

برنامه جدید وزارت نیرو برای حوضه زاینده رود

رضا اردکانیان، وزیر نیرو در گفتگوی اختصاصی با خبرنگاری «فارس» از طرح جدیدی که او می گوید که این وزارتخانه برای استان های اصفهان و چهارمحال و بختیاری تهیه کرده است، به گفته اردکانیان محور این طرح «سازگاری با کم آبی» است. این بخش از اظهارات وزیر نیرو را بخوانید: الان بعد از دو سال و نیم سال که کار کردیم برای ۲۱ استان طرح های سازگاری با کم آبی تصویب شده است و برنامه داریم که تا پایان اسفند بقیه استان ها هم مراحل نهایی را طی کنند و آن شامل... یک سندی خواهیم داشت که مورد فواید... در صفحه ۵ بخوابید



گل های این شکلی خیلی می چسبد

تردد کارکنان سایت هسته ای شهید احمدی روشن ایمن می شود



خرما از جمله خوراکی های سرشار از مواد مغذی است و آگاهی از روش مناسب مصرف آن می تواند در بهره مندی بیشتر از خواص این خورنی مفید تأثیر داشته باشد. خرما به عنوان یک میان وعده، سرشار از انرژی...

خواص خرما و چند توصیه درباره مصرف آن

شهر اصفهان ۵۰۰ هزار نفر حاشیه نشین دارد



یک خداحافظی تلخ در راه است

قاسم جدادی فر در برنامه «فوتبال برتر» به صورت زودهنگام از وداع قریب وقوعش از فوتبال برده برداشت. این هافبک خوش نقش و فوق العاده که پس از ظهور در فوتبال باشگاهی ایران در لیگ ششم تا امروز و پس از ۱۵ سال بازی در سطح حرفه ای، همچنان جزو بازیکنان کلیدی ذوب آهن به شمار می رود، حالا تصمیم گرفته... در صفحه ۵ بخوابید

راه اندازی پلیکیشن سرویس بهداشتی یاب در اصفهان

نظارت الکترونیکی بر فعالیت تاکسیرانان اصفهانی

پرونده بیمه بیکاری گرونا بسته شده است!

فعالیت جدید ستاره سابق فوتبال و ستاره امروز سینما به روایت خودش



مرغ نباید از استان اصفهان خارج شود

راهکار معاونت جهاد کشاورزی استان برای آرام کردن یک بازار متلاطم

کنترل آلودگی هوا نیازمند برنامه ریزی و صرف هزینه است

در این ویژه برنامه، اهمیت درصحت سنجش آلودگی بیان کرد. در ادامه وینزار همچنین عنوان شد: از پاییز اسفند تاکنون شاخص کیفیت هوای اصفهان نسبت به سال های گذشته بالاتر بوده و منابع اصلی آلودگی دارای جهش ناگهانی شده که این عوامل منجر به تاخیر در روند بهبود وضعیت هوای اصفهان در سال جاری شده است. کم بارش، سسکون هوا، خشکسالی و گرد و غبار از عمده دلایل آلودگی کلانشهر اصفهان عنوان کردند: کاهش سفرهای درون شهری و کار کردن در روی الکترونیک و مسرعت ترافیک، کاهش استفاده از موتورسیکلت های کاربراتوری، اجاره فرهنگ استفاده از دوچرخه به جای وسایل نقلیه شخصی از جمله عوامل موثر در کاهش آلودگی شهر اصفهان می باشد.

کسب ۲ رتبه برتر توسط دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد اظهار کرد که دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در سومین کنفرانس بین المللی جوشکاری و آزمایش های غیرمخرب، بیست و یکمین کنفرانس ملی جوش و بازرسی و دهمین کنفرانس ملی آزمایش های غیرمخرب از پنج رتبه برتر سال ۹۹ و دو رتبه برتر در حوزه های کتاب و رساله دکتری را به خود اختصاص داد. امیررضا نقش عنوان کرد: سومین کنفرانس بین المللی جوشکاری و آزمایش های غیرمخرب ایران اسفند ۱۳۹۹ توسط دانشگاه صنعتی اصفهان و انجمن جوشکاری و آزمایش های غیرمخرب ایران به صورت مجازی در اصفهان برگزار شد. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد افزود: این همایش که معتبرترین همایش ملی در حوزه جوشکاری و بازرسی جوش است با حمایت معنوی این دانشگاه برگزار شد و در حاشیه این کنفرانس پنج رتبه برتر در سال ۱۳۹۹ معرفی شدند.

۹۹ درصد آبیاری فضای سبز فولاد مبارکه به روش قطره ای است

دارای استاندارد ISO ۱۴۰۰۱ است. گفت: در پی اقدامات شرکت در حوزه های مختلف زیست محیطی، فولاد مبارکه در آذرماه سال ۱۳۹۲ نیز به واسطه اقدامات ارزشمند در حوزه سرباره از سوی مدیریت سبزی اروپا و بنیاد جهانی انرژی کاندید دریافت تندیس طرح نوآوری سبزی سبزی و بختیاری را با بیان اینکه بالغ بر ۹۹ درصد آبیاری فضای سبز فولاد مبارکه به صورت قطره ای انجام می شود گفت: از این محل هدر رفت آبی وجود ندارد؛ بنابراین راندمان آبیاری بسیار بالاست.



وی افزود: جهت آبیاری فضای سبز از دو منبع عمده آب استفاده می شود. منبع اصلی پساب بهداشتی است که استفاده از آن از همت فولاد مبارکه و اقدام سنجیده این شرکت در دو سال اخیر آبیاری شده است. به وسیله آن پساب بهداشتی زمین شهر و مبارکه و وارد فولاد مبارکه می شود. مدیریت شهری فولاد مبارکه ادامه داد: بخش عمده مصارف آب در این بخش از پساب بهداشتی و بخشی نیز از آب مورد نیاز هم در منابع زمینی استفاده می شود. با این نهایت تلاش و وقت مانع از این است که استفاده از منابع آب زیرزمینی متناسب با ظرفیت آن نباشد.

بهره برداری از فاز اضطراری سامانه دوم آبرسانی اصفهان در تابستان

قار کرد. ناصر انگری با بیان اینکه هم اکنون حجم ذخیره سده زاینده رود ۱۲۷ درصد می باشد اعلام کرد: در صورتی که تا پایان سال، بارندگی در حد نرمال نداشته باشیم احتمال اینکه تابستان سختی را از لحاظ منابع آبی تجربه کنیم زیاد است. وی با اشاره به تامین پایدار آب شرب ساکنان شهرها و روستاها در استان عنوان کرد: ساروبوهای گاوگونی باید با هدف تامین پایدار آب شرب شهرها و روستاها مد نظر قرار گیرد که یکی از مهمترین آنها مدیریت فشار و زون بندی شبکه آب است. معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آبفا استان اصفهان با تاکید بر استفاده از سیستم تله متری در تاسیسات آبرسانی در شهرها و روستاها تصریح کرد: باید بستر استفاده از سیستم تله متری در تاسیسات آبرسانی در تمامی شهرها و روستاها استان گراهم شود تا منابع آبی به بهترین شکل ممکن مدیریت و سپس بین متقاضیان توزیع شود.



بینی می شود فاز اضطراری سامانه دوم آبرسانی اصفهان بزرگ در اواسفند تابستان ۱۴۰۰ در مدار بهره برداری قرار گیرد. روابط عمومی شرکت توزیع برق استان اصفهان از ساخت یکجک اتصالات اندازه گیری و تزریق گاز انواع کلید های هوایی فشار متوسط در این شرکت خبر داد. مدیر دفتر این شرکت در این خصوص گفت: استفاده از کلیدهای هوایی فشار متوسط (ریکلوز و سکسیونر) در سال های اخیر با هدف افزایش قدرت مانور، شبکه ها و کاهش مدت زمان خاموشی ها رشد قابل ملاحظه ای داشته است و بنابراین نگر داشت این کلیدها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. توزیع تولید

ساخت یکجک اتصالات اندازه گیری و تزریق گاز

کلید های هوایی

هیئت تصفیه شرکت تعاونی مرغداری ساحل (در حال تصفیه)

۹۹ درصد آبیاری فضای سبز فولاد مبارکه به روش قطره ای است

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی مرغداری ساحل (در حال تصفیه) ۱۰۲۶۰۱۰۵۳۷۵ و شناسه ملی ۵۲۳ ثبت ۵۲۳ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۰۵۳۷۵

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی مرغداری ساحل (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۵۲۳ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۰۵۳۷۵

آگهی انحلال آن در تاریخ ۱۳۸۱/۱۰/۳۰ به شماره ۲۹/۱۵۸ مورخ ۱۳۸۱/۱۰/۳۰

ثبت گردیده، دعوت به عمل می آورد تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبت ادعای خود به محل تصفیه شرکت واقع در نجف آباد خیابان شیخ بهایی جنوبی - کوی شهید محمود شریفی - پلاک ۱۶ مراجعه نمایند. بدیهی است که شرکت در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

هیئت تصفیه شرکت تعاونی مرغداری ساحل (در حال تصفیه)



دست و پایتان را می بوسم تا سفر نروید

وزیر بهداشت تأکید کرد در سفر در نقاط و بیرون چشم یافته را به سایر نقاط منتقل می کند در نتیجه التماس و خواهش می کند که مردم به سفر نروند. سعید نمکی توضیح داد: به عنوان وزیر-تقاضا کردم که بچه سفر را متوقف کنیم و از مردم تقاضا کنیم که همراهی کنند. لطیفان دارم که مردم می دانند که هر آمد و شد به معنای شیوع بیماری است، از سفر رفتن هریزی می کنند. وزیر یادآور شد: در سفر در نقاط و بیرون چشم یافته را به سایر نقاط منتقل می کند و التماس کردیم که سفر نروید، وزیر بهداشت باید دست بپوشد، یا بپوشد



پرونده بیمه بیکاری کرونا بسته شده است!

و التماس کند که در خواستش عمل شود. انتظار ما این است که به عرایض لاسلسوانه وزیر بهداشت توجه شود. وزیر بهداشت بیان کرد وقتی مردم جا به جا می شوند و جمعیت مواج است اجرای طرح سخت است اما در جمعیت ساکن و غیر مواج مدیریت بسیار ساده تر خواهد شد؛ همین دلیل التماس و خواهش می کنیم که مردم به سفر نروند و اگر به سفر بروند ضرر می کنند و خاکبند که چند خوزستان در آن واحد خلق کنیم. اگر باز خوزستان دیگر شکل گرفت نمی توان روی تاب آوری نظام سلامت قسم خورد.

مدیر کل حمایت و مشاغل و بیمه بیکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص بیمه بیکاری ناشی از کرونا نیز گفت: پرونده بیمه بیکاری ناشی از کرونا بسته شده است و فقط ۶۲ هزار نفر با اعتبار ۹۲ میلیارد تومان باقی مانده بودند که خزانه به حساب تأمین اجتماعی واریز کرده تا تأمین اجتماعی به حساب این افراد واریز کند. وی افزود: به طور کلی در بخش کرونا در کشور ۳۳۰ هزار نفر از بیمه شدگان شغل خود را از دست دادند. این تعداد ۶۷۰ هزار نفر مقرری دریافت کردند و ۶۲ هزار نفر باقی مانده اند.

