

# دست به دامان درختان

تعامل آتشی نشانی اصفهان با خواهرخوانده ها

بخش هایی از اصفهان برفی شد

بوین ۸ دهم، پادشاهی علیا، بادرود و خواسار و داران با بیشترین بارش گزارش شده است. تا ظهر دیروز شهرستان های سمیرم و فریدونشهر برفی و دیگر مناطق غربی و جنوبی بارانی بود. وی با اشاره به اینکه برای مناطق مرکزی و شرقی استان... در صفحه ۳ بخوانید

اگرچه مرکز و شرق استان اصفهان از بارش های نخستین روز های زمستان در استان بهره نبرد اما غرب و جنوب استان اصفهان زمستانی شد. بر این اساس در شبانه روزمتهی به روز شنبه در شهر های سمیرم، اسلام آباد موگویی، فریدونشهر،

طرح های بازآفرینی بافت های فرسوده، فرسوده است



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۳ / ۲۴ دسامبر ۲۰۲۳ / ۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۵  
سال یستم / شماره ۸ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

خوشحال ترین بازیکن این روزهای سپاهان



در صفحه ۷ بخوانید

مرغ هایی که اصلاح می شوند!

اصلاح نژاد مرغ ها برای رسیدن به تولید بهتر و قطع وابستگی یک ضرورت به شمار می آید اما اینکه به چه نحوی این اتفاق بیافتد موافقان و مخالفان زیادی دارد. موافقانی مثل عضو کمیسیون کشاورزی مجلس که با تاکید بر ضرورت اهتمام وزارت جهاد کشاورزی نسبت

سرمایه گذاران بخش خصوصی شریک شهرداری در پروژه های مختلف هستند



برگ برنده جذب گردشگر غذا در شاهین شهر

یک بازار چه پر از فلافل

جهان نما | چرا در ترکیه باران و برف می بارد، اما در ایران نه؟ | استان | وضعیت قرمز ذخایر خونی در اصفهان | تکنولوژی | راحت ترین روش های باز کردن فایل زیپ در اندروید | سلامت | چرا فعالیت بدنی در پیشگیری از دیابت تأثیرگذار است؟

عکسخانه حوزه هنری اصفهان برگزار می کند: نشست یازدهم

# ترکیب بندی در عکاسی

- بررسی عناصر ترکیب بندی
- اصول و قواعد ترکیب بندی
- انواع ترکیب بندی در عکاسی

نمایش و بررسی آثار شرکت کنندگان (موضوع آزاد و نتیجه مبداه)

حضور برای کلیه علاقه مندان آزاد و رایگان می باشد

یکشنبه ۳ دی ۱۴۰۲ - از ساعت ۱۵ الی ۱۸

اصفهان، خیابان استانداری، گذر سعدی، عمارت تاریخی سعدی، سالن سعدی

www.nesfejahan.net

## پر تماشاگر ترین تیم ها

میانگین تعداد تماشاگران لیگ برتر در هر بازی

<p>رده دوم</p> <p>تراکتور</p> <p>۳۱ / ۷۰۸ هزار تماشاگر</p>	<p>رده اول</p> <p>استقلال</p> <p>۳۲ هزار تماشاگر</p>
<p>رده چهارم</p> <p>پرسپولیس</p> <p>۲۸ / ۷۵۰ هزار تماشاگر</p>	<p>رده سوم</p> <p>سپاهان</p> <p>۳۱ / ۱۶۷ هزار تماشاگر</p>







آغاز فعالیت ستاد سفر اصفهان تا نوروز ۱۴۰۳

خبر

پلمب مازوت نیروگاه باز نشده است

استاندار اصفهان با حضور در سامانه اترامتا مردم و دولت (سامد) به سوالات و غذغذهای مردمی پاسخ داد و گفت: با افزایش مدیریت استان تاکنون پلمب مازوت در نیروگاه شهید منتظری باز نشده و مدیریت استان بر این امر تأکید دارد تا با اراضی اضافی بر آلودگی هوای اصفهان افزوده نشود. در گفت‌وگوی تلفنی استاندار با مردم، بیش از ۵۵ درصد تماس‌های مردمی به مباحث آلودگی هوا و تحلیلی مدارس و دانشگاه‌ها اختصاص داشت و استاندار اصفهان به تفسیر در خصوص آلودگی هوا و اقدامات انجام شده پاسخ گفت. سیدرضا مرتضوی در حاشیه این ارتباط تلفنی مردمی، مطالعه‌گری در حوزه هوایی پاک توسط مردم را به حق دانست و از پیگیری مستمر موضوع آلودگی هوای اصفهان توسط مدیریت استان در سطح ملی خبر داد. وی متذکر شد: محدود کردن صنایع بزرگ و کوچک استان و جدیت در اجرای مصوبات کار گروه شرایط اضطرار آلودگی هوای استان، از جمله موارد مورد تأکید است.

کشت ۶۰ هزار هکتار گندم آبی برای امسال

مدیر زراعت جهاد کشاورزی اصفهان گفت: در سال جاری در مجموع نزدیک به ۶۰ هزار هکتار کشت گندم آبی و ۲۵ هزار هکتار گندم دیم کشته شد. استاندار اصفهان افزود: با توجه به وضعیت بهتر آب ذخیره رودخانه زاینده‌رود برنامه‌ریزی شد که زودتر آب برای کشت پاییزه بازگشایی شود و خوشبختانه این اتفاق افتاد و در مجموع نزدیک به ۶۰ هزار هکتار کشت گندم آبی و ۲۵ هزار هکتار گندم دیم کشت شده است.

آزادسازی بخشی

از حریم خط لوله اصفهان

حریم خط لوله ۱۸ و ۲۴ اینچ اصفهان - ری در ۳۱ کیلومتر ۳۱ از ۲۳ کیلومتر خط اصفهان آزاد سازی شد. رئیس واحد تعمیرات خط شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران - منطقه اصفهان گفت: موضوع بنابر تریه‌های برق در حریم قانونی خط لوله انتقال نفت در تاریخ ۱۳۷۸ طی نامه‌ای به شرکت توزیع برق شاهین شهر و فرمانداری این شهرستان ارسال شد. غلامرضا گوردوزی با بیان اینکه در نهایت از آزادسازی خط این حریم از سال ۱۳۹۸ در دستور کار واحد تعمیرات خط قرار گرفت افزود: با توجه به خوردگی بیش از ۵۰ درصد در این محدوده و نیاز به این سازی خط ۱۸ اینچ، آزادسازی این حریم بسیار با اهمیت است.

پنجره هوشمند به سوی کشاورزان اصفهان

سامانه هوشمند کشاورزی برای کشت قراردادی کشت کاران استان اصفهان قالب است. کتد کاران استان می‌توانند از طریق این پنجره هوشمند به نشانی که با حمایت دولت انجام شده برای عقد قرارداد کشت اقدام کنند. متقاضیان می‌توانند به مرکز جهاد کشاورزی شهرستان‌های مرایجه کنند.

اصفهان ادامه داد: با توجه به هماهنگی‌های انجام‌شده با وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان اصفهان برنامه‌ریزی برای فعالیت یکماهه ستاد اجرایی خدمات سفر اصفهان در نوروز ۱۴۰۳ خبر داد. در جمع یکم ماه، چهارمین نشست ستاد اجرایی خدمات سفر استان اصفهان با حضور نادر آخوندی مدیرکل دفتر امور شهری استان اصفهان، حمیدرضا شاکتین سرپرست اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی و دبیر ستاد اجرایی خدمات سفر استان اصفهان و همچنین نمایندگان تمامی کمیته‌های ستاد در محل تالار دانشگاه جامع علمی کاربردی شهرداری‌های اصفهان برگزار شد. سرپرست اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان

سرپرست اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان اصفهان برنامه‌ریزی برای فعالیت یکماهه ستاد اجرایی خدمات سفر اصفهان در نوروز ۱۴۰۳ خبر داد. در جمع یکم ماه، چهارمین نشست ستاد اجرایی خدمات سفر استان اصفهان با حضور نادر آخوندی مدیرکل دفتر امور شهری استان اصفهان، حمیدرضا شاکتین سرپرست اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی و دبیر ستاد اجرایی خدمات سفر استان اصفهان و همچنین نمایندگان تمامی کمیته‌های ستاد در محل تالار دانشگاه جامع علمی کاربردی شهرداری‌های اصفهان برگزار شد. سرپرست اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان



وضعیت قرمز ذخایر خونی در اصفهان

برگ برنده جذب گردشگر غذا در شاهین شهر

یک بازارچه پراز فلافل



همینطور که در حال پخت و پز است داد می‌زند می‌گوید: «خجوری از مدت رفته لاشه‌اش نیست توی دنیا، بیا امتحان کن».

دستی‌ها از شده فلافل فروشان به سمت مشتری‌ها و مشتری‌ها هم که در حال تست کردن فلافل‌ها هستند، آفای مشتری‌ها است که از سرتا ته بازارچه به نمایش درآمده و ایجاد عجیبی ایجاد کرده: فلافل فروش‌ها می‌تقریباً همه یک کار انجام می‌دهند و رفتنی‌ها سالم را با یکدیگر ایجاد کرده‌اند و در بازارچه جدید تنها تنوع غذایی بیشتری هم وجود دارد بلکه از لحاظ بهداشتی نیز تغییرات زیادی ایجاد شده است.

