

## وجود ۴۰۰۰ طرح نیمه تمام صنعتی در اصفهان

مدیر کل صمت: از نظر تعداد طرح با پیشرفت فیزیکی بالای ۶۱ درصد، رتبه اول را در کشور داریم

### پاسخ سرمربی تیم ملی به منتقدان

سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان گفت: اگر در مورد منتقدان سوال کنید، باید بگویم که من خودم اولین منتقد خودم هستم. در اگان اسکوچینگ پس از بازگشت تیم ملی فوتبال کشورمان از اردوی تدارکاتی قطر اظهار داشت: برای برگزاری این اردو مشکلات زیادی وجود داشت. همانطور که شما شاهد بودید...



### شهر اصفهان متعهد به حفظ شخصیت اصفهان هستیم

شهر اصفهان در آیین گمنامی اجلاس سازندگان و طراحان:



در آستانه سفر رئیسی به اصفهان وضعیت گمنامی شیخ لطف ا... و بازار اصفهان همچنان نامناسب است

### رئیس جمهور به «نقش جهان» توجه کند

### معايير تاریک، آستن مشکلات

### هدررفت آب

### در پارک ها و بوستان ها

### «میشو سوزوکی»

### روی صحنه تالار هنر رفت

### نقل و انتقالات شلوغ اما...

### هیاهوی بسیار برای هیچ



اصفهان پنجشنبه میزبان رئیس جمهور است

رئیس سازمان پدافند غیرعامل: اولین حمله سایبری در زيرساختی در دنیا به ایران بود

### افزایش نجومی قیمت زعفران در کمتر از ۲ ماه

### رنگ طلای سرخ از سبدهای خرید پرید

افزایش ۳۰۰ درصدی طلای سرخ از حدود ۴۰ روز پیش تا امروزه بازار عرضه و تقاضای این محصول را برهم زده و مسرانه مصرف آن را در بازارهای داخلی تا یک سوم کاهش داد. اگرچه زعفران همواره ادویه گرانبهائی بوده اما قیمت نجومی این روزهای آن را کمتر کسی پیش بینی می کرد، تا جایی که امروز هر کیلوگرم آن در محدوده ۳۸ تا ۴۳ میلیون تومان معامله می شود...

در صفحه ۲ بخوانید

### احسان پهلوان دوباره به اصفهان می آید؟



جراحی نوجه به نمایش هایی مانند اپرا تئاتر «لیلی و مجنون» در گشتگوی «نصف جهان» با یک هنرمند آثار هنری، هویت ما را به جهانیان نشان می دهد

یکی از مواد غذایی که به محافظت از سلامت کبد کمک می کند، گریپ فروت است. ترکیبی به نام نارینجین اثرات مهمی در محافظت از سلامت و بهبود عملکرد کبد دارند. در عین حال این مواد...

### صورت در آمد و هزینه برای دوره منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹

درآمدها		ردیف
۱۱۴۹۵۱۴۴۵۲۴	درآمدها و منابع تأمین اعتبار	۱۱۰۰۰۰
۱۹۴۳۹۵۵۶۴۳	درآمد های ناشی از عوارض عمومی	۱۲۰۰۰۰
۳۸۷۲۵۳۰۹	درآمد های ناشی از عوارض اختصاصی شهرداری	۱۳۰۰۰۰
۴۵۲۶۳۲۸۸۲	بهای خدمات و درآمدهای مؤسسات انتفاعی شهرداری	۱۴۰۰۰۰
۲۲۸۲۵۰۶۶۴۶	درآمد های حاصل از وجوه و اموال شهرداری	۱۵۰۰۰۰
۳۲۵۵۱۸۱۲۶۶	کمکهای اعطائی دولت و سایر سازمانهای دولتی	۱۶۰۰۰۰
۸۹۲۷۵۸۱۸۱۴۵	اعانات، کمکهای اهدایی و دارائتها	۲۰۰۰۰۰
۶۰۲۴۳۳۳۱۵۰۰	منابع حاصل از واگذاری دارائی سرمایه ای	۳۰۰۰۰۰
منابع حاصل از واگذاری دارائی مالی		
هزینه ها		
۸۲۷۴۶۰۶۷۸۱۴	الف) هزینه های جاری	
۲۱۲۶۹۱۵۷۳۲۸۷	ب) هزینه های عمرانی	

## عملکرد شهر داری طالخونچه

در اجرای ماده ۷۱ قانون شهر داریها صورت جامع در آمد و هزینه های شهرداری طالخونچه به انضمام فهرست عمرانی به شرح زیر انتشار می گردد

### فهرست عملیات عمرانی

۱	۱۶	۱
۲	۱۷	۲
۳	۱۸	۳
۴	۱۹	۴
۵	۲۰	۵
۶	۲۱	۶
۷	۲۲	۷
۸	۲۳	۸
۹	۲۴	۹
۱۰	۲۵	۱۰
۱۱	۲۶	۱۱
۱۲	۲۷	۱۲
۱۳	۲۸	۱۳
۱۴	۲۹	۱۴
۱۵	۳۰	۱۵
۳۱	۳۱	
۳۲	۳۲	
۳۳	۳۳	
۳۴	۳۴	
۳۵	۳۵	
۳۶	۳۶	
۳۷	۳۷	
۳۸	۳۸	
۳۹	۳۹	
۴۰	۴۰	
۴۱	۴۱	
۴۲	۴۲	
۴۳	۴۳	
۴۴	۴۴	
۴۵	۴۵	



اولین حمله سایبری زیر ساختی در دنیا به ایران بود

اولین حمله سایبری زیر ساختی در دنیا، حمله به ایران بود. رئیس سازمان پانادفتر غیر عامل گفت: بر اساس اسناد رسمی، اولین مرتبه که در دنیا به یک زیرساخت حمله شد، حمله به «کستانت نت» به زیرساخت هسته ای نظیر ایران بوده است. سردار سرپنیا باسدر غلامرضا جلالی ادامه داد: پروس ها با پیشرفته شدن به سلاح سایبری تبدیل شدند که می توانند به زیرساخت نفوذ کرده جمع و گسترده شوند. جمع آوری اطلاعات کنند و اطلاعات را بر سفرته خود فرمان تحریک بکنند. سردار جلالی گفت: امروز لگویی جدیدی به نام جنگ سایبری زیرساختی داریم که مثل تومسه بافتنی از جنگ است؛ این را نمی توانیم بگوییم امنیت سایبری،



چرا قیمت سیمان تغییر کرده است

همانند سال گذشته محدودت های ایجاد شده برای بزرگ کارخانجات فولاد و سیمان منجر به گران شدن این کالاها در بازار شده است. نخوی که قیمت سیمان در خرده فروشی ها از حدود پانکی ۵۰ هزار تومان به ۲۵ هزار تومان و در مناقصاتی تا ۹۰ هزار تومان رسیده است. پس از اعمال محدودت بزرگ صنایع فولادی و سیمانی، سازندگان مسکن از افزایش ۲۰۰۰۰ تومانی هر کیلوگرم میگرد خبر می دهند و می گویند که قیمت ها از کیلویی ۱۸ هزار تومان در روزهای اخیر به کیلویی ۲۰ هزار تومان رسیده و احتمال افزایش این نرخ نیز وجود دارد. نوسان بازار مصالح ساختمانی پس از قطعی بزرگ در شرایطی

خبرخوان

وزیر کار استعفا کرد

روایزادو | حجت عبدالملکی، وزیر کار با ارائه نامه ای به رئیس جمهور رسماً استعفا خود را اعلام کرد. عبدالملکی این اقدام خود را به منظور «افزایش هماهنگی دولت» عنوان کرده است. از نارضایتی عمومی کارکنان شافل در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بابت پایین ماندن در باقی مانده گرفته تا نارضایتی شصاری از نمایندگان مجلس و اعتراض روزهای اخیر بازنشستگان به نحوه افزایش مستمری سال ۱۴۰۱ سازمان تأمین اجتماعی از جمله دلایل این استعفا عنوان شده اند. گفته می شود قرار بود نمایندگان مجلس از طریق استیضاح پروژه خروج عبدالملکی از کابینه سیزدهم را آغاز کنند اما در نهایت قرار شد این جایه از طریق روز کناری توسط شخص رئیس جمهور صورت بگیرد که نهایتاً و برای بار دوم به استعفا ختم شد.

