاایل مزایده‌گر" موجود است.

سعید ابریشمی راد - شهردار شاهین شهر
 م. الف: ۱۶۱۲۶۳۸

نوبت دوم

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان در نظر دارد پروژه‌های زیر را بصورت مناقصه عمومی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱- عملیات آسفالت معابر روستای نهوج شهرستان اردستان به شماره اسناد ۱۳۸۳۷۸۰ و شماره مناقصه ۲۰۰۲۰۰۵۱۷۵۰۰۰۰۱۹

۲- عملیات آسفالت معابر روستای ونداده شهرستان شاهین شهر و میمه به شماره اسناد ۱۴۱۰۸۲۲ و شماره مناقصه ۲۰۰۲۰۰۵۱۷۵۰۰۰۰۲۰

۳- عملیات آسفالت معابر روستای علی آباد ملاعلی شهرستان برخور به شماره اسناد ۱۳۹۳۶۷۲ و شماره مناقصه ۲۰۰۲۰۰۵۱۷۵۰۰۰۰۲۱

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:
 از ساعت ۱۶ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ لغایت ساعت ۱۶ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۵

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۶ روز شنبه ۱۴۰۲/۰۹/۲۵

مهلت زمانی ارائه اصل ضمانتنامه: پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۲/۰۹/۲۵

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه ضمانتنامه: آدرس: اصفهان، کوی زمانی، اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان و تلفن: ۰۳۱۳۶۲۸۸۰۸۵

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان



Google Messages از تصاویر Ultra HDR پشتیبانی می کند

بخش فناوری گوگل بی سرسود در حال توسعه ابزارهای زیر مجموعه است...



Google Messages

سیستم مورد نیاز Dragon's Dogma 2 مشخص شد

به همراه ۱۶ گیگابایت رم و AMD Radeon RX 7900 یا GeForce RTX 4080...



چه مانیتوری بخیریم؟

اگر هنگام خرید مانیتور نمی دانید که چه مدلی را انتخاب کنید...

قاتلان باتری!

شخصی کاربر، مصرف باتری المپیکشن فیسبوک هم به طرز غیر قابل باور بالا باشد...



استریم کردن محتوای ویدیویی پس از انجام بازی های موبایل دومین فعالیت پرمصرف در گوشی های موبایل به شمار می رود...

سبب چت به مانند اینستاگرام در ابتدا تنها یک سرویس اشتراک گذاری تصاویر بود...

تفلیکس هم دالما صفحه نمایش گوشی را روشن نگه داشته و همیشه در حال دریافت اطلاعات ویدیویی از سرورهای است...

تتها المپیکشن های که قادرند شارژ باتری گوشی اندرویدی شما را از دست خارج کنند...

تتها المپیکشن های که قادرند شارژ باتری گوشی اندرویدی شما را از دست خارج کنند...

تتها المپیکشن های که قادرند شارژ باتری گوشی اندرویدی شما را از دست خارج کنند...

تتها المپیکشن های که قادرند شارژ باتری گوشی اندرویدی شما را از دست خارج کنند...

چگونه مشکل ورود به اینستاگرام را حل کنیم؟

اگر نام کاربری و رمز عبور را در جای خاصی ذخیره کرده اید، بهتر است آن ها را کپی و در کادرهای رمزنگاری شده تایید کنید...

چگونه مشکل ورود به اینستاگرام را حل کنیم؟

اگر نام کاربری و رمز عبور را در جای خاصی ذخیره کرده اید، بهتر است آن ها را کپی و در کادرهای رمزنگاری شده تایید کنید...



چگونه مشکل ورود به اینستاگرام را حل کنیم؟

اگر نام کاربری و رمز عبور را در جای خاصی ذخیره کرده اید، بهتر است آن ها را کپی و در کادرهای رمزنگاری شده تایید کنید...



خوردنی‌هایی که نفخ را از بین می‌برد

نفخ، یک مشکل گوارشی رایج است که بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند؛ اگرچه در بسیاری موارد، بدون هیچ اقدام خاصی این مشکل از بین می‌رود، اما می‌تواند به یک مشکل جدی برای سلامت هم تبدیل شود.

در برخی از شرایط نفخ دیگر یک علامت مزاحم نیست و می‌تواند نشانه‌های نگران‌کننده‌ای داشته باشد به طوری که نیاز به توجه فوری پزشکی را ایجاد کند.

واوکانو | این میوه‌های گلایی شکل معمولاً از تناسیم هستند. بدن شما برای مدیریت سطوح سدیم خود به تناسیم

نیاز دارد. این به نوبه خود باعث کاهش نفخ می‌شود.

موز: داده‌های یک مطالعه نشان داد زنانی که قبل از هر وعده غذایی یک موز می‌خورند کمتر از آن‌هایی که این کار را نمی‌کنند، نفخ می‌کنند. کارشناسان فکر می‌کنند که این به دلیل است که با خوردن موز، باکتری‌های روده خاصی را منتقل می‌کنند که به آرام کردن تولید گاز در شکم کمک می‌کند.

گوساله | مقداری کره سیل کنیید تا هیپرتانسیون بدن را تقویت کنید، زیرا به فرآیند هضم کمک می‌کند. کره سیل همچنین فلافونوئیدهای خاصی (مکولکول‌های گیاهی کوچک) را فراهم می‌کند که التهاب را در بدن شما - از جمله در روده - کاهش می‌دهد.

