

با تایید طرح جامع اصفهان بعنوان نخستین طرح پایلوت کشوری؛

کلانشهر اصفهان در مسیر تحول قرار می گیرد

ایمن سازی اتوبان
چمران چالش اصلی
اصفهان است



حاج صفی به اصفهان
باز می گردد؟

کاپیتان سابق تیم ملی ایران با اتمام سوپرلیگ بوئن، وضعیت مهمی برای ادامه حضور در آ.ک اتن دارد. در نقل و انتقالات تابستانی فصل ۲۰۲۲-۲۰۲۱ فوتبال اروپا بود که احسان حاج صفی تصمیم گرفت...

در صفحه ۷ بخوانید

دوشنبه پر حادثه
برای آتش نشانان
اصفهان



www.nesfejahan.net

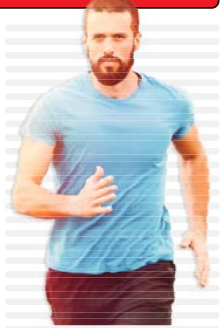
روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۲۲ خرداد ماه ۱۴۰۳ / ۱۱ ژوئن ۲۰۲۴ / ۴ ذی الحجه ۱۴۴۵

۱۱۰ بیست و یکم / شماره ۸۸۸۶ / صفحه ۸۰۰۰ تومان

چهارشنبه‌های
گردشگری اصفهان
تشکیل شد

جانشین ستاد هماهنگی خدمات سفر استان اصفهان از تشکیل چهارشنبه‌های گردشگری اصفهان خبر داد. مه‌ران زینلیان در جمع فعالان ستاد هماهنگی خدمات سفر استان اصفهان اظهار داشت: برای توسعه پایدار و رفع موانع گردشگری در این استان از تمامی دستگاه‌ها و فعالان بخش خصوصی تقاضا دارم مشکلات خود را در جلسات هفتگی چهارشنبه‌های گردشگری مطرح کنند تا بتوانیم به رفع این موانع اقدام کنیم. وی تصریح کرد: از دستاوردهای این چهارشنبه‌های گردشگری می‌توان به تخفیف ۹۹ درصدی عوارض در ساخت هتل، رفع مشکل طبقات هتل‌ها اشاره کرد. جانشین ستاد هماهنگی خدمات سفر استان اصفهان گفت: در آینده نزدیک...



با یک ساعت پیاده روی
چقدر وزن کم
می‌کنید؟

در صفحه ۵ بخوانید



ذوب آهن؛ تیم پنجم
جدول با فراز و نشیب زیاد

ذوب آهن اصفهان در بیست و سومین دوره لیگ برتر پنجم شد. در حالی که می‌توانست شرایط بهتری داشته باشد. ذوب آهن در فصلی توانست به عنوان پنجمی دست پیدا کند...

روایت تاریخ شهر داری اصفهان
در «رویداد باغ هزار داستان»



۸



جهان نما | در انتخابات ریاست جمهوری رأی الکترونیکی نداریم | اصفهان پس از تهران، بیشترین خبرنگار شهید را دارد | تکنولوژی | نرم افزار کاربردی به ویندوز ۱۱ می آید | سلامت | آیا خالکوبی سرطان زا است؟

مزایده بزرگ املاک
موسسه توسعه همیاری سپهر
متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به **روزنامه ایران** امروز مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ و یا با شماره تلفن های ۰۲۱-۲۷۶۶۶۰۳۵-۲۷۶۶۶۰۳۳ یا به آدرس سایت www.sepehrmandegar.ir مراجعه نمایند.

تلفن پذیرش آگهی: ۰۵-۲۴۵۲۰۰
www.nesfejahan.net
فصلی: اصفهان، خیابان
مدرس، خیابان ادیب
آگهی خود را به ما بسپارید

نوبت دوم

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد عملیات اجرایی به شرح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	محل تأمین اعتبار	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۳-۲-۹۴	انجام خدمات مشترکین منطقه لنجان	جاری	۶۸,۱۸۴,۵۵۶,۹۴۴	۲,۴۶۵,۵۳۶,۰۰۰
۴۰۳-۲-۹۵	عملیات مدیریت بهره برداری آب و خدمات مشترکین منطقه دهقان	جاری	۶۶,۷۹۹,۴۷۱,۳۸۶	۲,۴۲۳,۹۸۴,۰۰۰
۴۰۳-۲-۱۰۱	مدیریت بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آب شرب و رفع حوادث مناطق نجف آباد و مهر دشت	جاری	۱۱۹,۶۵۳,۹۶۱,۰۱۶	۴,۰۰۹,۶۱۸,۰۰۰
۴۰۳-۲-۷۸۲	عملیات مدیریت بهره برداری آب منطقه تهران	جاری	۴۹,۱۸۲,۹۳۹,۳۵۶	۱,۸۹۵,۴۸۸,۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه معاملات شرکت اطاق ۲۹۲: تا ساعت: ۱۳:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲

تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳

دریافت اسناد: سایت اینترنتی
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان WWW.abfaesfahan.ir
پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات WWW.iets.mporg.ir
شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۵۱۳۲۳۳۳۸

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

جزئیات بسته تسویفی ساخت و ساز ۱۴۰۳

نحوه پرداخت پروانه ساختمانی

پرداخت نقدی

- ۲۰٪ تخفیف + ۵۰٪ سه ماهه پس از یک نقدی
- ۳۵٪ تخفیف تا پایان تیرماه ۱۴۰۳ پرداختی در یک مرحله
- ۳۰٪ تخفیف تا پایان مردادماه ۱۴۰۳ پرداختی در یک مرحله

روش های پرداخت غیر نقدی

- تا ۶۰٪ ارزش عوارض ارزش افزوده و تراکم تها تر با ملک شش دانگ الباقی مطابق بند اقساط و بند یک نقدی
- تا ۱۰۰٪ ارزش عوارض ارزش افزوده و تراکم با ۳۵٪ تخفیف تها تر با میلگرد و قیر

روش های پرداخت اقساط

- ۳۰٪ نقد الباقی در دو مرحله پرداختی دوم بهمن ماه
- ۴۰٪ نقد الباقی اقساط ۱۲ ماه

پایان کار و عدم خلاف

- نقدی همانند پروانه ساختمانی
- ۳۰٪ نقد + اقساط ۶ ماه
- اقساط ۴۰٪ نقد + اقساط ۸ ماه
- ۵۰٪ نقد + اقساط ۱۲ ماه



برنامه قطعی برق مشترکان صنعتی اعلام شد

خبرخوان

رئیس جمهور مشخص شد!

ایرانیان! بعد از اعلام کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری، ستادهای تبلیغاتی آنان از همان لحظه دست به کار شدند و فضای مجازی را مسلو از تبلیغات نامرد مزبور نظرشان کردند. در این باره برخی در فضای مجازی به کنایه نوشتند: «لان در توییتر بزرگشان رئیس جمهور شده در اینستا، جلیلی و در تلگرام، قالیباف». این ادعاها در حالی است که تازه تاریخ مناظرهای انتخاباتی در تلویزیون مشخص شده است.

