











# نشانه‌هایی که می‌گوید ذهن آشفته‌ای دارید



آیا تا به حال احساس کرده‌اید که افکار تان مانند مانده کورن روی حرارت به دور سرتان می‌چرخد؟ آیا اغلب وظایف یا کارهای مهمتان را فراموش می‌کنید؟ اگر چنین است، شما تنها نیستید. خبر خوب این است که چند راهکار ساده وجود دارد که می‌توانید برای کمک به بهبود تمرکز و به حداقل رساندن فراموشی‌تان به کار بگیرید.

برای جلوگیری از فراموشی، باید روی یک چیز در یک زمان تمرکز کنید. انجام دادن چند کار با هم ممکن است ایده خوبی به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند بازدهی شما را کمتر و حواس‌تان را بیشتر پرت کند. سعی کنید هر گونه منبع حواس‌پرتی مانند تلفن، شبکه‌های اجتماعی یا محیط پر سر و صدا را حذف کنید. برای هر کار اهداف روشن و واقعی تعیین کنید و آنها را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید. برای تکمیل هر مرحله به خود یادداشت دهید و پیشرفت خود را جشن بگیرید.

در این مطلب به نشانه‌هایی می‌پردازیم که اگر می‌بینید در شما وجود دارد پس احتمالا حواس‌پرتی شما زیاد است و برای برآورد بهبود تمرکزتان کاری کنید.

در انجام به موقع کارهای روزمره یا وظایف کاری مشکل دارید.

مکرراً احساس استرس و اضطراب می‌کنید. افکار پراکنده مداوم و احساس کشیده شدن به جهات مختلف در یک زمان می‌تواند به طور قابل توجهی پر روحیه و سلامت روان شما تأثیر بگذارد.

شما در گوش دادن مشکل دارید و به راحتی خسته می‌شوید. ذهن شما سرگردان است و توجه کردن در طول مکالمات، جلسات یا در حین مطالعه برای شما دشوار است.

خبر خوب این است که راهکارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود تمرکز و توانایی تمرکز به کار بگیرید. تمرین منظم تکنیک‌های افزایش تمرکز، می‌تواند بر حواس‌پرتی غلبه کنید و کنترل بهتری بر افکار و بهره‌وری کاره‌های پی‌درپی داشته باشید.

حواس‌پرتی فقط به این معنی است که فکر شما به هم ریخته یا پراکنده است. ذهن شما به طور تصادفی از یک فکر یا کار به فکر دیگری می‌پرد. اگر مکرراً احساس می‌کنید که سرگردان هستید، تمرکزتان را به راحتی از دست می‌دهید و همیشه چیز مهمی را فراموش می‌کنید، ممکن است خودتان را حواس‌پرت بدانید.

یک رویتن بسازید و به آن بایند. داشتن یک زمان بیدار شدن ثابت، برنامه ورزشی و برنامه کاری منظم می‌تواند برای بهبود تمرکز شما معجزه کند. شروع و به پایان رساندن هر روز به همان روش ذهن خود شما را تثبیت می‌کند و حواس‌پرتی را کاهش می‌دهد.

عوامل حواس‌پرتی را به حداقل برسانید. اعلان‌ها را در دستگاه‌های هوشمند خود خاموش کنید و سعی کنید چند کار را با هم انجام ندهید. مکانی را برای کار یا مطالعه بدون شلوغی پیدا



## چرا به سنگ کلیه دچار می‌شویم؟

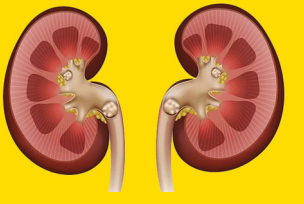
مشکلات زندگی ماشینی، بیست و نهمین و نداشتن فعالیت کافی این روزها باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله سنگ کلیه شده است. وجود آنکه این بیماری جنبه وراثتی دارد، اما نوشیدن مایعات فراوان و داشتن فعالیت کافی می‌تواند تا حدود زیادی به کاهش احتمال آن کمک کند.

دکتر محمدصادق رافعی، جراح کلیه و مجاری ادراری عنوان کرد بیشترین مشکل که مردم در حال حاضر در دسته مشکلات دستگاه ادراری با آن مواجه هستند مشکل سنگ کلیه و سرطان‌های سیستم کلیه شامل تومورهای سیستم ادراری، مثانه و پروستات است.

