



۳
صهیونیست‌ها در مقابل امت اسلامی محکوم به شکست هستند



۲
جزییات توافق ایران و ۵+۱ برای اکسید برخی ذخایر اورانیوم



سبک زندگی

در دومین نشست تعامل و هم‌اندیشی کمیته آب‌اتاق اصفهان با نمایندگان رسانه‌ها عنوان شد؛

کلید حل مشکل زاینده رود در دست رییس جمهور



شهردار اصفهان در جمع هنرمندان اصفهانی: اصفهان مهد هنر کشور است

شهردار اصفهان در جمع هنرمندان اصفهانی هنر را امری اکتسابی ندانست و از هنر به عنوان امری یاد کرد که از سوی خداوند نزد صاحبان هنر به ودیعه گذاشته شده است.

۴

مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان:

نخستین مرکز رشد فرهنگ، هنر و رسانه کشور در اصفهان افتتاح می‌شود

کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اصفهان تفاهم نامه تاسیس مرکز رشد را امضا کردند. مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان گفت: با امضای تفاهم نامه‌ای با شهرک علمی تحقیقاتی استان اصفهان نخستین مرکز رشد...

نشست مطبوعاتی مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان و رییس شهرک علمی تحقیقاتی اصفهان در سالن کنفرانس ارشاد برگزار شد. کشمیری، رییس شهرک علمی تحقیقاتی اصفهان و قطبی، مدیر



با حضور پرشور مردم در راهپیمایی روز قدس؛

فریاد نصف جهان بر سر استکبار آوار شد

۳

پژشکان پاسخ شما را می‌دهند
برای روزه داری سردرگم نشوید

ماه رمضان هم به آخرین روزهای خود نزدیک می‌شود و می‌توان گفت که بازار پرسش‌های پزشکی برای بیماران داغ داغ است. به همین منظور و برای آگاهی شما خوانندگان ویژه نامه سبک زندگی به سراغ متخصصین مربوطه و اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان رفتیم و از آن‌ها تاثیر روزه داری را بر بعضی...

تشکیل انکوباتورهای شهری در جذب ایده‌های خلاق

در نشست مشترک مدیر مرکز منطقه‌ای توسعه پارک‌ها و مراکز رشد علم و فناوری تحت نظر بونسکو (ایریس) با معاون هماهنگی امور مناطق و سازمان‌های شهرداری اصفهان، نحوه همکاری و هماهنگی هر چه بیشتر در حوزه‌های دانشی و تسریع، تسهیل و عملیاتی نمودن بندهای تفاهم نامه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت...

۳

افتتاح

بزرگترین و پیشرفته‌ترین پارک بازی خاورمیانه

شهر رویاها

تلفن کسب اطلاعات

۹۵۰۲۰۹۶۰

مرکز ارتباطات مردمی

۱۳۷

جهت رزرو بلیط صرفاً به درگاه الکترونیکی

www.isfahan.ir

مراجعه فرمایید.



آگهی فراخوان شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان

نوبت اول

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت دریافت اسناد	مهلت ارائه پیشنهاد
۱	مناقصه	۹۳۰۰۵۲۵	خرید دور دیف دنده و چرخنده	۹۳/۵/۱۵	۹۳/۵/۲۹
۲	مناقصه	۹۲۰۸۲۸۲R1	تعمیر و نگهداری تجهیزات الکتریکی کارخانه	۹۳/۵/۱۳	۹۳/۵/۲۶

ضمناً لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج می‌گردد.

سایر موارد:

۱- زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)

۲- جهت اطلاع از محل دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.esfahansteel.com مراجعه فرمایید.

روابط عمومی ذوب آهن اصفهان

کاش همه بچه‌ها، زیر سقف خورشون باشن
نمی‌تونم روزه بگیرم، ولی هر سحر و افطار دعا می‌کنم
که هیچ بچه‌ای، مریض نشه



mahak-charity.org

۰۲۱-۲۳۵۴۰

*۷۳۳#

بانک پارسیان: ۸۱۰۴۴۴۴۹





شماره ۲۱۴۶ | ۱۲ صفحه

ایران

اخبار کوتاه

بازتاب حضور گسترده ایرانی‌ها در

راهپیمایی روز قدس در رسانه‌های خارجی

برگزاری روز جهانی قدس در حمایت از مردم مظلوم فلسطین و محکومیت رژیم غاصب صهیونیستی و جنایتش علیه نوار غزه در ایران و دیگر کشورها در رسانه‌های جهان بازتاب گسترده‌ای داشت.

■ **روز جهانی قدس در ایران از نگاه خبرگزاری فرانسه**

خبرگزاری فرانسه با پوشش گسترده راهپیمایی روز قدس در ایران گزارش داد: ایرانی‌ها در سراسر این کشور در حمایت از مردم فلسطین و برای محکوم کردن اقدامات مرگبار کشور پهلود علیه نوار غزه دست به تظاهرات زدند. معترضان در تهران پایتخت این کشور و ۷۰۰ شهر دیگر در آخرین جمعه ماه مبارک رمضان که روز قدس نامگذاری شده تظاهرات کردند. خبرگزاری فرانسه در ادامه آورده است: معترضان در تهران پلاکاردهایی را در دست داشتند که روی آن نوشته بود مرگ بر اسرائیل. مرگ بر آمریکا.

■ **گزارش "ترند" از راهپیمایی روز قدس در ایران**

خبرگزاری ترند با اعلام حضور حسن روحانی، رییس‌جمهور ایران در راهپیمایی روز جهانی قدس گزارش داد: ایرانی‌ها در قالب گروه‌هایی بزرگ متشکل از ده‌ها هزار نفر در بیش از ۷۰۰ شهر اعتراضات ضداسرائیلی را صبح روز جمعه آغاز کردند. این‌ خبرگزاری به نقل از رسانه‌های داخلی آورده است: معترضان پلاکاردهایی را در دست داشتند که روی آن‌ها شعارهایی علیه اسرائیل و آمریکا نوشته شده بود. ترند در ادامه به سوابق روز قدس پرداخت و نوشت: آیت‌الله خمینی رهبر جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۹۷۹ آخرین جمعه از ماه مبارک رمضان را در حمایت از مردم فلسطین در سطح جهانی و مخالفت با اسرائیل روز قدس نامید. قدس تلفظ عربی اورشلیم است. ترند همچنین گزارش داد: تظاهرات روز قدس هم‌زمان در کشورهای دیگر از جمله برخی کشورهای اروپایی بر گزار شد.

■ **بازتاب راهپیمایی روز قدس در پایگاه خبری مای‌آنلاین**
پایگاه خبری مای‌آنلاین نیز با تیترا ایرانیان در سراسر این کشور از فلسطینیان حمایت کردند راهپیمایی روز قدس را پوشش داد. این پایگاه خبری به نقل از خبرگزاری فرانسه گزارش داد: مردم ایران در بیش از ۷۰۰ شهر این کشور هم‌زمان با روز جهانی قدس ایران جمعه از ماه مبارک رمضان به خیابان‌ها آمدند و از مردم فلسطین حمایت و اسرائیل را محکوم کردند.

■ **بازتاب راهپیمایی روز قدس در ایران در یک رسانه صهیونیستی**

خبرگزاری صهیونیستی آروتزشوا گزارش داد: معترضان در بیش از ۷۰۰ شهر ایران در تظاهرات روز جمعه مقاومت فلسطینیان در برابر اسرائیل را خواستار شدند. خبرگزاری آروتزشوا با گزارش راهپیمایی گسترده روز جهانی قدس در ایران اعلام کرد: ایرانیان در سراسر این کشور مقاومت فلسطینیان در برابر اسرائیل را خواستار شدند. این خبرگزاری در ادامه به جزئیات این رویداد پرداخت و نوشت: معترضان در تهران و ۷۰۰ شهر دیگر ایران در آخرین جمعه از ماه مبارک رمضان با در دست داشتن پلاکاردهایی علیه اسرائیل و آمریکا شعار دادند.

■ **"کوریر"**
پایگاه اینترنتی روزنامه "کوریر" با اشاره به راهپیمایی روز قدس در ایران نوشت: میلیون‌ها ایرانی امروز علیه اسرائیل تظاهرات کردند. این پایگاه آلمانی زبان به نقل از رسانه‌های ایرانی در گزارشی نوشت: میلیون‌ها ایرانی امروز هم‌زمان با روز جهانی قدس به خیابان‌ها آمدند و شعار مرگ بر اسرائیل سر دادند. این پایگاه خبری افزود: تظاهرات کنندگان ایرانی علاوه بر تهران در سایر شهرهای ایران نیز علیه اسرائیل شعار دادند.

■ **صفا آرای‌ی ایران در حمایت از فلسطین از نگاه نیوزاینترنشنال**

پایگاه خبری نیوز اینترنشنال گزارش داد: ایرانی‌ها روز جمعه در سراسر این کشور در حمایت از فلسطینیان و برای مخالفت با اسرائیل و اقدامات مرگبارش علیه نوار غزه دست به تظاهرات زدند. این پایگاه خبری با اشاره به میزان بالای تلفات فلسطینیان در حملات چند هفته گذشته اسرائیل در نوار غزه ادامه داد: روز قدس روزی است که رهبر ایران در سال ۱۹۷۹ آن را برای حمایت از مردم فلسطین قرار داد و مصداق است با آخرین جمعه از ماه مبارک رمضان. همچنین هم‌زمان با برگزاری راهپیمایی پرشور و گسترده روز جهانی قدس در ایران رسانه‌های عربی همچون روزنامه‌الشرق‌الوسط، روزنامه البیوم‌السابع، روزنامه‌العصر‌الیوم، پایگاه خبری ایلاف، القدس، شبکه خبری العالم و بسیاری دیگر از این رسانه‌ها ضمن پوشش این رویداد ادعا کردند که مردم ایران در سراسر این کشور در آخرین روز از ماه مبارک رمضان از مردم فلسطین حمایت کردند و شعارهایی علیه اسرائیل سر دادند.

هوایپمای کمک‌های انسان‌دوستانه

به غزه آماده ارسال است

وزیر امور خارجه کشورمان گفت: هوایپمای کمک‌های انسان‌دوستانه جمهوری اسلامی به غزه آماده ارسال است و امیدواریم مصر هر چه زودتر مجوز هوایپما را صادر کند.

محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان در جمع خبرنگاران درباره ارسال کمک‌های انسان‌دوستانه ایران به غزه بیان کرد: کمک‌های انسان‌دوستانه ما برای ارسال به غزه آماده است.

با دولت مصر تماس گرفته‌ایم، هوایپمای کمک‌های انسان‌دوستانه جمهوری اسلامی که کمک‌های دارویی ارسال کند و بیماران و مجروحان را برای مداوا به ایران بیاورد، آماده است. امیدواریم دولت مصر هر چه سریعتر برای مجوز پرواز اقدام کند. وزیر امور خارجه کشورمان درباره حضور نمایندگان در این هوایپما و ورود به غزه که خاطر نشان کرد: فعلا فقط کمک‌ها ارسال می‌شود.

دیروز برگزار شد؛

راهپیمایی روز جهانی قدس در سراسر کشور

راهپیمایی باشکوه روز قدس با حضور گسترده و پرشور مردم ظلم‌ستیز ایران اسلامی در سراسر کشور برگزار شد.مردم روزهدار سراسر کشور ایران اسلامی همراه با مسلمانان جهان با حضور در راهپیمایی باشکوه روز جهانی قدس ، انزجار خود را از جنایات رژیم اشغالگر قدس در غزه نشان دادند.

دیروز با گذشت ۶۶سال از اشغال قدس شریف، مردم انقلابی و همیشه در صحنه ایران اسلامی با زبان روزه در سراسر



خطیب نماز جمعه تهران تاکید کرد: برای این اقلیت گرگ صفت رژیم صهیونیستی هیچ راه علاجی جز نابودی وجود ندارد. آیت‌الله سید احمد خاتمی خطیب نمازجمعه روز قدس تهران در آخرین جمعه ماه مبارک ک رمضان با اشاره به راهپیمایی پرشکوه مردم در این روز گفت: راهپیمایی مردم در این روز منبای دینی دارد چرا که حمایت از مظلوم در اسلام تاکید شده است و این امر دارای ریشه‌های قرآنی، روایی است و در سیره معصومین(ع) نیز بر آن تاکید شده است.وی خاطر نشان کرد: امروز مردم غزه افطار و سحر خود را در ماه مبارک رمضان زیر گلوله‌ها سپری می‌کنند. خطیب نمازجمعه تهران با بیان اینکه فریاد مرگ بر آمریکا خصم ظالم



گروه

ایران

است، تصریح کرد: باید نسبت به اعمال این رژیم صهیونیستی آدم‌کش و کودک‌کش فریاد سر داد و باید گفت فریاد مرگ بر اسرائیل عبادت است.خطیب موقت تهران با اشاره به آخرین جمعه ماه رمضان یادآور شد: اگر احساس می‌کنیم بهره‌یاسته را از ماه رمضان نبرده‌ایم باید قدر باقیمانده این‌سان ماه را بدانیم چرا که ماه مبارک رمضان آغاز سال معنوی است و ان‌شاءالله بتوانیم طوری باشیم که در عید فطر که یوم‌الجوازت است جایزه‌یایسته را بگیریم.

وی در ادامه با اشاره به مساله فلسطین و حوادث غزه اظهار داشت: ضدیت با رژیم صهیونیستی محور وحدت ملت ماست و در این راهپیمایی مراجع و رؤسای سه قوه و احزاب و گروه‌ها و شخصیت‌ها با هر سلیقه‌ای از مردم برای حضور در روز قدس

حضور سران قوا در راهپیمایی روز جهانی قدس

سران سه قوه با حضور در راهپیمایی روز جهانی قدس در حمایت از مردم فلسطین تاکید کردند.

