

# چشم امید مرکز همایش های بین المللی اصفهان به تدبیر دولت



روزنامه خبری | شنبه ۶ دی ۱۳۹۳ | ۶ ربیع الاول ۱۴۳۶ | شماره ۳۳۶۵ | [www.isfahanziba.ir](http://www.isfahanziba.ir)  
 فرهنگی اجتماعی صبح ایران | ۱۲ صفحه | قیمت: ۳۰۰ تومان | پیامک: ۳۰۰۰۴۳۰۸۸ | [info@isfahanziba.ir](mailto:info@isfahanziba.ir)



دکتر سقائیان نژاد، شهردار اصفهان در حاشیه مراسم اولین سالگرد رحلت استاد پرورش:

**شخصیت هایی همچون استاد پرورش اسطوره هستند**

مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه:

کارت نژاد شهروندان روزانه

۳۰ میلیون تومان به شهر ضرر می زند

مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه با اشاره به پرداخت نکردن کرایه از سوی ۳۰ درصد از شهروندان، عنوان کرد: این موضوع منجر می شود روزانه حدود ۳۰ میلیون تومان به این ناوگان خسارت وارد شود. روحانی ضمن ابراز نگرانی از عدم پرداخت کرایه از سوی برخی شهروندان اظهار داشت: یکی از پدیده های نازیبایی...

گفت و گو با جهان بخش سلطانی هنرمند تئاتر و سینما

عدم بودجه و سیاست های نادرست حاکم

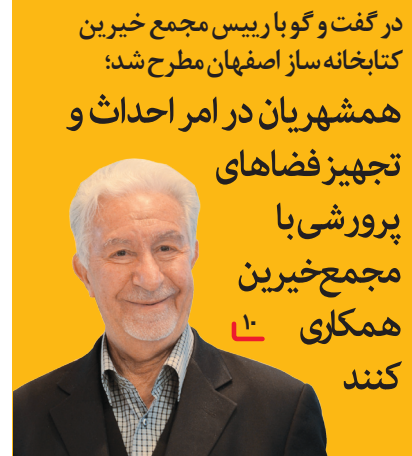
بر هنر، شکوفایی را از بین برده است

جهان بخش سلطانی کارگردان، نویسنده و بازیگر از آن دسته هنرمندانی است که لیکنش دور نمی شود. صوری و تواضع او بیشتر انسان را به خود جذب می کند. در یکی از همایش های خیرین اصفهان او نیز آمده بود تا ثابت کند همه هنرمندان نیکو کارند...



دبیر ستاد حقوق بشر قوه قضائیه:

**مرحوم پرورش نه تنها افتخار اصفهان، بلکه افتخار ایران و اسلام است**



در گفت و گو با رییس مجمع خیرین کتابخانه ساز اصفهان مطرح شد: همشهریان در امر احداث و تجهیز فضاهای پرورشی با مجمع خیرین همکاری کنند

رییس سازمان ثبت احوال کشور خبر داد: **یارانه افراد فاقد کارت ملی احتمالا قطع می شود**

مرحله نخست لیگ برتر آکرویم باشگاه های کشور

**شهرداری اصفهان بر سکوی قهرمانی ایستاد**



ویژه نامه سبک زندگی

## آگهی مزایده شماره ۹۳/۲

کمیسیون فروش اموال استان اصفهان در نظر دارد اموال مشروحه ذیل خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده در زمان و محل اعلامی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن های ۰۳۱-۳۶۶۶۱۱۷۶-۳۶۶۶۲۱۳۹ تماس حاصل نمایند.

۱- تعداد ۶۱ دستگاه انواع خودرو سنگین، سبک و موتورسیکلت

♦ زمان بازدید: و ارایه پیشنهادات به مدت چهار روز اداری از تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۰۹ لغایت ۱۳۹۳/۱۰/۱۳ از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۳:۰۰ (پیشنهادات تا آخر وقت اداری روز شنبه ۱۳۹۳/۱۰/۱۳ در محل بازدید خودروها اخذ خواهد شد)

♦ محل بازدید خودروها: اصفهان انتهای اتوبان فرودگاه به سمت شهرک صنعتی جی جنب گز چیداک

♦ بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۴ و اعلام برندگان مزایده روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۶

♦ ضمنا بازدید کنندگان محترم جهت اطلاع از زمان مزایده استان ها می توانند به سایت [www.dchq.ir](http://www.dchq.ir) بخش استان ها مراجعه نمایند.

♦ هزینه آگهی بعهد برندگان مزایده می باشد.

**کمیسیون فروش اموال استان اصفهان**



## با ۱۰۰۰ تومان چی کار می شه کرد؟

شاید با هزار تومان نشود چیزهای خیلی زیادی خرید، ولی در محک هزار تومان های شما، ارزشمندترین هدیه دنیا یعنی "تندرستی" را به کودکان مبتلا به سرطان می دهد.



شماره حساب بانک پارسیان: ۸۱۰۴۴۴۴۹  
 شماره تماس بازدید از محک: ۲۳۵۰۱۲۱۰

**محک**  
 مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان  
[mahak-charity.org](http://mahak-charity.org)

**اینترنت را قورت بده با سبک!**

طرح بزرگ ADSL2+  
 تخفیف + جایزه + کیفیت و سرعت  
 سرعت ۵ مگا بیت - ۵۵۵ روزه  
 قیمت استثنایی + مودم وایرلس رایگان  
 زمان طرح ۹۳/۹/۱ الی ۹۳/۱۱/۱  
 ۱۰۰۰ نفر اول، ثبت نام و راه اندازی رایگان

یک دستگاه گوشی آیفون 6  
 یک دستگاه نوت بوک  
 ۱۰ دستگاه تبلت  
 ۵ دستگاه تلویزیون مسافرتی  
 ۵ عدد ربع سکه بهار آزادی

زمان قرعه کشی جوایز:  
 ۲۲ بهمن در سایت  
[jayeze.shabakieh.com](http://jayeze.shabakieh.com)

شبکه ارایه دهنده اینترنت اختصاصی استان اصفهان  
 اینترنت بی سیم شهری و خدمات موبایلی هاست و دامنه

[WWW.SHABAKIEH.COM](http://WWW.SHABAKIEH.COM) ۲۰۵۵-۳۶۲-۴۵۲-

## اخبار کوتاه

### افخم عملیات تروریستی علیه نظامیان عراقی را به شدت محکوم کرد

سخنگوی وزارت امور خارجه ایران اقدام تروریستی در مقر نیروهای نظامی عراق در جنوب بغداد را به شدت محکوم کرد. مرضیه افخم ضمن تسلیت بیه دولت و ملت عراق و ابراز هم‌دردی با خانواده‌های قربانیان این جنایت تروریستی، این عملیات را اقدامی متفلسفانه و انتقامجویانه از سوی تروریست‌ها و عکس‌العملی به پیروزی‌های گسترده اخیر ارتش و نیروهای مردمی عراق در مبارزه علیه تروریست‌ها توصیف کرد. او ابراز اطمینان کرد دولت، ارتش و نیروهای مردمی عراق در سایه انسجام ملی و حمایت معنوی مراجع عظام دینی، روند پیروزی‌های خود بر تروریست‌ها را تکمیل خواهند کرد.

### هدف گذاری رژیم صهیونیستی برای ناکام گذاشتن مذاکرات هسته‌ای در سال ۲۰۱۵

وزارت خارجه رژیم صهیونیستی اهداف و راهبردهای خود در سال آینده میلادی را منتشر و بر ادامه تلاش‌ها جهت عقیم ماندن مذاکرات ایران و ۵+۱ تأکید کرد. به نقل از روزنامه صهیونیستی پدیعوت آحارونوت، وزارت امور خارجه رژیم صهیونیستی سرفصل برنامه‌های خود را در سال ۲۰۱۵ اعلام کرد و ادامه کار شکنی در مذاکرات هسته‌ای ایران و ۵+۱ را کماکان، از اهداف خود دانست. بر اساس این خبر «عقیم گذاشتن برنامه هسته‌ای ایران در سطوح دیپلماتیک، نگاه داشتن تحریم‌های اعمال شده علیه تهران و ایجاد ائتلاف منطقه‌ای علیه جمهوری اسلامی ایران» از سرفصل‌های دستور کار دیپلمات‌های صهیونیست در سال آینده میلادی خواهد بود. ایران و گروه موسوم به ۵+۱ سال گذشته مذاکراتی را آغاز کردند که سوم آذر ۱۳۹۲ به توافق موقتی موسوم به برنامه اقدام مشترک منجر شد. این مذاکرات با گذشت بیش از یک سال، همچنان ادامه دارد و طرفین به دلیل پابرجا بودن اختلافات هنوز نتوانسته‌اند به توافق نهایی دست یابند. مذاکرات هسته‌ای، سوم آذر امسال برای هفت ماه دیگر تمدید شد. اما صهیونیست‌ها از این موضوع ابراز نارضایتی کردند.

رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه تفکیک تروریست‌ها به خشن و معتدل اشتباهی هست که غرب آن را دنبال می‌کند، گفت: توطنه بر برخی کشورهای عربی و غربی برای کاهش قیمت نفت و تبعیض آن ضربه زدن به اقتصاد کشورهای همچون عراق، ایران و روسیه، در نهایت به ضرر خودشان تمام می‌شود. علی لاریجانی که در سفر منطقه‌ای خود به برخی کشورهای منطقه، در عراق به سر می‌برد، با حضور در مجلس اعلای اسلامی این کشور با سید عمار حکیم، رئیس مجلس اعلای اسلامی عراق دیدار و گفت‌وگو کرد. رئیس مجلس شورای اسلامی در این دیدار گفت: جایگاه و شرایط کنونی عراق مدیون زحمات شما و بیت شریف است. وی با اشاره به وجود آرامش سیاسی در عراق افزود: قطعاً کلید توسعه و سرمایه‌گذاری در یک کشور آرامش سیاسی است که خوشبختانه این

لاریجانی در دیدار با رئیس مجلس اعلای اسلامی عراق:

### تفکیک تروریست‌ها به خشن و معتدل اشتباه بزرگ غرب است

موضوع در عراق محقق شده است. لاریجانی همچنین به ظرفیت‌های همکاری میان ایران و عراق جهت سرمایه‌گذاری و کشاورزی اشاره کرد و گفت: نباید همه حواس‌ها را به سمت مبارزه به تروریسم سوق داد. رئیس نهاد قانونگذاری کشورمان تصریح کرد: مبارزه با تروریسم بلا‌ی بسیار بزرگی است، وضعیت در سوریه و لبنان خیلی بهتر از گذشته است و فضای حالت قبل در آمده و دولت سوریه در این جهت اقدامات مناسبی انجام داده، البته از نظر سیاسی گفت‌وگوها در جریان است و برخی کشورها پیشنهادهایی را مطرح کردند. وی طرح



امام جمعه موقت تهران گفت: نامه وزیر خارجه کشورمان به وزرای خارجه دنیا نشان داد ما از حقوقمان کوتاه نمی‌آییم و هر اشکالی در مذاکرات هسته‌ای پیش بیاید، مسوولیتش با ما می‌دانیم که هدفشان دست‌اندازی به عتبات مقدسه است اما در برابر آنها فقط ملت و ارتش عراق نبوده بلکه یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون مسلمان قرار دارد.

آیت‌الله امامی کاشانی گفت: نه تنها مسلمانان بلکه در سیمای مشاهده کردیم که آرامنه هم صلب بر گردن انداخته و به زیارت حضرت ابوالفضل رفتند و دنیا‌ی استکبار بداند کوچک‌ترین اسانه ادب به عتبات مقدسه با عکس‌العمل دنیای اسلام مواجه می‌شود. وی با تأکید بر معرفت و بصیرت حاکم بر جهان اسلام

خاطر نشان کرد: بگذریم از چند صد نفر که در برابر یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون مسلمان با فکسر وهایی گری و افکار جاهلانه قرار گرفته‌اند. خطیب جمعه تهران بصیرت را طبق گفته ملاعبدارزاق کاشی موجب جوشیدن چشمه‌های معرفت عنوان کرد و با تأکید بر اینکه الان دنیای اسلام با گذشته تفاوت یافته است گفت: سال ۸۸ مشکلی پیش آمد و پس از انتخابات ریاست جمهوری یک طرف می‌گفت آرا متعلق به من است و دیگری می‌گفت متعلق به من است اما بحث به اینجا بسنده نشد و وارد اعلامیه‌ها و اطلاعیه‌ها شد.

وی با یادآوری حمایت صهیونیست‌ها و آمریکایی‌ها از این اطلاعیه‌ها و بیانیه‌ها و تبدیل یک مساله جزئی به یک فتنه سراسری در کشور افزود: کاری که در داخل صورت گرفت طمع بیگانه را متوجه جمهوری اسلامی کرد و ملت ایران در ۹ دی در برابر این توطئه در سراسر کشور حرکت کردند و دشمن را بر سر جای خود نشاندهند و دشمن فهمید که با این طراخی‌ها نمی‌تواند نسبت به جمهوری اسلامی و مقام ولایت کوچک‌ترین اسانه ادبی کند. آیت‌الله امامی کاشانی گفت: این انسجام و یکپارچگی در کشور مساله بسیار مهم و ارزنده‌ای است که جامعه با یک پیکر در کانونی به نام ولایت در ایران قرار گرفته است و در تمام مسائل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی این تجمع و استحکام در همه جا اثر بخش است.

وی به نامه وزیر امور خارجه به همه وزرای امور خارجه کشورهای دیگر در باره مواضع جمهوری اسلامی ایران در مذاکرات هسته‌ای اشاره کرد و افزود: این نامه به این اشاره دارد که ما از حقوقمان کوتاه نخواهیم آمد و بر آنچه دنیا قبول دارد عمل کرده‌ایم. خطیب جمعه تهران با تأکید بر عمل ما به سیره امام راحل و فتوای مقام معظم رهبری در مورد حرمت دستیابی به بمب هسته‌ای گفت: نیستی که شما به ما می‌دهید کذب و دروغ است و همه بدانند که هر اخلاص و اشکالی در مذاکرات پدید آید بر گردن ۵+۱ است، این نکته‌ای مهم و برخاسته از همه



پیش از این اتفاقات تمهیداتی را مانند افزایش صادرات غیرنفتی اندیشیده بود. البته اتکای نفت در ایران مانند عراق نیست و با توجه به روند نزولی قیمت نفت، عراق باید اقداماتی در این زمینه انجام دهد.

## هر اشکالی در مذاکرات هسته‌ای پیش بیاید مسوولیتش با ۱+۵ است

قدرتی است که در کشور وجود دارد. وی نمونه دیگری از انسجام و قدرت کشور را در رزمایش محمد رسول‌الله تجلی یافته خواند و با اشاره به همکاری ارتش و سپاه در این رزمایش هدف آن را طبق اطلاعیه این دو نهاد ایجاد امنیت در منطقه خواند و تصریح کرد: این رزمایش حرکتی مفید برای منطقه است و ثابت می‌کند که بیگانه نمی‌تواند دست‌اندازی کند.

آیت‌الله امامی کاشانی با تجلیل از حفاظت هوپیمایی کشور و ۵ دی سالروز دستور امام(ره) مبنی بر سپردن حفاظت هوپیمایا به سپاه گفت: از زمانی که سپاه وارد این عرصه شد یک مورد هوپیماربابی شاهد نبوده‌ایم. وی در بخش دیگری از خطبه‌های نماز جمعه تهران در مورد موضوع اوقاف خطاب به کسانی که اموال وقفی را تصرف کرده‌اند، تصریح کرد: بدانید که باید با تولیت موقوفه هماهنگ باشید و حرف او را عمل کنید. شما حق ندارید مال وقف را در دست بگیرید. همان طور که امام راحل تأکید داشتند که موقوفات باید در وقف باقی بماند. امام جمعه موقت تهران خطاب به افرادی که مال وقف را می‌برند و در ازای آن بهایی اندک پرداخت کرده و یا اصلاً هیچ نمی‌دهند، گفت: در حدیث است که اولین چیزی که از دست مسلمان گرفته می‌شود امانت است؛ امانت نسبت به مال، حقوق، مردم، ناموس و... و آخرین چیزی که از مسلمان گرفته می‌شود نماز اوست یعنی اگر امانت بر گردن او باشد نماز می‌خواند، روزه می‌گیرد، حج می‌رود اما خانان است، زیرا اولین چیزی که از او گرفته می‌شود امانت است.

وی با تأکید بر اینکه وقف متعلق به خداست اظهار داشت: فقها معتقدند اگر وقف مالی را وقف کرد دیگر نمی‌تواند مصرف آن و یا تولیت آن را عوض کند، چون به محض اعلام وقف مال متعلق به خدا می‌شود. آیت‌الله امامی کاشانی خطاب به متمولین و ثروتمندان گفت: شما که تمکن مالی دارید وقف کنید چراکه وقف باقی است و از بین نمی‌رود و لذا باقیات الصالحات برای خود بگذارید.

منافق، استحاله شده و حتی رقااص های ضدانقلاب خارج نشین از فتنه گران حمایت کردند و این نشان دهنده امید ضد انقلاب به آن هشت ماه فتنه است. من در آن ایام هم گفتم که تا ۹ دی صحنی از تحریم نبود اما از فرادی آن زمزمه های تحریم شروع شد و این مساله گویای این است که دشمنان انقلاب به آشوب در ایران دل بسته بودند اما با حضور حماسی مردم نقشه شان نقش بر آب شد. امام جمعه موقت تهران در پایان گفت: باید حماسه ۹ دی را پاس بداریم و پاسداشت آن افزایش بصیرت و دشمن شناسی است. پس باید در هر مقطعی رصد کنیم که دشمن کجرا مورد هدف قرار داده تا با آن مقابله کنیم. پاسداشت ۹ دی از رهگذر ولایت مداری، ایستادگی و مقاومت به وسیله آرمان های انقلاب رقم می خورد.