توصیه اصولگر ایانه

روزنامه «وایر» شورای نگهبان را تأیید نامزد اصلاح طلبان (پزشکیان) نیز به نظر می‌رسد بدون نگاه سیاسی و مهندسی عمل کرده است. به موضع گیری های او در آشتوب ۱۴۰۱ توجه کرده، نه به شخصیات دوره وزارت او مانند برخی پرونده‌های مهم ملی و نیز پرونده تقلب در آزمون دستاری، امروزی بود و ادعای اصلی اصلاح طلبان در دو دهه گذشته باطل و میدان انتخابات کاملاً رقابتی شد. شرط انصاف آن است که اگر اصلاح طلبان شکست خوردند، آن را بر گردن تقلب و تحلف و نیندازند و اگر پیروز شدند، رای مردم را نشانه مطالعه تعبیرات اساسی نیندازند.

دستکاری در صفحه

پزشکیان

ایرانیان! انتشار تصویری از صفحه ویکی پدیای مسعود پزوهان نامزد اصلاح طلب انتخابات ریاست جمهوری در فضای مجازی پرازید شده است. کنه‌های که از این عکس مورد توجه کاربران قرار گرفته، نوشته‌ای است که یکی از طرفداران این نامزده مجلس به ویکی‌پدیای او اضافه کرده نوشته: «خلاصه بچه خوبی!»

دوگانه انتخاباتی

روزنامه هم‌میشه! ممکن است در جریان دوگانگی دوگانه‌هایی ایجاد شود که امکان دارد این دوگانگی میان آقایان قالیباف و جلیلی باشد. احتمالاً بخشی از جریان اصلاح طلبان به پشت پرده اقای جلیلی قرار خواهند گرفت که تعدادشان زیاد نیست و بخشی دیگر به از دوگانه قالیباف خواهند رفت. بعید نیست قاضی زاده‌های سیاسی و زانکی انصاف دیده اند. حضور آن‌ها در صورتی موضوعیت داشت که در ریاستی یا جهنگی در انتخابات حاضر بودند.

اولین مناظره: ۲۸ خرداد

انتخاب آیین قرعه‌کشی برنامه‌های تبلیغاتی رادیو و تلویزیونی ۶ تا ۸ خرداد انتخابات ریاست جمهوری سازماندهی شده است. (۱۳۹۲ و ۱۳۹۳ اعلام کاندیداتوری کرد و جلیلی. طبق جدول بخش تبلیغ شده توسط صداوسیما، مناظره‌ها در تاریخ‌های زیر به برگزار خواهد شد: دوشنبه ۲۸ خرداد، پنجشنبه ۳۱ خرداد، جمعه ۱ تیر، دوشنبه ۴ تیر و سه شنبه ۵ تیر.

رد شدگان حرفه ای!

خبرآیند! در میان کاندیداهایی که درصالحیت آنها قطعی شده است، اسامی دسته می شود که پیش تر هم در یک یا چند دوره کاندیدا شده اند و همیشه با شهر درصالحیت بر پرونده شان روبرو شده اند. از جمله این افراد، مصطفی کوکبانی است که علاوه بر انتخابات پیشرو، در انتخابات ریاست جمهوری سال های ۱۴۰۰، ۱۳۹۶ و ۱۳۹۳ اعلام کاندیداتوری کرد ولی صلاحیتش به تأیید نرسید. مسعود زریبازان، صادق خلیلیان، محمدحسن قدیری ایبانه، محمد سریمحمدزاری و حسن سجانی نیز از دیگر افرادی هستند که علاوه بر این انتخابات، در یک یا چند دوره گذشته صلاحیتشان توسط شورای نگهبان به تأیید نرسید.

جهان نما



در انتخابات ریاست جمهوری رأی الکترونیکی نداریم

سخنگوی ستاد انتخابات کشور گفت بر اساس هماهنگی با شورای نگهبان، انتخابات ریاست جمهوری دوره چهارم به صورت نیمه‌الکترونیک است و صرفاً با تعرفه‌های کاغذی را برای رأی گیری خواهیم داشت و صندوق‌های الکترونیک را استفاده نمی‌کنیم. محسن اسماعیلی مدیر ستاد انتخابات کشور گفت: ما در مرحله اول انتخابات مجلس دو، دو ماهه، در چهار حوزه انتخابات تمام‌الکترونیک داشتیم و در مرحله دوم نیز با توجه به برگزاری مناسب تمام‌الکترونیک، هشت حوزه از جمله شهر تهران به این صورت برگزار شد. افزود: نکته این بود که در قانون انتخابات ریاست جمهوری بر عکس قانون انتخابات مجلس، مصادفای در خصوص

هکر زیرساخت ها دستگیر شد

کادگان نیز اید الوهاب بخشنده، دادستان ایلام خبر از دستگیری یک هکر زیرساخت های کشور در این استان با همکاری اطلاعات سپاه ایلام و سربازان گمنام امام زمان داد است. با اقدامات فنی و اطلاعاتی سربازان گمنام امام زمان، فرآیند تشکیل پرونده برای متهم و ارسال آن به شعبه بازرسى استان به سرعت انجام گرفت و با هماهنگی مقام قضایی، باافلاصه بعد از شناسایی محل اختفای متهم در یک شهر خارج از ایلام، عملیات دستگیری او اجرائی شد. دادستان استان ایلام مدعی است این فرد، مسئول حملات سایبری گسترده به زیرساخت‌های کشور بوده و علاوه بر همکاری با چند گروه هکری بزرگ بین‌المللی، چندین گروه هکری را نیز تشکیل تشکیل داده است.

عمو قتاد مرخص شد

محسن پشکسوت برنامه ای کودک که دنبال تصادف، زندگانی دچار عارضه شذه می بود تحت دعوت جراحی قرار گرفت و بر اساس آخرین خبرها از بیمارستان مرخص شد. دکتر رامین مولایی، پزشک معالج قتاد با استنظار عکس در اینستگرام از بهبودی این هنرمند خبر داد و نوشت: «۳۰ سال قبل وقتی ۱۰ ساله بود و مسافه و مدرسه‌ام مدرسه را مرخص بودم، حتی نمی‌توانستم تمیز کنم که با آقای قتاد اینطور روبرو شوم. خوشبختانه جراحی به خوبی انجام شده و ایشان مشکلی ندارند.»

روود ۱/۴ میلیون گردشگر در سه ماه

تسلیم سازمان جهانی گردشگری از رشد، محترصدی روود گردشگران خارجی به ایران و بازید حدود ۱/۴ میلیون نفر از ایران در سه‌ماه نخست سال جاری میلادی خبر داد. در سه‌ماه نخست سال جاری میلادی ۱ میلیون ۳۹۸ هزار گردشگر خارجی از ایران بازید کردند، در مدت مشابه سال قبل تعداد گردشگران خارجی ورود به ایران ۸۷۲ هزار نفر بوده است. در ۱۲ ماهه سال میلادی گذشته ۵/۹ میلیون گردشگر خارجی از ایران بازید کرده بودند، این رقم برای سال ۲۰۲۳ تا ۱۰٪ افزایش ۱۰٪ میلیون نفر برای سال ۲۰۲۱ تا ۸۰٪ هزار نفر اعلام شده بود.

تشکیل ۱۸ پرونده هجستری

تسلیم معاون اجتماعی پلیس فراقتا گفت: ۱۸ پرونده کلاهبرداری در خصوص بازی هجستری تشکیل شده است. سرهنگ رامین پاشایی گفت: ۱۸ مورد کلاهبرداری داشتیم که تبلیغات در اینستگرام و تلگرام داشتند بدین صورت که کسانی آمدند و تبلیغ کرده و مدعی بودند که کارت بازی یا مدخلی بازی را در اختیار داشته و می‌توانند بفروشند تا مثلاً افراد روزانه به ۶ میلیون سکه اضافه پیدا کنند.

