

دکتر سقائیان نژاد در مراسم روز درختکاری:

سالانه باید ۲۰۰ هکتار به فضای سبز افزوده شود

خبر / ۳



خبر / ۳

استاندار اصفهان با اشاره به وجود دو هزار گونه گیاهی در استان:

اصفهان ظرفیت ایجاد منطقه ویژه گیاهان دارویی را دارد

فرهنگ و هنر / ۹

آسیب شناسی زبان مطبوعات در گفت و گو با دکتر حسن ذوالفقاری:

زبان فارسی، یکی از مهم ترین ارکان هویت ملی ایرانیان است

ورزش / ۱۱

موکول شدن تعیین تکلیف لیگ های فوتبال بسکتبال و هندبال به سال ۹۳:

اصفهانیه ها آنچه امسال کاشتند، سال آینده برداشت می کنند

اطلاع رسانی / ۱۴

فرهنگسرای خانواده برگزار می کند:

به زندگی خود معنویت ببخشید

در همایش مردم برای احیای زاینده رود مطرح شد:

## اجرای قانون؛ راه اصلی احیای زاینده رود است

اقتصاد و صنعت / ۴

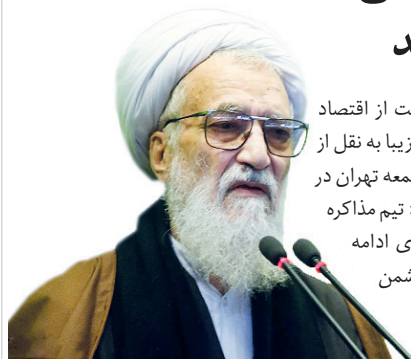
مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان هشدار داد:

در صورت عدم صرفه جویی ۳۰ درصدی با مشکل تأمین آب مواجه می شویم

خبر / ۳

آیت الله موحدی کرمانی در خطبه های نماز جمعه تهران:

دولت با اقتصاد مقاومتی مشکلات را حل کند



خطیب موقت نماز جمعه تهران تصریح کرد: دولت می تواند با استعانت از اقتصاد مقاومتی، معضلات و مشکلات مردم را برطرف سازد. به گزارش اصفهان زیبا به نقل از خبرگزاری فارس، آیت الله محمدعلی موحدی کرمانی خطیب دیروز نماز جمعه تهران در خطبه های این هفته با اشاره به مذاکرات هسته ای ایران و گروه ۵+۱ گفت: تیم مذاکره کننده، با سرمایه تقوا وارد میدان شود تا بتواند مشکلات را حل کند. وی ادامه داد: تیم مذاکره کننده دقت کنند که در مکتب امام علی (ع)، صلح با دشمن داریم اما آشتی نداریم.

خبر / ۴

جامعه / ۱۰



با انجام اقدامات نظارتی:

مسافران نوروزی با خیالی آسوده به اصفهان سفر کنند



بانک انصار  
Ansar Bank

طرح بخشودگی

جریمه وجه التزام ۶٪

مشتریانی که نسبت به بروز رسانی اقساط تأخیری و یا تسویه دیون معوق خود تا تاریخ ۲۵/۱۲/۹۲ اقدام نمایند، از ۶٪ بخشودگی جرائم وجه التزام برخوردار خواهند شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کلیه شعب بانک انصار در سراسر کشور مراجعه نمایید.

مرکز جامع اطلاع رسانی: ۰۲۱-۴۸۰۸۹

تلفن آژیه ها: ۲۲۲۹۵۱۲

هنگام انتخاب و خرید وسایل کازسوز به استاندارد بودن آن و داشتن تجهیزات از جمله ترموکوپل و سنسورهای هشدار دهنده ایمنی توجه داشته باشد

وجود سنسورهای دود و اکسیژن روی پکیج و آبگرمکن های دیواری، بسیاری از حوادث را جلوگیری می کند





### اخبار کوتاه

#### اشتون امشب به تهران می آید

مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا امشب به منظور دیدار و گفت‌وگو با مقامات کشورمان وارد تهران می‌شود. کاترین اشتون مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا امشب (شنبه) در پاسخ به دعوت محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه کشورمان وارد تهران می‌شود. این اولین سفر کاترین اشتون به تهران در این سمت است. پیش از این خاورسولانا به عنوان مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا سفر کرده بود.

اشتون قرار است روز یکشنبه با محمدجواد ظریف همتای ایرانی خود و حسن روحانی رئیس‌جمهور کشورمان دیدار و گفت‌وگو کند. وی روز دوشنبه نیز به اصفهان می‌رود و بازدیدی از این شهر خواهد داشت.

#### واکنش سخنگوی وزارت امور خارجه

**به جدیدترین ادعای رژیم صهیونیستی** سخنگوی وزارت امور خارجه کشورمان در واکنش به جدیدترین ادعای مقامات رژیم صهیونیستی، آن‌را یک ادعای ناشیانه و یک سناریوپردازی پر از ابهام و دروغ خواند که فقط اذهان بیمار، توان سر هم کردن آنها را دارند. افخم به هم‌زمانی این تبلیغات گسترده با سفر نخست وزیر رژیم صهیونیستی به واشنگتن و برگزاری اجلاس سالانه آپیک که مهم‌ترین دستور کار آن انحراف توجه از مسأله اصلی خاورمیانه و جلب توجه به مشکلات ساختگی و جعلی است، اشاره کرد و اظهار داشت: سال گذشته نیز این لابی شکست خورده در جریان اجلاس سالانه خود تلاش گسترده و برنامه‌ریزی شده‌ای را برای تحمیل سیاست‌های خود بر ملت آمریکا و کنتره آن کشور انجام داده و به صراحت با هرگونه گفت‌وگوی دیپلماتیک مخالفت کرده بود. رژیم صهیونیستی اخیرا مدعی شده بود که یک کشتی حامل سلاح‌های ایران را توقیف کرده است.

#### هیچ کس نمی‌تواند خواستار برچیده شدن تکنولوژی هسته‌ای ایران باشد

محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران در سفر به اندونزی در یک کنفرانس مطبوعاتی مشترک با وزارت ناانگلاوا همتای اندونزیایی‌اش در پاسخ به خبرنگاران گفت: ما و اندونزی می‌توانیم در پیشرفت منطقه و صلح و امنیت جهانی به ویژه صلح و ثبات در جامعه اسلامی و در خانواده غیرمتهمدها که هر دوی آن‌ها متأسفانه از تاثیرات بی‌ثباتی و ناآرامی رنج می‌برند، نقش مهمی ایفا کنیم. ظریف همچنین در جاگارتا پایتخت اندونزی در پاسخ به سوال خبرنگاران در خصوص برنامه هسته‌ای ایران، گفت: ما آمادهم تا در مورد صلح‌آمیز بودن برنامه‌های هسته‌ای کشورمان اطمینان خاطر بدهیم. اما حقیقت این است که ایران دارای فعالیت‌های هسته‌ای است، فعالیت‌های هسته‌ای صلح‌آمیز. ایران دارای علم و تکنولوژی هسته‌ای است که بومی و ساخت کشور خودمان است و هیچ کس نمی‌تواند خواستار برچیده شدن آن باشد.

#### نگاه برخی کشورهای اروپایی به ایران تغییر کرده است

رئیس مجلس شورای اسلامی درخصوص مواضع کشور آفریقای جنوبی در قبال تحریم‌های یکجانبه آمریکا علیه ایران گفت: کشورها با دید باز همه صحنه‌ها را می‌بینند و منافع خودشان را تشخیص می‌دهند.

علی لاریجانی رئیس مجلس پس از دیدار با رئیس‌جمهور آفریقای جنوبی در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه شرایط اکنون خیلی تغییر کرده، افزود: برخی کشورهای اروپایی فکر می‌کردند با فشار بر ایران می‌توانند تغییری ایجاد کنند نگاهشان تغییر کرده است. وی گفت: خیلی به هیاهوی آمریکا نباید توجه کرد، مهم این است که در صحنه عمل چه رخ داده است آیا توانسته‌اند مانع پیشرفت ایران بشوند؟ این صحنه‌ها را همه می‌بینند و این نشان دهنده تغییر شرایط است.

#### تأکید روسیه بر ادامه

#### همکاری‌های هسته‌ای با ایران

محمد احمدیان معاون نیروگاهی سازمان انرژی اتمی ایران در ملاقات با سرگئی کرینکو رئیس شرکت دولتی روس اتم، پیام علی‌اکبر صالحی رئیس سازمان انرژی اتمی ایران را به وی ابلاغ کرد. در این ملاقات که مهدی سنایی سفیر جمهوری اسلامی ایران در مسکو نیز حضور داشت، طرفین از پیشرفت و راه اندازی واحد نیروگاه اتمی بوشهر ابراز خرسندی کرده‌ود رابطه با احداث واحدهای جدید و توسعه همکاری‌های فی‌مابین در صنعت هسته‌ای گفت‌وگو کردند. رئیس شرکت روس اتم در این ملاقات ضمن تأکید بر ادامه همکاری‌های دو کشور در بخش انرژی صلح‌آمیز هسته‌ای، اراده روسیه برای تقویت و توسعه همکاری در این زمینه را اعلام کرد.

رهب معظم انقلاب در دیدار اعضای مجلس خبرگان رهبری:

# مسوولین با جبهه دشمن، مرزبندی صریح و شفاف داشته باشند

«تکیه به مردم و حرکت جهادی» و «بیمناک نشدن از دشمن» جزء وظایف مهم امروز

### خبر اول

رهب معظم انقلاب اسلامی در دیدار رییس و نمایندگان مجلس خبرگان رهبری، در سخنان مهمی ضمن برشمردن برخی از واقعیات جهانی به تبیین «وظایف اصلی مسوولین نظام اسلامی» در شرایط حساس و پیچیده کنونی پرداختند و تأکید کردند: «واقع بینی و دیدن نقاط مثبت فراوان در کنار برخی نقاط ضعف»، «افتخار به نسل جوان مؤمن و انقلابی»، «استفاده از ظرفیت‌های بی‌شمار داخلی و ملی»، «غفلت نکردن از دشمنی دشمنان»، «مرزبندی صریح و شفاف با جبهه استکبار»، «نترسیدن از دشمن»، «تکیه به مردم و تقویت حرکت جهادی»، «حفظ و تقویت وحدت ملی»، «توجه به فرهنگ دینی و انقلابی»، و «گفتمان سازی»، از وظایف خطیر مسوولین نظام در سطوح مختلف است.

#### «خودنگری و بازیابی وظیفه» از جمله مسوولیت‌های این دوران

به گزارش اصفهان زیبا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی در ابتدای سخنان خود با اشاره به جایگاه ویژه مجلس خبرگان در مجموعه ارکان نظام، گفتند: «اجتماع علماء، بزرگان و مجتهدان ملت ایران در نخست‌های مجلس خبرگان همواره دارای اهمیت است اما این اهمیت در برخی شرایط و دورانها مضاعف می‌شود که شرایط کنونی از جمله ی این مقاطع است. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای با اشاره به تحولات مهم و پیچیده‌ی امروز در دنیا و منطقه، «خودنگری و بازیابی وظیفه» را از جمله مسوولیت‌های این دوران خواندند و افزودند: در چنین شرایطی همه ارکان نظام از جمله مجلس خبرگان، باید نگاه مبتکرانه و اساسی به واقعیات جهان داشته باشند.

#### واقعیات امروز جهان

«آغاز تحولات اساسی در جهان و منطقه و آشکار شدن نشانه‌های آن در نقاط مختلف» حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای سپس به تبیین برخی از واقعیات امروز جهان پرداختند و خاطرنشان کردند: آغاز تحولات اساسی در جهان و منطقه و آشکار شدن نشانه‌های آن در نقاط مختلف از جمله شمال آفریقا، آسیا و اروپا، یکی از واقعیات امروز است که باید این نشانه‌ها را دید و با رصد تحولات، آنها را مورد بررسی دقیق قرار داد.

#### بر هم خوردن آرامش ظاهری جبهه استکبار و قدرتهای سنتی حاکم بر دنیا

بر هم خوردن آرامش ظاهری جبهه استکبار و قدرت‌های سنتی حاکم بر دنیا، دومین واقعیتی بود که رهبر انقلاب اسلامی به آن اشاره کردند و گفتند: یکی از نشانه‌های بر هم خوردن این آرامش ظاهری، بحران اقتصادی اروپا و آمریکا است که علایم ورشکستگی اقتصادی آن‌ها در حال آشکار شدن است. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای، شکست در عرصه اخلاقی و پایمال شدن انسانیت و پدیدار شدن هویت اصلی تمدن غربی مبتنی بر اومانسیم را یکی دیگر از نشانه‌های برهم خوردن آرامش ظاهری جبهه استکبار برشمردند و خاطرنشان کردند: قتل و غارت و خشونت، فساد و



اساس ایستادگی و حرکت نظام اسلامی مبتنی بر حفظ فرهنگ اسلامی و انقلابی است

دلیل این عجز، به تحریم روی آورده و خود آنها نیز می‌دانند که ابزار تحریم از ابتدای انقلاب تاکنون، بی‌فایده بوده است. رهبر انقلاب اسلامی، تهدید نظامی لفظی مقامات آمریکایی را نشانه بی‌فایده بودن تحریم‌ها دانستند و خاطرنشان کردند: اتفاق نظری که امروز در میان رؤسای سه قوه و همچنین مسوولین دولتی اعم از رییس‌جمهور محترم و وزرا درخصوص اجرای اقتصاد مقاومتی وجود دارد نوید دهند آن است که به لطف خدا، اقتصاد مقاومتی بر تحریم‌ها و ترغندهای دشمنان فایق خواهد آمد.

#### تکیه به مردم و حرکت جهادی

حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای، «تکیه به مردم و حرکت جهادی» را یکی دیگر از وظایف مهم مسوولین برشمردند و گفتند: از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون، در هر مقطعی که مردم به وسط میدان آورده شدند و با نام خدا، حرکت جهادی آغاز شد، پیروز آن میدان بودیم که نمونه‌های عینی آن، پیروزی انقلاب اسلامی و پیروزی در هشت سال دفاع مقدس است.

**توجه دایمی مسوولین و مقایسه شرایط کنونی و توانایی‌های امروز با شرایط سال‌های قبل** رهبر انقلاب اسلامی، توجه دایمی مسوولین و مقایسه شرایط کنونی و توانایی‌های امروز با شرایط سال‌های قبل را یکی از وظایف مهم

**جبهه دشمن** ایشان درخصوص هشتمین وظیفه مسوولین افزودند: مسوولین باید با جبهه دشمن مرزبندی صریح و شفاف داشته باشند، بخصوص در شرایط کنونی. رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: برخی افراد که تلاش دارند به بهانه جهانی شدن، موضوع مرزبندی و گسست‌های سعی می‌کنند مرزهای دینی و عقیدتی و مرزهای سیاسی را کمرنگ و یا محو کنند، به مردم و کشور خدمت نمی‌کنند. ایشان خاطرنشان کردند: کسی مخالف ارتباط با جهان نیست اما باید مشخص شود که با چه کشورهایی ارتباط داشته باشیم و این ارتباط چگونه باشد.

**غفلت نکردن از دشمنی دشمنان** رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه غفلت نکردن از دشمنی دشمنان یکی دیگر از وظایف مهم مسوولین است، گفتند: تا هنگامی که نظام اسلامی و ملت ایران بر اصول اسلام و انقلاب و استقلال پایبند است، دشمن از دشمنی خود دست بر نخواهد داشت بنابراین نباید از دشمن غافل شد. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای تأکید کردند: جبهه استکبار نسبت به ملت ایران، کینه عمیقی دارد و امروز همه، عمق کینه و بغض دشمنان را به صحنه‌های آنها می‌بینند.

**اجرائی کردن سیاست‌های اقتصاد مقاومتی** ایشان اجرائی کردن سیاست‌های اقتصاد مقاومتی را از دیگر وظایف مسوولین دانستند و افزودند: دشمن با وجود بغض و کینه عمیق، از مقابله با نظام اسلامی و ملت ایران عاجز است و به

شهوت‌رانی‌های مسخ‌کننده همچون ترویج ازدواج همجنس‌گرایان، حمایت صریح از تروریسم خشن وحشی در منطقه و اهانت آشکار به مقدسات و بزرگان دین، نمونه‌های عینی از شکست تمدن غرب در مسایل اخلاقی است.

#### فروریختن پایه‌های علمی و هویتی تمدن غرب و بیداری ملتها بویژه بیداری اسلامی

ایشان، فروریختن پایه‌های علمی و هویتی تمدن غرب، یکی پس از دیگری و نفرت عمومی‌های آمریکا و قدرتهای دیگر بویژه بی‌المللی‌آنها را از دیگر نشانه‌ها و واقعیات امروز جهان دانستند و افزودند: بیداری ملتها بویژه بیداری اسلامی و اوج گرفتن استقامت اسلامی واقیعت دیگری از اوضاع امروز جهان است. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به موضع‌گیری برخی افراد در مقابل واژه «بیداری اسلامی» تأکید کردند: اکنون مشخص شده است که این بیداری کاملاً مرتبط به اسلام بوده و اگرچه در ظاهر آن را خاموش کردند اما روح خودباوری و احساس هویت اسلامی هیچگاه از بین نخواهد رفت و اکنون نیز از بین نرفته است.

#### رشد ایستادگی و بالندگی اسلامی ملت ایران و روحیه استقلال خواهی این ملت بعد از گذشت ۲۵ سال

حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای، رشد ایستادگی و بالندگی اسلامی ملت ایران و روحیه استقلال خواهی این ملت را بعد از گذشت ۲۵ سال، یکی از واقعیات مهم دنیای امروز برشمردند و خاطرنشان کردند: روحیه انقلابی همچنان در ملت ایران زنده است و آنچه‌که در راهپیمایی ۲۲ بهمن امسال اتفاق افتاد، یک پدیده بی‌نظیر و تأییدکننده همین موضوع است.

#### وظایف مسوولین نظام اسلامی در شرایط حساس و پیچیده کنونی

ایشان بعد از بیان برخی از واقعیات مهم دنیای امروز، به تبیین وظایف مسوولین نظام اسلامی در شرایط حساس و پیچیده کنونی پرداختند. رهبر انقلاب اسلامی در این خصوص دوازده وظیفه را برای مسوولین نظام اسلامی مشخص کردند.

#### واقع بینی و دیدن نقاط قوت فراوان در کنار برخی نقاط ضعف

واقع بینی و دیدن نقاط قوت فراوان در کنار برخی نقاط ضعف، نخستین وظیفه‌ای بود که حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای به آن اشاره کردند و گفتند: واقعیات آن

کسانیکه به بهانه برخی مشکلات، افرادی را که استقامت کرده‌اند، ملاحت می‌کنند، گفتند: برخی تصور نکنند که اگر ما تسلیم دشمن شویم، مشکلات حل خواهد شد. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای افزودند: من از مسوولین کشور که در مقابل دشمن موضع صریح می‌گیرند و منفعل نبودن ملت ایران و انقلاب اسلامی را صراحتاً اعلام می‌کنند، واقعاً تشکر می‌کنم و این‌گونه موضع‌گیری‌های صریح در مقابل دشمن، باید بصورت گفتمان درآید.

**بیمناک نشدن از دشمن و اتکاء به خداوند** ایشان، وظیفه دیگر مسوولین را، «بیمناک نشدن از دشمن و اتکاء به خداوند» دانستند و تأکید کردند: امروز دشمنان ملت ایران جزوبنداب‌ترین‌ها هستند. دولت آمریکا در سطح بین‌المللی به عنوان یک بازیگر خشن و جنایتکار و ناقض حقوق انسانها شناخته می‌شود و در داخل آمریکا نیز به عنوان یک رژیم دروغگوی مروز شناخته شده است و امروز اعتماد مردم آمریکا به دولت خودشان در پایین‌ترین سطح قرار دارد. رهبر انقلاب اسلامی افزودند: بنابر این نباید از چنین دولت بی‌آبرویی به خود ترس راه داد و اگر با خدا و برای خدا باشیم، قطعاً خداوند با ما کمک خواهد کرد.

#### حفظ و تقویت وحدت ملی» اعم از وحدت مذهبی و وحدت اقوام در کشور

«حفظ و تقویت وحدت ملی» اعم از وحدت مذهبی و وحدت اقوام در کشور

ایشان توجه به فرهنگ دینی و انقلابی را یکی از وظایف خطیر مسوولین دانستند و با اشاره به اظهار نگرانی نمایندگان مجلس خبرگان از مسایل فرهنگی کشور، تأکید کردند: من هم از مسایل فرهنگی نگرانم و در این نگرانی نمایندگان محترم خبرگان سهیم هستم. رهبر انقلاب اسلامی افزودند: دولت محترم باید به این موضوع توجه کند و مسوولین فرهنگی نیز باید توجه داشته باشند که چه می‌کنند، زیرا در مسایل فرهنگی نمی‌توان بی‌ملاحظه‌گی کرد. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای خاطرنشان کردند: مسأله فرهنگ مهم است زیرا اساس ایستادگی و حرکت نظام اسلامی، مبتنی بر حفظ فرهنگ اسلامی و انقلابی است. ایشان جریان فرهنگی مؤمن و انقلابی است. ایشان گفتند: واقعاً همه باید قدر جوانان مؤمن و انقلابی را بدانند زیرا همین جوانان هستند که در روز خطر، سینه سپر می‌کنند. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به کثرت جوانان مؤمن و انقلابی در عرصه فرهنگ و دیگر زمینه‌ها، تأکید کردند: کسانیکه به این جوانان با بدبینی نگاه می‌کنند و تلاش دارند آنها را منزوی کنند، به انقلاب و کشور خدمت نمی‌کنند. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای افزودند: البته این جوانان مؤمن و انقلابی هیچگاه منزوی نخواهند شد.