مالیات ۱۶۰ تریلیون برابری شد!

نود اقتصاد | رئیس مرکز پژوهشی و برنامه ریزی مالیاتی سازمان امور مالیاتی گفت: اعتراضات برخی کسبه و بازرگان به دلیل سابقه گذشته آنها در پرداخت مالیات است. طبق قانون بودجه اطلاعات مربوط به دستگاره بزرگ هم مبنای دریافت مالیات است. مثلاً یکی از صاحبان مشاغل که سال گذشته ۵۰ هزار تومان مالیات می داده است سال براساس اطلاعات دستگاره بزرگ باید ۸۰ میلیون تومان پرداخت کند. از پهن ماه دستگاره های بزرگ هم به پرونده های مالیاتی الصاق شد.

«عفاف و حجاب» در بازار

خبرگزاری صدا و سیما | آیت ا. کاظم ربیعی، رئیس ستاد امر به معروف و نهی از منکر درباره طرح حجاب و عفاف و اجرای آن در بازار گفت: در حال حاضر در بحث عفاف و حجاب، ستاد طرحی ارائه داد و اول دولت را مکلف کرد تا وضیعت پوشش کارکنانش را سر و سامان بدهد. بعد از ادارات، ما به سراغ یکی دیگر از محتمل ترین ارگان جامعه یعنی بازار و اصناف می آیم.

صدای «سالت» هم در آمد

روزنامه سالت | گشت ارشاد تاکنون نه تنها توبیخات از حجاب صیانت کند بلکه بزرگ نرفت و کتبه بین قشری از جامعه برانگیز شده است. برخورد های سخته و خشن شریعت مخالف رویکرد بزرگان جبهه عفاف و حجاب است. از اساس حکم حجاب در اسلام برپه دفاع از زن است. اسلام برای اینکه زن از تعرض مصون بماند حجاب را واجب کرده و باید مراقب بود برخورد با بی حجابی به گونه ای نباشد که با هتاهو و بیگری و بیند و داد و بیداد به روح و حیثیت زن تعرض کنیم.

طالبان از ما چه می خواهند!

روزنامه شرق | همین چند وقت پیش خبر رسید که طالبان محموله صادراتی بنزین ایران را پس گرفته اند. حالا اخیر می رسد حاکمان جدید افغانستان مانع صادرات پلاستیک ایران می شود. این کشور نیز شده است و علاوه بر آن چند پاری به صرافه ای ایران در بازار شیشه زانه کابل حمله کرده اند و فعالان تجاری می گویند تقریباً صدور حواله اجات ارزی برای تاجران ایرانی در افغانستان متوقف شده است. به جز این، خبرهایی از بستن راه های مرزی ایران در سوی طالبان به گوش می رسد و صادر کنندگان ایرانی می گویند بر خلاف گذشته دیگر نمی توانند از بازار افغانستان برای دورزدن تحریم ها استفاده کنند. علی رضا جایی، سرتیول سابق ایران در افغانستان می گویند: برای تجارت با افغانستان، ما از سمت طالبان هر روز با پدیده جدیدی مواجه هستیم.

افزایش نجومی قیمت زعفران در کمتر از ۲ ماه

رنگ طلای سرخ از سبدهای خرید پرید



دریا قدرتی بود

شوکی به بازار داخلی تلقی می شود اما با توجه به تغییر قیمت دیگر محصولات و کالاهای اساسی و بر مصرف به نظر می رسد چنان هم برای مصرف عموم فکندنگار دارای اهمیت نباشد، به این خاطر که زعفران در کنار کالاهای اساسی تر محصولی لوکس به شمار می رود. اما آنچه باعث جهش شدید قیمت زعفران «بیکاره» قیمت زعفران است فقط افزایش قیمت آن غلامرضا میری، نایب رئیس شورای ملی زعفران در این رابطه گفته: «در سال های اخیر قیمت همه محصولات صرفی چند برابر شده ولی قیمت زعفران ۳ تا ۴ برابر شده است. تغییر زیاد و جزئی این موضوع زعفرانکاران را در تنگنا قرار داده بود. چیزی ایران بود. بازار عفاف و حجاب شده این است که بهمدار ۲ سال، کالا یکبار قیمت زعفران بالا رفته که برای خریداری کمی شوری می کنند. بوده است.» خرابی کلام میری نشان می دهد که او شکایت چندانی از نایب تران شدن زعفران ندارد اما واقعیت این است که خود نایب رئیس شورای ملی زعفران هم از این گرانی بیکاره نگران شده است. هم نگران کاهش شدید مصرف و داخل و هم نگران صادرات.

سهام ایران ناچیز در جهان  
ایران نخستین تولیدکننده زعفران در دنیا است، اما تا به حال نتوانسته به اندازه سهم خود در تعیین قیمت جهانی نقش داشته باشد. حالا این افزایش ناگهانی قیمت باعث

کشف سو مین محموله بزرگ ماده مخدر شیشه

استان خراسان جنوبی مقدار ۱۵۲ کیلو و ۴۳۶ گرم مواد مخدر صنعتی شیشه به صورت فله ای جاسازی شده که توسط همکاران پرتلاشمان کشف شد. زبیدی اعلام کرده: مأموران گمرک ماهرود در حین کنترل و بازرسی یک دستگاه کامیون تاکری سرنیزد یک بار پلاک افغانستان در حین کنترل داخل این کامیون متوجه دستکاری در پیچ های حفاظت پشت کابین شده و بعد از آن اقدام به جابه جایی خودرو و باز کردن تخته کابین می کند و پس از باز شدن قسمت های انتهایی تخته، مشخص می شود که تودوزی و فیبره های داخل این کامیون جابه جایی و تمام پیچ ها از حالت فابریک خارج و با استفاده از چسب مجدداً نصب شده اند. با استفاده از دستگاه برش چوکنجاری و سنگ

بیشترین اموال سرقتی از یک صندوق امانت

در حالی که تحقیقات از متهمان برای کشف جزئیات سرقتی سرقت از صندوق امانت بانک ملی شمع حاکمیت تهران ادامه دارد، مالباخته یکی پس از دیگری به دادسرای ویژه سرقت مراجعه کرده و شکایت خود را ثبت می کنند. مالباخته دیگری هم در دادسرای جانیی تهران حاضر شده بود که اسناد دستگاه بودی و ارزش اموالش ۲۵ میلیارد تومان بود و شکای دیگری همگام برکن برکن در کشفیات عنوان کرد که چند ساعت قبل صندوق را اجاره کرده و حدود ۱۲۰ سکه طلا و مقدار زیادی پول در صندوق امانت بانک ملی شمع دستگاه نگهاری می کرد و در

سرنوشت کالابرگها

اینا | احسان خنجوزی، وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه تا زمانی که گزارش نهایی دوره آزمایشی سامانه های کالابرگ آماده نشود، تصمیم جدیدی نخواهیم گرفت. ابراز امیدواری کرد در تیرماه این گزارش به دولت ارسال شود و سپس در ستاد اقتصادی دولت تصمیم خواهیم گرفت که برای ماههای بعد به چه ترتیب عمل کنیم.

سرفت مسلحانه گرد!

رنگار | سارقان مسلح و تیرسان حامل خشکبار، با تلاش مأموران پلیس آگاهی تبریز دستگیر شدند. سردار علی محمدی، جانشین فرمانده انتظامی استان آذربایجان شرقی در این باره گفت: سرف مسلحانه تیرسان تیرسان حامل خشکبار در یکی از آتوهای اخیر در تبریز در دستور کار پلیس آگاهی قرار گرفت و کارآگاهان پلیس آگاهی چهار سارق مسلح را در یکی از شهرستان های همجوار شناسایی و دستگیر کردند. در بازرسی از محل اختفای متهمان دو قفسه کلت جنگی به همراه تعدادی فستق و اموال سرسوقه که مقدار آن ۵۰۰ کیلوگرم مغز گرد بود کشف شد.