زردچوبه | این ادویه که به غذاها رنگ زرد می‌دهد حاوی مقدار زیادی ترکیب

«کور کومین» است. مطالعات نشان می‌دهد که کور کومین می‌تواند علامت «سندرم روده تحریک‌پذیر» (IBS) را کاهش دهد، سیستم گوارشی را تنظیم کند و نفخ را کاهش دهد.

سوسیس | مطالعات نشان می‌دهد سوسیس می‌تواند به آرامش عضلات در سیستم گوارش شما کمک کند که به نوبه خود به تسکین نفخ منتهی می‌گردد.

زنجبیل | زنجبیل ادویه کنده است که مایعات داخل روده را به جریان می‌اندازد. این وضعیت به هضم غذا و تخلیه سریع مدهم کمک می‌کند که به نوبه خود از ایجاد نفخ جلوگیری می‌کند.

ماچا چای | مارچوبه که در ادرا را بادیو می‌کند، منبع خوبی از «پتولین» است؛ فیبری

بیشتر افراد کمش قهوه‌ای یا زرد رنگ را می‌شناسند اما کمش سیاه یا موز قهوه‌ای بیشتر برای سلامتی دارد. موز، انگور سیاه خشک شده است که به آبستر و شیرین است و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد؛ از جمله اینکه گرافتی‌های قاعدگی را تسکین می‌دهد، به سلامت روان و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. ضدآسردگی است. سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد و از اسیدپتبه بدن می‌کاهد. موز موز فراوری قرار نمی‌گیرد و هیچ ماده شیمیایی یا نگهدارنده ندارد اما به این دلیل که قند و کالری زیادی دارد باید در حد اعتدال مصرف شود. موز می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای میان‌وعده‌های غلایی باشد.

بیشگیری از یوکی استخوان

موز با کمش سیاه سرشار از تناسیم و کلسیم بوده و برای سلامت استخوان‌ها مفید است.

کاهش ریزش و سفید شدن مو

موز نه تنها سرشار از آهن است بلکه ویتامین C فراوانی هم دارد. ویتامین C به جذب سریع‌تر املاح در بدن کمک کرده و موها را به خوبی تغذیه می‌کند. اگر هر روز موز بخورید، سفید شدن موها را به راه تاخیر می‌اندازد. موز با کمش سیاه حاوی آنتوسیانین است



آشنایی با ۷ عامل که سبب سگته مغزی می‌شوند

سگته مغزی، مرگ ناگهانی بافت مغز است. این عارضه به علت کلی ایجاد تنگی و انسداد در رگ‌های خون رساننده به مغز و بروز خونریزی در اثر انسداد عروقی در مغز بروز می‌کند.

ذکر این نکته مهم است که بیشتر سگته‌های مغزی به علت لخته خون در مغز ایجاد می‌شوند اما فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی، دیابت و استعمال سیگار، بزرگترین عوامل خطر ابتلا به سگته مغزی هستند. هر چند عوامل کمتر شناخته‌شده‌ای نیز در این میان وجود دارد که شاید کمتر در مورد آن‌ها آشنایی داشته باشید.

کاهش کیفیت خواب

مطالعات نشان داده‌اند که هم خواب بیش از حد و هم کمبود خواب با خطر ابتلا به سگته مغزی رابطه دارند. خواب کمتر از شش ساعت در شب، خطر ابتلا به سگته مغزی را چهار برابر افزایش می‌دهد.

کاهش بهداشت دهان و دندان

استفاده از مسواک و نخ دندان تنها برای جلوگیری از مشکلات دهان و دندان نیست، این کار باعث حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی شده و احتمال سگته مغزی را نیز به دنبال آن کاهش می‌دهد.

ضربان قلب نامنظم

فیبرلاسیون دهلیزی یا ضربان قلب نامنظم در مان نشده، خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی عروقی را دو برابر می‌کند و احتمال ابتلا به سگته مغزی را نیز بالا می‌برد.

از فواید چه می‌دانید؟ موز

بالند، مصرف موز به پیشگیری از یوسیدگی دندان کمک می‌کند. کمش سیاه یا موز دارای پنج ماده شیمیایی و آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی است که رشد باکتری‌های عامل یوسیدگی دندان را مهار می‌کند.

تقویت ایمنی بدن

موز منبع عالی پروتئین است که به رشد و تقویت عضلات، استخوان‌ها، تاندون‌ها و غضروف‌ها کمک می‌کند. پروتئین برای حفظ سطح pH، تقویت سیستم ایمنی، انتقال و ذخیره مواد مغذی، حفظ تادل مایعات بدن و واکنش‌های شیمیایی در بدن و خیلی موارد دیگر ضروریست.

مفید برای سلامت چشم‌ها

موز برای چشم‌ها مفید است. ویتامین C، ویتامین A و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در موز، مانند فنوتیرتین، پلی‌فنول‌ها و فلافونوئیدها، از چشم‌ها در برابر آسیب‌های رایج‌ها از آلودگی محافظت می‌کنند و ریسک مشکلات چشمی ناشی از بالا رفتن سن مانند آب مروارید و آب سیاه را کاهش می‌دهند.

بیشگیری از آکنه

آکنه یک عارضه یوستی بسیار شایع است که ناشی از تجمع سبوم و آلودگی‌ها و چربی‌های اضافی و مواد دیگر در داخل منافذ پوست می‌باشد. فیبری که در موز وجود دارد کمک می‌کند بدن، سبوم و آلودگی‌ها را پاک‌سازی کند و سبوم کمتر در بدن یعنی منافذ پوست کمتر مسدود شده و کمتر ممکن است دچار جوش و آکنه شوید.

