



دکتر لاریجانی تأکید کرد:
**رئیس جمهور آینده باید برای
معیشت مردم برنامه داشته باشد**

ایران / ۲



اطلاع رسانی / ۱۳

در شهر کتاب اصفهان نقد می شود:

**پرسه
در حوالی داستان امروز**

ورزش / ۱۱

ابهام در زمان پلی آف

**پاس حریف ذوب آهن
در پلی آف شد**

سیاست خارجی / ۱۱

پشت پرده لغو تحریم لوازم ارتباطی مانند

موبایل و لب تاپ چیست؟

**اسب تروآی آمریکایی
در راه است...**

اقتصاد و صنعت / ۴

اتاق بازرگانی اصفهان از راه اندازی کمیته

جوانان خبر داد:

**جوانان نخبه، اقتصاد
استان را توسعه می دهند**

دکتر سقائیان نژاد خبر داد:

افتتاح ۸۰ پروژه عمرانی و خدماتی در منطقه ۵

خبر / ۳

مدیر عامل انجمن ام اس اصفهان خبر داد:

**بهره برداری از بزرگترین مرکز تحقیقاتی درمانی
ام اس آسیا در اصفهان**

در گفت و گو با محمد کاظم رحیمی یکی از نزدیکان بیت حضرت امام خمینی (ره) مطرح شد:

**نام حضرت امام(ره) تداعی کننده
فرهنگ، ادب و معرفت است**



معیارهای انتخاب اصلح از دیدگاه قرآن، روایات و سخنان بزرگان
حماسه ای دیگر با انتخابی حکیمانه

عکس: انجمن بازاریان و اصناف اصفهان



سنگینی غصه پروژه ۱۸ ساله بر دل نصف جهان |
گره کور مصلی اصفهان با دندان هم باز نمی شود

امام علی علیه السلام:
هر کس رابطه اش را با **خدا** اصلاح کند،
خداوند رابطه او را با **مردم** اصلاح خواهد نمود.

بهار آشور، ج ۲۱، ص ۳۶۶، ح ۱۲

صفهان زیبا

در سال حماسه سیاسی / حماسه اقتصادی
آیین بهره برداری از پروژه های
عمرانی / ترافیکی / خدماتی / فرهنگی
منطقه ۵ شهرداری اصفهان

کمیته تخصصی عمران و معماری
شهرستان اصفهان

فرهنگسرای سپاهان شهر
پارک بزرگ سپاهان شهر
فرهنگسرای شهید علی طاهری

با هزینه ای بالغ بر **۹۷۰ میلیارد ریال**

روابط عمومی
شهرداری اصفهان



مسابح امتحیان:
شهرداری اصفهان
مدیرمسول:
دکتر سید مرتضی سقانیان نژاد
سردبیر:
مهندس رضوان اصغری

نشانی: اصفهان، میدان امام حسین (ع)، خیابان طغفانی، مقابل لنگ چمن نما
تلفن: ۲۳۱۸۱۲ فکس: ۲۳۱۹۰۷۰
امور جذب آگهی در تهران: ۰۲۱-۸۸۵۶۶۶۳-۲
مسئور آگهی ها: ۹۵۱۲۴۰۰
فرمانی و صفحه آرایی: مرکز مدیریت ارتباطات عارف

■ روزنامه خبری، فرهنگی، اجتماعی صبح ایران

■ شماره ۱۸۲۴

■ شنبه یازدهم خرداد ماه ۱۳۹۲

سینما	
قدس سالن ۱ و ۲	رسوایی / برف روی کاج ها
سوره	توران ۱۵۰۰
ساحل	یکی برای همه
سپاهان	رسوایی
فرهنگیان	رژیم طلایی / رسوایی
خانواده	زن مرد زندگی

