

طرح انتقال آب از سمیرم به رفسنجان به مصلحت کشور نیست



روزنامه خبری | شنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۳ | ۷ محرم ۱۴۳۴ | شماره ۲۲۲۴ | www.isfahanziba.ir | info@isfahanziba.ir | فرهنگ اجتماعی صبح ایران | ۱۲ صفحه | قیمت ۳۰۰۰ تومان | پیامک: ۳۰۰۰۴۸۳۰۸۸



دکتر سقائیان نژاد: مشارکت مردم در پروژه های محله محور ضروری است

سید مهدی میر داماد در گفت و گو با اصفهان زیبا:

اصفهان، عمیق ترین فرهنگ عزاداری را در خود جای داده است

این روزها اصفهان شاهد حضور یکی از مداحان به نام کشور است، مداحی که در چند سال اخیر در استان قم و هیات رزمندگان اسلام قم توانست حرکات بسیار خوبی را به وجود بیاورد و امسال با حضور در اصفهان بر شور حسینی در شهر پایتخت فرهنگ و تمدن جهان اسلام افزوده است. به دیدار سید مهدی میر دامادی رفتیم که در برخورد اول با روی گشاده از ما استقبال کرد و پاسخ گوی سوالات ما بود. از وی در رابطه با فرهنگ صحیح عزاداری پرسیدیم...

هشدار شرکت آب منطقه ای به اصفهانی ها:

مردم از تردد در حریم و بستر رودخانه زاینده رود جدا خودداری کنند

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای اصفهان با اعلام خبر بازگشایی آب رودخانه زاینده رود از تاریخ ۱۲ آبان ماه، به تمام هم استانی ها هشدار داد: از تردد در حریم و بستر رودخانه و کانال های آبیاری در طول مسیر رودخانه جدا خودداری کنند. سید محمد رضا میر محمد صادقی، مدیر عامل شرکت آب منطقه ای اصفهان، اظهار داشت: به منظور آبرسانی به اراضی کشاورزی منطقه شرق اصفهان...



در ششمین روز از ماه محرم؛ همایش شیر خوارگان حسینی در اصفهان برگزار شد

هفته سیزدهم لیگ برتر فوتبال؛ پیروزی بارانی سپاهان در ورزشگاه خالی

هم اکنون در نمایشگاه بین المللی اصفهان در حال برگزاری است:

امروز؛ آخرین روز نمایشگاه تخصصی صنعت در و پنجره

تاکید و درخواست برای اقتصاد بازار؟!

نظریات مبتنی بر بازار با فرض هماهنگی منافع آغاز می شود. به این صورت که از دست نامرئی صحبت می شود که تمامی مبادلات را سامان می دهد و با فرض عقلایی بودن و لذت گرا بودن انسان ها در کنار فرض مذکور (هماهنگی منافع)، تمامی تضاد منافع تک تک افراد جامعه را به سر منزل نظم می رساند. این نظریه، نظریه ای فرد گرا و فرامولی است و منافع عمومی و ملی را در نظر نمی گیرد. در اینجا، فرد موجودی تلقی می شود که تنها قادر است رنج و لذت را درک کند. هر فرد به دنبال بیشترین سود در آمد خالص پول یا بیشترین کردن در آمد ناخالصی پول و به حداقل رساندن هزینه های خود، بدون در نظر گرفتن تاثیر بر دیگران است. در این رویکرد از نقش حداقلی دولت صحبت می شود، به نحوی که دولت تنها مجاز است به تامین امنیت، رفاه و آموزش عمومی بپردازد. در حالی که در واقعیت، با صحنه دیگری روبرو خواهیم شد. ممکن است در جوامع ابتدایی، نهادهای غیر رسمی مانند دست نامرئی عمل می کردند و می توانستند به تنهایی نظم اجتماعی را بنیان بگذارند؛ و اغلب نیازی به نهادهای اضافی با یک مکانیزم اجرایی شخص ثالث، مشخص نبود ولی وقتی منافع...

ان الحسین صباح الدی و صیبة الحباة

بهترین فرصت برای کمک به کودکانی که تمنای زندگی دارند.

محمک مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان mahak-charity.org

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰ * ۷۲۰ #

معاون فرهنگی اجتماعی شهرداری اصفهان اعلام کرد:

مساعدت شهرداری به ۱۲۰۰ هیات مذهبی در ایام سوگواری اباعبدالله الحسین (ع)

معاون فرهنگی اجتماعی شهرداری اصفهان اظهار داشت: همزمان با آغاز ایام ماه محرم در سال جاری ۱۲۰۰ هیات مذهبی مساعدت های شهرداری را دریافت نمودند.

