

یافته‌ها
<b>ادامه از صفحه یک</b>
<b>کیوی سرشار از ویتامین C می‌باشد</b>
ویتامین C نقش یک آنتی اکسیدان قوی را در بدن ایفا می کند و از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند. بعلاوه برای بهبود عملکرد ایمنی و ساخت کلاژن و انتقال دهنده‌های عصبی ضروری است. علاوه بر موارد ذکر شده، کیوی حاوی پتاسیم، مس، ویتامین K، فولات و ویتامین E (یک ماده مغذی محلول در چربی) می باشد که دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی ایفا می کند. این میوه خوشمزه سرشار از فیبر بوده و کالری، چربی و پروتئین کمی دارد.
<b>خواص کیوی</b>
از جمله خواص منحصر به فرد کیوی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱- سرشار از ترکیبات گیاهی مفید: کیوی علاوه بر دارا بودن مواد مغذی آنتی اکسیدانی، ویتامین C و ویتامین E، سرشار از ترکیبات گیاهی با اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی می‌باشد. برای مثال کیوی حاوی کاروتنوئیدها می‌باشد که برای سلامت بدن بسیار مفید هستند. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، افرادی که در رژیم غذایی‌شان بیشتر از کاروتنوئیدها استفاده می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. کیوی حاوی مقدار زیادی کاروتنوئید می‌باشد. بعلاوه، نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که مصرف کاروتنوئید در رژیم غذایی با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. کیوی حاوی ترکیبات پلی فنل مانند اسید کافئیک و اسید کروژنیک نیز می باشد که دارای اثرات ضد التهابی در روده و دیگر اندام‌های بدن می باشند.
۲- مفید برای سلامت قلب: برای حفظ سلامت قلب، سعی کنید از سبزیجات و میوه‌های بیشتری همچون کیوی در رژیم غذایی خود استفاده کنید. نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که با مصرف کیوی، عوامل خطر بیماری‌های قلبی از جمله فشار خون کاهش می یابند. در سال ۲۰۱۲ یک آزمایش بر روی ۱۰۲ مرد سیگاری انجام شد که شرکت کنندگان به مدت ۸ هفته باید روزانه سه عدد کیوی مصرف می کردند. افرادی که این کار را انجام دادند، نسبت به گروه دیگر، متوجه کاهش فشار خون و کاهش تجمع پلاکت‌ها شدند. بیش فعالی پلاکت‌ها عامل افزایش خطر بیماری قلبی است، زیرا پلاکت‌ها می‌توانند به دیواره رگ‌های خونی چسبیده و باعث ایجاد رسوبات شوند. این رسوبات باعث ایجاد عارضه‌ای به نام آترواسکلروز می شوند. افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر تشکیل رسوبات هستند، به همین دلیل باید برای جلوگیری از تجمع پلاکت و کاهش خطر تصلب شرایین حتماً کیوی بخورند.
۳- مفید برای دستگاه گوارش: کیوی حاوی یک سوم فیبر محلول و دو سوم فیبر نامحلول می‌باشد. فیبر محلول موجود در کیوی باعث تنظیم قند خون و سلامت قلب شده و از باکتری‌های سالم روده محافظت می کند، و فیبر نامحلول موجود در کیوی باعث منظم نگه داشتن حرکات روده می شود.
۴- سرشار از ویتامین C: کیوی سرشار از ویتامین C است و نقش مهمی در محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب‌های اکسیداتیو و دیگر عملکردهای بدن ایفا می کند. از آنجایی که ویتامین C برای سیستم ایمنی بدن بسیار مهم و ضروری است باید به اندازه کافی در یافت شود.
<b>خطرات احتمالی ناشی از خوردن کیوی</b>
کیوی، این میوه مقوی معمولاً بی خطر بوده و برای اکثر افراد مفید است. اما برای افرادی که نسبت به کیوی حساسیت دارند ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. کیوی حاوی آلرژین‌هایی از جمله اکتینیدین می باشد که ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک خفیف تا شدید به خصوص در کودکان شود.
<b>سخن پایانی</b>
کیوی میوه‌ای مغذی و سرشار از مواد معدنی می‌باشد. این میوه خوشمزه نه تنها سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌های C و E و ترکیبات گیاهی مفید می‌باشد، بلکه برای سلامت قلب و سیستم گوارشی نیز مفید است.
منبع: https://www.healthline.com/ nutrition/kiwi-benefits#The-bottom-line