محبوب ترین بیمار سانها

انتخاب | طبق آخرین نظرسنجی اسپسار در خرداد ماه ۷۸/۵ درصد مردم حداقل یک بیمار سان را سرانه اجتماعی استفاده می کنند. در بین رسانه های اجتماعی مورد مطالعه، استفاده از واتس اپ با ۷۱ درصد بیش از سایر برنامه ها استفاده که در قیاس با ۱۴۰۰ میزان استفاده از این بیمار سان تصویری نداشته است. بعد از واتس اپ اینستاگرام توسط ۴۴/۴ درصد مردم ایران استفاده می شود. همچنین استفاده از تلگرام نسبت به آخرین نظرسنجی اسپسار در تیرماه ۱۴۰۰ حدود ۹ درصد کاهش داشته و به عدد ۳۱/۶ درصد رسیده است.

شکایت از افشاکر «می تو»

صبا | اجندی پیش سیمه مرشمی، دستیار و برنامه ریز سینما در دفتر نامتاسک یک بازیگر مرد و مشکلات زبان در پشت صحنه سینما خود برداشت. حال مرشمی در صفحه شخصی خود از شکایت فرهاد اصلانی از وی و شورای صیانت خانه سینما خبر داد و نوشت: «شکایت شده که در جلسه شورای صیانت خانه سینما شرکت نخواهد کرد.

۳ مجری دیگر هم می روند!

روزنامه خراسان | در روزهای گذشته، اخباری از کنار گذاشته شدن احتمالی سه مجری شاخص رسانه ملی شنیده شده که به نظر می رسد چندان دور از واقعیت نیست. بر اساس ادعایی که «فهمپنر» ۱۸ خرداد مطرح کرد، ظاهراً مدیران تازه صلوا سیمیا قادرند در مهران مدبری، رضا شهبیور و احسان علیخانی را از دایره مجریان و برنامه سازان تلویزیون حذف کنند و برنامه های آنها را مجریانی دیگر روی آنتن بیاورند.

لاکچری ایران! این!

خبرآنلاین | تیم ملی ایران پس از اردوی آماده سازی در قطر و بازی مقابل الجزایر به ایران برگشت. تصویری از سردار آزمون در حال سفیر تیم ملی از قطر به تهران منتشر شده که باعث شد از ساعت میلاری در ستاره تیم رونمایی شود. سالی که در ستاد سردار آزمون شده است، می توانی باغ بر یک کشتی تیران از زمین بردار. ساعت از برند لاکچری رولکس است و با الماس تزئین شده است.

خاکشیر هم رکورد قیمت را شکست!

رئیس اتحادیه عطار و سفیقا فروشنده گفت: در خرداد ماه قیمت خاکشیر بیش از ۷۰ درصد نسبت به سه ماه اخیر افزایش پیدا کرد. علت گرانی این گیاه دارویی خشکسالی و کمبود آن است. همچنین در فصل تابستان به دلیل گرمزدگی تقاضا برای خرید خاکشیر افزایش پیدا می کند. قیمت جعفری در ادامه توضیح داد: همدان، آذربایجان و خراسان تولیدکننده اصلی خاکشیر است که معمولاً این شهر تا همین فصل اصلی خاکشیر در تمام کشور هستند. مأسافه در چند وقت اخیر طولانی بخشی از خاکشیر همدان را نابود کرد. همین مسئله باعث کاهش عرضه خاکشیر در کشور شد. بر اروپا و کاتانای بود که حالا به دلیل خشکسالی مزیت صادرات را نیز از دست داده است.



رخ داده که سال گذشته نیز همین شرایط حاکم شد. سازندگان مسکن مدعی هستند که این شرکت کالایی برقی را بهانه ای برای افزایش قیمت می کنند و قبل از قطعی نیز طرفیت خود را تا ۶۰ درصد کاهش داده بودند. انتقادات سازندگان به بازار مصالح ساختمانی شرایطی مطرح می شود که سال گذشته رئیس انجمن تولیدکنندگان صنعت سیمان از وجود ۳۰ نفر واسطه سیمان که مصرف کننده و تولید کننده را نابود کرده اند سخن گفت. به گفته رئیس انجمن تولیدکنندگان صنعت سیمان، این عید بیش از ۱۵ سال است که بازار سیمان را در دست دارند.

سرنوشت کالابرگها

اینا | احسان خنجوزی، وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه تا زمانی که گزارش نهایی دوره آزمایشی سامانه های کالابرگ آماده نشود، تصمیم جدیدی نخواهیم گرفت. ابراز امیدواری کرد در تیرماه این گزارش به دولت ارسال شود و سپس در ستاد اقتصادی دولت تصمیم خواهیم گرفت که برای ماههای بعد به چه ترتیب عمل کنیم.

سرفت مسلحانه گرد!

رنگار | سارقان مسلح و تیرسان حامل خشکبار، با تلاش مأموران پلیس آگاهی تبریز دستگیر شدند. سردار علی محمدی، جانشین فرمانده انتظامی استان آذربایجان شرقی در این باره گفت: سرف مسلحانه تیرسان تیرسان حامل خشکبار در یکی از آتوهای اخیر در تبریز در دستور کار پلیس آگاهی قرار گرفت و کارآگاهان پلیس آگاهی چهار سارق مسلح را در یکی از شهرستان های همجوار شناسایی و دستگیر کردند. در بازرسی از محل اختفای متهمان دو قفسه کلت جنگی به همراه تعدادی فستق و اموال سرسوقه که مقدار آن ۵۰۰ کیلوگرم مغز گرد بود کشف شد.

محبوب ترین بیمار سانها

انتخاب | طبق آخرین نظرسنجی اسپسار در خرداد ماه ۷۸/۵ درصد مردم حداقل یک بیمار سان را سرانه اجتماعی استفاده می کنند. در بین رسانه های اجتماعی مورد مطالعه، استفاده از واتس اپ با ۷۱ درصد بیش از سایر برنامه ها استفاده که در قیاس با ۱۴۰۰ میزان استفاده از این بیمار سان تصویری نداشته است. بعد از واتس اپ اینستاگرام توسط ۴۴/۴ درصد مردم ایران استفاده می شود. همچنین استفاده از تلگرام نسبت به آخرین نظرسنجی اسپسار در تیرماه ۱۴۰۰ حدود ۹ درصد کاهش داشته و به عدد ۳۱/۶ درصد رسیده است.

شکایت از افشاکر «می تو»

صبا | اجندی پیش سیمه مرشمی، دستیار و برنامه ریز سینما در دفتر نامتاسک یک بازیگر مرد و مشکلات زبان در پشت صحنه سینما خود برداشت. حال مرشمی در صفحه شخصی خود از شکایت فرهاد اصلانی از وی و شورای صیانت خانه سینما خبر داد و نوشت: «شکایت شده که در جلسه شورای صیانت خانه سینما شرکت نخواهد کرد.

۳ مجری دیگر هم می روند!

روزنامه خراسان | در روزهای گذشته، اخباری از کنار گذاشته شدن احتمالی سه مجری شاخص رسانه ملی شنیده شده که به نظر می رسد چندان دور از واقعیت نیست. بر اساس ادعایی که «فهمپنر» ۱۸ خرداد مطرح کرد، ظاهراً مدیران تازه صلوا سیمیا قادرند در مهران مدبری، رضا شهبیور و احسان علیخانی را از دایره مجریان و برنامه سازان تلویزیون حذف کنند و برنامه های آنها را مجریانی دیگر روی آنتن بیاورند.

لاکچری ایران! این!

خبرآنلاین | تیم ملی ایران پس از اردوی آماده سازی در قطر و بازی مقابل الجزایر به ایران برگشت. تصویری از سردار آزمون در حال سفیر تیم ملی از قطر به تهران منتشر شده که باعث شد از ساعت میلاری در ستاره تیم رونمایی شود. سالی که در ستاد سردار آزمون شده است، می توانی باغ بر یک کشتی تیران از زمین بردار. ساعت از برند لاکچری رولکس است و با الماس تزئین شده است.

خاکشیر هم رکورد قیمت را شکست!

رئیس اتحادیه عطار و سفیقا فروشنده گفت: در خرداد ماه قیمت خاکشیر بیش از ۷۰ درصد نسبت به سه ماه اخیر افزایش پیدا کرد. علت گرانی این گیاه دارویی خشکسالی و کمبود آن است. همچنین در فصل تابستان به دلیل گرمزدگی تقاضا برای خرید خاکشیر افزایش پیدا می کند. قیمت جعفری در ادامه توضیح داد: همدان، آذربایجان و خراسان تولیدکننده اصلی خاکشیر است که معمولاً این شهر تا همین فصل اصلی خاکشیر در تمام کشور هستند. مأسافه در چند وقت اخیر طولانی بخشی از خاکشیر همدان را نابود کرد. همین مسئله باعث کاهش عرضه خاکشیر در کشور شد. بر اروپا و کاتانای بود که حالا به دلیل خشکسالی مزیت صادرات را نیز از دست داده است.



