



دکتر سقایان نژاد:
ارتقای کیفیت محیط زیست اصفهان
مهم ترین دغدغه سال ۹۳

خبر / ۳

وزیر نیرو:

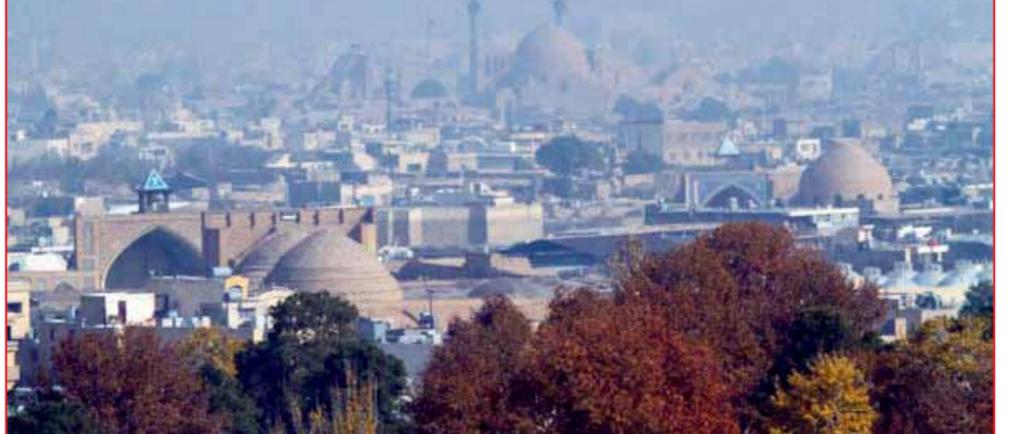
حق آبه کشاورزان حوزه زاینده رود به مصارف دیگر داده نخواهد شد

خبر / ۳

در همین صفحه

شهردار استاندار اصفهان در همایش هوای پاک:

آلودگی هوا ۱۱ برابر آلودگی آب و ۱۶ برابر آلودگی غذا خطرناک است



شهردار استاندار اصفهان در همایش هوای پاک:

آلودگی هوا ۱۱ برابر آلودگی آب و ۱۶ برابر آلودگی غذا خطرناک است

خبر
گروه خبر

اطلاعات موجود آلودگی هوا ۱۱ برابر آلودگی آب و ۱۶ برابر آلودگی غذا خطرناک است. براساس آمار رسول زرگریور گفت: در حال حاضر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان توسط استانداری و دستگاه های اجرایی مرتبط تدوین شده است و با اجرای این برنامه آلودگی های هوای اصفهان به صورت علمی کنترل می شود. استاندار اصفهان در همایش هوای پاک با بیان اینکه ۲۹ دی ماه هر سال به نام روز هوای پاک نامگذاری شده است، اظهار کرد: امروز نیز همایش هوای پاک توسط حفاظت محیط زیست استان در اصفهان برگزار شده است. وی با اشاره به اینکه در تقویم جمهوری اسلامی ایران، روزهایی از هر ماه به مناسبت های مختلف نامگذاری شده است و مسوولین در مجموعه های مختلف برنامه هایی را برای گرامی داشت این مناسبت ها در شهرها برگزار می کنند، اضافه کرد: در برخی از زمان ها، برنامه های گرامی داشتی در نوبه ها و فقدان ها برگزار می شود. استاندار اصفهان با تاکید بر اینکه امروز نیز همایش هوای پاک در فغان و نبود هوای پاک در اصفهان برگزار شده است، تصریح کرد: بهبود وضعیت آلودگی هوا باید در دستور کار تمام مسوولین قرار بگیرد و مدیریت استان با تمام توان خود در راستای رسیدگی به وضعیت آلودگی هوا تلاش می کند. وی با بیان اینکه طی دو هفته پیش در نخستین همایش استانداران کلان شهرها از بنده خواسته شد که در ارتباط با معضلات اصفهان و مباحث حمل و نقلی مطالبی را ارائه کنند، افزود: در این جلسه این موضوع مطرح بود که چرا با وجود توسعه و پیشرفت های صورت گرفته اما مشکلات و معضلات موجود در شهرها و کلان شهرها افزایش پیدا کرده است.

زرگریور با اشاره به اینکه در حال حاضر مشکلات و معضلات بسیاری در کلان شهر اصفهان وجود دارد، تاکید کرد: کمبود منابع، افزایش آلودگی های جوی، افزایش ترافیک و سایر موارد از جمله مهم ترین مشکلات موجود در کلان شهر اصفهان محسوب می شود. وی با تاکید بر اینکه این سوال مطرح است که چرا با وجود تکنولوژی ها و پیشرفت های موجود در اصفهان باز هم با این مشکلات و معضلات مواجه هستیم و چرا طرح های ارایه شده جوابگوی کاهش و رفع این مشکلات نیست، افزود: وجود این مشکلات ناشی از یک غفلت تاریخی بوده، چراکه توسعه شهرها به صورت علمی صورت نگرفته است.

استاندار اصفهان با بیان اینکه در راستای رفع این مشکلات باید از یک مجموعه ای شامل انسان ها، فعالیت ها و محیط زیست برخوردار باشیم، گفت: این مجموعه باید با تعادل، تعامل، هماهنگی و هم گرایی با یکدیگر در راستای رفع مشکلات حرکت کند. وی با اشاره به ضرورت وجود هماهنگی و همکاری مجموعه ها در راستای رفع مشکلات و معضلات موجود در سطح شهرها اظهار کرد: امروز مردم باور ندارند که محیط زیست در سایه تعادل زنده بوده و تراکم جمعیت، تراکم فعالیت ها و فشار خروج از ظرفیت های زیست محیطی سبب ایجاد گره های بسیاری در حوزه محیط زیست شده است.

زرگریور با تاکید بر اینکه برای خروج از بحران های موجود و باز کردن گره های موجود در حوزه محیط زیست به صورت علمی در این مسیر فعالیت کنیم، ادامه داد: چراکه خروج از بحران های زیست محیطی تنها به صورت علمی باید صورت بگیرد.

استاندار اصفهان با بیان اینکه آلودگی هوا سبب بروز بیماری های بسیاری در سطح دنیا شده است، اضافه کرد: در حال حاضر پنج درصد از سرطان ها و دو درصد مرگ و میر های ناشی از بیماری های ریوی به دلیل وجود آلودگی های موجود در هوا است و آلودگی های جوی، بروز سکنه مغزی را دو برابر می کند. این مقام مسوول با اشاره به اینکه در حال حاضر ۹۰۰ هزار خودرو و ۵۰۰ هزار وسیله نقلیه موتوری در اصفهان تردد می کنند، تاکید کرد: تصمیم های اساسی برای کاهش آلودگی هوا به عنوان یکی از بحران های اساسی اصفهان باید اتخاذ شود و تصمیم گیری برای خروج از بحران آلودگی هوا نباید احساساتی باشد.

زرگریور با تاکید بر اینکه مشکل آلودگی هوا از ۲۰ سال گذشته به مرور زمان در اصفهان ایجاد شده است، افزود: مشکل آلودگی هوای اصفهان نزدیک به برطرف نمی شود. وی بیان کرد: در حال حاضر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان توسط استانداری و دستگاه های اجرایی مرتبط تدوین شده است و با اجرای این برنامه آلودگی های هوای اصفهان به صورت علمی کنترل می شود.

استاندار اصفهان با اشاره به اینکه با اجرای این طرح وضعیت آلودگی هوای اصفهان به صورت علمی، فنی و کارشناسی بهبود پیدا می کند، اظهار کرد: مدیریت استان اعتقاد به رسیدگی به وضعیت آلودگی های جوی دارد و این طرح را به صورت جدی در استان اجرا می کند. وی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۰ هزار کارخانه و واحد صنعتی در استان اصفهان فعالیت می کنند، گفت: مدیریت استان در راستای کاهش آلودگی هوای اصفهان با صنایع و واحدهای صنعتی شوخی ندارد.

۱۹ درصد آلودگی های اصفهان ناشی از فعالیت نیروگاهها است
مدیرکل حفاظت محیط زیست استان اصفهان گفت: نیروگاهها حدود ۱۹ درصد از آلودگی های اصفهان را تشکیل می دهند، چرا که سوخت مصرفی نیروگاهها مناسب نیست. وی با تاکید بر اینکه استاندار نبودن حامل های انرژی از دلایل اصلی آلودگی های جوی در کلان شهرها است، گفت: سوخت مصرفی در سطح شهرها باید استاندارد شود و نیروگاهها نیز باید برای فعالیت های خود از سوخت گاز استفاده کنند.

سال حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی

صفهان زیبا

روزنامه خبری، فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
شنبه
۵ بهمن ماه ۱۳۹۲
۲۳ ربیع الاول ۱۴۳۵
شماره ۲۰۱۰
صفحه ۱۲
۲۰۰ تومان
Isfahan Ziba
وب گاه:
www.isfahanziba.ir
رایانامه:
info@isfahanziba.ir
پستکد: ۳۰۰۰۴۸۳۰۸۸

اقتصاد و صنعت / ۴

مدیر بورس کلای ایران در اصفهان اعلام کرد:

از ابتدای سال آینده
معاملات آنلاین
بورس کالا

جامعه / ۱۰

تلویزیون محلی برای تجمل پرستی و تنوع خواهی:

تبلیغ مصرف گرایی
در رسانه ملی
طغیان کرده است

ورزش / ۱۱

پنجمین دوره مسابقات کشتی

کارکنان شهرداری کلان شهرهای کشور:

جام قهرمانی
در اصفهان ماند

فرهنگ و هنر / ۹

در همایش «شب های شعر انقلاب» مطرح شد:

امروز سکان ادبیات
کشور در دست جوانان
تواناست

مهندس باهنر دبیر کل جبهه پیروان خط امام و رهبری کشور تاکید کرد:

به شرط تدبیر، اعتدال و خردگرایی
با همه توان از دولت حمایت می کنیم



حضوری پس از ده سال در داووس:

روحانی غول های اقتصادی را
به سرمایه گذاری در ایران فراخواند



دهکده برفی داووس سوییس، بازم به رسم هر ساله در روزهای پایانی نخستین ماه میلادی، پذیرای صدها میهمان از سراسر جهان است؛ اما یکی از تفاوت های چهل و چهارمین گردهمایی مجمع جهانی اقتصاد با نشست سال های گذشته، با حضور «حسن روحانی» رئیس جمهوری اسلامی ایران در داووس پیوند دارد.

کارگاه آموزشی توسعه فضای سبز پایدار

توسعه فضای سبز پایدار

در کنار اولین کنفرانس بین المللی

ایده های نو در کشاورزی

Following the 6th National NIAC , The 1st International conference on
New Ideas in Agriculture

۵ بهمن ماه ۱۳۹۲
سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری اصفهان
با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

کارگاه آموزشی توسعه فضای سبز پایدار در اقلیم خشک و نیمه خشک

مدرس، پروفیسور جیمز هیچموز از دانشگاه شفیلد انگلستان
Professor James Hitchmough, Horticultural Ecology, Dept of Landscape, Arts Tower, University of Sheffield, UK

کارگاه آموزشی معرفی چمن های مقاوم به شوری و خشکی

مدرس، پروفیسور محمد پسرارکی از دانشگاه آریزونا آمریکا
Professor Mohammad Pessaraki, University of Arizona, USA



www.isfahan.ir/parkha

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری اصفهان
دفتر فنی و اجرایی: اصفهان، خیابان ۲۳ بهمن، مجتمع اداری غدیر، سازمان پارکها و فضای سبز
محل برگزاری: اصفهان، فلکه فیض، سالن همایشی اتاق بازرگانی
تلفن تماس: ۰۲۶۷۳۰۰۰۰ - ۰۲۶۵۱۸۰۰
نمابر: ۰۲۶۷۱۸۰۰۰ - ۰۲۶۱۱۰۰۰۰



شماره ۲۰۱۰
شنبه ۵ بهمن‌ماه ۱۳۹۲

ارتباط با س‌ریوس ایران:
Iran@isfahanzabi.ir



اخبار کوتاه

هیأت پارلمانی ایران به ژنوسفر می‌کند

رییس کمیته حقوق بشر مجلس گفت: هیأت پارلمانی ایران به منظور شرکت در نشست شورای حقوق بشر سازمان ملل اسفندماه به ژنو سفر می‌کند.
هادی شوشتری گفت: هیأت پارلمانی ایران اسفندماه به منظور شرکت در نشست شورای حقوق بشر سازمان ملل در سوئیس به این کشورسفر می‌کند. وی افزود: این نشست در مقر اروپایی سازمان ملل در ژنو سوئیس برگزار می‌شود و در آن وضعیت حقوق بشر در کشورهای مختلف و از جمله ایران مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

حضور محرمانه ایران در نشست ژنو ۲ تکذیب شد

نمایندگی ایران نزد مقر اروپایی سازمان ملل در ژنو خبر منتشر شده مبنی بر حضور محرمانه ایران در نشست ژنو ۲ را تکذیب کرد.
بخش مطبوعاتی نمایندگی جمهوری اسلامی ایران در مقر اروپایی سازمان ملل متحد در ژنو در واکنش به خبر کذب منتشره از سوی یک‌شکبه رسانه امنیتی مبنی بر حضور محرمانه هیاتی از جمهوری اسلامی ایران در حاشیه نشست ژنو ۲، خبر منتشره را ساختگی و فاقد صحت دانست.

تصمیم جدید پارانه‌ای دولت اعلام شد

علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه باید از توهمات آمار۱ خارج شویم، نسبت به بیکاری ۱۰ میلیون نفری در آینده هشدار داد و گفت: پارانه‌ها بالای بر سر کشور آورده که مسایل فراوانی را به دنبال داشته اما تصمیم جدید درباره پارانه‌ها، بازگشت به قانون و پرداخت سهم هر بخش است.

برگزاری اولین نشست دبیرخانه پیگیری توافق ژنو یکشنبه در وزارت خارجه

اولین نشست دبیرخانه پیگیری توافقات مربوط به اجرای «برنامه اقدام مشترک» روز یکشنبه ششم بهمن ماه در وزارت امور خارجه برگزار می‌شود.

این دبیرخانه که هفته گذشته تشکیل شد، متشکل از نمایندگان ۶ وزارتخانه شامل نفت، راه و شهرسازی، علوم، تحقیقات و فناوری، جهاد کشاورزی، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و امور اقتصادی و دارایی و همچنین بانک مرکزی و سازمان انرژی اتمی است.پیش از این سید عباس عراقچی معاون امور حقوقی و بین‌المللی وزارت امور خارجه و عضو ارشد تیم مذاکره کننده هسته‌ای کشورمان از تشکیل این دبیرخانه دروزارت امور خارجه به منظور پیگیری توافقات مربوط به اجرای «برنامه اقدام مشترک» خبر داد و وظیفه این دبیرخانه را نظارت بر نحوه اجرای تعهدات طرف مقابل عنوان کرد. حمید عبیدی‌نژاد مدیرکل سیاسی و بین‌المللی وزارت امور خارجه و عضو تیم مذاکره کننده هسته‌ای کشورمان ریاست این دبیرخانه را برعهده دارد. اجرای گام اول توافق ژنو موسوم به «برنامه اقدام مشترک» در پی توافق ایران و گروه ۵+۱ از روز دوشنبه ۳ دی ماه (۲۰ ژانویه) آغاز شد.

آیت الله مکارم شیرازی: رییس جمهوری به شکسته شدن خط قرمزها راضی نیست

آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید گفت: پس از روی کارآمدن دولت جدید، برخی احساس کردندکه خط قرمزهاشکسته و آزادی‌ها بیشتر شده است، اما خوشبختانه رییس جمهور نشان دادندکه به این امور راضی نیستند.آیت‌الله مکارم شیرازی در دیدار رییس سازمان تبلیغات اسلامی با وی با تأکید بر ضرورت حفظ خط قرمزها در جامعه، بیان کرد: در زمان کنونی در جامعه، ابزارهای انحراف بیش از هر فرصت دیگری در اختیار بشر قرار دارد و با وجود اینترنت، ماهواره و تلفن‌های همراه همه مفاسد در یک جا در خانه جمع می‌شود باید پیش از گذشته مبارش‌شیطان و ابزارهای موجود باشیم.وی استفاده نادرست از این ابزارها راخطری بزرگ در جامعه برشمرد و گفت: این ابزارها در جهت فساد عقیده و اخلاق تلاش می‌کنند از این روی باید در برابر امواج فساد بایستیم و مایوس نباشیم؛ زیرا فرهنگ اسلام بسیار قوی است و می توانیم با این امواج به مخالفت برخیزیم.مکارم شیرازی تصریح کرد: مسئولیت مادرقبال مبارزه با فساد بیش از هر زمان دیگری سنگین است و باید برای مبارزه با این امواج، از همه ظرفیت‌های موجود در ابزارهای هنری، ماهواره‌ها و سایت‌ها استفاده کنیم.

استاد برجسته حوزه اظهار کرد: باید با تکیه بر مبانی اسلامی جلوی امواج فساد گرفته‌شود و محکم در برابر آن بایستیم تا گمان نبرندکه حالت انفعالی در برابر این مسایل پیدا کرده‌ایم، از این رو ما مراجع اعتراض‌های خود را بیان می‌کنیم تا فردا نگویند اگر نادرست بود مراجع اعتراض می‌کردند. وی، فرهنگ سازی در جامعه را مورد تأکید قرار داد و گفت: جریان‌های دینی و اسلامی باید دست در دست هم بدهند.
از پیش‌دبستانی ودبستان مبارزه با مفاسد و ابزارهای فساد را آغاز کنیم همچنین ائمه جماعات نیز برای اقشار مختلف جامعه به خصوص دانشجویان برنامه‌ریزی کنند.
مکارم شیرازی خاطرنشان کرد: امروز مسئولیت سنگینی در جامعه برعهده ما قرار دارد و بی‌شک با پشتیبانی رهبر معظم انقلاب و مراجع و علما می‌توان کارهای اساسی در جهت توسعه مبانی اسلامی و مبارزه با ابزارهای فساد انجام داد.

دکترا لاریجانی رییس مجلس:

دژ سیاست در مطبوعات کشور زیاد است

دکتر علی لاریجانی رییس مجلس شورای اسلامی در دیدار با اعضای خانه مطبوعات قم با بیان اینکه اکنون در روزنامه‌های کشور می‌بینیم که وجه سیاسی بالاتر از موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، گفت: اگرچه مقوله سیاست مهم است اما همه موضوعات دیدنی و مهم مسایل سیاسی نیست بلکه مسایل اجتماعی و اقتصادی هم از اهمیت بالایی برخوردار است . رییس مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه دژ و میزان سیاست در مطبوعات کشور بسیار زیاد است، افزود: از طرفی دیگر عقل اقتصادی و آبادانی کشور در این حوزه بسیار پایین است، قلما جنجال‌های سیاسی در مطبوعات حدی و میزانی دارد از این رو وقتی به مطبوعات نگاهی می‌اندازیم به غیر از مسایل بین الملل و تحولات خارجی موضوعاتی مانند درگیری‌ها و نزاع‌ها بخش اعظمی از مطالب مطبوعات را تشکیل می‌دهد اما قطعا باید دانست که حد و میزان این موضوعات فقدر است. رییس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه هم اکنون اقتصاد و مشکلات معیشتی و اقتصادی مهم‌ترین مقوله و دغدغه کشور است، یاد آور شد: مطبوعات به جای پرداخت به جنجال‌های سیاسی باید این موضوعات را مطرح و رسانه‌ای کنند.