■ **رییس‌جمهور**
در جمع راهپیمایان روز جهانی قدس گفت: ساکتان در برابر این جنایت در تاریخ شرمنده هستند و شرمنده خواهند شد. تاریخ درباره آنها قضاوت خواهد کرد که انسان‌های بی‌گناه کشته می‌شوند و آنها یا ساکتند و یا از جانی حمایت می‌کنند.

آقای روحانی در پاسخ به سؤال خبرنگاران در خصوص پیام حضور پرشکوه مردم در راهپیمایی امروز گفت: روز قدس امسال از هر سال دیگر اهمیت بیشتری دارد در قدس‌های گذشته، مردم فریادشان بر این بود که سرزمین مسلمانان و قدس عزیز به اشغال اشغالگران درآمده است و باید این سرزمین آزاد شود و مردم فلسطین به وطنشان برگردند.

■ **رییس قوه قضاییه**
گفت: امسال راهپیمایی بزرگ قدس در شرایط ویژه‌ای برگزار می‌شود که مردم بی دفاع غزه زیر هجمات ضد بشری و سفاک رژیم صهیویستی هستند.

آیت‌الله آملی لاریجانی در راهپیمایی روز قدس افزود: ملت بزرگ ما همیشه در دفاع از مظلومیت فلسطین پیشرو بوده و امسال هم بحمدالله سیل خروشان مردم حضور دارندوی گفت: این جمعیت عظیم که در همه کشورهای اسلامی ان‌شاء الله در راهپیمایی حضور خواهند داشت پیام مهمی برای رژیم ضد

رییس سازمان انرژی اتمی برخی جزئیات توافق ایران و کشورهای ۵+۱ برای اکسید برخی ذخایر اورانیوم را تشریح کرد.
علی اکبر صالحی رییس سازمان انرژی اتمی در پاسخ به سوالی درباره توافق ایران و کشورهای ۵+۱ اکسید کردن مقداری از ذخایر اورانیوم ایران گفت: من جزئیات این موضوع را فعلا بیان نمی‌کنم.

وی اظهار داشت: ما مقداری اورانیوم غنی شده داریم که غنای آن بین ۸دهم در صد تا حدود ۱٫۸ دهم درصد است که در این

دعوت کردند.آیت‌الله خاتمی ادامه داد: این راهپیمایی روز قدس خط و راه ملت ایران است؛ آنها که در فتنه ۸۸ و در روز قدس شعار نه غزه نه لبنان دادند جمعیت بریده از روز قدس بودند که اگر الان نیز شعارشان همین باشد جماعت بریده از ملت هستند.خطیب موقت تهران با اشاره به حضور گسترده ملت ایران در راهپیمایی روز قدس به شعارهای مردم تهران در اعلام انزجار از سرران فتنه پرداخت و تصریح کرد: مردم امروز شعار هم غزه هم لبنان جانم فدای اسلام را سر دادند.

وی ادامه داد: در زمانی که هیچ شعاری به نفع ستم‌دیدگان فلسطینی داده نمی‌شد حضرت امام بسا اعلام روز جهانی قدس نگذاشتند فلسطین از خاطر‌ها فراموش شود چرا که دشمن می‌خواست فلسطین را یک مساله عربی نشان دهد اما روز قدس آن را به مساله اسلامی تبدیل کرد.آیت‌الله خاتمی ایران اسلامی را کائون

حمایت از مظلومان فلسطین عنوان کرد و با تاکید بر اینکه رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز همین راه را دنبال می‌کند یادآور شد: امروز ایران را به خاطر حمایت همه جانبه‌اش از فلسطین سربلند است. طوری که معاون جنبش جهاد اسلامی گفت از نان تا تشنگان را مدیون امت اسلامی ایران هستند.امام جمعه موقت تهران تاکید کرد:اگر این حمایت‌های شایسته جمهوری اسلامی نبود امروز رژیم صهیونیستی کل غزه را اشغال کرده بود.وی افزود: در حال حاضر که ۱۸ روز از حمله اسرائیل به نوار غزه می‌گذرد و پیش از این صهیونیست‌ها دستور اشغال کامل غزه را صادر کرده بودند، ما امروز شاهد زمین‌گیر شدن آنها هستیم این یعنی ایران دین خود را به فلسطین ادا کرده است.آیت‌الله خاتمی با بیان اینکه رژیم صهیونیستی در به در دنبال آتش‌بس است این معنای بسیار زیادی دارد، یادآور شد:

صالحی تشریح کرد؛

جزئیات توافق ایران و ۵+۱ برای اکسید برخی ذخایر اورانیوم

میان نیز عمدتاً غنای این مواد زیر یک درصد است.صالحی ادامه داد: این میزان اورانیوم چیزی حدود ۸۰۰کیلوگرم و یا شاید بیش از یک تن است و قرار شدن این میزان را بر اساس توافقی که انجام خواهیم داد به نحوی تبدیل به اکسید اورانیوم کنیم.

رییس‌سازمان انرژی اتمی در پاسخ به این سوال که مصرف این مقدار اورانیوم چه بوده است تصریح کرد: این مواد یک نوع پسماند تلقی می‌شود.

اسرائیل در این ۱۸ روز تا توانسته فوق تصور بشر و حشی‌گری و آدم‌کشی کرده اما در عین حال نتایهایی به همراه همکار جنایتکارش یعنی جان کری در کشورهای به دنبال راضی کردن مقاومت برای آتش‌بس ظالمانه هستند. امام جمعه موقت تهران تصریح کرد: مقاومت بنا بر شعور سیاسی خود می‌بیند که رژیم صهیونیستی می‌خواهد از این گرداب خودساخته جان سالم به در ببرد

بنابر این می‌گوید در این آتش‌بس حق مقاومت چه می‌شود.در حال حاضر غزه در محاصره کامل از زمین، دریا و هواست و انبار مواد غذایی و دارویی آنها در حال اتمام است بنابر این نیروهای مقاومت می‌گویند اگر آتش‌بس می‌خواهید باید محاصره غزه شکسته و اسرای فلسطینی آزاد شوند.وی تاکید کرد: وحشی‌گری و عجز و ناتوانی رژیم صهیونیستی تا اینجا یک پیروزی برای جریان مقاومت محسوب می‌شود.آیت‌الله

خاتمی تاکید کرد: برای رژیم گرگ‌صفت صهیونیستی هیچ راه علاجی جز نابودی وجود ندارد و مثل آنها، مثل سگ‌های هار است که موشه دایان گفته بود ما باید خود را در دنیا مانند سگ هار نشان دهیم؛ یکی از تحلیلگران بر این اساس گفته بود که اگر این سگ‌ها بخواد پای ایران را بگیرد ایران هم به حساب سگ و هم به حساب صاحب سگ خواهد رسید.امام جمعه موقت تهران در ادامه خطاب به سازمان کنفرانس اسلامی گفت: شما فقط اسمتان این است مگر مردم غزه مسلمان نیستند؛ اتحادیه عرب مگر این مردم عرب نیستند غیرت اسلامی و عربی‌تان کجا رفته که اجازه می‌دهید یک ملت در یک زندان مظلومانه جان دهند.وی ادامه داد: سران کشورهای مرتجع منطقه کجای کار هستند چرا در برابر این فجاجع آرام گرفتند.

حضور مراجع تقلید و علما در راهپیمایی روز جهانی قدس

مسان رسواتر و طرفدارانش بی‌آبروتر و اگر خدا بخواهد مقدمات محو و نابودی آن فراهم شده است.

■ **آیت‌الله جوادی آملی**
در جمع راهپیمایان قدس در دماوند گفت: حمایت از مظلوم جزو دستورات دین اسلام وظیفه همه مسلمانان جهان است تاگمک مظلوم بشیناند. آیت‌الله جوادی‌املی افزود: اگر در این وضع سایر مسلمانان از فرد مظلوم حمایت نکنند در حقیقت بدان معناست که از اسلام واقعی بپه‌ای نبرده‌اند.وی گفت : امروز مسلمانان در مواجهه با این جنایات دو وظیفه مهم و اساسی دارند نخست اینکه باید به دفاع جانانه از مظلومان بپردازند و در گام بعدی باید بصیرت اساسی و ریشه‌ای داشت.آیت‌الله جوادی‌املی تصریح کرد: باید بصیرت را در خود تقویت کرد تا بفهمیم و بدانیم که پشت این جنایات چه کسانی قرار دارند.

■ **آیت‌الله امینی**
دیروز در جمع راهپیمایان قمی در مراسم روز جهانی قدس شرکت مردم در راهپیمایی روز بیان اینکه رژیم منحوس صهیونیستی نهایت شرارت خودش را به خرج داده است و با تاکید بر اینکه کشتار در غزه برای جامعه بشریت ننگ است ، گفت: مایه تاسف است که مساجد و خانه‌های مردم غزه را تخریب می‌کنند و هم اکنون صدها کودک در بیمارستان‌ها دارو ندارند، مدارس و فریادرسی جز خدا ندارند.

مراجع تقلید و علما ضمن قدر دانی از حضور پرشور و خروش مردم در روز جهانی قدس تاکید کردند این راهپیمایی به مستکبران نشان می‌دهد که امروز همه مردم بیدار شدند و همه دیگری می‌دانند نقشه‌های استکباری از جمله حقوق بشر همه دروغ است.

■ **آیت‌الله نوری همدانی**
در جمع راهپیمایان روز قدس در شهر مقدس قم گفت: دفاع ناخبر دانه و وقیحانه غرب از جنایات صهیونیستها چهره آنها را بیشتر آشکار کرد. این مرجع تقلید شیعیان ضمن قدر دانی از حضور پرشور و خروش مردم در این راهپیمایی افزود: این راهپیمایی به مستکبران نشان می‌دهد که امروز همه مردم بیدار شدند و همه دیگری می‌دانند نقشه‌های استکباری از جمله حقوق بشر همه دروغ است.

■ **آیت‌الله مکارم شیرازی**
در جمع راهپیمایان روز قدس قم گفت: عامل اصلی شرکت مردم در راهپیمایی روز جهانی قدس جنایت‌های رژیم سفاک صهیونیستی در غزه است.

آیت‌الله مکارم شیرازی افزود: امروز اسرائیل در دنیا منزوی است و افکار عمومی مردم دنیا برضد آن تحریک شده است و فقط سرمداران اروپا و آمریکا هستند که بی‌شرمانه از آن دفاع می‌کنند .وی گفت: رژیم صهیونیستی از هر ز

بشری صهیونیستی خواهد داشت که "مردم مظلوم فلسطین و ظلم را از جا بر خواهد داشت.

■ **رییس مجلس شورای اسلامی**
در روز جهانی قدس در استانبول البریت گفت : امروز شاهد حضور بی‌سابقه مردم البریز در راهپیمایی روز جهانی قدس و محکوم کردن جنایت‌های صهیونیسم جهانی بودیم.

علی لاریجانی افزود: مردم ایران اسلامی امروز به صحنه آمدند تا نشان دهند که دنیا باید با مساله فلسطین و جنایت‌های اسرائیل به طور جدی و عملی برخورد کند و آن را شوخی نپندارد.

■ **رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام**
در جمع راهپیمایان روز جهانی قدس، در پاسخ به سؤال خبرنگاری خبر مبنی پیام این حضور پرشور مردم گفت: همه نفرت خود را از اسرائیل نشان می‌دهند و واقعا اسرائیل هم خودش را در این چند روز گذشته نشان داده است و مردم دنیا فهمیدند که اینها چه عملکرد خشن و غیر انسانی داشته‌اند.

■ **آیت‌الله هاشمی رفسنجانی**
در پاسخ به سؤال دیگری درباره حضور در راهپیمایی روز جهانی قدس گفت: البته دو حالت داریم، گریه داریم به خاطر مسایل غزه و از سوی دیگر خوشحالییم از حضور مردم.

■ **آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران شهرداری اصفهان**
جلسه مجمع عمومی عادی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران شهرداری اصفهان راس ساعت ۱۱:۰۰ چهارشنبه مورخ ۱۵/۵/۸۵ در محل باشگاه شماره ۲ شهرداری اصفهان تشکیل می‌گردد. لذا کلیه اعضا دعوت می‌شود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید.

ضمناً به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوی تشکیل مجامع عمومی، تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی، می‌بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۰۹/۰۹/۱۳۹۲ در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق باقانون بخش تعاون

هیات‌مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران شهرداری

آگهی مزایده عمومی

مزایده گذار: شرکت شهر و کار

ردیف	شرح
۱	یک دستگاه کامیون تراک میکسر ولوو N1۰
۲	یک دستگاه کامیونت بنز کفی بنز خاور ۳۰۹ مجهز به جر تقلیل ۲ تن یونیک
۳	یک دستگاه وانت نیسان دیزل زامیاد
۴	یک دستگاه لوادر کوماتسو W1۲۰

مهلت و محل دریافت اسناد مزایده

علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند پس از نشر آگهی جهت دریافت برگ شرایط مزایده با در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ یکصد هزار ریال واریز شده به حساب سیبا ۰۲۰۱۶۶۶۷۷۰۰۱ به نام شرکت شهر و کار نزد بانک ملی ایران به محل دریافت اسناد مزایده اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، مجتمع تجاری اداری پارک، ورودی اول، پلاک ۶۰۳ مراجعه و جهت بازدید موارد مزایده به محل انبار شرکت واقع در خیابان معراج، خیابان میثم، چهارراه امامزاده، سمت راست، ۵۰۰ متر داخل کوچه، انبار شرکت شهر و کار مراجعه نمایند.