مدیر کل صنعت، معادن و تجارت استان اصفهان گفت: چهار هزار و ۵۷۰ طرح تولیدی و صنعتی نیمه تمام در این استان در حال اجراست و با بهره‌برداری از آنها حدود ۱۲۲ هزار و ۹۲۲ فرصت شغلی ایجاد خواهد شد. امیرحسین کیمیایی مدیر عامل طرح های نیمه تمام در استان اصفهان و افسزون بر ۱۳۱ هزار و ۹۲۲ میلیون ریال برآورد کرد و گفت: حمایت از فرایند تکمیل ساخت و راه‌اندازی این طرح‌ها در اولویت برنامه‌های اقتصادی استان است. مدیر کل صنعت، معادن و تجارت استان اصفهان اظهار داشت: ۸۵۵ طرح صنعتی با پیشرفت فیزیکی بالای ۶۱

درصد مسال در این استان شناسایی و تکمیل آن‌ها در دستور کار قرار دارد. کیمیایی اضافه کرد این استان از نظر تعداد طرح‌های نیمه تمام با پیشرفت فیزیکی بالای ۶۱ درصد، رتبه اول را بین استان‌های کشور دارد که با بهره‌برداری از طرح‌ها برای ۳۳ هزار نفر اشتغال در استان ایجاد خواهد شد. وی بیان کرد: استان اصفهان از نظر تعداد معادن فعال رتبه اول، تعداد کل معادن دارای مجوز-برپا نه پاره برداری در نیمه دوم، میزان ذخیره قطعی رسوب و میزان استخراج اسمی رتبه پنجم در کشور را داراست.



وجود ۴۰۰۰ طرح نیمه تمام صنعتی در اصفهان

در ادامه سفرهای استانی قرار است... سید ابراهیم ربیعی، رئیس جبهه پنجم، ۲۶ خردادماه به اصفهان سفر کند و موضوعاتی همچون آب کشاورزی، صنعت و مسائل محیط زیستی جزو اولویت‌های سفر هیات دولت به استان اصفهان هستند. دیدار با علمای و روحانیون دیدار بسیار کارآفرینان و فعالان اقتصادی دیدار با اقاتر مردمی، دیدار با خانواده معظم شهید، حضور در جلسه شورای اداری استان، بازدید از شهرک علمی، تحقیقاتی و شرکت‌های دانش‌نویان و دیدار با علمای، از جمله برنامه‌های این است. ربیعی در سفر به اصفهان است. سید محمدحسین معین پارلمانی رئیس جمهور در رابطه با

جزئیات سفر ربیعی به اصفهان با اشاره به برنامه‌های رئیس جمهور در سفر به استان اصفهان بیان داشت: دیدارهای مردمی رئیس جمهور که در چند سفر اخیر آمده اقدام مهمی است. حسینی ادامه داد: جلسات پرسش و پاسخ با اقاتر مختلف، بانوان و روحانیون برگزار می‌شود که در مجموع باعث ایجاد تشام و شادی در استان خواهد شد. بلافاصله اعتباراتی که تصویب شده به استان مذکور تخصیص پیدا کرده و کارها شروع می‌شود پس از مدتی نیز معون اجرایی رئیس جمهور از روند پیشرفت پروژه‌ها بازدید و در صورت وجود مانع آن رافع می‌کند.



اصفهان پنجشنبه میزبان رئیس جمهور است

خبر

رئیس جمهور زخم مردم اصفهان را تسلی دهد

نماینده مردم فلاورجان در مجلس گفت: مردم بزرگ اصفهان از رئیس جمهور انتظار دارند زخم کهنه مردمان نصف جهان را تسلی دهند. امروز ناپودی قلات مرکزی ناپودی ایران زمین است. سیدناصر موسوی لاگانی در جلسه علنی روز سه شنبه در تذکر شفاهی با اشاره به سفر آخر هفته رئیس جمهور به استان اصفهان گفت: تنها خواسته مردم اصفهان تحقق جریان دائمی زاینده رود است. اگر این مهم محقق شود مردم هنرمند اصفهان می‌توانند سایر معضلات را حل و فصل کنند اما اگر خدای ناکرده خروجی این سفر مانند ده‌ها سفر قبلی روسای پیشین جمهور ادامه خشک بودن زاینده رود باشد اتحاد صدها پروژه نیمه تمام دولت هم به چشم مردم نمی‌آید و حتی متأسفانه این دولت را هم از چشم مردم می‌انازد.

شکر به قیمت کاسبان امین

رئیس اتحادیه صنف عطاری و سبف فروشان استان اصفهان گفت: فروشنده‌های مواد غذایی که با عنوان کاسبان امین مطرح هستند هر کیلو شکر فله‌ای را با قیمت ۲۰ هزار تومان و قند فله‌ای را با قیمت ۲۵ هزار تومان عرضه می‌کنند. رضا منتظری اظهار کرد: فروشنده‌های امین شکر بسته‌بندی را با قیمت ۲۲ هزار تومان و قند بسته‌بندی را با قیمت ۲۷ هزار تومان به فروش می‌رساند.

ثبت ۱۰۰ تخلف در یکسال

محمود فرماتی، مدیرکل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان اصفهان از ثبت ۱۰۰ مورد اعلام جرم در واحد حقوقی اداره استاندارد به مراجع قضائی خبر داد و گفت: آمار تخلفات زاینده‌ست و بیشتر موارد ثبت شده در سال گذشته مربوط به عدم تطابق با استاندارد بوده است. به عنوان مثال ممکن است در تولید یک ماده غذایی، درجه مجاز نمک به شکل جزئی بیشتر از حد مجاز باشد.

کاشت ۲۶ هزار بوته گل در میدان امام (ره)

مدیر منطقه ۳ شهرداری اصفهان بیان داشت: به مناسبت هفته کرامت بیش از ۲۶ هزار و ۵۵۰ بوته گل دائم و فصلی در میدان امام (ره) اصفهان کاشته شد. حسین کارگر افزود: در آستانه فصل کاستان و رونق ورود گردشگران به چهارباغ و میدان امام (ره)، بالاترین میزان کاشت گل در دو محور گردشگری چهارباغ عباسی و میدان امام (ره) اجرا شد. در اوایل اظهار کرد: کاشت چهار هزار گل رضائی زیبایی یکساله، ۱۰ هزار گل محفرضی، ۶۵۰ گل رضائی زیبایی دوساله، پنج هزار گل آهار، ۵۰۰ گل کوب کوهی، ۳۲۰۰ گل آملاتونوس در میدان امام (ره) اصفهان کاشته شد.

گردوخاک کانون‌های خارجی در اصفهان

کارشناس پیش‌بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان، یابادری جوی، موجب ماندگاری غبار کانون‌های داخلی و خارجی تا دو روز آینده در اصفهان دانست و گفت: تا پایان هفته این غبار اصفهان را خواهد شد. او افزود: در اوایل هفته آینده بارش پایانی شده است و پیش‌بینی می‌شود که بارش همد با اشاره به فعال شدن توده گردوخاک از غرب گذشته در کشور عراق، تاکید کرد: استان‌های غرب و شمال غرب کشور با غبار محلی روبرو هستند و وزش باد شدید از سمت غرب در استان اصفهان غبار استان دیگر را در مناطق شمالی اصفهان از جمله فاشان، اران ویدگل، گلپایگان و خوارسار منتشر می‌کند.