هشدار

دکتر علی لاریجانی رییس مجلس شورای اسلامی در دیدار با اعضای خانه مطبوعات قم با بیان اینکه اکنون در

روزنامه‌های کشور می‌بینیم که وجه سیاسی بالاتر از موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، گفت: اگرچه مقوله سیاست مهم است اما همه موضوعات دیدنی و مهم مسایل سیاسی نیست بلکه مسایل اجتماعی و اقتصادی هم از اهمیت بالایی برخوردار است . رییس مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه دژ و میزان سیاست در مطبوعات کشور بسیار زیاد است، افزود: از طرفی دیگر عقل اقتصادی و آبادانی کشور در این حوزه بسیار پایین است، قلما جنجال‌های سیاسی در مطبوعات حدی و میزانی دارد از این رو وقتی به مطبوعات نگاهی می‌اندازیم به غیر از مسایل بین الملل و تحولات خارجی موضوعاتی مانند درگیری‌ها و نزاع‌ها بخش اعظمی از مطالب مطبوعات را تشکیل می‌دهد اما قطعا باید دانست که حد و میزان این موضوعات فقدر است. رییس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه هم اکنون اقتصاد و مشکلات معیشتی و اقتصادی مهم‌ترین مقوله و دغدغه کشور است، یاد آور شد: مطبوعات به جای پرداخت به جنجال‌های سیاسی باید این موضوعات را مطرح و رسانه‌ای کنند.

خبر اول

گروه ایران

دهکده برفی داووس سوییس، بازمه به رسم هرساله در روزهای پایانی نخستین ماه میلادی، پذیرای صدها میهمان از سراسر جهان است؛ اما یکی از تفاوت‌های چهل و چهارمین گردهمایی مجمع جهانی اقتصاد با نشست سال‌های گذشته، با حضور «حسن روحانی» رییس جمهوری اسلامی ایران در داووس پیوند دارد. داووس میزبان میهمانانی است که در میان آنها هم رهبران سیاسی کشورها و هم صاحبان‌بنگاه‌های بزرگ و ابرشرکت‌های مالی و اقتصادی جهان و هم چهره‌های دانشگاهی حضور دارند.سخنان روز پنجمشنبه حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی در اجلاس سالانه مجمع جهانی اقتصاد در داووس با واکنش مثبت حدود ۴۰ نفر از رهبران جهان و تجار و بازرگانان حاضر در این نشست و افکار عمومی جهان روبرو شد. رییس جمهوری اسلامی ایران زمینه‌ها برای سرمایه‌گذاری در همه بخش‌های اقتصادی در ایران را مساعد توصیف کرد و شرکت در این اجلاس را فرصت مغتنمی برای ایران و همه شرکت‌کنندگان دانست تا با ظرفیت‌های بالای اقتصادی ایران آشنا شوند. روحانی ضمن تشریح شرایط جدید اقتصادی و سرمایه‌گذاری در ایران گفت که امروز اقتصاد ایران را نزدیک‌ترین، همگون‌ترین و با ظرفیت‌ترین اقتصاد به اقتصادهای موفق نوظهور می‌بیند و آینده را همراه و در کنار آنها ترسیم می‌کند.

آمیزقلمدون

و گنج‌آیدن دو پادشه در یک ملک

به قبضه درآوردن سرمایه‌های اقتصادی، کشورهای دیگر را هدف قرار دهند.
■ آمیزقلمدون: به منظور جلوگیری از ظهور سلاطین جدید در بازار اقتصاد کشور از دادن وام‌های بالاتر از سقف ۵ میلیون تومان جداً خودداری کنید.

■ آمیزقلمدون: با امضاء توافق نامه‌های تجاری با سلاطین، باقی امور تجاری و اقتصادی کشور را هم به آنها بسپارید و سر سال تحویل بگیرید؛ در عوض دخل و خرج یک‌سال را تقسیم بر تعداد سلاطین کنید و به هر کدام چند روز را اختصاص بدهید؛ هرکدام از سلاطین که نودتر ریزر بار مخرج کشور زاید از دور خارج و مسوولیتش را به‌بعدی بسپارید.

■ آمیزقلمدون: از بخش‌سریالهای تلویزیونی افسانه‌چونوگ و سلطان‌بدها و سلطان دریا و کلیه سریالهای سلطان پرور در تلویزیون جدا خودداری کنید و ما ملت همان هائیک و ساهلای دور از خانه را برپیمان برایمان آموزند تر است

حداقلش سلطان پرور نمی‌شویم و دلخوشیمان پختن کته برنجی با تراب سفید خواهد شد تا فتح الفتوح گوگوریو

■ آمیزقلمدون: با انتشار عکسهای پابک زنجانی در VIP،ندان اوین در وضعیت ندامت و پشیمانی و در حالی که کتاب سرنجام تلخ سلاطین را ورق می‌زند، جوجه‌سلاطین نوپا را از آخر و عاقبت سلطان‌شدن بترسانید.

الآن است. آمیزقلمدون همین‌الآن و در یک‌بسته متفاوت پیشنهادت فوریتی خود را تقدیم می‌کنند:

■ آمیزقلمدون: پیشنهاد می‌کنیم به منظور پالایش خوی سلطان پروری در اقتصاد در اسرع وقت جلوی زاد و ولدسلطانهای نام‌برده و نام‌نبرده گرفته شود یعنی به منظور جلوگیری از پرورش سلطان درحوزه‌های مختلف نه تنها از فرزندآوری سلاطین ممانعت به عمل آید که آن دسته از فرزندانشان هم‌که از دستمان دررفته‌اند به منظور بررسی میزان رشد خوی سلطنت در آنها فعلا محبوس و تحت‌آزمایش قرار گیرند.

■ آمیزقلمدون: از هرکدام از سلاطین مالیات بر ارزش افزوده سلطنتشان اخذ و به ازای هر روز سلطنت اجاره بهای سلطنت بر سرمایه‌های مملکت گرفته‌شود.

■ آمیزقلمدون: ضمن شناسایی سایر سلاطین همچون سلطان پیسته، سلطان پتک نمکی، سلطان پوشاک بچه، سلطان نان بربری، سلطان پراید ،سلطان سیب زمینی، پیاز و گوجه و سلطان قلبها؛ با دعوت از همه سلاطین در یک همایش سلطنت‌دست همه‌سلاطین را در دست هم قرار بدید و در یک انتخابات کاملا سالم و دهن سلطان پر کن سلطان سلاطین، نایب السلطنه، معاونان و مشاوران و البته سخنگوی سلاطین را مشخص کنید و سپس در یک فراخوان عمومی اعلام کنید که ظرفیت سلطان پذیری مملکت پرشده و از مراجعین خواهشمندم برای

دکترا لاریجانی رییس مجلس:

دژ سیاست در مطبوعات کشور زیاد است

دکتر علی لاریجانی رییس مجلس شورای اسلامی در دیدار با اعضای خانه مطبوعات قم با بیان اینکه اکنون در روزنامه‌های کشور می‌بینیم که وجه سیاسی بالاتر از موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، گفت: اگرچه مقوله سیاست مهم است اما همه موضوعات دیدنی و مهم مسایل سیاسی نیست بلکه مسایل اجتماعی و اقتصادی هم از اهمیت بالایی برخوردار است . رییس مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه دژ و میزان سیاست در مطبوعات کشور بسیار زیاد است، افزود: از طرفی دیگر عقل اقتصادی و آبادانی کشور در این حوزه بسیار پایین است، قلما جنجال‌های سیاسی در مطبوعات حدی و میزانی دارد از این رو وقتی به مطبوعات نگاهی می‌اندازیم به غیر از مسایل بین الملل و تحولات خارجی موضوعاتی مانند درگیری‌ها و نزاع‌ها بخش اعظمی از مطالب مطبوعات را تشکیل می‌دهد اما قطعا باید دانست که حد و میزان این موضوعات فقدر است. رییس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه هم اکنون اقتصاد و مشکلات معیشتی و اقتصادی مهم‌ترین مقوله و دغدغه کشور است، یاد آور شد: مطبوعات به جای پرداخت به جنجال‌های سیاسی باید این موضوعات را مطرح و رسانه‌ای کنند.

هشدار

دکتر علی لاریجانی رییس مجلس شورای اسلامی در دیدار با اعضای خانه مطبوعات قم با بیان اینکه اکنون در روزنامه‌های کشور می‌بینیم که وجه سیاسی بالاتر از موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، گفت: اگرچه مقوله سیاست مهم است اما همه موضوعات دیدنی و مهم مسایل سیاسی نیست بلکه مسایل اجتماعی و اقتصادی هم از اهمیت بالایی برخوردار است . رییس مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه دژ و میزان سیاست در مطبوعات کشور بسیار زیاد است، افزود: از طرفی دیگر عقل اقتصادی و آبادانی کشور در این حوزه بسیار پایین است، قلما جنجال‌های سیاسی در مطبوعات حدی و میزانی دارد از این رو وقتی به مطبوعات نگاهی می‌اندازیم به غیر از مسایل بین الملل و تحولات خارجی موضوعاتی مانند درگیری‌ها و نزاع‌ها بخش اعظمی از مطالب مطبوعات را تشکیل می‌دهد اما قطعا باید دانست که حد و میزان این موضوعات فقدر است. رییس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه هم اکنون اقتصاد و مشکلات معیشتی و اقتصادی مهم‌ترین مقوله و دغدغه کشور است، یاد آور شد: مطبوعات به جای پرداخت به جنجال‌های سیاسی باید این موضوعات را مطرح و رسانه‌ای کنند.

خبر

عضو هیات‌رییسه مجلس گفت: بررسی و تصویب بودجه‌سال آینده، تا ۱۰روزه در صحن علنی مجلس به پایان می‌رسد.
ضرغام صادقی عضو هیات‌رییسه مجلس شورای اسلامی با اشاره به نشست مشترک مجلس و دولت، گفت: در هفته‌های اخیر برنامه‌ریزی شده بود تا نشست مشترکی بین مجلس و دولت و به میزبانی پارلمان برگزار شود که پیش‌بینی می‌شود این نشست پس از بررسی و تصویب بودجه‌سال آینده برگزار شود. وی افزود: با توجه به اینکه بررسی لایحه بودجه ۹۳ امروز در کمیسیون تلفیق پایان یافته و گزارش آن فردا نیز اعلام وصول می‌شود، بنابراین بررسی این لایحه از روز سه‌شنبه هفته جاری در صحن علنی پارلمان آغاز می‌شود. عضو هیات‌رییسه مجلس با بیان اینکه بررسی و تصویب بودجه‌سال آینده، تا ۱۰روزه در صحن علنی مجلس به پایان می‌رسد، گفت: نشست مشترک مجلس و دولت، طبق قرار قبلی حوالی دهه فجر، پس از تصویب بودجه ۹۳ و به میزبانی مجلس برگزار می‌شود.

سبحانی نیا عضو دیگر هیات‌رییسه مجلس، در مورد برنامه‌ریزی‌های این هیات برای برگزاری نشست مشترک مجلس و دولت گفته بود که رییس مجلس به محمدرضا باهنر تأمیرت داد تا نحوه، زمان و چگونگی برگزاری نشست مشترک بین دولت و مجلس را برنامه‌ریزی کند.

حضور ی پس از ده سال در داووس؛

روحانی غول‌های اقتصادی را به سرمایه‌گذاری در ایران فراخواند

داخلی و خارجی داشته است. در همین راستا نیویورک تایمز در تحلیلی با اشاره به اظهارات رییس‌جمهور ایران در این اجلاس نوشت: با توجه به اظهارات روحانی وی به دنبال یک همکاری سازنده با همسایگان است و اعلام می‌کند که این کشور هیچ قصد و نیتی برای ساخت تسلیحات هسته‌ای ندارد. وی خود را به عنوان یک اعتدال‌گرای محتاط معرفی می‌کند.
جون چیمپن مدیر اجرایی موسسه بین‌المللی مطالعات استراتژیک لندن که در سخنرانی روحانی حضور داشت در این باره گفت: روحانی به دنبال تقویت روابط ایران با جامعه بین‌المللی است. وی با انجام چنین سخنرانی در واقع می‌خواهد بگوید که به من به عنوان یک رهبر اعتماد کنید. در این میان برخی مقامات اسرائیلی (رژیم صهیونیستی) نیز حضور داشتند آنها سخنرانی روحانی را در جهت به

انحراف کشاندن افکار عموم جهان می‌دانند. در همین راستا بنیامین نتانیاهو نخست وزیر اسرائیل (رژیم صهیونیستی) گفت که روحانی به دنبال نشان دادن نمایش فریبکارانه ایرانیان است. مجمع جهانی اقتصاد که اولین بار سال ۱۹۷۱ در داووس سوئیس برگزار شد، در چهل و چهارمین نشست خود برای اولین بار میزبان رییس جمهوری از ایران است. بیش از دوهزار و ۵۰۰ شخصیت سیاسی، مقام نهادهای بین‌المللی، مدافع حقوق بشر و بازرگانان بین‌المللی برای شرکت در چهل و چهارمین مجمع جهانی اقتصاد داووس حضور دارند که از این میان ۴۰ نفر روسای دولت‌های کشورهای شرکت‌کننده در نشست هستند.



مهم‌ترین کل‌کرد سفر روحانی به داووس را به ترسیم و افراطی‌گری سازمانیم. در طول نزدیک به یک دهه گذشته این نخستین باری است که بالاترین مقام اجرایی جمهوری اسلامی ایران، به‌عنوان میهمان ویژه در نشست مجمع جهانی اقتصاد شرکت می‌کند.
پیش از این، تنها «سید محمد خامنی» رییس جمهوری وقت ایران در سال ۱۳۸۳ در گردهمایی داووس حضور یافته و در جمع میهمانان مجمع جهانی اقتصاد سخنرانی کرده بود. کارشناسان و صاحبانظران

مهم‌ترین کل‌کرد سفر روحانی به داووس را به ترسیم و افراطی‌گری سازمانیم. در طول نزدیک به یک دهه گذشته این نخستین باری است که بالاترین مقام اجرایی جمهوری اسلامی ایران، به‌عنوان میهمان ویژه در نشست مجمع جهانی اقتصاد شرکت می‌کند.

پیش از این، تنها «سید محمد خامنی» رییس جمهوری وقت ایران در سال ۱۳۸۳ در گردهمایی داووس حضور یافته و در جمع میهمانان مجمع جهانی اقتصاد سخنرانی کرده بود. کارشناسان و صاحبانظران

آیت الله امامی‌کاشانی در خطبه‌های نماز جمعه تهران:

موضع وزارت خارجه در مسأله هسته‌ای، محکم و موضع ملت است

میان طلحه و زبیر از جمله حرکت‌های سیاسی آن زمان به حساب می‌آید. امامی کاشانی با بیان اینکه «دست‌های قدرت‌های سیاسی پشت سر تکفیریه‌ها قرار دارد»، گفت: امروز عده‌ای تکفیری که بطن آنها را افراد بی‌شعور و بی‌اطلاع از دین تشکیل می‌دهد و دست‌های قدرت‌های سیاسی نیز پشت‌سرشان قرار دارد، روزگار جهان اسلام را به این صورت درآوردند. امام جمعه موقت تهران با بیان اینکه «بحث صدر اسلام و اینکه اختلافات در صدر اسلام چه بوده است، یک بحث مدرسه‌ای و علمی است»، تصریح کرد: جهان اسلام اکنون در اختلافی قرار گرفته است که این اختلاف در مقایسه با مشترکات فراوانی که میان شیعه و سنی وجود دارد، مسأله‌کمی است. وی با اشاره به تأکیدات علمای اسلام و نیز امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری بر اینکه باید همواره بر مشترکات فراوانی که در جهان اسلام قرار دارد تأکید شود، تأکید کرد: وحدت اسلام و جهان اسلام مسأله مهمی است که دشمنان اکنون از روزنه‌ای که خوارج نهران داشته‌اند وارد کار شده و کشورهای اسلامی را دچار مشکل کرده‌اند. خطیب جمعه دیروز تهران در ادامه با اشاره به برگزاری کنفرانس ژنو ۲ و سرپوریه و سپس گرفتن دعوت از ایران توسط سازمان ملل متحد برای حضور در این کنفرانس، اظهار کرد: اکنون دنیا متوجه این است که ایران نقش بسیار مهمی در خاورمیانه دارد. پس گرفتن دعوت از ایران واقعاً جای تأسف دارد، چراکه سازمان مللی که باید مسایل بشریت را در نظر بگیرد، کشتلرها و خونریزی‌ها را عمل کرده و در جهت تأمین شهوت قدرتمندان و مستکبران عمل می‌کند. واقعاً تأسف دارد که یک سازمان با این کارها خود را توخالی و پوچ کرده است.

آگهی فراخوان عمومی (مناقصه شماره ۴۵۶۸۶۴۳۶)

موضوع فراخوان: تأمین تجهیزات جنبی اجرای عملیات سیویل و اسکلت فلزی و نصب و تست و راه‌اندازی کمپرسور سوم نیتروژن واحد جدید اکسیژن

مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰/۱ (یک میلیارد و پانصد میلیون ریال)

توجه: ضمانت نامه فوق بایستی در زمان ارایه پیشنهاد قیمت تهیه‌گردد و در این مرحله نیازی به تهیه ضمانت نامه بانکی نمی‌باشد.

نحوه دریافت مدارک:

۱- از طریق سایت شرکت فولاد مبارکه- لینک مناقصه و مزایده **www.mobarakeh-steel.ir**

۲- مرکز اطلاعات مناقصات و مزایدات ایران به نشانی اینترنتی **www.ariatender.com**

مدارک لازم: تکمیل فرم‌های ارزیابی کیفی و مهر و امضای آن، ارایه مستندات لازم براساس آیت‌های فرم ارزیابی کیفی، نامه اعلام آمادگی و رزومه شرکت.

نحوه ارسال اسناد: از طریق پست به آدرس اصفهان، کیلومتر ۷۵ جنوب غربی، شرکت فولاد مبارکه، ساختمان مرکزی، قراردادهای توسعه، صندوق پستی ۱۶۱-۸۴۸۱۵

هزینه درج آگهی مناقصه فوق به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

ارایه مدارک و سوابق هیچ‌گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

۹۵۶
نوع
نواخت
نبارکه

موضوع فراخوان: تأمین تجهیزات جنبی اجرای عملیات سیویل و اسکلت فلزی و نصب و تست و راه‌اندازی کمپرسور سوم نیتروژن واحد جدید اکسیژن

مهلت ارسال مدارک:

ساعت ۱۰ صبح مورخ ۲۰/۱۱/۹۲

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره

تلفن ۰۳۳۵۵۴۳-۳۰۷۸-۳ تماس حاصل فرمایید.

مدارک لازم: تکمیل فرم‌های ارزیابی کیفی و مهر و امضای آن، ارایه مستندات لازم براساس آیت‌های فرم ارزیابی کیفی، نامه اعلام آمادگی و رزومه شرکت.

نحوه ارسال اسناد: از طریق پست به آدرس اصفهان، کیلومتر ۷۵ جنوب غربی، شرکت فولاد مبارکه، ساختمان مرکزی، قراردادهای توسعه، صندوق پستی ۱۶۱-۸۴۸۱۵

هزینه درج آگهی مناقصه فوق به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

ارایه مدارک و سوابق هیچ‌گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

خبر گروه خبر بخش صنعت نیز از پس‌آمد فاضلاب‌های شهری استان اصفهان استفاده می‌شود. وزیر نیرو گفت: حق آب ه‌ای کشاورزان حوزه زاینده رود و به خصوص اصفهان کاملاً محترم است و این حق آب‌ها به مصارف دیگر داده نخواهد شد.