مهلت دریافت اسناد مزایده و بازدید حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۴
تحویل پیشنهاد حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۶

شرکت شهر و کار (سهامی خاص)

امام جمعه اصفهان با اشاره به شرکت پرشور و قابل تقدیر مردم در مراسم روز قدس، تاکید کرد که بر رنگ تر شدن این حضور، نشان از شعور و بصیرت ملت مسلمان دارد. آیت‌الله سیدیوسف طباطبایی‌نژاد در خطبه‌های این هفته نمازگزاران به رعایت تقوای الهی و ترک از دعوت خود و تمامی نمازگزاران به رعایت تقوای الهی و ترک معاصی، از مردم ولایتمدار اصفهان و ایران اسلامی به‌واسطه حضور پرشور و قابل تقدیرشان در مراسم روز جهانی قدس اسمال قدردانی فراوان به‌عمل آورد و اظهار داشت: حضور همه‌ساله و رو به افزایش مسلمانان روزه‌دار در راهپیمایی روز جهانی قدس، لیبکی جراتنه به فرمان رهبر معظم انقلاب است. نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در همین خصوص، اضافه کرد: غلبه پرسیده می‌شود که دلیل این همه شور و اشتیاق مردم برای شرکت حداکثری در

با حضور پرشور مردم در راهپیمایی روز قدس؛

فریاد نصف جهان بر سر استکبار آوار شد



گام‌های استوار و فریادالله اکبر روزه‌داران، نصف جهان را لرزاند تا پس لیزه‌های این حضور، کاخ‌های آمریکا، اسرائیل و حامیان غاصب جنایات رژیم صهیونیستی را بلرزاند و به مردم زجر کشیده فلسطین نشان دهد که تا آخرین روز اسارت، محاصره و جنگ تنها نیستند.

روز جمعه با همه جمعه‌هایی که می‌شناختم و دیده بودم فرق داشت. آخرین جمعه ماه مبارک رمضان؛ روز قدس و غزه. تنها این سه کلمه دنبایی از حرف و درد و قدرت مقاومت و ایستادگی را به همراه داشته و دارد که در قالب جملات نمی‌گنجد.

شکوه جمعیت برای من و تو که هر ساله شاهد حضور پیرو جوان و امواج خروشان مردم بوده‌ایم قابل پیش‌بینی بود، اما برای دشمنان و یاهه گویانی که دیگر خودشان هم به انکار کردن هایشان می‌خندند جای شگفتی داشت. سیل جمعیت از خیابان‌های و مسیرهای منتهی به میدان امام(ره) از همان ساعات اولیه جاری شد و هر لحظه با گرم تر شدن هوا بر خیل جمعیت افزوده می‌شد و گویی زبان روزه، اهالی اصفهان را همانند سراسر ایران و امت اسلامی مقاوم تر کرده بود تا به یاری مادران و کودکان غزه بشتابند که اسمال رضائی پراز درد و خونین را تجربه کرده‌اند. هر کس به سهم خویش مشت گره کرده اش را بر سر رژیم صهیونیستی جنایتکار و حامیانش کوید تا عقده دل را از شنیدن این همه اخبار در دناک و تصاویر دلخراش در کنار سکوت مجامع

شهردار اصفهان با تاکید بر مدیریت یکپارچه میدان امام(ره)گفت:

میدان امام(ره) ساماندهی می شود



شهردار اصفهان در برنامه «شهر و مردم» صدای شهر از تحقق مدیریت یکپارچه میدان امام (ره) برای ساماندهی این میدان خبر داد.

پیش‌بینی طرح ترافیکی جدید با آغاز عملیات اجرایی ایستگاه مترو میدان امام حسین(ع)، اجرای طرح جایگزینی موتورسیکلت‌های

برقی با بنزینی تا پایان سال، اجرای طرح ممنوعیت تردد موتورسیکلت در پارک جنگلی نازوان و راه اندازی مرکز تعمیرات تاکسی‌های مجهز به سامانه هوشمند از دیگر مواردی بود که دکتر سقائیان نژاد در این برنامه در گفت‌وگو با شهروندان مطرح کرد.
سد معبر، تابلو‌های LED که با ضوابط هماهنگی ندارند و قراردادن زباله در خارج از زمان مقرر، از معضلاتی هستند که شهردار اصفهان حل آنها را نیازمند فرهنگ سازی دانست.

شهردان امام (ره) با مدیریت واحد اداره می شود
شهردار اصفهان با اشاره به اجرای طرح ممنوعیت تردد خودروها در میدان امام (ره)،از ساماندهی این میدان خبر داد و گفت: ساماندهی میدان امام (ره) مورد توجه همه مسئولین شهر قرار گرفته است و با توجه به اینکه ارگان‌های مختلفی در مدیریت میدان درگیر هستند، مدیریت یکپارچه بر میدان ضروری است.

امام جمعه اصفهان:

صهیونیست‌ها در مقابل امت اسلامی محکوم به شکست هستند

مراسم روز قدس و جانب‌داری از ملت ستمدیده فلسطین چیست؟ هیچ تردیدی وجود ندارد که پررنگ‌تر و پرشور تر شدن حضور مردم، به افزایش بصیرت دشمن‌شناسانه ایشان بازمی‌گردد و نشان از شعور و بصیرت مردم دارد. آیت‌الله طباطبایی نژاد در ادامه اظهارات خود ضمن اشاره به بیانات گهربار حضرت امام (ره)، خاطر نشان ساخت: سرطانی بودن رژیم غاصب صهیونیستی، امروزه بیش از پیش بر امت اسلامی نمایان شده است. شکلی نداریم که امام راحل بودند که بهترین تعبیر را پیرامون این رژیم نامشروع و فاسد به‌کار بردند،

است که ۶۵ سال قبل بادمیسه انگلیس و امریکا در منطقه بر سر کار آمد تا به کشورهای مسلمان تعرض و تجاوز کند.

نماینده ولی فقیه در استان اصفهان، قتل عام ملت بی دفاع فلسطین طی ۱۰ روز اخیر را نشان‌دهنده عمق درماندگی و استیصال مظلوم غزه، علی‌الخصوص کودکان و زنان و غیرنظامیان را یاد سند جنایات اسرائیل برشمرد. امروز کجا بندگان کسانی که دم از حقوق بشر می‌زنند تا جنایات اسرائیل را ببینند؟

آیت‌الله طباطبایی‌نژاد مطابق با کلام‌الله مجید در خصوص صهیونیست‌ها، متذکر شد: بر اساس قرآن کریم، صهیونیست‌ها در مقابل امت اسلامی محکوم به خواری و شکست هستند؛ چرا که بر پیشانی آنها مهر ذلت حک شده است.

حضور کودکان پرچم به دست همراه با عروسک‌هایی که به یاد کودکان غزه کفن پوش و مجروح شده بودند در آغوش کودکان، صحنه‌های واقعی کشتار کودکان غزه را تداعی می‌کرد. سالخورده گان عصابه دست، جابازان، ورزشکاران، زرمی کاراران، عتبار و دیگر افسشار مردم شور و نشاط خاصی به این مراسم بخشیده بود.

-در این مراسم پلاکاردهای «داعش امروز، همان موصاد دیروز است» پرچم‌های رنگی لیبیک یا خامنه‌ای، لیبیک یا صاحب‌الزمان، القدس لسا، مادر کتسار کودکان غزه ایستاده ایم و پرچم‌های فلسطین، حزب الله لبنان و عراق در کنار پرچم سه رنگ کشورمان در دستان زنان، مردان و نوجوانان شرکت کنند خوندنمایی می‌کرد و نصف جهان را در قاب میدان امام(ره) برای چندمین بار در چشم جنایتان ثبت کرد.

-یادکنک‌های رنگی با مضامین حمایت از قدس شریف و مردم غزه بر فراز میدان تاریخی امام(ره) اصفهان برافراشته شد که با پرواز هواپیمای تک سرنشینی جلوه خاصی به مراسم داده بود.

-ایستگاه محصولات فرهنگی، جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای مردم غزه، بلوژت و پیامک‌های تأثیرگذار، نمایشگاه‌های پروتکل صهیونیست و سبک زندگی، غرفه‌های فرهنگی و تبلیغی در میدان امام(ره) اصفهان از جمله برنامه‌های جانبی روز جهانی قدس بود.

اقتشار مردم، نهادهای مختلف، علما و روحانیون، گروه‌های سیاسی و همه کسانی که دل در گرو اسلام و دغدغه دفاع از مظلومان دارند در راهپیمایی روز قدس شرکت کردند.

-همچنین ۲۵ پایگاه اورژانس شهر اصفهان و نیروهای آتش نشانی با ماشین‌های آب‌پاش تا پایان مراسم راهپیمایی روز قدس به حالت آماده‌باش بودند تا اندکی از گرمای این روزها را بویابکنند.

-سازمان آتش نشانی شهرداری اصفهان نیز با مستقر ساختن ۱۰ دستگاه خودرو اطاف‌ای آتش‌نیز آب‌پاشی در مسیرهای منتهی به میدان امام (ره) به منظور تأمین ایمنی و خنک کردن راهپیمایان روزه‌دار در برگزاری این مراسم سهیم بسزایی داشت.
-علااں المحرم و کمیته امداد اصفهان نیز با جامیای صندوق‌هایی در مسیرها و محل برگزاری مراسم روز قدس به جمع‌آوری کمک‌های مردم مومن اصفهان به مردم مظلوم غزه و فلسطین اشتغالی اقدام کردند.

-اجرای سرودهای حماسی توسط هنرمند انقلابی حامد زمانی بر شور حضور مردم افزود و طنین فریاد مرگ بـر آمریکا میدان امام(ره) را لرزاند.

-صحنه‌های زیبا و ماندگاری از حضورآحاد مردم و فریادها و مشت‌های گره کرده رقم خورد و بار دیگر در تاریخ ثبت شد که اهالی نصف جهان همیای دیگر هموطنان، در کنار بـسرادران و خواران ایمانی خود تا نابودی رژیم جعلی و جنایتکار اسرائیل ساکت نمی‌نشینند.

گفتنی است؛ بعد از اتمام سخنرانی و قبل از شروع خطبه‌های نماز جمعه، در ورودی میدان امام(ره) از خیابان سپه طوماری که برای نجات زاینده رود چند هفته‌ای است دست به دست و شهر به شهر می‌چرخد، توسط راهپیمایان و روزه‌داران اصفهانی امضاشد.

و پیاده روی اجرامی شود. به گفته د کتر سقائیان نژاد، در زمینه اجرای این طرح توسط روزنامه‌ها، سایت‌های خبری و نصب تابلو و بنر در محدوده اجرای طرح، اطلاع‌رسانی شده است.

اولین حرکت در رفع سد معبر توجه به مباحث فرهنگی است

۱۴۰ ایستگاه بازی جدید در شهر
شهردار اصفهان از افزوده شدن ۴۰ ایستگاه بازی جدید خبر داد و عنوان کرد: شهرداری هم‌زمان با عاید سعید فطر، ۴۰ ایستگاه بازی در اختیار کودکان قرار می‌دهد. دکتر سقائیان نژاد گفت که این ایستگاه‌های بازی معادل ۲۰ درصد ایستگاه‌های بازی است که اکنون در اختیار کودکان شهر قرار دارد و تعداد ایستگاه‌های جدید تا پایان سال به ۱۷۰ ایستگاه می‌رسد.

راه اندازی مرکز تعمیرات تاکسی‌های مجهز به سامانه هوشمند

وی از راه اندازی مرکز تعمیرات تاکسی‌های مجهز به سامانه هوشمند خبر داد و گفت که با افزایش تاکسی‌های مجهز به سامانه هوشمند، به محلی برای تعمیرات و پشتیبانی این سامانه نیاز بود و این مرکز در گره شهید خزازی در زمینی به مساحت ۸۰۰ متر اه اندازی شد. شهردار اصفهان هدف از راه اندازی این مرکز را سرعت بخشیدن به روند تجهیز ناوگان و تسهیل دسترسی تاکسیرانان برای به روز رسانی و تعمیرات سامانه هوشمند تاکسی اعلام کرد و گفت: تاکسی‌های مجهز به سامانه هوشمند برای تعمیرات به این مراکز مراجعه کنند.

خانه شعر و فرهنگ؛ کانون گفتمان سازی پیرامون مکتب ادبی اصفهان

دکتر سقائیان نژاد از تاسیس خانه شعر و فرهنگ اصفهان به پیشنهاد فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی و با همکاری شهرداری اصفهان خبر داد و گفت: منزل مرحوم استاد همایی از مفاخر فرهنگی معاصر اصفهان به‌خانه شعر و فرهنگ اصفهان تبدیل می‌شود.

به گفته وی، خانه شعر و فرهنگ اصفهان به کانونی برای تکریم و ترویج شعر وادب فارسی و گفت‌وتمان سازی پیرامون مکتب ادبی اصفهان در حوزه‌های شهری، ملی و بین‌المللی تبدیل می‌شود.

طرح بازنگری طرح تفصیلی منطقه ۱۵ در مرحله بازنگری است

شهردار اصفهان گفت که طرح بازنگری طرح تفصیلی منطقه ۱۵ در مرحله بازنگری است و پس از تصویب و ابلاغ، این طرح ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

به گفته دکتر سقائیان نژاد، طرح بازنگری طرح تفصیلی منطقه خوراسگان آماده بود، ولی به دلیل الحاق آن به اصفهان نیاز به



زهرة یعقوبی

روز جمعه با همه جمعه‌هایی که می‌شناختم و دیده بودم فرق داشت. آخرین جمعه ماه مبارک رمضان؛ روز قدس و غزه. تنها این سه کلمه دنبایی از حرف و درد و قدرت مقاومت و ایستادگی را به همراه داشته و دارد که در قالب جملات نمی‌گنجد.