#### توجه به فرهنگ دینی و انقلابی

**گفتمان سازی** آخرین وظیفه‌ای که رهبر انقلاب اسلامی برای مسوولین مطرح کردند، گفتمان سازی بود. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای گفتند: مطالبی که گفته شد باید بصورت گفتمان و باور عمومی درآید که لازمه آن هم تبیین منطقی و عالمانه این مسایل، به دور از زیاده‌روی‌های گوناگون و با زبان

حفظ فرهنگ اسلامی و انقلابی است. ایشان گفتند: واقعاً همه باید قدر جوانان مؤمن و انقلابی را بدانند زیرا همین جوانان هستند که در روز خطر، سینه سپر می‌کنند. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به کثرت جوانان مؤمن و انقلابی در عرصه فرهنگ و دیگر زمینه‌ها، تأکید کردند: کسانیکه به این جوانان با بدبینی نگاه می‌کنند و تلاش دارند آنها را منزوی کنند، به انقلاب و کشور خدمت نمی‌کنند. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای افزودند: البته این جوانان مؤمن و انقلابی هیچگاه منزوی نخواهند شد.

**گفتمان سازی** آخرین وظیفه‌ای که رهبر انقلاب اسلامی برای مسوولین مطرح کردند، گفتمان سازی بود. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای گفتند: مطالبی که گفته شد باید بصورت گفتمان و باور عمومی درآید که لازمه آن هم تبیین منطقی و عالمانه این مسایل، به دور از زیاده‌روی‌های گوناگون و با زبان

حفظ فرهنگ اسلامی و انقلابی است. ایشان گفتند: واقعاً همه باید قدر جوانان مؤمن و انقلابی را بدانند زیرا همین جوانان هستند که در روز خطر، سینه سپر می‌کنند. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به کثرت جوانان مؤمن و انقلابی در عرصه فرهنگ و دیگر زمینه‌ها، تأکید کردند: کسانیکه به این جوانان با بدبینی نگاه می‌کنند و تلاش دارند آنها را منزوی کنند، به انقلاب و کشور خدمت نمی‌کنند. حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای افزودند: البته این جوانان مؤمن و انقلابی هیچگاه منزوی نخواهند شد.

## اطلاعیه

### سازمان خدمات موتوری در ارتباط با انجام خدمات خاکبرداری و گودبرداری و حمل خاک و

**نخاله از ساعت ۱۵ بعداز ظهر الی ۶ صبح جهت شهروندان محترم اعلام آمادگی می‌نماید**

**لذا متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن‌های ۰۹۱۳۵۷۵۰۰۱۵ و ۰۹۱۳۸۹۷۶۹۲۲ تماس حاصل نموده و یا در ساعات اداری به آدرس خیابان سروش، خیابان مصلی، کوچه شاهزاده**

**ابراهیم مراجعه نمایند .**

### سازمان خدمات موتوری شهرداری اصفهان

آیت‌الله موحدی کرمانی در خطبه‌های نمازجمعه تهران:

### دولت با اقتصاد مقاومتی مشکلات را حل کند

متنصر به ایران نیست. خطیب موقت نمازجمعه تهران درخصوص اظهارات آمریکایی‌ها مبنی بر اینکه در برابر ایران همه گزینه‌ها روی میز است، گفت: اگر دشمن گزینه نظامی روی میز دارد اولاً خود این گزینه نشانه ضعف است. ثانیاً ایران برای مقابله با دشمن، گزینه‌های فراوانی مانند مقاومت و پیروزی ملت از رهبری دارد که قدرتش از بمب اتم بیشتر است.

**مسوولین فرهنگی کشور مراقب باشند تا دشمن فرهنگ خطرناکش را در کشورمان وارد نکند**

موضوع فرهنگ از دیگر مسایلی بود که آیت‌الله موحدی کرمانی در خطبه‌های دیروز نمازجمعه تهران به آن اشاره کرد و با تأکید بر اینکه مسوولین فرهنگی کشور مراقب باشند تا دشمن فرهنگ خطرناکش را در کشورمان وارد نکند، افزود: وزیر ارشاد در این زمینه باید اهتمام جدی کند و دجز سهل‌انگاری نشود. وی همچنین تأکید کرد: وزارت ارشاد مراقبت بیشتری در بحث مجوز فیلم‌ها و کتاب‌ها کند تا مبادا کتب منحرف و گمراه‌کننده در این کشور مجوز انتشار بگیرند.

مردم مراقب باشند حرمت ایام سوگواری حضرت فاطمه زهرا(س) در تعطیلات عیدنگه داشته‌شود. خطیب موقت نمازجمعه تهران درخصوص موضوع اقتصاد مقاومتی نیز که از سوی رهبر معظم انقلاب مطرح و ابلاغ شده است، تصریح کرد:

دولت می‌تواند با استعانت از اقتصاد مقاومتی، معضلات و مشکلات مردم را برطرف سازد.

خطیب موقت نماز جمعه تهران تصریح کرد: دولت می‌تواند با استعانت از اقتصاد مقاومتی، معضلات و مشکلات مردم را برطرف سازد. به گزارش اصفهان زیبا به نقل از خبرگزاری فارس، آیت‌الله محمدعلی موحدی کرمانی خطیب دیروز نمازجمعه تهران در خطبه‌های این هفته با اشاره به مذاکرات هسته‌ای ایران و گروه ۵+۱ گفت: تیم مذاکره‌کننده، با سرمایه‌تقوا وارد میدان‌شود تا بتواند مشکلات را حل کند. وی ادامه داد: تیم مذاکره‌کننده دقت‌کنند که در مکتب امام علی(ع)، صلح با دشمن داریم اما آشتی نداریم.

#### خداکند شیطان بزرگ موفق نشود سر هیات ایران کلاه بگذارد

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با تأکید بر اینکه آمریکا شیطان بزرگ است و نباید گول آنها را خود، تصریح کرد: خدا کند شیطان بزرگ موفق نشود سر هیات ایران کلاه بگذارد. موحدی کرمانی با این دعا که ان‌شاء‌الله خداوند بصیرت هیبت ایرانی را در دشمن‌شناسی مضاعف کند، گفت: خانم شرم‌ن هنوز هیچ چیز نشده، می‌گوید همه اعضای ۵+۱ حق وتو دارند، حرف از این زشت‌تر و مضحک‌تر که آنها درست در میانه مذاکرات زده می‌شود؟

#### فریاد «مرگ بر آمریکا» دیگر فقط منحصر به ایران نیست

وی اظهار داشت: امروز تنفر از جنایات آمریکا، دنیا فراگرفته و فریاد «مرگ بر آمریکا» دیگر فقط

## آگهی مناقصه عمومی(نوبت دوم)

**دانشگاه پیام‌نور در نظر دارد برای تجهیز ساختمان آموزشی مرکز کاشان نسبت به خرید یک دستگاه چیلر تراکمی هوا خنک (کمپرسور اسگرو) با ظرفیت ۱۰۰ تن تبرید واقعی به همراه کلیه تجهیزات کنترلی و متعلقات از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.**

لذا از فروشندگان محترم که در زمینه تأمین تجهیزات تهویه مطبوع و خدمات پشتیبانی دارای تجربه و وسایق اجرایی می‌باشند دعوت می‌شود، تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۷ یا درخواست‌کنشی و مهرو و امضا صاحبان امضا شرکت و با واریز ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ملی شماره ۰۹۰۱۰۷۲۸۶۰ بانک ملی شعبه بنفشه به نام دانشگاه پیام‌نور جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس اصفهان- اتوبان خرازی نبش شهیدان شرقی ستاد پیام‌نور استان اصفهان اداره عمران مراجعه نمایند. تلفن‌های تماس: ۰۳۱۱-۳۳۸۱۶۶-۰۳۱۱

مهلت تحویل پیشنهاده‌ها و اسناد تکمیل شده مربوط تا ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۵ می‌باشد.

محل تحویل پیشنهاده‌ها: تهران/سازمان مرکزی دانشگاه پیام‌نور، دفتر امور قرارداده‌ها به آدرس تهران میهنی سیتی، بلوار ارتش، اول شهرک نفت، خیابان نخل، سازمان مرکزی دانشگاه پیام‌نور

#### محل و زمان بازگشایی پاکات:

مرحله اول: پیشنهاده‌های واصله در ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ در دفتر با حضور اعضا کمیسیون مناقصه مفتوح می‌گردد و این کمیته نتیجه کار را گزارش می‌نماید. برآورد اولیه: ۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

پیشنهادها باید به مدت سه ماه اعتبار داشته باشند.

#### دانشگاه پیام‌نور

دانشگاه پیام‌نور در رد یک وکلیه پیشنهادهای مختار است در این صورت جهت پیشنهاد دهنده حقی ایجاد نخواهد شد.



**خبر**  
گروه خبر

دارویی، ظرفیت ایجاد منطقه ویژه اقتصادی گیاهان دارویی را در استان ایجاد کرده و این موضوع در حال پیگیری است. رسول زرگرپور در مراسم روز درختکاری در اتاق بازرگانی اصفهان اظهار کرد: یکی از مزیت های استان اصفهان در زمینه گونه های گیاهی این است که از این هشت هزار گونه گیاهی شناسایی شده در کشور دو هزار گونه در استان وجود دارد. وی افزود: از بین دو هزار گونه مذکور ارزش دارویی و صنعتی ۴۰۰ گونه شناسایی شده است که ظرفیت ایجاد منطقه ویژه اقتصادی را برای

اصفهان فراهم می کند.

وی اظهار کرد: بیش از ۳۵ کشور روز درختکاری را گرامی می دارند و درختکاری در ایران هم دارای پشتوانه ملی و باستانی و هم جایگاه ویژه اسلامی است.

به گفته وی استان اصفهان دچار گرفتاری های زیست محیطی زیادی مانند خشکسالی، کم آبی، آلودگی هوا و خاک است که این مشکلات در یک حرکت تدریجی در طول چند دهه گذشته به وجود

استاندار اصفهان با اشاره به وجود دو هزارگونه گیاهی در استان:

#### اصفهان ظرفیت ایجاد منطقه ویژه گیاهان دارویی را دارد

آمده است.

استاندار اصفهان علت بروز این مسایل را تنها در نبود سند آمایش سرزمین در کشور و استان بیان کرد و افزود: اگر این سند موجود بود همه اقدامات در جهت هماهنگی با اطلاعات آمایش سرزمین انجام می شد اکنون با این آلودگی ها دست به گریبان نبودیم. زرگرپور اضافه کرد: همچنان تدوین و تنظیم سند آمایش سرزمین در کشور جدی گرفته نشده اما به صورت استانی در چند سال اخیر تدوین این سند در ۲۰

دکتر سقاییان نژاد در مراسم روز درختکاری:

## سالانه باید ۲۰۰ هکتار به فضای سبز افزوده شود



این دو فرآورده در کشور بالا است.

وی با بیان اینکه بر اساس آمار شرکت ملی پالایش نفت، بنزین و گازوئیل پرفشارترین فرآورده های نفتی در کشور هستند، تصریح کرد: از ابتدای سال تاکنون میانگین مصرف بنزین معمولی و سوپر ۷۰ میلیون لیتر در روز است که مصرف بنزین ۷/۵درصد نسبت به سال گذشته رشد دارد و حتی در روزهای تابستان و ایام نوروز که مسافرت ها افزایش می یابد، این آمار به ۱۰۰ میلیون لیتر در روز نیز رسیده است.

رنجبر با تاکید بر اینکه روزانه ۱۹ الی ۲۰ میلیون متر مکعب CNG در جایگاه های گاز توزیع می شود، گفت: گاز LPG که در حاشیه شهرها به صورت غیر مجاز مورد استفاده قرار می گیرد ،اگر به عدد تبدیل شود، میزان مصرف روزانه در کشور به حدود ۱۰۰ میلیون لیتر می رسد.

معاون خدمات شهری شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه مصرف گازوئیل روزانه ۱۰۰الی ۱۰۵ میلیون لیتر است، عنوان کرد: اگر میزان گاز مصرفی را با چهار سال پیش؛ زمان اجرای هدفمندی یارانه ها مقایسه کنیم، متوجه می شویم که میزان مصرف روزانه ۶۵ میلیون لیتر بنزین بود . در شرایطی که این میزان مصرف در آن زمان خطرناک بود ، چگونه اکنون مصرف روزانه ۱۰۰ میلیون لیتر بنزین و ۱۰۵ میلیون لیتر گازوئیل در کشور خطرناک نیست .

به گفته رنجبر میزان مصرف ۵۰فراورده نفتی اصلی در کشور به روزانه ۲۶۰ میلیون لیتر رسیده است و ۱۲۵ میلیون لیتر گاز مایع در نیروگاه ها در کشور برای تولید برق مصرف می شود. وی با بیان اینکه یک مصرف برق در کشور ۲۵۰

احیای زاینده رود، افزود: هم اکنون همه صورت مساله های زیست محیطی استان را می داند و اجرای طرح های این چنینی مانند طرح جامع کنترل کیفی هوای استان باید اولویت مطالبات مردم باشد.

در این مراسم تفاهنامه ای بین اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان و خانه مطبوعات منعقد شد که طبق آن مقرر شد هر دو نهاد در ترویج فرهنگ درختکاری تلاش مشترک کنند.

همچنین مسوولین اداره کل منابع طبیعی استان اصفهان در این مراسم طرح توسعه پوشش گیاهی استان را که در راستای کاهش آلودگی هوا تدوین شده است، تقدیم استاندار اصفهان کردند.

هوا هستند و اگر آلودگی خاک و آب را نیز به این مشکلات اضافه کنیم، درمی یابیم باوجود منابع آلاینده در شرایطی ،دشوار است.

رنجبر با بیان اینکه اگر وضعیت کنونی را با گذشته مقایسه کنیم، در می یابیم باوجود منابع آلاینده در گذشته به این اندازه نبوده ولی حفظ محیط زیست از اهمیت بیشتری برخوردار بوده است، تصریح کرد: متأسفانه در حالی که درآموزه های دینی به حفظ محیط زیست تاکید شده است اما نسل کنونی به آموزه های دینی در زمینه حفظ محیط زیست، بی توجه است.

وی با تاکید بر اینکه به عملیاتی کردن برنامه های حفظ محیط زیست بی توجه ایم، عنوان کرد: راهکارهای علمی برای حفظ محیط زیست پیچیده نیست، تنها باید با تمام وجودمان این راهکارها را بپذیریم و عمل کنیم.

معاون خدمات شهری شهرداری اصفهان با اشاره به راهکارهای حفظ محیط زیست عنوان کرد: حداقل باید به میزانی که محیط زیست را تخریب می کنیم، در حفظ محیط زیست و گسترش فضای سبز بکوشیم.

رنجبر گفت: همانگونه که شهری زیبا و آباد را از گذشتگان تحویل گرفته ایم، باید شهری زیبا و آباد را به آیندگان تحویل دهیم.

■ **در سال ۹۲، فضای سبز اصفهان ۷۱ هکتار توسعه یافته است**

رنجبر به تلاش شهرداری اصفهان برای توسعه فضای سبز در سال جاری اشاره کرد و گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون فضای سبز اصفهان ۷۱هکتار توسعه یافته است که نسبت به سال ۹۱، ۱۴ درصد رشد نشان می دهد.

به گفته وی امسال ۲۴ هکتار فضای تفرجگاهی ایجاد شده است و توسعه فضای تفرجگاهی در ۱۱ ماهه امسال نسبت به سال ۸۹، ۸۳ درصد رشد داشته است. عرصه آبیاری تحت فشار ۹۵هکتار توسعه یافته است که نسبت به سال گذشته ۷۸ درصد رشد یافته است.

■ **تعداد درختان قطع شده در اصفهان کاهش یافت**

معاون خدمات شهری شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه از ابتدای سال جاری تاکنون ۲۴ هکتار چمن مقاوم کشت شده است گفت: شاهد رشد ۵۴ درصدی کاشت گونه های مقاوم نسبت به سال ۹۱ هستیم. وی با اشاره به اقدامات شهرداری اصفهان برای جلوگیری از قطع درختان



عنوان کرد: سال گذشته ۳ هزار و ۸۸۸ اصله درخت قطع شده بود ولی امسال تعداد درختان قطع شده، کاهش یافته و به یک هزار و ۵۳۴ اصله درخت رسیده است.

■ **تلاش کنیم، اصفهان به شهری دوستدار محیط زیست تبدیل شود**

رنجبر تاکید کرد: مسوولین کشور، شهر و استان و شهروندان باید برای غلبه بر شرایط ناپایدار محیط زیست در شهر حرکت کنند تا اصفهان به شهری دوستدار محیط زیست تبدیل شود.

■ **مرده است زنده رودش، در حسرت کمی آب**

خشکی زاینده رود که این روزها در صدر لیست معضلات زیست محیطی اصفهان قرار دارد در مراسم روز درختکاری امسال که با هدف حمایت شهروندان از حفظ محیط زیست برگزار شد ،از نظر شاعر طنز پرداز اصفهانی دور نماند .

عباسعلی ذوالفقاری متخلص به «زور» شعری در وصف دکتر سقاییان نژاد شهردار اصفهان و زاینده رود بی آب این روزها خواند:

■ **«سقا» وواژه «آب» بوده همیشه با هم**

این را قبول دارد، هرکس که باسواد است در اصفهان ولیکن، سقا و آب انکار

رندانه گر ببینی یک خرده در تضاد است مرده است زنده رودش، در حسرت کمی آب

■ **مناطق ۶، ۱۱ و ۱۰ اصفهان پیشگام در توسعه فضای سبز**

در مراسم درختکاری امسال از شهرداران مناطق ۶، ۱۱ و ۱۰ به عنوان پیشگامان توسعه فضای سبز تجلیل شد.

■ **تقدیر از برگزیدگان مسابقه انتخاب برترین فضای سبز خانگی**

از برگزیدگان مسابقه انتخاب برترین فضای سبز خانگی که توسط سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری اصفهان برای افزایش مشارکت شهروندان در توسعه فضای سبز و دستیابی به فضای سبز پایدار در شهر اصفهان برگزار شده بود، تقدیر شد.

این مسابقه با محور انتخاب برترین فضای سبز حیاط منازل، دیوار، سبزه‌زار، بام و بالکن سبز برگزار شده بود.

**خبر**  
گروه خبر

مدیرعامل آبقا استان اصفهان با اشاره به طرح ۹ ماده‌ای جامع احیای حوضه آبریز زاینده رود برای حل مسأله آب گفت: با این طرح که در شورای عالی آب تصویب شده است می توان مسایل آب را تا حدودی در بلندمدت حل کرد ولی نباید ناامندی برای رفع مسایل آب در کوتاه مدت داشت.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان با تأکید براینکه بحران آب در این استان واقعیتی انکارناپذیر است، به افزایش مصرف آب در ایام پایان سال اشاره کرد و گفت: برای تأمین آب در شرایط پیک مصرف، نیاز به همراهی و مشارکت مردم داریم تا بتوانیم این شرایط را بدون مشکل پشت سر بگذاریم. هاشم امینی با اشاره به افزایش مصرف آب از دهم اسفندماه تا روز اول فروردین، تصریح کرد: مصرف غیر متعارف آب در این روزها به خاطر سنت خوب و زیبای خانه تکانی است که هیچ کس مخالف آن نیست، اما قطعاً آ مخالف عدم رعایت الگوی مصرف از سوی برخی مشترکان هستیم. رییس هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان هشدار داد: اگر مردم در مصرف آب ۲۰ تا ۳۰ درصد صرفه جویی نکنند، قطعاً با محدودیت هایی برای تأمین آب مواجه می شویم و در برخی نقاط دچار افت فشار و قطعی آب خواهیم بود. وی با بیان اینکه در ایام پایان سال مصرف آب حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می یابد، افزود: از روز اول فروردین ماه

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان هشدار داد:

### در صورت عدم صرفه جویی ۳۰ درصدی ، با مشکل تأمین آب مواجه می شویم

شده و ایجاد اخلال می کند غیر قانونی است و جمع آوری می شود.

■ **اصلاح ۱۴۰۰ کیلومتر از شبکه های فرسوده**

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان همچنین از اصلاح ۱۴۰۰ کیلومتر از شبکه های فرسوده در ۹ ماه گذشته و کاهش میزان آب بدون درآمد خبر داد و گفت: در حال حاضر میزان آب بدون درآمد حدود ۲۰ درصد است که شامل برداشت غیر مجاز، پرت و قرائت اشتباه کنتور می باشد. وی اصلاح ۱۷۰ کیلومتر از شبکه های فرسوده را از برنامه های سال آینده این شرکت عنوان کرد و افزود: امسال برای اولین بار در کشور خانه فرهنگ آب را با هدف ارتقا سطح آگاهی مردم راه اندازی کرده ایم، همچنین دومین جشنواره فیلم و عکس جلوه های آب را به صورت بین المللی برگزار می کنیم. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان هزینه برداشتی نسبت به قیمت تمام شده آب را چپز دانست و گفت: در سال ۹۱ میزان فروش آب به ازای هر متر مربع ۲۶۲ تومان و قیمت تمام شده آن ۵۲۸ تومان بود. امینی با اشاره به اینکه میانگین سرانه مصرف استان اصفهان در پایان سال ۹۱، در بخش خانگی ۱۶۲ لیتر به ازای هر نفر در شبانه روز بوده که از سقف استاندارد کمی بالاتر است، افزود: در عرض ۵ سال میانگین سرانه مصرف از ۱۸۷ به ۱۶۲ لیتر به ازای هر نفر در شبانه روز کاهش یافت که نشان می دهد سطح آگاهی مردم بیشتر شده است.