و کاهو و کلم، شاهلغن خوبی هستند تا متوجه شوی که می‌توانی نان ساندویچی‌ها را اینجا که دلت می‌خواهد، جا داشته باشی بدون بخت ترس و دلپره‌ای بر کنی و قیمت خیلی زیادی هم بهدات نمی‌دهند.

مجمود ادامه می‌دهند: «چند سال مس و دوچین و ترشی داریم که هر کس با سلیقه خودش ساندویچی را آماده می‌کند».

■ پنجره بیخه غذای سلف سرویس شکل سلف‌سرویس ارائه فلافل برای مردمی که برای خرید آمده‌اند، حال چاب است: اینکه از هر چه دلت می‌خواهد یا خیال راحت برداری و برای خودت نسخه‌ای بپیزی که هم خوشمزه و هم باب طبع است و ساعت می‌شود که به قول همیشگی‌ها گریزی.

با این همه بعضی از فروشندگان معتقدند که عرضه فلافل بازارچه پر شده از ابری از باغ فلافل‌ها که به آسمان می‌رود و در تاریکی و نور محو می‌شود.

جانبیت بازارچه به خدی است که جای سوزن آنداختن نیست از تینجیر یا کوفته تا سمن ترها و پیرها همه برای خوردن فلافل و گردش آمده‌اند. جوان تراهی که در حال شوخی و خنده‌اند تا پیرزنان و پیر مردهایی که لبخند به دلد دارند و با نونه‌هاشان آمده‌اند اینجا بهشتی شده‌اند.

گردش اصفهانی‌ها در این میان فلافل‌ها هم با ظاهری فریبنده جلوی می‌شود و وقتی حرف می‌شود با مشتریان چسبک می‌نهد فقط کافی است یک بار هم که بدهد سری به این خطه از اصفهان بروی.

فردم بدهیم: «خودش هم قبول دارد که اگر جنس خوب دست مردم بدهند، بهدند مشتریان بیشتر خواهند شد. این را متوسطاً از فلافل اینگونه‌نمیان می‌کنند. سمسلا دلیل اول و مهمش این است که فلافل غذای ارزانی است. مثلاً اینجا با چند تا موزاری می‌توانی یک ساندویچ پرویمان بخوری.»

طرف‌های شیشه‌ای دیده‌شده‌دیف هم که هر کدامشان برای یک ماده غذایی از خیار، سرخ‌پود و خنده‌دار است.

بخش‌هایی از اصفهان برفی شد

با بیشترین بارش گزارش شده است. تا ظهر دیروز شهرستان‌های اصفهر و مریودنوشهر برفی و دیگر مناطق غربی و جنوبی اصفهان برفی بود. با اشاره به اینکه برای مناطق مرکزی و شرقی استان بارش بیش‌بندی نشده است، گفت: این سامانه بارشی تا ابعاد فرادا در مناطق غرب و جنوب استان اصفهان فعال است.

«ایراج» پذیرای گردشگران زمستانی

زیبایی‌های شگفت‌انگیز ایراج در زمستان تماشاایی شهر خورن این روزها یکی از مهم‌ترین مراکز گردشگری طبیعت در قلب کویر مرکزی ایران است.

۱ تن چوب تاغ قاچاق کشف شد

یکان حفاظت در ساعات اولیه روز پنجشنبه با حکم دادستان آران و بیدگل و همکاری نیروی انتظامی این شهرستان در عملیات ۱ تن و ۵۰ کیلوگرم چوب قاچاق تاغ جمع‌آوری شده در این دامداری کشف و ضبط کردند. رئیس منابع طبیعی و انبیزداری آران و بیدگل اظهار کرد: بر اساس گزارش‌های دریافتی چند قاچاقچی چوب تاغ در روزهای گذشته اقدام به قطع گسترده درختان و انتقال آنها به یک انباری در مجتعا دامداری کرده‌بود. وی افزود: ماموران

اصلاح شبکه آب روستایی احمد آباد جرقویه

جواد اسماعیلی افزود: در این طرح بخشی از شبکه‌ی فرسوده‌ی روستا با طول ۷۵ تا ۱۱۰ کیلومتر به همراه ۸۰ فقره اشتباه اصلاح شد.

نوسازی بافت فرسوده چادگان در دستور کار

قاری قرآن در خصوص صدور پروانه‌های نوسازی منازل فرسوده نیز افزود: در سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۱ مالکان از بافت فرسوده این شهرستان پروانه نوسازی برای ۲۵ واحد فرسوده و امسال برای حدود ۱۲ واحد فرسوده اخذ کردند.

جشن یلدای ایام بخش مرکزی جرقویه

محسن مسعود بخش مرکزی جرقویه در شب یلدا میزبان ۱۰۰ تیمت تحت حمایت خود بود. رئیس کمیته اماده‌بخش مرکزی جرقویه گفت: به مناسبت شب یلدا و به منظور تجدیدنشانی یاد ایام اجداد و به منظور تقویت روحیه ایام تحت حمایت این نهاد جشنی در مجتمع فرهنگی مذهبی حضرت قاسم (ع) شهر یلدا برگزار شد.

جلسه شورای آرد و نان جرقویه

جلسه شوراای آرد و نان جرقویه علیا با موضوع تسریع در ثبت اطلاعات خوارز در سامانه یکپارچه مدیریت آرد کشور برگزار شد.

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان گفت: ذخایر خونی در شهر اصفهان به روز رسیده و ضروری است که شهروندان نسبت به اهدای خون توجه ویژه داشته باشند.

بخش‌هایی از اصفهان برفی شد

با بیشترین بارش گزارش شده است. تا ظهر دیروز شهرستان‌های اصفهر و مریودنوشهر برفی و دیگر مناطق غربی و جنوبی اصفهان برفی بود. با اشاره به اینکه برای مناطق مرکزی و شرقی استان بارش بیش‌بندی نشده است، گفت: این سامانه بارشی تا ابعاد فرادا در مناطق غرب و جنوب استان اصفهان فعال است.

«ایراج» پذیرای گردشگران زمستانی

زیبایی‌های شگفت‌انگیز ایراج در زمستان تماشاایی شهر خورن این روزها یکی از مهم‌ترین مراکز گردشگری طبیعت در قلب کویر مرکزی ایران است.

۱ تن چوب تاغ قاچاق کشف شد

یکان حفاظت در ساعات اولیه روز پنجشنبه با حکم دادستان آران و بیدگل و همکاری نیروی انتظامی این شهرستان در عملیات ۱ تن و ۵۰ کیلوگرم چوب قاچاق تاغ جمع‌آوری شده در این دامداری کشف و ضبط کردند. رئیس منابع طبیعی و انبیزداری آران و بیدگل اظهار کرد: بر اساس گزارش‌های دریافتی چند قاچاقچی چوب تاغ در روزهای گذشته اقدام به قطع گسترده درختان و انتقال آنها به یک انباری در مجتعا دامداری کرده‌بود. وی افزود: ماموران

اصلاح شبکه آب روستایی احمد آباد جرقویه

جواد اسماعیلی افزود: در این طرح بخشی از شبکه‌ی فرسوده‌ی روستا با طول ۷۵ تا ۱۱۰ کیلومتر به همراه ۸۰ فقره اشتباه اصلاح شد.

نوسازی بافت فرسوده چادگان در دستور کار

قاری قرآن در خصوص صدور پروانه‌های نوسازی منازل فرسوده نیز افزود: در سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۱ مالکان از بافت فرسوده این شهرستان پروانه نوسازی برای ۲۵ واحد فرسوده و امسال برای حدود ۱۲ واحد فرسوده اخذ کردند.

جشن یلدای ایام بخش مرکزی جرقویه

محسن مسعود بخش مرکزی جرقویه در شب یلدا میزبان ۱۰۰ تیمت تحت حمایت خود بود. رئیس کمیته اماده‌بخش مرکزی جرقویه گفت: به مناسبت شب یلدا و به منظور تجدیدنشانی یاد ایام اجداد و به منظور تقویت روحیه ایام تحت حمایت این نهاد جشنی در مجتمع فرهنگی مذهبی حضرت قاسم (ع) شهر یلدا برگزار شد.

جلسه شورای آرد و نان جرقویه

جلسه شوراای آرد و نان جرقویه علیا با موضوع تسریع در ثبت اطلاعات خوارز در سامانه یکپارچه مدیریت آرد کشور برگزار شد.



بررسی پاوربانک کوکولاسیک P۵

پاوربانک کوکولاسیک P۵ دارای ظرفیت ۱۰ هزار میلی آمپر ساعتی است. قبل از اینکه به سراغ بررسی این پاوربانک برویم...



با گوگل مپ جای پارک خود را نگیند

گوگل مپ قابلیت جدید به نمایش گذاشته است که می‌توانید با آن محل پارک خودرو خود را ذخیره کنید. گوگل مپ در اندروید و گوشی آیفون...



برنامه‌ها را از راه دور پاک کنید

نسخه ۳۸۸ فروشگاه اپلیکشن پلی استور گوگل منتشر شده و حالا صاحب اندروید قابلیت بسیار جذاب پاک کردن از راه دور برنامه‌های متصل به یک اکانت را به آن اضافه کرده که می‌تواند برای خیلی از کاربران مفید باشد...



