

رئیس مجلس:

ملاکات اشتون با محکومان قضایی

در زمانه بود

ایران / ۲



جامعه / ۱۰

در کنفرانس مطبوعاتی روز جهانی کلیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان عنوان شد:

بیماری های مزمن کلیه به عنوان قاتل خاموش هستند

ورزش / ۱۱

بسه شدن پرونده مسابقات لیگ برتر تیس روی میز بانوان:

نیک آندیش

جام قهرمانی را در اصفهان نگه داشت

فرهنگ و هنر / ۹

نگاهی به نمایشگاه «۲۰ هنرمند، ۲۰ اثر» در گفت و گوی مدیر گالری آپادانا:

حراج ۵۰ درصدی

اثر ا مضاد از

نقاشان مطرح اصفهان

جامعه / ۱۰

اقدامات برای حفظ و نگهداری از فضای های سبز شهری:

درآموزش های فرهنگ شهروندی تمام موضوعات را در نظر گرفتیم

با تصویب هیات وزیران:

حداقل حقوق شاغلان و بازنشستگان اعلام شد

اقتصاد و صنعت / ۱۲



آیت الله مکارم شیرازی تأکید کرد:

اصلاح الگوی مصرف
شرط اول اقتصاد مقاومتی



یکی از مراجع تقیید شیعیان جهان گفت: تایید اجازه دهم ارزش های اسلامی در مطابع، فیلم ها و رسانه ها کمتری شود. آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی در درس خارج فقه خود با بیان که بدان امت کسانی هستند که غرق در زان و سمعت و بی خبر از توهه های محروم و گرسنه هستند، بیان کرد: شنیده شده در برخی سفره هایی که در برخی هتل های تهران می دهند ۱۸ نوع غذا مصرف می شود

نقشه مهندسی فرهنگی اصفهان تدوین می شود

شهردار اصفهان در نشست با خبرنگاران رسانه ها :



سرکار خانم لیلا کمالی

خبرنگار محترم روزنامه اصفهان زیبا

کسب موفقیت در اولین جشنواره رسانه ای. نظم و اهنیت عمومی را

به شما تبریک عرض می کنیم

(روزنامه اصفهان زیبا)

سرکار خانم شین اصلانی

خبرنگار محترم روزنامه اصفهان زیبا

کسب موفقیت در جشنواره خبرنگار پرسشگر را به شما تبریک عرض می کنیم

(روزنامه اصفهان زیبا)

امام صادق (ع): بُشْتیٰ بِچَارَ شَانَدَارَنَدَ، روی کشاده، زبان نرم؛ دل مربان و دست و مnde

فرزندان محترم خیرگرانقدر زنده یاد حاج محمد بهنیا

جناب آقایان پروفسور مسعود و پروفسور مهرداد و دکتر مهدی

و دکتر علی و مهندس منصور و امیرحسین و سرکار خانم رویا بهنیا

اخوان محترم بهنیا جناب آقایان حاج احمد و دکتر رضا بهنیا

جناب آقای دکتر حسین بهنیا برادرزاده گرامی زنده یاد بهنیا

هر از کابی دگز نان، دگزی صدای شایه‌ی دنیای فانی جرس کاروان از ریل مسافری خبر
میده که در سکوتی آغاز بی پایانی را میسر می‌آید.

دگذشت حاج محمد بهنیا اسوه حنخزیریک و دوراندیش را به شافر زمان، اخوان برادرزاده و خانواده

محترم ایشان و عموم جم اساتیه‌ای گرامی به ویره مردم شرستان تیران و کرون تیست عرض نموده و

صبری جزیل و بخای عمر بازیمکان را از دگاه پروردگار عالم سالت مینمایم.

بی شک نام نیک این خیربرکوار و دلوزد عرصه‌های مختلف از جمل عرصه علم و دانش داده اند

بجان جاویدان و مائدگار خواهد بود.