حمید چیت چیان در خصوص تصمیمات جدید دولت برای کارون اظهار داشت: بعد از این آبی از کارون مگر برای مصارف شرب منتقل نمی‌شود و برای تامین مصارف بخش صنعت نیز از پس‌آمد فاضلاب‌های شهری استان اصفهان استفاده

آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

تصفیه آب آلودگی

می‌شود. وی درباره میزان ذخایرآب کشور و تدابیر وزارت نیرو برای جبران کمبودها، بیان داشت: بر اساس آمار بارندگی ها که تا یک هفته گذشته تنظیم شده است به طور میانگین در سال آبی جاری (از مهر

تاکنون) ۹۶ میلی متر در کشور بارندگی داریم که ۱۶ درصد از میزان بارندگی زمان مشابه در سال گذشته کمتر بوده و ۸ درصد از متوسط سال‌های گذشته بیشتراست.

وزیر نیرو:

حق آب‌ه کشاورزان حوزه زاینده رود به مصارف دیگر داده نخواهد شد

وزیرنیرو تاکید کرد: البته خوشبختانه امسال بارش برف بیشتر از باران بوده است.

وی در زمینه مطالعات سدسازی و هماهنگی با محیط زیست اظهار داشت: در این زمینه دودیدگاه وجود دارد؛ برخی مخالف ساختن سد هستند و برخی به شکل افراطی معتقد هستند که حتما سد به هر قیمتی بایدساخته‌شود.

وی ادامه داد: اما این هر دو دیدگاه از نظر ما افراطی و غلط است. ما به عنوان کشوری که در

دکتر سقائیان نژاد:



که از اختصاص ۲۵میلیارد تومان از بودجه‌سال‌آینده به محرومیت زدایی خبر داد و گفت: بدون تردید با اختصاص این بودجه به مناطق محروم درسال آینده فاصله مناطق برخوردارکم‌برخوردارکم‌ترمی‌شود.

شهردار اصفهان با اشاره به اینکه سرانه عمرانی ناخالص شهر اصفهان از ۴۲۸ هزار تومان در سال ۹۲ به ۵۷۶ هزار تومان رسیده است از سهم ۵۱

میلیارد و ۷۰۰میلیون تومانی خدمات شهری در بودجه سال آینده گفت که با افزودن شدن سهم نگهداری و توسعه فضای سبز به سهم نظافت شهر به ۲۲۰میلیارد تومان می‌رسد.

اولویت بودجه ۹۳ مباحث زیست محیطی است
اولویت بودجه سال آینده اصفهان به گفته دکترسقائیان‌نژاد مباحث زیست محیطی است و تقویت سیستم حمل و نقل عمومی اصفهان نیز در راستای‌کاهش‌معضلات‌زیست‌محیطی‌درشهرمورد توجه قرارگرفته‌است.

سهم ۹۴ میلیارد تومانی قطارشهری اصفهان از بودجه۹۳کشور

وی با بیان اینکه در بخش تقویت حمل و نقل عمومی درسال‌آینده ۲۰۰میلیارد تومان برای سازمان قطارشهری پیش‌بینی شده‌است به سهم ۹۴میلیارد تومانی قطارشهری اصفهان دربودجه۹۳کشوارشاره

مدار خشکی قرار داریم، اگر بخواهیم س‌دی ایجاد نکنیم تا آب سرگردان و تلف شود و از آن برای توسعه کشاورزی استفاده نشود غلط است و اقدام به جایی نیست.

چیت چیان خاطر نشان کرد: در مورد سدهای احیا شده باید سهم محیط زیست بر رودخانه‌های اطراف را لحاظ کنیم و در مورد طرح‌های در حال احداث نیز حتماً بازرنگری‌های لازم صورت بگیرد و اگر لازم بود مشخصات سد نیزمورد تجدیدنظر قرار

گیرد. وی تصریح کرد: ارزیابی اثرات زیست محیطی در طرح‌های سدسازی ضروری است و باید در تمام طرح‌های سد سازی ارزیابی مطلوبی از اثرات زیست محیطی داشته باشیم و سدها با مجوز از سازمان حفاظت محیط زیست به مرحله احداث برسد. وزیر نیرو با بیان اینکه افراط در این زمینه می‌تواند موجب نگرانی‌های بیشتر شود، خاطر نشان کرد: آنچه مورد تأیید دولت است این است که در مورد تمام طرح های احداث سد گزارش‌های محیط زیست را مورد توجه قرار دهیم تا اگر نیاز به بازرینی و بررسی مجدد داشته باشند را انجام دهیم.

معاینه فنی گازهای خروجی‌آلاینده خودروها نیز تست می‌شود،آلودگی هواکاهش می‌یابد. خودروهای مدل سال ۹۰ به بعد تا ۵سال از معاینه فنی معاف هستند و خودروهای قبل از سال ۹۰ باید به صورت سالانه به مراکزمعاینه‌فنی مراجعه‌کنند.

احداث ساختمان انرژی صفر در پارک زمزم منطقه ۱۳

وی با اشاره به برخی پروژه‌های زیست محیطی اجرا شده در اصفهان گفت: ساختمان انرژی صفر در پارک زمزم منطقه ۱۳ اصفهان احداث شده است که سال آینده به بهره برداری می‌رسد و اکنون در مرحله انتخاب پیمانکاربرای فاز دوم است.

میلیارد تومان برای بازسازی و ۲۵میلیارد تومان به یارانه بلیط اختصاص یافته‌است.

تولید ۷/۷ مگاوات برق از ریجکت
دکترسقائیان‌نژاد به سهم ۵۳ میلیارد تومان کارخانه زیناله‌سوزوریجکت‌سوزاز بودجه‌سال‌آینده‌اشاره‌کردو گفت: این نیروگاه ۷/۷ مگا وات برق تولید می‌کند و برای تولید انرژی خورشیدی نیز درشهربرنامه‌ریزی شده‌است.

میلیارد تومان به سهم ۵۰۰ میلیون تومان به پروژه میدان استقلال شهردار اصفهان با اشاره به احداث تقاطع غیرهمسطح میدان استقلال عنوان کرد: میدان استقلال یکی از ورودی‌های شهر و از نقاط پرترافیک است بنابراین ساماندهی این محدوده ضروری بود.

دکترسقائیان‌نژاد از اختصاص ۸میلیارد و ۵۰۰میلیون تومان به پروژه میدان استقلال خبر داد وگفت: با انتخاب پیمانکار این پروژه تا پایان سال، عملیات اجرایی احداث تقاطع غیرهمسطح میدان استقلال آغاز می‌شود.

تدوین طرح جامع ساماندهی پیاده روهای اصفهان

به گفته‌وی شهرداری از ۲سال گذشته طرح جامع ساماندهی پیاده‌روهای اصفهان‌راتدوین کرده‌است و در این طرح به رفع سلمعمر، مسیر ویژه نابینان و ناتوانان حرکتی و جابه جایی تجهیزات مخابرات و برق توجه ویژه‌شده‌است.

کسب رتبه برتر روابط عمومی شهرداری اصفهان
وی به کسب رتبه برتر روابط عمومی شهرداری اصفهان در یازدهمین جشنواره روابط عمومی های برتر ایران اشاره و تصریح کرد: روابط عمومی شهرداری اصفهان در یازدهمین جشنواره روابط عمومی های برتر ایران سه رتبه کسب کرده‌است که این امرمی‌تواند، تشویقی برای اطلاع‌رسانی بیشتر بهشهروندان‌باشد.

وی خطاب به جامعه اسلامی مهندسین استان اصفهان گفت: در حال حاضر نیاز به فکر جدید دارید تا سرمایه اساسی در کشور برای خود ایجاد کنید اما اگر در اصفهان ۵۰ جلسه تشکیل شود که هدفش وحدت باشد خود این امر نشان می‌دهد که وحدت شکل نمی‌گیرد.

مهندس سید مرتضی سقائیان نژاد افزود: علیرغم این اما از نیاز پاسخ به علت عدم تحقق این مهم، علت روشنی وجود ندارد هر چند سابقه تشکیلات قوی در اول انقلاب را داریم اما بعد از آن این رویکرد ادامه پیدا نکرد.

وی تصریح کرد: موضوع وحدت کلمه ضرورت دیگری است که بین همه آنهایی که معتقد به اسلام، انقلاب، امام (ره) و رهبری انقلاب هستند باید شکل بگیرد. از سویی هر چند وحدت کلمه ضروری است اما کافی نیست و نیاز به برنامه و تشکیلات دارد.

دکتر سقائیان نژاد خاطر نشان کرد: همه از افراط و تفریط خسته شده‌اند و امروز به اعتدال گرایمی‌کنیم و پرچم این اعتدال گرایمی روی دوش کساناست که معتقد به اسلام، انقلاب، امام (ره) و رهبری انقلاب هستند.

دبیر جامعه اسلامی مهندسین استان اصفهان با اشاره به وجود نیروها و سرمایه های موثر در جامعه اسلامی مهندسین استان اظهار داشت: طی سالیان گذشته سرمایه‌هایی در جامعه شکل گرفته که ظرفیت آنها از دست رفته است.

مشکل امروز جامعه مهندسین مشکل برنامه‌ریزی است، باید از این سرمایه‌ها استفاده کرد و باورهای شکل گرفته در تقویت کرد و آمادگی داریم این سرمایه‌های شکل گرفته را بالفعل مدعوین و گرمای داشت یاد و خاطر مرحوم

^[1] مهندس سید مرتضی سقائیان نژاد افزود: علیرغم این اما از نیاز پاسخ به علت عدم تحقق این مهم، علت روشنی وجود ندارد هر چند سابقه تشکیلات قوی در اول انقلاب را داریم اما بعد از آن این رویکرد ادامه پیدا نکرد

^[2] وی تصریح کرد: موضوع وحدت کلمه ضرورت دیگری است که بین همه آنهایی که معتقد به اسلام، انقلاب، امام (ره) و رهبری انقلاب هستند باید شکل بگیرد


خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر

خبر گروه خبر



سبک زندگی

سید مهدی سلطانی رئالی

نیاسته‌های مصرف در جامعه اسلامی و تعالی اقتصادی سبک زندگی

اسلام دین اعتدال و میانه‌روی است؛ از طرفی امر به اصلاح مال و صرف‌آن در مصارف شخصی در حد کفاف و شئون افراد کرده و از طرفی دیگر از رفتارهای ناپنجبار افراد را بر حذر داشته است و به نیاسته‌هایی جهت تعالی اقتصادی سبک زندگی رهنمون کرده است، که مهم‌ترین آنها چنین است:۱- دوری از اسراف و مذموم شمردن آن در عرصه اقتصادی زندگی انسانی.۲- جلوگیری از تجاوز به حد و حقوق دیگران و نیز مرزهای اقتصاد اسلامی.۳- جلوگیری از گسترش از ناپسامانی‌های اجتماعی در عرصه اقتصاد اسلامی.۴- ممانعت از مصرف‌گرایی مدرن و تک بعد گرایی در این مسیر.۵- جلوگیری از تنبیز و زیاده‌روی در این مسیر.۶- مقابله جدی با مصرف مترفانه و گسترش طغیان‌گری در عرصه‌های اقتصادی.۷- جلوگیری از رواج افتقر در جامعه؛ یعنی تنگ گرفتن نایجا و کمبود نامتعادل و دور از انصاف؛ که همان سخت گیری و تنگ نظری بیپهوه در هزینه‌هاست.

اخبار اقتصادی	گروه اقتصاد و صنعت
جایی کار می‌کنم، چند سال مبلغی به من بدهکار است که تاکنون آن را نپرداخته است، آیا به این مبلغ به مجرد دریافت‌آن خمس تعلق می‌گیرد یا این که باید یک‌سال بر آن بگذرد؟ حضرت‌آیت‌الله خماصی: مبالغی که طلب دارید اگر بابت اجرت کار باشد و سررسال خمسی قابل دریافت نباشد، جزو درآمد سال دریافت‌آن محسوب می‌شود، که اگر در همان سال دریافت در موهنه مصرف‌شود، خمسی ندارد.	

سید اخبار
گزارش هفتگی بورس:

۲ میلیارد سهم در بورس تهران دادوستد شد

۱۱ هزار و ۸۸۴ میلیارد ریال سهام در هفته منتهی به دوم بهمن ماه امسال در بورس اوراق بهادار تهران معامله شد که این میزان داد و ستد انجام شده در ۲۱۲ هزار و ۹۲۹ دغه صورت گرفت.به گزارش خبرنگار مهر، در هفته منتهی به دوم بهمن ماه امسال، ۱۲۲ هزار و ۶۷۸ خریدار در ۲۱۲ هزار و ۹۲۹ دغه به داد و ستد پرداختند و دو میلیارد و ۷۲۱ میلیون سهم به ارزش ۱۱ هزار و ۸۸۴ میلیارد ریال در بورس اوراق بهادار تهران معامله شد.در هفته یاد شده، تمامی سهام خریداری شده به صورت خرد و بلوک جابه جا شد. همچنین از ابتدای امسال، ۱۶۴ میلیارد و ۷۹۴ میلیون سهم و حق تقدم به ارزش ۸۳۳ هزار و ۹۲۷ میلیارد ریال دادوستد شده است.در این مدت، تعداد پنج میلیون و ۵۸ هزار و ۹۹۰ سرمایه‌گذار، در ۱۴ میلیون و ۹۵۵ هزار و ۸۲۲ دغه این تعداد سهام را خریداری کرده‌اند.

روند شاخص کل بورس اوراق بهادار در هفته ای که گذشت با کاهش ۳٫۸۳ درصدی به ۸۲ هزار و ۲۸ واحد رسید.براین اساس، شاخص کل از ابتدای سال تا پایان این هفته ۴۳ هزار و ۹۸۸ واحد رشد کرد تا بازدهی ۱۱۵٫۶ درصدی را نصیب سرمایه گذاران کند. شاخص شانوارآزاد نیز به عدد ۹۵ هزار و ۱۲۶ واحد رسید که نسبت به هفته پیش ۴٫۲۱ درصد کاهش داشت.

واردات دکل حفاری چینی به ایران ممنوع شد

معاون وزیر نفت، واردات هرگونه دکل حفاری بدون استاندارد و بدون کیفیت از کشورهای مختلف جهان به ویژه چین را به صنایع نفت و گاز ایران ممنوع اعلام کرد و گفت: ساخت دکل حفاری با مشارکت سازندگان ایرانی در دستور کار وزارت نفت قرار دارد. عماد حبیبی گفت: به منظور مدیریت در واردات دکل های حفاری چینی غیر استاندارد و بدون کیفیت به صنایع نفت و گاز ایران در شرایط فعلی سازندگان متعددی به منظور طراحی و ساخت بخش های مختلف دکل های حفاری در داخل کشور وجود دارد.

معاون مهندسی و ساخت داخل وزیر نفت تصریح کرد: سیاست فعلی وزارت نفت در خرید دکل حفاری و سایر اقلام و کالاهای مورد نیاز صنایع نفت، گاز و پتروشیمی استفاده حداکثری از توان سازندگان و صنعتگران معتبر داخلی و حتی بین‌المللی است.

عضو کمیسیون تلفیق مجلس خبر داد:

۱۰ هزار میلیارد تومان برای تولید و حمل‌ونقل

عضو کمیسیون تلفیق مجلس گفت: تبصره هدفمندی یارانه‌ها برای الحاق لایحه بودجه ۹۳ با ۶۳ هزار میلیارد تومان تقدیم مجلس شد که در آن ۱۰ هزار میلیارد تومان برای حمایت از تولید و حمل‌ونقل عمومی در نظر گرفته شده‌است. موسی‌الرضا ثروتی اظهار داشت: آقای محمد باقر نوبخت معاون برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهور، تبصره هدفمندی یارانه‌ها را با ۶۳ هزار میلیارد تومان تقدیم مجلس کرد، البته قبلاً ۱۱ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان از هدفمندی در لایحه بودجه در بخش بودجه عمومی آورده شده بود که مربوط به یارانه آرد، نان و برق بوده است.

گزارش تفریغ بودجه سال ۱۹۱ از وزارت نیرو؛

خبر	گروه اقتصاد و صنعت
بر اساس گزارش تفریغ بودجه ۹۱به منظور تأمین آب شرب سالم و بهداشتی شهرها، روستاها و محل‌های اسکان عشایر که فاقد آب شرب سالم بوده و در سال‌های اخیر نیز از بابت خشکسالی مشکل آنها تشدید شده‌است، در سال ۱۳۹۱ وزارت نیرو با اولویت موارد مذکور از محل اعتبارات و از جمله خرید تضمینی آب اقدام می‌کرد. بر اساس بررسی‌ها، وزارت نیرو و دستگاه‌های اجرایی تابعه و وابسته طبق روال سنوات قبل و وظیفه ذاتی خود از محل اعتبارات بودجه عمومی دولت از جمله اعتبار خرید تضمینی آب و منابع داخلی اقداماتی به شرح زیر انجام دادمانند. وزارت نیرو صرفاً اعتباری با عنوان «خرید تضمینی آب استحصالی و سیاب تصفیه شده از بخش غیردولتی و کمک‌های فنی و اعتباری برای هزینه‌های انتقال آب» به مبلغ (۴۴۵.۹۵۳.۰۰۰.۰۰۰) ریال دریافت نمود.	

مدیر بورس کالای ایران در اصفهان اعلام کرد:

از ابتدای سال آینده معاملات آنلاین بورس کالا

گزارش	گروه اقتصاد و صنعت
مدیر بورس کالای ایران گفت:معاملات آنلاین بورس کالا برای خریداران و فروشندگان از طریق شرکت‌های کارگزاری از ابتدای سال آینده صورت می‌گیرد. «حسین پناهیان» که در اس هیات شرکت بورس کالای ایران به بازدید از تالار بورس کالای اصفهان و آشنایی با ظرفیت های موجود به این استان سفر کرده بود افزود:در این راستا تالار چند کالایی بورس کالا نیز مانند تالار بورس سهام تشکیل می‌شود. پناهیان از حضور ۱۷۵ قلم کالا در تالار خرید و فروش	

بورس کالا خبر داد و گفت:ایجاد تالار چند کالایی به توسعه این بازار منجر می‌شود. وی با اشاره به حذف تالار فیزیکی در بورس های معتبر جهانی گفت:در این راستا بورس کالا تلاش کرده که کارگزاران از طریق شبکه الکترونیک اقدام به خرید و فروش کالا کنند و شرکت با توسعه زیرساخت‌های مخابراتی شرایط برابری برای خریداران و فروشندگان ایجاد کند. وی تصریح کرد:از سال ۹۱ الکترونیکی شدن شرکت های کارگزاری در دستور کار قرار گرفته است و در این راستا ده میلیارد تومان در بخش زیرساخت های الکترونیکی این بورس سرمایه گذاری شده است.وی تاکید کرد:سازمان بورس اوراق بهادار این شرکت را ملزم ساخته که از نظر ساختار امکان دسترسی برای همه خریداران و فروشندگان را فراهم سازد و در این راستا توسعه بورس های منطقه و شبکه آنلاین در دستور کار قرار گرفته است.