جومونگ هم پیر شد!

تسلیم تصویر تازه سوینگ ایل گوک بازیگرگی را با نقی جومونگ در ایران مشهور است. سوزه تازه کاربران شد. سوینگ ایل گوک ۱۷ روزه ۱۹۷۱ اکتبر ۱۹۷۱ کی‌جینی است اما این تصویر برای کاربران کی‌جینی به نظر آمده و بیشتر نظرات بی‌امونگ تکیده شده چهره اوست. یک کار نوشت: دیگه کم موندنه بود تو این وضعیت جومونگ هم پیر شد... کار. دیگری نوشت: انگار نه انگار تا همین دیروز برای تو کوروی کلی زحمت می‌کشید.

کلانشهر اصفهان در مسیر تحول قرار می‌گیرد



استاد هاد سال گذشته بود که جواد کرباسی رئیس اداره طرح‌های جامع و تفصیلی معاونت شهرسازی و معماری مجمع شهرداران کلانشهرهای ایران از آغاز آقی‌بندهمدت ۱۰ تا ۱۵ ساله نحوه استفاده از زمین برای کاربری‌های مختلف در محدوده و حریم شهر را تعیین و اولویت مناطق را از نظر شهرسازی و نوسازی مشخص می‌کنند. لذا این اتفاقی هم در حوزه شهرسازی است. اقدام مهمی در همین حال این طرح‌ها علاوه بر ارائه اسانه نقشه‌ای، صواباً مربوط به حفظ و ارتقای کیفیت محیطی مناظر طبیعی، تاریخی و مصنوعی را نیز ضعی می‌کند.

مانی‌مهدوی

طرح جامع کلانشهر اصفهان بعنوان نخستین طرح پایلوت کشوری تأیید شد. از آنجا که طرح‌های جامع آقی‌بندهمدت ۱۰ تا ۱۵ ساله نحوه استفاده از زمین برای کاربری‌های مختلف در محدوده و حریم شهر را تعیین و اولویت مناطق را از نظر شهرسازی و نوسازی مشخص می‌کنند، لذا این اتفاقی هم در حوزه شهرسازی است. اقدام مهمی در همین حال این طرح‌ها علاوه بر ارائه اسانه نقشه‌ای، صواباً مربوط به حفظ و ارتقای کیفیت محیطی مناظر طبیعی، تاریخی و مصنوعی را نیز ضعی می‌کند.

آیفون ۱۳ چگونه ۲۰ درصد گران شد

بر این ۹۶ درصد تعرفه واردات، حق گمرک و سود بازرگانی آیفون‌های اپل مزید بر علت بود پس از واردات رسمی آیفون، قیمت آن به بیش از دو برابر قیمت قبلی آن رسید. در واکنش به این موضوع، مویجی از انتقادات نسبت به افزایش قابل توجه تعرفه واردات این نوع گوشی‌ها شکل گرفت. در این میان برخی از واردکنندگان، احتمال لغو ممنوعیت واردات آیفون را حتی با تعرفه ۹۶ درصدی به فال نیک گرفتند و آن را ۴ ماهه برای رجستری آیفون ۱۴ و ۱۳ دانستند.

اعلام شهریه جدید مدارس غیردولتی تا پایان هفته

مدیر کل مدارس غیردولتی وزارت آموزش و پرورش گفت: شهریه مدرسی که براساس الگوی تعیین‌شده فراینداره طی کرده‌اند، تعیین شده است و به‌زودی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری می‌شود و خانواده‌ها تا پایان هفته می‌توانند شهریه جدید مدارس را مشاهده کنند. بهنام نیک‌بند در پاسخ به این پرسش که چرا شهریه مدارس غیردولتی برای سال تحصیلی جدید هنوز اعلام نشده است در حالی که قرار بود شهریه مدارس تا اول خرداد اعلام شود، اظهار کرد: شهریه پیش از ۸۰ درصد مدارس تعیین شده است و استان‌ها در حال تأیید نهایی هستند که تا چند روز آینده اعلام خواهد شد.

وی افزود: شهریه مدرسی که براساس الگوی تعیین‌شده فراینداره طی کرده‌اند، تعیین شده است و به‌زودی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری می‌شود و خانواده‌ها تا پایان هفته می‌توانند شهریه جدید مدارس را مشاهده کنند.

مدیر کل مدارس غیردولتی وزارت آموزش و پرورش مطرح کرد: در دوره ابتدایی ۱۴ ساعت فوق‌برنامه طراحی شده است و ممکن است خانواده‌ای تقاضای ۶ ساعت فوق‌برنامه داشته باشند بنابراین فقط شهریه آن را پرداخت خواهند کرد.

مدیر کل مدارس غیردولتی وزارت آموزش و پرورش افزود: شهریه مدرسی که براساس الگوی تعیین‌شده فراینداره طی کرده‌اند، تعیین شده است و به‌زودی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری می‌شود و خانواده‌ها تا پایان هفته می‌توانند شهریه جدید مدارس را مشاهده کنند.

مدیر کل مدارس غیردولتی وزارت آموزش و پرورش افزود: شهریه مدرسی که براساس الگوی تعیین‌شده فراینداره طی کرده‌اند، تعیین شده است و به‌زودی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری می‌شود و خانواده‌ها تا پایان هفته می‌توانند شهریه جدید مدارس را مشاهده کنند.

مدیر کل مدارس غیردولتی وزارت آموزش و پرورش افزود: شهریه مدرسی که براساس الگوی تعیین‌شده فراینداره طی کرده‌اند، تعیین شده است و به‌زودی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری می‌شود و خانواده‌ها تا پایان هفته می‌توانند شهریه جدید مدارس را مشاهده کنند.



دولت وارد می‌شوند و این موضوع منجر به تأخیر در اعلام شهریه برخی مدارس شده است.



قلب قوی می خواهید؟

هم تازماش را خریدید که چه بهتر) را در فریزر نگه دارند. او گفت: نخود فرنگی ازران است و به ویژه متجدد آن هیچ ضایعاتی ندارد و به راحتی آن را می توان در غذا استفاده کرد. نخود فرنگی منبع خوبی از پروتئین گیاهی و همچنین حاوی ویتامین C است که به محافظت از سلول ها و حفظ سلامت آنها کمک می کند. نخودفرنگی سرشار از فیبر است. تلویز گفت: اکثر مردم می دانند که فیبر برای سلامت گوارش مفید است، اما می تواند جذب کلسترول بدن را نیز کاهش دهد. او گفت می توانید نخود را به همراه برنج استفاده کنید (مانند نخود پیلو یا نخود پلو با رب که مادر ایران در دست می کنیم) یا آن را به سبک هوموس درست کنید، با یا مقداری سیر و آب کم نمک در سوپ مخلوط کنید. این متخصص تغذیه گفت: اگر می خواهید جایگزینی سالم تر برای یک کلوچه یا تکه کیک در هنگام میان وعده مصرف کنید، به سراغ یک شمت بادام زمینی بروید. او گفت: ما چغزهای زیادی در مورد آجیل و دانه ها می شنویم، و