خبرخوان

سومین سردار هم آمد

کا دیده بان ایران | سردار سید محمد در مشهد برای حضور در انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ اعلام کاندیداتوری کرد. وی در ویدئویی که منتشر شده است می گوید راه سختی در پیش دارد اما محکم جلو خواهد رفت. او چند روز قبل با انتشار متنی اعلام کرد که از فرماندهی قرارگاه خاتم الانبیا (ص) کناره گیری کرده است. گفتنی است تا انتخابی کار سردار سید دهقان، سردار محسن رضایی و سردار سید محمد برای شرکت در انتخابات ریاست جمهوری سال آینده اعلام آمدگی کند. اند

سوغات کرونا از امارات

کا بهداشت نیوز | در چند روز اخیر ۱۵۰ تست از ۹۹ تست انجام شده از مسافران اروپا و روسیه که در روزهای اخیر از امارات به بندرگلانه بازگشته اند، مثبت شده است. نکته جالب آنکه همه گی ۱۵ نفر تست مثبت شدند. کرونا به هنگام سوار شدن بر کشتی به همراه داشته اند. دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اطمینان داده است که بیماران هر دو کشتی در فرقیته کامل هستند.

همه را سیخ می زند اما...

کا خبر فورته | حمیدرضا رسایی از جمله چهره های جنجالی اصولگراست که در نقد دولت تارکاف ندارد. اما او در گفتگویی از صداوسیما گفت: اتفاق کرده است. این نماینده پیشین مجلس است. صداوسیما گفت: خودش همه را سیخ می زند، اگر بیک نفر از آن استفاده می کند متأسفانه رود شکیات می کند. رئیس صداوسیما از آقای یار پور شکایت کرده است چون آقای یار پور پور دو با تارکاف کرده، یک خرده آدم باید ظولیت داشته باشد من خودم موضوع تصویر سستم، نمی دانم چه می مداری است که یک بچه انقلاب هم در آن، جا نمی شود.

به نفع فرمانده کنای بروید

کا پیداف | حسین کتانی مقدم، فعال سیاسی اصولگرا و یکی از اعضای هیئت مدیره مجمع به استعفاي سردار سرچین پاسدار سعید محمد فرماندهی قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا (ص) سپاه و عزم حضورش در انتخابات ریاست جمهوری گفت: من پیشنهاد این است که اگر قرار باشد از افراد نظامی فردی وارد انتخابات شود بهترین گزینه سرلشکر محسن رضایی است، زیرا فرمانده تمام ایپه است و بهتر است همه به نفع او کنسار بروند تا احترام فرمانده خود را هم داشته باشند.

ایرانی ها چقدر صدقه دادند؟

کا خبرکار | دانشجو رئیس کمیته امداد آخرین گزارش واریز صدقات ایرانی ها در سراسر کشور را تشریح کرد. سید مرتضی بختیاری در پایان نشست خبری خود اظهار کرد که ایرانی ها در سال ۹۹ بیش از ۳۳۰ میلیارد تومان صدقه به صندوق صدقات واریز کردند.

اقدام غیر قانونی یک آقا زاده

کا تابناک | رئیس هیئت مدیره دیده بان شفافیت و عدالت ملی نامه ای به وزیر علوم و استفساده غیر قانونی فرزند معاون منابع انسانی وزارت علوم و سهمیه استعدادهای درخشان خداد. در نامه احمد توپچی به غلامی آمده است: فرزند معاون منابع انسانی وزارت علوم به عنوان دانشجوی دکتری دوره روزانه رشته روانشناسی از طریق سهمیه استعدادهای درخشان در دانشگاه شهید بهشتی پذیرش شده است. ایشان در مقطع کارشناسی با نمره ۲۰ در پردیس دانشگاه مذکور مشغول به تحصیل شدند و اجازه استفاده از سهمیه استعدادهای درخشان را در دوره روزانه ندارند.

برنامه جدید وزارت نیرو برای حوضه زاینده رود



رضا اردکانیان، وزیر نیرو در گفتگویی اختصاصی با خبرگزاری «فارس» از طرح جدیدی می گوید که این وزارتخانه برای استان های اصفهان و چهارمحال و بختیاری تهیه کرده است. به گفته اردکانیان محور این طرح «سازگاری با کم آبی» است. این بخش از اظهارات وزیر نیرو را بخوانید: الان بعد از دو سال و نیم که کار کردیم برای ۲۶ تا ۲۸ استان طرح های سازگاری با کم آبی تصویب شده است و برنامه داریم که تا پایان اسفند بقیه استانها هم مراحل نهایی را طی کنند و آن شاء، ما یک سندی خواهیم داشت که مورد توافق باشد و یک کار بین بخشی کردیم در استانها به توافق رسیدیم و امضا شده که هر استانی امروز چه منابع و چه صهارفی دارد و در ۵ تا ۱۰ سال آینده شرایط آن به چه نحو خواهد بود؟ چه مقدار باید در مصرف آب کشاورزی صرفه جویی بکنند بدون آلودگی اطعمه ای تولید و میشتت کشاورز بخورد و همزمان با این موضوع، ساختن مدیریت آب هم بر اساس حوضه آبریز اصلاح کردیم که همین روزهای

تهدیدی به نام کمبود شن و ماسه

به گفته کارشناسان، جهان با کمبود شن و ماسه روبه رو است. بعد از آب، شن و ماسه بیشترین ماده اولیه مصرفی در جهان است و از آن برای ساخت میکروچیپهای شیشه، بتن، اسفالت و حتی سلولیکون استفاده می شود. صنعت ساخت و ساز به تنهایی حدود ۸۰ میلیارد تن شن و ماسه در سال استفاده می کند و همچنین در آینده تقاضا افزایش می یابد زیرا انتظار می رود با توزیع واکسن کووید ۱۹ طی دو سال آینده جهان به دو میلیارد و بیال شیشه اضافی نیاز داشته باشد که برای ساخت ویال ها نیاز به شن و ماسه است. کمبود قریب الوقوع شن و ماسه می تواند تهدید مهم چیز را از تلقن های هوشمند گرفته تا ساختمان های اداری متضرر کند. همچنین می تواند تولید مبادی دارو و ال

قرارداد داریسی را ز دیده بودند؟

قرارداد امتیازنامه داریسی در سال ۱۹۰۰ میلادی برابر با سال ۱۲۸۰ خورشیدی دولت وقت ایران نظفلدین شاه قاجار(قاجار) امضا شد تا امتیاز کشف و استخراج نفت را به یک شرکت انگلیسی (ویلارد) واگذار کند. این امتیازنامه با این شن صنعت نفت ایران باطل شد. این نخستین بار نیست که از اسرقت و با مفقود شدن آن برای از مرز کرد اسناد مجلس حرف می خورد. در دهه ۸۰ سرقت و با فقدان برخی اسناد از مجلس علنی می شود، از جمله سرقت و پنهان سازی سیاسی دکتر مظفر قباپی - بنیانگذار شرکت ملی پرن، در زمان حکومت دکتر مصدق از صندوق ویژه و با خروج برخی کتابها و تابلوهای قباپی، یا مثلا در سال ۹۳ خبر داده می شود که اسناد ملی شدن صنعت نفت که در حقیقت اسناد مذاکرات کمیسیون نفت مجلس شورای ملی در سالهای ۲۹ تا ۳۳ بوده و در طول ۶۱ سال گذشته از سرتوشن است اطلاعاتی مسلمی - معاون اشاعه اطلاعات کتابخانه مجلس - آن را تکذیب کرد و در این باره توضیح داد: اخبار منتشر شده مبنی بر سرقت و مفقود شدن اسناد داریسی صحیح نداشتند. وی در بیان این موضوع گفت: اسناد مجلس شورای اسلامی در سال ۹۳ چندین اشراهای داشت به مفقود شدن برخی اسناد مهم دیگر کشور از جمله فرمان مشروطه.

یاب: دیدار با آیت ... سیاستی بر ابرام مفید بود

پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیکهای جهان دیدارش با آیت الله سیستانی، از مراجع متفکرمعینان در عراق، را برای روح خود مفید خواند. پاپ با اشاره به اینکه آیت الله سیستانی را مردی «فوتن و دانا» یافته است، گفت: «این دیدار برای روح من مفید بود.» پاپ همچنین گفت: آیت الله سیستانی به من گفت: حدود ۱۰ سال است که دیگر با کسانی که اهداف سیاسی و با فرهنگی دارند دیدار نمی کند و تنها پذیرای کسانی می شود که اهداف دینی دارند. وی تأکید کرد: ایشان بسیار به من احترام گذاشتند و این باعث مسرت من است، او برای خوش آمدگویی به کسی از جایش بلند نمی شود اما برای استقبال از من دو بار این کار را انجام داد. نجف انجام شده بود و دو رهبر مذهبی برای مدت ۵۵ دقیقه با یکدیگر گفتگو کرده بودند.

رد صلاحیت هاشمی در دست بود

دوران محمود احمدی نژاد در اظهار نظری جالب درباره رد صلاحیت آیت الله هاشمی در سیاستی به روزنامه «فیختگان» وابسته به دانشگاه آاز گفته است: درباره رد صلاحیت هاشمی احمدی نژاد شد تشخیص شورای نگهبان درست بود؛ چرا که شورای نگهبان تائیدی جسمی و سنی را در ارتباط با ایشان عنوان کرده و مشاهده کردیم که هاشمی تا پایان دوره چهارساله روحانی فوت و فوت کرد، بن به نیات افراد کار نادره می خواهم آنچه به صورت رسانه ای مطرح شده را بر این کنیم. از قضا مشخص شد شورای نگهبان درست تشخیص داد و اگر هاشمی انتخاب می شد، ما باید انتخابات ریاست جمهوری را ۹ ماه زودتر برگزار می کردیم.

واریز یارانه، امشب

کا تنظیم | استاد هفتدین سازی یارانه ها با صدور اطلاعیه ای اعلام کرد یکصد و سیست و یکمین یارانه عطفی مربوط به اسفند ماه به ازای هر نفر ۲۴۵۰۰۰۰ ریال باعث ۲۴ روز و چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۰ (امشب) به حساب سرپرستان خانوادهها واریز خواهد شد. این ماه نهمین قسط از اقساط تسهیلات قرض الحسنه یک میلیون تومانی مرحله اول وام گرام کسر خواهد شد.

چابهار تعطیل شد

کا ایرنا | امون استاندار سیستان و بلوچستان و فرماندار شهرستان ویژه چابهار گفت: مراکز تجاری، گردشگری و اقامتی چابهار از چهارشنبه ۲۰ اسفند به مدت یک ماه هدف جلوگیری از شیوع کرونا تعطیل و عدم تردد خودروهای غیربومی به سمت این شهرستان نیز اجرایی می شود.

در آمدان قطع درختان!

کا روزنامه خراسان | گزارشی از بوجه ۱۴۰۰ شهرداری تهران در فضای مجازی منتشر شد که یکی از بندهای درآمدی شهرداری توجه کاربران را به خود جلب کرد. در این گزارش شهرداری به دنبال کسب درآمد از جریمه قطع درختان است و برای این منظور پیش بینی درآمد ۳۰۰ میلیاردی کرده است.

همه واکنشی می شوند

کا خبر فورته | دکتر علیرضا ربیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت و مستحکومی ستاد کرونا و نمایان اینکه واکسن روسی اسپوتنیک وی جزو سه واکسن برتر دنیااست، گفت: تا پایان سال ۱۴۰۰ مردم در سراسر کشور واکنشی خواهند شد.

در انتظار مصیبت جدید

کا ایبنا | مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی استان خوزستان از پایان بیینی حمله ملخها در دو سه هفته آینده به اراضی خوزستان خبر داد. محسن حسنی اظهار کرد: ملخها هنوز نیامده اند اما پیش بینی ما بر اساس اطلاعات سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد و جهت وزش باد این است که در دو سه هفته آینده حمله ملخها رخ می دهد.