رئیس کل دادگستری اصفهان در نشست شورای حفظ حقوق بیت‌المال در اراضی ملی و منابع طبیعی در دادگستری،

### حفظ محیط زیست جزو اولویتهای دستگاه قضایی اصفهان است

رئیس کل دادگستری اصفهان گفت: دستگاه قضایی استان از یکسو وظیفه حمایت از واحدهای تولیدی و صنعتی برای رفع مشکلات اقتصادی آنها و ایجاد اشتغال را دارد و از سوی دیگر حفظ سلامت مردم و رعایت قوانین زیست محیطی را در اولویت فعالیت‌های خود قرار داده است.
حجت‌الاسلام والمسلمین اسداله جعفری، در نشست شورای حفظ حقوق بیت‌المال در اراضی ملی

<b>جامعه</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>NasleFarda.net</div></div></div><div><div>naslefardanews</div><div><div><span><span></span></span></div><span><span>naslfarda</span></span></div></div></div></div></div>
--------------	---

آزاده سلیمان نژاد / گروه ایران news@naslefarda.net

هر چند تاکنون به نظر می‌رسید عمده مشکل کلان شهر اصفهان خشکی زاینده رود، فرو نشست زمین، کاهش نزولات جوی و آلودگی‌های زیست محیطی است، اما ریزش برف و باران نه چندان سنگین که بعد از دهه‌ها انتظارش را می کشیدیم نشان داد، برخی از اماکن تاریخی و قدیمی نصف جهان تحمل برف و بباران را نیز ندارند. بازار قیصریه اصفهان حدود ۵۰۰ سال پیش به دستور شاه عباس اول صفوی و به دست توانمند استاد علی اکبر معمار اصفهانی ساخته شده است. این بازار به نام‌های بازار شاه‌ای یا بازار سلطانی نیز شناخته می‌شود، اما نام اصلی آن همان قیصریه است

گفتنی است سر در بازار قیصریه با نقاشی‌های فاخر و بی نظیر جز آثار جهانی و ملی به شمار رفته و در دی‌ماه سال ۱۳۱۰ به شماره ثبت ۱۰۳ در فهرست آثار ملی ثبت شده است، مساحت این بازار ۸ کیلومتر است، ۸۵۰۰ مغازه در این مجموعه وجود دارد و روزانه هزاران نفر در آن تردد می‌کنند. در روزهای اخیر بارندگی‌های شدید و ریزش برف سنگین هفته گذشته متأسفانه باعث شده که قسمتی از سقف بازار قیصریه فرو بریزد. در مورد علت ریزش سقف این بازار قدیمی و با عظمت حرف و حدیث‌ها زیاد است. خبر گزاری مهر به نقل از مدیر روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اصفهان گفت: بارندگی‌های شدید روزهای اخیر در اصفهان و کوناهای بازار این سبب ریزش بخشی از سقف بازار قیصریه شد

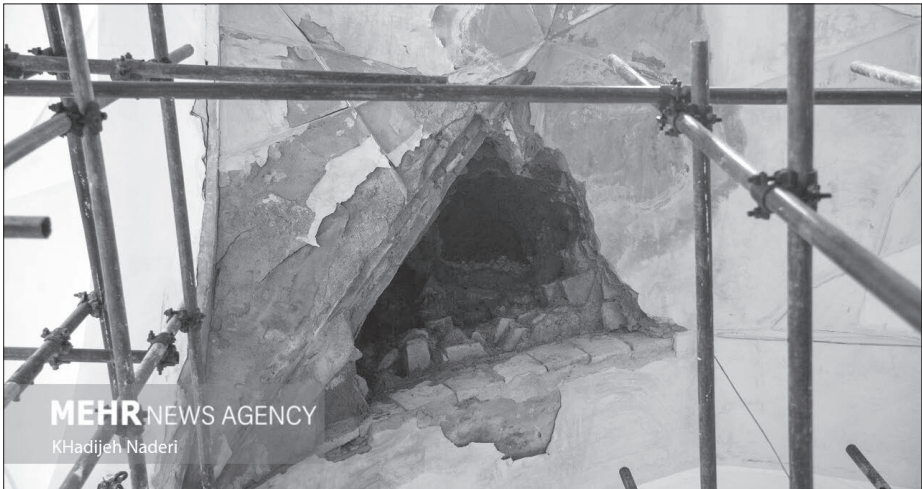
<b>بررسی صحت و سقم حجاب کارمندان دیجی کالا</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>نسل فردا / گروه جامعه</div></div></div><div><div>news@naslefarda.net</div><div><div><span><span></span></span></div><span><span></span></span></div></div></div></div></div>
--	--