تلویزیون	
مجموعه داستانی تلافی	شبکه ۱ ۲۳:۱۵
نگاه یک	شبکه ۱ ۲۳:۱۵
فیلم تصادف ممنوع	شبکه ۳ ۱۷:۱۰
خنده بازار	شبکه ۳ ۱۹:۵۰
هوش سبیه	شبکه ۳ ۲۰:۴۵
چهارسوی علم (دوبله)	شبکه۴ ۲۱:۰۵

اوقات شرعی	
اذان صبح:	۰۴:۱۹
طلوع آفتاب:	۰۵:۵۶
اذان ظهر:	۱۳:۰۱
اذان مغرب:	۲۰:۲۶
نیسه شب شرعی:	۰۰:۱۲
آب و هوا	▲ ۳۳ ▼ ۱۵
شهر اصفهان	

خبر ویژه

اگر زیاد بنشینید، می میرید!



پژوهش جدید دانشگاه سیدنی و دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می دهد بزرگسالانی که روزانه ۱۱ ساعت یا بیشتر را به نشستن اختصاص می دهند در مقایسه با سایرین در خطر بالایی از مرگ قرار دارند.

دکتر «هاید وندر پلاگ» سرپرست این پژوهش می گوید زمان نشستن افراد در منزل، سرکار، پشت ماشین باید با ایستادن و پیاده روی حداقل ۳۰ دقیقه ای، کاهش یابد.

تحقیق مشابهی نیز پاییز سال گذشته بر لزوم کاهش زمان نشستن انجام گرفته بود، اما طی این پژوهش نشان داده شده است که طول عمر افرادی که به مدت شش ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند در مقایسه با سایرین ۴.۸ سال کمتر است.

با در نظر گرفتن مولفه هایی نظیر سن، رژیم غذایی و ورزش کردن محققان دریافته اند افرادی که بالاترین میزان عادت بی تحرکی را دارند در خطر بسیار بالایی از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و مرگ زودرس قرار دارند.

این بدین معناست که افراد بالای ۲۵ سالی که تنها یک ساعت پای تلویزیون می نشینند، طول عمرشان ۲۱.۸ دقیقه کاهش می یابد و این در حالی است که کشیدن یک سیگ نخ ۱۱ دقیقه از عمر انسان را کاهش می دهد.

یافته های پژوهشی نشان داده است: نشستن طولانی مدت به این علت مضر است که به اندازه موقع ایستادن کالری نمی سوزانید و علاوه بر این بی تحرکی تولید نوعی مولکول موسوم به «لیپوپروتئین لیپاز» که چربی و قندها را می سوزاند، سرکوب می کند.

پیشخوان



بعضی اخبار را بد پوشش می دهیم
حسین جوهر چی بازبگو: گاهی اوقات ممکن است بعضی از اخبار قبل از اینکه در رسانه خودمان اعلام شود، از سوی رسانه های بین المللی به گوش ما برسند که این اتفاق خوب نیست؛ به عنوان مثال در خبر وقوع زلزله اخیر تمام رسانه های بین المللی خبر را اعلام کردند، ولی ما خواب بودیم.



ستون سیاست دین مردمند
آیت الله جوادی آملی: ما باید راه اساسی ستون داری را حفظ کنیم فرمود ستون سیاست دین، مردم اند. روز جمعه سید ایام، نماز جمعه تهران با آن جلال و شکوه حداکثر دوازده هزار نفر اما آن استادبوم ورزشی صد هزار نفر از صبح بلند می شود صبح بی نماز، ظهر بی نماز، عصر بی نماز، شب بی نماز، این با بیت المال هم دارد اداره می شود!



انتخابات در آمریکا حرکتی صوری است
حسن رحیم پور ازغدی: انتخابات در آمریکا حرکتی صوری است و تمام اقدامات در راستای تامین منافع اقلیت سرمایه دار شکل می گیرد و مردم در حقیقت نقش زیادی ندارند. در این کشور در هنگام انتخابات، به کاندیداروش های بیان مطالب و متضاد نشان دادن موضوعات را آموزش می دهند و در واقع این کشور که قوی ترین ساز و کار تبلیغاتی را در راستا افکار عمومی را جهت می دهد.