انتشار عکس های مادرشوهر!

کا بشا | رئیس پلیس قتا استان کهگیلویه و بویراحمد گفت: در پی شکایت خانمی مبنی بر انتشار تصاویر خانوادگی و شخصی وی از شبکه های اجتماعی و ارسال مطالب توئین تهدید آمیز، مشخص شد فردی ناشناس با شماره های مختلف در شبکه اجتماعی واتس اپ تصاویر خصوصی شایکه را برای دیگران ارسال کرده است که با انجام شگردهای خاص پلیس، متهم که عروس خانواده شایکه بود، شناسایی و دستگیر شد.

هفته آینده

سرنوشت ساز شد | آنا | دوست و نود و ششمین نشست شورای عالی کار و کمیون نشست تعیین حقوق دستمزد ۱۴۰۰ پس از سه ساعت مذاکره و روکرد مثبت و توافقی به پایان رسید. این نشست با حضور نمایندگان دولت، تشکل های کارگری و کارفرمایی برگزار شد. نشست بندی تعیین دستمزد هفته آینده دنبال می شود.

معاون مدیریت و توسعه منابع انسانی استانداری اصفهان گفت: اجرای طرح همنام سازی حقوق بازمنستانگان اصفهان به صورت قطع بخشی از دغدغه های این پیشکسوتان را مرتفع می کند. لیو دروشی در جمع خانواده بازمنستانگان خوادامه استانداردی که در سال های ۹۸ و ۹۹ قوت گرفت، افزود: کرونا شرایط و بزمی ایجاد کرد تا روابط کاری و اجتماعی با بازمنستانگان به حلقه امکان برسد. وی اظهار داشت: خواهسته منوی بازمنستانگان و حرمت گذاشتن به آنها انتظار بیجایی است و نباید فراموش شود. معاون استاندار اصفهان یاد کرد: رعایت حرمت بازمنستانگان استانداری و قدردانسی از یک خدمت آنرا به مردم وظیفه همه



رفع نگرانی بازمنستانگان با همسان سازی حقوق

مستولان و کارکنان مجموعه وزارت کشور است. معاون مدیریت و توسعه منابع انسانی استانداری اصفهان با بیان اینکه وظیفه ما حرمت گذاشتن به بازمنستانگان و خانواده آن ها است. گفت: خدمت به مردم یک عبارت و سیاست است که نسبت به ما شده است. معاون مدیریت و توسعه منابع انسانی استانداری اصفهان گفت: تقدیر از شایسته ها باعث مودت بیشتر و افزایش سرمایه اجتماعی می شود. بنابراین باید جایگاه بازمنستانگان و حرمت گذاشتن به آنها



نظارت الکترونیکی بر فعالیت تاکسیرانان اصفهانی

است. وی گفت: بازرسان سازمان در طول سال ۹۹ نزدیک به هفت هزار ثبت تخلف داشته اند که اغلب آنان مربوط به نظارت بر وضعیت ظاهری خودروها، بررسی دریافت پروانه بهره برداری تاکسیران و کنترل نرخ های کرایه بوده است. منوچهری اظهار کرد: از ابتدای سال جاری تا پایان بهمن ماه ۸۸۱ مورد اخطار برای رانندگان ثبت شده است. وی با اشاره به تخلف های صورت گرفته از طرف رانندگان و مسافری های شخصی و بدون مجوز فعالیت، ادامه داد: از جمله تخلف ها این افراد نداشتن پروانه فعالیت، نداشتن سرنشین غیر استاندارد، نبود آرم و علائم بر تاکسی بوده است. این گونه تخلفات توسط برخی از رانندگان اصلاح شده است.

خبیر

بسته مشکوک در کار نیود

خبر مشاهده بسته مشکوک در ترمینال کاوه اصفهان تکذیب شد. رئیس مرکز اطلاع رسانی انتظامی استان اصفهان گفت: ساعت ۱۲ و ۳۵ دقیقه روز دوشنبه یکی از شهروندان در تماس تلفنی با مرکز فوریت های پلیس ۱۱۰ اعلام کرد که بسته ای مشکوک در ترمینال کاوه مشاهده شده است. عوامل تخصصی این پلیس برای بررسی موضوع به محل اعزام شدند و در بررسی های گروه تخصصی ترمینال و تعاونی هیچ شیء خاصی کشف نشد.

وزش باد ادامه دارد

رئیس اداره پیش بینی هوای استان اصفهان گفت: وزش باد شدید در اکثر مناطق استان اصفهان پیش بینی می شود. فاضله زهرا سیدیان با بیان اینکه از روز پنجشنبه با نفوذ سامانه بارشی افزایش ابر، وزش باد نسبتا شدید تا شدید و بارش در سطح استان پیش بینی می شود، ادامه داد: بارش ها از مناطق غربی آغاز و به تدریج طی روز جمعه در اکثر مناطق بارش باران، برف، وزش باد شدید و احتمال رعدوبرق انتظاری می رود و دمای هوا در اکثر مناطق استان یک تا سه درجه کاهش می یابد.

مطالعه تغییر کاربری اراضی

شهرداری باغچهآباد یکی از اصلی ترین موارد در خصوص فضای سبز باغچهآباد را فضای سبز خصوصی و باغات باغچهآباد برشمرد و گفت: در طول مدتی که به عنوان شورای شهر و شهردار در خدمت مردم باغچهآباد بودم یک سالی تمام هم بر تغییر کاربری موقت شده است. حجت الاسلامی گفت: تغییر کاربری در دوران گذشته آن قدر رونق داشته که تبدیل به یک مطالعه شده به صورتی که امروزه جلوگیری از این تغییر کاربری برای شهرداری هزینه بر شده است.

رفع حادثه شبکه اصلی فاضلاب

به گزارش روابط عمومی ایفا، قطعه حادثه شبکه فاضلاب مسکن مهر، نطنز، با تلاش و همت پرسنل واحد بهره برداری ایفا منطقه غرب، یکشنبه در محدوده روزنه کوه ترمینال با موفقیت برطرف گردید. شهرداری گزاره کرد.

توسعه فاضلاب در منطقه ۵

به گزارش روابط عمومی ایفا منطقه ۵، واحد بهره برداری توسعه فاضلاب ۵ متره ۵۰۰ کیلومتر شبکه فاضلاب در این منطقه توسعه یافت. این اقدامات فاضلابی خیابان های توپخانه، خیابان جبار انصاری، فلکه مدر و خیابان زندگانه به انجام رسید.

عملیات توسعه محارتی

در راستای ارتقای تجهیزات محارتی، عملیات بهینه سازی تجهیزات و زیرساخت های محارتی در محدوده مراکز کجا - کجا تا نواغ سیرم صورت خواهد پذیرفت. در اثر این اقدام مراکز ترافیک های موبایل، دیتا، سونیچ و اوبانسل کجا - کجا - گومک - ایلام آباد از ساعت ۹ الی ۱۱ و ۱۲ الی ۱۷ در تاریخ ۹۹/۱۲/۲۳ به مدت ۶ ساعت با قطعی و اختلال مواجه خواهند شد.

افتتاح ۹۷ مرکز مثبت زندگی

با حضور مدیر کل و اعضای شورای معاونین بهرستی استان اصفهان در آیین گشودن افتتاح ۹۷ مرکز مثبت زندگی کشور، ۹۷ مرکز مثبت زندگی اصفهان به بهره برداری رسید. مدیر کل بهرستی استان اصفهان گفت: این مراکز خدمات بهرستی به منظور توسعه دولت الکترونیک و با هدف خدمت رسانی بهتر و دسترسی به مدارج بهرستی را در اولویت قرار داده است. اهداف ایجاد این مراکز این است، اضافه کرد: تمامی خدمات از جمله نظارت ها و گزارش های مدارکی الکترونیک و دیجیتال در مراکز مثبت زندگی انجام می شود.

رهاکار معاون جهادکشوری سبدا برای آرام کردن یک بازار متلطم

مرغ نباید از استان اصفهان خارج شود



معاون بهبود تولیدات دامی جهادکشوری استان اصفهان با بیان اینکه امروز اگر مرغی از استان خارج می شود، بدون مجوز و تخلف است. گفت: هجوم مردم برای خرید مرغ، کار را برای تنظیم کتندگان بازار سست می کند و اکنون مرغ در بیخچال های مردم ذخیره و انبار شده است. حسین ابراندوست در گفت و گو با «ایستنا»، در خصوص آشفته بازار مرغ در اصفهان، اظهار کرد: باید توجه داشت که اصفهان از نظر میزان تولید مرغ هیچ مشکلی ندارد، البته مرغداران در بحث قیمت مرغ ادعاهایی دارند که پدیده شده است و در نشست با ستاد تنظیم بازار کشور و سازمان حمایت مصوب شد که قیمت مرغ تا پایان سال هیچ افزایش قیمتی نداشته باشد.

وی با اشاره به دلایل ایجاد تقاضای زیاد خرید مرغ در کشور، گفت: باید توجه داشت که وقتی بین مولد پرورشی مختلف همچون گوشت فر، تخم مرغ و مرغ وجود دارد که با افزایش قیمت مرغ، تقاضا برای خرید ماه پروتئینی دیگر، مرغ بالا می رود، از سوی دیگر در آمار پایانی سال تقاضا برای خرید مرغ افزایش می یابد. معاون بهبود تولیدات دامی جهادکشوری استان اصفهان بیان نمود که در تهران خرید مرغ در تهران اشاره کرد و افزود: این تقاضای مزاج را برای دیگر استان ها سخت کرده است، چرا که استان های دیگر باید تقاضای مازاد مرغ پاسخگویی را تامین کنند.

راه اندازی اپلیکیشن سرویس بهداشتی یاب در اصفهان

مدیر بهینه سازی و نگهداری و تعمیرات شهرداری اصفهان گفت: در ابتدای ماه جاری ۳۵۷ مکان سرویس بهداشتی معرفی شده که ۱۴۶ مورد با ن امکانات ویژه آرد آرد و تجهیزات و معاونان است. سید مهدی حسینی این اشاره به ساخت ۸۹۶ چشمه سرویس بهداشتی در چهار سال گذشته، گفت: است. از ۱۶ نقطه شهر سرویس بهداشتی است. ۱۴۴ چشمه احداث شده که به اتمام ۳۰ سرویس ترابیل که ۴۰ چشمه تا پایان سال جاری در سطح شهر و اماکن پر تردد نصب و ۱۰ درصد به ظرفیت سرویس های بهداشتی شهر اضافه خواهد شد. حسینی ادامه داد: با توجه به محدودیت های که در حوزه و برطرف کردن آن، سدسئانی به اهدافی دارد، یکی از نکات مهم و تأثیر گزار برای ارائه خدمات بهتر به شهروندان و گردشگران استفاده از ظرفیت

شهد خرازی به روایت مادر

حوزه هنری اصفهان به نمایش درمی آید. مجید سدیفی، کارگردان مستند «مادرانه» اظهار کرد: از ترکت مستند ۵ دقیقه ای ابتدای سال جاری به سفارش شهرداری اصفهان ساخته شد و فیلم برای آن زن هفت روز طول کشید. وی ادامه داد: روزی که ما در پرورش این مستند، یک روز دیگر شاعرانه، فارغ از حماسه فرآینی است که این شهید بزرگوار در طول دفاع مقدس داشته و در آن بیشتر به رابطه عاطفی و دل چسب حاجیه خانم طبعه تابش، مادر شهید با حاج حسن خرازی پرداخته ام.