رنکارنگ
در ماه ژانویه؛

صادرات نفت ایران به ۱.۲ میلیون بشکه در روز رسید
رویترز از منابع گروه اقتصاد و صنعت رصد کننده حرکت کشتی‌ها نوشت: صادرات نفت ایران در ژانویه برای سومین ماه متوالی، ۵۰ هزار بشکه در روز افزایش یافته و به ۱.۲ میلیون بشکه رسید.به گزارش رویترز، صادرات نفت ایران در ماه ژانویه برای سومین ماه متوالی افزایش یافته است. یک شرکت رصدکننده حرکت کشت‌ها اعلام کرد،

پس از سخنرانی رییس جمهور در مجمع جهانی اقتصاد: مدیران شرکتهای نفتی اروپا به ایران می‌آیند

گزارش رویترز، شرکت‌های بزرگ اروپایی خریدار نفت برای دیدار با مقامات ایران صف‌کشیده‌اند و پیش‌بینی لوکامل تحریم‌های غرب، تلاش می‌کنند.پائولو اسکارونی مدیر اجرایی شرکت‌انی ایتالیا گفت: بهترین راه برای بازگشت شرکت‌هایی مانند توتال فرانسه،انی و ساراس ایتالیا به این کشور در هفته‌های گذشته خبر داد و نوشت، ایرانی‌ها علایم خوش‌بینی ارسال می‌کنند و معتقدند درها برای احیای معاملات نفتی با اروپا تا آخر سال جاری باز خواهد شد. به

خبر	گروه اقتصاد و صنعت
رویترز در گزارش‌های شرکت‌های بزرگ اروپایی برای آغاز مجدد همکاری با ایران و سفر مدیران شرکت‌هایی مانند توتال فرانسه،انی و ساراس ایتالیا به این کشور در هفته‌های گذشته خبر داد و نوشت، ایرانی‌ها علایم خوش‌بینی ارسال می‌کنند و معتقدند درها برای احیای معاملات نفتی با اروپا تا آخر سال جاری باز خواهد شد. به	
رویترز در گزارش‌های شرکت‌های بزرگ اروپایی برای آغاز مجدد همکاری با ایران و سفر مدیران شرکت‌هایی مانند توتال فرانسه،انی و ساراس ایتالیا به این کشور در هفته‌های گذشته خبر داد و نوشت، ایرانی‌ها علایم خوش‌بینی ارسال می‌کنند و معتقدند درها برای احیای معاملات نفتی با اروپا تا آخر سال جاری باز خواهد شد. به	

خبر	گروه اقتصاد و صنعت
وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: هرگونه آمارسازی ممنوع است	
وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: هرگونه آمارسازی ممنوع است و باید اطلاعات درستی به مردم بدهیم افزود: هرگونه دستکاری و اصلاح قانون کار در شرایط فعلی اشتغال نادرست است و من تاکنون یک گزارش از اینکه قانون کار باعث ایجاد اختلال	

وزیر انرژی ترکیه خبر داد:

خبر	گروه اقتصاد و صنعت
وزیر انرژی ترکیه ضمن تاکید بر عزم آنکارا برای افزایش سطح مبادلات تجاری با ایران گفت: ترکیه در سال گذشته میلادی ۷.۶ میلیارد دلار نفت و گاز از ایران خریده است.به گزارش پرس تی وی، تانرییلدیز وزیر انرژی و منابع طبیعی ترکیه گفت: ترکیه مصمم است تا سطح حجم مبادلات دو جانبه با ایران را افزایش دهد.وی که در اتاق بازرگانی استانبول سخن می‌گفت، تصریح کرد: ترکیه در سال ۲۰۱۳، واردات نفت و گازی به ارزش ۷.۶ میلیارد دلار از ایران داشته است که رقم قابل توجهی به شمار می‌رود.به گفته وزیر انرژی ترکیه، این رقم شامل ۴.۵ میلیارد دلار واردات گاز طبیعی و ۳.۱ میلیارد دلار واردات نفت خام بوده است.وی خاطرنشان کرد: آنکارا به دنبال افزایش سطح مبادلات تجاری با ایران در یک چارچوب منطقی و قانونی است.	

خبر اول	گروه اقتصاد و صنعت
نماینده مردم شورای اسلامی و عضو گروه دوستی ایران-رومانی گفت: دو کشور ایران-رومانی باید سطح روابط خود را بر مبنای تکنولوژی های نو گسترش دهند. حمید رضا فولادگر در دیدار با عضو مجمع پارلمانی ناتو و نماینده استان هونودا در مجلس سنای رومانی که در محل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزار شد، اظهار داشت: من یک بار در سال ۱۹۹۰ و یک بار در سال ۲۰۱۲ به رومانی سفر کردم و در فاصله این ۲۰سال شاهد رشد و پیشرفت رومانی در جنبه های مختلف بودم. وی با ابراز خرسندی از حضور هیأت رومانی در اصفهان در هفته و حدت و با تبریک سال جدید میلادی، بیان داشت: رومانی از اولین کشورهای اروپایی است که سفارت ایران در آن دایر	

خبر اول	گروه اقتصاد و صنعت
نماینده مردم شورای اسلامی و عضو گروه دوستی ایران-رومانی گفت: دو کشور ایران-رومانی باید سطح روابط خود را بر مبنای تکنولوژی های نو گسترش دهند. حمید رضا فولادگر در دیدار با عضو مجمع پارلمانی ناتو و نماینده استان هونودا در مجلس سنای رومانی که در محل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزار شد، اظهار داشت: من یک بار در سال ۱۹۹۰ و یک بار در سال ۲۰۱۲ به رومانی سفر کردم و در فاصله این ۲۰سال شاهد رشد و پیشرفت رومانی در جنبه های مختلف بودم. وی با ابراز خرسندی از حضور هیأت رومانی در اصفهان در هفته و حدت و با تبریک سال جدید میلادی، بیان داشت: رومانی از اولین کشورهای اروپایی است که سفارت ایران در آن دایر	

وی افزود:پس از تهران تالار اصفهان از نظر امکانات بهترین تالار کشور شناخته می شود همچنین شرکت‌های کارگزاری که نماینده ای در استان های کشور داشته باشند از نظر رتبه بندی ارتقایی یابند. پناهیان کمبود نیروی انسانی متخصص در عرصه بورس را یکی از چالش های این بخش برشمرد و گفت:در این راستا تلاش شده که دوره های بورس در استان های کشور برگزار شود و نیروی انسانی مورد نیاز شرکت های کارگزاری تأمین شود.وی ذات بورس را شفافیت عنوان کرد و گفت:بسط و گسترش بورس می‌تواند به شفافیت اقتصادی در کشور منجر شود.عباس یعقوبی مدیر امور نظارین و تالارها شرکت بورس کالای ایران در این جلسه گفت:تالار بورس کالای اصفهان از نظر زیرساخت های مخابرات در حد قابل توجهی رشد کرده و امکان برقراری ارتباط آنلاین از دو طریق ماهواره ای و شبکه کابلی مخابراتی فراهم

سرخگوی صندوق بین‌المللی پول خبر داد:

خبر	بین‌المللی برای بررسی وضعیت اقتصاد ایران وارد تهران می‌شود
ویلیام موری گفت: روز شنبه ۲۵ ژانویه هیأتی از این نهاد بین‌المللی برای بررسی وضعیت اقتصاد ایران وارد تهران می‌شود و گزارشی از پیشرفت، کاستی و چالش‌های پیش روی اقتصاد ایران منتشر خواهد کرد.به گزارش خیرگزاری فرانسه، صندوق بین‌المللی پول ورز پنج شنبه اعلام کرد که این صندوق برآوردهای سالانه خود از اقتصاد ایران را که از ۳ سال پیش متوقف شده بود، از سر خواهد گرفت. ویلیام موری سخنگوی این نهاد بین المللی گفت: توافقی برای ارزیابی اقتصاد ایران بر اساس بند ۴ وجود دارد؛ اما در سال های اخیر، وقفه‌ای در این زمینه اتفاق افتاده است. هیاتی از صندوق بین المللی پول روز ۲۵ ژانویه برابر با ۵ بهمن ماه بر اساس بند ۴ قوانین این نهاد، برای گفت و گوهایی اولیه و مرور و ارزیابی اقتصاد ایران به این کشور سفر می‌کنند.	

خبر اول	گروه اقتصاد و صنعت
نماینده مردم شورای اسلامی و عضو گروه دوستی ایران-رومانی گفت: دو کشور ایران-رومانی باید سطح روابط خود را بر مبنای تکنولوژی های نو گسترش دهند. حمید رضا فولادگر در دیدار با عضو مجمع پارلمانی ناتو و نماینده استان هونودا در مجلس سنای رومانی که در محل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزار شد، اظهار داشت: من یک بار در سال ۱۹۹۰ و یک بار در سال ۲۰۱۲ به رومانی سفر کردم و در فاصله این ۲۰سال شاهد رشد و پیشرفت رومانی در جنبه های مختلف بودم. وی با ابراز خرسندی از حضور هیأت رومانی در اصفهان در هفته و حدت و با تبریک سال جدید میلادی، بیان داشت: رومانی از اولین کشورهای اروپایی است که سفارت ایران در آن دایر	

از راهکارهای رومانی در کاهش اثر صنایع بر محیط زیست استقبال می‌کنیم

خبر اول	نماینده مردم
گروه اقتصاد و صنعت اصفهان در مجلس شورای اسلامی و عضو گروه دوستی ایران-رومانی گفت: دو کشور ایران-رومانی باید سطح روابط خود را بر مبنای تکنولوژی های نو گسترش دهند. حمید رضا فولادگر در دیدار با عضو مجمع پارلمانی ناتو و نماینده استان هونودا در مجلس سنای رومانی که در محل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزار شد، اظهار داشت: من یک بار در سال ۱۹۹۰ و یک بار در سال ۲۰۱۲ به رومانی سفر کردم و در فاصله این ۲۰سال شاهد رشد و پیشرفت رومانی در جنبه های مختلف بودم. وی با ابراز خرسندی از حضور هیأت رومانی در اصفهان در هفته و حدت و با تبریک سال جدید میلادی، بیان داشت: رومانی از اولین کشورهای اروپایی است که سفارت ایران در آن دایر	

خبر اول	نماینده مردم
گروه اقتصاد و صنعت اصفهان در مجلس شورای اسلامی و عضو گروه دوستی ایران-رومانی گفت: دو کشور ایران-رومانی باید سطح روابط خود را بر مبنای تکنولوژی های نو گسترش دهند. حمید رضا فولادگر در دیدار با عضو مجمع پارلمانی ناتو و نماینده استان هونودا در مجلس سنای رومانی که در محل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزار شد، اظهار داشت: من یک بار در سال ۱۹۹۰ و یک بار در سال ۲۰۱۲ به رومانی سفر کردم و در فاصله این ۲۰سال شاهد رشد و پیشرفت رومانی در جنبه های مختلف بودم. وی با ابراز خرسندی از حضور هیأت رومانی در اصفهان در هفته و حدت و با تبریک سال جدید میلادی، بیان داشت: رومانی از اولین کشورهای اروپایی است که سفارت ایران در آن دایر	

مدیر کل فنی و حرفه ای خواستار شد: سند مهارت متناسب با آمایش استان و مزیت‌های هر اقلیم تهیه شود

مدیر کل فنی و حرفه‌ای استان اصفهان خواست که سند آموزش با مهارت متناسب با آمایش استان و مزیت‌های هر اقلیم تهیه کند و خاطر نشان کرد:بر اساس این سند دوره های آموزشی صنعتی ،کشاورزی و خدماتی فنی و حرفه ای هدف‌گذاری می‌شود.ابوطالب جلالی با اشاره به تحصیل ۴/۵ میلیون دانشجو در مراکز آموزش عالی گفت:طی چهارسال آینده این میزان به متقاضیان کار در جامعه افزوده می‌شود.

e.tce.ir

خدمات غیر حضوری تلفن ثابت (اینترنتی)

شرکت مخابرات یک نهاد اجتماعی است

خدمات قابل انجام تلفن ثابت از طریق پرتال شرکت مخابرات اصفهان (www.tce.ir)

- **ثبت نام تلفن**
- **پرداخت صورتحساب میان دوره**
- **رویت قبض و پرداخت الکترونیکی**
- **دریافت ریز مکالمات تلفن**
- **برقراری سرویس ویژه**
- **حذف سرویس ویژه**
- **باز یا بستن صفر دوم (بین الملل)**
- **درخواست کشف مز احم تلفنی**

- **ثبت یا حذف مشخصات در بانک اطلاعاتی ۱۱۸**
- **درخواست قطع یا وصل تلفن**
- **اعلام خرابی تلفن**
- **اصلاح آدرس مشترک**
- **خرید شماره های رند**
- **تغییر مکان تلفن**
- **درخواست تخلیه تلفن**

نحوه ثبت نام خدمات غیر حضوری

مشترکین محترم در استان اصفهان با مراجعه به آدرس الکترونیکی e.tce.ir و کلیک روی عضویت در سایت وانجام مراحل ثبت نام و فقط یک بار با مراجعه به مکانی که در سایت اعلام شده است، می توانند خدمات غیر حضوری تلفن ثابت را برای شماره تلفن های ثابت خود فعال واز آن پس از خدمات غیر حضوری استفاده نمایند.

www.tce.ir

روابط عمومی

بید زندگی



پرونده سبک تفریحات اصفهانی ها

برف بازی، تفریح ساده اصفهانی ها

۵ ابن سینا محله ای با بورس پارچه فروش ها

۷ چهار پیشنهاد چرمی برای عاشقان دکوراسیون

۸ حلیم گندم اصفهانی بخورید

مکت

اینجا خیابان ابن سینا است. پیرمردی می کند به محله دردشت جایی که به قول قدیمی های این خیابان مدرسه ابن سینا و آرامگاه او در آنجاست. انگشت سیاه اش همانطور که مدرسه را نشان می دهد نقب می زند به زمانی که ابوعلی سینا به بیماری قولنج مبتلا شد و در راه رسیدن به همدان فوت کرد و به همین خاطر جسدش را در همین مدرسه در اصفهان، خیابان ابن سینا، کوچه پاگلدسته، بالاتر از مدرسه شفیعیه دفن کردند. همین شد که خیابان ابن سینا به نام پزشک نامی شد. پیرمرد یادش نمی آید از کی اینجا بورس پارچه فروشان شد ولی تا زمانی که یادش هست اینجا هم انواع و اقسام پارچه ها بوده که فروخته می شده. به خصوص پارچه فروشی عاقبتی نو که حالا برای خودش دبدبه و کبکبه ای دارد و از دور و نزدیک خیاطان جوان و ماهر پارچه هایشان را از اینجا می خرند.



گشت و گذار با مردم سنتی اصفهان

ابن سینا محله ای با بورس پارچه فروش ها

ابن سینا و بورس پارچه فروشان



خیابان ابن سینا مثل ماری خوش خط و خال از پارچه ها حالا در خودش انواع و اقسام پارچه ها از پارچه های مجلسی تا پارچه های فاستونی طاقه چینی شده را در خود جا داده و مختصات و شرایط خود را دارد و به قولی تنوع پارچه در این خیابان به گونه ای است که تقریباً هر نوع سلیقه ای را در بر می گیرد. این خیابان از یک طرف به چهارراه بابا قاسم یکی از عرفا و زهاد مشهوری که در اوایل قرن هشتم هجری در اصفهان زندگی می کرده می رسد یک طرفش هم وصل می شود به میدان شهید.

معماری هایی به دور از آبرتمان نشینی

خانه های زنجیر وار این کوچه ها چنان از یک معماری و بنای خاص پیروی می کنند که گویی همه را یک نفر ساخته است. باطالی ها و سایبان هایی که کمتر نظیرش را این روزها می بینی. وسط یکی از کوچه ها یک مغازه کوچک خیاطی و کتار آن هم یک بقالی وجود دارد. خیابان ابن سینا با بافت قدیمی و فرسوده و ساکنانی که زندگی محلی را برای خود برگزیده اند و خود را از سر و صدا و ترافیک و زندگی آپارتمان نشینی و فرهنگ مدرن دور کرده اند از آن محله های است که مردمش یک قدم این طرفتر، زندگی را آسان گرفته اند و خود را از دغدغه های شهر نشینی دور کرده اند.

تقابل زندگی کهنه و نو

شاید بتوانی در دل محله ها تقابل زندگی کهنه و نو را به خوبی ببینی ولی به هر ترتیب بافت بکر و دست نخورده محله همچنان با معماری به خصوصی خودنمایی می کند. نیاز به کالبد شکافی نیست، لهجه ها نشان می دهد که مردمان این منطقه دو بخش می شوند. عده ای بومی و عده ای دیگر هم غیر بومی. یک سوم کل درآمد خانوارها ترخی است که برای میزان استاندارد هزینه ای اجاره نشینی بر آورد می شود. شاید بتوانی یک مغازه پرانی هم در این خیابان ببایی اما چندان مشهور نیست و جزء مغازه های جدید در ابن سینا است اما یک کفش فروشی معروف در نیش خیابان و یک مجموعه ورزشی - فرهنگی و زورخانه ای در اینجاست که از بالا و پایین شهر در آن ثبت نام می کنند و به نوعی مرکزی محبوب جوانان محسوب می شود. خانه های ۵۰-۴۰ متری با چندین نفر سکنه، تنها گوشه ای از فضای ابن سینا است. این منطقه اما محروم نیست؛ چون پر شده از رونق خرید و فروش که مشتریان خاص خود را هم دارد.

کوچه پس کوچه های پر از آرامش

این خیابان یک مرکز بهداشت هم دارد. از دو مرکز بهداشتی که در اصفهان هست شماره یکش اینجاست بهمانند که در همسایگی آن بیمارستان امین هم پذیرای بیماران است. شغل برخی از مردمی که اینجا زندگی می کنند خرید ضایعات پانان خشک است و تفریح بچه ها ختم می شود به یک چوب و یک تاپر کهنه دوچرخه که دنبالش می دوند. آنها بچگی می کنند پشت دیوارهایی که گاهی با یک باد و باران هم می ریزند. ساکنی و آرامی کوچه و گذر این محله و نهایتاً پیرزنی که لباس پهن می کند، نشان از سادگی و بی آلتی مردم محله اش می دهد. محله ای که در یک قدمی یکی از میدان های شلوغ اصفهان است.

محله ای دست نخورده

اینجا همسایه از حال همسایه خبر دارد. محله ای دست نخورده با فرهنگ و منش قدیمی، آنهایی که اصل خویش را فراموش کرده اند، متفاوتند. خیاط میانسال محله از بافت این منطقه می گوید: این محله بافت فرسوده و قدمت چندین ساله دارد و بیشترشان اصفهانهای قدیمی هستند که با خانه هایشان را برای بازسازی رها کرده اند یا آنها را اجاره داده اند.

بافت های پیر و فرسوده

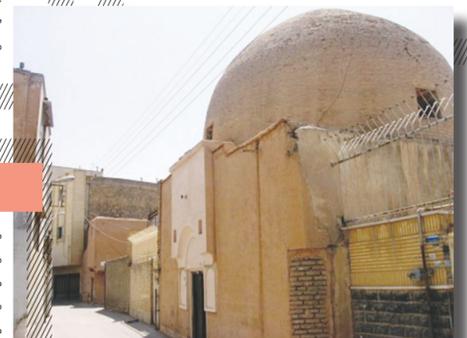
خانه ها هم اکثراً بافت فرسوده هایی هستند که اتباع خارجه در آن سکنی گزیده اند، سیمای این خیابان، سیمای ساده بستی است و شاید سیمای فقر. آنها که دستشان به دهانشان می رسیده از این خانه های تو سری خورده توی کوچه پس کوچه ها رفته اند. محله های ابن سینا خیلی وقت است نام بافت فرسوده را با خود یدک می کشند و آدم هایش با سبیلی صورتشان را سرخ می کنند تا بتوانند گاهی خانه هایشان را مرمت یا بازسازی کنند.

