

Some Foods To Eat And Avoid On An Empty Stomach For Better Digestive Health



۵

اخبار اصفهان
ISFAHAN
NEWS
سرمقاله
پرساچمدی

چند راه برای بهبود سلامت مالی در دوران سخت و چالشی

منبع: www.healthline.com/health-news/ways-to-improve-financial-wellness-during-challenging

مربوط به سلامت روان ممکن است مشکل خادتر نیز شود. به گفته استل استرس در طول همه گیری بر نحوه مدیریت مالی تأثیر خواهد گذاشت. هر فردی بلاخره نگرانی‌ها و استرس‌هایی دارد و هنگامی که احساس خنجر می‌کند واکنش اضطراری بیش از حد فعال می‌شود. این احساس می‌تواند طاقت فرسا باشد و باعث ایجاد اختلال در روند تصمیم‌گیری درست شود. به گفته استل، برای حل این مشکل باید حتما علت و علائم استرس مشخص شود. به گفته کریستینا کلنوتیک، معاون ارشد و رئیس برند و شریک استراتژیک در Laurel Road، سلامت مالی ربطی به ثروت ندارد.

رنج را می‌برند طبق یک گزارش برگرفته از انجمن روانشناسی آمریکا، پول منبع مهم استرس در زندگی ۶۴ درصد از آمریکایی‌ها است و ۵۲ درصد افراد در دوران همه‌گیری کرونا، تأثیر مالی منفی را تجربه کرده‌اند. در حالی که تأثیر مستقیم استرس بر سلامت جسمی و روحی موضوعی آشکار و اثبات شده است، درک چگونگی تأثیر استرس بر سلامت مالی می‌تواند به مدیریت مشکل کمک کند. طبق گفته ناتال استل، در مانگر و عضو هیئت مدیره انجمن مالی درمان، زمانی که در مورد پول یا از دست دادن شغل و بدهی‌ها نگرانی و استرس داریم، استرسمان بیشتر شده و در صورت داشتن مشکلات

سلامت مالی ربطی به تعداد حساب‌های بانکی ندارد، بلکه مربوط به احساسات درونی فرد نسبت به پول و چگونگی تأثیر آن بر سلامت روح و جسم است. در دوران همه‌گیری (کرونا) استرس مربوط به امور مالی افزایش یافته است. دستیابی به سلامت مالی، حتی در مواقع چالش برانگیز مالی نیز امکان پذیر است. کشف باورهای مربوط به پول می‌تواند به دستیابی به سلامت مالی کمک کند. بین تمام مشکلات جامعه از جمله همه‌گیری و ناآرامی‌های سیاسی، بدون شک، استرس به قدری زیاد است که فرار از آن کار دشواری است. بسیاری از افراد بین تمام این مشکلات، از مشکلات مالی بیشترین

شهردار اصفهان در اجلاس سازندگان و طراحان اصفهان:

طراحی شهری مستلزم خلاقیت و نوآوری است



منبع: صاحب نیوز

همزمان با روز جهانی گل و گیاه برگزار می‌شود:

گلباران بازار گل و گیاه در روز جهانی گل و گیاه

استاد حسن مقیمی عکاس حیات وحش در نمایشگاه «حیات وحش اصفهان» مطرح کرد:

عکاس حیات وحش مفید مثل محیط بان

۲

نماینده ادوار اصفهان در مجلس شورای اسلامی:

رئیس جمهور درباره مباحث اقتصادی و تورم به مردم توضیح بدهند

۲

نماینده مردم فلاورجان در مجلس:

انتظارات نماینده فلاورجان از نتایج سفر آتی رئیس جمهور به اصفهان بسیار مهم است

۲

رئیس پلیس راه اصفهان:

ضرب ایمنی ناوگان حمل و نقل عمومی استان رو به افزایش است

۸

چهارشنبه



استاندار اصفهان از مردم خواستار شد:

اعلام مطالبات از رئیس جمهور با سامانه ۱۱۱

استاندار اصفهان گفت: با سفر یک‌روزه رئیس‌جمهور به اصفهان، شهروندان این استان می‌توانند مطالبات خود را روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه از ساعت هشت تا ۲۱ از طریق سامانه ۱۱۱ اعلام کنند.

۶

نویسنده کتاب «یک دوست ژاپنی در اصفهان» مطرح کرد:

خیال بافی فانتزی و دوست داشتنی در یک اثر

به عنوان یک معلم ماهیگیری استفاده می‌کند و بر این عقیده است که برادر کوچک‌تر، زندگی قلیبی گرم‌ها بوده و شاید به مردم آن منطقه از ژاپن ظلم کرده است. این نویسنده بیان اینکه کتاب مصور «یک دوست ژاپنی در اصفهان» در قالب داستان کوتاه و به صورت سبک سورئال نگارش شده است، تصریح کرد. این کتاب در ۲۷ صفحه و با تصویرگری مهرناز عسگری منتشر شده است و علاوه بر نسخه فارسی به زبان‌های روسی و انگلیسی نیز ترجمه شده که به صورت الکترونیک در پلتفرم‌های جهانی ارائه خواهد شد. بهادری نیا افزود: اگرچه تعدادی نسخه از این کتاب به صورت فیزیکی تهیه شده است اما هدف، فروش این کتاب به صورت الکترونیک و ای‌بوک است و قرار است بزودی روی پلتفرم‌های جهانی در بازار آمریکا و سپس در بازار روسیه و نمایشگاه‌های کتاب در این دو بازار ارائه شود. ضمن اینکه کتاب به صورت الکترونیک در بازار ایران نیز منتشر خواهد شد و در صد درصد ترجمه کتاب به زبان ژاپنی نیز هستیم.

این خبر به ایستا گفت: کتاب «یک دوست ژاپنی در اصفهان» به خیال‌بافی یک شخص دارای اختلالات روانی می‌پردازد که ساعت یازده شب در حالی که بر تخت خوابیده است تصویر چهارم‌ای را روی دیوار بالای تخت خود پیدا می‌کند که شبیه به یک فرد ژاپنی است. او که فرد اصلی داستان است، شروع به خیال‌بافی می‌کند و به دلیل اختلال روانی و با خیال‌بافی خود به ژاپن می‌رود و داستانی را در ژاپن می‌بیند: این داستان چیست؟ پسر کوچک یک خانواده، مادر خود را به قتل می‌رساند و همراه با همه پول‌های موجود در خانه که به مادر و برادر بزرگ او تعلق دارد از خانه فرار می‌کند. وقتی برادر بزرگ‌تر متوجه موضوع می‌شود شروع به جستجو می‌کند و بعد از چند روز جسد برادر را در یک مزرعه می‌بیند در حالی که گرم‌ها مشغول خوردن جسد هستند. او ادامه می‌دهد: داستان این‌طور ادامه پیدا می‌کند که برادر بزرگ داستان، ماهیگیر است و برای اینکه انتقام خانواده و مادر را از برادر کوچک بگیرد هر روز تعدادی از گرم‌ها را می‌خورد و



کتاب «یک دوست ژاپنی در اصفهان» نوشته امین بهادری نیا و با تصویرگری مهرناز عسگری، به زبان فارسی و با ترجمه‌هایی به زبان‌های انگلیسی و روسی منتشر شد. امین بهادری نیا، نویسنده این کتاب با اعلام

عکس خبر

اجلاس سازندگان و معماران اصفهان، با تجلیل از انبوه‌سازان برتر پایان یافت. اجلاس سازندگان و معماران اصفهان ۲۴ و ۲۵ خرداد در سالن همایش‌های سیتی سنتر برگزار شد.

اجلاس سازندگان و معماران اصفهان

رسول شجاعی / خبرگزاری ایما



با هدف ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی گرفت:

برگزاری مسابقه کتابخوانی از کتاب «از تو کجا گریم»

چهار گزینه‌ای و داستانک نویسی و در سامانه مسابقات کتابخوانی نهاد به آدرس www.samakli.ir ویژه مخاطبان نوجوان، جوان و بزرگسال تا ۴۳ ساله ۱۴۰۰ برگزار می‌شود. به ۴۰ نفر از برگزیدگان به قید قرعه جوایز ارزنده اهدا خواهد شد.

اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان اصفهان با همکاری بنیاد حفظ و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، مسابقه استانی کتابخوانی از کتاب «از تو کجا گریم» نوشته مصومه و کیلی برگزار می‌نماید. این مسابقه در قالب‌های



آگهی مزایده عمومی

شهرداری گلشهر در نظر دارد نسبت به واگذاری قسمتی از **معادن گدار سرخ (بر اساس utm مشخص) جهت برداشت سنگ لاشه فکی و پاکسازی محل** از طریق انتشار آگهی مزایده عمومی با قیمت پایه پیشنهادی ۱۵۰/۰۰۰ ریال به‌زاه هر تن اقدام نماید.
* لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید به منظور کسب اطلاعات بیشتر به واحد عمران شهرداری مراجعه یا با شماره تلفن ۰۲۱-۵۷۳۲۲۲۲۲ تماس حاصل نمایند.
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۳/۳۰ می‌باشد.

شناسه آگهی: ۱۳۳۲۵۶۶
معمطفی محمودی - شهردار گلشهر

قابل توجه شهروندان گرامی آیامی دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

سایت ثبت آگهی مفقودی:
agahinasleforda.ir

۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۸۸۰۱۶۶۴۹

۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۳ - ۳۲۲۷۴۷۹۲



نماینده مردم فلاورجان در مجلس:

انتظارات نماینده فلاورجان از نتایج سفر آتی رئیس‌جمهور به اصفهان بسیار مهم است

نماینده مردم فلاورجان در مجلس گفت: مردم بزرگ اصفهان از رئیس‌جمهور انتظار دارند زخم کهنه مردمان نصف جهان را تسلی دهند، امروز نابودی فلات مرکزی نابودی ایران زمین است. به گزارش ایسنا، سیدناصر موسوی لارگانی در جلسه علنی در تذکر شفاهی با اشاره به سفر آخر هفته رئیس‌جمهور به استان اصفهان گفت: تنها خواسته مردم اصفهان تحقق جریان دائمی زاینده رود است، اگر این مهم محقق شود مردم هنرمند اصفهان می‌توانند سایر

سرپرست اداره جهاد کشاورزی اردستان خبر داد؛

کاهش برداشت ۵۰ درصدی صیفی‌جات در اردستان

اردستان در استفاده به‌صورت زیر پلاستیکی کاشته شده است، گفت: منطقه قلعه گوشه موغار، مهاباد و روستاهای رحمت‌آباد، حیدرآباد و دولت‌آباد بیشترین سطح زیر کشت صیفی‌جات را به خود اختصاص داده‌اند.

شفیعی با اشاره به اقدامات جهاد کشاورزی در خصوص سیستم‌های نوین آبیاری، تصریح کرد: بیش از ۹۰ درصد از مزارع صیفی‌جات شهرستان اردستان توسط سیستم‌های نوین آبیاری و آبیاری تیپ، آبیاری می‌شود که باعث افزایش بازده آبیاری تا دو برابر و افزایش عملکرد محصول در واحد سطح شده است. سرپرست اداره جهاد کشاورزی شهرستان اردستان، خاطرنشان کرد: سال گذشته در شهرستان اردستان حدود ۸۰ درصد اراضی کشاورزی تحت پوشش سیستم نوین آبیاری قرار گرفته و پیش‌بینی کردیم در سال جاری بیش از هزار هکتار سیستم‌های نوین آبیاری را در سطح مزارع شهرستان اجرا کنیم.