مستند «مادرانه» که روایتگر زندگی شهید حسین خرازی از زبان مادر فرمانده لشکر ۱۴ امام حسین (ع) است، امروز، ۲۰ اسفندماه ساعت ۱۶ در سالن سدی، ش

تشدید برخورد با تخلفات گرانفروشی گوشت و میوه

قرار می دهند با قاطعیت برخورد شود. دادستان عمومی و انقلاب اصفهان تصریح کرد: تخلفات و جرایم مرتبط در دادگستری مرکز استان و مایحتاج عمومی از جمله گوشت مرغ و میوه وجود دارد، اتفاق نظر در خصوص نبود مشکل در حوزه تولید است و مشکل اصلی در حوزه توزیع و نظارت بر نحوه توزیع صحیح این محصولات است. وی این مقام قضایی اظهار کرد: در همین رابطه یکی از اهرم ها، برخورد مؤثر است که سازمان تعزیرات حکومتی در صورت احراز تخلف در حوزه اختلال در نظام اقتصادی و نظام توزیع، با اعمال جرم به آن اقدام قضایی انجام دهد. اظهار کرد: با اعمال جرم به آن کنترل دلالها و گسائی که با هدف سودجویی به دنبال جمع اوری اموال و خضر به زدن به مردم هستند، می توان مشکلات را تا حدودی سامان داد. وی افزود: متأسفانه کم توجهی و سهل انگاری برخی مسئولان در دستگاه های ذریعه و برخی ترکت فعلی ها نیز باعث تشدید این مشکلات شده است. وی ادامه داد: در امور و با شهرداری اصفهان خاظر نشتان کردیم و همسر حاجیه طبعه قرار داریم که نیازمند اتخاذ تدابیر و تمهیدات ویژه می باشد و ضروری است با شناسایی فرد یا افرادی که به قصد سوءاستفاده معیشت مردم در تحت الشماع اهداف خود

شهر اصفهان ۵۰۰ هزار نفر حاشیه نشین دارد

۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار نفر جمعیت حاشیه نشین اطراف شهر اصفهان است. سیدرضا سجودی اظهار داشت: در ایران به تبع تحولات صنعتی شدن، حاشیه نشینی از سال ۱۳۰۰ شکل گرفت و طی یک روند افزایشی از سال ۱۳۴۰ شاهد پدیده حاشیه نشینی و حرکت مردم از شهرها و روستاها به کلان شهرها و مهابد و این روند از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰ روند صعودی بیشتری به خود گرفته، تا جایی که جمعیت روستاها سه برابر کمتر و جمعیت حاشیه نشین سه برابر بیشتر شده است. سجودی با اشاره به این محل تولد ۵۵ درصد مهاجران به شهر، روستاها بوده و تولد ۳۵ درصد مهاجران از شهرهای دیگر بوده است، تصریح کرد: شهردار اصفهان در فاصله سه ساله سال ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۷، حدود هفت برابر وسیع تر شده است؛ یعنی به اقتضای جمعیت حاشیه نشین، شهر نیز گسترش پیدا کرده است.

سهم اندک مالیات از تولید ناخالص

علیرغم تلاش های موجود درآمدهای مالیاتی را در مقابل نوسانات بازار جهانی نفت به شدت آسیب پذیر کرد. بود، در واقع رشد منابع بودجه از محل فروش نفت، در عمل زمینه ناخوابگی مالیاتی را کاهش داده بود. بر تردید، رشد درآمدهای مالیاتی بدون توجه به سیاست های که مبتنی بر ارتقای فرهنگ مالیاتی باشد، محقق نمی شود و با توجه به اهمیت مالیات در پیشبرد اهداف اقتصادی دولت، شناسایی منابع مالی و حوزه و برطرف کردن آن، سدسئانی به اهدافی در چشم انداز توسعه در بخش مالیاتی را شتاب غیر مستقیم وابسته به درآمدت بوده است، این امر، می بخشد.



فعالیت جدید ستاره سابق فوتبال و ستاره امروز سینما به روایت خودش

پژمان جمشیدی: پایان شهرت بسیار عجیب است

بازیکن سابق تیم پرسپولیس و ستاره این روزهای فوتبال کهنی درباره فعالیت جدیدی که در حوزه کتاب انجام داده است صحبت کرد. پژمان جمشیدی در خصوص حضورش در نسخه صوتی کتاب "پیراهن‌های همیشه" صحبت‌هایی را مطرح کرد.



وی درباره نوشته‌های دکتر صدر گفت: آقای صدر از دستان قدیمی من هستند و از زمان بازیکنی ایشان را می‌شناسم و رفت و آمد خانوادگی داشتیم. دکتر صدر یک فرد بسیار مطیع و آگاه به فوتبال است. از سرگرمی‌های من خواندن نوشته‌های دکتر صدر بود. قلم ایشان به قلب من راه مستقیم دارد و نوشته‌های ایشان بسیار تأثیرگذار است.

پژمان جمشیدی درباره فعالیت خود در حوزه فوتبال گفت: چنانچه بازیکن از قبل به شناختی از فوتبال فکر نکرده باشد، شرایط بسیار دشوار می‌شود. پایان شهرت بسیار عجیب است. شما توفیقی که همسرتان از قبل از شما داشته را نمی‌توانید برآورد کنید. زمانی که شما شهرت داشتید هر روز بازیکنان دیده می‌شود برایشان حس خوبی دارد ولی با پایان آن، اتفاقات بسیار تلخی برایشان رخ می‌دهد و اگر به آن فکر نکرده باشید، سخت می‌گذرد. ولی اگر به آن فکر کرده باشید، تا حدودی می‌توانید خودتان را نجات دهید.

وی درباره اینکه بخت شهرت او به واسطه حضور در برنامه شویتال که در فصل‌های قبل به شکل لیگ برگزار شده قرار است در ویژه برنامه نوروزی بدون فضای رقابتی و در قالبی سرگرم کننده برگزار شود. حامد آهنگی یکی از مجریان این برنامه تلویزیونی اعتقاد دارد که شویتال نوروزی با سبزی‌های قبل که فضای رقابتی آن خیلی جدی بود کاملاً متفاوت است. او می‌گوید: افراد عادی که به شویتال می‌آمدند فضای دوربین را ندیده بودند و خیلی ذوق داشتند که در منزل خودشان را تماشا کنند. برای آنها پرده و باخت خیلی مهم بود و خیلی نمی‌شد در برنامه شوخی کرد. ولی با دوستان هنرمند و ورزشکار وسط برنامه می‌گویم، می‌خندیم و شوخی می‌کنیم. در واقع لابلای خنده و خاطره گفتن بازی هم می‌کنیم. وی افزود: در ویژه برنامه نوروزی اگر تیمی ضعیف باشد من کمک می‌کنم تا امتیاز بگیرد. چون این جا امتیاز مطرح نیست. ولی در لیگ شویتال مور از ماست بیرون می‌کشیدیم. البته برخی از هنرمندان همین بازی را جدی می‌گیرند. مثلا امیر کریمزایی زاده در این بازی

پخش فینال فصل دوم «عصر جدید» همزمان با عید مبعث

ورزشکاران گروه «جوانمردان ایران زمین» از فرش قرمز گذشته و مهیای اجرا روی صحنه «عصر جدید» و پیش پخش داوران می‌شوند. این برنامه ۲۱ اسفند ساعت ساعت ۱۹ و ۲۰ دقیقه پخش می‌شود و با شروع اولین اجرا مسیره‌های دوگانه رای گیری مردمی باز می‌شود. با اتمام پخش فینال، بینندگان این رقابت تلویزیونی تا ۲۹ اسفند فرصت دارند

تا به اجرا یا اجراهای محبوب خود را دهند و سرنوشت فرد اول یا قهرمان تا مقام پنجم «عصر جدید» را تعیین کنند. برنامه اعلام نتایج هم شب تحویل سال ۱۹ و ۲۰ دقیقه پخش می‌شود و به این صورت پرونده فصل دوم «عصر جدید» پس از یک سال و نیم توقف‌های پیاپی به دلیل شرایط کرونا بسته خواهد شد.

علت خداحافظی

«جک نیکلسون»

از سینما چیست؟



جک نیکلسون بازیگر افسانه‌ای هالیوود و نمادی از فرهنگ پاپ است. اما از سال ۲۰۱۰ از بازیگری کناره‌گیری کرد. چرایی کناره‌گیری او همیشه سوالی برای دوستداران سینما بوده است. نیکلسون که از سال ۱۹۵۴ تا ۲۰۱۰ یک بازیگر فعال در هالیوود بود، شغلی را برای خود رقم زد که باعث حسادت اغلب بازیگران دیگر شد. نیکلسون که ۱۲ نامزدی اسکار دارد و سه بار هم برنده این جایزه شده تنها از نظر علاقه متندان به سینما، بلکه از منظر خود این صنعت هم یک اسطوره است. اگر مشاهیر و ستاره‌های سینما در یک تالار گرد هم آیند، مطمئناً نیکلسون در بین آن‌ها یکی از اولین‌هاست.

نیکلسون همچنین به دلیل جذابیت‌های بسیار بالا و رفتارهای شوینگ دوست‌پس، به مردی محبوب همه تبدیل شده است و هر زمان که در انتظار عمومی دیده می‌شد، همه شیشه‌ها او می‌شدند. اکنون دیگر از نیکلسون با ۸۳ سال سن انتظار نمی‌رود مردی باشد که قبلاً بوده، اما او مطمئناً زندگی بسیار جالب و موفقی را پشت سر گذاشته است.

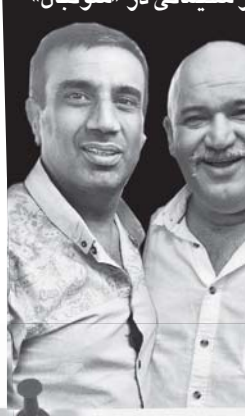
بودن بازیکنان است. وی گفت: اتمال آقای صدر در فوتبال و سینما خیلی کم داریم. به نظر من درباره افرادی که هنوز در فوتبال ما هستند باید کتاب نوشته شود. در مورد فردی مانند کریوف آرزوهای زیادی هست ولی در کشور ما اینگونه نیست. این خاطراتی که از پیشکسوتان فوتبال ایران در ذهن افراد است، باید روی کاغذ آورده شود چرا که ۵۰ سال بعد کسی از آنها خبردار نمی‌شود.

بسیار بعید به نظر می‌رسد. برای شفافیت این موضوع باید گفت که جک نیکلسون هرگز رسماً بازیکنی نبود. خود او بازیگری را اعلام نکرده است. با این اوصاف، ۱۱ سال از آخرین حضور وی در یک فیلم می‌گذرد. بنابراین قطعاً بازیکنی نیست که نتیجه‌گیری منطقی است. نیکلسون هرگز لایزال دقیق کناره‌گیری خود از هنر قلم را بیان نکرد. هر چند یکی از عوامل واضح این تصمیم، شکست و ناامنی آمیزین فیلم اوست.

فراتر از آن، شایعه‌های مختلفی از سال ۲۰۱۰ منتشر شد مبنی بر اینکه نیکلسون به دلیل نداشتن سلامت روحی و روانی، دست از فعالیت کشیده است؛ گرچه او و نزدیکانش به شدت چنین ادعاهایی را رد کردند. نیکلسون در مصاحبه‌های مختلف اعلام کرد که او از آزادی کار نکردن لذت می‌برد، دلش برای هرگز توجع بودن تنگ نشده است و این دوره به او کمک کرد تا خود کنار بیاید. به نظر می‌رسد او از بازیکنی خوشحال است.