شکوه جمعیت برای من و تو که هر ساله شاهد حضور پیرو جوان و امواج خروشان مردم بوده‌ایم قابل پیش‌بینی بود، اما برای دشمنان و یاهه گویانی که دیگر خودشان هم به انکار کردن هایشان می‌خندند جای شگفتی داشت. سیل جمعیت از خیابان‌های و مسیرهای منتهی به میدان امام(ره) از همان ساعات اولیه جاری شد و هر لحظه با گرم تر شدن هوا بر خیل جمعیت افزوده می‌شد و گویی زبان روزه، اهالی اصفهان را همانند سراسر ایران و امت اسلامی مقاوم تر کرده بود تا به یاری مادران و کودکان غزه بشتابند که اسمال رضائی پراز درد و خونین را تجربه کرده‌اند. هر کس به سهم خویش مشت گره کرده اش را بر سر رژیم صهیونیستی جنایتکار و حامیانش کوید تا عقده دل را از شنیدن این همه اخبار در دناک و تصاویر دلخراش در کنار سکوت مجامع



اخبار کوتاه

معاون هماهنگی امور مناطق و سازمان های شهرداری اصفهان تاکید کرد:

تشکیل انکوباتورهای شهری

در جذب ایده های خلاق

در نشست مشترک مدیر مرکز منطقه ای توسعه پارک ها و مراکز رشد علم و فن آوری تحت نظر یونسکو(آ پریس) با معاون هماهنگی امور مناطق و سازمان های شهرداری اصفهان، نحوه همکاری و هماهنگی هرچه بیشتر در حوزه های دانشی و تسریع، تسهیل و عملیاتی کردن بندهای تفاهم نامه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

معاون هماهنگی امور مناطق و سازمان های شهرداری اصفهان با اشاره به نقش ارزشمندان این مرکز در برگزاری همایش های علمی، انتقال فن آوری و رفت و آمد دانشمندان و نخبگان علمی و حمایت فنی به شرکت های دانش محور فعال در پارک های علم و فناوری و مراکز رشد و خوشه های صنعتی دانش بنیان، گفت: لازم است انکوباتورهای شهری در جهت جذب ایده های خلاقانه در سطح شهر تشکیل شود.

مهدی جمالی نژاد بر آغاز گونه ای از گردشگری تحت نام گردشگری شهرک های علمی و فن آوری تاکید و بیان کرد: لازم است خدمات فنی مهندسی شرکت های موجود در شهرک علمی و فن آوری به سایر کشورها و شهرهای خواهر خوانده و عضو ار ابراه شود.

مدیر مرکز منطقه ای توسعه پارک ها و مراکز رشد علم و فناوری نیز ضمن بر شمردن اهداف این مرکز به همکاری تنگاتنگ شهرداری و مرکز اشاره کرد و بالفعل نمودن ظرفیت های مشترک دو سازمان را خواستار شد.

گفتنی است؛ این پارک به عنوان اولین و تنها مرکز پارک علم و فن آوری منطقه ای در رنده بده ۲ یونسکو در جهان است.

مدیر کمیسیون های ماده ۱۰۰ شهرداری اصفهان عنوان کرد:

اضافه ساخت؛ بیشترین تخلف

ساختمانی در سه ماهه اول سال

مدیر کمیسیون های ماده ۱۰۰ شهرداری اصفهان اعلام کرد: توسعه و اضافه ساخت، بیشترین تخلف ساختمانی در سه ماهه اول سال جاری بوده است.

غلامعلی فیض الهی با بیان این مطلب گفت: در سه ماهه اول سال جاری دو هزار و ۱۴۹ پرونده در کمیسیون ماده ۱۰۰ بررسی شده است. وی با اشاره به کاهش پرونده های کمیسیون ماده ۱۰۰ در سه ماهه اول سال، افزود: در سه سال گذشته دو هزار و ۴۶۴ پرونده در این کمیسیون مورد بررسی قرار گرفته است.

مدیر کمیسیون های ماده ۱۰۰ شهرداری اصفهان تصریح کرد: منطقه ۱۰ با ۲۷۷ پرونده بیشترین و منطقه ۹ با ۵۴ پرونده کمترین آمار ساخت و ساز خلاف را در بین مناطق ۱۵ گانه داشته‌اند.

فیض الهی اظهار داشت: بیشترین تخلفات مربوط به توسعه و اضافه ساخت و کمترین تخلف در رابطه با کسری پارکینگ بوده است.

مدیر منطقه ۱۴ شهرداری اصفهان:

کلیات طرح ساماندهی اطراف حرم

زینبیه تا دو ماه آینده قطعی می شود

مدیر منطقه ۱۴ شهرداری اصفهان از قطعی شدن کلیات طرح ساماندهی اطراف حرم زینبیه تا دو ماه آینده خبر داد.
محمدباقر کلاهدوزان با اعلام این مطلب اظهار داشت: جلسات نهایی پیرامون اجرای این طرح در حال برگزاری است و پیش‌بینی می‌شود تا دو ماه آینده کلیات طرح ساماندهی اطراف حرم زینبیه قطعی شود. وی اذعان داشت: در حال حاضر مباحث اقتصادی این طرح در حال بحث و بررسی است تا مترائز قطعی این پروژه مشخص شود.
گفتنی است؛ این پروژه به منظور بهبود شرایط اطراف حرم زینبیه اجرا می‌شود و به طور حتم باعث ایجاد تحولی در این محدوده و منطقه خواهد شد.

مدیر منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان عنوان کرد:

پیشرفت ۶۰درصدی آسفالت معابر

سطح منطقه ۱۰

مدیر منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان اعلام کرد: آسفالت معابر فرعی سطح منطقه ۱۰، ۶۰درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.
مسعود نیرمانی با بیان این مطلب گفت: آسفالت معابر اصلی و فرعی بر اساس اولویت در دست اجراست.

وی با اشاره به آسفالت معابر فرعی افزود: در حال حاضر آسفالت معابر فرعی ۶۰درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.

مدیر منطقه ۱۰ شهرداری اصفهان تصریح کرد: روکش آسفالت خیابان عطار نیشابوری حداقل پل سرهنگ تا فلکه شهید فهمیده، روکش آسفالت کوچه خادمی حداقلص خیابان عطار تا خیابان شیخ طوسی و روکش آسفالت خیابان اطشاران حداقل پل شهید محسنیان تا مجموعه تفکیکی طفر از جمله پروژه های آسفالت معابر فرعی منطقه در سال جاری است.
نیرمانی خاطر نشان کرد: به زودی آسفالت معابر اصلی حکیم شفاهی حداقلص خیابان سروش تا خیابان دشتستان و خیابان فرهنگ حداقلص فلکه فجر تا اتوبان شهید آقابابایی آغاز می‌شود.

سبک زندگی

فواید امنیت اقتصادی در زندگی انسانی

از منظر روایات

- سید مهدی سلطانی:** در تبیین فواید امنیت اقتصادی در زندگی انسانی از منظر روایات می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- گسترش کفایت اقتصادی و معیشتی در زندگی انسانی (ر.ک: بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۷۱)
 - انتظام و تدبیر صحیح معیشت انسانی (ر.ک: همان، ج ۶۷، ص ۲۶۲)
 - افزایش تولید داخلی و خود کفایی اقتصادی (ر.ک: وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳)
 - افزایش صحیح کار و تلاش و بهبود آن در جامعه انسانی (ر.ک: همان؛ ج ۱، حکمت ۱ و ج ۶، حکمت ۳)
 - افزایش حرمت و مصونیت کامل مال و سرمایه انسانی (ر.ک: همان، ج ۶، حکمت ۵؛ الحیاه، ج ۲، ص ۱۸۵)
 - رعایت عدل و انصاف در معاملات اقتصادی (ر.ک: نهج البلاغه، نامه ۵۱)
 - تقویت و تحکیم ایمان و امنیت معنوی (ر.ک: بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۲۹۰؛ وسائل الشیعه، ج ۱۴، باب ۴۰، ۴۲۸)

باشگاه میلیاردرها

تفاوت های کار آفرینان بادیگران

ترجمه: امیر حسین واعظ- کارآفرین بودن از جهات بسیاری شبیه این است که یک ورززشکار حرفه ای باشید. در واقع افراد بسیاری هستند که دوست دارند ورزشکار باشند، اما تعداد کمی هستند که می توانند ارد لیگ های معتبر شوند. به غیر از داشتن مهارت و توانایی، موارد بسیار دیگری نیز وجود دارد که برای این کار لازم است. در ادامه چند مورد از تفاوت های افراد کارآفرین با افرادی که خود را فقط موظف به انجام کار در ساعت های روزانه کار می دانند، بررسی می کنیم:

- تصور موفقیت: کارآفرینان در ایجاد تصور و ذهنیت موفقیت بسیار عالی هستند، از این جهت که باور دارند الگوهای موفق بسیاری برای الهام گرفتن وجود دارد. کارآفرینان در هر حالت باور دارند که هر چیزی امکان پذیر است.

- درک ارزش خویشستن: بسیاری از افراد فکر می کنند حساب بانکی یا سهامی که در بازار سرمایه دارند ، بزرگ ترین سرمایه آنهاست. اما کارآفرینان می دانند که بزرگ ترین سرمایه آنها خودشان هستند و ترسی از سرمایه گذاری مجدد بر روی خود ندارند. **- عدم ترس از رقابت:** کارآفرینان رقابت کردن را دوست دارند. برای اینکه بهترین باشید، باید با بهترین ها رقابت کنید. حتما به یاد دارید که در کودکی عده ای بوده اند که با بچه های کوچک تر از خود رقابت می کردند. اما الان آنها کجا هستند؟ احتمالا منتظر هستند تا ساعت ۵ بشود و محل کار خود را ترک کنند.

- داشتن اهداف بزرگ: در صد زیادی از افراد برای خود اهدافی تعیین می کنند و هنگامی که به آن اهداف می رسند، احساس رضایت می کنند. کسب مقدار کافی در آمد یا ارتقای شغلی مثال هایی از این اهداف است. اما کارآفرینان هیچگاه راضی نمی شوند و برای موفقیت در تمامی جوانب کار به طور مداوم تلاش می کنند.

- اشتیاق به یادگیری: کارآفرینان از اینکه اطراف آنها پر از آدم هایی باشد که از آنها موفق تر باشند، هراسی ندارند. ممکن این افراد بخیل یا حسود باشند، اما کارآفرینان به آنها به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه می کنند. مرحله یادگیری برای یک کارآفرین هیچگاه پایان نمی پذیرد، آنها خود را همیشه به سر کلاس تصور می کنند.

http://www.entrepreneur.com

وصول ۶/۸ هزار میلیارد تومان مالیات بر ارزش افزوده ۴ ماهه

عسکری گفت: بیش از ۶/۸هزار میلیارد تومان مالیات بر ارزش افزوده در چهارماه امسال وصول شده است. رییس سازمان امور مالیاتی کشور در مورد مالیات‌های مستقیم نیز گفت: تا پایان تیرماه سال جاری ۱۱ هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان مالیات وصول شده که این رقم ۳۴ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد نشان می دهد. به گفته عسکری، کل مالیات‌ها نیز ۱۸ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۴۸ درصد رشد را نشان می دهد و در چهار ماهه، حدود ۴۸ درصد رشد دارد.

در دومین نشست تعامل و هم اندیشی کمیته آب اتاق اصفهان با نمایندگان رسانه ها عنوان شد؛ کلید حل مشکل زاینده رود در دست رییس جمهور



دومین نشست تعامل و هم اندیشی کمیته آب اتاق اصفهان با مدیران رسانه های جمعی در سالن اجتماعات اتاق بازرگانی اصفهان برگزار شد. جلسه گفت: تبلیغات عنوان شده درباره مصرف بالای آب در صنعت، کشاورزی و شرب استان اصفهان در مقایسه با دیگر استان‌ها القانات منفی است و در این مورد تحلیلی ارائه می کرد. وی با بیان اینکه اولویت نخست اصفهان موضوع آب است، گفت: متأسفانه طی چندسال گذشته سیاست‌های وزارت نیرو و سازمان حفاظت محیط زیست در برابر بحران آب ناکارآمد بوده و باید رییس جمهور وارد کار شود. سپس در ادامه جلسه، دکتر خاتون آبادی و اسفندیار امینی و نمایندگان رسانه ها به بیان دیدگاه های خود پرداختند.

اقلیم، در تعیین استاندارد سرنانه مصرف آب خانگی نقش مهمی دارد

محمد کوشافر در این جلسه تصریح کرد: همواره مصرف بالای آب



گروه اقتصاد و صنعت

شرب در استان اصفهان مورد انتقاد دیگران قرار گرفته است، اما در یک بررسی علمی استفاده از آمارهای چند سال قبل کاربردی ندارد و در شرایطی که در اصفهان روزانه شاهد قطعی آب خانگی هستیم، باید از آمار به روز استفاده کرد. این استاد دانشگاه ادامه داد: سرنانه مصرف آب خانگی هر اصفهانی در سال جاری به ۱۶۰ لیتر در روز رسیده است. کوشافر تأکید کرد: متأسفانه عده ای توقع دارند مصرف آب در اصفهان که در تابستان دمای ۴۰ درجه دارد در منطقه ای که میانگین دمای آن در همین فصل ۲۵ درجه است با یک معیار سنجیده شود. در حالی که اقلیم در تعیین استاندارد سرنانه مصرف آب خانگی نقش مهمی دارد. وی اظهار داشت: تغییرات اکولوژیکی اصفهان از سال ۱۳۸۵ به سرعت رخ داده و اگر وضعیت آب همین گونه باشد، تا بیش از ۱۰ سال آینده شرایط ناگواری را برای استان و ایران رقم می زند. وی با تأکید بر اینکه دران صورت زاینده رود القانات منفی رسانه ای در برخی استان ها صورت گرفته است، افزود: رسانه ها باید واقع گرا باشند و در هر استانی در حوضه زاینده رود اگر اشکالی هست، بطرف زاینده رود ناشی از چهار ضربه بوده است؛ ضربه اول زمانی بود که

در مجمع عمومی شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان مطرح شد؛

نمایشگاه اصفهان به دنبال افزایش توریسم تجاری

مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان شامگاه گذشته با حضور ۹۲ درصدی نمایندگان سهام و اعضای هیات مدیره برگزار شد.

رییس هیات مدیره این شرکت در این جلسه ضمن ابراز تاسف از کشتار مردم بی پناه در رمضان خونین غزه، گفت: ازآوری و توسعه بازار سرمایه گذاری داخلی، از اهداف مشخص و مهمی است که فلسفه نمایشگاه حکم می کند به دنبال تحقق آن باشیم. مهدی رفایی تأکید کرد: با افزایش حضور توریست تجاری از طریق نمایشگاه ها، سطح تکنولوژی و دانش فنی تولیدکنندگان داخلی نیز ارتقایی یابد و این نوعی توفیق اجباری است که برای کشور مهیا می شود، ضمن آنکه این امر برای کشور و صنعت نمایشگاه نیز اعتبارآفرین خواهد بود.