سرپرست اداره جهاد کشاورزی شهرستان اردستان گفت: در سال جاری به دلیل گرمزدگی، کاهش بارش و بادهای شدید و گرد و غبار برداشت صیفی‌جات با کاهش ۵۰ درصدی تولید مواجه است. اسحاق شفیعی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: برداشت صیفی‌جات از سطح ۵۰۰ هکتار از زمین‌های کشاورزی این شهرستان آغاز شده است که صیفی‌جات کاشته شده شامل گرمک، طالبی، خربزه، جانا، بادمجان و... است. وی افزود: در سال زارعی جاری عواملی مانند گرمزدگی، کاهش بارش و بادهای شدید و گرد و غبار باعث کاهش تولید و عملکرد در واحد سطح شدیم. سرپرست اداره جهاد کشاورزی شهرستان اردستان با بیان اینکه در سنوات گذشته در هر هکتار حدود ۶۰ تن برداشت محصول صیفی‌جات داشتیم، افزود: ولی در سال جاری به دلیل مشکلاتی که ذکر شد با کاهش شدید ۵۰ درصد برداشت محصول صیفی‌جات مواجه هستیم. وی با بیان اینکه صیفی‌جات برداشت شده در شهرستان



هنرمند و مربی گلیم بافی مطرح کرد:

پنج‌نشان جهانی گلیم بافی رهاورد بانوان روستایی

شهردار خمینی‌شهر گفت: طول خط مترو خمینی‌شهر پنج کیلومتر است و انتظار داریم اعتبار مورد نیاز این پروژه از محل اعتبارات ملی تأمین شود. علی‌اصغر حاج‌حیدری در گفت‌وگو با خبرنگار ایمنه، اظهار کرد: خط دو مترو اصفهان از زینبیه آغاز می‌شود و با گذر از صمدیه، رهنان و دانشگاه پیامپور به خمینی‌شهر می‌رسد. طول پروژه خط مترو در خمینی‌شهر پنج کیلومتر است و انتظار داریم اعتبار مورد نیاز این پروژه از محل اعتبارات ملی تأمین شود.

وی با بیان اینکه پروژه کنار گذر خمینی‌شهر حذف‌فصل چشمه لادور- صنعتی دو شاخ و بلوار العذیر است، افزود: اجرای این پروژه تأثیر بسزایی بر توسعه خمینی‌شهر و اصفهان دارد.

شهردار خمینی‌شهر خاطرنشان کرد: طول

شهردار خمینی‌شهر:

تکمیل مترو اصفهان - خمینی‌شهر نیازمند تخصصی اعتبار

پروژه رینگ چهارم خمینی‌شهر ۹ کیلومتر است که با اتصال به میدان استقلال اصفهان به بلوار العذیر می‌رسد. با توجه به حجم آزادسازی‌های در مسیر اجرای پروژه نیازمند تخصیص اعتبار هستیم. حاجی‌حیدری با بیان اینکه خمینی‌شهر دارای ۴۵۰ هکتار بافت فرسوده است که حدود ۴۰ درصد شهر را شامل می‌شود، تصریح کرد: احیا و بازسازی آثار تاریخی ثبت شده شهر نیاز به تخصیص اعتبار دارد، به محله جوی‌آباد شهر در قالب طرح محرومیت‌زدایی و برای آسفالت معابر خاکی قیر تعلق می‌گیرد. وی گفت: به‌منظور ساماندهی مشاغل مزاحم شهری زمینی‌چانه‌ای شده و لازم است امکاناتی مانند آب، برق و گاز در اختیار شهرداری قرار بگیرد.

نماینده مردم فلاورجان در مجلس شورای اسلامی در ادامه بیان کرد: توهین‌های غیرمنصفانه طی روزهای گذشته بسیار سخت است اما مردم نجیب اصفهان به حرمت بیش از یک میلیون بختیاری ساکن اصفهان از ادبیات عده‌ای معذوم می‌گذرند. با اتکا به سیره شیخ بهایی و احقاق حق قانونی و شرعی مردم اصفهان، استان اصفهان را از فرونشست زمین‌ها و نابودی میراث ماندگارش نجات دهید و نام خود را در تاریخ به نیکی ثبت کنید.

فرماندار برخوار:

تأمین آب کشاورزی و مقابله با فرونشست زمین مطالبه مردم برخوار است

فرماندار برخوار گفت: اگر بخواهیم مطالبات شهرستان را اولویت‌بندی کنیم مشکل تأمین آب کشاورزی و فرونشست زمین در صدر این مطالبات هستند. محمدرضا قربانی در گفت‌وگو با ایسنا درباره مهم‌ترین مطالبات شهرستان برخوار در سفر آتی رئیس‌جمهور به استان اصفهان، اظهار کرد: بیشترین مطالبات شهرستان برخوار و دولت‌آباد در بخش کشاورزی و تأمین آب زراعت، مقابله با خشکسالی و فرونشست زمین، قطار سریع‌السیر، تکمیل بلوار جانبازان و بزرگراه پیامبر اعظم (ص)، تعیین تکلیف منطقه صنعتی دولت‌آباد و پارک جنگلی حبیب‌آباد است. البته ساماندهی اتباع خارجی و بهسازی مدارس برخوار ضرورت دارد. وی افزود: مردم برخوار از رودخانه زاینده‌رود برای تأمین آب کشاورزی سهم اشتراکی دارند، اما زمانی که آب زاینده‌رود باز می‌شود این سهم به ندرت دیده می‌شود که البته با تلاش استاندار سهم آبی به کشاورزان برخوار تعلق گرفت.

نماینده نطنز:

فعالیت معدن کامو متوقف شود

معدن و تجارت اظهار کرد: بالغ بر ۱۰ هزار نفر از مردم حوزه انتخابیه من به شروع فعالیت معدن سنگ آهن کامو اعتراض دارند؛ چراکه فعالیت این معدن منابع آبی برای فعالیت آنها را به خطر انداخته است. وی در ادامه خواستار توقف فعالیت این معدن شد.

نماینده نطنز در تذکری به وزیر صنعت، معدن و تجارت خواستار توقف فعالیت معدن سنگ آهن کامو به دلیل به خطر انداختن منابع آبی شد. به گزارش ایسنا، رحمت‌الله فیروزی پوربیدی در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی در تذکری به وزیر صنعت،

مدیر امور زراعت جهاد کشاورزی اصفهان:

تغذیه دام و طیور با استفاده از سورگوم

ارتباط انجام شده است. وی با پیش‌بینی کشت سه هزار و ۵۰۰ تن گلرنگ در استان اصفهان درباره کاهش میزان آفتابگردان گفت: با توجه به وجود دامداری‌های فراوان در استان، نیازمند ذرت علوفه‌ای هستیم و بر این اساس سه هزار هکتار از اراضی کشاورزی به کشت این نوع ذرت کلزا رفته است. وی با بیان اینکه از کشاوران اصفهان در این ارتباط حمایت می‌کنیم، افزود: دانه روغنی کلزا با قیمت ۲۳ هزار تومان برای هر کیلوگرم توسط مرکز خرید سازمان تعاون روستایی خریداری می‌شود.

کاهش کشت آفتابگردان در اصفهان

مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان با پیش‌بینی برداشت حدود ۶۰۰ تن دانه کلزا از اراضی استان تأکید کرد: همچنین امکان تحویل محصول به کارخانه روغن گلپار نیز وجود دارد و هماهنگی‌های لازم در این

فرماندار شاهین‌شهر و میمه خبر داد:

شاهین‌شهر میزبان وزیر آموزش و پرورش

فرماندار شاهین‌شهر و میمه از سفر یوسف سوری، وزیر آموزش و پرورش به این شهرستان، خبر داد. سید محمد رضا کاظمی طبا در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به سفر رئیس‌جمهور و هیئت دولت به استان اصفهان، اظهار کرد: شهرستان شاهین‌شهر و میمه پنجمین شهرستان میزبان وزیر آموزش و پرورش به‌عنوان نماینده رئیس‌جمهور در این شهرستان خواهد بود.

فرماندار شاهین‌شهر و میمه از سفر یوسف سوری، وزیر آموزش و پرورش به این شهرستان، خبر داد. سید محمد رضا کاظمی طبا در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به سفر رئیس‌جمهور و هیئت دولت به استان اصفهان، اظهار کرد: شهرستان شاهین‌شهر و میمه پنجمین شهرستان میزبان وزیر آموزش و پرورش به‌عنوان نماینده رئیس‌جمهور در این شهرستان خواهد بود.

نشست خبری

فرماندار فریدونشهر:

مطالبه فریدونشهر توسعه زیرساخت‌ها است

فرماندار فریدونشهر گفت: در تلاش هستیم با یک سری از یکجها، مشکل فاضلاب در برخی از نقاط شهر را تا حدی مرتفع کنیم. در حوزه زیرساخت‌ها دچار مشکلات جدی هستیم. برای مثال در حوزه راه با مشکلات زیادی مواجه هستیم و با توجه به اینکه شهرستان فریدونشهر جز شهرستان‌هایی نیست که در مسیر شریان‌های اصلی قرار گرفته باشد ردیف ملی بودجه برای ساماندهی راه‌های آن وجود ندارد. بیش از ۴۶۰ کیلومتر راه در شهرستان داریم که ۲۳۰ کیلومتر آن خاکی است و آن ۲۳۰ کیلومتر دیگری که آسفالت است تقریباً آسفالت ۱۱۰ کیلومتر آن از بین رفته است و نیاز به روکش مجدد و زیرسازی دارد.

روستاهای فاقد گاز

صفا تصریح کرد: یکی دیگر از مشکلات زیرساختی که در فریدونشهر وجود دارد بحث گازرسانی به روستاها است به طوری که ۶۰ روستای منطقه پشت کوه فاقد گازرسانی هستند و سوخت و گرمای خود را از طریق سیلندرهای آگاز، نفت و سوزاندن چوب تأمین می‌کنند. ۴ شهرستان در استان اصفهان داریم که رشد جمعیتی آنها منفی است که یکی از این شهرستان‌ها فریدونشهر است که با وجود داشتن نعمت‌های خدادادی فراوان به دلیل نبود زیرساخت‌ها در ۲۰ سال گذشته با رشد جمعیتی منفی مواجه بوده‌ایم. زمانی این شهرستان



ایجاد می‌کند و سبب ناراضی‌تیی شده است. وی افزود: از طرف دیگر شهر فریدونشهر فاقد سیستم فاضلاب است و با وجود پیگیری‌هایی که در ۲۰ سال گذشته برای رفع این مشکل شده هنوز این مهم به ثمر نرسیده است و تنها قسمتی از شبکه لوله‌گذاری فاضلاب انجام شده و مابقی مانده که تکمیل آن نیازمند بودجه ۲۰۰ میلیارد تومانی است که با وجود پیگیری‌های انجام شده مجوز ماده ۲۳ که ردیف بودجه به شکل ملی به آن تعلق می‌گیرد صادر نشد چراکه این استدلال را می‌کنند که شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت باید از اعتبارات استانی استفاده کنند.