### آیت‌الله خاتمی در آستانه ۹ دی تأکید کرد:

### حفظ مبانی ارزشی نظام، مهم ترین راهکار ماندن مردم در صحنه است

دفاع مقدس کشور را در عرصه تهاجم خارجی بیمه کرد حماسه ۹ دی نیز کشور را در برابر تهاجم داخلی بیمه کرد. اینکه مقام معظم رهبری نام این همایش را حماسه گذاشتند معنایش این است که ارزش این حماسه ماندن ارزش حماسه پیروزی انقلاب اسلامی است. وی یادآور شد: حوادث قبل از ۹ دی حوادث براندازی نظام ولایی بود به همین دلیل آمریکا و رژیم صهیونیستی از آن حمایت کردند و تمام گروهک های ضد انقلاب، سلطنت طلب،

دولت نیست در صدد زبانی هم از این سوءمدیریت ها از روی تعمد نبوده، نمی توان انکار کرد در طول این ۳۷ سال سوء مدیریتی وجود نداشته. خاتمی با بیان اینکه از حماسه های ماندگار انقلاب اسلامی ۹ دی است افزود: حماسه ۹ دی حماسه بیعت با نظام اسلامی، ولایت فقیه و آرمان های بلند شهیدان بود. اینچنان که مقاومت مردم ما در برابر دشمن خارجی در طول هشت سال

عضو جامعه مدرسان حوزه علمیه قم گفت: حفظ مبانی ارزشی نظام، مهم ترین راهکار ماندن مردم در صحنه است. آیت‌الله سید احمد خاتمی در گفت‌وگو با خبرگزاری دانشجویان ایران، درباره راهکارهای حفظ مردم در صحنه در آستانه ۹ دی اظهار کرد: مهم ترین راهکار ماندن مردم در صحنه اینچنان که بحمدالله تاکنون ایستاده‌اند، حفظ مبانی اعتقادی و ارزشی نظام است و اینکه مردم به این نظام باور و اعتقاد قلبی دارند. وی ادامه داد: البته نباید فراموش کنیم که باید به مردم خدمت کرد و مشکلات مردم را در حدتوان برطرف کرد. اینها می‌تواند عوامل ماندن مردم در صحنه باشد، ولی ریشه اساسی، باور مردم به نظام است که با وجود مشکلاتی که دشمنان ایجاد کردند مردم همچنان در صحنه هستند. البته سوء مدیریت مختص یک

فروش اقساطی انواع تردمیل  
و دوچرخه "نو و دست دوم"

ویژه کارمندان دولت و کسبه

۱۰٪ تخفیف ویژه کارمندان شهرداری اصفهان

۰۳۱-۳۲۲۹۹۱۳۷  
[www.Rahmand.com](http://www.Rahmand.com)  
۹۳۹۵۸۱۱۴۹ ساعت تماس ۹ صبح الی ۱۷ عصر

### آگهی مزایده (نوبت دوم)

شهرداری دولت آباد بر خوار عملیات مشروحه زیر را از طریق مزایده به پیمانکار یا اشخاص واجد شرایط واگذار نماید.

۱-فروش ۵ قطعه زمین با کاربری کارگاهی واقع در منطقه صنعتی شهر دولت آباد (مزایده نوبت دوم)

**مهلت تحویل اسناد مزایده به دبیرخانه حراست شهرداری:** روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۱

**گشایش پاکات مزایده:** روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۳

**محل دریافت اسناد مزایده:** دولت آباد بر خوار- بلوار طالقانی پایگاه اینترنتی [www.dolatabadcity.ir](http://www.dolatabadcity.ir)

تلفن: ۰۳۱-۴۵۸۲۲۰۱۰

**پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات:** [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir)

علیرضا اطهری فر – شهردار دولت آباد

### آگهی مناقصه دانشگاه پیام نور کاشان

دانشگاه پیام نور در نظر دارد برای تجهیز ساختمان آموزشی مرکز کاشان نسبت به خرید **یک دستگاه چیلر (کمپرسوراسکرو)** 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 تامین تجهیزات تهویه مطبوع و خدمات پشتیبانی دارای تجربه و حداقل ۱۰ سال سوابق اجرایی می باشند دعوت می شود. **تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۰۶ الی ۱۳۹۳/۱۰/۰۸** با درخواست کتبی و مهر و امضا صاحبان امضا شرکت و با واریز ۵۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۱۷۸۶۰۹۰۰۱۰۷ بانک ملی شعبه بنفشه تهران به نام دانشگاه پیام نور جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس اصفهان- بزرگراه شهید خرازی- نبش شهیدان شرقی دانشگاه پیام نور استان اصفهان دفتر امور عمرانی تلفن: ۰۳۱۳۳۳۸۱۶۴۶ مراجعه نمایند.

دانشگاه پیام نور کاشان

### آگهی مزایده

شهرداری اصفهان در نظر دارد **اجاره پارکینگ های عمومی** مشروحه ذیل را از طریق مزایده واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات و دریافت اسناد و مشخصات پارکینگ ها از تاریخ نشر آگهی همه روزه به جز ایام تعطیل در ساعات اداری تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۱ به شرکت مهندسی نیک اندیش واقع در خیابان جابرانصاری، روبروی شهرداری منطقه هشت، خیابان سردار شهید محمد شهبازی جنوبی مراجعه نمایند. **آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۲ می باشد.**

۱-پارکینگ عمومی کرمانی – خیابان حافظ – مسقف – با ظرفیت ۵۰۰ خودرو

۲-پارکینگ عمومی شهید چمران – پل چمران – جنب منطقه هفت شهرداری – مسقف – با ظرفیت ۳۵۰ خودرو

**شرایط مزایده**

۱-ارایه سپرده شرکت در مزایده بصورت نقدی به حساب سپرده شهرداری یا ضمانت نامه بانکی.

۲-در صورتیکه نفرت اول و دوم شرکت کننده در هر مورد از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۳-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای برای هر مورد مختار است.

۴-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده موجود می باشد.

شهرداری اصفهان

### آگهی فراخوان عمومی دعوت به ارزیابی کیفی

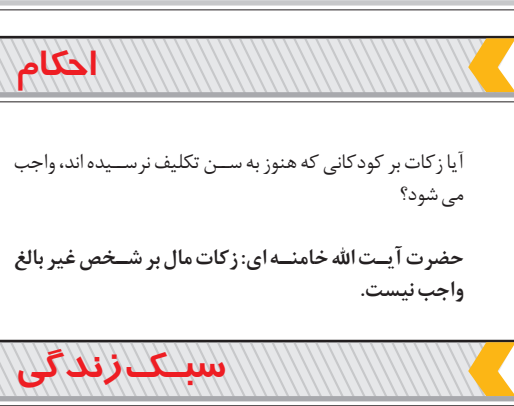
شرکت ساخت و نگهداری آزادراه اصفهان در نظر دارد **فضای تبلیغاتی آزاد راه اصفهان تا کاشان** را از طریق آگهی عمومی و شناسایی و ارزیابی کیفی و فنی به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید لذا از کلیه شرکت های تبلیغاتی دعوت می شود **از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز** نسبت به ارسال سوابق کاری، مجوز صلاحیت، رزومه شرکت و ... به دبیرخانه شرکت اقدام نمایند.

**آدرس:** اصفهان- خیابان آمادگاه خیابان باغ گلدسته مقابل دبیرستان دخترانه رحمت مجتمع (سان آرا) پلاک ۳۲ واحد ۴۱ دبیرخانه شرکت (سان آرا)

**تلفن:** ۳۰-۳۲۲۱۸۹۲۹

شرکت ساخت و نگهداری آزادراه اصفهان (سان آرا)





### معیارهای تشخیص اسراف و تبذیر در مصرف کالاها

سیدمهدی **سلطانی**: مهم‌ترین معیارهای تشخیص اسراف و تبذیر در مصرف کالاهای اقتصادی در جامعه اسلامی و سبک اقتصادی زندگی انسانی را می‌توان چنین برشمرد:
**۱-** هر گاه مصرف کالا به گونه‌ای باشد که بخشی از آن بیهوده ضایع شود، اسراف خواهد بود (نک: نراقی، محمد مهدی، عوائد الایام، ص ۲۲۲؛ کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۴، ص ۵۲).
**۲-** تضییع کیفی کالا که با استفاده نادرست از آن محقق می‌گردد (ر.ک: الکافی، ج ۶، ص ۴۴۱)
**۳-** هر گاه مصرف کمی یا کیفی کالا برای بدن زیان بار باشد، گونه‌ای از اسراف است (نک: طبری، مجمع‌البیان، ج ۴-۳، ص ۶۳۸)
**۴-** استفاده از امکانات مادی بیش از نیاز، یکی از معیارهای اسراف است (ر.ک: قرآن کریم، سوره اعراف، بخشی از آیه ۳۱؛ طبری، مجمع‌البیان، ج ۴-۳، ص ۶۳۸)
**۵-** مصرف کالاها و تصرف در امکانات مادی که پیش از شأن افراد است، اسراف می‌باشد. (ر.ک: ایروانی، جواد، قوانین مصرف صحیح را بشناسیم، ص ۱۷-۱۴، همو، اسلام چه مصارفی را نادرست می‌داند، صص ۱۷-۱۴، منهدد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مجموعه ۸، از سلسله مباحث اقتصاد در سبک زندگی اسلامی، چاپ اول، اسفند ۱۳۹۲ ش).

## اخبار

### باصوبه شورای عالی شهرسازی و معماری ایران؛ شاخص‌های بافت‌های فرسوده شهری تغییر کرد

شورای عالی شهرسازی و معماری ایران ارزیابی مجدد شاخص‌های بافت‌های فرسوده شهری را تصویب کرد. شورای عالی شهرسازی و معماری ایران در جلسه مورخ ۱۳۹۲/۹/۱۷ براساس تکلیف جلسه مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۷ خود و صورت‌جلسه کمیته فنی مورخ ۱۳۹۳/۸/۷، ضمن استماع گزارش موضوع ارزیابی مجدد شاخص‌های بافت‌های فرسوده «شیوه‌نامه شناسایی محدوده‌های هدف بهسازی و نوسازی شهری و راهکارهای اجرایی مداخله در آنها» تصمیم‌گیری نمود. دبیرخانه شورای عالی شهرسازی موظف است حداکثر ظرف مدت یک ماه دستورالعمل مربوط به شکل و فرآیندهای جدید را براساس رویکرد بند ۱ تهیه و پس از طرح در کمیته فنی آن را به شرکت مادر تخصصی عمران و بهسازی ابلاخ نماید.بدهی است تا زمان اتخاذ تصمیم توسط شورای عالی شهرسازی و معماری ، مصوبه مورخ ۱۳۸۵/۲/۱۱ درباره بافت های فرسوده ماک عمل است.

### رشد اقتصاد ۴ درصدی از نتایج اقتصاد مقاومتی است

رییس دفتر رییس‌جمهور گفت: مردم ایران اثبات کردند که می‌توانند اقتصاد مقاومتی را تجلی دهند و این نرخ چهار درصدی رشد می‌تواند نشان از تحقق بخشی از اقتصاد مقاومتی داشته باشد. محمد نهاوندیان گفت: یکی از اثرات مثبت و موثر این سفرها برنامه رسانه‌هاست که یک استان را مورد توجه مردم ایران در سطح ملی قرار می‌دهد و می‌تواند منظر استان‌ها از این طریق مطرح می‌شود. وی افزود: ما در این سفرها از نزدیک با ظرفیت‌ها و مسائل استان‌ها آشنا می‌شویم و در می‌یابیم که چقدر آگاهی نسبت به ظرفیت‌های استان‌ها اندک است.رییس دفتر رییس‌جمهور تاکید کرد: خراسان جنوبی در شاخص‌های مختلف توسعه‌ای در پایین‌ترین رده‌های استان‌های کشور از نظر درآمد سرانه و از منظر سرمایه‌گذاری قرار دارد.وی اظهار داشت: بررسی‌ها نشان می‌دهد استان خراسان جنوبی یکی از بزرگ‌ترین ذخایر معدنی کشور را دارد و ۳۹نوع معدن در این استان شناخته شده است. همچنین ۸.۵ میلیارد مترمربع معدن در این استان وجود دارد که شامل زغال سنگ، سنگ‌های تزئینی، آهن و دیگر مواد معدنی می‌شود.وی در پایان گفت: مردم ایران اثبات کردند می‌توانند اقتصاد مقاومتی را تجلی دهند و این نرخ چهار درصدی رشد می‌تواند نشان از تحقق بخشی از اقتصاد مقاومتی باشد.

**صادرات غلات روسیه متوقف شد**
روترز اعلام کرد: روسیه برای تکمیل ذخیره داخلی، صادرات غلات را متوقف کرد. به گزارش گروه اقتصاد بین‌الملل خبرگزاری فارس به نقل از رویترز، یک گروه کشاورزی در روسیه گفت: صادرات غلات روسیه به منظور تکمیل ذخایر داخلی این کشور متوقف شد.
تذکره، ایران و مصر بزرگ‌ترین خریداران گندم روسیه هستند. بر اساس این گزارش، مسکو کنترل صادراتی غلات را با نظارت کامل و نیز محدود کردن بارگیری در راه‌آهن اعمال کرده است. رییس اتحادیه غلات روسیه گفت: مقامات این کشور قصد دارند تا عوارض بیشتری برای گندم‌های صادراتی اعمال کنند. اما جزئیات دقیق این عوارض معلوم نیست.

### کارفرمایان هم مثل دولت توان افزایش دستمزد کارگران را بیش از ۱۴ درصد ندارند

نماینده کارفرمایان در شورای عالی کار با اشاره به اینکه نرخ تورم ملاک اصلی کارفرمایان در افزایش مزد سال ۹۴ است گفت: شرایط اقتصادی و تحولات بازار کار شاخص‌های مهم در بسته پیشنهادی مزد کارفرمایان است. اصغر آهنی‌ها ضمن اشاره به آماده بودن یا نبودن بسته پیشنهادی مزد کارفرمایان جهت ارائه در شورای عالی کار گفت: معیار اصلی افزایش دستمزد کارگران هر ساله نرخ تورم بوده. امسال نیز نرخ تورم ملاک اصلی در تعیین مزد است. وی در پاسخ به اینکه در سال جاری نرخ تورم کاهش اما



## تهاتر بدهی ها و مطالبات دولتی فعالان اقتصادی

رییس کمیسیون ویژه تولید ملی و اصل ۴۴ قانون اساسی مجلس شورای اسلامی گفت: لایحه رفع موانع تولید رقابت پذیر و ارتقای نظام مالی کشور می‌تواند به تقویت تولید در کشور منجر شود. حمیدرضا فولادگر در نشست بررسی و تحلیل لایحه رفع موانع تولید رقابت پذیر و ارتقای نظام مالی کشور که در سالن اجتماعات اتاق اصفهان با حضور جمعی از فعالان اقتصادی برگزار شد، افزود: لایحه پیشنهادی دولت شامل ۳۰ ماده است که مجلس شورای اسلامی تعداد ۳۰ ماده در قالب تبصره و ماده به این لایحه اضافه کرده است.

وی تصریح کرد: پیشنهاد مجلس در قالب بندهای طرح پیشنهادی حمایت از تولید ملی و رفع موانع تولید کمیسیون تولید ملی به لایحه دولت اضافه شده است. وی خاطر نشان کرد: مجلس برای رسیدگی به این لایحه، کمیسیون مشترک رسیدگی به لایحه رفع موانع تولید رقابت پذیر و ارتقای نام مالی کشور تشکیل داده است.

فولادگر با اشاره به چالش فعالان اقتصادی که از یک طرف از دولت طلبکارند و از طرف دیگر به سازمان مالیاتی و بانک ها بدهکارند، گفت: در این لایحه تهاتر بدهی و طلب فعالان اقتصادی که با دولت همکاری اقتصادی دارند در قالب ارائه اوراق قرضه، اوراق مشارکت و صکوک مورد توجه قرار گرفته است.

وی تصریح کرد: بدهی دولت به فعالان اقتصادی مشمول مرور زمان و جریمه نمی‌شود، ولی بدهی فعالان اقتصادی به سازمان مالیاتی و بانک‌ها مشمول جریمه و دیرکرد می‌شود. در این راستا تلاش شده منافع فعالان اقتصادی تامین شود.

فولادگر در بخش دیگری از سخنان خود به پیشنهاد دولت در تثبیت نرخ ترزریق درآمدهای نفتی به صندوق توسعه

رییس سازمان ثبت احوال کشور خبر داد:

رییس سازمان ثبت احوال کشور گفت: کسانی که تاکنون کارت ملی دریافت نکرده اند باید تا پایان امسال کارت ملی خود را دریافت کنند زیرا طبق اعلام سازمان هدفمندی یارانه ها اگر این افراد، کارت ملی دریافت نکنند یارانه آنان احتمالاً قطع می‌شود. برپایه این گزارش، محمد ناظمی اردکانی افزود: بیش از این در این باره به طور کافی اطلاع رسانی شده است و افراد فاقد کارت ملی تا پایان سال فرصت دارند. ناظمی اردکانی همچنین اشاره‌ای به آخرین وضع کارت هوشمند



نمایشگاه اتوکام اصفهان ۲۰ ساله شد

## استان اصفهان ؛ پایلوت ملی فناوری اطلاعات کشور

بیستمین نمایشگاه کامپیوتر و اتوماسیون اداری (اتوکام ۲۰۱۴) در اصفهان گشایش یافت.

این نمایشگاه با حضور ۹۸ شرکت کننده از استان های تهران، اصفهان و فارس در محل نمایشگاه‌های بین المللی استان اصفهان واقع در پل شهرستان آغاز به کار کرد.

«**برگزاری نمایشگاه:بهترین راه ارائه امکانات به مردم**» در مراسم افتتاح این نمایشگاه رییس سازمان نظام صغی رایانه ای کشور ضمن اینکه مسوولان کشور درصدد نیل به سلامت اداری هستند، گفت: تنها مسیر دستیابی به این نکته توجه و توسعه دادن حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات کشور است. کاظم آیت الهی افزود: در بیستمین نمایشگاه اتوکام

اصفهان دو غرفه توسعه دهندگان نرم افزارهای کاربردی تلفن همراه و شرکت های دانش بنیان مستقر در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان خدمت رسانی هستند. وی تصریح کرد: خوشبختانه فعالیت شهرک تحقیقاتی اصفهان مجموعه خوبی برای کشور به وجودآورده و امید است از سوی دولت بودجه کافی برای توسعه خدمات الکترونیکی در استان اصفهان فراهم شود.آیت الهی ضمن اشاره به اینکه نمایشگاه اتوکام اصفهان همانند نمایشگاه اکامپ تهران امسال به بیستمین دوره خود رسیده است، عنوان کرد: بهترین راه ارائه امکانات موجود به مردم برگزاری نمایشگاه است. وی ادامه داد: به زودی استان اصفهان پایلوت ملی فناوری اطلاعات کشور خواهد شد و ما برآنیم که پروژه‌های فناوری اطلاعات را در این استان اجرا کنیم. در این خصوص اقداماتی انجام گرفته و تصمیم گیری هایی نیز شده است. معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار اصفهان نیز در این مراسم گفت: خوشبختانه دولت تدبیر و امید زمینه حضور فعال بخش خصوصی در زمینه فناوری اطلاعات و ارتباطات را فراهم کرده است.

«**دولت یازدهم درصدد توسعه دولت الکترونیک**» حسن سیستانی اذعان داشت: یکی از سیاست های دولت یازدهم توسعه دولت الکترونیک است. وی افزود: دولت جاری زمینه فعالیت بخش خصوصی در راستای گسترش دولت الکترونیک را فراهم کرده است.سیستانی عنوان کرد: در حال حاضر پاسخگویی درست و واضح به مردم به توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات وابسته است و کشور ما هم همگام با توسعه فناوری اطلاعات در دنیا ناگزیر از حرکت در این مسیر است. معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار اصفهان خاطر نشان کرد: به منظور توسعه دولت الکترونیک مسوولان کشور باید نخیشان را شناسایی و از آنها حمایت کنند. تا به کمک و یاری آنها بتوانیم گام هایی تند در راه پیشرفت فناوری اطلاعات و ارتباطات کشور برداریم.

مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان نیز که در این مراسم حضور داشت، گفت: یکی از مهم ترین سیاست های دولت تدبیر و امید گسترش دولت الکترونیک است و بدون شک با اتخاذ چنین تصمیمی از سوی دولت جانی تازه در کالبد حوزه ICT کشور دمیده خواهد شد. رسول محققیان تاکید کرد: با توجه به این خواست و نیت دولت، بخش خصوصی می تواند فعالیت بیشتری در این زمینه داشته باشد و دولت باید این بخش را حمایت کند.وی ادامه داد: جهش کشور در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات توسعه اقتصادی، تجاری، گردشگری، صنعت و پزشکی را به همراه می آورد. پس در این راه نباید ذره ای فرصت را از دست داد.

مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان خاطر نشان کرد: بیستمین نمایشگاه کامپیوتر و اتوماسیون اداری اصفهان با عنوان ملی اتوکام دوهه راه اسیری کرده و دارای تجربیات مفید و سازنده ای است به همین خاطر ما تبدیل شدن این برند نام آشنای کشور به رویدادی منطقه ای و جهانی را دور از واقعیت نمی‌پنداریم.

شایان ذکر است برگزاری پنج همایش تخصصی در پنج روز نمایشگاه، دعوت از هیات منخصص کشور هند در بخش نرم افزار و برگزاری رویداد «استار تاپ گراند» با هدف حمایت از رویدادهای کارآفرینانه در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات به بهانه نمایشگاه در روز ۹ دی ماه در محل اتاق بازرگانی اصفهان از ویژگی های خاص بیستمین دوره نمایشگاه اتوکام اصفهان است.

عربستان بودجه سال ۲۰۱۵ خود را بر پایه نفت ۵۸۰دلاری تنظیم کرد و درآمدهای این کشور را به ۷۱۵ میلیارد دلار کاهش داد.

به گزارش بلومبرگ، به گفته مشاور سابق اقتصادی دولت عربستان، بودجه سال ۲۰۱۵ این کشور احتمالاً بر مبنای نفت ۵۸۰دلار تنظیم شده است که نشانه ای از اعتماد به بازار نفت است.

سقاکیانکیس، که قبلاً مشاور ارشد اقتصادی وزارت دارایی عربستان بود، دیروز پس از اعلام بودجه این کشور گفت: قیمت نفت در بودجه امسال ۱۰۳ دلار بود. وزارت دارایی عربستان اعلام کرده که این کشور میزان هزینه‌های خود برای سال ۲۰۱۵ را ۸۰۰ میلیارد ریال (۲۲۹ میلیارد دلار) پیش‌بینی کرده

## (نوبت دوم)

**پیرو اطلاعیه منتشره در روزنامه اصفهان زیبا به شماره ۲۲۴۳ مورخ ۹۳/۹/۴ نظر به اینکه تمامی یکصد و پنجاه سهم مشاع از هفتصد و پنجاه سهم مشاع از دو هزار و سیصد سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین بایر به پلاک ثبتی ۱۸/۲۶۰۳ بخش ۱۴ ثبت اصفهان به کن‌نوسازی ۲۳۰-۱۴-۷ متعلق به آقای حسن ابراهیمی و خانم فاطمه ابراهیمی در طرح فضای سبز لیمبجر قرار گرفته و هیات کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۳/۸/۱۸ را صادر نموده اند؛ لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرح های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷، بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حداکثر ظرف مدت پانزده روز پس از نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۱ واقع در رهنان، خیابان شهیدان غربی مراجعه نمایید.**

**بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.**

## روابط عمومی منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان

همراه با اصفهان زیبا در محله ای با بافت های نو و کهنه

# عباس آباد گردی در یک عصر زمستانی



# بید زندگی



عکس: حمید رضا نیکو مراد

## ماشین ظرفشویی چه قابلیت ها که نداره!

این روزها سر و کله انواع و اقسام ماشین در آشپزخانه پیدا شده؛ حالا دیگر این ماشین ها نه تنها غذا می پزند، بلکه خودشان هم ظرف ها را می شویند! اما هم خیال داریم در این گزارش سراغ همین ماشین هایی برویم که وظیفه شستن ظرف های ما را به عهده گرفته اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، وقتی کوهی از ظروف کوچک و بزرگ در آشپزخانه روی هم جمع می شود، این ماشین خانگی است که خیال شما را بابت شستن و خشک کردن

ظرف ها راحت می کند. ناگفته نپایند که شما برای شستن ظرف های که در سینک آشپزخانه جمع شده به مصرف آب زیادی نیاز دارید، اما اگر برای تمیز کردن آنها از ماشین ظرفشویی استفاده کنید، درصد آب کمتری مصرف می کنید. با این وجود در حدود ۴۰ تا ۳۰ درصد استفاده از ماشین های ظرفشویی با پدها و نیابدهای وجود دارد که بهتر است از آنها مطلع باشید و با استفاده درست، درآمدهای تان، آب و انرژی منزل را هدر ندهید.

### ماشین چگونه ظرف های ما را می شوید؟

ماشین ظرفشویی، یک دستگاه خودکار است که ظرف های کثیف را می شوید و تمیز می کند؛ تنها کاری که آدم باید انجام دهد، این است که ماشین را پر از آب ظرف کند، پودر شوینده را اضافه کند، چرخه شست و شورا تنظیم کند و دکمه «روشن» را فشار دهد. اما ماشین ظرفشویی برخی اعمال خاص را نیز خودبه خود انجام می دهد که عبارتند از:

- خودش را از آب پر می کند.
  - آب را با سرعت و فشار زیاد از طریق فواره هایی به ظروف می پاشد تا آنها را تمیز کند.
  - آب کثیف را تخلیه می کند.
  - با پاشیدن آب بیشتر، ظروف را آبکشی می کند.
  - هوا را گرم می کند تا ظرف ها خشک شوند؛ البته اگر شما انجام این قسمت را هنگام تنظیم دستگاه خواسته باشید.
- علاوه بر این، ماشین ظرفشویی بر کار خود نظارت می کند تا همه چیز به طور مطلوب پیش رود. یک زمان سنج، طول مدت هر چرخه را تنظیم می کند؛ یک گیرنده حسی دمای آب و هوا را نمایان می کند تا از گرم شدن بیش از حد ظروف و تخریب آنها جلوگیری کند و گیرنده حسی دیگری می تواند بگوید که سطح آب به اندازه کافی بالاست تا مرحله

### شست و شو و آب کثیف آغاز شود.

بعضی از ماشین های ظرفشویی دارای گیرنده هایی هستند که میزان کثیفی آب را که از ظروف می چکد مشخص می کنند و وقتی که آب به اندازه کافی تمیز بود، ماشین ظرفشویی می فهمد ظرف ها تمیز شده اند.

### ■ شستن میوه با ماشین ظرفشویی

اگر از مزایای دارها بپرسید، می گویند همه ماشین های ظرفشویی میوه و سبزی می شویند و سبب میوه شوی هم دارند. خوب است بدانید این سبب میوه شوی که مزایای دارها از آن نام می برند، چیزی نیست جز همان طبقه اول ماشین ظرفشویی شما!

در حقیقت آنچه یک ماشین ظرفشویی را از نظر شستن میوه از ماشین ظرفشویی دیگر متمایز می کند، قابلیت کار با آب سرد است؛ یعنی اینکه در ماشین ظرفشویی برنامه ای تعبیه شده باشد که با استفاده از آن بشود میوه ها را با آب سرد شست تا پلاستیک نشوند.

### چند نکته مهم را به یاد داشته باشید ✓ استفاده از آب داغ

آبی که ظروف با آن شسته می شود واقعا داغ باشد. در حقیقت، برای تاثیر بیشتر مواد شوینده توصیه می شود دمای آب بیش از ۵۵ درجه سانتی گراد باشد، البته برخی منابع هم دمای آب بیش از ۷۰ درجه سانتی گراد را توصیه می کنند.

اگر به دنبال کاهش مصرف انرژی هستید، مدلی را انتخاب کنید که سیستم شست و شوی پاتاخر داشته باشد و به طور خودکار در ساعتی که پیک مصرف انرژی نیست روشن شود.

### ✓ آبکشی نکنید!

بشقاب ها را از قبل آبکشی نکنید. بعضی از خانم ها قبل از اینکه ظرف ها را داخل ماشین ظرفشویی قرار دهند، آنها را با آب می شویند تا باقی مانده غذا به هیچ وجه وارد دستگاه نشود. با این کار بخش زیادی از آب را برای تمیز کردن هدر می دهید، در صورتی که فقط کافی است بشقاب ها را بدون خرده های غذا داخل ماشین بگذارید. از سوی دیگر، گروهی از شوینده ها در فرمولشان درانی دارند که برای سایندن ظروف کثیف طراحی شده اند، اما وقتی بشقاب ها را آبکشی و تمیز می کنید، این احتمال وجود دارد که

### به جای ساییده شدن لکه ها، ظرف های تان خشک دار شوند.

### ✓ به ترتیب بچینید

ظروف را به ترتیب بچینید. طبق دستور کارخانه تولیدکننده، ظرف ها را با سیستم مشخصی داخل ماشین قرار دهید. به طور کلی موثرترین شیوه برای قرار دادن ظروف در ماشین ظرفشویی این است که بشقاب ها را در قفسه های پایینی و نزدیک به بخش اسپری آب بچینید، لیوان ها را در کنارها و طبقات بالا قرار دهید و وسایل کوچک تر را در سبب مخصوص بگذارید. اگر هر کدام از ظروف را در جای مخصوص خودشان قرار ندهید، جریان آب به طور مناسبی روی آنها اسپری نمی شود و حتی ممکن است ظروف بزرگ تر سدا راه آبرسانی به دیگران شود.

### ✓ با «دور کند» بشویید

برای اینکه در مصرف آب و برق صرفه جویی کنید، ظرف ها را با سرعت معمولی بشویید و از برنامه های سنگین استفاده نکنید. حتی اگر قرار است بشقاب های چرب را بعد از خوردن یک شام چرب و لذیذ بشویید، باز هم از برنامه های اقتصادی تر استفاده کنید و برای داشتن ظروف پاکیزه عجله نکنید.

### ✓ کنترل فیلترها

فیلترها را کنترل کنید اگر ظروف شما بعد از شست و شو تمیز و براق نیستند، ممکن است فیلترهای ماشین ظرفشویی به تعویض یا تمیز کاری نیاز داشته باشند. شاید هم ذرات غذا بخش اسپری کننده آب را مسدود کرده باشند.

به هر حال بهتر است علت را خیلی زود جست و جو کنید و از تعمیرکاران متخصص کمک بگیرید تا انرژی را بی جهت تلف نکنید و مجبور نباشید ظرف ها را دوباره با دست بشویید.

### ✓ ماشین تا نیمه پر شده، دشمن صرفه جویی است

ماشین را به طور کامل پر کنید. روشن کردن ماشین در حالی که فقط تا نیمه پر شده، دشمن صرفه جویی است و بی جهت آب و برق را هدر می دهد.

بنابراین اگر خانواده کم جمعیتی دارید، بهتر است ماشین ظرفشویی قدیمی تان را با یک مدل تازه تعویض کنید؛ چون در نمونه های جدیدتر برنامه های اقتصادی هم وجود دارند که می توانند با پر کردن نیمی از ماشین ظرفشویی از آنها استفاده کنید و در این حالت مصرف انرژی هم نصف می شود.

چنانچه ظروف شما جرم چربی گرفته اند و شست و شو را با دست انجام می دهید، کافی است با توجه به جنس ظروف مختلف به توصیه های ماعمل کنید.

## سال ۲۰۱۵ چه رنگیه؟



شرکت رنگ پیشروی «پانتون» رنگ (Marsala) را که در دهه های ۷۰ و ۹۰ بسیار پرطرفدار بوده است، به عنوان رنگ سال ۲۰۱۵ معرفی کرده است. این رنگ متعلق به گروه رنگ قرمز است و نه رنگ قهوه ای دارد. این انتخاب تفاوت بسیاری با رنگ درخشان، شاد و دلپذیر بنفش ارکیده ای که رنگ سال ۲۰۱۴ بوده است دارد. بحث های زیادی درباره این انتخاب پانتون صورت گرفته، اما با وجود اینکه در ابتدا ممکن است کمی دلسرده بشکند، به نظر برسد، این رنگ گرم و اغواکننده، چنانچه در ترکیب مناسب قرار بگیرد می تواند شگفت انگیز باشد. در اینجا ۱۰ راه مختلف برای شروع پوشیدن این رنگ به شما پیشنهاد شده است.

ژاکت های بشمی بلند و گشاد که امسال خیلی مورد توجه دوستداران مد قرار گرفته اند، بیشتر از لباس زمستانی شبیه به یک پتو هستند. این رنگ به این سبک از پالتو خیلی می آید و می تواند ظاهری شیک به شما بدهد. اگر خیلی طرفدار مد های شلخته این روزها نیستید، می توانید این رنگ را در لباس های کلاسیک مثل یک شلوار خوش دوخت به کار بگیرید. در این سبک از لباس پوشیدن، شلوار های راسته تنگ با خط اتوهای مشخص بسیار مد شده اند. این رنگ را می توانید به راحتی به جای رنگ قهوه ای در چرم به کار بگیرید. به عنوان مثال می تواند انتخاب خوبی به عنوان بند ساعت باشد. اگر استفاده از این رنگ به عنوان بند ساعت به نظر تان خیلی ناچیز می آید، می توانید به جمع طرفداران لباس های چرمی که این روزها خیلی هم هستند بپیوندید.



نقش های نوشتاری هم این روزها طرفداران پر و پا قرص خود را به ویژه در میان جوان ترها دارند. پولوور گرم و نرم خوش رنگ انتخاب خوبی برای زمستان امسال می تواند باشد. پیراهن زمستانی بی نظیر را می توانید با یک میلیون ترکیب مختلف بارها به تن کنید. برای موقعیت های غیر رسمی آن را به راحتی با یک ژاکت بپوشید. چکمه های مشکی خسته کننده خود را کنار بگذارید و با چکمه های خوش رنگ حتی در دلگیرترین روزهای بارانی هم ظاهری شاد و سرزنده به خود بگیرید. تمام آنچه را که لازم دارید در این کیف بزرگ بریزید. اگر می توانید آن را با یکی دیگر از اقلام این لیست ترکیب کنید و مد تک رنگ که این روزها خیلی روی بورس است را دنبال کنید.

منبع: پرترین ها

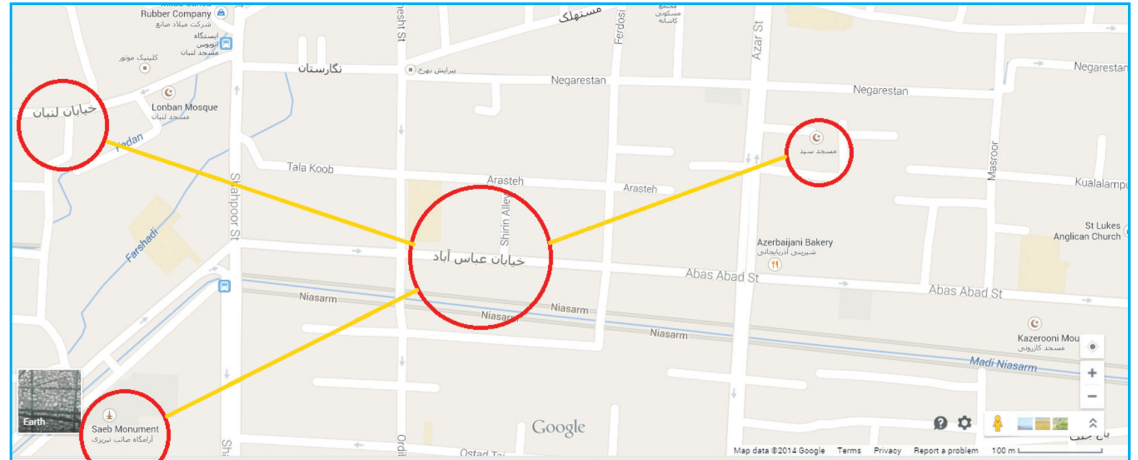
همراه با اصفهان زیبا در محله ای با بافت های نو و کهنه

# عباس آباد گردی در یک عصر زمستانی

**هستی شایگان:** اصفهان اصیل و واقعی را نه در برج ها و خانه های بلند بالا بلکه باید در کوچه پس کوچه های تاریخ اصفهان آن را یافت. عباس آباد، یکی از همان محله های قدیمی است که از آن طرف تاریخ می آید. باید اول گشتی حول و حوش میدان انقلاب بزنید تا در یکی از فرعی های چهارباغ عباسی محله عباس آباد را ببینید. محله ای که از ابتدا تورا وارد خیابانی می کند که بر است از زیبایی. به خصوص در آخرین روز های پاییزی که رقص برگ ها خیابان را بزرگ پوش کرده بود و حالا در فصل زمستان درخت ها، جلوه دیگری دارند.

## ● محله ای با فرهنگ های مختلف

اینجا محله ای است قدیمی با فرهنگ های مختلف، بسیار مختلف، و در آن منطقه هایی هست یا به عبارت بهتر، محله هایی که اگر در آنها بزرگ نشده باشی، چیزی از نحوه زندگی در آنها دستگیر نمی شود. آدم ها و خیابان ها و مغازه ها در ظاهر کم و بیش شبیه هم اند، اما نگاه آدم ها و قواعد خیابان ها و کارکرد مغازه ها یکسان نیست. برای دریافت آن نگاه ها و قواعد و کارکردها تجربه زیسته لازم است. محله عباس آباد جایی بین چند خیابان است، اصلی ها و فرعی های زیادی دارد که یکی به شمس آبادی می رسد و دیگری به مطهری و یا به طور محدودتر دور و اطراف خیابان شاهپور قدیم. خیابان منتخب در این مجموعه را هم در نظر بگیرد خیابان عباس آباد. اینجا محله ای است که مردمانش اصفهانی های سنتی هستند که از لحاظ مالی قدری نسبت به بقیه متمول تر هستند. از همان ابتدا رستوران ۴۰ ساله ای نظرت را جلب می کند، رستورانی که به غذاهای سنتی اش معروف است. خیابان عباس آباد را که بگیری درختان دو طرف مثل ورودی هستند که زیباترین خیابان اصفهان را به نمایش گذاشته اند. خیابانی که در دوره شاه عباس برای خودش عظمتی داشت و اکنون هم یکی از محله ها و خیابان های معروف اصفهان به شمار می رود. گفته می شود هنگامی که شاه عباس اول اصفهان را به پایتختی انتخاب کرد، در زیبا سازی شهر فرو گذار نکرد. او حتی به زور هم که شده بود، متمولین را به اصفهان کوچاند. در آن زمان ها عباس آباد به این شکل مدرن نبود و شهر عباس آباد بیرون از اصفهان واقع شده بود.