در مسایل فرهنگی تنزل کرده ایم
محمد صادق کوشکی: در ۳۴ سال گذشته وضعیت فرهنگی اجتماعی از نظر تطبیق ارزش های دینی روندی رو به سقوط داشته است. وضعیت حاکم بر فرهنگ دینی از چارچوب های دینی فاصله گرفته و به مباحی چون حجاب، پوشش دینی، عفت و حیا در رفتارهای دینی و اجتماعی مخصوصا در عرصه هایی مثل تئاتر و سینما بی اعتنائی شده است.

یادداشت

مهدی صدقی

فریاد بزن

برای شما دوستان عزیز در یاداشت «اژده های خفته» از تلقین زبانی (کلامی) گفتم. برای این که اثر گذاری و انرژی دهی تلقین زبانی دو چندان شود بهتر است آن را به صورت گروهی انجام دهید. صبح ها در ورزش صبح گاهی کلمات مثبت انرژی افزا را که برخی از آن ها را برای شما بیان نمودیم به صورت گروهی و هم زمان و هم صدا فریاد بزنید.

خیجالت نکشید تا آن جا که انرژی دارید همه با هم فریاد بزنید. فریاد بزنید:

من قویم، من پر تلاطم، من سخت کوشم، من می توانم، من مهربانم، من بخشنده ام ... هر کدام از این کلمات دارای بار مثبت را ۱۰ مرتبه به صورت گروهی، فریاد بزنید . تلقین گروهی شور و نشاط فوق العاده ای ایجاد می کند و دنیایی از انرژی را در درون شما آزاد می کند و روزی سرشار از موفقیت را برای شما رقم می زند. کارهایی که بنیان و اساس شان محکم و استوار باشد، بیش از سایر کار های نتیجه بخش خواهد بود.

کارها و رفتارهای که از کودکی و خردسالی آغاز شوند، بسیار اثر گذار تر از کار هایی هستند که در جوانی و بزرگسالی رو به آن ها می آوریم . برای داشتن فرزندان و کودکانی نابغه و خلاق همان گونه که پیش از این گفتیم نیاز به امکانات آموزشی ویژه و مدارس غیر انتفاعی و موسسه های خصوصی با هزینه های سرسام آور نیست بلکه تنها باید باور توانستن را در درون فرزندانمان ایجاد نماییم .

عکس روز

اختتامیه جشنواره مسابقات ورزشی کارکنان شهرداری اصفهان / ایمن



سلامت

چند روش طبیعی برای درمان گلودرد

اگر سرما خورده اید و گلویتان درد می کند وقت دکتر رفتن ندارید یا اهل دارو و به خصوص آمپول زدن نیستید نگاهی به این مقاله بیندازید.

پارست: سرماخوردگی، آنزین، لارنژیت و از بیماری های شایع فصل سرما محسوب می شود. اگر سرما خورده اید و گلویتان درد می کند و وقت دکتر رفتن ندارید یا اهل دارو و به خصوص آمپول زدن نیستید نگاهی به این مقاله بیندازید. ما ۸ روش کاملاً طبیعی برای حل مشکلاتن آرایه می دهیم. با ما همراه باشید.

۱- لیموترش، گلودرد را درمان و بدن را تقویت می کند.

لیموترش، درمان طبیعی و موثری است. لیموترش خواص عجب انگیزی دارد که درمان گلودرد یکی از آن هاست. این ترش خوشمزه و پرخاصیت ضد عفونی کننده است، تولید گلبول های سفید را فعال می سازد و به این ترتیب قدرت دفاعی طبیعی بدن را تحریک می کند.

روش استفاده: لیموترش را با آب گرم مخلوط کرده و با محلول به دست آمده قفره کنید. این کار را چندین بار در روز انجام دهید تا علایم بیماری از بین برود.