راحت‌ترین روش‌های باز کردن فایل زیپ در اندروید



کمی متفاوت است در صورتی که در آن راه دور فایل زیپ صفحه نیافتید، روی سه نقطه در پایین صفحه کلیک کنید و گزینه «استخراج کردن» را انتخاب کنید...

برنامه WinZip را از فروشگاه گوگل پلی دانلود و نصب کنید. پس از اتمام مراحل دانلود و نصب وارد برنامه شوید. فایل زیپ مورد نظر را انتخاب کرده و روی گزینه استخراج کردن کلیک کنید...

برنامه WinZip را از فروشگاه گوگل پلی دانلود و نصب کنید. پس از اتمام مراحل دانلود و نصب وارد برنامه شوید. فایل زیپ مورد نظر را انتخاب کرده و روی گزینه استخراج کردن کلیک کنید...

iOS 17.3 سرقت آیفون را سخت‌تر می‌کند

اپل در حال افزودن یک قابلیت جدید به آیفون با نام «محافظت در دستگه سرقت‌شده» است که کاری که سابقاً می‌توانست با سرقت آیفون توسط یک دزد قوی انجام دهد را محدود می‌کند...



ساخت دنباله بازی معروف در سال ۲۰۲۵

به نظر می‌رسد که استودیو تری آرک در سال ۲۰۲۵ دنباله مستقیم بازی Call of Duty: Black Ops ۳ را در قالب یک تقسیم‌بندی طرفدار خواهد کرد...



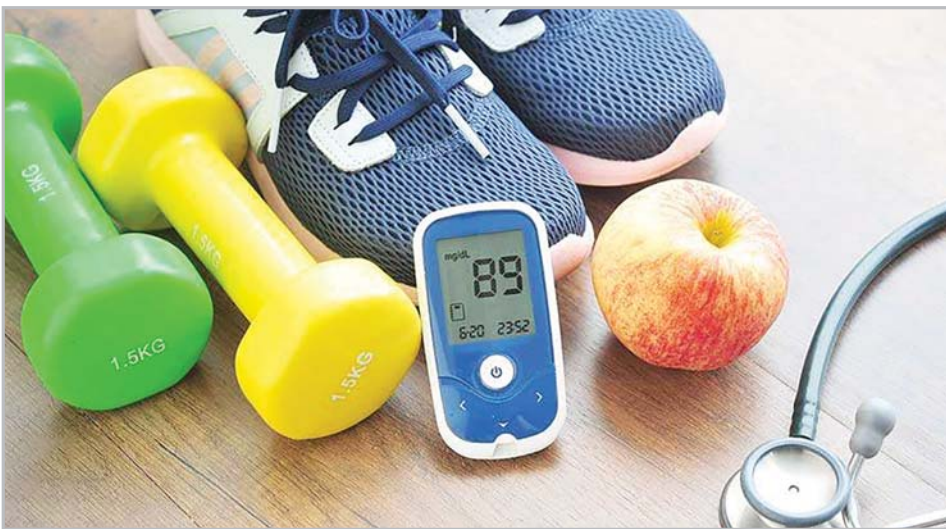
### علائم اولیه بزرگ شدن پروستات کدامند؟

فوق تخصص اندورولوژی گفت: این غده در مردان بعد از منتهای قرار دارد و اصولاً با افزایش سن دچار تغییرات زیادی می‌شود و این تغییرات با افزایش فشار در داخل مجرای ادراری در دفع ادرار اختلال ایجاد می‌کند و مجموعه این تغییرات بزرگی خوش خیم پروستات نام می‌گیرد.

با اشاره به اینکه افزایش سایز پروستات از ۳۰ سالگی آغاز می‌شود گفت: با افزایش سن علائم ادراری بیمار آغاز و به تدریج افزایش پیدا می‌کند؛ به گونه‌ای که در ۴۰ سالگی در کمتر از ۸ درصد موارد اما در یک فرد ۸۰ ساله با شیوع بسیار بیشتر علائم شدیدتری را تجربه می‌کند. طبیعی دامه داد: علائم این بیماری به صورت خفیف تا شدید می‌تواند در بیمار ظاهر شود. تکرر ادرار در روز و شب، سوزش ادرار، احساس سریع برای تخلیه ادرار

در نهایت اشکال در تخلیه و قطع و وصل شدن ادرار از مهم‌ترین علائم این بیماری به شمار می‌روند. این فوق تخصص اندورولوژی با تأکید بر اینکه بیماران باید محدودیت مصرف نای و قهوه را لحاظ کنند، ادامه داد: غالباً برای این توصیه‌ها کاهش کافئین و نای ناختی بیمار است و در کنار این توصیه‌ها استفاده از داروهای مناسب نیز به کاهش اندازه پروستات و علائم بیمار کمک می‌کند. وی در پاسخ به این سؤال که راهکار عدم پاسخ بیمار به مصرف این داروها چیست؟ گفت: در این موارد مجبور می‌شویم که از روش‌های جراحی برای کاهش علائم بیمار کمک بگیریم که جراحی با لیزر و البته جراحی‌های اندوسکوپیک را می‌توانیم در نظر بگیریم.

طبیعی اشاره کرد: این عمل‌ها هزینه بالایی دارند و هم وقت زیادی برای یادگیری آنها برای پزشک نیاز است به همین دلیل بسیاری از پزشکان به دنبال راه‌های ساده‌تری برای انجام این عمل‌ها هستند تا نتایج بهتری برای بیمار به همراه داشته باشد. وی تأکید دارد: در حال حاضر روش‌های بسیار جدیدی نیز برای درمان این بیماری وجود دارد که با فشار آب انجام می‌شود. این دسته از عمل‌ها که سرپایی و بدون نیاز به بستری انجام می‌شوند، با کمک فشار آب به کمک ربات انجام می‌شود و این ربات بافت پروستات را تخریب می‌کند. در نوع دیگری از جراحی‌ها این اتفاق با فشار حاصل از بخار آب انجام می‌شود که نتیجه بسیار خوبی هم به دنبال دارند.



## چرا فعالیت بدنی در پیشگیری از دیابت تأثیرگذار است؟

در سال‌های اخیر، شواهدی در مورد نقش حیاتی فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان دیابت جمع‌آوری شده است. نتایج نشان داده که فعالیت بدنی فواید متعددی برای سلامت عمومی و بیماران مبتلا به دیابت ایجاد می‌کند. با این حال، با وجود مزایای فراوان، بسیاری از افراد از نظر فیزیکی غیرفعال هستند یا آنجایی که شیوع اضافه وزن و چاقی، پیش‌دیابت و دیابت نوع دو با سرعت تکرار کننده ای در حال افزایش است، نشانند فعالیت بدنی به یک تکراری فوری برای سلامت عمومی تبدیل شده است. سبک زندگی و فعالیت بدنی در مدیریت دیابت نوع یک و پیشگیری و مدیریت دیابت نوع دو نقش حیاتی دارد. فواید فعالیت بدنی متعدد شامل کمک به کاهش وزن و حفظ و بهبود برهم تنگ انسولین/گلوکوز می‌شود. فعالیت بدنی در کنترل قند خون افراد مبتلا به پیش‌دیابت و افراد مبتلا به دیابت نوع دو و بهبود کیفیت زندگی در

همه افراد موثر است. همچنین در کاهش عوامل خطر قلبی عروقی و مرگ و میر در افراد مبتلا به دیابت یا در معرض خطر، بسیار مفید است. در تحقیقات نشان داده شده است ورزش سبک کنترل گلوزکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو می‌شود. همچنین افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند می‌توانند با انجام تمرین‌های ورزشی، از خود در برابر ریسک ابتلا به عارضه‌های قلبی مراقبت کنند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که درگیر دیابت نوع دو هستند و از یک روند ورزشی منظم پیروی می‌کنند کمتر در معرض خطر سکت قلبی دارند. این گروه از مبتلایان به دیابت می‌توانند با انجام تمرین‌های ورزشی، کاهش وزن را تجربه کنند، به وزن ایده‌آل برسند و تناسب اندام خود را به دست آورند. جالب است بدانید که ورزش کردن در دیابت نوع دو یک

عامل پیشگیرانه نیز شناخته می‌شود. بنابراین اگر شما مستعد ابتلا به دیابت نوع دو هستید، می‌توانید با ورزش کردن ریسک ابتلا را خود کاهش دهید. ورزش کردن و دنبال کردن یک برنامه ورزشی دقیق برای مبتلایان به دیابت یک ضرورت است. ضرورت ورزش کردن مبتلایان به دیابت از آنجا پدیداست که موسسه ملی بهداشت در انگلستان، انجام تمرین‌های ورزشی به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته را به این افراد توصیه می‌کند. بر این اساس خوب است که مبتلایان به دیابت در طول هفته تمرین‌های هوازی بیشتری انجام دهند و در مورد اینکه ممکن است دویدن و تمرین هوازی تهدیدآمیز باشد، نگران نباشند. تمرین‌های این‌نشاط نیز می‌توانند در کاهش قند خون و افزایش حساسیت بدن نسبت به انسولین موثر باشد. بدن‌سازی می‌تواند تلفیقی از حرکات قدرتی و

هوازی باشد. بنابراین مبتلایان به دیابت می‌توانند با انجام اصولی تمرین‌های بدنسازی نیز به هدف کنترل قند خون، افزایش توده عضلانی و کاهش وزن دست پیدا کنند. این افراد می‌توانند با ورزش کردن قدرت عضلانی بدن را افزایش دهند و حساسیت بدن به انسولین را بهبود بخشند. یادمان باشد که پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید با پزشکتان مشورت کنید و به توصیه‌های پزشکتان در خصوص فعالیت بدنی و ورزش متناسب با نیازهای شرایط پزشکی خود عمل کنید. تمرین‌های کششی نیز سبب بهبود قدرت انعطاف پذیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرین‌های تعادلی ضمن کنترل قند خون، دامنه تعادلی خود را ارتقا بخشیده و ریسک سقوط هنگام پیاده روی را کاهش دهند.