**مشترکین گرامی**

**صرفه جویی در مصرف آب ضرورت امروز و فرداست**

**اگر می خواهیم بر مشکلات کمبود آب فائق آییم باید ۳۰ درصد در مصرف آب صرفه جویی کنیم**

وزارت نیرو

روابط عمومی و آموزش بحران

حرکت آب و فاضلاب استان اصفهان





سبک زندگی

**سید مهدی سلطانی زنانی**

## تحلیل های اقتصادی ترویج امانتداری و سخاوت در تحقق تعالی سبک زندگی

ترویج مداوم امانتداری و سخاوت در مسیر تحقق تعالی سبک زندگی، آثار اقتصادی مطلوب ذیل را به دنبال دارد:

۱- موجب جلب مداوم در پی روزی و برکت در معیشت انسانی است.۲- فقرا را در تمام ابعاد زندگی انسانی می‌زدایند ۳- معامله‌کنندگان و اعتماد به افراد دارای این دوویژگی در عرصه فعالیت‌ها و روابط اقتصادی افزایش می‌یابد ۴- در حقیقت، موجب حاکمیت جو اعتماد و در نتیجه افزایش سرعت و کاهش هزینه‌هایی که در اثر خیانت به بازارها تحمیل گشته، می‌شود و کارایی بازار افزایش می‌یابد.۵- موجب تأمین عدالت اجتماعی و اقتصادی در جامعه انسانی می‌گردند۶- از کرامت انسانی در عرصه فعالیت‌ها و برنامه‌های اقتصادی جامعه اسلامی محافظت نموده و در پی آن توسعه اقتصادی در مسیر مطلوب و کارآمد می‌کنند ۷- موجب تداوم رونق اقتصادی و کاهش رکود اقتصادی می‌گردند

**احکام اقتصادی**
**سید مهدی سلطانی زنانی**

شخصی که بر خود یا خانواده تحت تکفل خود سخت می‌گیرد تا بتواند مقداری پس‌انداز نماید و با مقداری قرض می‌کند تا بتواند مشکلات زندگی‌اش را حل کند، اگر مال پس‌انداز شده و یا مالی که قرض‌گرفته، تا سرسال باقی بماند، آیا خسب به‌آن تعلق می‌گیرد؟

**حضرت آیت‌الله خاмене‌ای: پس‌انداز درآمد سال برای صرف در موهنه در سال بعد، اگر در آستانه صرف در موهنه تا چند روزآینده باشد، پرداخت‌خمس‌آن واجب‌نیست و خسب‌پولی‌که قرض‌کرده است، بر عهده قرض‌گیرنده نیست، ولی اگر از درآمد سال خود قسمطهای آن را بپردازد و عین مالی که قرض گرفته هنگام رسیدن سال‌خمس‌ی نزد او باقی‌باشد، واجب‌است‌که‌خمس‌آن را به‌میزان اسطاقی که پرداخت‌نموده، بپردازد.**

**فکر**
**گروه اقتصاد و صنعت**

**خوداظهاری و اعتماد: از سوئد تا ایران**
این ایرانی، ماجرا را در ویلاگش به زبان فارسی شرح می دهد و مأموران سوئدی را به سخره می گیرد که “چقدر احمق اند، در حالی که صدای تلوزیون مرا شنیده و گزارش همسایگان را دریافت کرده اند، باز هم حرف دروغ مرا باور کرده اند.”

در برخی کشورهای اروپایی مبنای مالیاتی، خوداظهاری است و مأموران بر اساس پرسش هایی که از مردم مطرح می کنند، مالیات هایی را برای آنها در نظر می گیرند. به عنوان مثال کسانی که تلوزیون دارند، باید مالیات خاصی بپردازند که فاقدان تلوزیون آن‌ان معاف‌اند.دوستی تعریف می کرد، که در یکی از همین کشورها – اگر اشتباه نکرده باشم، سوئد – مأمور مالیاتی به خانه یک مهاجر ایرانی مراجعه می کند و از او می پرسد که آیا تلوزیون دارید؟ و او در حالی که صدای تلوزیون خانه اش بلند بود و به گوش مأمور هم می رسیده، گفته است: “نه! من تلوزیونی ندارم. مأمور مالیاتی هم در برگی پرسشنامه می نویسد که او فاقد تلوزیون است و بر می گردد.همسایگان که از این موضوع خبردار می شوند، به اداره مالیات گزارش می کنند که او دروغ گفته است ولی اداره مالیات، به استناد حرف او، گزارش همسایگان رارد می کند.

این ایرانی، ماجرا را در ویلاگش به زبان فارسی شرح می دهد و مأموران سوئدی را به سخره می گیرد که “چقدر احمق اند، در حالی که صدای تلوزیون مرا شنیده و گزارش همسایگان را دریافت کرده اند، باز هم حرف دروغ مرا باور کرده اند.”

یک پزشک ایرانی مقیم آن‌کشور که این مطلب را در وبلاگ هموطنش می خواند برای او چنین پیام می گذارد: دوست عزیز! این احمق نیستند! آن روز هم‌که مأمور مالیات صدای تلوزیون تو را شنیده، فهمیده که تو تلوزیون داری. همسایگان هم که شهادت داده اند، بار دیگر برایشان محرز شده است؛ اما در اینجا، بنا بر اعتماد گذاشته اند و جامعه را بر این اساس اداره می کنند و همه هم از مزایای این اعتماد و به‌خوردار هستند، از جمله خود تو. با این حال، همه استفاده تو از این اعتماد، سرانجام گریبان تو را خواهد گرفت. پیشنهاد می‌کنم، واقعیت را اعلام کنی و این مطلب را از روی ویلاگت برداری.

گویا این ایرانی خود زنگ نندار، این توصیه دوستانه را می‌پذیرد و همه چیز به خیر و خوشی تمام می‌شود.

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**

از سوی بانک مرکزی صورت‌گرفت؛

**انتخاب بانک‌های عامل توزیع پول نو**

بانک مرکزی در جلسه خود چهار بانک کارآفرین، اقتصادنویں، ملت و صادرات را به عنوان بانک‌های عامل توزیع پول نو در سراسر کشور انتخاب کرد. براساس این گزارش ایستا، چهار بانک مذکور موظفند از روز سه شنبه ۲۰ اسفندماه به مدت شش روز (در روزهای ۲۰-۲۱-۲۴-۲۶- ۲۷ اسفند ۹۲) اقدام به توزیع پول نو مورد نیاز شهروندان در شعب خود کنند.

## ورود کالای قاچاق به کیش انگیزه مردم برای مسافرت را کاهش داده است

**تسنیم**
**گروه اقتصاد و صنعت**
رییس مجمع واردات گفت ورود کالای قاچاق و تقلبی به مسافرت به این مناطق از جمله کیش شده، انگیزه فعالان بخش خصوصی را برای فعالیت در این مناطق نیز تحت شعاع قرار داده است. محمد حسین برخوردار در دیدار با معاون اقتصادی و سرمایه گذاری سازمان منطقه آزاد کیش اظهار داشت:ورود کالای قاچاق و تقلبی به مناطق آزاد از جمله کیش علاوه بر اینکه موجب کاهش رغبت مردم برای مسافرت به این مناطق شده، انگیزه های فعالان بخش خصوصی برای فعالیت در این مناطق را نیز به شدت تحت شعاع قرار داده است. وی تأکید کرد: توسعه اقتصادی منطقه کیش منوط به توسعه تجارت در این جزیره است .

<b>تسنیم</b> <span><b>گروه اقتصاد و صنعت</b></span>	<b>امضای تفاهم نامه همکاری بین سایبا و شرکت TJI</b>
<p>رییس مجمع واردات گفت ورود کالای قاچاق و تقلبی به مناطق آزاد علاوه بر اینکه موجب کاهش رغبت مردم برای مسافرت به این مناطق از جمله کیش شده، انگیزه فعالان بخش خصوصی را برای فعالیت در این مناطق نیز تحت شعاع قرار داده است. محمد حسین برخوردار در دیدار با معاون اقتصادی و سرمایه گذاری سازمان منطقه آزاد کیش اظهار داشت:ورود کالای قاچاق و تقلبی به مناطق آزاد از جمله کیش علاوه بر اینکه موجب کاهش رغبت مردم برای مسافرت به این مناطق شده، انگیزه های فعالان بخش خصوصی برای فعالیت در این مناطق را نیز به شدت تحت شعاع قرار داده است. وی تأکید کرد: توسعه اقتصادی منطقه کیش منوط به توسعه تجارت در این جزیره است .</p>	<p>اسناد تفاهم نامه توسعه همکاری بین دو شرکت سایبا و شرکت طراحی مهندسی خودرو TJI در حضور مدیران عامل دو شرکت، امضاء و مبادله شد. غلامرضا شافعی معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت، در مراسم امضای این تفاهم نامه اظهار داشت: همکاری شرکت طراحی و مهندسی خودرو TJI با شرکت سایپا فرصت مغتنمی برای طرفین به منظور ارتقای سطح همکاری های دو جانبه است. شرکت TJI از بزرگترین شرکت های طراحی و مهندسی در کشور چین محسوب می‌شود، که قراردادهای متعددی برای طراحی کامل خودرو با شرکت های چینی و اروپایی منعقد کرده است. این شرکت تاکنون بیش از ۴۰ درصد از خودروهای چینی موجود در بازار را طراحی کرده است.</p>

در همایش مردم برای احیای زاینده رود مطرح شد:

# اجرای قانون؛ راه اصلی احیای زاینده رود است



است، اطلاعات غلطی است که در مورد منابع آب و میزان مصرف رودخانه منتشر می‌شود. مهدی بصری مهمترین چالش پیش روی احیای رودخانه را اجرای قانون دانست و گفت: برای احیای رودخانه باید تلاش کنیم که قانون اجرا شود. وی حقوق حق آبه داران شرق اصفهان را شامل ۱۹ سهم از ۳۳ سهم رودخانه زاینده رود برشمرد و گفت:متاسفانه وزارت نیرو سهم حق آبه داران را به راحتی به بخش های دیگر فروخته است. وی خشک شدن زاینده رود را باعث تغییر اقلیم حاشیه رودخانه در استان اصفهان مطرح کرد و گفت:درختان زیادی در اطراف اصفهان به دلیل خشک شدن زاینده رود خشک شدند و آب شرب متکی به رودخانه نیز با تهدید روبرو شده است.

محمود اسلامیان با انتقاد از مسوولین دولت قبل در بی توجهی به اصفهان و به ویژه رودخانه زاینده رود گفت:حق مردم اصفهان این نبود که با مصوبه‌ای رودخانه چندین هزار ساله را بخشکاند و اقتصاد و صنعت این استان را با تهدید روبروکنند.

**■ برای استان هیچ اولویتی بالاتر از زاینده رود نیست**

عضو هیات رییسه اتاق ایران در این جلسه گفت:اگر تنها یک غصه در دل هر اصفهانی و دوستدار اصفهان باشد آن غم خشکی زاینده رود است .

محمود اسلامیان با انتقاد از مسوولین دولت قبل در بی توجهی به اصفهان و به ویژه رودخانه زاینده رود گفت:حق مردم اصفهان این نبود که با مصوبه‌ای رودخانه چندین هزار ساله را بخشکاند و اقتصاد و صنعت این استان را با تهدید روبروکنند.

وی اضافه کرد: قرار نیست مردم اصفهان چوب بی تدبیری دولت گذشته را بخورند و دولت کنونی باید به خواسته منطقی مردم نجیب استان اصفهان توجه ویژه ای داشته باشد.

اسلامیان با ابراز از تعجب از حل نشدن موضوع مالکیت رودخانه زاینده رود طی چند سال گذشته گفت:در نظام بین الملل برای رودخانه‌های بین دو کشور پروتکل تعریف می‌کنند ولی در ایران برای یک رودخانه که سه استان را تغذیه می کند نمی توان یک

<b>خبر</b> <span><b>گروه اقتصاد و صنعت</b></span>	<b>وزیر نیرو: توسعه نیروگاه‌های زغال سنگ‌سوز در کشور</b>
<p>آلایندگی استفاده از زغال سنگ نسبت به مازوت به مراتب کمتر است و در واقع هیچ‌گونه مشکل زیست‌محیطی را ایجاد نمی‌کند. وزیر نیرو از توسعه نیروگاه‌های زغال‌سنگ‌سوز در کشور خبر داد و گفت: با توجه به وجود معادن غنی زغال سنگ در کشور، منطقی حکم می‌کند برای تولید برق از زغال سنگ استفاده‌شود.</p> <p>حمید چیت‌چیان در جریان بازدید از نیروگاه شهرستان زرند کرمان که برای نخستین بار در کشور با استفاده از سوخت زغال‌سنگ، برق تولید می‌کند، اظهار داشت: هم‌اکنون این نیروگاه دو واحد دارد که یک واحد آن در حال تعمیر است و واحد دیگر آن برای نخستین بار در کشور با استفاده از سوخت زغال‌سنگ فعال است.</p>	

معاون وزیر نفت خبر داد:

## توقف تولید پتروشیمی‌ها به شرط عدم نیاز در کشور

که کشور نیازی به بنزین مجتمع های پتروشیمی نداشته باشد قطعا دیگر اقدام به تولید بنزین نخواهیم کرد. وی با اشاره به ابلاغ سیاست های اقتصاد مقاومتی از سوی مقام معظم رهبری گفت: صنعت پتروشیمی یکی از صنایع تاثیرگذار در سیاست های اقتصاد مقاومتی بوده و خواهد بود از این جهت باید با تمام توان از مجتمع‌های خصوصی که به دنبال ایجاد ارزش افزوده هستند حمایت کنیم تا بتوانیم وظیفه خود را در اجرای این سیاست راهبردی به خوبی انجام دهیم.

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی گفت:

هر زمان که کشور نیازی به تولید بنزین پتروشیمی‌ها نداشته باشد تولید بنزین را متوقف می‌کنیم. عباس شعری مقدم در گفت وگو با اشاره به تولید بنزین در مجتمع‌های پتروشیمی که هم اکنون در حال انجام است گفت: از سال آینده تولید بنزین در پتروشیمی‌ها متوقف می‌شود.

وی ادامه داد: هنوز زمان دقیقی برای توقف تولید بنزین پتروشیمی‌ها گرفته نشده است اما هر زمان

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی گفت:

هر زمان که کشور نیازی به تولید بنزین پتروشیمی‌ها نداشته باشد قطعا دیگر اقدام به تولید بنزین نخواهیم کرد. وی با اشاره به ابلاغ سیاست های اقتصاد مقاومتی از سوی مقام معظم رهبری گفت: صنعت پتروشیمی یکی از صنایع تاثیرگذار در سیاست های اقتصاد مقاومتی بوده و خواهد بود از این جهت باید با تمام توان از مجتمع‌های خصوصی که به دنبال ایجاد ارزش افزوده هستند حمایت کنیم تا بتوانیم وظیفه خود را در اجرای این سیاست راهبردی به خوبی انجام دهیم.

معاون وزیر راه و شهرسازی:

## تبدیل مسکن ۹۹ ساله به ملکی در دستور کار

تقاضای جدی و موثر هم برای این بخش وجود داشته باشد که تا چند ماه آینده برای آن هم تصمیم جدی اتخاذ خواهدشد.

وی تصریح کرد: چگونگی انتقال تعهدات تسهیلات بانکی مسکن مهر از فروشنده به خریدار و اطلاع بانک از این پروسه برای صدور سند مسکن مهر به نام خریداریکی از مسایل مهمی است که مورد توجه شورای راهبری مسکن قرار دارد.

مدیرعامل سازمان ملی زمین و مسکن گفت:در

دستورالعمل جدید خرید و فروش مسکن مهر هیچ محدودیتی وجود ندارد و در واقع پیش‌شرط‌های خریدار برداشته‌شد.

توکلی: نماینده مردم تهران خبر داد :

## پشت پرده افزایش چراغ خاموش سود بانکی

مرکزی با افزایش نرخ سود اوراق مشارکت جاذبه این اوراق را افزایش داد و بانکها برای رقابت بهسمت افزایش سودپردهسوق داده می‌شوند.

توکلی با تأکید بر اینکه در شرایط فعلی و با توجه به تورم بالا افزایش نرخ سود بانکی ضرر است، تصریح کرد: من با این کار مخالفت کردم اما بانک مرکزی گفت سهم هزینه تسهیلات در قیمت تمام‌شده کالا کم است و خیلی نباید افزایش نرخ سود تأثیری در مبادلات بگذارد. اما به‌اعتقاد بنده آثار روانی افزایش البته در عمل در فرایندی غیرقانونی با شروط ضمن عقد نرخ سود را قید می‌نمایند. وی اضافه کرد: بانک

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی با بیان پشت‌پرده افزایش چراغ خاموش نرخ سود بانکی گفت: شورای پول و اعتبار ۲ سال قبل مجوز افزایش نرخ سود بانکی را داده است.

احمد توکلی در گفت‌وگو با تسنیم، درباره افزایش چراغ خاموش نرخ سود بانکی در بانکها اظهار داشت: بانکها برای لحاظ نرخ سود عقود مشارکتی نباید در قرارداد خود نرخ سود را تعیین و لحاظ کنند. البته در عمل در فرایندی غیرقانونی با شروط ضمن عقد نرخ سود را قید می‌نمایند. وی اضافه کرد: بانک

مدیرعامل سازمان ملی زمین و مسکن گفت:در

دستورالعمل جدید خرید و فروش مسکن مهر هیچ محدودیتی وجود ندارد و در واقع پیش‌شرط‌های خریدار برداشته‌شد.

## فرصت ۱۳ روزه برای تقدیم لایحه الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت به مجلس

رییس امور الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت در معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رییس جمهور از تهیه اسناد پشتیبان الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت خبر داد.

رضا معصومی راد در مورد تهیه پیش نویس لایحه الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت اظهار داشت: در حال حاضر بر اساس مطالعاتی که در سال‌های گذشته در این دفتر انجام شده و اطلاعات آن به صورت اسناد پشتیبان در

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**

خسرو کسانیان تأکید کرد: باید مسایل خشک شدن زاینده رود با جدیت پیگیری و تقسیم آب زاینده رود بر اساس سهمیه های قانونی که در تاریخ نیزآمده است صورت گیرد.

وی با تأکید بر اینکه خشکسالی تنها نباید برای مصرف‌کنندگان قدیمی رودخانه زاینده رود باشد، افزود: مصرف‌کنندگانی که در سال‌های اخیر ایجاد شده اند نیز باید به همین میزان خشکسالی را حس کنند.

گرچه قوانین گروه اقتصاد و صنعت قرنطینه‌های ایران به سال ۱۳۳۳ باز می‌گردد، اما قوانین بسیار خوبی در این زمینه داریم که ممکن است در برخی موارد با خلأ‌های حقوقی مواجه باشد. رییس سازمان حفظ نباتات کشور گفت: بازنگری قوانین قرنطینه‌ای کشور، پیش‌سوم و قرنطینه‌اتلایلن از جمله برنامه‌های منظر این سازمان برای سال آینده است. محمدعلی باغستانی میبدی رییس سازمان حفظ نباتات کشور اظهار کرد: شرایط و قوانین قرنطینه‌های در کشورهای جهان بسیار سختگیرانتر از ایران است و قرنطینه در هیچ کجای دنیا با کسی تفراف ندارد چراکه قرنطینه محصولات کشاورزی می‌تواند تضمین‌کننده امنیت غذا به هر کشور باشد. وی با بیان این‌که یکی از راه‌های ورود بیوتورویسم به کشورها دور زدن مسایل و قوانین قرنطینه‌های است، افزود: باید برای پیگیری از چنین پدیده و تهدیداتی با دقت نظر و حساسیت بیشتری مسایل قرنطینه‌ای پیگیری و دنبال شود .

## بازنگری قوانین قرنطینه ای و پایش آنلاین سموم کشاورزی از سال ۹۳

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**
گروه اقتصاد و صنعت کار خود را آغاز کرد که اقتصاد ما در موقعیتی خطیر قرار داشت که از جمله مهمترین چالش‌های آن، ترکیب همزمان رکود اقتصادی و تورم بود. وزیر اقتصاد تصریح کرد:اگر به لطف الهی بتوانیم همین روند را ادامه دهیم، تورم سال آینده ما به زیر ۱۵ درصد خواهد رسید. علی طیب نیا وزیر امور اقتصادی و دارایی طی سخنانی در جمع نمایندگان مجلس خبرگان رهبری با اشاره به کاهش میزان تورم پنج و نیم درصدی در بهمن ماه سال گذشته به چهاردهم درصد در بهمن ماه امسال، این امر را نمایانگر موفقیت دولت در مهار تورم آن هم درست در ماه‌های دانست که همواره در تمامی سال‌های اخیر شاهد افزایش تورم بوده‌ایم.وی در این اجلاس ضمن قدردانی از ریاست محترم این مجلس به جهت حمایت از دولت تدبیر و امید ابراز امیدواری کرد که خدمتگزاران دولت یازدهم بتوانند همه اهتمام خود را در جهت خلق حساسه اقتصادی و موفقیت در آفرینش این دستاورد بزرگ به کار گیرند.

## ادامه روند کتونی تورم را در سال آینده به زیر ۱۵ درصد خواهد رساند

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**
دولت جدید در شرایطی حدود ۵۰۰ تومانی با قیمت ۹۸ هزار و ۹۰۰ تومان فروخته شد و این در حالی بود که اونس جهانی نیز با افت ۳ دلاری خود ۱۳۳۶ دلار قیمت گذاری شد. در بازار امروز هر گرم طلای ۱۸ عیار نیز با کاهش حدود ۵۰۰ تومانی با قیمت ۹۸ هزار و ۹۰۰ تومان فروخته شد و این در حالی بود که اونس جهانی نیز با افت ۳ دلاری خود ۱۳۳۶ دلار قیمت گذاری شد. در بازار روز پنجشنبه ۱۵ اسفندماه سکه و زر قیمت‌ها روند نزولی به خود گرفتند به گونه‌ای که هر قطعه سکه بهار آزادی طرح جدید با افت قیمت ۶ هزار تومانی با قیمت ۹۷۳ هزار تومان فروخته شد و هر قطعه سکه تمام بهار طرح قدیم نیز با افت ۴ هزار تومانی نسبت به روز قبل خود ۹۶۵ هزار تومان معامله شد.