۲- درخت چای: ضد عفونت و ضد ویروس معمولاً از روغن ضروری این گیاه بیشتر استفاده می کنند چون ضد قارچ، ضد ویروس و ضدباکتری خوبی است.

روش استفاده: دو قطره روغن ضروری درخت چای را با کمی عسل مخلوط کنید و قبل از این که قورتش دهید چند لحظه در دهان خود نگه دارید. هر روز سه مرتبه این کار را انجام دهید تا علایم بیماری کاملاً از بین برود.

این که، چه عواملی در پیروزی انقلاب اسلامی و واژگونی رژیم ۲۵۰۰ ساله ی شاهنشاهی، نقش اصلی و اساسی داشته اند از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

از سال ۱۳۳۱که نهضت مقدس امام خمینی (قدس سره) آغاز شد، تا سال ۱۳۵۷ که این نهضت به ثمر رسید با ظهور انقلابی بی نظیر که ثمره ی آن تحقق نظام جمهوری اسلامی بود، همواره تنی چند از عالمان مجاهد، با یاری مردم فقیر و زجر کشیده، خود را به آتش و خون زدند و با تحمل سختی های بسیار مبارزه را تا پیروزی نهایی ادامه دادند.

قیام ۱۵ خرداد نقطه ی عطفی در تاریخ مبارزات ملت قهرمان ایران است، که رهبری داهیانه ی امام خمینی «قدس سره» و یاری روحانیان انقلابی در تداوم آن، طی یک دوره ی پانزده ساله، نقش اساسی داشته است. و در همه ی آن سال ها سال روز ۱۵ خرداد هیچ گاه در سکوت و خاموشی سپری نشد؛ زیرا که ۱۵ خرداد برای امت قهرمان و

به مناسبت قیام ۱۵ خرداد برگزار می شود:

نمایشگاهی از اسناد و مبارزات مردم در سال ۱۳۴۲

شهید پرور ایران، از اهمیت و اعتبار ویژه ای برخوردار بوده و خواهد بود. به همین مناسبت، مدیریت اسناد و کتابخانه ملی اصفهان با همکاری حوزه هنری استان اصفهان نمایشگاهی از اسناد و مبارزات مردم در سال ۱۳۴۲ را در محل خانه هنرمندان اصفهان برگزار خواهد کرد. این نمایشگاه شامل ۲۲ قطعه سند و تعداد ۲۸ قطعه عکس می باشد که بیانگر نحوه مبارزات مردم علیه رژیم ستمگر پهلوی و هدایت و رهبری حضرت امام خمینی (ره) برای حفظ ارزش های اسلامی می باشد.

این اسناد در سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران و سایر مراکز آرشویی نگهداری می شود.

این نمایشگاه امروز ساعت ۱۷ در محل خانه هنرمندان افتتاح می شود و علاقه مندان به بازدید از این نمایشگاه می توانند هر روز تا ۱۶ خرداد ماه به خانه هنرمندان واقع در خیابان آبشار، پارک ایثارگران مراجعه کنند.

هشت بهشت، ماه مبارک رمضان به اصفهان می آید

رسم اقوام ایرانی تهیه شده است گفت: فضل اول به کارگردانی آقای سید عالم زاده تهیه شده است. در این فصل از کار اختلاف دو برادر به تصویر کشیده شده است. مجموعه تلویزیونی ۹۰ قسمتی هشت بهشت براساس فیلمنامه ای از شعله شرعیعی و علی حسینی به سفارش صدا و سیما ی مرکز اصفهان و معاونت استان ها تولید می شود. بازیگرانی همچون هوشنگ حریرچیان، حسن اکلیلی، افشین سنگ چاپ،

افسانه ناصری، آزاده رضای، مانا بهرامی، علیرضا جعفری، مهدی ساکی، مانی حیدری، محمدرضا زاله حرابی، حسن جویره، هوشنگ بشارت دراین مجموعه نقش آفرینی می کنند.

www.isfahanziba.ir

email: info@isfahanziba.ir