## ● عباس آباد به نام شاه عباس

کنند. این محله آن روزها یکی از بزرگ ترین محلات خارج شهر اصفهان بود که از بل الله وردیخان شروع و تا بل ماران ادامه می یافت و به نوعی زیباترین بخش شهر بوده است. با خانه های با شکوه و مجلل. اکنون هم این خیابان همچنان اهمیت خود را دارد. محله ای که گویی بن بستت در آن نیست. با خانه هایی در مترهای بالا. این خیابان اکنون از چهارباغ عباسی منشعب می شود و تا خیابان شهید آیت الله بهشتی (شاهپور قدیم) روبه روی خیابان صائب امتداد پیدا می کند از جمله آثار مهم در این خیابان کلیسای حضرت لوقاست. از دیگر مکان هایی که رفت و آمد مردم را در بردارد سازمان تامین اجتماعی است که در امتداد این خیابان جا خوش کرده.

اکبری، یکی از کسبه محل است که در این محله از سال ها پیش ساکن بوده و پدرانش هم اینجا بوده اند، او کما بیش از تاریخ این محله می داند و در مورد آن می گوید: عباس آباد از ابتدا مال اصفهان نبوده است و برای مسکن تبریزیان احداث شده بود. بسیار هم با صفا و پر از درخت بوده از همان اول. خیلی از تاریخ دانان اینجا را به بهشت و رضوان تشبیه می کرده اند. بعدها شاه عباس نام این خیابان را عباس آباد گذاشت تا به نام خودش باشد. تاریخ این محله و خیابان زنده می شود، وقتی که برخی از اهالی قدیمی محله از قصه این محله حرف می زنند. آنگاه که شاه عباس تبریزیان تاجر و متمول را از تبریز کوچانیده و در این محل که به نام آنها محله تبریزی ها نام گرفت اسکان داد. و بعدها به آنها دستور می دهد این بخش از شهر را به نام او، عباس آباد نامگذاری



## ● جایی برای پرسه زدن

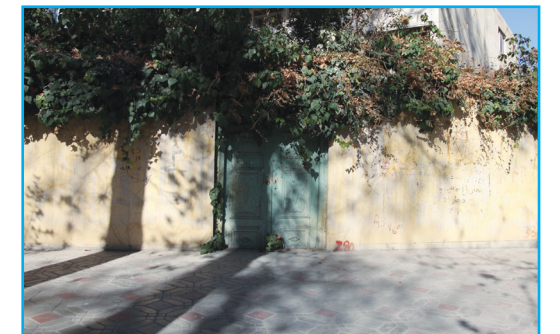
در خیابان عباس آباد جایی برای پرسه زدن یا صرف وقت در بیرون به خوبی هست. پیاده رو های زیبایی که درختان محاصره اش کرده اند و به اصطلاح دو نفره است. دلت که بگیرد عباس آباد و خیابان های اطرافش می تواند جایی برای کنار رفتن دلتنگی هایت باشد. مغازه ها و مراکز خرید و داروخانه و کلی بیمارستان و مراکز درمانی که در خیابان های منتهی به این محله هستند. اینجا سر خوشانه قدم بزنی و به اطراف نگاه کنی. خیابان بالنسبه به تراکم جمعیت تقریباً خلوت است و معمولاً مردم محله ترجیح می دهند که با خودروهای مدل بالایشان به خیابان بیایند. روزهای غیر تعطیل هم در کوچه پس کوچه های اینجا هر نیازی که داشته باشی رفع می شود. انگار مردم محل قصد کرده باشند حتی المقدور به بیرون از محله نروند، راستی صندوق بانک هم در این حوالی فراوان است.



## ● خانواده های سنتی و مدرن

حاج حسین، هر روز در این خیابان منتهی به حاشیه زاینده رود قدم می زند و می گوید: قدیم تر ها این خیابان و محله خلوت تر بود، اما حالا هر کدام از افراد اینجا صاحب نوه و نتیجه شده اند و خانه های ویلایی دارد تبدیل به آپارتمان می شود و این باعث شده که سبک زندگی مردم هم مدرن تر شود. در اینجا رستوران و به عبارت بهتر آشپزخانه کم نیست، اما همان قدر که کار برای بیرون خانه است، زندگی درون خانه ها جریان دارد؛ زیرا هنوز هم میان بیرونی و اندرونی تفکیکی هست جدی. شاید فهم این امر مهم ترین کلید ورود به این فرهنگ محله باشد. محله ای که بوی غذای سنتی هنوز هم در آن جریان دارد.

این خیابان را کد نیست، اما تغییر و تحول چندانی هم در آن به چشم نمی خورد. سال هایی پیشتر گویی داشت فرهنگ خود را بر اطراف هم پهن می کرد و حالا انگار دارد دوباره خود را جمع می کند. اما خودش هنوز خودش است، با کمترین تغییرات فرهنگی؛ یعنی بر اینجا زمان نمی گذرد؟ حاج حسین حسینی، یکی از قدیمی های این محله است. درباره سبک زندگی مردم این محله می گوید: مردم این محله در کار خیر دریغ نمی کنند. خانواده های سنتی اصفهان که اغلب کاسب کار هستند و زندگیشان را با ناسن حلال می گذراند.



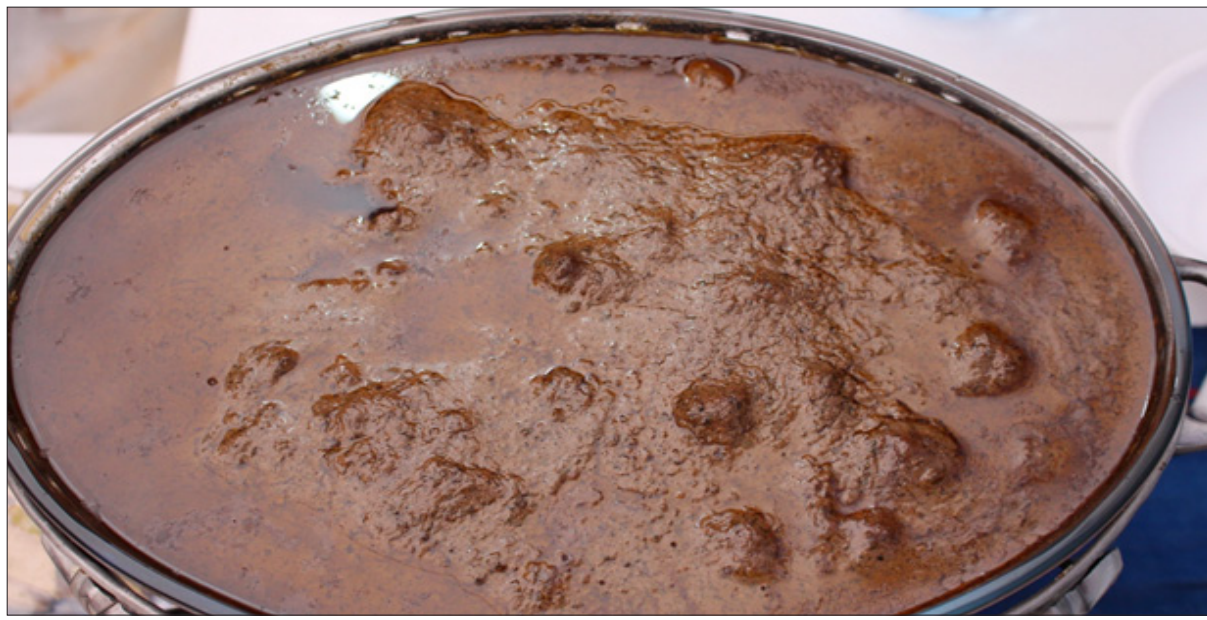
## ● بافت قدیم و جدید در کنار هم

جوری خرج بشود که دیده نشود. به قول بازاری ها آب باریکه ای هست، الحمدلله. و این باریکه البته ممکن است به اندازه زندگی چندین کارمند باشد. جالب است و معنی دار که امتداد شمالی خیابان عباس آباد به شمس آبادی می رسد. مرکز پزشکی. بخش دیگر محله به خیابان های دیگری می رسد. خیابانی که به مرکز خرید شبیه تر است. فرعی هایی که به مغازه های بی شمار می رسد. یک عالمه کالا در مغازه هایی که کمترین جایی برای نمایش ندارند. انبار جنس. گاهی ممکن است در این قسمت جوان هایی ببینید با تی شرت و موهای ژل زده. محله عباس آباد این طور است و چنین ویژگی هایی دارد. با چنین ویژگی هایی محل مطلوب دینداران سنتی است، حتی اگر خود در آن ساکن نباشند.

اتفاقاً چیزی از بافت قدیم شهر هنوز در اینجا باقی مانده است. بافتی که محله محله بوده است. در هر محله ای خانواده های مرفه در خانه های بزرگ تر و اعیانی در کنار خانه ها و خانواده های کمتر مرفه زندگی می کرده اند. در اینجا هنوز می توان خانواده های متمکن یافت، اغلب بازاری به معنای سنتی کلمه. در انتهای کوچه ای فرعی در این خیابان ممکن است خانه هایی بزرگ و نوساز ببینید که سردرشان بر کاشی یا سنگ «هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي» یا «وَأَنْ يَكَادَ» و مانند این ها آمده است. در بیرون چیز زیادی از برخورداری حکایت ندارد. اما وضع داخل متفاوت است. نوعی معماری خاص هم در این خانه ها رعایت می شود. زیر زمین یا جایی مانند آن میله نیست. برای برگزاری هیات و انداختن سفره افطاری و مانند این ها. تمکن و تنعم اگر هم باشد به راحتی نباید بشود آن را دید. اینجا بهتر است پول

## غذاهای سنتی گیلان: خورشت انار آویج

# خورشت مجلسی گیلانی‌ها هم خوردن دارد



گوشت چرخ شده: ۵۰۰ گرم  
مغز گردو ساییده شده: ۵۰۰ گرم  
رب انار: ۱/۳ پیمانه  
رب گوجه: ۱/۳ پیمانه  
سبزی خرد شده و تفت داده شده (گشنیز، جعفری، تره، نعناع، چوچاق): ۱ کیلو  
نمک، زردچوبه و فلفل: به میزان لازم  
دارچین (فقط برای کوفته‌های گوشتی): به میزان لازم

ابتدا گردو را چرخ می‌کنیم و آن را با مقدار کمی آب، زردچوبه، نمک و فلفل روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا بپزد. بعد رب گوجه و رب انار را با مقدار کمی آب مخلوط می‌کنیم و داخل گردو می‌ریزیم. وقتی گردو به قل افتاد یک استکان آب خیلی سرد درون آن می‌ریزیم و این عمل را چندین بار تکرار می‌کنیم تا گردو خوب پخته و به روغن بیفتد. در فاصله بخت گردو سبزی را آماده کرده و تفت می‌دهیم. به طوری که رنگ آن سبز بماند ولی خوب سرخ شده باشد. گوشت چرخ کرده را هم با مقداری نمک، فلفل و دارچین روزی می‌دهیم تا جسیبندگی پیدا کند و می‌توانیم درون گوشت مقدار کمی از همان سبزی به صورت خام یا یک پیاز بسیار کوچک رنده شده هم بریزیم. سپس از گوشت، کوفته‌هایی به اندازه یک گردو درست کرده و همزمان همه آنها را داخل گردو ریخته شده و آماده می‌ریزیم. در این موقع گوشت کمی آب پس می‌دهد و خورشت رقیق می‌شود که باید صبر کنیم تا دوباره غلیظ شود و در این زمان سبزی را داخل خورشت ریخته و نیم ساعت می‌گذاریم بپزد تا طعم‌ها در هم مخلوط شده و یک طعم یکنواخت و بسیار لذیذ حاصل شود. این خورشت را با برنج آبکشیده و زعفرانی سرو می‌کنیم.

### خورشت انار آویج؛ خورشت مجلسی گیلانی‌ها

خورشت انار آویج یا انار برنج یکی از خورشت‌های مطبوع و مجلسی استان گیلان و شهر رشت است. قدمت تهیه این غذا به زمان‌های بسیار دور می‌رسد. طرز تهیه این غذا در زمان‌های قدیم که تکنولوژی و ماشین‌های امروزی وجود نداشته بسیار سخت بوده است و به همین دلیل نام دیگری که بر این خورشت گذاشتند «درازه قاتق» بوده که به زبان

رشتی یعنی خورشت طولانی. در بعضی مناطق شرق گیلان مثل لاهیجان به این خورشت فسنجان هم می‌گویند. این خورشت به علت داشتن گردو و گوشت، بسیار پر کالری است و سبزی‌هایی که در آن به کار می‌رود باید حتما تازه تهیه شود. بنابراین از ویتامین فراوانی هم برخوردار است. مزه این خورشت به تشریح می‌زند که ذائقه گیلانی است.

تنوع غذایی در بین کشورها و جوامع کم نیستند از سویی دیگر هر کشور، خود دارای تنوع غذایی جداگانه‌ای است و حتی شیوه پخت یک غذا در یک منطقه با منطقه‌ای دیگر کاملا متفاوت است. در این بین آشنایی با غذاهای سنتی و اصیل هر منطقه‌ای می‌تواند خیلی جالب باشد. در عین حالی که سالم بودن آن در برابر غذاهای امروزی، خود امتیاز بزرگی است که بحث جداگانه‌ای دارد. اما جالب‌تر اینجاست که گاهی برخی از ما غذایی را در شهر یا محلی می‌بینیم و یا از وجود آن مطلع می‌شویم که شاید تا به حال اسم آن هم به گوشمان نرسیده باشد. مثلا غذاهای گیلانی از این جمله‌اند. آشپزی مثبت این هفته را به آشنایی با غذاهای استان گیلان اختصاص دادیم و بدین منظور با خانم صابری از مربیان آموزشگاه آشپزی کمک گرفتیم که وی ضمن ارائه مطالب مفید و جذاب و نام بردن غذاهای استان، به معرفی غذایی به اسم خورشت انار آویج، معروف به خورشت مجلسی گیلانی‌ها پرداخت.

## ترفندهایی برای لکه‌بری



یکی از نگرانی‌هایی که اغلب در خانه دارند، وجود لکه‌های مختلف بر روی لباس یا اشیاست. اما یادتان باشد هر مشکلی راهی دارد. رویا محمدی، کارشناس هنری در این خصوص به ترفندهای لازم برای لکه‌بری بدین ترتیب اشاره کرد.

- لکه چای**  
برای از بین بردن لکه چای فوراً پارچه‌ای خیس کرده و روی لکه بکشید اگر نشد پارچه را اغشته به آب و پودر لباسشویی کرده و روی لکه بکشید.
- لکه تخم مرغ**  
در صورتی که هنگام آشپزی سفیده تخم مرغ به روی لباس ریخت، آن را با آب سرد بشویید و هرگز آن را با آب گرم نشویید، زیرا لکه ثابت می‌ماند.
- لکه آدامس**  
برای از بین بردن لکه آدامس از روی لباس، یک تکه نخ برداشته روی آدامس بکشید تا از روی لباس جدا شود. از بنزین نیز می‌توانید برای این کار استفاده کنید.
- لکه خودکار**  
برای از بین بردن لکه خودکار اسفنجی را اغشته به شیر کرده و روی محل لکه خودکار بمالید تا به راحتی لکه از بین برود.
- لکه چسب**  
یک تکه پارچه را اغشته به سرکه کرده و روی چسب بگذارید در این صورت چسب سفتی خود را از دست داده و از لباس جدا می‌شود.
- لکه گیری ظروف چینی**  
ظروف چینی را داخل ظرفی بگذارید بگذارید یک پارچه سرد و مقداری پودر روی آن ریخته روی اجاق بگذارید تا چند دقیقه بجوشد این گونه تمامی لکه‌ها از بین می‌رود.
- لکه شمع روی پارچه**  
در دو طرف پارچه کاغذ خشک کن قرار داده و روی آن اطوی داغ بگذارید. شمع به کاغذ خشک کن می‌چسبند و لکه‌ها را از بین می‌برد.
- لکه شمع روی وسایل چوبی**  
وقتی شمع روی وسایل چوبی چکید از هیچ وسیله‌ای استفاده نکنید و فقط قسمت لکه شده را به آرامی با آب گرم بشویید و فوراً با پنبه پاک کنید.

## چگونه اتاق خود را بزرگ‌تر جلوه دهیم؟



- بهتر است از رنگ‌های سرد کم رنگ استفاده کنید.
- برای کف اتاق از رنگ تیره و دیوارها را از رنگ روشن استفاده کنید. چرا که این کار باعث می‌شود اتاق به طور جادویی بزرگ به نظر آید.
- اگر سقف کوتاه اتاق روشن تر از دیوارها باشد، اتاق خیلی بزرگ تر به نظر می‌رسد.
- تندترین تن رنگ مورد نظر را برای کف اتاق و ملایم‌ترین تن همین رنگ را برای سقف و دیوارها استفاده کنید تا اتاق شما بزرگ تر به نظر برسد. اگر این انتخاب رنگی را برعکس کنید، خواهید دید که اتاق مورد نظر چقدر کوچک تر می‌شود.
- مبل‌مان و وسایل بزرگ اگر تقریباً هم‌رنگ دیوارها باشد، کوچک تر به نظر می‌رسند. بنابراین سعی کنید مبل‌مان و وسایل هم‌رنگ دیوارها نباشد.
- لازم نیست که یک اتاق کوچک حتماً با رنگ‌هایی روشن نقاشی شوند. شما با استفاده از رنگ آبی یا قرمز تیره می‌توانید به اتاقان صمیمیت و گرمی دهید.

## یک بازی سنتی ساده یاد بگیرید

# یک، دو، به قل دو قل

برای اینکه یادی از بازی‌های قدیم کنیم و شاید شمارا به هوس انجام آن اندازیم، بد نندیدیم به معرفی بازی‌های بومی و محله‌ای بپردازیم. البته فروزان کاظمی فر مدیر یکی از دبستان‌های دخترانه ما را در این کار یاری کرد.

### به قل دو قل

ابتدا با جفت یا تک آمدن، آغازکننده بازی را مشخص می‌کنند. این گونه که یکی از بازیکنان سنگ‌ها را در مشت می‌گیرد تا دیگری بگوید زوج است یا فرد. مراحل بازی عبارتند از:

### مرحله اول (قل اول)

پنج سنگ را به گونه‌ای که جدا از هم باشند روی زمین پخش می‌کنند، آغازکننده بازی یکی از سنگ‌ها را برداشته و به بالا می‌اندازد و در فاصله زمانی پایین آمدن سنگ، یکی از سنگ‌های روی زمین را برمی‌دارد و با همان دست، سنگ بالا انداخته را که در حال سقوط است می‌گیرد و به همین شیوه همه سنگ‌ها را برمی‌دارد.

### مرحله دوم (دو قل)

پنج سنگ را به گونه‌ای که دو به دو قرار بگیرد روی زمین پخش کرده، یکی را برمی‌دارد و به بالا می‌اندازد و سنگ‌ها را دوتایی از روی زمین برمی‌دارد.

