

# ماجرای نامه هایی از کهگیلویه به مقصد اصفهان



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

سه شنبه ۳۰ مرداد ماه ۱۴۰۳ / ۲۰ آگوست ۲۰۲۴ / ۱۵ صفر ۱۴۴۶  
سال پنجم / شماره ۸۴۳۷ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

### ماهان بندانی: با همسر مورایس نسبتی ندارم



در صفحه ۷ بخوانید

## ۱۲۶۴ طرح نیمه تمام در اصفهان به بهره برداری رسید

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت اصفهان گفت: یک هزار و ۲۶۴ پروژه نیمه تمام صنعتی با اشتغال زایی برای ۲۰ هزار نفر در طول فعالیت دولت سیزدهم در نقاط مختلف این استان به بهره برداری رسید. شاهین آذری افزود: این پروژهها با سرمایه ۵۰۰ هزار میلیارد ریال در مدت فعالیت دولت سیزدهم تکمیل شد.



### در گرمای شدید چه مقدار آب باید بنوشیم؟

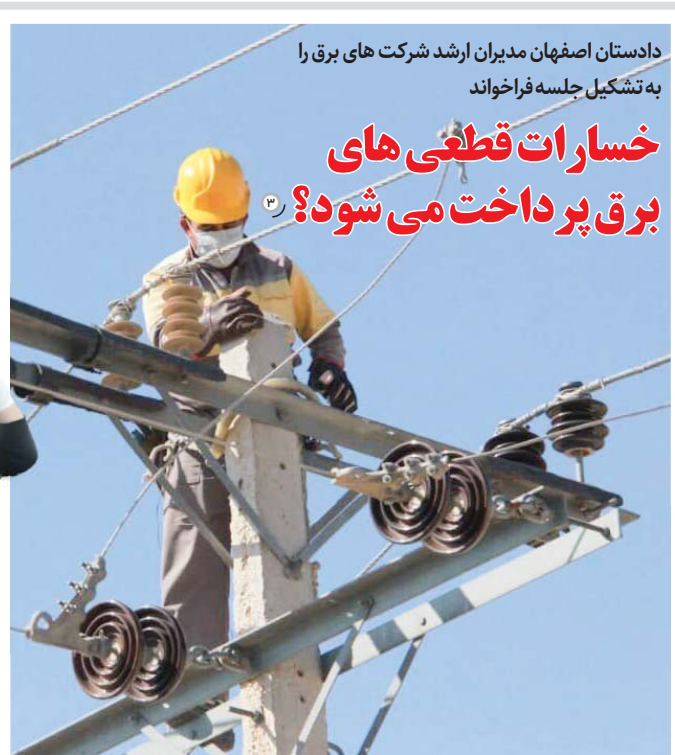
با افزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و گرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم شدن بدن جلوگیری کنیم.

### جولان ازن در هوای اصفهان

الحاق ۱۷۰۰ هکتار زمین  
به شهرهای اصفهان



دروازه بان گیتی پسند  
به تیم ملی برگشت



دادستان اصفهان مدیران ارشد شرکت های برق را  
به تشکیل جلسه فراخواند

## خسارات قطعی های برق پرداخت می شود؟

### انگهی روزنامه نوبت اول

#### مناقصه عمومی

شرکت فرآورده های نسوز ایران در نظر دارد:

از طریق برگزاری مناقصه عمومی، تخلیه واگن با موضوعیت چیدمان آجرهای نسوز پخته شده از واگن بر روی پالت، از روی پالت (خام یا دوباره بزی) بر روی واگن یا واچینی پالت به شرح ذیل و مفاد مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید:

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و نوع تضمین قابل قبول شرکت در مناقصه الف- واریز وجه به شماره حساب ۱۰۰۳۸۰۲۱۸۰۱ بنام شرکت فرآورده های نسوز ایران ب- ضمانتنامه معتبر بانکی دارای اعتبار سه ماهه - رفع ابهامات و پاسخ به سوالات پیشنهاد دهندگان در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۲:۰۰ توسط واحد تولید صورت می پذیرد. ضمناً جهت هماهنگی بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۵۲۵۴۳۷۴۰ داخلی ۲۰۴ تماس حاصل فرمایید.

- دریافت اسناد مناقصه از سایت شرکت به نشانی [www.irefco.ir](http://www.irefco.ir) و یا مراجعه حضوری به آدرس شرکت: واقع در کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان مبارک که از محل دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران می باشد.

- پیشنهاد دهندگان می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ ساعت ۱۵:۳۰ نسبت به عودت اسناد تکمیل شده و ارائه پیشنهاد قیمت به دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران اقدام نمایند.

- مدت اعتبار پیشنهادها یک ماه پس از گشایش پیشنهادهای مالی می باشد.

- محل تحویل اسناد مناقصه:

کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان - مبارک که نشی ورودی زیباشهر - شرکت فرآورده های نسوز ایران - دبیرخانه محرمانه حراست واحد حقوقی شرکت فرآورده های نسوز ایران

### انگهی روزنامه نوبت اول

#### مناقصه عمومی

شرکت فرآورده های نسوز ایران در نظر دارد:

از طریق برگزاری مناقصه عمومی، انجام عملیات بهره برداری از پرس های مکانیکی بوید - ضربه ای کراسلی و همچنین عملیات بهره برداری از انواع پرس های هیدرولیکی به شرح ذیل و مفاد مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید:

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال برای مدت یکسال و نوع تضمین قابل قبول شرکت در مناقصه الف- واریز وجه به شماره حساب ۱۰۰۳۸۰۲۱۸۰۱ بنام شرکت فرآورده های نسوز ایران ب- ضمانتنامه معتبر بانکی دارای اعتبار سه ماهه

- رفع ابهامات و پاسخ به سوالات پیشنهاد دهندگان در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۲:۰۰ توسط واحد تولید صورت می پذیرد. ضمناً جهت هماهنگی بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۵۲۵۴۳۷۴۰ داخلی ۲۰۴ تماس حاصل فرمایید.

- دریافت اسناد مناقصه از سایت شرکت به نشانی [www.irefco.ir](http://www.irefco.ir) و یا مراجعه حضوری به آدرس شرکت: واقع در کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان مبارک که از محل دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران می باشد.

- پیشنهاد دهندگان می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ ساعت ۱۵:۳۰ نسبت به عودت اسناد تکمیل شده و ارائه پیشنهاد قیمت به دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران اقدام نمایند.

- مدت اعتبار پیشنهادها یک ماه پس از گشایش پیشنهادهای مالی می باشد.