ویکتوریا تیلور، متخصص تغذیه در بنیاد خیریه قلب بریتانیا درباره لایزال تاثیر رژیم غذایی بر سلامت قلب گفت: این تاثیر تا حدی به این دلیل است که رژیم غذایی بر اسهال وزن، فشار خون، کلسترول بالا یا دیابت نوع ۲ که عوامل خطر بیماری قلبی و عروقی هستند تأثیر می گذارد. او امتحان یک رویکرد رژیم غذایی برای بهبود سلامت قلب را تأیید می کند، به این معنی که چیزی که در بیشتر مواقع می خرید در این زمینه بسیار تأثیر گذار است. به گفته این کارشناس تغذیه ممکن است از شنیدن نام برخی از غذاهایی که می توانند به سلامت قلب کمک کنند شگفت زده شوید. به گفته وی، این مواد غذایی ازران هستند و ممکن است قبلا آن ها را خریداری کرده و در خانه داشته باشید. تیلور گفت یکی از توصیه های مهم او به مراجعه و بیمارانش این است که همیشه یک کيسه نخود فرنگی متجدد (اگر

مهم ترین مواد مغذی که کودکان اول صبح باید بخورند

صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی، نقشی اساسی در تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودکان برای شروع یک روز پربار و سرشار از یادگیری و فعالیت ایفا می کند. انتخاب مواد غذایی مناسب برای صبحانه می تواند به رشد و تکامل ذهنی و جسمی کودکان کمک کرده و آنها را برای چالش های روزانه آماده سازد. یک صبحانه ایده آل برای کودکان باید حاوی مقدار کمی کافئین، پروتئین، کربوهیدرات های پیچیده، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی باشد. در ادامه به برخی از مهم ترین مواد مغذی مورد نیاز کودکان در وعده صبحانه اشاره می کنیم:

پروتئین: پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت های بدن، به ویژه عضلات، ضروری است. تخم مرغ، شیر، ماست، کره بادام زمینی و حبوبات منابع غنی پروتئین محسوب می شوند. کربوهیدرات های پیچیده: کربوهیدرات های پیچیده مانند نان گندم کامل، جو سرخ و برنج قهوه ای، انرژی پایدار و مورد نیاز بدن را تأمین می کنند و به حفظ قند خون در سطح مطلوب کمک می کنند. فیبر: فیبر برای عملکرد صحیح دستگاه گوارش و هضم سالم ضروری است. میوه ها، سبزیجات و غلات کامل منابع غنی فیبر هستند. ویتامین ها و مواد معدنی: ویتامین ها و مواد معدنی برای رشد و تکامل همه جانبه کودکان نقش حیاتی دارند. میوه ها، سبزیجات و لبنیات منابع غنی ویتامین ها و مواد معدنی محسوب می شوند. املاح: املاح مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و منگنز برای عملکرد صحیح سیستم عصبانی و عضلانی ضروری است. املاح را می توان از منابع غذایی مانند لبنیات، حبوبات، میوه ها و سبزیجات مختلف مانند اسفناج، کوجه فرنگی و قارچ تهیه کرد. نان تست گندم کامل، فیبر را به بدن می رساند و میوه ها و حبوبات منابع غنی پروتئین و کلسیم هستند. نان تست گندم کامل، فیبر را به بدن می رساند و میوه ها و حبوبات منابع غنی پروتئین و کلسیم هستند. نان تست گندم کامل، فیبر را به بدن می رساند و میوه ها و حبوبات منابع غنی پروتئین و کلسیم هستند. نان تست گندم کامل، فیبر را به بدن می رساند و میوه ها و حبوبات منابع غنی پروتئین و کلسیم هستند.

پنیر و نان تست گندم کامل با میوه: پنیر منبع خوبی از پروتئین و کلسیم است و می تواند آن را با نان تست گندم کامل و میوه های تازه میل کنید. اسهول میوه و ماست: اسهول میوه یک راه سریع و آسان برای دریافت مواد مغذی در صبحانه است. می توانید اسهول میوه را با ماست، شیر، میوه ها و سبزیجات تهیه کنید. نان تست گندم کامل با میوه: نان تست گندم کامل با میوه های تازه میل کنید. اسهول میوه و ماست: اسهول میوه یک راه سریع و آسان برای دریافت مواد مغذی در صبحانه است. می توانید اسهول میوه را با ماست، شیر، میوه ها و سبزیجات تهیه کنید. نان تست گندم کامل با میوه: نان تست گندم کامل با میوه های تازه میل کنید. اسهول میوه و ماست: اسهول میوه یک راه سریع و آسان برای دریافت مواد مغذی در صبحانه است. می توانید اسهول میوه را با ماست، شیر، میوه ها و سبزیجات تهیه کنید.

با یک ساعت پیاده روی چقدر وزن کم می کنید؟

پیاده روی ورزشی است که برای بسیاری از افراد قابل دسترسی است و نیازی به تجهیزات خاصی ندارد. این ورزش ابتدایی و ساده نه تنها به کاهش وزن کمک می کند، بلکه مزایای سلامتی دیگری را نیز در پی می آورد.

پیاده روی می تواند در کاهش وزن تأثیر داشته و فواید سلامتی بسیاری را به همراه داشته باشد. با این حال، بسیاری از مردم در مقایسه با سایر اشکال ورزش، ممکن است پیاده روی را برای کاهش وزن موثر ندانند.

در این مطلب تلاش کرده ایم به این پرسش مهم پاسخ دهیم که چقدر پیاده روی به مدت ۱ ساعت در روز می تواند به کاهش وزن کمک کند؟

پیاده روی آن را به یک فعالیت جذاب برای بسیاری از افراد به ویژه کسانی که به دنبال سوزاندن کالری اضافی هستند، تبدیل می کند. تعداد کالری هایی که در راه رفتن می سوزانید به عوامل متعددی بستگی دارد، اما وزن و سرعت راه رفتن شما نقش کلیدی دارند. میانگین سرعت پیاده روی برای بزرگسالان ۳٫۸ کیلومتر در ساعت است، هر چه سریع تر بروید و وزنتان بیشتر باشد، کالری بیشتری مصرف می کنید. سایر عوامل تأثیر گذار بر تعداد کالری سوزانده شده عبارتند از: زمین (شیب داشته، موزن و جنسیت، ۱- ساعات پیاده روی در روز می تواند به شما در سوزاندن کالری و در نتیجه کاهش وزن کمک کند. اگر می خواهید مقدار قابل توجهی از وزن خود را کاهش دهید (بیش از ۵ درصد وزن بدن)، وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا توصیه می کند حداقل در هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید. پیاده روی روزانه ۱ ساعت ممکن است به شما در رسیدن به این هدف کمک کند. پیاده روی همچنین می تواند به شما در حفظ عضلاتی بدون چربی کمک کرده و باعث حفظ نتایج کاهش وزن شود.

در حالی که پیاده روی می تواند به کاهش وزن شما کمک کند، پیروی از یک رژیم غذایی با کالری محدود نیز مکمل آن است. در یک مطالعه ۱۲

آیا خالکوبی سرطان زا است؟



نتایج پژوهشی جدید در سوئد نشان می دهد افرادی که خالکوبی می کنند، ۲۱ درصد بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به لنفوم (نوعی سرطان خون و سیستم لنفاوی) قرار داشته باشند.