### چه کسانی نباید دوش آب سرد بگیرند

بسیاری از ما این لحظه شوک را تجربه کرده‌ایم که آب داغ وسط شامی زدن قطع می‌شود حالا بسیاری از کارشناسان ادعا می‌کنند که فواید دوش آب سرد ارزش احساس ناخوشایند آن را لحظه رادارد.

کسانی که حمام آب سرد را دوست ندارند جالب است بدانند دوش آب سرد جریان خون را تحریک می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و خون را در قلب شما پمپاژ می‌کند. دوش آب سرد می‌تواند به ویژه بعد از تمرین ورزشی موثر باشد، زیرا درد و التهاب عضلانی را کاهش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض آب سرد همچنین می‌تواند ترشح اندورفین را تحریک کند که می‌تواند استرس و درد را کاهش می‌دهد و فوراً خلق و خور را بهبود بخشد.

دوش آب سرد همچنین می‌تواند مزایای زیبایی داشته باشد، زیرا می‌تواند به سفت شدن منافذ و بهبود سلامت پوست و مو کمک کند. حتی چند دقیقه قرار گرفتن در معرض آب سرد می‌تواند به داشتن احساس بهتر در شما کمک کند.

برخلاف انتظار رایج قرار گرفتن در معرض سرما با سرماخوردگی دوش آب سرد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. یکی دیگر از مزایای غیرمنتظره کاهش وزن است، زیرا بدن شما کالری اضافی را برای حفظ دمای بدن در هنگام قرار گرفتن در معرض سرما صرف می‌کند.

اما دکتر راج داسگوپتا، مشاور ارشد پزشکی در اسلیپوبیس در کالیفرنیا هشدار داد در حالی که دوش آب سرد به طو کلی برای اکثر بزرگسالان سالم بی‌خطر است، اما می‌تواند با خطرانی همراه باشد - و ویژه برای افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند.

او به فاکس نیوز گفت: «قرار گرفتن در معرض سرماگرهای خونی را منقبض می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش خطر افزایش فشار خون شود که می‌تواند اثرات منفی برای افرادی مبتلا به بیماری قلبی از جمله فشار خون بالا داشته باشد.»

داسگوپتا هشدار داد، افرادی که با مشکلات قلبی عروقی، مانند فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر تشخیص داده شده‌اند، ممکن است نیاز به اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما داشته باشند، زیرا می‌تواند فشار بیشتری بر قلب وارد کند.

وی توصیه کرد، افرادی که مبتلا به کمپیر که یک واکنش پوستی به قرار گرفتن در معرض سرما است یا سندرم ریوند که باعث بی‌حسی انگشتان دست و پا در پاسخ به دمای سرد می‌شود، قبل از شروع دوش آب سرد با پزشک مشورت کنند. همین امر در مورد زنان باردار یا شیرده نیز صدق می‌کند. آب سرد جریان خون را تحریک می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و خون را در قلب شما پمپاژ می‌کند.

داسگوپتا افزود: «اگر عوارض چاقی منفی ناشی از دوش گرفتن آب سرد را تجربه کردید، فوراً برای کسانی که علاقه مند به شروع دوش آب سرد هستند، محققان دوش گرفتن ۶۰ تا ۶۵ درجه درجه‌های را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توصیه می‌کند و به تدریج دما و مدت زمان هر روز کاهش می‌یابد.

### فشار خون به چه عددی برسد باید دارو خورد؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: کنترل فشار خون از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند و اصلاح سبک زندگی مهمترین راه پیشگیری از فشار خون می‌باشد. این افراد می‌توانند با ورزش کردن قدرت عضلانی بدن را افزایش دهند و حساسیت بدن به انسولین را بهبود بخشند. یادمان باشد که پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید با پزشکتان مشورت کنید و به توصیه‌های پزشکتان در خصوص فعالیت بدنی و ورزش متناسب با نیازهای شرایط پزشکی خود عمل کنید. تمرین‌های کششی نیز سبب بهبود قدرت انعطاف پذیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرین‌های تعادلی ضمن کنترل قند خون، دامنه تعادلی خود را ارتقا بخشیده و ریسک سقوط هنگام پیاده روی را کاهش دهند.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: کنترل فشار خون از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند و اصلاح سبک زندگی مهمترین راه پیشگیری از فشار خون می‌باشد. این افراد می‌توانند با ورزش کردن قدرت عضلانی بدن را افزایش دهند و حساسیت بدن به انسولین را بهبود بخشند. یادمان باشد که پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید با پزشکتان مشورت کنید و به توصیه‌های پزشکتان در خصوص فعالیت بدنی و ورزش متناسب با نیازهای شرایط پزشکی خود عمل کنید. تمرین‌های کششی نیز سبب بهبود قدرت انعطاف پذیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرین‌های تعادلی ضمن کنترل قند خون، دامنه تعادلی خود را ارتقا بخشیده و ریسک سقوط هنگام پیاده روی را کاهش دهند.

### خوردن ماست اضطراب را کاهش می‌دهد

با این حال لاکتوباسیلوس را نباید جایگزینی برای درمان سلامت روان در نظر گرفت. سلامت روان پیچیده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که باکتری موجود در غذاهای تخمیر شده و ماست ممکن است به پیشگیری از افسردگی و اضطراب کمک کند. تحقیقات قبلی نشان داده بود که این باکتری می‌تواند افسردگی را در موش‌ها کمکس کند، برای درک اینکه چرا این اتفاق می‌افتد، محققان از مجموعه‌ای از باکتری‌ها به نام Alterra Schaedler Flora استفاده کردند که شامل دو سویه لاکتوباسیلوس و شش سویه باکتری دیگر بود. مشخص شد که موش‌های بدون لاکتوباسیلوس واکنش‌های استرسی بالا و سطوح پایین‌تری از یک عامل ایمنی به نام اینترفرن گاما را نشان می‌دهند که در تنظیم پاسخ استرسی نقش دارد. نویسندگان این مطالعه می‌گویند: «این نتایج چارچوب جدیدی برای درک نقش میکروبیوم باکتریایی زوده و سیستم ایمنی بدن در اختلالات خلقی فراهم می‌کند.» این تحقیق می‌تواند به توسعه روش‌های جدید برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های روانی منجر شود. به عنوان مثال، در آینده، افرادی که در معرض خطر افسردگی هستند، می‌توانند از مکمل‌های پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس استفاده کنند.







سامانه هوشمند راه همه جایگاه‌های اصفهان فعال شد

مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه اصفهان گفت: همه جایگاه‌های عرضه سوخت مایع در این استان در مدار خدمات‌رسانی با سامانه هوشمند قرار گرفته‌اند و امکان استفاده از کارت سوخت در آنها وجود دارد. فعالیت جایگاه‌های سوخت در سراسر کشور به‌دلیل حمله سایبری و بروز اختلال نرم‌افزاری در سامانه هوشمند سوخت در روز دوشنبه ۲۷ آذر امسال با مشکل مواجه شد اما با اقدام‌های فنی انجام‌دهنده این جایگاه‌ها به مرور زمان به مدار خدمات‌رسانی به شهروندان بازگشتند. عبدالله گیتی‌منش افزود: فعالیت فنی موجود آمده در جایگاه‌های عرضه سوخت مایع با تلاش شبانه روزی،



اجرای طرح «مظفارت» بر ترازوها در اصفهان

بر طرف شده است. گیتی‌منش خاطر نشان کرد: کمیته ستاد سنجش شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه اصفهان از ضمن ساعت‌های اولیه بروز اختلال با حضور مسئولان استان از جمله معاون سیاسی، اجتماعی و مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان تشکیل جلسه داد. گیتی‌منش با اشاره به اینکه اصفهان، بیشترین تعداد جایگاه‌های عرضه سوخت مایع در این استان‌ها دارد، تصریح کرد: با اقدامات انجام‌شده در مرحله نخست جایگاه‌ها به‌صورت آفلاین و دستی وارد مدار فعالیت شدند و در مرحله دوم، به مرور زمان به سامانه هوشمند سوخت متصل و پیکربندی جدید سیستم آنها انجام شد.