به گفته این استاد دانشگاه علمای مهمی وجود دارند که می‌توانند قبل از درگیر شدن فرد به بیماری کلیه، مانع از بروز آن‌ها شوند. توجه به نوشیدن مایعات فراوان به ویژه آب، عادت کردن به سبک زندگی صحیح و ورزش کردن می‌تواند زمینه بروز سنگ کلیه را از بین ببرد.

بروز سنگ کلیه در افراد به عوامل مختلفی مانند عوامل ژنتیک، میزان مصرف آب و ورزش سنگینی دارد. گاهی اوقات با وجود عوامل محیطی می‌تواند با رعایت تغذیه درست و ورزش، مشکلات و بیماری‌های کلیه را کم‌رنگ کرد. اما باید توجه داشت این مشکلات باید کامل برطرف شوند یعنی نباید تا کم شدن درفکر مشکل سنگ کلیه به‌طور کامل برطرف شده است. کلیه یک سنگ کوچک در کلیه و پیگیری نکردن و درمان به موقع آن سبب می‌شود کلیه کما لایس شود.

دکتر رافعی توصیه می‌کند با وجود آنکه بیشتر ایرانی‌ها عادت به مصرف چای زرد پختار است از چای کهنک استفاده نکنند زیرا آنکه در کل هر فردی در روزانه دو لیتر نیم لیتر آب مصرف کند.



## عقده سلامت قلب

انجمن آلزایمر اشاره می‌کند عواملی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت به خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و افزایش می‌دهند. خطر ابتلا به آلزایمر با نین افزایش می‌دهند. در واقع، مطالعات اخیر از شش مطالعه نشان داد افرادی که از درواهای کاهش فشار خون استفاده می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در آن‌ها تا یک سوم کاهش می‌یابد.

**خطر ارتباطات اجتماعی**

به گفته محققان، ارتباط اجتماعی بیشتر به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند. در حالی که دلایلی که چرا معاشرت به کاهش خطر کمک می‌کند هنوز نامشخص است، اما انجمن آلزایمر می‌گوید که ارتباطات اجتماعی ممکن است اختلالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کرده و حافظه و تفکر را بهبود بخشد.

**استراحت و خواب خوب شبانه**

شواهد زیادی نشان می‌دهد که خواب بهتر می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و با پاسکاری آمپولیند بیشتر از مغز متوسط است. مطالعه‌ای در بریتانیا نشان داد که مقایسه با افرادی که در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی ۷ ساعت در شب می‌خوابیدند، احتمال ابتلا به آلزایمر در طول عمر آن‌ها ۶۰ درصد کمتر در شبانه روز می‌خوابیدند. ۳۰ درصد بیشتر بود می‌کنند که در دهه ۵۰ و ۶۰ درجه خواب می‌خوابیدند.

## چای را با توت و خرما بخوریم؟

خرما و توت و انجیر دارای میزان زیادی قند از نوع فروکتوز هستند که مصرف آنها برای افراد دیابتی نیز ضروری ندارد. یعنی به راحتی جذب بدن می‌شود اما کالری این مواد مانند قند است یعنی به ازای مصرف هر یک گرم از آنها، ۴ کالری یا انرژی آن‌ها جذب بدن نمی‌شود و مزایای آنها از بین می‌رود. البته این نظریه به کارشناسی زیادی نیاز دارد و از نظر علمی ثابت نشده است زیرا قند خرما و توت و انجیر بیشتر از نوع فروکتوز است که قندی طبیعی می‌باشد و در صورت جذب بدن خطری برای آن ندارد.

لنته در مصرف این مواد شوخ‌کاری باید اعتدال را رعایت نمود زیرا کالری بالای آنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.

از طرفی اگر قند موجود در خرما در تماس با آب جوش و چای جذب بدن شود



## چند روش ساده برای پیشگیری از آلزایمر

در حالی که دلایل مفید بروز آلزایمر هنوز در حال تحقیق است، یک مطالعه به هورمون‌ها به نام اپیرین اشاره می‌کند که در طول فعالیت بدنی ترشح می‌شود. محققان نشان دادند که این هورمون اثرات مثبتی بر ساختن و التهاب عصبی در مغز دارد. محققان ۲۰۰۰ نفری که در مطالعه شرکت کرده بودند، سه تا چهار روز در هفته توصیه می‌کنند.