روحش ساده و ماده و حاطره اش گرامی باد

ریاست، اعضای هیات علمی، اساتید، کارکنان و دانشجویان

دانشگاه پیام نور مرکز تیران



سکون در قیمه مسنه، سکون و در سلاید عسلیان عکس و پیغام بجزئیات اتفاقی از

اعتنی دل روز بزرگداشت سخت را کرامی باد

سکون در قیمه مسنه، سکون و در سلاید عسلیان عکس و پیغام بجزئیات اتفاقی از

اعتنی دل روز بزرگداشت سخت را کرامی باد

culw

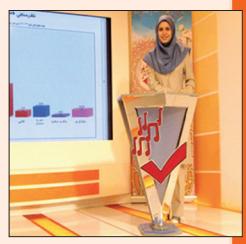
- سین اول، سینما
- سین دوم، سریال
- سین سوم، سینما و سینما

۱۴ کتاب برای نوروز



هفت تراشه طولانی ترین ویژه بر نامه تحویل سال

مدیر شبکه «شما» گفت: برنامه پر مخاطب «هفت ترانه» به عنوان طولانی‌ترین ویژه برنامه تحويل سال از تلویزیون پخش می‌شود. مسعود احمدی افزادی امروز در نشست خبری با حضور نمایندگان رسانه‌های جمعی ویژه برنامه‌های شبکه «شما» در نوروز ۹۳ را تشییع کرد.



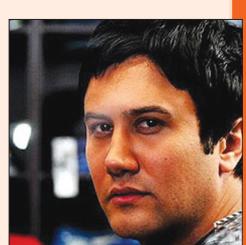
امحمدی در این مراسم گفت: شبکه سراسری شما در روز چهارشنبه ۹ اسفندماه و پیزه برنامه «هفت ترانه» را به صورت ویژه و زنده از ساعت ۹ تا ۲۴ برای مخاطبین خود تدارک دیده و به روی آنتن می‌پردازد. همچنین برنامه‌ای کوتاه و خبری تحت عنوان «گزارش ایران» که با رویکرد اطلاع رسانی گزارش‌های خبری استان‌ها و شهرهای سراسر کشور با محوریت گردشگری می‌پردازد. کلیپ‌های کوتاه و خبری این برنامه در فواصل برنامه‌های شبکه شما پخش خواهد شد.

وی ادامه داد: سوارکاری عنوان برنامه‌ای است که برای ایام نوروز از شبکه شما تدارک دیده شده. موضوع این برنامه مسابقات کورس اسب سوارو در استان گلستان و شهرستان گنبد است.

فروش شهرستان‌های «معراجی‌ها» از تهران بالا زد



بازگشت استخراجی به تلویزیون با برنامه نوروزی «سالی نو»



از سیر تا پیاز سریالهای عید در ویژه‌نامه نوروزی «سروش»

دیگر مطالوب و پیزه نامه انتشارات سروش است که از فعالیت جدی صدا و سیما همانند سال‌های قبل در تولید مجموعه‌های طنز و جذاب برای مخاطبین است.

کمی همواره محبوب ترین گونه روایی در جامعه محسوب شده و این محبوبیت به دلیل هم پذیری با خاصیات روان شناختی ایرانی ها قابل درک است. از این رو پژوهه نامه سروش این بار نگاهی دقیق به همه کمی های نوروزی داشته است و یادآوری برخی از آن هاردم را خود به گذشته ها برده است.

عید امسال کافی است هر ساعتی که دسترسی به تلویزیون دارید کمک کنترل را فشار دهید تا یکی از جدیدترین فیلم های سینمای ایران و جهان را به تماشا بنشینید.

قرار است ۱۲۶ فیلم جدید روی آتن شبكه های مختلف سیما برود. ۲۸ فیلم سینمایی تولید شبكه ها و سیما فیلم هستند و ۱۷ فیلم سینمایی محصول سینمای کشورمان است، تقریباً ۳۶ درصد از فیلم ها تولید داخلی و بقیه از فیلم های سینمایی چهان خواهد بود.