ریس بخش اندازه‌شناسی اداره کل استاندارد استان اصفهان گفت: بیش از ۲۰۰ واحد صنعتی و خدمات‌فروش کالانترا اصفهان در قالب طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

خبر

استقبال ۱۵ هزار فرهنکی از فرهنگ کارت

بیش از ۱۵ هزار نفر از فرهنگیان استان اصفهان در فرهنگ کارت استقبال کردند. رییس اداره رفاه و پشتیبانی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: فرهنگ کارت بستر مناسبی را برای فرهنگیان استان قرار گرفته است. مهدی منجیب افزود: همچنین سال گذشته طبق توافق با بانک ملی، تسهیلات مبالغه (خرید کالا) ۳۰۰ میلیون ریالی نیز به بیش از هفت هزار فرهنگیان استان اصفهان پرداخت شده و اطلاعاتی این تسهیلات نیز برای اسامی در دستور کار قرار گرفته است. وی ادامه داد: ده‌ها فضای رفاهی آموزش و پرورش جوایزی برای تازهای موجود نیست.

بازداشت ۳۰ محکوم متواری

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از دستگیری ۳۰ محکوم متواری و پرداخت تعقیب قضائی با اجرای طرح امنیت محله توسط محور مجامع مأموران انتظامی این فرماندهی خبر داد. سرهنگ حسین ساملی اظهار کرد: با بررسی‌های انجام‌شده مشخص شد متهمان متواری سابقه‌هایی متعددی از قبیل سرقت و کلاهبرداری، سرقت و نزاع و جرمی و برهم زدن نظم عمومی را داشته که به‌مرور قضایی تحویل داده شدند.

مرحبه هفتم

تصاویر ماهواره‌ای قاضیان خوبی هستند؛ اینکه بخش زیادی از اصفهان بیابانی شده و اگر پوشش گیاهی مناسب نباشد، اصفهان نمی‌تواند زین بار اینچمه آلودگی دوام بیاورد. محقران آلودگی هوای اصفهان حالا چه توان‌گان فرسوده باشند و چه ریزگردهایی که از بیابان‌های کشور همسایه می‌آیند و یا خشکسالی و برخاستن گرد و غبار؛ آنچه کم می‌تواند راهکار مناسبی برای کاهش تشدید آلودگی هوا باشد پوشش گیاهی است؛ راهکار مطمئنی که می‌تواند بخشی از خسارات و بحران‌های محیط زیستی اصفهان را کاهش دهد.

بنا به نظر کارشناسان، آلودگی هواست که ۴۴۱ میلیون دلار در سال به عنوان اصفهان خسارت وارد می‌کند، و در سال‌های بعد محیط زیست را قاتل خاموش سالانه جان میلیون‌ها نفر را می‌گیرد. نظیر که محقران معتقدند توسعه پوشش گیاهی از راهکارهای مناسب کاهش آلودگی هوا به‌شمار می‌رود. موضوعی که در کشورها پیشرفته‌تر به‌طور جدی جزو برنامه‌های اصلی سیاستمداران است و در کشور ما باید بیشتر به آن بپردازد. طرح ملی کاشت یک میلیارد درخت؛ یکی از همان طرح‌های مفید و فراگیر است که اثرات آن را می‌توان

دست به دامان در ختان برای کاستن از آلودگی هوای اصفهان



در سال‌های آینده مشاهده کرد: طرحی که در دولت سیزدهم مصوب شد و اکنون در حال اجراست. آغاز اجرای این طرح در اصفهان همزمان با سراسر کشور، در مشارکت با سازمان‌های مردم‌نهاد، برخی صنایع و نهادهای مختلف از ۱۱ استان آغاز شد و در همین رابطه رییس اداره جنگلکاری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان نیز عنوان کرده که این طرح می‌تواند به کاهش آلودگی هوا، تولید اکسیژن، جلوگیری از انتشار گازهای سبز و گرد و غبار، تبدیل آب و هوای منطقه، کاهش درجه کاشت درخت، کاهش فرسایش خاک و تغذیه به‌فرومای آب از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است. در همین رابطه رییس اداره جنگلکاری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان نیز عنوان کرده که این طرح می‌تواند به کاهش آلودگی هوا، تولید اکسیژن، جلوگیری از انتشار گازهای سبز و گرد و غبار، تبدیل آب و هوای منطقه، کاهش درجه کاشت درخت، کاهش فرسایش خاک و تغذیه به‌فرومای آب از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است.

عزم برخورد با زمین‌خواری در اصفهان

زمین‌خواری و تخریب و تصرف اراضی ملی از جرایمی است که تعدی به حقوق بیت‌المال محسوب می‌شود اما با تشدید نظارت‌ها و برخورد قاطع در استان متخلفان دولت سیزدهم، این پدیده شوم و فراوانی در استان اصفهان روند کاهش داشته است.

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان از این پیوند گفت: از سال ۱۴۰۰ تا نیمه نخست اسفند ۱۴۰۰ هفتاد و پنج قطعه و قلع و قمع و خلع ید برای رفع تصرف فروری در سطح اراضی ملی و دولتی استان اصفهان انجام و بر اثر این اقدامات افزون بر ۳۸۰ هکتار از اراضی ملی به ارزش تقریبی ۵۳۸ هزار میلیارد ریال به بیت‌المال بازگردانده شد. قاری‌رانی گفت: معاونت املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی اصفهان طی پیگیری احکام قضایی در مورد حفاظت از اراضی ملی و دولتی استان است و با اجرای احکام صادره در ۲ سال اخیر حدود ۱۲۵/۵ هکتار از زمین‌های ملی و دولتی اراضی رفع تصرف و بازگشت مالک گردانده شده است که ارزش این اراضی در تصرف فروری افزون بر هشت هزار میلیارد ریال برآورد می‌شود.

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان اضافه کرد: با اجرای اقدامات پیگیری‌شده این اداره کل پروژه توسط «یگان حفاظت اراضی» در ۲۵ درصد نخست اسفند وقوع جرایم در حوزه اراضی استان افزون بر ۲۵ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل کاهش داشته است. قاری‌رانی تصریح کرد: علت اصلی کاهش وقوع جرایم زمین‌خواری در استان انجام اقدامات پیشگیرانه همچون بازدیدها، بازرسی‌های متعدد، اعزام تیم‌های نظارتی و همچنین تجهیزاتی نظری و عملی ملامت برای عوامل یگان حفاظت از اراضی بوده است.

زیرزمینی از مزایای ابرخس توسعه پوشش گیاهی

منجر شود. جنگل‌های با اشاره به اینکه گسترش هر هکتار در یک دست کاشت چنبر ۶۸ متر غبار و تبدیل ۲/۵ گاز کربنیک و تبدیل آن به اکسیژن را به همراه دارد تا تولید کرد. همکاری عمومی و جدیت در اجرای به موقع این پروژه سودمندی به همراه دارد. تا حدودی روند سودی مشکلات فعلی ناشی از ریزگرد و آلودگی هوا را متوقف می‌کند.

در این زمینه همچنین مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، اعلام کرده: از سال گذشته تا پایان اسفند بالغ بر چهار میلیون اصله نهال در سطح استان کاشت شده است. در این زمینه همچنین مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، اعلام کرده: از سال گذشته تا پایان اسفند بالغ بر چهار میلیون اصله نهال در سطح استان کاشت شده است. در این زمینه همچنین مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، اعلام کرده: از سال گذشته تا پایان اسفند بالغ بر چهار میلیون اصله نهال در سطح استان کاشت شده است.

تحقق نیافتن بینش‌های هوشناسی در باره بارش‌های پاییزی بود و در حالی وارد زمستان شدیم که ۹۸ درصد مساحت استان درگیر خشکسالی است. همین امر و خشکی ۹۸ درصدی تالاب بین المللی گاوخونی و رودخانه زاینده رود افزایش انتشار ریزگردها را به همراه دارد که در نتیجه جان هزاران نفر در اصفهان به خطر افتاده است. اتفاقی که به نظر می‌رسد تنها با اضافه شدن پوشش گیاهی بتوان جلوی آن را گرفت.

از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل

تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است. در همین رابطه رییس اداره جنگلکاری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان نیز عنوان کرده که این طرح می‌تواند به کاهش آلودگی هوا، تولید اکسیژن، جلوگیری از انتشار گازهای سبز و گرد و غبار، تبدیل آب و هوای منطقه، کاهش درجه کاشت درخت، کاهش فرسایش خاک و تغذیه به‌فرومای آب از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است.

از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است. در همین رابطه رییس اداره جنگلکاری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان نیز عنوان کرده که این طرح می‌تواند به کاهش آلودگی هوا، تولید اکسیژن، جلوگیری از انتشار گازهای سبز و گرد و غبار، تبدیل آب و هوای منطقه، کاهش درجه کاشت درخت، کاهش فرسایش خاک و تغذیه به‌فرومای آب از مشکلات ناشی از آلودگی را مستعد اداره کل تاکنون براساس گفته‌های مسئولان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان، در راستای طرح مذکور، ۳۵ درصد از تعهدات در اراضی بیابانی و ۶۵ درصد در مناطق بدون تراز به آبیاری اجرا شده است.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.

