

نیم قرن ساخت و ساز علیه باغ شهر اصفهان

۲ روایت از علت مازوت سوزی در اصفهان

رشد ۱۳ درصدی صدور پروانه ساختمانی در اصفهان

معاون معماری و شهرسازی شهرداری اصفهان از رشد ۱۳ درصدی صدور پروانه های ساختمانی در این کلانشهر نسبت به سال قبل خبر داد. وحید مهدویان تعداد پروانه ساختمانی صادر شده در ۱۱ ماه اسفند این شهر را سه هزار و ۲۸۴ فقره اعلام کرد که نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد ۱۳ درصدی دارد وی درباره دلیل افزایش تقاضا در این حوزه ادامه داد...

نسخه پیچی بلاگرهای پزشک نما



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

شبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۲ / ۹ مارس ۲۰۲۴ / ۲۸ شعبان ۱۴۴۵
سال یستم / شماره ۸۸۸۸ / صفحه ۸ / قیمت ۸۰۰۰ تومان

آذری پاسخ هواداران سپاهان را داد



در صفحه ۷ بخوانید

نوزدهمین نمایشگاه قرآن و عترت از امروز در اصفهان آغاز می شود

پل شهرستان، میزبان غرفه های نور

نوزدهمین نمایشگاه قرآن و عترت، پایان بخش رویدادهای نمایشگاهی استان اصفهان در سال ۱۴۰۲ است. نمایشگاهی که اسفند ماه در استان برگزار می شود تا ۲۵ اسفندماه برگزار می شود. میزبان شهروندان اصفهانی خواهد بود که گفته متولیان برگزاری این نمایشگاه، تغییر مکان نمایشگاه به پل شهرستان به جهت تسهیل رفت و آمد...

روش های تقویت بدن در سرما



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه در فصل سرد سال امکان ابتلا به عفونت های تنفسی افزایش پیدا می کند، بر ضرورت مصرف آنتی اکسیدان کافی به منظور تقویت ایمنی بدن تاکید کرد. آرزو رضازاده، دکتری علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی...



از روزگاری که انگبین در شیرینی نوری اصفهان حرف اول را می زد تا امروز

بفرمایید گز گلوگری!

جهان نما | افزایش درصدی پایه دستمزد را فراموش کنید استان | ویژگی های ۷ بازی جدید نصب شده در پارک های اصفهان تکنولوژی | خاموش کردن گوشی سامسونگ بدون استفاده از صفحه نمایش سلامت | فواید فراوان خوردن کشمش

اطلاعیه معاونت سرمایه انسانی و توسعه مدیریت و مدیر روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان:

فرب فراخوان های جعلی استخدام در هلدینگ پتروپالایش اصفهان را نخورید



معاون سرمایه انسانی و توسعه مدیریت و مدیر روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان در اطلاعیه ای رسمی به مردم اعلام کرد: فراخوان استخدام و جذب نیرو در هلدینگ پتروپالایش اصفهان تنها از طریق سایت رسمی این شرکت صورت می گیرد.

محمد ده بیدیان در این اطلاعیه اظهار داشت: هر گونه آگهی استخدام در این شرکت از طریق سایت رسمی هلدینگ پتروپالایش اصفهان به نشانی <https://www.eorc.ir> خواهد بود و اخباری که از طریق پیامک یا در فضای مجازی و سایت ها مبنی بر استخدام در این شرکت منتشر می شود فاقد اعتبار بوده و مردم به آن توجه نکنند.

وی گفت: اخیراً برخی افراد سود جو اقدام به درج آگهی در مورد استخدام در این شرکت نموده اند و از شهروندان بابت ثبت نام برای آزمون در پالایشگاه اصفهان مبالغی دریافت نموده اند؛ لذا با کلاهبرداری های صورت گرفته

اعلام میشود پالایشگاه اصفهان و شرکت های زیر مجموعه آن برای هر گونه آزمون استخدامی و جذب نیرو در این شرکت با همکاری مراجع ذیصلاح و از طریق سایت رسمی هلدینگ پتروپالایش اصفهان اقدام به انتشار فراخوان عمومی برای این امر می نمایند و هیچ گاه برای جذب نیرو در فضای مجازی، سایت های غیر معتبر و غیر رسمی و یا از طریق پیامک اطلاعیه ای ارسال نخواهد کرد.

معاون سرمایه انسانی و توسعه مدیریت و مدیر روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان تاکید کرد همشهریان محترم و عموم مردم ایران عزیز اسلامی مراقب کلاهبرداری افراد سودجو و فرصت طلب که با این گونه اقدامات قصد ضربه زدن به افراد و مخدوش نمودن جایگاه نظام مقدس جمهوری اسلامی در اذهان عمومی هستند باشند و هیچ گاه مدارک و هویت خود را برای اشخاص بدون هویت رسمی و معتبر ارسال نمایند.

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه) انجام امور نظافت و فضای سبز و سایر خدمات حجمی مورد نیاز ساختمانهای فرودگاه بین المللی شهید بهشتی اصفهان-مناقصه شماره ۱۳-۱۲-۱۴۰۲-۱۴-۱۳

اداره کل فرودگاههای استان اصفهان در نظر دارد انجام امور نظافت و فضای سبز و سایر خدمات حجمی مورد نیاز ساختمانهای خود را بر اساس قانون برگزاری مناقصات، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری و دریافت اسناد فراخوان از طریق درگاه سامانه مذکور به آدرس (www.Setadiran.ir) انجام می گردد و کلیه شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

تاریخ انتشار و دریافت اسناد فراخوان از طریق سامانه ستاد از چاپ اولین روزنامه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ ساعت ۱۴:۰۰ صبح تا مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۴ ساعت ۱۵:۰۰

تاریخ بازدید مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۶ ساعت ۱۰:۰۰ صبح

آخرین مهلت بازرگاری اسناد و پیشنهاد قیمت مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۸ تا ساعت ۱۴:۰۰ بعد از ظهر