- محل تحویل اسناد مناقصه:

کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان - مبارک که نشی ورودی زیباشهر - شرکت فرآورده های نسوز ایران دبیرخانه محرمانه حراست واحد حقوقی شرکت فرآورده های نسوز ایران

### انگهی روزنامه نوبت اول

#### مناقصه عمومی

شرکت فرآورده های نسوز ایران در نظر دارد:

از طریق برگزاری مناقصه عمومی، بسته بندی پالت از قراره تأمین دو دستگاه تنمه کش سالم و مورد تأیید کارفرما و انجام کلیه اقدامات مربوط به بسته بندی به شرح ذیل و مفاد مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید:

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و نوع تضمین قابل قبول شرکت در مناقصه الف- واریز وجه به شماره حساب ۱۰۰۳۸۰۲۱۸۰۱ بنام شرکت فرآورده های نسوز ایران ب- ضمانتنامه معتبر بانکی دارای اعتبار سه ماهه - رفع ابهامات و پاسخ به سوالات پیشنهاد دهندگان در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۲:۰۰ توسط واحد تولید صورت می پذیرد. ضمناً جهت هماهنگی بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۵۲۵۴۳۷۴۰ داخلی ۲۰۴ تماس حاصل فرمایید.

- دریافت اسناد مناقصه از سایت شرکت به نشانی [www.irefco.ir](http://www.irefco.ir) و یا مراجعه حضوری به آدرس شرکت: واقع در کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان مبارک که از محل دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران می باشد.

- پیشنهاد دهندگان می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ ساعت ۱۵:۳۰ نسبت به عودت اسناد تکمیل شده و ارائه پیشنهاد قیمت به دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران اقدام نمایند.

- مدت اعتبار پیشنهادها یک ماه پس از گشایش پیشنهادهای مالی می باشد.

- محل تحویل اسناد مناقصه:

کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان - مبارک که نشی ورودی زیباشهر - شرکت فرآورده های نسوز ایران - دبیرخانه محرمانه حراست واحد حقوقی شرکت فرآورده های نسوز ایران

### انگهی روزنامه نوبت اول

#### مناقصه عمومی

شرکت فرآورده های نسوز ایران در نظر دارد:

از طریق برگزاری مناقصه عمومی، ارائه خدمات لیفتراک در اوزان های مختلف: ۷ دستگاه لیفتراک ۳ تن به شرح ذیل و مفاد مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید:

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و نوع تضمین قابل قبول شرکت در مناقصه الف- واریز وجه به شماره حساب ۱۰۰۳۸۰۲۱۸۰۱ بنام شرکت فرآورده های نسوز ایران ب- ضمانتنامه معتبر بانکی دارای اعتبار سه ماهه - رفع ابهامات و پاسخ به سوالات پیشنهاد دهندگان در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۲:۰۰ توسط واحد تولید صورت می پذیرد. ضمناً جهت هماهنگی بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۵۲۵۴۳۷۴۰ داخلی ۲۰۴ تماس حاصل فرمایید.

- دریافت اسناد مناقصه از سایت شرکت به نشانی [www.irefco.ir](http://www.irefco.ir) و یا مراجعه حضوری به آدرس شرکت: واقع در کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان مبارک که از محل دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران می باشد.

- پیشنهاد دهندگان می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ ساعت ۱۵:۳۰ نسبت به عودت اسناد تکمیل شده و ارائه پیشنهاد قیمت به دبیرخانه محرمانه حراست شرکت فرآورده های نسوز ایران اقدام نمایند.

- مدت اعتبار پیشنهادها یک ماه پس از گشایش پیشنهادهای مالی می باشد.

- محل تحویل اسناد مناقصه:

کیلومتر ۵۲ جاده اصفهان - مبارک که نشی ورودی زیباشهر - شرکت فرآورده های نسوز ایران - دبیرخانه محرمانه حراست واحد حقوقی شرکت فرآورده های نسوز ایران







۱۲۶۴ طرح نیمه‌تمام در اصفهان به بهره‌برداری رسید

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت اصفهان گفت: یک هزار و ۲۶۴ پروژه نیمه‌تمام صنعتی با اشتغال‌زایی برای ۲۰ هزار نفر در طول فعالیت دولت سیزدهم در نقاط مختلف این استان به بهره‌برداری رسید. شهابین آذری افزود: این پروژه‌ها با سرمایه‌ای ۵۰۰ هزار میلیارد ریال در مدت فعالیت دولت سیزدهم تکمیل شد. وی ادامه داد: ۸۳۳ پروژه توسعه واحدهای صنعتی موجود با سرمایه ۶۰۰ هزار میلیارد ریال و اشتغال‌زایی برای ۷۳ هزار نفر نیز در این مدت تکمیل شد و به بهره‌برداری رسید. مدیر کل صنعت، معدن و تجارت اصفهان اظهار داشت: ۲۴ هزار پروژه به‌پروانه بهره‌برداری

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اعلام کرد: ۱۱ خدمت درمانی با تعرفه دولتی از پنج تا نوزدهم شهریور اسامی در دانشکده دندانپزشکی این دانشگاه به مردم ارائه می‌شود. به گزارش دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، رئیس دانشکده دندانپزشکی این دانشگاه روز دوشنبه گفت: پذیرش بیمار را به ۱۱ خدمت درمانی با تعرفه دولتی در بخش‌های مختلف دانشکده و زیر نظر اساتید در تاریخ مذکور انجام می‌شود. سیدمحمد رضوی اظهار داشت: با توجه به بالا بودن هزینه خدمات دندانپزشکی در بخش خصوصی، دانشکده دندانپزشکی زمینه‌ارائه این خدمات را با قیمت دولتی برای اقساار مختلف جامعه ویژه گروه‌های کم



خدمات درمانی با تعرفه دولتی در دانشکده دندانپزشکی

## خبر

**بزرگداشت شهید مدافع حرم**  
مراسم بزرگداشت سرگرم فرزند پاسدار احمد رضا انصاری از شهیدای مدافع حرم در گلستان شهدای اصفهان برگزار شد. شهید انصاری از نیروهای مستشاری هوا فضا سی‌هه نیمه اول مرداد در حمله هوایی نیروهای انتلاف متجاوز به سوریه به درجه جانبازی نائل و پسرایی اقامت رمانی ایران منتقل شد. بود، پنجشنبه ۲۵ مردادماه در اثر شدت جراحات به شهادت رسید. پسر این شهید ۱۶ مرداد در گلستان شهدای اصفهان به خاک سپرده شد.

## مهر و موم ۲ کارگاه پلاسزای غیرمجان

۲ کارگاه پلاسزای غیرمجان در خیابان عبدالرزاق اصفهان مهر و موم شد. مدیر مسئول ۲ شهرداری اصفهان گفت: در راستای ملاحظات مردمی، این کارگاه‌ها به دلیل رعایت نکردن مسائل بهداشتی و ایمنی در محله‌ای سکونتی در محلات بازار خیابان عبدالرزاق (مسجد نو) مهر و موم شده است. روح-ابوطالبی با بیان اینکه این دو کارگاه پلاسزای به دلیل تبدیل منزل سکونتی به کارگاه و بوی اسید ناشی از آنکه شهروندان محله را آزرده خاطر کرده بود مهر و موم شده افزود: به توجه به تذکرات و آموزش‌های ارائه شده، با عدم تکمیل قانون بر تخلف خود اوزار و بروز ایراد و ایجاد دامنست ساکنان محل را آلوده و مستعد بروز حوادث کرده بودند. ابوطالبی با اشاره به اینکه این دو واحد در راستای جلوگیری از تکرار تخلفات و دستور مقام قضائی و کلاستری محل اعمال قانون شد. کارگاه‌های پلاسزای می توانست در شهرک صنعتی جی مستقر شوند.

