



آیت الله آملی لاریجانی در نخستین جلسه مسئولان عالی قضایی در سال ۹۲:

دخالت مجریان در انتخابات به نفع فرد خاص جرم است

ایران / ۲



خبر / ۳

معاون سیاسی امنیتی اجتماعی استانداری اصفهان:

توسعه اصفهان بر اساس نقشه سلامت دنبال می شود

سلامت / ۹

شعار امسال هفته سلامت را جدی بگیرید:

با اصلاح شیوه زندگی فشار خونتان را کنترل کنید

اقتصاد و صنعت / ۴

از تولید ملی تا حماسه اقتصادی

با حمایت از تولید ملی حماسه اقتصادی تحقق می یابد

ورزش / ۱۱

احتمال حضور نماینده اصفهان در مسابقات

بسکتبال غرب آسیا:

تردید ماهانی ها برای جانشینی مهram

در نشست مدیریت بحران شهرداری های کلانشهرهای کشور مطرح شد:

مدیریت حماسی و جهادی بحران در کلان شهرها ضروری است

خبر / ۳

فرهنگ و هنر / ۵

برگ سبز دیگری برای اصفهان

خروش زاینده رود جانی تازه به پارچه قلمکار می دهد



با آماده باش کامل نیروهای جمعیت هلال احمر استان:

امداد رسانی به مناطق زلزله زده بوشهر ادامه دارد

زلزله شش ریشتری بوشهر نشست خبری مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان با محوریت گزارش از طرح راهنمایی و امداد و نجات مسافران نوروزی را به نشست چگونگی امداد رسانی به آسیب دیدگان این حادثه ناگوار تبدیل کرد. مدیر عامل جمعیت هلال احمر

شصت و چهار روز تا بزرگترین حماسه سیاسی سال ۹۲

وظیفه مردم و خواص در فضای فتنه

سفری کوتاه با راهیان نور به سمت مناطق عملیاتی جنوب

همه تشنه اند جز شهدا

صفحه سرگرمی

هدیه پنجشنبه های اصفهان زیبا به خوانندگان گرامی تست روانشناسی، پیشنهادهای آخر هفته سینما، کتاب و موسیقی، آموزش ساده زبان انگلیسی، انواع جداول متنوع و ...

رسول اکرم (ص):
هر کس فاطمه علیها السلام
دخترم را دوست بدارد
در بهشت با من است
و هر کس با او دشمنی ورزد
در آتش دوزخ است.
بهارالدنوار، ج ۲۷، ص ۱۱۶

خدمت ماندگار
یک دهه خدمت ماندگار در پایتخت
فرهنگ و تمدن ایران اسلامی

اصفهان زیبا
شهر جهان
روزنامه اصفهان زیبا آه می پذیرد
تلفن تماس: ۲۲۱۸۱۸۲



سالنامه سیاسی، حماسه اقتصادی

پاراویت

دلار پکید! دلارزیت!

خبر:قیمت دلار بعد از ماه‌ها افزایش افسار گسیخته بالاخره شکست. رییس اتاق میادلات ارزی با اشاره به پلمپ‌شدن این اتاق تا اطلاع ثانوی گفت: وقتی قیمت دلار یکدفعه شده ۱۴۰۰ تومان اصلا اتاق می‌خواهم چه کار؟ برخی منابع آگاه معتقدند: خوشگذرانی بیش از حد مردم در دو هفته گذشته و دهن‌کجی به همه مشکلات از جمله قیمت وحشتناک دلار، بدبختی بانک مرکزی آمریکا کم‌شدن روی دلار و یک‌سوم شدن قیمت‌آن است. این منابع آگاه پیش‌بینی می‌کنند در صورت تداوم خوشگذرانی‌ها و کم‌محلّی‌های مردم به اوضاع کنونی، قیمت‌سکه تمام بهار آزادی نیز به ۵۲۰ هزار تومان می‌رسد. همین منابع آگاه از دل درد دسته جمعی ملت در ۱۷ فروردین خبر دادند و گفته‌اند: خوشی زیاد در دو هفته گذشته قطعاً زیر لرد مردم زده‌که این برخورد با دل درد شدید مردم همراه‌ش!

فراهبر:زنگ بزنیم ۱۱۵دوغ ۱۳بودترش نکند

فکر بکر

خبر:دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش گفت: گذراندن درس “مدیریت خانواده” که هم‌اکنون در شاخه کاردانش به دانش‌آموزان ارائه می‌شود، درآینده برای همه دانش‌آموزان الزامی می‌شود.

فراهبر:این یعنی سن ازدواج به‌سطح دبیرستان فراراست‌کاهش یابد؟پخشید نفرمودید مدیریت تورم افسار گسیخته با دلار اضافه چه جمعی از این درس را اشغال کرده‌است!

ماجرای تکان‌های عجیب

خبر : رئیس اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران با تاکید بر ضرورت کنترل تکان‌های تورمی موجود در اقتصاد ایران، گفت: ما اکنون با این تکان‌ها، قدرت خرید پول ملی به نصف یا حتی ثلث کاهش یافته است.

فراهبر:تعجب نفرمایید که در ایران ماجرای تکانه‌ها سابقه داراست. مثلا زمین بیهو می‌لرزد.دلار بیهو بالا رفته و سپس یواشکی پایین می‌آید. بعضی‌ها هم بیهو تکان می‌خورند ویبیدار میشوند احساس تکلیف و...رییس جمهوری و!..

ماجرای اهرام

خبر:وزیر گردشگری مصر تصمیم به توقف سفر توریست‌های ایرانی به این کشور تا اواسط ماه ژوئن (خرداد) را اتخاذکرد.

فراهبر:غصه نداردکه حالا اهرام نشد می ریم انتالیا!

این که گفتی یعنی چه!

خبر: تاکید رئیس کل بانک مرکزی بر اینکه بهترین نرخ ارز در دوچه از میادله‌ای است و بهتر است به جای پرداخت ارز ۱۳۲۶ تومانی به برخی کالاها، ارز مبادله‌ای پرداخت و ماه‌ه‌التفاوت آن را یارانه داد، احتمال حذف تدریجی ارز مرجع ۱۳۲۶ تومانی در قالب یک پروسه زمانی برنامه‌ریزی شده توسط بانک مرکزی را قوت می بخشد.

فراهبر:یعنی چه؟ارز مرجع را حذف می‌کنید به جایش یارانه میدهید!آنوقت منبع این یارانه کجا می‌شود دقیقاً!خداکرمگم بده یعنی به دسته بیل وزیپ هم ارز دولتی نمی دید؟یکی می‌گفت به جهنم نون خالی می‌خوریم،به شرطی که گندم وارداتی نشود البته!!!

سوانهی بهاری!

خبر:محمد شریف ملک‌زاده، رییس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری از برگزاری «جشن تقدیر از اعضای ستاد تسهیلات سفرهای کشور» با حضور «مقام‌عالی» ایران در استادیوم ۱۰۰ هزار نفری آزادی خبر داده است.

فراهبر:وووووه!!!همه برای سفرهای نوروزی فعالیت کرده‌اند؟ گفتید زمان دقیق انتخابات کی؟آنوقت نکفتید در این مراسم باد بهاری می‌وزد نمی‌وزد!

بزن بریم جنگ!

خبر:روسیه و چین نسبت به گذشته حمایت کمتری از کره شمالی دارند و با توجه به مانور جدید مشترک کره جنوبی و آمریکا، کیم جونگ اون حکومتش را در خطر دیده است و می‌خواهد بجنگد تا بیشتر زنده بماند.
عده‌ای هم معتقدند که کره شمالی با استفاده از قدرت هسته‌ای خود در پی یاج خواهی است.

فراهبر:شیر اوباما خشکید،نخشکید؟اگر گذاشتید این ننه مرده در لاک دفاعی بماند. رهبر جوان کره شمالی حالا خیلی هم تنها نیست بیوه دیدید القاعده یا یک بغل پر موشک اومد!

مار در آستین

خبر:در مذاکرات اخیر صلح افغانستان در قطر، هدف عمده ایحای طالبان و به رسمیت شناختن این نیروی افراطی توسط دولت حامد کرزای است. مشایهتا در سال های اخیر خبرهایی در مورد گشایش دفتاتر طالبان در ترکیه منتشر شده بود. ترکیه و قطر، اکنون می خواهند طالبان و بخش های متعادل تر القاعده که اکنون مهم ترین بازی اجرای سیاست های منطقه ای آنان هستند، احیاء شده‌و به‌صورت رسمی فعالیت‌های خود را آغاز کنند. در این میان آمریکا هم مخالفتی با این مساله ندارد.

فراهبر :در کتاب اهداف سیاسی طالبانایمسم آمده است که کلاما همه اعراب را دوست داریم به‌خصوص که جناب اوباما سفارش همه را نقدا فرموده‌اند. حامد جان کرزای هم که خبر از اجازه شرکت طالبان در انتخابات داده‌اند خواسته‌اند دموکراسی از نوع افغانی را به نمایش بگذارند!

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار رئیس جمهور بر ونندی:

ایران از پیشرفت و توسعه کشورهای آفریقایی و اتحاد آنها استقبال می‌کند

رهبر انقلاب اسلامی با استقبال از توسعه روابط ایران و پروندی تأکید کردند: اتحادیه افریقا می‌تواند یک مرکز اقتدار برای همه کشورهای آفریقایی باشد و جمهوری اسلامی ایران از همکاری بیشتر در این اتحادیه حمایت می‌کند. به گزارش اصفهان زیبا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی دیروز (چهارشنبه) در دیدار رئیس جمهور پروندی و هیأت همراه، با اشاره به نگاه مثبت جمهوری اسلامی ایران به کشورهای آفریقایی تأکید کردند: ایران از پیشرفت و توسعه کشورهای آفریقایی و اتحاد آنها استقبال می‌کند.

ایشان با اشاره به اقدامات خصمانه برخی کشورهای اروپایی و همچنین امریکا در استعمار کشورهای آفریقایی و ایجاد توطئه و فتنه در این کشورها، خاطرنشان کردند: امیدواریم آینده آفریقا و از جمله پروندی بسیار بهتر و همراه با پیشرفتهای روزافزون باشد. رهبر انقلاب اسلامی با استقبال از توسعه روابط ایران و پروندی تأکید کردند: اتحادیه افریقا می‌تواند یک مرکز اقتدار برای همه کشورهای آفریقایی باشد و جمهوری اسلامی ایران از همکاری بیشتر در این اتحادیه حمایت می‌کند.در این دیدار که آقای احمدی نژاد رئیس جمهور نیز حضور داشت، رئیس جمهور پروندی با اشاره به روابط ۲۸ ساله ایران و پروندی، هدف از سفر به تهران را ایجاد تحرک و پویایی بیشتر در روابط دو کشور بیان کرد.رئیس جمهور پروندی با اشاره به رنج های ناشی از استعمار قدرت‌ها در آفریقا، گفت: کشورهای آفریقایی و از جمله پروندی بدبنال آینده بهتر هستند.

خبر

دخالت مجریان در انتخابات به نفع فرد خاص جرم است

خبر اول

گروه ایران

رئیس قوه قضائیه با اعلام اینکه استفاده از اسکانات دستگاه های اجرایی در انتخابات جرم است، گفت: مجریان انتخابات اگر برای یک کاندیدای خاص در انتخابات دخالت کنند، مجرم شناخته می شوند.

به گزارش اصفهان زیبا به نقل از خبرگزاری مهر، آیت الله آملی لاریجانی در نخستین جلسه مسئولان عالی قضایی در سال ۱۳۹۲ که دیروز چهارشنبه برگزار شد، با اشاره به اینکه قانون مندی مهم‌ترین رکن برگزاری انتخابات پرشور و سالم است خواستار حضور فراگیر مردم و گروه‌های مختلف سیاسی در انتخابات شد و گفت: مطمئن هستیم که این بار نیز مردم با حمایت از نظامی که متعلق به خودشان است و حمایت از ارزشهای دینی و الهی پای صندوق های رای حاضر خواهند شد و به فرد مورد نظرشان رای خواهند داد.

■ نظارت بر انتخابات وظیفه شورای نگهبان و برخورد با جرایم انتخاباتی وظیفه قوه قضائیه
رئیس قوه قضائیه با بیان این نکته که « انتخابات اقتضانات خاص خود را دارد» و « تمام اجزای نظام در برگزاری انتخابات پرشور و قانونمند دخیل هستند»، افزود: ساز و کار اجرایی انتخابات با هیات‌های اجرایی است که شاکله خاص خود را دارند و البته این تصور اشتباه است که این مسئله با دولت است، گرچه تهیه مقدمات انتخابات با دولت است و فرمانداران در هیئت‌های اجرایی نقش مهمی دارند. آیت‌الله آملی لاریجانی نظارت بر انتخابات را

وظیفه شورای نگهبان و برخورد با جرایم و پیشگیری از تخلفات انتخاباتی را وظیفه قانونی قوه قضائیه اعلام کرد و گفت: ارکان مختلف نظام در انتخابات به تناسب و فرارخو وظایف قانونی خود دخالت دارند و اگر همه در چارچوب قانون حرکت کنند ان شاء الله انتخابات سالم و پرشوری برگزار می‌شود.

■ تمکین از قانون انتخابات رمز موفقیت افراد و گروه‌های مشارکت‌کننده در انتخابات

رئیس قوه قضائیه به برخی اظهار نظرهای خارج از چارچوب وظایف قانونی و مسئولیت‌های افراد اشاره و تأکید کرد: گاهی کسانی که سمتی ندارند مطالبی ابراز می‌کنند که گویی نقش نظارتی دارند در حالی که نظارت بر انتخابات جزء مسئولیت‌ها و اختیارات

شورای محترم نگهبان است کماینکه دستگاه قضایی برای رف این چنین توهم‌هایی همواره اعلام کرده است که شأن قوه قضائیه در انتخابات شأن نظارتی نیست بلکه برخورد با جرایم و پیشگیری از وقوع تخلفات است.

آیت الله آملی لاریجانی «نحوه کاندیدا شدن افراد»، «نحوه تأیید صلاحیت‌ها»، «شرایط و صلاحیت کاندیداها»، «چگونگی نظارت بر روند انتخابات» و «برخورد با تخلفات انتخاباتی» را کاملاً شفاف و قانونی و رووندآن را مشخص دانست و تمکین از قانون انتخابات را رمز موفقیت افراد و گروه‌های مشارکت کننده در انتخابات توصیف کرد و گفت: قانون اجازه هیچ گونه تلاش برای انحراف در مقام اجرای انتخابات را نخواهد داد و در مقام نظارت نظر

پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی در پی وقوع زلزله در استان بوشهر

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در پی حادثه تلخ زلزله در استان بوشهر با صدور پیامی برای خسارت دیدگان و بازماندگان این حادثه صبر و اجر مسألت کردند.متن پیام به این شرح است:بسم الله الرحمن الرحیم
با تأسف و اندوه خبر زلزله در استان بوشهر و تلفات و خسارت‌های انسانی آن را دریافت کردم.
با دعا و درخواست رحمت و مغفرت الهی برای درگذشتگان وشفای آسیب دیدگان و صبر و اجر برای بازماندگان، از نماینده ی محترم ولی ققیه و مسئولان محترم در استان و نیز مسئولان ذریبط در مرکز و غیره می‌خواهم که همه ی کوشش خود را برای نجات آسیب دیدگان و یشتیبانی خسارت یافتگان بکار برند و امیدوارم مردم عزیز از همه جای کشور نیز مانند همیشه نقش درخشان خود را در کاستن از رنج مصیبت دیدگان ایفاکنند.
والسلام علیکم ورحمه الله

سید علی خامنه‌ای

آیت‌الله آملی لاریجانی در نخستین جلسه مسئولان عالی قضایی در سال ۹۲:

دخالت مجریان در انتخابات به نفع فرد خاص جرم است

آیت الله آملی لاریجانی تاکید کرد: در چارچوب نظام اسلامی همواره اعتراض به نتیجه انتخابات مسیر قانونی داشته است.

نایب عده‌ای تصور کنند که با زور می‌توانند حرف خود را به کرسی بنشانند و هیچ گروه و دسته‌ای نایب در فکرش این مسئله خطور کند که می‌تواند از راه‌ها و مسیرهای انحرافی و غیر صحیح به آنچه‌که به گمان خود صحیح است دست یابد و در این راه باید از اتفاقات سال ۸۸ درس عبرت گرفته باشند.

■ مسئولان اجرایی حق ورود در حمایت از کاندیداها را ندارند

رئیس دستگاه قضا با تاکید بر اینکه هر گونه دخالت در انتخابات از ناحیه مجریان و ناظران به نفع کاندیداهای خاص جرم انتخاباتی است اظهار کرد:

مسئولان اجرایی حق ورود در حمایت از کاندیداها را ندارند و دستگاه‌های نظارتی و قوه قضائیه نیز حق چنین حمایت‌ها و دخالت‌هایی ندارند.

آیت الله آملی لاریجانی استفاده از امکانات دستگاه‌های اجرایی و دولتی در تبلیغات انتخاباتی را جرم دانست و افزود: کسانی که از امکانات دولتی و دستگاه‌های مختلف برای پیشبرد کار انتخاباتی خود استفاده کنند جرم مرتکب شده و تحت تعقیب قرار می‌گیرند. رییس قوه قضائیه اظهار کرد: ما مطمئنیم با حساسیت هیات‌های اجرایی و خصوصاً ابعاد نظارتی شورای محترم نگهبان و برخورد‌های قانونی دستگاه قضایی، انتخاباتی پرشور و سالم خواهیم داشت به طوری که حضور گسترده مردم و سلامت انتخابات همچون گذشته، دشمنان را انگشت به دهان خواهد ساخت.

آمیز قلمدون در جرگه سیاست تکلیف می‌کند آمیز قلمدون احساس

در پی استانی و نامه های فدایت شوم اداری و غیر اداری و البته نیروهای درونی و بالاخره توانی که در خود می بینند، امر بر او مشتبه شده که او و فقط او برانزده‌آن است و باید به این احساس تکلیف پاسخ دهد و گرته در آتش جهنم کباب خواهد شد .

عجب و صد عجب که در دیار ما همه برازنده تکلیف‌های سخت هستند و حال ما این چنین است و عجب و هزاران عجب که در دیار ما همه ی احساس تکلیف ها با رئیس شدن برطرف می شود و کسی را نمی توان یافت که این احساس او را به سمت خدماتی چه بسا آسان تر اما مفید حال تر بکشاند.

براستی همین چیزهاست که آمیز قلمدون ما را هم همچون ما بقی دوستان وسوسه کرده است که احساس تکلیف کند و کلامیرزا ما چه کم از سایر یاران دارد؟

سیاست که می داند، دادن وعده وعید را هم که به لطف و تفنس و تلمس در دیار سیاست از بر است، سیاست بر و رو هم که نمی خواهد، دوست و دشمنی می خواهد که هر دو را میسرزا دارد. پول ندارد که آن هم فدای سرش، میزنیتم کاندیدای مردمی آن هم جور می شود.



شمار قربانیان و مجروحان زلزله

استاندار بوشهر شمار کشته شدگان زلزله کاکای ر ۳۷ تن اعلام کرد. فریدون حسوندن استاندار بوشهر در جدیدترین اظهارات خود از افزایش شمار مجروحان زلزله به ۹۵۰ تن خبر داد و گفت: روند امدادرسانی به حادثه دیدگان زلزله روز سه شنبه کاکوی و شنبه مطلوب است. وی افزود: امدادرسانی به حادثه دیدگان زلزله همچنان در حال انجام است و تمام نیروهای استان در حوزه‌های مختلف با بسیج امکانات خود در حال کمک، استقرار و انتقال مصدومان و حادثه دیدگان هستند.