زمان قرانت پیشنهاد قیمت شرکت کنندگان مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۹ ساعت ۰۹:۰۰ صبح

آدرس - اصفهان - میدان لاله - اتوبان شهید اردستانی - فرودگاه بین المللی شهید بهشتی اصفهان اداره کل فرودگاههای استان اصفهان - اداره امور مالی، تلفن ۰۳۱۳۳۹۹۸۴۰۰۰۳۱-۳۵۲۷۵۰۳۶

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۲۷۳۱۳۲۱۳۱

م.الف: ۰۲۱-۱۶۸۱۶۵۷

اداره کل فرودگاههای استان اصفهان

آگهی دعوت از بستانکاران نوبت اول

شرکت منحل در حال تصفیه کوشا رابعه شفاعت (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۵۵۰۶۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۵۳۹۸۷ پيرو آگهی منتشره انحلال در روزنامه رسمی شماره ۲۱۹۵۱ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۰۶ در اجرای ماده ۲۱۵ لایحه اصلاحی قانون تجارت بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که ادعا و یا طلبی از شرکت فوق دارند دعوت می شود با در دست داشتن مدارک مربوطه حداکثر ظرف مدت یکسال از تاریخ درج اولین آگهی به آدرس محل تصفیه این شرکت واقع در استان اصفهان، چهارراه سپهسالار - خیابان ارباب - کوچه باغ توت - کوچه شهید فتحی - پلاک ۱۳ کد پستی ۸۱۶۵۸۴۶۹۶۳ م مراجعه نمایند.

بدیعی است پس از انقضا مدت مذکور هیچ گونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد.

مدیر تصفیه شرکت منحل در حال تصفیه عزت اله صادقی



افزایش درصدی پایه دستمزد را فراموش نکنید

نماینده کارگران در شورای عالی کار گفت: بهبود افزایش دستمزد در سال گذشته باعث شد تا علاوه بر تمدید بیمه شدنگان تامین اجتماعی، چرخ تولید هم بهتر به گردش درآید...

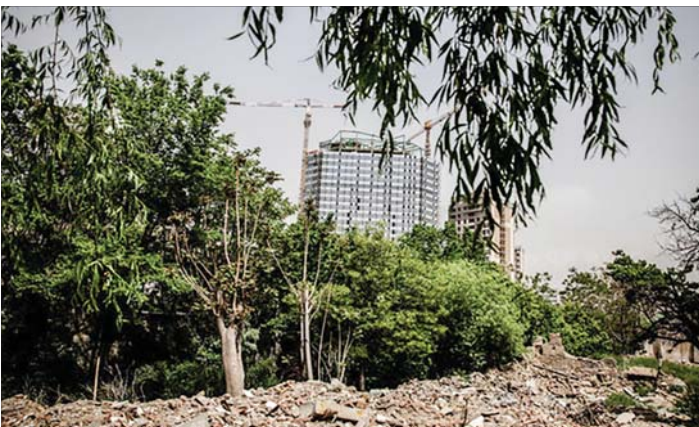


بلیت پروازهای نوروزی افزایش قیمت ندارد

دستمزد عدد کوچکی است و نزدیک به ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان است اگر حقوق را صد درصد هم افزایش بدهیم...

رئیس سازمان هواپیمایی در جلسه هماهنگی پروازهای نوروزی گفت: در قیمت بلیت پروازها تابع قوانین مقررات هستیم و ما توجه به اینکه همچنان موفق‌آلا چارست، باید از قانون کمین کنیم...

نیم قرن ساخت و ساز علیه باغ شهر اصفهان



اگر روزگاری اصفهان به باغ شهر معروف بود اما حالا اگر از فراز آسمان به این شهر بنگری مشتی سیمان و آجر و شیشه و سنگ می بینی، ته مانده فضای سبز اصفهان هم با خشکسالی و ساخت و سازها در حال از بین رفتن است...

نسخه پیچی بلاگرهای پزشک نما

موبایلی به دست گرفته و از خودشان و با زندگی‌شان فیلم می گیرند، به اشتراک می گزارند و هر خوراکی ذهن مشتری را به خود درون مخاطب می دهند...

اکران ۱۴۰۳ شروع نشده رکورد زد

منتقدان، داروان جشنواره و مردم برای این فیلم هاشد، دوم، کتکجویان‌های ریاد برای تماشاگران نخستین ساخته جواد عزتی است...



تقارن نوروز اسامال با ماه مبارک رمضان، از شرت‌کهای هواپیمایی خواست نسبت به عرضه مناسب در ۱۲ یک پروازی و همچنین تنظیم برنامه پروازی را لحاظ زمان...

خط و نشان برای اسنپ و تپسی

کما کجبت نیوز | با عنایت به اخبار داخلی، مدتی است که گزینه «عجله دارم» در تاکسی های آنلاین اسنپ و تپسی مورد اعتراض مردم قرار گرفته...

آغاز پیش فروش ایران خودرو

کما کجبت نیوز | گروه صنعتی ایران خودرو شرایط انتخاب و واریز وجه مجدد برای متقاضیان با اولویت‌های زمستان ۱۴۰۲ سامانه یکپارچه خودروی داخلی را فراهم کرد...

آخرین وضعیت دوبرلو مشهور

کما شهر | مدیر دوبرلو تلویزیون درباره حال عمومی منوچهر والی زاده که در بیمارستان بستری است، توضیح داد...

والدین متولدین ۱۴۰۱ بخوانند

کما برترین‌ها | وزیر اقتصاد گفت: والدین کودکان متولد ۱۴۰۱ حداکثر تا پایان اسفندماه، ثبت‌نام سهام نوزادان خود را در پرتجو می کنند...

نومور ۵/۳۷ کیلویی در کلیه بیماران!

کما فارس | رئیس بیمارستان آموزشی درمانی امام حسین (ع) تربت حیدریه از چراحی خارج سالی نومور کلیه به وزن سه و نیم کیلوگرم در این مرکز درمانی خبر داد...