در این بخش سروش به معرفی برخی از این فیلم‌های سینمایی نوروز همچون «موضوع نقاشی»، «زمیا شگاه»، «یک سطر واقعیت»، «پسر آدم دختر حوا» و غیره پرداخته است تا بینندگان هر فیلمی را که متناسب با اذانه خود تشخیص می‌دهند نگاه کنند. یکی دیگر از هدایه‌های نوروزی ویژه صدا و سیما پخش فیلم «۱۲ سال بردگی» است که امسال تقریباً اغلب جوایز معتبر جهان را دریافت کرده که آخرین آجایزه اسکار بود.

در این شماره ویژه سروش گفت و گوهای جذاب و خواندنی از پژمان جمشیدی، مهران احمدی، سروش صحت، پوران درخششنه، علی لهراسپی، محمد علیزاده، حجت الاسلام حائری شیرازی، علی موسوی گرمارودی، حمید سبزواری و چهره مانندگار ادبیات انقلاب، فاضل نظری شاعر غزل‌های گلچین و سید ناصر حسینی را روی کتاب «پایی که جامانده» نیز به چشم می‌خود که هریک می‌تواند برای خوانندگان مجله خوشایند و

گزارش از برنامه‌های نوروزی شبکه‌های رادیویی، گذری بر مجموعه‌های تلویزیونی در سال ۹۲، نگاهی به برنامه‌های نوروزی شبکه مستند، گزارش از پشت صحنه مسابقه تلویزیونی «آقای گاراشگر» و «دایدا»، نگاهی به برنامه‌های کودک و نوجوان در ایام نوروز، یادی از رفتگان دنیای هنر و فرهنگ این مرز و بوم، و همچنین نگاهی به پدیده‌ها، رویدادها و اتفاقات سال ۹۲ در سرانه ملی از دیگر مطالب خواندنی است که دست اندر کاران این نشریه برای شماره نوروزی تدارک دیده‌اند.

سروش نوروزی همچنین با نظرسنجی از غالیان سرانه و روزنامه نگاران برترین چهره‌های تلویزیونی را در بخش‌های بهترین سریال، بهترین کارگردان، بهترین بازیگر مرد، بهترین بازیگر زن، بهترین نویسنده سریال، بهترین برنامه تلویزیون، بهترین مجری مرد تلویزیون، بهترین مجری زن تلویزیون و بهترین برنامه رادیویی سال

ویژه نامه نوروزی هفته نامه سروش با مطالب متنوع، جذاب و خواندنی در شمارگان و صفحات ویژه منتشر از امروز در کیوسکهای مطبوعاتی سراسر کشور توزیع شد.

در شماره نوروزی سروش که در ۱۸۰ صفحه منتشر شده، سیر تا پیاز سریال‌های نوروزی، گزارش پشت صحنه ۴ مجموعه نوروزی تلویزیون، چهره‌های سال ۹۲ و سریال‌های نوروزی سیما درج شده است.

صفحات نخستین مجله سروش با گفت و گویی جالب از علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی شروع می‌شود که یک گپ خودمانی و جذاب است که در آن مسائل مختلف از حوزه کاری ایشان مطرح شده است.

گزارش از پشت صحنه چهار سریال نوروزی به نام‌های «پایتخت ۳» ساخته سیروس مقدم، «خوب، بد، زشت»

هفته فیلم «رادت دنیو» و «مر لازار عی» در شکه نماش

شبکه نمایش قصد دارد در ایام نوروز آثار بازیگرانی نظیر رابرت دنیرو و مریل زارعی را معرفی کند.

در ایام نوروز شبکه نمایش مژده بر آثار بازیگران ایران و جهان خواهد داشت؛ در بخش آثار بازیگران ایرانی فیلم‌های ماندگاری بازی مریلا زارعی پخش می‌شود. همچنین آثار را برت دنیرو به عنوان بازیگر خارجی برای این پاکس آمده پخش است.