شخصی از اصفهان

شخصی از اصفهان در راستای طرح ویژه «مظفارت» به‌صورت عملکرد ترازوها و وسایل توزین، مورد بازرسی قرار گرفت. احسان توکلی افزود: در بازرسی‌ها واحدهای اصفهان، شرکت ملی اداره کل در تلاش است تا در برنامه آینده خود طرح‌ها و کنترل وسایل توزین و سنجش را در همه شهرستان‌های استان اجرا کند. وی افزود: در طرح «عدهانه» نیز بازرسی‌ها واحدهای صنعتی و بررسی‌ها به‌صورت عملکردهای ترازوها آنها از اول اسفند امسال آغاز می‌شود.





### یکه تازی غفور در لیگ رومانی

ملی پوش سابق و الیبال ایران با کسب ۱۷۸ امتیاز در لیگ رومانی بهترین بازیکن این لیگ نام گرفته است. بازیکن ایرانی تیم والیبال رایید بخارست رومانی که یکی از مهرهای اصلی تیمش به شمار می آید در ۳۱ ست توانسته است ۱۷۸ پونز را برای تیمش به دست بیاورد و به این ترتیب امتیاز اوترین بازیکن این لیگ نام بگیرد. ملی پوش سابق والیبال ایران عنوان بهترین بازیکن این لیگ را هم از آن خود کرده است تا نشان دهد این بازیکن ۳۳ ساله هنوز حرف زیادی برای گفتن دارد. علی اصغر مجرد دیگر بازیکن ایرانی شاغل در لیگ رومانی، که او هم برای رایید بخارست بازی می کند، با کسب ۱۲۷ امتیاز در دفاع، دومین دفاع برتر این لیگ نام گرفته است. این تیم در رده پنجم لیگ رومانی قرار گرفته است.



### اولین خرید نیم فصل ذوب آهن رسمی می شود

محمدرضا حسینی اعلام کرد در نقل و انتقالات نیم فصل رسماً به ذوب آهن خواهد پیوست. محمدرضا حسینی، ستاره سابق سپاهان در تابستان گذشته از جمع طلایی پوشان جدا شد و عقد قرارداد رسمی به تریات ذوب آهن اضافه شد تا کار خود را زیر نظر محمد ربیعی دنبال کند. این بازیکن که در یک برنامه تلویزیونی حاضر شده بود، در این برنامه اعلام کرد که در نیم فصل دوم به جسد بازیکنان ذوب آهن اضافه خواهد شد تا برای این تیم اصفهانی که فصل خوبی را هم پشت سر می گذارد، توپ بزند. حسینی درباره خرید لیگ اسپان سپاهان صحبت کرد و گفت: من یک سال دیگر با سپاهان قرارداد داشتم و با صحبت هایی که انجام دادم فهمیدم خیلی به ادامه همکاری با من نیست و من هم پذیرفتم.

### ذوب آهن صدرنشین لیگ برتر بسکتبال شد



تیم بسکتبال «ذوب آهن اصفهان» از سد تیم بالایش نفت آبادان گذشت و صدرنشین لیگ برتر شد. ذوب آهن در چارچوب هفته دهم لیگ برتر بسکتبال کشور در روز شگاه ملت اصفهان به مصاف تیم بالایش نفت آبادان رفت و سرانجام در یک دیدار دیدنی و با حضور هواداران پرشمار ذوب آهن توانست تیم آبادانی را با شکست ۷۹ بر ۶۳ خرد کند. با توجه به توقیف بازی «شهردار گران» با «آلوتاساری» صدرنشین لیگ برتر شد. این دیدار با شروع طوفانی هر ۲ تیم آغاز شد ولی ذوبی ها توانستند رفته رفته به کمک تشویق بی امان هواداران از سرعت تیم آبادانی بکاهدند. گران تر دوم، سیزوشان عملکرد بهتری داشتند و هر چند در بیشتر زمان های این کوارتر بازی بصورت پایابایی پیش رفت ولی در نهایت این سیزوشان بودند که با برتری به رختکن رفتند. ذوبی ها در کوارترهای سوم و چهارم جگنده و در نهایت این دیدار با نتیجه ۷۹ بر ۶۳ به سود تیم اصفهانی به پایان رسید. در پایان هفته دهم لیگ برتر بسکتبال کشور ذوب آهن اصفهان با ۱۰ بازی و ۱۹ امتیاز و ۷۹ گل زده و تفاضل ۱۶۷ در رده نخست جدول رده بندی قرار گرفت و «پالایش نفت آبادان» با ۱۵ امتیاز در رده پنجم جدول قرار گرفت.

### خوشحال ترین بازیکن این روزهای سپاهان

هادی محمدی توانسته در میان ستاره های پرشمار سپاهان جایگاه ثابتی برای خودش دست و پا کند. فصل که شروع شد نیلسون جنیور و محمد دانشگر دو مدافع ثابت قلب خط دفاعی سپاهان بودند، اما رفته رفته شرایط با توجه به روزهای سختی که سپاهان در دفاعی تجربه می کرد، متفاوت شد. اضافه شدن سیاوش یزدانی به تر کیب اصلی، برن محمد قربانی به قلب خط دفاعی و در همین بین خاندانفانی با نیلسون جنیور که به شدت از سوی سایر بازیکنان در اردوی سپاهان تحت فشار بود، اقداماتی از سوی موراس بود تا شرایط را در این بخش بهبود ببخشد. هیچ کدام از این اقدامات موفق واقع نشد، اما حالا چند مسأله ای می شود که موراس هادی محمدی را به عنوان بازیکن ثابت در نظر گرفته و سپاهان طی این مدت توانسته حتی در بازی های سختی نظیر نیروی هوایی عراق، فولاد و مس رفسنجان سربلند از بازی خارج شود. اگرچه آنها همچنان گاهی در خط دفاعی غفلت های دارند که سبب می شود گلن شیبتهای نیازمند با وجود تسلطی که سپاهان بر حریف دارد، بیشتر از نشده باشد.



یکی از خریدهای جدید موراس به شمار می رفت و خودش هم به خوبی از این موضوع آگاه بود که کار بسیار سختی برای حضور در ترکیب اصلی دارد، اما این روزها حالا به سستون اصلی خط دفاعی در کنار قربانی تبدیل شده و چه کسی می تواند از این محمد قربانی در انتقادی در تیم پرستاره ای مثل سپاهان خوشحال نشاند

### سپاهان - آلمینیوم ار اک؛ امروز در نقش جهان



## طوفان زرد آلمینیوم راهم می کند؟

در یکی از حساس ترین دیدارهای هفته چهاردهم لیگ برتر فوتبال، تیم فوتبال سپاهان که این روزها روی نوار برد است، امروز میزبان آلمینیوم ار اک است. سپاهان در شرایطی به بازی با آلمینیوم رسیده است که پنج دیدار اخیر خود در لیگ برتر را با پیروزی پشت سر گذاشته است و به نظر می رسد کاملاً در شرایط ایده آل قرار داد. شاگردان موراس در سه دیداری که پس از بازگشت از رقابت های آسیایی بر تراز کردند تا نتایج بر گل تیم های مس رفسنجان، فولاد و هوادار را شکست دادند، اما امروز برابر رقیبی قرار می گیرند که حداقل از نظر رده بندی جدول بالاتر از سه رقیب قبلی قرار دارد و جزو تیم های خوب این فصل به شمار می رود. آلمینیوم که فصل جاری را با مدتی حسینی آغاز کرده، با ۱۸ امتیازی که از ۱۲ بازی کسب کرده است در رده هشتم یعنی نیمه پایی جدول حضور دارد. پنج برد و سه تساوی برای تیمی با پتانسیل آلمینیوم به نظر نتیجه مطلوبی است و این موضوع نشان می دهد که آلمینیوم می تواند حریف سختی برای سپاهان باشد. یکی از نکات جالب توجه در خصوص روبرویی های اخیر سپاهان برابر آلمینیوم، چهار تساوی متوالی دو تیم است. سپاهان در شرایطی برابر آلمینیوم قرار می گیرد که در هر چهار دیدار قبلی برابر این تیم در کسب پیروزی ناکام بوده است، اما دیدار خانگی امروز بهترین فرصت برای شاگردان موراس است که این طلسم را باطل کنند. سپاهان در فصل اول حضور آلمینیوم در لیگ برتر در اراک و اصفهان این تیم را شکست داد، اما در دو فصل بعدی در برد این تیم ناکام بوده است. تیم فوتبال سپاهان در شرایطی به مصاف یکی از سخت ترین رقبای چند هفته اخیر خود می رود که میلاد زکی پور و محمد قربانی، دو مدافع

### ما سه نفر هم سپاهانی هستیم!



عملکرد فوق العاده سپاهان در بخش تهاجمی نگاه ها را از دروازه این تیم برداشته است. تیم فوتبال سپاهان اصفهان در پایان هفته سیزدهم رقابت های لیگ برتر فوتبال ایران در حالی با یک امتیاز کمتر از استقلال در رده دوم جدول ایستاده که علاوه بر کسر چهار امتیاز ضابطی، یک دیدار عقب افتاده نیز دار شاگردان موراس در دوازده بازی گذشته با ۱۲ گل ۳۳ آمار گلزنی ایده آلی داشته اند. به طوری که با دومین خط حمله برتر لیگ دوازدهم گل فاصله دارند. ثبت شاز گل در چهار مسابقه اخیر توسط این تیم باعث شده تا نگاه ها به خط حمله قدرتمند و آمار گلزنی بالای این تیم معطوف شود و این در حالی است که سپاهان درون دروازه هم نمایش قابل قبولی داشته و آنها با دریافت ده گل خورده، چهارمین خط دفاعی لیگ را در اختیار دارند. پیام بنیامند که در این فصل از رقابت ها برای سپاهان به میدان رفته و حاصل عملکردش تا به اینجا با صدرنشینی سپاهان همراه شده، دو گل دیگر را در کنار خود دارد. نیما میرزازاد که سابقه بازی در نساجی را هم در کارنامه دارد و گل زده های مطمئن برای سنگربان ملی پوش تیمش بوده و البته محمدصادق صالحی، گلر ۱۹ ساله ای که امید طلایی پوشان برای سال های آینده به شمار می رود در فاصله دو هفته تا پایان نیم فصل، سپاهان سه مسابقه برای تکمیل بازی خود دارد و باید دید آیا عملکرد نیازمند می شود. در صورت لزوم، دو گل دیگر، می تواند صدرنشینی لیگ در نیمه راه را برای آنها به همراه داشته باشد.