نوروزی ۱۴۰۲، در کم‌توجهی‌ترین حالت خود، یک اکران دوقلمبی خواهد بود...



نوروزی ۱۴۰۲، در کم‌توجهی‌ترین حالت خود، یک اکران دوقلمبی خواهد بود...



نوروزی ۱۴۰۲، در کم‌توجهی‌ترین حالت خود، یک اکران دوقلمبی خواهد بود...



نوروزی ۱۴۰۲، در کم‌توجهی‌ترین حالت خود، یک اکران دوقلمبی خواهد بود...



رئیس کل دادگستری استان اصفهان گفت: با برنامه‌ریزی‌های که در دادگستری استان انجام شده و با تدبیراتی که در سال ۱۴۰۳ ایجاد خواهیم کرد، مشکل اصلاحات دادرسی تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کند. حجّت‌الاسلام آسلاّه جعفری در جریان بازدیدهای سرزده از مجتمع‌های قضائی شهرستان اصفهان با حضور در مجتمع قضائی شهید بهشتی اصفهان، از حجم بالای ورودی پرونده به عنوان یکی از اصلی‌ترین مشکلات یاد و خاطر نشان کرد: یکی از مشکلات این مجتمع، حجم بالای ورودی پرونده است که البته به همان نسبت آمار محکوم‌به‌الاست و این مسأله نشان‌دهنده کار مضاعف همکاران قضائی و اداری است.

برگزاری رقابت‌های شنای پدر و پسر در کاشان

اصفهان رئیس سازمان فرهنگی ورزش شهرداری کاشان گفت: رقابت‌های شنای پدر و پسر از سری مسابقات المپاد ورزش محلات در ادامه جشنواره زمستانی ورزش‌های آبی به همت سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری کاشان و هیئت‌شنادر استخر زنده یاد حسین کیهان پیگیری شد. محمدعلی فرجی، اظهار کرد: رقابت‌های شنای پدر و پسر از سری مسابقات المپاد ورزش محلات در ادامه جشنواره زمستانی ورزش‌های آبی به همت

۱۸۴ تن کالای اساسی در لنجان توزیع می‌شود

اصفهان رئیس اتاق اصناف شهرستان لنجان گفت: بیش از ۱۵ تن گوشت قرمز گوساله منجمد در شهرستان لنجان توزیع شده است و بر اساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته بیش از ۷۹ تن مرغ هندی، ۶۷ تن مرغ سفید خانوار، چهار تن گوشت گوساله منجمد و ۲۳ تن مرغ منجمد طی روزهای آینده در سطح شهرستان لنجان توزیع خواهد شد. عباس کریمی افزود: بر اساس تاکیدات اتخاذ شده در کارگروه تنظیم بازار شهرستان لنجان، توزیع

توزیع بسته‌های معیشتی در خمینی شهر

اصفهان ۱۵ هزار بسته معیشتی و کمک مؤمنانه در خمینی شهر بین نیازمندان توزیع شد. فرمانده سیاه ناحیه مقاومت بسیج گفت: به مناسبت ماه مبارک و رمضان و دیدار روز ۱۵ آذر به توزیع بسته‌های معیشتی و کمک‌های مؤمنانه بین نیازمندان شهرستان خمینی شهر توزیع شد. سرهنگ پاسدار جواد فصیحی فرماندهی محترم

۱۴ هزار اصله درخت در اردستان کاشته شد

اصفهان رئیس اداره منابع طبیعی و آب‌خیزداری اردستان گفت: هه‌زمان با هفته منابع طبیعی، ۱۴ هزار اصله درخت در این شهرستان توزیع و کاشته شده است. محمدجواد خسپار سرپرست ریزچشمه در حاشیه کاشت درخت در محل تصفیه خانه فاضلاب اردستان به

کاشت بیش از ۵۰ اصله نهال در گلپایگان

اصفهان در هفته منابع طبیعی بیش از ۵۰ اصله نهال در گلپایگان کاشته شده است. رئیس اداره منابع طبیعی و آب‌خیزداری گلپایگان با بیان اینکه برای تمام مراتع شهرستان برنامه ریزگری در منطقه گفت: در دو سال اخیر برای ۸۰ هزار هکتار از مراتع شهرستان طرح مرمرداری تهیه شده است.

۷ ایده نوین صنعت سنگ کشور معرفی شد

اصفهان سرپرست دانشگاه علمی و کاربردی تیران از معرفی هفت ایده نوین و برتر در فرآوری صنایع و تولیدات صنعت سنگ کشور در رویداد علمی ایده‌های نوین خبر داد. ۷ ایده نوین شامل: ساخت کاشی از سنگ، معرّفی و دفاع از آن را دریافتند. سرپرست دانشگاه علمی و کاربردی تیران دستاوردهای این رویداد را فرصتی برای رونق صنعت سنگ از نگاه نوآوری و رونق تولید بیان کرد و یادآور شد: فرصت‌ها و امکاناتی که برای ایده‌های منتخب دیده شده که سرمایه‌گذاران از آن محبت خواهند کرد و گواهی حضور در رویداد به شرکت کنندگان همراه با جوایز نفیس احدا شد.



کاهش اطاله دادرسی برنامه محوری دادگستری

معاون معماری و شهرسازی شهرداری اصفهان از رشد ۱۳ درصدی صدور پروانه‌های ساختمانی در این کالانشهر نسبت به سال قبل خبر داد. وحید مهدویان تعداد پروانه ساختمانی صادر شده در ۱۱ ماه امسال این شهر را سه هزار و ۲۸۲ قهقه اعلام کرد که نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد ۱۳ درصدی دارد. وی در بیان دلایل افزایش تقاضا در این حوزه ادامه داد: بازنگری در محدودیت‌ها، ارائه مشوق‌ها و طرح‌های بالادستی سبب تسهیل مردم به اخذ پروانه ساختمانی و رونق احداث بنا شده است. مهدویان اضافه کرد: افزایش صدور پروانه و کاهش مدت

از روزگاری که انگبین در شیرینی نوزی اصفهان حرف اول را می‌زد تا امروز

بفرمایید گز گلوگری!