چرایی توجه به نمایش‌هایی مانند اپرا تئاتر «لیلی و مجنون» در گفتگوی «نصف جهان» با یک هنرمند

آثار هنری، هویت ما را به جهانیان نشان می‌دهد



دریا قدرتی پرور

تئاتری‌ها به سمت موضوعات سیاه و دغدغه‌های امروز می‌روند و مردم برای اینکه با آشنده کالی هم چیز در دوبره‌شان تلخ و فکراهی زندگی بسیار زیاد است. بنابراین وقتی تمام مدت مزاجند با مشکلاتشان می‌جنگند، ترجیح می‌دهند به جای دیدن یک ترازوی سنگین و بار کار درام به سمت طنزی بروند که سبک‌تر باشد و بتوانند بخندند. اما «لیلی و مجنون» یک کار درام و ترازوی بود و افراد زیادی را به سال‌ها کشتار و حتی عامه مردم هم از دیدن آن لذت بردند. دلیل موفقیت این نمایش چه بود؟ درست است که این نمایش یک نمایش ترازوی است اما حقیقتی به نام عشق در آن وجود دارد که در جهان ما کاشته است؛ اسطوره‌ای ماندگار که تبدیل به افسانه شده و کمتر به آن پرداخته شده است. هدف این نمایش این بود که تأثیری عاشقانه روی ذهن مخاطب بگذارد و در دنیایی که عاشقانه‌ها در حد حرف شده، این اتفاق زیست و خیلی‌ها دوستش دارند و همین موضوع باعث می‌شود که به این تئاتر علاقه مند شوند.

چرا این نوع تئاتر‌ها می‌شود که می‌تواند متغیر و رایج هم به سالن بکشد؟ سبیم کسی در اصفهان دارد؟ چون مردمی که خواستار تئاتر واقعی باشند نگاه ویژه هنری بکنند کم هستند. اکثر آثار کهنی ما به نظم است و کمتر با زبان ساده به آن نگاه شده است در حالی که غنی‌ترین آثار عاشقانه و حماسی را داریم و به همین خاطر است که نمایش‌نامه‌های شکیبزی بیش از نظای و فردوسی پررنگ شده است چون داستان به زبان ساده به آن نگریسته شده است. متأسفانه ما برای فرهنگ‌های کار نمی‌کنیم و همین باعث شده که ما بامن تکنولوژی دچار تئاتر گریزی و هنر گریزی شویم تا جایی که مردم برای دیدن یک تئاتر کمدی در تهران می‌دهند اما برای دیدن یک تئاتر ترازوی با کلاسیک ترجیح می‌دهند پولی بپردازند.

نقش هنرمندان استان در شناساندن ادبیات و آشناسی که در دنیای امروز رو به فراموشی دارد؟ سبیم است و این باز خوانی تاریخ و متون کهن فارسی تا چه اندازه در سرتراپی امروز دارد؟ به شدت اهمیت دارد به این دلیل که متأسفانه با وجود فضای مجازی، برخی از ما به آدم‌های سطحی تگر و بی‌هویت تبدیل شده‌ایم که با واژه‌های چاله می‌دانی می‌خواهیم برای خودمان مخاطب پیدا کنیم. متأسفانه در دنیای امروز خوانان ما تنها به فقره‌ای از سخنان نظامی و فردوسی حافظ هستند که تئاتر واپور بردی در حد یک بازی مجلات عرفانه‌نمیس و مولانا حافظ ندارند و آنها نمی‌فهمند که در حالی که ما سخنرانی‌های حماسی و ادیبانه عاشقانه

معابر تاریک، آبستن مشکلات

تاریکی معابر و خیابان‌ها در برخی از نقاط اصفهان باعث مشکلاتی برای عابران پیاده و شهروندان شده است. این معابر که به خصوص در خیابان‌های فرعی واقع هستند در هنگام شب بسیار تاریک بوده و برای اهالی این مناطق مشکلاتی را در راستای امنیتشان ایجاد کرده اند.

هدررفت آب در پارک‌ها و بوستان‌ها

با توجه به اینکه کم‌کم آب در ایران و به خصوص در اصفهان بیاباد می‌کند و همواره بر امر صرفه‌جویی در مصرف آب سفارش می‌شود به نظر می‌رسد این موضوع در پارک‌ها و فضاهای سبز اهمیت کمتری دارد. فرسوده بودن شبکه‌های آب در پارک‌ها و همچنین عدم تعمیر این شبکه‌ها باعث شده که اینها هدرامه دچار نشتی آب یا چکه کردن آب

«میشوسوزوکی» روی صحنه تالار هنر رفت

نمایش «میشوسوزوکی» به طراحی و کارگردانی پویای طاعتی این روز دوشنبه ۲۳ خرداد ماه در تالار هنر روی صحنه رفته است. در هفته پویانمایی، کارگردان تریس تاتر، میثوسوزوکی در سبک ترازوی کمدی با طراحی‌های میمیکال و واقعی که تداعگر عناصر گوناگون است، با محتوای وفای به عهد در میان انسان‌ها و ایثار و گذشت از جان برای یکدیگر طراحی شده است. وی تا قبل از این نمایش طراحی، نویسندگی و

رئیس جمهور به «نقش جهان» توجه کند

پیچیده‌تر از قبل شود. در حال حاضر ترک دوم این کتید ماها است بر داشته و لایحه آزادی زیربن آن زیر بارش‌های گاه و بی‌گاه زمستانی و بهاری اصفهان رها شده است.

از طرفی محوطه میدان نقش جهان و پیرامون آن شرایط بسیار نامطلوبی دارد و یکی از مهم‌ترین این فضاهای پیرامونی، بازار اصفهان است که وضعیت نامینی آن بسیار ناپایدار بوده و در باز به سرورشت بازار تبریز دچار خواهد شد. خطر آتش‌سوزی در بازار جزو مواردی است که بارها توسط سازمان آتش‌نشانی هشدار داده است. در سال‌های گذشته نیز بارها آتش‌سوزی در این بازار رخ داده است. با این حال پس از این اتفاقات مرمت ترک دوم در اصفهان، مرمت پوسته بیرونی کتید مسجد شیخ لطف‌الله است. مرمتی که با حواشی حدود چهار سال پیش آغاز شد و مرمت ترک اول از شش ترک آن بسیار جنجالی بود. بسیاری از صاحب‌نظران پس از اتمام مرمت و دو تریک شدن کتید، شکل و مدل مرمت را زیر سوال بردند و آن را غیر اصولی دانستند. با این حال پس از این اتفاقات مرمت ترک دوم در اصفهان، مرمت ترک سبک اول یعنی رحمتا... رضایت‌بخش شده است اما این استاد طاقون و مرمت‌گر پیشکسوت دلیل ابتلا به ویروس کرونا در گذشت تازو تری مرمت کتید مسجد شیخ لطف‌الله.

فرصت روزه تخلیه سیمان از انبار یک کارخانه

وسازمان صمت به یکی از کارخانه‌های بزرگ سیمان رفت. قاضی ششم ۴ تعزیرات حکومتی استان اصفهان حاشیه بازرسی از این کارخانه با بیان اینکه مدیران کارخانه و خریداران حقوقی و حقیقی پنج روز فرصت دارند تا انبارها را تخلیه کنند. تا آنکه در صورتی که این سیمان‌ها تحویل مشتریان نشود، به عنوان کالای احتکار توقیف و با مدیران کارخانه برخورد می‌شود. وی افزود: در این بازرسی مشخص شد که برخی از معارض در این کارخانه جریان دارد. مدیران کارخانه سیمان نیز احتمال قطع شدن برق را نگرانی اصلی خود عنوان کردند و گفتند که به اساس توافق صورت گرفته مقرر شد که کارخانه در زمان اوج مصرف برق، تولید را به حداقل کاهش دهد تا فشار شبکه کمتر شود و در مقابل شرکت برق منطقه‌ای نیز در زمان‌های عسادی محدودیتی مصرف را برای کارخانه حذف کند.







# بهترین مواد غذایی که به سلامت کبد کمک می کنند



## انگور

انگور، یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای کبد است. این میوه حاوی یک جبه سبز بسیار مفید به نام رسوراترول است. به خصوص در انواع قرمز و بنفش، رسوراترول یک آنتی اکسیدان بسیار قوی برای محافظت در برابر بسیاری از بیماری ها، به ویژه سرطان کبد و التهاب کبد را فراهم می کند. علاوه بر میوه انگور، هسته آن نیز از این ترکیبات مفید بسیار غنی است.

## ماهی روغنی

ماهی های روغنی مانند سالمون و ماهی خال مخالسی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در محافظت از سلامت قلب و عروق، متعادل کردن کولسترول، جلوگیری از التهاب و سرطان و محافظت از سلامت کبد دارند. ماهی باید حداقل روز در هفته مصرف شود تا اسیدهای چرب امگا ۳ به اندازه کافی وارد بدن شود. با روش های سالم مانند، گرل یا پختن یا بخار پخته شود.