کریستل نیلسن، محقق دانشگاه لوئند که سرپرستی این پژوهش را برعهده داشت در بیانیه ای اعلام کرد: «مهم است که بدانیم لنفوم بیماری نادر یکی از همین دلایل این نتایج به دست آمده مربوط به یک گروه از افراد (یا ویژگی های مشابه یا وضعیت های مشابه) است و نمی توان آن را مستقیماً به همه تعمیم داد، حالا به بررسی بیشتر و تأیید این نتایج از طریق پژوهش های دیگر نیاز داریم که چنین تحقیقاتی در جریان است».

در این تحقیق که در مجله «پزشکی بالینی الکترونیکی (Clinical Medicine)» منتشر شد، ۱۱ هزار و ۹۰۵ شرکت کننده به پرسشنامه های درباره مشخصه های مختلف زندگی پاسخ دادند تا از این طریق مشخص شود که آیا خالکوبی کرده اند یا خیر.

به نظر می رسد که خطرات مرتبط با خالکوبی با انتشار لنفوم بزرگ سلول (B-cell lymphoma) که نوعی سرطان قابل درمان با رشد سریع گلوبول های خونی است و همچنین لنفوم فولیکولی که نوعی سرطان صمب العالج باشد آهسته است، به بالاترین سطح می رسد.

نیلسن در این زمینه می گوید: «ما می دانیم که وقتی جوهر خالکوبی زیر پوست تزریق می شود، بدن به آن، همچون عامل خارجی که نباید وجود داشته باشد، واکنش نشان می دهد و از این رو سیستم ایمنی بدن فعال می شود. سپس بخش اعظم این جوهر از پوست دور و به غدد لنفاوی که محل ذخیره آن است، منتقل می شود».

فرضیه نیم نیلسن این بود که اندازه خالکوبی می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد، اما بعداً متوجه شدند که این فرضیه درست نیست.

نیلسن می گوید: «می توان حدس زد که خالکوبی مصرف نظر از اندازه اش در دست یا بین انگشتان در بدن ایجاد می کند که به نوبه خود عامل سرطان است. بنابراین اوضاع از آنچه در ابتدا فکر می کردیم، پیچیده تر است».

او می گوید که این نتایج از اهمیت نظارت بر ترکیبات شیمیایی جوهر خالکوبی خبر می دهد. خالکوبی در سراسر جهان طرفداران زیادی را دارد. در ایالات متحده، تقریباً یک سوم بزرگسالان یک خالکوبی و حدود ۲۲ درصد آمریکا ها هم بیش از دو خالکوبی دارند.

سازمان غذا و دارو ایالات متحده جوهر خالکوبی را جزو مواد آرایشی و رنگدانه های موقود در آن را جزو رنگ های مجاز در نظر می گیرد. تیم تحقیقاتی نیلسن این تطابق بین خالکوبی و انواع سرطان و همچنین دیگر بیماری های التهابی را بررسی می کند.

محققان در پژوهشی که سال گذشته در نشست سالانه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا ارائه شد، به ارتباط احتمالی بین سرطان های خون و داشتن چندین خالکوبی بزرگ اشاره کردند. این خطر به ویژه در افرادی که در جوانی خالکوبی کرده بودند، بیشتر بود.

نیلسن می گوید: «مردم می خواهند از طریق خالکوبی خواب از هويت كند و مهم است که از این خطر بودن آن مطمئن شوند. خوب است که مردم بدانند خالکوبی روی سلامت شان تأثیر می گذارد (اگر با عاملانی مواجه شدند که احتمال ناشی از خالکوبی است، باید به متخصصان مراجعه کنند».

خواص فراوان درون یک استکان چای

با توجه به محبوبیتی که چای در ایران، پای صحبت های دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه، شنیده است ما در این باره نکته های بار بار به اشتراک بگذاریم. فلاونوئید های داخل چای به سلامت بدن خیلی کمک می کنند. این مواد می توانند با کتری ها و میکروب های روده را تغییر دهند و اصلاح کنند. داشتن فلاونوئید، یعنی چای آنتی اکسیدان دارد و رادیکال های آزاد را مهار می کند. فلاونوئید های داخل چای می توانند خطر بروز بسیاری از بیماری های مزمن نظیر سرطان را کاهش دهند و در کاهش ابتلا به بیماری های قلب و عروق هم مؤثر باشند. امروزه خیلی از مردم با عوارضی نظیر پرفشاری خون، کلسترول بالا و تری گلیسرید دست و پنجه نرم می کنند. چای می تواند در کنترل و کاهش این عوارض و کاهش قند خون و تری گلیسرید به ما کمک کند. خیلی از مطالعات نشان داده اند که چای برای سلامت موم هم خوب است. تائین داخل چای که از انواع پلی فنول ها تشکیل شده، ظاهرآ می تواند به سلامت موم کمک و احتمالاً از سفید شدن موم جلوگیری کند. آنتی آکسیدان های در چای هست که می تواند باعث تغییر در سیستم ایمنی بدن شود. حتی خود تائین ها نیز چنین نقشی دارند. مادۀ اخیری می تواند خیلی از ویروس ها را در بدن ما مین برد، خاصه در سرما خوردگی، آنفلوآنزا و

بهترین زمان برای مصرف ویتامین سی

خواب مصرف کنید. مهم ترین نکته در مصرف مکمل ها و ویتامین ها این است که خوردن آنها را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است و بهتر است با آب مصرف شود. شما می توانید در هر

برخی از ویتامین ها، مواد معدنی و مکمل ها دارای زمان ملاهی مصرف هستند که با آگاهی از این مسئله می توان جذب و بهره گیری آنها را به حداکثر رساند. در این مطلب بهترین زمان مصرف ویتامین سی را می شناسید.

در بافت مغز کالسی و ویتامین و آهن برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است. سیستم ایمنی به عنوان یک سد دفاعی طبیعی در برابر بیماری از بدن محافظت می کند. اگر نمی توانید نیاز بدن به ویتامین ها را از طریق تغذیه تأمین کنید، مصرف مکمل های ویتامین ها همراه با این آهن، فوال یک روش موثر برای تقویت سیستم ایمنی شما، با بدنی موانع ویتامین های خود را صبح ها همراه با وعده صبحانه مصرف کنید تا بتوانید جذب آنها را افزایش دهید. با این حال، اگر می بینید مصرف چنگک های ویتامین باعث درد معده در شما می شود، سعی کنید آن را قبل از



یک ایرانی، دومین بازیکن برتر دنیاست!

این شاید تنها نقطه روشن والیبال ایران در روزهای تاریک و ناامید کننده آن است. فرانسویس جهانی والیبال (FIVB) امروز لیگ ملت‌ها تا پایان هفته دوم را منتشر کرد. در این آمار، آرمان صالحی، نیروی تیم ملی والیبال ایران، با ۴۸ دریافت موفق در بخش ویزهای داشته و به عنوان دومین بازیکن برتر دنیا در پست لیبر مرفی شده است. تنها مارتین بوزیوف از بلغارستان با ۴۹ دریافت موفق توانسته از او پیشی بگیرد. حضور در این جایگاه برجسته، نه تنها نشان از تلاش‌های بی‌وقفه صالحی دارد بلکه نمایانگر بت‌ناسیل بالای اوست. در حالی که تیم ملی والیبال ایران روزهای بسیار تلخی را سپری می‌کند این جایگاه صالحی جزء معدود نقاط روشن این روزهای تاریک والیبال ایران محسوب می‌شود. حالا با توجه به ادامه رقابت‌های لیگ ملت‌ها، انتظارات از صالحی بیشتر شده است.