نوستالژی های تاریخ

ساکتی و آرامی کوچه و گذر این محله ها و کوچه های فرعی خیابان ابن سینا یاد نوستالژیهای تاریخ می اندازد. جایی که زندگی را آسان گرفته اند. اما ساکتی و آرامی این کوچه و گذرها گاهی با صدای موتور یا ماشین ها می شکند.

اینجا زندگی ساده است

در کوچه ها و خیابان های ابن سینا، زندگی ساده است. ساختمان ها نما و تجملات اضافی ندارد. مردم لباس های گران نمی پوشند. این جا برندها و مارک ها مفهومی ندارند. رستوران های زنجیره ای شعبه ای باز نکرده اند و در بقالی ها جنس خارجی نمی فروشد. مغازه ها ختم می شوند به چند مانتو فروشی و پالتو فروشی و یک عالمه پرده فروشی از انواع ضخیم یا نازک.



1

تفریح جوانان مجرد اصفهانی

در درجه اول اگر جوان مجرد سالمی قصد تفریح داشته باشد اولین گزینه این خواهد بود که به همراه دوست یا دوستانش مقداری خوردنی تهیه کرده و کنار آب بخورد. خوردنی ها عموماً از انواع فست فود هستند که بسته وضعیت مالی افراد نوع آن فرق می کند. اما عمدتاً آنچه مصرف میشود نغزی سه الی چهار عدد استک است یا یک دلستر بزرگ یا ساندویچ کالباس پر سس یا نوشابه ی خانواده. در موارد نادر اگر کسی قصد ولخرجی داشته یا شرط باخته باشد پیتزا و نوشابه قوطی هم خریداری می شود. گزینه پیش روی دیگر - در صورتی که تمایلی به خورد و خوراک نباشد- "ول چرخیدن" است. "ول چرخیدن" زدن بی هدف و صرفاً به انگیزه ی وقت گذرانی در خیابان های شهر را گویند. البته "ول چرخیدن" پتانسیل بالایی برای بدل شدن به تفریحی ناسالم را در خود دارد که در اینصورت محدوده ی آن خیابان های پر ترددی مثل میر فندرسکی و اخیراً هم توحید و مرداویج خواهد بود. در غیر اینصورت خیابان های دنبال رودخانه، نازوان، اطراف کوه صفه، میدان امام و غیره مسیر های سالمی برای خیابان گردی میباشد. اگر خیابان گردان سبزه های تخصصی و هنری داشته باشند، آنوقت بازدید از طرح میدان امام علی (ع)، میدان نقش جهان به خصوص در شب، و همچنین گشت زدن در محله های قدیمی تر شهر و تماشای آثار تاریخی را هم باید به آن اضافه کرد.

اما اگر امکانات ناقص باشد مثلاً ماشین در دسترس نباشد یا ماشین باشد بنزین نباشد یا به کل حال و حوصله ی بیرون رفتن نباشد آنوقت تفریحات شفاهی که نیازی به پول و امکانات هم ندارند کاربرد پیدا می کنند. نمونه ی کلاسیک آن است که دور هم نشستند و جک بگویند. علیرغم سادگی، این روش در اکثر موارد جواب داده و به خصوص اگر یکی دو نفر اینکاره و مجلس گرم کن هم در جمع باشند بسیار خنده تولید می شود. اخیراً بلوتوث دیدن دسته جمعی در حال جایگزین شدن جک گفتن می باشد. بلوتوث ها طیف وسیعی از مضامین را در بر می گیرد که شامل تکه فیلم های خنده دار، صدا های ضبط شده، تصاویر میهمانی های افراد معروف، سوتی های برنامه نود، صحنه های نزاع قتل!! و غیره را در شامل می شود.

بازی "مار" گوشه های هم با وجود بازی های جدید امروزی، باز هم دستاویز پدی برای وقت گذرانی نیست. معمولاً چند نفر جمع میشوند و "اجام مار" می گذارند. هر کس رکورد بهتری کسب کرد، جام مجازی را می برد. بعضی وقت ها هم جوان ها هوس میکنند بازی های زمان کودکیشان را دور همدیگر تکرار کنند. مثل به مرغ دارم روزی دو تا تخم می زاره، اسم فامیل، شاه دزد وزیر، هوب، تو کدومه؟ (با همان گل یا پوچ) و امثال اینها. در زمان کودکی خود بنده چند طفل جمع می شدند، یکی از بزرگ تر ها به گرده (بین دو کتف) طفل می زد و این شعر را می خواند:

تاپ تاپو پشتی تاپو برنج کوبه
هر چی گتمم کم بخور مریض میشی
از پنجه نون بیکار میشی
سیخس یا گنبد یا کبود؟

سپس با حالت دست اشکالی که تاعای کننده سیخ (نوک انگشت) ، گنبد (پنج انگشت به شکل دایره ای) یا کبود (قسمت بالایی مچ دست) روی گرده فرد ایجاد می کرد تا او حدس بزند کدام مورد است. در صورتی که اشتباه حدس می زد اطفال دیگر می ریختند بر سرش و مجازاتی مثل قلقلک یا نیشگون را اعمال می کردند.

خلاصه اینکه در دورانی که انسان برای تفریح و سرگرمی سفر های قضایی ترتیب داده است ما هنوز به تفریحات محقر خودمان قانع مانده ایم.

تازه همین مواردی که ذکر شد هم به خاطر مشکلات زندگی و مشغله ها دیر به دیر دست می دهد. جای تفریح خیلی در زندگی ما خالی است. گاهی همین "تو کدومه؟" را هم باید غنیمت شمرد.



آمار بازی



مقوله تفریحات
سالم طیف وسیعی از
موارد را در ممالک توسعه
یافته در برمی گیرد. از انواع ورزش
مثل فوتبال و بسکتبال و اسکی و موج
سواری گرفته تا شکار و کمپینگ و ماهیگیری.
سفرهای داخلی و خارجی و تورهای جهانگردی هم
که مدتهاست به لیست تفریحات سالم در این کشور ها
افزوده شده است. در کشور ما - و به طور مشخص شهر
اصفهان - اگر کسی دنبال تفریحات سالم باشد گزینه
های متفاوتی را نسبت به موارد فوق الذکر پیش روی
خواهد داشت. در اینجا قصد دارم به بعضی از این مورد
ها اشاره داشته باشم.

پرونده سبک تفریحات اصفهانی ها



3

در تفریحاتتان دقت کنید!!!

امروزه وقتی کسی قصد تفریح دارد، همیشه عناوین، اشکال، شعارها و ظواهر ممکن است آدم را فریب بدهند. این مساله به خصوص برای افرادی مثل خود بنده که حوصله پرس و جو و تحقیق در باره فواید و مضرات چیزها را نداریم می تواند هولناک تر به نظر برسد. همین چند روز پیش به اتفاق یکی از دوستان وارد چایخانه سنتی شدیم. از آن جایی که استعمال دخانیات در قاموس ما بچه های خوب و سر به راه نیست لذا تصمیم گرفتیم از فضای سنتی و صرف یک غذای لذت ببریم. در لیست غذا های موجود، علاوه بر آن هایی که به طور عرفی در چایخانه ها سرو می شوند مثل سمبوسه، اسنک و نیمرو غذایی تحت عنوان هات چیپس به چشم می خورد. من به سبب روحیه ماجراجویی که دارم این غذای مجهول را انتخاب کردم. دوست من اما به جهت زیاده روی در وعده غذایی من تذکر شد اگر حجم غذا زیاد است چیز سبک تری انتخاب کنیم. متأسفانه این پیشنهاد عالمانه را گوش ندادم و چون اسم غذا به نظر جالب می آمد دو پرس از آن سفارش دادیم.

دقایقی بعد در میان شگفتی ما یک دیس عظیم چیپس جلیز ویلیز کنار ما که در اقیانوسی از پنیر پیتزا غوطه ور بود آوردند. هر چه به دیس مذکور نگاه می کردیم بیشتر متوجه می شدیم خوردن این معجون کار ما نیست. سس قرمز زرد افلاکونر. دمایونر اضافه نمودیم فایده ای نداشت. دلستر رویش خوردیم پایین نرفت. حسین رضازاده ای می بایست تا کلک این سه کیلو و نیم پنیر پیتزا را بکند! دوست من که در همان دقایق اول کنار کشید. البته حق هم داشت چرا که ساعتی پیش نان و پنیر و سبزی، کشک و بادمجان، یک کف دست نان سنگک، یک سیخ کباب، ماست، موسیر، چایی به دفعات، یک و نصفی هلو و ۸۰۰ سی سی آب پرتغال خورده بود.

من در اوج نبردی را برابر با بقایای هات چیپس بودم که سینی دوم هم رسید! ابر خلاف تصور ما سینی اولی دو نفره نبود! یک سینی دست نخورد مقابل چشم ما قرار داشت که چیپس های داغ آن با زبان بی زبانی عریضه می کشیدند. نفس کش! ای همه مردم می خوریم ما رو بخوره! مانده بودیم با این سینی هتاک چه کنیم. به ذهنم رسید به یکی از همکاران که منزلش مجاور چایخانه است تماس بگیرم و بگویم به یادت بوده ایم و برایت غذا سفارش داده ایم. هم یک منتی سر ایشان بود و هم از شر چیپس ها خلاص می شدیم. اما متأسفانه تیرمان به سنگ خورد و طرف منزل نبود. به دوست داشتی که کمی دور تر سکونت داشت تماس گرفتیم وی هم میهمانی بود.

حتی به ذهنمان رسید به همکارمان "س" و "که ساکن تیران و کرون است زنگ بزیم که بایست تکلیف این ماتم ها را روشن کند!!! دست آخر هم هیچ کدام از نقشه ها ایمان جواب ندان و با حیرت و پیشمانی چیپس ها را ترک کردیم در حالی بهای گزافی برای آنها از ما گرفته شد. وقتی این حکایت در دناک را برای دوستان تعریف کردم متوجه شده اغلب آنها با چنین تجربه ای روبرو شده اند.

یکی از آنها تعریف می کرد از لیست غذای یک رستوران مکزیکو غذایی به اسم سالوادور سیرینسا گومز!! را سفارش می دهد که در واقع چیزی جز شش سرخ شده گاو با ادویه زیاد نبوده است. دوست دیگری می گفت یک قوطی قهوه سرد ساخت کشور ایتالیا که عکس تمام قد جان ویلیجی بوفون روی آن حک شده بود رابه بهای پنج هزار و هفتصد و پنجاه تومان خریده و تا سه روز هم دلش نمی آمده است آن را بخورد. روز چهارم دل به دریا می زند و سراغ قوطی می رود اما متأسفانه قهوه مزه سگ (به گفته خود ایشان) می داده است!!! اما نقل قول یکی دیگر

از دوستان بسیار پر سوز و گداز تر از مابقی بود که آهی کشید و گفت: ای بابا! ما که از روی ظاهر زن گرفتیم و...

پیام اخلاقی: عادت خوب اصفهانی های نسل قبیل را در تفریحات خود حفظ کنید. آنان را ته چیزی را در نیارند. نسبت به آن اقدام نمی کنند.

پس نسل جدید! در تفریحات خود، چه سفر چه رستوران و چه دیگر موارد، گول عناوین و ظواهر را نخور، قبل از استفاده از هر چیزی پرس و جو کن، اگر هات چیپس رفت توی پاچه ات جبران پذیر است اما آگه قضیه از دواج بود و ابلاست!!!

تفریح بازی، تفریح ساده اصفهانی ها

4

تفریحات و فصول

معمولاً فصل ها در شهر های چهار فصلی مثل اصفهان تأثیر محسوسی بر سبک زندگی مردم می گذارد. تفریح هم از این مقوله مستثنا نیست. در ذیل به بررسی بعضی از تفریحات مرتبط با فصول می پردازیم.

بهار

دید و باز دید، سفر به جنوب، سفر به مشهد مقدس، برگزاری جشن عقد و عروسی، مهمانی های خانوادگی، پارک گردی، دوچرخه سواری در نازوان، کوهنوردی، مسافرت یکروزه به اطراف اصفهان (هر جایی که چشمه های بهاری جاری باشد)، خرید

تابستان

بمب تفریحاتی خانواده، ایکس باکس زیر باد کولر، استخر، کار تینگ، پینت بال، مسافرت شمال، صبح ها پیاده روی عصر ها پارک، پشت بام و بالکن، هندوانه، چادگان، آبشار سمیرم، بیلیارد، نازوان عصر تا نصفه شب، بیشه حبیب شب تا نزدیک سحر، گل کوچیک

پاییز

فصل رکود تفریحات به خاطر بازگشایی مدارس، مسافرت یک روزه به پل زمان خان و پل کله، تمتع از نازوان پاییزی، آخرین پارک گردی ها قبل از سرمای هوا، چایی نبات دم عصر، سرگرم شدن به بافتنی

زمستان

در زمستان مکان بخش عمده ای از تفریحات اصفهانی ها که همان پارک ها هستند به دلیل سرما کارکرد خود را از دست می دهند. با این حال برخی از تعطیلات زمستانی عبارتند از: برف بازی، پیست فریدن و داران، سفر کیش و دوبی، فوتبال سالنی، حلیم و عدس داغ صبح ها (حلیم ششیر صبح های جمعه)، کنار آتش در نازوان

خلافکنند
به واقع که انسان دچار حالت تهوع می شود. صحنه ای را تصور بفرمایید که یک ویلای هزار متری با امکانات کامل مملو از جوانان آنچنانی شده است. موزیک بار رقص غیر نور بر پاست و عده ای پسر؛ همه شبیه به همدیگر (یقه پیراهن تا نیمه باز، زنجیر زخم طلا، گوشی آیفون، ساعت سه موتوره، شلوار فاق کوتاه پاره پوره، موی دور ماشین شده، ریش نصفه، چشمان گریگ مانند، هیکل بدنسازی شده پودر و سرتگی) با عده ای دختر شبیه به همدیگر (بینی عملی، گونه های مصنوعی، لب های پروتز شده غیر قرینه، پوست برنز نقلی، کفشهای پاشنه بلند، لجه های عوض شده تو ذوق زننده، گوشی آیفون) سفیخ ترین و سبک ترین حرکات و گفتار را نسبت به یکدیگر به نمایش گذاشته اند. تا اینکه ناگهان در این صحنه پست مدرن، یکی از همین جوانان بازسازی شده که ظاهراً صاحب مجلس است دهان می گشاید و خطاب به دوستان می گوید: بچا بچا! یخده وقتا دیگه که خب حرفاتونا ز دین بشینیم میخام برادون حرف بزوم! و دیگری در پاسخ به وی می گوید: مجیدی نیمبخدا! مٹی اون دغه با پوز میای زمین این یخده چی آپرودم میرد دیونه!

تفریحات این قشر معمولاً در سفر های خارجی، خرید اجناس گرانبها، ماشین بازی و به ویژه پارتی تعریف می گردد. پارتی در این میان، مقوله پیچیده و عجیبی محسوب می گردد. عده ای از دختران و پسران نو کبسه با ظواهر عجیب که روی هیپی های دهه هفتاد میلادی را کم می کند، در محلی مثل منزل مسکونی یا باغ گرد هم آمده و... این گونه رفتار به زعم اینان اوج با حالی و کلاسی است و دیگر اقشار فرد دست به سبب نداشتن چنین امکاناتی باید بروند خودشان را

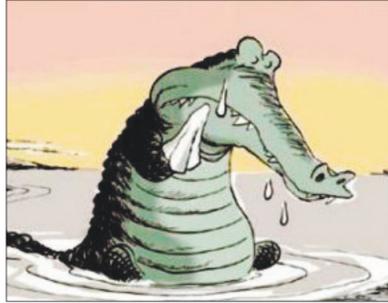


اشک تمساح ریختن!

گریه دروغین را به اشک تمساح تعبیر کرده اند. خاصه گریه و اشکی که نه از باب دلسوزی، بلکه از رهگذر ریا و تلبیس باشد، تا بدان وسیله مقصود حاصل آید و سونیت گریه کننده جامه عمل ببوشد. سابقا معتقد بودند که غذا و خوراک تمساح به وسیله اشک چشم تامین می شود. بدین طریق که هنگام گرسنگی به ساحل می رود و مانند جسد بی جانی ساعت ها متممادی بر روی شکم دراز می کشد.

ضرب المثل های روزمره مردم کوچه و بازار

در این موقع اشک لزج و مسموم کننده ای از چشمانش خارج می شود که حیوانات و حشرات هوایی به طمع تغذیه بر روی آن می نشینند. پیداست که سموم اشک تمساح آنها را از پای در می آورد. فرضا نیمه جان هم بشنود و قصد فرار کند به علت لزج بودن اشک تمساح نمی تواند از آن دام گسترده نجات یابد. خلاصه هر بار که مقدار کافی حیوان وحشره در دام اشک تمساح افتند، تمساح پوزه ای جنبانیده به یک حمله آنها را ابلع می کند و مجددا برای شکار کردن طعمه های دیگر اشک می ریزد.



چهار پیشنهاد چرمی برای عاشقان دکوراسیون

سبک دکوراسیون خانگی
Decoration Style



کیفیت چرم:

چرم نیز مانند هر ماده طبیعی دیگر، عیبهایی چون تغییر رنگ، رگه ها و سطحی با الگوی ناهموار دارد. هنگام خرید میلمان چرم به یاد داشته باشید که اینها می توانند بیانگر کیفیت چرم باشند. هنگام خرید میلمان چرم بکشید همه آنها را یکجا و در یک زمان بخردید زیرا اگر میلمان را با فاصله خریداری کنید ممکن است زمانی که کنار هم گذاشته می شوند جلوه یکدستی نداشته باشند.

نگهداری از چرم:

چرم نیاز به رطوبت و مراقبت همیشگی و پی در پی دارد. اگر از چرم به درستی مراقبت نشود به زودی ترک برمی دارد و ساییده می شود. از مرطوب کننده مخصوص چرم استفاده کنید. همچنین قبل از خرید اطمینان حاصل کنید که از پس مراقبت و نگهداری میلمان چرمی خود برمی آید یا نه. فراموش نکنید که تعمیر میلمان چرمی گران تر و دشوار تر از میلمان پارچه ای و چوبی است. توجه داشته باشید که چرم طبیعی ماده ای زرق و برق دار و چشمگیر است و شما با خرید میلمان چرمی می توانید زیبایی و راحتی را برای سالها به خانه خود بیاورید. خرید کاناپه های چرمی یا تشکچه های زپ دار این امکان را به شما می دهد که پس از گذشت زمان، بتوانید روکش تشکچه ها را عوض کنید.

این روزها هر یک از بانوان ایرانی در پی یاد گرفتن هنری به روز و مدرن هستند که از آن جمله می توان به صنعت چرم دوزی اشاره کرد. پیشنهاد این هفته ما در ادامه هفته گذشته است و ما به شما یاد می دهیم که چگونه از این هنگام انتخاب میلمان دوست دارید مطمئن شوید که انتخابتان بر پایه آخرین مدل و بهترین کیفیت است. میلمان چرمی انواع سبک و کیفیت های گوناگونی دارد. امروزه چرم های مصنوعی و شبه چرم نیز فراوان ساخته شده است. بسته به بودجه و شیوه زندگی خود می توانید تعیین کنید که کدام نوع از میلمان چرمی می تواند بهترین گزینه برای دکوراسیون خانه شما باشد.