فرماندار فریدونشهر گفت: مهم‌ترین مطالبه شهرستان فریدونشهر توسعه زیرساخت‌های شهری و روستایی است که در سفر رئیس‌جمهور به‌طور جدی این مطالبات را مطرح می‌کنیم. به‌طور جدی این مطالبات را مطرح می‌کنیم. محمدجواد صفا در گفت‌وگو با ایسنا درباره مهم‌ترین مطالبات شهرستان فریدونشهر در سفر آتی رئیس‌جمهور به استان اصفهان، اظهار کرد: یک سری مطالبات در حوزه شهری داریم که مهم‌ترین مشکل شهرستان در این بخش نبود کنارگذر و کمربندی است و مسیر مواصلاتی ۸۰ روستا از مرکز شهر فریدونشهر می‌گذرد و عبور کامیون‌ها برای شهروندان مشکلات زیادی را



گزارش خبری

سه جاذبه تاریخی فریدن در غبار فراموشی

کلیسای آرتدوکس روستای غرغن شهربستان فریدن

کلیسای آرتدوکس روستای غرغن، دستکند روستای موغان و قبرستان آرامنه روستای نامگرد سه جاذبه تاریخی و فرهنگی شهرستان فریدن است که گردشگران زیادی را می‌توانند در صورت توجه بیشتر جذب خود کند.

از جاذبه‌های گردشگری شهرستان فریدن وجود کلیساهای تاریخی است که در نقاط مختلف این شهرستان وجود دارد. از جمله این کلیساهای دیدنی کلیسای آرتدوکس روستای غرغن در ۲۰ کیلومتری مرکز شهرستان فریدن است.

به گفته محمود سلیمی، رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان فریدن این بنا متعلق به دوره صفویه بوده که به شماره ۱۹۸۶۲ آثار ملی ثبت شده و در حال حاضر مسیحیان مراسم مذهبی خود را در این مکان انجام می‌دهند. این کلیسا در سال‌های اخیر توسط میراث فرهنگی مرمت شده و این کلیسا در حال حاضر دارای ۱۲ ستون و سه بخش شامل سالن اصلی، قدس و قدس الاقداس است.

از دیگر جاذبه‌های شهرستان فریدن وجود دستکندهایی در دل زمین است. دستکندهای روستای موغان در ۲۵ کیلومتری مرکز شهرستان واقع شده و در قدیم برای مقابله با شرایط جوی منطقه (سرما شدید) و پناهگاهی در برابر حمله دشمنان استفاده می‌شد و این فصول گرم سال مکان خنک و امنی برای نگهداری احشام بوده است. این دستکند در ۴ طبقه و در مساحت ۳۰۰۰ مترمربع دارای راهرو طولیل ورودی اصلی، حجره‌ها یا چپی‌ها و چاه آب است.

این دستکندها در کل روستاهای شهرستان پرکنده هستند و اکثراً متعلق به دوره صفویه هستند که به گفته رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان فریدن تلاش برای ثبت ملی این دستکندها در حال انجام است.

یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری شهرستان فریدن وجود قبرستان‌های آرامنه در نقاط مختلف این شهرستان است که قدمت این قبرستان‌ها به ۴۰۰ تا ۵۰۰ سال قبل باز می‌گردد. اکثر روستاهای فریدن در گذشته ارمنی‌نشین بودند که شغل اصلی آنها کشاورزی بود که به مرور زمان از این شهرستان مهاجرت کردند و در حال حاضر تعداد معدودی خانواده ارمنی در فریدن ساکن هستند.

به همین علت قبرستان‌های آرامنه در اکثر روستاها وجود دارد که بزرگ‌ترین آنها قبرستان روستای نامگرد است که دارای سنگ قبرهای کوچک و بزرگ چند تنی است که روی آنها اسامی، سن و تاریخ وفات افراد حک شده. قبرها بعضاً خانوادگی به‌صورت موازی در کنار یکدیگر با یک سنگ قبر مشترک بزرگ دیده می‌شود.

چون در گذشته شایع بوده که آرامنه در کنار اجساد زیورالات و طلا را نیز خاک می‌کنند در سال‌های گذشته این قبرستان‌ها مورد دستبرد سارقان قرار می‌گرفته است که در مشاهداتی که از قبرستان نامگرد داشتیم آثار این دستبردها در کنار قبور مشهود بود به طوری که استخوان یکی از اجساد از خاک بیرون آمده بود. سلیمی، رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان فریدن به ایسنا با بیان اینکه قدمت این قبرستان‌ها به دوره صفویه بر می‌گردد، گفت: پرونده ثبتی این قبرستان در حال تکمیل و ارسال است.

Over 3,300 National Housing Movement units under construction in Hamedan province

As announced by a provincial official, 3,323 units of National Housing Movement are being constructed in Hamedan province.

Masoud Rezaei, the director-general of Hamedan Housing Foundation, said that the construction operation of the mentioned units enjoys 30 percent physical progress at the moment.

On Saturday, transport and urban development minister announced that 1.35 million units of National Housing Movement are currently under construction throughout the country and the number is increasing every day.

Referring to the registration of 5.2 million people in National Housing Movement, Rostam Qasemi said: "By the end of [Iranian current month] Khoradad (June 21), the filing of all registrants will be completed and it is predicted that four million people will be selected."

"With the support of the parliament and the credit provided for the facilities of National Housing Movement, we will proceed according to the schedule", the minister further underlined.

After National Housing Action Plan (started in 2018), National Housing Movement is the government's second major program to provide affordable housing units for the low-income classes.

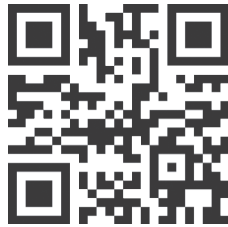
The operation for the construction of 209,212 residential units of National Housing Movement began in early February.

The ceremony to begin the mentioned operation and also to launch some development projects in the housing sector was attended by the transport and urban development minister.

National Housing Movement to construct four million housing units in four years is one of the major plans of the current government in the housing sector. According to the plan, out of these four million residential units, 3.2 million units will be constructed in cities and 800,000 units in villages, some of these units are currently being constructed after providing lands and preparing the necessary conditions.

Land supply was the first condition for the realization of the national movement plan and housing construction, in this regard, a series of measures were taken by the government and Ministry of Transport and Urban Development. According to the latest statistics, the lands of 2.8 million housing units of National Housing Movement have been provided by the ministry. Although, studies show that the provision of land and financial resources are two serious obstacles to the construction of this number of residential units. Three weeks ago, Mohammad-Saleh Jokar, a member of the parliament, said that the young people are having trouble paying the National Housing Movement installments.

Referring to the difference between the implementation of Mehr Housing Plan (initiated in the previous government) and National Housing Movement, he said: "Today, a young man with a monthly salary of between 50 million-60 million rials (about \$190-\$230) has very difficult conditions for the installments of this plan, which should be considered to solve this problem", the MP criticized.



Tehran, Caracas to expand oil cooperation



Iranian Oil Minister Javad Ojii met with Venezuelan President Nicolas Maduro in Tehran on Monday, during which the two sides stressed the expansion of energy ties, especially in the oil industry, Shana reported.

In this meeting, Ojii and Maduro discussed and decided on issues such as fuel supply to Venezuela and also the ex-

ports of petroleum products, petrochemical products, and petrochemical catalysts to the south American country. Other topics discussed at the meeting included decisions

on the export of technical and engineering services to Venezuela by Iran with the aim of the reconstruction and modernization of the country's refineries and the development of its oil and gas fields.

Heading a high-ranking politico-economic delegation Maduro arrived in Tehran on Friday, June 10 for an official visit.

The presidents of Iran and Venezuela, as holders of more than 460 billion barrels of crude oil reserves, formally held talks in Tehran on Saturday and signed a 20-year cooperation document.

The strategic document includes cooperation in the fields of politics, culture, economy, oil, petrochemicals, and tourism.

The document was signed in the presence of President Ebrahim Raisi of Iran and his Venezuelan counterpart Nicolas Maduro.

A 20-year roadmap that outlines Tehran-Caracas relations was also signed by the two presidents.

After the signing of the strategic cooperation document, the two presidents held a joint press conference.

Raisi said Iran's foreign policy has always been focused on building relationships with independent countries.

"Venezuela has shown exemplary resistance to enemy threats," Raisi said.

The cooperation between Iran and Venezuela, which had already begun with the exports of Iranian gasoline to this country in 2020, has now entered a new phase and expanded to other sectors following the signing of this document.

Back in May, Oji headed a delegation to Latin American countries including Venezuela to pursue expansion of ties.

Earlier on January, the two countries had signed a memorandum of understanding on the sidelines of the 6th Summit of the Gas Exporting Countries Forum (GECF) in Doha, Qatar, to cooperate in a variety of areas including technical services, technology transfer, training services, manpower training and cooperation in the refining sector.

The document was signed by Oji and Venezuelan Foreign Minister Felix Plasencia Gonzalez.

Building biomass power plants with 400MWh capacity on agenda

Iran's Renewable Energy and Energy Efficiency Organization (known as SATBA) has it on the agenda to construct biomass power plants with the capacity of 400 megawatt-hours (MWh) across the country, an official with the organization announced.

Reza Samadi, director-general of SATBA's Technical, Economic, and Environmental Assessment Office, said the organization has put on the agenda a plan to identify and solve the problems of existing biomass power plants in addition to construct new power plants with a total capacity of at least 400 MWh.

The official said northern provinces and metropolitan areas are the priority for the construction of the mentioned power plants.

He noted that there are currently seven biomass power plants with a total capacity of about 14 MW in the coun-



try, which are not operating at their full capacities due to technical, legal, or economic problems. According to Samadi, if the goals of this program are achieved and new

biomass power plants with the capacity of 400 MWh are constructed 3,000 kWh of electricity can be generated annually, and it will also lead to energy efficiency and reduction of

transmission and distribution network losses while saving 850 million cubic meters of natural gas.

Explaining the process of turning waste into compost, Samadi said that in metropolitan areas, 65 percent of the waste is wet, of which 60 percent can be converted to compost which contains energy. Dry waste also accounts for 35 percent of the waste and their recycling has a high economic justification, of which about 10 percent is currently recycled.

"One of the major sustainable solutions to overcome the existing environmental crises is the production of energy through biomass resources, which is an optimal and economical way to generate energy in the world and reduces the volume of waste and its destructive effects while producing electricity and heat," he added.

Heads of Iran, Afghanistan railways confer on mutual cooperation



The heads of the railways of Iran and Afghanistan met on Monday in Tehran to discuss avenues of mutual cooperation and ways for resuming halted joint projects, the portal of Islamic Republic of Iran Railways (known as RAI) reported. In this meeting, Miad Salehi and Bakht-ur-Rehman Sharafat talked about resuming the reconstruction and the completion of the third section of the Khaf-Herat railway. Speaking at this gathering, Salehi stressed the Ira-

nian government's policies for expanding cooperation with neighboring countries and said: "Based on the policies of the 13th government administration and the transport diplomacy that is being followed by the government, very good agreements have been reached with neighboring countries in recent months."