وی گفت: در حال حاضر شمار مجروحان زلزله به ۹۵۰ نفر رسیده است، اما آمار کشته شدگان بدون افزایش، همان ۳۷ نفر است. وی همچنین با اعلام اینکه مشکل قطعی آب و تلفن در مناطق زلزله‌زده برطرف شده است، گفت: در حال حاضر تلاش می‌شود برق این منطقه به زودی وصل شود.

خبر

اعلام کرد. فریدون حسوندن استاندار بوشهر در جدیدترین اظهارات خود از افزایش شمار مجروحان زلزله به ۹۵۰ تن خبر داد و گفت: روند امدادرسانی به حادثه دیدگان زلزله همچنان در حال انجام است و تمام نیروهای استان در حوزه‌های مختلف با بسیج امکانات خود در حال کمک، استقرار و انتقال مصدومان و حادثه دیدگان هستند.

وی گفت: در حال حاضر شمار مجروحان زلزله به ۹۵۰ نفر رسیده است، اما آمار کشته شدگان بدون افزایش، همان ۳۷ نفر است. وی همچنین با اعلام اینکه مشکل قطعی آب و تلفن در مناطق زلزله‌زده برطرف شده است، گفت: در حال حاضر تلاش می‌شود برق این منطقه به زودی وصل شود.

طنز سیاسی

لیانایکخواه

این روزها یک احساس عجیبی مدام در وجود آمیز قلمدون وول می خورد و قرار و امانش را اول سالی بریده است.

به دلش اگر سری بزنی به قیج و قاج افتاده و وقتی اسم آنچه که آن احساس عجیب را بوجود آورده، می آید از ذوق دلش ضعف می رود و آب از لوجه اش آویزان می شود .

به کوچه پس کوچه های خاکستری اش منخش نیز اگر گذرت بیفتد پر شده است از هوای همان احساس عجیب و نقشه ها و پوسترها و میتینگ ها و مناظره ها ست که صف کشیده اند تا از خروجی قوه فکریه برسند به قوه مجریه ! و این احساس همان احساسی است که این روزها گمانم به جان خیلی از میرزاهای عالم سیاست افتاده و بگی نگوی دل خیلی ها را به قفلک انداخته، آری احساس تکلیف ! را می گویم.

از شما چه پنهان آمیز قلمدون هم این روزها احساس تکلیف می کند و این احساس تکلیف را باید به نحوی مسالمت آمیز و مسرت بخش پاسخ بدهد که به نظر می رسد فقط با کاندیدای ریاست جمهوری شدن می شود از شرش خلاص شد؛ جالب اینجاست که این احساس یک جورایی واگیر دار است و سیبل به سیبل پشت به پشت همه را گرفتار می کند و طبق آنچه از لیست نامزدهای قطعی و نامزدهای احتمالی و البته لیست اسامی پشت پرده بر می آید، پیداست که بجزوری به پر و پای اهالی این دیار پیچیده است، و این راحتی ها دست بردار ماجرا نیست که نیست. گویند این احساس به گونه ای است که وقتی به جان میزرای می افتد امان از او می رباید و دیگر دست و دلش به کاری که اکنون در آن باقی است نمی رود و تمام فکر و ذکرش همان تکلیفی می شود که به گفته قریب به اتفاق میثالیان از در خواست های مکرر مردمی و تقاضاهای بی

سازمان عمران شهرداری اصفهان در نظر دارد املاک زیر را

از طریق مزایده به فروش برساند:

۱- نه قطعه زمین مسکونی از تفکیکی باغ دریاى گل به پلاک ثبتی ۹۱، ۹۰، ۸۹، ۷/۸۸ پخش ۱۴ ثبت اصفهان واقع در خیابان آتشگاه، خیابان قدس (سند مشاع و به صورت برگه واگذاری شهرداری)

۲- سه واحد دفتر کار بدون پارکینگ واقع در اصفهان، میدان امام حسین(ع)، ارگ تجاری اداری جهان‌نما، طبقه چهارم از فاز سه واحدهای ۱۱، ۱۲ و ۱۱ (سند به صورت برگه واگذاری شهرداری)

تلفن: ۰۲۱۱-۲۶۷۰۳۱۱ و وبسایت: www.Isfahan.ir/sazmanomra

سازمان عمران شهرداری اصفهان

بارش رگبارهای بهاری در آسمان اصفهان رونق می گیرد

کارشناس اداره‌کل هواشناسی اصفهان با بیان اینکه بررسی نقشه‌های هواشناسی لیلا امینی بیانگر گذر امواج ناپایدار برآسمان استان است که وضعیت جوی را به صورت افزایش ابر، وزش باد و بارش پراکنده تغییر خواهد داد و گفت: به دلیل فعالیت یک سامانه بارش زا از اواخر روز جمعه تا یکشنبه شرایط برای بارش رگبارهای بهاری گاهی با وزش باد و رعدوبرق برروی استان فراهم است. لیلا امینی اوج فعالیت این سیستم را در مناطق کوهستانی و مستعد بویژه در نواحی غرب و شمال استان اعلام کرد وافزود:دمای اصفهان در ۲۴ ساعت آینده تغییر محسوسی نخواهد داشت. امینی با اعلام اینکه وضعیت جوی اصفهان امروز کمی ابری، گاهی وزش باد، از بعدازظهر افزایش ابر و احتمال بارش پراکنده در اوایل وقت می باشد و اضافه کرد:در شبانه روز آینده کاشان با ۲۲ درجه سانتی گراد و مبارکه با چهار درجه سانتی گراد به ترتیب گرم‌ترین و خنک ترین نقاط استان خواهد بود.

معاون سیاسی امنیتی اجتماعی استانداری اصفهان:

توسعه اصفهان بر اساس نقشه سلامت دنبال می‌شود

معاون سیاسی امنیتی اجتماعی اصفهان گفت: از امروز کلیه مسایل توسعه‌ای در استان اصفهان بر اساس نقشه جامع سلامت، رسیدگی و دنبال می‌شود.
محمد مهدی اسماعیلی که در مراسم رونمایی از نقشه جامع سلامت و نخستین کارگروه سلامت استان سخن می‌گفت ادامه داد: تدوین نقشه جامع سلامت برای نخستین بار در کشور در اصفهان به انجام رسید که یک تیم قوی از استان برای به نتیجه رسیدن آن اقدامات لازم را انجام داد. وی افزود: این نقشه، کامل و جامع، تمامی ابعاد سلامت از جمله جسم و روح و روان را در بر می‌گیرد که در این خصوص از نظر متخصصان در قم نیز استفاده شده است. این مقام مسول بر پیگیری مشکلات زیست محیطی استان تاکید کرد و اظهار داشت: آلایندهی هوا و خشکسالی اصفهان که از جمله مطالبات مرتبط با حوزه سلامت استان است را تا پایان دولت دهم پیگیری کرده و از تمامی توان خود استفاده می‌کنیم. وی همچنین از به نتیجه رسیدن ۲۰ درصد مصوبات حوزه سلامت استان خبر داد.

فعالیت‌کشتارگاه خمینی‌شهر محدود
مدیر گروه بهداشت محیط استان با بیان این‌که فعالیت کشتارگاه خمینی شهر باید محدود شود گفت: در سال گذشته نیز این مطلب طرح و بر اجرای آن تاکید شد. صفاری ادامه داد: با همت مدیرکل دامپزشکی استان، کشتارگاه فسران بازسازی و کشتارگاه‌های دیگری نیز آماده شد اما به علت مسافت زیاد، قصاب‌ها از آن‌ها استفاده نمی‌کنند. وی افزود: ظرفیت کشتارگاه خمینی شهر ۴۰۰ لاشه در روز است که در نوروز به کشتار ۷ هزار لاشه در روز نیز رسید که کشتار باید در این مکان محدود شود تا امکان بررسی سلامت کامل گوشت امکان پذیر گردد. گفتنی است در سال گذشته ۶ جلسه کارگروه سلامت استان با ۴۹ مصوبه برگزار شده که ۴۰ مورد آن اجرایی شده است. همچنین با توجه به اجرایی شدن نقشه جامع سلامت استان، ۱۵ مصوبه و برنامه در دستور سال جاری این کارگروه قرار گرفته است که بهینه‌سازی کشتارگاه‌ها، ممنوعیت آبیاری زمین‌های کشاوری با پساب، ارتقای کیفیت آرد و نان، سلامت آب شرب، سلامت سالمندان و … از آن جمله است.

آماده باش بیمارستان‌های اصفهان
دبیر کارگروه سلامت استان به عنوان دیگر سخنران این نشست از آماده باش بیمارستان‌های استان برای خدمات دهی به زلزله اخیر بوشهر خبر داد و گفت: به علوم پزشکی بوشهر اطلاع دادیم که برای اعزام نیرو و همچنین خدمات‌رسانی به مصدومان آمادگی کامل را داریم ولی تاکنون درخواست خاصی مطرح نشده است.

درمان بیماری‌های غیرواگیر، نیامند
بودجه عظیمی است

شاهین شیرانی با بیان این‌که تدوین نقشه جامع سلامت بر اهمیت جایگاه پیشگیری تاکید دارد افزود: در حال حاضر بار بیماری‌ها



خبر گروه خبر

بحران‌ها و نبود برنامه‌ای منسجم برای ایجاد مدیریت یکپارچه بحران که به مدیریت حماسی و جهادی نیاز دارد از جمله مواردی بود که در دهمین نشست مدیریت بحران شهرداریهای کلانشهرهای کشور مطرح شد.

معاون امور عمرانی استانداری اصفهان که در در دهمین نشست مدیریت بحران شهرداری‌های کلانشهرهای کشور سخن می‌گفت شاه کلید بسیاری از مشکلات موجود را عدم هماهنگی در حوزه بحران دانست و افزود: تقویت روستاها و شهرهای کوچک و میانی همچنین توسعه شهری، روستایی و منطقه به‌صورت هماهنگ می‌تواند شهرها را از وقوع بحران‌های انسان‌ساخت نجات دهد.

مهدی جمالی نژاد با اشاره به اینکه بحران و تاریخچهٔ آن به آفرینش انسانها برمی گردد، و انسانها با انواع بحران‌های رایج و فخته، باقوه، فعال، زمین‌شناسی، آب‌وهوایی‌وزیست محیطی مواجه هستندافزود: برنامه ریزان توسعه توجه کمتری نسبت به بحران دارند و این موضوع باعث بروز بحران‌های انسان‌ساخت‌برون‌زا و درون‌زا مانند آلودگی هوا و خشکسالی مشکل بسیاری از کلانشهرها است.

وی با تاکید بر اینکه در بسیاری از مباحث شهری به دنبال معلول‌ها می‌رویم و علت را بررسی نمی‌کنیم، اظهار داشت: متأسفانه امروز خیلی از شهرها با بحران‌ اساسی آلودگی هوا مواجه هستند و تنها راه مقابله با آن را در تعطیلی شهر می‌دانند این در حالی است که شهرها موجودی زنده هستند، به دنیا می‌آیند، رشد می‌کنند و اگر به آن رسیدگی نشود می‌میرند. جمالی نژادکه معتقد است توسعه کلانشهرها به‌صالح نیست تاکید کرد: وقتی شهری زیبا یا جاذبه‌های بسیار منحصر به فرد‌حالی از سکنه می‌شود، کلانشهر اصفهان نمی‌تواند معجزه کند پس باید در درا شناخت.

وی با اشاره به اینکه بررسی نظام‌شهری وسیستم‌های شهری در دنیا

خبر گروه خبر

رئیس پژوهشکده رویان اصفهان با اعلام اینکه پژوهشگران پژوهشکده رویان اصفهان با انتقال ۱۰ جنین هشت بزغاله شبیه‌سازی شده ترازیخت تولید نموده‌اند تاکید کرد: این بزغاله‌های شبیه‌سازی‌شده هم اکنون حدود یک ماهه هستند.

این بزغاله‌های شبیه‌سازی‌شده با روش زونرافی وشبیه‌سازی دستی بصورت نکته به نکته و مرحله به مرحله بومی‌سازی و در پایان اسفندسال گذشته تولیدشد. نصر اصفهانی با ارزیابی بسیار موفق این بومی‌سازی در جهان انتقال ۱۰ جنین به بز و به دست آمدن هشت بزغاله ترازیخت بی نظیر عنوان کرد و یاد آورشد: این در حالی است که کشورهای مختلف دنیا جوای این روش بومی‌سازی‌شده ایرانی هستند.

اوکه معتقد است پژوهشگران علوم سلولی اصفهان از مرز شبیه‌سازی به‌سادگی عبور کردند اعلام کرد: هم اکنون در حال تولید حیوانات ترازیخت شبیه‌سازی‌شده هستند. یکی از پژوهشگران پژوهشکده رویان نیز با بیان اینکه درشریح حیوانات ترازیخت پژوهشکده رویان اصفهان پروتئین نو ترکیب و جود دارد افزود: برنامه بعدی این پژوهشکده شبیه‌سازی اندام زایی به این وسیله برای موجودات زنده است. حاجیان از دیگر کاربردهای شبیه‌سازی را مطالعه اثر خوراک روی تولید گوشت و مطالعات رفتاری حیوانات برای پژوهشگران علوم دامی اعلام کرد. نخستین گوسفند شبیه‌سازی خاورمیانه با نام رویانا هفت سال پیش در پژوهشکده رویان اصفهان به دنیا آمد.

با آماده باش کامل نیروهای جمعیت هلال احمر استان؛

امداد رسانی به مناطق زلزله زده بوشهر ادامه دارد



گزارش زهره یقوبی

جمعیت هلال احمر استان واگذار شده است.

فعلاً به پایگاه جمع آوری کمک‌های غیر نقدی

نیازی نیست
وی با اعلام اینکه تیم‌های درمان اضطراری و بیمارستان صحرایی هم در آماده باشی کامل منتظر اعلام نیاز مسولان حاضر در منطقه هستند، افزود: هنوز برای جمع‌آوری و ارسال کمک‌های غیرنقدی به صورت گسترده نیازی اعلام نشده اما شماره حساب ۹۹۹۹۹۹ در بانک‌های ملت، ملی و مسکن آماده جمع‌آوری کمک‌های نقدی مردم نوع دوست اصفهان است.

دکتر مومنی از هماهنگی بوجودآمده با مدیریت بحران استان و دیگر نهادهای امدادی سخن گفت و ادامه داد: تا لحظه درج این خبر ۳۷ فوتی و ۸۸۲ زخمی از این زلزله گزارش شده است اما در صورت نیاز به کمک بیشتر از طریق رسانه‌ها به مردم اطلاع‌رسانی خواهد شد. وی از همسفریان خواست با ارسال فیش‌های واریزی خود به این نهاد امدادی جمعیت هلال احمر استان را در جمع آوری آمار کمک‌کنندگان استان به مردم زلزله زده بوشهر یاری نمایند.

افزایش ۲۵ درصدی مراجعات به امداد نوروزی
مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان در بخش دیگری از سخنان خود به فعالیت‌های امداد و نجات و راهنمایی مسافران نوروزی اشاره کرد و گفت: در طرح ملی امداد و نجات نوروزی ۵۸۶ مورد حادثه به این جمعیت گزارش شد که از این تعداد ۳۴۵ گزارش حوادث جاده‌ای بود و ۱۷۲ مورد هم برای دریافت خدمات حضوری به پایگاه‌های هلال احمر مراجعه کردند.

مورد و حوادث کوهستانی هم ۱۷ مورد اعلام‌شده‌به‌گفته‌ی مومنی ۲ هزار و ۷۸ نفر در مجموع حوادث مختلف نوروزی آسیب دیدند که هزار و ۴۰۷ نفر از این تعداد در جاده‌ها دچار حادثه شده بودند. وی از اسکان اضطراری ۴۵۵ مورد خبر داد و یاد آورشد: اسمال با توجه به افزایش تعداد پایگاه‌ها و نزدیکی

در پژوهشکده رویان اصفهان انجام گرفت؛

تولید هشت بزغاله شبیه‌سازی شده

خبر گروه خبر

این بزغاله‌های شبیه‌سازی‌شده با روش زونرافی وشبیه‌سازی دستی بصورت نکته به نکته و مرحله به مرحله بومی‌سازی و در پایان اسفندسال گذشته تولیدشد. نصر اصفهانی با ارزیابی بسیار موفق این بومی‌سازی در جهان انتقال ۱۰ جنین به بز و به دست آمدن هشت بزغاله ترازیخت بی نظیر عنوان کرد و یاد آورشد: این در حالی است که کشورهای مختلف دنیا جوای این روش بومی‌سازی‌شده ایرانی هستند.

اوکه معتقد است پژوهشگران علوم سلولی اصفهان از مرز شبیه‌سازی به‌سادگی عبور کردند اعلام کرد: هم اکنون در حال تولید حیوانات ترازیخت شبیه‌سازی‌شده هستند. یکی از پژوهشگران پژوهشکده رویان نیز با بیان اینکه درشریح حیوانات ترازیخت پژوهشکده رویان اصفهان پروتئین نو ترکیب و جود دارد افزود: برنامه بعدی این پژوهشکده شبیه‌سازی اندام زایی به این وسیله برای موجودات زنده است. حاجیان از دیگر کاربردهای شبیه‌سازی را مطالعه اثر خوراک روی تولید گوشت و مطالعات رفتاری حیوانات برای پژوهشگران علوم دامی اعلام کرد. نخستین گوسفند شبیه‌سازی خاورمیانه با نام رویانا هفت سال پیش در پژوهشکده رویان اصفهان به دنیا آمد.



خبر

گروه خبر

همزمان با ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) در استان؛

۱۰۰ هزار دانش آموز دختر در راهپیمایی عفاف و حجاب شرکت می‌کنند

روز شنبه ۲۵ فروردین ماه، همزمان با ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) راهپیمایی سراسری عفاف و حجاب با حضور دانش آموزان دختر مقاطع راهنمایی و دبیرستان در سراسر استان اصفهان برگزار می‌شود.

از سوی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان انجام شد؛ دانش آموزان دختر استان اصفهان با عنوان پیروان فاطمی، حامیان و ولایت فقیه شنبه هفته آینده در سطح ۶ ناحیه آموزش و پرورش شهر اصفهان و ۳۴ منطقه آموزش و پرورش شهرستان‌های استان اصفهان در راهپیمایی عفاف و حجاب شرکت می‌کنند. گفتنی است، این راهپیمایی با حضور ۱۰۰ هزار دانش آموز دختر مقاطع راهنمایی و دبیرستان استان اصفهان، از ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه صبح آغاز و با برگزاری نماز جماعت ظهر و عصر خاتمه می‌یابد. بر اساس اعلام اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان مسیرهای این راهپیمایی از نواحی پنج گانه آموزش و پرورش شهر اصفهان آغاز می‌شود و علما و دیگر مسوولان استانی در این مراسم سخنرانی می‌کنند.

تکمیل پروژه های مهرانداگر استان وضعیت مطلوبی دارد

ایرنا: میانگین پیشرفت فیزیکی و تهیه و نصب تجهیزات و ماشین‌آلات ۱۱ پروژه استان اصفهان در بخش صنعت و معدن از ۸۰ درصد گذشته است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان با بیان اینکه سیر تکمیلی پروژه های مهرانداگر استان در وضعیت مطلوبی قرار دارد گفت: تامین اعتبار بموقع تنها عاملی است که تاکنون افتتاح این طرح‌ها را به تعویق انداخته است.

منظف انصاری با اشاره به پیگیری مستمر این سازمان برای این امر افزود: کارشناسان این سازمان هره ماه گزارش‌را از روند تکمیل و پیشرفت طرح های مهرانداگر به استانداری و دفتر سرمایه گذاری وزارتخانه برای دریافت تسهیلات ارسال می‌کنند.

وی تاکید کرد: چهار طرح از طرح های مهرانداگر بخش صنعت استان برای دریافت تسهیلات به بانک‌ها معرفی شده‌اند.