## بادام زمینی

بادام زمینی غذایی با محتوای کولین بالا است که یک جزء بسیار مفید برای سلامت کبد است. این دانه حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی، ویتامین E و مواد معدنی مختلف به مقدار قابل توجهی است. لذا می تواند از کبد در برابر سرطان و عفونت محافظت و از عملکرد طبیعی آن پشتیبانی کند. علاوه بر بادام زمینی، مغزهای مانند تخمه آفتابگردان و فندق نیز برای سلامت کبد مفید هستند. اما از آن جایی که میزان چربی این غذاها زیاد است، باید حد اعتدال در مصرف را رعایت کرد.

## مارچوبه

اگرچه مصرف آن در کشور ما زیاد رایج نیست؛ اما مارچوبه غذایی بسیار مفید برای سلامت کبد است. مارچوبه، تازه مصرف می شود. این گیاه می تواند از عملکرد کبد پشتیبانی کرده و در برابر بیماری های کبدی محافظت می کند. از آن جایی که اثر ادراک آزر دارد، به پاکسازی بدن از سموم کمک می کند. همچنین از سلامت کبد و کلیه محافظت می کند. جانی از این مارچوبه را که فولیاد بسیار دیگری نیز دارد، می توان به راحتی به عنوان یک وعده غذایی با روغن زیتون، به تنهایی یا در سالاد آب ز مصرف کرد.

## چای سبز

چای سبز ماده غذایی بسیار ارزشمندی است که از نظر فولیادش برای سلامتی موضوع بسیاری از تحقیقات علمی قرار گرفته است و فولیاد بسیاری نیز با این مطالعات به اثبات رسیده اند. مشاهده شده است که بهبود بیماری کبد چرب غیر الکلی در افرادی که عادت منظم به نوشیدن چای سبز دارند، به طور قابل توجهی آسان تر است. اکثر محافظتی در برابر سرطان کبد و بسیاری از انواع سرطان های دیگر دارد. چای سبز که به کاهش التهاب کمک می کند، به بهبود التهاب کبد نیز کمک می کند. در بیماران هیپاتیت، از آسیب کبد ناشی از عفونت جلوگیری می کند.

## نیلبل

قرن ها به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته شده و مصرف می شود. فولیاد مهمی نیز از نظر سلامت کبد دارد. سیر به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارد از التهاب کبد جلوگیری می کند. علاوه بر این، به تسکین التهاب در بیماری های مانند هیپاتیت یا التهاب کبد و کمک از آسیب کبدی جلوگیری می کند. علاوه بر این ها، سیر که فولیاد بسیاری برای سلامتی دارد، می تواند به طور منظم توسط افراد سالم مصرف شود.

## اسپاسم تارهای صوتی؛ علل و درمان

اسپاسم تارهای صوتی باعث بسته شدن آن ها برای مدت طولانی تر از حد طبیعی می شود و بر راه هوای، تنفس و از دست دادن توانایی صحبت کردن تاثیر منفی می گذارد. اسپاسم تارهای صوتی معمولاً با آهسته آهسته و بیش از ۶۰ ثانیه طول نمی کشد؛ اما ممکن است بیشتر طول بکشد و بیمار نیاز به درمان اورژانسی داشته باشد.

بازترین علامت شامل موارد زیر است: تنگی نفس ناگهانی بدون دلیل مشخص - احساس سفتی در گلو - کاهش اوقات از دست دادن هوای.

در برخی موارد که اسپاسم تارهای صوتی ناشی از GERD است، بیمار حالت تهوع و سوزش در معده را تجربه می کند. درد در قفسه سینه - سرفه - مشکل در بلع - سوزش سردل - گرفتگی صدا - اختلال در تحرک و گلودرد - مادم - عطل اسپاسم تارهای صوتی.

علل اصلی اسپاسم تارهای صوتی عبارتند از:

۱. محافظت در برابر خشکی حین غذا خوردن
۲. در مواردی که تارهای صوتی دچار اسپاسم می شوند، علت آن واکنش بدن برای محافظت از فرد در برابر عفونت هنگام صحبت کردن است. به عنوان مثال، در صورت خوردن غذای تارهای صوتی اسپاسم می شوند تا از حرکات ذرات غذا به سمت نای به جای غلو جلوگیری شود.
۳. استرس و اضطراب
۴. هنگامی که بیمار از برخی بیماری های روانی رنج می برد، مانند: تنش، اضطراب و حملات پانیک که در آن بیمار از ترس شدید ناگهانی و تسریع در سرعت تنفس رنج می برد، ممکن است خطر اسپاسم تارهای صوتی افزایش یابد.
۵. بیپهووشی
۶. اسپاسم تارهای صوتی ممکن است یکی از عوارض داروهای بیپهووشی است. فولیاد قابل عمل جراحی باشد معمولاً در کودکان و بزرگان رخ می دهد و در صورت ابتلا به اسم یا عفونت های تنفسی خطر بروز آن افزایش می یابد. اما وضعیت نیاز به مداخله فوری متخصص بیپهووشی دارد. در زیر از نگرانی را بپندید می کند.
۷. مشکلات عصبی
۸. آسیب ها و بیماری های مزمن و نواحی خارج اسپاسم عجلات مسئول حنجره و تارهای صوتی را افزایش می دهد و در نتیجه خطر اسپاسم را افزایش می دهد.
۹. بیماری رفلیکس معده به مری
۱۰. اسپاسم تارهای صوتی یکی از عوارض GERD است که عبارت است از برگشت اسید معده و اجزای آن به مری و گلو.
۱۱. مشکلات تنفسی
۱۲. مشکلات تنفسی مانند آسم و آلرژی به بودن گرد و غبار، داروها یا غذاها خطر اسپاسم تارهای صوتی را افزایش می دهد و درمان هایی که علائم آن را تسکین می دهند به کاهش خطر اسپاسم کمک می کند.

## درمان اسپاسم تارهای صوتی

در بیشتر موارد، اسپاسم تارهای صوتی در مدت زمان بسیار کوتاهی خود به خود ناپدید می شود و بیمار ممکن است برای تسریع امر به تمرینات خانگی نیاز داشته باشد.

## درمان های خانگی

درمان های خانگی خود را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه سبسی یک نفس آرام از طریق بینی بکشید و با فشار از دهان بازدم کنید و این کار را تکرار کنید. در ناحیه بین گوش و گلو که ناحیه نرم در دست پشت لاله گوش و درست از GERD یا اختلالات روانی رنج می برد، حتما دردی خود را مصرف کنید.

## درمان های بیمارستانی

در موارد جدی، درمان اورژانسی از طریق موارد زیر انجام می شود: بر حسب مورد، اسپاسم تارهای صوتی به بیمار از طریق ماسک یا ابزارهای دیگر، حرکت دادن فک یا قدرت به عقب یا گردن و سر به روشی خاصی یا فشار روی ناحیه گلو استفاده از داروها از جمله: پروپوپول، سوکسیل کولین، آتروپین، فانتیل یا مایه برین.



مردان بیش از زنان به پارکینسون مبتلا می شوند. این بیماری معمولاً از ۶۰ سالگی به بعد با ضعف شدن و آسیب سلول های عصبی مغز آغاز می شود و علائم آن شامل لرزش، سفت شدن عضلات، حرکت آهسته و تصحیف و تادل و هماهنگی در حرکت است. مطالعه ای تازه نشان می دهد که کاهش سرعت پیشرفت بیماری پارکینسون از طریق چهار ساعت ورزش در هفته میزان معنی ورزش در هفته می تواند به کند کردن روند پیشرفت بیماری کمک کند. علائم پارکینسون که یک اختلال حرکتی است معمولاً به تدریج آغاز می شود. با این وجود، با گذشت زمان بدتر می شود. نتیجه بررسی منتشر شده در مجله عصب شناسی (Neurology) نشان می دهد افرادی که دست کم برای مدت زمانی مشخص به طور منظم فعالیت دارند چه با ورزش های کلاسیک و یا فعالیت های بدنی مانند پیاده روی یا باغبانی پارکینسون کمتری در از بین رفتن تعامل و توانایی راه رفتن شان داشتند و بهتر می توانستند فعالیت های روزانه خود را حفظ کنند و در آمون های ناشی پنج ساله نسبت به سایر افراد مبتلا به پارکینسون که کم تر ورزش کرده بودند عملکرد بهتری داشتند. پژوهشگران اشاره کرده کلیه دستبندی، به این موفقیت ورزش حفظ منظم در طول زمان است.