"We also welcome cooperation with Afghanistan," Salehi said, adding: "If Afghanistan is ready for long-term cooperation and practical agreements

with our country, we will also declare our readiness in this regard."

The RAI head also expressed Iran's determination to launch the Khaf-Herat railway as soon as possible and stressed the need to take operational steps to determine the requirements and ways to make this route operational.

The official also suggested that Iranian companies can finance the project and in return, Afghanistan can award them the development of the country's mines.

He also called on the Afghan side to ensure the safety and security of Iranian companies that are going to work in the country.

"Iran and Afghanistan have many capacities, but these potential capacities are not used properly and the enemies are happy with the backwardness of our countries," Salehi said.

Sharafat, the head of the Afghan Railways Administration, for his part said: "The Afghan government welcomes cooperation with Iran."

He called on the Iranian Ministry of Transport and Urban Development to reconstruct and complete the third section of the Khaf-Herat railway as soon as possible and to resume holding training courses and technical programs for Afghan railway personnel.

The 222-kilometers-long Khaf-Herat railway is part of the Iran-Afghanistan rail corridor. The project, whose implementation started in 2007, connects Iran's eastern city of Khaf to Afghanistan's western city of Ghoryan.

The construction of the third section of the project was halted after the regime change in Afghanistan.

Iran coach Skocic shrugs off Algeria defeat, bemoans 'unfair' criticism

Iran head coach Dragan Skocic believes he has been on the receiving end of some "unfair" criticism in recent days.

Questions over the Croatian's tactical acumen resurfaced after a rather disappointing performance saw Iran suffer a 2-1 defeat against Algeria in a pre-World Cup friendly in Doha, Qatar, on Sunday.

Iran's backline looked exposed throughout the game as goals by Riad Benayad and Mohamed Amoura, either side of an Alireza Jahanbakhsh's equalizer, sealed the victory for the African side.

West Azarbaijan's handicraft sector thriving

The outbreak of COVID-19 in the country caused the handicraft sector to shrink significantly because no public exhibition was held to show the enthusiasm of handicraft buyers and sellers. But with the passage of time and the use of online methods, the handicraft sector managed to resume its growth. As a result, the northwestern province of West Azarbaijan exported about \$9.83 million worth of handicrafts during the past Iranian calendar year, which ended on March 20. Leather and wooden products, kilim, pottery and ornamental stones were among the handicrafts exported from the province.

Iran Defeat U.S. at Youth Beach Handball World Championships

Iran defeated the U.S. 2-0 in its opening match in the 2022 IHF Youth Beach Handball World Championship on Tuesday. The Iranian team won the first set 31-10 and defeated its rival 20-8 in the second set. Iran is pitted in Group A along with Sweden, Qatar and the U.S. The 2022 IHF Youth Beach Handball World Championship is the 2nd edition of the championship being held from June 14 to 19 in Heraklion, Greece under the aegis of the International Handball Federation (IHF).

Tehran, Baghdad ink MOU to renew tourism co-op

On Monday, Iran and Iraq signed a memorandum of understanding (MOU) to expand cooperation in the tourism sector, IRNA reported. The MOU was signed by Iran's Cultural Heritage, Tourism, and Handicrafts Minister Ezzatollah Zarghami and Iraqi Minister of Culture, Tourism, and Antiquities Hassan Nazim in Tehran's Niavaran Palace.

The agreement lays the ground for facilitating travel by car between the two countries in collaboration with the Touring and Automobile Club of the Islamic Republic of Iran.

Algeria beat Iran in friendly

Algeria football team defeated Iran 2-1 in a friendly match held at the Jassim Bin Hamad Stadium in Doha, Qatar Sunday night. Riad Benayad opened the scoring for Algeria two minutes before the half-time. Alireza Jahanbakhsh equalized the

match in the 64th minute but Algerian winger Mohamed El Amine Amoura scored the winner in the 82nd minute. Dragan Skocic's team prepare for the 2022 FIFA World Cup, where the 'Persian Leopards' are drawn along with England, the U.S. and Wales in Group B.

Tehran Slams IAEA Resolution, Says Still Seeks 'Strong' Deal in Vienna

Iran on Tuesday once again criticized the Western-drafted resolution passed against Tehran's nuclear program during the recent meeting of the International Atomic Energy Agency (IAEA)'s Board of Governors, saying the Islamic Republic still insists on reaching a "good, strong and lasting" deal with the P4+1 group of countries. "We have put a new political package and a new initiative on the table. Although the American side accepted the initiative, it also insisted on passing the resolution," Iranian Foreign Minister Hussein Amir-Abdollahian said in a joint press conference with his visiting Pakistani counterpart Bilawal Bhutto Zardari in Tehran.

Iran Underlines Full Commitment to Safeguards Agreements With IAEA

The Atomic Energy Organization of Iran (AEOI) in a note on the recent report by the UN nuclear watchdog's chief on the country's nuclear activities reiterated Tehran's commitment to undertakings based on the Comprehensive Safeguards Agreement. "The Islamic Republic of Iran is complying completely with its obligations under its Comprehensive Safeguards Agreement (INFCIRC/214) through which the Agency continues to maintain its knowledge with a robust verification system that is unique in the Agency's verification system including C/S measures on Iran's nuclear material and activities," the AEOI said.

Doc links male child preference to gender imbalance in Iran's population

Iranian director Hayedeh Moradi has made a documentary that shows Iranians' quest for male children has upset the gender balance of the total population in the country. The documentary entitled "Sonography" has focused on the northwestern Iranian province of Ardebil, where Moradi made her previous acclaimed documentaries "Snowy Roofs" and "Snowy Roads", the Experimental, Documentary and Animation Film Center, the producer of the film, announced in a press release.

Heads of Iran, Afghanistan railways confer on mutual cooperation

The heads of the railways of Iran and Afghanistan met on Monday in Tehran to discuss avenues of mutual cooperation and ways for resuming halted joint projects, the portal of Islamic Republic of Iran Railways (known as RAI) reported. In this meeting, Miad Salehi and Bakht-ur-Rehman Sharafat talked about resuming the reconstruction and the completion of the third section of the Khaf-Herat railway.

Some Foods To Eat And Avoid On An Empty Stomach For Better Digestive Health

Source: <https://www.lifehack.org/488728/10-foods-to-eat-and-avoid-on-an-empty-stomach-for-better-digestive-health>

By: PARISA JAMADI

Eating is vital to our health and well being. We eat to live. When you consume your foods, in some cases, is just as important as what you are consuming. Eating all the right foods but at the wrong time is counterintuitive and an exercise in futility. The goal in healthy eating is not just eating foods that are good for you and avoiding the bad. It is learning your body and figuring out how to optimize the food that you do eat. This means learning how to improve your digestion and to maximize absorption of the key nutrients your body needs.

Eat these 4 foods on an empty stomach:

1. Fresh Fruit

Fruit is an incredibly healthy food group: packed with vitamins, nutrients, fiber and water. Incorporating fruit into your diet, the proper way, allows your digestive system to reap more powerful benefits through vitamin intake and improved digestion. Starting your day with fruits helps you detoxify your system, supplies you with a great deal of physical energy, can aid in weight loss and provide the needed energy and focus for other life activities.

The simple sugars contained in fruit need time to be completely absorbed by your body. When fruits are eaten alone and when your stomach is empty, all of the nutrients, fiber and the simple sugars contained in the fruit can be more easily processed. According to prevailing research, this is the 'proper way' to benefit from eating fruits.

2. Oatmeal, Buckwheat and Cornmeal Porridge

Eating oatmeal first thing in the morning or on an empty stomach has several advantages. First it provides a coating on the lining of the stomach which prevents irritation from your bodies naturally occurring hydrochloric acid (HCL). Oatmeal also contains soluble fiber which aids in digestion and lowers cholesterol.



Buckwheat and cornmeal porridge also stimulate digestion while lowering blood pressure and cholesterol levels. They remove toxins and heavy metals from your intestines and create a satiated feeling for a longer period of time.

3. Honey

Honey helps to awaken your immune and digestive systems. Honey has been shown to help with "lazy bowel syndrome," and other stomach issues. It also acts as a cleaning agent by ridding the body of harmful viruses and bacteria.

4. Eggs

Eggs are extremely good for you and provide a myriad of health benefits whenever they are consumed. What makes them the perfect food to consume on an empty stomach is the fact that they

make you feel full longer. Studies have shown that when eggs are eaten in the morning, the total amount of daily calories consumed decreases and eggs also aid in fat reduction.

These four foods will improve your overall health, aid in digestion and are excellent breakfast foods! Along with knowing which foods we should eat, we should also be aware of foods we should avoid eating when our stomach is empty. Eating the wrong foods at the wrong time can wreak havoc on your insides.

Avoid these 5 foods when your stomach is empty:

1. Tomatoes

Tomatoes, although packed with nutrients and high amounts of Vitamin C, also contain high levels of tannic acid which increases acidity in the stomach

and can lead to gastric ulcers. Save the tomatoes for dinner salad.

2. Yogurt

The primary reason to avoid putting yogurt on an empty stomach is because the benefits of the lactic acid bacteria found in yogurt is rendered ineffective due to the high acidity of stomach acid. Therefore you gain very few of yogurt's health benefits when consumed first thing in the morning.

3. Processed Sugar

We all are aware that too much sugar is bad for you. But did you know that the sugar added to most processed foods—such as high fructose corn syrup and other such sweeteners have bad effect on the liver? The sugar that is found naturally in fruits is counteracted by its fiber but copious amounts of fructose—especially on an empty stomach, overloads the liver and can lead to liver damage. Skip the breakfast donuts, guys...

4. Bananas

Bananas are one of the best known diet foods. It satiates, assists in relieving constipation and is considered by some health experts to be a super food. However, bananas contain high amounts of magnesium and potassium which can lead to an imbalance of magnesium and potassium in blood if you eat bananas on a completely empty stomach. Bananas are a prime example of eating the right food at the wrong time.

5. Tea and Coffee

Drinking coffee on an empty stomach increases acidity, which in turn causes heartburn and indigestion throughout the day. Drinking tea on an empty stomach can suppress the secretion of gastric juices and reduces bile and acid in the stomach which aid in the overall digestion of foods and is essential to the process of secreting excess cholesterol from the body.



Export from West Azarbaijan increases 9% in 2 months on year

The value of export from West Azarbaijan province, in the northwest of Iran, rose nine percent in the first two months of the current Iranian calendar year (March 21-May 21), as compared to the same period of time in the past year, a provincial official announced.

Abdol-Hamid Sartipi, the acting head of the province's Industry, Mining and Trade Department, said that commodities worth over \$118 million were exported from the province in the two-month period.

The official also stated that the two-month export indicates a 17-percent rise in terms of weight year on year, putting the weight of exported products at 366.53 million tons.

He named agricultural and industrial products, minerals, petrochemicals, carpets, and handicrafts as the major

items exported from the province.