### مرحله سوم (قل سوم)

مانند مراحل قبل است با این تفاوت که چهار سنگ روی زمین را باید در دو حرکت یک تایی و سه تایی بردارد.

### مرحله چهارم

یک سنگ را به هوا می‌اندازد و چهار سنگ را با هم از روی زمین برمی‌دارد و سنگ معلق در هوا را می‌گیرد.

### مرحله پنجم (قر تک)

یک سنگ را به هوا انداخته، در حالی که چهار سنگ دیگر در مشت است انگشت سبابه را به زمین می‌کشد، بعد سنگ را در هوا می‌گیرد.

### مرحله ششم

بازیکن سنگ‌ها را پخش می‌کند یکی را برمی‌دارد و بالا می‌اندازد، در اصل بازگشت یکی از سنگ‌های روی زمین را برمی‌دارد و سنگ‌ها را می‌گیرد و با یک پرتاب دیگر، سنگی را که از روی زمین برمی‌دارد با یکی از سنگ‌ها عوض کرده و به همین روش مرحله را با تعویض تمامی سنگ‌ها به پایان می‌رساند.

### مرحله هفتم

در این مرحله، بازیکن بعد از ریختن سنگ‌ها روی زمین، دست چپ را در یک طرف آنها به شکل عمودی بر زمین می‌گذارد و دیواری درست می‌کند با دست راست یکی را بعد از برداشتن به طرف بالا انداخته و دوباره می‌گیرد و در این فاصله باید یکی از سنگ‌ها را برداشته و آن سوی دیوار بگذارد و این حرکت را برای تمامی سنگ‌ها اجرا کند.

### مرحله هشتم

در این مرحله بازیکن سنگ‌ها را یک جا به طرف بالا می‌اندازد و در فاصله بازگشت آنها به سرعت دست‌ها را به هم می‌چسباند و با دو کف دست، سنگ‌ها را می‌گیرد و دوباره آنها را در همان حالت با دو دست به طرف بالا می‌اندازد و در این فاصله دست‌ها را وارونه می‌کند و از ناحیه انگشت سبابه به هم می‌چسباند و آنها را با پشت دست‌هایش می‌گیرد و سپس سنگ‌ها را به بالا پرتاب می‌کند و با کف دو دست می‌گیرد. افتادن حتی یک سنگ موجب باختن بازی است و هر کدام از بازیکنان که این مراحل را بدون اشتباه بگذرانند، برنده بازی معرفی می‌شوند.

### مرحله آخر

در مرحله تنبیه دو بازیکن روبروی هم نشسته بازنده کف دستش را به زمین می‌چسباند و برنده سنگ‌ها را یکی یکی با اسامی تنبیه‌ها (مانند نوازش...) پشت دست او می‌چسباند. سپس باید با یک حرکت همه سنگ‌ها را به سوی بالا بیندازد و با کف دست بگیرد، اگر توانست همه را بگیرد تنبیه نمی‌شود اما اگر سنگی روی زمین بیفتد به تعداد سنگ‌های افتاده برای او جریمه تعیین می‌شود.



## زالزالک ریز، اما پر خاصیت

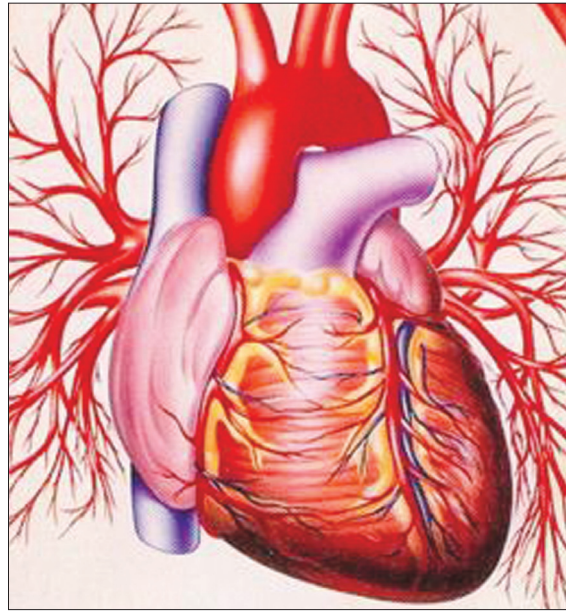


افسردگی، درمان تنگی نفس و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بالاست. میوه زالزالک هم به صورت خشک و هم به صورت تازه مصرف می شود. علاوه بر میوه از قسمت های دیگر درخت زالزالک از جمله گل و برگ آن نیز می توان استفاده کرد؛ از جمله دم کرده گل زالزالک در درمان تشنج و تنظیم ضربان قلب مفید است. از دم کرده برگ آن نیز برای شست و شوی دهان جهت رفع برفک دهان و غرغره آن جهت رفع گلودرد کاربرد دارد. البته باید توجه کرد که میوه زالزالک دارای مقادیر بالایی قند بوده و به همین دلیل مصرف زیاد آن برای افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود.

یکی از میوه های این فصل زالزالک یا همان کویج است. این میوه کوچک و خوشمزه سرشار از خواص و فایده است که این به دلیل داشتن انواع ویتامین ها از جمله آ، ب، ث و املاح معدنی نظیر کلسیم است و دارای خواص درمانی زیادی نظیر تقویت قلب، تنظیم ضربان قلب، رفع تپش قلب، درمان تصلب شرایین و آئزین، کم خونی، سل، انواع اسهال به ویژه اسهال خونی به دلیل داشتن تانت است. همچنین زالزالک افزایش دهنده اشتها، درمان کننده ناراحتی های گوارشی و مقوی معده، صفرابسر، درمان کننده التهابات معده و روده، شیرافزا، تبسیر، آرام بخش، ضد

کارشناس مسوول بیماری های قلبی عروقی پاسخ می دهد

## بیماری های قلبی، قاتل شماره یک انسان است



بیماری های قلبی عروقی شایع ترین بیماری پرخطر و به اصطلاح قاتل شماره یک انسان ها هستند. در واقع روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماری ها می میرند. ضمن اینکه افراد زیادی با این بیماری ها زندگی می کنند و بسیاری از این افراد دوران پس از سکته مغزی یا حمله قلبی را سپری می کنند. اهمیت این موضوع ما را بر آن داشت تا پاسخ های دکتر مهشید احمدیان، کارشناس مسوول بیماری های قلبی عروقی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را بشنویم؛ با چه اقداماتی می توان از بیماری های قلبی عروقی پیشگیری کرد؟

۲- به طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید.

۳- عادات غذایی خود را اصلاح کنید.

۴- فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید.

۵- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.

۶- به طور منظم بررسی (چکاپ) پزشکی داشته باشید.

**چگونه می توان عادات غذایی را تغییر داد؟**

برای این کار می توان از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه درخواست کمک کرد و به اصول تغذیه سالم توجه کرد. بدین ترتیب که:

- مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ، گوشت های پر چرب، مرغ یا پوست، کره و خامه را محدود کنید.
- مصرف نمک، قند، چربی اشباع و چربی ترانس را قطع کنید.

- به جای شیر کامل از شیر بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن غذا در روغن، آن را آب پز کنید یا در فر کباب کنید.
- از میوه ها، سبزی ها، غلات، حبوبات مثل نخود خشک و لوبیا، ماکارونی، ماهی و مرغ بدون پوست استفاده کنید.
- مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.

**در خصوص فعالیت فیزیکی و فواید آن هم توضیحی بدهید؟**

- فعالیت منظم جسمانی، میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش و قلب شما را قوی تر می کند.
- فعالیت های جسمانی به شما در کنترل وزن و فشارخونتان کمک کرده و در افزایش روحیه و احساس آرامش نیز کمک کننده است.
- اگر مدت زمان طولانی است که فعالیت جسمانی ندارید، قبل از شروع فعالیت جسمانی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.
- فعالیت خود را آهسته آغاز کنید و به آهستگی میزان آن را به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در اکثر یا تمام روزهای هفته افزایش دهید.
- به دنبال افزایش فعالیت جسمانی خود باشید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در طول روز یا پس از صرف غذا داشته باشید.

**اگر توصیه های دیگری باقیمانده است، بفرمایید؟**

- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز، آرام و ساکت بنشینید، نفس عمیق بکشید و به یک تصویر آرامش بخش فکر کنید و از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند، مانند ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید. نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید. مثبت باشید و نه منفی. در ضمن داروهای خود را سر موقع مصرف کنید.

درمان زکام با گیاهان دارویی

### اکالیپتوس

### دشمن سرماخوردگی است



زکام یا گریپ یکی از مشکلاتی است که در فصل سرما افراد به آن مبتلا می شوند و در اثر این بیماری فرد مبتلا معمولاً دچار گرفتگی بینی، سردرد، تب، سنگینی سر، سرفه و یا حتی گرفتگی صدا می شود که برای درمان این مشکل اصولاً از داروهای شیمیایی که به صورت قطره و قرص و شربت است، استفاده می شود، اما در این بین گیاهان دارویی زیادی است که استفاده از آن در رفع زکام موثر است؛ از جمله این گیاهان مفید نعنا، آویشن، یونه، مرزنجوش، یابونه، اکالیپتوس، گل بنفشه و... است. در ادامه به توضیح برخی از آنها با استفاده از نظر مهندس سمیه زارعی، کارشناس و مشاوره بازاریابان دارویی اشاره می شود.

### اکالیپتوس

اکالیپتوس یکی از گیاهان دارویی است که برگ آن برای درمان بیماری های مختلف از جمله سرماخوردگی، زکام، نزله استفاده می شود. برای استفاده از این گیاه مقداری از برگ آن را داخل آب جوش ریخته و به صورت بخور استفاده می شود. دم کرده آن را در داخل دستگاه بخور گرم نیز می توان ریخت و استفاده کرد. این روش در درمان زکام بسیار موثر است.

### مرزنجوش

مرزنجوش یکی از گیاهان خانواده نعناست که به عنوان یک ضد میکروب قوی است و در درمان سرماخوردگی، آنفولنزا و گریپ موثر است که از آن می توان به صورت دم کرده و یا عصاره استفاده کرد. استفاده از بخور مرزنجوش نیز در درمان زکام بسیار موثر است. البته سایر گیاهان این خانواده نیز از جمله نعنا، یونه، زفا و آویشن نیز دارای چنین خاصیتی هستند و حتی بویدن تازه آن نیز در رفع این مشکل تا حدودی موثر است.

### گل بنفشه

گل بنفشه از جمله گیاهان دارویی است که در استفاده از آن بسیار توصیه شده و حتی در احداث از ضماد آن به پیشانی به عنوان درمان سردرد یاد می شود. گل بنفشه به عنوان نرم کننده سینه، رفع سرماخوردگی و گلو درد کاربرد موثری دارد که بیشتر به صورت دم کرده استفاده می شود. البته استفاده از آن نیز به عنوان بخور در رفع گریپ موثر است و باعث باز شدن راه تنفسی می شود.

## از عسل خوردن نگذرد

از گذشته تا کنون از عسل در مداوی بسیاری از بیماری ها استفاده شده است و یکی از بهترین مکمل های غذایی محسوب می شود. مهم ترین خاصیت عسل ضد میکروب بودن آن است. بنی طالبی، کارشناس تغذیه در خصوص دیگر خواص این معجون طبیعت چنین عنوان می کند:

- در گذشته از این خاصیت عسل برای از بین بردن پشه های دست و پا سود می جستند.
- عسل برای سلامت قلب و عروق مفید است.
- عسل به سلامت پوست کمک می کند و ضد پیری است.
- از عسل در فرآورده های ضد سرفه به طور مستقیم و غیرمستقیم استفاده می شود. مزه مزه و غرغره شربت عسل برای برطرف کردن زخم های دهان و ورم گلو بسیار سودمند است.
- عسل ضد آسم است.
- عسل با اینکه بسیار شیرین است، برای دندان ها و لثه مضر نیست، بلکه لثه ها را سالم می سازد و دندان ها را سفید می کند.
- عسل دستگاه گوارش را پاک می سازد و ضد اسهال است.
- عسل اثر بسیار مفیدی بر عفونت های معده دارد و ضد زخم معده و دستگاه گوارش است.
- عسل در درمان آب مروارید مفید است.
- عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می شود و در مسمومیت های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می سازد.
- دوسنت کید و پادزر است و در بیماری های کبدی مصرف آن مفید است. سکنجبینی که با عسل تهیه می شود، صفا بری اعلاست.
- سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برد که برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد.
- عسل خواب آور است و به مبتلایان به بیمار کم خوابی توصیه می شود که قبل از خواب چند قاشق مریاخوری عسل میل کنند.
- برای رفع کم اشتهایی مفید است و کلا جریان خون را در بدن بهبود می بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می کند و برای بچه های کم اشتها و افراد ورزشکار بسیار مفید است.

## از کجا بدانیم که اضافه وزن داریم یا چاقیم؟

همراه با مشاور تغذیه

نگهداشتن وزن در محدوده مناسب برای سلامت مفید و مهم است و علاوه بر کاهش خطر بیماری های قلبی، سکته، دیابت و فشارخون، می تواند باعث کاهش خطر بسیاری از سرطان های مختلف نیز شود. برای رسیدن به وزن مناسب شما کاوره اده، کارشناس ارشد تغذیه نظراتی ارائه داده است که به آن می پردازیم:

و آنچه می خورید، تمرکز کنید

به دلیل اینکه بیشتر بزرگسالان (۱۸ تا ۴۹ سال) هر سال نیم تا یک کیلوگرم اضافه وزن پیدا می کنند، جلوگیری از اضافه وزن باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا افزایش وزن با افزایش سن شانس ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش می دهد. فعالیت فیزیکی بیشتر و دریافت کمتر انرژی (کالری)، خاموش کردن تلویزیون و عدم مصرف نوشیدنی های شیرین، راه هایی برای رسیدن به وزن مناسب هستند. ضمناً با تمرکز بر چیزی که می خورید برای حفظ وزن مناسب خود تلاش کنید.



### چه چیزهایی باعث افزایش وزن می شوند؟

#### رژیم غذایی

کیفیت و کمیت رژیم غذایی تاثیر زیادی روی وزن دارد؛ از جمله اینکه مصرف زیاد کالری، سرخ کردن، شیرینی و چربی ها باعث افزایش وزن و چاقی است. بنابراین با محدودیت این غذاها و توجه به توصیه های غذایی کارشناسان و مشاوره تغذیه و حتی تجربه خودتان، الگوی تغذیه ای مناسبی را به کار ببرید.

#### ژنتیک

برخی افراد به صورت ژنتیکی استعداد افزایش وزن و ذخیره چربی را بیشتر از بقیه افراد دارند. استعداد ژنتیکی در همه افراد به صورت قطعی باعث اضافه وزن نمی شود. همانطور که مطالعات نشان می دهد با داشتن ژنتیک غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی و نداشتن عادات غلط از جمله خوردن نوشابه می توان از اثر استعداد ژنتیکی چاقی جلوگیری کرد.

#### فعالیت فیزیکی

هر چه فعالیت فیزیکی کمتر باشد، احتمال چاقی و اضافه وزن بیشتر است. این در حالی است که فعالیت فیزیکی فواید زیادی برای سلامت انسان دارد که شامل کاهش احتمال پیشرفت بیماری های قلبی عروقی، برخی سرطان ها و بنا به توانایی بدن خود هر روز ورزش کنید و به فعالیت بدنی بپردازید.

#### خواب

تحقیقات نشان می دهد که بین ساعت خواب افراد و میزان اضافه وزن آنها ارتباط وجود دارد. به طوری که افرادی که کم خواب هستند بیشتر از افرادی که به اندازه کافی می خوابند دچار اضافه وزن می شوند. همچنین افرادی که به علت خستگی، فعالیت فیزیکی کمتری دارند و این خود باعث کاهش سوخت کالری می شود. همچنین افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند، به علت اینکه مدت زمان بیشتری بیدار هستند بیشتر احساس گر سنگی می کنند و در یافت کالری بیشتری دارند. خواب ناکافی توازن هورمون های مربوط به اشتها را نیز به هم می زند و از این طریق نیز می تواند باعث اضافه وزن شود.

از کجا بدانیم که اضافه وزن داریم یا چاقیم؟

یکی از پر مصرف ترین شیوه ها برای محاسبه سلامت وزن انداز گیری شاخص توده بدنی (BMI) است که بر اساس نسبت وزن به قد است. برای این محاسبه وزن را به کیلوگرم، بر قد (به واحد متر) به توان دو تقسیم می کنیم که نتیجه حاصله BMI را نشان می دهد. مثلاً فردی که ۷۰ کیلوگرم وزن دارد و قد وی ۱۶۰ سانتی متر است، BMI وی برابر با ۲۷/۳۴ خواهد بود. محدوده وزن سالم BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است. از ۲۵/۹ تا ۲۹/۹ اضافه وزن و ۳۰ به بالا نشاندهنده چاقی است. افرادی که BMI کمتر از ۱۸/۵ دارند جزو دسته افراد کم وزن (لغز) دسته بندی می شوند.



## محمدحسین لطیفی سریال جدیدی تولید می کند

آرش قادری، نویسنده از نگارش یک مجموعه خبیر داد که قرار است محمدحسین لطیفی آن را کارگردانی کند. آرش قادری در گفت و گو با مهر درباره این مجموعه توضیح داد: این سریال که هنوز نامی برایش انتخاب نکرده‌ام یک کار اجتماعی است و در ۲۶ قسمت ساخته می‌شود. وی افزود: اکنون نگارش سریال تمام شده و همراه با محمدحسین لطیفی به زودی برای پیش تولید سریال اقدام می‌کنیم و وی کارگردانی را بر عهده دارد. پیش از این محمدرضا شریفی مدیر گروه فیلم و سریال شبکه سه در مهر ماه ۹۳

گفت و گو با جهانبخش سلطانی، هنرمند تئاتر و سینما

## عدم بودجه و سیاست های نادرست حاکم بر هنر، شکوفایی ها را از بین برده است



زهره قندهاری

جهانبخش سلطانی کارگردان، نویسنده و بازیگر از آن دسته هنرمندانی است که لیخنند از لبانش دور نمی شود. صبور و تواضع او بیشتر انسان را به خود جذب می کند. در یکی از همایش های خیرین اصفهان او نیز آمده بود تا ثابت کند همه هنرمندان نیکوکارند. سلطانی متولد ۱۳۳۰ در اصفهان و بازیگر ایرانی است. بازی در تئاتر را از سال ۱۳۴۵ شروع و بازی در سینما را در سال ۱۳۶۷ با فیلم افق آغاز کرد. پس از همایش، گفت و گوی کوتاهی با وی انجام داد.

شما هم بخواهید خالی از لطف نیست.

**آقای سلطانی کم پیدا بید، الان مشغول تولید چه فیلمی هستید؟**

تله فیلم ۹۲ دقیقه ای به نام «زمانی برای شکفتن» با مضمون دفاع مقدس ساختم که نویسنده، کارگردان، بازیگر و تهیه کننده فیلم بودم.