### ملوان در آستانه کسب بهترین رتبه تاریخ خود



مهدی تارتاز بعد از پیروزی بر گل مقلان مس رفسنجان، تیمش را آماده بازی حساس فردا دوشنبه با تراکتور می کند. تیم مهدی تارتاز این فصل در سوبرلیگ لیگ برتر بوده و حالا در فاصله دو هفته تا پایان نیم فصل در جایگاه چهارم جدول قرار دارد. ملوان این هفته در شرایطی به مصاف تراکتور خواهد رفت که اگر در این بازی خانگی به سه امتیاز برسد یک رده دیگر هم بالا خواهد آمد. نکته جالب برای تارتاز این است که تیم او حالا توانسته بالاتر از پرسپولیس در جدول قرار بگیرد و برای تثبیت این رتبه باید دوباره دو فصل متوالی آلمینیوم و تراکتور را هم با پیروزی پشت سر بگذارد تا بتواند نیم فصل را حداقل در جایگاه چهارم به پایان برساند که بهترین رتبه تاریخ فوتبال ملوان محسوب می شود. تارتاز که دو بار با کسرتش فولاد و ذوب آهن توانسته بود قهرمانی را از تیم سابقش، پرسپولیس، بگیرد این فصل هم مقابل این تیم نمایشی سزاوارانه داشت و شاید اگر بدشانسی نبود، می توانست سه امتیاز را از یک مدعی دیگر هم بگیرد. برای سر مربیان پرسپولیس و استقلال، قرار گیری بالاتر از تیم سابق خود اهمیت بسیار زیادی دارد و این فصل تارتاز توانسته برخلاف سایرین این دستاورد ویژه را به نام خود ثبت کند. حال با است بداند ملوان تاکنون در جدول از رتبه هفتم بالاتر نیامده بود اما حالا فرصت این را دارد تا رتبه تاریخی را برای خود ثبت کند.

### انتقاد از برانکو در عمان بالا گرفت

سقوط تیم ملی عمان به رتبه دهم تیم های آسیایی، یکبار دیگر برانکو ایونکو کوچ را زیر تیغ انتقادات قرار داد. این انتقادها پس از اینکه برانکو اعلام کرد هیچ قولی برای مسابقات جام ملت های آسیا نمی دهد، شدت گرفت و منتقدان این سوال را مطرح کردند که برانکو که قولی ندهد، چرا درخواست توقف مسابقات داخلی را مطرح کرد تا شاداننش را برای جام ملت آماده کند. لازم به ذکر است که تیم ملی عمان در مرحله گروهی جام ملت های آسیا باید بازی های عربستان، قرقیزستان و تایلند را کند.

### رایزنی برای میدالده پنهانی بزرگ

ججایی بازیکن بین پرسپولیس و سپاهان اصفهان می تواند تبدیل به بزرگترین نقل و انتقال زمستان لیگ بیست و سوم شود. گل محمدی برای حفظ تمرکز در تیمش خواستار پیگیری مخفیانه وضعیت عیسی آل کثیر مهاجمی که ایندانی فصل از پرسپولیس به سپاهان رفته، شده است تا شرایط را برای جذب بازیکن از زردپوشان اصفهانی بررسی کنند. سررمی سرخها ز مه های پیشهاد مخفیانه سپاهانی ها به گئورگی کولیسای را نیز شنیدند. اما فعلاً هیچ واکنشی به آن نشده تا شرایط را برای نقل و انتقالات نیم فصل بررسی کند.

### شوگ نیمار به تیم ملی برزیل

نیمار که با ۲۴۳ گل در دست دارد این تیر نفره گلپول برزیل از آخرین وضعیت مصدومیت کاپیتان تیم ملی برزیل ستاره الهلال است. پزشک تیم ملی برزیل می گوید که هنوز صحبت کردن درباره بازگشت ستاره برزیلی به مدیانش روزی است و به احتمال زیاد برای مسابقات ایالتی فصل ۲۰۲۳ اروپا آماده بازی خواهد بود. کاپیتان تیم ملی برزیل استیمز ساله ۱۰۰ میلیون یورو در الهلال و استیمز عادلان ازش کل لیگ برتر فوتبال ایران جزو ۵ فوتبالیست پردرآمد کنونی دنیا به شمار می آید. مسابقات کوبا آمریکا ۲۰۲۳ قرار است در تاریخ ۲۱ خرداد ۱۴۰۲ به میزبانی آمریکا آغاز شود.



ای مردم همانا بر شما دو چیز می‌ترسم: هواپرستی و آرزوهای طولانی. اما پیروی از خواست نفس، انسان را از حق بازمی‌دارد و آرزوهای طولانی، آخرت را از یاد می‌برد. آگاه باشید دنیا به سرعت پشت کرده و از آن جز باقی‌مانده اندکی از ظرف آبی که آن را خالی کرده باشد، نمانده است.  
 (مولا علی (ع))

تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی‌های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می‌شود.

### استقبال از پیکر مطهر شهید گمنام در نوب آهن

مراسم استقبال از پیکر مطهر یکی از شهدای گمنام دوران دفاع مقدس به همراه یادواره شهدای فولادسازی مشهد مقدس در نوب آهن برگزار شد. مراسم استقبال از پیکر مطهر شهید گمنام در نوب آهن با حضور جمعی از مدیران و کارکنان در آن حضور داشتند. به مناسبت آخرین روزهای ایام فاطمیه (س) و شهادت بانوی بزرگ اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) و همچنین یاد تمامی شهدای اسلام و کارخانه و شهید گمنامی که سپهران مراسم بود عزاداری و مرثیه سرایی صورت گرفت. در این برنامه که با حضور آیت‌الله، رهبر مسئول هماهنگی تبلیغات اسلامی اصفهان، سردار رحیم الیاسی مسئول قرارگاه جهاد تبیین وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دو هم‌زمان سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در سخنانی به تشریح جایگاه و مقام سربازان و مجاهدان اسلام و شهدای گرانقدر ادوار تاریخ در آیات قرآنی پرداخت. شایان ذکر است که شهید گمنام تسبیح شده در مراسم مذکور در اواخر سال ۱۳۲۲ در جزیره محسوت و منطقه عملیاتی خیزر به شهادت رسیده بود. همچنین شهید مهندس سید جواد تندگویان که نام حوزة فقهی سید محمد آهن اصفهان به نام ایشان مزین است، وزیر نفت جمهوری اسلامی ایران بود که در روزهای آغازین جنگ تحمیلی در بهرامه ۱۳۵۸ در منطقه آبادان به دست دشمن بی‌عراق به اسارت درآمد و بعد از ششگانه های فراوان به شهادت رسید.

## تحقق مدیریت دانش در پتروپالایش اصفهان



اصفهان با اشاره به اینکه قطعاً حمایت‌های بی‌دریغ مدیر عامل پتروپالایش اصفهان در زمینه مدیریت دانش در کسب این جایزه موثر بوده است افزود: در گذشته فرآیند مدیریت دانش در پالایشگاه اصفهان به عنوان یک فعالیت ذی‌واحد مهندسی سیستم‌ها و بهره‌وری انجام می‌گرفت، اما با ورود دکتر آفتاب محمدحسن قدری به پتروپالایش اصفهان و با حمایت‌های خوب ایشان واحد مدیریت دانش ساختارمند شد و اکنون به صورت یک واحد مستقل فعالیت دارد. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروپالایش اصفهان، وی از عوامل مهم در کسب تقدیرنامه ۳ ستاره جایزه سراسری مدیریت دانش کشور توسط پتروپالایش اصفهان را وجود تکنولوژی‌های روز در زیرساخت مدیریت دانش، پیاده‌سازی فرهنگ سازمان مدل آذکار و پیاده‌سازی نظام انگیزشی مناسب عنوان کرد. وی با اشاره به اینکه پارامترهای سنجش این جایزه بر عهده ارزیابان و متخصصین داخلی بین‌المللی بود افزود: جایزه سراسری مدیریت دانش KME Award، جو جوایز مطرح کشور در زمینه مدیریت دانش برگزار میشود؛ البته چند سالی است که "جایزه میگ" که معتبرترین رویداد مدیریت دانش در کشورست برگزار نمی‌شود و در همین راستا اسامی جایزه سراسری مدیریت دانش با استقبال خوب، شرکاء، نهادها، دولتی و خصوصی از ایامال در تهران برگزار شد. رئیس مدیریت دانش اداره پوهوش و فناوری هلدینگ پتروپالایش اصفهان، اضافه نمود آیتام های بررسی شده در این جایزه از ۳۲ نظیر شامل رهبری و استراتژی، اجرا و پیاده‌سازی تکنیک‌های مدیریت دانش، تیم‌های کمی و کیفی استوار مدیریت دانش مورد ارزیابی قرار گرفت. قهرمانی تأکید کرد که هر یک از این آیتام‌ها امتیازاتی داشت که در مجموع پالایشگاه اصفهان موفق به کسب بالاترین رتبه گردید.