رقابت نصر... رادش

و نادر سلیمانی در «شویتال»

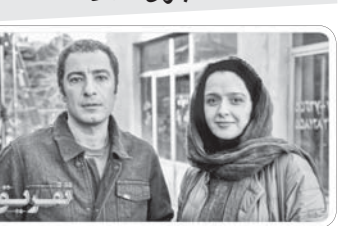


مصنوع شد که مصومیتش جتنی نبود. مقادیر مومن‌تر از تهیه کننده شویتال می‌گویند: ۱۴ قسمت طراحی کرده‌ام که از ۲۹ استفاده در قالب فینال اصلی آقایان روی آنتن خواهد رفت. مرحله نهایی مسابقات مقدماتی که پخش می‌شود و از ۲۰ اسفندماه مسابقات نوروزی مان روی آنتن خواهد رفت. هر قسمت برنامه فیلم شرکت کننده داریم که دو شرکت کننده اصلی دو همراه دارند. اگر نادر سلیمانی یا نصر... رادش می‌آیند، پسرهاشان هم همراهی‌شان می‌کنند. همدان از این کار، قرار در آمدن‌های نسل قدیم در کنار نسل جوان بود. وی با اشاره به پایان فصل کنونی شویتال و تعطیلی موقت برنامه تأکید کرد: این برنامه تا ۱۳ فروردین روی آنتن خواهد بود و شویتال برای مدتی تعطیل می‌شود تا با تغییر بازی، فکر جدید و شرکت‌کننده و طراحی متنوعی بعد از محرم و صفر سال ۱۴۰۰ برگزار می‌شود.

برنامه شویتال که در فصل‌های قبل به شکل لیگ برگزار شده قرار است در ویژه برنامه نوروزی بدون فضای رقابتی و در قالبی سرگرم کننده برگزار شود. حامد آهنگی یکی از مجریان این برنامه تلویزیونی اعتقاد دارد که شویتال نوروزی با سبزی‌های قبل که فضای رقابتی آن خیلی جدی بود کاملاً متفاوت است. او می‌گوید: افراد عادی که به شویتال می‌آمدند فضای دوربین را ندیده بودند و خیلی ذوق داشتند که در منزل خودشان را تماشا کنند. برای آنها پرده و باخت خیلی مهم بود و خیلی نمی‌شد در برنامه شوخی کرد. ولی با دوستان هنرمند و ورزشکار وسط برنامه می‌گویم، می‌خندیم و شوخی می‌کنیم. در واقع لابلای خنده و خاطره گفتن بازی هم می‌کنیم. وی افزود: در ویژه برنامه نوروزی اگر تیمی ضعیف باشد من کمک می‌کنم تا امتیاز بگیرد. چون این جا امتیاز مطرح نیست. ولی در لیگ شویتال مور از ماست بیرون می‌کشیدیم. البته برخی از هنرمندان همین بازی را جدی می‌گیرند. مثلا امیر کریمزایی زاده در این بازی

ترانه علی دوستی و نوید محمدزاده

همبازی شدند



فیلمبرداری «تفریق» به کارگردانی مانی حقیقی و تهیه‌کنندگی مجید مطلبی بعد از چند ماه پیش تولید آغاز شد. هشتمین فیلم بلند سینمایی مانی حقیقی بعد از بهودی و مرخص شدن او از بیمارستان به دلیل بیماری درگذشته است. نوید محمدزاده و ترانه علی دوستی بازیگران اصلی این فیلم هستند. دیگر بازیگران «تفریق» بزودی معرفی می‌شوند.

بازگشت شیرین بینا پس از چند سال غیبت

شیرین بینا که نزدیک به ۱۰ سال حضورش در سریال‌های تلویزیونی کمربندگ شده بود، به تازگی در سریال رضایی تلویزیون به ایفای نقش می‌پردازد. «شش خاک» یک ملودرام با موضوع اجتماعی و خانوادگی است که این روزها در مرحله تولید و از گزینش‌های بخش در ماه رمضان تلویزیون است. تصویربرداری سریال «شش خاک» به کارگردانی آرش معریان و تهیه‌کنندگی محمدمهدیار کله‌زاد و دو ماه پیش در همان‌جا کلید خورد. پیش از این حضور مریم معصومی، آریانا ترکانشوند، حمید شریف‌زاده، مرگان ریانی، اصغر سمسارزاده، شهاب شهبانی، مهرداد ضیایی، حسین نورعلی، سمیرا کریمی و مهراون فیضی، در این سریال قطعی شده بود و این بازیگران در لوکیشن‌های شهر همدان مقابل دوربین رفته بودند.



قسمت‌های پایانی فصل ششم مجموعه تلویزیونی «پایتخت» به کارگردانی سیروس مقدم از چند روز پیش در راسر برابری دوربین رفته تا برای پخش در روزهای پایانی سال آماده شود. حالا روابط عمومی «پایتخت» تصویری از دو قسمت پایانی فصل ششم منتشر کرده که در میان چهره‌های قدیمی و آشنا، یک تازه‌وارد هم به چشم می‌خورد. هر چند غیبت سارا و نیکا هم را به واسطه حاشیه‌هایی که این دو بازیگر توجان داشتند می‌شد پیش‌بینی کرد. قرار است در آخرین هفته سال ۹۹ نزدیکه قسمت‌های پیشین «پایتخت» ۶۴ از شبکه یک پخش شود و دو قسمت آخر هم در شب‌های منتهی به نوروز ۱۴۰۰ روی آنتن بروند. این روزها گروه تولید و بازیگران در شهر راسر حضور دارند و گفته می‌شود حدود ۸۰ درصد کار تصویربرداری به پایان رسیده است. هنوز معلوم نیست سیروس مقدم و همکارانش برای فصل ششم هفتیم به برنامه‌ای دارند یا نه. پیش‌تر اعلام شده بود شاید «پایتخت ۷» برای ماه رمضان ۱۴۰۰ آماده شود اما از آنجا که فقط حدود یک ماه تا فرارسیدن رمضان آید، مانده، بعد است این پروژه در این سری و چند روز به نتیجه برسد.



در ۲ قسمت پایانی «پایتخت ۶»

حدادی فر خیر داد

یک خداحافظی تلخ در راه است

قاسم حدادی در برنامه فوتبال برتر به صورت زودهنگام از دفاع قریب الوعوش از فوتبال برده برداشته. این هافبک خوش نقش و فوق العاده که پس از ظهور در فوتبال باشگاهی ایران در لیگ ششم تا امروز و پس از ۱۵ سال بازی در سطح حرفه‌ای، همچنان جزو بازیکنان کلیدی ذوب آهن به شمار می‌رود، حالا تصمیم گرفته مسیری را برود که محرم نویدکی دیگر اسطوره شهر اصفهان در تیم رفیق، سپاهان طی کرده است. حدادی در فر این گفتگو درباره خیلی چیزها صحبت کرد. صحبت هایی که خوانندش هم برای شما جالب خواهد بود.

● من در خانواده‌ای ورزشی و به دنیا آمدم. مشوق اصلی من برادرم بود که در ذوب آهن حضور داشت. آکادمی ذوب آهن در نزدیکی کارخانه این شرکت تأسیس شد و من پس از ثبت نام در آنجا، کارم را شروع کردم.

● درس من خوب بود و تا دوره راهنمایی که خیلی درگیر فوتبال شده و پس رفت کردم. ترجیح دادم فوتبال را بیشتر دنبال کنم چون آینده ام در این رشته است. نانگری نمی‌کنم ولی شاید می‌توانستم خیلی بهتر باشم. من در پیجگی از لحاظ جثه کوچک بودم و این مشکل را داشتم. زمانی که در نوجوانان ذوب آهن بودم، خیلی کم بازی می‌کردم. همه به من می‌گفتند از لحاظ فیزیکی ضعیف هستم و حتی شب‌ها گریه می‌کردم و رفته رفته وضعیتم بهتر شد.

● من در خانواده‌ای بزرگ شدم که پدرم یک کارگر زحمت کش ذوب آهن بود. در شهری بزرگ شدم که ساعت شلوغی آن، ساعت تغییر شیفت ذوب آهن بود. زمانی که سبقت کارخانه تغییر پیدا می‌کرد، خیابان‌های فولادشهر شلوغ می‌شد. زندگی خودم و خانواده‌ام را درمیان کارخانه ذوب آهن، همیشه با خودم گفتم اما تا لحظه‌ای که به من نیاز دارند باید در ذوب آهن بمانم. خیلی به من خرده می‌گرفتند که این مسئله جلوی پیشرفت من را گرفته است. همیشه پیش خودم دلیلی داشتم که باید در این تیم بمانم. چون واقعا عشق و زندگی من اینجاست و دوست دارم با لباس ذوب آهن فوتبال خداحافظی کنم.

● فکر می‌کنم یک نسل فوق العاده‌ای بودیم که از آقای دکتر ذوالفقارنسب سرمربی تیم شروع و میراث دار آن آقای ابراهیم زاده شد.



خیزش دوباره محبی

جوان پوشه‌ری سپاهان باز هم درخشش خود را ادامه داد و روز فوق العاده‌ای را مثل تمام بازیکنان سپاهان پشت سر گذاشت. محمد محبی شماره ۱۰ اسماعیل سپاهانی‌ها که چند هفته‌ای است جایگاه ثابت خود را در ترکیب سپاهان باز پس گرفته دوباره با سپاهان روزهای خوبی را تجربه می‌کند. محبی شروع کننده جشنواره گل سپاهانی‌ها بود و موفق شد در دقیقه ۱۵ تپویی که سلمانی به او رساند را با یک چرخش و ضربه ناگهانی به زیبایی به گل ازل بازی بدل کند. گل اول محبی برای سپاهان سبب شد این بازیکن به روزهای خوبی که دارد، ادامه بدهد و علاوه بر این در ادامه توانست روی گل دوم سپاهان هم تاثیر گذار ظاهر شود و با حرکت خوب خود اثر مست راست زمین پایه گل کار دوم سپاهانی‌ها باشد.

محبی در ابتدای نیمه دوم هم با یک فرار عالی به قلب دفاعی الوعوشم زد و پشت محوطه جریمه محمد ابرائیموریان را مجبور کرد تا با خطا او را متوقف کند و با دریافت کارت زرد دوم از زمین مسابقه اخراج شد و محمدرضا خلعتبری هم بهترین استفاده را از ضربه ایستگاهی به دست آمده کرد.

وینگر ۱۱ ساله سپاهانی‌ها فصل گذشته درخشان ظاهر شد و حتی به ترکیب ثابت تیم ملی هم رسید و حالا دوباره روزهای خوبی را در سپاهان پشت سر می‌گذارد و می‌توان گفت با آنکه در اثر هر زمانی در کنار تیم ملی به دست آمده است.



نوب آهن باز هم بازیکن جذب می‌کند



مدیرعامل تیم فوتبال ذوب آهن گفت: در لیست ورود و خروجان ۴ بازیکن اضافه و یک بازیکن خارج شده است که به پیشرفت تیم کمک خواهد کرد. مجتبی فریدونی در خصوص لیست خروجی بازیکنان تیم فوتبال ذوب آهن و نفرت مورد نظر برای جذب گفت: در مجموع ۴ بازیکن به تیم اضافه شدند. پیمان زنجیری و رضا محمودآبادی از گل‌گهر، سینا اسدیبگی و امیر محمد باهنی از لیام تهران از این دست بازیکنان بودند. البته باز هم قصد جذب بازیکن داریم که هنوز در این خصوص تصمیم قطعی گرفته نشده است. عرفان پورافرازم بازیکنی است که از تیم ذوب آهن جدا خواهد شد.