البته این وضعیت در نیم سکه کم متفاوت بود به گونه‌ای که با افزایش ۳ هزار تومانی نرخ آن را به ۵۶ هزار تومان رساند.

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**

**افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان و بازنشستگان در سال ۹۳**

**خبر**
**گروه اقتصاد و صنعت**
یارانه نقدی ۲۰ سرپرستان خانوارها واریز شده و همچنین یارانه فروردین ۹۳ نیز بدون هیچ تغییری پرداخت خواهد شد. سخنگوی دولت از پرداخت یارانه نقدی اسفند ماه در ۲۰ ماه جاری خبر داد.

محمد باقر نوخبت در حاشیه جلسه روز چهارشنبه هیات دولت در جمع خبرنگاران گفت: با مصوبه دولت حقوق کارمندان و بازنشستگان در سال آینده ۲۰ درصد افزایش خواهد یافت.

وی ادامه داد: حقوق و مزایای کارکنان دولت واریز می‌شود. وی در مورد یارانه نقدی اسفند ماه نیز گفت: یارانه نقدی ۲۰ اسفند ماه به حساب سرپرستان خانوارها واریز می‌شود. سخنگوی دولت تأکید کرد: یارانه فروردین ۹۳ بدون هیچ تغییری پرداخت خواهد شد.



# داریم پیر می شویم

فرض کنید تمام امکاناتی که در شهرتان وجود دارد بعد از چند سال به دلیل کم شدن جمعیت شهر، بین افراد کمتری تقسیم شود، به نظر این روند می تواند شرایط را برای زندگی بهتر مهیا کند. اما ماجرا به این راحتی ها هم نیست. برخی از کارشناسان معتقدند در چنین وضعیتی جامعه و شهر شما دچار چالش های جدیدتری خواهد شد و شرایط را بدتر از قبل خواهد کرد. در ادامه برخی از چالش های کاهش جمعیت و مسایل مرتبط دیگر را بررسی خواهیم کرد.



در اثر کاهش باروری جمعیت در سن کار کاهش یافته، و کشورها برای تامین نیروی کار خود سیاست های مهاجری پذیری را در پیش می گیرند، مهاجران وارد شده به هر کشور ساختار فرهنگی و اجتماعی آن را دچار تغییرات اساسی می کند.

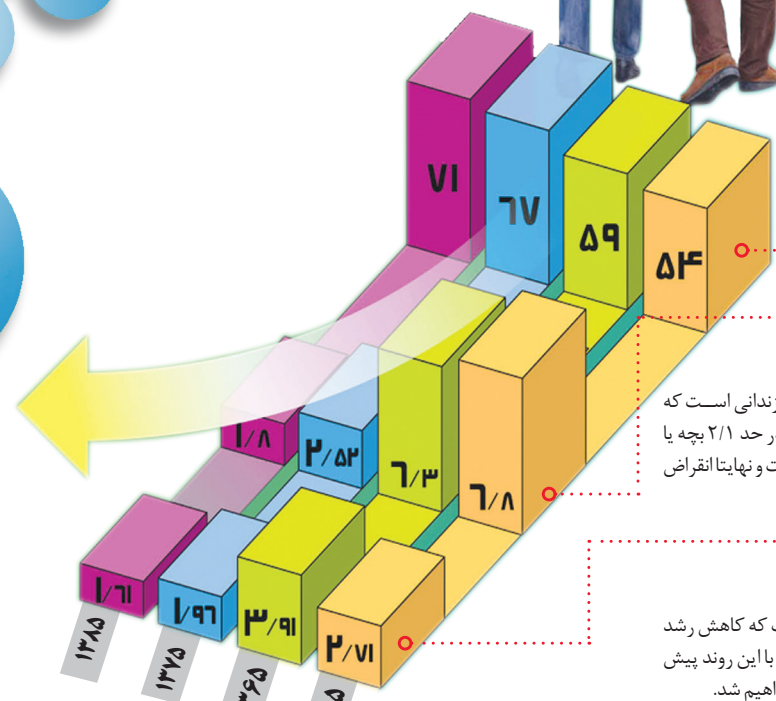


آمار نشان می دهد میزان باروری زنان از سال 1355 تا سال 1390 کاهش چشمگیری داشته و در صورت ادامه روند کاهش جمعیت، خطر انقراض نسل وجود دارد.

امید به زندگی: یک شاخص آماری است که نشان می دهد متوسط طول عمر در یک جامعه چقدر است و یا به عبارت دیگر هر عضو آن جامعه چند سال می تواند توقع طول عمر داشته باشد.

نرخ باروری کل: منظور از نرخ باروری کل تعیین تعداد فرزندان است که جانشین والدین شوند. اگر این شاخص در حد 2/1 بچه یا کمتر باشد به معنی کاهش تدریجی جمعیت و نهایتاً انقراض نسلی است.

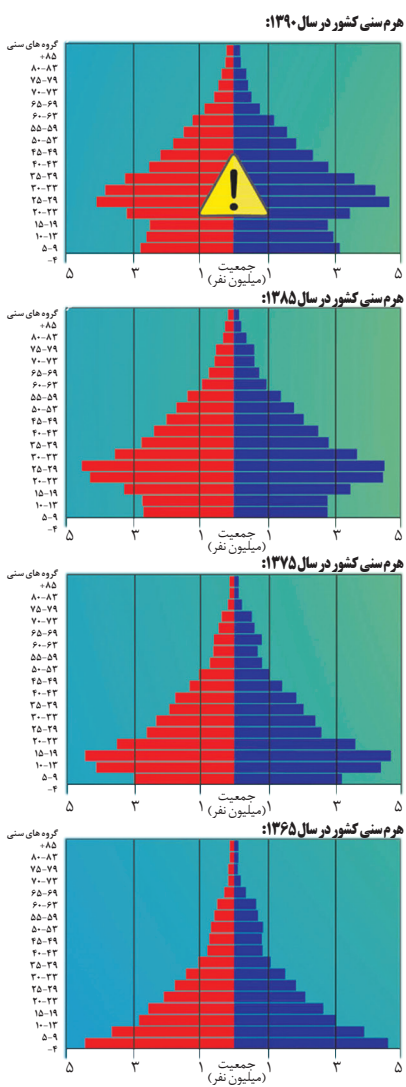
نرخ رشد جمعیت: نرخ رشد جمعیت اکنون 1.3 درصد است که کاهش رشد جمعیت جدی و سریع اتفاق افتاده و اگر با این روند پیش برویم در آینده با مشکلات جدی مواجه خواهیم شد.



# تبدیل زندگی

## هرم جمعیت:

هرم سنی کشور در حال گذر است یعنی گذر از یک ساختار سنی کاملاً جوان به ساختاری سالخورده (کوچک شدن قاعده هرم) با توجه به پیش بینی های صورت گرفته، می توان گفت که وضعیت جمعیتی جمهوری اسلامی ایران در 50 سال آینده در وضعیت مطلوبی نخواهد بود و به سمت کاهش جمعیت پیش خواهیم رفت. ضمن آن که جمعیت جوان و فعال کشور نیز به شدت کاهش خواهد یافت. افزایش جمعیت سالمند نیز ضمن عدم توانمندی اقتصادی، نیازمند خدمات بیشتر بخش جوان جمعیت خواهد بود.



## پیامدهای تداوم کاهش نرخ باروری به زیر سطح جانشینی

نرخ جانشینی: برابر با نرخ باروری 2.1 است که باعث حفظ جمعیت می شود.

### دلایل موافقان و مخالفان افزایش جمعیت

مخالفان	موافقان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- فراهم نبودن زیر ساخت ها (آموزشی، بهداشتی، رفاهی و...)</li> <li>- مهیوم بودن آینده شغلی نسل آینده</li> <li>- شرایط نامناسب معیشتی و اقتصادی خانواده ها (والدین)</li> <li>- فراهم نبودن زندگی نوام بارفاه برای نسل آینده</li> <li>- نبودن پشتوانه کارشناسی برای افزایش جمعیت</li> <li>- به دلایل فرهنگی رشد جمعیت بیشتر در فقر رخ خواهد داد و سبب وخامت وضع آنها خواهد شد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نیروی انسانی منشا قدرت است.</li> <li>- رشد جمعیت سفارش دین و کنترل جمعیت توطئه غرب است.</li> <li>- جمعیت زیاد، عامل توسعه اقتصادی است.</li> <li>- جلوگیری از پیر شدن جمعیت می کند.</li> <li>- وقتی نیمی از جمعیت یک کشور سالخورده باشد نیمه جوان جمعیت باید انرژی خود را صرف نگهداری و خدمات رسانی به نیمه سالخورده کنند و این بزرگترین چالش اقتصادی است.</li> </ul>

# راهنما خرید کفش

## چه کفشی برای عید نوروز بخرم

ایام سال نو و خریدهای آن نزدیک است و یکی از پر دغدغه ترین خریدها خرید کفش می باشد اما در این بین خیلی از ما برای خرید تنها به دنبال ظاهر هستیم و کمتر به مناسب بودن آن توجه می کنیم! این در حالی است که کفش نامناسب مثل کفش تنگ و پاشنه بلند دشمن پاهای ماست و از سوی دیگر به قول برخی پای انسان قلب دوم اوست و نقاط خاصی از کف پا نمايانگر وضعیت سلامت بخش هایی از بدن است که نیاز به مراقبت ویژه ای دارد. مهندس فرزانه محبی، کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز بهداشتی درمانی ملاهادی سبزواری در این باره به ارائه نظراتی پر دغدغه که مطالعه آن می تواند مفید باشد:

### چه می کشد پاهای ما از کفش های نامناسب

- استفاده از کفش های نامناسب می تواند مشکلات قامتی را برای فرد به وجود آورد و این نوع کفش ها سبب راه رفتن ناصحیح می شود.
- زبان های کفش پاشنه بلند:** بسیاری از خانمها با پوشیدن کفش های پاشنه بلند فشار و ضربه زیادی را به پاهای خود وارد می کنند و باعث می شوند که در پشت پاشنه پا برآمدگیهایی به وجود بیاید که واقعا دردناک می باشد.
- همچنین باعث بروز استخوان در پشت پا، تاول، ورم، و دردهایی در قسمت تاندون آشیل پا شوند. زیرا کفشهای پاشنه بلند بیشتر از مواد مصنوعی و خشک ساخته می شوند.
- اگر با پوشیدن کفشهای پاشنه بلند دچار درد شدید می شوید می توانید از پد پاشنه و یا یخ درمانی استفاده کنید تا درد پا تسکین بیاید.
- بعضی از کفش ها که پاشنه های آنها بیش از حد استاندارد بلند می باشد که فرد با پوشیدن آنها باعث فشار آوردن زیادی به پنجه پا می شود و باعث می شود که استخوان های پا دچار ورم شود و در مواردی هم باعث شکستگی میچ پا می شود.
- کفش های با پاشنه بسیار بلند تعادل افراد را در راه رفتن برهم می زند و یا باعث لغزش پا می شود.
- در این صورت ممکن است میچ پا رگ به رگ شود یا دچار پیچ خوردگی شود و در پی آن احتمال پاره شدن تاندون پا و یا رباط می باشد بخصوص اشخاصی که مبتلا به بیماری آرتروز می باشند بیشتر از سایرین در خطر این نوع اختلالات و نیز شکستگی میچ پا هستند.
- فشردن پنجه پا در یک کفش های نوک تیز به ناهنجاری هایی مانند تورم و یخ در مفاصل انگشتان پا به خصوص در انتهای شست و خمیدگی شدید شست به سمت داخل که قابل برگشت نیز نیست و باید جراحی شود، منتهی می شود.
- کف پا نیز ممکن است در مواقعی آسیب ببیند.
- بالشتک های زیر انگشتان که از چربی تشکیل شده اند، با بالا رفتن سن، کم حجم می شوند و پاشنه بلند کفش این روند را تسریع می کند در نتیجه شخص در هنگام راه رفتن و حتی ایستادن درد بیشتری را احساس می کند.
- در صورت پوشیدن کفش های پاشنه بلند، با توجه به اینکه زنان جوان در طی روز بیشتر از قبل ایستاده هستند، احتمال ابتلای آنها به آرتروز و مواردی که به جراحی زانو منتهی می شود، بیشتر است همچنین آنها در معرض ابتلا به ورم کیسه های مفصلی، التهاب کیسه های مفصلی و آرتروز قرار می گیرند.
- بهداشت فراموش نشود، با نیز همانند سایر اعضای بدن دارای گردش خون، تنفس و تعریق است. اگر بهداشت را رعایت نشود، باعث آلودگی کفش و بروز مشکلات بهداشتی می شود.



- کفش مناسب کفشی است که هنگام پوشیدن طولانی مدت، پا را تحت فشار قرار ندهد و سبب راه رفتن صحیح افراد شود.
- هنگام انتخاب کفش در نظر داشته باشید انگشتان پایتان دچار تغییر حالت نشوند و یا کناره های پایتان تحت فشار ناشی از کفش قرار نگیرند.
- سعی کنید کفشی را که انتخاب می کنید تنها جنبه زیبایی نداشته باشد بلکه از هر لحاظ مانع آسیب دیدن پای شما در برابر گرما، سرما و ناهمواری های زمین باشد.
- در نظر گرفتن بیماری های مثل دیابت ممکن است انتخابتان را محدود کند که با آگاهی بر بیماری می توان انتخاب صحیحی داشت.
- در دوران بارداری کفش هایی که پاشنه زیاد و یا ناحیه پشت شما وارد نکند مثل کفش های راحت و تختی که جنس و بافت نرم دارند، معمولاً در این دوران، بین نیم تا یک نمره، تغییر سایز خواهید داشت که با توجه به این تغییر باید کفشی مناسب انتخاب کنید.
- اگر از کمر دردهای مکرر رنج می برید، حتماً با توجه بیشتری کفش هایتان را انتخاب کنید و سعی کنید کفش های طبی به پا کنید زیرا این کمر دردها گاهی از عواقب پوشیدن کفش های نامناسب و غیر استاندارد است.
- اگر اضافه وزن دارید، پوشیدن کفش های تخت و راحت به شما توصیه می شود. راه رفتن با کفش های پاشنه بلند برای کسانی که اضافه وزن دارند باعث عدم تعادل می شود.
- قبل از خرید کفش حتماً چند بار آن را امتحان کنید و چند قدم راه رفته تا نسبت به راحتی کفش و اینکه به پایتان فشار نمی آورد مطمئن شوید.
- بهترین زمان برای خرید کفش پایان روز است. در طول روز پاهای شما دما، فشار و استرس زیادی را تحمل کرده و برای انتخابی آگاهانه و شناسایی سایز دقیق و مناسب، وقت مناسب تری است. چون از فاکتورهای موثر در انتخاب کفش اندازه بودن آن می باشد و به افراد توصیه می شود از انتخاب کفش های تنگ خودداری کنند.
- هنگام خرید کفش هایی که قصد دارید با جوراب آنها را بپوشید، بهتر است جورابی را به پا داشته باشید که معمولاً به پا دارید.
- خانمهایی که قدی متوسط یا کوتاه همراه با اندامی متوسط و چاق دارند، بهتر است از کفش های پاشنه داری استفاده کنند که غیر از بلندی، ضخیم هم باشد. استفاده از این کفش ها، باعث زیباتر شدن حرکات و برقراری تعادل بیشتر هنگام راه رفتن می شود.
- بهترین کفش ها برای پیاده روی، کفش هایی هستند که به خوبی پاها را دربرگیرند و هنگام پیاده روی کاملاً به عنوان محافظ برای پا عمل کنند و همچنین انعطاف پذیر باشند بگونه ای که کف کفش با فشار دادن دو انگشت پایین برود. کفش های پیاده روی باید بسیار سبک باشند به نحوی که اصلاً احساس نکند کفشی به پا دارید.
- بهترین جنس برای رویه کفش جنس چرمی می باشد. با توجه به امکان تبادل هوا پا در اینگونه کفش ها عرق نمی کند.

سبک خرید purchase style



## پرونده سنت و سبک ازدواج در اصفهان

# آقا جان من زن میخوام!!

### 01 شهرستان های اصفهان سنتی ازدواج می کنند

شرح جذاب و شیرین ازدواج های سنتی در اصفهان را باید از زبان مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها شنید. در حال حاضر ازدواج ها اغلب از حالت سنتی فاصله گرفته و امروزی شده اند اما بعضاً خانواده هایی هستند که هنوز به مناسک قدیمی ازدواج پایبندند. اما در حالیکه مراسم ازدواج در اصفهان رو به زوال تدریجی است، شهرهای اطراف استان اصفهان مانند خمینی شهر، فلاورجان، میمه و... هنوز می کوشند تا به ازدواج سنتی علاقه مندی بیشتری نشان دهند. در شهرستان نجف آباد به طور مثال ازدواج ها اکثراً درون خویشی و در نهایت درون محلی می باشد. از این نقطه نظر معمولاً پیوند با غریبه ها خودداری نموده و بر مبنای درون خویشی معتقدند که عقد دخترعمو و پسرعمو در آسمان بسته شده است. به این لحاظ کودکان عمو، دانی، عمه و خاله از کودکانی برای هم انتخاب می نمایند تا وقتی که به سن بلوغ رسیدند ازدواج نمایند.

### 02 پسرمان را به غلامی بگیرد

در مرحله خواستگاری این مراسم چند تن از زنان خانواده مرد جوان، بدون شیرینی یا هدیه دیگری به خانه دختر می روند تا دختر و خانواده او را به خوبی بشناسند. در صورتی که خانواده پسر خوششان آمد، به خانواده دختری می گویند: ما آمده ایم که پسرمان را به غلامی قبول کنید. مادر دختر مسأله را با پدر خانواده در میان می گذارد و اگر پدر موافقت کرد روز دیگر خواستگاری دیگری البته با شیرینی و گل صورت می پذیرد که داماد و پدر عروس و پدر داماد نیز در آن حضور دارند و منتظر نظر نهایی عروس خانم می مانند چنانچه دختر و خانواده دختر با وصلت موافق بودند در جواب یک شاخه نبات به خواستگار داده که به عنوان «بله گرفتن» تلقی می گردد. پدر داماد باید طی سه تا چهار روز، هدیه شیرینی به خانه عروس ارسال کند.

### 03 ردوبدل شدن اقلام بین دو خانواده

مادر عروس نزدیکان پسر و دختر را دعوت می کند. به علاوه، پدر داماد در یک طبق چهار کله قند، ده من نقل و یک ظرف قند به خانه عروس می فرستد که چهار کله قند را در چهار گوشه طبق می گذارند و نقل و قند را در وسط قرار می دهند. روی نقل و نبات، هدیه هایی قرار می دهند که عبارتند از: یک شال ترمه و یک پارچه لباس زنانه که اقلا شش ذرع باشد؛ به علاوه یک دستبند و یک جفت گوشواره طلا به خانه عروس فرستاده می شود. وقتی طبق به خانه عروس رسید، عروس را دعوت می کنند و با هدیه ها می آریند. نقل ها را روی سر عروس می پاشند و کله قندها را به مادر عروس می دهند و پدر عروس نیز سه بشقاب شیرینی هفت رنگ (دو بشقاب برای پدر و مادر و یک بشقاب برای داماد) و یک شاخه نبات و یک تکه پارچه یا پیراهن و مقداری آجیل به خانه داماد می فرستد.

### 04 مهربرون یا بله برون

پس از دیدارهای اولیه ریش سفیدان و مردان فامیل، جهت آشنایی و گفت و گو و قرارهای مقدماتی رسماً به منزل عروس رفته و مراسم «شیرینی خورون یا مهربرون یا بله برون» را انجام می دهند که با تعیین ساعت خوب جهت «قباله برون» که معمولاً با بگو و مگو و چانه زدنهای مرسوم همراه است، قباله عروس از طرف خانواده داماد داده می شود. مثلاً دو دانگ خانه، نیم خرباب باغ، پنج مثقال طلا ساخته و پرداخته شده، دو من پشم و پنبه و یک جلد کلام الله مجید و زمان انجام عقد را تعیین می کنند.

### 05 خونچه برون

داماد در شبی خوش یمن خونچه به خانه عروس می فرستد این خونچه حاوی وسایلی از قبیل: یک جلد قرآن کریم، آیینه و شمعدان، اسفند و کندر، تخم مرغ، نان، شیرینی و شربت، میوه، نقل و نبات، حنا، صابون، گل، عسل و روغن، خرما، کرباس، ابریشم هفت رنگ و سایر وسایلی که برای عروس و داماد خریداری شده است. هنگام بردن خونچه کسی پیشاپیش گروه قصیده ای در مدح ائمه اطهار (ع) می خواند و بقیه صلوات می فرستند و وارد خانه عروس می شوند. مادر عروس، همان روز، خدمتکاری به خانه داماد می فرستد که اندازه تاقچه ها و پنجره ها را برای دوختن پرده و اندازه اتاق ها را برای خرید فرش و قالی بگیرد. زنان خانواده برای روز خیاطی لباس عروس دعوت می شوند. در روز موعود، دو یا سه زن از خانواده داماد که اهل خیاطی هستند، به خانه عروس می روند و سه یا چهار نوع پارچه همراه می برند. پس از آن که اندازه لباس عروس تعیین شد، خیاطی آغاز می شود. آخر کار، نقل بر سر عروس و لباس او ریخته می شود و لباس های نیمدوز را به مادر می دهند تا دوخت آن ها را تمام کند.