## حجم آب سد زاینده‌رود

بر اساس آخرین اعلام‌شده از سوی دفتر مطالعات پایه منابع آب، حجم آب پشت سد زاینده‌رود به ۳۷۹ میلیون متر مکعب رسیده که برابر با ۳۱ درصد از حجم سد بوده و نسبت به سال گذشته ۲۸ درصد کاهش ثبت کرده است. بر اساس آخرین اعلام‌شده از سوی دفتر مطالعات پایه منابع آب، از ابتدای سال آبی تا بهمن ماه هفتم مرداد موجودی مخزن سد ۲۲ درصد در کشور کاهش یافته است.

## زرگان در مسیر توسعه است

مدیر منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان از احداث خیابان و فضای سبز در محله زرگان خبر داد و گفت: با اجرای این پروژه محله زرگان در مسیر توسعه قرار می‌گیرد. محمد صمدی‌نژاد اظهار کرد: کرکد یکی از محله‌های قدیمی و کهن‌بودار منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان بوده که نیازمند اقدامات ویژه‌ای برای ارتقای کیفیت زندگی در این منطقه است. وی با بیان اینکه شهرداری فضای ۱۰ اصفهان و پروژه مهم احداث خیابان و فضای سبز را در محله زرگان در دستور کار قرار داده است، افزود: خیابان زرگان از ابتدای پلوار ارستان، ورودی عزابن شیخ طوسی شرقی، به طول ۵۰۰ متر و عرض ۲۶ متر با هزینه‌ای بالغ بر ۲۰ میلیارد تومان در حال احداث است.

## ترمیم آسفالت در منطقه ۴ آبفا

عملیات ترمیم بیش از ۷ هزار و ۸۰۰ متر مربع ترافه آسفالت از ابتدای سال جاری تا کنون در منطقه ۴ اصفهان به مرحله اجراء درآمد. به گزارش شهردار همدردی و توسعه شبکه فواصل منطقه، این فعالیت اصلاحی در پی تخریب آسفالت و خرابی‌های صورت گرفته که مربوط به خطوط اصلی، حوادث و نصب انشعابات آب و فاضلاب بوده در دستور کار قرار گرفت.

## دادستان اصفهان مدیران ارشد شرکت‌های برق را به تشکیل جلسه فرخواند

# خسارات قطعی‌های برق پرداخت می‌شود؟



که دهانی‌ها شنیده بودند؛ این که تمامی قطعی‌های رخ داده ناشی از افزایش بار و مصرف بالای برق بوده است و افزایش بیش از حد دما و مصرف برق می‌تواند به خسارات جبران‌ناپذیر مانند ترانسفورماتورها، تابلوهای برقی و کلیدهای قدرت آسیب‌رساند و منجر به حوادثی نظیر ترانس‌سوژی و قطع برق شود. در واقع ارتداد ترانس‌دو شهرستان معتمد هیچ برنامه‌ریزی قبلی به منظور قطع کردن برق مشترکین وجود نداشته و قطع قطعی‌ها ناشی از بروز حوادث پیش‌بینی نشده است. این‌ها یعنی مدیریت برق استان تصویب‌وراد امین خسارات به مشترکان خانگی، صنعتی و تجاری را به‌خودش مربوط ندانسته و همه را گردن حوادث پیش‌بینی نشده می‌اندازد.

اطلاع از یک هفته اخیر خسارات زیادی به بخش‌های خانگی، تجاری و صنایع استانی وارد کرده است که این مساله نیازمند تهدیدات وزارت نیروست. طبیعتاً وزارت نیرو در حال حاضر توانایی مدیریت بیشتر از آنچه در برداخت خسارت از جانب این وزارتخانه به مشترکان است که در گذشته برقی دچار خسارت شده‌اند؟ تا به استناد سال گذشته، مدیر کل دفتر مدیریت انرژی و برنامه‌ریزی امور مشترکان برق شرکت توانیر از انعقاد قرارداد صنعت برق با شرکت بیمه‌گر برای پرداخت خسارت برقی خبر داد و گفت که پس از تعیین تکلیف، خسارات برقی که منجر به ایجاد زیان به مشترکان شد در پرداخت خواهد شد. در این زمینه از سال ۱۳۹۰ در فرایند کاری توانیر قرار گرفت اما شهروندان ماه سال ۱۴۰۳ اولین بار قرارداد مورد بحث بین توانیر و شرکت بیمه گزار منعقد شد اگرچه در این راه با بیان مسئولان شرکت خسارات مشترکین پرداخت شده است یا خیر اطلاع‌رسانی دقیقی صورت نگرفت.

کنکه اما اینجاست که در سال جاری تا امروز هیچ جزئیات یا دستورالعمل مشخصی نه از جانب شرکت توانیر و نه از جانب شرکت‌های برق اصفهان برای پرداخت خسارات‌های وارده به مشترکان برقی اصفهان منتشر نشده است که نشان می‌دهد به احتمال زیاد این موضوع در دستور کار شرکت‌های برق در سال ۱۴۰۳ قرار نگرفته است. با این حساب مدیر کل مدیریت بحران استاندار باید مشخص کند «تهدیدات وزارت نیرو» در زمینه بحران خسارت‌های وارده به مشترکان برقی دقیقاً چه عنوانی را شامل می‌شود متصاف بر این که مدیران ارشد شرکت‌ها کنند در جلسه مشترک با نمایندگان مشترکان باید اعلام کنند آیا در آن جلسه درباره پرداخت خسارت به مشترکان بحث صورت گرفته است یا خیر.

## قصه تکراری پیازکاران فریدونشهری

پیاز کرده گفته، پیاز در شهرستان فریدونشهر به روش نئسانی، اوایل فصل بهار کشت می‌شود و از نیمه مرداد تا اواخر شهریور است. مسئول زراعت جهاد کشاورزی شهرستان فریدونشهر با بیان اینکه از زمان کاشت پیاز تا برداشت آن، بیش از ۳ هزار نفر روز کارگر فصلی مشغول به کار می‌شوند، افزود: مهمترین مشکلات پیاز کاران شهرستان در فصل کاشت و برداشت محصول، کمبود کارگر، قیمت پایین محصول در موقع برداشت، هزینه‌های بالای شای پیاز و سم و کود است.

## شناسایی ۳۰ درخت کهنسال در کاشان

سپرست اداره میراث فرهنگی، میان مردم سمنی کاشان، گفت: درختان کهنسال از مهم‌ترین ذخایر ژنتیکی کشور محسوب شده و حفاظت از آنها به‌عنوان تاریخ سبز کشور و یک میراث طبیعی ملی از رشدنده وظیفه همه شهروندان به‌خصوص متولیان این درختان محسوب می‌شود. علیرضا عبدالعزیز، اداره‌اظهار کرد: تاکنون ۳۰ اصله درخت کهنسال در شهرستان کاشان شناسایی شده که تاکنون پنج اصله از آنها در روستاهای چنار، زبارت

## فرسوده و تخریبی بودن ۳۲ واحد آموزشی در سمیرم

۱۶۸ واحد آموزشی در شهرستان سمیرم ۲۲ واحد جزو مدارس فرسوده و تخریبی هستند. رئیس آموزش و پرورش سمیرم گفت: علاوه بر ساخت مدارس جدید در شهر و روستا در قالب طرح شهید عثمانی تعداد زیادی از مدارس ۳۰ آموزش و پرورش که در روستاها و کوه‌های جهادی شاداب سازی و مرمت کرده است.