ذوب‌آهن؛ تیم پنجم جدول با فراز و نشیب زیاد



ذوب‌آهن اصفهان در بیست و سومین دوره لیگ برتر پنجم شد در حالی که می‌توانست شرایط بهتری داشته باشد. ذوب‌آهن در فصلی توانست به عنوان پنجمی دست پیدا کند که شاید کمتر کسی انتظار داشت. مسوولان اصفهان توانمند در پایان بیست و سومین دوره لیگ برتر به چنین جایگاهی دست یافتند. محمد ربیعی که پس از فصل حضور در مس و فرستگان با مدیران باشگاه ذوب‌آهن به توافق رسیده بود و قرارداد دو ساله‌ای را به در خواست نیمانکسیاضا کرده بود، فصل را با برتری در خانه ملوان آغاز کرد، اما در هفته دوم دربی اصفهان با سه سپاهان و گل‌آزاد کرد. البته کسب تساوی در خانه پرسپولیس نشان داد که ربیعی و ششگروانش حرف‌های برای گفتن دارند. ذوب‌آهن در ۱۲ بازی باقی‌مانده خود در نیم فصل اول نتایج همراه با نوسانی را گرفت و البته روند تیمی مثبتی داشت. تا در این بازی‌ها ۱۳ امتیاز کسب کند و در نهایت با ۲۵ امتیاز در دورف مسابقات رده پنجم را به خود اختصاص دهد. در ابتدای نیم فصل محمد ربیعی استعفا کرد و تصمیم به جدایی از ذوب‌آهن گرفت. شنیده‌ها گویای آن بود او تصمیم گرفته تا سرمربی فولاد خوزستان شود اما هیئت مدیره باشگاه بازخواست ربیعی مخالفت کرد البته قبل و اتفاقات جدایی ناموفق سرمربی ذوب‌آهن باعث شد تا این تیم در ۷ دیدار ابتدای نیم فصل دوم شکست و تساوی کسب کند و شرایط عجیبی را تجربه کند. در هفته بیست و سوم لیگ برتر ذوب‌آهن با برتری ۴ بریک در خانه تراکتور از بحران خارج شد و به مسیر پیروزی بازگشت. این تیم در ۷ بازی انتهایی فصل ۱۲ امتیاز گرفت تا در مجموع شور پرگشت مسابقات ۱۷ امتیاز کسب کند و با وجود افت فاضل نسبت به نیم فصل اول، با ۴۲ امتیاز در رده پنجم جدول جای بگیرد. یکی از مشکلات بزرگ ذوب‌آهن مصدومیت بازیکنان مهم این تیم بود. آرش قزاقی، سحان خاقانی، نادر محمدی و پوریا آریا کیا چهار بازیکنی بودند که دچار پارگی رباط صلیبی شدند، کمال کامیابی نیز همین‌ا زمان فصل اول را به خاطر مصدومیت از دست داد. غیبت این مهرها و البته تصمیم ربیعی برای جدایی از عوامل مهمی بودند که اجازه ندادند تا ذوب‌آهن بتواند در لیگ بیست و سوم امتیازات بیشتری را کسب کند. با این وجود ربیعی نمی ساخت که نسبت به فصل گذشته عمل قابل توجهی داشت و شاید اگر در آن ۷ بازی ابتدای نیم فصل این تیم با افت فاضل مواجه نمی شد ذوب‌آهن می توانست رنگ خطر را در جایگاه های بالاتر برای تراکتور و سپاهان به خطر در بیاورد.

نزدیک بود بهترین سرمربی جهان سکنه کند!

در یکی از بازی‌های لیگ ملت‌های والیبال اتفاق عجیبی رخ داد. در بازی تیم‌های ملی والیبال لهستان و برزیل که با پیروزی سه بر یک تیم برزیل همراه بود، در ست سوم این دیدار یک صحنه جنجالی رخ داد که باعث شد نیکولا گریج به شدت عصبانی شود. در ست سوم و در امتیاز نه بر هشت به سود لهستان، بازیکن تیم برزیل آشار خود را روانه زمین لهستان کرد و بازیکنان ها به تصور اینکه توپ در زمین لهستانی‌ها خوابیده، بازی را رها کردند و به خوشحالی پرداختند و داور نیز امتیاز را به برزیلی‌ها داد. اما پس از آنکه گریج سرمربی لهستان، در خواست ویدیوچک داد، به وضوح مشخص بود توپ به جای زمین به پای مازسین باتوش پاسور لهستان برخورد کرده و برزیلی‌ها و داور اشتباه کرده‌اند. طبق مقررات FIVB، لهستانی‌ها باید در این شرایط یک امتیاز بگیرند، زیرا تفسیر رقیب نادرست بود. در این بین داور به جای دادن امتیاز به لهستانی‌ها، دستور به تکرار سرویس و به جای داد که باعث خشم باورنگردنی سرمربی و بازیکنان لهستانی شد. در این موقعیت عجیب و غریب، والیبال‌بیست‌های لهستانی به کاپیتانی پاورتوش کرک قوانین را برای داوران تشریح کردند. گریج هم وارد عمل شد. این سردرگمی دقیقی ادامه داشت تا سرانجام مسوولان میز وارد عمل شدند و پس از آن بود که به لهستان یک امتیاز تعلق گرفت.

گریج پس از پایان این دیدار در مصاحبه‌ای در مورد داور در این مسابقات گفت: در تو نمرتند بازی‌های زیادی برگزار می‌شود که داوران در آن‌ها عملکرد چندان خوبی ندارند. من متوجه هستم که آنها به‌طور کلیه ما کاری انجام نمی‌دهند اما آنها به اندازه کافی خوب نیستند و وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، کنترل بازی را از دست می‌دهند، سپس با تصمیمات اشتباهشان همه را عیبی می‌کنند. در بازی ما مقابل بلغارستان با اشتباهاتی آغاز شد که در داور بسیار نادر است. در بازی ما برزیل، داوران قوانین واضح داور را نمی‌دانستند.

قرارداد مشروط با آ.ا.ک

حاج صفی به اصفهان باز می‌گردد؟

احسان ۳۴ ساله شده و حضور در تیم ملی را نیز از دست داده است. او با اینکه هنوز در فوتبال اروپا حضور دارد، یکی از بازیکنان کلیدی آ.ا.ک محسوب می‌شود و این فصل نیز در لیگ اروپا به میدان رفته اما فرنانی گراونگری در تیم ملی شده است. به همین دلیل شرایط قراردادی او با آ.ا.ک آن نیز شاید تغییر کند. حاج صفی از فصل ۲۰۲۲-۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳-۲۰۲۲ و در طول ۳ سال ۹۵ بار در رقابت‌های مختلف در ترکیب آ.ا.ک قرار گرفته و ۴ گل زده و ۱۵ پاس گل ارائه داده است. او برای آ.ا.ک حتی در دست مدافع میانی نیز به میدان رفته و امیداً حداقل تا میانه‌های فصل قبل ادامه بازیکن ایرانی نیشم تعریف و تمجید می‌کرد. حاج صفی که سابقه بازی برای سپاهان، تراکتور، آف‌اس‌وی مانتو، فنون، پانویس و المپیاکوس را نیز در کارنامه دارد، باید منتظر بماند و شرایط را برای ادامه همکاری با باشگاه پونانی بسنجد. احسان با ۱۲۲ بازی ملی علاقه‌مند به ادامه حضور در آ.ا.ک است اما باید دید که آیا مدیران و کاروفی باشگاه پونانی نیز چنین نظری دارند یا نه! اگر شرایط برای ادامه حضور حاج صفی در پونان مساعد نشود، آنوقت می‌توانیم شاهد بازگشت او به لیگ ایران باشیم. باشگاه‌های نظیر استقلال، اکو، سپاهان و پرسپولیس می‌توانند گزینه‌های اصلی او باشند.