مدیر تامین برنامه شبکه نمایش سیما با اعلام این خبر ازفود: هر شب ساعت ۲۱ علاقه مندان فیلم های سینمایی می توانند مزوری بر آثار این

دو بازیگر ایرانی و خارجی را از آنتن شبکه نمایش ملاحمه کنند.
محمد حسام پور از آماده سازی مجموعه ای از کمدی های کلاسیک دنیا برای ایام نوروز نیز خبر داد و گفت:
هر روز ساعت ۱۱ صبح مجموعه ای کمدی تقدیم علاقه مندان می شود.
اثاری از کمدین های محبوب دنیا مانند لویی دوفوننس، نورمن ویزدوم، لورل و هاردلی، پیتر سلرز و دیدی
در این باکس پخش می شود.

سلامت

خوردنی ترین گوشت‌ها

بهترین گوشت، گوشت گوسفند است و به مراج انسان
ماهت بسیاری دارد. مخصوصاً گوشت گوسفند نر که
ش ازشش ماه کمرت باشد، از بهترین گوشت هاست.
ته بهتر است این گوسفند، محبوس در قفس نباشد و در
آگاه و حتماً چریده باشد. گوشت گوسفندی بهتر است
تقریباً همان روز ذبح شده باشد. گوشت هایی که اغلب
تفقیاد می کنیم غیر از یکه مدتی از زمان ذبحش گذشته،
تی هم در فریز نگهداری می کنیم که می بایست این
آن کوتاه باشد و طولانی نشود. گوشت سر دست، از

شست ران بهتر است و گوشت سمت راست گوسفند از میان چپ آن، کیفیت بیشتر است. همچین گوشت سمت‌های داخلی بدن حیوان از قسمت‌های خارجی، بقایت بهتری دارد. مداومت بر مصرف بعضی از گوشت‌ها بحسب ایجاد امراضی می‌شود: مثل گوشت گاو، اما صرف مکرر گوشت گوسفند، مشکلی ایجاد نمی‌کند. حتی برای کسانی که مزاج سرد و خشک دارند شست گوسفند توصیه می‌شود. گوشت بز شش ماهه با رساله نزدیک گوشت گوسفند است اما غذایت بیشتر و می‌توان بیشتری دارد. خونی که گوشت گوسفند تولید نمی‌کند غلیظ تر و گرم‌تر از خونی است که گوشت بز تولید نمی‌کند. گوشت بز برای کسانی که فعالیت کمتری دارند سبب تراست. به کسانی که فعالیت بیشتری دارند مانند شکارگران، توصیه می‌شود که از گوشت گوسفند استفاده نمایند. گوشت بره و بزغاله که سینین پایین تری نسبت به بزو سفند دارند با بدن انسان‌ها سازگاری بیشتری دارند، و ن معمدل تری تولید می‌کنند، لطف هستند و هضم‌شان سخت تراست. اگرسن این حیوانات از یک سال بیشتر شده نمی‌شوند، توصیه می‌شود از گوشت‌شان استفاده نشود. چون ضمیمان سخت‌تر می‌شود، خون غلیظ تری تولید نمی‌کند و گوشت آنها، کیفیت گوشت حیوانات جوان ترا را ازدیاد می‌کند. از گوشت شتر و بوقامون می‌توان بجای گوشت ازدیاد از گوشت آنها، کیفیت گوشت حیوانات جوان ترا استفاده کرد و آهن دارد. اما خونی که از مصرف گوسفند استفاده کرد و بوقامون تولید می‌شود، خون غلیظ تری نسبت شتر و بوقامون تولید می‌شود. چون لطف و مصرف گوشت گوسفند بزاله دیدن تولید نمی‌شود، که: مصرف گوشت گوسفند بزاله دیدن تولید

به کارگردانی اکبر منصور فلاح: تمبلد نگاهه‌کن: دایان بافته

نگاه کن به کارگردانی اکبر منصور فلاح در این فیلم گفت: این فیلم گفته است که برای پخش از شیوه اصفهان تولید شده است. اکبر منصور فلاح افزود: این می موقعیت کار شده است که در آن قصه آمد. وی افزود: رامتن خداپناهی، مهدی باقر صری، نرگس صابری، شکوفه امین پور، آتوس محمدی، پری برابلایی و محمدرکنلایی در این فیلم نیز عبارتند از: تیهیه کنندگان: گر عوامل فیلم حمیدملکوتی تصویربردار، علی نیازی صدیقی، مهدی صادقی طراح گریم و لباس