**ترک سیگار**

سومو شیمیایی برای ترک سیگار وجود دارد که می‌تواند التهاب مغز را افزایش دهد، باعث عروقی‌تری عروقی شود و به سلول‌ها استرس اضافه کند که همگی با پیشرفت بیماری آلزایمر مرتبط هستند. انجمن آلزایمر انگلستان خاطر نشان می‌کند سیگار کشیدن ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را ۷۰ تا ۷۵٪ افزایش دهد.

**رژیم غذایی سالم**

به گفته محققان، مشخص شده است رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جلوگیری از آلزایمر یا کاهش پیشرفت آن کمک می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که دو رژیم غذایی مدیترانه‌ای و MIND به کاهش علائم بیماری آلزایمر و کاهش سطح پلاک آمپولیند در مغز کمک می‌کنند. این رژیم‌ها شامل مواد غذایی زیر هستند: غلات کامل، سبزیجات برگ سبز، ماهی، لوبیا، روغن زیتون و آجیل.

## علت احساس تشنگی مکرر

بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، نوشیدن آب و فراوان بسیار اهمیت دارد. اما تشنگی مکرر و همیشگی ممکن است علامتی از اشکال در سبک زندگی یا مشکل پزشکی باشد. هفت علت که سبب احساس تشنگی مکرر می‌شود شامل موارد زیر است:

**رژیم غذایی پرمکند:** زمانی که شما نمک بیشتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنید، انداز کمتری در بدن سلول‌ها هائیتان از آب محروم می‌شوند. سلول‌های محروم از آب پیام‌هایی به مغز برای درخواست آب بیشتر ارسال می‌کنند و شما احساس تشنگی مداوم می‌کنید.

**بیاده روی در صبح:** راه رفتن بیش از حد و یا ریتم تند در هنگام صبح منجر به تعریق بیشتر نسبت به زمان‌های دیگر روز می‌شود. تعریق بیش از حد نیز یعنی

از دست دادن بیشتر مایعات بدن.

**ایتلا به دیابت:** در افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش میزان قند خون می‌تواند منجر به افزایش ادرار و در نتیجه کم آبی شود. به همین دلیل است که اگر مکرر و تشنگی بیش از حد به علاوه تازگی دید از جمله علائم بیماری دیابت هستند. در صورت بروز هر سه علامت باید با پزشک‌تان حتما مشورت کنید.

**خشکی دهان:** هنگامی که غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نمی‌کنند، شما ممکن است نیاز به نوشیدن آب بیشتر برای رهایی از خشکی دهان داشته باشید.

**کم خونی:** بدن شما متکی به سلول‌های سالم برای حمل خون به سراسر بدن است. کم خونی خفیف در این میان معمولاً با احساس تشنگی بیش از حد همراه می‌شود. در مورد راه‌های تشخیص و درمان کم خونی با پزشک‌تان مشورت کنید.

**دیابت می‌زد:** اگرچه دیابت به‌ی‌مزه با آن دیابتی که ما می‌شناسیم مرتبط نیست، اما دیابت به‌ی‌مزه نیز برخی از نشانه‌ها و علائم مشابه دیابت از قبیل از دست دادن آب و مشغولیت مثانه را دارد.

**مصرف دارو:** برخی از داروها می‌توانند منجر به احساس تشنگی دائمی شوند از جمله داروهای آنتی‌کولینرژیک و دیورتیک‌ها برای درمان فشارخون. در صورت ادامه در بودن تشنگی ناشی از مصرف این داروها، حتماً با پزشک‌تان برای معرفی درمان‌های جایگزین در تماس باشید.