### 06 و بالاخره عقدکنان ...

روز عقدکنان، هر دو خانواده مقدمات کار را فراهم می کنند، مهمانان و شهود در خانه عروس جمع می شوند؛ فقط عاقد به قسمت زنانه هدایت می شود، یعنی او را به آستانه اتاقی می برند که در آن، عروس با مهمانان زن پشت دیواری از قند و شیرینی قرار دارند. عاقد چندین مرتبه بدون این که به داخل اتاق نگاه کند، با صدای بلند از عروس می پرسد که آیا موافق شرایط عقد هستس یا نه؟ برای بله گرفتن از عروس، پدر داماد یا خود داماد یا یکی از نزدیکان سکه طلائی به عروس می دهد که به آن «سکه زیر زبون» می گویند. و عروس برحسب آداب و رسوم معمول، پس از سه بار تکرار سؤال، جواب: «بلی» می دهد. به محض این که کلمه «بلی» ادا شد، هیجان و شادای مهمانان را فرا می گیرد، دست می زنند و به شادی می پردازند. این مراسم با مراسم ویژه عقد کلا در منزل خانواده دختر برگزار شده با شیرینی و میوه و... پذیرایی صورت می گیرد. مراسم عقد توسط خانواده عروس اما با هزینه خانواده داماد برگزار می شود.

### 09 راوی ها در مراسم ازدواج چه می کنند

حیف دانستیم در این پرونده از جایگاه راوی در ازدواج اصفهانی ها صحبتی نکرده باشیم. راوی کسی است که دختران و پسران جوان را برای امر ازدواج به همدیگر معرفی می کند. راوی ها در اصفهان از رونقشان کاسته شده اما همچنان به فعالیت مشغولند. دخترها معمولاً پسری با ایمان، شاعر، خانواده دار، وجهه المنظر، صادق و ترجیحاً بدون خواهر را سفارش می دهند. پسر ها هموما دختر نجیب، وجهه و بساز را به عنوان دختر ایده آل معرفی می کنند. امروزه پسر ها ملا کیهایی همچون دختر پولدار، سببیزن خارج، آگاه به هنر های مدرن و سر و زبان دار را نیز به لیست خود اضافه نموده اند. راوی باید حوصله داشته باشد و دل به دل افراد مختلف با سلاقی گوناگون بدهد تا در نهایت بتواند دو نفر مناسب همدیگر را به خانه بخت بفرستد. با این حال راوی ها از شغل خود چندان رضایت ندارند و آنها معتقدند اگر ازدواج موفقیت آمیز باشد کسی از آنها یادی نمی کند، اما اگر اختلافی بروز نماید دشنام و ناله نفرین متوجه راوی خواهد بود. بعضی از افراد راوی سر خود هستند یعنی بدون اینکه رسماً راوی باشند، دایم در تلاشند تا دختر و پسر های جوان را به وصلت همدیگر در بیاورند. این افراد بیشتر زن های میانسال برون گرا و خوش صحبت هستند که می کوشند از این طریق به حسن خیر خواهی یا شاید بیکاری خود پاسخ گویند! اخیراً دیده شده بعضی از مرد ها هم به این امر تمایل نشان می دهند.

### 08 گداخته بعد از شب عروسی

صبح فردای عروسی از طرف خانواده عروس غذایی را که به آن «گداخته» می گویند و از آرد خرما، کرباس و نارگیل و روغن حیوانی و شکر و زیره پخته شده است برای داماد می آورند و همچنین ظهر آن روز چند سیخ کباب نیز آورده می شود. تا سه روز داماد در خانه می ماند و پس از آن همسالان و دوستان وی او را به محل کارش می برند. بعد از عروسی هر یک از خویشان عروس و داماد را به مهمانی می خوانند که به آن «پاگشا» می گویند. پدر عروس نیز داماد و خویشان وی را دعوت می کند در این مجلس داماد از خوردن خودداری می کند و ساکت می نشیند.

### 07 با عروسی زندگی مشترک شروع می شود

مراسم عروسی که معمولاً شب های جمعه برپا می گردد، به طور مجزا در دو خانواده عروس و داماد انجام می شود. روز قبل از عروسی، حدود ۱۰ نفر زن در حالیکه در یک مجمعه - سینی بزرگ - وسایلی از قبیل دو بشقاب صابون، چهار کیسه حنا، یک بشقاب نقل و یک بشقاب مایحتاج دیگر و یک شمع سوز که در آن شمع می روشن باشد گذاشته و پارچه ای سبز روی آن انداخته اند و شخصی آنرا روی سر حمل می کند عروس را برای مراسم آماده می کنند. داماد نیز به گرمابه می رود و از طرف خانه عروس یک دست لباس کامل همراه با یک شاخه نبات در مجمعه ای گذاشته دستمال سبزی روی آن می اندازند، دلاک دستمال و نبات را خود برداشته و لباس را با داماد می پوشاند. در شب عروسی، ریش سفیدان خانواده داماد، عقدنامه یا قباله را همراه با یک کله قند به خانه عروس می برند و تحویل آدم معتبری که معمولاً پدر دختری می باشد می دهند و از وی اجازه بردن عروس را می گیرند. این کله قند بعداً همراه با سیسمونی اولین نوزاد عروس به خانه وی برده می شود. پدر عروس هنگام بردن وی، مقداری وجه نقد به عنوان «ماهیه کیسه» به او می دهد. و سفره های نان و پنیر به کمر دختر بسته و او را دعا می کند که: نالت گرم و آبت سرد، خانه دار هزار ساله باشی. عروس را به طرف خانه داماد حرکت می دهند.

### 10 مراسم خود را تاریخی کنید

با سابقه اجرای مراسم در: برج میلاد - افتتاحیه کارخانجات خودروسازی - مسابقات سالن های ورزشی - عروسی، تولد و مراسم شما

#### امکانات و زیبایی ها:

- امکان انتخاب نوع و استایل آتش بازی، از آلبوم آتش بازی ما
- مشاوره از روی آلبوم آتش بازی، به صورت حضوری در محل
- مه سرد بر روی سطح زمین.
- بررسی محل، قبل از اجرای مراسم، برای مشاوره
- مشاوره از روی آلبوم آتش بازی، به صورت حضوری در محل
- مجهز به پیشرفته ترین دستگاه های آتش بازی گرم و سرد
- اضافه کردن افکت به آتش بازی، از جمله نور پردازی و تولید



### چشم و هم چشمی در ازدواج چگونه است

در این قسمت بد نیست تا انتقادی هم از چشم و هم چشمی در مراسم عروسی نمایم. مقوله ای که به نام عروس و داماد و به کام کسانی که از ولخرجی ها مراسم مرتبط با عروسی منفعت های کلان برده اند تمام می گردد. به طور مثال به این تصویر خودروی بنتلی در ذیل مشاهده می فرمایید متعلق به یک مراسم عروسی در اصفهان است که به عنوان گرانترین ماشین عروس در کشور خیلی هم سر و صدا کرد تنها کارکرد این ماشین از حدقه در آوردن چشم فک و فامیل بینوا و آن دسته از مجرد هایی است که شاید شرایط مالی مناسب برای یک عروسی ساده را هم ندارند. مورد بعدی تالار های آنجانی عروسی است که با عروس و داماد همچون ستارگان سینما در مراسم اسکار برخورد می گردد و آنقدر در تشریفات و تجملات زیاده روی می کنند که صفا و یکرنگی از مراسم مبارک ازدواج رخت بر می بندد. به طور مثال به تبلیغ یکی از این تالار ها برای مراسم آتش بازی هنگام جشن عروسی که به همراه عکس مربوطه ارایه شده است توجه فرمایید:





# سبک غذایی شما چه رنگی است؟

رسول حیدری، محقق طب سنتی در همایش اصلاح تغذیه که در مجموعه فرهنگی کوثر وابسته به شهرداری اصفهان برگزار شد، پیرامون سبک غذایی و لقمه اسلامی صحبت‌های جالبی داشت که در زیر به آن پرداخته می‌شود.



## یک ذره نمک را بخورید

جالب است بدانید عامل اصلی بدخلفی دفع ناقص بیوست و خون ناپاک است. در واقع بیوست مادر بیماری‌هاست. کسی که استرس دارد، بیوست می‌گیرد در عین حالی که بیوست هم خود استرس‌زا است. هر فردی باید روزانه ۲ تا ۳ سه بار بسته به تعداد دفعاتی که غذای پخته می‌خورد، دفع کامل داشته باشد. برای پیشگیری از بیوست باید از فیبر غذایی مثل سبزیجات به خوبی مصرف کنید. مثلاً اسفناج یا بهتر از آن برگ چغندر، کاهو، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار، خوردن آویشن شیرازی قبل از غذا و خوردن یک ذره نمک بعد از غذا و نخوردن آب در بین غذا نیز لازم است.



## اولین خوردنی صبح برای پاکسازی شربت عسل است

اولین خوردنی در صبح نوشیدن شربت عسل است که باعث پاکسازی معده می‌شود. البته افراد گرم مزاج شربت عسل را به همراه لیمو ترش، افراد سرد مزاج به همراه عرق نعنا و گلاب و افراد معتدل مزاج به همراه خاکشیر صرف کنند تا هر نوع آلودگی در خون و معده پاک شود بعد از آن بهتر است پیاده‌روی و یا ورزش سبک داشته باشید و سپس میوه بخورید اما هر میوه در فصل خود استفاده شود مثلاً در این فصل پرتقال، سیب و کیوی مناسب است. میوه‌های خشک مثل پرهلو نیز برای زمستان و به خصوص فردی که تب دارد یا فشار خون بالا دارد مفید است. میوه‌های مناسب برای تمام فصول نیز شامل سیب، خرما، بادام و نیز انگور و انار است. به طوری که انگور تازه در فصلش و زمان تمام شدنش، انگور خشک که همان کشمش است و انار تازه در فصلش و در زمانی که نیست از رب آن باید استفاده کرد.



## ماکارونی غذای نیست

هر خوراکی غذا محسوب نمی‌شود به عنوان مثال ماکارانی غذا نیست چرا که باعث بروز دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود در کل اگر غذای سالم نخوریم، ضمن ابتلا به بیماری‌ها، ذهنمان دچار ضعف و کند می‌شود. مثلاً خوردن غذاهای سرخ کرده، فریزری، گوشت گاو یا مرغ از این جمله‌اند. در ضمن بدانید که گوشت هر حیوانی را که بخوریم، خوی آن را پیدا می‌کنیم، مثل مرغ که اگر زیاد بخوریم، مرغ می‌زنیم! خوراکی غذا است که مقوی باشد، نیاز سلولی را تامین و تبدیل به خون و انرژی شود. بهترین غذای انسان میوه‌هاست که منظور مغز پخت، غلات و جوانه‌ها می‌باشد. اگر فردی این‌ها را بخورد، در واقع تمام نیازهای بدنش تامین شده است اما با این وجود چنین رژیمی توصیه نمی‌شود چون انسان باید هر رنگ جماعت باشد.



## خوردن لواشک برای کودکان مفید است

خوردن لواشک نیز به خصوص برای کودکان به عنوان میان وعده مفید است. البته بهتر است بدانید لواشک ترش برای کودکان بیش فعال و لواشک شیرین برای کودکان افسرده مناسب است. همچنین به عنوان چاشنی غذا به جای رب گوجه سودمند است. در آیه داریم که به قوت و غذای خود بنگر. یعنی به آن چه می‌خوریم دقت کنیم ولی آیا می‌دانید مثلاً امروزه در بسیاری از جوامع لجاج مصنوعی حیوانات به سبب غذایی وارد شده که چنین الگویی کاملاً اشتباه است. خیلی‌ها بر این باورند که خوردنی که مردنی نیست، اما باید توجه داشت که ۵۰ درصد مرغ و میرها در دنیا به خاطر بیماری‌های قلبی عروقی، ۲۸ درصد به خاطر بروز سرطان است و ...



## شیرینی مفید نیست

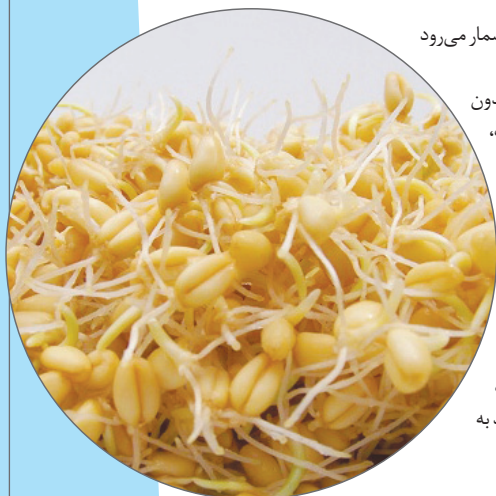
متأسفانه ما ایرانی‌ها رسم داریم در مهمانی‌ها اول از همه چای با قند و یا شیرینی بیاییم که به نظر من چای مثل سیگار اعتیادآور و مضر است. شیرینی هم که معمولاً آرد و روغن و شکر و تخم‌مرغ دارد که هیچ کدام مفید نیست. آرد آن که معمولاً بدون سبوس است عامل کبد چرب، دیابت و چاقی است، تخم‌مرغ هم که صنعتی است و روغن آن هم مضر و روغن از قبل استفاده شده می‌باشد و این در حالی است که می‌توان از میوه، توت، خرما، پر و انجیر استفاده کرد. اما میوه‌ها را نباید با هم و در یک زمان خورد و همیشه سعی کنید میوه‌ها را حدود ۲ ساعت پس از غذا صرف کنید در ضمن افراد باید با توجه به مزاجشان میوه مناسب بخورند. یعنی اگر طبعشان سرد است، میوه گرم و اگر طبعشان گرم است، میوه سرد استفاده کنند مگر با مصلحتش. در ضمن بسیاری از میوه‌ها را نباید صبح خورد مثل میوه‌های ترش، لیموشیرین، هندوانه، خربزه.



## جوانه گندم را به سبب غذایان اضافه کنید

پوست بسیار مفید است و برای کودکان نیز غذای خوبی به شمار می‌رود اما شرط تاثیر آن در خوب جویدن است. در ضمن قابل ذکر است که مصرف آرد سفید یا همان بدون سبوس باعث پرخاشگری، صدمه زدن به عقل، عدم خلاقیت، چاقی و دیابت و مشکلات قلبی عروقی می‌شود. گیاه‌ها، برگ‌ها، کنتل و کوکو و دیگر غذاهای سرخ کردنی هم مضر و درجه سرطان‌زایی آن بالاست. تخم مرغ هم باید بومی آن و با دو دقیقه پخت به صورت عسلی سرو شود. چرا که تخم مرغ سفت دشمن کبد است و کلسترول را بالا برده، به پوست صدمه زده و کک و مک ایجاد می‌کند. خوردن ماست هم عاملی برای پوکی استخوان است. استخوان مزاجش سرد و ماست هم مزاجش سرد و تر است و به خصوص در زمستان که مزاجش سرد است برای افراد به ویژه سرد مزاجان جایز نیست مگر با مصلحتش.

آیا می‌دانید ۸۰ درصد مردم ایران بخاطر بدغذایی کبد چرب دارند غذا باید به جا و اصولی مصرف شود برنج و نانی که سبوس آن گرفته می‌شود، نه تنها مفید نیست، بلکه مضر هست. خون ما با برنج آبکش شده و بدون سبوس بیگانه است و حتی باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان پروستات و بواسیر می‌شود. در واقع برنج آبکش شده فقط قند است و جذب خون نمی‌شود بنابراین تبدیل به انرژی نمی‌گردد و غذای مغز ما را تامین نخواهد کرد و در این بین برنج خارجی از نوع ایرانی آن بدتر است. پس برنج باید با سبوس آن دم پز شود و همراه با شوید، زیره، سبزی پلو، زعفران و زرشک سرو شود. روغن آن هم روغن حیوانی و یا روغن کنجد باشد، البته به شرطی که شخص کبد چرب نداشته باشد و از غذاهای چرب پر مثل لبنیات چرب و غذاهای گوشتی استفاده نکرده باشد. همچنین مصرف جوانه گندم را بهتر است در سبب غذایی‌تان قرار دهید. چرا که جوانه گندم ۵۴ ماده مغذی دارد و برای بیوست، کم خونی و



## اصلاح تغذیه همراه با ورزش باشد

به خاطر بسیاری که اصلاح تغذیه بدون ورزش فایده‌ای ندارد. پس همیشه و در همه حال ورزش کنید و ورزشی که مناسب سن و حالتان باشد را در اولویت قرار دهید و با ورزش ماهیچه سازی نمایید. در واقع ورزش و تحرک برای انسان چنان مفید است که حتی می‌تواند به پیشگیری و یا درمان برخی از بیماری‌ها کمک زیادی نماید.

به خاطر بسیاری که اصلاح تغذیه بدون ورزش فایده‌ای ندارد. پس همیشه و در همه حال ورزش کنید و ورزشی که مناسب سن و حالتان باشد را در اولویت قرار دهید و با ورزش ماهیچه سازی نمایید. در واقع ورزش و تحرک برای انسان چنان مفید است که حتی می‌تواند به پیشگیری و یا درمان برخی از بیماری‌ها کمک زیادی نماید.



## سبزی فریزر نشود

یادتان باشد که سبزی فریز شده و سرخ شده عاملی برای سرطان است سبزی باید تازه یا تحت شرایط حرارت دهی کم باشد تا ویتامین‌های آن حفظ شود و سبزی را همیشه تازه به تازه بخردید مگر در صورت نگهداری آن را خشک کنید. از دیگر نیازهای بدن صیفی جات است؛ حتماً شنیدید که به بادمجان می‌گویند «مرغ سیاه بی‌جان». بادمجان معجزه طبیعت است و یک کیسه پر از املاح و ویتامین دارد اما متأسفانه ما بادمجان را با سرخ کردن تبدیل می‌کنیم به کیسه‌ای از روغن و غده‌های سرطانی! جالب است بدانید بادمجان با فصل تغییر مزاج می‌دهد یعنی در فصل سرد، مزاجش گرم و در فصل گرم، مزاجش سرد می‌شود، البته برخی اعتقاد دارند که هر کسی بنا به نیتش در زمان خوردن بادمجان دچار سردی یا گرمی خواهد شد.







## شاهی یار کبد است

تخم شاهی مزه تند و تلخی دارد. این ماده دارای خاصیت چربی سوزی و تصفیه کنندگی خون بوده و نیروبخش و ادرار آور نیز هست. تخم شاهی دارویی برای چشم درد است و برای بیمار بهای پوستی، اسهال، سوء هاضمه، آسم و سرفه مفید است. به دلیل وجود ویتامین C و E در شاهی این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده در جلوگیری از آسیب رادیکال های آزاد دارد. در نتیجه یک ماده ضد سرطانی می باشد و مانع از رشد سلول های سرطانی می شود.

شاهی یا تره تیزک از خانواده چلیپاییان و گیاه بومی مدیترانه شرقی است. این گیاه یک ساله و به ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است که در نواحی مختلف ایران نیز، پرورش می یابد. سبزی شاهی را خیلی راحت می توان کاشت و خیلی راحت و سریع آماده برداشت می شود همچنین این گیاه برای روش کشت هیدروپونیک (رشد و نمو در آب) نیز مناسب است. برگ های شاهی محرک، ادرار آور و ضد باکتری بوده و برای بیمار بهای کبدی بسیار مفید می باشد. شاهی به عنوان یک پماد بر روی جاهایی که درد می کند و یا آسیب دیده است، نیز به کار می رود.



### پرسش و پاسخ



دکتر لیندا قانع  
پزشک ورزشی

### اصول پیاده روی صحیح چگونه است؟

پیاده روی یکی از ورزشها و فعالیتهای جسمی شناخته شده برای تناسب اندام و حفظ سلامت بدن است. پیاده روی بروز بیماری های قلبی را نیز کاهش می دهد. به نکات زیر در پیاده روی توجه کنید:

- یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه بپوشید این کفش باید کف طبی متناسب با گودی کف پا و کتاره هایی محکم داشته باشد.
- لباس های آزاد و راحت بپوشید و در هوای سرد به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.
- با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه پیاده روی را شروع کنید. برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.
- پیاده روی باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن.
- سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفت و گو کنید یعنی سرعت مناسبی دارید.
- شانه های خود را عقب نگهدارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست هایتان در کنار تان از آدانه تکان بخورند.
- قدم های خود را به صورت پاشنه پنجه بردارید و کف پا را بر زمین نکوبید گام هایتان را منظم بردارید تا سرعتتان یکنواخت باشد.
- در پنج دقیقه آخر پیاده روی به تدریج گام هایتان را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید.
- بتدریج به زمان پیاده روی خود اضافه کنید. برای مثال در طول یک هفته پنج دقیقه به زمان آن بیفزایید.
- هنگامیکه زمان پیاده روی شما به ۳۰ دقیقه یا بیشتر رسید سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چهار چوب زمانی افزایش دهید.
- حداقل چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.
- بهترین زمان برای پیاده روی هر زمانی است که شما آنرا ترجیح بدهید و احساس راحتی داشته باشید و بدانید متلا در صبح انرژی بیشتری برای انجام این کار دارد. بستگی به افراد متفاوت در اشخاص متفاوت است و بسته به میل شما دارد.

### آشپزی مثبت

## بریانی؛ غذای مشهور اصفهانی

بریانی از دیرباز غذای مشهور اصفهانی بوده است. غذایی که خاطر خواه زیادی دارد و بسیار لذیذ است. اما سوالی که برای خیلی از شما مطرح می شود چربی موجود در آن است که اصلا جای نگرانی ندارد چرا که با کاهش چربی در آن و در عین حال تحرک و ورزش می توانید ضرر احتمالی آن را جبران کنید. در سنت همانگونه که قدیمی ها ضمن خوردن این غذا، به اندازه کافی فعالیت داشتند و چربی اضافه را می سوزانند. پس بهتر است این غذا را خودتان در منزل بپزید و نوش جان کنید. در ادامه به مواد لازم و طرز تهیه و نیز خواص آن با استفاده از نظرات سمیه زاهد، کارشناس مسوول واحد تغذیه مرکز بهداشت شماره دو پرداختیم.