بیشتر افراد کمش قهوه‌ای یا زرد رنگ را می‌شناسند اما کمش سیاه یا موز قهوه‌ای بیشتر برای سلامتی دارد. موز، انگور سیاه خشک شده است که به آبستر و شیرین است و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد؛ از جمله اینکه گرافتی‌های قاعدگی را تسکین می‌دهد، به سلامت روان و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. ضدآسردگی است. سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد و از اسیدپتبه بدن می‌کاهد. موز موز فراوری قرار نمی‌گیرد و هیچ ماده شیمیایی یا نگهدارنده ندارد اما به این دلیل که قند و کالری زیادی دارد باید در حد اعتدال مصرف شود. موز می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای میان‌وعده‌های غلایی باشد.

بیشگیری از یوکی استخوان

موز با کمش سیاه سرشار از تناسیم و کلسیم بوده و برای سلامت استخوان‌ها مفید است.

کاهش ریزش و سفید شدن مو

موز نه تنها سرشار از آهن است بلکه ویتامین C فراوانی هم دارد. ویتامین C به جذب سریع‌تر املاح در بدن کمک کرده و موها را به خوبی تغذیه می‌کند. اگر هر روز موز بخورید، سفید شدن موها را به راه تاخیر می‌اندازد. موز با کمش سیاه حاوی آنتوسیانین است



مصرف طولانی مدت آنتی‌بیوتیک‌ها

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به مدت دو ماه یا بیشتر، خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی و سگته مغزی را کاهش می‌دهد.

بیماری انفالوزا

اگر اخیراً دچار انفالوزا یا یا عفونت تصفی فوفانی شده‌اید، بدانید که اگر علامت‌های بیماری‌ها را به خوبی کنترل نکنید، خطر ابتلا به سگته مغزی را بالا برده‌اید. این بیماری باعث افزایش التهاب در جریان خون می‌شود و ممکن است منجر به لخته شدن خون شده و شانس سگته مغزی را بالا ببرد.



کنترل فشارخون

فشار خون بالا عارضه‌ای است که به آمار متلایان آن در تمام دنیا اضافه می‌شود و از ارتباط نزدیکی با سن و سبک زندگی دارد. موز می‌تواند به کاهش این عارضه کمک کند چون تناسیم دارد و تناسیم هم عاملی برای کاهش سدیم در خون است.

بیشگیری از کم‌خونی و افزایش انرژی

موز سرشار از آهن و ویتامین B کمپلکس است که در بهبود تشکیل گلوبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. مصرف روزانه و منظم یک مشت موز برای پیشگیری از کم‌خونی مفید است.

کاهش کلسترول بد خون

موز می‌تواند کلسترول LDL خون را پایین بیاورد. کلسترول LDL به نام کلسترول بد معروف است و عملکرد معمول قلب را سخت می‌کند. مصرف روزانه موز برای سلامت قلب مفید است.

کمک به سلامت دهان و خوشبو شدن نفس

طبق مطالعه‌ای جدید، موز می‌تواند برای سلامت دهان نیز مفید

تکره اند، لازم به توضیح است که از نظر استاندارد پژوهشگران، ورزش سبک شامل مواردی مانند یوگا و پیاده روی و ورزش متوسط شامل مواردی مانند ورزش های هوازی، کالیستنیک و دویدن بود. دکتر کنتونین بر این باور است که تناسیم در این مطالعه، درباره موضوع فوق گفته‌شده تعداد بالای ۶۵ ساله در حال افزایش است، به این معنی که با سلامت عمومی ناشی از مشکلات فکری و حافظه احتمالاً در آینده افزایش

کاهش سرعت پیری مغز با یک تکنیک آسان

خواهد یافت، مطالعه نشان داد: برای افراد مسن، ورزش منظم ممکن است نقش محافظ داشته و به آنها کمک کند توانایی‌های شناختی خود را برای مدت طولانی تری حفظ کنند. پس از پنج سال کسانی که حداقل فعالیت متوسطی داشتند، می‌توانستند کلمات بیشتری را از فهرست ارائه شده به خاطر بسازند و کارهای ساده را سریع‌تر به انجام دهند. دکتر رایت در این رابطه گفت: فعالیت بدنی یکی از گزینه جذاب

تکره اند، لازم به توضیح است که از نظر استاندارد پژوهشگران، ورزش سبک شامل مواردی مانند یوگا و پیاده روی و ورزش متوسط شامل مواردی مانند ورزش های هوازی، کالیستنیک و دویدن بود. دکتر کنتونین بر این باور است که تناسیم در این مطالعه، درباره موضوع فوق گفته‌شده تعداد بالای ۶۵ ساله در حال افزایش است، به این معنی که با سلامت عمومی ناشی از مشکلات فکری و حافظه احتمالاً در آینده افزایش

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام ورزش منظم و متوسط برای کاهش سرعت پیری مغز تا حدود ده سال کافی است. طی این مطالعه ۱۷۶ نفر بالای ۶۵ سال برای بیش از ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند. از شرکت کنندگان حاضر در این مطالعه، تست حافظه و مهارت‌های تفکر همراه با اسکن مغز گرفته شد. متأسفانه، ۹۰ درصد از افراد شرکت کننده در این مطالعه گزارش دادند که تنها کاهش ورزش سبک انجام داده‌اند یا کلا ورزش