### اسفندیار: سعید معروف سرمربی تیم ملی شود

ستاره تیم ملی والیبال ایران گزیده ایدئال خود برای سرمربیگری تیم ملی را معرفی کرد. امیرحسین اسفندیار که یکی از بهترینهای والیبال ایران در یکی دو سال اخیر بوده است درباره بلا تکلیف بودن انتخاب سرمربی تیم ملی والیبال می گوید: این بلا تکلیفی خیلی خطرناک است و اصلاً ریزنده والیبال ایران نیست چون همه جای دنیا روی والیبال ایران حساب می کنند. او درباره انتخاب سعید معروف به این سمت می گوید: با صحبتی که شده بود و گفته شد که آقای معروف در صورت آمدن دستیارهای خوبی خواهد داشت، به نظر من این ترکیب بسیار ایده است. از طرف دیگر ارتباط خوب داشتن بازیکن با مربی و اینکه با تمام وجود برایش والیبال بازی کند نیز اهمیت زیادی دارد و در مورد آقای معروف این فاکتور نیز مطرح است.

### کمپین هواداران اینتر برای جذب طارمی

هما به طارمی در خط حمله اینتر نیتر داریم. این جمله یکی از هواداران اینتر پس از حذف او کوبا بود. برخی از هواداران اینتر نسبت به خط حمله این تیم احساس خوبی نشان ندادند و از طارمی به عنوان گزینه جدی برای اضافه شدن به خط حمله این تیم صحبت کردند. کاربری نوشت که «هی کیفیت خط حمله نگران کننده بود» و ما می توانیم طارمی را بخریم. شخصی نیز دیگر از ضعیف بودن بازیکنان مهاجم اینتر حرف زد و از این گفت که «اینتر به بازیکنی مثل طارمی نیاز دارد». پیش از این نیز استفانو ایمپالمونی هافبک پیشین تیمهای فوتبال رم و پارما به مدیران باشگاه تراکتوری برای بهبود وضعیت خط حمله پیشنهاد داد که طارمی باید در زمستان خریداری شود و انتقال او در تابستان دیر است.



### درسه شجاعی روی نیمکت هوادار!؟

بر اساس شنیدهها، مسعود شجاعی سرمربی بعدی باشگاه هوادار تهران خواهد بود. محمود فکری توانست با هوادار تاجی قابل قبولی کسب کند و در ۱۱ بازی اخیر خود در قامت سرمربی بنفش، تنها یک پیروزی به دست آورد تا هوادار تنها با ۱۰ امتیاز در رده سیزدهم جدول قرار بگیرد. فکری پس از کسب این نتایج ضعیف چند ساعت قبل به صورت توافقی از هوادار جدا شد تا باشگاه تهرانی در تکلیف یافتن سرمربی جدید در آستانه تمام نمیشد. نخست لیگ برتر باشد. مسئولان باشگاه هوادار با مسعود شجاعی به توافقات اولیه دست پیدا کرده اند و کاپیتان سابق تیم ملی قرار است همین هفته خود به تهران برساند تا رسماً هدایت بنفش را بر عهده بگیرد. بازیکنان بزرگ و صاحب نام هوادار از جمله علی رضا حقیقی هم حمایت کامل خود را از این تصمیم هیات مدیره اعلام کردند.

### خداحافظی ستاره های که سایپنتو برای استقلال می خواست

مکس کروچه، مهاجم سابق تیم ملی آلمان، پس از گذشت هفته از فسخ قراردادش با پانچو، باشگاهی در دسته دوام آلمان، با توافق دوجانبه اعلام بازنگشتگی کرد. کروچه در یک کلیپ ویدیویی در حساب اینستاگرام خود گفته: وقت آن است که من در ۳۰ سالگی مرحله جدیدی از زندگی را شروع کنم. در حال حاضر فوتبال من تمام شده است. اویش از ۲۵۰۰ بازی در سطح اول و دوم لیگ آلمان انجام داد. در سال ۲۰۰۷ اولین حضور خود را در بوندسلیگا با ورود برادرش به تجربه کرد. او همچنین پیراهن یونیون برلین، سنت پائول، هامبورگ و فولفسبورگ را بر تن کرد. کروچه در مقطعی همبازی اشکان ذکاوه در تیم فوتبال زیر ۲۱ سال آلمان هم بوده است. جالب اینکه کروچه فصل گذشته در قطعی مرتجع هواداران ایرانی قرار گرفته بود، چنانچه که به عنوان گزینه اصلی خط حمله تیم ریکاردو سایپنتو معرفی می شد. اما سرفراو به تهران نرفت و او در حالی به استقلال نزدیک شده بود که دو فصل گذشته در فولفسبورگ توپ می زد و گزینه ایدئالی برای استقلال به حساب می آمد. او حالا یک فصل پس از رویای هواداران استقلال برای پوشیدن پیراهن آبی های تهرانی، به دلیل مصدومیت های کلافه کننده و درگیری با بازی خداحافظی کرد.