The data released by the Islamic Republic of Iran Customs Administration (IRICA) show that the value of Iran's export of non-oil products increased 37 percent during the first two months of the current year, as compared to the same period of time in the past year.

Iran exported 17.014 million tons of non-oil commodities worth \$8.516 billion in the said two months, also registering a 1.6-percent rise in weight as compared to the first two months of the previous year, the data indicate.

Based on the IRICA data, Iran traded over 22.196 million tons of non-oil products worth \$16.631 billion with other countries in the mentioned period. The Islamic Republic imported 5.182 million tons of non-oil commodities worth \$8.115 billion in the first

two months of the present year, with a 24-percent growth in value and a 3.37-percent decline in weight year on year.

Among the country's non-oil export destinations, China was the first, importing \$2.720 billion worth of products, the United Arab Emirates was the second with \$1.502 billion worth of imports, Iraq the third importing \$1.312 billion, Turkey the fourth with \$766 million of imports, and India the fifth importing \$290 million worth of products in the mentioned period.

Iran's top sources of non-oil imports in the mentioned two months were China, Turkey, India, and Russia. Considering the amounts of exports and imports in the mentioned two months, the country's foreign trade balance became \$401 million positive.

TEDPIX gains 2,600 points on Tuesday



TEDPIX, the main index of Tehran Stock Exchange (TSE), rose 2,619 points to close at 1.574 million on Tuesday.

As reported, over 7.823 billion securities worth 46.074 trillion rials (about \$170.6 million) were traded at the TSE.

The first market's index rose 22 points, and the second market's index gained 11,160 points.

A market analyst believes that the Iranian stock market has the potential to grow despite the distrust created in the market as a result of some bad decisions.

Emphasizing that there is potential for growth in the market, Hassan Kazemzadeh told ISNA on June 5: "Given this potential, the market will grow. Of course, there are ups and downs, but no matter how much distrust there is, the changes of major economic factors will affect the market, but this effect takes place

gradually and over time."

According to the analyst, uncertainty about monitoring policies, especially interference in valuing the shares of companies, imposition of various duties, imposing corporate expenses such as taxes and export duties, etc., has caused shareholders to be pessimistic about the market.

"Although there is a 30 to 40 percent growth potential in the market, even professionals are disappointed," he regretted.

Regarding the situation of the capital market in the second half of the year, Kazemzadeh said: "According to the fundamental analysis, many stocks that are profitable, regardless of whether their profit margins or profitability are high or low, have the potential to reach their price ceiling of the Iranian calendar year 1399 (ended on March 20, 2021). If this happens, the market index will also pass the ceiling of that year."

Iran MARINEX 2022 running in Kish Island

The 12th edition of Iran International Marine Industries Exhibition (Iran MARINEX 2022) kicked off at Kish International Exhibition Center in southern Hormozgan Province on Monday, the portal of Iran's Ports and Maritime Organization (PMO) reported.

The opening ceremony of the exhibition was attended by senior maritime officials including PMO Deputy Head Hassan Beyk-Mohammadlou and Head of the National Iranian Tanker Company (NITC) Hossein Shiva.

As reported, the purpose of holding this four-day exhibition is to develop the maritime industry and to promote the maritime economy in various fields including shipping, designing, shipbuilding, ports, maritime, fisheries, environment, tourism, and other offshore activities.

Promoting scientific and trade relations among different fields, increasing the regional and global market share of port and maritime services, creating a suitable oppor-

tunity for interaction among maritime scholars, upgrading the scientific and industrial quality of the maritime sector, attracting foreign investment, and promoting the domestic production of the equipment used in this industry are also among the goals of this exhibition.

Many universities, research centers, maritime educational institutions, and also knowledge-based companies are also participating in this year's exhibition along with companies active in this field.

استاندار اصفهان از مردم خواستار شد:

اعلام مطالبات از رئیس‌جمهور با سامانه ۱۱۱

استاندار اصفهان گفت: با سفر یک‌روزه رئیس‌جمهور به اصفهان، شهروندان این استان می‌توانند مطالبات خود را روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه از ساعت هشت تا ۲۱ از طریق سامانه ۱۱۱ اعلام کنند.

سیدرضا مرتضوی اظهار داشت: شهروندان با ثبت کد ملی می‌توانند ۴ تا ۵ دقیقه با طبقه بندی مسائل و مشکلات خود، از طریق سامانه ۱۱۱، مشکلات و مسائل مدنظر را به سمع و نظر رییس‌جمهور برسانند.

وی بیان داشت: معاونین وزاری دولت در دستگاه‌استانی وزارتخانه متبوع خود طی این سفر در یک ارتباط حضوری پاسخگوی مسائل و مشکلات مردم در ادارات خواهند بود.

استاندار اصفهان از دیدار عمومی با اقبال مردم در سفر یک‌روزه رئیس‌جمهور خبر داد و گفت: نشست خبری با اصحاب رسانه و ارائه گزارشی از مصوبات سفر و همچنین نشستی با جامعه نخبگان و نمایندگان دستگاه‌های مختلف از جمله فعالان اقتصادی، اساتید دانشگاه، دانشجویان، هنرمندان، بازاریابان و روحانیون، فرهنگیان و بازنشستگان از دیگر برنامه‌های رئیس‌جمهور در این سفر است.

وی گفت: پیرو جلسات متعددی که با نمایندگان نهاد ریاست‌جمهوری، معاون اول رییس‌جمهور و اعضای دولت صورت گرفته، تصمیمات مختلفی برای بخش‌ها و پروژه‌های نیمه‌تمام مطابق سایر استان‌ها گرفته‌ام که متناسب با جمعیت و وسعت، اعتبارات قابل‌توجهی جذب خواهد شد که امیدوارم سرآغازی برای یک حرکت بزرگ برای آبادانی و پیشرفت بیشتر اصفهان باشد. مرتضوی با اشاره به اینکه اصفهان از مدت‌ها پیش مقصد سفر استانی رییس‌جمهور بوده است و آیت‌الله سیدابراهیم رئیسی در بیست و پنجمین سفر خود به این استان سفر خواهد کرد، گفت: در جریان این سفر به موضوعات مختلفی از جمله فرونشست‌زمین، کمبودآبه آلودگی هوا، مسائل و مشکلات پیش‌روی فعالان اقتصادی و تولیدکنندگان دام و طیور، کشاورزان، هنرمندان و اهالی فرهنگ و مسائل اجتماعی و خانواده‌پرداخته خواهد شد.

استاندار اصفهان با اشاره به اینکه طی چندماه گذشته برنامه‌ریزی مفصلی در بخش‌های مختلف از جمله مسکن و راه‌های استان صورت گرفته است، افزود: بازدید از مناطق مختلف و آشنا شدن با مسائل و مشکلات استان از نزدیک و برگزاری شورای اداری مشترک نمایندگان و شورای اداری استان و وزرای مختلف با حضور رئیس‌جمهور از جمله برنامه‌های رئیس‌جمهور در این سفر است و امیدواریم با توجه به احصاء شدن مسائل، در جمع‌بندی مصوبات خوبی برای اصفهان داشته‌باشیم.

مرتضوی با اعلام اینکه در طول این سفر وزاری مختلف به عنوان نماینده دولت به شهرستان‌های اصفهان سفر خواهند کرد، اظهار داشت: در بازدید و دیدارهای مردمی مسائل و مشکلات جمع‌بندی می‌شود و در جلسه شورای اداری طرح خواهد شد تا به تصمیم‌گیری‌های جامع‌تر و متناسب‌تری برسیم.

سختگویی شرکت آبیای استان اصفهان:

فرونشست زمین در خیابان فیض اصفهان به‌علت فرسودگی شبکه فاضلاب است

سختگویی شرکت آبیای استان اصفهان گفت: خالی شدن بخشی از زمین در میدان فیض، ابتدای خیابان آپادانا اول شهر اصفهان بعلت فرسودگی و ریزش خط انتقال فاضلاب غرب به شرق با قطر یک هزار و ۸۵۰ و یک هزار و ۱۵۰ میلیمتر در جنوب این شهر است.

مهرداد خورسندی در خصوص وقوع حادثه فرونشست زمین در خیابان فیض اصفهان اظهار داشت: ساعت ۱۶ و ۳۰ دقیقه روز حادثه در میدان فیض، ابتدای خیابان آپادانا اول فرم‌های ایجاد شد که با اعلام حادثه گروه مدیریت بحران آبیای استان اصفهان در محل حضور یافت و با همکاری

شهردار اصفهان در اجلاس سازندگان و طراحان اصفهان:

طراحی شهری مستلزم خلاقیت و نوآوری است



باید نگاه و تغییر جدید وجود داشته باشد و در راستای شخصیت اصفهان به وقوع بپیوندد؛ باید روایت اصفهان را فهمید و قصه اصفهان را شناخت و طراحان و سازندگان نیز قصه اصفهان را متوجه شوند، باید زبان روایت اصفهان را از زبان مردم اصفهان درک کرد.

معاون شهرسازی و معماری شهرداری اصفهان نیز در ادامه این اجلاس گفت: قوانین و مقررات معماری در توسعه شهرها و تبدیل انسان‌های شهر نشین به شهروندان و همچنین بالا بردن کیفیت محیط شهری تأثیر بسزایی دارد و این درحالی است که قانون، شهر

اصفهان گفت: مشروعیت حقوق شهروندی در ایران وجود ندارد و ساز و کاری برای حضور شهروندان در تصمیم‌گیری و انتخاب پیش‌بینی نشده است؛ از این رو مهندسان در این زمینه نقش زیادی ندارند و این اجلاس در راستای تقویت حضور مردم هدف‌گذاری کرده است. نخستین اجلاس سازندگان و طراحان اصفهان با حضور نمایندگان بیش از ۳۰۰ شرکت داخلی و خارجی فعال در حوزه ساختمان و معماری روز سه‌شنبه آغاز به کار کرد. این اجلاس به مدت ۲ روز در محل سالن همایش مرکز تجاری «سیتی

ستر» اصفهان برپاست.

همزمان با روز جهانی گل و گیاه برگزار می‌شود؛

گلباران بازار گل و گیاه در روز جهانی گل و گیاه

مریم محسنی؛ مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره‌بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان گفت: به مناسبت روز جهانی گل و گیاه، جشنواره فروش ویژه گل با ۲۰ درصد تخفیف در بازار گل و گیاه همدانیان برگزار می‌شود.