کارشناس صنایع سازمان صنعت، معدن و تجارت نیز با بیان اینکه این پروژه اکنون به پیشرفت ۹۸/۷۵ درصدی رسیده است افزود: اقدامات مهندسی، عملیات ساختمانی، تامین و ساخت تجهیزات، حمل تجهیزات و نصب تجهیزات و تست سرد (راه اندازی اولیه) آن ۱۰۰ درصد تکمیل شده است. رضا کفایت گفت: این پروژه سه زیرگانه‌ی با تامین اعتبار ۱۱۷ میلیارد ریال و ۲۱/۳ میلیون دلار برای خرید تجهیزات و ادواتی از طریق ارز محقق می‌شود. وی با تاکید بر اینکه بخشی از اعتبار مذکور از محل بودجه داخلی شرکت ذوب آهن اصفهان تامین شده است درباره پروژه دیگر مهر ماندگار در ذوب آهن با عنوان گلو مراسیون گفت: طرح آگلو مراسیون شامل بازسازی و نوسازی سه خط تولید یک، دوسه هریک به ظرفیت ۸۰۰ تن زهر تن درسال است که هم اینک پیشرفت این طرح با سرعت پیش بینی شده به ۹۷/۱۲ درصد رسیده است. وی اضافه کرد: اقدامات مهندسی، عملیات ساختمانی و تامین و ساخت تجهیزات، نصب تجهیزات آگلو ماشین، نصب نسوز صد درصد تکمیل شده است. به گفته وی، اکنون عملیات حمل تجهیزات این پروژه به ۹۹/۴ درصد، نصب اسکلت فلزی ساختمان به ۹۹/۹۸ درصد، بازسازی آگلو مراسیون های موجود به ۱۰۰ درصد و نصب تجهیزات و تست سرد با ۹۷ درصد پیشرفت در دست اقدام است.

مدیریت کلانشهرها تجدیدنظر شده و بر نقش شهرداریها بر مدیریت بحران‌ها تاکیدشود.

مدیریت کلانشهرها تجدیدنظر شده و بر نقش شهرداریها بر مدیریت بحران‌ها تاکیدشود.

نیاز کشور به یکسامانه مدیریت بحران

مدیرکل مدیریت بحران استان اصفهان هم با اعلام اینکه تاکنون تعداد ۷۵ نفر نیروی امداد هلال احمر، ۱۱ دستگاه تریلی حاوی اجناس مورد نیاز برای کمک به زلزله زگان بوشهر فرستاده شده است گفت: اصفهان به عنوان جانشین مدیریت بحران استان تهران نقش مهمی در مدیریت امداد و نجات در سراسر کشور دارد؛ به همین دلیل از دیروز عملیات امداد و نجات به استان بوشهر آغاز شد.

منصور شیشه فروش با بیان اینکه سرلوحه بحث مدیریت بحران جهانی دو مسئله مهم کم آبی، کم بود انرژی و بلایای طبیعی است، خاطر نشان کرد: بعد از وقوع زلزله بم دو مسئله در کشور احساس شده یکی نیاز کشور به یکسامانه مدیریت بحران و دیگری تعریف الگوها و قوانین برای این مدیریت بود. وی افزود: سازمان مدیریت بحران در سال ۸۲ تشکیل شد و فرمان آماده ای سه برای سه قوا تدوین گردید. شیشه فروش با اشاره به این موضوع که هر زلزله تجارب خاص خود را دارد اظهار کرد: کم شدن آمار کشته‌ها و زخمی‌های هر زلزله نشان می‌دهد کشور به‌سمت مدیریت بحران پیشرفت کرده است.

شیشه‌فروش به نقش شهرداری در کارگروه های مدیریت بحران اشاره کرد و گفت: تاکنون ۲۰هزار واحد مسکونی در شهرها و ۲۵هزار واحد مسکونی در روستاهای شهر اصفهان مقاوم سازی شده و اسسال نیز مقاوم سازی ۱۷۰هزار واحد مسکونی دیگر در اصفهان در دستور کار شهرداری قرار گرفته است. وی با تاکید بر اینکه ۶۰درصد کشور ایران روی گسل های زلزله قرار دارد عنوان کرد: برای جلوگیری از رخدادهای ناگوار بعد از حوادث باید مطالعات خود را افزایش دهیم و خانه های خود را با توجه به طرح تفصیلی سازمان تا به سیاست شهر ایمن و شهروند ایمن دست بپردازیم.



سبک زندگی
سید مهدی سلطانی
مبانی فعال سازی نهادهای خصوصی
و تعالی اقتصادی سبک زندگی

مهم‌ترین مبانی فعال‌سازی نهادهای خصوصی و تأثیر به سزای آن‌ها و نیز افزایش ارتقای درونی اقتصاد اسلامی را می‌توان چنین برشمرد:۱- گسترش مشارکت های مردمی و جلوگیری از استبدادگرایی در فعالیت های اقتصادی

۲- بسترسازی برای گسترش ارزش های اسلامی در تعالی توسعه اقتصادی مطلوب ۳- جریان‌یابی و نفوذ ارزش‌های انقلاب اسلامی در راستای بالندگی اقتصادی سبک زندگی ۴- استقبال از خلاقیت و نوآوری نیروهای مردمی در تعالی اقتصادی سبک‌زندگی ۵- تأکید و گسترش تولید ملی و نیروی کار بر اساس موازین قرآنی و ارزشی با تبلور عملی این شعار معنلی کار برای خدا ۶- ایجاد پروژه های سازندگی اقتصادی بر محور اسلوب های اسلامی ۷- توانایی جذب پتانسیل های نهفته در سطح ملی در اقتصاد اسلامی ۸- جلوگیری از منفعت طلبی های فردی و انحصاری در خصوصی سازی برخی نهادهای اقتصادی ۹- شکستن و تحقیر اصالت پول و حفاظت از سرمایه‌های انسانی در مسیر خصوصی‌سازی متناسب با توسعه اقتصادی مطلوب .

بازار روز
آخرین قیمت اقلام خوراکی و ضروری در بازارهای کوثر شهرداری اصفهان

نام کالا	درجه ۱	درجه ۲
خیار بوته ای	۱۷۰۰۰	۸۵۰۰
خیار درختی اصفهان	۱۸۰۰۰	۱۶۰۰۰
خیار درختی شهرضا	۲۲۰۰۰	۲۰۰۰۰
خیار درختی یزد	۱۶۰۰۰	۱۵۰۰۰
سیب سفید سمیرم	۲۲۰۰۰	۲۰۰۰۰
سیب قرمز سمیرم	۲۲۰۰۰	۲۰۰۰۰
موز خارجی	۲۸۰۰۰	-
نارنگی بندری	-	-
لیموشیرین	۲۱۰۰۰	۱۸۰۰۰
پرتقال تامسون شمال دستچین	۴۰۰۰۰	۳۵۰۰۰
پرتقال تامسون جنوب دستچین	-	-
کیوی دستچین	۲۵۰۰۰	۲۰۰۰۰
نارنگی پاکستانی	۴۰۰۰۰	۳۵۰۰۰
پرتقال آبگیری	۲۰۰۰۰	۱۷۰۰۰

پیاز زرد	۲۰۰۰۰
پیاز قرمز	۲۰۰۰۰
بادمجان دانه	۱۰۰۰۰
بادمجان قصری	۱۰۰۰۰
سیب زمینی	۱۲۰۰۰
سبزی خوردن	۱۵۰۰۰
سبزی خورشنی	۷۰۰۰
فلفل دلمه	۱۵۰۰۰
فلفل ریز	۱۵۰۰۰
قارچ بسته بندی	۶۰۰۰۰
قارچ فله ای	۵۶۰۰۰
قماری	۱۴۰۰۰
کاهو پیچ	۷۰۰۰
کاهو معمولی	۶۰۰۰
کلم سفید	۴۰۰۰
کلم قرمز	۴۰۰۰
گل کلم	۱۲۰۰۰
گوچه	۳۲۰۰۰
گوچه درختی	۴۵۰۰۰
هویج	۶۰۰۰
شلغم	۵۰۰۰
چغندر	۶۰۰۰
شیر پاستوریزه خالص	۱۱۰۰۰
تخم مرغ تاریخ دارشانه ای هرکیلو	۳۴۰۰۰
گوشت گوسفندی مخلوط با استخوان و ۱۰۰گرم دنبه	۲۴۰۰۰۰
مرغ گرم	۵۱۵۰۰
ماهی آزاد بزرگ	-
ماهی حسون	-
ماهی شوریده ریز	۸۵۰۰۰
ماهی شوریده درشت	۲۳۰۰۰۰
ماهی شوریده متوسط	۱۵۰۰۰۰
ماهی قزل آلا	۷۵۰۰۰
ماهی کفشک	-

گوجه فرنگی ارزان می‌شود

خبر
رئیس شورای اصناف کشور گفت: با عرضه گوجه فرنگی در حال برداشت در استانهای مختلف قیمت این محصول کاهش می‌یابد.قاسم نوده فراهانی گفت: در طول سال فقط یک‌ماه قیمت گوجه فرنگی نوسان دارد که آن هم به خاطر وقفه در برداشت این محصول است. وی افزود: البته قیمت گذاری هیچ کالایی با شورای اصناف نیست.فراهانی با بیان اینکه هیچ گرانی در اصناف نداریم، اظهارداشت: گرانی از جای دیگری است که باید در این زمینه سازمان حمایت از مصرف‌کننده و تولیدکننده پاسخ دهد.وی گفت: در خصوص گران فروشی که با گرانی متفاوت است، بازرسان ما از اصناف بزرگه خرید مطالبه می‌کنند، سود قانونی واحدها نیز مشخص است ، اما زمانی که واحد صنفی برگه رسمی دارد و کالا را ارگان خریده است، کاری نمی‌توان کرد.

از تولید ملی تا حماسه اقتصادی؛

با حمایت از تولید ملی حماسه اقتصادی تحقق می‌یابد



اقتصادی می‌یابست شعار سال گذشته نیز مورد توجه باشد.

در واقع بحث اقتصاد مقاوتی که طی نیمه سال گذشته از سوی مقام معظم رهبری مطرح شد تاکیدی مجدد بر شعار حمایت از تولید ملی بود و رهبری انتظار داشتند که همه در راستای حمایت از تولید ملی تلاش بیشتری کنند که شعارسال جاری نیز درواقع در راستای شعارسال گذشته یعنی حمایت از تولید ملی است.

چرا که مهم‌ترین راهکار برای مقابله با بحرانهای اقتصادی و مقابله با تورم شدید موجود در کشور حمایت از تولید و ارتقای آن است .

چگونگی تحقق حماسه اقتصادی

موسوی لاژگانی، عضو کمیسیون اقتصادی مجلس در این مورد می‌گوید حماسه اقتصادی در سال جاری یعنی اینکه ملت ایران همراه با مسئولین نظام حماسه‌ای خلق کنند که دشمن نه تنها نتواند ما را از تحریم‌های اقتصادی وحشت زده کند بلکه محتاج و نیازمند ما شود.

وی می‌افزاید که برای تحقق این امر و خلق حماسه اقتصادی تولیدکنندگان باید در کمیت و کیفیت تولیدات دقت کافی و لازم را داشته باشند و مصرف‌کنندگان هم بجای مصرف کالا‌های خارجی از تولیدات داخلی استفاده کنند و نیازهایشان را حتی‌الامکان از آنچه که در کشور تولید می‌شود تهیه کنند.

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی تصریح می‌کند برای حماسه آفرینی در بحث اقتصادی همه باید دست به دست هم دهیم و اینطور نباشد که فقط شعار دهیم و در عمل چوب لای چرخ تولید و صنعت قرار دهیم.

اقتصاد اسلامی
گروه اقتصاد و صنعت

که کشورهای اسلامی عاقدتا باید بر محور اقتصاد اسلامی اداره‌شوند وآموژه‌های اسلامی‌آنگونه‌که در قرآن کریم و سنت ذکر شده است، در این کشورها نمود و ظهور بیشتری داشته باشد...

اما پژوهشی از سوی دو تن از اساتید دانشگاه جورج واشنگتن نشان می‌دهد که اغلب کشورهای اسلامی اصول اقتصاد اسلامی را رعایت نمی‌کنند! طی دهه های اخیر مطالعات در حوزه علوم اجتماعی و انسانی در حوزه ای خاص معطوف به تاثیر ادیان بر روابط اجتماعی و سیاسی ممالک و کشورها شده است و نظریات متفاوتی از تاثیر گذاری دین در حوزه های مختلف اجتماع مورد توجه اندیشمندان و پژوهشگران غربی و شرقی واقع شده است.

یکی از این حوزه‌ها بدون شک، حوزه اقتصاداست

افزایش حقوق‌ها از فروردین اعمال می‌شود

خبر
معاون بودجه معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی و بیان این‌که اعتبارات لازم برای افزایش حقوق، از فروردین ماه پیش‌بینی شده‌است، گفت: تک‌نرخ‌شدن ارز در مجلس در حال بررسی است. رحیم ممینی با اشاره به ابلاغ مصوبه مربوط به افزایش ۲۵درصدی حقوق به دستگاه‌های اجرایی اظهار کرد: این مصوبه تنها مصوبه قانونی برای افزایش حقوق است. وی در ادامه با بیان این‌که اعتبارات لازم برای اعمال افزایش حقوق از فروردین ماه پیش‌بینی شده‌است، افزود: دستگاه‌های اجرایی که برای افزایش حقوق از فروردین ماه اقدام‌کنند، اعتبارات لازم در اختیارشان قرار می‌گیرد. وی افزود: افزایش حقوق کارمندان دولت در سال ۱۳۹۱ در تیرماه و درسال ۱۳۹۰ در اردیبهشت‌ماه اعمال شد.

بهای طلا در بازار جهانی افزایش یافت

خبر
در پی تسهیل سیاست‌های پولی در بانک مرکزی ژاپن، بهای طلا در معاملات امروز چهارشنبه بازار سنگاپور افزایش یافت. بهای هر اونس طلا تا ساعت چهار و یک دقیقه بامداد دیروز به وقت گرنویچ یک دلار و پنجاه و هفت سنت افزایش یافت و به هزار و پانصد و هشتاد و شش دلار و بیست و هفت سنت رسید.بهای نقره نیز یک‌سنت افزایش یافت و به ارزش بیست و هفت دلار و نو و چهار سنت معامله‌شد.در این حال، بهای هر اونس پلاتینیوم سه دلار و بیست و شش سنت کاهش یافت و به هزار و پانصد و چهل و سه دلار و هفتاد و چهار سنت رسید. به گزارش خبرگزاری رویترز از سنگاپور، در بازار ارز هر دلار در برابر یورو ونه ممیز پانزده صدم ین و هر یورو در برابر یک دلار وی سنت معامله‌شد.

حذف ارز مرجع به صلاح اقتصاد کشور است !

ارز تک نرخی در راه است

این تصمیم ادامه دارد؛ چنانچه به گفته مجیدرضا حریری، رییس کمیسیون واردات اتاق ایران، اگرچه حذف ارز مرجع و مبادله‌ای و حرکت به سمت تک‌نرخ‌شدن آن، به صلاح اقتصاد کشور است، ولی اقشار آسیب‌پذیر جامعه با تک‌نرخ‌شدن ارز، باید فشارهای تورمی را تحمل کنند، بنابراین باید تصمیم‌گیری‌های ویژه‌ای نیز در جهت حمایت‌از این اقشار گرفته‌شود.حریری با بیان اینکه این حمایت‌ها می‌تواند در قالب پرداخت یارانه به کالاها برای تولیدکنندگان یا مصرف‌کنندگان باشد، گفت: این موضوع باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد که اولاً چگونه پرداختی بهتر است و دوماً آثار پرداخت‌های نقدی ازسوی دولت به مردم نیز مدنظر قرار گیرد.

رییس کمیسیون واردات اتاق ایران اظهار کرد: باید یک نهاد فراقدرتی شکل گیرد و نوع حمایت‌ها از اقشار مختلف جامعه را مشخص کند . وی با

تاکید بر اینکه در دولت فعلی چنین نهادی برای شناسایی اقشار مختلف و تعیین نحوه حمایت از آنها شکل نگرفته است، اظهار کرد: دولت فعلی از پرداخت یارانه بیشتر به عنوان یک ابزار سیاسی استفاده کرده تا ابزار اقتصادی.حریری درباره حذف ارز مرجع از کالاهای اولویت اول و دوم به غیر از روغن، گندم و نهاده‌ها تصریح کرد: به طور واضح در لایحه بودجه‌ارز تک‌نرخ‌به‌حدود ۲۳۰۰ تومان یا نرخ ارز مبادله‌ای نزدیک است؛ ولی این سوال پیش می‌آید که آیا این رقم ارز مبادلاتی با کارشناسی به دست آمده است؟ به‌اعتقاد رییس کمیسیون واردات اتاق ایران، در مجموع دست یافتن به دو نرخ مبادله‌ای و آزاد بسیار بهتر از داشتن سه نرخ مرجع، مبادله‌ای و آزاد است؛ تجربه سال گذشته هم نشان داد که ما حداقل ۲۵ میلیارد دلار بابت غذا، دارو و نهاده‌های دامی خرج کرده‌ایم، ولی مصرف‌کننده به‌کالایی‌که با ارز مرجع وارد شده دست نیافته است. وی افزود: در مورد برنج و گوشت در سال گذشته، هر چند با ارز مرجع وارد می‌شد، ولی با نرخ آزاد به دست مردم می‌رسید.

از سوی دیگر، محمدرضا بهرامن، رییس کمیسیون معادن اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران نیز در این باره گفت: در صورت تک‌نرخ‌شدن ارز باید مازاد درآمد دولت صرف تولید شود؛ در غیر این صورت با افزایش نقدینگی تورم جدیدی در کشور شکل می‌گیرد. وی با طرح این سوال که باید دید تک‌نرخ‌شدن ارز در لایحه بودجه ۱۳۹۲ چه هدفی را دنبال می‌کند، عنوان کرد: اگر در بحث تک‌نرخ‌شدن ارز نیازها پیش‌بینی نشود و شرایط لازم مهیا نشود، ممکن است آسیب‌های جدی را وارد کند.

رییس کمیسیون معادن اتاق ایران افزود: در مسیر تک‌نرخ‌شدن ارز باید نیازهای اولیه را با پرداخت ماهه‌التفاوت و یارانه تأمین کرد؛ به‌طور مثال غذا و دارو جزو کالاهایی است که باید در مسیر تک‌نرخ‌شدن ارز به‌آن توجه‌شده و مابه‌التفاوت آنها پرداخت شود.

واکنش‌ها به خبر حذف ارز مرجع

اما این خبر در شرایطی منتشر شد که واکنش‌ها به

گزارش

گروه اقتصاد و صنعت

گذشته دیگر ارز مرجع برای واردات ارائه شده است.

بانک مرکزی از روزهای پایانی سال ۹۱ دیگر به کالاهای اولویت یک و دو هم ارز مرجع اختصاص ندهاده است. حتی دارو که از اولویت داترین کالاهای وارداتی به کشور است از ابتدای امسال ارز مرجع دریافت نکرده است. در واقع تک نرخی شدن ارز موضوعی است که ظاهرا پس از سال‌ها انتظار قرار است دوباره شاهد آن باشیم و گفته رییس کل بانک مرکزی بر این موضوع مهر تأییدی است بر تحقق آن.

رییس کل بانک مرکزی تک نرخی شدن ارز و حذف ارز مرجع از اولویت‌های یک و دو کالا یی را تأیید کرد و گفت: برای این کالاها نیز برنامه‌هایی داریم که اعلام خواهد شد.