اخیراً تصاویری در شبکه‌های اجتماعی مبنی بر اینکه در داخل ساختمان‌های یک شرکت اینترنتی برخی کارمندان کشف حجاب می کنند، منتشر شده است. مشرق نیوز در خبری نوشته که تصاویری در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است که نشان می دهد برخی کارمندان خانم شرکت دیجی کالا با گرفتن عکس بی حجاب، این تصاویر را با محتواهای تشویق کننده به کشف حجاب، منتشر می کنند. نکته جالب توجه اینجاست که این تصاویر از سوی صفحه دیجی کالا نیز مورد حمایت قرار گرفته است! استار تاپ‌ها و پلتفرم‌های آنلاین از آغاز اغتشاشات پس از درگذشت مهسا امینی، به اشکال مختلف در فضای مجازی و در تولیدات محتوایی خود تلاش کردند تا با آشوب گران همراهی کنند. معاون حقوقی دیجی کالا در این رابطه در خبری که عصر ایران منتشر کرد؛ اعلام کرد مکان کشف حجاب دی جی کالا نبوده است و تصاویر هم از سوی

رئیس شورای حفظ حقوق بیت‌المال استان اصفهان بر لزوم رعایت مقررات زیست محیطی توسط شرکتهای تولیدی تاکید و خاطر نشان کرد؛ با توجه به آلودگی اصفهان و اهمیت سلامت مردم، شرکتهای تولیدی باید استانداردهای مربوط به آلاینده‌گی‌ها و مسائل زیست محیطی را رعایت کنند و هر هزینه اقدامی را که به‌منظور کاهش آلایندگی ضروریست، انجام دهند. جعفری در پایان از پیگیری ویژه دستگاه قضایی برای کاهش آلاینده‌های هوای اصفهان توسط مدعی العموم و دادستان مرکز

#### سقف ۵۰۰ ساله و تاریخی اصفهان فرو ریخت!

## برف، متهم ریزش سقف بازار قیصریه



پشت همین مکانی که این اتفاق رخ داده تیمچه‌ای وجود دارد که ترک خورده و متأسفانه صاحب این تیمچه به‌صورت تعدمی در حال تخریب تیمچه است و باعث شده پشت تیمچه چیت‌سازها خالی شود و چون پشت آن خالی شده، هم دیوار و هم سقف دچار آسیب شده است؛ یعنی پشت تیمچه چیت‌سازها به‌طول کامل خالی شده و عملاً بازار چیت‌سازها تکیه‌گاه پشت خود را از دست داده، ترک خورده، سقف آن آسیب دیده و ایزوگام‌ها نیز نیاز به بازسازی دارد. به گفته امیری در این باره با مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان صحبت کردیم و قرار شد درباره وضعیت بازار قیصریه جلسه‌ای با حضور شهرداری، شورای اصلی بازار و شوراهای تیمچه‌های بازار برگزار شود. وی همچنین گفته یک موضوع مهم دیگر سقف اصلی راسته بازار است که جزو مشاعات محسوب می‌شود و باید با همکاری همه نهادهای بازاریان حفاظت شود. دوستان باید این را بدانند که هر ایرادی در بازار وجود دارد اقبل از ایجاد حادثه و ریزش به ما اعلام کنند. مدیر روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری اصفهان در گفتگو با ایسنا همچنین در مورد برخی آسیب‌هایی که به بازار قیصریه

استان خبر داد.