و به یک میلیون هم می‌رسد. گران ترنشان مربوط به گز انگبینی است که هر چه درصد شیرینی انگبین داشته باشد قیمت گز هم گران تر خواهد شد. در واقع سایر شیرینی‌های که با نام گز عرضه می‌شود مشابه گز هستند. اما گز اصلی مولد اوله اش انگبین است که این روزها کمیاب است و خواص درمانی دارد. گز سفید (طبیعی) تهیه می‌شود که گز اصفهان به دلیل طعم و عطر دلنشین و همچنین خواص مذهبی، به عنوان یکی از محبوب ترین سوغاتی‌های این شهرستان شناخته می‌شود. گز فروشان هم حالا به مناسبت نزدیک شدن به ایام نوروز و کار با رشان رونق گرفته گرچه در تمام ایام سال گز اصفهان در هر خوار و بار فروشی و فروشگاه‌های گز پیدا می‌شود اما در ایام پایانی سال است که گز شهرت و کسوت دیگری پیدا می‌کند. جالب اینکه در زمان‌های قدیم که به اندازه امروز فروشگاه‌ها زیاد نبودند مردم در مقابل گز فروشی‌ها صف می‌بستند و گاهی یک صبح تا عصر طول می‌کشید تا صاحب فروشگاه‌ها در دوسه جبهه گز برای فروشی عیدشان مهیا کنند. حالا اما فروشگاه‌های گز فروشی و کار با رجات به قدری تولید دارند که امروز دیگر مثل دیروز نیست. یکی از فروشگاه‌های قدیمی در این حوزه گز دردمتی است. صاحب فروشگاه پشت پیسخوان مشغول در کردن مشتری‌های است که این روزها ندادنشان زیادت زدند. می‌گوید: هنوز قیمت‌های جدید نیامده و کارخانه قرار است طی این چند روز قیمت‌های جدید اعلام کند.» قیمت گز اما از هر کیلو ۸۰ هزار تومان شروع می‌شود

ویژگی‌های ۷ بازی جدید نصب شده در پارک‌های اصفهان



مدیرعامل سازمان زیباسازی شهرداری اصفهان گفت: هفت بازی جدید و خلاق این سازمان با عنوان‌های گل کوچک، کوکبک، تکبالت، نشانه‌گیری بزرگ، میز فوتبال، فانل بال، بسکتبال خانوادگی و نشانه‌گیری کوچک طی هفته جاری رونمایی شد که هر کدام ویژگی‌های منحصر به‌فردی دارد. حمید فتادیا اظهار کرد: در هفته گذشته از هفت بازی جدید و خلاق این سازمان با عنوان‌های گل کوچک، تکبالت، نشانه‌گیری بزرگ، میز فوتبال، فانل بال، بسکتبال خانوادگی و نشانه‌گیری کوچک در شهر اصفهان رونمایی شد.

وی با اشاره به بازی گل کوچک افزود: توسعه این بازی و محدود کردن آن در محوطه بازی موجب می‌شود تا بازی سریع‌تر و امن‌تر انجام شود و در هيجان این بازی افزوده شود. همچنین این بازی به صورت تیمی انجام می‌شود و بدون توپ به دروازه امتیاز محسوب خواهد شد. مدیرعامل سازمان زیباسازی شهرداری اصفهان با اشاره به بازی تکبالت (teqball) تاکید کرد: تکبالت بازی هيجانی دارای مسابقات حرفه‌ای سطح بین‌المللی بوده و از بازی‌های محبوب محبوب می‌شود، همچنین این

فروش ویژه بازارهای روز کوثر

مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان از فروش ویژه و به رمضان در بازارهای روز کوثر این کلان‌شهر تا بیست‌ودوم اسفند سال جاری خبر داد. امیرحسین مام‌آورپور افزود: در این طرح انواع شونده، تمیز کننده، حیات، رب کوچک‌ترنگی و گز با تنقیف در فروشگاه‌های کوثر سراسر اصفهان عرضه خواهد شد. مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان گفت: قیمت اقلامی همچون مرغ گرم، گوشت، پنیر، روغن و برنج توسط کاتال با وبگاه سازمان اطلاع‌رسانی می‌شود.

کاشت نهال به یاد اهداکنندگان عضو

هم‌زمان با روز درختکاری ۱۲۲ نهال به یاد اهدا کنندگان عضو در مرکز آموزشی درمانی (راهناس) کاشته شد. این ۱۲۲ نهال به تعداد افرادی که در سال ۱۴۰۲ دچار کم‌مزگی شده و اعضای آنها اهدا شده است، کاشته شد. بر روی هر نهال کاشته شده، تابلویی با نام یکی از اهداکنندگان عضو درج شده است.

دبیران و مراقبان سلامت در راهیان نور

رئیس اداره تربیتی و سلامت آموزش و پرورش اصفهان گفت: به مناسبت هفته شهید و با هدف تجدید میثاقی با (رمان‌های امام خمینی (ره) و شهیدای هفت سال دفاع مقدس، ۸۸ نفر از دبیران تربیتی و مراقبان سلامت آموزش و پرورش با روزی راهیان نور اعزام شدند. پیمان‌امینی اظهار داشت: برای برگزاری این اردو، به هر یک از نواحی و مناطق آموزش و پرورش استان، ۳ تیم تخصصی داده شد و علاقه‌مندان به مناطق عملیاتی جنوب اعزام می‌شوند تا با رشادت‌های رزمندگان اسلام آشنا شوند. روز، برنامه‌های فرهنگی و تربیتی مختلفی برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شده است.