دولت اجرای حذف ارز مرجع را آغاز کرده است

حذف ارز مرجع در حالی از سوی بانک مرکزی اعمال شده است که هنوز این موضوع مورد تصویب

نمایندگان قرار نگرفته است. دولت در لایحه بودجه، نرخ شناور مدیریت شده را برای ارز پیشنهاد داده است که معاون بودجه ای معاونت نظارت راهبری رئیس جمهور آن را تک نرخی کردن ارز، ترجمه کرده است. به گفته ممینی دولت قصد دارد، ارز مرجع و مبادلاتی را قطع کند و بازار را با یک نرخ مدیریت‌شده پیش ببرد. این موضوع هنوز مورد بررسی و تصویب قرار نگرفته است اما به نظر می‌رسد دولت اجرای یک بخش از آن که حذف ارز مرجع باشد را آغاز کرده

است بر این اساس کالاهای اساسی از ابتدای امسال با ارز مبادلاتی وارد کشور می‌شود به این ترتیب اگر این اقدام عملی شده باشد انواع دارو و دیگر کالاهای وارداتی اولویت های اول و دوم با دو برابر هزینه وارد کشور می‌شوند که این موضوع قیمت نهایی این کالاها را بیش از دو برابر افزایش خواهد داد.

اینچنین به نظر می‌آید که دولت اولین قدم را برای تحقق پیشنهاد خود در لایحه بودجه برداشته است و در قدم بعدی ارز مبادلاتی را نیز

حذف خواهد کرد تا ارز آزاد با کنترل بیشتر دولت و عنوان شناور مدیریت شده، مبنای انجام امور تجاری قرار گیرد. از این طریق شاید دولت بتواند با تزریق این ارزها به بازار، قیمت فعلی را تا حدی کاهش دهد و همان نرخ را به عنوان تنها نرخ ارز در کشور جاری سازد اما در این مقطع فعلا کالاهای اساسی از جمله دارو، ارز مرجع دریافت نمی‌کنند

تا عملاً این نوع ارز از معاملات حذف شود. وزیر بهداشت با تأیید این مطلب گفت: از امسال ارز دارو مبادله‌ای شده یعنی ارز مرجع ۱۲۲۶ تومانی را تقریباً دو برابر قیمت می‌خریم که در این راستا دولت تصویب کرده بابت این امر یارانه ۲۲۰۰ میلیارد تومانی به وزارت بهداشت بدهد.

واکنش‌ها به خبر حذف ارز مرجع

اما این خبر در شرایطی منتشر شد که واکنش‌ها به

اقتصاد اسلامی در کدام کشورها دیده می‌شود ؟

به ایجاد شاخصی به نام شاخص اسلامی بودن اقتصاد کشورها کرده اند و بر اساس این شاخص رتبه کشورهای مورد بررسی را از نظر نزدیکی به شاخص‌های اقتصاد اسلامی مورد ارزیابی قرار داده‌اند.

کشورهای اسلامی چقدر مسلمان هستند؟

این دیوپوهشگر برای دریافت این موضوع، اقدام به جمع بندی اصول اقتصادی در اسلام بر مبنای متن قرآن کریم و سنت پیامبر(ص) کرد(ه‌اند. بر اساس پژوهش این دو، اسلام برخلاف سایر ادیان در مبانی و اصول خود، حتی جزئیات ایجاد یک سیستم اقتصادی کامل و منسجم را ارائه کرده است.

سازمان آرامستان‌های شهرداری اصفهان (باغ رضوان) در نظر دارد از

اشخاص حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت کار در حیطة سنگتراشی قبور جهت واگذاری غرفه‌های حکاکی سنگ خود دعوت به همکاری نماید .

لذاکلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت کار در این زمینه می‌توانند

از تاریخ ۹۲/۱/۲۳ لغایت ۹۲/۱/۲۹ جهت دریافت فرم‌های مربوطه به محل

سازمان به‌آدرس: کیلومتر ۱۲ جاده اصفهان – نایین مراجعه نمایند .

سازمان

آرامستان‌های

شهرداری

اصفهان

(باغ رضوان)

خبر

عضو هیأت رئیسه فراکسیون محیط زیست و توسعه پایدار مجلس، گفت:بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده قرار است که از سه هزار واحد آلاینده صنعتی در کل کشور

به‌ویژه شهرهای صنعتی مالیات سبز دریافت شود. کمال الدین پیرومژن در تشریح دستور کار نشست فراکسیون محیط‌زیست و توسعه پایدار مجلس، گفت: در اولین نشست این فراکسیون درسال جدید با حضور مسئولان سازمان حفاظت محیط زیست، موضوع اعتبارات این حوزه در بودجه ۹۲ مورد بررسی قرار گرفت. نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، با اعلام اینکه اعتبارات حوزه محیط زیست در بودجه سال گذشته حدود ۱/۸ درصد کل بودجه بوده است، افزود: متأسفانه اعتبارات این حوزه در لایحه بودجه سال ۹۲ به حدود ۱/۴ درصد کاهش یافته‌است.



سلامت	گروه جامعه
--------------	-------------------

تشکیل پرونده الکترونیک سلامت

معاون فنی مرکز مدیریت توسعه شبکه بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: پرونده الکترونیک سلامت تاکنون برای ۲۹ میلیون و ۱۲۵ هزار ایرانی تشکیل شده است.دکتر رضا مظهری در گفت‌وگو با ایرنا افزود: پرونده الکترونیک سلامت دارای سه بخش اطلاعات دموگرافیک (جمعیت)، اطلاعات پایه (بررسی ۴۰۰ موضوع سلامت) و اطلاعات ارجاع و نسخه‌نویسی است. تاکنون حدود ۹ میلیون فایل رکورد (ثبت و ضبط) اطلاعات پایه سلامت پس از انجام ویزیت افراد، تشکیل شده است، راه اندازی بخش سوم پرونده الکترونیک سلامت که شامل اطلاعات ارجاع و نسخه نویسی است نیاز به آماده‌سازی زیرساخت دارد.درصورت تأمین اعتبارات و حمایت دولت، این بخش نیز تا پایان دولت فعلی راه‌اندازی خواهد شد، تاکنون هفت میلیون و ۹۰۰ هزار نفر از مردم، پزشک خانواده خود را انتخاب کرده‌اند.

نگاه	زهره میرحسینی
-------------	----------------------

چیره شدن نگرش غیرمنطقی بر زندگی

خمیرمایه‌شخصیت افراد درکانون خانواده‌شکل می‌گیردکودک درآغاز تولد جز فطرتی پاک و قابلیت‌های یادگیری، چیزی با خود به همراه نمی‌آورد و دانشی ندارد و این والدین و اطرافیان هستند که از همان آغاز تولد، با ارایه محرک‌های محیطی و ارایه الگوهای مختلف، زمینه یادگیری وکسب تجرب محیطی، همچنین کشش و واکنش را برای کودکان فراهم می‌کنند، در این زمینه کلام حق می‌فرماید:
واوست خدایی که شما را از بطن مادرانتان بیرون آورد، در حالی که هیچ چیزی نمی‌دانستید. همه انسان‌ها در مورد خود، دیگران و جهان اطراف خویش، عقاید و نگرش‌هایی دارند برخی از این عقاید منطقی و سودمند و برخی دیگر بیهوده و غیرمنطقی هستند. عقاید منطقی، عقایدی هستند که دلیلی برای آنها وجود دارد انصاف‌پذیر هستند و منجر به بروز رفتارها و هیجانات متعادل و مناسب می‌شوند در مقابل عقاید غیرمنطقی انعطاف‌ناپذیر و مطلق هستند و در نهایت منجر به بروز رفتارهای نامناسب همچون اضطراب، هراس، افسردگی و… می‌شوند.

انتظار از طرف مقابل نوعی باور است

به هر حال نگرش منطقی یا غیرمنطقی که ناشی از تربیت صحیح والدین و یادگیری‌های اجتماعی است خواه ناخواه با ذهن افراد درگیر می‌باشد که در صورت تثبیت و تشکیل الگوهای رفتاری متناسب باآن نقش مهم درآسب‌پذیری و یا ارتقا افراد از نظر روحی، عاطفی و اجتماعی خواهد داشت. از جمله مسائلی که امروز برخی از خانواده‌ها با آن درگیر هستند وجود چنین نگرش‌هایی در انتخاب همسر و تشکیل خانواده در بین جوانان است که گاهی نیز موجب بروز اختلافات زوجین شده است. هر فردی قبل از ازدواج تصوارتی درخصوص همسر آینده‌آل خود دارد.

این تصورات منجر به تشکیل انتظارات و خواسته‌هایی از همسر آینده می‌شود. انتظار از طرف مقابل نوعی باور است،اساس این باور با توقع‌هایی از طرف مقابل تشکلی می‌دهدکه فردمایل است طرف مقابل برای او انجام دهد. در بسیاری از موارد اساس انتظارات فرد از همسر را نیناهای ارضا نشده از سوی والدین و اطرافیان تشکیل می‌دهد. برخی مواقع نیز یادگیری و آموزش غیررسمی، یادگیری مشاهده‌ای از طریق رسانه‌ها می‌تواند به رشد انتظارات غیر منطقی کمک نماید. انتظارات غیرمنطقی زوجین از یکدیگر نقش بسیار تعیین کننده در مشکلات و عدم رضایت زناشویی آنان دارد.
بدرتر از همه، آن که معمولاً زوجین انتظاراتی خود را چه منطقی و چه غیرمنطقی بیان نمی‌کنند بلکه باور دارند که طرف مقابل «بایدبهمد» یا «خودش باید متوجه‌شود که من چه انتظاری دارم.» در بسیاری مواقع فرد به اندازه‌ای باور کرده‌است که چنین انتظاری‌یاعلی، طبیعی یا مشخص و معلوم هستند که بیان آنها را غیرضروری می‌داند. برخی از انتظارات غیرمنطقی همسران از یکدیگر نینا شنید به قدردانی، تأیید شدن و تشکر از طرف مقابل، نیاز افراطی و غیرمنطقی به دوست داشته شدن و مورد توجه بودن وجود دارد، دیگران مسوول خوش بختی، آسایش، دست یابی به آرزوهای احساس ارزشمندی و رفع نیازهای فرد هستند نه خود فرد، یکی از طرفین باید پیرو دیگری باشد، نیاز شدید به جبران محبت‌ها، توجه و فداکاری باشد و… اگر پیگیرییم که هر انسانی مسوول زندگی خود است و هیچ‌کس عامل تأمین نیازها و خواسته‌های دیگری نیست و هر ارتباط سالمی دوطرفه است و ازدواج همانا استقلال درعین حال سستگی و ارتباط و صمیمیت دو طرفه است در این صورت برای درمان تعارضات زناشویی که همان تغییر باورهای غیرمنطقی زوجین است بهترین راه در پیش گرفته شده است.

پایامد افکار غیرمنطقی

«گودمن و ماتسنی (۱۹۷۴) معتقدند که افکار و نگرش‌های غیرمنطقی در زندگی اجتماعی افراد پیامدهای در برداردکه عبارتند از مشکلات ارتباطی با دیگران و عاطفی نگری شدیدکه موجب برخورد عاطفی و احساسی و به دور از عقل و منطق در واکنش به مشکلات روزانه است. نگرش غیرمنطقی باعث در پیش گرفتن هدف‌های متعارض، متضاد و ناهمخوان با هدف خویش و نیز تحمل موقعیت‌های دشوار به جای اقدام برای رفع یا بهبود آنها می‌شود زمانی که نگرش غیرمنطقی بر زندگی چیره‌شود به تدریج وابستگی مرضی به دیگران، خشمگین یا آزرده ماندن پس از گذشت مدت‌ها، افسردگی، ترس غیرمنطقی، خشم مفرط و خود را عذاب دادن به دلیل رویه‌دادهای گذشته در فرد ایجاد شده و منجر به برخی از مشکلات رفتاری می‌شود.

یادداشت

سید مهدی سلطانی، رانیا

گونه‌ای سازنده و در جهت رشد وکمال معنوی به پیش می‌رود. مهمترین آثار کرامت نفس در مسیر تعالی اجتماعی سبک زندگی می‌رود.

۱- دل نیستن به دنیا و استفاده و بهره‌مندی از نشی و مطابق با مبانی شرعی و اسلامی از آن و در نتیجه دستیابی به سلامت و آرامش روانی و اجتماعی.۲- خوشتن داری از گناه و دوری از فسادهای اجتماعی و انحرافات اخلاقی.۳- تنظیم و اصلاح رفتارهای اجتماعی.

۴- گسترش رفتارهای صمیمانه با دیگران با برخورداری از شایستگی‌های اجتماعی.

۵- گسترش اجتماعی گرایش به معروف‌ها و دوری از منکرات و اهمیت جدی و فراگیر به اجرای این فریضه در محیط و زندگی اجتماعی.

۶- گسترش تقوا و خودسازی و تهذیب نفس در محیط اجتماعی.

۷- توسعه حقیقی فضایل اخلاقی ؛ چون احسان، گذشت، وفای به عهد، صبر، راستگویی، امانت داری و حق شناسی در اجتماع و روابط اجتماعی.

آثار کرامت نفس در مسیر تعالی اجتماعی سبک زندگی

انسان با شناخت خودآرمانی‌اش، به دنبال کسب ارزش‌ها و به‌کارگیری استعدادها و توانایی‌های خویش در تعالی اجتماعی سبک زندگی خواهد بود.از دیدگاه دین مبین اسلام، شخصی که این چنین عمل نماید با کرامت بوده و چنین انسانی، فردی است که با حس خود ارزشمندی بالا، به گونه‌ای سازنده و در جهت رشد وکمال معنوی به پیش می‌رود.

مهمترین آثار کرامت نفس در مسیر تعالی اجتماعی سبک زندگی را می‌توان چنین برشمرد:

۱- دل نیستن به دنیا و استفاده و بهره‌مندی از نشی و مطابق با مبانی شرعی و اسلامی از آن و در نتیجه دستیابی به سلامت و آرامش روانی و اجتماعی.۲- خوشتن داری از گناه و دوری از فسادهای اجتماعی و انحرافات اخلاقی.۳- تنظیم و اصلاح رفتارهای اجتماعی.

۴- گسترش رفتارهای صمیمانه با دیگران با برخورداری از شایستگی‌های اجتماعی.

۵- گسترش اجتماعی گرایش به معروف‌ها و دوری از منکرات و اهمیت جدی و فراگیر به اجرای این فریضه در محیط و زندگی اجتماعی.

۶- گسترش تقوا و خودسازی و تهذیب نفس در محیط اجتماعی.

۷- توسعه حقیقی فضایل اخلاقی ؛ چون احسان، گذشت، وفای به عهد، صبر، راستگویی، امانت داری و حق شناسی در اجتماع و روابط اجتماعی.



گفت و گو

اکرم کیانی

هر فرد در طول حیات خود ممکن است بارها توسط دیگران مورد ارزیابی قرار گیرد، برخی از این ارزیابی‌ها دارای جنبه‌های تشویقی و برخی دیگر منتقدانه است. انتقاد از دیگران در صورتی که هوشمندانه انجام گیرد، آثار بسیار مفیدی خواهد داشت، درغیر این صورت ممکن است با واکنش‌های منفی مختلفی مواجه شود، این رفتار، هرنری است که باید آموخت و بدون آگاهی از روش کاربرد آن، زیان بار خواهد بود، انتقاد درست، آن است که ضمن تأکید بر نقاط قوت به نقاط ضعف فرد نیز اشاره کند و با ارایه راهکارهای مناسب برای رفع آن سخن به میان آورد.

■ نقش انتقاد در روابط اجتماعی

پذیرش انتقاد از دیگران بین طبقات مختلف متفاوت است. برای مثال در بیشتر مواقع انتقاد از سوی افراد خانواده قابلیت پذیرش بیشتری در مقایسه با سایرین دارد، به طور معمول ما در برابر قضاوت افراد بیگانه آسیب‌پذیری بیشتری داریم.

انتقاد پذیری و انتقاد کردن مؤثر دارای اهمیت زیادی برای موفقیت است.

انتقاد نقش عمده‌ای در روابط اجتماعی ایفا می‌کند، از انتقادهای می‌توان برای ایجاد تحرك در اشخاص و نفوذ در آن‌ها، آموزش، بیان نیازها و خواسته‌ها و یا محرکی برای اصلاح و پیشرفت خود استفاده کرد. انتقاد پذیری مؤثر نتایجی چون افزایش رضایت‌شغلی، ایجاد روابط کاری مناسب، تقویت سلامت‌ی فکری و روحی، ایجاد عزت نفس، افزایش سطح بهره‌وری و افزایش رقابت، برای تضمین موفقیت را به دنبال دارد.

افراد همیشه با خود ارتباط ذهنی برقرار می‌کنند، این مکالمات درونی ساز و کلری است که باعث می‌شود افراد از ارزشیابی‌ها و انتظارات خود آگاه می‌شوند، هنگامی که انتقاد می‌کنیم و یا مورد انتقاد قرار می‌گیریم به مشاهده و شنیدن ندیای درون خود می‌پردازیم، وقتی به ندای درون خود توجه کنیم و آن‌ها را مورد بازنگری و تجدید نظر قرار دهیم، افکار بهره‌رو و متناسب با شرایط و محیط جدید به وجود می‌آید؛ زیرا احساسات

در اعیاد به ویژه ایام نوروز با دید و بازدیدها و تجدید دیدارها، عاطفه‌ها، احساسات و عشق با همدیگر پیوند می‌خورند و به تبع آن خرده فرهنگ‌ها با همساز می‌شوند.

روزهای بهاری در حال سپری شدن است و فروردین ماه سرآغاز فصل بهار، از نیمه گذشت، چه بسا در روزهای آغازین فروردین ماه و در ایام نوروز روابط فامیلی و دید و بازدید های شهروندان رونق بسزایی داشته است. دید و بازدید و به جا آوردن صلح در فرهنگ ما ایرانی‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد و این فرهنگ در اعیاد بیشتر نمود پیدا می‌کند.

روزهای بهاری در حال سپری شدن است و فروردین ماه سرآغاز فصل بهار، از نیمه گذشت، چه بسا در روزهای آغازین فروردین ماه و در ایام نوروز روابط فامیلی و دید و بازدید های شهروندان رونق بسزایی داشته است.

دید و بازدید و به جا آوردن صلح در فرهنگ ما ایرانی‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد و این فرهنگ در اعیاد بیشتر نمود پیدا می‌کند.

■ دید و بازدیدهای فامیلی و پررنگی صلح رحم
دید و بازدیدهای نوروزی فرصتی مناسب است تا بتوانیم به اقوام و بستگانی که کمترشان را جو می‌شدیم سری بزنیم و دیدارها را تازه کنیم و باید گفت رفت و آمدهای فامیلی، پیوندهای خانوادگی را استحکام می‌بخشد و روابط عاطفی و خویشاوندی و

پیام هفته	میهمانان عالی رتبه گروه جامعه
------------------	--------------------------------------

آقایون خیرمقدم گرم مرا به مناسبت روز جهانی بهداشت پذیرا باشید.این روز، روزی است که ما به مشکل بزرگ هایپرنتشن یا اختلال فشارخون توجه می‌کنیم.

who تخمین زده است در جهان از هر ۳ نفر بزرگسال بیش از یک نفر فشار خون بالا دارد.در برخی نواحی آفریقا تقریباً نیمی از بزرگسالان فشار خون بالا دارند.

فشارخون بالایکی از مهمترین عوامل مرگ زودرس در بیماری‌های قلبی عروقی است که همه ساله در حدود ۹/۴ میلیون مرگ از بیماری‌های قلبی و سکنه‌های مغزی ناشی می‌شود . بیماری‌های قلبی و سکنه‌های مغزی مهم‌ترین دلیل مرگ و میر

خبر	خبر
------------	------------

(امدادگران ورزیده زن) در مناطق زلزله زده خبر داد و گفت: ۵ تیم دیگر آماده اعزام هستند.فدحناز رافع اعلام کرد: خانم زارع رییس خانه داوطلب روستایی در منطقه زلزله زده نخستین فردی بود که خبر زلزله را به هلال احمر اعلام کرد و این داوطلب هم اکنون همچنان در حال امداد رسانی زلزله زدگان است.