انتظار شهریار مغاللو نبود تا در زمستان ۹۹ اقدام به بازگشت به ایران کند و بتواند به این روند ادامه دهد. قرضی به جمع شاگردان یعنی گل-حمیدی داشته باشد. شهریار که قبل از پیوستن به سانتا کلارا هم گزینه پرسپولیس بود، بخاطر قرارداد قرضی و سنگین فقط نیم فصل در جمع سرخ پوشان پایتخت حضور داشت که در این مدت ۱۳ بازی در لیگ برتر انجام داد و ۳ گل به ثمر رساند. در ۵ مسابقه لیگ قهرمانان آسیا هم ۴ گل زد تا این نمایش او را در بین تماشاگران این تیم محبوب کند. اما توافق اسپانیا با باشگاه پرتغالی در پایان همان فصل کاری کرد تا مغاللو به اصفهان برود و تا همین حالا هم پیراهن زرد رنگ را پوشیده و در آنجا به درخشش خود تا قبل از پایان دهه سوم زندگی ادامه دهد. شهریار مغاللو که بنابر گفته مدیران وقت باشگاه اسپانیا فقط در ازای صدور رضایت نامه محمد مجبی برای سانتا کلارا پرتغال به جمع طلایی پوشان اصفهان پیوست، در دو سال و نیم حضورش در اسپانیا بهترین عملکرد را ارائه داده و بهترین گلزن تیمش بوده که همچنان هم این روند نه برای او ادامه دارد و این ستاره بلند قامت در دیدار اخیرشان مقابل هوادار که برتری پنج بر صفر را به دست آوردند، توانست هزارمین گل تاریخ باشگاه اسپانیا را به نام خود ثبت کند.

شهریار پس از بازگشت به ایران، در نخستین فصل هشت گل در ۲۸ بازی داشت، اما سال گذشته در همین تعداد مسابقه توانست ۱۳ گل به ثمر رساند. اما به نظر می رسد لیگ ۲۳ برای او با یک آمار گلزنی خیره کننده به پایان برسد؛ اگر روند همین چهار هفته اخیر را ادامه دهد. دو هفته ابتدایی فصل ۲۰۲۲-۱۴۰۲ با گلزنی مغاللو مقابل تراکتور و دوب آهن همراه



### شهریاری «شهریار»

آمار ستاره بلند قامت اسپانیا نشان می دهد او فاکتورهای لازم برای تکرار عنوان آقای گلی را دارد. وی جزو مسعود لژیونرهای یک دهه اخیر فوتبال ایران به شمار می رود که قبل از حضور در تیم های بزرگ پایتخت مثل استقلال و پرسپولیس، از باشگاهی مثل پیکان لژیونر شده و یک سال پس از انتقال مهدی طارمی به پرتغال به لیگ برتر این کشور رفت و با ریبو او قرارداد بست، اما اوضاع بر وفق مرادش پیش نرفت تا خیلی زود تصمیم به بازگشت به ایران بگیرد و طی سه سال متوالی، بهترین عملکرد را برای دو باشگاه مدعی قهرمانی داشته باشد. حضور ثابت و تمومیشی در ۱۱ بازی در دور رفت فصل ۲۱-۲۰۲۰ لیگ برتر بر تال بود و پاس گل برای او هم راه بود، اما در دو مسابقه جام حذفی یک گل به ثمر رساند که این شرایط بر وفق مراد و مورد

### شاتس «تیاز مند» زیاد نیست

### دوئل غیرمستقیم ۵ گلر برای حضور در تیم ملی

حسین روحپنجه ای است که ۱۳ بازی برای تراکتور ۸ گلین شیت را ثبت کرده تا به همراه دروآزبان استقلال تهران در صدر قرار بگیرد اما علیرضا بیرانوند دروازه بان شماره یک تیم ملی این روزها در تیم پرسپولیس شرایط خوبی را دنبال نمی کند. او در ۱۲ بازی که برای سرخ پوشان انجام داده است، ۶ گل شیت را ثبت کرده است. محمدرضا اخباری دروازه بان گلر سپهرسرجان نیز با توجه به ۱۰ بازی انجام داده برای این تیم توانسته ۶ گلین شیت را به نام خود بزند و به همراه بیرانوند در جایگاه دوم قرار بگیرد. اما پیام نیازمند که همیشه پایه ثابت تیم ملی بوده است شایع خوبی را ندارد. او در لیگ با ۱۱ بازی که برای اسپانیا انجام