واژگونی اتوبوس زاهدان - اصفهان

واژگونی اتوبوس مسافری از زاهدان به نطنز در محور نائین ۹ مصدوم بر جای گذاشت. سخنگوی مرکز اورژانس استان اصفهان گفت: در این حادثه که بامداد روز پنجشنبه رخ داد یک دستگاه اتوبوس مسافری زاهدان - اصفهان در یک کیلومتر قبل از پمپ بنزین قلعه توگبدان تازین واژگون شد. عباس عابدی با اشاره به اعزام ۲۴ واحد امدادی اورژانس ۱۱۵ به محل حادثه افزود: ۶ مصدوم شامل یک نفر خانم ۳۶ ساله، هفت نفر آقا ۱۷ تا ۶۲ سال که به بیمارستان‌ها منتقل شدند. گفت: یک مصدوم نیز با دریافت خدمات درمانی سرپایی به اعزام به مراکز درمانی رضایت‌ناک.

روشنایی مادی خرم

رئیس اداره خدمات شهری منطقه ۳ شهرداری اصفهان گفت: احداث روشنایی مادی خرم در راستای رسیدگی به مطالبات اهالی این محله با هزینه‌ای بالغ بر ۴۵۰ میلیون تومان با ۱۹ پایه به سرچشمی افزوده‌ای طرح جدید انجام شد. مرتضی‌الدیلمهر اظهار کرد: پروژه در واحد تان در سال جاری شامل سواردهی از جمله نصب ۳۳ پایه چراغ در راستای روشنایی پارک جاسناران با هزینه‌ای بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان و روشنایی سطح شمالی و جنوب غربی این پارک به ۳۳ پایه کوتاه ال‌ای‌دی و ۱۶ پایه پنج متری با هزینه‌ای بالغ بر ۶۵۰ میلیون تومان می‌شود. افزود: این اقدام با هزینه‌ای بالغ بر ۴۵۰ میلیون تومان با ۱۹ پایه متری چراغ ال‌ای‌دی طرح جدید به پایان رسید.



افسردگی در نوجوانان

حمایت خانوادگی

توریه احمدجد

حمایت خانوادگی به عنوان یکی از راهکارهای اصلی در جلوگیری از افسردگی نوجوانان، تأکید بر ایجاد یک فضای ارتباطی سالم و پشتیبانی مستمر از سوی اعضای خانواده دارد...

یکی از جنبه‌های مهم حمایت خانوادگی، گوش دادن فعال به نیازها و احساسات نوجوانان است. اعضای خانواده با گوش دادن به اظهارات و احساسات نوجوان، به او احساس مهم بودن می‌دهند...

تعمین خود مشخص و احترام به حریم شخصی نوجوان نیز جزء حمایت خانوادگی است. این اقدام به نوجوان اطمینان می‌دهد که به حیطه شخصی او احترام گذاشته می‌شود و این امر به تشکیل هویت او کمک می‌کند.

آموزش مهارت‌های حل مسائل و مدیریت استرس به نوجوانان از طریق تعامل خانوادگی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. این مهارت‌ها به نوجوان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، راه حل موثرتری پیدا کند.

به علاوه، فرآیند تصمیم‌گیری خانواده نیز از تأثیر زیادی برخوردار است. در رشد روانی نوجوانان، در جریان تصمیم‌گیری‌ها، شناخت نیازها و آرزوهای نوجوانان و به اشتراک گذاری این فرآیند با او، احساس مشارکت و ارتباط فعال را تقویت می‌کند.

در آخر، مهم است که خانواده در تک تک آن اقدامات موفقیت آمیز خود و در صورت نیاز به کمک حرفه‌ای و مشاوره، باید این خدمات را فراهم کند. تسهیل دریافت مشاوره و حمایت روانشناختی در صورت نیاز، نشان از توجه به روان‌شناخت نوجوان و اهمیت این مسائل دارد. در موارد افسردگی در نوجوانان، حمایت خانوادگی می‌تواند شامل برخی جنبه‌های دیگر هم باشد. ایجاد یک ارتباط دوطرفه با مدرسه و معلمان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. اطلاعات دربارۀ از مدرسه و پیگیری پیشرفت تحصیلی نوجوان، اطمینان ایجاد می‌کند که او در محیط تحصیلی به خوبی مشغول به فعالیت است و این موضوع می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس او کمک کند.



مصرف کره بادام زمینی چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

پژوهان پس از مصرف روزانه ۳۳ گرم بادام زمینی به مدت ۱۲ هفته، بهبود قابل توجهی در وضعیت سلامتی خود مشاهده کردند. فشار خون، قند خون، چربی‌ها، کلسترول...



یک قاشق غذاخوری (۱۶ گرم) کره بادام زمینی کم سدیم، ۹۴ کالری و کمی کمتر از چهار گرم پروتئین دارد. علیرغم اینکه کره بادام زمینی هشت گرم چربی دارد، ۶ گرم از این چربی‌ها از چربی غیراشباع سالم برای قلب است.

مدیریت استرس، ورزش و ترک سیگار از راه‌های است که می‌توانید با کمک آنها فشار خون خود را کنترل کنید. اگر سابقه فشار خون بالا دارید، احتمالاً به شما گفته شده است که سدیم رژیم غذایی خود را کاهش دهید. انجمن قلب آمریکا مصرف روزانه بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم را توصیه نمی‌کند.

روش‌های تقویت بدن در سرما



وی‌روی و آهن را یکی از بهترین مواد معدنی و منابع تأمین آهن اکسیژن بدن دانست و گفت: این دو ماده معدنی در فصول سرد سال به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند.

از مهمترین عوامل گرایش افراد به خوردن شیرینی جات است، همین امر موجب افزایش وزن می‌شود. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود.

دانه‌های روغنی و روغن‌های سالم همچون روغن ذرت و زیتون، آهن اکسیژن‌داری هستند که نقش بسزایی در خنثی کردن ماندگاری اکسیژن‌ها در بدن دارند.