جهانبخش در آستانه رکورد شکنی

علیرضا جهانبخش در دیدار با ازبکستان به رکورد ۸۴ بازی برای تیم ملی خواهد رسید و این در شرایطی است که او تازه ۳۰ ساله شده و شانس خوبی برای حضور طولانی‌مدت در اردوی تیم ملی ایران خواهد داشت. جهانبخش در صورتی که چهار بازی ملی دیگر انجام دهد، به جمع ده بازیکن با سابقه تیم ملی اضافه خواهد شد و همچنین شانس عبور از کریم باقری و مسعود شجاعی را که ۸۷ بازی انجام دادند، خواهد داشت. اولین بازی ملی خود را در ۱۸ سالگی انجام داد و به همین دلیل توانسته به این رکورد ممتاز در سن ۳۰ سالگی خود برسد و اگر این روند را ادامه دهد و حداقل پنج سال دیگر در عرصه ملی به میدان برود، احتمالاً به جمع پنج بازیکن اول لیست خواهد رسید.

وینگر ملی پوش ایران که با عدم دعوت از احسان حاج‌صفی تبدیل به کاپیتان اول ایران شده، رهبری تیم ملی و برای صعود به جام جهانی بارش رو خواهد داشت و اگر در این جام جهانی هم به میدان برود، به رکورد چهار جام جهانی خواهد رسید که رکورد جالبی است.

تهدید جایگاه حردانی از سمت سپاهان

مدافع راست سپاهان به دنبال دومین حضور پیاپی در ترکیب تیم ملی ایران است. تدارکاتی قبل از جام ملت‌های آسیا مقابل بوتانیا فاسو-حضور ثابت برابر اندرونو بازی تعویضی انجام داد، در جام ملت‌های آسیا و دو دیدار فروردین ماه اسسال شانس بازی به دست نیاورد، اما برای قلمیابی دوباره به او اعتماد کرد و در زمین تنگ بازی او را محک زد تا آسوده حضور برابر ازبکستان هم باشد.

مدافع راست ۲۱ ساله سپاهان که جای رامین رضاییان را در فهرست تیم ملی هم گرفته، حالا جایگاه بازیکن همبستی خود در استقلال را هم تهدید می‌کند و در بازی با هنگ کنگ انتخاب اول امیر قلمیابی بود که ممکن است در جدال با ازبکستان نیز چنین اتفاقی رخ ندهد. آریا یوسفی که سال موقفی در سپاهان پشت سر گذاشت و دوباره به اردوی تیم ملی دعوت شد، دیدار مقابل هنگ کنگ توانایی‌های خود را به نمایش گذاشت و در تمرین ایران در ورزشگاه آزادی با انگیزه و سر حال کارش را انجام می‌داد تا نشان بدهد به شدت جایگاه صالح حردانی برای حضور، در ترکیب را تهدید کرده است. مدافع راست ۲۱ ساله سپاهان توانست در رقابت با رامین رضاییان برای حضور در فهرست تیم ملی موفق باشد و حالا هم نمی‌خواهد فرصت تثبیت جایگاهش در ترکیب ایران را از دست بدهد و امیدوار است مقابل ازبکستان هم این فرصت به او برسد.

آماده گلزنی به جای طارمی و آزمون

نمایش موثر محمدرضا آزادی در سانجی مازندران کاری کرد تا همه قلمیابونوی پس از اردوی فروردین ماه دوباره این بازیکن را پس از گل‌های متوالی برای ناسجی مازندران در فهرست نفرات منتخب خود قرار بدهد و بعد نیست دوباره شانس حضور در زمین راهم برای این بازیکن فراهم کند. آزادی در دقیقه ۸۴ دیدار رفت مرحله مقدماتی جام جهانی مقابل ترکمنستان به زمین رفت، اما همچنان مهاجم سانجی شانس بازی ملی دارد و ممکن است امروز در جدال با ازبکستان استفاده شود. مهاجم بلند قامت سانجی که در فصل اخیر لیگ برتر ۸ گل به ثمر رساند و ۴ گل هم در لیگ قهرمانان آسیا زد، در سه هفته پایانی فصل دو بار دبل کرد و آمادگی عالی به اردوی تیم ملی اضافه شد.



احتمال ادامه همکاری محرم با مس قوت گرفت

مس فرستگان در آستانه حساس‌ترین بازی فصل برای دیدار با آلبونینوم اراک در نیمه‌نهایی جام حذفی آماده می‌شود. این در حالی است که همچنان جدی‌مانی پیرامون ادامه همکاری نودیکیا با باشگاه مس وجود داشته خصوصاً پس از مصاحبه‌های محرم در مورد قوت گرفتن احتمال جدایی‌اش از این باشگاه از جمله پس از پیروزی مقابل ملوان. با این وجود به نظر می‌رسد اتفاقات هفته‌های اخیر زمینه ادامه همکاری نودیکیا با مس را فراهم ساخته است. باشگاه مس با حمایت شرکت صنایع مس پرداختی اعضای تیم را به ۸۰۰۰ دلار رسانده و مطالبات سال‌های گذشته بازیکنان نیز پرداخت شده تا خیال نودیکیا از بابت پرداخت حق و حقوق بازیکنانش آسوده شود. در این شرایط و با توجه به اینکه نودیکیا با قرارداد یک نیمه به مس پیوست تنها شرط باقی‌مانده برای ادامه همکاری اختصاص بودجه مناسب به منظور ساختن تیمی قدرتمند و مدعی در فصل جدید است. خواسته نودیکیا البته بودجه‌ای کمتر از سقف ۳۲۰ میلیاردری قراردادهاست با تاکید بر این نکته که با ریختن و پاشی و امضای قراردادهای سنگین مخالف است با این وجود تلاش می‌کند تیمی شایسته برای رسیدن به پله‌های بالای جدول آماده کند. در نهایت با این وجود که سرمربی مس پیشنهاداتی از سه باشگاه لیگ برتری دیگر دریافت کرده به نظر می‌رسد احتمال ماندن نودیکیا در فرستگان قوت گرفته است.





روزی به تهنایی سر از قبر برمی آورند و برای گرفتار پاداش بدقت حسابرسی می گردند در این چندروزه دنیا مهلت داده شدند تا در راه صحیح قدم بردارند راه نجات نشان داده شده تا رضایت خدا را بجویند، تاریکی های شک و تردید از آنها برداشته شد و آنها را آزاد گذاشته اند تا برای مسابقه در نیکو کاری ها، خود را آماده سازند تا فکر و اندیشه خود را به کار گیرند و در شناخت نور الهی در زندگانی دنیا تلاش کنند.
 مولا علی (ع)

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

روایت تاریخ شهرداری اصفهان در «رویداد باغ هزار داستان»



روایت تازه و جالبی از تاریخ شهرداری اصفهان در نمایشگاه «رویداد باغ هزار داستان» در خیابان باغ هزار داستان اصفهان برگزار شد. در این نمایشگاه که به مدت یک روز در محل شهرداری اصفهان برگزار شد، می توان دیدگاه های گوناگونی را در خصوص تاریخ و تحولات این شهر دید. در این نمایشگاه که به مدت یک روز در محل شهرداری اصفهان برگزار شد، می توان دیدگاه های گوناگونی را در خصوص تاریخ و تحولات این شهر دید. در این نمایشگاه که به مدت یک روز در محل شهرداری اصفهان برگزار شد، می توان دیدگاه های گوناگونی را در خصوص تاریخ و تحولات این شهر دید.