امیرحسین ماه‌اروپور اظهار کرد: روز ملی گل و گیاه هر سال در تاریخ ۲۵ خرداد ماه مصادف با ۱۵ ژوئن و روز جهانی گل و گیاه، با هدف ترویج فرهنگ نگهداری و استفاده درست از گل‌ها و گیاهان برگزار می‌شود و کشورها و سازمان‌های مختلف دنیا هر سال



عضو نظام مهندسی تهران:

ایمنی در ساختمان سازی کم‌اهمیت تصور می‌شود

به موضوع پایداری و توجه به ایمنی در کلیه مراحل شامل آغاز ساخت، عملیات اجرا، بهره‌برداری و حتی هنگام تخریب مورد توجه قرار گیرد، ریاحی یادآور شد: هنگام احداث متروپل به موضوع ایمنی در تخریب آن در یک مقطع زمانی توجه نشده بود که امروز در مجاری انجام آن با چالش روبرو نباشیم. وی با بیان اینکه لزوم کمپین «ساختمان پایدار؛ شهر پایدار» در استان اصفهان تشکیل شده است، خاطر نشان ساخت: توجه به ایمنی جزء ضرورت‌های ساختمان

این موضوع مهم در رده‌های آخر تصمیم‌سازی احداث پروژه‌ها قرار گرفته و بروز حوادثی مثل متروپل نمره چنین تفکری است. عضو هیات مدیره نظام مهندسی تهران با بیان اینکه تحمل ریسک در ساختمان‌سازی افزایش یافته است، اظهار داشت: این چنین وضعی باعث شده تا نسبت به مسائل ایمنی کمتر توجه کنیم. وی با اشاره به اینکه سرمایه‌گذاری مسوولانه برای افزایش ایمنی مطرح است، تصریح کرد: برای سرمایه‌گذاری و احداث یک پروژه باید

عضو هیات مدیره نظام مهندسی تهران گفت: حوادث ساختمانی مثل ساختمان متروپل نتیجه غفلت از ایمنی ساخت و ساز است زیرا این مهم هزینه بر و کم‌اهمیت تصور می‌شود. امیرضاریاحی در نخستین اجلاس سازندگان و طراحان اصفهان افزود: در نظام ساختمان‌سازی توجه به ایمنی هزینه‌بر تصور می‌شود و درحالی که سرمایه‌گذاری برای دارایی و ساختمان محسوب می‌شود. وی بیان کرد: در دنیا ایمنی به عنوان اولویت مطرح است ولی در کشور

رییس سازمان جهاد کشاورزی اصفهان هشدار داد:

کمبود اعتبار و کاهش منابع آبی چالش اساسی کشاورزی استان

رییس سازمان جهاد کشاورزی اصفهان تصریح کرد: با این سطح زیر کشت مجموع تولیدات گلخانه‌ای استان به حدود ۵۷۰ هزار تن خواهد رسید که علاوه بر تأمین نیازهای داخلی امکان آرز آوری قابل توجهی را برای استان فراهم می‌کند.

رییس سازمان جهاد کشاورزی اصفهان در باره تولید گوشت مرغ خاطر نشان کرد: استان با داشتن حدود هشت هزار و ۴۰۰ هکتار اراضی کشت گیاهان دارویی رتبه دوم کشور در تولید انواع محصولات بصورت طبیعی و صنعتی از جمله گل محمدی، زعفران، زرشک، زیره، بابونه و سیاه‌دانه را دارد که با تخصیص اعتبارات بیشتر می‌توان این سطح را افزایش داد.

صودر ۴۰ درصد از محصولات دامی تولیدی اصفهان به سایر استان‌ها

وی با بیان اینکه اصفهان از لحاظ تولیدات دامی از جمله پیشخانان کشور به شمار می‌رود، اضافه کرد: وجود ظرفیت‌های مناسب تولید در زمینه انواع محصولات دام و طیور که امکان تولید سالانه حدود ۱.۹ میلیون تن دارد ۴۰۰ درصدی تولیدات نسبت به نیاز استان را فراهم کرده است.

رییس سازمان جهاد کشاورزی اصفهان درباره تولید گوشت مرغ خاطر نشان کرد: استان با داشتن حدود یک هزار و ۸۵۰ واحد مرغداری گوشتی به ظرفیت بیش از ۲۷ میلیون قطعه و تولید سیاله‌ای بیش از ۱۹۱ هزار تن گوشت رتبه دوم کشوری در تولید و در ظرفیت واحدهای مرغداری گوشتی رتبه اول را به خود اختصاص می‌دهد. مرادمنند با اشاره به اینکه ۲۰۷ واحد فعال مرغ تخم‌گذار در استان به

پلیس راه‌ور اقدام به مسدود کردن خیابان کردیم.

وی از مسدود شدن خیابان آپادانا بر اثر ریزش شبکه فرسوده فاضلاب خیر داد و افزود: فرو ریزش خط انتقال فاضلاب پار دیگر عامل مسدود شدن خیابان آپادانا شد که این حادثه به دلیل فرسودگی و ریزش خط انتقال فاضلاب غرب به شرق با قطر ۱۸۵۰ در ۱۱۵۰ میلیمتر در جنوب شهر اصفهان است.

سختگویی آبیای استان اصفهان با اشاره به اینکه این خط انتقال از نوع بتونی و فکلی شکل است و بیش از نیم قرن از اجرای آن می‌گذرد، اضافه



کرد: بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد حداقل ۴۰ متر از این خط انتقال نیازمند بازسازی فوری است که پیش‌بینی می‌شود تا ظهر فردا خیابان مسدود باشد.

وی تصریح کرد: در حال حاضر بخشی از جریان فاضلاب این منطقه از مسیر جایگزین و از طریق خط انتقال فاضلاب خیابان آبدار به تصفیه‌خانه فاضلاب جنوب منتقل می‌شود.

به گزارش ایرنا، حادثه مشابهی نیز ۱۶ فروردین ماه امسال در ۴۰۰ متری همین مکان اتفاق افتاده بود.

گفت‌وگو

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی مطرح کرد:

خروج سالانه ۲۰ میلیارد دلار سرمایه از کشور



عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی با بیان اینکه سقوط شاخص‌های اقتصادی بسیار سریع اتفاق می‌افتد، اما متأسفانه بازسازی آن به راحتی انجام نمی‌شود، گفت: مطابق آمار بانک مرکزی در خوشبینانه‌ترین حالت سالی ۱۰ میلیارد دلار و در بدبینانه‌ترین حالت سالی ۲۰ میلیارد دلار سرمایه از ایران خارج می‌شود. حجت‌میرزایی در همایش مسیر صنایع پیشرو، با اشاره به تعریفی از صنایع پیشرو که موج‌های جدید ابداع و نوآوری را به همراه دارند، اظهار کرد: تاریخ توسعه تاریخی خطی نیست، بلکه یک مسیر پرنوسان است که هر بار موج جدیدی از نوآوری را به همراه می‌آورد و این کار آفرینان هستند که موج جدید را می‌آورند و یک فضای جدیدی را برای جهان ایجاد می‌کنند.

وی توضیح داد: تلفن هوشمند یکی از مهم‌ترین موج‌های نوآوری بود و ما با یک شکل چرخ‌دنده‌ای از مسیر توسعه مواجه هستیم. این استاد اقتصاد همچنین گفت: در ایران شکل‌گیری صنایع بزرگی همچون ذوب‌آهن نتیجه این بود در مناطقی که زیرساخت‌های بیشتری وجود دارد، ما صنایع پیشرو را ایجاد کنیم و توسعه صنعتی شکل گرفت که البته در پیاده‌سازی این سیاست درست عمل نکردیم.

وی با اعتقاد بر اینکه هیچ کشوری ورشکسته نمی‌شود، گفت: البته در مسیر توسعه بعضاً شاهد کاهش اثرگذاری برخی کشورها و تبدیل شدن آنها به جهان چهارم هستیم که برخی کشورها از گردونه رقابت‌پذیری آرام‌آرام حذف می‌شوند و به جهان چهارم که جهان کشورهای غیر موثر و بی‌اهمیت است، سقوط می‌کنند.

میرزایی با اشاره به تفاوت بنگاه‌ها و صنایع در کشورها و مناطق مختلف، گفت: اگرچه بنگاه‌ها از رقابت همکارانه استفاده می‌کنند، اما در میان آنها تلاش برای اینکه سطح بیشتری از بازار را بگیرند، یک موضوع اصلی است، اما در میان کشورها الزاماً حذف رقبا به ما کمک نمی‌کند و الزاماً بهتر شدن همسایگان و رقبا به بدتر شدن وضعیت ما کمک نمی‌کند.

وی با اعتقاد بر اینکه برای رقابت‌پذیری مهم‌ترین مؤلفه حکمرانی شایسته در سطح ملی، صنعت و در سطح بنگاه‌ها است، تأکید کرد: آنچه امروز در سرمایه‌انسانی دنیا مطرح است، سرمایه خلاق است و این موضوع اصلی رقابت محسوب می‌شود و آنچه امروز موضوع رقابت است، رقابت برای جذب سرمایه خلاق است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی افزود: آنچه مهم است تمام اجزای سرمایه خلاق بر روی یک قانله سرمایه اجتماعی سوار می‌شود یعنی جایی که اعتماد و مشارکت سازمان یافته وجود دارد و این نتیجه قانون‌پذیری و رعایت اخلاق است.

وی تأکید کرد: اگر اعتماد وجود نداشته باشد، سرمایه انسانی اثباتسته نمی‌شود و اگر کشورها با بحران خروج سرمایه انسانی و فرار مغزها مواجه می‌شوند به دلیل نداشتن سرمایه اجتماعی است.

میرزایی توضیح داد: سرمایه اجتماعی ایران در اوایل انقلاب ۷۰ درصد بود که در سال ۹۹ به حدود ۲۰ کاهش یافت که این به معنای سقوط و تنزل و خروج صدها میلیارد دلار سرمایه است.

وی با اشاره به اینکه مطابق آمار بانک مرکزی در خوشبینانه‌ترین حالت، سالی ۱۰ میلیارد دلار و در بدبینانه‌ترین حالت سالی ۲۰ میلیارد دلار سرمایه از ایران خارج می‌شود، گفت: در حالیکه برای جذب سرمایه جدید چانه می‌زنیم، اما نمی‌توانیم منابع مالی خود را حفظ کنیم.

معاون سابق وزیر رفاه اجتماعی تأکید کرد: کشوری می‌تواند جذب‌کننده خوب سرمایه باشد که در بالاترین سطح سرمایه‌های داخلی باشد و باید توجه داشت که سرمایه‌های خارجی مکمل سرمایه‌های داخلی است، نه جانشین آن. متأسفانه در شاخص بهره‌وری نیز طی ده سال گذشته کشور چنین حثاتی را داشته و نرخ بهره‌وری در ایران نزولی بوده است.

وی با اشاره به شاخص اقتصاد کشور، گفت: در پایان دولت هشتم شاخص اقتصاد کشور در رتبه ۷۷ بود، اما بعد از هشت سال با یک سقوط آزاد به رتبه ۱۴۴ رسیدیم و بعد از آن نه تنها این شاخص بهبود نیافت، بلکه باز به ۱۵۵ تنزل کردیم.

وی با تأکید بر اینکه سقوط شاخص‌های اقتصادی بسیار سریع اتفاق می‌افتد، اما متأسفانه بازسازی آن به راحتی انجام نمی‌شود، گفت: تا زمانی که شرایط فساد و مالکیت‌داری‌ها و فضای کسب‌وکار و ... بهبود پیدا نکند، به بهبود هیچ‌یک از شاخص‌ها امید نداریم و نه تنها نمی‌توان رشد اقتصادی داشت، بلکه امکان جذب سرمایه به سرمایه خارجی وجود ندارد.