کشک می‌تواند یک میان‌وعده اصلی باشد و یا حتی با غذاهای داغ سرو شود یا به‌تنهایی بعد از غذا خورد شود. این ماده غذایی ساده حاوی مواد مغذی بسیاری است و به افزایش سلامتی کمک، سرشار از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های خوب) است که هضم را بهبود می‌بخشد، زیرا تمام باکتری‌های حاضر دستگاه گوارش را از بین می‌برد و به تکثیر باکتری‌های خوب کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها همچنین به پیشگیری از مشکلات گوارشی مختلف مانند گزگی عضلات، نفخ و درد شکم ناشی از سندرم روده تحریک‌پذیر کمک می‌کنند. هورمونی به نام کورتیزول که «هورمون استرس» نیز نامیده می‌شود، سلول‌های چربی را محاب می‌کند تا چربی بیشتری در اطراف شکم شما تولید کند. مصرف روزانه یک فنجان کشک، میزان کلسیم را در بدن افزایش می‌دهد و ترشح کورتیزول را محدود می‌کند و در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. کشک همچنین یک سوم توده عضلانی بدون چربی را حفظ می‌کند که به شما کمک می‌کند بدن خود را پس از وزن کم شده برای مدت طولانی تری حفظ کنید. این‌که کشک را به بخشی از رژیم غذایی روزانه خود تبدیل کنید، ایده خوبی است زیرا در پیشگیری از عفونت‌های قارچی در اطراف واژنه و واکنش موثر است. مانند همه محصولات لبنی، کشک سرشار از کلسیم است که برای استحکام استخوان‌ها و داشتن دندان‌های سالم لازم است. کشک علاوه بر کلسیم سرشار از فسفات است که در کنار هم روند رشد استخوان را تسریع کرده و به پیشگیری از آرتروز و یوکی استخوان کمک می‌کند. خوردن کشک به بهبود سلامت قلب و عروق کمک می‌کند زیرا مانع از انتشار کلسترول در اطراف ناحیه تناسلی می‌شود و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر را کاهش می‌دهد. کشک فشار خون را کاهش می‌دهد که پیش‌زمینه بیشتر بیماری‌های قلبی است.

هر روز کشک بخورید

برخلاف تصور رایج، نگهداری سیب زمینی پخته در یخچال مضراتی برای سلامتی دارد و حتی می‌تواند بر طعم، بافت و ارزش غذایی سیب زمینی تأثیر بگذارد. بافت سیب زمینی پخته، زمینی که در یخچال نگهداری می‌شود، تغییر می‌کند. محیط سرد به نشانه‌های موجود در سیب زمینی شکل کریستالی تری می‌دهد و باعث می‌شود پس از گرم شدن دوباره، بافتی ناعادلان و آرد مانند پیدا کنند. این تغییر بافت، تجربه لذت بخش غذاهای مغزین می‌دهد. هرگز در این طعم سیب زمینی پخته را بین زمین سرد تا گرم نگه دارید. مگر در مورد سیب زمینی را می‌سازند، تاخیر می‌کند و در نتیجه در هنگام گرم کردن سیب زمینی طعمی کمتر اشتها آور به جامی می‌ماند. برای لذت بردن از طعم و بافت کامل سیب زمینی پخته، توصیه می‌شود آن را در دمای اتاق نگهداری کنید. آبریل امید که یک ماده شیمیایی بالقوه مضر است می‌تواند زمینی که سیب زمینی در معرض روش‌های پخت با حرارت بالا مانند جوشاندن یا پاره شده کردن کردن می‌گردد تشکیل شود. نگهداری سیب زمینی پخته در یخچال و سپس گرم کردن دوباره آن می‌تواند سطح آبریل امید را افزایش دهد. نگهداری سیب زمینی پخته در دمای اتاق خطر تشکیل آبریل امید را به حداقل می‌رساند (آبریل امید ترکیب شیمیایی بی‌بو، سفیدرنگ و شفاف است که بر اثر حرارت دادن مواد نشانه‌های نشانه‌های سیب زمینی و نان در دماهای بیشتر از ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد به وجود می‌آید. تحقیقاتی در این زمینه انجام شده و آزمایشات نشان داده که کربناتی که در معرض دما بالای آبریل امید قرار گرفته دچار سرطان شدند. محققان معتقدند که این ماده می‌تواند در انسان هم ایجاد سرطان کند (سیب زمینی آب‌پز یک منبع مغذی غذایی است که دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است. اما سرد کردن آن می‌تواند منجر به از دست دادن مواد مغذی قرار گرفتن در معرض دمای سرد مکن است. برخی از ویتامین‌های سیب زمینی مانند ویتامین C را کاهش دهد و بر مشخصات تغذیه‌ای کلی آن تأثیر بگذارد. برای محافظت از فواید تغذیه‌ای، ذخیره سازی مناسب در دمای اتاق را انتخاب کنید. سیب زمینی پخته‌ای که در یخچال نگهداری می‌شود مستعد فساد است، محیط سرد یخچال می‌تواند منجر به ایجاد طعم بد و شیرین ناشی از تبدیل نشانه به قند شود.

سیب زمینی پخته را در یخچال نگهداری نکنید

نسنجتن برای مدت طولانی با افزایش قایل توجه بیماری‌های قلبی و سگته مغزی مرتبط است. افرادی که روزانه ۱۰ ساعت یا بیشتر می‌نشنند، ۱۸ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر سگته مغزی هستند.

رژیم غذایی سنگین

خوردن بیش از حد گوشت‌های قرمز چرب و یا گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس، خطر ابتلا به سگته مغزی و بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. مطالعات نشان داده گستاکی که سگته مغزی را از حد گوشت قرمز مصرف می‌کنند، یک نوع باکتری در روده خود دارند که با حمله قلبی و سگته مغزی در ارتباط است.

پینگ‌پنگ باز تاریخ‌ساز، بدون شغل و خانه!