نزدیک شدن به رقابت های جام ملت های آسیا انگیزه بازیکنان برای ارائه بهترین عملکردشان را بالا برد تا بتوانند به جلب نظر سرمربی تیم ملی، یکی از مسافران قطر و این رویداد مهم باشند. در فاصله کوتاه باقی مانده تا جام ملت های آسیا سید حسین حسینی، حسین روحپنجه ای، علیرضا بیرانوند، محمدرضا اخباری و پیام نیازمند ۵ دروازه بان هستند که در رقابت های لیگ تلاش می کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشند و به اردوی تیم ملی دعوت شوند. سید حسین حسینی تا به امروز ۱۳ بار برای استقلال ها در لیگ برتر به میدان رفته، که در ۸ بازی موفق به گل شیت شده است. بعد از حسینی،

## 03

### اسپانیا رسماً محروم شد

کمیته انضباطی روز پنجشنبه کمیته انضباطی اعلام کرد: باشگاه اسپانیا در راستای اعلام کرد، البته این حکم روز پنجشنبه در خروجی وسایف فدراسیون فوتبال قرار گرفت، اما در این خصوص تردیدهایی وجود داشت و گفته می شد که محرومیت بعد از تأیید حکم از سوی کمیته استیناف اجرائی خواهد شد. اما با این روز پنجشنبه کمیته انضباطی اعلام کرد: باشگاه اسپانیا از این اولین دیدار خانگی خود را بدون حضور تماشاگر برگزار کند. به این ترتیب تیم فوتبال اسپانیا در بازی با آلمینیوم که این هفته برگزار خواهد شد، باید در استادیوم خالی نقش جهان به مصاف شاگردان مجتبی حسینی برود.

## 02

### بازگشت طلایی ها به لیگ بدمیثون

تیم بدمیثون اسپانیا پس از تعطیلی چند ساله دوباره با به رقابت های کنسوری گذاشت. علیرضا کامیالیان، مدیر تیم بدمیثون اظهار کرد: تیم بدمیثون اسپانیا از اردیبهشت ماه تمرینات را آغاز کرده است. وی افزود: حمایت خیلی خوبی توسط باشگاه از تیم بدمیثون انجام شده و روند آماده سازی بسیار خوبی پشت سر گذاشتیم تا توانستیم تیم بدمیثون اسپانیا را بعد از چند سال تعطیلی برای لیگ دسته یک کنیم. کامیالیان تصریح کرد: ۵ بازیکن اصفهانی و ۲ بازیکن غیربومی تیم بدمیثون اسپانیا را تشکیل می دهند و روند آماده سازی تیم عالی بوده است.

## 01

### پورصمیمی پرویز خان می شود

پرویز همداری یکی از چهره های جنجالی و در عین حال متفاوت تاریخ فوتبال ایران است. اتفاقات و ماجراهای مربوط به دوران مربیگری او در دوران سرمربیگری و مدیریت او در تیم ملی فوتبال ایران دستمایه ساخت یک فیلم سینمایی با عنوان «پرویز خان» به نویسندگی و کارگردانی علی تقفی شده است. تقفی سال هاست که در حوزه مستند ورزشی به فعالیت مشغول است و این طرح را با مشارکت سازمان هنری رسانهای آوج پیش خواهد برد. نقش پرویز همداری در این پروژه بر عهده سعید پورصمیمی، بازیگر مشهور سینمای ایران است که چندین پیش تولد ۸۰ سالگی خود را جشن گرفت.