دکترای علوم تغذیه عنوان کردند: متخصصان هیچ گاه به افراد توصیه نمی‌کنند مصرف روغن را به طور کامل قطع کنند. همچنین مغزهای مثل گردو و دانه‌های روغنی که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند، خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف آن برای افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی نیز مفید است.

عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اینکه موبه سوزی‌ها، گروه نان و غلات و سبزی‌ها گروه‌های اصلی مواد غذایی آهن اکسیژن‌داری هستند که نقش بسزایی در خنثی کردن ماندگاری اکسیژن‌ها در بدن دارند. همچنین مغزهای مثل گردو و دانه‌های روغنی که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند، خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف آن برای افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی نیز مفید است.

عضو هیات علمی دانشگاه لنینات از تیمز مولو از ویتنامین D۰۸۰ و C و اعلام کرد و گفت: توصیه می‌شود روزانه دو تا سه واحد لنینات مصرف شود. یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان شوغ یا ۲۵ گرم پنیر هر کدام یک واحد محسوب می‌شوند.



خبر خوش برای کسانی که عاشق قهوه هستند

نداشت: گفت: قهوه رابطه معکوس با خطر سرطان روده بزرگ دارد. کاهش خطر ابتلا به این سرطان با مصرف یک فنجان در روز حدود ۵ تا ۶ درصد و در نتیجه ۳۰ تا ۳۵ درصد جابجایی فنجان در روز است.

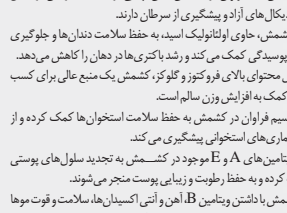


یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که نوشیدن ۵ فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به سرطان روده را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. سرطان روده بزرگ چهارمین سرطان شایع در ایران است.

این در حالی است که کارشناسان مستقل نیز بر این نکته تأکید کرده‌اند که نوشیدن چندین فنجان قهوه در روز می‌تواند به پیشگیری از سرطان پרוفسور کارلو لا وکیا، از دانشگاه میلان، که در این مطالعه شرکت

فواید فراوان خوردن کشمش

کشمش، میوه‌ای خشک شده با خواص تغذیه‌ای فراوان، به عنوان یک منبع غنی از انرژی، ویتامین‌ها و پروتئین شناخته شده است. این میوه خوشمزه نه تنها به عنوان یک میان وعده سالم محبوب است، بلکه خوردن روزانه آن می‌تواند فواید چشمگیری برای سلامتی به همراه داشته باشد.



کشمش، با فیبرهای فراوان خود، عملکرد گوارشی را بهبود بخشد و به عنوان یک درمان طبیعی برای یبوست شناخته می‌شود. مصرف روزانه کشمش می‌تواند به تنظیم سیستم گوارشی و حفظ مواد مغذی کشمش کمک کند. همچنین به تنظیم میزان قند خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متعدي مانند دیابت و سندرم کلسترولی کمک می‌کند.

کشمش، غنی از آهن و ویتامین B۱۲، نقش کلیدی در مبارزه با کم‌خونی دارد. علاوه بر آهن، مس موجود در آن که می‌تواند گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. آهن اکسیژن‌داری فراوان در کشمش نقش مهمی در محافظت از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از سرطان‌ها دارد. کشمش، حاوی ایتانولیک اسید، به حفظ سلامت دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی کمک می‌کند و رشد باکتری‌ها در دندان را کاهش می‌دهد. به دلیل محتوای بالای فروکتوز و گلوکز، کشمش یک منبع عالی برای کسب انرژی و کمک به افزایش وزن سالم است.

ویتامین‌ها E و A موجود در کشمش به تجدید سلول‌های پوستی کمک کرده و به حفظ لطافت و زیبایی پوست منجر می‌شوند. کشمش با داشتن ویتامین B۱۲، آهن و آهن اکسیژن‌داری، سلامت و قوت مویها را تقویت کرده و به حفظ رنگ طبیعی آن‌ها کمک می‌کند.



آذری پاسخ هواداران سپاهان را داد

سعد آذری با انتشار پستی طولانی در اینستاگرام خود به درخواست هواداران این تیم برای حضور به عنوان مدیرعامل باشگاه پاسخ داده است. در آخرین دیدار سپاهان هواداران این تیم روی سکوی علیه مدیریت باشگاه شعار دادند و خواستار حضور سعید آذری به عنوان مدیرعامل سپاهان شدند. این رفتارها امتداد رفتاری است که هواداران سپاهان به شکل شدیدی پس از شکست مقابل استقلال آغاز کرده‌اند. حالا اما پس از چند روز سعی آذری در به درخواست هواداران سپاهان پاسخ صریحی داده و ضمن تمجید از بازیکنان، کادر فنی و مدیریت باشگاه سپاهان آنها را تشویق به اتحاد در ادامه فصل برای موفقیت کرده است. او خطاب به سپاهانی‌ها نوشته: سپاهان کم گشتمای ندارد و هر چه یک باشگاه برای موفق شدن نیاز دارد سپاهان یک‌جا همه را دارد.

رونمایی باشگاه ژاپنی از مهاجم پرسپولیس

باشگاه اوساها فوتبال کوهنومو که به صورت رسمی از جذب شهاب زاهدی مهاجم سابق پرسپولیس خبر داد، شهاب زاهدی تانستان سال جاری بعد از ۶ سال دوباره به ایران بازگشت. این مهاجم تنها ۲۶ ساله در پرسپولیس حضور یافت و بعد از توافق با مدیریت باشگاه به دلیل پیشنهادی که از لیگ ژاپن داشت تصمیم گرفت تا از تیم محبوب خود جدا شده و راهی شرق آسیا شود. حالا با اعلام رسمی باشگاه ژاپنی، زاهدی مهاجم تیم فصل اول پرسپولیس با عقد قرارداد ۱/۵ ساله به ارزش ۸۰۰ هزار دلار به فوتبال ژاپن پیوست. باشگاه جدید شهاب زاهدی فصل قبل در رقابت‌های جی لیگ توانست رتبه هفتم جدول رده‌بندی را از آن خود کند و در فصل جدید نیز با چهار امتیاز از دو بازی، در رتبه ششم قرار دارد.