خطر دیابت در دوران بارداری

دیابت ممکن است خطر بارداری را

بیماری دیابت برای

عوارض ناشی از این اختلال متابولیک بسیار بالا می رود. سطح بالای قند خون در دوران بارداری می تواند به سقط جنین، مرده زایی، نقص مادرزادی در جنین یا زایمان زودرس، پره اگامیوسی و زایمان سخت منجر شود. همچنین بیماری دیابت می تواند زنان را در معرض خطر بیماری قلبی، بیماری کلیوی، نابینایی، افسردگی، عفونت های ادراری و مشکل نابرواری قرار داده و بر سلامت کلی آنان تاثیر بگذارد. عدم کنترل سطح قند در دوران بارداری می تواند عواقب فاجعه باری داشته باشد. متخصصان هندی اظهار داشتند دیابت بارداری یکی از عوارض مهم بارداری است و شیوع این عارضه در کشور به دلیل تاخیر در سن بارداری و کاهش سن ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر است. این عوارض ممکن است شامل ماکروزمی، مشکل در تنفس، زردی و هیپوگلیسمی یعنی کاهش سطح قند خون در نوزاد باشد.

## حمام کردن در بخار چه خطراتی دارد؟

بخار به نوبه خود فولیاد زیادی مانند بهبود وضعیت دوره قاعدگی و کاهش استرس دارد. اما با این وجود با خطراتی نیز همراه است. این امکان وجود دارد که بخار ناشی از باز ماندن آب داغ در حمام باعث احساس سردرد و سرگیجه شود که این احساس می تواند نشانه این باشد که فشار خون کاهش پیدا کرده است.

زودتری در معرض بخار قرار می گیریم، رگ های خونی گشاد و از وضعیت عادی خود خارج می شوند که این باعث می شود تا خون با فشار کمتری پمپاژ شود. علاوه بر سرگیجه و سردرد، استفراغ نیز می تواند نشانه کاهش فشار خون باشد. طبق گزارش مؤسسه «مایو کلینیک»، کاهش شدید فشار خون می تواند برای افرادی که در معرض آب داغ هستند بسیار خطرناک است. بهترین شیوه برای حمام کردن

دلایلی وجود دارند که استحمام با آب سرد را تأیید می کنند. پژوهش های منتشر شده در مجله «ولاس» نشان داده اند که استحمام با آب سرد می تواند به جلوگیری از بیماری ها کمک کند. هدف از این پژوهش ها مشخص کردن تاثیر استحمام با آب سرد بر بیماری و کیفیت زندگی و بهبود کار بوده است. برای این منظور، روزهای بیماری و غیبت بیماران در کار ثبت و کیفیت زندگی، نگرانی، احساس گرما و واکنش های منفی آن ها رصد شد. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که استحمام با آب سرد تاثیر استحمام با آب سرد را بر کاهش غیبت بیماران در محل کار می شود.

پوست طبیعی و سالم حاوی لایه ای از روغن و تاملان با کتریلی است که شست و شو و مالش زیاد، این لایه و با کتریلی را از بین می برد، به ویژه اگر آب داغ باشد. بنابراین این ممکن است پوست شما خشک، تحریک پذیر و با دچار خارش شود.









### پاسخ سرمربی تیم ملی

#### به منتقدان



سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان گفت: اگر در مورد منتقدان سوال کنید، باید بگویم که من خودم اولین منتقد خودم هستم. در اگان اسکوچیج پس از بازگشت تیم ملی فوتبال کشورمان از اردو تدارکاتی قطر اظهار داشت: تبریح برای برگزاری این اردو مشکلات زیادی وجود داشت. همانطور که شما شاهد بودید سعی کردم شرایط را به گونه‌ای پیش ببریم که بتوانیم در قطر اردو کنیم.

اسکوچیج در مورد انجام صحبت‌های خصوصی با برخی بازیکنان، تصریح کرد: فکر می‌کنم که این امری عادی است که یک سرمربی خواهد یا بازیکنانش صحبت کند. اگر در مورد منتقدان هم بی‌سریس باید بگویم که من خودم اولین منتقد خودم هستم. در این بازی ۵ بازیکن خود که دو نفر از آنها مدافعان آخر ما بودند را در اختیار نداشتیم، اما می‌دانید که نام این مسافله بازی‌های دوستانه است و فکر می‌کنم اینقدر انتقاد مضافه نیست. نباید فراموش کنیم که ما سریع‌ترین صعود به جام جهانی را در تاریخ آسیا داشتیم.

وی در مورد استفاده از رانکن در دو بست مختلف اظهار داشت: تشخیص من این بود، اگر شما بپوید چه کسی را انتخاب می‌کردید؟ من مربی‌ام و تشخیص دادم که این کار را انجام بدهم. من همان مربی هستم که وقتی این تیم کمترین شانس را برای صعود به جام جهانی داشت هدایت آن را برعهده گرفتم و به نظر صعود کردیم. نمی‌خواهم تک به تک از بازیکنان نام ببرم. وقتی می‌بریم تمام تیم نقش داشته و وقتی می‌بازیم هم همه تاثیرگذار بودند.

#### حاج‌صفی:

### تغییر در کادر فنی به صلاح تیم ملی نیست

کاپیتان تیم ملی در واکنش به تغییر اسکوچیج گفت: نظر شخصی من این است که فعلاً به صلاح تیم ملی نیست. کاروان تیم ملی پس از برگزاری اردوی ۱۲ روزه در قطر و انجام یک بازی تدارکاتی، از دوحه به تهران بازگشت و در شرایطی که یوشان مشدت از نحوه برنامه‌ریزی فراسیون برای تیم ملی انتقاد داشتند، احسان حاج‌صفی در فرودگاه جمع خبرنگاران حاضر شد.

حاج‌صفی در واکنش به اینکه آیا همچنان معتقد است که «تیم ملی تنها بود و تنها شد» عنوان کرد: بله همچنان روی حرفم هستم، ۱۰ روز در کیش بودیم و همه مسئولان آمدند و دالگرمی دادند و از تیم حمایت کردند و از همین جا هم از آنها تشکر می‌کنم اما بعد از آن که تیم به دور بعد صعود کرد دیگر هیچ خبری از این تیم نبود.

#### آزمون:

### باید از سرمربی و بازیکنان حمایت کنید

مهاجم تیم ملی فوتبال ایران خواهان حمایت از بازیکنان و سرمربی این تیم شد. سردار آزمون در خصوص اردوی تیم ملی در قطر اظهار داشت: اردوی خوبی بود. از بزرگان فراسیون در این مورد پرسیدیم تیم نباید الان به حاشیه برود. باید از سرمربی و بازیکنان حمایت کنید.

وی در خصوص بازی با الجزایر عنوان کرد: بازی خوبی نبود اما خیلی چیزها از آن می‌توانیم یاد بگیریم. الان زمان این نیست که بر سر هم بکوبیم، باید رفتار خیلی حرفه‌ای در قبال این بازی داشته باشیم. امکان دارد یک روز بد و یک روز خوب باشیم. این چیزی از بازی است. بعد از چند ماه بازی نمی‌کنیم اولین بازی بریمان سخت می‌شود.

مهاجم تیم ملی در مورد اینکه یک بازی دوستانه در این اردو کم بود، گفت: بله ولی چه کاری می‌توان کرد؟ این اتفاق افتاد و نمی‌توانیم به گذشته برگردیم.

### سیلوا در دوراهی ماندن یا رفتن از لیگ ایران

مدافع برزیلی تیم فوتبال استقلال تهران اکنون در دوراهی ماندن در لیگ ایران یا بیوستن به جمع شاگردان مجیدی قرار گرفته است.



لیگ برتر با حیرت کارشناسان روبرو شد و یکی از ارکان اساسی قهرمانی استقلال بود. وی در حالی به جمع آبی‌پوشان اضافه شد که فرهاد مجیدی ۲ بازیکن فقط دفاعی خود به نام سیاوش یزدانی و محمدحسین مرادمند را از دست داده بود و در آستانه بحران قرار داشت.