مناصب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرصیه ریبعی

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام) ساختمان حورا

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

روابطعمومی-تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۴

سازمان آکهی‌های اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۸

فاکس بازرگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱

چاپ: مصمیم

امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

امتیاز: ۳۸/۵



عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی اصفهان خبر داد:

ایران دومین کشور در تولید مقالات پزشکی

بر اساس یافته‌های مجله انجمن انفورماتیک پزشکی آمریکا (Journal of the American Medical Informatics Association - JAMIA) در گزارشی که ژوئن ۲۰۲۱ با عنوان بررسی سیستماتیک خلاصه سازی خودکار متن برای ادبیات زیست پزشکی و پرونده الکترونیک سلامت (EHRs) منتشر شده، ایران دومین کشور در تولید مقالات داده کاوی متون پزشکی بعد از امریکامعرفی شده‌است. براساس یافته‌های این گزارش که از پایگاه‌های علمی معتبر استخراج شده است، هر ۷ مقاله منتشر شده در این زمینه در کشور ایران توسط دانشجویان و محققان جوان ایرانی با راهنمایی ناصر قدیری، دانشیار دانشگاه صنعتی اصفهان منتشر شده‌است.

ناصر قدیری، عضو هیئت علمی دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه صنعتی اصفهان با اعلام این خبر، اظهار کرد: با توجه به حجم بالای مقالات پزشکی و گزارش‌های تخصصی که مطالعه آنها برای پزشکان و متخصصان زمان بر است، متخصصین کامپیوتر و داده کاوی با استفاده روش‌های داده کاوی و متن کاوی به متخصصان علم پزشکی کمک می‌کنند تا در زمان کمتری به خلاصه مهم‌ترین متون و گزارش‌های تخصصی پزشکی دسترسی پیدا کنند. وی با اشاره به گزارش منتشر شده در تاریخ ۲۴ ژوئن ۲۰۲۱، در مجله انجمن انفورماتیک پزشکی آمریکا، افزود: مروری بر پژوهش‌های انجام شده در زمینه خلاصه‌سازی خودکار متون زیست پزشکی در دنیا، نشان می‌دهد که ۷ مقاله از دانشجویان و دانش آموزان مهندسی کامپیوتر دانشگاه صنعتی اصفهان در فهرست یافته‌های معتبر این مجله قرار دارد. قدیری خاطر نشان کرد: زمینه به کارگیری روش‌های خلاصه‌سازی متن‌های بالینی فراتر از مقالات علمی است و می‌تواند در رابطه با متن‌های بالینی ثبت‌شده برای بیماران در مراکز ارائه‌دهنده خدمات تشخیصی و درمانی هم به کار رود.

عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی اصفهان با اشاره به توسعه سامانه‌های مدیریت اطلاعات سلامت در مراکز بیمارستانی در سال‌های گذشته، استقرار سامانه نسخه نویسی الکترونیک در مطب‌ها و درمانگاه‌ها طی سال‌های اخیر و همچنین توجه به افزایش حجم اطلاعات متنی – بالینی در قالب پرونده الکترونیک سلامت، تأکید کرد که: روند تولید داده‌های متنی با بهره‌گیری از فناوری‌های سخت‌افزاری مدرن تر و استفاده از دستگاه‌های قابل حمل رو به افزایش خواهد بود. این موضوع استفاده از الگوریتم‌های جدید داده کاوی به ویژه متن کاوی پزشکی و خلاصه‌سازی متون بالینی را ضروری می‌سازد. قدیری با تأکید بر مؤثر بودن توسعه روش‌های داده کاوی هوشمند اطلاعات پزشکی در افزایش کیفیت تشخیص و درمان و کاهش خطاهای پزشکی ناشی از پراکندگی و از دست رفتن اطلاعات تصریح کرد: داده کاوی اطلاعات بالینی این امکان را فراهم می‌آورد اطلاعات مهم و ارزشمندی که می‌تواند در مسیر درمان بیمار در آینده اثر بخشد، باشد، به سرعت استخراج شده و در اختیار پزشک قرار گیرد.

چند راه کارهای اجرایی و کاربردی برای بهتر زندگی کردن

شادی‌های زندگی را جمع و ناشادی‌ها را تفریق کنیم



روی آن بگذارید و لباس‌های زیبا بپوشید. به همه اشیای خانه عشق بورزید: زیرا آن‌ها این زندگی را با شما شریک‌اند. نور خانه را تغییر دهید؛ گاهی از نور کم، گاهی زیاد، گاهی هم از نور شمع استفاده کنید. نور کم در خانه در طولانی‌مدت باعث افسردگی و دل‌مردگی می‌شود. منظم و مرتب بودن خانه به آن طراوت و سرزندگی می‌بخشد. می‌توانید از رنگ‌بندی‌های فانتزی یا هارمونی رنگ زنده و گرم برای چیدمان خانه استفاده کنید. تابلوهای نقاشی و عکس‌های دوفره خود را بر دیوارهای آن نصب کنید.

فصل سوم: تکرار دوست‌داشتنی

انسان هر چقدر هم خلاق، اهل هنر، اهل علم و با تجربه باشد، هر چقدر کودک درونش فعال باشد، هیجان طلب و خاص باشد، باز هم پس از گذشت زمان برای هموش و همسرش عادی و تکراری می‌شود. خوش اندام ترین، خوش صداترین، پولدارترین، هنرمندترین آدم‌ها بین یک ماه تا یک سال برای شما عادی خواهند شد. یعنی به زبیروم شخصیت، احساسات، سلیقه، تمایلات، جاذبه‌های جنسی و زیبایی صورت او عادت می‌کنید، حتی فضیلت‌هایی مانند مهربانی یا خوش اخلاقی آن‌ها هم ممکن است برای شما تبدیل به بدیهیات شود و همه آنچه روزی در رفیق عاطفی‌تان برای شما سحرانگیز و متفاوت بود و به خاطر آن عاشقتان شدید، جذابیت خود را از دست بدهد. هیچ کس را پیدا نخواهید کرد که بتوانید از او توقع داشته باشید هر روز و هر لحظه متفاوت و زاینده باشد. زیرا در توانایی هیچ انسانی نیست که هر روز بتواند متفاوت و خاص باشد. سرعت تغییر، تحول و جذابیت آدم‌ها نسبت به سرعت شناخت شما بسیار کمتر است. پس تکلیف چیست؟

دوره پیش روی شماست؛ یک: باین دید به رابط خود نگاه کنید که باید تن به این تکرارها دهید و به زندگی رخوت‌انگیز و خسته‌کننده‌ای ادامه دهید؛ هر لحظه ذهنتان به دنبال فرار از این رابطه باشد و در نهایت دل‌مردگی و افسردگی را به جان بخرید. اما راه حل سوم و خرمندانانه‌ترین راه این است که وقتی قصد دارید محبوب خود را برای زندگی ابدی انتخاب کنید، از خودتان سؤال کنید: اگر همه این خصوصیات و ویژگی‌های برای شما عادی و تکراری شود، این تکرار را دوست دارید؟ طلوع و غروب آفتاب هم هر روز اتفاق می‌افتد؛ اما هیچ‌گاه جذابیت و لذت خود را از دست نمی‌دهد. به دنبال کسی نباشید که جاذبه‌اش برای شما تمام نشود؛ زیرا چنین انسانی خلق نشده است. به دنبال کسی باشید که برای شما تکرار زیبایی داشته باشد.

فصل چهارم: تا آخرین نفس

روزی که تصور کنید همسر و همدلانتان را برای همیشه به دست آورده‌اید، دقیقاً همان زمانی است که شروع به از دست دادنش کرده‌اید. زیرا دیگر تلاشی برای حفظ و رسیدگی به محبوتان نخواهید کرد. به اینک به اسم کسی در شناسنامه‌تان بیاید دلخوش نباشید؛ شما باید بتوانید احساس او را از آن خودتان کنید و نمی‌شود

می‌شود، خانه عشق متراژ، محله یا مبلمان آن چنانی نیاز ندارد. گاهی آن حس مثبت و آرامشی که در یک‌خانه پنجاهمتری ساده در جنوب شهر در جریان است، در بسیاری از پنت‌هاوس‌های شمال شهر پیدا نمی‌شود. خانه عشق آنجاست که از یک لیوان کوچک تا یک تابلوی نقاشی، هر چه برایش تهیه می‌کنید سرشار از ذوق می‌شوید. خانه عشق جایی است که رفیق‌های عاشقتی ترجیح می‌دهند هر جا هستند به سرعت خودشان را به آن برسانند، نه از آن فراری باشند. خانه عشق آنجاست که صدای نجوای مهربانی و نوای گرم‌بخش شادی از فریادهای خشم بلندتر به گوش می‌رسد. در آن خانه چند شمع‌دانی وجود دارد و تعدادی کتاب که عاشقانه‌های نظامی و حافظ در بین آن‌ها دیده می‌شود. کلمات و افکار حامل انرژی‌اند. هر چه در خانه عشق کلام شایسته‌تر و زیباتری به کار برید، هر چه در آن افکار مثبتی داشته باشید، در آن آرامش بیشتری را تجربه خواهید کرد. اجازه دهید همیشه صدای بهترین و زیباترین موسیقی‌ها به گوش برسد. خانه را با گل‌های طبیعی آذین کنید. از رایحه‌های مختلف (عود) استفاده کنید. شب‌ها سر میز شام شمع روشن کنید، گل طبیعی

مصطفی مهرابین مدیر انجمن ادبی سخن سرا یان

شما می‌توانید درباره رفیق عاشقتی خود «همسر» زیباترین غزل یا جمله‌ای بی‌معنا و مفهوم بسازید؛ این نگاه، اندیشه و جهان بینی شماست که می‌تواند از هر حرکت، رفتار و کلام او ترانه‌ای بسازد. کاری که شاعران و نویسندگان بزرگ برای خلق اثری ماندگار انجام می‌دهند این است که از یک اتفاق کوچک یا از یک چشم معمولی رویدادی بزرگ و باشکوه می‌آفرینند و از خلق آن اثر به وجد می‌آیند و حالا این هنر شماست که از رفیق عاشقتی خود اثری هنری خلق کنید و هر دو از آن لذت ببرید. شاعرانگی در عشق زوجین یعنی هنرمندانه پرداختن به دیگری، هم از جنبه‌های اخلاقی، رفتاری و احساسی محبوبتان را درک کنید، درباره او صحبت کنید و آنجا که نیاز است او را تحسین و تشویق کنید و هم خصوصیات جسمانی‌اش را ببینید و از شکل آبرو‌ها، رنگ چشم‌ها، خط لب‌خند، حرکت دست‌ها، انداز انگشت‌ها، راه رفتن، نشستن، لباس‌ها و... تعریف و تمجید کنید. شاعرانگی در زندگی یعنی اگر چه بارین برف اتفاقی معمولی و فریادنی طبیعی

ضرب ایمنی ناوگان حمل و نقل عمومی استان رو به افزایش است

رییس پلیس راه اصفهان گفت: ضرب ایمنی ناوگان حمل و نقل عمومی این استان با افزایش نظارت‌ها و آموزش رانندگان سالانه افزایش یافته است و کمترین تصادفات را دارند. سرهنگ اصغر زارع افزود: تنها سه درصد از تصادفات استان اصفهان مربوط به ناوگان حمل و نقل عمومی است و ایمنی خوبی در این حوزه وجود دارد؛ هر چند همین میزان تصادفات نیز آمار خوبی نیست و باید به نقطه مطلوبی برسیم تا به صفر برسد. رییس پلیس راه اصفهان افزایش نظارت‌های پلیس، قانون مداری رانندگان و رفق دغدغه‌ها و نیازهای صنفی آنان سه اصل برای افزایش ایمنی بیشتر و کاهش حوادث در این حوزه

است؛ وقوع یک حادثه در ناوگان حمل و نقل بار و مسافر آسیب‌های زیادی دارد به همین خاطر برنامه ریزی و کار بیشتر در حوزه نظم بخشی و قانون مداری نیاز دارد. سرهنگ زارع اضافه کرد: چالش‌های حوزه ایمنی و قانون مداری رانندگان ناوگان حمل و نقل عمومی کاهش یافته است و با توجه به حجم بالای ناوگان و درص جابه جایی مسافر و بار وضع خوبی را در استان داریم. رتبه اول حمل کالا و رتبه سوم حمل و نقل مسافر جاده‌های کشور به استان اصفهان تعلق دارد. ۳۵ هزار ناوگان بار جاده‌ای و ۴۵ هزار راننده باری در استان اصفهان فعالیت می‌کنند.