برندسازی نمایشگاهی و توسعه ارتباطات بین الملل همچنین مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان بیان داشت: این شرکت در سال ۲۰۹۹، ۲۰ ساله شد و ۲۰ سال

بهره برداری از فاز اول چک الکترونیکی از آذرماه در همه بانک ها

تشریح مستندات لازم برای شبکه بانکی کشور از مهر ۹۲، تعیین بانک صادرات ایران به عنوان بانک معین پروژه جهت تبیین موضوع و تشریک مساعی با بانک مرکزی در تعیین و تثبیت فرآیندهای عملیاتی چکاوک از جمله اقدامات انجام شده است. وی اظهار داشت: از ۴ مرداد ماه تا ۱۵ شهریور چهار مرحله آزمون برگزار می شود. آزمون با استفاده از گواهی نامه های اعطایی نظام مدیریت امنیت داده (نماد) در شعب منتخب بانک ها و سه مرحله آزمون با افزایش تدریجی تعداد شعب مشارکت کننده و بدون استفاده از گواهی نامه های یاد شده برگزار خواهد شد.

خط دوم لوله آب یزد در سکوت انتقال داده می شود

وی با بیان اینکه آب انتقالی به یزد صرفا برای شرب نیست، گفت: با انتقال آب شرب به یزد مخالف نیستیم، ولی سئوالی که باید از دولت پرسید، این است که در شرایط کنونی و شکنندگی حوضه زاینده رود، با کدام توجیه می خواهید خط دوم لوله آب یزد را از زاینده رود انتقال دهید؟ وی گفت: خط انتقال آب بن- بروجن با ۴۱ میلیون مترمکعب در سال معادل یک چهارم حق آب گلوخونی به عنوان یک بازگذاری جدید، نیازمند مطالعات بیشتر است.

اگر راه پدран را ادامه می دادیم، زاینده رود نمی خشکید

اسفندیار امینی، رییس کانون خیرگان کشاورزی استان اصفهان در ادامه این نشست گفت: دلیل خشکی زاینده رود، آن است که راه پدرا نمان را ادامه ندادیم. وی تصریح کرد: در زمان قدیم وقتی در روستایی آب نبود، مردم به دنبال آن مادی و جوی های آب را تا روستای بالادستی ادامه می دادند و با بحث و کدخدامنشی آب را به پایین می آوردند. وی ادامه داد: در سال ۱۳۴۹ سد زاینده رود آبگیری شد و روستای شناع کنار در سال ۵۲ کنار گلوخونی خشکید و متروکه شد و از موقع کشاورزان شرق سخنی نگفتند. این کارشناس کشاورزی گفت: این وضعیت اقتدر ادامه پیدا کرد تا کلا شرق اصفهان نابود شد که خشکی زاینده رود به نجاتنا هم رسیده است. احمد خاتون آبادی، عضو کمیته آب اتاق اصفهان در ادامه این نشست گفت: ۸۰ هزار کشاورز از رودخانه زاینده رود و تالاب گلوخونی حق آب دارند. وی تصریح کرد: تالاب گلوخونی یکی از تالاب های مشهور در جلگه مرتفع مرکزی ایران به شمار می آید. وی حفظ تالاب گلوخونی را مساله ملی دانست و آن را منبعی برای حفظ و امنیت خاک بیان کرد.

گام هایی که باید فعالان اقتصادی و مسوولین استان بردارند

سپس نمایندگان رسانه ها به بیان دیدگاه های خویش پرداختند. دبیر گروه اقتصاد و صنعت اصفهان زیبا با بیان اینکه سرنوشت امروز زاینده رود ناشی از چهار ضربه بوده است؛ ضربه اول زمانی بود که

صنعت ساختمان هند، اعزام هیات ۱۵۰ نفره شامل صاحبان صنایع ساختمانی، متخصصان و اعضای اتاق های بازرگانی چندین استان در کنار روسای انجمن های تخصصی حوزه ساختمان به نمایشگاه ساختمان دومی، اخذ نمایندگی انحصاری بزرگ ترین نمایشگاه سنگ خاورمیانه در دومی برای سال ۲۰۱۵، اخذ نمایندگی انحصاری نمایشگاه سیمان دومی، اخذ نمایندگی رسمی و انحصاری برگزاری پاپوین ملی ایران در نمایشگاه نفت و گاز ترکمنستان و استقرار اولین پاپوین ایران در این نمایشگاه استراتژیک را از جمله مهم ترین محورهای فعالیتی شرکت در حوزه بین الملل برشمرد. وی همچنین به امضای تفاهم نامه نمایشگاهی با کشور اندونزی و بازدید ۲۶ هیات خارجی از نمایشگاه بین المللی اصفهان در سال ۹۲ اشاره کرد.

مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان ادامه داد: ایجاد، توسعه و تقویت سیستم CRM (ارتباط با مشتری) با هدف بازار یابی هدفمند و اصلاح روند بازاریابی های سنتی گذشته و کمک به اطلاع رسانی تخصصی و هدفمند، از جمله دیگر تحولاتی بود که، ارتقای سطح رضایتمندی مشتریان را به دنبال داشت که با ایجاد مرکز پاسخگویی مشتریان و تشکیل هسته مرکزی در بخش امور ارتباط با مشتری پوشش داده شد.

این دوره از جمله معاون علم و فناوری رییس جمهور، معاون وزیر ارتباطات و رییس سازمان فناوری اطلاعات کشور رسید.

پیوستن شرکت به انجمن جهانی نمایشگاه ها

محققان با اعلام اینکه در سال ۹۲، پیوستن شرکت به انجمن جهانی نمایشگاه ها (UFI) و همچنین استقرار ایزوهای مدیریت کیفیت (ایزو ۹۰۰۱) و گواهینامه مدیریت رویداد (ایزو ۲۰۱۲۱) در شرکت، ما را در ارتقای سطح کیفی رویدادهای نمایشگاهی مصمم تر ساخت، افزود؛ از این رو، علاوه بر تلاش در حوزه اقتصاد ملی، بخش مهمی از انرژی سازمانی ودغدغه های خود را به بخش خارجی و بین الملل شرکت معطوف ساختیم. در این راستا با تالیس دفتر هماهنگی امور بین الملل، پیگیری های ویژه روابط بین الملل در راستای جذب بازدیدکننده و مشارکت کنندگان خارجی و نیز هماهنگی جلسات و هیات های برون مرزی را به صورت متمرکزتر انجام دادیم.

برگزاری پاپوین ملی ایران برای نهمین سال متوالی مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برگزاری پاپوین ملی ایران برای نهمین سال متوالی در نمایشگاه محصولات خلال الیسی، اخذ نمایندگی انحصاری نمایشگاه

آگهی مزایده جایگاه سوخت CNG

نوبت دوم

بدینوسیله شهرداری دستگرد در نظر دارد نسبت به واگذاری جایگاه سوخت CNG بصورت اجاره و به مدت یک سال اقدام نماید. لذا کسانی که مایل به شرکت در مزایده باشند می توانند جهت دریافت اسناد مزایده تا روز سه شنبه مورخ ۱۴/۵/۹۳ به واحد مالی مراجعه و پیشنهادات خود را تا آخر وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۵/۵/۹۳ به دبیر خانه شهرداری تحویل نمایند.

حسینعلی صادقی، شهردار دستگرد

آگهی مناقصه

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در نظر دارد انجام سرویس ایاب و ذهاب داخلی دانشجویان خود را با پنج دستگاه اتوبوس دو درب شهاب طرح رونو مدل ۱۳۸۰ به بالا از طریق برگزاری مناقصه عمومی به یکی از شر کت های واجد شرایط که در زمینه فوق الذکر فعالیت دارند و اگذار نماید.

لذا از متقاضیان دعوت می شود جهت دریافت اطلاعات حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار این آگهی به سایت اینترنتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد به آدرس iaun.ir (قسمت مزایده / مناقصه) و یا دبیر خانه کمیسیون معاملات دانشگاه مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نما یند.

شرایط به شرح ذیل می باشد

۱- سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۰/۰۰۰/۳۰۰ ریال (سی میلیون ریال) می باشد که می بایست به حساب سپرده شماره ۰۱/۲۱۶۲۳۶۵۵۴۰۰۱ نزد بانک ملی شعبه دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد واریز و یا در قالب ضمانتنامه معتبر بانکی با موضوع شرکت در مناقصه ارایه گردد.

۲- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۳- دانشگاه در رد یا قبول هر کدام از پیشنهادات مجاز است.

۴- بابت خرید اسناد مبلغ ۰/۰۰۰/۳۰۰ ریال (سیصد هزار ریال) به حساب سپرده شماره ۰۱/۲۱۶۲۳۶۵۵۴۰۰۱ نزد بانک ملی شعبه دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد واریز و اصل فیش را همراه با اسناد ار سال نمایند.

۵- مدت قبول و تسلیم پیشنهادها حداکثر ده روز کاری پس از تاریخ انتشار آگهی می باشد.

آدرس: نجف آباد – بلوار دانشگاه – دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد – دبیر خانه کمیسیون معاملات دانشگاه

تلفن اطلاعات مالی: ۰۳۱-۴۲۲۹۲۰۲۰

تلفن اطلاعات فنی: ۰۳۱-۴۲۲۹۲۰۲۲

نمابر: ۰۳۱-۴۲۲۹۱۰۱۶ و ۰۳۱-۴۲۲۹۱۰۱۷

Email: monaghese@iaun.ac.ir

روابط عمو می دانشگاه از اد اسلامی واحد نجف آباد

رازهای زندگی

۸۲ ساله مادر روستایی



لباس‌ها با آدم‌ها حرف می‌زنند ۷



چگونه کم هزینه سفر تابستانی برویم؟ ۷



۶ خوراکی برای روزه گیرها ۸



برای روزه داری سردرگم نشوید ۸



ویژه سبک زندگی



سبک زندگی مردم در مقوله افطاری در اصفهان

مردم اصفهان عاشق حلیم بادمجان هستند

ویژه سبک زندگی



آشپزی مثبت

چگونه یک آش شله قلمکار اصفهانی بپزیم؟

تکنیک هفتم / به مکان‌های مذهبی بروید

کسانی که برای عبادت به مکان‌های مذهبی می‌روند نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند انسان‌های شادتری هستند. علاوه بر عبادت، آشنایی با افراد جدید و ارتباط با دیگران در چنین فضاهایی باعث ایجاد روحیه شادمانی در افراد می‌شود و انرژی آنها را همیشه در سطح ثابت و خوبی قرار می‌دهد.



تکنیک اول / خوش‌بین باشید

در سال ۱۹۷۰ میلادی محققان عده‌ای را که در یک مسابقه بخت‌آزمایی برنده شده بودند تحت بررسی قرار دادند و متوجه شدند این گروه از افراد بعد از گذشت یکسال به اندازه سال قبل شاد نبودند. در واقع همه انسان‌ها در یک سطحی از شادی هستند و اتفاقاتی که در چه شادی آنها را بالا یا پایین می‌برد موقتی و کوتاه است و در اصل آنچه از شادی باقی می‌ماند همان باور درونی است که اغلب در موردش داریم. بعضی افراد سطح شادی بسیار بالایی دارند و عده‌ای در سطح پائینی از شادی هستند، اما این نکته را در نظر داشته باشید که کیفیت تفکر و فلسفه شما در مورد زندگی در سطح شادی تان تاثیر مستقیمی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد شادی ارتباط مستقیمی با اموال و دارایی‌های مادی ندارد بلکه دیدگاهی که در مورد زندگی تان دارید و کیفیت روابطتان تاثیر بسیار زیادی در شیوه رضایت و شادمانی تان دارد. در این شماره تکنیک‌هایی برای شادبودن در نظر گرفته‌ایم که خواندن آن برای داشتن روحیه‌ای شاد کمک زیادی به شما می‌کند.

تکنیک ششم / پول هم مهم است

شاید داشتن مبلغ زیادی پول و ثروت نتواند شادمانی بادوامی برایتان بیاورد اما بدون پول کافی هم زندگی شادی نخواهد داشت چون بسیاری از نیازهای اولیه‌تان مانند نیاز به غذا و خوراک و پوشاک و مسکن بی‌جواب باقی می‌ماند و در این شرایط دیگر انسان شادی نخواهد بود. همواره مبلغی را به‌عنوان پس‌انداز ذخیره کنید و با پشتکار و تلاش برای فراهم کردن نیازهای زندگی تان بکوشید.



۷ تکنیک جادویی برای شادبودن



تکنیک دوم / فهرستی از شادی بخش‌ها ایجاد کنید

هنگام شب تمام جزئیاتی را که در طول روز باعث شادیتان شده فهرست کنید حتی اگر کوچک و پیش پا افتاده باشند. مثلا اگر در طول روز در یک مسیر بدون ترافیک رانندگی کردید آن را از قلم نیندازید یا ممکن است در محل کار همکار تان جمله طنزی به زبان آورده باشد و یادآوری‌اش شما را بخنداند، ممکن است صبحانه لذیذی خورده باشید و... وقتی در انتهای روز این مسایل جزئی اما شادی‌آور را مرور می‌کنید خواه‌ناخواه حس مثبت و انرژی‌زایی سراغتان می‌آید که باعث افزایش شادی تان می‌شود.

تکنیک سوم / شکرگزار باشید

وقتی برای کوچک‌ترین داشته‌هایتان از خداوند تشکر می‌کنید و آن را به زبان می‌آورید شاید باعث خندیدنتان نشود اما حس آرامشی به شما می‌بخشد که باعث افزایش روزی تان در زندگی می‌شود. شکرگزار نعمت‌های خداوند باشید تا شادی را وارد زندگی تان کنید.