ملی پوش تیس روی میز ایران گفت: دغدغه نداشتن شغل و حتی مسکن، همراه من است و با پادش بازی‌های آسیایی هانگژو هم هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. امیرحسین هدایی بیان کرده که من نفر اول رتبه‌بندی آمده‌ام جهان شدم، در بازی‌های کشورهای اسلامی صاحب دو طلا شدم و در بازی‌های آسیایی هانگژو نیز همراه نیما و نوژاد عالمیان مدال برنز تاریخی تیم را به دست آوردم. ما تیم زاین را که چند میلیون یورو بودجه دارد شکست دادیم، درخواست من این است که حداقل مشکل اشتغال من حل شود. او ادامه داد: برای مدال تاریخی تیس روی میز، کمیته ملی المپیک ۷۵ میلیون تومان پرداخت کرد و ۱۲۵ میلیون تومان هم وزارت ورزش و من برزاد و با این مبالغ چه کار می‌توان کرد؟



پیشنهاد وسوسه انگیز به دی بروینه از عربستان

تیم اقلادسیه که در لیگ دسته دوم عربستان بازی می‌کند برای جذب دی بروینه پیشنهاد بسیار وسوسه انگیزی به این بازیکن خواهد داد. کیوین دی بروینه تا تابستان ۲۰۲۵ با منچستر سیتی قرارداد دارد. این ستاره بلژیکی که در ابتدای فصل جاری مصدوم شد و هنوز شرایط بازی در تیم را به دست نیاورده است به سال‌های پایانی فوتبال خود نزدیک شده است. اقلادسیه فعلاً در لیگ دسته دوم عربستان بازی می‌کند اما به احتمال خیلی زیاد فصل بعد جواز صعود به لیگ دسته نخست را به دست آورد و به همین خاطر از همین اکنون به دنبال جذب بازیکنان بزرگ است. شرکت نفتی آرامکو عربستان این باشگاه را خریده است و به نظر می‌رسد که این تیم هم به یکی از قدرتمندترین تیم‌های بزرگ فوتبال عربستان تبدیل می‌شود.



چرخش جدی مورینیو به سمت سردار!



حریف فراهم می‌کند و در ادامه خودش هم این کار را انجام می‌دهد. او گل زد اما در زمین پویایی و انرژی فوق‌العاده‌ای داشت. شاکرکان مورینیو با این برد و با توجه به شکست سه بر صفر ایوانو مقابل اینتر میلان به رده چهارم جدول رسیدند و می‌توانند با ادامه این روند تا پایان فصل به سهمیه لیگ قهرمانان اروپا هم برسند و از سوسی دیگر باید به فکر گرفتن جایگاه سوم میلان باشند.

و کریستینسن (۷) نمره بهتری نسبت به سردار آزمون (۶.۵) گرفتند. او به همراه کریستینسن یا وردشان به زمین ورق را برای رم برگرداندند و خاطره تلخی را برای هواداران ساسولو که برای تماشای بازی به مابین استادیم آمده بودند، رقم زدند. همچنین این رسانه در توضیح عملکرد ستاره ایرانی در بازی شب گذشته نوشت: «سردار آزمون به خوبی خود را در این خطوطا قرار می‌دهد و در نیمه زمین حریف ویران کننده عمل می‌کند. او ابتدا شرایط را برای نزدیک شدن رومولو کاکو به دروازه

فرستاده شود. آزمون که امیدوار است با بازی‌های خود با توجه به تأثیر غیر مستقیمش در پیروزی یکشنبه شب رفته رفته بدل به مهره فیکس خط حمله رم شود، کمی دور از دروازه و پشت رومولو کاکو بازی می‌کند و یکبار هم او در موقعیت گلزنی قرار داد. بولت پرسپولیسو در لحظات پایانی مسابقه در یک صحنه کنترل خود را از دست داد و برخورد شدیدی با سرمربی ساسولو در کنار زمین پیدا کرد که شرایط بازی به او اجازه نداد بابت این برخورد از آلسیو دیونسی غرخرهای کند. با این حال وقتی سوت پایان بازی به صدا درآمد، او پس از ششاد با بازیکنان رم و خوش و بش با مورینیو، نزد هواداران رم در ضلع جنوبی ورزشگاه رفت و پیرهن خود را به یکی از آن‌ها هدیه داد؛ جالب اینکه در سرمای ورزشگاه، آزمون کاپشن آنداسا مشکلی خود را به تن کرد، زینب را کپی‌تایز کلو بست تا بدون سرماخوردگی به رختکن برگردد و آخرین بازیکن رم بود که زمین مسابقه را ترک کرد. اما یکی، دو ساعت بعد از بازی، ژوزه مورینیو، سرمربی نامدار رمی‌ها با انتشار پستی با سردار آزمون، این پیروزی را به پسرانش تبریک گفته است. مورینیو که هفته گذشته در نشست مطبوعاتی از سردار خواست تا تمرینات را بیشتر جدی بگیرد و روی خصوصیات دفاعی و بدنی خود کار کند، با این پاس مثبت به سردار مسیر پیش روی را نشان می‌دهد، او از مهاجم ایرانی‌اش راضی است و با این پست اینستاگرامی به نوعی نگاه ویژه‌تری به آزمون را نشان می‌دهد و شاید در آینده بیشتر او را به کار بگیرد. در همین راستا ایل‌رومانستا رسانه نزدیک به باشگاه رم نمرات بازیکنان این تیم در دیدار مقابل ساسولو را منتشر کرده است. نکته جالب اینکه فقط پاتولو دیپالا (۷.۵)