### گوشت و جگر سفید؛ ضد کم خونی

گوشت و جگر سفید که از ترکیبات اصلی بریان است، منبع پروتئین است و در کم خونی نقش بسزایی دارد این دو ماده غذایی انرژیزا است و از این رو برای تامین سوخت و ساز بدن و نیز رشد بدن و عضلات مفید است. همچنین برای رشد و نمو کودکان و جلوگیری از افسردگی موثر است. اما باید توجه داشت که چربی این غذا را تا حد ممکن کاهش داد و همچنین افرادی که مستعد کلسترول بالا هستند در خوردن آن احتیاط کنند. در ضمن جگر سفید از غذاهایی است که باید به اندازه کافی بپزد تا از ضرر احتمالی آن پیشگیری شود.



### دستور پخت

گوشت گوسفند: ۵۰۰ گرم  
جگر سفید: ۲۰۰ گرم  
پیاز: ۴ عدد  
ادویه: ۲ قاشق مرباخوری  
نمک و فلفل و زردچوبه: به اندازه کافی  
سبزیجات معطر خشک (نعنا، ریحان، ترخون): به میزان دلخواه

گوشت گردن یا سردست گوسفند را با ۲ عدد پیاز و ادویه می بزم جگر سفید را هم پس از پختن چرخ کرده و تفت می دهیم. گوشت پخته شده را با ۲ عدد پیاز باقی مانده چرخ می کنیم و نمک و فلفل و زرد چوبه را به میزان لازم به گوشت اضافه می کنیم. سپس در یک تابه کوچک و یا کفگیر مخصوص بریانی اصفهانی، کمی روغن به اندازه ای که کف آن چرب و داغ شود، ریخته و هر بریانی را به اندازه لازم برای هر نفر کف ظرف پهن می کنیم و روی حرارت می گیریم کمی که داغ شود روی یک تکه نان که بهتر است سنگک باشد به همراه یک قاشق از آب غلیظ گوشت می ریزیم بعد در چنین روی آن ریخته و بریانی را روی نان برمی گردانیم و مقداری سبزی معطر مثل نعنا، ریحان و یا ترخون خشک و پودر شده روی آن می ریزیم. در پایان مقداری جگر سفید پخته و تفت داده شده را کنار بریانی می گذاریم و باز ابتدا گوشت و جگر سفید را با هم مخلوط می کنیم.

### سبک آشپزی Cooking Style

### تخم شاهی

تخم شاهی



### کلینیک سنتی درمان بیماری های معده

# معده های پرخور را چه کنیم؟

دکتر حسین زین العلی، عضو هیات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و محقق گیاهان دارویی در مورد اختلالات معده و درمان آن به نکاتی ارزنده اشاره می کند که به آن می پردازیم.

### سوء هاضمه

مهم ترین بیماری معده سوء هاضمه است که علت عمده آن عبار تند از: پر خوری، تند خوری، بلعیدن هوا همراه با غذا، داشتن دندان مصنوعی، بیوست و مصرف داروهای از قبیل: اسپیرین و یدو کینین و علائم آن شامل: سوزش معده در ناحیه قلب، درد قلب، تپش قلب و حمله قلبی است. آویشن شیرازی در درمان سوء هاضمه و ورم مزمن معده به کار می رود که باید صبح و ظهر و هر دفعه ۱ تا ۴ گرم پودر این گیاه را دم کرده و پس از صاف نمودن مصرف کرد. گل بابونه نیز به صورت دم کرده، ناراحتی های عصبی، گوارشی را از بین برده و هضم غذا را بهبود می بخشد. و مصرف گرد تخم شوید برای درمان سوء هاضمه، دل مالش، ترش کردن، درد و سوزش معده و حتی زخم معده از بهترین داروهاست که باید حداکثر ۲ تا ۳ گرم در روز مصرف نمود.



### نفخ معده

دم کرده بابونه، خوردن برگهای پونه همراه با غذا، گلانی، نارنگی، خرمالو و موز و ساییده زنیان، بادیان، زیره سبز و سیاه از هر کدام به مقدار یک مثقال و روزی سه قاشق غذاخوری برای نفخ معده موثر است. برای قولنج معده تخم ترشک به خصوص در رفع کولیک معده تاثیر دارد.



### زخم معده

زخم معده از دیگر بیماری های شایع معده است که افراد با گروه خونی O بیشتر از سایر مردم به آن مبتلا می شوند. دل زخفه، ترش کردن غذا و درد معده، گاهی تهوع و استفراغ خونی، مدفوع خونی از علائم مهم این بیماری است که به وسیله گیاهان دارویی همچون شیرین بیان و یا تخم شوید قابل درمان است. خوردن از گیل خام و کمی نارس برای خونریزی های داخلی زخم معده مفید است.



### سایر اختلالات معده

برای اختلالات معده دم کرده کرفه فینجان جعفری و یا دم کرده مخلوطی از برگ ریحان، بابونه و نعناع روزانه به مقدار ۴ فنجان موثر است. آشامیدن شیره گل بابونه همراه با شکر و دم کرده بابونه، نعناع، مرزه بعد از غذا و روغن بادام و نیز ترخون برای تسکین درد معده سودمند است. خوردن میوه بلوط برای ترش کردن معده و سوزش آن مفید است و برای ترش کردن غذا یک فنجان از دم کرده گیاه هزار چشم یا گل راعی بعد از مصرف غذا و یا دم کرده بابونه به همراه نعناع و مرزه و همچنین دم کرده بومادران اثر شفا بخش دارد.



### تقویت معده

پرتقال، تخم ریحان کوهی که به تخم شربتی معروف است، پوست زرد لیمو، مقدار ۲ تا ۴ گرم میوه انیسون به صورت دم کرده یا جوشانده و یا مقدار ۴ تا ۲ گرم برگ نعناع و همین طور دم کرده گیاه زوفا جهت تقویت معده مفید است.

### سبک سلامت Health Style

### طب گیاهی



### بفرمایید چای ایرانی

در حالی که امروز اغلب از چای سیاه استفاده می کنند، شاید از خواص بسیار زیاد دیگر چای های ایرانی چندان اطلاعی ندارند به همین منظور در چندین شماره به مرور به چای های ایرانی با خواص و طرز تهیه آن با استفاده از نظرات دکتر مریم نوابزاده، محقق طب سنتی اشاره می کنیم.

■ چای زنجبیل  
طبیعت: گرم و خشک  
خواص: تقویت حافظه، قوه باه، جهاز هاضمه، معده، قوای ریسه بدن، خون ساز، تنظیم ادرار، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده، مانع بروز سرطان، کاهش چربی خون، بالا بردن فشار خون، مفید برای قطع حوض، ضد ضعیف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، درد مفاصل، بیماری های مفصل کمردرد، مسمومیت غذایی، سرفه، تهوع و آشفتنگی در مسافرت، انعقاد خون.

هشدار: زیاده روی در مصرف باعث فشار خون و ضعف نیروی جنسی است.

طرز تهیه: نصف قاشق چایخوری زنجبیل یا تکه های ریشه ای آن را در یک لیوان آب جوش ریخته، در ظرف را گذاشته حدود ۱۰ دقیقه بماند بعد با کمی عسل مخلوط کرده میل شود.

■ چای نعناع  
طبیعت: گرم

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسکن ناراحتی های گوارشی، کمک به هضم غذا، مقوی اعصاب معده، بادشکن، اشتها آور، دفع صفرا، پاکسازی و تقویت کبد و طحال، ضد سرماخوردگی و بیماری های حلق و گلو (از پونه قویتر است) ضد نفخ، سسکسکه، تهوع، اسهال، دل پیچه، بواسیر، درد شکم، تب طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری در سه لیوان آب جوش بریزید تا به شعله غیر مستقیم دم بکش.









<b>یادداشت</b>	<b>فصلی قدوسی</b>
----------------	-------------------

دل نوشته های یک درخت؛

**آینه های کوچ و خیابان را نشکنید**

باز هم به پایان یک سال دیگر نزدیک می‌شویم. باز هم پارکبانان و باغبانان برای هرس کردن ما می‌آیند. گاهی این قدر شاخ و برگ ما را می‌چینندکه دلمان تنگ می‌شود و فکرمی‌کنیم‌که دیگرهیچ‌شادایی و زیبایی نداریم. درست می‌شویم مانندآدمی‌که منتظر یک لباس جدید است. نمی‌داند شاید آن‌ها درست فکر می‌کنند و ما اشتباه می‌کنیم؛ شاید با این کار عمر ما طولانی‌تر می‌شود. اما من از هر کدام از دوستانم که درباره این کار پرسیدم، آن‌ها هم دوست ندارندکه به این صورت درآیند. من که یک کاج هستم و الان سال‌ها است در یکی از باغ‌های اصفهان زندگی می‌کنم، شاهد این مساله هستم‌که چگونه گاهی اوقات دوستان من نگران هستندکه شاید دیگر شاخ‌هایشان رشد نکند و برگی به وجود نیابند.دلتنگی دیگر ما از این است که گاهی انسان‌های نادان وقتی به باغ‌ها و پارک‌ها می‌آیند با وسایل تیز و برنده پوست تن ما را می‌کنند، حالا که دارم این حرف را می‌زنم، بدنم می‌لرزد وقتی‌که فکر می‌کنم‌که انسان‌های مخالف طبیعت با بدن وسراسر وجود ما چه می‌کنند!آتش می‌گیرم، باگذاری می‌نویسند، پوست ما را می‌کنند و برای گلدان‌های خانه‌هایشان می‌برند.
خب ما دلمان تنگ می‌شود که بعضی آدم‌ا این قدر نسبت به ما بی‌رحم هستند و دل ما می‌شکنند.
بیشتر وقت‌هاکه مهمان‌های دیگر به اصفهان می‌آیند؛ به جان ما می‌افتند و نه تنها میوه‌های ما را می‌خورند و برگ‌هایمان را می‌کنند، تازه طباب‌های محکمی به تنه‌های ما می‌پینند و برای کودکانشان تاب درست می‌کنند. غافل از این‌که شاخه‌های ما می‌شکند و دلمان از این همه بی‌رحمی می‌پوسد. مثل این‌که نهایمی‌دانند که ما برای زندگی آدم‌ها چقدر مفید هستیم، اگر ما نیاشیم، هوای آلوده شما انسان‌ها را از بین می‌برد. سرسبزی برگ‌ها ما به شماهایی که صبح از خانه بیرون می‌آیید؛ انرژی و نشاط می‌بخشد. دلان برای ما نمی‌سوزدکه این قدر ما را ذیت می‌کنید!؟. چند وقت پیش دیدم یک خانواده‌که به باغ آمده بودند و قایلمه‌های غنایشان را روی سیزها و چمن‌ها گذاشتند. من صدای فریاد سیزها را شنیدم. شنیدم که چطور ناله می‌کنند و تن بدنشان می‌سوزد. آبی آدم‌ها بی‌رحمی تاکی؟!
!! اما این حد که شما ما را از صفحه روزگار محو کنید؟!
. گاهی اوقات با این کم آبی‌هایی که در اصفهان وجود دارد، چند روز به ما آب نمی‌رسد و پژمرده می‌شویم.ای کاش همیشه باران ببارد تا ما حداقل خوشحال و نمانک شویم. باد و باران که با هم بیاد خیلی خوشحالیم، چون هم به‌هم‌راستیم، نمناک هم می‌شویم و خیلی به ما خوش می‌گذرد. یکی از دوستانم تعریف می‌کرد که در شمال شهر تنه تعدادی از دوستان ما را با اره بریدند و هر چقدر آنها داد و فریاداره انداختند،کسی به‌کمک آنها نیاامده است.درست است‌که از ما خیلی چیزها درست می‌کنند؛ اما به چه قیمتی؟!
. به این قیمت‌ که به طبیعت ضرر به برزید و دل ما را بشکیند. باید بدانیدکه ما هم مانند همه شماها یکی از جانداران خداوند بزرگ هستیم، مانند شما نفس می‌کشیم، می‌خندیم و حرف می‌زنیم ولی شما هیچ وقت این‌کارهای ما را نمی‌بینید. برای همین است‌که فکر می‌کنید ما بی‌جان هستیم و ما را از ذیت می‌کنید. اگر این‌ها رو می‌دیدید، هیچ موقع دل‌تان نمی‌خواست ما را از ذیت کنید.درخت‌ها موجودات ارزشمندی هستند که بیشتر از هر چیزی ارزش دارند و شماها با نادانی و بی‌عقلی آنها را آزرده خاطر می‌کنید.درخت‌ها بند رخت نیستند که گاهی در پارک‌ها به عنوان بندرخت از آن‌ها استفاده می‌کنید. درخت‌ها، ستون بی‌جان نیستند که گاهی اوقات طباب به آن‌ها می‌پنند تا کودکان بازی کند. درخت‌ها، موجوداتی دوست داشتنی، زیبا و دلپذیرند و اگر هر خانه ای حداقل یکی درخت داشته باشد، آدم‌های آن خانه همیشه حال، سرزنده، با نشاط و شاداب هستند؛ چون درخت‌ها به انسان‌ها انرژی می‌دهند. درخت‌ها را دوست داشته باشیم.

فارس

یادداشت
شهبان سلطانی
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

پنجره
مثل هر سال، انجمن امداد دانشجویی-

مردمی امام علی (ع) تصمیم دارد تا با باری دانشجویان و مردم طرح بوی عید را در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کودکان و خانه های سالمندان برگزار کند تا لحظاتی هرچند کوتاه لبخند را میهمان رخوت لحظه‌های کودکی‌کن کند که هفت سینشان "سلامتی" ندارد.
انجمن امداد دانشجویی مردمی امام علی(ع)

اصفهان، از سازمان های مردم‌نهادی باشدکه فعالیت رسمی خود را از پاییز ۸۸ آغاز کرده است و از ابتدا با پایبند بودن به اندیشه ها و سیره حضرت علی(ع)، معضلات اجتماعی به ویژه وضعیت کودکان را منظر فعالیت های خود قرار داده است.
نگرش علمی و دانشگاهی به معضلات جامعه و ارایه طرح هایی ناب که برخاسته از ریشه های عمیق فرهنگی و دینی ایرانیان است، از ویژگی های طرح های انجمن امام علی(ع) است.

ترویج اندیشه های بزرگان دین در عشق به همنوعان، رسیدگی به امور کودکان یتیم و نیازمند، امداد رسانی به نیازمندان ومحرومان جامعه از نظر مادی و معنوی، ترویج فرهنگ خیر و نوع دوستی ودیگرخواهی به صورت فرآگیر در جامعه ، امداد رسانی در مواقع بلا یای طبیعی همچون سیل، زلزله می باشد.اما بوی عید، آیینی است با هدف برپایی فضایی شاد برای دردمندان در اعیاد ملی مذهبی، در این طرح، در ایام نزدیک به عید نوروز و اعیاد ملی

**بهار را به ساکنان خزان زده گوشه های خاکستری شهرمان هدیه می‌کنیم**

مذهبی توسط دانشجویان در بیمارستان ها، خانه های سالمندان، بهزیستی ها و سایر مراکز کودکان دردمند دلجویی و اجرای مراسم مفرح برگزار می‌شود.
در این مراسم سعی می‌شود تا با اجرای برنامه های شاد و اهداء عیدی به کودکان، فضایی شاد برای این دردمندان ایجادشود.
در ادامه برنامه های فرهنگی، انجمن امداد دانشجویی مردمی امام علی (ع) قصد دارد در اسفند ماه برنامه های ویژه ای را در منطقه حصه اجرا کند که اجرای جنگ شادی ویژه اهالی

حصه در ورزشگاه سلامت، جشن روز درختکاری و همچنین ویزیت های مجدد رایگان در آن منطقه را به اجرا گذارد.
همچنین به ادامه طرح کودکان بی کتاب که به آموزش کودکان محروم از تحصیل می‌پردازد پرداخته خواهد شد.
اتفاق مبارک این ماه تاسیس کانون مادران انجمن امداد امام علی (ع) است که به حمایت از زنان و مادران ساکن در حصه می‌پردازد و آموزش های فرهنگی معرفتی متعددی را برای آنها پیشکش می‌آورد.



<b>گزارش</b> زهره قنچهاری	<b>گروه بهداشت محیط</b> استان اصفهان یکی از ناظران بر بهداشت آب شرب است که این مهم در طول ایام تعطیلات با جدیت هرچه بیشتر انجام می‌شود و بر نحوه کلرزنی آب نیز نظارت کافی انجام می‌گیرد
------------------------------	--

دو سیستم موتورولانس، یک دستگاه اتوبوس آمیولانس و چهار پایگاه سلامت در ورودی شرق، غرب، شمال و جنوب شهر در حال آماده باش هستند.
رسول راستین اضافه کرد: ۱۵۳ دستگاه آمیولانس در سطح استان بجز کاشان و ۹۳ موبایل ICU به مردم در عید نوروز خدمت رسانی می‌کنند.وی با بیان اینکه تعداد ماموریت ها از ابتدای اسمال تا پایان دی ۱۲۵ هزار و ۸۱۴ بوده است، خاطر نشان کرد: این میزان نسبت به مدت مشابه سال گذشته پنج صدم درصد افزایش نشان می‌دهد.ریس مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی اصفهان اذعان داشت: در این مدت آمر فوتی ناشی از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن ۲۸ مورد بوده که نسبت به سال قبل ۹ درصد کاهش داشته است. وی افزود: از ابتدای اسمال تا پایان دی ۱۹ مورد امداد خواهی برای مادران باردار صورت گرفته‌که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۴۴ درصد کاهش داشته است.راستین گفت: ۲۰ نقطه حادثه خیز در استان اصفهان شناسایی و در این نقاط پایگاههای سلامت مستقر شده است.

در ادامه این نشست خبری قائم مقام معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: این استان در حوزه سلامت آماده پذیرایی از مسافران سراسر کشور است.
حمیدرضا طوطعی افزود: از اوایل دی سال جاری ستادی برای پیشواری نوروز در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تشکیل و با تمام سازمان های ذیربط در شهرستان ها هماهنگی های لازم برای برنامه ریزی در حوزه سلامت انجام شد.

وی ادامه داد: هماهنگی ها با دانشگاه ها و مراکز درمانی وابسته، مراکز خیریه، مراکز خصوصی و غیر وابسته،۳۰کلینیک دندانپزشکی، ۸۰ داروخانه و مراکز شبانه روزی در سطح استان صورت گرفته است.

وی با بیان اینکه استقرار متخصصان اورژانس در حوزه هایی مانند قلب، کودکان، داخلی و ارتوپدی در شهرستان ها هماهنگ شده است، تصریح کرد:۳۰ تیم نظارتی در بخش درمان برای نوروز تعریف شده است و تمام بخش های اورژانس مانند ICU،CCU، NICU و دیالیزها با ۱۰۰ درصد ظرفیت آماده ارایه خدمت در حوزه سلامت هستند.

ریس مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی اصفهان نیز در این نشست خبری گفت: ۱۱۰ پایگاه اورژانس در اصفهان، ۱۷ پایگاه در کاشان، ۵۶ پایگاه جاده ای، ۵۳ پایگاه شهری، یک پایگاه امداد هوایی،

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

یادداشت
شهبان سلطانی
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

شاید شما هم دیده‌اید
دوستی با برخی افراد زندگی‌تان را دگرگون ساخته است و شما را در مسایل زندگی و یا در مسایل کاری به موفقیت رسانده‌اند نه فقط این‌که به شما کمک مالی کرده باشند بلکه شاید تنها با دادن ایده‌ها و یا نصیاح و هشدارهای لازم در طی کردن راه سخت زندگی مشکلات پیش روی شما را کمتر کرده‌اند شاید شما هم در زندگی‌تان کسی را داشته باشید که بگوید اگر او نبود هرگز نمی‌توانستم! این همان شانس زندگی دیگران بوده است. در مقابل این افراد، افراد بسیاری هم هستند که حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های دیگران را هم ندارند و همواره سعی می‌کنند خود را درگیر مشکلات دیگران نکنند چون فکر می‌کنند این طور راحت‌ترند! در قوانین زندگی، قانونی هست که می‌گوید حتی اگر به فکر منافع خودت هم

## شانس زندگی دیگران باش ، تا خود به روشنی برسی

بقیه بودن و فقط به کار خود سرگرم نبودن یعنی در زمان و مکان مناسب حاضر شدن و مانع زمین خوردن کسانی شدن که حق شان نیست زمین بخورند و دلیل شوند.
وقتی شما شانس زندگی دیگران و اطرافیان خود هستید هر کدام از آن‌ها هم سعی می‌کنند برای جبران تلاش شما در بخش‌هایی از زندگی شما شانس خوشبختی و سعادت شما باشند هر چند کسی که با فکر به این توقع نباید در خدمت اطرافیان‌ش باشد.اما قانون کلی آن همین است که ذکر شد برای این کارها لازم است از لاک انزوا، خودخواهی و خودپرستی بیرون آئید و هنر دوست داشتن و عشق ورزیدن به جامعه و به دیگران را در خود تقویت کنید و سعی کنید به مهارت‌های زندگی،

هستی باید سعی کنی شانس زندگی دیگران باشی. شانس زندگی بقیه بودن یعنی تلاش برای خدمت کردن و در خدمت بقیه بودن، یعنی نغفرسانی و سوددهی به بقیه با حد توان، برای این‌که که در یک رابطه دوسویه و محبت‌آمیز هر دو طرف به سود و نفعی متقابل می‌رسند.
باید بدانید شانس زندگی اطرافیان بودن هرگز به معنای بردگی ذلت و خواری نیست برعکس تلاشی است هوشمندانه برای مانع شدن از زمین خوردن دیگران با این فرض درست که اگر اطرافیان زمین نخوردند می‌توانند در زمان لازم و دست دیگران را بگیرند و مانع زمین خوردن آنان شوند.
شانس زندگی دیگران بودن یعنی نگران خطاها و اشتباهات

# آگهی مزایده عمومی

**مزایده گذار ، شرکت شهر وکار**

**علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند پس از نشر آگهی جهت دریافت برگ شرایط مزایده با**

**در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ یکصد هزار ریال به حساب سبیا ۰۲۰۱۶۶۶۶۷۷۰۰۱ به نام**

**شرکت شهر وکار نزد بانک ملی ایران به محل دریافت اسناد مزایده و استقرار ماشین‌آلات و وسایط**

**نقلیه در محل انبار شرکت واقع در خیابان معراج، خیابان میثم، چهارراه امامزاده، سمت راست، ۵۰،**

**متر داخل کوچه، انبار شرکت شهر وکار به تلفن ۰۶۲۲۲۰۵۸۰ مراجعه نمایند.**

**مهلت دریافت اسناد مزایده و بازدید حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۴**

**تحویل پیشنهاده حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۶**

**محل دریافت اسناد: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، مجتمع تجاری اداری پارک،**

**ورودی اول، پلاک ۶۰۳**

**شرکت شهر وکار (سهامی خاص)**

خودش ظروف قیمتی را به ژان داده است و با این کار نه تنها جسم او را از زندان آزاد کرد بلکه باعث رها شدن روح او از قید بدی و نفرت شد و فرصتی دوباره برای زندگی پاک و پسرعادت را در اختیار سارق محکوم به بدبختی قرار داد.پس ببینید که با یک کمک ناچیز و محدود هم می‌توان گدای بزرگ را باز کرد و سرنوشت انسان‌های بسیاری را تغییر داد. بسیاری از این نکته غافل اند که نیت پاک و پسندیده باعث می‌شود کل عالم برای خدمت‌گزاری مقابل آن‌ها قد علم کند.
شانس زندگی دیگران بودن یک منت نیست که به دیگران گذاشته شود و بابت آن از دیگران احترام و قدردانی خواست! کسی که شانس زندگی دیگران می‌شود خودش قبل از همه به آن‌چه شایسته یک انسان واقعی است دست پیدا کرده است. پس شانس زندگی دیگران باش تا خود به روشنی برسی.