وی افزود: هم اکنون ۲ تیم ۲۰ نفره امدادی گروه‌های توانا به محل حادثه اعزام شده و ۵ تیم دیگر در حال اعزام هستند. همچنین ۸۰ پزشک و پیرا پزشک داوطلب هلال احمر هم به منطقه دشتی اعزام شدند و ۲۰ تیم ۴ نفره هم به صورت آماده باش در استان‌های فارس و اصفهان در صورت نیاز آماده اعزام هستند.

انتقاد ناپذیری؛ سدی در برابر پیشرفت اجتماعی :

صدای انتقادهای سازنده را بشنویم



■ نقش انتقاد در روابط اجتماعی
کج رفتاری‌ها، تأثیر محیط و خانواده در پر رنگ‌شدن این مساله و بروز ناپهنجی‌های اجتماعی، و راهکارهای کاهش این اختلال رفتاری و بهبود آن به گفت‌وگو با زهرا آذری روانشناس، مشاور و مدرس دانشگاه پرداخته‌ایم که چکیده‌آن پیش روی شما می‌باشد.

■ در مورد انتقاد و اختلال رفتاری انتقاد ناپذیری اشخاص در اجتماع و ناپهنجاری هلیی که به دنبال دارد، توضیح دهید؟

شاید نتوان به افرادی که انتقاد ناپذیر هستند، بر حسب اختلال زد، انتقاد ناپذیری صفتی است که در افراد مختلف به درجات گوناگون دیده می‌شود و یکی از علائم برخی انواع اختلال شخصیت است. انتقاد ناپذیری امکان انعطاف پذیری افراد و رشد و پیشرفت اخلاقی و اجتماعی ایشان را می‌گیرد و به صورتی فراگیرتر فرصت‌های پیشرفت کل اجتماع را سد می‌کند، درپی انتقاد ناپذیری تعصبات بی‌چا و کم‌اندیشی و اختلالات شخصیتی در افراد رواج می‌یابد.

■ چرا برخی افراد در برابر انتقاد دیگران کج رفتاری می‌کنند؟ این موضوع تا چه اندازه به پر خاشگرگی و تنش‌های زندگی روزمره منوط است؟

ما انسان‌ها در لحظه تولد هیچ گونه اطلاعاتی از ندیای پیرامون خود نداریم و این دانش را به مرور زمان از طریق والدین، مراقبین و اطرافیانمان کسب می‌کنیم. این افراد می‌توانند باعث تشدید واکنش‌های منفی ایشان نسبت به انتقاد شود، پس استرس‌های روزمره یکی از علل تشدید پر خاشگرگی در این‌گونه افراد است.

■ محیط خانواده در پررنگ شدن این مساله تا چه اندازه تأثیرگذار است؟

به‌طور یقین نمی‌توان محیط و خانواده را بی‌اهمیت

حضور ۴۰ امدادگر زن در مناطق زلزله زده ؛

۸۰ پزشک داوطلب اعزام شدند

رئیس سازمان داوطلبان هلال احمر از حضور ۲ تیم ۲۰ نفره گروه‌های توانا (امدادگران ورزیده زن) در مناطق زلزله زده خبر داد و گفت: ۵ تیم دیگر آماده اعزام هستند.فدحناز رافع اعلام کرد: خانم زارع رییس خانه داوطلب روستایی در منطقه زلزله زده نخستین فردی بود که خبر زلزله را به هلال احمر اعلام کرد و این داوطلب هم اکنون همچنان در حال امداد رسانی زلزله زدگان است.

وی افزود: هم اکنون ۲ تیم ۲۰ نفره امدادی گروه‌های توانا به محل حادثه اعزام شده و ۵ تیم دیگر در حال اعزام هستند. همچنین ۸۰ پزشک و پیرا پزشک داوطلب هلال احمر هم به منطقه دشتی اعزام شدند و ۲۰ تیم ۴ نفره هم به صورت آماده باش در استان‌های فارس و اصفهان در صورت نیاز آماده اعزام هستند.

دانست، خانواده‌ای که شیوه برخورد صحیح را می‌داند و به‌طور موثری انتقادکننده‌است، به تدریج پذیرش فرد را بالا برده و وی را انتقاد پذیر می‌کند. محیط مناسب و جامعه‌ای که به افزایش ظرفیت‌های افراد با رفع عیوب و مشکلاتشان اهمیت می‌دهد نیز می‌تواند به افزایش انتقاد پذیری فرد کمک کند، بر عکس، خانواده‌ای که شیوه انتقاد صحیح را نمی‌داند، با انتقاد های بی‌جا و شدید و یا خوف انتقاد، مشکلات فرد را دو چندان می‌کند. محیط نامتعادل هم به انتقاد ناپذیری فرد دامن می‌زند، در این‌گونه محیط‌ها فرد درکنتر سایر افراد انتقاد ناپذیر که خصمانه رفتار می‌کنند، برای دفاع ازخود، از تغییر دادن و پذیرش مشکلاتش سرباز می‌زند و به این شکل در وضعیت نامطلوب خود تثبیت می‌شود.

■ برای کاهش این اختلال رفتاری و بهبود آن، چه راهکارهایی را ارایه می‌نمایید؟

به‌طور طبیعی باید سعی شود سطح انتقاد پذیری فرد را افزایش بدیم، برای این منظور باید به والدین آموزش دهیم در رابطه با نحوه انتقاد نمودن مؤثر و سالم ارایه گردد، چه چنین هم افراد آموزش داده‌شود با ارتقای مهارت‌هایی همچون خود شناسی و تفکر نقادانه و انتقاد پذیری، به مرور انتقاد پذیریشان را افزایش دهند. لازم به تذکر است که اگر انتقاد کننده و انتقاد شونده می‌خواهند به هدف سازنده‌ که همانا تغییر رفتار خاصی است دست یابند، باید با یک دیگر همکاری کنند برای دست یابی به نتایج مذکور و با توجه به اصول ضروری است تا از روش‌های انتقاد مؤثر و سازنده مطلع بوده و به بهترین نحو از آن‌ها بهره برداری به عمل آید. انتقاد اطلاعاتی است که می‌تواند به رشد فرد کمک‌کند و دانش و مهارت‌های مناسب را به افراد آموزش دهد. افراد با مشاهده و درک نتایج ارزشمند انتقاد، پذیری انتقاد می‌گردند و یا قادر به ارایه انتقاد می‌شوند.

هرانتقاد مؤثر توجه به نقش سازندگی است، بهبود و ارتقا؛ معادل تغییر دانش، تغییر نگرش و تغییر عملکرد فردی و سازمانی در جهت مثبت است، در واقع هدف انتقاد باید اصلاح و تکامل فکر و رفتار فرد مقابل باشد، انتقاد یابستی ضمن داشتن اهداف بلند مدت، راه‌های نیل به‌آن‌ها را نیز بیان‌کند.

تنوع و گوناگونی در هر منطقه و بخش کارکرد خود را به نمایش می‌گذارند. از این رو این سنت دیرینه با حفظ و همسو کردن خرده فرهنگ‌ها باعث تقویت انسجام ملی می‌شود.تحقیقات نشان می‌دهند که رفت و آمدهای فامیلی باعث کاهش مشکلات روحی و روانی افراد می‌شود زیرا ازنوا و تنهایی و دوری از افراد عاملی است که بیماری‌های روحی را افزایش می‌دهد بنابراین در رفت و آمدهای فامیلی وقتی اطلاعات چهره به چهره و در فضایی صمیمی منتقل می‌شود باعث استحکام روابط خانواده‌ها خواهد شد. جامعه‌شناسان معتقدند که گاهی بر اثر کاهش ارتباط و کم رنگ شدن رفت و آمدهای فامیلی، نوعی حالت انزوا و تنهایی در خانواده‌ها پدید می‌آید و همین امر مشکلات اجتماعی را افزایش می‌دهد و بر مشارکت‌ها و وحدت اجتماعی تأثیرگذار است. لازم به یاد آوری است که نباید دید و بازدیدها را فقط به ایام نوروز خلاصه کرد بلکه باید شرایطی فراهم شود تا خانواده‌ها در طول سال بتوانند بیشتر در فضاهای صمیمی یا یکدیگر دیدار و رفت و آمد داشته باشند. قطعاً وقتی روابط خانوادگی از استحکام خوبی برخوردار باشد، همبستگی و وابستگی ما هم در بین اقوام و خویشان بیشتر می‌شود و همین مساله به افزایش مشارکت‌های اجتماعی می‌انجامد.

تنوع و گوناگونی در هر منطقه و بخش کارکرد خود را به نمایش می‌گذارند. از این رو این سنت دیرینه با حفظ و همسو کردن خرده فرهنگ‌ها باعث تقویت انسجام ملی می‌شود.تحقیقات نشان می‌دهند که رفت و آمدهای فامیلی باعث کاهش مشکلات روحی و روانی افراد می‌شود زیرا ازنوا و تنهایی و دوری از افراد عاملی است که بیماری‌های روحی را افزایش می‌دهد بنابراین در رفت و آمدهای فامیلی وقتی اطلاعات چهره به چهره و در فضایی صمیمی منتقل می‌شود باعث استحکام روابط خانواده‌ها خواهد شد.

جامعه‌شناسان معتقدند که گاهی بر اثر کاهش ارتباط و کم رنگ شدن رفت و آمدهای فامیلی، نوعی حالت انزوا و تنهایی در خانواده‌ها پدید می‌آید و همین امر مشکلات اجتماعی را افزایش می‌دهد و بر مشارکت‌ها و وحدت اجتماعی تأثیرگذار است.

لازم به یاد آوری است که نباید دید و بازدیدها را فقط به ایام نوروز خلاصه کرد بلکه باید شرایطی فراهم شود تا خانواده‌ها در طول سال بتوانند بیشتر در فضاهای صمیمی یا یکدیگر دیدار و رفت و آمد داشته باشند. قطعاً وقتی روابط خانوادگی از استحکام خوبی برخوردار باشد، همبستگی و وابستگی ما هم در بین اقوام و خویشان بیشتر می‌شود و همین مساله به افزایش مشارکت‌های اجتماعی می‌انجامد.

تنوع و گوناگونی در هر منطقه و بخش کارکرد خود را به نمایش می‌گذارند. از این رو این سنت دیرینه با حفظ و همسو کردن خرده فرهنگ‌ها باعث تقویت انسجام ملی می‌شود.تحقیقات نشان می‌دهند که رفت و آمدهای فامیلی باعث کاهش مشکلات روحی و روانی افراد می‌شود زیرا ازنوا و تنهایی و دوری از افراد عاملی است که بیماری‌های روحی را افزایش می‌دهد بنابراین در رفت و آمدهای فامیلی وقتی اطلاعات چهره به چهره و در فضایی صمیمی منتقل می‌شود باعث استحکام روابط خانواده‌ها خواهد شد.

جامعه‌شناسان معتقدند که گاهی بر اثر کاهش ارتباط و کم رنگ شدن رفت و آمدهای فامیلی، نوعی حالت انزوا و تنهایی در خانواده‌ها پدید می‌آید و همین امر مشکلات اجتماعی را افزایش می‌دهد و بر مشارکت‌ها و وحدت اجتماعی تأثیرگذار است.

لازم به یاد آوری است که نباید دید و بازدیدها را فقط به ایام نوروز خلاصه کرد بلکه باید شرایطی فراهم شود تا خانواده‌ها در طول سال بتوانند بیشتر در فضاهای صمیمی یا یکدیگر دیدار و رفت و آمد داشته باشند. قطعاً وقتی روابط خانوادگی از استحکام خوبی برخوردار باشد، همبستگی و وابستگی ما هم در بین اقوام و خویشان بیشتر می‌شود و همین مساله به افزایش مشارکت‌های اجتماعی می‌انجامد.

هم‌که به مسافرت نمی‌روند، برای دید و بازدیدهای نوروزی، از پیش زمانی را معین می‌کنند.



■ صلح رحم و بهره‌مندی از مواهب زندگی دنیوی و اخروی

انسان موجودی اجتماعی است، بی‌گمان بنیاد اجتماعی خانواده است، از این رو در آموزه‌های اسلامی به خانواده و مسائل خویشاوندی توجه ویژه‌ای مبذول شده و قوانین و احکامی برای بهره‌مندی درست از این روابط بیان شده است. یکی از

طریق خدمات بهداشتی کارآمد و مسوولانه هستند. «فشارخون بالا باید جدی گرفته شود» این یک هشدار جدی و قابل اعتماد است و معرف آن است که سلامت در خطر است و کاری باید انجام شود. فشارخون بالا همچنین یک پیام هشدار خاموش است که معمولاً طی سال‌ها و دهه‌ها نشانه‌ای ندارد حتی اگر مقدار آن بطور خطرناک بالا باشد.

تازمانی که مردم امکان یک تست ساده، ارزان و سریع فشارخون را نداشته باشند این پیام حیاتی نادیده گرفته می‌شود. وقتی نشانه‌های فشارخون بالا ظاهر شود بیماری‌های قلبی عروقی پیشرفته می‌تواند تهدید می‌کند.

به دلایل ذکر شده فشارخون بالا در افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی نقش دارد.

هدف ما آگاه کردن مردم از فشار خونشان برای جدی گرفتن اختلال فشار خون بالا و سپس کنترل آن است . برای این منظور آنان نیازمند حمایت از

^[1] فشارخون بالا همچنین یک پیام هشدار خاموش است که معمولاً طی سال‌ها و دهه‌ها نشانه‌ای ندارد حتی اگر مقدار آن بطور خطرناک بالا باشد

^[2] تازمانی که مردم امکان یک تست ساده، ارزان و سریع فشارخون را نداشته باشند این پیام حیاتی نادیده گرفته می‌شود

سال نو بود و نوروز، بهانه‌ای برای دید و بازدید و ابراز ارادت و شوخی و خوشمزگی، حتی با دشمن! که در همسایگی ما بود اما نمی‌شد روز روشن بلند شرف‌ت برای گفتن تبریکات. این طوری سبک بود. بچه‌های پای قبضه خمپاره‌انداز چاره‌ای اندیشیده بودند. به این تحوکه روی بدنه گلوله خمپاره قبل از شلیک می‌نوشتند سال نو مبارک مزدوران یعنی! تبریکات صمیمانه ما را از دور بپذیرید! و بعد آن را داخل قبضه می‌انداختند و می‌فرستادند هوا. دیگر نمی‌دانیم به دستشان می‌رسید یا نه؟!



سی و هفتمین شماره از مجموعه دانستنهای انقلاب اسلامی برای جوانان مشتعل بر زندگی نامه و خاطرات سردار شهید حاج حسین بصیر، قائم مقام لشکر ویژه ۲۵ کربلا است، علاوه بر آن، کتاب از سه ضمیمه برخوردار است که عبارتند از: ۱- پیامهای تبریک و تسلیت. ۲- سخنان جمعی از روحانیون و فرماندهان درباره شهید. ۳- سخنان و نوشته‌های شهید حاج حسین بصیر. در پایان کتاب عکسهایی از شهید بصیر، سپس فهرست منابع آورده شده است. شهید بصیر در سال ۱۳۲۲ در شهر فریدون کتر به دنیا آمد و عاقبت در اردیبهشت ۱۳۶۶ به شهادت رسید. این کتاب توسط مرکز اسناد انقلاب اسلامی منتشر شده است.

۱۳۶۲/۱/۲۰ - عملیات والفجر ا منطقه شمال فکه
 ۱۳۷۲/۱/۲۰ - شهادت سید مرتضی آوینی
 ۱۳۷۸/۱/۲۱ - شهادت امیر سپهبد علی صیاد شیرازی
 ۱/۲۹ - روز ارتش جمهوری اسلامی ایران

سفری کوتاه با راهیان نور به سمت مناطق عملیاتی جنوب

همه تشنه اند جز شهدا



می‌رویم به شهر حماسه ایران خرمشهر. موزه خرمشهر یک موزه به تمام معنا تاریخی از جنگ است. جنگ را هر چقدر هم برایت تعریف کنند، دیدن خودش یا آثارش چیز دیگری است

عکس‌های تشییع پیکر شهدا همه و همه در این موزه دیده می‌شود. غیر از عکس، لباس‌ها و پوئین‌ها، کلاه‌ها و قمقمه‌ها، تفنگ‌ها که هر کدام به نوعی شهادت رزمنده‌ای را بیان می‌کند همه جمع شده در موزه خرمشهر. در محوطه چند ماشین ایستاده است به نماد یاداندن برای جلوگیری از فرود هلی‌کوپتر در منطقه و پشت ساختمان موزه هم یک آمبولانس گذاشته‌اند که حامل چند زخمی و شهید (نمادین) است.

بعد از خرمشهر می‌رسی به منطقه نهر خین. تصور کن درون دهکده‌ای ایستاده‌ای که تمام دهکده را

بشنو از نی چون حکایت می‌کند از جدایی‌ها شکایت می‌کند می‌رویم به شهر حماسه ایران خرمشهر. موزه خرمشهر یک موزه به تمام معنا تاریخی از جنگ است. جنگ را هر چقدر هم برایت تعریف کنند، دیدن خودش یا آثارش چیز دیگری است. موزه خرمشهر هم آثار جنگ را دارد هم حال و هوای خود جنگ را دارد. ساختمانی آسیب دیده که موزه‌اش کرده‌اند. تنها ساختمان معمولی نیست محتویات درونش عکس‌های جنگ، عکس‌های لحظه شهادت. عکس‌های لحظه خداحافظی،

زیباست. یعنی طبیعت زیبایی است. اما همین که تصور می‌کنی چقدر رزمنده، همین جاشهید شده‌اند نمی‌توانی طبیعت زیبایش را آن طور که باید و شاید درک کنی. سوار قایق می‌شوی و دور می‌زنی ما بین همان نی‌زارها. بلند است و متراکم. همین جا قایق رزمندگان ما، بین همین نی‌زارها گیر می‌کند و در تاریکی شب راه از بیراه شناخته نمی‌شود. عمق هور زیاد نیست شاید چند متری کم و زیاد بیشتر نباشد. کمی که گوش دل را بسیاری به نوای نی، می‌شنوی درد دل نی را که شاهد شهادت هر چند نفر از رزمندگانمان بوده است.

هر سال عید نوروز، عده‌ای سال جدید را نو می‌کنند با شهدا، با قتلگاهشان، با یاد و خاطره‌هاشان. وقتی می‌روی توی مناطق عملیاتی می‌بینی چقدر شلوغ است. درست حال و هوای جنگ و جبهه برای انسان تداعی می‌شود. مناطقی را که بیشتر همه بازدید می‌کنند. شلمچه، طلائی، هویزه، شرفانی، فکه، دوکوهه، خرمشهر، دهالویه، یادگان حمید و پاسگاه زید می‌باشد.

شاید بارها خوانده‌اید از خاک شرفانی، شنیده‌اید از سه راهی شهادت طلائی و در مسیر کربلا فاتحه خوانده‌اید برای شهدای شلمچه. نام هویزه که می‌آید یاد علم‌الهدی در ذهن زنده می‌شود و شاید خیلی گفته باشند که هویزه ۲ سال تمام دست عراق بوده است.

این بار می‌خواهیم بگوییم از نی، نی‌زار، هور، آب گرفتگی، دشت، قایق و بلم.

یادمان شهید علی هاشمی. یک دشت وسیع که آخرش را نمی‌بینی، پر است از آب گرفتگی. به‌اش می‌گویند هورالطیلس. در این آب گرفتگی نی است و نی‌زار. نی‌های بلند و سر به فلک کشیده. از ماشین که پیاده می‌شوی پایت رامی‌گذاری جای پای شهدای اطلاعات. این جاسنگر اطلاعات بوده است. همان حسن غربیب که در مناطق دیگر همراهی‌ات می‌کند، این جا نیز رهایی نمی‌کند.