چگونه زندگی می کنید:

این نخستین و شاید مهم ترین سوالی است که باید هنگام خرید میلمان چرمی از خود پرسید. زیبایی و اعتبار چرم به خاطر طبیعی بودن است و با گذر زمان کیفیتش بهبود می یابد. اگر در خانه خود کودک بازیگوشی دارید که دوست دارد با هر چیزی روی هر چیزی خط خطی کند، به یاد داشته باشید که میلمان چرم طبیعی در برابر آسیب ها ماده ای متوسط است. البته برای چنین خانواده ای میلمان چرم مصنوعی بیشتر توصیه می شود زیرا هم قیمت آنها پایین تر است و هم هنگام آسیب دیدگی و ساییده شدن، کمتر نگران کننده خواهد بود.

سبک مناسب را انتخاب کنید:

میلمان چرمی را می توان در انواع سبک ها یافت و گزینه ای را مطابق با سبک دکوراسیون خانه خود انتخاب کرد. میلمان چرمی با خطوط نازک و صاف برای دکوراسیون های مدرن و انواعی که تشکچه های بزرگ دارند برای دکوراسیون های سنتی مناسبند. میلمان چرمی می تواند سال ها عمر کند و در چیدمان خانه تان باقی بماند بنابراین در انتخاب سبک آن دقت کرده و گزینه مناسب و هماهنگ با دکوراسیون و سبک خانه خود را انتخاب کنید.



زنان خانه دار بخوانند

جنب و جوش در خانه کجا و ورزش کجا؟!

آزاده فخاری: افسردگی زیادی در طول هفته ورزش نمی کنند و ناگهان، روز تعطیل ۲ یا ۳ ساعت به کوه می روند، تا بلکه ورزش نکردنشان، جبران شود. بعضی از خانمهای خانه دار می گویند ما مکرر در خانه در حال جنب و جوش هستیم ولی در طب سنتی، جنب و جوش و تحرک در خانه، ورزش محسوب نمی شود و فوایدی که مد نظر است را به بدن نمی رساند.

وقتی افراد به دلیل عدم تحرک کافی و عدم استمرار در ورزش کردن، آمادگی جسمانی کافی ندارند و ناگهان، یک روز طی فرصتی که پیش می آید حسابی ورزش می کنند، به جسم خود آسیب خواهند زد. در حالی که مهم ترین اصل در فعالیت های بدنی و تحرک، "استمرار" است. پیاده روی تند، در صورتی که مشکل قلبی عروقی و مسائل دیگر نباشد، ورزش محسوب می شود، به شرطی که "ممتد" باشد. یعنی فرد باید حداقل سه، چهار نوبت در هفته و در نوبت، حداقل نیم ساعت، فعالیت بدنی داشته باشد. طب سنتی ۳ شرط برای تحرک بدنی قایل است: اول اینکه، شخص یک فرمزی با نشاطی در چهره اش ایجاد شود. پس شیوه افرادی که معمولا کم ورزش می کنند یا اهل ورزش نیستند و ناگهان در یک نوبت، آن قدر ورزش می کنند که رنگ چهره شان به کبودی می گراید اصلا مد نظر نیست و ممکن است مضر هم باشد.

نکته دیگر اینکه، در ورزش حتما باید فرد، یک تعریف ملایمی داشته باشد. طریقه ورزش کردن افرادی که زیاده روی می کنند و زیاد عرق می ریزند هم خیلی مورد تأیید نیست. نکته سوم اینکه تنفس به شماره افتد و ناشی از تحرک و افزایش متابولیک باشد. باز توصیه جدی این که، اصل در ورزش از دیدگاه طب قدیم "استمرار" است و استمرار، بهترین زمان برای ورزش کردن حداقل ۲ ساعت بعد از غذا خوردن است. ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا خوردن و با معده پر، در طب قدیم و جدید، اصلا توصیه نشده و بسیار مضر است. همچنین ورزش کردن با معده خالی هم رد شده و حتی ضرر از معده پر، بیشتر است. پس افرادی که ناشتا و با معده خالی ورزش می کنند آسیب خواهند دید. باید غذا میل شود و حداقل ۲ یا ۳ ساعت از خوردن غذا گذشته باشد. طوریکه هم اولیه در معده صورت گرفته باشد و سپس به ورزش اقدام کنند.

رازهای زندگی سالم را بدانید

گیاهان درمانی برای اهالی خانواده

در فصل زمستان همه به دنبال مصرف غذاهای نوشیدنی هایی هستند که با مصرف آنها به اصطلاح لغوی گرم شوند. به همین منظور بیشتر از چای سیاه، شیر گرم یا غذاهایی مانند سوپ یا آش استفاده می کنند تا بتوانند درجه حرارت بدن خود را با کمک آنها بالا ببرند اما در مجموع اگر افراد از خوراکی ها و گیاهان انرژی زا استفاده کنند با افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی، بدن در برابر بیماری ها مقاوم شده و نسبت به سردی هوا واکنش کمتری از خود نشان می دهد. علاوه بر مصرف غذاها، مغزیجاتی نظیر گردو و پسته و مصرف میوه هایی همچون نارگیل، آناناس و خرما که باعث افزایش انرژی و توانایی فرد می شود یک روش مقبول برای افزایش انرژی بدن و به عنوان گرم کننده مصرف گیاهان دارویی می باشد. مصرف این گیاهان با افزایش سطح انرژی و بهبود جریان خون در بدن، عملکرد مغز را افزایش داده و باعث افزایش توانایی و میزان تکاپوی فرد می شوند. از جمله گیاهان دارویی مفید که می توان به آنها اشاره نمود گیاهانی نظیر زنجبیل، فلفل قرمز، دارچین، جین سینگ، رزماری، اسطوخودوس، آویشن، بادرنجبویه، ژینکو و ... می باشد که به اختصار به توضیح بعضی از این گیاهان می پردازیم.

جین سینگ

گیاه جین سینگ دارای طبع گرم است و به عنوان یک گیاه معجزه آسا در طب سنتی چین ذکر شده است. همچنین مصرف جین سینگ باعث افزایش سطح انرژی بدن شده و به عنوان مقاوم کننده بدن در برابر بیماری ها، ضد پیری، درمان نفرس و رماتیسم، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، ضد ویروس و باکتری، تقویت کننده قوای جنسی، افزایش فشارخون و ضد عفونی کننده قوی یاد شده است. مصرف این گیاه به علت اثرات تقویت کننده بالایی آن به بیمارانی که دوران نقاهت را پشت سر می گذارند توصیه می شود.



زنجبیل

این گیاه دارویی دارای طبع گرم و خشک می باشد و از جمله گیاهانی است که در طب چین و هند دارای جایگاه ویژه ای می باشد. مصرف زنجبیل باعث باز شدن عروق شده، سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی بوده، از لخته شدن خون جلوگیری کرده و به عنوان ضد سرفه، درمان دردهای رماتیسمی، رفع کننده سموم کبد، مقوی معده، ضد اسهال و فوق العاده نیرو بخش و مقوی می باشد. مصرف این گیاه در فصل زمستان به عنوان گرم کننده بدن و پیشگیری از سرماخوردگی توصیه می شود.



دارچین

دارچین نیز ادویه ای با طبع گرم و خشک می باشد که دارای خواص فوق العاده معجزه آسایی می باشد. دارچین در بسیاری از کتب طب سنتی به عنوان رمز جوانی معرفی شده است. مصرف این گیاه به عنوان دمنوش یا ادویه باعث افزایش انرژی، حرارت، نشاط و شادابی در افراد شده و بسدن را تقویت می کند. دارچین یک ضد عفونی کننده بسیار قوی بوده و در رفع بیماری های ویروسی از جمله سرماخوردگی موثر است و باعث کاهش تب و چربی بدن می شود. مصرف این گیاه در درمان آسم نیز مفید است.



فلفل قرمز

این گیاه که مانند زنجبیل بیشتر به عنوان ادویه استفاده می شود، بدن را سریع گرم می کند. فلفل قرمز یکی از گیاهان بسیار مفید درمانی است که دارای طبع گرم و خشک می باشد. استفاده از این فلفل نیروبخش بوده و باعث باز شدن و التهاب رگ ها می شود. از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری نموده و در نتیجه باعث افزایش فشارخون می گردد. فلفل قرمز ضد اسپاسم بوده و محرک حرکات دودی شکل روده ها است و همین خاصیت باعث رفع یبوست می گردد و همچنین در رفع احتقان مجاری تنفسی، سرماخوردگی، تسکین سرفه های شدید، رفع اسهال خون و افزایش انرژی بدن مفید است.



سبک سلامت
Health Style

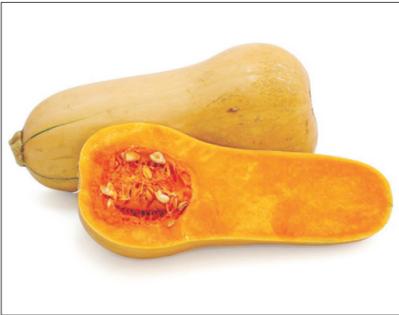


کدو با خاصیت ضدسرطان

اشتهارآور (ترشی کدو)، درمان گلو درد (دم کرده میوه)، تقویت اعصاب، نشاط آور، درمان بواسیر، رفع سوختگی‌ها و زخم‌های سطحی (سوخته پوست کدو به صورت مرهم در استعمال خارجی)، تقویت کننده قلب، رفع عطش، کاهش تب، درمان عفونت‌های مجاری ادراری، شفافیت و زیبایی پوست، درمان سردرد و درد شقیقه و درمان یرقان می‌باشد. یک نوع دیگر کدو کدوی قلیانی است خواص این نوع کدو نیز تقریباً مشابه کدو حلوائی است و در گذشته از آن به عنوان کوزه قلیان و یا ظرف آب استفاده می‌شده است.

کدو دارای انواع مختلفی مانند کدو حلوائی (کدو تنبل)، کدو خورشیدی و کدو قلیانی می‌باشد که تقریباً می‌توان گفت تمام انواع کدو دارای خواص درمانی یکسانی هستند. کدو دارای طبع گرم می‌باشد.

کدو تنبل یا به اصلاح کدو حلوائی از جمله کدوهای است که در تهیه ترشی، مربا، آش و... کاربرد دارد. قسمت مورد استفاده این کدو شامل گل، میوه و بذر آن است. خواص درمانی مهم کدو تنبل کاهش دهنده قند خون، مدر، موثر در پیشگیری از سرطان پروستات، درمان بیوست، تقویت بدن،



دستور پخت

گندم سفید پوست کنده: ۱ کیلو گرم
گوشت مرغ محلی یا گوشت بدون استخوان ۱۱۵ کیلو گرم
پیاز: ۱ عدد
نمک و دارچین و هل نکوبیده: به مقدار لازم
روغن زیتون: در صورت دلخواه ۶ قاشق غذاخوری

گندم پوست کنده را شسته و با آب بپزید. گوشت را با کمی نمک و روغن جدا پخته و به گندم اضافه کنید و بگذارید تا مجدداً با هم کاملاً پخته و له شود. سپس هل و دارچین را به آن افزوده و بکوبید تا کاملاً یکپارچه شود. در نهایت به دلخواه کمی روغن را ملول کرده و روی آن بریزید. این غذایی است که می‌توان آن را با نمک یا شکر بنا به سلیقه مصرف کرد.



آشپزی مثبت حلیم گندم اصفهانی بخورید

حلیم گندم از غذاهای سنتی اصفهان است و شاید هیچ غذایی به اندازه آن مقوی نباشد اما متأسفانه رفته رفته این غذای بسیار مقوی و لذیذ از بین خانواده‌ها بیرنگ شد و جای خود را به انواع غذاهای مضر فست‌فودی داد. دکتر غلامرضا کرد افشاری که از محققین طب سنتی و اساتید دانشکده طب سنتی تهران است، ضمن آنکه بر خوردن این غذا تأکید دارد، در مورد خواص آن چنین بیان نمود: حلیم گندم کثیرالغذا، چاق کننده بدن، تقویت کننده اعصاب، و کلیه و نیروی جنسی است و برای بیماری‌های سینه و خشونت ریه و سرفه خشک مفید است.

Sibk-e Zindagi
Cooking Style
آشپزی

گوشت؛ مقوی برای افراد ضعیف

گوشت قرمز موجود در حلیم گندم از آنجایی که به صورت آب‌پز تهیه می‌شود، روش مطلوبی برای طبخ محسوب می‌گردد. و از خواص آن می‌توان به منبع اصلی آن که آهن است، اشاره کرد در عین حالی که به خوبی جذب بدن شده و خونساز است. از این رو برای افراد به ویژه زنان باردار و کودکان در حال رشد و بلوغ مناسب است. همچنین پروتئین که از دیگر منابع مهم در آن است، بخاطر کیفیت بالای این منبع برای افراد بخصوص در سنین رشد و نیز سالمندان مفید است. اما بهتر است چربی‌های واضح گوشت را قبل از پخت از آن جدا نموده و از گوشت خالص بدون چربی در آن استفاده کرد. در صورتی که شخصی دچار ضعف و سستی بدن شده، می‌تواند در این نوع حلیم به جای گوشت گوسفند از گوشت میش و نیز کند. به گفته محمد موسوی، محقق، در مانگر طب سنتی و عضو هیات جامع طب ایرانی اسلامی اگر فردی در قلب و یا هر جای بدن خود احساس ضعف کرد، بهتر است گوشت میش به همراه شیر بخورد که در این صورت هر بیماری و ناراحتی از تن او بیرون می‌رود و به بدن نیروی تازه می‌دهد. علاوه بر اینکه منجر به استحکام لته خواهد شد. در ضمن موسوی معتقد است که این نوع حلیم از بهترین غذاها برای کودکان و افراد ضعیف به شمار می‌رود.



گندم؛ غذای کامل

گندم از نظر طب سنتی گرم و تراست و دارای غذاییت زیاد و نیروبخش می‌باشد به طوری که با داشتن انواع مواد معدنی، و نشاسته و انواع ویتامین‌ها از آن به عنوان غذای کامل یاد می‌شود. به اعتقاد دکتر محمد دریایی، متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی اکثر مواد معدنی گندم در زیر پوست آن متمرکز شده است و در چین باستان برای افزایش باروری زنان از دانه‌های گندم بهره می‌بردند و معتقد بودند که در دانه‌های گندم هورمون‌های مفیدی وجود دارد که به برای زاد و ولد موثر است. همچنین سید محمد موسوی، گندم را چاق کننده بدن می‌داند و معتقد است که حریره آن برای سرفه و درد سینه و کلیه بدن و تقویت عمومی کاملاً مؤثر و با رعایت دستور پزشکی در ترکیب نشاسته آن با آب و نعناع و روغن تازه ناراحتی سینه را برطرف می‌سازد از طرف دیگر آن را برای اشخاصی که گرفتگی عروق و احشاء دارند مضر و پخته آن را نفاخ و دیر هضم عنوان می‌کند که مصلح آن را خوردن شیرینی سالم مثل خرما ذکر می‌نماید.



آیا جرمگیری موجب از بین رفتن مینای دندان و لقی دندانها می‌شود؟

خبر. متناسفانه بیشتر مردم به غلط تصور می‌کنند که جرمگیری موجب از بین رفتن لثه یا مینای دندانها می‌شود، ولی در حقیقت تجمع و اتصال جرم باعث استحکام کاذب و موقت دندانها می‌گردد و حذف جرم موجب لقی دندانها شده که نباید علت لقی دندان را جرمگیری دانست. بنابراین عدم جرمگیری نه تنها باقیمانده استخوان اطراف دندان را از بین می‌برد، بلکه موجب بیماری قلبی - عروقی نظیر سکتة قلبی و مغزی، بیماری روماتیسم و تولد نوزاد نارس در خانمها می‌شود.



طب سنتی

خوددرمانی برای چشم

اگر چشمانتان به اختلالاتی دچار شد با کمک طب سنتی و درمان خانگی، خود را درمان کنید.
بدین ترتیب که:
التهاب، قرمزی و آب مروارید چشم: آلبومی تازه با روغن بادام شیرین مدت ۴۰ روز ۱ قطره در چشم چکانید سپس ۴۰ شب عسل در چشم چکانده شود.
افزایش دید چشم: خوردن روغن بادام تلخ باعث افزایش دید و درمان پیرچشمی می‌شود اما بیشتر از ۱۴ روز نخورید که سیانور دارد.
عفونت گوشه چشم: یک قطره عسل در چشم هر شب و ماساژ گوشه چشم و گیجگاه.
تنبلی چشم: مالیدن روغن کنجد روی ملاج و استفاده از سرمه بادام به مدت ۴۰ روز.
پیرچشمی: مالیدن روغن بنفشه و سرکه روی گیجگاه به اینصورت که شب روغن بنفشه بمالید و صبح بشویید.
سیاهی دور چشم: بر اثر سوداست سرکه انگبین خوراکی روزی ۱ عدد تا ۴۰ روز و همچنین انار یا آب زرشک به مدت ۴۰ روز.
گودی دور چشم: زن‌ها از عرق رازیانه و مردها از انگور استفاده کنند.
آب مروارید چشم: جوشانده عرق رازیانه، اسانس رازیانه رقیق و آب مقطر ۱۴ روز، حجامت پشت گوش و حجامت گیجگاه.
تیک عصبی چشم: استنشام عطر گرم مانند عطر گل محمدی، خوراک گرمی مثل مائل فسنجان، ماساژ سر و پا، گرم کردن ملاج با روغن کنجد خوردن فرنجمشک و بهار نارنج.
مشکل قرنیه چشم: شستن چشم با عرق رازیانه
لخته شدن خون پشت قرنیه چشم (ایست چشمی): خوراک رقیق کننده‌های خون مثل سرکه انگبین و شربت آلبالو، حجامت عام، حجامت پشت گوش، حجامت گوشه چشم ۱۰ روز یک بار اگر خوب نشد پشت گوش زالو انداخته شود.
شب کوری: سوپ با برگ یونجه یا به شکل سالاد یونجه ضما یونجه روی چشم ببندید تا صبح.
کبودی چشم: استفاده از سرکه انگبین.
قوز قرنیه: روغن گرم ملاج، مالیدن روغن کنجد به گیج گاه و بغل چشم و سپس ماساژ موضع روغن مالی شده تا ۴۰ روز، شستن با جوشانده عرق رازیانه و باد کش گرم پشت گوش ۷ تا ۱۴ مر حله.
دید کم: شستشو با عرق رازیانه هر شب، حجامت پشت گوش و حجامت گیج گاه، شستشوی مداوم چشم با عرق رازیانه و خوراک مداوم.

ضما د تقویت زانو با بکارگیری طب سنتی

جالب است بدانید در طب سنتی برای پیشگیری و درمان آرتروز زانو و نیز برای رفع درد و تقویت آن ضمادی از گیاهان دارویی پیشنهاد می‌شود که ضمن مؤثر بودن، عوارضی برای فرد کننده نخواهد داشت. به گفته طبیب سنتی بهترین ضما د برای زانو ترکیبی از گل ختمی، سورنجان، آرد جو، اسفزه و مرزنجوش است که برای استفاده از آن باید آنها را بصورت پودر با مقداری روغن گل سرخ یا روغن کنجد یا زیتون و زرده تخم مرغ و ۳ عدد خرما و مثنی کوچک از کشمش در هم بکوبید، روی بخار آب جوش داغ کنید و

بصورت ضما د بر روی زانو از شب تا صبح بسته نگه دارید. پس از برداشتن ضما د، زانو را با روغنی با طبیعت گرم مانند روغن اسفیل یا روغن حنظل موجود در عطاری‌ها و در صورت دسترسی نداشتن به آنها با روغن کنجد یا روغن زیتون مالش دهید و تا شب که دوباره ضما د را می‌بندید، نشویید. این ضما د دارای خواص بسیار خوبی است که در پیشگیری و درمان آرتروز زانو و درد آن بسیار مؤثر واقع شده است و همچنین مفصل زانو و رباطها و پی‌های محافظ مفصل را نرم و تقویت می‌کند.