ردیف	شرح	قیمت پایه(ریال)
۱	میکسر ولوو تیپ N10،به‌شماره انتظامی ۸۷۱ ع ۱۵	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	میکسر ولوو تیپ N10،به‌شماره انتظامی ۳۳۷۴ ع ۱۶	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	میکسر ولوو تیپ N10،به‌شماره انتظامی ۵۲۱ ع ۱۲	۱/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	لودرکوماتسو D120	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	موتورسیکلت کوبر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۰	۱۲/۰۰۰/۰۰۰
۶	جرثقیل کامیون ۱۰تن به شماره انتظامی ۱۳۴ ع ۱۴	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	خاور جرثقیل سه تن به‌شماره انتظامی ۶۴۳ ع ۱۴	۵۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	تراکتور فرگوسن ۲۸۵	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۹	موتورسیکلت کوبر ۱۲۵	۲/۵۰۰/۰۰۰
۱۰	وانت نیسان دیزل به‌شماره انتظامی ۷۳۲ ه ۲۶	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	کمپرسی بنز به‌شماره انتظامی ۸۶۸ ع ۱۵	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۲	ضلعیات آهن	قیمت پایه بر اساس هر کیلوگرم ۷۷۵۰ ریال
۱۳	ضلعیات پلاستیک	قیمت پایه بر اساس هر کیلوگرم ۵۵۰ ریال



<b>خبر روز</b> گروه ورزش	<span></span>
سرمربی تیم ملی و دبیرکل فدراسیون فوتبال ایران با رییس فدراسیون فوتبال قطر دیدار کردند. حمد بن خلیفه بن احمدآل ثانی رییس فدراسیون فوتبال قطر با هیتی از فدراسیون فوتبال کشورمان در دفترش مشتمک از محمد مهدی نبی، دبیرکل فدراسیون فوتبال ایران، هوشنگ مقدس، مشاور بین الملل فدراسیون و کارلوس کی روش، سرمربی تیم ملی در دوحه دیدار کرد.	
در این دیدار طرفین در راستای همکاری‌های مشترک و راه‌های گسترش این همکاری‌ها در حوزه فوتبال رایزنی کردند.رییس فدراسیون فوتبال قطر در دیدار با هم‌نامان ایرانی با اشاره به روابط برادرانه بین دو کشور ایران و قطر تأکید کرد که خواستار تعمیق روابط دوستانه در حوزه فوتبال با ایران است. مسوولین فدراسیون فوتبال ایران به منظور رایزنی با مسوولین قطری برای حضور بازیکنان ایرانی شاغل در لیگ قطر برای همراهی تیم ملی در اردوی آفریقای جنوبی، راهی قطر شده‌اند.	

### کی روش و نبی با رییس فدراسیون فوتبال قطر دیدار کردند

<b>خبر روز</b> گروه ورزش	<span></span>
سرمربی تیم ملی و دبیرکل فدراسیون فوتبال ایران با رییس فدراسیون فوتبال قطر دیدار کردند. حمد بن خلیفه بن احمدآل ثانی رییس فدراسیون فوتبال قطر با هیتی از فدراسیون فوتبال کشورمان در دفترش مشتمک از محمد مهدی نبی، دبیرکل فدراسیون فوتبال ایران، هوشنگ مقدس، مشاور بین الملل فدراسیون و کارلوس کی روش، سرمربی تیم ملی در دوحه دیدار کرد.	
در این دیدار طرفین در راستای همکاری‌های مشترک و راه‌های گسترش این همکاری‌ها در حوزه فوتبال رایزنی کردند.رییس فدراسیون فوتبال قطر در دیدار با هم‌نامان ایرانی با اشاره به روابط برادرانه بین دو کشور ایران و قطر تأکید کرد که خواستار تعمیق روابط دوستانه در حوزه فوتبال با ایران است. مسوولین فدراسیون فوتبال ایران به منظور رایزنی با مسوولین قطری برای حضور بازیکنان ایرانی شاغل در لیگ قطر برای همراهی تیم ملی در اردوی آفریقای جنوبی، راهی قطر شده‌اند.	

<b>لیگ برتر والیبال</b> سایت فدراسیون	<span></span>
تیم های باریج اسانس کاشان، پیکان تهران، نوین کشاورز و شهرداری تبریز موافقت کردندکه عنوان های پنجم تا هشتم لیگ برتر والیبال با قرعه‌کشی مشخص شود.	
پیش از این سازمان لیگ اعلام کرده بود تیم های جامانده از مرحله پلی آف از روز چهارشنبه در تهران برای تعیین مقام های پنجم تا هشتم با هم به رقابت بپردازند ولی به علت اینکه چهار تیم بازمانده از این ادامه مسابقات انصراف دادند و بازیکنان خود را آزاد اعلام کردند، با توجه به درخواست و توافق چهار تیم باریج اسانس کاشان، پیکان تهران، نوین کشاورز و شهرداری تبریز و موافقت سازمان لیگ مقرر شد رده پنجم تا هشتم این تیم ها بر اساس قرعه‌کشی مشخص شود.	
رییس سازمان لیگ فدراسیون والیبال در این خصوص افزود: با توجه به درخواست این تیم ها، در یک جلسه با حضور نمایندگان آنان این قرعه‌کشی انجام خواهد شد تا جایگاه این تیم ها در رتبه های پنجم تا هشتم تعیین شود. منوچهر پورحسن در باره زمان قرعه‌کشی گفت: هنوز زمان دقیق آن مشخص نیست، چراکه باید با چهار باشگاه هماهنگی به عمل آید. اما تا پایان سال این کار انجام خواهد شد.مرحله نیمه نهایی لیگ برتر والیبال از دیروز، جمعه ۱۶ اسفندماه با حضور چهار تیم کاله مازندران، متین وارمین، شهرداری ارومیه و میزان مشهد درسالن ۱۲ هزار نفری آزادی تهران آغاز شد.	



موکول شدن تعیین تکلیف لیگ های فوتبال ، بسکتبال و هندبال به سال ۹۳؛

## اصفهانی‌ها آنچه امسال کاشتند ، سال آینده برداشت می‌کنند

هندهای اول تا چهارم جای گرفتند تا بر اساس رتبه بندی این مرحله، مصاف های دور دوم پلی آف مشخص شود.
بر این اساس در دور دوم پلی آف که از نیمه فروردین آغاز می‌شود، دو تیم ذوب‌آهن فولاد ماهان با یکدیگر دیداری می‌کنند تا دربی بسکتبال اصفهان تعیین کننده یکی از چهار تیم راه یافته به مرحله نیمه نهایی باشد.
تیم فولاد ماهان در صورتی‌که در این مرحله نتایج بهتری کسب کرده بود، می توانست با قرار گرفتن در رده دوم گروهش به تیم ذوب‌آهن برخورد نکند و بسکتبال اصفهان شانس بیشتری برای راه‌یابی هر دو نماینده اش در دور نهایی لیگ داشته باشد، البته با برخورد دو تیم ذوب‌آهن و ماهان در مرحله بعد، به طور حتم یکی از تیم‌های دیار زاینده‌رود می تواند در کورس قهرمانی حضور داشته باشد.

**لیگ برتر هندبال**

مسابقات لیگ برتر هندبال اگر با وقفه چند ماهه مواجه نشده بود، به طور حتم تا پایان سال ۹۲ پرونده اش بسته می شد اما با تعطیلی سه ماهه مسابقات، تعیین تکلیف نهایی تیم ها به سال آینده موکول می شود.

نگاهی به تیم ملی ایران در آخرین مصاف؛

## گینه تیمی نبود که…

البته او در این باره می گوید: فوتبال همین است و یک سرش برد و سر دیگرش باخت است.



هیچ‌گاه کار ساده‌ای نیست که به عنوان یک دروازه‌بان عملکرد فوق‌العاده و بی‌نقصی داشته باشی. من هم تمام تلاشم را انجام دادم و از این به بعد هم به تلاشم ادامه می‌دهم.

<b>پادداشت روز</b> گروه ورزش	<span></span>
ایران و گینه بودند تا عیار تیم ملی کشورمان در دیداری فرآآسیایی مشخص شود. بهترین های داخلی و لژیونرها آمده بودند اما تا در مقابل تیم ملی گینه یکی بازی خوب را انجام دهیم و بیش از پیشش به موفقیت و ادامه روند تیم ملی کشورمان در رقابت‌های پیش رو چشم بدوزیم اما فارغ از نتیجه‌ای که رخ داد شاهد کنار ضعیف بچه ها و نتیجه تلخی بود که توسط سفیدپوشان کسب شد.	
شاید به لحاظ موقعیت گل دو تیم، تقریباً برابر بودیم و بر روی اشتباهات فردی دروازه بان تیم ملی یعنی دانیل داوری نتیجه را به حریف واگذار کردیم ولیکن نبایستی فراموش کرد که وقتی بازی تیم ملی کشورمان مقابل تیم ملی آلمان در آستانه جام جهانی ۲۰۰۶ را به یاد می‌آوریم، دیداری که سراسر حمله بودیم وآلمان را بارها و بارها تحت فشار قرار دادیم این نکته را در می یابیم که این ایران با ایران ۲۰۰۶ کمی متفاوت است.	
از طرف دیگر بایستی امیدوار باشیم که کارلوس کی روش کمی واقع بینانه تر تیم ملی را هدایت کند و به این موضوع فکر کند که مثلاً آیا دانیل داوری بهترین گزینه ای است که می تواند در ترکیب تیم ملی کشورمان به میدان رود.	
عملکرد ضعیف دانیل داوری در دیدار تیم ملی کشورمان مقابل تیم گینه سبب شد بار دیگر تردیدها در مورد کیفیت این بازی افزایش یابد.	

<b>فوتبال</b> ایستا	<span></span>
اسطوره فوتبال آرژانتین از این که نرسید، خوشحال شد! کریستیانو رونالدو موفق شد در مراسم انتخاب بهترین بازیکن جهان درسال ۲۰۱۳ به سلطه چهارساله لیونل مسی پایان دهد و به عنوان بهترین بازیکن جهان انتخاب شود و دومین توپ طلای خود را به دست آورد. کریستیانو رونالدو در حالی به عنوان بهترین بازیکن جهان در سال ۲۰۱۳ انتخاب شدکه مسی هفت‌هلی زیادی را به خاطر آسبیدیدگی از دست داد. مارادونا، اسطوره فوتبال آرژانتین از این که توپ طلای ۲۰۱۳ به مسی نرسیده است، خوشحال است. آل دیگور گفت‌وگویی که با روزنامه دیلی FT انگلیس داشت، در این باره عنوان کرد: وقتی توپ طلای ۲۰۱۳ به مسی نرسید، خوشحال شدم؛ چرا که این ناکامی انگیزه او را برای درخشش در جام جهانی زیاد خواهد کرد. از دست دادن توپ طلا به مسی انگیزه می‌دهد تا برای کسب توپ طلای جدید در جام جهانی بدرخشد. قهرمانی در جام جهانی برای مسی ضروری‌تر از توپ طلاست. امیدوارم او به این رویایی خود هم دست یابد.	

### مارادونا: توپ طلا به مسی نرسید، خوشحال شدم

<b>فوتبال</b> ایستا	<span></span>
اسطوره فوتبال آرژانتین از این که نرسید، خوشحال شد! کریستیانو رونالدو موفق شد در مراسم انتخاب بهترین بازیکن جهان درسال ۲۰۱۳ به سلطه چهارساله لیونل مسی پایان دهد و به عنوان بهترین بازیکن جهان انتخاب شود و دومین توپ طلای خود را به دست آورد. کریستیانو رونالدو در حالی به عنوان بهترین بازیکن جهان در سال ۲۰۱۳ انتخاب شدکه مسی هفت‌هلی زیادی را به خاطر آسبیدیدگی از دست داد. مارادونا، اسطوره فوتبال آرژانتین از این که توپ طلای ۲۰۱۳ به مسی نرسیده است، خوشحال است. آل دیگور گفت‌وگویی که با روزنامه دیلی FT انگلیس داشت، در این باره عنوان کرد: وقتی توپ طلای ۲۰۱۳ به مسی نرسید، خوشحال شدم؛ چرا که این ناکامی انگیزه او را برای درخشش در جام جهانی زیاد خواهد کرد. از دست دادن توپ طلا به مسی انگیزه می‌دهد تا برای کسب توپ طلای جدید در جام جهانی بدرخشد. قهرمانی در جام جهانی برای مسی ضروری‌تر از توپ طلاست. امیدوارم او به این رویایی خود هم دست یابد.	

### خسرو حیدری در تیم منتخب

### ستاره‌های ناشناخته جام جهانی

<b>فوتبال</b> ایستا	<span></span>
پایگاه اینترنتی بلیچر ریپورت بسا معسرفی تیم ستاره‌های ناشناخته جام جهانی ۲۰۱۴ از خسرو حیدری به عنوان یکی از بازیکنان این تیم خبر داد. جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل ۹۷ روز دیگر آغاز می‌شود و تیم‌های حاضر در بزرگ‌ترین رویداد فوتبالی جهان در برزیل گرد هم خواهند آمد…سایت بلیچر ریپورت در گزارشی یازده ستاره ناشناخته جام جهانی ۲۰۱۴ را در قالب یک تیم معرفی کرد که در آن نام خسرو حیدری، مدافع تیم ملی ایران نیز دیده می‌شود.بلیچر ریپورت درباره خسرو حیدری نوشته است: قدرت اصلی ایران در رقابت‌های انتخابی جام جهانی استحکام خط دفاعی این تیم بود. حیدری یکی از عناصر خط دفاعی تیم ملی است. او که تا امروز پاس گل‌های زیادی برای تیم باشگاهی‌اش داده، در کارهای دفاعی عملکرد خوبی دارد؛ هر چند که آمار گلزنی او اصلا خوب نیست. البته کسی از یک مدافع انتظار گلزنی ندارد.	

در ترکیب نفرات تیم ملی و مراحل آماده سازی اشاره کرد. در اینکه می توان به‌کی روش اعتماد کرد تردیدی نیست ولی نباید این موضوع را فراموش کنیم که شاید بازیکنی با کیفیت و تجربه هادی عقیلی در شرایط فعلی بتواند به تیم ملی کمک‌های شایانی بکند. شاید نیاز باشد کی روش واقعاً آماده ترها را ببیند و از سوی دیگر تیمی که به لحاظ بدنی، هماهنگی، سرعت و روح حرفه ای گری با مشکلات زیادی مواجه است را ارتقا بخشد.

تنها نکته ای که می توانیم بگوییم در شرایط فعلی از استانداردهای دنیا خیلی عقب نیستیم تکنیک است و شاید در مصاف‌های نفر به نفر حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشیم ولی در کار تیمی و مواردی که به آن اشاره کردیم نیازمند تدابیر ویژه تر از سوی سرمربی پرتغالی تیم ملی هستیم.
گینه وقتی در ایران، پیروز میدان با ما می‌شود با کمی نگران وضعیت تیمی شومیم که خیلی‌ها هراسان منتظر حضورش در برزیل هستند.

داوری تاکید کرد: درست است که این بازی دوستانه را واگذار کردیم ولی ما در مرحله آماده‌سازی برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۴ هستیم. هنوز زمان داریم که به شرایط بازی در کنار یکدیگر عادت کنیم و به شرایط ایده‌آلی برسیم و برای بازی‌های جام جهانی کاملاً آماده شویم.

به هر حال این بازیکنان در شرایطی عملکرد خودش را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد که همگان بار دیگر به این نکته پی بردند که او اگرچه در بوندس لیگا توپ می زند اما به واقع سطحی پایین تر از رحمان احمدی، مهدی رحمتی و حتی سوشا و لک دارد و امیدواریم کی روش تصمیمی غیرمنطقی نگیرد.

از طرف دیگر بایستی به چند مشکل اساسی

### عنوان های پنجم تا هشتم لیگ برتر والیبال با قرعه کشی مشخص می شود

<b>لیگ برتر والیبال</b> سایت فدراسیون	<span></span>
تیم های باریج اسانس کاشان، پیکان تهران، نوین کشاورز و شهرداری تبریز موافقت کردندکه عنوان های پنجم تا هشتم لیگ برتر والیبال با قرعه‌کشی مشخص شود.	
پیش از این سازمان لیگ اعلام کرده بود تیم های جامانده از مرحله پلی آف از روز چهارشنبه در تهران برای تعیین مقام های پنجم تا هشتم با هم به رقابت بپردازند ولی به علت اینکه چهار تیم بازمانده از این ادامه مسابقات انصراف دادند و بازیکنان خود را آزاد اعلام کردند، با توجه به درخواست و توافق چهار تیم باریج اسانس کاشان، پیکان تهران، نوین کشاورز و شهرداری تبریز و موافقت سازمان لیگ مقرر شد رده پنجم تا هشتم این تیم ها بر اساس قرعه‌کشی مشخص شود.	
رییس سازمان لیگ فدراسیون والیبال در این خصوص افزود: با توجه به درخواست این تیم ها، در یک جلسه با حضور نمایندگان آنان این قرعه‌کشی انجام خواهد شد تا جایگاه این تیم ها در رتبه های پنجم تا هشتم تعیین شود. منوچهر پورحسن در باره زمان قرعه‌کشی گفت: هنوز زمان دقیق آن مشخص نیست، چراکه باید با چهار باشگاه هماهنگی به عمل آید. اما تا پایان سال این کار انجام خواهد شد.مرحله نیمه نهایی لیگ برتر والیبال از دیروز، جمعه ۱۶ اسفندماه با حضور چهار تیم کاله مازندران، متین وارمین، شهرداری ارومیه و میزان مشهد درسالن ۱۲ هزار نفری آزادی تهران آغاز شد.	



<b>روی موج خبر</b>	<span></span>
<b>۶سال حبس مدیر هنگ‌کنگ بیرمنگام‌سیتی</b>	
مدیر باشگاه فوتبال بیرمنگام‌سیتی انگلیس به جرم پولشویی به ۶ سال حبس محکوم شد. دادگاهی در هنگ کنگ «کارسون یونگ» را به خاطر اعمال غیرقانونی پولشویی به زندان به مدت ۶ سال محکوم کرد.بر اساس گزارش رسانه‌های انگلیسی این مدیربا استفاده از یکسری سواستفاده‌ها در سیستم بانکی هنگ‌کنگ مرتکب چنین رفتار نادرستی شده است.این گزارش حاکی است یونگ در سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۷ رقمی بالغ بر ۵۵.۴ میلیون پوندر پولشویی کرده است.این مدیر در سال ۲۰۰۷ اقدام به خرید باشگاه انگلیسی کرد.	

### فیفا خواستار توضیح در مورد پرونده قهرمانی شد

فیفا در نامه‌ای رسمی به فدراسیون فوتبال خواستار استدلال‌های لازم برای محرومیت قهرمانی شد. پس از شکایت مسوولین باشگاه پرسپولیس و بررسی پرونده محسن قهرمانی این داور به مدت ۶ ماه از هر گونه قضاوت محروم شد.از همین رو فیفا در نامه‌ای جدید به فدراسیون فوتبال اعلام کرده که استدلال‌های خود را به همراه مدارک لازم دربره محرومیت محسن قهرمانی به آنها اعلام کنند.