تکنیک چهارم / بدتر هم وجود دارد

گاهی اوقات مقایسه کردن شما را از افکار منفی و افسردگی خلاص می‌کند. مطمئنا اطرافتان افرادی هستند که موقعیت شغلی و مالی کمتری از شما دارند یا درگیر یک بیماری سخت هستند. به خودتان بگویید اگر در این شرایط بودید چه کاری انجام می‌دادید؟ یقینا بسیار ناراحت بودید اما حالا در چنین وضعی نیستید و به همین دلیل می‌توانید مثبت‌تر به زندگی تان بپردازید.



تکنیک پنجم / به خودتان هدیه بدهید

اینکه چه ویژگی‌های اخلاقی‌ای دارید و چه نوع رفتاری مقبول دیگران است یا نیست، اهمیت ندارد بلکه مهم این است که شما تا چه اندازه به خودتان باور دارید و اینکه ظاهر تان را با هر شکل و شمایی که باشد، بپذیرفتناید به نکات منفی و گاه اشتباهاتان به‌عنوان یک عذاب نگاه نکنید بلکه آن را جزئی از انسان بودن و وجود امکان خطا و اشتباه به حساب بیاورید. مثلا به خودتان بخاطر کارهای خوبتان هدیه بدهید.



سبک زندگی مردم در مقوله افطاری در اصفهان

مردم اصفهان عاشق حلیم بادمجان هستند

اپیزود دوم / سفره تجملی

متأسفانه چشم و همچشمی و تجمل گرایی به امر معنوی مثل روزه داری هم سرایت کرده است. امروز اغنیا و ثروتمندان اصفهانی، سفره هایی برای افطار تدارک می بینند که بیشتر برای عروسی های تجملی تدارک دیده می شد، دریک سفره تجملی افطاری معمولاً اقلام غذایی زیاد با حجم بالا دیده می شود که بسیاری از آنها از میان می رود. در این بین، آنچه اجر اطعام و افطاری دادن را از میان می برد، همین تجمل گرایی و تظاهر است که متأسفانه مانند یک آفت فراگیر، سفره های آسمانی ماه رمضان را در حد میهمانی های عادی تنزل داده است.



اپیزود سوم / سفره ساده

سفره های ساده، بازتاب دهنده معنویت و نور در ماه مبارک رمضان هستند. سفره هایی که توسط دوستان، خویشاوندان یا حتی غریبه ها تدارک دیده می شوند و بسیار هم پر برکت هستند. نان تازه با پنیر و سبزی، خرما و زولبیا و بامیه، حلیم بادمجان، به همراه یک نوع غذا معمولاً اقلام یک سفره ساده افطاری هستند که البته با جای خوش رنگ و تازه دم، و مهم تر از همه، صفای حضور و یک رنگی یادآور اصفهان درایام پر مهر گذشته است.



اپیزود اول / سفره های افطاری

اصفهانی ها ترجیح می دهند روزه خود را با مصرف حلیم بادمجان و آش شله قلمکار باز کنند و این غذا محبوب ترین غذای آنان شده است.

نزدیکی های زمان افطار که می شود انگار جانی تازه در شهر می پیچد، اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که علاقه زیادی به خوردن حلیم بادمجان یا آش شله قلمکار دارند حتما شاهد شلوغی بیش از اندازه این مغازه ها هستید، بیشتر مردم اصفهان ترجیح می دهند که روزه خود را با این دو غذای سنتی باز کنند.

شیرینی محبوب ماه رمضان در اصفهان نیز مثل بقیه شهرها، زولبیا بامیه می باشد که به همراه جای به دفعات پس از افطار صرف می گردد. اصفهانی ها به عکس مردم تهران، افطار را یک مرحله ای تناول می کنند.

معمولاً به خاطر حجم بالای انرژی که یک مرتبه به بدن می رسد، حالت معروف چمچمال پس از افطار به اصفهانی ها دست می دهد که چاره آن چیزی جز طاق باز خوابیدن به مدت زیاد نیست.



سنت حسنه افطاری دادن از دیرباز در اصفهان جایگاه ویژه ای داشته است. در این پرونده از سبک زندگی، به سبک رفتاری اصفهانی ها در خصوص افطاری دادن و سفره افطار خواهیم پرداخت.



اپیزود چهارم / تجربه شخصی

در یک روز ماه رمضان، با خبر شدم دوستان مراسم افطاری ترتیب داده اند و از بنده هم دعوت به عمل آمد تا به آنان به پیوندم. گرسنگی که هیچ، اما تشنگی به حدی بر من فشار آورده بود که به درختان کنار خیابان که آب جوی از پایشان رد می شد رشک می بردم. خلاصه سر سفره افطاری جمع شدیم و غذاها یکی پس از دیگری می آمدند اما خبری از آب نبود. پس از مدتی آب جوش با زعفران آوردند، من به خاطر حساسیتی که نسبت به زعفران دارم نتوانستم آن را بنوشم. بنابراین همچنان منتظر آب خنک ماندم. غذاها تقدیر داد و سوزان بودند که عطش را چند برابر می کرد. و در کمال تعجب هیچ کس هم طلب آب نمی کرد. نهایتاً خجالت را کنار گذاشتم و به صاحبخانه گفتم اگر ممکن است یک لیوان آب خنک بیاورید. همسر ایشان که به تازگی لیسانس تغذیه ای یکی از دانشگاه های گمنام گرفته بود، به شدت مخالفت کرد و گفت نوشیدن آب سرد در حین خوردن غذا به ویژه در زمان افطاری بسیار مضر است. حاضرین هم همگی تأیید کردند و جوی برقرار شد که نمی شدد بر خلاف نظر دکتر! نظر دیگری داد. دقایقی دیگر گذشت و فریاد العطش از درون من به آسمان ها می رسید. تا اینکه خربزه آوردند و توصیه کردند به جای آب بخوریم تا رفع عطش شود. غافل از اینکه خربزه هم از موارد حساسیت زاست و به محض خوردنش گلو درد شدید می گیرم. کار کم کم داشت به جای باریک می کشید. خلاصه دل به دریا زدیم و در یک موقعیت مناسب صاحبخانه را به کناری کشیدم و از او خواش کردم بدون اینکه همسرش متوجه شود یک لیوان آب خنک برای من بیاورد. خوشبختانه ایشان که حالت متشنج من را دید پذیرفت و لحظاتی بعد با یک لیوان آب بازگشت. آب در لیوان مثل الماس در صدف می درخشید و از فرط خنکی، بدنه لیوان مرطوب شده بود. روحم از بدن در حال خارج شدن بود. آب را گرفتم و گوشه ای رفتم تا دور از چشم بقیه تا قطره آخرش را سر بکشم. اتفاقاً مرد مسنی هم آنجا بود تا در خلوت با تلفن همراه صحبت کند. طبق عادت قبل از نوشیدن تعارف کردم که: بفرمایید حج آقا... ناگهان یکی از تلخ ترین لحظات زندگی ام رقم خورد. مرد در همان حال صحبت با تلفن لیوان را قاپدید و یک نفس نوشید. سپس در حالی که لیوان خالی را تحویل می داد گفت: پس خودتون؟ من هم با صدای بریده بریده جواب دادم: صرف شده حج آقا.

نتایج حاصله از این رخداد

۱. در اصفهان تعارف آمد نیامد دارد. در موارد حیاتی احتیاط کنید.
۲. رودبایستی و خجالت کشیدن در اصفهان جواب نمی دهد. اگر زیاد مراعات دیگران را بکنید خطر مرگ هم وجود دارد.
۳. اگر کسی که به افطاری دعوتتان کرده است (به ویژه خانم ها) در رشته صنایع غذایی تحصیل کرده است، یک بطری آب همراه داشته باشید.

همراه ما ما در جاده صادق آباد و سبک زندگی مردم روستا

رازهای زندگی ۸۲ ساله مادر روستایی

آشنا یانش است. گلدوزی، چپ بافی، پارچه بافی، چرخ رسی و سبده بافی از جمله هنر هایش است. برای سر زدن به او باید مسافتی را طی کنی، مسافتی که حسابی بهت خوش می گذرد و کیف می کنی. از چند روستا و آبادی خوش آب و هوا که رد شوی، می رسی به جاده صادق آباد، جاده ای که یک طرفت کوه است و طرف دیگر ت درختان پر شاخ و برگی مثل درخت گردو، چنار و کبود و کلی اکسیژن خالص. اگر به خوبی نگاه کنی رودخانه دوست داشتنی زاینده رود را هم از لابه لای درخت ها می توانی ببینی و ... به خانه گلیناز ربیعی، خانم ۸۲ ساله ای می رسیم که با لیخند زبانش از بام خانه به استقبال می آید و با خوشرویی از خودش و هنر هایش می گوید.

گل را که می بینم، شاداب می شوم

من ۱۰ تا فرزند دارم که اخیراً یکی از پسرانم فوت کرده است و الان با شوهرم و دو تا از دخترانم که هنوز ازدواج نکردند، در اینجا زندگی می کنم. کار من زمانی که شوهرم برای کار به کویت رفت، کشاورزی و مزرعه داری بود و در اینجا گندم و برنج و یا سبزیجات می کاشتم. در خانه هم به غیر از خانه داری و بچه داری، گلدوزی، چپ بافی، پارچه بافی، چرخ رسی و سبده بافی می کردم که سبده بافی با ساقه گندم درست می شد و آنها را برای خودمان و یا به بعضی از آشناهایمان می دادم. از ۱۵ سال پیش تا به حال هم که دیگر در مزرعه کار نمی کنم، در کوزه های کوچک و بزرگ سبزیجاتی مثل خیار و گوجه و بادمجان و سبزی خوردنی هایی مثل تره، جعفری، مرزه، شاهی، نعنا و ریحان و گل های زیادی مثل انواع کاکتوس، تاج خروسی، کوبک، گل کاغذی، ناز آفتابی، رز، ختمی، بوداغ و ... را می کارم.

صبح که بیدار می شوم اول به گل نگاه می کنم

من آن قدر گل دوست دارم که صبح به صبح که از خواب بیدار می شوم اول از همه به آنها نگاه می کنم و می دانم که با دیدن گل ها تا شب مثل گل شاداب می شوم و روزم خوش خواهد بود. هر وقت هم به خانه فامیل بروم، تا شب هم که شده به خاطر نگهداری و آب دادن به آنها برمی گردم چون دلواپس می شوم و می ترسم گل هایم از بین بروم. پسرم چون می دانم من به گل خیلی علاقه دارم، هر وقت دیدم می آید برام حتما دسته گل می آورد و من آن را تا ۲۰ روز یا حتی یک ماه توی گلدان نگه می دارم و با آنکه چیزی هم به آب آن نمی زنم و فقط روزی یک بار آب آن را عوض می کنم و اگر هوا گرم باشد، روزها تا اتاق و شب ها بیرون می گذارم، تازه و جوان می ماند که مطمئنم چون خیلی گل دوست دارم، گل ها هم خوب می مانند...

مادر ۸۲ ساله چند توصیه گلی برای شما دارد:

زرگس شیرازی

یکی از پرخاصیت ترین گل ها است به طوری که برای سلامت انسان و روحیه خیلی مفید است. همینطور برای رفع انرژی و حساسیت های فصلی بهترین گل محسوب می شود. زرگس شیرازی از گل هایی است که از نشاء استفاده می شود و زمان کشت آن از اوایل مهر تا اواسط آبان ماه است که در فصل سرما گل می دهد، نیاز زیادی به آب ندارد و آفتاب زمستان و هوای باز برای آن مناسب است.

گل عروس بنفش

برعکس گل زرگس، گل عروس بنفش که از گل های بهاره و زیباست، انرژی زاست و باعث آبریزی از چشم می شود. گل چینی هم برای بعضی حساسیت زاست و حتی اگر آب آن به چشم برسد، انسان را کور می کند. از دیگر گل های انرژی زا گل مریم، آریان تار و انواع یاس ها به خصوص یاس امین الدوله است که برای آسمی ها هم مضر است. گل شب بو هم تا حدودی انرژی زاست.

سبک زندگی تجاری ما

جوراب فروشی که پولدار شد

استادی داشتیم که می گفت در ایران، صاحب یک مغازه خوار و بار فروشی به از ۵۰ سال زحمت، کاسبی را به فرزندش می سپرد و بازنشسته می شود. فرزند هم بدون استفاده از تجربه پدر و با فکرهای بزرگ، با دست به تغییرات عمده و بی دلیل می زند و با مغازه را می فروشد و ماشین می خرد! این در حالیست که در غرب، نسل جدید تجربیات نسل قبل را کتاب می کنند و به اسم مدل های کسب و کار کوچک به خود ما می فروشند. همه ما با نگاه به دور و اطرافمان تعداد زیادی از اینگونه مثال ها را می بینیم و کاش کم کم به این فکر بیفتیم که از آنها به قول دکتر محمدیان، "بازاریابی ایرانی" بیرون بکشیم. سالیان سال است که در محله سلسسبیل، یک مغازه محلی، برای فروش جوراب مشغول به کار است و پیرمرد صاحب مغازه از احترام و اعتبار خوبی بین مردم محل برخوردار است. پیرمرد تعریف می کند که نزدیک به ۴۰ سال پیش، در مغازه خود جوراب های نخ زانه آورده بود و در ابتدا فروش خوبی داشت. اما پس از مدتی فروش کاهش پیدا کرد و خانم ها دیگر از جوراب های او خرید نمی کردند و یا از کیفیت جوراب ها ناراضی بودند. او علت این امر را جویا شده و در می یابد که جوراب ها خیلی زود خاصیت از تجاعی خود را از دست داده و پس از مدتی کش جوراب ها شل می شود و به همین دلیل مشتریان از دوام این جوراب ها که با قیمت ۶ ریال خریداری می کردند راضی نیستند. مغازه دار تصمیم می گیرد با شرکت تولیدی جوراب ها ارتباط برقرار کند. او پس از بررسی مواد تولید کننده و قیمت تمام شده محصول، در می یابد که علت شل شدن کش جوراب ها، استفاده زیاد از نخ در تولید جوراب است. ضمناً متوجه می شود که استفاده از جنس پلاستیک، اگرچه کیفیت محصول را کاهش می دهد، ولی از شل شدن جوراب جلوگیری می کند. بنابراین به کارخانه سفارش می دهد تا درصد استفاده نخ در آنها را کاهش دهد و به جای آن مقدار استفاده از پلاستیک را بیشتر کند. در نهایت اولاً قیمت جوراب ها به دلیل استفاده از مواد ارزان تر، به ۵ ریال کاهش می یابد، دوماً حالت از تجاعی جوراب به مدت بیشتری حفظ می شود. نتیجه این شد که مشتریان، به دلیل قیمت پایین تر محصول و دوام مناسب آن، نه تنها خریدهای خود را از سر گرفتند، بلکه خرید آنها از ابتدای کار نیز پیشی گرفت.