## ارائه خدمات دندانپزشکی رایگان در برخوار

خدمت رضوی شهرداری شهرستان برخوار به ۱۷۰ نفر از مددجویان تحت حمایت این مرکز و اعضای خانواده آنان خدمات دندانپزشکی ارائه شد. ارزش خدمات دندانپزشکی ارائه شده برای مددجویان زیر پوشش کمیته امام‌المهدی (ره) شهرستان برخوار بیش از سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال است.

## پایگاه پژوهشی میراث فرهنگی نوش‌آباد مدیر ندارد

که حوزه گردشگری در این شهر رشد چشمگیری داشته و به‌عنوان منابع پایدار مزیت برتری برای مدیریت شهری است. مدیر فرهنگی و گردشگری شهرداری نوش‌آباد، تصریح کرد: برنده بروج تاریخی «جلوچان»، «سایه‌آباییه»، و «صوفخانه و آب‌انبار مسجد جامع، برج عسقلان و کورمه‌خانه کنار آن، زیارت رقیه خانم، مسجد جامع سید حسین و حوضخانه خانی، موسی بن جعفر علیه‌السلام نیز از جمله آثار دوره صفویه تا پهلوی اول است که با گذشت شش سال هنوز به‌طور کلی شناسایی نشده است. در حالی

## وجود ۱۲ اقامتگاه بوم‌گردی در اردستان

تمامی اقامتگاه‌های سنتی و بوم‌گردی‌ها حدود ۶۰۰ نفر در یک روز است که بیشتر در فصل بهار و پاییز مورد استفاده قرار می‌گیرند. به‌دست تصریح کرد: به‌تعمین از اقامتگاه‌های بوم‌گردی غیر از کاشان و ریزه بارزاید از مکان‌های تاریخی و جاذبه‌های گردشگری، بخت غذاهای محلی، فروش محصولات محلی و صنایع دستی ویژه منطقه، حضور هنرمندان محلی مانند ششواره ارائه در فصل پاییز و نظایر این‌ها را دارند.





# مواد غذایی که در یخچال هم فاسد می شوند!

## اگر می خواهید سالم بپز شوید پنیر بخورید

معامله دانشمندی چینی روی ۲۱۲ میلیون نفر نشان داده که سلامت روان برای پیری سالم و طول عمر بسیار مهم است. با کمالات تعجب، افرادی که دارای سلامت روانی و مقاومت در برابر استرس بودند نیز مصرف پنیر بیشتری را گزارش کردند که نشان دهنده ارتباطی بین پنیر و تستوسترون است. پنیر از جمله غذاهای مورد علاقه ما ایرانی‌هاست که آن را به عنوان غذای اصلی مصرف می‌کنیم. پنیر خواص زیادی دارد که ناشناخته‌اند و در تحقیقات جدید مشخص شده که پنیر سالم می‌تواند تأثیر مثبت بر شاخص‌های پیری سالم داشته باشد. دکتر خیال‌بند مظفری، متخصص تغذیه در این باره چند نکته مطرح می‌کند: از آنجمله این که ضرورت اولیه درباره مصرف پنیرها اطمینان از تولید بهداشتی و اصولی آنهاست. او ادامه داد: با توجه به مواد اولیه‌ای که پنیرها از آن درست می‌شوند، اولین بحث سالم بودن آن شیری که می‌خواهیم تبدیل به پنیر کنیم، مطرح است. در چه دومی به دلیل اینکه پنیر بر مبنای فرایند تخمیر از شیر نجوشیده تولید شود، آلوده بودن این شیرها به ما ملت یک عامل انتقال بیماری تلقی می‌شود و حتماً باید سالم و عاری از هر نوع آلودگی باشد. بنابراین پنیرهای محلی و پنیرهایی که بر مبنای اصول صحیح درست نشده و چندان هم در آب نمک غلیظ نگهداری نشده‌اند، نه تنها برای سلامت مفید نیستند که می‌توانند برای مضر و خطرناک هم باشند.

او درباره انواع پنیرهایمان کرد: در کشوری مثل فرانسه ۴۶ نوع پنیر در دسترس است و علاوه بر این، تنوع پنیرها خواص بسیار متفاوتی هم دارند. این محصولات منابع خوب کلسیم هستند و اگر همراه با دیگر خوراکی‌ها از جمله گردو مصرف شوند، قسمتی از نیازهای بدن به ریز و درشت‌مغذی‌ها را تأمین می‌کنند. در میان پنیرهای ایرانی، محصول زیتون بهترین پنییری بود که در گذشته مصرف آن توصیه و به دنیا نیز صادر می‌شد. در اروپا نیز پنیرهای تولید می‌شد که شباهت زیادی با پنیرهای تولید شده در ایران داشت. ما امروزه پنیرهای گوسفندی و گاوینی تولید شده با پنیر گاویم داریم، این‌ها اولیه به خواص و ترکیبات حیوانی که از او شیر تهیه شده متفاوت است. پنیرهای محلی و پنیرهای کردی و چادگان نوعی از این محصولات است. پنیرهای پاستوریزه چنانچه بر مبنای صحیح پاستوریزه شوند، سالم هستند. در حال حاضر کارخانه تولید این نوع پنیرها در انواع ملل ما با اسامی گوناگون در کشور وجود دارند که مجوزهای لازم را از وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو دریافت می‌کنند، برای حفظ سلامت بهتر است از پنیر پاستوریزه به عنوان سالم‌ترین پنیر استفاده کرد.

از خرید مبلغ کم کنید. در غیر اینصورت بعد از گذشت این مدت، برای ماندگاری بیشتر در یخچال نگهداری کنید. **هشونانه تازه‌مانی که برش نخورده باشد، عمر طولانی دارد.** اما باید در مدت ۲ تا ۳ روز مصرف شود. **توت‌ها ماندگاری فوق‌العاده پایینی دارند و بعد از چیده شدن باید سریع مصرف شوند.** توت‌ها ممکن است یک یا دو روز در یخچال بمانند و بعد از آن حتی یک‌تکه زایل این ماندگاری پایین این است که پوست این میوه‌ها خیلی نازک است و آب زیادی دارند که باعث می‌شوند با کتری‌ها را زود در آنها رشد کنند. البته که در فریزر ماندگاری بالاتری دارند.

**نگهداری کلوپالوسی درون یخچال موجب جذب طوطیت و فساد می‌شود.** محل نگهداری کلوپالوسی باید خشک باشد نه نم طوطیت، جایی مانند آشپزخانه و زیر زمین محل مناسبی می‌باشد. برای جلوگیری از نفوذ طوطیت بهتر است قطعه‌ای مقوا زیر آن قرار دهید. **آمپوره‌های طبیعی خیلی زود خاصیت خود را از دست می‌دهند.** بلافاصله و نهایت تا یک ساعت پس از گرفتن آب میوه باید آن را نوشید. **قرار دادن عسل در یخچال موجب متلاطم شدن و سفتی آن می‌شود.** برای داشتن عسل نرم و روان بهتر است آن را خارج از یخچال نگهداری کنید.