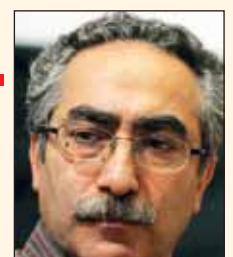
ست
د ملی
فیلم‌نامه و مقاله و بخش
جنی جشنواره بخش
حمسه اقتصادی، اقتصاد
دانش‌بنیان و تولیدات ثروت
و بخش ایثارگران صنعتگر و
صنعتگران ایثارگران نیاز دیگر
بخش‌های این جشنواره ملی
بود. این جشنواره نسبت به
سال گذشته با افزایش حجم

دومین حشناواره ملی، فیلم کوتاه تولید ملی

ایوبی ریس سازمان سینمایی: یکی دیگر از خلاعه‌هایی که در سینمای ایران در بحث آموژش مطرح است، نبود مدارس عالی سینما و تدریس سینما به شکل کارگاهی است. یکی از برنامه‌های سازمان سینمایی برای سال آینده ترویج نگاه اقتصاد مقاومتی در بخش‌های مختلف سینما است. یکی از راه‌های رسیدن به این نگاه حذف



بیشتر بزرگان نظام حرکت می کنند و حبیبی ریس هیات مدیره خانه ای از اینها می باشد. مأموریت اینها حفظ کرده و با تاسی از سخنان بزرگان پورا آماده را در کشور حفظ کنند و پشت بزرگان نظام حرکت کنند تا امید در ن ملت باقی بماند تا دولت از این گردنه ب العبور بگذرد. ما تمام تلاش خود را همی کرد تا به نظام حکم کنیم و چیزی



ت به تنهایی نمی تواند مشکلات را حل کند
الله مکار شیرازی: دولت به تنهایی
اند این مشکلات را حل کند، هیچ کار
در هیچ کشوری حزب با همانگی و
ی ملت هانجانگم نمی شود، برای مبارزه با
مشکلات مردم باید با صرفه جویی و
برسی از بیخت و پاش ها همکاری
مسالمه اقتصاد مقاومتی که از اهم مسایل
شرط اول آن اصلاح الگوی مصرف و



هزاریش نرخ سود بانکی
مورد تأیید نیست
وزیر اقتصاد: در شرایط فعلی
اقتصاد کشور حاکم است و هنر
بیم از شرایط رکود خارج شویم
سیم، افزایش نرخ سود بانک
نیست. درباره نرخ سود سپر
نه ترخ تورم توجه کنیم که رو
د و امیدواریم در سال آینده