چگونه شخصیت آدم‌ها را از روی لباس پوشیدن شان بشناسیم؟

لباس‌ها با آدم‌ها حرف می‌زنند؟!!

شلخته‌ها لباس چروک می‌پوشند

اگر لباس‌های شما اغلب اوقات چروکیده و ناهماهنگ باشند، دیگران این را به مفهوم شلخته بودن شما می‌دانند. لباس پوشیدن به طرز شلخته به دیگران این پیام را می‌دهد که شما مراقب ظاهر تان، کارتان، آینده تان و نیستید و نباید به شما اعتماد کرد.

خسیس‌ها و نمایشی‌ها چه لباسی می‌پوشند؟

شخصیت‌های خسیس اغلب لباس‌های کوتاه و تنگ را انتخاب می‌کنند. پوشش آنها اغلب نشان‌دهنده یک نوع ناایمنی روانی است.

آنها تلاش می‌کنند تا تمامی تمرکزشان را بر بدنشان متمرکز کنند.

افراد دارای شخصیت نمایشی به طور معمول کفش‌ها و لباس‌هایی با رنگ‌های تند و غیر معمول می‌پوشند، البته این نوع پوشش ممکن است گاهی اوقات مطابق مد باشد.

این افراد اغلب تمایل دارند به دیگران نشان دهند که از آنها مجزا هستند و دوست دارند به چشم بیایند و دیده شوند.

در هر جایی متناسب همان جالباس بپوشید

اگر می‌خواهید با استفاده از لباس، امتیازات و ویژگی‌های تان را نشان دهید باید در هر موقعیتی لباسی بپوشید که اطرافیان شما متوجه احساسی که در آن زمان دارید، بشوند. در حقیقت، روانشناسان دریافته‌اند که چنین پوششی تاثیر واقعی بر خلق تان و دیدگاه دیگران نسبت به شما و فعالیت تان دارد.

برای مثال، پوشیدن یک لباس زیبای ورزشی، افرادی که شما را می‌بینند برمی‌انگیزد که به فکر ورزش کردن بیفتند. بنابراین پیش از انتخاب لباس از خود سوال کنید که آیا آنچه می‌پوشید، احساسات و ویژگی‌هایی که در آن موقعیت می‌خواهید دیگران متوجه آن شوند را نشان می‌دهد؟ متناسب با فضایی که در آن قرار دارید، نوع لباس تان را انتخاب کنید.

برای مثال، پوشیدن کت و شلوار برای یک مهمانی خودمانی یا یک گردش تفریحی می‌تواند عذاب‌آور باشد. از سوی دیگر گاهی اوقات لباسی با مدلی خارج از آنچه همیشه می‌پوشید را بپوشید. اگر عادت دارید که اغلب اوقات از لباس‌های رسمی یا اسپرت استفاده کنید، تصمیم بگیرید برخی اوقات از مدل‌های دیگری نیز استفاده کنید. این کار می‌تواند به تسهیل ارتباط شما با دیگران کمک کند.

اگر قصد خرید کفش دارید خیابان‌های چهارباغ، شهید و پاساژهای این حوالی بهترین راهنمای شما خواهند بود. هر چند دنیای مجازی هم بیکار ننشسته و با نمونه‌های مختلف خود نظر بسیاری را به خود جلب کرده است، اما فراموش نکنید کفش وسیله‌ای نیست که فقط به ظاهرش توجه داشته باشید، بلکه باید حتماً امتحان کنید تا بهترین را میان انواع و اقسام نمونه‌های موجود بازار تهیه کنید.

راهنمای خرید انواع کفش

هرگز به جمله

«این کفش جا باز می‌کند» اعتماد نکنید



چرم بهتر است، اما...

از گذشته‌های دور چرم بهترین ماده اولیه تولید کفش بوده است، چون علاوه بر استحکام و زیبایی از نظر بهداشتی نیز قابل اعتماد است، اما با توجه به روند رو به رشد جمعیت جهان و البته گرانی‌ها بودن چرم و ورود مواد اولیه گوناگون به بازار تولید کفش، امروزه چرم‌های مصنوعی، انواع پلاستیک یا حتی پارچه به جمع مواد اولیه تولید کفش پیوسته است. با این حال به گفته پزشکان و متخصصان، بهترین ماده اولیه برای تولید کفش همان چرم است و در فصول گرم، پارچه این در حالی است که مواد پلاستیکی یا همان چرم‌های مصنوعی جزو بدترین‌های تولید کفش شناخته شده است، بدترین‌هایی که امروز رایج‌ترین‌ها هستند.



دلبندهاتان را در بایید

اما مشکل اصلی هنگام خرید کفش برای کودکان بحث اندازه و سایز مناسب آنهاست، چون خودشان نمی‌توانند در این زمینه شما را باری کنند. باید با استفاده از راهکارهایی، سایز مناسب کودکان را به دست آورید. برای این موضوع هرگز به جمله «این کفش جا باز می‌کند» اعتماد نکنید و برای انتخاب مناسب، هر دو جفت کفش را همزمان پای کودک کنید و اجازه دهید راه برود. در نهایت با زیر نظر گرفتن نحوه راه رفتن او دقت کنید پاهایش داخل کفش براحتی قرار گیرد و کفش از پای او خارج نشود. راهکار دیگر نیز این است که پس از این که کفش به پای کودک رفت، انگشت کوچک دست خودتان را از پشت داخل کفش کنید این انگشت باید به راحتی داخل کفش قرار گیرد که به معنی اندازه بودن کفش برای دلبنده تان است.



داخلی یا خارجی؟

هر چند بسیاری معتقدند هنر دست‌ان ایرانی هرگز نمونه ندارد و نمی‌توان کفش‌هایی به خوبی کفش‌های چرمی ایران در دیگر نقاط جهان به دست آورد، اما ظاهراً بازار مصرف گسترده جهان باعث شده برخی کشورها در این زمینه به صورت صنعتی وارد میدان شوند و با تولید انبوه، دل بسیاری را به تولیداتشان خوش کنند. اگرچه ایران خود تا چندی پیش تولیدکننده برتر در این زمینه بود، اما اکنون انواع و اقسام برندها و البته تولیدات پشت و پزیرین‌ها و معازله‌های خیابان‌های معروف کفش فروشی خوندنمایی می‌کنند. به طور کلی اکنون کفش‌های تولیدی کشورهای چین، ترکیه، فلپین، تایلند، ایتالیا و کره در کشورمان وجود دارد که در راس آنها تولیدات کشور چین قرار گرفته است.



راهنمای سفر شما همین جاست

چگونه کم هزینه به سفر تابستانی برویم؟

راهنمایی

چهارم

غذا نخردید: شاید با خودتان بگویید چطور می‌شود در مسافرت غذا نخرد؟! شما به مسافرت می‌روید تا استراحت کنید نه اینکه پای گاز بایستید و آشپزی کنید. منظور ما هم غذا نخردن نیست بلکه بیشتر از همه نرفتن به رستوران است، آن هم نه برای همه روزهایی که در سفر هستید بلکه می‌توانید به جای هر روز غذا خوردن در رستوران‌های گران قیمت، ۲ یا ۳ وعده (بستگی به طول زمان مسافرت و بودجه تان) در رستورانی غذا بخورید که کیفیت غذایش مشهور است، نه اسم و رسم آن! اما خرید کسرو، همراه داشتن بیسکویت، کیک، پنیر، آب جوش و دم کردن چای، کشمش و... می‌تواند هزینه شما را بسیار پایین بیاورد.

راهنمایی

سوم

محل را انتخاب کنید: محل را انتخاب کنید که تور بیست کمتری در تعطیلات به آنجا می‌رود: رفتن به شهرهای شمالی در فصل تابستان و شیراز و... که محل تجمع مسافران هستند برای شما که بودجه محدودی دارید، مناسب نیست در حالی که شناسایی محل‌هایی که کمتر شناخته شده هستند، می‌تواند مخارج کمتری را برای شما رقم بزنند. حتی ممکن است این شهر در شمال باشد اما شهری یا روستایی باشد که با هزینه کمتر بتوانید به آنجا سفر و اقامت کنید. می‌توانید از دوستانی که اهل سفر هستند و سایت‌های اینترنتی اطلاعات بگیرد.

راهنمایی

دوم

هزینه حمل و نقل را کمتر کنید: درست است که به سفر رفتن با ماشین شخصی می‌تواند دل‌پذیرتر باشد و استقلال شما را حفظ کند، اما اگر ۱ نفر هستید و جایی که می‌خواهید بروید روستایی یا شهری کوچک است که می‌توانید به راحتی در آن جا به جا شوید، بهتر است فکر بردن ماشین را از سرتان بیرون کنید. مخصوصاً اگر ماشین شما به خرج افتاده و امکان می‌دهد در راه شما را بگذارد به هیچ وجه توی جاده نیفتید. سفر رفتن با اتوبوس یا قطار انتخاب خوب و منطقی‌تری است.

راهنمایی

اول

وسایل لازم را با خودتان ببرید: قبل از اینکه چمدان ببندید، کاغذ قلمی بردارید و وسایل ضروری که لازم دارید را بنویسید و کم کم آنها را تهیه کنید. دقت کنید وسایل و کالاهایی که لازم دارید و در خانه دارید را حتماً با خودتان ببرید تا به خرج دوباره نیفتید. داروها، دستگاه فشارسنج، تست قندخون، وسایل بچه‌ها مخصوصاً اگر کودک نوپایی دارید را فراموش نکنید، دمپایی، حتی کبریت و... را هم بردارید تا مجبور نشوید برای پیدا کردن وسیله‌ای از این طرف شهری که نمی‌شناسید به سمت دیگری بروید و از طرفی هم زمان را از دست بدهید و هم وسیله‌ای که در خانه داشته‌اید را با قیمت بیشتری بخرید.



آشپزی مثبت

چگونه یک آش شله قلمکار اصفهانی بپزیم؟

دستور

پخت

برنج سیبوس دار نیم کوب: ۱ پیمانه
ماش: ۱/۲ پیمانه
عدس: ۱/۲ پیمانه
نخود: ۱ پیمانه
سبزی آش (تره، جعفری، شوید، ترخون، ساقه پیازچه): ۵۰۰ گرم
سبزیجات خشک معطر: به میزان لازم
پیاز خرد شده: ۴ عدد متوسط
نمک، زردچوبه، فلفل، زنجبیل، ادویه کاری، پودر زیره، پودر دارچین: به میزان لازم
روغن حیوانی (گاوی)، روغن کنجد یا روغن زیتون: به میزان لازم

باز
باز
باز
باز
باز

حیوانات را از قبل خیس کرده، سبزی‌ها را به ۳ تکه بزرگ خرد می‌کنیم. نخود را به همراه آب و کمی زردچوبه با حرارت ملایم کاملاً می‌پزیم تا آب آن تمام شود. عدس، ماش، برنج و سبزی را همزمان به همراه مقداری نمک، فلفل، زنجبیل و کمی زردچوبه پخته تا آب غذا تمام شود، سپس آن‌ها را می‌کوبیم. پیاز را با روغن و مقداری زردچوبه و ادویه کمی تفت می‌دهیم، بعد از مدتی سبزیجات خشک معطر را به آن اضافه کرده و مجدداً کمی تفت می‌دهیم. پیاز و نخود را به همراه پودر زیره و پودر دارچین به مواد کوبیده شده اضافه کرده، مدت کمی غذا را حرارت می‌دهیم تا پخته و آماده شود.



ارزش غذایی آش شله قلمکار

ارزش غذایی این نوع آش بالاست. به طوری که ملین است و به علت وجود حیوانی مانند نخود، ماش و عدس در آن، برای تقویت عمومی بدن مفید است. فیبر موجود در سبزیجات باعث سبزی شده و هم چنین به درست کار کردن سیستم گوارش کمک می‌کند.

روغن های گیاهی را به سبد غذایی تان بیاورید



روغن بابونه از نظر طب سنتی گرم و به اعتدال خشک است. اسانس های آن خاصیت ضد التهابی داشته و روغن بابونه بر روی عضلات صاف اثر گذاشته و اثر ضد اسپاسم قوی دارد.

این روغن علاوه بر نرم کردن و مرطوب کردن کوتیکول ها دارای خواص آنتی باکتریال و ضد عفونی کننده منحصر به فردی می باشد و می تواند به رشد و انعطاف پذیری ناخن ها و حفظ رطوبت آن کمک شایانی نماید. خواص دیگر آن عبارت است از اینکه در درمان زکام و آب ریزش بینی، به عنوان تسریع کننده بهبودی زخم ها و بافت های نکروز شده نیز قابل مصرف است. برای اینکه دستور مصرف آن را بدانید باید روزی ۲ تا ۳ نوبت به موضع

ماساژ داده و روز بعد بشوید. جهت آبریزش می توان با روغن بنفشه مخلوط و هر شب ۱ قطره داخل بینی چکاند. همچنین از روغن های دیگر می توان به روغن دارچین اشاره کرد که از نظر طب سنتی گرم و خشک است. اسانس دارچین آثار ضد قارچ و ضد ویروس و باکتری کش دارد.