چرا سازمان لیگ توضیح قانع کننده نمی دهد؟

تغییرات مداوم ساعت بازی ها بلای جان باشگاه ها



تغییر ساعت بازی های لیگ برتر تبدیل به مفضل شده اما به نظر می رسد برای سازمان لیگ مهم نیست. چندین فصل است که سازمان لیگ برای انتخاب ساعت بازی های لیگ دچار شکلاتی است که داشتن آنها خالی از لطف نیست. بر کسی پوشیده نیست که انتخاب ساعت بازی ها فقط دست سازمان لیگ نیست و گاهی مسئولان استانی و شهری و همچنین گاهی صداوسیما باعث می شوند تا مسئولان سازمان لیگ مجبور شوند ساعت بازی ها را با آنها هماهنگ کنند اما مسئله این است که این موضوع تبدیل به یک رویه شده است و به نظر می رسد در این بخش مسئولان مربوطه در سازمان لیگ هیچ فکر عاجلی برایش ندارند. نظریه بدیده خود فدراسیون فوتبال به عنوان متولی هیچ قدرت دفاعی برای برگزاری بازی ها در ساعت اعلام شده نداشته باشد؟ پس جلسات هماهنگی برای چه برگزار می شود و از همه مهمتر اگر سازمان لیگ مدعی این است که برای برگزاری مسابقات در ساعات مشخص باید با بخش های مختلف هماهنگ باشد چرا این هماهنگی ها از قبل نمی شود و همیشه بعد از اعلام برنامه ها و در شرایطی که باشگاه ها طبق آن ساعت اعلام شده اقدام به زور و هتل و اعلام تخلیه هتل و همچنین تهیه بلیت های پرواز خود می کنند یادشان می افتد که باید ساعت بازی ها را تغییر دهند؟ شاید این مسائل به عنوان اتفاقات جزئی نام برده شود اما هر چه همه فریاد می زند که همین جزئیات است که تفاوت پیشرفت

فوتبال کشورها را نشانسان می دهد به گوش آقایان مسئول در سازمان لیگ نمی رود که نمی رود. پیگیری های خبرنگار آناژ باشگاه هایی که ساعت بازی هایشان تغییر کرده نشان می دهد که اکثر آنها از این وضعیت دچار مشکل شده اند و چه بسا با خسارت های مالی هم روبرو می شوند. در لیگی که میزان حق پخش تلویزیونی آن به درستی پرداخت نمی شود و حتی باید گفت به کل پرداخت نمی شود و تبلیغات محیطی آن هم وضعیت بسیار نامشخصی دارد و عواید بلیت فروشی ها هم قانون مشخصی ندارد چرا سازمان لیگ با این برنامه ریزی عجیب خسارت بیشتری به باشگاه ها می زند؟ چرا باید برخی باشگاه ها مدعی باشند که حتی این تغییرات به اطلاع آنها نمی رسد و به یکباره متوجه این تغییرات زمان مسابقات می شوند؟ اگر مسئله دیگری در میان است و اگر ادعای باشگاه ها درست نیست چرا مسئولان سازمان لیگ توضیحات خود را شفاف اعلام نمی کنند هیچ هفته ای از لیگ سراغ نخواهید داشت که حداقل یک بازی آن تغییر ساعت نداشته باشد. آیا وقت آن نرسیده اگر هر از گانه می که در لحظات آخر برای تغییر ساعت فشار وارد می کنند فدراسیون فوتبال با برگزاری جلسات توجیهی از این ارگان ها بخواهد تا این طور برنامه ریزی لیگ را به هم نزنند و اگر نظری برای ساعت برگزاری بازی ها دارند زودتر و قبل از اعلام رسمی آن عنوان کنند.

دابو علیه هجمه به خریدهای خارجی سپاهان

برایان دابو پس از افتادن در سپاهان و پشت سر گذاشتن هفته های سخت حال به یک بازیکنی جاخشن تبدیل شده است. برایان دابو یکی از خریدهای خارجی موراس در پنجره تابستانی بود که به دلیل قربان مربوط به سقف بودجه تا نیمه های فصل اول تنها در تمرینات سپاهان حاضر بود و اجازه بازی نداشت. سرانجام کارت بازی این بازیکن در مصاف با صنعت نفت آبادان در چارچوب دیدار هفته پنجم لیگ برتر صادر شد و این بازیکن کار خود را به صورت رسمی در پیروزی بر گل برابر شاگردان ووسی سرمری وقت صنعت نفت آغاز کرد. در این حال دابو در هفته های ابتدایی حضورش در سپاهان سنگین بود و هماهنگی لازم با بازیکنان دیگر نداشت و پس از حاشیه ای که در مصاف با ساجی مازندران ایجاد کرد، برای مدتی از ذهن موراس دور شد. دابو اما در هفته های پایانی تیم فصل اول و در هفته های که موراس با مشکلات زیادی روبرو شده بود، خودش را به ترکیب اصلی تیم تحویل کرد. حالا یکی از بازیکنان کلیدی تیم به شمار می رود.

دابو که برای حضور در دست هافبک دفاعی جذب سپاهان شده، در بازی های اخیر سپاهان مقابل الاتحاد، الهلال و نسیم آذر حضور در دو پست دفاع چپ و دفاع میانی را هم تجربه کرده و نمایش خوبی داشته تا نمایش های خود تا حدی هجمه های زبانی را که علیه موراس درباره خریدهای خارجی اش نظیر نیلسون جونزور، راتو، کاتانو و کاسویا ایجاد شده، بکاهد.