**بهترین روش نگهداری از قهوه، قرار دادن آن درون یک ظرف در بسته و بدون منافذ است.** نگهداری قهوه در یخچال باعث رطوبت و طعم و بوی آن می‌شود و با بالا رفتن سرعت تقطیر قهوه موجب خرابی آن می‌گردد. طوطیت برای پودر و دانه‌های قهوه مناسب نیست و کاهش کیفیت قهوه را در پی خواهد داشت. **محل نگهداری روغن زیتون باید تاریک باشد.** به همین دلیل شیشه‌های حاوی روغن زیتون اغلب به رنگ تیره تولید می‌شوند و با وجود تاریک بودن یخچال در زمان بسته ماندن، سرما موجب سفت و جامد شدن روغن زیتون می‌شود همچنین در طعم و مزه روغن زیتون کاملاً بکر و خالص نیز تأثیر می‌گذارد بنابراین بهتر است در داخل محفظه تاریک و بدون نورمانند داخل کابینت نگهداری کنید.

**نگهداری نان در یخچال باعث می‌شود که خشک و بیات شود.** نگهداری نان به صورت تازه مصرف گردد و برای نگهداری طولانی مدت، نان را در فریزر قرار دهید.

بهر است هربار مقدار کمی خربازی کنید تا سریع و تازه مصرف شود و ظرف حاوی گوجه فرنگی را کنار لب پنجره قرار دهید. **نیازی و ریززمین محلی مناسب برای نگهداری سیب زمینی**



است. قرار دادن آن در یخچال موجب می‌شود که نرم و شل شده و نشاسته موجود در آن تجزیه شود. **محصولات لبنی باکتری‌ها را در یخچال می‌تواند به خوبی نگهداری کند و خیلی نرم می‌شود و خواص خود را از دست می‌دهد.** قارچ را نباید در کیسه پلاستیکی در بسته قرار داد زیرا این کار موجب افزایش طوطیت و کپک زدن می‌شود. **سیب‌زمینی مردم گوجه فرنگی را در یخچال نگهداری می‌کنند.** این کار علاوه بر اینکه ممکن است با بوی نامطبوعی همراه باشد، سیب‌زمینی‌ها را زودتر رسیده شوند. بهتر است سیب‌زمینی را در یک کیسه کاغذی یا پارچه‌ای در جای خنک و تاریک نگهداری کنید.

در یخچال غذاها و خوراکی‌های مختلفی را نگهداری می‌کنیم اما باید دقت کنیم که بعضی از غذاها و مواد غذایی حتی در یخچال نیز زود فاسد می‌شوند.

**باقی مانده غذای نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود و بهتر است قبل از زمان گفته شده مصرف شوند.** با نگهداری بیش از ۲۴ ساعت در یخچال، امکان رشد میکروب فراهم می‌شود. به غذاهای نگهداری شده در یخچال قبل از مصرف باید دقت داشته شود. عدم توجه به موارد ذکر شده شاید در کوتاه مدت، مشکل خاصی ایجاد نکند اما در طولانی مدت، افراد را دچار آلودگی‌های غذایی خواهد کرد. **سوسیس و کالباس‌هایی که در یخچال فروزهاگه‌ها نگهداری می‌شوند، تا ۵ روز ماندگاری دارند که این مدت در یخچال‌های خانگی به ۳ تا ۵ روز می‌رسد.** البته می‌توانید این مواد خوراکی را در فریزر به مدت طولانی‌تری نگهداری کنید. **تا زمانی که در قوطی کنسرو ماهی باز نشده باشد، طول عمر آن طولانی خواهد بود اما به محض باز شدن در آن، ماهی در معرض هوا و انواع باکتری‌ها قرار می‌گیرد که ماندگاری آن را به چند روز محدود می‌کند.**

**برنج پخته را بیشتر از ۲ روز نمی‌توان در یخچال نگهداشت.** نوعی باکتری در برنج تولید می‌شود که بیماری‌های گوارشی مانند سندرم دوره‌های تهوع و استفراغ به وجود می‌آورد. این باکتری در برابر حرارت مقاوم است.

**ماندگاری تخمیر شده بعد از اینکه آب‌سبز شد بسیار کم شده و فقط یک هفته می‌توان آن را در یخچال نگهداشت.**

**اگر بعد از پختن غلات آنها را ۲ ساعت در بیرون از یخچال قرار دهید فاسد می‌شوند و بوی آنها تغییر می‌کند و باید آن را دور بریزید.** اگر هم آن را در یخچال قرار دادید فقط ۲ تا ۳ روز ماندگاری دارد. بعد از پخت آن را در ظرف در بسته بریزید و در یخچال کافد فویل در یخچال نگهداری تا ۳۰ تا ۴۰ روز می‌ماند.

**ماندگاری سبزیجات پخته شده در یخچال تا ۲ روز است.** **آب آن دسته از مواد خوراکی که پر آب هستند، در یخچال، تخریب شده و در اسهال و باکتری‌ها می‌شود و به مرور زمان ماده خوراکی را خراب می‌کند.** کاهو هم از این دسته خوراکی‌هاست که حتی در یخچال هم ماندگاری کمی دارد. البته اگر کاهوها را درون کافد فویل در یخچال نگهداری تا ۳۰ تا ۴۰ روز می‌ماند. **کلمبرگ حدود ۲ روز در یخچال تازه می‌ماند و پس از آن شروع به پژمردن و نرم شدن می‌کند.** **لوسیا سبز تازه باشد و چینه خنده بیشتر از ۵ تا ۷ روز**

## چرا راه رفتن با پای برهنه می‌تواند مفید باشد؟



استفاده از کفش‌های مناسب نیز می‌تواند به شما در ایجاد این تغییرات کمک کند. البته هنگامی که برای اولین بار آن‌ها می‌پوشید، احساس می‌کنید با کفش‌هایی که تا به حال امتحان کردید متفاوت هستند.