رضا رویگری از هنرمندان تئاتر و سینما، سیاوش طهمورث و قدرت الله ایزدی، نقش آفرینان اصلی فیلم هستند. اکنون نمایشی با عنوان «شکفتن در مه» درباره عید غدیر خم در دست تولید است که با رییس جمهور و رییس اداره فرهنگ و ارشاد

## عتیقه های برگشته از بلژیک قلبی نیستند

ساعت ۹ شب (چهارم دی ماه) با پرواز مستقیم هواپیمای «ایران ایر» از فرودگاه «بروکسل» بلژیک به فرودگاه مهرآباد، ۱۳ جعبه شامل ۳۴۹ قلم شی تاریخی ایران که حدود ۵۰ سال پیش به طور غیرقانونی از کشور خارج شده بود به مقامات ایرانی تحویل داده و سپس به موزه ملی ایران منتقل شد. به گزارش ایسنا، محمد حسن طالبیان معاون میراث فرهنگی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری درباره احتمال تقلبی بودن این آثار اظهار کرد: با توجه به اینکه این آثار حاصل

اسلامی در باره آن صحبت کردم و همه آن را تایید کردند، ولی متأسفانه چون بودجه کمی برای این کار وجود دارد هنوز به پایان نرسیده است.

ان شالله که بودجه آن فراهم شود تا بتوانیم برای خودمان کاری هنری و ماندگار داشته باشیم.

**شما به عنوان یک پیشکسوت تئاتر وضعیت تئاتر کشور را چگونه می بینید؟**

همه شهرستان ها برای ارتقای تئاتر تلاش می کنند، اما به دلیل عدم بودجه و سیاست تیز حاکم بر هنر خلاقیت ها و شکوفایی ها را از بین برده است.

هنرمندان تئاتر خوب کار می کنند اما تنگدستی و سختی باعث عدم اجراها می شود که مسوولان باید کمک و تلاش کنند تا تئاتر کشور رونق بگیرد.



هنرمندان تئاتر خوب کار می کنند اما تنگدستی و سختی باعث عدم اجراها می شود که مسوولان باید کمک و تلاش کنند تا تئاتر کشور رونق بگیرد

**یادم هست محلی را به عنوان خانه تئاتر در کنار سینما سپاهان اصفهان سال گذشته کلنگ زنی کردند، سرانجام این خانه به کجا رسید با وجودی که می بینیم هیچ اتفاقی در آن نیفتاده است؟**

با وجود خانه تئاتری که در کنار سینما فرهنگیان استارت آن زده شد در محاق است خدا به همه هنرمندان راستین و درست صبر عطا کند. (می خندد.)

**چرا مردم به هنرمندان علاقه دارند؟**

اصلا اینکه هنرمند نامی راست، راز ماندگاری او در دل مردم است. هنگامی که آواز مرحوم تاج اصفهانی را می شنوید گویی که او زنده است یا مثلا بنان این راز ماندگاری هنر و هنرمند

## عتیقه های برگشته از بلژیک قلبی نیستند

حفری های علمی بوده اند، قبل از سرقت و قاچاق شان به خارج از کشور، «لویی واندربرگ» باستان شناسی که چند سال در این محوطه کار مطالعه و کاوش انجام داده بود، کتابی با عنوان «قبرستان متروپل خورون» شامل تصاویر و اطلاعاتی از ۳۲۰ شی از این محوطه منتشر می کند، همچنین رومن گیرشمن نیز در کتاب دیگری اقدام به انتشار چند تصویر و مطلب دیگر از این محوطه تاریخی می کند، که این مهم ترین مدرک ما برای اصیل بودن این آثار است.

که جاویدان است و این موضوع به این دلیل است که هنرمندان در اعماق قلب و روح مردم لانه کرده اند و دست هیچ کسی هم نیست و در واقع به این دلیل که این ها اهل دل و معرفت هستند و زیر سایه درخت معرفت جاودانه مانده اند.

برای همین می گویند «غیر از هنر که تاج سر آفرینش است» بنیان هیچ منزلی استوار نیست» یا در جایی دیگر «هنر بر تر از گوهر آمد پدید». هنر همیشه حرف اول را زده است.

ارسطو می گوید: فضیلت یک پزشک به این است که جامعه را به طرف سلامتی، شادابی، نشاط و طراوت سوق بدهد و فضیلت یک هنرمند هم در واقع همین است. هنرمند در تعالی شناخت، هوشمندی، سلامتی و تعالی جامعه فعالیت می کند.

**شیرین ترین خاطره در کارنامه هنری شما چیست؟**

شیرین ترین خاطره من این است که در فیلم افق که مربوط به ۲۸ سال پیش بوده و مرحوم رسول ملاقلی پور برای پیروزی اسکله لامویه در رودخانه خلیج فارس ساخته بود. چیزهایی با چشم دیدم که افرادی که رفتند و شهید شدند؛ در نهایت دانش و زیرکی آگاهانه رفتند و در توصیف آنها گفتم آنهایی که به شهادت رسیدند انگشتشان را در خون مظهرشان زدند و بر روی سنگشان نوشتند ما آمده بودیم که نگذاریم؛ عشق به خشم و محبت و کینه تبدیل شود و همان وظیفه خلیفه الهی بر روی زمین است.

زیبا نگاه کن و زیبا بیافرین. **سپاس از اینکه با ما همراه شدید.**

### سبداخبار

جانشین فرماندهی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی مطرح کرد:

#### اقتدار نظام ولایی از رشادت های

#### رزمندگان مکتب قرآن و اهل بیت است

**ضحاقدوسی** - جانشین فرماندهی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اظهار داشت: درخشش و اقتدار نظام ولایی در عرصه تحولات منطقه و جهان از رشادت های رزمندگان مکتب قرآن و اهل بیت علیه السلام است. به گزارش خبرنگار اصفهان زیبا، سردار سرتیپ حسین سلامی، در مسجد جامع نجف آباد، در مراسم سالگرد شهادت سردار ناصر توبیها (توبیانی) با بیان این مطلب افزود: دشمنانی که زمانی ابرقدرت های جهان در مسائل نظامی و اقتصادی بودند، اکنون در هراس از دست دادن موقعیت خود در منطقه خاورمیانه هستند.

#### جنتی با استعفا «حسین طاهری»

#### موافقت کرد

با موافقت وزیر ارشاد با استعفا «حسین طاهری» از مدیریت مرکز هنرهای نمایشی کلید تغییرات در مدیریت تئاتر کشور زده شد. پایگاه اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از موافقت علی جنتی با این استعفا خبر داد. در این خبر آمده است: «وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در نامه ای خطاب به «علی مرادخانی» معاون هنری اش با استعفا «حسین طاهری» مدیر کل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی موافقت کرد. جناب آقای مرادخانی لطفاً تا تعیین مدیر کل جدید، برای اداره کل هنرهای نمایشی سرپرستی مشخص کنید». طاهری در متن نامه استعفا خود، ۱۰ مورد از جمله برخی مشکلات به ویژه در زمینه بودجه تئاتر و ناهماهنگی و دخالت در امور مدیریت عنوان کرده بود تا به این ترتیب به شایعاتی که مدت ها در خصوص اختلاف نظر او و علی مرادخانی در خصوص نحوه اداره تئاتر کشور شنیده می شد مهر تایید بزند.

### آگهی مزایده

شهرداری اصفهان در نظر دارد **املاک و مستغلات** زیر را از طریق مزایده واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد و مشخصات مورد واگذاری از تاریخ نشر آگهی همه روزه به جز ایام تعطیل در ساعات اداری به امور قراردادهای واقع در میدان امام حسین (ع) ساختمان شهرداری مرکزی مراجعه و نسبت به کسب اطلاعات و تهیه اسناد مزایده اقدام نمایند.

**آخرین مهلت تهیه اسناد و ارسال پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۴ مورخ ۹۳/۱۰/۲۲ می باشد.**

۱- تعدادی از واحدهای تجاری اداری از مجتمع اداری تجاری واقع در خیابان قدس مقابل بهداری  
۲- یک قطعه زمین به مساحت ۴۳۳/۹ مترمربع با کاربری ورزشی با اولویت اجرایی بالای ۵ سال واقع در خیابان آتشگاه خیابان وحدت.

۳- یک واحد تجاری از مجموعه تجاری اداری حکیم به شماره ۱۸۴ و به مساحت حدود ۸۵ مترمربع.

#### شرایط مزایده

۱- ارایه سپرده شرکت در مزایده برای هر یک از قطعات بصورت واریز نقدی به حساب سپرده شهرداری یا ضمانت نامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماه.  
۲- در صورتیکه نفرات اول و دوم شرکت کننده برای هر یک از موارد فوق از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.  
۳- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای هر یک از موارد فوق مختار است.  
۴- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج می باشد.

### شهرداری اصفهان

### آگهی مناقصه (نوبت دوم)

#### سازمان عمران شهرداری اصفهان در نظر دارد دستگاه های ذیل را از طریق مناقصه خریداری نماید:

- ۱- دو دستگاه بنز ۱۹۲۸ شاسی باری صفر کیلومتر
- ۲- دو دستگاه بنز ۲۶۲۴ شاسی کمپرسی صفر کیلومتر
- ۳- یک دستگاه چرثقیل ۳۰ تن ماشینی صفر کیلومتر
- ۴- یک دستگاه غلتک دو چرخ آهنی و بیره دار صفر کیلومتر با وزن ۱۰ تن
- ۵- یک دستگاه بیل چرخ زنجیری کوماتسو ۳۰۰-PC سری هفت یا مشابه هیوندای صفر کیلومتر

متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت دریافت اسناد از تاریخ نشر آگهی لغایت ۹۳/۱۰/۱۳ به سازمان عمران شهرداری اصفهان واقع در خیابان ۲۲ بهمن، مجتمع اداری امیرکبیر مراجعه و پیشنهادهای خود را تا پایان وقت اداری مورخ ۹۳/۱۰/۱۴ به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند.

تلفن: ۰۳۱-۳۲۶۷۰۸۱۳

وب سایت: [www.Isfahan.ir/sazmanomran](http://www.Isfahan.ir/sazmanomran)

### سازمان عمران شهرداری اصفهان

### اطلاعیه منطقه سه شهرداری اصفهان (نوبت اول)

نظر به اینکه تمامی حق کسب و پیشه و سرفقلی یکباب مغازه شما به پلاک ثبتی ۱۰۳ بخش یک ثبت اصفهان متعلق به آقای حسن قپانچی واقع در میدان امام حسین (ع) - ابتدای چهارباغ عباسی، مغازه روسری فروشی کیش در مسیر طرح عمرانی ایستگاه مترو قرار دارد و هیات کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۳/۹/۲۷ را صادر نموده اند لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرح های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷، بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد **حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز پس از نشر این آگهی** جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه سه واقع در خیابان کمال مراجعه نمایید.

بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.

### روابط عمومی منطقه ۳ شهرداری اصفهان

### اطلاعیه منطقه سه شهرداری اصفهان (نوبت اول)

نظر به اینکه تمامی حق کسب و پیشه و سرفقلی یکباب مغازه شما به پلاک ثبتی ۸۹ بخش یک ثبت اصفهان متعلق به آقایان غلامرضا و مرتضی و خانم ها صدیقه و فاطمه همگی طهرانی واقع در میدان امام حسین (ع) - ابتدای چهارباغ عباسی - پارچه فروشی آسیا در مسیر طرح عمرانی ایستگاه مترو قرار دارد و هیات کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۳/۹/۲۷ را صادر نموده اند لذا با توجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرح های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷، بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد **حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز پس از نشر این آگهی** جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه سه واقع در خیابان کمال مراجعه نمایید.

بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.

### روابط عمومی منطقه ۳ شهرداری اصفهان



روزنامه خبری، فرهنگی اجتماعی صبح‌ایران

**یادداشت**

## قلیان، قل‌قل آسیب‌های اجتماعی را به همراه می‌آورد



**گروه جامعه:** کنار پارک بر روی چمن‌ها نشسته است و زانوهایش را بغل کرده و به قل‌قل‌های دورن قلیان می‌نگرد. ۱۸ سال بیشتر ندارد و از زمانی که با سهراب نشست و برخاست می‌کند قلیان جزو لاینفک تفریحات آنها شده است. این جریان به چهار سال پیش بر می‌گردد، زمانی که رضا فقط ۱۴ سال داشت و حالا پس از چهار سال شده است یک جوان قلیاتی صرف.

رضا در یک فروشگاه لباس کار می‌کند و به گفته خودش اگر روزی یکبار قلیان نکشد می‌میرد. این‌ها شده است ملکه ذهن رضا تا جایی که گاهی اوقات کارش را رها می‌کند و به قهوه‌خانه نزدیک محل کارش می‌رود و با یک‌های ممتدی که به قلیان می‌زند ربه هایش را اوده و کثیف می‌کند.

رضا می‌گوید: اگر قهوه خانه بسته باشد حتما به سراغ یکی از دوستانم می‌روم تا بیسطاق قلیاتی را آماده و مصرف کنیم. قلیان، قل‌قلی که غلیان آسیب‌های اجتماعی است. رضا حرف‌های دیگری هم می‌زند که من از بازگو کردن آنها پرهیز می‌کنم.

صحت‌هایی که رضا می‌کند حاکی از ورود آسیب‌ها و ناهنجاری‌های ریز و درشتی است که به زندگی او رخنه کرده است. این داستان رضا و همه نوجوانان و جوان‌هایی است که در شهر به دنبال تفریحات ناسالم هستند. رضا می‌تواند به مکان‌های ورزشی در پارک‌ها برود و با دیگر جوان‌ها ورزش کند، اما چه چیز او را به مصرف قلیان سوق می‌دهد داستانی است که از خانواده اش نشأت می‌گیرد. والدین رضا، کودکی در کنار او و در مقابلش قلیان می‌کشیدند و حالا رضا از آنها تقلید کرده و حضور دوستان ناسالم هم در این موضوع موثر بوده است.

به راستی باید گفت که قلیان اختراع شومی بود که متأسفانه پیشینه تاریخی آن به ایران و هند بر می‌گردد و در دوران قاجار نیز گسترش یافت و در دل خانواده‌های ایرانی حضوری پر رنگ داشت. خانواده‌های ایرانی بیشتر در زمان مشروطه به مصرف قلیان می‌بادرت می‌کردند و هنگامی که آیت‌الله میرزای شیرازی فتوای تحریم تنباکو را در امتداد جنبش اعتراضی صادر کرد و استعمال توتون و تنباکو را حرام اعلام کرد و مردم نیز گوش به فرمان مرجعیت دینی با شکستن قلیان‌ها مبارزات ضد استعماری خود را آغاز کردند.

محرابه با امام زمان (عج) عنوان فتوایی بود که برای استعمال کنندگان دخانیات صادر شد و موجب شد تا مردم انبارهای توتون و تنباکو را در شهرها و روستاها به آتش بکشند.

این دستور دینی حتی به درون کاخ شاه نیز نفوذ کرده بود. مورخان تاریخ در این باره نوشته‌اند: وقتی ناصرالدین‌شاه از همسرش می‌پرسد که چه کسی قلیان را حرام کرده که آنها را می‌شکنید؟ همسرش در پاسخ می‌گوید: همان کسی که مرا به تو حلال کرده است.

بدیهی است یکی از دلایل بسیار مهم صدور این فتوا نفع و خیر و صلاح مردم مسلمان از نگاه مرجعیت بود و چه بسا که اگر این اتفاق نمی‌افتاد مردم ایران باید هزینه‌های گزاف دیگری را متحمل می‌شدند.

اما به نظر می‌آید پس از آن سال‌ها اکنون بار دیگر قلیان از دروازه‌ای دیگر تبدیل به یک دشمن خطرناک برای جامعه ایرانی شده است. قلیان تبدیل به تفریحی شده که هر روز فاصله‌جویان را با مرگ کمتر و کمتری می‌کند و با ظاهر موجه خود حتی در میان زنان و دختران ما نیز محبوبیت پیدا کرده؛ آنگونه که شاید تبدیل به اولین انتخاب برای تفریح در برخی از خانواده‌ها شده باشد.

پيامد این معضل اجتماعی؛ سرعت رشد ابتلا به سرطان در کشور است به طوری که کشور ما بالاترین روند رشد ابتلا به سرطان را در دنیا داراست و گفته می‌شود ۳۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان مستقیما با دخانیات در مرتب است.

این تفریح مرگ‌آور ۴۶ برابر سیگار سرطان‌زاست و سالانه میلیارد‌ها تومان از بودجه‌ها و یارانه‌های درمائی کشور را می‌بلعد. کارشناسان اجتماعی نیز قلیان‌رسان را دروازه ورود به ناهنجاری‌های دیگری می‌دانند و کم‌نیستند افراد گرفتار شده در اقیون مواد مخدر که سرآغاز کارشان را استفاده از قلیان در خانواده عنوان می‌کنند. از طرفی آمارها صعود گرایش نوجوانان و جوانان به قلیان‌نشان می‌دهد که کارهای فرهنگی و حتی برخورد‌های قانونی هم نتوانسته مانعی برای رشد مصرف قلیان در جامعه باشد.

مصرف این ماده اعتیادآور جوانان را به فساد اخلاقی و اجتماعی سوق می‌دهد چه بسا که در این بزم‌های قلیاتی افرادی باشند که جوانان را به مصرف مخدرهای سنتی و صنعتی دعوت کنند و جوانان را به گردآیی مهلک و شوم بکشانند.

یکی از کارشناسان به میحث خوبی اشاره کرده بود و این بود که وقت آن است که یک «جنبش ملی مبارزه با قلیان» ایجاد شود تا دیواره تاریخ ایران حاده‌های گذشته را تکرار نکند.

یادش بخیر روزهایی را که به اتفاق خانواده به مهمانی می‌رفتیم و همه دور هم سر یک سفره جمع می‌شدیم، ولی این روزها حسرت یک مهمانی دور همی بر دل ما مانده است، مهمانی که در آن اقوام و خانواده‌ها باشند و بنوایم با یکدیگر مراده داشته باشیم و کمی با هم درد و دل کنیم.

مهمانی‌های امروز در پارک‌ها و رستوران‌ها خلاصه شده است و دیگر از آن جمع‌های خانوادگی خبری نیست، از آن جمع‌هایی که در آن پدر بزرگ کودکان را نصیحت می‌کرد و مادر بزرگ برای کودکان قصه می‌گفت و زنان در کنار یکدیگر دستور پخت غذاهای مختلف و هنرهای خانگی را به یکدیگر



ضحاح قدوسی

## تفریق جمع‌های خانوادگی؛ ره‌آورد دنیای مدرن

آموزش می‌دادند و مردان از معیشتشان صحت می‌کردند. یادش بخیر زمان‌هایی که اقوام نزدیک عید که می‌شدند در کنار یکدیگر و برای دیدار هم به منازل یکدیگر می‌رفتند و در میهمانی‌ها شرکت می‌کردند ولی این روزها خبری از آن مهمانی‌های داغ نیست و امروز دیدارها به جمع شدن‌های خانوادگی برای صندوق‌های قرض‌الحسنه منتهی شده است.