هلدینگ پتروپالایش اصفهان موفق به کسب جایزه ۳ ستاره سراسری مدیریت دانش کشور شد. هلدینگ پتروپالایش اصفهان به دلیل استفاده از تکنولوژی‌های بروز نسل سوم مدیریت دانش و ایجاد زیرساخت و بستر مناسب برای اجرای طرح‌های بهبود در آزمایشگاه‌ها با کسب بالاترین امتیاز موفق به دریافت جایزه ۳ ستاره سراسری مدیریت دانش KME Award گردید. رئیس مدیریت دانش هلدینگ پتروپالایش اصفهان خبر داد: در آذرماه اسامی هلدینگ پتروپالایش اصفهان موفق به کسب بالاترین رتبه بین سازمان‌های مطرح کشور و دریافت تقدیرنامه ۳ ستاره در جایزه سراسری مدیریت دانش KME Award برای نخستین بار در هلدینگ پتروپالایش اصفهان شد. مسعود قهرمانی، در گفتگو با روابط عمومی و امور بین‌الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان گفت: کسب این جایزه برای ما یک افتخار بزرگ است.

### بهینه سازی فضای گرمایشی در استان اصفهان

در حدود ۷۰۰ واحد موتورخانه نیز در قالب نامه تاهم وزارت نفت و آموزش و پرورش بهینه‌سازی شده است که در این میان بهینه‌سازی ۲۸ بیمارستان و کلینیک، ۱۰۱ اشتراک دانشگاهی و آموزشی و ۲۲ هتل و محل گردشگری، جزو مشترکان بهینه‌سازی شده است. طرح بهینه‌سازی موتورخانه‌ها از سوی شرکت ملی گاز ایران در حال اجرا است و هوپتان می‌توانند برای بهینه‌سازی موتورخانه‌های قدیمی ساختمان‌های خود در سایت شرکت ملی گاز ایران به آدرس gov.ir/git ثبت نام و از مزایای این طرح به صورت رایگان استفاده کنند.

۷ میلیون متر مربع فضای گرمایشی در استان اصفهان بهینه‌سازی شد. مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان با اشاره به اجرای طرح ملی بهینه‌سازی موتورخانه‌ها از سوی شرکت ملی گاز ایران گفت: استان اصفهان با بهینه‌سازی بیش از ۱۴ هزار واحد موتورخانه با مساحت گرمایشی بیش از ۷ میلیون متر مربع، پیشگام بهینه‌سازی در کشور بوده که بطور متوسط منجر به کاهش ۲۵ درصدی مصرف گاز شده است. ابوالقاسم عسگری افزود با اجرای طرح بهینه‌سازی سیستم‌های گرمایشی در استان تاکنون حدود ۱۳۲۰۰ واحد موتورخانه در قالب طرح ملی بهینه‌سازی موتورخانه‌ها و

در تور بازدید خبرنگاران از پروژه‌های شهرداری عنوان شد؛

# سرمایه‌گذاران بخش خصوصی شریک شهرداری در پروژه‌های مختلف هستند



خصوصی، زودتر از موعد مقرر نیز صورت پذیرد. این در حالی است که دو هتل بزرگ و یک کمک بخش خصوصی در خیابان گلستانه و یکی مشارکتی ساخته می‌شود. مدیر عامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان می‌گوید: شهرداری اصفهان برای جذب سرمایه‌گذار در انجام پروژه‌های مختلف تسهیلاتی چون صدور پروانه، اختصاص زمین، آماده کردن سند و... را مد نظر داشته و در حقیقت ما کارت طلایی برای سرمایه‌گذار اختصاص می‌دهیم. در ادامه خبرنگاران، مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان را مورد بازدید دیدند. به گفته مسئولان، این مجموعه در زمینی به مساحت هزار متر مربع با مشارکت شهرداری اصفهان احداث شد که ۵۰ درصد این مجموعه به باشگاه ورزشی و ۵۰ درصد بقیه به حرکات اصلاحی و فیزیوتراپی و آب درمائی اختصاص دارد و برای احداث آن مجموعه ۱۰ میلیارد تومان هزینه شده و روزانه ۵۰۰ نفر می‌توانند از آن استفاده کنند. این مجموعه استفاده کنند. در حالی است که یک سوم این مجموعه به سرمایه‌گذار بخش خصوصی و دو سوم آن متعلق به شهرداری اصفهان است و همه مردم شهر اصفهان می‌توانند آن استفاده کنند. مشاور شهردار و مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان گفت: ما اخیراً به سوی پروژه‌های مشارکتی سه جانبه پزشکی درمائی، سرمایه‌گذار و شهرداری، رفتیم و در تاوژان ۱۸ پروژه تفریحی ورزشی را نیز انجام خواهیم داد. وی اظهار داشت: مجموعه ورزشی درمانی سلامت ایرانیان، تخصصی‌ترین مرکز آرایشی و کتسور به شمار می‌رود. مجموعه مسکونی گل نرگس در منطقه پنج شهرداری اصفهان پروژه‌های مورد بازدید خبرنگاران بود که مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان می‌گوید:

پروژه‌های محرک شهرداری است افزود: پروژه در مجاورت شهرک سلامت بوده و این بسیار مهم است. وی ادامه داد: مجموعه فرهنگی آذری همسپان دارای ۵۰ واحد تجاری، ۲۰ واحد اداری، فرهنگسرا و پارکینگ است و پروژه‌های زمین می‌باشد و امیدوارم در سال ۱۴۰۳ به بهره‌برداری برسد. سپس مجموعه تجاری آذری و پارکینگ حرم مسکونی در منطقه ۱۴ مورد بازدید خبرنگاران قرار گرفت. مشاور شهردار و مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان در صد سهم شهرداری اصفهان در این پروژه را ۶۴ درصد و سرمایه‌گذار بخش خصوصی را ۳۶ درصد اعلام کرد و گفت: ارزش ریالی پروژه ۳۵۰ میلیارد تومان است. حیدری افزود: مساحت این منطقه هزار متر مربع می‌باشد و به زودی ما در این منطقه پروژه‌های مردمی شهرداری اصفهان درباره مجموعه فرهنگی آذری هم سه خبرنگاران گفت: اقدامات فرهنگی در محله‌های هم بخوردار همواره مد نظر ما بوده و ضرورت ایجاد مجموعه فرهنگی آذری همسپان در این منطقه احساس می‌شود که این مجموعه با مشارکت بخش خصوصی در زمینی به مساحت ۳۵۰۰ متر تا شده و ارزش ریالی امروز آن ۱۵۰ هزار میلیارد تومان می‌باشد. وی با بیان دنبال بوداوری ننشیم. حیدری با بیان اینکه این گونه مجموعه‌ها از



با حمایت شهرداری بوده است. این مسئول می‌گوید: مشابه این پروژه را می‌توان در نیاوران تهران یا عباس آباد اصفهان از نظر روش ساخت پیدا کرد. مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان هم گفت: مجمع مسکونی چیترا پروژه‌ای است که از کیفیت بسیار خوبی برخوردار است. مدیر برنامه‌ریزی سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان هم در جمع خبرنگاران حاضر شد و توضیحاتی در مورد پروژه‌های مختلف داد و گفت: فعالیت‌های سرمایه‌گذاری در راستای تأمین این پروژه‌ها و ایجاد درآمد پایدار سعید جعفری هنرنوی با بیان اینکه منابع درآمد شهرداری تنوع نداشته و درآمدها پایین است گفت: ما برای تأمین درآمد پایدار از ابزار نوین استفاده نکرده‌ایم در حالی که هزینه‌ها افزایش یافته است. وی ادامه داد: برای ایجاد سرنوشتی و رونق در شهر، ما برای سرمایه‌گذاران بخش خصوصی فرش قرمز پهن می‌کنیم. مدیر برنامه‌ریزی سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری اصفهان از راهاندازی بازار موتور سیکلت در خیابان شورش تا پایان سال جاری خبر داد و گفت: ما سبب‌ترین پروژه‌های مشارکتی را در مناطق دو و هشت داریم. جعفری هنرنوی در خصوص پروژه‌های انجام شده در حال انجام در شهرداری اصفهان به صورت مشارکتی اطلاعات بسیار خوبی در اختیار خبرنگاران قرار داد. وی این بازدید، مدتی در خصوص پروژه‌های بازدید شده هر کدام به صورت مجزا در خصوص پروژه‌ها مسائل و مشکلات و نحوه همکاری به صورت مشارکتی با شهرداری را برشردند.