سر مربی تیم والیبال گیتی پسند: سال خوبی برای والیبال اسفهان بود

سر مربی تیم والیبال گیتی پسند گفت: هر آنچه که داشتیم، رو کردیم. تیم بسیار خوب و همدلی داریم و توانستیم با همین رویه نتایج خوبی هم بگیریم. سعید عقیلی پس از پیروزی ۳ امتیازی برابر شهرداری گنبد در خانه اظهار کرد: با این که تیم مقابل با تمام نقرات به اسفهان نامیده بود، اما بازی را راها نکرديم، زیرا به این برد احتیاج داشتیم. او با اشاره به تغییر ترکیب بازیکنانش در این بازی و استفاده از بازیکنان جوان، توضیح داد: شرایط خوبی داریم و فعلا در رده چهارم جدول هستیم. در این بازی سعی کردیم به همه بازیکنان فرصت بازی بدهیم، همچون مهدویان که از پدیده های امسال است و فرصتی بود تا بیشتر دیده شود.

سر مربی اسفهان گیتی بی با بیان اینکه سال خوبی برای والیبال اسفهان بود و گیتی پسند عملکرد خوبی داشت، ادامه داد: هر آنچه که داشتیم، رو کردیم. تیم بسیار خوب و همدلی داریم و توانستیم نتایج خوبی هم بگیریم که امیدوارم سال آینده نیز این روند خوبمان را ادامه دهیم. عقیلی هم چنین با اشاره به تغییرات اندک ترکیب بازیکنانش برای لیگ امسال نسبت به سال قبل، گفت: شاکله اصلی تیم حفظ شده، محمد صادقی یکی از بازیکنان شاخص ماست که به تیم آمده و کم کم به آمادگی ۱۰۰ درصد می رسد. آماده و سر حال به سمت بازی های پلی آف خواهیم رفت. همه بازیکنان آماده و سر حال تمرین کرده به سمت بازی های پلی آف خواهیم رفت.

ماجرای دختر دونه ای که فکر می کرد سوم شده است!

نازنین قلمه عیدیان، دونه جوان ایران که در مسابقات قهرمانی آسیا در ماده ۴۰۰ متر نقره گرفت، امروز خود را برای قهرمانی جوانان آسیا آماده می کند. عیدیان در مورد شرایط آمادگی خود گفت: از شرایط آمادگی ام راضی هستم. عید هم تمرین می کنم تا قبل از مسابقات به پیک آمادگی مناسب برسم. امیدوارم فدراسیون در روزهای باقی مانده یک اردوی خوب برای جوانان بگذارد. این دونه در مورد کسب نقره قهرمانی داخل سالن آسیا گفت: سطح مسابقات واقعا خوب بود. دونه های ژاپنی، ازبک و قزاقی رقیبم بودند. ابتدا که زمان دیگر دونه ها را دیدم هدم رسیدم، من قبلا بود اما وقتی به عنوان نفر سوم راهی فینال دیدم که شانس مدال هم دارم، خوشبختانه نقره گرفتم که سومین مدال آسیایی ام بود. در ۴۰۰ متر آمادگی هم دودیدم و نقره گرفتم. او با بیان این که قبل از مسابقات فکر نمی کردم مال بگیرم و رسیدن به فینال برایم مهم تر بود، ادامه داد: اول فکر کردم سوم شده ام، بیرون سالن نشسته بودم که گفتند ما هم می یاییم. آقای مبتنی، سرپرست فدراسیون خود یک ساعت و نیم بعد از مسابقه با من تماس گرفت و تبریک گفت. خانم محمودوند و آقای حدادی هم تماس گرفتند و خسته نباشید گفتند. واقعا خستگی از بدنم بیرون رفت.

تکلیف حضور احمد نوراللهی و افشین قطبی در تیم ملی

ارسال شده است. امیر قلمه نوبی تنها تلوخا در یک بازی تلویزیونی برای حضور افشین قطبی در اردوی تیم ملی ایران تمایل کرده است. از آنجایی که درخواست رسمی برای این مربی از سوی فدراسیون فوتبال ارسال نشده است، افشین قطبی هم مایل نیست در زمین صحنه صحنه داشته باشد. تیم ملی اسفند ماه اردو می زند تا در فیفا دو فروردین ماه به میدان برود و دو بازی رسمی در مقدماتی جام جهانی بعدی را در تکمیلستان برگزار کند.

اهالی تیم ملی دو سوال دهنشان را مشغول کرده است. آیا احمد نوراللهی به تیم ملی بر می گردد؟ آیا افشین قطبی به کادر فنی تیم ملی ملحق خواهد شد؟ امیر قلمه نوبی از نظر فنی به احمد نوراللهی علاقه مند است و دوست دارد این بازیکن را در اردوی تیم ملی داشته باشد اما این بازیکن برای بازگشت دوباره به اردوی تیم ملی پلیس از خود نشان داده است و طبیعتا تا زمانی که این اتفاق رخ ندهد، قلمه نوبی، او را دعوت نخواهد کرد. در مورد حضور افشین قطبی در اردوی تیم ملی، فعلا درخواست رسمی برای این مربی

تجارت خارجی در بهمن ماه

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۱۱٪

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۲۶/۳٪

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۱۹/۲٪

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۳۱٪

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۱۷/۲٪

رشد نسبت به بهمن سال ۱۴۰۱: ۵/۳٪

۹ میلیارد و ۶۶۸ میلیون و ۶۸۴ هزار و هفتاد دلار

۱۴ میلیون و ۳۵۶ هزار و ۹۳ تن کالا

۱۱ میلیون و ۳۱۸ هزار و ۶۷۰ تن کالا

۴ میلیارد و ۲۶۱ میلیون و ۸۴۳ هزار و ۲۶۸ دلار

۵ میلیارد و ۴۲۶ میلیون و ۸۴۰ هزار و ۷۳۹ دلار

سهم صادرات کالاهای غیر نفتی در بهمن ماه

کالای ترخیص شده از گمرکات اجرایی کشور