سازمان کبیرزاده
 با دیدن اصفهان و روز میبانت کردن از اصفهان امروز و حراست از اصفهان فردا، ما در حقیقت حافظ شخصیت شهر اصفهان هستیم. شهرداری اصفهان در آغاز فاز نخست موزه تاریخ شهرداری با عنوان باغ هزار داستان که با حضور جمعی از مدیران و مسئولان دستگاه های اجرایی، مدیران شهری، هنرمندان و... برگزار شده بود با حضور مدیران اصفهان گفت: تمرکز اصفهان روی دیروز است که باید پیرایش و خوانا شود و غبار را باید از آن بزدایم و درب آن را بر روی امروز باز کنیم و امروز بسیار خوشحالیم که با همت و خواست اداره کل میراث فرهنگی و صنایع دستی در کارخانه رسیاف باز شد و ما هم دغدغه داشتیم آنچه بر سر کارخانجات نساجی اصفهان آمده بود بر سر رسیاف نیاید.
 علی قاسم زاده بیان اینکه موزه رسیاف بخشی از هویت و تاریخ ما شده که باید حفظ شود افزود: حفظ کارخانه «پشم باف» که امروز در قالب باغ

همکاری شهرداری اصفهان و ایگوم

تفاهنامه همکاری میان شهرداری کلان شهر اصفهان و کمیته موزه های ایران (ایگوم) در ارتباط با موزه تاریخ شهرداری اصفهان امضا شد. فاز اول موزه تاریخ شهرداری اصفهان با عنوان «باغ هزار داستان» در قالب سی و پنجمین ویژه برنامه «به احترام مردم اصفهان» در عمارت تاریخی باغ زرشک افتتاح شد. حمایت مادی و معنوی در نشست های مطالعاتی و پژوهشی موزه تاریخ شهرداری اصفهان با ایگوم در هشت موضوع خلاصه می شود و اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان در این تفاهنامه با کمیته موزه های ایران، متعهد به اجرای نشست هایی در محل موزه است. ایگوم نیز به عنوان طرف دیگر تفاهنامه و به عنوان یکی از مراجع اصلی موزه داری در کشور متعهد به معرفی اسناد و موشوعات مرتبط با همین موزه می شود. موزه بیزی بناهای تاریخی، مخاطب شناسی موزه تاریخ شهرداری، تبیین کارکرد اصلی موزه شهرداری و بررسی نمونه های مشابه، چگونگی برنامه های هویت در موزه های شهرداری، تاریخ بلدی و سیری در تکامل بلدی، کاربرد هوش مصنوعی در موزه ها، نقش انگوهای مفهومی در جوامع و بررسی نقش سیاست در موزه های تاریخی در این تفاهنامه ذکر شده است.

آگهی مزایده

مرکز آموزش توپخانه و موشک های تزاجا (اصفهان) در نظر دارد امکان ذیل را برای مدت یک سال به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد و شرایط مزایده از روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری به آدرس اصفهان، خیابان دانشگاه، مرکز آموزش توپخانه و موشک های تزاجا، کنت مراجه نمایند. متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده باید مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب ۱۰۱۶۵۸۸۰۰۱۶۵۸۸۰۰ نزد بانک سپه به نام حساب غیر قابل برداشت مرآتور واریز نمایند و اصل فیش واریزی را تحویل نمایند. جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۲۱۳۶۲۹۹۸۲ و ۰۹۱۳۰۸۵۹۶۱۱ (عنايت مولویان) تماس حاصل نمایند.

ردیف	مکان مورد مزایده	آدرس مکان	قیمت پایه ماهیانه ریال	نوع تضمین	مبلغ تضمین - ریال	مهلت تحویل اسناد
۱	چمن طبیعی - مزایده مرحله دوم	خیابان دانشگاه ورزشگاه ۲۲ بهمن	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱/۰۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۲	سالن زرمی کوی مهدیه	شاهین شهر - کوی مهدیه	۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۴۵/۶۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۳	خشکشویی مرآتو	اصفهان - منازل سازمانی ۵۸ دستگاه	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۱۲/۰,۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۴	غرفه ساندریج سرد - مزایده مرحله دوم	خیابان دانشگاه مجموعه فودلند	۲۱۲,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۲۵۴/۴۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۵	آشپزخانه مهمانسرای ۲۲ بهمن - مزایده مرحله دوم	خیابان شهدای مهمانسرای ۲۲ بهمن	۲۷۰,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۳۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۶	گلخانه کوی مهدیه	شاهین شهر - کوی مهدیه	۵۲,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۶۲/۴۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۷	غرفه شماره ۱۰- مکانیکی - مزایده مرحله دوم	خیابان بهداری لشکر مجموعه کلینیک خودرویی	۸۳,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۹۹/۶۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۸	غرفه شماره ۱۲- مکانیکی - مزایده مرحله دوم	خیابان بهداری لشکر مجموعه کلینیک خودرویی	۵۳,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۶۲/۶۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱
۹	کارواش خودروی سنگین - مزایده مرحله چهارم	کلینیک خودرویی باغ ابریشم	۷۵,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ضمانت نامه بانکی	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۰۴/۰۱

مرکز آموزش توپخانه و موشک های تزاجا (اصفهان)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)

شرکت مهندسی توسعه و سازندگی سداد (سهامی خاص)
 به شماره ثبت ۹۶۹۰ - شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۰۷۷۳۰
 دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
 بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت مهندسی توسعه و سازندگی سداد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۹۶۹۰ دعوت میگردد در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ از ساعت ۱۰ صبح در محل سالن کنفرانس ساختمان اداری شرکت واقع در اصفهان - خیابان هشت بهشت غربی - حد فاصل گلزار و ملک - نبش کوچه ۱۸ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
 دستور جلسه:
 ۱- گزارش هیأت مدیره
 ۲- گزارش حسابرس و بازرس
 ۳- بررسی و تصویب ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
 ۴- بررسی و تصویب خط مشی پیشنهادی هیأت مدیره برای سال آینده.
 ۵- انتخاب بازرس قانونی
 ۶- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
 ۷- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.
 هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)

شرکت مهندسی توسعه و سازندگی سداد (سهامی خاص)
 به شماره ثبت ۹۶۹۰ - شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۰۷۷۳۰
 در بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت مهندسی توسعه و سازندگی سداد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۹۶۹۰ دعوت میگردد در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ از ساعت ۹ صبح در محل سالن کنفرانس ساختمان اداری شرکت واقع در اصفهان - خیابان هشت بهشت غربی - حد فاصل گلزار و ملک - نبش کوچه ۱۸ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
 دستور جلسه:
 ۱- افزایش سرمایه شرکت
 ۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.
 هیأت مدیره