آن‌هم به صورتی که همه‌گوشی‌های همراشان را در مقابل خود قرار می‌دهند و تک‌تک به تبادل اطلاعات از طریق گوشی‌هایشان

گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی در مراسم افتتاحیه کتابخانه

مدیران مدرسه در حال بازدید از کتابخانه

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

## در گفت‌وگو با رییس مجمع خیرین کتابخانه‌ساز اصفهان مطرح شد؛ همشهریان در امر احداث و تجهیز فضاهای پرورشی با مجمع خیرین همکاری کنند

■ **خیری که بیش از هزار و ۱۰۰ مدرسه در استان اصفهان تاسیس کرده‌است**



گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی در مراسم افتتاحیه کتابخانه

مدیران مدرسه در حال بازدید از کتابخانه

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

## مبادرت می‌کنند، حالا همه چیزمان شده است فضای مجازی، دیگر کمتر از احوالات یکدیگر باخبر هستیم و آنچه بر ما می‌گذرد روزهایی است که سرمان در گوشی‌هایمان انداخته‌ایم و به‌افرادی که در اطرافمان هستند توجهی نداریم حتی به‌مسادر و پدری که یک‌عمر برای ما زحمت کشیده‌اند.

کجاست آن مهمانی‌هایی که‌ما را برای یک‌رابطه گرم و صمیمی با اقوام به‌وجد می‌آورد؟! کجاست آن همه‌شور و شوقی که افراد خانواده برای دیدار یا یکدیگر داشتند؟! مبادرت می‌کنند، حالا همه چیزمان شده است فضای مجازی، دیگر کمتر از احوالات یکدیگر باخبر هستیم و آنچه بر ما می‌گذرد روزهایی است که سرمان در گوشی‌هایمان انداخته‌ایم و به‌افرادی که در اطرافمان هستند توجهی نداریم حتی به‌مسادر و پدری که یک‌عمر برای ما زحمت کشیده‌اند.

کجاست آن مهمانی‌هایی که‌ما را برای یک‌رابطه گرم و صمیمی با اقوام به‌وجد می‌آورد؟! کجاست آن همه‌شور و شوقی که افراد خانواده برای دیدار یا یکدیگر داشتند؟! مبادرت می‌کنند، حالا همه چیزمان شده است فضای مجازی، دیگر کمتر از احوالات یکدیگر باخبر هستیم و آنچه بر ما می‌گذرد روزهایی است که سرمان در گوشی‌هایمان انداخته‌ایم و به‌افرادی که در اطرافمان هستند توجهی نداریم حتی به‌مسادر و پدری که یک‌عمر برای ما زحمت کشیده‌اند.

گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی در مراسم افتتاحیه کتابخانه

مدیران مدرسه در حال بازدید از کتابخانه

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

حالا ماه‌تا ماه‌اگر یکدیگر را نبینیم و از احوال هم مطلع نباشیم آب از آب تکان نمی‌خورد، سال‌ها می‌گذرد و همچنان نسبت به یکدیگر بیخبال و بی‌توجهیم. روزمرگی، تورم‌های اقتصادی و سرگرم شدن به روزمرگی‌ها ما را از این مسائل دور کرده است.

دلمان تنگ یلداهای خانوادگی با آن جمع‌های گسترده شده است. برای یلداهایی که منحصر به یک خانواده شده است. خانواده‌هایی که حالا تک‌فرزند هستند یا دو فرزند بیشتر ندارند. یلدا تمام شد اما از آن جمع‌های گسترده‌ای که دور تا دور یک کرسی می‌نشستند خبری نبود. خانواده‌ها در کنار هم بودند اما بی‌هم و هر کدام از گوشه‌ای از اتاق پیام‌های خود را از داخل فضای مجازی رصد می‌کردند.

حالا ماه‌تا ماه‌اگر یکدیگر را نبینیم و از احوال هم مطلع نباشیم آب از آب تکان نمی‌خورد، سال‌ها می‌گذرد و همچنان نسبت به یکدیگر بیخبال و بی‌توجهیم. روزمرگی، تورم‌های اقتصادی و سرگرم شدن به روزمرگی‌ها ما را از این مسائل دور کرده است.

گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی در مراسم افتتاحیه کتابخانه

مدیران مدرسه در حال بازدید از کتابخانه

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌آموزان در حال مطالعه کتاب

گروهی از دانش‌

مرحله نخست لیگ برتر آکروژیم باشگاه های کشور

شهرداری اصفهان بر سکوی قهرمانی ایستاد

استان و با استقبال خوب از سوی همشهریان و علاقه مندان به این رشته مهیج برگزار شد. مرحله دوم لیگ برتر آکروژیم باشگاه های کشور به میزبانی تهران برگزار خواهد شد و تیم شهرداری اصفهان با مجموع امتیازاتی که در مرحله نخست این مسابقات کسب کرد، شانس نخست قهرمانی محسوب می شود. این تیم در دوره های گذشته لیگ برتر آکروژیم نیز مدعی شماره یک قهرمانی بوده است.

وای با اسرار رضایت از میزبانی اصفهان برای مسابقات لیگ آکروژیم کشور، تأکید کرد: هیات ژیمناستیک استان اصفهان گزینۀ اصلی فدراسیون برای میزبانی رویدادهای مختلف است و تمامی شرکت کنندگان و مسوولان از میزبانی اصفهان رضایت داشتند. گفتنی است: مرحله نخست لیگ برتر آکروژیم باشگاه های کشور با حضور رییس و دبیر فدراسیون ژیمناستیک، رسول جزینی عضو شورای شهر اصفهان، جمعی از مدیران ورزشی سازمان ورزش شهرداری اصفهان و مسوولان هیات ژیمناستیک

ایستاد، تیم یزد الف دوم شده و تیم اردکان الف نیز مقام سوم را کسب کرد تا بدین ترتیب در مجموع تیم شهرداری اصفهان در مرحله نخست به عنوان قهرمانی دست پیدا کند. تیم های اردکان الف و یزد الف نیز رتبه های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند. رحمان گلزار، رییس کمیته آکروژیم کشور در حاشیه برگزاری این مسابقات به خبرنگار اصفهان زیبا، گفت: دو تیم شهرداری اصفهان و یزد مدعیان اصلی قهرمانی در این مسابقات هستند و رقابت نزدیک و خوبی را به نمایش گذاشتند.

با بسته شدن پرونده مرحله نخست لیگ برتر آکروژیم باشگاه های کشور، تیم شهرداری اصفهان در مجموع بر روی سکوی نخست ایستاد. در این رقابت ها که به میزبانی هیات ژیمناستیک استان اصفهان و در محل خانه ژیمناستیک برگزار شد، ۱۲ تیم باشگاهی با یکدیگر رقابت کردند که در پایان در بخش دو نفره، تیم شهرداری اصفهان به مقام نخست رسید، تیم اردکان الف دوم شد و تیم یزد الف نیز به مقام سوم رسید. در بخش چهار نفره نیز تیم شهرداری بالاتر از سایر تیم ها

شرفی خط خورد؛ حاج صفی در راه استرالیا

سهم فوتبال اصفهان در جام ملت ها از جام جهانی هم کمتر شد



مهری مصور

از تعطیلات بلندمدت لیگ، در جمع مدعیان قهرمانی جای داشت، از این رو انتظار می رفت که شرفی جوان بتواند در جمع مسافران استرالیا جای داشته باشد که البته این اتفاق رخ نداد.

نگرانی برای روش تدافعی مدنظر کی روش با اعلام لیست تیم ملی برای جام ملت های آسیا، برخی از کارشناسان فوتبال شائبه هایی را در مورد رویکرد دفاعی تیم ملی در رقابت های پیش رو مطرح کرده اند یعنی همان سیستمی که کی روش برای جام جهانی برای تیم در نظر گرفته بود و در دیدار با تیم های آرژانتین و نیجر به هدف گل نخوردن بود، کارایی داشت، اما در دیدار با تیم بوسنی که تیم ملی نیاز به گلزنی داشت، جواب نداد.

در جام ملت های آسیا نیز تیم ایران یکی از مدعیان قهرمانی محسوب می شود و طبیعی است که روش تدافعی نتیجه ای نخواهد داشت. از طرف دیگر، با توجه به بازیکنان دعوت شده، دو پست نگرانی هایی وجود دارد؛ با مصدومیت پژمان منتظری، تیم ملی ایران تنها سید جلال حسینی و امیر حسین صادقی را به عنوان دفاع وسط تیم ملی در خدمت دارند و عملاً آرتائووی ندارد؛ زیرا تنها پورعلی گنجی است که می تواند در دفاع وسط به میدان برود و البته با توجه به کمبود تجربه بین المللی وی، نمی توان حساسی بر روی وی باز کرد.

همچنین علیرضا جهانبخش تنها پلی میکر تیم محسوب می شود و البته آرتائووی هم ندارد؛ زیرا آندو تیموریان، جواد نکونام و امید ابراهیمی هر سه هافبک های دفاعی بوده و بازی ساز حرفه ای و تخصصی محسوب نمی شوند که همین مساله موجب شده تا برخی از کارشناسان مدعی شوند عناصر دفاعی در خط میانی بسیار زیاد هستند و این عامل ممکن است تیم ملی را به فاز دفاعی بکشاند که البته برای جام ملت ها نتیجه نمی دهد.

رفع مشکل سربازی این بازیکنان، آنها را می توان در جام ملت های ۲۰۱۵ می شوند، البته گفته می شود محمد نوری و ایمان مبعلی، دو بازیکن مدنظر کی روش هستند که جایگزین اولادی و رفیعی خواهند شد. جواد نکونام، کاپیتان تیم ملی فوتبال کشورمان که کامکان یکی از مهره های قابل اعتماد کی روش است و از همین حالا می توان او را در خط میانی تیم ملی دید، در استرالیا رکورد ویژه ای را به نامش ثبت خواهد کرد؛ زیرا در چهار دوره جام ملت ها در ترکیب تیم ملی ایران حضور داشته است.

البته که تیم ملی آمار خوبی را در جام ملت های آسیا ۲۰۱۵ به خود اختصاص داده است. در جام ملت های آسیا ۲۰۱۵، تیم ملی ایران در مجموع ۱۲ گل به ثمر رساند و در ۱۰ بازی در مجموع ۱۲ گل به ثمر رساند و در ۱۰ بازی در مجموع ۱۲ گل به ثمر رساند.

روند نزولی فوتبال اصفهان

در لیست اولیه ای که از سوی کی روش برای جام ملت ها معرفی شد، از جمع بازیکنان اصفهانی مهدی شریفی و احسان حاج صفی حضور داشتند و رحمان احمدی و وریا غفوری از تیم سپاهان و مسعود حسن زاده از تیم ذوب آهن نیز دعوت شده بودند که البته از این جمع همان طوری که پیش بینی می شد، حاج صفی و غفوری باقی مانده و سه بازیکن دیگر خط خوردند. با خط خوردن شریفی، فوتبال اصفهان در جام ملت های آسیا تنها یک نماینده خواهد داشت که حتی نسبت به جام جهانی برزیل که حدادی در نیز در جمع مسافران برزیل جای داشت، سربازی نزولی را شاهد هستیم، ضمن اینکه در دوره قبلی نیز حاج صفی و حدادی در هر دو در جام ملت ها حضور داشتند و به نسبت دوره قبل هم روندی نزولی را از لحاظ تعداد ملی پوش داشته ایم.

شرفی در ۱۷ هفته ای که از مسابقات لیگ برتر سپری شد، عملکرد خوبی را در تیم سپاهان داشت و تیمش نیز تا پیش

دو هفته مانده تا زمان شروع جام ملت های آسیا، کار لوس کی روش سرمربی پرتغالی تیم ملی اسامی ملی پوشان ایرانی حاضر در این رویداد را اعلام کرد که بر اساس لیست اعلام شده، سهم فوتبال اصفهان از جام جهانی برزیل ۲۰۱۴ نیز کمتر شد.

در لیست اعلام شده از سوی کی روش که دو جای خالی نیز دارد، علیرضا حقیقی، محسن فروزان، علیرضا بیرانوند، هاشم بیکنزاده، رامین رضاییان، سید جلال حسینی، وریا غفوری، امیرحسین صادقی، مرتضی پورعلی گنجی، احسان حاج صفی، بازیکنان میانی: وحید امیری، جواد نکونام، آندرانیک

تیموریان، امید ابراهیمی، مسعود شجاعی، اشکان دزآه، علیرضا جهانبخش، خسرو حیدری، کریم انصاری فرد، رضا قوچان نژاد و سردار آزمون مسافران ایرانی جام ملت ها نام گرفته اند که در این رقابت ها برای کسب چهارمین عنوان قهرمانی فوتبال کشورمان تلاش می کنند.

خسرو حیدری، سیدجلال حسینی، احسان حاج صفی، جواد نکونام، آندرانیک تیموریان، مسعود شجاعی و کریم انصاری فرد هفت بازیکنی هستند که در دوره قبلی جام ملت ها نیز حضور داشتند.

در حال حاضر دو جای خالی در لیست تیم ملی وجود دارد که به سرور رفیعی و مهرداد پولادی اختصاص پیدا کرده و در صورت

آفساید

انتصاب سرپرست جدید

اداره ورزش و جوانان شهرضا

طی حکمی از سوی مدیر کل ورزش و جوانان استان اصفهان، علی تقی انصاری به عنوان سرپرست جدید اداره ورزش و جوانان شهرستان شهرضا منصوب شد. سلطان حسینی در بخشی از حکم خود خطاب به سرپرست جدید اداره ورزش و جوانان شهرضا بابیان اینکه برنامه ریزی کلید موفقیت و



فرآیندی مستمر برای صحیح دیدن و ساختن آینده هر سازمانی است که بی شک بدون آن، سازمان ها امکان حیات نخواهند داشت، تصریح کرده که چنانچه نگرش مبتنی بر برنامه ریزی باشد، عمل نیز بر مبنای تعقل و تفکر آینده نگر و استوار ما را در رسیدن به اهداف عالیه رهنمون خواهد کرد. مسوول جدید ورزش شهرضا که در حال حاضر دانشجوی دکتری مدیریت تربیت بدنی و علوم ورزشی است، از مدیران جوانی به شمار می رود که در کارنامه خود سابقه هفت سال معاونت اداره ورزش و جوانان شهرضا را دارد. انتظار می رود مدیر جدید ورزش شهرضا با تعامل و همکاری پیشگسوتان و نخبگان ورزش شهرستان، زمینه سامان دهی وضعیت هیات های ورزشی شهرضا را فراهم کند. البته این امر مهم با حمایت و تعامل مدیر کل ورزش و جوانان استان اصفهان، فرماندار و نماینده مردم شهرضا در مجلس شورای اسلامی میسر می شود.

تیم داوری ایران؛ ۱۲ دی در استرالیا

تیم داوری کشورمان برای حضور در جام ملت های آسیا ۱۲ دی راهی استرالیا می شود. تیم داوری کشورمان که برای حضور در جام ملت های آسیا انتخاب شده اند، ۱۲ دی تهران را به مقصد استرالیا ترک خواهند کرد. داوران حاضر در این رقابت ها از یک هفته قبل از شروع مسابقات تحت آموزش های فنی قرار می گیرند تا با آخرین متد داوری روز جهان بیشتر آشنا شوند.

آگهی مزایده

سازمان پایانه های مسافربری اصفهان در نظر دارد حق بهره برداری تعدادی از غرفه های پایانه های مسافربری کاوه، صفه و زاینده رود را با مشخصات ذیل از طریق مزایده به افراد واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شماره غرفه	محل غرفه	نوع کاربری	پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	ملاحظات
۱	۱۱	کاوه	آراییشی و بهداشتی	۳۲/۰۰۰/۰۰۰	۶۴/۰۰۰/۰۰۰	
۲	۲۹	کاوه	کبابی و بریانی	۲۳/۵۰۰/۰۰۰	۴۷/۰۰۰/۰۰۰	
۳	۳۱	کاوه	گاز و شیرینی	۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	
۴	۲۱ و ۴۳	کاوه	گاز و شیرینی	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
۵	۴۴	کاوه	کادویی	۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰	
۶	۷۱	کاوه	مکاتیک	۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	
۷	۲۰۷	کاوه	کادویی	۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	
۸	۲۳۹	کاوه	بادگیری هواکش	۱۳/۰۰۰/۰۰۰	۲۶/۰۰۰/۰۰۰	بصورت مکاتبه
۹	۲۰۲	کاوه و صفه	گاری حمل بار مسافر	۳۹/۰۰۰/۰۰۰	۷۸/۰۰۰/۰۰۰	جهت بهره برداری ۱۳ عدد گاری دستی
۱۰	۴۲	صفه	دکه مواد خوراکی	۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
۱۱	۶۱	صفه	اینترنت و کافی نت	۳/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰	
۱۲	۳۰۶	زاینده رود	آرایشگاه مردانه	۴/۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰	

تذکرات:

متقاضیان می توانند از تاریخ ۹۳/۱۰/۰۶ تا پایان وقت اداری ۹۳/۱۰/۱۶ جهت دریافت فرم مربوطه به امور قراردادهای سازمان واقع در خیابان کاوه، خیابان شهید عادل پور (گلخانه بهروز)، بعد از چهارراه عارف، پلاک ۹۲ مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۴۳۹۹۹۸۳ تماس حاصل نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکت پیشنهادات به دبیرخانه سازمان، پایان وقت اداری ۹۳/۱۰/۱۶ می باشد. هزینه چاپ آگهی در روزنامه به عهده برنده / برندگان مزایده می باشد.

سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

\*تأمین چرخ دستی غرفه ۲۰۲ پایانه کاوه با کاربری گاری حمل بار مسافر بعهده برنده مزایده می باشد، همچنین نرخ ارائه خدمات چرخ دستی طبق نظر سازمان پایانه ها می باشد که در هنگام عقد قرارداد اعلام می گردد.

\*انجام بهره برداری از غرفه ۲۳۹ پایانه کاوه با کاربری بادگیری هواکش تنها با دستگاه های تمام اتوماتیک (پالایش فیلتر هوا بدون دخالت دست و دارای مخزن گرد و غبار) مورد تایید سازمان و قابل اجرا می باشد در غیر این صورت پیشنهاد متقاضیان از طرف سازمان مردود اعلام می گردد.

فراخوان شناسایی سامانه نرم افزار ستاد تسهیلات سفر

شهرداری اصفهان به منظور «معرفی و امکان رزرو اماکن استیجاری برای اسکان مسافری از طریق اینترنت» در نظر دارد سامانه ستاد تسهیلات سفر مورد نیاز خود را در قالب خرید بسته نرم افزاری با شرایط قید شده در پیوست تأمین نماید.

لذا از کلیه شرکت هایی که در این زمینه نرم افزار آماده نصب و عملیاتی دارند؛ دعوت می گردد حداکثر تا تاریخ ۹۳/۱۰/۱۵ مشخصات نرم افزار خود را به نشانی پست الکترونیکی [info@ict.isfahan.ir](mailto:info@ict.isfahan.ir) ارسال نمایند.