Sibk-e Zindagi
Health Style
سلامت



تغذیه برای بیماران

غذای سرخ شده بخورید، کبدتان را چرب تر کنید!!

کبد یک عضو بسیار حیاتی بدن است و با وزن ۵ کیلو بیش از ۵۰۰ کار متفاوت انجام می‌دهد که مهم ترین آن سوخت و ساز چربی‌ها، پروتئین‌ها و قندهاست. همچنین ذخیره و فعال سازی ویتامین‌ها و مواد معدنی، تولید صفرا برای هضم و جذب چربیها، ساخت انواع پروتئینهای خونی و فاکتورهای انعقادی و دفع سموم، الکل، داروها، باکتریها و مواد زاید از خون و... بر عهده کبد است. شایعترین بیماری‌های کبد که رژیم غذایی در ایجاد و تشدید آن مؤثر است کبدچرب و سنگ کیسه صفراست.

مواد غذایی نامناسب

غذاهای سرخ شده، زرده تخم مرغ، شیرینی، شیر و لبنیات پرچرب، سوسیس، کالباس و همبرگر. سایر عوامل نخوردن غذا به مدت طولانی کیسه صفرا را غیر فعال می‌کند. بنابراین خوردن صبحانه برای آنها اهمیت دارد، زیرا در طول شب غذا نخورده و اگر صبحانه هم مصرف نکنند این طولانی شدن مدت غذا خوردن احتمال تشکیل سنگهای کسترولی را زیاد می‌کند. پس توصیه می‌شود به دفعات مکرر غذاهای کم حجم مصرف نمایند.

کبد چرب خود را درمان کنید

این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که اختلالی در سوخت و ساز چربیها ایجاد شده و به شکل تری گلیسرید در کبد انباشته شده و باعث بزرگی کبد می‌شود. افراد دیابتی و دارای چربی خون بالا، موارد مصرف ناکافی پروتئین و عوارض دارویی مانند: کورتون، چاقی مرضی، مصرف الکل، جراحی روده باریک، بیماریهای عفونی یا بدخیمی‌ها و... مستعد این بیماری می‌باشند. شیوع در زنان بیشتر از مردان است. فرد می‌تواند با کم کردن حداقل ۵ کیلوگرم از وزن خود، چربی کبد را کاهش دهد و حتی این بیماری را درمان کند.

۱- فعالیت بدنی مناسب و پرهیز از چاقی ۲- پرهیز از مصرف زیاد غذاهای پر کالری چرب، کم فیبر، قندساده، گوشت قرمز، کافئین، الکل و نیکوتین ۳- مصرف بیشتر مواد حاوی پتاسیم مثل: موز، کشمش، آلو، بادام و انواع سبزیجات تازه و خام ۴- نوشیدن آب فراوان ۵- مصرف بیشتر آب هویج و چغندر و لیموترش.

سنگ کیسه صفرا

به توده‌های سخت کلسترول، کلسیم یا صفرا که در کیسه صفرا یا مجاری صفراوی جمع شوند سنگ صفرا گویند. ابتلا در زنان ۲ برابر مردان است، که وزن بالا، چاقی و مصرف زیاد گوشت خطر ابتلا را افزایش می‌دهد. علائم آن از احساس ناراحتی مختصر در ناحیه شکم تا درد شدید و استفراغ متفاوت است. ممکن است فرد بعد از مصرف غذای پرچرب و زرده تخم مرغ احساس ناراحتی کند که با عمل جراحی بر طرف می‌شود.

مواد غذایی مناسب

۱- رژیم غذایی کم چربی و حاوی فیبر زیاد مانند مصرف منظم سبزیجات ومووه‌ها و شیر و ماست کم چرب. ۲- سیب، گلابی، جو و دانه های خشک دارای فیبر محلول هستند که با کاهش کلسترول خون احتمال ابتلا را کم می‌کنند ۳- افزایش مصرف غلات سوسودار ۴- کنگر می‌تواند کلسترول خون را کاهش داده و برای مبتلایان سنگ صفرا مفید است.

۵۰۶ هفته سلامت سپتامبر ۱۳۹۲

هفته هفدهم لیگ برتر بسکتبال:

مهمان نوازی اصفهانی‌ها برای مهران

بسکتبال گروه ورزش
مسابقات هفته هفدهم لیگ برتر بسکتبال عصر روز پنج شنبه با برگزاری دیدارهایی در شهرهای مختلف به انجام رسید تا وضعیت تیم‌های راه یافته به مرحله پللی آف تا حدودی مشخص شود. در مهم‌ترین مصاف این هفته تیم ذوب آهن به دیدار تیم مهران تهران رفت تا مهرانی‌ها دو هفته متوالی رقیب تیم‌های اصفهانی شوند. ذوبی‌ها که بازی رفت را به تیم مهران واگذار کرده بودند با نتیجه ۷۹ بر ۷۱ برابر حریف تهرانی خود مغلوب شدند تا فرصت انتقام گرفتن بابت شکست دور رفت را پیدا نکنند و چشم به راه رویارویی احتمالی با مهرانی‌ها در مرحله پی آف و نیمه نهایی شوند. همچنین در این هفته تیم فولاد ماهان اصفهان به مصاف تیم همیاری زنجان رفت و همانند دور رفت این تیم را مغلوب کرد. ماهانی‌ها در این دیدار با نتیجه ۶۸ بر ۶۳ برابر تیم همیاری زنجان پیروز شد تا پس از شکست هفته گذشته برابر مهران، دوباره رنگ برد را ببیند.

پنجمین دوره مسابقات کشتی کارکنان شهرداری کلانشهرهای کشور:

جام قهرمانی در اصفهان ماند

گزارش روز گروه ورزش
پنجمین دوره مسابقات کشتی کارکنان کلانشهرهای کشور با قهرمانی تیم اصفهان پایان یافت. در این رقابت‌ها که به میزبانی اصفهان و در سالن ۱۷ شهریور به انجام رسید، ۸ تیم از شهرداری کلانشهرهای کشور حضور داشتند که در نهایت پس از انجام مسابقات نزدیک و نفس گیر، تیم کارکنان شهرداری اصفهان با کسب ۶۶ امتیاز بر سکوی قهرمانی ایستاد. تیم مشهد با ۶۲ امتیاز نایب قهرمان شده و تیم قم نیز به مقام سوم دست پیدا کرد. **مهندس امینی: اخلاق در ورزش اهمیت زیادی دارد**
مسابقات کشتی شهرداری کلانشهرهای کشور به مدت یک روز به انجام رسیده و مراسم اختتامیه نیز عصر روز پنج شنبه با حضور جمعی از مدیران شهری و استانی و ورزشکاران شرکت کننده در این رقابت‌ها برگزار گردید. مهندس رضا امینی رییس شورای اسلامی شهر اصفهان در مراسم اختتامیه این رقابت‌ها خاطر نشان کرد: برگزاری مسابقات ورزشی کارکنان شهرداری کلانشهرها می‌تواند زمینه وحدت را بین کارکنان شهرداری به وجود آورد و می‌تواند به تبادل فرهنگ و اخلاق در حوزه ورزش منجر شود. وی با اشاره به اهمیت مفاهیم اخلاقی در رشته کشتی تصریح کرد: ورزش جسم اگر منتهی به تربیت روح و تقویت اخلاقیات در ورزشکاران شود، ارزشمند است زیرا اخلاق همواره در ورزش از الویت بالایی برخوردار بوده است. **گودرزی: میزبانی اصفهان در حد فوق‌عالی بود**
سرمری تیم کشتی کارکنان شهرداری اصفهان نیز در حاشیه این مسابقات از قهرمانی تیمش ابراز رضایت کرده و از معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری اصفهان در خصوص آماده‌سازی این تیم تقدیر کرد. عباس گودرزی با بیان اینکه سه سال است مربیگری تیم کشتی اصفهان را برعهده دارد، تصریح کرد: در سال اول عنوان سومی کشور را به دست آوردیم اما سال گذشته و امسال موفق شدیم عنوان قهرمانی را کسب کنیم.

وزارت اطلاعات اسناد فساد در فوتبال را به مجلس داد

آفساید مهر
سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ از ارایه اسناد فساد در فوتبال توسط وزارت اطلاعات به کمیسیون اصل نود خبر داد و گفت: بررسی پرونده فساد در فوتبال تا پایان سال ۹۲ نهایی شده و نتیجه آن اعلام خواهد شد. مصطفی افضلی فرد سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس از ارایه اسناد فساد در فوتبال توسط وزارت اطلاعات به کمیسیون اصل نود خبر داد و گفت: اسناد فساد در فوتبال توسط وزارت اطلاعات به کمیسیون اصل نود ارایه شده، هر چند این اسناد کفایت نمی‌کند. البته اسناد زیادی هم از سوی سازمان بازرسی کل کشور برای این کمیسیون ارسال شده که همه آنها باید بررسی شود. وی در ادامه افزود: در ارتباط با پرونده فساد در فوتبال افراد زیادی از داخل و بیرون مجلس به کمیسیون اصل ۹۰ دعوت شده‌اند و این دعوت‌ها هنوز هم ادامه دارد. سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ همچنین تاکید کرد: در خصوص این پرونده از همه رده‌ها، داوران، بازیکنان، مربیان، روسای باشگاه‌ها و حتی از رسانه‌ها و کسانی که خارج از بعد فوتبال در این رشته ورزشی تاثیرگذار هستند، دعوت شده و به کمیسیون اصل ۹۰ آمده‌اند. افضلی فرد در پایان گفت: بررسی پرونده فساد در فوتبال پایان سال ۹۲ نهایی شده و نتیجه آن اعلام خواهد شد.

یادداشت روز گروه ورزش

می‌خواهیم از پسرک جوانی بگوییم که جشنواره ای از استعدادهاست ولی در کوچه ای قدم می‌زند که بسیاری از چهره های شاخص تاریخ فوتبال قدم زدند راهشان را گم کردند. او چه خواهد چه نخواهد متولد و رشد یافته فوتبال باشگاه ذوب آهن است. حتی اگر از نحوه جدایی خودش از جمع سبزه خلی راضی نباشد اما نمی‌تواند فراموش کند که مثل بسیاری دیگر از فوتبالیست‌های ایرانی که از طریق ذوب آهن به یک فوتبالیست شدن در مدرسه حرفه ای سازی ذوب آهن حضور داشتند و از آنجا به یک پدیده بدل گشتند. البته پیام در رده های سنی هم یک چهره شاخص بود اما زمانی به پیام صادقیان سرشناس تبدیل شد که منصور ابراهیم زاده کم کم به او میدان داد و در فصل گذشته پیام به یکی از تاثیرگذارترین بازیکنان سبزه تبدیل شد. آنچه مشخص است هیچ کس دوست ندارد پیام صادقیان که یکی از پدیده های آینده دار این فوتبال است و مهاجمی تکنیکی است که می‌تواند در آینده حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشد از مسیر فوتبال منحرف شود و حواشی برایش تعیین تکلیف کند اما گویا خود او اصرار دارد در مسیر اشتباهی قدم بردارد که بسیاری از بزرگان را به دام انداخت. ابتدا سری به حضور او در این فصل پرسپولیس بیندازیم و روند نزولی او را مرور کنیم. پیام صادقیان در اولین فصل حضور در پرسپولیس و با وجود اینکه تنها ۲۲ سال سن دارد به عنوان موثرترین بازیکن این تیم شناخته می‌شود و تا حالا ۶ پاس گل داده و دو گل به ثمر رسیده تا نقش زیادی در جمع آوری امتیازهای این فصل پرسپولیس داشته باشد. بعد از آن پاس گل تماشایی در انزلی صادقیان با حکم کمیته انضباطی بازی حساس مقابل نفت تهران را از دست داد اما در بازگشت دوباره به میدان فروغ گذشته را نداشت. شماره ۱۱ تکنیکی قرمزها در مصاف با فولاد در اهواز چیزی نشان نداد و البته گفته شد شعار قلبانی... قلبانی اهوازی‌ها در عملکرد او و محسن مسلمان تاثیر منفی گذشته



آقا پسر، داری مسیر را اشتباه می‌روی

پیامی برای پیام

است. به خاطر حرکت خشنش سر زبان‌ها افتاد. پیام در بازی اخیر پرسپولیس و در شهر خودش تیریز و مقابل گسترش فولاد حتی از بازی با استقلال هم ضعیف تر بود و در حالی که دوباره بحث محرومیتش داغ شده ظاهراً در دوره افت بسر می‌برد. در حالی که پرسپولیس این فصل روی کاکل ستاره هایش می‌چرخد افت صادقیان در این هفته‌های می‌تواند یکی از علل اصلی نتیجه گرفتن پرسپولیس باشد. البته به نظرمی‌رسد بیشتر از اینکه مسایل فنی و افت بدنی در این تغییر حالت تاثیر گذاشته باشد این مسایل روانی است که شرایط جوان اول سرخ‌ها را تحت تاثیر قرار داده و ظاهراً باید منتظر مدیریت علی دایی در این قضیه بود و اینکه آیا او می‌تواند در احیای این بازیکن نقش اول را ایفا کند و در این مقطع حساس صادقیان را به او جوش برگرداند یا خیر. اما به واقع یک بار هم که شده پیام کلاهش را مجاله کرده است و سر در گریبان فرو برده است که دارد بر روی چه ربلی حرکت می‌کند. او با دلخوشی از ذوب آهن جدا نشده، او با یآوری در شان سن او هم صحبت نشد. او متأسفانه هر هفته جملات آتشینی بر سر زبان می‌آورد و ضربه‌ای که در شهر آورد به شکم اکبرپورزاد فقط یک کارت قرمز داشت و دیگر هیچ که می‌توانست برای او یک فاجعه را رقم بزند. از ماجرای قلبان هم که بگذریم باز هم او جزو پرحاشیه ترینهاست. علی دایی در کنار اوست. او باید به پیام این پیام را برساند که حواشی دارد متن فوتبال او را به سمت باتلاق می‌رود. او باید به سرعت مسیر فوتبالش را تغییر دهد، اول برای خودش و دوم چون یک سرمایه ملی در فوتبال است.

ورزش

شماره ۲۰۱۰
شنبه ۵ بهمن‌ماه ۱۳۹۲
ارتباط با سرویس ورزش:
Sport@lafahanziba.ir

سال حماسه سیاسی، حماسه اقتصادی

خبر

رضا قاسمی سهمیه جهانی دوی ۶۰ متر را کسب کرد

ملی‌پوش دوی سرعت ایران در مسابقات داخل سالن جام فجر سهمیه جهانی دوی ۶۰ متر را کسب کرد. در ادامه رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن جام فجر عصر دیروز در ورزشگاه آفتاب انقلاب برگزار شد رضا قاسمی، ملی‌پوش دوومیدانی ایران توانست ۶۰ متر را در زمان ۶ ثانیه و ۶۰ صدم ثانیه طی کند و بدین ترتیب سهمیه مسابقات جهانی داخل سالن را کسب کند. پیش از این لیلا رجبی در پرتاب وزنه و حسن تقی‌نژاد در دوی ۶۰ متر کسب کرده بودند. در ماده پرش با نیزه نیز محسن ربیانی با پرش ۴ متر و ۷۰ سانتیمتر عنوان قهرمانی را به دست آورد اما نتوانست ورودی مسابقات آسیایی را کسب کند.

گروه ورزش

توپ سوراخ

ماجراهای رویانیان

محمد رویانیان برای شصتمین بار طی دوسال اخیر استعفا داد و این بار ظاهراً ماجرا جدی است. به همین مناسبت نگاهی داریم به برخی اظهار نظرهای قبل و بعد از استعفا رویانیان: **یک مربی قبل از استعفا:** رویانیان یکی از بهترین مدیرهای فوتبالی نه تنها ایران بلکه کل خاورمیانه است. **یک سرپرست قبل از استعفا:** بزرگ‌ترین افتخار زندگی من این است که سرپرست تیمی باشم که رویانیان مدیرعامل آن است. **یک سلطان قرمز قبل از استعفا:** شوما یادت باشه، آقا رویانیان خیلی مدیر خوبیه!!! **و اما بعد از استعفا**
همان مربی بالایی: مدیریت رویانیان در حد مدیریت یک تیم گل کوچیک محلی هم نبود. **همان سرپرست بالایی:** رویانیان به من پیشنهاد قائم مقامی را هم می‌داد قبول نمی‌کردم چه برسد به سرپرستی. **همان سلطان قرمز بالایی:** شوما یادتون باشه، وقتی ما باشیم، آقا رویانیان عددی نیست!!!

فروش فوری و پیش فروش اینترنتی

گارانتی ۲۴ ماهه یا ۴۰ هزار کیلومتر*

- موتور پر قدرت و کم مصرف
- کیسه هوای ایمنی راننده و سرنشین جلو
- داشبورد مجهز به سیستم MFD (صفحه نمایشگر وضعیت خودرو)
- سیستم هشدار دهنده موانع عقب
- استاندارد آلایندگی یورو ۴

www.ikco.com

ایکس

چالاک دوست داشتنی

برای اطلاع از شرایط فروش متنوع محصولات ایران خودرو به نمایندگی‌های مجاز ایران خودرو و یا وب سایت فروش اینترنتی مراجعه فرمایید.
آخرین اخبار ایران خودرو را در: www.ikcopress.com بخوانید

سینما	تولیزبون	اوقات شرعی
قدس سالن ۱ و ۲	تاه فیلم عشقشاهه	اذان صبح: ۵:۳۸
سوره	ایثار	طلوع آفتاب: ۷:۰۲
ساحل	در جستجوی حقیقت	اذان ظهر: ۱۲:۱۶
سپاهان	به توان ۴	اذان مغرب: ۱۷:۴۸
فرهنگیان	چلورن شکارچی	نیمه شب شرعی: ۲۲:۲۴
خانواده	چشواره فیلم‌های تلویزیونی جام	

سینما	تولیزبون	اوقات شرعی
قدس سالن ۱ و ۲	تاه فیلم عشقشاهه	اذان صبح: ۵:۳۸
سوره	ایثار	طلوع آفتاب: ۷:۰۲
ساحل	در جستجوی حقیقت	اذان ظهر: ۱۲:۱۶
سپاهان	به توان ۴	اذان مغرب: ۱۷:۴۸
فرهنگیان	چلورن شکارچی	نیمه شب شرعی: ۲۲:۲۴
خانواده	چشواره فیلم‌های تلویزیونی جام	

سینما	تولیزبون	اوقات شرعی
قدس سالن ۱ و ۲	تاه فیلم عشقشاهه	اذان صبح: ۵:۳۸
سوره	ایثار	طلوع آفتاب: ۷:۰۲
ساحل	در جستجوی حقیقت	اذان ظهر: ۱۲:۱۶
سپاهان	به توان ۴	اذان مغرب: ۱۷:۴۸
فرهنگیان	چلورن شکارچی	نیمه شب شرعی: ۲۲:۲۴
خانواده	چشواره فیلم‌های تلویزیونی جام	

خبر

گروه اطلاع رسانی

مجری کسارشناس بزرنامه «مشارعه» که سری جدید آن ویژه دهه فجر و ایام نوروز با حضور بازیگران، دوبلورها و خوانندگان ضبط می شود معتقد است حضور این افراد به پربیننده تر شدن برنامه کمک می کند.