تانه های آن خاصیت قابض دارد، ضد اسپاسم می باشد و در درمان بواسیر موثر است. در درمان اسپاسم روزی ۲ تا ۳ نوبت به موضع ماساژ داده روز بعد شستشو کنید. در درمان بواسیر محل را با روغن دارچین چرب کرده و یا به صورت فیتیل های آغشته به روغن در محل قرار دهید.

پزشکان پاسخ شمارا می دهند

برای روزه داری سردرگم نشوید



ماه رمضان هم به آخرین روزهای خود نزدیک می شود و می توان گفت که بازار پرشش های پزشکی برای بیماران داغ داغ است. به همین منظور و برای آگاهی شما خوانندگان ویژه نامه سبک زندگی به سراغ متخصصین مربوطه و اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان رفتم و از آن ها تاثیر روزه داری را بر بعضی از بیماری ها جویا شدیم. با توجه به اینکه در ماه رمضان اغلب بیماران به خصوص بیماران قلبی عروقی، گوارشی و بیماران کلیوی در گرفتن روزه دچار سردرگمی هستند موارد زیر را بخوانید. شاید شما جزو کسانی بوده اید که به این بیماری ها دچار هستید. مسلمان ما هر وقت از آب بگریزد تازه است. این ها نکاتی است که هر ساله می توانید بخوانید.

بیماران قلبی و مبتلایان به فشار خون چگونه می توانند روزه بگیرند؟

دکتر علی پورمقدس، متخصص قلب و عروق؛ به طور کلی گرفتن روزه برای بیماران بسته به وضعیت مزاجی و توصیه پزشک معالج دارد اما بیماران فشارخونی در صورتی که فشار خونشان تحت کنترل و تنظیم در بین روز و نزدیک افطار باشد و یا تعداد داروهای تجویز شده آنها زیاد نباشد و همچنین بیماری های همراه نظیر نارسایی قلبی یا نارسایی قلبی نداشته باشد، می توانند روزه بگیرند و در غیر این صورت قادر به روزه گرفتن نیستند. در ضمن قابل ذکر است که با توجه به فصل تابستان و طولانی شدن زمان روزه داری باید از مصرف عوامل افزایش دهنده ادرار پرهیز شود. اما بیمارانی که با تنگی عروق کرونر مواجهند و بیماری آنها پایدار است، در ضمن آن که مصرف داروی زیادی ندارند و یا نارسایی قلبی همراه آن نمی باشد، در صورت عدم درد قفسه سینه در طول روز، می توانند روزه بگیرند اما در صورت بروز درد سینه با مصرف ژل زیر زبانی می توانند روزه خود را افطار کرده و به پزشک مراجعه کنند. بیماران مبتلا به نارسایی قلبی نیز در صورت خفیف بودن بیمارشان و نیاز نه چندان به دارو می توانند روزه بگیرند و با توجه به فصل گرم و طولانی بودن روز با نظر پزشک معالج می توانند داروهای افزایش دهنده ادرار را قطع و روزه بگیرند ولی در صورت نارسایی قلبی پیشرفته و مصرف داروهای زیاد و بیماری های مثل پرفشاری خون یا دیابت قادر به گرفتن روزه نیستند.

آیا بیماران کلیوی می توانند روزه بگیرند؟

دکتر سید مسعود سجادی، جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری؛ بیماران کلیوی از بیمارانی هستند که در صورت دفع سه سنگ در سال یا سنگ بزرگ و یا نارسایی کلیه از آنجا که باید در طول روز مایعات زیادی بنوشند، نباید روزه بگیرند. البته تنها در صورتی گرفتن روزه برای آنها بی خطر است که سنگ ناپدید و ریز دارند، مجاز است که هنگام افطار و ریز در دست رفته در طول روز را داشته باشند. اما در کل توصیه به این بیماران و یا بیماران دیگر این است که طبق نظر پزشک معالج خود و با توجه به توانشان روزه بگیرند. برای افراد سالم نیز توصیه می شود در این فصل که هوا گرم است و مدت زمان روزه طولانی است، از بعد از افطار تا سحر به اندازه کافی مایعات مصرف شود اما باید توجه داشت که بعد از افطار مایعات سرد نوشیده نشود.

از منافع و مضرات چشم از دید

طب سنتی آگاه شوید چشمتان روز بد نبیند!

سید محمد موسوی عضو هیات جامع طب ایرانی اسلامی آگاهی از عواملی که موجب بروز زيان بر چشم می شود، را ضروری می داند در عین حالی که مطلع شدن از آنچه برای چشم مفید است را لازم می شمارد. آنچه در زیر می خوانید حاصل نظرات وی است.

آنچه برای چشم مضر است

مصرف نمک زیاد و غذاهای شور و تند، نگاه مستقیم به خورشید و کسوف و پوشیدن کفش تنگ و پاشنه دار، مداومت بر پوشیدن کفش، استفاده زیاد از نور سفید مانند نور متهایی، مطالعه هنگام غروب و نور ناکافی، کم خونی ناشی از غلبه بلغم و استفاده از داروهای شیمیایی نظیر آنتی بیوتیک ها، آسپرین، استامینوفن و مسکن ها. همچنین گریه زیاد برای چشم مضر است. بسیار چشم دوختن به خطوط ریز و اشیاء ریز خوب نیست.

زیاده روی در جماع برای چشم بسیار بد است. خوابیدن پس از غذا خوردن، مصرف غذاهای سرخ کرده و غلیظ برای چشم زیانبار است. خواب زیاد و بی خوابی و خواب هنگام روز اگر زیاد باشد چشم را ضعیف می کند. اگر سو مزاج خشک بر بدن غلبه کند چشم را آسیب می رساند. دود حاصل از سوختن بد است اما دودی که از کباب کردن آن چه برای کباب مناسب است خوب است. مسنی برای چشم زیان بار است. خواب بر شکم (دمر) برای چشم خوب نیست. نگه داشتن پا در کفش به هر مدتی که باشد برای چشم مفید نیست. گرمای شدید و سرمای شدید و نیز گرد و خاک و هوای کثیف مانند هوای پر از دود و ماشین برای چشم زیان آور است.

آنچه برای چشم مفید است

موادی که برای نگهداشتن دید چشم مفید است بسیار زیادند که برخی از آن ها عبارتند از: سورمه، توتیا، توتیا که با آب زبانه و مرزنجوش پرورده شده است. آب زبانه نیز برای تقویت نیروی بینایی مفید است. چکاندن آب انار شیرین در چشم بسیار مفید است. انار شیرین را با انار ترش و پنبه آن همراه با عسل در توتور می بزند به طوری که در پختن آرام آرام نرم شود و مزاجش در هم شود؛ از داروهای چکاندنی و مالیدنی بسیار مفید برای چشم است. شستشوی چشم با مکرده آویشن و یا عرق آویشن که با آب جوشیده رقیق تر شود برای چشم مفید است. برهنه راه رفتن بر زمین صاف و هموار برای چشم مفید است. همچنین خون دادن به روش های طب اسلامی در صورتی که افراط نشود برای چشم مفید است.

روزه بگیرد و نگران ضعف نباشید

۶ خوراکی برای روزه گیرها

شاید خیلی از شما به خاطر گرم شدن هوا نگران عطش روزه داری در ماه رمضان باشید، اما بهتر است بدانید که مواد غذایی مناسب برای این ایام موجود است. در این باره سمیه زارعی محقق گیاهان دارویی چنین می گوید: معمولاً در هوای گرم تعریق بدن افزایش یافته و با کمبود آب مواجه شده که باعث بروز گرمادگی، تشنگی و عطش می شود. برای رفع و یا جلوگیری از عطش افراد از روش های مختلف از جمله حمام آب سرد و مصرف مواد غذایی مختلف استفاده می کنند. در این بین می توان از شربت های مختلف نظیر شربت آلبیمو، خاکشیر، تخم شربتی، آلوئه ورا، عرق کاسنی و شاه تره، و میوه های مثل هندوانه، گیلاس، گرمک، هلو، خیار و نیز سبزیجاتی چون کاهو و مرزه و یا دمنوش های گیاهی از قبیل بیدمشک و چای استفاده کرد. در ادامه به شرح مختصری از سه گیاه که می توان با آن شربت های مفیدی تهیه کرد، اشاره کرد.

خاکشیر بر طرف کننده گرمادگی است

خاکشیر یکی از گیاهان دارویی است که از قدیم در طب سنتی جایگاه ویژه ای داشته است. این گیاه دارویی از دیدگاه طب سنتی دارای طبع گرم و تر است. خاکشیر بیشتر به صورت شربت مصرف می شود و به اصطلاح به نام خاکشیر یخمال معروف است که با مقداری خاکشیر، آب، شکر و یخ تهیه می شود. بد نیست بدانید بذر خاکشیر خیس شده دارای لعاب است و این گیاه دارویی دارای خواص درمانی بالایی است از جمله اینکه برای درد شکم بسیار موثر است و در صورت خوردن آن با آب سرد در رفع اسهال های ساده بکار می آید و اگر با آب گرم مصرف شود، در برطرف کردن بیوست تاثیر دارد.

لیمو ترش بر طرف کننده تشنگی است

یکی از مرکبات مشهور لیمو ترش است که بیشتر از آب آن به عنوان چاشنی در تهیه مواد غذایی، کیک و انواع نوشیدنی ها استفاده می شود و یکی از شربت های سنتی معروف که در ایران از آن تهیه می شود، شربت آب لیمو است. لیمو ترش سرشار از انواع مواد معدنی و ویتامین ها به ویژه ویتامین ث است. مصرف آب لیمو ترش در بدن اثرات مثبتی نظیر دفع سموم بدن، ضد عفونی کنندگی قوی، کاهش دهنده وزن، درمان گلودرد، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین دارای خاصیت ضد اسیدانی قوی، ضد خونریزی در بعضی نقاط بدن از جمله لثه است و در عین حال کمک به جذب آهن می کند، باعث تقویت قلب و نشاط و شادابی پوست می شود.

جین سینگ گیاهی نیروبخش است

جین سینگ یکی از گیاهان مشهور دنیاست که از دیدگاه طب سنتی دارای طبع گرم است و به عنوان گیاهی نیروبخش به کار می رود. همچنین در حفظ سلامتی بدن و هماهنگی فعالیت های حیاتی آن نقش به سزایی دارد. این گیاه علاوه بر تقویت عمومی بدن و افزایش انرژی، در افزایش توان ذهنی و تقویت حافظه نیز تاثیر خوبی دارد. از خواص دیگری که می توان برای این گیاه قابل شد نشاط آور بودن، آرام بخش، ضد اضطراب و استرس، رفع بی خوابی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تنظیم متابولیسم بدن، ضد سردرد، رفع مشکلات جنسی به ویژه در آقایان، رفع خستگی و بی حالی، است. همچنین جین سینگ در تنظیم فشار خون، تقویت قلب و عروق، تنظیم قند خون، جلوگیری از سرماخوردگی موثر است و ضد سرطان می باشد.



خوراکی اول

تخم شربتی ضد عطش است

یکی دیگر از بذرهای گیاهی دارویی که همانند خاکشیر خواص درمانی بالایی دارد، تخم شربتی است. این بذرهای سیاه رنگ ریز که در واقع بذر گیاه ریحان است و به با درنج معروف است، جزء بذرهای لعاب دار می باشد. تخم شربتی خواص دارویی زیادی دارد به طوری که این بذر به عنوان مدر، رفع التهابات دستگاه مجاری ادراری، نرم کننده سینه، خلط آور، خنک کننده بدن، لینت بخش، ضد عطش و رفع کننده تشنگی کاربرد مهمی دارد. این شربت نیز مانند خاکشیر تهیه می شود و حتی می توان آن را به صورت مخلوط با خاکشیر تهیه کرد. به گفته طبای سنتی نیز تخم شربتی شادی بخش و مقوی دل و شامه است و در مالمجه ورم ها، از بین بردن ترک های دست و پا، تنگی نفس، ضعف کبدی سرد و خرد کردن سنگ های مثانه بسیار موثر است.



خوراکی دوم

انبه بسیار مقوی است

انبه یکی از میوه های تابستانه است که از دیدگاه طب سنتی دارای طبع گرم و خشک است. این میوه بسیار مقوی و تقویت کننده بدن است. انبه حرارت بدن را کاهش می دهد، تب را پایین می آورد و عطش را برطرف می کند. علاوه بر این خواص انبه به عنوان تقویت کننده قوای جنسی، در خشان کننده رنگ صورت، خوشبو کننده دهان، ادرار آور، ملین و رفع کننده بیوست، ضد عفونی کننده سیستم هضم، تصفیه کننده خون، تقویت کننده کبد، درمان کننده بواسیر، رفع سردرد، تنگی نفس و سرفه، ضد اسهال، ضد تهوع و ضد سرماخوردگی است. خنم هایی که دچار خونریزی از رحم می یاشند و یا بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند.



خوراکی سوم

آنناس انرژی زا است

آنناس یکی دیگر از میوه های گرمسیری است که سرشار از خواص دارویی است. این میوه به علت داشتن انواع املاح معدنی به ویژه منگنز و ویتامین ها از جمله ویتامین آ و ث، انرژی زا است و باعث تقویت بدن می شود. آنناس حاوی کلسیم و منیزیم است که به رشد و ساخت استخوان های سالم و استحکام استخوان ها کمک زیادی می نماید. این میوه در رفع بیوست و جلوگیری از سرطان روده کاربرد دارد و ضد تورم و ضد ناراحتی های گوارشی است. همچنین آنناس در مداوای بیماری قند، تقویت سیستم ایمنی، ضد عفونی کننده، ضد سرما خوردگی موثر است. ضمناً این میوه دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بالا است و در افزایش قدرت بینایی تاثیر خوبی دارد. گفتمنی است هر چند بهتر است از میوه تازه آنناس استفاده کرد و از خواص سرشار آن بهره برد، اما افرادی که با خوردن این میوه دچار مشکل معده می شوند، می توانند کمیوت آن را تهیه کرده و مصرف نمایند.



خوراکی چهارم

خوراکی پنجم

خوراکی ششم