ستایش خداوندی را سزااست که صفتی بر صفت دیگرش پیشی نگرفته تا بتوان گفت: پیش از آنکه آخر باشد اول است و قبل از آنکه باطن باشد ظاهر است. هر واحد و تنهایی جز او اندک است. هر عزیزی جز او دلیل و هر نیرومندی جز او ضعیف و ناتوان است. هر مالکی جز او بنده و هر عالمی جز او دانش آموز است.  
 مولا علی (ع)

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

## اصفهان، میزبان بزرگترین جشنواره توانمندی های دانشجویان دانشگاه پیام نور کشور



دیگر دستاورد های اجرایی، زمینه حمایت از ایسده و نوآوری های این انجمن ها را فراهم کنیم. در محور نشریات دانشجویی در بخش های تیزر، مصاحبه، خبر، گزارش، عکس، گرافیک و صفحه آرایی داخلی، سرمقاله و یادداشت، مقاله، طراحی جلد و انتخاب نشریات برگزیده، برگزار می شود.
 وی در راستای تبیین اهداف برگزاری این سه گانه جشنواره اظهار داشت: هدف از برگزاری این سه گانه جشنواره، جلب مشارکت دانشجویان در فعالیت های علمی داوطلبانه و اخلاقانه و حمایت و تشویق آنها، شناسایی انجمن ها و دانشجویان دارای دستاوردهای علمی ممتاز و تقدیر از آنها، انعکاس و انتقال تجربه های علمی موفق و الهی در بین دانشجویان، تشویق دانشجویان به فعالیت های متناسب با اولویت ها و نیاز های کشور، زمینه سازی به منظور هم افزایی انجمن ها و تقویت اتحادیه های انجمن های علمی دانشجویی، نهادینه سازی هویت کانون های فرهنگی و هنری دانشگاه ها، شناسایی و معرفی استعدادهای شاخص و ناب دانشجویی در حوزه کانون ها، تشویق و ترغیب جامعه دانشگاهی به فعالیت های اجتماعی و فرهنگی، ایجاد بستری مناسب برای شناسایی و معرفی استعدادهای نظام رسانه ای کشور می باشد.  
 وی تصریح کرد: دانشجویان عزیز می توانند، از تاریخ ۱۵ بهمن ماه سال جاری تا ۳۰ دی ماه با مراجعه به درگاه گانه جشنواره یا نسبت به ثبت نام و ارسال آثار خود اقدام نمایند.  
 مختاری با تاکید بر اینکه برای سومین بار، سه گانه جشنواره را همزمان با هم داریم، خاطرنشان کرد: این سومین جشنواره رویش، حرکت و نشریات است که همزمان با یکدیگر برگزار خواهد شد و این در حالی است که هر کدام از این محور ها به خودی خود، رویدادی بزرگ و پربالاش است و ما با توجه به شرایط، شاهد تجربه جدیدی در این بخش خواهیم بود.  
 رئیس دانشگاه پیام نور استان اصفهان در رابطه با اختتامیه جشنواره ابراز داشت: اختتامیه این جشنواره به صورت حضوری در هفته آخر بهمن ماه سال جاری در استان اصفهان برگزار می گردد.

بزرگترین جشنواره دستاوردها و توانمندی های دانشجویان دانشگاه پیام نور کشور به میزبانی دانشگاه پیام نور استان اصفهان و در شهر اصفهان برگزار می گردد.  
 دبیر جشنواره های سه گانه دانشجویی دانشگاه پیام نور (رویش، حرکت و نشریات) از میزبانی دانشگاه پیام نور استان اصفهان در سومین جشنواره سراسری دانشجویی خبر داد.  
 در گزارشی روابط عمومی دانشگاه پیام نور استان اصفهان، دکتر مختاری دبیر جشنواره سه گانه (رویش، حرکت و نشریات) با اعلام این خبر اظهار داشت: سومین جشنواره دستاوردها و توانمندی های دانشجویان دانشگاه

### مخزن آب طرح نهضت ملی مسکن فولادشهر امسال بهره برداری می شود

عملیات احداث مخزن ۱ هزار مترمکعبی طرح نهضت ملی مسکن فولادشهر به پیشرفت ۹۰ درصدی رسیده است و برای واحدهای مسکونی طرح نهضت ملی عملیاتی شده است و درصدد هستیم کوتاهترین زمان ممکن عملیات ایجاد زیر ساخت های لازم برای واحدهای مسکونی طرح نهضت ملی فراهم شود.  
 اکبریان در ادامه به اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب این واحدها اشاره و خاطر نشان کرد: در سال جاری حدود ۳ هزار و ۸۰۰ متر لوله گذاری فاضلاب اجرا و نیز ۹۵ مورد مهول فاضلاب احداث شده است.  
 وی افزود: پروژه احداث ایستگاه پمپاژ آب طرح نهضت ملی مسکن فولادشهر به پیشرفت ۷۵ درصدی رسیده است.