مدیرعامل تیم فوتبال ذوب آهن در پایان اشاره به جایگاه این تیم در جدول لیگ کرد گفت: جایگاه اصلی ذوب آهن در جدول از نظر من نیمه به بالاست و سعی می‌کنیم این ضعف را اختلاف را برطرف کنیم. با توجه به آن که زده شده در بازی مقابل ماشین‌ساز، روحیه بازیکنان مثبت شده است. مجتبی حسینی سرمربی تیم نیز از لحاظ فنی در تلاش است تغییراتی برای ارتقا تیم ایجاد کرده تا در بازی‌های پیش رو خوش بدرخشیم. حسینی سرمربی خوبی است او را وضعیتم، چرا که در کارش بسیار جدی است و مطمئنم که موفق عمل می‌کند.



پایی به ذوب آهن نیامد



محمدباپی بازیکن سابق تیم فوتبال سپاهان با حضور در باشگاه پیکان و مذاکره با مدیرعامل به صورت قرضی تا آخر فصل جاری با پیکان به توافق رسید.

محمد باپی که سابقه حضور به صورت قرضی در تیم های ذوب آهن، تراکتور و نفت مسجد سلیمان را دارد تا آخر فصل ۱۴۰۰-۹۹ برای پیکان توپ خواهد زد. این بازیکن ۲۲ ساله در نقش هافبک وسطا برای پیکان به میدان خواهد رفت.

پایی در نیم فصل اول رقابت های لیگ بیستم یکی از نفرات تیم محرم نویدکیا بود ولی فرصتی برای بازی با ذوب آهن نگذرد در نیم فصل دوم برای اینکه شانس بازی و نشان دادن توانایی‌هایش را داشته باشد، تصمیم به تغییر تیمش بگیری.

پیش از این صحبت‌هایی در مورد حضور او در اردوی سبزویشان اصفهانی شنیده می‌شد اما در نهایت این مدیران باشگاه پیکان بودند که این بازیکن را به خدمت گرفتند.

گفتیم اگر مشکلی نیست ما هم ۱۲ نفره باشیم

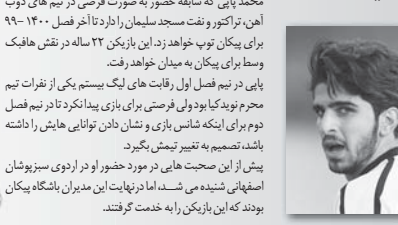
مدافع سبزویشان اصفهان می‌گوید این تیم کاملاً متحول شده و در نیم فصل دوم کمترین باخت را خواهد داد.

مسعود ابراهیم زاده در مورد اینکه ماشین‌ساز چند دقیقه‌ای از ۱۲ نفره بازی کرد اشاره داد، اما هم متوجه نشدید اما فکر می‌کنم تا بلیو خراب نشود آن‌ها یک بازیکن فرستاده داخل اما کسی خارج نشد و این موضوع را کادر ما قهقهه‌مندیم. تیم ماشین‌ساز هم اعتراض کرد چون آن‌ها هم در حال حمله بودند و گفتند توپ داشت گل می‌شد و ما هم گفتیم ۱۲ نفر داخل زمین است. بچه‌ها هم گفتند طبق قانون باید آن بازیکن اخراج می‌شد. ماشین‌ساز باز هم قصد ادامه بازی تا ۱۲ نفر داشت و دوباره که در اول آمد بازی را شروع کردند گفتیم آقای داور آن‌ها ۱۲ نفر هستند و ما هم گفتیم اگر مشکلی ندارد ما هم یک نفر را بیابیم و ۱۲ بازیکنیم می‌خندد(ولی در کل فوتبال است و از این اتفاقات می‌آفتد).

مدافع ذوب آهن در مورد اینکه نتایج تیم فصل اول را می‌تواند جنن کرد با خیر گفت: قطعاً تیم فصل دوم خیلی بهتر از نیم فصل اول خواهیم بود. هم از نظر فوتبالی و امتیاز جمع کردن یعنی اینکه ما را دیگر اینجا جنون نمی‌بینید. ما به رده‌های خوبی فکر می‌کنیم و کمترین باخت را در نیم فصل دوم خواهیم داد.



گل های این شکلی خیلی می‌چسبد



فرهاد محمدی‌مهر، مدافع ذوب آهن موفق شد در دیدار برابر ماشین‌ساز با گل‌ی دیدنی تیمش را به برتری برابری خریف برساند. گل‌ی از فاصله نزدیک به ۴۰ متری و غیر قابل مهار که با واکنش‌های جالبی همراه شد.

محمدی‌مهر در خصوص برتری ذوب آهن مقابل ماشین‌ساز که با پایان طلسم عدم پیروزی اصفهانی‌ها همراه بود گفت: ما با توجه به شرایطی که داشتیم هم قصد شده بودیم که این بازی را به هر شکل ممکن پیروز شویم و با توجه به آنالیزی که داشتیم به دنبال یک گل زودهنگام بودیم که در ادامه کار برایمان راحت‌تر شود و خناراشکر به این مهم دست پیدا کردیم.

مدافع راست ذوب آهن در رابطه با گلش از روی ضربه ایستگاهی از راه دور که با واکنش‌های جالبی را به همراه داشت- من روی این ضربات خیلی تمرین می‌کنم و معمولاً ضربات ایستگاهی خوبی می‌زنم. قبلاً هم ضربات خوبی زدم که حالا با توجه به تیر دروازه خودم یازگانه دروازه با اختلاف کم به بیرون رفت و گل آن را مهار کرد ولی این بار شانس با من یار بود و توپ وارد دروازه شد.

توی بازی اشاره به واکنش‌هایی که گلش داشته نیز گفت: مهم بر من نبود اما واقعا گل‌هایی به این شکل می‌چسبد. خودم گل مسیرو توپ را دنبال می‌کردم و امیدوار بودم اینبار بدشانس نباشم و خوشبختانه به گل هم تبدیل شدم.

اسماعیلی فر به روزهای خوب رسیده است از دانیال تقدیم به ندا

اسماعیلی فر یکی از خریدهای سپاهان از ورود محرم نویدکیا بود و به طور همزمان با باشگاه استقلال، پرسپولیس، تراکتور و سپاهان برای جذب او رقابت کردند و سرانجام این سپاهان بود که نتوانست این بازیکن از اصفهان خارج شود.

فرارد اسماعیلی در پایان لیگ نوزدهم با ذوب آهن تمام شده بود و به طور همزمان ۴ باشگاه استقلال، پرسپولیس، تراکتور و سپاهان برای جذب او رقابت کردند و سرانجام این سپاهان بود که نتوانست این بازیکن از اصفهان خارج شود.

شروع کار برای اسماعیلی فر که در نیم فصل لیگ نوزدهم هم برای پیوستن به سپاهان ساده نبود و او پس از اینکه نمایش موفقی همراه با طالایی یوشان در دست دفاع راست در بازی‌های آسیایی نداشت، در اولین بازی لیگ در همین پست بازی کرد و با شکست سپاهان مقابل گل‌گهر جای خود را در بازی دوم به مرتضی منصوری داد.



اسماعیلی فر به روزهای خوب رسیده است



این جابجایی ۱۰ هفته طول کشید و اسماعیلی فر در این مدت بیشتر به عنوان بازیکن ذخیره در پست هافبک هجومی در وانگر چپ و راست بازی می‌کرد، تا اینکه در نهایت مقابل نفت آبادان در هفته دوازدهم بار دیگر به عنوان بازیکن ثابت از ابتدا در پست دفاع راست به میدان آمد و در وقت به ترکیب اصلی را با پاس گل اول بازی به حسابد شهباززاده چنن گرفت.

حالا ۶ مسابقه است که اسماعیلی فر به ترکیب بازگشته و اگر چه مرتضی منصوری می‌نمونه از قابل انکاسود ولی اینقدر خوب کار کرده که این بازیکن را به تیمکت نشستی محض تبدیل کرده و این بازیکن موفقی به ثبت ۳ گل و ارسال یک پاس گل شده است؛ ضمن اینکه طالایی یوشان از این ۶ مسابقه ۱۵ امتیاز کسب کرده‌اند تا محرم حدادی تا پایان هفته هفدهم تصمیمی برای تغییر دوباره در پست دفاع راستش نداشته باشد و در همین حین زمزمه‌هایی درباره خروج منصوری از سپاهان هم شنیده می‌شود.

در واقع یکی از دلایل شکست سنگین الوعوشم اراک هم دانیال اسماعیلی فر بود و او بود که دو گل که در دفاع پانته بازی ثبت کرد، نتیجه بازی از ۱-۳ به ۱-۶ تغییر داد؛ دو گل که اولین دلیل او





توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در آرایشگاه‌ها

سخنوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور توصیه‌هایی را جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا هنگام مراجعه به آرایشگاه‌ها مطرح کرد. دکتر سیمنا سادات لاری گفت: آرایشگاه‌ها از جمله اماکن پرخطر هستند که عدم رعایت توصیه‌های بهداشتی در آن‌ها می‌تواند منجر به تشدید شیوع ویروس کووید ۱۹ شود. بنابراین توصیه ما به مردم این است که در صورت بارودن بویاری‌های زمینه‌ای مانند قلی - عروقی، فشارخون و دیابت و یا نقص سیستم ایمنی تا حد امکان از رفتن به آرایشگاه خودداری کنند.

سخنوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور ادامه داد: همچنین ضروری است که در صورت داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس از حضور در آرایشگاه به‌طور جدی پرهیز شود و یا از طریق مسکن کارت خوان انجام شود.

خواص خرما و چند توصیه درباره مصرف آن



خرما از جمله خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی است و آگاهی از روش مناسب مصرف آن می‌تواند در بهره‌مندی بیشتر از خواص این خوردنی مفید تأثیر داشته باشد.

خرما به‌عنوان یک میان‌وعده، سرشار از انرژی است که می‌توان به‌صورت روزانه مصرف کرد و دارای میزان بالایی کالری است. همچنین وجود مقدار قابل توجهی از فیبر، این خوراکی را به گزینه مناسبی برای بهبود سلامت دستگاه گوارش تبدیل کرده است. همچنین وجود آنتی‌اکسیدان‌های متعدد در آن به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها کمک می‌کند و در بهبود عملکرد مغز مؤثر است. خرما دارای مقدار زیادی فیبر و قند است که همین امر باعث می‌شود افراد در مورد چگونگی و زمان مصرف آن بیشتر جستجو کنند.

خرما اگرچه به‌طور طبیعی سرشار از قند است اما به‌سرعت قند خون را افزایش نمی‌دهد. بنابراین می‌توان دو تا چهار خرما را تا ۲۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین و فعالیت بدنی مصرف کرد زیرا برای مدت زمان بیشتری انرژی تأمین کرده و آن را به تدریج در اختیار بدن قرار می‌دهد.

وجود فیبر خوراکی در خرما باعث می‌شود برای مدت طولانی احساس گرسنگی نداشته باشد. بنابراین خرما به‌عنوان بهترین میان‌وعده سالم عمل می‌کند و حتی می‌توان آن را قبل از خواب مصرف کرد.