10 of 10

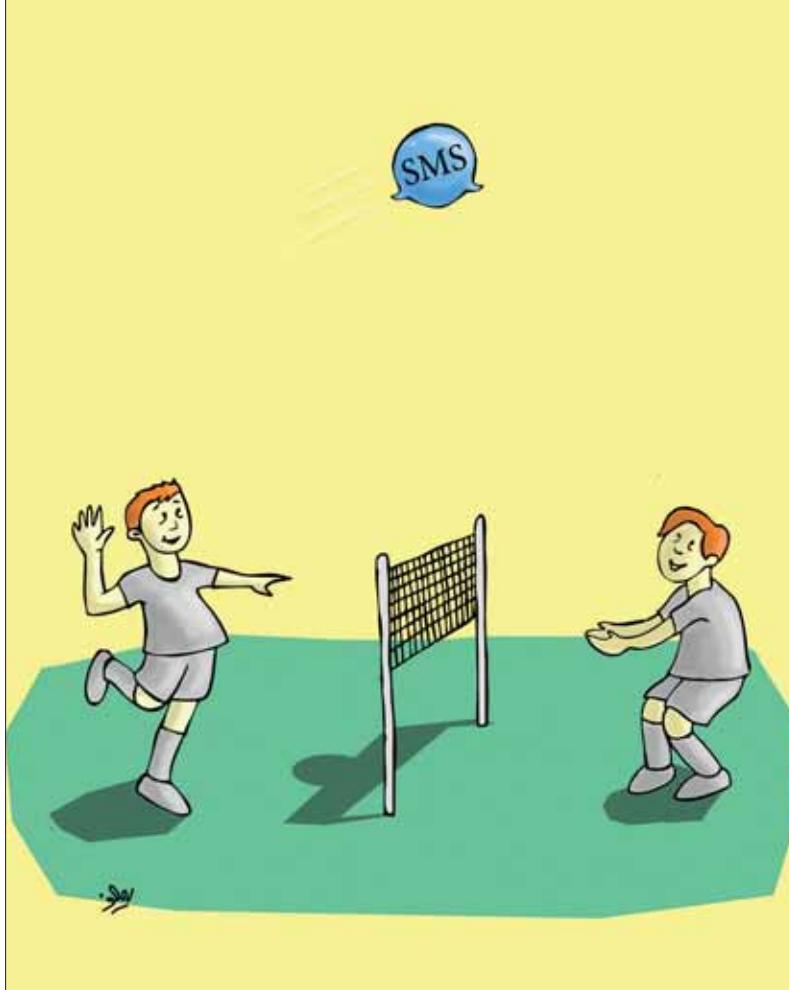
۱۹۹ ده ته صه داع کاہش خطہ آله دگ

داد، چون از طریق چشم نیز آلوگی‌ها جذب بدن می‌شوند و البته خود چشم‌ها نیز آسیب می‌بنند.^۴ شستشوی دهان قبل از خوردن غذا^۵ - پس از مراجعت به خانه باید حتماً دوش گرفت، چون آلوگی‌ها همانطورکه اشاره شد بر روی پوست بدن و موهای نشینندگ را تیرگی می‌کنند.^۶ شستشوی مداوم دست‌ها و صورت، زیرا دست و صورت، عمدتاً بدون هیچ حفاظتی در تماس مستقیم با آلوگی است.^۷ مصرف روزانه دستکم سه لیوان شیر.^۸ برای دفع بی‌هر مواد آلوده که وارد بدن شده‌اند، حتماً باید روزانه دست کم دو لیوان آب پرتقال طبیعی نوشیده شود. این کار به دفع آلوگی‌هایی که وارد بدن شده‌اند، کمک می‌کند.^۹ افزایش مصرف ماءیات.^{۱۰} ستفاده از ماسک‌های فیلتردار مناسب برای کاهش سرسی و رودریز آلاینده‌ها به دستگاه تنفسی بدن. در صورت رعایت موارد فوق تاثیرات آلوگی هوای بر سلامت شهر و ندان به حداقل خود کاهش می‌یابد. هر چند که حتی عمل به این توصیه‌ها نمی‌تواند تاثیرات مخرب آلوگی هوا را بر سلامت شهر و ندان کاهش

کنترل از ۱۵۰ سمعک با تلفن همراه

به یک هدفون تبدیل می‌کند؛ در این شرایط کاربر می‌تواند به صورت کنترل از راه دور، میزان صداراگی را زیاد کند. این بر نامه نرم افزاری قادر به ذخیره سازی و به خاطر سپیدن تنظیمات در هر محیط است؛ به طور مثال در محیط های شلوغ، تلفن همراه از طریق این برنامه به یک میکروفون تبدیل شده و میزان صداری فرد افزایش پیدا می‌کند.

تحقیقان دانمارکی برنامه نرم افزاری جدیدی را طراحی کرده‌اند که با اتصال تلفن همراه هوشمند به سمعک، قادر به کنترل از راه دور بر بخش تنظیمات از جمله افزایش میزان صدای سمعک است. برنامه نرم افزاری Smart ReSound مخصوص تلفن همراه هوشمند آیفون، توسط محققان شرکت GN طراحی شده است و سمعک را