پیموده شده از افزایش دید و هر هفته کمی به آن اضافه کنید. ریئا هریس نیز می‌گوید: «هر زمان لازم باشد، باهاتان به پیاده‌روی می‌دهند که کافی است. اگر درد شدیدی احساس کردید، بیایید فوراً مشورت کنید»

کفش‌های مدرن، الگوی حرکت طبیعی ما را محدود کردند و بر راه رفتن و ساختار باه‌های ما تأثیر می‌گذارد. او ادامه می‌دهد: «اکثر کفش‌های مدرن شکل پنجه‌ای نسبتاً گرد دارند به این معنی که انگشتان پا به هم فشرده می‌شوند و نتیجه بر عجلات پا فشار و تپش وارد می‌شود.» علاوه بر این، کفی‌هایی که در کفش‌ها وجود دارند، ادراک حسی پاها را کاهش می‌دهند که باعث می‌شود احساس زمین زیر پایمان دشوارتر شود. این وضعیت باعث می‌شود که با تدریج شکل نامناسبی بگیرد، در حفظ تعادل بدن نقش کمتری داشته باشد و حتی منجر به اختلالات اسکلتی-عضلانی شود.» اگرچه نتایج تحقیقات درباره حرکت پا با پای برهنه امیدوارکننده است، اما او است که کفش‌هایتان را دور بندارند زیرا به عقیده جان مرسر، استاد حرکت شناسی و محقق بیومکانیک در دانشگاه نواوا در لاس وگاس، انتقال خیلی سریع به سبک زندگی با پای برهنه می‌تواند باعث وارد شدن آسیب‌هایی به بدن شود. زیرا در حال حاضر باه‌های ما شایع‌ترین آسیب‌های پاها و مشکلات و کفی سازگار شدن و بخشی از قدرت

تحقیقات پژوهشگران مزایای قابل توجهی را برای راه رفتن با پای برهنه یا کفش‌های مینیمالیستی نشان داده‌اند: این‌ها حال در این تحقیقات توصیه می‌شود برای جلوگیری از نوع از آسیب به بدن، تغییر عادت‌ها را در رفتن با کفش‌های ساده به سمت این شیوه به ارمی انجام شود. مطابق نتایج این تحقیقات، راه رفتن با پای برهنه یا پوشیدن کفش‌های مینیمالیستی، به بازیابی قدرت پا همچنین افزایش اندازه عضلات و بهبود راه رفتن کمک می‌کند. به گفته کاللاک، یک از میان‌گزاران برنده کفش مینیمالیستی Vivobarefoot، «بر بهره رفتن پیوسته برای کودکان بسیار مهم است. ریئا هریس، یک متخصص پا در لندن نیز می‌گوید: «باهای ما در واقع بسیار قوی و انعطاف‌پذیر هستند و می‌توانند از عهده خواسته‌هایی از آنها در ایام پیری و در آینده با وجود ما آن‌ها انطوری که طبیعت در نظر گرفته استفاده نمی‌کنیم.» او می‌تواند: «تا ۲۳ مایل در باه‌هایمان داریم و این‌ها طوری ساخته شدند که خود را مطابق بازمینی که در آن راه می‌رویم شکل دهند اما

## در گرمای شدید چه مقدار آب باید بنوشیم؟

اولی‌ها به شمار می‌روند که نشان می‌دهند شما ممکن است دچار کم‌آبی شده باشید. سایر علائم عبارت‌اند از احساس خستگی، احساس سرگیجه یا خشک شدن دهان. در حالی که مهم است بدانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، کلینیک مایو پینینهاد می‌کند اگر کسی به‌ندرت احساس تشنگی می‌کند و آدرش شفاف یا به رنگ زرد روشن است، احتمالاً در مصرف آب او هیچ مشکلی وجود ندارد. این سازمان توصیه می‌کند که هنگام قرار گرفتن مداوم در آفتاب در هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۴ لیتر و در ساعات بین ۰.۷ تا ۱ لیتر آب بنوشید. این حال، اگر بیش از ۱.۴ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آبرسانی بیش از حد وجود دارد که می‌تواند به کاهش سطح نمک منجر شود.

بافزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و کرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم‌آبی شدن بدن جلوگیری کنیم. سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس معمولاً توصیه می‌کند روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشیم، اما این مقدار ممکن است در تابستان و در شرایط گرمای شدید، تغییر کند. اما نظر نهایی آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که مصرف کافی مایعات روزانه برای مردان ۱.۵ لیوان (۳.۷ لیتر) در روز و برای زنان ۱.۱ لیوان (۲.۷ لیتر) در روز است. دکتر «انجلا رای» پزشک عمومی می‌گوید: در هوای گرم و به‌ویژه اگر ورزش کنید، نیاز ما به آب افزایش می‌یابد. در یک روز گرم، ما باید تا

لیتر آب بنوشیم، اما مهم است که این مقدار را در طول روز تقسیم کنیم و مقداری زیاد را اگر در طول روز آب کافی مصرف نشود، بیماری‌های مختلف مرتبط با گرم‌ها می‌توانند بروز کنند. از جمله گرم‌زدگی، که در حال رفتن بر اثر گرما و گرفتگی عضلانی ناشی از گرما.

بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نخبین توصیه این است که منتظر نمائید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید. زیرا در آن زمان، شما بیش از دوازده گام‌های دشواری را در اثر تیره‌رنگ و یا بوی قوی از نشانه‌های

## بهترین نان برای مصرف روزانه

نان غذای اصلی ساده است که اگر نوع مناسب آن را انتخاب کنید، می‌تواند مقدار زیادی مواد مغذی به ویژه فیبر و پروتئین برای بدن شما فراهم کند. پس سالم‌ترین نانی که می‌توانید تهیه کنید کدام نان است؟ به غذای غنی از کربوهیدرات، مانند نان و ماکارونی، در سال‌های اخیر به‌طور ناآهانه مورد بدگویی قرار گرفته‌اند. همه ما برای حفظ عملکرد صحیح بدن خود به کربوهیدرات نیاز داریم و نان می‌تواند راهی سالم برای دریافت آن کربوهیدرات‌های ضروری باشد. کربوهیدرات‌هایی که از سه درشت‌مغذی مورد نیاز بدن و منبع انرژی هستند و اکثر بزرگسالان سالم باید کمی از کالری روزانه خود را از کربوهیدرات دریافت کنند. نان علاوه بر کربوهیدرات‌ها، می‌تواند منبع فراوانی از فیبر، پروتئین و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری باشد. یک وعده نان که معمولاً فقط یک تکه است، می‌تواند حاوی سه گرم فیبر یا بیشتر باشد.

به‌طور کلی، ایده خوبی است که به دنبال نان سبوس دار باشید که از آردی حاوی کدوم کامل تهیه می‌شود. نان سبوس‌دار حاوی فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست. نانی که از آرد تصفیه شده (نان سفید) تهیه می‌شود، مقدار زیادی از مواد مغذی را در فرایند تصفیه از دست می‌دهد به همین دلیل متخصصان به‌طور کلی توصیه می‌کنند نان‌های سبوس‌دار را انتخاب کنید که به‌طور طبیعی حاوی مواد غذایی کامل هستند و به پرازش اضافی نیازی ندارند. سازمان‌های بهداشتی موجود در آن مقدار مناسبی فیبر سالم این معنی که مواد مغذی موجود در آن مقدار مناسبی فیبر سالم برای روده، پروتئین و کربوهیدرات‌های انرژی‌زا را فراهم می‌کند. با توجه به اینکه افراد در استفاده از نان سفید به جای نان سبوس‌دار را دارند باید همه افراد، نان سبوس‌دار را جایگزین نان سفید کنند.