## تولید موتورسیکلت

تولید موتورسیکلت در کشور در ۸ ماه سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۴۱ درصد رشد داشته است

www.nesfejahan.net

تولید موتورسیکلت در ۸ ماه از سال ۱۴۰۱	تولید موتورسیکلت در ۸ ماه از سال ۱۴۰۲
۲۷۹ هزار و ۱۱۷ دستگاه	۳۹۳ هزار و ۸۱۲ دستگاه
تولید موتورسیکلت در ۸ ماه از سال ۱۳۹۹	تولید موتورسیکلت در ۸ ماه از سال ۱۴۰۰
۱۴۲ هزار و ۵۴۹ دستگاه	۱۵۸ هزار و ۲۰۸ دستگاه

تولید خودرو در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال ۱۳۹۹ ۱۷۶ درصد رشد داشته است

تولید خودرو در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۰ ۱۴۹ درصد رشد داشته است

### ارایز درآمد مالیات بر ارزش افزوده به حساب شهرداری ها و دهیاری ها

مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان گفت: ۷۷ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال درآمد مالیات بر ارزش افزوده در هشت ماهه امسال به حساب دهیاری و شهرداری ها و فرمانداری ها و اداره کل عشار استان ارایز شد.  
 احمدرضا غدیرتیا افزود: این عوارض ارزش افزوده به حساب ۱۱۳ شهرداری، ۸۴۹ دهیاری و ۲۴ فرمانداری و امور عشایر در استان اصفهان ارایز شد.  
 وی ادامه داد: این رقم در هشت ماهه سال گذشته حدود ۶ هزار میلیارد تومان بود و می توان گفت میزان وصولی هشت ماهه سال جاری نسبت به دوره مشابه سال گذشته، ۳۰ درصد رشد داشته است که این موضوع در راستای تأمین درآمدهای پایدار برای مدیریت خدمات شهری حائز اهمیت است.  
 مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان اظهار داشت: بیش از ۱۵ میلیارد ریال عوارض مالیات بر ارزش افزوده در آبان ماه سال جاری نیز به حساب شهرداری ها، دهیاری ها و فرمانداری های استان برای روستاهای فاقد دهیاری پرداخت شد.  
 وی با اشاره به برنامه ریزی در راستای تأمین درآمد پایدار در راستای ارائه خدمات شهری بیان داشت: رسیدگی به پرونده های شرکت های بزرگ در میح مالیات بر ارزش افزوده در آبان ماه سال جاری انجام شد و امیدواریم روند وصولی و ارایز عوارض ارزش افزوده برای ایجاد رفاه اجتماعی شهروندان شتاب بیشتری پیدا کند.  
 مالیات ارایز ۲ نوع شامل مالیات مستقیم و مالیات ارزش افزوده است، که در بخش مالیات های مستقیم، مالیات صرفا به حساب خزانه ارایز می شود اما در بخش مالیات های ارزش افزوده، چهار درصد از مالیات وصول شده بین شهرداری ها، دهیاری ها و مناطق عشایری تقسیم می شود.

### میزبانی از صاحب نظران بین المللی فروش دستباف

دومین جشنواره ملی قالی فاخر با هدف انتخاب و معرفی آثار برگزیده و فاخر فروش دستباف ایرانی همزمان با شروع ثبت نام بیست و ششمین نمایشگاه تخصصی صادراتی فرش دستباف اصفهان به طور رسمی افتتاح شد و در ۴ بهمن ماه نیز با برگزاری مراسم تجلیل از آثار برگزیده در این مرحله به کار خود پایان خواهد داد.  
 مصطفی دولتیار، رئیس نمایندگی وزارت امور خارجه در اصفهان، در خصوص هماهنگی بهتر مبنی بر میزبانی از صاحب نظران، علاقه مند و تجار بین المللی و نمایندگی های خارج از کشور در دومین جشنواره ملی قالی فاخر که همزمان با بیست و ششمین نمایشگاه تخصصی صادراتی فرش دستباف اصفهان برگزار خواهد شد، تاکید نمود.