الف) مدارک اداری - حقوقی:

- ۱- تصویر اساسنامه شرکت
- ۲- تصویر آگهی تاسیس
- ۳- تصویر گواهی آخرین تغییرات
- ۴- خلاصه ای از رزومه و سوابق شرکت

ب) مدارک فنی

مشخصات کامل و قابلیت های نرم افزار جهت دریافت فایل پیوست و اطلاع از خدمات مورد نیاز نرم افزار به نشانی [www.ict.isfahan.ir](http://www.ict.isfahan.ir) (قسمت فراخوان) مراجعه نمایند.

همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره ۰۳۱-۳۶۶۱۷۳۲۵ داخلی های ۲۶۰ و ۲۱۷ تماس بگیرید.

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری اصفهان

آگهی مناقصه عمومی

با توجه به اینکه شهرداری اصفهان در نظر دارد عملیات «خرید تجهیزات اکتیو و پسیو شبکه داخلی فیبر نوری ایستگاه های فاز یک قطار شهری» را از طریق مناقصه عمومی و به شرح مندرج در اسناد مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید؛ لذا در صورت تمایل می توانید با واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری سیبا به شماره ۰۱۰۳۳۴۷۰۷۲۰۰۲ در وجه سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری اصفهان و تحویل رسید آن حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۱ به سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری اصفهان، مدارک مناقصه را دریافت و پس از تکمیل حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۸ به نشانی: اصفهان، بلوار آینه خانه، ابتدای بن بست سپیده، سازمان فاوا شهرداری اصفهان، واحد دبیرخانه تحویل نمایید.

همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره ۰۳۱-۳۶۶۱۷۳۲۵-۷ داخلی ۲۶۰ تماس بگیرید.

# اصفهان‌نیوا

روزنامه‌خوری
شنبه ۶ دی ۱۳۹۳ | ۴ ربيع الاول ۱۴۳۶ | شماره ۲۲۶۵
فرهنگی اجتماعی صبح ایران | ۱۲ صفحه | قیمت: ۳۰۰ تومان | پیامک: ۳۰۰۰۴۸۳۰۸۸

## دانستنی

### درباره سن خود دروغ بگویید!

**امیرحسین واعظ:** همه چیزی که برای عمر بیشتر نیاز دارید در این جمله خلاصه شده است. تحقیقات جدید نشان می دهد مردمی که اعتقاد دارند سن آنها نسبت به چیزی که تاریخ تولد نشان می دهد کمتر است در مقایسه با کسانی که فکر می کنند سنشان بیشتر از چیزی است که شناسنامه نشان می دهد عمر بیشتری دارند.

این تحقیق که با جامعه آماری ۶۲۸۹ نفر با میانگین سنی حدود ۶۶سال صورت گرفته، به دنبال کسانی بود که فکر می کردند در حدود ۱۰ سال جوان تر هستند. نکته جالب در این تحقیق آن بود که اکثر مردم سن واقعی خود را قبول نداشتند.

اکثر می گفتند در حدود سه سال جوان تر هستند و فقط پنج درصد افراد فکر می کردند حداقل یک سال بزرگ تر از سن خود هستند. با ادامه بررسی از این افراد مشخص شد تنها ۱۴ درصد از افرادی که فکر می کردند جوان تر هستند طی هشت سال بعد فوت شدند درمقابل بیش از ۲۴ درصد افرادی که فکر می کردند مسن تر هستند و ۱۸ درصد از کسانی که سن واقعی خود را قبول داشتند از دنیا رفتند.

در بررسی مسائل سلامتی به غیر از معیارهایی نظیر حفظ وزن ایده آل و پایبندی به توصیه های پزشکی، انعطاف پذیری، تسلط و بودن در جمع افرادی که جوان تر هستند نیز تاثیر گذار است. این تحقیق پیشنهاد می کند کسانی که سن خودشان را بیشتر از سن واقعی تصور می کنند نیاز به مراقبت بیشتر و ارتقای عادت های بهداشتی دارند. این موضوع برای محققان شگفت آور نبود. آنها می گویند که شخصیت هر فرد با سرنوشت او رابطه تنگاتنگی دارد.

بر اساس این یافته های جدید، رابطه ای بین خصوصیات شخصیتی و سن وجود دارد و می توان دو عامل را معرفی کرد که در داشتن عمر بیشتر موثر است: وجدان و خوش بینی. افرادی که هر دو خصوصیت را همراه با هم داشته باشند، احتمالاً رفتارها و سبک زندگی سلامتی بهتری در پیش می گیرند که باعث افزایش طول عمر آنها می شود.

پس اگر به دنبال عمر بیشتر هستید سن خود را کمتر بدانید!

صاحب امتیاز: **شهرداری اصفهان**
مدیر مسئول: **دکتر سیدمرتضی سقانیان نژاد**
سرمدیر: **مهندس رضوان امصغری**
نشانی: **اصفهان، میدان امام حسین (ع)**
**خیابان طالقانی،مقابل ارک جهان نما**
تلفن: **۳۲۲۱۸۱۸۲**
فکس: **۳۲۲۱۹۰۷۰**
امور جذب آگهی در تهران: **۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۳۰**
امور آگهی ها: **۳۲۲۲۹۵۱۲**

در مرکز آفرینش های ادبی قلمستان؛

### «شعر سرایی و نقد شعر» بیاموزیم

ویژه مخاطبان ۱۲ سال به بالا به صورت مقدماتی و فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان در راستای هدف خود که کشف و پرورش استعداد های نوجوان و جوان در زمینه های ادبیات منهد است، دوره آموزشی شعر سرایی و نقد شعر را به صورت مقدماتی و تکمیلی برگزار می کند.این جلسات با هدف آشنایی بیشتر مخاطبان با اصول فنی و تخصصی شعر سرایی، آشنایی با شعر خوب و اصول بازشناسی آن از سایر اشعار برگزار می شود. این دوره آموزشی

در **باغ بانوان پردیس برپاست؛**

### «نگاره» بازار چه ای با انواع صنایع دستی

باغ بانوان پردیس وابسته به سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان بازارچه صنایع دستی را با عنوان «نگاره» ویژه سر پرستان خانوار در محل باغ برپا کرده است.این بازارچه به مدت پنج سال است که میزبان هنرهای خانگی بانوانی است که مشکل اقتصادی داشته و یا سرپرست خانوار هستند و از این طریق اسرار معاش می کنند. باغ پردیس با در اختیار قرار گذاشتن غرفه هایی جهت ارائه کارهای دستی این بانوان شامل تهیه مربا، ترشی، کارهای بافتنی و چرم و

**سینما**
قدس:
**آتچهمردان دربارۀ زنان نمی‌دانند – شیار ۱۴۳**
ساحل: **آتش بیس ۲**
سپاهان: **شیار ۱۴۳**
خانواده: **آر آیش غلیظ**
فرهنگیان: **شهر موش ها ۲**

تا ۱۰ دی ماه برپاست:

### آثار هنری هنرمند اماراتی در نقش خانه اصفهان

نمایشگاه آثار خوشنویسی و نقاشی خط نرجس نورالدین از کشور امارات امروز در گالری نقش خانه اصفهان افتتاح می شود.

هجده اثر این هنرمند که با تکنیک مرب کرب های اکرلیک به تصویر کشیده شده برگرفته از خط دیوانی است و در قالب های فرم و مفهومی و زیبایی های بصری اجرا شده است.

این هنرمند صاحب نام کشور امارات در مسابقات خوشنویسی بین المللی نیز جایز جوایز و رتبه های

در «**تبعیدگاه من**»؛

### با شخصیت سید حسن مدرس آشنا شوید

می شویم. سید حسن مدرس در محله سرابه از محلات قریه کچو از توابع اردستان استان اصفهان به دنیا آمد و برای ادامه تحصیل علوم دینی به اصفهان سفر کرد و پس از آن به نجف اشرف رفت. این کتاب ویژه رده سنی (ب و ج) دبستانی ها، به زبان کودکانه در قالب متن و تصویر به صورت مصور نوشته شده است.علاقه مندان جهت تهیه کتب چاپ شده می توانند به فروشگاه انتشارات سازمان واقع در کتابخانه مرکزی، جنب سالن اجتماعات مراجعه کرده و با شماره ۰۸۶۰۳۲۳۱ تماس حاصل بگیرند.

«تبعیدگاه من» عنوان کتابی است که با هدف آشنایی کودکان با شخصیت بزرگ روحانی و سیاسی سید حسن مدرس در اصفهان و به همت انتشارات سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان به رشته تحریر در آمده است.این کتاب تالیف زهره مهری پور بوده که در ۱۶ صفحه مصور با قطع رقی منتشر گردید.کتاب «تبعیدگاه من» با تیراژ ۴۰۰۰ نسخه به چاپ رسیده که در آن با یکی از مشاهیر اصفهان به عنوان شخصیت بزرگ روحانی و سیاسی به نام سید حسن مدرس به زبان کودکانه آشنا

به همت مرکز اصفهان شناسی و خانه ملل؛

### کتاب مرحوم استاد علی اکبر پرورش منتشر می شود

بیست و دوم و بیست و سوم اصفهان شناسی، سالگرد پروژه راه ابریشم با حضور چیونگ جو- از کره جنوبی و برگزاری اولین نشست تخصصی صفویه پژوهان با همکاری دانشگاه اصفهان از جمله برنامه های اجرا شده از سوی این مرکز است.

چاپ کتاب مرحوم استاد علی اکبر پرورش، بر گزاری دوره های اصفهان شناسی، چاپ جلد دوم و سوم کتاب اصفهان از نگاه اخگر، تهیه متن پژوهش اصفهان

کامل تصویری برنامه های علمی مرکز اشاره کرد. این مرکز تاکنون تعداد بیش از ۷۰ همایش و جلسه اصفهان شناسی در حال فعالیت است.

از جمله امکانات این مرکز می توان به کتابخانه مرکز حاوی بیش از دو هزار جلد کتاب با موضوعات مربوط به اصفهان، راهنمایی پژوهشگران و دانشجویان برای تحقیق در زمینه اصفهان، حمایت از پایان نامه های کارشناسی ارشد و دکتری در زمینه اصفهان و آرشيو



### قرار داد سفید امضا؛ ممنوع

**علی ربیعی، وزیر کار:** در بحث امنیت شغلی کارگران با سفید امضاها به شدت مقابله می کنیم، سفید امضا ملاک دوری ما در دادگاه ها قرار نمی گیرد و این موضوع را به دادگاه ها باخشنامه کرده ایم. نبود امنیت شغلی در شرایطی که عرضه و تقاضای نیروی کار یکسان نیست، ایجاد می شود. من وزیر کار هستم و می خواهم نظام تولید در کشور پیش برود و نمی خواهم به سمت نامنی شغلی کارگران بروم. نامه ای به نمایندگان می نویسم تا نامنی را برای نیروی کار رواج ندهیم، البته نگرانی کارآفرینان را هم از اجرای قانون کار باید سبک کنیم.



### باید به خاکپور فرصت داد

**حبیب کاشانی، مدیر تیم فو تبال امید:** اعضای کادر فنی ما این درخواست را داشتند که آقای مایلی کهن به عنوان مدیر فنی به تیم اضافه شوند که زمینه حضور ایشان فراهم شد. الان تلفیق جوانی و تجربه در تیم امید وجود دارد و قطعاً همه برای موفقیت تلاش خواهند کرد. در شرایط فعلی ما خاکپور را به عنوان سرمربی انتخاب کردیم، اما اعضای کادر فنی و مدیر فنی تیم امید تجربه بالایی دارند و می توانند به خاکپور کمک کنند. خاکپور چه گناهی کرده است که تاکنون به او فرصتی داده نشده است.

### سلامت

### تغذیه مناسب و تسریع در بهبود بیماری سرماخوردگی

سرماخوردگی بیشتر خفیف است و طرف مدت کوتاهی در مان می شود، اما آنجا که باعث غیبت های فراوان افراد سر کلاس های درس یا محل کار می شود، می توان گفت هزینه زیادی را بر اجتماع تحمیل می کند.

سرماخوردگی، مجموعه ای از علایم است که توسط یک نوع از هزاران نوع ویروس ایجاد می شود.

سرماخوردگی که عفونت دستگاه تنفس فوقانی نیز نامیده می شود توسط بیش از ۲۰۰ نوع ویروس ایجاد می شود.

شایع ترین راه انتقال این ویروس ها تماس دست با شیء آلوده به ویروس یا دست دادن با فرد آلوده به ویروس است.

کارشناس تغذیه معاونت در مان با ارائه این مطلب که هر چند درمان مشخصی برای عفونت های ویروسی وجود ندارد، گفت: تغذیه مناسب سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و به مقاومت در برابر سرماخوردگی، تخفیف علایم بیماری و بهبودی تسریع تر کمک می کند. نوشیدن زیاد مایعات (۱،۵ لیتر در روزانه) همانند: آب و آمیوه موجب کاهش دمای بدن و دفع مواد سمی، باکتری ها و دیگر ویروس ها شده و آب مورد نیاز بدن را تامین می کند و باعث تسریع در بهبود بیماری می شود.

ویروس سرماخوردگی در دمای حدود ۳۲ درجه سانتیگراد به سرعت رشد و تکثیر می یابد.

مصرف مایعات گرم مثل سوپ یا نوشیدنی های گرم مانع تکثیر این ویروس ها شده و به باز کردن مجرای تنفسی و نرم شدن مخاط گلو و حلق و تخلیه سلول های ویروسی از



گروه

اطلاع رسانی

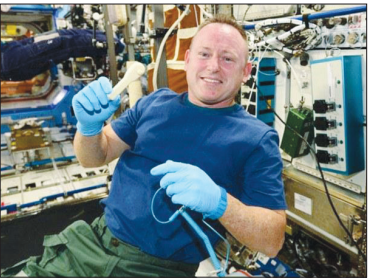
**اوقات شرعی**
اذان صبح: ۰۵:۳۷
طلوع آفتاب: ۰۷:۰۴
اذان ظهر: ۱۲:۰۴
اذان مغرب: ۱۷:۲۴
نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۱

### آب و هوای اصفهان



### خبر ویژه

### چاپ آچار در فضا



چاپگر سه بعدی فضایی برای نخستین بار یک قطعه جدید را در شرایط میکروگرانشی ایستگاه فضایی چاپ کرد.

فضانوردان در شرایط اضطراری از جمله نیاز به تعمیر برخی از قطعات ایستگاه فضایی بین المللی (ISS) باید منتظر ارسال محموله از زمین باشند. ناسا با هدف تسهیل دسترسی به قطعات جایگزین در ایستگاه فضایی، نخستین نمونه چاپگر سه بعدی فضایی را ماه سپتامبر (شهر یور ماه) توسط کپسول باری دراکون به فضا منتقل کرد.

چاپگر سه بعدی Made In Space پس از نصب و راه اندازی در ایستگاه فضایی، ۲۱ قطعه را در شرایط

میکروگرانشی چاپ کرد؛ همه این قطعات پیش از این نیز توسط چاپگر بر روی زمین چاپ شده بودند.

برای نخستین بار دستور چاپ یک قطعه کاملاً جدید از مرکز کنترل زمینی ناسا برای چاپگر در فضا ارسال شد. کل فرایند طراحی، ازمایش و مراحل پیش از چاپ در مدت کمتر از یک هفته انجام شد و چاپگر سه بعدی در مدت چهار ساعت، یک آچار را به طور کامل چاپ کرد.

این آچار به همراه سایر قطعاتی که در شرایط میکروگرانشی فضا چاپ می شوند، سال ۲۰۱۵ به زمین بازگردانده خواهد شد و تفاوت ساختاری این نمونه ها با نمونه های مشابه چاپ شده بر روی زمین مورد مقایسه قرار می گیرد.

هدف از این تجزیه و تحلیل، بررسی فرآیند چاپ سه بعدی در شرایط میکروگرانشی ایستگاه فضایی عنوان شده است. این دستاورد مهم می تواند مسیر را برای انجام ماموریت های فضایی به مقاصد دور دست تسهیل کند.

### فیلترینگ هوشمند در حال اجراست

**واعظی، وزیر ار تباطات:** فاز اول طرح فیلترینگ هوشمند به خوبی در حال اجراست و فاز دوم نیز به مدت سه ماه اجرا خواهد شد. در فاز دوم اجرای این طرح قادر به تفکیک محتوای مجرمانه از سایر بخش های سایت و شبکه های اجتماعی خواهیم بود. ما اعتقاد داریم فیلترینگ هوشمند کارش این است که به مردم اجازه می دهد از ۸۰ تا ۹۰ درصد مطالب یک سایت استفاده کنند و اگر ۱۰ درصد محتوای مجرمانه دارد آن را حذف کند. ما نمی خواهیم سایت هایی که مردم از آن استفاده صحیح می کنند، به دلیل مسائل اقتصادی، مسدود و معدوم کنیم.



### جالب

### خداحافظی با ۸ فناوری که ۲۰۱۴ سال آخر زندگیشان است!

اگر هنوز هم از ویندوز آکس بی استفاده می کنید، دیگر وقت آن رسیده یک خداحافظی جانانه کنید. اما نگاه به آینده نباید ما را از چیزهایی که تا به حال داشته ایم و با وجودشان زندگیمان دستخوش تغییر شده، غافل کند. حتما برای شما هم اتفاق افتاده که دلتان برای یکی از وسایل الکترونیکی یا سرویس های قدیمی تنگ شود. وسایلی که خاطرات زیادی با آنها داشتید. شاید باید طبعمان نباشد، ولی مطلب زیر می خواهد از هشت فناوری که سال ۲۰۱۵ آنها را نخواهیم دید صحبت کند.

### آی باد کلاسیک (۲۰۰۱-۲۰۱۴)

به محض متوقف کردن تولید آی باد کلاسیک از سوی اپل، این گجت دوست داشتنی به یک وسیله کلکسیونی تبدیل شد.

### کتابخانه کلیپ آر ت مایکروسافت آفیس (۱۹۹۶-۲۰۱۴)

کسی نبوده که از برچسب ها و تصاویر این کتابخانه بهره نبرده باشد. اما اوایل همین امسال مایکروسافت اعلام کرد قصد دارد این کتابخانه را به طور کل حذف کند و کاربران از این پس باید از ویژگی جستجوی تصاویر بینگ استفاده کنند.

### ویندوز آکس بی (۲۰۰۱-۲۰۱۴)

اگر هنوز هم از ویندوز آکس بی استفاده می کنید، دیگر وقت آن رسیده یک خداحافظی جانانه کنید. بعد از گذشت ۱۲ سال مایکروسافت پشتیبانی از آن راه اوریل متوقف کرده است.

### PSP (۲۰۰۴-۲۰۱۴)

پس از ۱۰ سال زندگی با عزت و فروش ۸۰ میلیون دستگاه،

### موبایل های نوکیا (۱۹۸۴-۲۰۱۴)

به راستی یکی از بزرگ ترین خداحافظی های سال ۲۰۱۴ متعلق به همین برند نوکیاست.