خداداد عزیزی

از تیم ملی جدا شد

مشاور و عضو کادر فنی تیم ملی فوتبال کشورمان تصمیم به کناره‌گیری از جعبه مربیان این تیم گرفته است. خداداد عزیزی که چندی پیش به عنوان مشاور و عضو کادر فنی تیم ملی انتخاب شده بود، تصمیم به قطع همکاری با تیم تحت هدایت قلمه‌نویس گرفته است. خداداد عزیزی در تماس با یکی از نزدیکان قلمه‌نویس، او را از تصمیمش باخبر کرده است و حالا باید دید سرمربی تیم ملی چه واکنشی به تصمیم وی نشان خواهد داد. عزیزی با اعلام این خبر گفت: به دلیل بکسری مسائل شخصی و خستگی تعالیلی به ادامه همکاری ندارم. امیدوارم بتوانم قلمه‌نویس را قانع کنم که از اردوی بندی تیم ملی کناره‌گیری کند. حضور نداشته باشم.

شاهزاده پارسی

را دوباره تحویل گرفتند

ستاره ایرانی پورتو دوباره در سر خط خیرها قرار گرفت. مهدی طارمی پس از افت مقطعی که در پورتو نداشت، سرانجام برای این تیم مقابل فامالیسیانو گلزنی کرد تا دوباره نامش سر سر زبان‌ها بیفتد. این در حالی است که با این گل و عملکرد درخشانی که مهدی در این دیدار داشت، به عنوان بهترین بازیکن زمین هم انتخاب شد. جالب است بدانید پس از این درخشش دوباره صفحه اینستاگرام باشگاه پورتو، یک پست ویژه را برای ستاره ایرانی خود منتشر کرد و زیر آن با لقب «شاهزاده پارسی» از او تمجید کرد.

وضعیت روس‌ها در

المپیک پاریس چگونه خواهد بود؟



تصمیم نهایی در مورد ورزشکاران روسیه جهت حضور در المپیک پاریس در ماه‌های آینده گرفته می‌شود. توماس باخ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) اعلام کرد که تصمیمی برای شرکت ورزشکاران روسیه در بازی‌های پاریس هنوز گرفته نشده اما اشاره کرد که آنها می‌توانند بدون پرچم و بدون سرود ملی در این بازی‌ها شرکت کنند. باخ در جریان بازدید از دهکده المپیک در پایتخت فرانسه گفت: ما در جلسه هیات اجرایی در پاریس درباره این موضوع بحث نکردیم. قرار است تا چند روز آینده یک جلسه در لوزان برگزار و درباره این موضوع بحث شود. براساس اعلام رئیس IOC و تصمیم اخیر سازمان ملل برای آتش‌بس، تصمیم نهایی گرفته می‌شود. کمیته بین‌المللی المپیک طرفدار شرکت ورزشکاران روسی است که صریحاً از جمله به او کرا این حمایت نکرده، در ارتش نیستند و حاضرند تحت پرچم بی‌طرف شرکت کنند. باخ عنوان کرد: بسته به آنچه در این اجلاس المپیک شنیده می‌شود، هیات اجرایی کمیته بین‌المللی المپیک در ماه‌های آینده یعنی نشست ماه مارس تصمیم‌گیری خواهد کرد.

جنجال در لیگ برتر و ایبال و انفعال کمیته انضباطی

حواشی تماشاگران قرار گرفت. پیش از این هم در دیدار شهداب و پیکان چنین اتفاقاتی رخ داده بود و حتی فدراسیون ایبال اعلام کرده بود که کمیته انضباطی در خصوص اتفاقات این بازی تشکیل جلسه خواهد داد. پیش‌بینی می‌شد که کمیته انضباطی خیلی سریع احکام خود را در خصوص این بازی صادر کند اما خبری از صدور حکم نشد تا یکبار دیگر شاهد جنجال تماشاگران شهداب باشیم. کمیته انضباطی فدراسیون ایبال در فصل گذشته هم چنین شرایطی داشت. کمیته‌ای که در همه اتفاقات نقش منفعلانه‌ای از خود نشان داد و حتی پس از آرای خود در خصوص بازی جنجالی پیکان و هرز در فصل گذشته تمدن و در حالی که حضرت‌پور به دلیل تک‌زدن هواداران تیم رقیب ۲ جلسه محروم شده بود از اولین بازی فصل جاری لیگ برتر بازی کرد. در همان بازی برخی از اعضای کادر و بازیکنان پیکان به جایگاه خبرنگاران حمله کردند و کمیته انضباطی هم اعلام کرد که آنها را به این کمیته فرخوانده است؛ اما آنها نه تنها محروم نشدند که در جلسه کمیته انضباطی هم حضور پیدا نکردند. با این شرایط قطعاً جنجال‌های بیشتری در لیگ رخ خواهد داد؛ جنجال‌هایی که شاید تبعات زیادی داشته باشد و آن وقت است که هر حکمی هم صادر شود دیگر فایده‌ای نخواهد داشت.



کمیته انضباطی فدراسیون ایبال مقابل بی‌اخلاقی‌هایی که در لیگ برتر و ایبال رخ می‌دهد، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد و تنها نظاره‌گر است. بازی روز یکشنبه تیم‌های شهداب یزد و فولاد سیرجان در هفته نهم لیگ برتر و ایبال با جنجال تماشاگران همراه بود؛ بازی‌ای که مهمترین تقابلی هفته بود اما تحت تأثیر

صادرات تیر آهن

سال ۱۴۰۲

۱۲۲ هزارتن

سال ۱۴۰۱

۹۱ هزارتن

۳۴٪

www.nesfejahan.net

صادرات محصولات فولادی

در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲

صادرات نیشی، ناودانی و سایر مقاطع

۲۶/۸٪

صادرات میلگرد

۵٪

صادرات کل مقاطع فولادی

سال ۱۴۰۲

۲۹۵ هزارتن

صادرات آهن اسفنجی

سال ۱۴۰۱

۲۶۵ هزارتن

۱۱/۳٪



تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می شود.