آلودگی هوا یکی از چالش‌های اساسی کلانشهر اصفهان و شهرهای صنعتی اطراف آن است؛ بطوریکه بر اساس گزارش مرکز ملی تغییر هوا و اقلیم سازمان حفاظت محیط‌زیست، اصفهان در بین سایر کلانشهرهای ایران شامل تهران، مشهد، تبریز، کرج، اهواز، شیراز و اراک رتبه نخست آلودگی هوا را دارد. از مجموع ۹ هزار واحد تولیدی و صنعتی استان ۵۵۰ واحد آلاینده هستند که ۸۲ درصد از آنها در شعاع ۵۰ کیلومتری شهر اصفهان قرار دارند.

<b>نسل فردا</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>دوشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۱</div></div></div><div><div>سال سی و دوم / شماره ۶۹۹۸</div><div>۲۳ ژانویه ۲۰۲۳   ۱۰ رجب ۱۴۴۴</div></div></div></div></div>
-----------------	--

از مسائل، همگی از جمله مواردی است که پایش آن‌ها همت جمعی را می‌طلبد و بازاریان، شوراهای تیمچه‌ها، شورای اصلی بازار، شهرداری‌ها و نهادهای مرتبط باید همکاری کنند، چراکه میراث فرهنگی به تنهایی از عهده آن برنخواهد آمد. اما مدیر پایگاه میدان جهانی نقش جهان، در مورد علت ریزش سقف بازار قیصریه نظر دیگری دارد. فریبا خطایخش به ایمنّا گفته پوشش سقف تمام بازارهای میدان نقش جهان از آجر است و به‌طور طبیعی بدون نیاز به گچ کاری، مستحکم است. به گفته وی این بخش از سقف بازار در زمانی نامعلوم گچ کاری شده بود، در حالی که تمام بازارهای میدان نقش جهان با آجر پوشیده شده است و دلیل کشیده شدن گچ روی این سقف‌ها نامشخص است و احتمال می‌رود اهالی بازار دست به این اقدام رده باشند

خاطیخش همچنین افزود: این گچ‌ها به مرور زمان استحکام خود را از دست داده و ریزش پیدا کرده‌اند. حتی روی پشت‌بام و ریزش مشکلی نداشته و ریزش آن به دلیل بارندگی نیز نیست. با این حال همه گچ‌ها تراشیده شده و مرمت سقف هم تقریباً سطحی است

مدیر پایگاه جهانی نقش جهان درباره چگونگی مرمت این سقف و استفاده از نیروهای آمّانی یا پیمانکاران، گفت: اگر برای مرمت‌های اضطراری بخواهیم پیمانکار قرارداد بندیم بسیار زمان‌بر است و قرارداد آن باید قبل از اجرا در سامانه دولت تأیید شود و این‌ر در روند مرمت خلل ایجاد می‌کند؛ بنابراین این موضوع را به سازمان میراث فرهنگی اطلاع دادیم و گسره‌آمانی اداره کل میراث فرهنگی استان قسمت‌هایی که احتمال تخریب آن‌ها وجود داشت را جدا کرده و قرار است که امروز درایست زده و طرح مرمت آن شروع شود در حالی که معلوم نیست علت ریزش سقف بازار قیصریه اصفهان کوتاهی بازاریان و شورای بازار در پایش نکردن بارش‌ها است، یا کوتاهی آنان در کشیدن گچ روی سقف‌ها، باید دید دست‌ان مختصر کیست و چه نهاد یا ارگانی مسئولیت این مرمت و پایش این اثر تاریخی ۵۰۰ ساله را به عهده خواهد گرفت، البته تأگر آن زمان همه سقف بازار فرو نریزد.



واحدهای صنعتی، منجر به نارضایتی مسئولان استانی و تذکر آنها از تریبون‌های رسمی شده است. لذا اخطار به کسبه از طریق بازرسان اتحادیه‌ها اعلام شد. رئیس اتحادیه پوشاک کرج ادامه داد: طی چندین بار دید که از مجتمع‌های تجاری در سطح کرج صورت گرفت، عدم رعایت حجاب اسلامی به تعداد و دفعات زیادی، مشاهده شده است.