از تأثیر خرما در کمک به از بین بردن گرم‌های رودی‌ای گرفته تا پاکسازی اندام‌های حیاتی و بهبود سلامت قلب و کبد می‌توان بهره‌برد و بهتر است صبح‌زود مصرف شود تا انرژی روزی نیاز تأمین شود.

همچنین از آنجا که مصرف خرما در کاهش وزن، درمان یبوست، کمک به سلامت استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت مغز و قلب و حتی جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر یا انواع مختلف سرطان یا سایر بیماری‌های مزمن مؤثر است کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف روزانه خرما به‌عنوان میان‌وعده در نظر گرفته شود تا فرد احساس پر انرژی بودن نداشته باشد.

علاوه بر این، خرما برای افراد مبتلا به دیابت و پیش‌دیابت نیز مؤثر است زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که می‌تواند التهاب را در بدن کاهش دهد و دارای پلی‌فنول‌های زیادی مانند پالکاتین و مغذی و ترکیبات دیگری است که به کاهش مقاومت به انسولین کمک می‌کند. این پل‌ها علاوه بر این می‌شود در صورت ابتلا به دیابت قبل از مصرف خرما یا پزشک خود در این مورد و مقدار مجاز مصرف مشورت کنید.

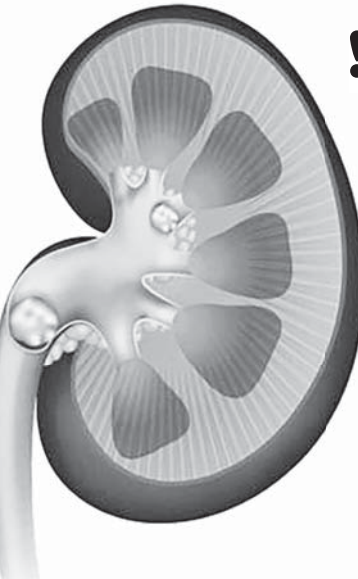
هرچند متخصصان توصیه می‌کنند در صورتیکه فرد در هضم غذا مشکل دارد از خوردن خرما بلافاصله بعد از غذا خودداری کند زیرا میزان فیبر بالای آن، هضمش را برای گوارش‌های زنجیره‌ای کوچک را دشوار می‌کند و در نهایت منجر به نفخ می‌شود.

همچنین افرادی که خرما انرژی‌هایی برای پیشگیری از آنتونی‌لیتاز و دیابت، متخصصان توصیه می‌کنند در مطالعه‌ای اعلام کرد نوشیدن کاکائو برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و بهبود عملکرد مغز مؤثر است. او افزود: کاکائو منبع پروتئین، کربوهیدرات‌ها، اسیدهای ام، مواد معدنی و ویتامین‌های B و A است.

متخصصان توصیه می‌کنند: ماده‌های کاکائو دارای مقدار زیادی پروانثوسیدین، آنتی‌اکسیدان طبیعی است که از غشای سلول بدن در برابر آسیب محافظت می‌کند. مطالعات نشان داده است که مصرف متوسط بود کاکائو می‌تواند کنترل گل‌کور را بهبود بخشد و خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش دهد. ثابت شده است که کاکائو بهره‌ر مغز را افزایش داده، فشار خون و چربی خون را تنظیم می‌کند.

عواملی که فکر نمی‌کنید عامل ابتلا به سنگ کلیه باشند!

- در سال‌های اخیر به علت افزایش نرخ ابتلا به چاقی و سایر عوامل پرخطر زندگی، شانس ابتلای زنان به سنگ کلیه افزایش یافته و این در حالی است که این عارضه بیشتر مردان را درگیر خود می‌کرده است.
- سنگ کلیه زمانی ایجاد می‌شود که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفات در مجاری کلیه متراکم و به کریستال تبدیل می‌شوند. اگر می‌خواهید از تشکیل این سنگ‌ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ‌ها آگاه باشید.
- **زنتیک:** در برخی از افراد بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی هم داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند.
- **مصرف نوشابه:** اگر فکر می‌کنید نوشیدن نوشابه‌ها به هضم موثر غذا کمک می‌کند، در اشتباهید. بر اساس تحقیقات فروتکوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه مبتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد.
- **خوردن بیش از حد گوشت:** این روند باعث افزایش اسید اوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد. کسانی که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می‌خورند، تا ۲۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.
- **مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین C:** بر اساس مطالعات اخیر، مکمل‌های ویتامین سی عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی که بیش از یک مکمل ویتامین سی در هفته دریافت می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. دلایل هم این است که ویتامین سی



اگر روزی ۸ لیوان آب بخورم چه تأثیری روی بدنم دارد؟

یکی از مزایای نوشیدن آب و هیدراته ماندن این است که به تمرینات ورزشی شما کمک می‌کند. علائم برای عملکرد مناسب به‌عنوان خوبی از الکترولیت‌ها مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم نیاز دارند. باید روی هیدراته کردن بدن خود کار کنید تا در غلظت‌سازی نیز موفق باشید. از دیگر مزایای نوشیدن آب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **کلیه‌های شما عملکرد بهتری دارند:** کلیه‌ها مواد زائد را در صورت مایعات از بدن خارج می‌کنند و برای این کار به آب کافی احتیاج دارند. اگر به‌طور مرمین دچار کمبود آب بدن باشید، ممکن است کلیه‌ها وظیفه خود را به درستی انجام ندهند و آزمایش‌های تیروئید اولیه خون می‌تواند به شما نشان دهد که آیا آن‌ها به درستی کار می‌کنند یا خیر. علاوه بر این، وقتی تولید ادرار کم است، کلیه‌ها مجبور می‌شوند ادرار را متراکم کنند، به این معنی که غلظت سنگینی از مواد معدنی در ادرار وجود دارد.
- **بند شما برای ادامه سطح انرژی خود به آب نیاز دارد:** به همین دلیل است که اگر هشت لیوان آب در روز نمی‌نوشید، ممکن است احساس بی‌حالی بیشتری از افراد به‌کار کنید. زیرا، زیرا فکر می‌کنند همیشه خسته هستند، اما اگر بدین هیدراته نباشند، چیزی مانند کافی‌نوشا ازوما اثرات مفیدی روی سطح انرژی نخواهد داشت.
- **احتمال یافتن بهتر خواهید شد:** یکی دیگر از فواید نوشیدن هشت لیوان آب در روز این است که می‌تواند به بهبود سریع شما کمک کند. دلایل وجود دارد که پزشک به شما می‌گوید وقتی بیمار می‌شوید، مایعات بیشتری بنوشید. سلول‌های شما برای تأمین خواسته‌ها به کالری و مایعات بیشتری احتیاج دارند.
- **احتمال سردرد را کاهش می‌دهد:** اگر سردرد مستحضر هستید و هر روز به اندازه کافی آب نمی‌نوشید، آب‌نمک مناسب می‌تواند تا حدی سردرد شما را تسکین دهد. وقتی بدن شما مایعات لازم را ندارد، نمی‌تواند مواد مغذی مهم را منتقل کند. سرد شدن با دردی می‌تواند، کم آب شده‌ام.



بلاهایی که بی‌خوابی سرتان می‌آورد

بی‌خوابی، یک مشکل رایج است. تقریباً هر هفت نفر یک نفر از بی‌خوابی رنج می‌برد. پزشکان توصیه می‌کنند برای کسانی که ۹ تا ۱۷ ساعت در شب بخوابند، رعایت این توصیه‌ها مهم است. زیرا خواب ناگهانی برای بدن شما ضرر دارد. هرچه کمتر بخوابید، در معرض خطر افزایش وزن بیشتری قرار دارید. کم‌خوابی، تعادل باکتری‌های روده و مقاومت بدن در برابر انسولین را تغییر می‌دهد، که هر دو در افزایش وزن نقش دارند. علاوه بر این، افرادی که خواب کافی ندارند تا عمیقانه نخوابند و ورزش بیشتری انجام می‌دهند، به‌طور کلی در کاهش وزن موفق‌تر هستند. کم‌خوابی باعث می‌شود بدن به‌طور طبیعی در معرض ابتلا به دیابت مستند می‌شود. همچنین به معنای واقعی کلمه می‌تواند شما را ابتلا به یک مطالعه، اگر هر شب به‌طور متوسط ۸ ساعت یا کمتر بخوابید، ۲۵ درصد بیشتر احتمال حمله قلبی دارید. کمبود خواب، فشار خون را افزایش می‌دهد. کم‌خوابی می‌تواند باعث افزایش بیش از ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر در معرض همان خطر قرار می‌دهد. بسیاری از مطالعات در حال حاضر ارتباط بین افزایش سطح اضطراب و بی‌خوابی را تأیید کرده‌اند. وقتی کم‌خوابی، سطح کورتیزول (هورمون استرس) افزایش می‌یابد و باعث اضطراب می‌شود. بیشتر مردم، به علت کم‌خوابی، آفسردگی را تجربه می‌کنند. طبق بسیاری از مطالعات، کمبود خواب، چه کامل و چه جزئی، می‌تواند منجر به علائم مرتبط با افسردگی شود. برای دور نگه داشتن این علائم، باید هر شب خوب بخوابید.



افراد و طیفه شناسی عمر طولانی تری دارند

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که ویژگی‌های شناسایی، یک ویژگی برجسته شخصیتی‌شان است ممکن است با خطر کم‌تر و میر کمتر روبرو باشند. چندین مطالعه از ارتباط بین شخصیت، نشانگرهای زیستی سیستم ایمنی بدن و نتایج طولانی مدت سلامت را نشان داده است. محققان دریافتند طیفه شناسی، تمایل به مسئولیت‌پذیری، سازماندهی و توانایی خودکنترلی، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با خطر پایین‌تر مرگ و میر مرتبط است.

دکتر «باربارا سولایان» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیموریک ایرلند، در این باره می‌گوید: «شخصیت ما در طول زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین به‌طور فزاینده‌ای آشکار می‌شود که چقدر شخصیت برای سلامت طولانی مدت و طول عمر ناشی از آن مهم است.» بسیاری از مطالعات، ویژگی‌های شناسایی را به رفتارهای مفید مرتبط با سلامت، از جمله مصرف کمتر الکل، مصرف کمتر سیگار، عادات غذایی سالم و فعالیت بدنی بیشتر مرتبط می‌دانند.

راه‌های آسان برای کاهش خستگی عصر بدون نیاز به قهوه

می‌آورید، به همان سرعت دچار کاهش انرژی و افت خلق می‌شوید. در عوض می‌توانید سبزیجات تازه، چربی‌های سالم و منابع پروتئین را به میان‌وعده خود اضافه کنید. مصرف قهوه در هنگام بعدازظهر فروموش کنید چون در طولانی مدت باعث کسالت شما می‌شود. **تحرک داشته باشید:** در هنگام خستگی از حرکات کششی استفاده کنید. این حرکات خون را در بدن پمپاژ می‌کند و به ذهن را آماده فعالیت دوباره می‌کند. حتی قدم زدن‌های کوتاه نیز منجر به بازایی انرژی به‌طور مؤثر می‌شود. **یک میان‌وعده سالم داشته باشید:** برای اوقات افت خلق خود، منجر به خواب آلودگی می‌شود. اگر از انتقال‌های شما آلودگی

مطالعات ثابت کرده‌اند که بدن انسان به‌طور طبیعی در روزهای کاری و بین ساعات ۴ تا ۴ بعد از ظهر دچار کاهش انرژی می‌شود. بسیاری از افراد در این میان برای افزایش بهره‌وری و بازایی انرژی با کافئین و قهوه متوسل می‌شوند اما این تنها راه نیست. **آب بنوشید:** تشنگی تأثیر بسیار قوی بر عملکرد مغز دارد. بر اساس مطالعات، حتی کم‌ترین جزی بدن می‌تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و عدم بهره‌وری شود. اگر انرژی شما رو به کاهش می‌رود، یک لیوان آب به همراه چند قطره لیمو بنوشید. **شیرینی نخورید:** در هنگام خستگی از مصرف شیرینی اجتناب کنید چون به همان سرعت که انرژی خود را از این طریق به دست



سالم‌ترین نوشیدنی برای قلب

یک متخصص ارشد تغذیه بهترین نوشیدنی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و بهبود عملکرد مغز را معرفی کرد. آنتونی‌لیتاز و دیابت، متخصصان توصیه می‌کنند در مطالعه‌ای اعلام کرد نوشیدن کاکائو برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و بهبود عملکرد مغز مؤثر است. او افزود: کاکائو منبع پروتئین، کربوهیدرات‌ها، اسیدهای ام، مواد معدنی و ویتامین‌های B و A است.