خداوند مدّت زندگی هر یک از شمارا مقدر فرمود و از شما پوشیده داشت و از آثار گذشتگان عبرتهای پندآموز برای شما ذخیره کرده لذتهایی که از دنیا چشیدند و خوشیها و زندگی راحتی که پیش از مرگ داشتند سرانجام دست مرگ گریبان آنها را گرفت و میان آنها و آرزوهایشان جدایی افکند.
 مولا علی (ع)

جمع آوری ۳۷ میلیارد تومان صدقه در اصفهان

خبران بیش از ۳۷ میلیارد تومان صدقه در استان اصفهان پرداخت کردند.
 مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان اصفهان، با تأکید بر اینکه پرداخت صدقه، تشویق و دعوت عملی مردم به کار نیک است، گفت: در هفت ماهه اسماعیل پیش از ۳۷ میلیارد تومان صدقه در استان اصفهان پرداخت شده است.
 مدیر زارع با اشاره به اینکه صدقه از مهم ترین آموزه های دینی است که گسترش عدالت اجتماعی است، افزود: بیش از ۴۸ درصد صدقه پرداختی، صرف ساخت و تعمیر و پرداخت دیبچه و اجاره مسکن مدجویان شده است.
 وی گفت: در این مدت ۱۹ درصد از صدقه پرداختی خیران در زمینه کمک هزینه تحصیلی و خدمات فرهنگی، آموزش به دانش آموزان، دانشجویان و طلاب دینی تحت حمایت، پرداختی شده است. همچنین ۱۶ درصد برای کمک به ترمیم و تعمیرات و درمان بیماران صعب العلاج و خدمات درمانی مدجویان مصرف شده است.
 مدیر کل کمیته امداد استان اصفهان با بیان اینکه کارهای خیر هر چند کوچک از آنجا که یک نفر می تواند برای رفع مشکلات و محرومیتها موثر باشد، افزود: صدقه و اهمیت فرهنگسازی مناسب خیر و احسان در بین اقشار مختلف مردم یک امر ضروری است و پدر و مادرهای امروز می توانند با توجه به استفاده روزانه فرزندانانشان از سبزه های فضای مجازی، در تقویت فرهنگ انفاق و ترغیب آن ها به روش های پرداخت الکترونیکی، در ترویج این راهی کمک کنند.

تعاملات سازنده برای توسعه تفریح و سرگرمی در اصفهان



اصفهان با بیان آنکه برخی این شرکتها به جهت استعداد سرمایه گذاری که در پهنه های تفریحی شهر اصفهان داشتند آمادگی خود را برای ورود و آغاز سرمایه گذاری اعلام کردند، بیان کرد: برخی دیگر از شرکت های دانش بنیان به جهت آنکه توانسته بودند به ظرفیتهای جدید دست یابند و به نقطه تکنولوژیک بازی های روز دنیا دست یابند و استعداد رشد را برای آنها متصور بودیم، مذاکرات لازم انجام شد تا بتوان از مجموعه هایی که برای نخستین بار باقیتهایشان به مرحله عملیاتی رسیده است پشتیبانی های لازم جهت بهره برداری صورت گیرد.
 وی خاطر نشان کرد: نزدیک به ۱۰۰ غرفه در این نمایشگاه فعال بودند که طی ۲ روز، تقریباً با اکثریت مجموعه های شاخص مذاکرات خوبی صورت گرفت.
 ساکت با بیان آنکه در کشور ما جایگاه تفریح و تفریحی مالی در صنعت تفریح بسیار بالاست گفت: یکی از ارکان ویژه و قابل توجه صنعت گردشگری تفریح به حوزه تفریحات سالم است که در این نمایشگاه شاخه های مهم و اصلی ترویج وجه مشارکتجویی افراد و آموزه های زندگی در کنار سایر شاخه ها همچون هیجان انگیز بودن، تنوع سنی از سوی شرکت توسعه سیاحتی سیاحتی در مذاکرات و تعاملات انجام شده مورد توجه قرار گرفت.
 وی تصریح کرد: فقط در سال ۱۴۰۳ اتفاقات بسیار سیاحتی در حوزه تفریح در شهر اصفهان به وقوع خواهد پیوست که مردم نیز اثرات ملموس آن را به عین شاهد خواهند بود. همچنین توسعه ظرفیتهای بازی های حرکتی در اصفهان که شرکت های بسیار خوبی در این حوزه در نمایشگاه حضور داشتند از دیگر بخش های قابل توجه در این دوره از نمایشگاه صنعت تفریح بود که در این زمینه تعاملات بسیار خوبی برقرار شد.
 مدیر عامل شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سیاحتی شهر آری اصفهان با اشاره به آمار افزایش استقبال از صنعت گردشگری اظهار داشت: براساس آخرین آمارها سهم صنعت گردشگری از کل اقتصاد ایران در سال ۲۰۲۲ نیز ۳۹/۳ درصد افزایش یافته و به ۴/۶ درصد از کل اقتصاد ایران رسیده است. مطابق با این عدد ارزش این صنعت در ایران بالغ بر ۴۵۴ هزار میلیارد تومان شده که نسبت به ارزش ۴۹۹ هزار میلیارد تومانی این صنعت پیش از شیوع کرونا یعنی در سال ۲۰۱۹ فاصله چندانی ندارد.
 وی ادامه داد: این نکته مورد آن است که رشد و تمایل مخاطبان به صنعت تفریح و گردشگری روز افزون بوده و ضروری است تا از مبادلات تجاری صنعت تفریح برای توسعه ظرفیتهای تفریحی و گردشگری اصفهان بهره مند شد.