وی از برگزاری جلسه با مدیران مجتمع‌های تجاری کرج برای ابلاغ اخطار به فروشندگان بی حجاب یاد کرد و اذعان داشت: هدف مسئولان بر این است که مشکل بی حجابی توسط خود اصناف حل شود و منجر به رفتار قهری، دخالت قضایی و پلمپ محل کسب و کار نشود.

<b>کد ۶۲۸۹</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>شناسنامه</div></div></div><div><div>سیدمحمد مهدی لطیفی فروشان فرزند سیدهادی به شماره شناسنامه ۰۰۲۵۷۸۰۹۴۸ و کد ملی ۱۳۰۶۸۳۰۳ متولد ۱۳۸۲/۱/۱۶</div><div>مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</div></div></div></div></div>
<b>کد ۲۲۲۹</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>شناسنامه</div></div></div><div><div>عباس پیریشانی فرزند علی به شماره شناسنامه ۰۰۲۵۷۸۰۹۴۸ و کد ملی ۱۳۰۶۸۳۰۳ متولد ۱۳۸۲/۱/۱۶</div><div>مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</div></div></div></div></div>
<b>کد ۵۸۴۶</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>کارت هوشمند ملی</div></div></div><div><div>سیدسپهر حسینی زاد فرزند سیدعباس به شماره شناسنامه ۰۰۲۵۷۸۰۹۴۸ و مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</div></div></div></div></div>
<b>کد ۲۵۵۶</b>	<div><div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>کارت هوشمند ملی</div></div></div><div><div>م.شمس الی ملکی قلعه زنجیری فرزند قنبر علی به شماره شناسنامه ۰۰۲۵۷۸۰۹۴۸ و کد ملی ۱۳۰۶۸۳۰۳ متولد ۱۳۸۲/۸/۵</div><div>مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</div></div></div></div></div>

#### گزارش

متهم جدید آلودگی هوای تهران

را بشناسید:

#### سوخت نامر غوب همدست مازوت!

شهر تهران سال‌های متعددی است که با پدیده آلودگی هوا دست‌وپنجه نرم می‌کند و میزبان آلاینده‌ها و ذرات معلق است که با تیره کردن آسمان شهر، نفس کشیدن را برای شهروندان دشوار می‌کنند. طبق گزارش مرکز کنترل کیفیت هوای تهران، از ابتدا تا پایان دی‌ماه امسال، ۱۲ هزار هوای ناسالم، ۷ هزار هوای ناسالم برای گروه‌های حساس و تنها ۱۱ روز قابل قبول از لحاظ کیفیت هوا را در تهران شاهد بوده‌ایم و این در حالی است که تهران طی یک ماه اخیر، مطلقاً هیچ روز پاک و سالمی را پشت سر نگذاشته است. طی دوه سسال اخیر تاکنون، مسئله مازوت‌سوزی به عنوان یکی از علل آلودگی مضاعف هوای تهران مطرح شد؛ اما صحت این موضوع کماکان در هاله‌ای از ابهام است. عباس شامسولانی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، اخیراً از افزایش ۵ برابری میزان دی‌اکسید گوگرد در هوای شهر تهران خبر داد و علت آن را استفاده برخی صنایع از سوخت‌های سنگین حاوی مقادیر بالای دی‌اکسید گوگرد دانست. اما دارپوش گل‌علیزاده، سرپرست مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست، مدتی قبل با تکذیب این موضوع در گفت‌وگو با خبرآنلاین گفت: «در بازه زمانی ۲۲ تا ۲۶ آذر، شاخص دی‌اکسید گوگرد در ایستگاه‌افزایشی بود، اما صرفاً در برخی ایستگاه‌های شاخص در شرایط ناسالم و عبور از عدد ۱۰۰ قرار گرفت.» به باور او، مازوت‌سوزی نمی‌تواند دلیل این اتفاق باشد، چراکه امکان استفاده از مازوت در شهر تهران وجود ندارد.