### ۳۰سکه در انتظار آزاد و فرنگی کار برتر سال

فدراسیون کشتی از اهدای ۳۰سکه طلا به آزاد و فرنگی‌کاران برتر هر سال خبر داد. محدوده زمانی تعیین کشتی‌گیران برتر هر روز در هر رشته (آزاد و فرنگی به تفکیک) در کشور، یک‌سال فنی خواهد بود. هر سال فنی از ابتدای رقابت‌های استانی مرتبط با رقابت‌های قهرمانی کشور آغاز شده و تا انتهای رقابت‌های المپیک یا جهانی و یا بازی‌های آسیایی در سال بعد ادامه دارد.کشتی‌گیران برتر هر وزن در هر رشته در رده سنی بزرگسالان پس از اتمام هر سال فنی، معادل ۵سکه طلا جایزه دریافت می‌کنند.براین اساس فدراسیون کشتی در پایان سال فنی، مجموعاً به کشتی‌گیران هشت وزن دو رشته آزاد و فرنگی ۸۰سکه اهدا خواهد کرد.

### قهرمانی تیم آکرۆژیم اصفهان در مسابقات لیگ باشگاهی

تیم هیات ژیمناستیک استان اصفهان قهرمان مسابقات آکرۆژیم باشگاه‌های کشور شد. دور برگشت مسابقات لیگ برتر باشگاه‌های آکرۆژیم کشور به میزبانی اردکان یزد برگزار شد و تیم هیات ژیمناستیک استان اصفهان توانست در بخش چهار نفره به عنوان اولی و در بخش دو نفره به عنوان دومی دست پیدا کند تا در مجموع صدرنشین دور برگشت شوداین تیم در دور رفت مسابقات لیگ آکرۆژیم باشگاه‌های کشور نیزکه به میزبانی شاهرود برگزار گردید، توانست به عنوان قهرمانی برسد تا با توجه به نتایج رقم خورده، در مجموع مقام قهرمانی این مسابقات را به خود اختصاص بدهد.

<b>توپ سوراخ</b> گروه ورزش	<span></span>
----------------------------	---------------

### ماجرای پروین و بدهی ۲۰میلیاردی

پس از گمانه زنی های زیادی که در مورد رقم صحیح بدهی باشگاه پرسپولیس وجود داشت، علی پروین سرپرست این باشگاه در اظهار نظری تاریخی مدعی شد ۲۰ میلیارد بدهی را با دو سه میلیارد جمع می‌کنم.
با توجه به اینکه چندین بازیکن و مربی خارجی از این باشگاه طلب دارند، یکی از نشست های پروین با یکی از طلبکاران برای کم کردن رقم مورد نظر به این شرح پیش بینی می‌شود:
(تذکر: ما خودمان به جای مربی خارجی متن ها را ترجمه کرده ایم)

مربی خارجی: من ۸۰۰ میلیون از پرسپولیس طلب دارم و اگر به من پرداخت نکنید، به فیفا شکایت میکنم.
پرووین: شوما یادت باشه که ما پولی نداریم که بخوایم پرداخت کنیم اما اصلاًکی گفته ۸۰۰ میلیون؟
مربی خارجی: پس چه قدر؟ تو قرارداد نوشته شده؟
پرووین: ما به مربی خارجی اگه حتی آقا دل بوسکه هم باشه، بیشتر از ۴۰۰ میلیون نمی‌دهیم.
مربی خارجی: من حاضرم از نصف بدهیم بگذرم اما بالاخره کی پرداخت می‌کنید؟
پرووین: شوما بدون ما ۴۰۰ میلیون به شوما نمی‌دهیم.
مربی خارجی: پس چه قدر؟
پرووین: نهایتش ۲۰۰ میلیون؟!!!!!!
مربی خارجی جوش می‌آورد اما با دیدن پروین از ترس حرفی نمی‌زند و می‌گوید: باشه، همون ۲۰۰ میلیون.
پرووین: شوما یادت باشه همین وقتی که حالا از من گرفتی، ۱۵۰ میلیون ارزش داره و از قراردادت کم میشه؟
مربی خارجی: یعنی فقط ۵۰ میلیون؟
پرووین: کی گفته ۵۰ میلیون؛ شوما یادت باشه من برای این بدهی، به عکس امضا شده از خودم میدم که میشه به عبارتی ۴۰ میلیون، یه وعده کله پاچه هم مهمون من، اونم به عبارتی ۲ میلیون، می‌مونه ۸ میلیون که بعد از اینکه پرسپولیس خصومی شد، بهت پرداخت می‌کنیم و این گونه بدهی ۲۰ میلیاردی پرسپولیس با نهایت ۲ میلیارد تسویه می‌شود.



### جالب

#### ساخت سر بندی که فکر را می خواند

دانشمندان سربندی ساخته اند که می تواند با خواندن فعالیت مغزی، دریابد که آیا کاربر بی حوصله، خسته و یا عصبانی است. به گزارش خبرگزاری مهر، اربرت جیکوب دانشمند علوم رایانه و سرچجو فانتینی مهندس زیست پزشکی در دانشگاه توفتس در آمریکا، نمونه اولیه از سربندی را ساخته اند که نور را از طریق پیشانی به مغز انتقال داده و فعالیت مغزی را می خواند.

این شیوه برای تحلیل فعالیت مغزی "طیف نگاری نزدیک فرورس عملکردی" یا ( f NIRS ) خوانده می شود. در این سربند یک ردیف چراغ قرمز کوچک تعبیه شده که امواج نوری را از جمجمه به سوی قشر جلوی مغز عبوری دهد. از سوی دیگری رایانه متصل به این سربند میزان فعالیت اعمال ذهنی فرد را با اندازه گیری میزان نور جذب شده توسط مغز می سنجد. مغزی که فعالیت زیادی دارد جریان خون بیشتری در خود دارد از این رور نور بیشتری را جذب می کند. این افزایش جریان خون به رایانه نشان می دهد که کاربر باید غرق در فکر باشد.

این فناوری به رایانه کمک می کند دریابد دقیقاً چه زمانی یک کنترل کننده ترافیک هوایی در فرودگاه ها دچار اضافه بار ذهنی می شود.

در برخی که کنترل کننده های هوایی زیادی مشغول به کار باشند و این سربند را به سر داشته باشند، رایانه می تواند به طور خودکار افراد را جا به جا کند و برخی از آنها را که دچار مشغولیت ذهنی زیادی شده اند و ادامه کار آنها برای مسافران هواپیما خطرناک خواهد بود، از پشت دستگاہ بلند کرده و فرد دیگری را جایگزین کند.

اما این اسکنر مغزی به سفرهای هوایی محدود نمی شود و کاربردهای بیشتر خواهد داشت.

محققان این سربند را به سر کاربران بسته و واکنش مغزی شان به فیلم ها را بررسی کردند و توانستند توصیه هایی برای فیلم ها ارائه کنند.

ارتباط نمونه اولیه این سربند با یک رایانه رومیزی از طریق دو کابل صورت می گیرد. در نهایت پیش بینی این پژوهشگران تلقین این اسکنر مغزی به یک رایانه پوشیدنی مانند عینک گوگل است. آنها این فناوری را بخشی از آینده می دانند که در آن انسان با رایانه ها از طریق افکار خود نه کلیک ماوس ارتباط برقرار می کند.

### خبر

#### گروه اطلاع رسانی

#### فرهنگسرای خانواده برگزار می کند؛

#### به زندگی خود معنویت ببخشید

آیا تا به حال شده که فکر کنید خودتان را گم کرده اید، یا حس کنید که خودتان نیستید؟ یا بخواهید کمی رشد کنید و بزرگتر شوید؟ شاید یکی از راه هایی که بتواند شما را به این منظور نزدیک کند معنویت باشد. معنویت عبارت است از احساس درونی قدرت یا سرشار بودن از زندگی، به طوری که انسان احساس کند وسعتی به پهنای گیتی دارد.

در این شرایط است که انسان احساس می کند تمام وجودش با هستی هماهنگ شده و در دستان خداوندی قرار گرفته است که ارحم الراحمین است. این قدرت متعالی خداوند است که انسان را هدایت می کند. خداوند آن وجود بی نهایتی است که انسان با او باور دارد. خداوند قدرتی بالاتر از تصور ماست و همان تکیه گاهی است که به آن نیاز داریم.

معنویت پذیرش این امر است که خداوند کنترل

#### همزمان با هفته گرامی داشت دفاع مقدس؛

#### سیزدهمین جشنواره بین المللی فیلم مقاومت برگزار می شود

سیزدهمین جشنواره بین المللی فیلم مقاومت ۹۳ همزمان با هفته گرامی داشت دفاع مقدس برگزار می شود. انجمن سینمای انقلاب و دفاع مقدس با رویکرد مقاومت، بصیرت و شکوفایی در نظر دارد، سیزدهمین جشنواره بین المللی فیلم مقاومت را در گستره سینمای ایران و

سینمای بین الملل در قالب بخش های مختلف فیلم های سینمایی، سینمایی ویدیویی، کوتاه، مستند، چشم انداز سینمای مقاومت ایران، نشست های تخصصی و بزرگداشت سینماگران عرصه انقلاب و دفاع مقدس و برنامه های جانبی برگزار کند.

تعیین فرهنگ مقاومت و پاسداشت حماسه های انقلاب اسلامی و هشت سال دفاع مقدس و نگاه به حضور سازنده ایناگران در مقابل

زندگی ما را در دستان خود دارد و هر وقت بخواهیم در مشکلات زندگی به او تکیه کنیم، در کنار ماست. این حضور سرشار خداست که به ما توان مقابله با هر سختی را اعطا می کند. در همین راستا فرهنگسرای خانواده برنامه ای را با عنوان « به زندگی خود معنویت ببخشید» روز پنجشنبه ۲۲ اسفند ماه سال جاری برگزار خواهد شد و علاقه مندان به شرکت در این جلسه می توانند در این روز ساعت ۱۵:۲۰ الی ۱۷ به فرهنگسرای خانواده واقع در خیابان لاهور، خیابان مفتح شرقی مراجعه فرمایند. برای کسب اطلاعات بیشتر نیز می توانید با شماره تلفن ۳۳۰۴۲۰ تماس حاصل نمایید.

به مدت یک هفته برگزار می شود؛

#### آشنایی با گیاهان دارویی و آموزش سفره هفت سین در باغ بانوان نازوان

صدای پای بهار، خواب و خیال خزان را بر می آشوبد و بوی بیداری و حرکت بهار، عالم را فرا می گیرد. نسیم از خواب بر می خیزد. خاک، تکان می خورد و آزادی جان تازه ای می گیرد. نبض باغچه می تپد و درختان به تولدی دوباره فرا خوانده می شوند. زمین، بار سنگین خویش را وا می نهد و آسمان، خورشید درخشانش را ارزانی زمین می کند... و بهار می آید.

و اما اسفند، ماه استرس و جنب و جوش مضاعف است و همه ساله با فرا رسیدن ماه اسفند شرایط زندگی همه مردم تغییر می کند و مردم به فکر آغاز سال جدید هستند و تمام اتفاق های زندگی تحت تأثیر عید نوروز قرار می گیرد و مردم هر منطقه ای با رسوم و آیین های متنوعی به استقبال نوروز و آغاز بهار می روند.

در همین راستا و با نزدیک شدن به نوروز و کم کردن این استرس باغ بانوان نازوان وابسته به سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان برنامه ای شاد و متنوع را با عنوان کارگاه آموزشی گیاهان دارویی برگزار می کند.

#### در آیین اختتامیه سومین جشنواره ملی شعر کودک؛

#### شاعران کوچک برگزیده معرفی شدند

آیین اختتامیه سومین جشنواره ملی شعر کودک، عصر پنجشنبه با معرفی شاعران کودک برگزیده، در ورزشگاه تختی شاهین شهر اصفهان برگزار شد.

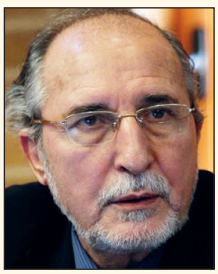
سومین جشنواره ملی شعر کودک با هدف تقویت بنیان های شعری و با رویکرد تأثیر گذاری بر مخاطب، بهره گیری از شیوه های خلاقانه در زمینه شعر کودک، شناسایی استعداد های ادبی جامعه و صیانت و پاسداشت از این سرمایه ها، نگاه متعهدانه و هنرمندانه به پرورش خلاقیت کودکان و خلق و تولید آثار فاخر ادبی با محوریت شعر کودک و خردسال به مدت دو روز در شاهین شهر برگزار شد.

از مجموع یک هزار و ۷۲۰ اثر رسیده به دبیرخانه جشنواره، ۴۱ اثر در مرحله اول و در نهایت ۱۵ اثر برتر برگزیده شد.

هیات داوران سومین جشنواره ملی شعر کودک پس از

#### ما در ایران بحران ارتباطات داریم

محسنیان راه استاد ارتباطات: ما در ایران بحران ارتباطات داریم که شرط حل این بحران، گوش دادن و شنیدن حرف طرف مقابل است. ارتباطات زمانی در هر جامعه ای خوب و مناسب شکل می گیرد که بین مردم فاصله وجود نداشته باشد و بحرانی که لایه های جامعه را در بر گرفته، از بین برود.



#### سه سال است بی کام

رضا ایرانمنش بازیگر: بارها و بارها در جلسات مختلف و متعدد گفته ام که سه سال است از بی کاری رنج می برم و هیچ مدیر و یا مسوولی نمی داند چطور زندگی می کنم و احوالی از من نمی پرسند. این رسم بدی است که بین بازیگران باب شده که وقتی فیلم می سازند دیگر بازی نمی کنند ولی من هم کارگردانی می کنم و هم بازیگری. اصلا هنر اصلی من بازیگری است و جز این، حرفه دیگری بلد نیستم.



#### نرخ بیکاری فارغ التحصیلان

#### دو برابر سایر افراد است

فرجی دانا وزیر علوم: نرخ بیکاری فارغ التحصیلان دو برابر سایر افراد است و لازم است سند آمایش آموزش عالی اجرایی و عملیاتی شود. شکل گیری های جدید ساختارهای منفی که از ۱۰ سال گذشته ایجاد شده بود با ایجاد پارک علم و فناوری دوباره احیا شود و مفضل بیکاری که از موانع بزرگ است، نداشته باشیم.



### پیشخوان

### یادداشت

### ایران عادی

### کاریکاتور روز

### نظافت / نازنین زمانی

### وقایع نگاری

#### چرا کلاه قرمزی برای صدا و سیما ناز می کند؟

طی این هفته خبری که بسیار شنیدیم و خواندیم شل کن، سفت کن کلاه قرمزی چی ها در بخش شدن یا نشدن این برنامه در نوروز ۹۳ بود، یک روز مدیران سینما از پخش این مجموعه نمایشی در ایام نوروز خبر می دادند و روز بعد کلاه قرمزی چی ها تکذیب می کردند تا این که چندی پیش ایرج طهماسب نویسنده و کارگردان این مجموعه در نامه ای به یکی از خبرنگاری ها اعلام کرد که از این خبر ها نیست و هر چند این مجموعه تولید شده ولی پخش نمی شود، شبکه خصوصی هم ندارد پس مجبورند آن را نسخه به نسخه چاپ کنند و به دست مردم برسانند.

از آن چه طهماسب نوشته بود مشخص می شد که قصد دارند این مجموعه را در شبکه نمایش خانگی عرضه کنند که بی شک می توانست در این عرصه رکورد شکنی هم بکند اما چند روز گذشت و بار دیگر طهماسب به همان خبرگزاری نامه نوشت: «نظر به عنایت ویژه مردم کشورم، نسبت به برنامه «کلاه قرمزی» و درخواست تماشا ای این مجموعه از صدا و سیما، اینجانب با کمال افتخار و با همه مشکلاتی که در پیش رو خواهم داشت، نوروز سال ۹۳ را مهمان خانه های گرم خانم خواهم بود.»

ما که نمی دانیم اتفاقات این چند روز از انتشار نامه نیامدن تا منتشر شدن نامه آمدن چه بوده ولی هر چه که بوده ماهیتش این است که ناز کردن و ناز خریدنی بیس نیست، کلاه قرمزی چی ها ناز کردند و مسوولین سازمان هم نازشان را خریدند و مشکل حل شد. خیلی ساده



#### شهادت آیت الله سید محمد صدر در نجف اشرف توسط رژیم بعث

فقیه بزرگوار عالم مجاهد، آیت الله شهید سید محمد صدر در حدود سال ۱۳۲۱ش (۱۳۶۲ق) در بیت علم و تقوا و مرجعیت و فقاقت در نجف اشرف به دنیا آمد. وی از دوران کودکی به فراگیری علوم اسلامی پرداخت و در یازده سالگی به لباس روحانیت درآمد. آیت الله صدر در ۱۷ سالگی وارد دانشکده فقه شد و همزمان دروس انگلیسی، زبان شناسی، تاریخ و جامعه شناسی را فرا گرفت. ایشان پس از مدتی در درس خارج حضرات آیات سید ابوالقاسم خویی، سید محمد باقر صدر، سید محسن حکیم و حضرت امام خمینی در نجف شرکت کردند این که از حضرت آیات شیخ آقابزرگ تهرانی، شیخ مرتضی آل یاسین، سید عبدالاعلی سبزواری و حاج آقا حسین خادمی اجازه نقل روایت گرفت، وی از آن پس به تدریس سطوح و سپس از سال ۱۳۶۹ش به تدریس خارج فقه و اصول و تفسیر سرت یازید و شاگردان بسیاری را تربیت کرد. تواضع و فروتنی در زمان حیاتش مشهود بود و به

مردم عشق می ورزید. آن مرد بزرگ نخستین کسی بود که در زمان دیکتاتوری خفغان با حزب بعث عراق، در مسجد بزرگ کوفه، نماز جمعه را اقامه کرد و در خطبه هایش، به انتقاد از رژیم بعثی پرداخت. وی از سوی رژیم بعث هاربه زندان افکنده شد که یک بار آن چهار سال به طول انجامید. آیت الله صدر در طول دوران مبارزه، نمایندگانش را به سراسر عراق فرستاد و با اقامه نماز جمعه و جماعت، جان و امید تازه ای در کالبد دل های مردم به وجود آورد. این اقدامات ضد بعثی او بر حکومت ظالم گران آمد و سرانجام این فقیه بزرگ رادر هفدهم اسفند ۱۳۷۷ (برابر با دهم ذی قعدة ۱۴۱۹ق در ۵۶ سالگی پس از بازگشت از نماز مغرب و عشاء همراه با دو فرزندش به شهادت رساندند.

با انتشار خبر شهادت ایشان، موجی از خشم، مردم مظلوم عراق را فرا گرفت و در بسیاری از شهرهای عراق، تظاهرات و قیام های مردمی برپا شد که با خشونت بی سابقه رژیم سرکوب گردید.

#### طراحی یکپارچه سازی شبکه تلفن ثابت و سیار آغاز شد

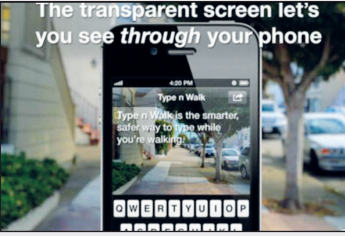
به استانداردهای بین المللی نزدیک کند به همراه فهرست تجهیزات مورد نیاز را ارائه دهد. هدف از اجرای این پروژه، ایجاد بستر مناسب برای یکپارچه سازی شبکه مخابرات ایران، افزایش ظرفیت و کیفیت مطلوب و بهینه سازی شبکه های موجود است؛ بر این اساس، امکان طراحی سیستم کنترل ماتئورینگ متمرکز، به منظور اعمال مدیریت یکپارچه تمامی اجزای شبکه فراهم می شود.

در راستای یکپارچه سازی شبکه های مخابراتی ثابت و سیار کشور، قرار داد طراحی پروژه IPNI + NOC میان شرکت مخابرات ایران و شرکت KT کره جنوبی منعقد شد.

پروژه IPNI + NOC در فاز نخست شامل ارزیابی و طراحی است که بر اساس این قرارداد شرکت KT باید ظرف یک سال و پس از انجام تحلیل محیطی از وضع مخابرات، بهترین طرحی که می تواند مخابرات ایران را

### فناوری

#### اپلیکشنی که تلفن همراه را شفاف می کند



مهندسان اپلیکشنی را برای تلفن های همراه ساخته اند که تلفن را شفاف کرده و فرد می تواند در حین راه رفتن و پیامک نوشتن، زیر پای خود را نیز ببیند.

امروزه در سطح شهر، شاهد افرادی هستیم که در حین راه رفتن، از تلفن همراه خود برای نوشتن و ارسال پیامک استفاده می کنند و اغلب به مسیر عبوری خود توجهی ندارند. اینها افرادی هستند که در خطر برخورد با موانع در پیاده رها قرار دارند.

اما دانش پژوهان با عرضه اپلیکشن جدیدی، توانسته اند این مشکل را حل کرده و به این افراد کمک کنند در حین نوشتن پیامک به مسیری که در آن راه می روند نیز نگاهی بیاندازند.

این اپلیکشن جدید Type n Walk نام دارد در دوربین تلفن همراه استفاده می کند تا پیاده رو برای کاربر نشان داده شود. در حالی که فرد در حال نوشتن پیامک است صفحه نمایشگر تلفنش، زمین را نیز نشان می دهد.

با این نرم افزار می توان علاوه بر مشاهده زمین، متن نوشت و آن به شکل پیامک یا ایمیل ارسال کرد. این اپلیکشن ۱.۱۵ دلاری توسط یک شرکت آمریکایی ساخته شده و در بین کاربران تلفن همراه به محبوبیت رسیده است.

کاربران می گویند با این اپلیکشن فرد تصور می کند که یک تلفن شیشه ای شفاف به همراه دارد که می تواند پشت آن را ببیند. این اپلیکشن که قابلیت دانلود بر روی ایفون، آیبید و آیبید تاچ را دارد، می تواند از برخورد کاربر با موانع پیشگیری کند.