برگزاری جلسه شورای فرهنگی

مخابرات منطقه اصفهان

جلسه ماهانه شورای فرهنگی مخابرات منطقه اصفهان با حضور رئیس و اعضای این شورا برگزار شد.
 به گزارش روابط عمومی، مدیر مخابرات منطقه اصفهان و رئیس شورای فرهنگی این مجموعه با تأکید بر وظیفه ذاتی و انسانی در حمایت از مردم مظلوم غزه گفت: فارغ از وظایف مسلمانی و تأکیدات دین مبین اسلام و شرع مقدس شیعه بر لزوم حمایت از مظلوم در برابر ظلم، فطرت و انسانیت هر انسان آزاده ای او را به حمایت همه جانبه از مردم مظلوم و مسلمان غزه در برابر صهیونیست جهانی رهنمون می سازد.
 و تأکید شد.

صدای پای آب

در بیمارستان دکتر شریعتی

همزمان با برگزاری یازدهمین جشنواره فاکتوری نخستین واژه-آب، مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی، رئیس اداره آموزش همگانی و جمعی از کارکنان دفتر روابط عمومی آیفای استان اصفهان با حضور در بخش کودکان بیمارستان دکتر شریعتی با کارکنان بیمارستان دکتر شریعتی با اهدافی از جمله: صرف تجلیل به عمل آمد.
 شایان ذکر است ویژه برنامه مشاهدی همراه با برگزاری کارگاه مدیریت مصرف آب برای کارکنان بیمارستان دکتر غرضی اصفهان در بهمن ماه سال گذشته برگزار شده بود.

عملکرد شهرداری نایین در شش ماهه اول سال ۱۴۰۲

گزارش عملکرد شهرداری نایین در ۶ ماه اول سال ۱۴۰۲

به استناد ماده ۷۱ قانون شهرداریها عملکرد ۶ ماه اول سال ۱۴۰۲ به شرح جدول ذیل جهت استحضار عموم شهروندان ارائه می گردد

ردیف	شرح	مصوب/اصلاحیه	عملکرد
درآمدها			
۱	کالبدی و شهرسازی	۱۲۹,۲۴۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۳,۹۱۸,۰۰۵,۷۵۸
۲	محیط زیست و خدمات شهری	۳۶۶,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۳,۷۹۲,۲۲۰,۳۰۳
۳	ایمنی و مدیریت بحران	۲۴,۵۳۹,۲۰۰,۰۰۰	۱۱,۱۴۳,۴۰۳,۲۷۵
۴	حمل و نقل و ترافیک	۸۹,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۱,۰۱۵,۱۱۱,۱۵۵
۵	خدمات مدیریت	۹۳,۴۷۰,۳۰۰,۰۰۰	۵۸,۷۷۰,۴۱۹,۴۵۶
۶	اجتماعی و فرهنگی	۱۱,۲۴۷,۵۰۰,۰۰۰	۵۹۲,۸۳۳,۰۰۰
جمع کل ماموریت ها			
جمع کل مصارف شهرداری			
۲۹۹,۲۳۲,۵۳۴,۳۹۷			
۲۹۹,۲۳۲,۵۳۴,۳۹۷			
مصارف سازمان ها / شرکت ها و موسسات			
.			
کسر می شود ارقامی که دوبار منظور شده است			
.			
مصارف بودجه کل تلفیقی شهرداری			
۲۹۹,۲۳۲,۵۳۴,۳۹۷			

ردیف	شرح	مصوب/اصلاحیه	عملکرد
درآمدها			
۱۱۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض عمومی	۳۲۱,۸۰۹,۰۰۰,۰۰۰	۲۷۰,۹۲۰,۶۱۰,۵۴۹
۱۲۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض اختصاصی شهرداری	۲,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۴۰,۰۷۹,۱۶۵
۱۳۰۰۰۰	بهای خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهرداری	۳,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۹۹,۴۷۵,۱۰۶
۱۴۰۰۰۰	درآمدهای حاصل از وجوه و اموال شهرداری	۵۱,۱۸۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۲۵۳,۰۲۵,۷۰۶
۱۵۰۰۰۰	کمک های اعطائی دولت و سازمانهای دولتی	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۹,۵۱۷,۸۶۶,۲۸۰
۱۶۰۰۰۰	اعانات، کمک های اهدائی و دارائی ها	۳۰,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲,۶۶۵,۹۸۰,۲۴۲
۱۰۰۰۰۰	جمع کل درآمدها	۴۷۹,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۸۶,۴۹۷,۷۴۹,۴۹۸
۲۰۰۰۰۰	جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی سرمایه ای	۱۰۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۶۶۷,۵۷۷,۱۳۷
۳۰۰۰۰۰	جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی مالی	۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
جمع کل منابع شهرداری			
۴۲۱,۶۶۷,۵۷۷,۱۳۷			
منابع سازمان ها / شرکت ها و موسسات			
.			
کسر می شود ارقامی که دوبار منظور شده است			
.			
منابع بودجه کل تلفیقی شهرداری			
۴۲۱,۶۶۷,۵۷۷,۱۳۷			

شهرداری نایین