با نوشتن یک اسم در شناسنامه، کسی را برای همیشه به دست آورد. برای حفظ رفاقت عاشقتی هر روز باید برای آن تلاش کرد. این موضوع بدان معنی نیست که همیشه ترس از دست دادن همسرتان را داشته باشید و نتوانید به آن رابطه اعتماد کنید یا اضطراب داشته باشید که ممکن است یک روز شما را ترک کند؛ اما به این معنی برداشت کنید که عشق مانند گلی ظریف و حساس است که برای حفظ طراوت و رشدش هر روز احتیاج به رسیدگی دارد. بسیاری از اشخاصی که برای به دست آوردن محبوتشان خود را به آب و آتش می‌زنند و شبانه‌روز تلاش می‌کنند تا به او ثابت کنند قصد دارند او را خوشبخت‌ترین انسان روی زمین کنند. سوگند می‌خورند که تا آخرین نفس او را دوست داشته باشند و... اما بعد از به دست آوردنش همه چیز را فراموش می‌کنند. نظافت شخصی و آراستگی را کنار می‌گذارند، مراقب کلام و رفتارشان نیستند و به راحتی احساسات او را رنج‌دهار می‌کنند. دیگر آن چنان که باید و شاید به اندیشه‌ها و خواسته‌های رفیق عاشقتی شان اهمیت نمی‌دهند. دیگر صدای زمزمه‌های عاشقانه و صدای خنده از خانه عاشقتی به گوش نمی‌رسد. «دوست‌دارم و در آغوش کشیدن» امری تکراری و خسته‌کننده می‌شود و... رابطه کم کم کسل‌کننده می‌شود و کم کم سرو کله مشاجره پیدا خواهد شد. کم کم قهرها و دلخوری‌ها پایشان را در عاشقتی شما باز می‌کنند و جا خوش می‌کنند. اگر در مقابل رفیق عاطفی خود احساس مسئولیتان را از دست بدهید و برایش اهمیتی قائل نشوید یا فراموشش کنید، به سرعت آن گل سرزنده و زیبای عاشقتی که با یکدیگر پرورش داده‌اید، خشک خواهد شد و بعد از آن هر اقدامی برای احیای آن بی‌فایده خواهد بود.

سعادت شنی

گران بهتان‌بین دارایی هر انسانی جان اوست. بسیاری از افرادی که حاضرند آن را برای دفاع از خاک کشورشان، آزادی، نجات جان خانواده از جمله رفیق عاشقتی‌شان که همسرشان است فدا کنند. در بسیاری از زمان‌ها، اسلایبر یا حتی در صفحات حوادث روزنامه‌ها خوانده‌اید که مردی یا زنی جان خود را برای نجات زن یا شوهرش یا برای به دست آوردن محبوتش از دست داده است. یکی از سوالاتی که همیشه برای انتخاب با ادامه زندگی با همسر و همراه باید از خود پرسید این است که حاضرم برای او بمیرم؟ پاسخی که به خود می‌دهید می‌تواند به شما کمک کند تا عشق را از هوس و عادت تفکیک کنید. وقتی صحبت از جان دادن می‌کنیم، قطعاً بدان معنی نیست که باید در راه عشق کشته شوید. منظور این است که وقتی با رفیق عاطفی خود زندگی می‌کنید و با او زمان می‌گذرانید، دقیقاً مانند این است که لحظه‌لحظه عمرتان را مانند ذرات ساعت شنی با او و برای او خرج می‌کنید. پس باید در نظر داشت که در یک ارتباط عاشقانه، شما در حال بخشیدن مهم‌ترین دارایی‌تان یعنی «عمرتان» هستید. پس از خودتان سؤال کنید: «با رفیق عاشقتی‌ام ارزش این را دارد که برایش بمیرم؟»

مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری اصفهان خبر داد:

تدوین نقشه راه بناهای تاریخی شهر

مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری اصفهان گفت: تدوین نقشه راه بافت‌ها و بناهای تاریخی شهر، اجتماعی سازی و رونق فضاهای شهری و امکان تاریخی از جمله سیاست‌های کلان شهرداری است. محمدعلی ایزدخواستی در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن، با بیان اینکه هر خانه و اماکن تاریخی فرصت استثنایی برای آینده شهر است و شهروندان پاسداران گران‌بهای شهر هستند، اظهار کرد: بافت تاریخی شهر گنج با ارزش کشف شده است که از گذشتگان به ما به ارث رسیده است و باید به آیندگان انتقال دهیم.

وی با بیان اینکه مراقبت از آثار تاریخی وظیفه هر شهروندی است و باید با دقت نظر و توجه کامل چنانچه اثری را در معرض خطر دیدن، اطلاع دهند، افزود: پاسداشت و نگهداری از آثار تاریخی اصفهان به یک ضرورت و وظیفه شهروندی تبدیل شده است.

مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری اصفهان تأکید کرد: شهرداری، بافت تاریخی را به عنوان یکی از سرمایه‌ها و ثروت‌های بزرگ و ارزشمند اصفهان می‌داند، لذا سیاست‌های کلانی در این دوره مدیریت شهری تعریف شده است تا اتفاقات خوشایندی در شهر رقم بخورد.

وی با بیان اینکه ثبت جهانی محور فرهنگی و تاریخی اصفهان از جمله اتفاقات خوبی است که با حضور تمام قد شهرداری و همکاری سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی در حال انجام است، گفت: اجرای این طرح بسیار سنگین و طاقت‌فرسا چند سال به طول می‌انجامد، اما امیدواریم که در سازمان یونسکو ثبت شود.

رییس پلیس راهور استان اصفهان مطرح کرد:

نقش تصادف‌ها در ۶۰ درصد آمار قطع نخاع اصفهان

رییس پلیس راهنمایی و رانندگی استان اصفهان گفت: براساس بررسی‌های انجام‌شده بیش از ۶۰ درصد افراد قطع نخاع و دارای اختلال‌های حرکتی، بر اثر حوادث رانندگی دچار این اختلال شده‌اند، این درحالی است که نبود ایمنی خودروها و موتورسیکلت‌ها اصلی‌ترین عامل قطع نخاع افراد در تصادف‌ها به شمار می‌رود.

سرهنگ محمدرضا محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن، اظهار کرد: بر اساس بررسی‌های انجام‌شده بیش از ۶۰ درصد افراد قطع نخاع و دارای اختلال‌های حرکتی، بر اثر حوادث رانندگی دچار این اختلال شده‌اند، این در حالی است که نبود ایمنی خودروها و موتورسیکلت‌ها اصلی‌ترین عامل قطع نخاع افراد در تصادف‌ها به شمار می‌رود.

وی افزود: خبر به انجمن بیماران آسیب نخاعی اصفهان دارای ۸۰۰ عضو بوده و با توجه به اینکه بیش از ۶۰ درصد اعضای این انجمن بر اثر حوادث رانندگی دچار این معضل شده‌اند، توجه جدی به معضل حوادث رانندگی ضروری است.

رییس پلیس راهنمایی و رانندگی استان اصفهان با اشاره به ناایمن بودن خودروها، گفت: بنابر اظهارات افراد آسیب‌دیده، استفاده از خودروهای ناایمن، بدون ایمنی کافی و بی‌احتیاطی از جانب رانندگان مقصر و غیرمقصر منجر به وقوع این حوادث ناگوار شده است.

وی تصریح کرد: رانندگان وسایل نقلیه باید شرایط ایمنی وسیله نقلیه، جاده‌ها و رعایت سرعت مطمئنه را مدنظر قرار دهند و در مواقعی که احساس خواب‌آلودگی می‌کنند یا از شرایط مناسب برای رانندگی برخوردار نیستند، از رانندگی کردن خودداری کنند، همچنین موتورسیکلت‌سواران هیچ‌گاه بدون استفاده از کلاه ایمنی اقدام به رانندگی نکنند.

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان خبر داد:

اجرای ماده ۱۱۰ قانون شهرداری‌ها در منطقه ۹ اصفهان

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان گفت: پروژه تعمیرات و احداث دیوارهای بلوکی جهت اجرای ماده ۱۱۰ قانون شهرداری‌ها در این منطقه با اعتباری بالغ بر دو میلیارد ریال در حال اجرا است.

سیدسلیمان قاضی‌عسگر در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن، اظهار کرد: پروژه تعمیرات دیوارهای بلوکی منطقه ۹ شهرداری شامل اجرا و اصلاح جداول و کنیوهای بتنی، اجرای سنگ‌های مالون حاشیه معابر پان‌ها، لوله‌گذاری جهت دفع آب‌های سطحی، تعمیرات خرابی پیاده‌روها و رفع خطر محل‌های دارای نشست در معابر سطح منطقه است.

وی احداث و مناسب‌سازی معابر همچنین توجه به وضعیت آبروها را امری بسیار مهم و ضروری دانست و افزود: در راستای رعایت موازین شهرسازی زمین‌ها، بناهای مخروبه و غیر مناسب یا نیمه‌تمام که در خیابان، کوچه یا میدان قرار گرفته است و پاکیزگی و زیبایی شهر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پس از طی مراحل قانونی و ابلاغ مفاد لازم، بر اساس ماده ۱۱۰ قانون شهرداری‌ها اقدامات لازم برای آنها انجام می‌شود.

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان افزود: بر اساس ماده ۱۰۰ قانون، شهرداری موظف است نسبت به زمین‌های باری که در محدوده شهر قرار گرفته است و باعث آلودگی می‌شود، پس از صدور اخطار و ابلاغ قانون به مالک و در صورت مراجعه نکردن مالک در زمان مقرر، اقدام به دیوار کشی ملک کند.

وی تصریح کرد: این کار به منظور جلوگیری از تجمع خاک و نخاله در زمین‌های فوق انجام می‌شود که یکی از عوامل ایجاد آلودگی بصری و زیست‌محیطی و نابسامانی در محدوده شهر به‌شمار می‌آید.