امیر حسین آذر با بیان اینکه طرح مشاعره هنرمندان ۴ ماه پیش مطرح شده است، اظهار کرد: هنرمندان از جمله بازیگران، افرادی هستند که حضور آنها در برنامه مخاطبان ما را افزایش می دهد و پیشنهاد اولیه این کار از سوی علیرضا فرحجود فراهم می کند.

طی سه سال آینده این باتری های جدید بر روی برخی تلفن های همراه، تبلت و گجت های الکترونیکی بیشمار دیگری در دنیای نیازمند انرژی امروز، نصب خواهد شد. ژانگ و همکارانش یک مسیر آنزیمی مصنوعی ارایه کرده اند که تمامی انرژی باقوه را از شکر خالی کرده و از آن برای تولید برق در یک پیل سوختی آنزیمی استفاده می کند. در این شیوه از آنزیم های زیست-کاتالستی اززان قیمت به جای پلاتینیوم های گران قیمتی مورد استفاده در باتری های رایج، استفاده می شود. مانند همه پیل های سوختی، این باتری شکرکی از ترکیب سوخت استفاده می کند به طوریکه مالتودکسترین - پلی ساکراید ساخته شده از هیدرولیز جزئی نشاسته - را با هوا ترکیب کرده و برق و آب را به عنوان محصول فرعی مهم تولید می کند.

ژانگ می گوید: ما همه شارژ الکترونی ذخیره سازی شده در محلول قندی رایب آهستگی و گام به گام با استفاده از یک آبشار آنزیمی آزاد می کنیم. محلول این پیل های قندی بر خلاف پیل های سوختی هیدروژنی و پیل های سوختی متانولی، منفجرشونده و آتش زا نیستند و چگالی ذخیره انرژی بیشتری دارند. می توان از این آنزیم ها و سوخت برای ساخت وسایلی که زیست تخریب پذیر هستند استفاده کرد.

پیشخوان

می توانستم با تراکتورسازی قهرمان شوم
جلالی سرمربی مستعفی تراکتور سازی: قطعا پشیمان نیستم که دوباره برگشتم زیرا از ابتدا کارم را با نهایت شوق و انگیزه شروع کردم و اطمینان داشتم تراکتورسازی قهرمان می شود. معتمد بودم می توانم با تراکتورسازی قهرمان شوم، پس نمی خواستم این زحامت به هدر برود و نیمه کاره تیم را رها کنم.

جالب

باتری های قندی در راهند

مبتکران می گویند طی سه آینده امکان شارژ باتری های تلفن همراه، تبلت و دیگر وسایل الکترونیکی با استفاده از شکر امکان پذیر می شود. یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه فناوری ویرجینیا، باتری ساخته اند که با شکر کار می کند و از نظر چگالی انرژی بی بی همتاست. این پیشرفت قابل توجه می تواند جایگزین ارزان تر، قابل شارژ و زیست تخریبی برای باتری های معمولی باشد.

«هی پرسپوال چانگ» استادیار مهندسی سیستم های زیستی در دانشگاه فناوری ویرجینیا، می گوید: شکر ماده مطلوبی در طبیعت از نظر ذخیره انرژی است و منطقی است که از این توان طبیعی به عنوان یک شیوه مستدار محیط زیست در ساخت باتری استفاده کنیم.

در حالی که دیگر باتری های شکرکی نیز ساخته شده اند، این باتری جدید از نظر چگالی انرژی ظرفیت بیشتری دارد و امکان استفاده طولانی مدت تری را پیش از شارژ دوباره فراهم می کند.

طی سه سال آینده این باتری های جدید بر روی برخی تلفن های همراه، تبلت و گجت های الکترونیکی بیشمار دیگری در دنیای نیازمند انرژی امروز، نصب خواهد شد. ژانگ و همکارانش یک مسیر آنزیمی مصنوعی ارایه کرده اند که تمامی انرژی باقوه را از شکر خالی کرده و از آن برای تولید برق در یک پیل سوختی آنزیمی استفاده می کند. در این شیوه از آنزیم های زیست-کاتالستی اززان قیمت به جای پلاتینیوم های گران قیمتی مورد استفاده در باتری های رایج، استفاده می شود. مانند همه پیل های سوختی، این باتری شکرکی از ترکیب سوخت استفاده می کند به طوریکه مالتودکسترین - پلی ساکراید ساخته شده از هیدرولیز جزئی نشاسته - را با هوا ترکیب کرده و برق و آب را به عنوان محصول فرعی مهم تولید می کند.

ژانگ می گوید: ما همه شارژ الکترونی ذخیره سازی شده در محلول قندی رایب آهستگی و گام به گام با استفاده از یک آبشار آنزیمی آزاد می کنیم. محلول این پیل های قندی بر خلاف پیل های سوختی هیدروژنی و پیل های سوختی متانولی، منفجرشونده و آتش زا نیستند و چگالی ذخیره انرژی بیشتری دارند. می توان از این آنزیم ها و سوخت برای ساخت وسایلی که زیست تخریب پذیر هستند استفاده کرد.

حضور بازیگران در «مشاعره ستاره ها» برنامه را پرمخاطب تر می کند

صدای افراد را ضبط می کنند که این حجم عوامل فنی در دیگر برنامه ها سابقه نداشته است.

تهیه کننده «مشاعره» با اشاره به بخش های خاصی که جز مشاعره در این سری در برنامه قرار داده اند، اظهار کرد: از آنجایی که ضرب المثل در جامعه فراموش شده است، بخشی داریم که بازیگران با اجرای یک نمایش کوتاه بدون کلام یار مشاعره دیگر را از ضرب المثل مد نظر مطلع می کنند و بخش چيستستان و سوال های ادبی نیز در این مسابقه وجود دارد. در واقع در این سری به

در دومین دوره از جشنواره فیلم کوتاه تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی؛ حماسه اقتصادی در فیلم کوتاه به تصویر کشیده می شود

طراح و دبیر جشنواره فیلم کوتاه تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی گفت: دومین دوره جشنواره فیلم کوتاه با موضوع حماسه اقتصادی از ۲۰ تا ۲۳ اسفند ماه امسال در اصفهان برگزار می شود. حسین ملایری با بیان اینکه تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی برای دومین سال متوالی با موضوع حماسه اقتصادی به تصویر کشیده می شود، اظهار کرد: این جشنواره با محوریت تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی امسال با برنامه های متنوع و به مراتب تأثیرگذارتر، در چینه نگاه به حماسه اقتصادی را از بعد تولید ملی و حمایت از کار و سرمایه ایرانی گشوده است. وی با بیان اینکه فرم خراخوان جشنواره در سالیات جشنواره به آدرس www.jashnavartolidmeli.com قابل دسترسی است، ادامه داد: مهلت ارسال آثار به



سلامت

معجزه عسل برای بیماران مبتلا به ریفلاکس

ریفلاکس (REFLUX) بیماری می باشد که حدود ۴۰ درصد افراد جامعه را گرفتار می کند و در ۱۵ درصد موارد، این بیماری به شکل شدید و آزار دهنده است. بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD)، هنگامی بروز می یابد که محتویات معده به مری برگشت نماید و سبب ایجاد علائم یا بروز آسیب در مخاط مری گردد. GERD یک بیماری شایع است که سبب بسیاری از علائم آزاردهنده می شود و همراه با بیماری های جدی نظیر آدنوکارسینوم مری به خصوص در کسانی که مری بارت دارند، می باشد. بیماری ریفلاکس معده به مری اغلب به شکل سوزش پشت جناغ سینه و سردل و برگشت اسید که به نام علائم تیبیک نامیده می شود، بروز می نماید.

مری لوله ای است بین معده و گلو و هنگامی که عضله تنگ کننده (اسفنکتر) بین مری و معده بسته نمی شود، اسید معده از معده به مری وارد می شود. توصیه می شود تا افراد مبتلا به ریفلاکس قبل از خوردن هر وعده غذایی، یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی مصرف کنند. می تواند عسل را با مقداری نان مصرف کنید، اما حدود ۲۰ دقیقه پس از آن از مصرف مایعات و آب خودداری کنید، زیرا کارایی عسل را برای بهبود ریفلاکس کاهش می دهد، زیرا آب سبب رقیق شدن عسل و کم شدن کارایی آن می شود. همان طوره که گفته شد علت اصلی ریفلاکس، تضعیف اسفنکتر مری می باشد. مصرف عسل، سبب تحریک این اسفنکتر شده و رشد مجدد این اسفنکتر را سبب می شود. در نتیجه با مصرف مداوم عسل این تحریک مداوم صورت گرفته و سبب کاهش احتمال برگشت محتویات مری به معده می شود. علاوه بر این عسل خاصیت ضد میکروبی دارد و میکروب های مضر معده را از بین می برد.

تا ۲۵ بهمن ماه؛ من و دیگری مهمان موزه هنرهای معاصر می شویم

نمایشگاه تازه ترین آثار اعضای انجمن نقاشان اصفهان با عنوان " من و دیگری"، پنجشنبه گذشته، در موزه هنرهای معاصر اصفهان گشایش یافت. در این نمایشگاه ۲۰۴ اثر، رشته های نقاشی، طراحی، عکس، چیدمان، حجم و ویدئوآرت است که در بخش نقاشی ۱۸۵ اثر، طراحی ۱۰ اثر، عکس ۳ اثر، حجم ۱ اثر، به نمایش گذاشته می شود. همچنین در این نمایشگاه ۳ ویدئوآرت متناسب با موضوع بخش شده و ۱۲ اثر چیدمان نیز نمایش داده خواهد شد. گفتنی است این آثار متعلق به ۴۹ هنرمند از اعضای انجمن نقاشان است که به مدت ۲۰ روز در موزه هنرهای معاصر اصفهان حضور دارند. علاقه مندان جهت بازدید از این نمایشگاه می توانند تا ۲۵ بهمن ماه سال جاری هر روز از ساعت ۹ تا ۱۷ به موزه هنرهای معاصر اصفهان واقع در خیابان استانداری مراجعه نمایند.

جهانبخش سلطانی بازگویی: من به سرایال صداوسیمامعترضم



جهانبخش سلطانی بازگویی: من به سرایال صداوسیمامعترضم سفارشی انجام می شوند. کار سفارشی مشکلی ندارد به طور مثال زمانی شخصی لباس یا چیزی را که نیاز دارد سفارش می دهد تا برای او بسازند اما پشتوانه این کارهای سفارشی هم باید تفکر و خلاقیت هنری باشد. نباید از این ترسید که مردم صاحب اندیشه و تفکر شوند.

جناح بندی در هواداران ممنوع



علی پورنیا: الان هم این پیام را به همه هواداران با محبت و لیدرهای خوب باشگاه می دهم که مراقب باشند، لیدر و هوادار این جناح و آن جناح نادریم همه یکدل حمایت از پرسپولیس، تشویق بازیکنان و کادر فنی و بس. هواداران و لیدرها مراقب باشند که خدایی ناکرده فاصله ای بین خودشان نیافتد و با یک یکدلی همه با هم کمک کنند.

تبلیغ جای تعلیم را نگیرد



آیت الله جوادی آملی: فرهنگ عاشورا کل جهان را گرفته و با داشتن این سرمایه عظیم انتظار می رود تبلیغ را جای تعلیم و تکرار را جای تحلیل ننشانیم. در هیات های مذهبی انسان های متدینی هستند و باید به آنها بگوئیم که در علم و کُتَل ثواب نیست بلکه نگهداشتن پرچم های یا حسین، یا زهرا و... بهتر است.

می توانستم با تراکتورسازی قهرمان شوم



جلالی سرمربی مستعفی تراکتور سازی: قطعا پشیمان نیستم که دوباره برگشتم زیرا از ابتدا کارم را با نهایت شوق و انگیزه شروع کردم و اطمینان داشتم تراکتورسازی قهرمان می شود. معتمد بودم می توانم با تراکتورسازی قهرمان شوم، پس نمی خواستم این زحامت به هدر برود و نیمه کاره تیم را رها کنم.

چند کلید طلایی رسیدن به آرامش

کردن بیش از اندازه دربار مسائل و مشکلات اداره هم به خودی خود باعث خستگی روحی می شود. اگر در خانه کار می کنید و به اصطلاح دورکاری می کنید، سعی کنید همیشه در یک مکان خاص به کار بپردازید. هرگز در اتاق کار بکار نکنید زیرا در آن صورت افکار مربوط به کار و شغل تان در خصوص ترین لحظات شما را رها نخواهند کرد.

- زمانی را برای کاهش فشار کاری در نظر بگیرید: آیا به محض رسیدن به منزل بلافاصله شروع به انجام کارهای خانه می کنید؟ این موضوع به ویژه در مورد خانم های شاغل صلیق می کند. آنها به محض برگشتن به خانه و گاه بدون تعویض لباس بیرون به آشپزخانه می روند تا کارها را سرو سامان دهند. این کار را نکنید اگر به سلامت روحی خود اهمیت می دهید دست کم ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در یک مکان آرام استراحت و تمدد اعصاب کنید و سپس به سراغ کارهای خانه بروید. با این کار فاصله بین کار اداره و منزل را حفظ کرده و بین آنها تفکیک ایجاد کرده اید. چند دقیقه روی تخت دراز بکشید یا یک دوش کوتاه مدت بگیرید. همین مدت کوتاه می تواند دوباره شما را شادانابد.
- به فکر باشید: به فکر اعضای خانواده و مشکلات روزانه آنها باشید. فراموش نکنید که اطرافیان شما انسان هستند و نیاز دارند به خاطر کارهایی که انجام می دهند از آنها تشکر و به آنها اهمیت داده شود.
- انرژی مثبت بدهید: وقتی یکی از اعضای خانواده کاری برای بهبود وضعیت خانه و خانواده می کند و سعی دارد محیط آرامی در خانه ایجاد کند، حتماً از او تشکر کنید و از کار او قدردانی کنید.

این روش باعث می شود که در آینده بیشتر در مورد خانه و خانواده شما مهربان باشد و از شما انرژی مثبت زیادی دریافت کند.

دانشتنی

زندگی آرام زندگی ای است که در آن خانه مآمنی به دور از غوغا و شلوغی های جهان بیرون باشد. اما متأسفانه زندگی آرام چندان وجود خارجی ندارد. اما شما می توانید حریم زندگی و خانه خود را حفظ کنید. فقط کافیسث کمی تلاش کنید و راهکارهایی را به کار بگیرید. راهکارهایی که خوشبختانه چندان هم مشکل نیستند.

- خانه را به هم ریخته نکنید: بسیاری از افراد تنها به این خاطر در خانه خود احساس آرامش نمی کنند که خانه بهم ریخته ای دارند. وقتی محیط زندگی بهم ریخته باشد، فکر انسان هم بهم ریخته و معشوش می شود و مسلماً فکر بهم ریخته هم باعث آشفتگی روحی فرد می شود. فقط کافیسث یک روز تعطیل را به مرتب کردن خانه خود بپردازید بلافاصله و به وضوح شاهد تغییر سطح آرامش در اعضا خانواده خواهید بود.
- سرگرم بودن چیز خوبیست: گاهی وقتی در خانه هستیم به شدت احساس خستگی و دل‌مردگی می کنیم ولی اگر یک سرگرمی برای خود داشته باشید خیلی راحت‌تر به سرگرمی درونی می رسید و احساس رضایت بیشتری از بودن در خانه خواهیم داشت.
- یک موسیقی پخش کنید: گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام بخش می تواند به راحتی خستگی و استرس روزانه را از بدن شما خارج کند و از گذراندن وقت خود در خانه لذت ببرید. برای این کار هر نوع موسیقی که دوست دارید بگذارید و تا زمانی که باعث آسایش روحی شما شود به این کار ادامه دهید.
- کارتان را به خانه نیاورید: اگر خانه شما محل کار شما باشد دیگر چطور می توانید در آن به آرامش دست یابید؟ تا مجبور نشده اید کارتتان را به خانه بیاورید. منظور از آوردن کار به خانه، هم کار فیزیکی و هم کار فکری است. صحبت

عکس روز



عکس روز

آقا حرکت چیه؟! حالا که خودتون سر افتادن می خوان ساز نشون بدن هی نرین فیلمشو رو شبکه های اجتماعی share کنیدن و راه به راه بگین رسانه ملی ساز نشون دادا، خیلی بی تفاوت از کنارش بگذرین اصلا ساز از اول نشون می دادن. دوستم: و!!! چرا؟! دوستم: خب چه ربطی داره؟ من: هیچی دیکه این قدر بی جنبه بازی درآوردین و سوتی کردین که سانسورچی های صدا وسیمایا از این ور پشت بوم افتادن حتی هاشم بیکزاده را هم سانسور می کردن حالا هم این قدر ساز، ساز کنین که فردا علاوه بر تصویرش به کار بردن لفظش را هم ممنوع کنین.

عکس روز

آقا حرکت چیه؟! حالا که خودتون سر افتادن می خوان ساز نشون بدن هی نرین فیلمشو رو شبکه های اجتماعی share کنیدن و راه به راه بگین رسانه ملی ساز نشون دادا، خیلی بی تفاوت از کنارش بگذرین اصلا ساز از اول نشون می دادن. دوستم: و!!! چرا؟! دوستم: خب چه ربطی داره؟ من: هیچی دیکه این قدر بی جنبه بازی درآوردین و سوتی کردین که سانسورچی های صدا وسیمایا از این ور پشت بوم افتادن حتی هاشم بیکزاده را هم سانسور می کردن حالا هم این قدر ساز، ساز کنین که فردا علاوه بر تصویرش به کار بردن لفظش را هم ممنوع کنین.

عکس روز

آقا حرکت چیه؟! حالا که خودتون سر افتادن می خوان ساز نشون بدن هی نرین فیلمشو رو شبکه های اجتماعی share کنیدن و راه به راه بگین رسانه ملی ساز نشون دادا، خیلی بی تفاوت از کنارش بگذرین اصلا ساز از اول نشون می دادن. دوستم: و!!! چرا؟! دوستم: خب چه ربطی داره؟ من: هیچی دیکه این قدر بی جنبه بازی درآوردین و سوتی کردین که سانسورچی های صدا وسیمایا از این ور پشت بوم افتادن حتی هاشم بیکزاده را هم سانسور می کردن حالا هم این قدر ساز، ساز کنین که فردا علاوه بر تصویرش به کار بردن لفظش را هم ممنوع کنین.

عکس روز

آقا حرکت چیه؟! حالا که خودتون سر افتادن می خوان ساز نشون بدن هی نرین فیلمشو رو شبکه های اجتماعی share کنیدن و راه به راه بگین رسانه ملی ساز نشون دادا، خیلی بی تفاوت از کنارش بگذرین اصلا ساز از اول نشون می دادن. دوستم: و!!! چرا؟! دوستم: خب چه ربطی داره؟ من: هیچی دیکه این قدر بی جنبه بازی درآوردین و سوتی کردین که سانسورچی های صدا وسیمایا از این ور پشت بوم افتادن حتی هاشم بیکزاده را هم سانسور می کردن حالا هم این قدر ساز، ساز کنین که فردا علاوه بر تصویرش به کار بردن لفظش را هم ممنوع کنین.