ای مردم! از خدا بترسید، چه بسا آرزومندی که به آرزوی خود نرسید و سازنده ساختمان که در آن مسکن نکرد و گرد آورنده ای که زود آنچرا گرد آورده رها خواهد کرد، شاید که از راه باطل گرد آورده و یا حق دیگران را باز داشته و با حرام هم آمیخته که گناهش بر گردن اوست و با سنگینی بار گناه در می گذرد و با پشیمانی و حسرت به نزد خدا می رود.
 مولی علی (ع)

رونمایی یک کتاب از سوی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان

«پشت مطبخ» غذاهای اصیل اصفهانی

کتاب «پشت مطبخ» با موضوع ۲۰ غذای اصیل اصفهانی از سوی اداره توسعه فرهنگ سلامت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان رونمایی شد.
 اداره توسعه فرهنگ سلامت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان در هفدهمین روز از استفاده میزبان رونمایی از تولیدات این اداره در شش ماهه دوم سال ۹۹ بود که مهم ترین بخش این مراسم به رونمایی از کتاب پشت مطبخ در حوزه گردشگری خوراکی کتابهای سلامت روان کودک با عنوان یک قصه در پنج روایت و کنشهای نمایشگاه عکسی از غذاهای اصیل اصفهانی اختصاص داشت. محمداقرا انصاری پژوهشگر و نویسنده کتاب پشت مطبخ که آن را به سفارش اداره توسعه فرهنگ سلامت تهیه کرده، ۲۰ غذای اصیل کاملاً اصفهانی را معرفی و دستور طبع آنها را به همراه یک روایت آورده است. معاون فرهنگی شهردار و رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان در این مراسم اظهار داشت: خرسندم که امروز از محصولات اداره



توسعه فرهنگ سلامت در معاونت اجتماعی سازمان رونمایی می شود.
 محمد عبدی تأکید کرد به دلیل علاقه به نمایشگاهی ملت داشت و افزود: خوراکیهایی مانند پنیر و بیسکویت که به جز اینکه پاسخی به نیاز اولیه انسان برای غذا خوردن است، جهانی از پارادایمهای فکری را ایجاد می کند. به همین دلیل اکنون مکتبی به نام «کودنالیسم» وجود دارد.

۳ خدمت دیگر برای بیمه شدگان تأمین اجتماعی

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان اصفهان از ارائه سه خدمت دیگر به مخاطبین سازمان همزمان با ایجاد سیستم درآمدی تأمین سلامت و ایجاد خدمات تخصصی مخاطبین سازمان خبر داد.
 انصاف پور از رایگان شدن خدمات بستری (فراش) در زمان کل بیمهشدگان سازمان در بیمارستانهای دولتی کلیه شهرستانهای استان که این سازمان قاطع بیمارستان ملکی دانشگاه اصفهان اشاره کرد و گفت بر این اساس خدمات ارائه شده به مناسبت میمنت پیامبر اسلام یاد کردند.
 وی به رایگان شدن خدمات بستری (فراش) صفر در زمان بیمهشدگان ۶۵ ساله و بالاتر در اجتماعی قابل پرداخت است.

رونمایی از طرح جامع پدافند غیر عامل استان در شرکت پالایش نفت اصفهان

استاندار اصفهان نیز طرح جامع پدافند غیر عامل استان را عامل تأمین امنیت پایدار ضمن رونمایی از طرح جامع پدافند غیر عامل استان، مرتضی ابراهیمی مدیر عامل شرکت پالایش نفت اصفهان به عنوان فرمانده ارشد پدافند غیر عامل، مدیریت شرایط اضطراری HSE و شهرک انرژی شمال غرب اصفهان معرفی و متضمن شد.
 سر دار جلالی رئیس سازمان پدافند غیر عامل کشور در این رونمایی از طرح جامع پدافند



همچنین آمادگی مقابله با شرایط اضطراری ناشی از عوامل طبیعی و تهدیدات دشمن پایه، نیاز به فرماندهی و هماهنگی واحد داشت که در این راستا مدیر عامل شرکت پالایش نفت اصفهان به عنوان فرمانده ارشد انتخاب شد.
 استاندار اضافه کرد: منطقه پالایشگاه اصفهان به لحاظ اقتصادی، اجتماعی و امنیتی منطقه حساس و حائز اهمیت است.

تردد کارکنان سایت هسته ای شهید احمدی روشن ایمن می شود

مجری کل طرح های زیربنایی استان اصفهان با بیان اینکه قاطع غیر همسطح سایت هسته ای شهید احمدی روشن احداث می شود، گفت: با احداث قاطع غیر همسطح سایت هسته ای شهید احمدی روشن با اعتباری نزدیک به ۳۰۰ میلیارد ریالی در ۲۰۰ مترمربع در حال حاضر راهرویی به سایت شهید احمدی روشن از استانداردهای لازم برخوردار نیست و پیرو درخواست های مسئولان این سایت هسته ای، مطالعات لازم در این خصوص صورت گرفت.
 طویلی تا تأکید بر اهمیت حل مشکلات جاده ای سایت شهید احمدی روشن تصریح کرد: اولویت نخست ما رفع مشکلات جاده ای سایت شهید احمدی روشن بوده و در ضمن اجرای آن باید به طرح و استانداردهای جاده ای موجود توجه کرده و پروژه با این رویکرد اجرایی می شود.
 وی با بیان اینکه حذف نقطه حادثه خیز اتصال مجتمع هسته ای شهید احمدی روشن به آزادراه کاشان - اصفهان و اصلاح دسترسی ها به این مجتمع از جمله لایحی اجرای این پروژه به شمار می رود، ادامه داد: سوی دیگر، این پروژه ارتباطات مهندسی شده بین یک مسیر بزرگراهی به آزادراهی فراهم می کند و فراتر از آن پروژه اصفهان در بین محدوده مکانی وجود داشته که باید در راستای استانداردهای لازم اقدام کرد.

رکورد عملیات روزانه تخلیه و بارگیری پست اصفهان شکسته شد

میر جندبیر اولین بار در رکورد تخلیه و بارگیری در هاب اصفهان شکسته شد.
 وی در ادامه خاطرنشان کرد: در صورت تهیه زیر ساخت های لازم و با توجه به افزایش مرسولات کشور، این هاب منطقه مرکزی کشور آمادگی لازم برای ارائه خدمات تخلیه و بارگیری به تمامی نقاط کشور را فراهم خواهد کرد.

مجموعین نزدیک شدن به پایان پانزده سال، برای اولین بار حجم لجستیکی عملیات تخلیه و بارگیری مرسولات در هاب مرکزی پستی کشور در اصفهان از مرز ۵۰ کامیون در روز گذشت.
 مدیر کل پست استان اصفهان بیان داشت: با تخلیه و بارگیری کامیون ها از مقاصد تهران، مشهد، تبریز، شیراز، اهواز، یزد، همدان، اراک، رشت، شهر کرد، یاسوج، بوشر



حذف دفترچه کاغذی در سازمان بیمه سلامت از اردیبهشت ۱۴۰۰

مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان گفت: با توجه به تأکید بر جایگزینی ابزارهای الکترونیکی بجای دفترچه سازمان بیمه سلامت، منطقه و شناسایی راه به نحوی انجام دهد که نیازی به دفترچه کاغذی از اردیبهشت ۱۴۰۰ نباشد.
 دکتر حسین بانگ افزود: با پیشرفت پروژه الکترونیک سلامت و استقرار کامل نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیکی شاهد کاهش خطای انسانی در نسخه نویسی و ارائه دارو و کنترل تجویز منطقی دارو و کنترل هزینه های زائد و غیر ضروری حوزه سلامت، تسریع و تسهیل در ارائه خدمات درمانی مطلوب، جلوگیری از انتقال آلودگی های جانبی به واسطه استفاده از دفترچه بیمه و تطبیق ارائه خدمات درمانی با دستورالعمل های سازمان های بیمه گر هستیم.

وی با بیان اینکه در برنامه نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک سه وضعیت در نظر گرفته شده است، بیان کرد: در وضعیت اول خدمات الکترونیک آنلاین است که پزشک نسخه الکترونیکی تجویز می کند و این نسخه در سایر مراکز ارائه دهنده مانند داروخانه، آزمایشگاه و... به صورت الکترونیکی رویت و خدمت ارائه می شود.
 اوولت دوم که خدمات نسخه نیمه الکترونیک نامیده می شود چنانچه به هر دلیل پزشک نسخه کاغذی تجویز کند در مقصد مانند داروخانه اپنا نسخ کاغذی به صورت الکترونیکی تبدیل و سپس خدمت الکترونیکی به بیمه شده ارائه می شود.
 اوولت سوم خدمات الکترونیک به صورت افلاین ارائه می شود به عبارت دیگر چنانچه به هر دلیل قطعی اینترنت داشته باشیم خدمات پزشکی به صورت کاغذی انجام می شود و در اولین فرصت برقراری ارتباط به صورت افلاین وارد سیستم می شود.
 مدیر کل بیمه سلامت استان اصفهان گفت: از شهرویر ماه امسال به تدریج تمام مطب ها، داروخانه ها و مراکز پاراکلینیک خصوصی مستقل استان به تدریج وارد طرح نسخه پیچی و نسخه نویسی الکترونیک در اند. در همین راستا، طرح نسخه نویسی الکترونیک در مراکزهای استان اصفهان نیز از اول بهمن ۱۳۹۹ شروع و به تدریج چند ماه آینده کلیه مراکزهای ما به صورت الکترونیک تجویز و نسخه پیچی می شوند، همچنین برای سهولت در امر نسخه پیچی در داروخانه ها، هماهنگی های لازم با شرکت های نرم افزاری داروخانه ها جهت اتصال به نرم افزار های آنان به صورت مستقیم با سازمان بیمه سلامت جهت ثبت نسخه الکترونیک در داروخانه ها صورت گرفته است.

طلای سرخ ایران

رتبه اول ایران در تولید زعفران در دنیا

۹۰٪

۸۰٪ درصد زعفران ایران صادر می شود

۳۷ هزار و ۶۴۵ کیلوگرم میزان صادرات زعفران در بهار سال ۹۹

۳۸ میلیون و ۵۷۹ هزار و ۸۱۶ دلار ارزش دلاری صادرات زعفران در بهار سال ۹۹

۴ کیلو

۱۲۲ هزار هکتار سطح زیر کشت زعفران در دنیا

۱۱۵ هزار هکتار سطح زیر کشت زعفران در ایران