### نورافکن، تمرکز با پیراهن آبی برای استقلال

امید نورافکن هافبک سابق استقلال که این فصل راهی ملوان شده تا شماره ۶ این تیم را بر تن کند، در هفته اول موفق شد از روی نقطه پنالتی دروازه را باز و سه امتیاز حساس را به حساب تیمش وارز کند. نکته جالب در مورد امید نورافکن انتخاب او به عنوان کاپیتان از سوی مازنار باز بود که باعث شد او با توجه به پیشینه اولین بازی خود با پیراهن ملوان را انجام دهد. او حالا آماده دومین بازی فصل برای استقلال خواهد بود، تیمی که نورافکن از آنجا به فوتبال ایران معرفی شد و در سال‌های گذشته نیز همیشه تعلق خاطر خود را به این تیم نشان داده است. نورافکن با چهار فصل حضور در استقلال و ۷۹ بازی برای این تیم، نقشی کلیدی را در جمع آبی‌ها ایفا کرد.



### دروازه بان گیتی پسند به تیم ملی برگشت

دروازه بان ملی فوتبال که چند روز پیش با انتشار پستی در صفحه شخصی از بازی‌های ملی خداحافظی کرده بود، دوباره به تمرینات این تیم برگشت. روز جمعه و چند ساعت پیش از اعلام لیست تیم ملی فوتبال از سوی جید شمسایی، باقر محمدی دروازه بان ملی پوش گیتی پسند که در جام ملت‌های آسیا به عنوان بهترین گلر انتخاب شده بود، با انتشار پستی از تیم ملی خداحافظی کرد. شمسایی نیز نام این گلر را از لیست تیم ملی حذف کرد و نام یک دروازه بان دیگر را جایگزین کرد. محمدی پس از آن کار خود را در تیم ملی فوتبال استوری دیگری از مردم و گلر فنی تیم ملی علن خواهد کرد. سر مربی تیم ملی فوتبال عنوان کرد که اگر صلاح بداند، محمدی را بار دیگر دعوت خواهیم کرد.

### بازسازی چمن نقش جهان در دستور کار است

پس از دیدار هفته سوم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال، چمن ورزشگاه نقش جهان مورد بازسازی قرار خواهد گرفت. پس از انجام دیدار تیم‌های فوتبال سپاهان و ایران و شتاب‌الاهی امارات در مرحله پلی‌آف لیگ نخگان آسیا در ورزشگاه نقش جهان اصفهان، کیفیت بد زمین چمن این ورزشگاه مورد انتقاد گرفت و حتی صدای اعضای هر دو تیم نیز در آمد. مدیران باشگاه سپاهان قصد داشتند روند ترمیم چمن این ورزشگاه را پیش از شروع اولین دیدار فصل جدید لیگ برتر آغاز کنند که به دلیل برگزاری دیدار تیم‌های ملی فوتبال ایران و قرقیزستان در ورزشگاه فولادشهر اصفهان از انجام این کار منصرف شدند و سپاهان در هفته اول از جام ملو در همین ورزشگاه میزبانی کرد. همچنین قرار است دیدار هفته سوم سپاهان و شمس آذر نیز در همین ورزشگاه برگزار شود و پس از انجام این بازی و با توجه به تعطیلی مسابقات لیگ برتر به دلیل انجام دیدارهای تیم ملی در فترت جام جهانی ۲۰۲۶، روند ترمیم چمن این ورزشگاه آغاز شود. سپاهانی‌ها قصد دارند دیدارهای خود را تا زمانی که این ورزشگاه آماده برگزاری مسابقات شود را در ورزشگاه فولادشهر برگزار کنند. البته چند ورزشگاه در خارج از استان اصفهان نیز منظر مدیران این باشگاه دارد اما به احتمال زیاد دیدارهای خانگی سپاهان در فصل بیست و چهارم در فولادشهر برگزار می‌شود.

### گزارشگر قدیمی رؤیت شد

عباس بهروان نامی آشنا برای علاقه‌مندان مسکن فوتبال است؛ گزارشگر قدیمی صداوسیما که با ارزش خاص خودش بازی‌های مختلف را از تلویزیون و رادیو گزارش می‌کرد و به عنوان مجری برنامه‌های ورزشی نیز سال‌ها از قاب جادویی تلویزیون تصویر او را تماشا کردیم. بهروان علاوه بر سال‌هاست که در دوران بازیکنی از گزارشگری و کار اجرا به سر می‌برد و ارتباط بازمی‌بازی فوتبال و ورزش ندارد و چند سال می‌شود که او این گزارشگر قدیمی خبری نداشت تا اینکه روز یکشنبه در یک محفل فوتبالی حاضر شد. گزارشگر وی و صداوسیما که شاید لیدر جوان علاقه‌مند به فوتبال او را نتانسانند، روز یکشنبه در حالی که موهایش کاملاً سفید شده در مراسمی که باشگاه سپاهان تهیه کرده بود، حاضر شد و مورد توجه حاضران قرار گرفت. بهروان دعوت باشگاه سپاهان در مراسم بازدید فامالان رسانه از کارخانه فولاد مبارک حضور داشت و چهره او در تصاویر منتشر شده در رسانه رسمی سپاهان خونمایی می‌کند.

### ماهان بندانی:

## با همسر مورایس نسبتی ندارم

من با قرارداد ۳ ساله با تیم پایه‌های سپاهان قرارداد امضا کردم، با توجه به اینکه در فصل نقل و انتقالات به سپاهان نرفته بودم، فرصت بازی در تیم بزرگسالان را نداشتیم، اما در بازی دوستانه ۲۰ دقیقه به من فرصت رسید. وی افزود: پیش از بازی با پرسپولیس در تمرینات دچار کشیدگی رباط زانو شدم و با دستور پزشک کمتر در تمرینات به خودم فشار آوردم. بازیکن تیم فوتبال سپاهان در مورد اینکه چرا عازم اردوی ترکیه نشده، گفت: از باشگاه با من تماس گرفتند و پیگیر شرایطم بودند. گفتند به زودی جلسه‌ای برگزار می‌کنیم و شرایط شما برای آینده مشخص می‌شود. شاید فرصتی به تیم دیگری بروم، شاید هم به همکاری ادامه بدهم.

بازیکن تیم فوتبال سپاهان ضمن تکذیب نسبت فامیلی با سرمربی طلائی پویشان تاکید کرد که به دلیل فنی و فوتبالی به این تیم پیوسته است. وی ماه سال گذشته بازی تدارکاتی میان تیم‌های ۱۸ سال سپاهان و پویشان برگزار شد. در آن بازی از زوزه مورایس و محمد ریمعی دعوت شده بود تا برای تماشای دیدار حاضر شوند.



در همان دیدار مورایس، عملکرد ماهان بندانی بازیکن پایه پویشان را پسندید. این بازیکن به صورت قطعی راهی سپاهان و در ازای قراردادش از اشیا شروش به صورت قرضی به تیم همشهری پیوست. بندانی در آن مقطع با توجه به فرصتی که سرمربی برتالی در اختیار بازیکنان جوان طلائی پویشان مانند محمد قربانی، محمد جواد حسین تاز و حتی اشیا شروش قرار داده بود، از این انتقال خیلی خوشحال بود. بعد از این انتقال اما خواهش عجیبی برای او به وجود آمد. شایعه شد که بندانی به دلیل نسبت فامیلی با شیدا متصدلو همسر سرمربی سپاهان توسط مورایس جذب شده است.