به نظر می‌رسد که سیلوا یزدانی به دنبال حضور در لیگ فوتبال ایران است تا در آنجا شاکرد فرهاد مجیدی شود.

در حالی که تصور می‌شد هافبک سرخ‌پوشان راهی فولاد خواهد شد، باشگاه سپاهان مذاکرات را او را به شکلی مثبت پیش برده است.

چندی پیش تصور می‌شد احسان پهلوان یکی از بازیکنان تمدیدی پرسپولیس خواهد بود اما این اتفاق رخ نداد. پیشینده پرسپولیس به سعید صادقی و در عین حال تلاش برای تمدید قرارداد با ساسک نامت، باعث شد تا پهلوان با این نتیجه برسد که سرخ‌پوشان تمایلی به ادامه حضور وی ندارند.

در عین حال پیشنهاد تجمعی فولاد نیز جدایی وی را تسریع بخشید اما حالا برخلاف روزهای گذشته، سپاهان تمی است که بیشتر به جذب هافبک چپ پای پرسپولیس نزدیک شده است.

سیاهانی‌ها که دنبال اسماعیلی‌را به پرسپولیس واگذار کردند احتمالاً سروش رفیعی و گنرگی و لیسایی را هم از دست خواهند داد، به این شکل قصد دارند به پرسپولیس بانک بزنند.

مذاکرات بین پهلوان و سپاهان مثبت پیش رفته اما با توجه به اینکه سرمربی طلایی پوشان هنوز انتخاب نشده این بازیکن نگرانی‌هایی از این بابت دارد.

در روزهای آینده و به خصوص پس از مشخص شدن قیمت سعید صادقی، می‌توان انتظار داشت که پهلوان نیز قصد خود را انتخاب کند.

گفتنی است این وینگر خوش تکنیک پیش از آنکه در لیگ بیستم به پرسپولیس بپیوندد در لیگ نوزدهم یکی از بهترین بازیکنان ذوب آهن بود و سال‌ها گل و پاس گل هایش این تیم را از سقوط نجات داد. او پیش از آن نیز در ذوب آهنی که هدایتش برعهده یحیی گل محمدی بود، عملکرد درخشانی را از خود نشان داده بود و به دو قهرمانی جام حذفی رسید. سپس به عنوان سرمربی تراکتور شد و در لیگ هفدهم با ۷ گل زنی برترک در لیگ نهم فصل برای این تیم ایفا کرد.

### پیشنهاد و سوسه کننده به وینگر سابق سپاهان

پورتو-سپینکا-براکا و اسپورتینگ مذاکره کند اما حالا باید منتظر ماند و دید که او در برابر پیشنهاد سوسه انگیز اماراتی‌ها چه تصمیمی خواهد گرفت.

به نظر می‌رسد محمد محبی هم بی‌خیال به حضور در لیگ برتر امارات نیست چرا که این حضور او را دوباره به نگاه‌ها می‌آورد و ممکن است به دوری اش از تیم ملی پایان دهد. محمد محبی یکی از بازیکنانی بود که در لیست ۴۰ نفره تیم ملی برای سفر به کانادا قرار گرفته بود اما در لیست نهایی اسکوچیج جایی نداشت. او که در زمان مارک ولوموس یکی از مهره‌های اصلی تیم ملی بود و همزمان در تیم امید هم بازی می‌کرد مدتی است به اردوی تیم ملی دعوت نمی‌شود اما در مصاحبه‌ای که در این باره در ماه ژوئن ۲۰۱۴ داشت گفت: به تصمیم اسکوچیج احترام می‌گذارم و تلاش می‌کنم بازی‌های بهتر دوباره به اردوی تیم ملی دعوت شود.



مدیر تیم سانتاکلارا در تعطیلات زمستانی هم با پیشنهاد تیم‌های ایرانی روبرو شده بود اما گفته بود ترجیح می‌دهد تا برای فرانسواز محمد محبی با تیم‌های

### تفرق و انتقالات شلوغ اما...

## هیاهوی بسیار برای هیج



بیش از حد در ورودی‌ها و خروجی‌هاست. مساله هم مانند گذشته پیش از آنکه فصل نقل و انتقالات به صورت رسمی آغاز شود تور بازار خرید و فروش فوتبال‌بست داغ شده است. اما چیزی که باعث می‌شود این آمد و شد بازیکنان که قرار است در جریان تقویت تیم‌ها صورت بپذیرد، به تندی در مسیر موفقیت همان تیم‌ها تبدیل شود، شلوغی

### خادبندلو-پرسپولیس

پس از پایان فصل زمزمه‌های جذب محمد خادبندلو، هافبک جوان ذوب‌آهن توسط پرسپولیس به گوش می‌رسید و در روزهای اخیر نیز این خبر جدی‌تر دنبال می‌شد. اما حالا همه چیز به یکباره تغییر کرده و این بازیکن با مستولان پرسپولیس به توافق مالی دست پیدا کرده است. با این حساب انتقال این هافبک تیم ملی امید به پرسپولیس منتفی شد تا یحیی گل محمدی گزینه‌های دیگری برای خط میانی خود در نظر داشته باشد.

### ۵+۱ مشتری برای طارمی

ستاره ملی پوش کشورمان بعد از خوش به همراه پورتو در فصل گذشته لیگ برتر پرتغال از سوی باشگاه فرانسواغه پیشنهادی دریافت کرد. این باشگاه ترکیه‌ای که به دنبال جذب قهرمانی طارمی است اما باشگاه پرتغالی تنها به فروش دائمی این بازیکن ایرانی آن هم با مبلغ ۲۰ میلیون یورو رضایت می‌دهد. در خوش طارمی در فصل گذشته به همراه پورتو که موفق شد ۲۶ گل به ثمر رساند و ۱۲ پاس گل بدهد توجه باشگاه‌های دیگر اروپایی را به خود جلب کند. در همین رابطه شنیده شد ستاره ایرانی پورتو علاوه بر فرانسواغه با پیشنهاد اروپایی دیگر مواجه شده است.



### رقم نجومی توافق و لیسایی

گنورگی و لیسایی برای بستن قراردادی به ارزش سالانه ۲۸۰ هزار دلاری با پرسپولیس به توافق رسیده است. مدافع گرجستانی فصل گذشته سپاهان که در برخی بازی‌ها باورند کاپیتانی این تیم را بر بازو بسته بود، پیشنهادی از پرسپولیس دریافت کرده و حالا در آستانه فریز شدن است. مدیران باشگاه پرسپولیس از طریق مدیر برنامه‌های لیسایی با این مدافع در گرجستان در ارتباط هستند و گفته می‌شود و لیسایی از گرجستان به مدیران پرسپولیس پیغام داده که ۱۰۰ درصد پرسپولیس خواهد شد.

### تلاش نوراللهی برای ماندن در الاهلی

سرنوشت هافبک ملی پوش کشورمان به تصمیم سرمربی شیباب الاهلی گره خورد. مصطفی خبیری «منیر الکره الاماراتی» خبر داد باشگاه شیباب الاهلی طی تصمیم گرفت تا در میان لوبونرها هافبک کارنامیا هافبک آراشتینی را برای فصل آینده حفظ کند. آینده احمد نوراللهی لوبونر ایرانی و عزیز جانف هافبک ملی پوش ازبک بستگی به تصمیم لوبونر دارد. سرمربی جدید شیباب الاهلی خواهد داشت. زاردیه که سابقه قهرمانی در لیگ قهرمانان آسیا با الهلال را در سال گذشته دارد هفته گذشته به صورت رسمی جانشین مهدی علی‌روی نیکنم شیباب الاهلی شد. نوراللهی قرار داشت با شیباب الاهلی یک ساله بود. سرمربی قهرمان آسیا تصمیم گرفته دربارۀ آینده هافبک ملی پوش ایرانی شد.



### کاشف سردار در تراکتور؟

قربان بردیف مربی صاحب‌نام روسی جهت مذاکره و عقد قرارداد با باشگاه تراکتور وارد ایران شد. بردیف سابقه مربیگری تیم‌های روسین گازان و روستوف روسیه و سرمربی سابق سسردار آزمون را در کارنامه خود دارد. به این ترتیب بازگشت اطولغول اسلاخام به تبریز برای ادامه همکاری با تراکتور منتفی است.