گفته شده در سایر استان‌ها همچون مشهد، همدان، تبریز، سیستان و بلوچستان، اصفهان، البرز، قزوین و بندرعباس نیز واگه‌هایی وجود دارند که از مازوت به عنوان سوخت صنایع خود استفاده می‌کنند و گل‌علیزاده (در گفت‌وگو با ایسنا) در این باره صراحتاً اعلام کرده است: «اما هیچ‌وقت مازوت‌سوزی در کشور را تکذیب نکردیم، تنها مازوت‌سوزی در تهران را تکذیب می‌کنیم چرا که واقعاً چنین چیزی وجود ندارد.»

چگونگی مرمت این سقف و استفاده از نیروهای آمّانی یا پیمانکاران، گفت: اگر برای مرمت‌های اضطراری بخواهیم پیمانکار قرارداد بندیم بسیار زمان‌بر است و قرارداد آن باید قبل از اجرا در سامانه دولت تأیید شود و این‌ر در روند مرمت خلل ایجاد می‌کند؛ بنابراین این موضوع را به سازمان میراث فرهنگی اطلاع دادیم و گسره‌آمانی اداره کل میراث فرهنگی استان قسمت‌هایی که احتمال تخریب آن‌ها وجود داشت را جدا کرده و قرار است که امروز درایست زده و طرح مرمت آن شروع شود در حالی که معلوم نیست علت ریزش سقف بازار قیصریه اصفهان کوتاهی بازاریان و شورای بازار در پایش نکردن بارش‌ها است، یا کوتاهی آنان در کشیدن گچ روی سقف‌ها، باید دید دست‌ان مختصر کیست و چه نهاد یا ارگانی مسئولیت این مرمت و پایش این اثر تاریخی ۵۰۰ ساله را به عهده خواهد گرفت، البته تأگر آن زمان همه سقف بازار فرو نریزد.

طبق مصوبه‌ای دولست، در خصوص ورود اتوبوس‌های دیزلی به شهر ممنوعیت وجود دارد؛ سوخت مصرفی این اتوبوس‌ها گازوئیل است و سوزاندن گازوئیل، موجب آلودگی در سطوح گسترده و آزادسازی ذرات و آلاینده‌های دیگر می‌شود. اما با این حال و بر اساس آمارهای سال گذشته، هر شب حدود ۱۰ هزار کامیون وارد شهر تهران می‌شود. با در نظر گرفتن ضریب سوخت، مشخص است که بسیاری از خودروهای جاده‌ای نیز اغلب قدیمی هستند و طبیعی است که با گذشت زمان، استانداردهای لازم در آنها افت پیدا کند. ابتکار همچنین می‌گوید: «در دولت یازدهم با همکاری که وزارت نفت، وضعیت گازوئیل اصلاح شد و ۵۰۰۰ پی‌یام و یا همان ۵۰۰۰ لیتر به میلیون بود که این میزان را به ۵۰ پی‌یام رساندیم، ولی الان ظاهر مجدداً بالا رفته و گزارش‌هایی که امروز هم وجود دارد، بسیار نگران کننده است. به همین دلیل است که مساله بودجه و نوسازی فرآپند پالایشگاه‌ها و بهبود عملکردها مهم است.»

گفته می‌شود گازوئیلی که برای خارج از شهر تهران استفاده می‌شود، معمولاً از استانداردهای لازم برخوردار نیست. با استناد بر داده‌های منبع تخصصی IQAir، در خصوص پایش کیفیت هوای تهران، صرف‌نظر از دلایل ژئوپلیتیکی دخیل در این موضوع، تحریم‌های بین‌المللی شرایطی را به وجود آورده که پالایشگاه‌های ایران را به استفاده از سوخت‌هایی با کیفیت پایین‌تر از حدنصاب بین‌المللی واداشته است. حسین شهیدی، مدیرعامل سابق شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، نیز پیش‌تر در همین باره و در گفت‌وگو با خبرآنلاین گفته بود: «هستولان می‌گویند در تهران از سوخت مازوت استفاده نمی‌شود اما اثرات منفی گازوئیلی که استفاده می‌کنند، کمتر از مازوت نیست. گازوئیلی که در حال حاضر بکتری خارج از شهر تهران استفاده می‌شود معمولاً استانداردهای لازم را ندارند.»

منبع: خبرآنلاین