شهید قدیر خلیلی

وصیت نامه گروه پایداری

چون دیدم که امروز درخانه نشستن برای من ننگ است و واجب دیدم که به امام لپیک گویم و نتوانستم که در این ایام عید نوروز بچه‌های شهدا را درخانه ببینم که عید ندارند و فرزندان من عید و شادی داشته باشند و فقط برای رضای خدا به جبهه حق علیه باطل می‌روم.

و اگر خداوند به من لطف فرماید که در خدمت شهدا باشم و همگی در خدمت سرور شهیدان حسین بن علی (ع) وصیت این حقیر این است که امت حزب الله اسلام را یاری کنند و امام عزیز را تنها نگذارند. خانواده‌های شهدا را فراموش نکنند.

شهید اصغر نیرین دستجردی

وصیت نامه گروه پایداری

خداوند در این ایام که سال نو درپیش است و من به امیدم، بلکه برای رضای تو و یاری کردن رزمندگان که سربازان امام زمان، می‌باشم.

خداوندا از تو می‌خواهم که مرا یاری کنی و به معبودم که تو هستی برسانی، خداوندا این چندین ساله من است که شهید شدم و از تو می‌خواهم که بازماندگانم را صبرعنایت کنی که بعد از شهادت من ناراحت نشوند و بدانند که، من امانتی بودم که چند سال دستشان بوده و اکنون به تو برگردانده‌اند و باید تو را شکر کنند که این امانت در دراه تو داده‌اند.

شهید رضا طاووسی

وصیت نامه گروه پایداری

الا که این وصیتنامه را می‌نویسم درست سال نو تحویل شده و نمی‌دانم چطور شکر خدای را بجا آورم که در این زمان مقدس، در این چنین مکان مقدسی هستم. من نمی‌دانم در این حمله چه خواهد شد، ولی اگر انشاءالله در این حمله راه کربلا باز شد و رزمندگان ما به پیروزی نهایلی رسیدند که این آرزوی همه مسلمین جهان است ولی اگر باز هم راه کربلا باز نشد و من توفیق زیارت کربلا را نداشتم، از شما مردم شهید پرور و مخصوصا مسادران شهدا و پدر و مادر خودم و خواهر عزیزم تقاضا دارم که برای پیروزی رزمندگان اسلام و باز شدن راه کربلا دعا کنید.

پایداری

شماره ۱۷۸۲
 پنجشنبه ۲۲ فروردین ماه ۱۳۹۳
 ارتباط با دبیر سرویس فرهنگ و هنر:
 mokarianpouralreza@yahoo.com

معرفی نرم افزار چند رسانه ای سردار شهید رضا چراغی



نرم افزار چندرسانه ای سردار «شهید رضا چراغی» شامل خاطرات، زندگینامه، عکس‌ها و سند، معرفی کتاب و گفتگو است که به همت نشر

الکترونیکی شاهد گردآوری شده است. این اثر مجموعه‌ای از اطلاعات و آثار مرتبط با سردار شهید رضا چراغی فرمانده لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله (ص) است که ۱۸۰ قطعه عکس، ۲۹ برگ سند، ۱۱۶ دقیقه فیلم را در برمی‌گیرد.

این اطلاعات به صورت کاملاً دسته‌بندی شده و با قابلیت جستجو بر روی تمامی متون در اختیار علاقمندان قرار گرفته است و علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه نرم افزار چند رسانه ای شهید چراغی با شماره تلفن های نشرالکترونیکی شاهد ۸۸۸۳۵۱۴۳ تماس بگیرند.

خاکسپاری پیکرهای مطهر ۱۷۶ شهید در سراسر کشور



همزمان با ایام شهادت حضرت زهرا(اطهر(س) پیکرهای مطهر ۱۲۰ شهید گمنام در ۶۳ نقطه از ۲۹ استان کشور تشییع و به خاک سپرده می‌شود.

به گزارش خیرنگار

حماسه و مقاومت فارس (باشگاه توانا)، همزمان با ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) پیکرهای مطهر ۱۷۶ شهید تازه تفحص شده در ۲۹ استان کشور تشییع و به خاک سپرده می‌شوند که ۱۳۰ تن از این شهدا بی‌نشان هستند. پیکرهای مطهر این ۱۳۰ شهید گمنام در استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، اصفهان، البرز، ایلام، بوشهر، تهران، چهارمحال و بختیاری، خراسان رضوی، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، خوزستان، زنجان، سمنان، سیستان و بلوچستان، فارس، قزوین، قم، کردستان، کرمان، کهگیلویه و بویراحمد، گیلان، لرستان، مازندران، مرکزی، هرمزگان، همدان و یزد تشییع و به خاک سپرده می‌شود.

محل خاکسپاری پیکرهای طیبه پنج تن از این شهدای بی‌نشان در اصفهان در شهر فلاورجان و در مجتمع فولاد مبارکه خواهد بود.

در جنگ عبارتی به کار می‌رفته است که معنای خاصی غیر از معنای ظاهری کلمه مد نظر بوده مثلاً بسم‌الله‌ریا یعنی: بفرما نمک، بیا یا نمک‌شروع کن به خوردن طعام، کنایه از احتمال ریا شدن یا ریاکردن است، با این عمل مستحب در غذا خوردن و در حقیقت، نوعی تاکید غیر مستقیم بر انجام دادن امور مستحب.

■ بسیجی آخرازمان یعنی: نیرویی که سال ۶۷ و آخر جنگ به عضویت نیروی مقاومت بسیج درآمده و به جبهه اعزام شده بود.

■ بزکوهی یعنی: تویوتا وانت

دعا

دعاکننده که من ناپدیدتر بشوم که در حضور خدا روسفیدتر بشوم پدیده‌های من آن‌سوی عشق گم شده‌اند خداکنده که از این هم شهیدتر بشوم که ذره‌های مرا یاد یا خودش ببرد که بی‌نهایت باشم، مدیرتر بشوم به جست‌وجوی من و پاره‌های من نروید برای گمشده‌ی تن بی‌گفتن نروید که مادرم بنویسد جای من خوب است که بی‌نشانه شدن در همین وطن خوب است در این حدود، من پاره‌پاره خوشبختم در آستان خدا بی‌گفتن شدن خوب است همیشه مهدی موعود در کنار من است و دست‌های ابوالفضل سایه‌سار من است خدا قبول کند این که تشنه‌جان دادم و کربلای جدیدی نشان‌تان دادم به جست‌وجوی من و پاره‌های من نروید برای گمشده‌ی تن، بی‌گفتن نروید میان غربت تابلوت‌ها نخواهیدم به زیر سنگ مزار- ای خدا! نخواهیدم منم و خار بیابان که سنگ قبر من است دعای حضرت زهرا(س) مزید صبر من است خدا که خواست ز دنیا بعیدتر بشوم که زیر بارش سرب‌واسیر، تر بشوم خودش به فکر من و تکه‌های من هم هست دعاکننده از این هم شهیدتر بشوم



آگهی مناقصه ۱-۹۲

نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه تقریبی	ردیف اعتباری	مدت اجرا عملیات	سپرده شرکت در مناقصه به ریال
تعمیرات و نگهداری در سطح منطقه	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۳۰۰۱۲۸	۶ ماه	۵/۷۵۰/۰۰۰
دیوارچینی با بلوک‌سیمانی (اجرای ماده ۱۱۰) در سطح منطقه	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۵۰۰۴۱۰	۶ ماه	۵/۷۵۰/۰۰۰
نرده‌گذاری رفوژ میانی اتوبان شهید اردستانی (دستمزد ساخت و نصب)	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۳۰۰۱۰۱	۳ ماه	۵/۷۵۰/۰۰۰
ساماندهی پارک‌های سطح منطقه	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۳۰۰۱۰۶	۳ ماه	۵/۷۵۰/۰۰۰

معرفینامه کتبی پیمانکار در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل الزامی است
 ■ برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرار نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد
 ■ برنده مناقصه جهت عقد قرارداد باید معادل ۵ درصد مبلغ مورد پیمان را به عنوان تضمین تعهدات پیمان به صورت ضمانتنامه بانکی و یا اسناد خزانه به شهرداری تسلیم نماید. این ضمانتنامه طبق ماده ۲۴ شرایط عمومی پیمان آزاد می‌گردد.
 ■ هزینه چاپ آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

خرید اسناد اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه اسناد مناقصه می‌بایست توسط شرکت کننده تأیید، مهر و امضا شده و طبق شرایط مناقصه ضمیمه پیشنهاد خود نمایند.
 ■ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۲ تاریخ ۱۳۹۲/۲/۹ می‌باشد. بدیهی است دریافت پاکت‌ها بعد از ساعت مقرر امکان‌پذیر نمی‌باشد.
 ■ شهرداری منطقه در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
 ■ حضور نماینده تام‌الاختیار و مطلع به آنالیز قیمت پیشنهادی و با

شهرداری منطقه ۱۰ اصفهان

شهرداری منطقه ۱۰ در نظر دارد پروژه‌های

ذیل را تعیین پیمانکار نماید:

تذکرات:

- شرکت‌کنندگان موظف به ارائه رتبه‌بندی مرتبط از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری می‌باشند.
- پیمانکاران ملزم به ارائه اسناد و مدارک شرکت، گواهی تشخیص صلاحیت و سوابق کاری خود قبل از تهیه اسناد می‌باشند، بدیهی است تحویل اسناد مناقصه منوط به ارزیابی سوابق و توان شرکت‌کنندگان می‌باشد.
- واجدین شرایط می‌توانند از تاریخ نشر این اطلاعیه همه روزه به جز روزهای تعطیل به شهرداری منطقه ۱۰ واقع در خیابان پروین، خیابان شیخ طوسی غربی و با ارائه معرفینامه کتبی شرکت و سایر مدارک نسبت به



دیدار رئیس جمهور
بروندی با رهبر معظم
انقلاب



جان یافتن دوباره زاینده رود



زمین لرزه
در استان
بوشهر



رضایتمندی
میهمانان
نوروزی از
تسهیلات استان
اصفهان



افتتاح پروژه های فرهنگی استان با حضور
وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی



در حاشیه نشست مدیران بحران کلان شهرها



نمایشگاه یار مهربان در اصفهان

گیاه درمانی

چای مکی یا همان چای ترش از جمله گیاهان دارویی مفید است که از قسمت‌های مختلف آن در صنایع غذایی و دارویی استفاده می‌شود. به گفته کارشناس بازار گیاهان دارویی سازمان میادین شهرداری اصفهان قسمت عمده مورد استفاده این گیاه کاسبرگ‌های آن است که در کنترل قند، چربی و فشار خون، حملات قلبی، بیماری‌های عصبی مفید می‌باشد. سمیه زارعی افزود: این چای همچنین خنک‌کننده بدن، رقیق و تصفیه‌کننده خون، درمان‌کننده اختلالات کبدی و

چای مکی؛ پایین آورنده فشارخون

صفرایی، ضد عفونی‌کننده، تقویتی، هضم‌کننده غذا، تقویت‌کننده نیروی جنسی و نیز ضد سرطان، سرماخوردگی، سرفه و تب است. وی خاطر نشان نمود: برعکس چای که باعث دفع آهن می‌شود، چای ترش خود یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌آید. گفتنی است: نحوه استفاده چای مکی یک تا دو بار در روز و به میزان ۵ گرم از کاسبرگ‌های قرمز گیاه به صورت دم کرده می‌باشد.

شمار اسامال هفته سلامت را جدی بگیرید؛

با اصلاح شیوه زندگی فشار خونتان را کنترل کنید



طب جدید لیداکهانی اهمیت موضوع "فشارخون" در این هفته ما را برآن داشت تا گفت‌وگویی را ترتیب دهیم با دکتر رویا انتظاری، متخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران.

■ ■ ■ ابتدا بفرمایید منظور از فشار خون بالا چیست؟ فشار خون بالا، افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی است و از عوامل اصلی در بیماری‌های قلبی عروقی است و از آنجا که اکثر بدون هیچ علامتی منجر به سکته می‌شود، به "کشنده خاموش" نیز معروف می‌باشد. اما شایان ذکر است که اصلاح شیوه زندگی و استفاده از برنامه غذایی صحیح نقش عمده‌ای در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

■ ■ ■ چه عواملی در بروز فشار خون بالا دخیل است؟
♦ سن
♦ چاقی و اضافه وزن
♦ استرس
♦ برنامه غذایی نامناسب
♦ سیگار و الکل
♦ کم تحرکی
♦ سابقه خانوادگی

■ ■ ■ با چه راهکارهایی می‌توان به پیشگیری و کنترل فشارخون بالا پرداخت؟
اولین قدم کنترل وزن است. چرا که خطر پیشرفت فشار خون در افرادی که اضافه وزن دارند ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. در واقع چربی اضافه ذخیره شده در بدن به ویژه چربی شکمی می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. کاهش وزن نه تنها یکی از موثرترین درمان‌های غیردارویی برای مبتلایان به فشار خون بالا است،

بلکه اثر دارودرمانی را نیز در کاهش فشارخون تشدید می‌کند. برنامه غذایی نیز باید به گونه‌ای تنظیم شود تا در طول یک هفته ۱-۵/ کیلوگرم کاهش وزن ایجاد شود. کاهش مصرف نمک نیز در این افراد نقش مهمی دارد. به نحوی که مصرف آن به یک قاشق مرباخوری در روز محدود شود. همچنین کاهش مصرف غذاهای آماده از دیگر راهکارهاست. افزایش مصرف میوه و سبزی‌های تازه و نیز استفاده از ماهی به شکل بخارپز یا آب‌پز برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود. دیگر رعایت عادات غذایی جای بحث جداگانه‌ای دارد.

■ ■ ■ برای پیشگیری و کنترل این اختلال چه تغییراتی در شیوه زندگی لازم است؟
انجام فعالیت‌های ورزشی: افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند نسبت به افراد فعال بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند. ورزش‌های هوازی با شدت متوسط مثل پیاده‌روی به میزان ۳۵-۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا توصیه می‌شود. ✓ ترک سیگار: احتمال ابتلا به فشار خون بالا در افراد سیگاری بیشتر از دیگران است. ✓ کاهش استرس و اضطراب: عوامل استرس‌زای محیط زندگی خود را بشناسیم و از قرار گرفتن در محیط‌های پراسترس اجتناب کرده و مهارت‌های پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم و به کار بندیم. ✓ مشورت با پزشک: در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهای خود را به صورت منظم مصرف و از قطع و یا تغییر مقدار دارو به طور سراسرانه اکیداً خودداری شود. ✓ اندازه‌گیری فشار خون: کلیه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه کسانی که دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا هستند و همچنین افراد مبتلا به فشار خون بالا، باید به طور منظم برای اندازه‌گیری فشارخون به پزشک مراجعه کنند.

کشت چای مکی

چای مکی گیاهی است یکساله و شاخه دار که بومی ایران نمی‌باشد. کشت این گیاه در خاک‌های لومی، نور کافی و آب و هوای گرم مناسب است. این گیاه به خشکی مقاوم است اما آبیاری مناسب عملکرد گیاه را افزایش می‌دهد. زمان کشت گیاه بسته به نوع استفاده آن فرق می‌کند، اگر منظور تولید کاسبرگ باشد، کشت از اردیبهشت تا اواخر خرداد ماه انجام می‌شود و اگر منظور استفاده از شاخ و برگ آن باشد، کشت در اسفند ماه صورت می‌گیرد. گل دهی از اواخر شهریور یا اوایل مهر شروع می‌شود و کاسبرگ‌ها در آبان و آذر آماده برداشت می‌باشد.



تاکید اطبا سنتی:

کشنده خاموش را ریشه ای درمان کنید



جالب است بدانید اطبا سنتی معتقدند بیماری فشارخون بالا در طب سنتی به‌طور کامل و ریشه‌ای درمان می‌شود. چرا که آنها بر این باورند که موفقیت در درمان بیماری‌ها زمانی خواهد بود که علل اصلی در بروز بیماری‌های خوب شناخته و از ریشه از بین رود. در این باره محمد موسوی، عضو هیات علمی جامع طب ایرانی اسلامی نسخه‌های بیماری فشارخون را بر اساس نوع مزاج بیمار قابل تنظیم دانست و خاطر نشان نمود: انجام روش‌های دارویی همراه با رژیم غذایی دقیق و زالو درمانی طبق تجربیات حاصل از چندین سال کار تحقیقی و تجربی باعث درمان ریشه‌ای بیماری فشارخون بالا شده است.

■ ■ ■ دانستی‌ها در علم پیشگیری از عوارض فشارخون بالا این محقق سپس به توصیه‌هایی در پیشگیری از عوارض فشارخون بالا بدین ترتیب اشاره کرد:
♦ گیاهان خوشبو با مزاج سرد استمعام شود.
♦ از تنش‌های عصبی و نگاه کردن به رنگ‌های سرخ و تند اجتناب شود.
♦ از تفریح در طبیعت نهایت استفاده برده شود.
♦ برای جلوگیری از غلظت خون از خوردن غذاهای غلیظ، دیرهضم، چرب و سرخ‌کردنی‌ها خودداری شود.
♦ هر روز ورزش و تحرک بدنی کافی انجام شود.
♦ برای جلوگیری از سکته هر چند روز یک بار بوسیله پودر انقیه (داروی عطسه‌آور) عطسه شود و در فصل بهار و پاییز نیز اقدام به خونگیری به روش حجامت یا زالودرمانی یا فصد اقدام شود.
♦ در صورت احساس سنگینی در سینه یا سوزش و زردی و بی‌حسی، بلافاصله کمی آبغوره بی‌نمک با آب رقیق نوشیده و به حالت درازکش و آرامش چشم‌ها بسته شود سپس

♦ از مصرف غذاهای آب‌میوه‌های بسته‌بندی شده و فست‌فودها و برنج بیش از حد اجتناب شود.
♦ از نان سبوس دار استفاده شود.
♦ ماهی یا تخم‌مرغ بهتر است در روز خورده شود.
♦ در صورت احساس فشار بسیار بالا علاوه بر نکات فوق، مقداری حنا یا آبغوره بی‌نمک مخلوط و به کف یا گذاشته و تا صبح شسته شود. ♦ پاشویه کردن با آب جوشانده گل ختمی یا کاهو یا سرکه‌یا آبغوره و یا حتی پاشویه با آب سرد هر شب قبل از خواب از خطر ابتلا به سکته می‌کاهد.
♦ در انتها این درمانگر ضمن اشاره به آنکه مصرف نمک در صورتی برای بیماری فشارخون خطرناک است که غلظت خون شدیدی نیز وجود داشته باشد؛ توصیه نمود: با مصرف مایعات ادرار آور و یا مایعات مایل به ترش و آب میوه‌های ترش و شیرین مانند آب گریپ‌فروت، نارنگی یا نارنگی با دوغ بدون نمک یا آب انار یا شربت زرشک و امثال آن نمک‌زیاد را از بدن خارج و خنثی کنید.



شمار اسامال هفته سلامت را جدی بگیرید؛

با اصلاح شیوه زندگی فشار خونتان را کنترل کنید



طب جدید لیداکهانی اهمیت موضوع "فشارخون" در این هفته ما را برآن داشت تا گفت‌وگویی را ترتیب دهیم با دکتر رویا انتظاری، متخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران.