ضطراب امتحان، را حکم نه از بسیار

موجب حرکت، نشاط، پویایی و انگیزه دانش آموز برای یادگیری و درس خواندن می شود. اما اگرین اضطراب و نگرانی از حد عادی خود تجاوز کند، باعث ناتوانی و ضعف دانش آموز، فراموش کاری های زودگذر، خطاهای ادراکی، حواس پرتی، درگیری های ذهنی، عدم تمکر، هیجان بیش از اندازه و به دنبال آن کاهش عملکرد تحصیلی او می شود. اضطراب امتحان معمولاً بین سنتین ۱۱ تا سالگی، یعنی زمانی که دانش آموزان در مقطع ابتدایی درس می خوانند، آغاز می شود و چنانچه در صدد مقابله و رویارویی با آن بربایند، با بالا رفتن مقطع تحصیلی آنان، افزایش می یابد.

عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان: به طور کلی، سه عامل اصلی در بروز اضطراب امتحان در دانش آموزان موثر هستند:

- (۱) عوامل فردی: انتظارها بیش از توان خود، ضعف اعتمادبه نفس، کم بودن انگیزه موقفيت، تفکر منفی درباره توانایی ها و استعدادهای خود، احساس رقابت بیش از اندازه، عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم برای امتحان و عدم تمکز و درس خواندن.
- (۲) عوامل خانوادگی: مثل سختگیری های بیش از اندازه، عدم حمایت و تشویق کودکان، داشتن الگوها و والدینی مضطرب و پرسی، تأثیر اختلافات و نابسامانی های خانوادگی در روزهای امتحان، ایجاد رقابت های غیرمنطقی بین فرزندان خانواده و تهدیدهای بی مورد والدین.
- (۳) عوامل مدرسه ای: مثل انتظارات بالای آموزگاران، محیط مناسب امتحان، مقررات خشک و رسمی جلسات امتحان، نوع سوالات و پرسش های امتحانی، ایجاد رقابت های ناسالم بین دانش آموزان و توجیه نکردن دانش آموزان درباره نحوه امتحان گرفتن.

به فرزندات اجازه دهد که هدف هایش را خود انتخاب کند. بهتر است هدف هایی برای خودش در نظر بگیرد که خواست خود او باشد، زیرا موجب انگیزه، حرکت و پویایی او برای دستیابی به آنها می شود، این کاربخشی از زندگی او است. امتحان.. امتحان، باز هم امتحان شروع شد، اغلب دانش آموزان در ایام امتحانات چنان دچار اضطراب، تنشی و شویش، نگرانی و هیجانات ناخوشایند می شوند که برخی از آنان مبتلا به آشفتگی معده، سرگیجه، بی اشتہائی، بی خوابی، حالت تهوع، تپش قلب، ضعف و تنگی نفس می گردند. ممچین در مواردی که امتحان به صورت شفاهی از دانش آموز گرفته می شود، ممکن است علایمی از لکت زبان های عصبی، خشکی دهان و عرق کردن بیش از اندازه را نیز به همراه داشته باشد. به طور کلی، اضطراب امتحان حاصل استرس های محیطی، فشارهای روانی منفی و ضعف خودپنداری دانش آموز درباره استعداد و توانایی یادگیری او است که موجب عدم تمکر، آشفتگی ذهنی، ازیزی اغسط، واکنش های ناخوشایند جسمانی و افت تحصیلی او می شود.

شیوه اضطراب امتحان: کودکان از ابتدای ورود به مدرسه و زمانی که کلاس اول را شروع می کنند، هیچ ترس و دلهزه ای از امتحان و آزمون های کلاس ندارند و روز امتحان برای آنها هیچ تقاضاوتی با دیگر روزهای مدرسه ندارد، اما متاسفانه برای آنها هیچ تقاضا با دیگر روزهای مدرسه ندارد. اما متاسفانه والدین، آموزگاران، هم کلاسی ها و دیگر اطرافیان هستند که کودکان را نسبت به امتحان آشفته و پریشان می کنند، تا حدی که در رسالهای بعدی تحصیلی دچار چنان اضطرابی می شوند که گاهی از درس و کلاس و مدرسه هم بیزار می گردند. داشتن کمی اضطراب در روزهای امتحان لازم و طبیعی است، زیرا