مahan بندانی در این مورد اظهار داشت: من در بازی تیم ۱۸ سال پویشان و سپاهان حضور داشتم، در آن بازی مورایس از سبک بازی‌ام خوش آمد و از باشگاه سپاهان خواست که مرا جذب کند. بعد از این اتفاق کارهای اداری انجام شد و

### مرتضی تیریزی به نوب‌آهن برگشت

مهاجم اسبق استقلال و الومینیوم قراردادش با نوب‌آهن را به امضای رساند. مرتضی تیریزی که روزهای خوشانی را در نوب‌آهن پشت سر گذاشت، بار دیگر به اصفهان بازگشت و پیراهن سبز پویشان را بر تن کرد.

مهاجم اسبق استقلال که بعد از درخشش در تیم نوب‌آهن مورد توجه این تیم قرار گرفته بود، در شرایطی که پیشنهاد پرسپولیس را هم رد کرده است، ترجیح داد پیراهن آبی‌ها را بر تن کند. او که در نوب‌آهن و علی‌آ فصل موفق به ثبت بیش از ۶۰ گل در رقابت‌های لیگ، جام حذفی و آسیا شده بود، در استقلال نیز دو فصل حضور داشت.

با این حال بعد از لیگ برتری شدن گل‌گهر او به عنوان یکی از خریدهای این تیم راهی سرجان شد و سه فصل نیز تحت هدایت امیر قلعه‌نویی در این تیم کار را دنبال کرد. تیریزی که فصل گذشته را در الومینیوم پشت سر گذاشت، بود با بدشانسی بزرگی مواجه شد و بعد از مصدومیت مدتی دور از میدان بود. در فصل جدید اما تیریزی ترجیح داد با پیشنهاد محمد ریمعی بار دیگر به نوب‌آهن بازگردد و باید دید اکنون در ۳۳ سالگی چه شرایطی را در اصفهان دنبال خواهد کرد و آیا قادر خواهد بود درخشش خود را در این تیم بار دیگر تکرار کند یا خیر.

قرارداد تیریزی با نوب‌آهن به امضا رسیده و در صورت صلاح دید کادرفنی و آمادگی این بازیکن، او قادر خواهد بود در این هفته تیمش را همراهی کند.

### رکورد ویژه نوب‌آهن با گل علیاری

گل مجید علیاری به پرسپولیس یک رکورد ویژه برای نوب‌آهن رقم زد. در نخستین دیدار از هفته ابتدایی فصل بیست و چهارم لیگ برتر، پرسپولیس در اراک میزبان نوب‌آهن اصفهان بود و خیلی زود دروازه‌اش را باز شده دید و روی یک برتاپ و با ضربه مجید علیاری، نوب‌آهن دروازه آلکسی گونودوز شد. اتفاقی که تا دقیقه ۱۰ کارکنان گل‌گهر از برتاپ فرود آمد و مرعوبان از پایان نیمه اول، بازی را به تساوی کشاندند. اتفاقاً در جریان هشتید که گل نوب‌آهن، پرسپولیس را رکورد بیشترین گل خوردن در تاریخ لیگ برتر در اولین دقیقه قرار کرد. از طرف دیگر، این گل یک رکورد ویژه برای تیم ریمعی رقم زد تا گلانوها در صدر رکوردداران بیشترین گل زده در این دقیقه‌بازی قرار گیرند. نوب‌آهن تا به حال ۶ بار در دقیقه‌های موفق به گلزنی شده و پس از آن استقلال و صبادر تیم‌های سوم و دوم قرار دارند که ۵ بار در دقیقه اول بازی گل زده‌اند.

### وضعیت مصدومیت ستاره سپاهان چگونه است؟

مهاجم زردپوشان اصفهانی در حال درمان مصدومیت خود است. جواد آقایی‌پور، ستاره جدید سپاهان که امسال توسط زردپوشان خریداری شده در دیدار مقابل چلمر ملو مصدوم شد و شایعات زیادی در خصوص غیبت او در بازی بعد سپاهان شنیده می‌شود. در همین زمینه مدیر رسانه سپاهان در شبکه اجتماعی توییتر اعلام کرد: «آقایی‌پور با مصدومیت ناخچه شکم مواجه شده و در حال گذراندن فرآیند درمانی خود است. بررسی صورت گرفته از سوی تیم پزشکی سپاهان نشان می‌دهد مصدومیت او جدی نیست و آقایی‌پور بزودی به تمرینات برسی می‌گردد.» به این ترتیب آقایی‌پور به بازی بعدی سپاهان می‌رسد اما مشخص برای حضور در زمین را مورایس خواهد گرفت. گفتنی است دیدار بعدی سپاهان در لیگ روز جمعه در خرم‌آباد مقابل خیبر برگزار خواهد شد.

03

### ادامه بازتاب انتقال بزرگ

انتقال استیون آرتزوری به سپاهان در معتبرترین نشریه کشور فرانسه نیز بازتاب داشت. ایکپ در مورد این انتقال نوشت که استیون آرتزوری کشور جدیدی را کشف خواهد کرد. قهرمان جهان با فرانسه در ۲۰۱۸ یکشنبه به باشگاه سپاهان، باشگاهی در لیگ برتر فوتبال ایران، پیوست. به این ترتیب استیون آرتزوری هم به دسته بازیکنانی اضافه شد که فوتبال اروپا را به مقصدی عجیب و غریب ترک کرده‌اند. ستاره سابق باشگاه نون، رسماً با سپاهان که فصل گذشته در لیگ ایران رتبه را کسب کرد، قرارداد امضا خواهد کرد. ایران هشتین کشور درون حرفه‌ای آرتزوری است.

02

### سپاهان با کمپ اسپایر توافق نامه امضا کرد

مدیرعامل سپاهان از امضای قرارداد با کمپ اسپایر خبر داد. مهدی آذربایجانی عنوان کرد در حوزه ارتباطات باشگاه اتفاقات خوبی در حال رخ دادن است. از جمله امضای تفاهاتنامه با کمپ اسپایر و انتقال تجربه با باشگاه‌های اروپایی انجام شده است. او در ادامه افزود در حوزه ارتباطات می‌توان زمینه رشد توسعه را فراهم کرد. این ادعای مدیرعامل سپاهان اتفاقات خوبی را برای این باشگاه به همراه خواهد داشت. کمپ اسپایر قطر یکی از مجهزترین آژانس‌های دنیا است که در زمینه کشف استعداد و البته امکانات تمرینی و اردوی تیم‌های فوتبال در سطح بالایی قرار دارد.

01

### آتش‌بازی مغالو و قایدی کافی نبود

در شبی که اتحاد کلبه با سه گل از المین عقب افتاد، روی تأثیر گلرانی مستقیم قایدی و مغالو فاصله را به حداقل رساند اما در نهایت با نتیجه سه بر دو به شکست داد. در این مسابقه که با حضور قایدی آغاز شد، سربازانیمه اول را با شکست دو صفر به رختکن رفتند. در نیمه دوم نیز مغالو وارد زمین شد که یک گل به ثمر رساند و ولی برافه قرار از شکست کفایت نیابد. اتحاد کلبه حملات خود را برای رسیدن به گل تساوی افزایش داد اما راه به جایی نبرد و بازی به سود المین به پایان رسید.