■ ■ ■ ابتدا بفرمایید منظور از فشار خون بالا چیست؟ فشار خون بالا، افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی است و از عوامل اصلی در بیماری‌های قلبی عروقی است و از آنجا که اکثر بدون هیچ علامتی منجر به سکته می‌شود، به "کشنده خاموش" نیز معروف می‌باشد. اما شایان ذکر است که اصلاح شیوه زندگی و استفاده از برنامه غذایی صحیح نقش عمده‌ای در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

■ ■ ■ چه عواملی در بروز فشار خون بالا دخیل است؟
♦ سن
♦ چاقی و اضافه وزن
♦ استرس
♦ برنامه غذایی نامناسب
♦ سیگار و الکل
♦ کم تحرکی
♦ سابقه خانوادگی

■ ■ ■ با چه راهکارهایی می‌توان به پیشگیری و کنترل فشارخون بالا پرداخت؟
اولین قدم کنترل وزن است. چرا که خطر پیشرفت فشار خون در افرادی که اضافه وزن دارند ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. در واقع چربی اضافه ذخیره شده در بدن به ویژه چربی شکمی می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. کاهش وزن نه تنها یکی از موثرترین درمان‌های غیردارویی برای مبتلایان به فشار خون بالا است،

بلکه اثر دارودرمانی را نیز در کاهش فشارخون تشدید می‌کند. برنامه غذایی نیز باید به گونه‌ای تنظیم شود تا در طول یک هفته ۱-۵/ کیلوگرم کاهش وزن ایجاد شود. کاهش مصرف نمک نیز در این افراد نقش مهمی دارد. به نحوی که مصرف آن به یک قاشق مرباخوری در روز محدود شود. همچنین کاهش مصرف غذاهای آماده از دیگر راهکارهاست. افزایش مصرف میوه و سبزی‌های تازه و نیز استفاده از ماهی به شکل بخارپز یا آب‌پز برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود. دیگر رعایت عادات غذایی جای بحث جداگانه‌ای دارد.

■ ■ ■ برای پیشگیری و کنترل این اختلال چه تغییراتی در شیوه زندگی لازم است؟
انجام فعالیت‌های ورزشی: افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند نسبت به افراد فعال بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند. ورزش‌های هوازی با شدت متوسط مثل پیاده‌روی به میزان ۳۵-۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا توصیه می‌شود. ✓ ترک سیگار: احتمال ابتلا به فشار خون بالا در افراد سیگاری بیشتر از دیگران است. ✓ کاهش استرس و اضطراب: عوامل استرس‌زای محیط زندگی خود را بشناسیم و از قرار گرفتن در محیط‌های پراسترس اجتناب کرده و مهارت‌های پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم و به کار بندیم. ✓ مشورت با پزشک: در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهای خود را به صورت منظم مصرف و از قطع و یا تغییر مقدار دارو به طور سراسرانه اکیداً خودداری شود. ✓ اندازه‌گیری فشار خون: کلیه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه کسانی که دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا هستند و همچنین افراد مبتلا به فشار خون بالا، باید به طور منظم برای اندازه‌گیری فشارخون به پزشک مراجعه کنند.

آیا کودکان دچار فشار خون می‌شوند؟

می‌تواند از ابتلا به فشار خون بالا در دوران کودکی جلوگیری کند. رژیم غذایی پر نمک در بالا بردن فشار خون کودکان بسیار موثر است. بسیاری از غذاهای آماده چربی بسیار بالایی دارند که می‌تواند موجب چاقی و در نتیجه فشار خون بالا شود. تحقیقات حاکی از آن است که فرار گرفتن کودک در معرض سرب (مثلاً سرب موجود در هوا و ... (خطر ابتلا به فشار خون بالا را در بزرگسالی افزایش می‌دهد (سرب موجب مشکلات عصبی و رشد نوزاد در کودکان می‌شود). بالا بودن فشار خون در کودکان موجب آسیب‌هایی در برخی اندام‌های داخلی او می‌شود که مهم‌ترین آنها عبارتند از: افزایش ضخامت بطن چپ قلب، بیماری چشم، بیماری کلیه و بیماری‌های مغزی. علائم فشار خون در اطفال: معمولاً فشارخون‌های خفیف تا متوسط علامتی ندارند. ممکن است کودک کمی سردرد داشته باشد، از تازی دید شکایت کند، خوابش بد باشد، بی‌قراری کند و زود خسته شود اما وقتی فشار خون شدید می‌شود سردرد شدید، تازی دید شدید، تپش قلب و خون دماغ وجود دارد. بنابراین اگر کودکی خون دماغ شد باید حتماً فشارخونش گرفته شود. اگر کودک سردرد داشت نباید مدام والدین فکر کنند، چشم‌های کودک‌شان ضعیف شده است چون امکان دارد دچار فشار خون بالا شده باشد. اگر فشارخون شدید باشد، ممکن است کودک دچار تشنج شود و حتی خونریزی در چشم پیدا کند و موقتاً بینایی‌اش را از دست بدهد. در فشار خون شدید ارگان‌های هدف مغز، چشم و قلب هستند. در نوزادان تنها علامت فشار خون ممکن است تب باشد. در سنین نارسایی قلبی باشد. دکتر سخنوری - مرکز بهداشت شماره یک اصفهان



رژیم غذایی مناسب برای قلب سالم

عادات غذایی خود را جهت کاهش فشار خون بالا اصلاح کنید:
✓ غلات سبوس دار مصرف کنید
✓ سبزیجات مصرف کنید
✓ خوردن میوه را فراموش نکنید
✓ ماست بخورید
✓ گوشت بدون چربی و ماهی بخورید
✓ آجیل و حبوبات بخورید
✓ مصرف چربی و روغن‌ها را کاهش دهید.

چه غذاهایی مفید هستند؟
مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی‌های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد.
♦ ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده ی بدون آب نمک، خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد.
♦ موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو، انار، میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها نیز سرشار از پتاسیم هستند. حیوانات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس‌دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.
♦ مویز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو، انار، میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها نیز سرشار از پتاسیم هستند. حیوانات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس‌دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.
♦ مویز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو، انار، میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها نیز سرشار از پتاسیم هستند. حیوانات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس‌دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.

هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاه‌خواران با افراد غیرگیاه‌خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت در دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.
♦ سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند که می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی آن‌ها استفاده کرد.
♦ دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین‌کننده کلسیم هستند.
♦ سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.
از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟
♦ از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، پرگورها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.
♦ ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.
♦ سس‌ها، سوپ‌ها، قرض‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌توانند سبب تشدید بیماری شود.
♦ در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کرد.
♦ مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
مصرف نمک را کم کنید: نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک قاشق مربا خوری است. الهام عشوربان- ویدا رحیمی واحد بهبود تغذیه- مرکز بهداشت شماره دو اصفهان



مسابقه با جایزه

مسابقه سلامت گروه سلامت شماره ۱۷۸۲ پنجشنبه ۲۲ فروردین ماه ۱۳۹۲

شعار اسامال هفته سلامت چیست؟
۱- "چه زمانی برای آخرین بار فشار خون خود را اندازه گرفته‌اید؟"
۲- "فشار خون بالا را جدی بگیریم."
۳- "فشار خون شما چند است؟"
۴- "حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه بگیریم."
گزینه صحیح را به همراه نام و نام خانوادگی و شماره موبایل خود به آدرس پست الکترونیکی Health-2@mui.ac.ir تادوشنه هفته‌آینده ارسال فرمائید.

توصیه

طریقه صحیح اندازه گیری فشار خون

✓ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه و یا سایر نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده نکنیم.
✓ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم.
✓ ناشتا نباشیم.
✓ قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
✓ همیشه اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته یا دراز کشیده انجام شود.
✓ در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.
✓ دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه‌گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
✓ از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
✓ بهتر است فشارخون از دست راست اندازه‌گیری شود.
✓ در حین اندازه‌گیری باید ساکت و بی‌حرکت باشیم.
✓ آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا پروی بازو فشار نیابد.
✓ اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنیم، بهتر است فشارخون در حالت ایستاده و دراز کشیده نیز اندازه‌گیری شود.
✓ تانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم و زیر پا تکیه‌گاه نداشته باشد.
✓ برای اندازه‌گیری فشارخون باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند مناسب با دور بازو استفاده کرد.
✓ سینه فشارخون حدود دو انگشت (۲ تا ۳ سانتی متر) بالای چین آرنج بسته شود.
✓ از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم
✓ در صورتی که نیاز است به‌طور منظم فشارخون خود را اندازه‌گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهیم.
✓ اگر فشارخون خود را چند بار اندازه‌گیری می‌کنیم بین هر بار اندازه‌گیری، یک دقیقه صبر کنیم.
✓ نوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.
✓ در افراد مسن فشارخون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشارخون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم
✓ برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر ۶ ماه یکبار با یک دستگاه دقیق و سالم آن را تنظیم کنیم.

فعالیت بدنی را افزایش دهید

✓ فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.
✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، استخوان، بهبود سوخت‌وساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
✓ فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده‌اید، انجام دهید.
✓ اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته‌اید یکباره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
✓ افراد بالای ۳۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزشی باید با پزشک مشورت کنند.
✓ برای کودکان ۱۸ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.
✓ برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه یک هفته توصیه می‌شود.
✓ فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیت است که «باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن یا فرد دیگری باشید.»
✓ نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که بتوانید آن را به‌طور مداوم ادامه دهید.
✓ فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده‌روی جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند.
✓ برای بیماران مبتلا به فشارخون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.
✓ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن با سرعت کم، قایق سوار، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه‌سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.



پیشنهادهای آخر هفته

فیلم چی ببینیم؟
مولودرام، یکی از گونه های دوست داشتنی سینما، برای هر انسانی است. در حال حاضر یک فیلم مولودرام بسیار خوب بر روی پرده سینماهاست که تماشای آن را به شما عزیزان پیشنهاد می کنیم. "حوض نقاشی" داستان یک زن و شوهر دارای اختلال است که در مسیر رفع مصائب زندگی و همچنین ارتباط با فرزند سالمشان، دچار مشکلاتی می شوند. در این فیلم، شهاب حسینی و نگار جواهریان بازی های قابل توجهی داشته اند. زمان را از دست ندهید. این فیلم در سینما ساحل به روی پرده است.

کتاب چی بخونیم؟
برای این هفته شما یک کتاب خواندنی و البته ارزان در نظر گرفته ایم. "کوچه خاطرات" نام کتاب جدیدی است که توسط "مهری سرانی فر" به نگارش درآمده است. در بخشی از این کتاب می خوانیم: "مامان اصلاً نمی دانست که من هر روز کارهای او را از پشت شیشه زیر نظر می گیرم. صدای مامان که به دنبال مامانم بود، مرا به خود آورد. عباس! چی کار می کنی؟" کتاب "کوچه خاطرات" در ۱۲۰ صفحه قطع رقیعی به شمارگان ۲۳۰۰ نسخه و به بهای ۱۵۰۰ تومان منتشر شده است.

موسیقی چی گوش کنیم؟
در هفته ای که گذشت، خبر درگذشت "عسل بدیعی"، تیترا اول بسیاری از اخبار بود. در این زمینه حتی آهنگی برای این بازیگر جوان سینما و تلویزیون ساخته شده است. "امیر مسعود"، خواننده جوان موسیقی پاپ با همراهی "مریم حیدرزاده"، قطعه ای با عنوان "روزی بی عسل" و به یاد مرحومه "عسل بدیعی"، تولید و منتشر کرده است.

از کلوپ چه فیلمی بگیریم؟
اگر برای بعد از ظهر جمعه تان برنامه خاصی ندارید، تماشای فیلم "راه آبی ابریشم" را به شما پیشنهاد می کنیم. فیلمی که داستانی از اوج تاریخ دریانوردی ایرانیان در قرن چهارم هجری قمری است و داستاتک های سرگرم کننده بسیاری دارد. فیلمی که تا سال ۹۰، عنوان پرهزینه ترین فیلم تاریخ سینمای ایران را با خود یکدک می کشید. در این فیلم بازیگرانی چون عزت الله انتظامی، داریوش ارجمند، رضا کیانیان، بهرام رادان و پگاه آهنگرانی به ایفای نقش پرداخته اند.

عکس هفته

خوشحالی مردم ایرلند پس از شنیدن خبر مرگ مارگارت تاچر



آیا فردی خوش بین هستید؟

به ۱۵ سوال زیر به دقت جواب دهید تا میزان خوش بینی یا بدبینی تان را متوجه شوید.

- وقتی قصد سفر دارید، آیا اشیاء قیمتی تان را در خانه پنهان می کنید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا حاضرید به یک دوست، پول قرض دهید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا انتظار دارید که ظرف پنج سال آینده، ترفیع کاری بگیرید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا درهگیر دارید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا بیمه عمر هستید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا قیل از مسابقه فوتبال احتمال برد یا باخت تیم ها را می دهید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا به آشنایان اتان اعتماد می کنید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا همیشه انتظار دارید که اتوبوس یا قطار با تأخیر به ایستگاه برسد؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- اگر بخواهید به یک پزشک مراجعه کنید، آیا خودتان را آماده شنیدن خبرهای بد می کنید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا مکرراً دچار توهم و خیالات می شوید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم
- آیا فردی سحرخیز هستید؟
 - بلی
 - خیر
 - نمی دانم

محطاط، دقیق، سنجیده و حسابگر
بین ۹ تا ۱۲ امتیاز:
تا حدی بدبین
بین ۵ تا ۸ امتیاز:
بدبین
بین ۰ تا ۴ امتیاز:
به شدت بدبین

دامنه امتیازات کسب شده ارایه شده که شما با مقایسه امتیاز خود می توانید نتیجه مربوط به خود را مشاهده نمایید. برای هر پاسخ بلی، ۲ امتیاز، برای هر پاسخ خیر، ۱ امتیاز و برای هر نمی دانم، امتیازی برای خود منظور کنید.

آموزش ساده انگلیسی

این ستون برای شمامست، چه شمالی که زبانتان قوی است و چه شمالی که در حد الفبا مانده اید.

اگر این ستون را پیگیری کنید و در هر روز، فقط معنی دو لغت به همراه طرز نگارش و تلفظ آن را حفظ کنید، تا سه ماه اول سال می توانید به بسیاری از لغات کلیدی زبان انگلیسی اشراف پیدا کنید.

پس از طی این مرحله، وارد قواعد می شویم و سپس به جمله بندی و مکالمه می رسیم. برنامه ریزی کرده ایم تا در پایان سال، هر یک از شما عزیزان بتوانید به درجه ای از تسلط به زبان انگلیسی که راحت ترین زبان دنیاستان شده، دست یابید.

تئلی را کنار بگذارید و از همین لحظه اراده کنید تا در کنار تمام مشغله هایی که دارید، زبان انگلیسی را به ساده ترین شکل ممکنش بیاموزید.

اسامی میوه ها:
Melon خربزه (پلن)
Watermelon هندوانه (واتر ملن)
Orange پرتقال (آرنج)
Sour orange نارنج (سُر آرنج)
Tangerine نارنگی (تنگرین)
Apple سیب (آپل)
Pine apple آناناس (پاین اپل)
Cherry گیلاس (چری)
Blak cherry آلبالو (پلک چری)
Berry توت (بری)
Straw berry توت فرنگی (استرابری)
Black berry توت سیاه (پلک بری)
Mul berry توت سفید (مال بری)
Rasp berry تمشک (رتسب بری)
Coconut نارگیل (ککونات)
Fig انجیر (فیج)

عملیات گناه شویی

در سواحل رود آمازون، چند قبیله سرخپوست سکونت دارند که آداب زناشویی آن ها نیز فوق العاده شگفت انگیز است. جوانی که خیال زناشویی دارد بایستی قبلاً نامزد خود را انتخاب کند و سپس موضوع را به رئیس قبیله اطلاع دهد و او را به هر وسیله ای که ممکن است، راضی کند. وقتی رئیس موافقت کرد، داماد باید وسایل جشن را فراهم سازد.

تشریفات جشن بدین قرار است: داماد باید شخصاً برود و پیش از غروب آفتاب، عروس را حاضر کند. وجود دو شاهد در این جشن ضروری است. همین که عروس وارد می شود، یکی از دو شاهد پیش می رود و عروس را محکم به تنه درختی می بندد.

در این هنگام عملیاتی که به عملیات گناه شویی معروف است شروع می شود. همان شاهی که عروس را به درخت بسته، تازیانهای به دست می گیرد و نقدر به عروس می زند که تمام بدنش سیاه می شود!

دختر بیچاره از شدت درد، فریادش به آسمان می رسد. در این هنگام یک دسته جادوگر حاضر می شوند و دور عروس حلقه می زنند و شروع به رقص و آواز خوانی می کنند و گاه گاهی فریادهای بلندی می کشند. وقتی رقص تمام شد، شاهد دیگر می شتابد و هیزم و گیاهی را که در برابر عروس خرمن کرده اند، آتش می زند!

شعله آتش به دخترک بیچاره نزدیک می شود و فریاد او را بلند می کند تا سرانجام از حال می رود و غش می کند. وقتی یقین حاصل شد که عروس غش کرده، جادوگران فریادهای خوشحالی بر می کشند و اعلام می نمایند که بر اثر تازیانهای که به بدن عروس زده شده و در نتیجه آتش و رقص و آواز خوانی، ارواح شریر از بدن او خارج و در فضای جنگل پراکنده شده اند. سرانجام شاهد دیگر، عروس را از تنه درخت باز می کند. در این وقت او را که روحش از هرگونه پلیدی پاک شده به دوش کشیده، به خانه شوهرش می برند!

۱۰- ضمیر بیگانه - پسر سوم چنگیز خان - بزرگوار
۱۱- مشغول به کار است - به تعبیری، روز خلقت آدم شمرده می شود - خیال باطل
۱۲- لطیف - از نژادهای پرتقال - گستره
۱۳- کلام درد - انسان متدین - خجسته و مبارک - غذای رقیق
۱۴- خانه - پشته خاک - بیماری پوستی شایع دوران بلوغ که با ناامهای جوش غرور و جوش جوانی و جوش عصبی هم معروف است
۱۵- یکپارچه - لرنزک میوه.

۱- هندبا - پیس
۲- داستان نویس، مقاله نویس، سیاستمدار و روزنامه نگار اهل پرو با اثری چون «سال های سگی» - فک
۳- پایتخت فراری اروپا - تعظیم - اندوه و ماتم - پسوند شباهت
۴- لاغر و نحیف - مرده - بگویی تازی - گودی ته کوه
۵- طایفه - گونه ای مقاومت متغیر از خانواده پتانسیومترهای خطی که دارای سه ترمینال می باشند - دیگ دهان گشاد
۶- درخت زبان گنجشک - سطح چیزی - از توابع خوش آب و هوای استان کردستان
۷- بزرگوار - سخنان نامربوط بیمار - زمان معین
۸- مرکز منطقه خودمختار تبت - با اهمیت - از شهرهای استان گیلان.
۹- چین و شکن - تفسیر مقوله ای - روستایی است از توابع بخش لاریجان شهرستان آمل
۱۰- از انواع غسل - آفت مزرعه - واحد سطح
۱۱- تارمی - از حاشیه نشین های کوچک خلیج تا ابد فارس - بطن
۱۲- پست و فرمایشیه - فرمان اتومبیل - شکم اتومبیل - خبرگزاری دانش آموزان ایران
۱۳- عنصر تیروئید - گشوده - از توابع کردستان - دانه خوشبو
۱۴- کاشف میکروب - خوشگوار
۱۵- معمار کبیر انقلاب اسلامی ایران - از نام های دخترانه به معنای روشنائی ماه.

عمودی:
۱- کاروان شادی - اتحادیه
۲- آراسته - خطاب بی ادبانه - زیرک ادیبانه
۳- عدد ماه - حرکت اسب شطرنج - فیزیکدان و شیمیدان انگلیسی که با زمینه های الکترومغناطیس و الکتروشمی مرتبط بود و چراغ بونزن را ابداع کرد - عضو رنده
۴- خدمتکار مرد - چهره و قیافه - تسهیلات بانک
۵- آسانی - خواب خوش - ایمان استوار
۶- بیماری کم خونی - از جهات جغرافیایی - زمینه
۷- بلوغ - مسلک قومی - محله و بزرز
۸- من و تو - فیلمی به کارگردانی تهمینه میلانی - رود اروپا
۹- پول خارجی - خانه های ریز عکس - اسلحه و سازوبرگ

جدول شرح در متن

آبگیر	زیاده روی	بیماری مهلک	جانشین رئیس		از ملزومات آسپزخانه
			ضمیر غائب	نیم صدای خر	
سال گذشته	حیوان بدبو	معدن	گنجینه لباس	بن آستین	کرمینه
قانون مغولی	ستون	پیگر			جغد

مطالب فود را به این آدرس برای ما ارسال کنید.
Sargarmi_Isfahanziba@yahoo.com

اعداد ۱ تا ۹ را به گونه ای در ردیف های عمودی و مربع های ۹×۹ به کار ببرید که تکرار نشود

ساده متوسط دشوار

۷	۲	۵	۶	۸				
۱	۶							۵
۹		۳	۱					۴
۵				۱	۲			۴
۶				۸				۳
۶		۴	۹	۲		۵		۸
۴	۵		۳	۶	۹			۷
۲				۹				۷
۸				۷	۲			۴

ساده متوسط دشوار

۱	۳	۲				۵		
	۵			۳	۲			۱
				۹				
۲	۳		۶		۴			
۸			۳		۵			
			۴		۷		۶	
				۵				۹
	۸			۳	۱		۴	
۶				۵				۳

ساده متوسط دشوار

۹			۲					
		۶	۱			۵		
			۴			۳		
							۳	
		۹						
		۱	۲		۹			
					۱	۲		۸
		۷						
	۸			۹			۹	۲
۵		۴			۷			
					۴			



صاحب امتیاز:
شهرداری اصفهان
مدیرمسول:
دکتر سید مرتضی سقانیان نژاد
سردبیر:
مهندس رضوان اصغری

نشانی: اصفهان، میدان امام حسین (ع)، خیابان طالقانی، مقابل رگ چمن نسا
تلفن: ۳۳۱۸۲ - فکس: ۳۳۱۹۰۷۰
امور جذب آگهی در تهران: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۳۱
امور آگهی ها: ۹۵۱۲۰۴۰
طراحی صفحه آرای: مرکز مدیریت ارتباطات عرف چاپ: رسانه پرتز

سینما	
■ قدس سلان ۱ و ۲	رسوایی / تهران ۱۵۰۰
■ ایران	رژیم طلایی
■ ساحل	حوش نقاشی
■ سپاهان	رسوایی
■ فرشچیان	---
■ خانواده	دزدان خیابان جردن

تولیزبون	
■ سینما صحنه	شبکه ۲ ۰۸:۰۰
■ کیمیا	شبکه ۳ ۱۲:۴۰
■ یک ایوان تماش	شبکه ۱ ۱۵:۰۰
■ سپهر سیاست	شبکه ۴ ۱۸:۲۰
■ فیلم سینمایی	شبکه ۲ ۲۱:۰۰
■ افرد هیچکاک تقدیم می‌کند	شبکه ۴ ۲۳:۱۵

بازار طلا	
■ هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱۳۵۸۵۵ تومان
■ هر مثقال طلای ۱۸ عیار	۶۲۶۰۰۰ تومان
■ سکه تمام بهار آزادی - طرح جدید	۱۴۰۷۰۰۰ تومان
■ سکه تمام بهار آزادی - طرح قدیم	۱۴۰۰۰۰۰ تومان
■ سکه نیم بهار آزادی	۷۲۰۰۰۰۰ تومان
■ سکه ربع بهار آزادی	۴۴۰۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی	
■ اذان صبح: ۰۵:۱۶	■ اذان مغرب: ۱۳:۰۵
■ طلوع آفتاب: ۰۶:۴۰	■ اذان شرب: ۱۹:۴۷
■ نیمه شب شرعی: ۰۰:۳۳	■ نیمه شب شرعی: ۰۰:۳۳
آب و هوا	
■ شهر اصفهان	۶

خبر ویژه

جوان ترین قاتل دنیا شناسایی شد

پلیس آمریکا اعلام کرد که یک کودک ۶ ساله در ایالت "نیوجرسی" شامگاه دوشنبه با یک اسلحه گرم توسط دوست ۴ ساله خود در شهر تامس ریور مورد اصابت گلوله به سر قرار گرفت و روز گذشته (سه‌شنبه) در بیمارستان جان باخت، "مایکل مستروناردی" رئیس پلیس شهر تامز ریور" به خبرنگاران گفت: به نظر می‌رسد این کودکان در حال بازی با یکدیگر بوده‌اند که کودک ۴ساله به داخل خانه می‌رود و یک اسلحه کالیبر ۲۲ پیندا می‌کند و با شلیک گلوله‌از فاصله ۱۴ متری به سر کودک ۶ساله وی را به شدت مجروح می‌کند. این دومین حادثه تیراندازی در روزهای اخیر در آمریکا است که تیراندازی توسط یک کودک صورت می‌گیرد. در حادثه‌ای دیگری که روز شنبه در ایالت تنسی آمریکا اتفاق افتاد، یک کودک چهارساله همسر معاون کلانتر را به ضرب گلوله کشته است. بنابر آمار رسمی اعلام شده از سوی مرکز جنایی دانشگاه شیکاگو به طور میانگین، روزانه ۸۷ مورد مرگ و ۱۸۳ مورد جراحت بر اثر اصابت گلوله در آمریکا رخ می‌دهد.

بزرگترین آکواریم جهان کجاست؟

بزرگترین آکواریم جهان که صاحب رکورد رسمی از دو رکوردهای جهانی گینس است در سنگاپور قرار دارد. بازدیدکنندگان زیادی به همراه عکاسان از بزرگترین آکواریم «S.E.A» جهان که در اقامتگاه‌های سنتوسا قرار دارد دیدن می‌کنند. آکواریم S.E.A به بزرگترین پتل مشاهده جهان با ۳۶ متر پهنا و ۸.۳ متر ارتفاع مجهز است.ظرفیت این آکواریم ۴۵ میلیون لیتر آب است که منزلگاه بیش از ۱۰۰ هزار جانور دریایی از بیش از ۸۰۰ گونه مختلف محسوب می‌شود. از آذربایانی که در این آکواریم موجود هستند، می‌توان به کوسه سرچشمی، سفرماهای مانتا و گونه بحث برانگیز دلفین پوزه بطری اشاره کرد. آکواریم «S.E.A» و پارک آبی «ادونچر کاو» (Adventure Cove)، دو جاذبه جدید پارک «مارین لایف» (Marine Life) در اقامتگاه‌های «ورلد سنتوسا» (World Sentosa) سنگاپور واقع شده‌اند. از سوی دیگر، نخستین ترن هوایی هیدرومگنتیک جنوب شرق آسیا به نام «ریپ تاید راکت» (Riptide Rocket) در پارک آبی ادونچر کاو قرار دارد.

پیشخوان



ستون اداره کشور، رضایت مردم است
آیت الله جوادی آملی: اینکه وقتی شب شد انسان غصه دارد که من چگونه دینم را ادا کنم وقتی طلبکار را دیدم قرض را دید خجالت می‌کشد با این وضع نمی‌شود جامعه را اداره کرد. این طور باشد رضای مردم تأمین نمی‌شود. بیان نورانی حضرت امیر (ع) این است که فرمود اگر شما فکر سیاسی دارید، فکر اجتماعی دارید، می‌خواهید کشور را اداره کنید، ستون اداره کشور، رضایت مردم است.



برند مملکت ما، برند هنر دینی و مذهبی است
سفار هرندی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام: مملکت ما اگر یک برندی داشته باشد، برند هنر دینی و مذهبی است، باید روی آن تمرکز کرد؛ چرا که در دنیا نظیر و ماندنی ندارد. توسعه هنر ما از همین مسیر است. شما هم به عنوان گروهی که در این عرصه فعالیت می‌کنید بانی و جلودار آن شده‌اید.



سینما در مسیر خوبی نبود
مومنی رییس حوزه هنری: واقعیت این است که ما مشکلی با کلیت سینما نداریم، سینما در حال رفتن به سمت خوبی نبود. فیلم هایی در سال گذشته تولید شد که عملا خطوط قرمز، نهاد خانواده و منزلت زن را نادیده می‌گرفت. و ما باید جلوی این مسیر می‌ایستادیم. آنچه که برای ما مهم بود این بود که روند تولیدات اصلاح شود.



صد هزار داوطلب داریم
اسماعیل آذر، مجری کارشناس مشاعره: روزهای نخست که برنامه را آغاز کردیم سه تا چهار هزار داوطلب شعرخوانی داشتیم اما اکنون بیش از صد هزار داوطلب از ۶ساله تا ۹۰ ساله داریم. اینکه می‌بینیم شب‌های تعطیل اعضای خانواده گرد می‌آیند، دوستان و همسایگان خود را خبر می‌کنند تا با هم در یک مسابقه دوستانه که ترکیب و ترغیب ذهن را در پی دارد مشاعره کنند، باعث فخر ما است.

سلامت

این ورزش معجزه‌گر را از دست ندهید

در ایالات متحده، اولین عامل مرگ و میر قابل پیشگیری، مصرف دخانیات و دومین عامل، بی‌ تحرکی شناخته شده است.
بقراط فرد بسیار باهوشی بوده؛ زیرا امروزه بعد از سال‌ها تحقیق و پژوهش، همان نتیجه‌ای به دست آمده است که سالیان پیش او اعلام کرده بود. راه رفتن مداوم و منظم موجب کاهش دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود. علاوه بر آن، تراکم استخوان را افزایش و فشار خون را کاهش می‌دهد و یکی از سادهدترین و کم هزینه‌ترین راه‌های حفظ تناسب اندام است که به راحتی می‌توان حتی آن را داخل منزل انجام داد. اگر به تازگی تصمیم گرفته‌اید پیاده‌روی را به‌عنوان یک ورزش مناسب انتخاب کنید و یا اگر در حال حاضر آن را انجام می‌دهید، راهنمایی‌های زیر می‌تواند در مصمم کردن شما به ادامه این ورزش نقش مهمی داشته باشند.

مشورت با پزشک

قبل از شروع یک برنامه پیاده‌روی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ به خصوص افرادی که مبتلا به بیماری مزمن خاصی هستند یا اخیراً صدمه‌ای دیده‌اند. مایوس نشوید، اگر به این بیماری‌ها مبتلا هستید، باز هم می‌توانید پیاده‌روی کنید؛ به شرطی که زیر نظر پزشک باشید این ورزش حتی می‌تواند به تسکین و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آرتریت و مشکلات اسکلتی عضلانی کمک‌کند.

گفتش مناسب‌برای پیاده‌روی

یک‌گفتش خوب باید کاملاً انعطاف‌پذیر باشد و خم‌شود. اگر گفتش بیش از حد سفت باشد، پاها تاول خواهد زد. گفتش‌های قلبی عروقی، دیابت، آرتریت و مشکلات آنها راحت‌تر نفس می‌کشند. گفتش باید سبک باشد.

عکس روز

همایش تبیین اندیشه‌های شهید آوینی / ایمن‌ا



روزنامه خبری، فرهنگی، اجتماعی صبح ایران

شماره ۱۷۸۲

پنج‌شنبه بیست و دوم فروردین ماه ۱۳۹۲

خبر

گروه اطلاع رسانی

مراسم بزرگداشت شهید آوینی در اصفهان برگزار شد؛

هرکس هر جا هست قدمی به جلو بردارد

مراسم از خانواده شهدای هنرمند اصفهان (شهید محمود شهبازی، علی اصغر رستمیان، مسائلی، مومنی، تیغ ساز، محمدحسین امینی، مصطفوی نژاد) تجلیل به عمل آمد.
میز گرد هنری این برنامه نیز با حضور محمدرضا شرف الدین (رئیس انجمن سینمای دفاع مقدس، دکتر حبیب احمدزاده نویسنده) و هوشنگ جمشیدیان (رئیس بسیج هنرمندان) برگزار شد.
محمدرضا شرف الدین با اشاره به ارزش های دفاع مقدس تاکید کرد: رسالت هنر دینی همان است که هر کس در هر جا قرار دارد قدمی به جلو بردارد، در واقع شهادت نیز انسان را از آنجایی که قرار دارد بالاتر می‌برد و این حرکت رو به جلو و ارتقاء پایه عقیده دینی است. حبیب احمدزاده در تایید سخنان شرف الدین افزود: به این سخن امام موسی صدر باید اقتدا کنیم که می‌گوید: امروزه باید از خود بیرسمی آگرم نبی (کرم ص) بود در مورد این مساله چه می‌کردند. بالاترین عشق هنر نیز اگر از حرکت بایستند به عقده بدل می‌شوند و اگر پویایی خود را از دست بدهیم به باتلاق می‌رسیم. هنر را نیاز و ضرورت مردم و جامعه بشری دانست تا روح تعهد و رشد را به جامعه ارائه دهد. در ادامه این

تقسیم‌بندی‌های نادرستی در مورد رزمندگان و کسانی که در دفاع مقدس حضور داشته‌اند انجام می‌دهیم که در فیلم‌های جنگی نیز قابل مشاهده است. در فیلم‌ها یا همه کسانی که خوب هستند شهید و جانباز می‌شوند، یا رزمندگان پس از جنگ پول پرست و منحرف می‌شوند و یا در مناطق جنگی می‌مانند و نراحت پاپان جنگ هستند. این گونه تقسیم‌بندی‌ها در نسل جوان تأثیر مخربی دارد و محدود کردن معنای شهادت به معنای کشته شدن سبب می‌شود که این فیض الهی نادیده گرفته‌شود. رئیس انجمن سینمای دفاع مقدس جامعه را نیازمند امر به معروف و نهی از منکر دانست و این فریضه را سبب رشد جامعه اسلامی خواند و گفت: قطعاً اگر شهید آوینی امروز زنده بود به دنبال امر به معروف و نهی از منکر بود و وظیفه ماست که اگر نتوانش را داریم به دنبال این امر برویم. در پایان این میزگرد احمدزاده با اشاره به سخنان شهید مطهری خاطرنشان کرد: هیچ ضد ارزشی در دنیا وجود ندارد، ضد ارزش، ارزشی است که در جای غلط استفاده شده است. دین اسلام همه ارزش‌ها را قبل از تمامی مکاتب به روشنی بیان کرده است و با رجوع به آن می‌توان تعاریف دقیقی ارائه داد. جنگ در همه جا زشت است و وقتی می‌گوئیم جنگ جنگ تا پیروزی منظورمان مقابله با جنگ (ضد ارزش) است که این همان ارزش (دفاع مقدس) محسوب می‌شود.

۱۱۰ اردیبهشت آخرین مهلت ارسال

متون بخش نمایشنامه خوانی جشنواره کمدی

متون ایرانی و خارجی با حداکثر ۲ شخصیت و اجرای تک نفره را انتخاب و به دبیر خانه جشنواره ارائه کنند.
بکناشیا۱۱۰ اردیبهشت را آخرین مهلت ارسال اثر در این بخش دانست و تصریح کرد: در ارزیابی اثر چگونگی خوانش، درک مطلب و انتقال مفاهیم، از پارامترهای شاخص های انتخاب می‌باشد.
گفتنی است: آخرین مهلت دریافت متون و ثبت نام ۱۱۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ می‌باشد و ۱۷ اردیبهشت نیز نتیجه بازخوانی متون اعلامی می‌گردد.
بازبینی این بخش نیز از تاریخ ۱۶ لغایت ۲۵ خردادماه ۱۳۹۲ می‌باشد.

دانستنی

افزایش دمای بدن با نیروی مغز

پژوهش دانشمندان سنگاپوری برای اولین بار نشان داده که می‌توان دمای درونی بدن انسان را با نیروی مغز افزایش داد. محققان دپارتمان روانشناسی دانشگاه ملی سنگاپور دریافتند که می‌توان دمای درونی بدن را با استفاده از شیوه‌های خاص مراقبه افزایش داد که می‌تواند به افزایش مصونیت به منظور مبارزه با بیماریهای عفونی و با نقص ایمنی کمک کند.این محققان برای اولین بار افزایش قابل اطمینان دمای درونی بدن را در راهب‌های تبتی به ثبت رسانده‌اند که در حال انجام مراقبه تومو یا تسلط بر آتش درون بودند.این مراقبه که در میان این راهبان یک تمرین روحی مقدس محسوب می‌شود، بسیار نادر بوده و تنها در چند صومعه در مناطق دور افتاده شرق تبت تمرین می‌شود.محققان با استفاده از ضبط الکتروانسفالوگرافی در زمان بررسی دما متوجه افزایش دمای درونی بدن این راهب‌ها تا ۱۰۰ درجه فارنهایت شدند.یک پژوهش دیگر بر روی شرکت‌کنندگان غربی که از شیوه‌های تنفسی یک تمرین مراقبه تومو موسوم به تنفس گلدانی استفاده می‌کردند، نشان داده که این افراد نیز می‌توانستند با محدودیت‌هایی دمای بدن خود را بالا ببرند.تنفس گلدانی یک شیوه تنفسی خاص بوده که باعث فرآیند گرم‌زایی می‌شود.

معرفی یک لیموزین جاده ای

خودروی لیموزین جاده ای Devolro در نمایشگاه بین‌المللی خودرو نیویورک ۲۰۱۳ به نمایش گذاشته شده است.لیموزین جاده‌ای با پلت فرم تویوتا Tundra ساخته شده و دارای موتور ۷۸ اسب بخار ۷۸، سپر فولادی و تایرهای ۳۷ اینچی است که حرکت در مسیرهای کوهستانی و برف‌گیر را تسهیل می‌کند.اتاق داخلی خودرو نیز مانند خودروهای لوکس لیموزین دارای مسندلی های چرمی، سیستم صوتی، تلویزیون، یخچال، دوربین دید نزدیک، سیستم روشنایی LED و دیگر امکانات رفاهی است.نمونه‌هایی به نمایش گذاشته شده در نمایشگاه خودروی نیویورک ۲۰۱۳ نخستین مدل های تولیدی لیموزین جاده ای محسوب می‌شوند و شرکت سازنده امیدوار است که سالانه سفارش ساخت ۲۰ دستگاه از این خودرو برای روسای سیاسی و مناسبت‌ها را دریافت‌کند.

آیا مردم به شما خیره می‌شوند؟

نمی‌کند.

این مطالعه نشان می‌دهد هنگامی که افراد دارای سیگنال‌های بصری محدودی هستند (مانند حضور در شرایط تاریک یا هنگامی که شخص دیگری عینک آفتابی به چشم دارد)، مغز آن چهره را که می‌گوید، محققان حاضر در این مطالعه تصاویری از چهره‌ها را خلق کردند و از افراد خواستند که مشاهده‌کنند این چهره‌ها به کجا نگاه می‌کنند.

نتایج این مطالعه نشان داد: افراد به شدت معتقدند که دیگران به آن‌ها خیره می‌شوند، به ویژه هنگامی که مردد هستند.

نگاه مستقیم می‌تواند نشان‌دهنده تسلط یا تهدید باشد و هنگامی که شخص مولفه‌ای را به عنوان تهدید درک می‌کند، نمی‌خواهد آن را از دست دهد؛ بنابراین این گمان که شخص دیگری به وی نگاه می‌کند، ممکن است یک استراتژی ایمن‌تر باشد.همچنین نگاه مستقیم این سیگنال اجتماعی را می‌رساند که شخص دیگری می‌خواهد با ما ارتباط برقرار کند بنابراین سیگنالی برای تعامل قریب‌الوقوع است.

ورود این انسانها به بهشت ممنوع!

نیز در روایت های متعددی به این موضوع عنایت فرموده اند و در روایتی می‌فرمایند: دیدم بر در بهشت نوشته شده است تو (بر چهار گروه) حرام هستی . بر انسان بخیل، ریاکار، اذیت کننده پندرو مادر و سخن چین.
(ارشاد القلوب ج اص۱۳۹)