علی قاسم زاده با بیان این مطلب گفت: طی پنج سال گذشته شهرداری اصفهان کمک به هیات مذهبی را در قالب برنامه های فرهنگی در دستور کار خود قرار داده است. وی با اشاره به اینکه کمک های شهرداری به هیات مذهبی، کاربری فرهنگی دارد، افزود: مساعدت های شهرداری در ایام محرم به چهار گروه هیات مذهبی، مراکز فرهنگی، مراکز قرآنی و خیریه ها تعلق می گیرد البته هیات های مذهبی باید از سوی سازمان تبلیغات مجوز داشته باشند.

صدای شروند

پیشنهادات و مشکلات خود را با ما در میان بگذارید ۳۰۰۰۴۸۳۰۸۸

انتبلی

دارای مجوز توزیع اینترنت ISDP به شماره ۱۰۵-۱۳-۱۲ صادره از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

لطفاً کمر بندهای ایمنی خود را ببندید

سرعتی باور نکردنی پاسخی به نیاز اینترنت پرسرعت شما

حتی اگر خط تلفن نداشته باشید یا مشکل مخابراتی داشته باشید

تلفن تماس: ۳۶۲۰۵۱۹۶
www.shabakieh.com



روزنامه خبری، فرهنگی اجتماعی صبح‌ایران

شنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۳

شماره ۱۲ / ۲۲۲۴ صفحه

ایران

اخبار کوتاه

پیش شرط توافق هسته‌ای

لغو سریع همه تحریم‌هاست

خبرگزاری فرانسه به نقل از رییس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی اعلام کرد که ایران در صورتی موافقت نامه هسته‌ای با گروه ۵+۱ را امضای کند که همه تحریم‌ها علیه تهران به سرعت لغو شود. بر اساس این گزارش، علاءالدین بروجردی که در صدر یک هیات پارلمانی در پاریس به سفر می‌برد، در نشست خبری گفت: ایران به عنوان بخشی از موافقت نامه هسته‌ای که ضرب‌الجلل آن در ۲۴ نوامبر (سوم آذر) تعیین شده، خواستار لغو همه تحریم‌های غرب علیه تهران است. وی، پیشنهاد آمریکا برای لغو تدریجی این تحریم‌ها را غیر قابل قبول دانست و افزود: برای تحقق قطعی توافق ۲۴ نوامبر، چاره‌ای جز لغو سریع همه این تحریم‌ها نیست.

ظریف و تیم هسته‌ای از خطوط قرمز عبور نخواهند کرد

رییس مرکز بررسی‌های استرژتیک مجمع تشخیص مصلحت نظام در خصوص برخی اظهار نظر‌ها مبنی بر انجام توافق هسته‌ای ایران با گروه ۵+۱ گفت: این‌طور نیست، ما مطمئن داریم که آقای ظریف و تیم هسته‌ای از خطوط قرمزها عبور نخواهند کرد. رییس مرکز بررسی‌های استرژتیک مجمع تشخیص مصلحت نظام پس از دیدار قائم‌مقام دبیر کل سازمان ملل در پاسخ به سوالی در خصوص برخی اظهار نظر‌ها مبنی بر اینکه توافق نهایی هسته‌ای ایران با گروه ۵+۱ صورت گرفته است و گفته می‌شود که در این توافق خطوط قرمز نظام نیز مدنظر قرار نگرفته است، گفت: به هیچ وجه این‌طور نیست. وی افزود: مذاکره کنندگان ما تابع نظام و خطوط قرمز ترسعی توسط رهبر انقلاب هستند. وی تصریح کرد: مطمئن داریم که ظریف و تیم هسته‌ای کشورمان از خطوط قرمز عبور نخواهند کرد و به فعالیت خود در چارچوب خطوط ترسیمی نظام ادامه خواهند داد.

همکاری قوه‌های مجریه و قضاییه

برای تشدید مجازات‌اسیدپاشی

معاون امور حقوقی رییس‌جمهور گفت که بر اساس ماده ۴۷ قانون مجازات اسلامی مجازات اسیدپاشی قابل تعلیق نیست و در این زمینه با قوه قضاییه در حال همکاری هستیم تا اسیدپاشی‌های شدید براساس ماده ۲۸۶ قابل مجازات باشد.
الهام امین زاده افزود: بحث ایجاد امنیت و ایجاد احساس امنیت دو مقوله هستند، ما یک قانون در سال ۱۳۳۷ در مورد جرم اسیدپاشی داریم که بین دو تا پنج سال حبس پیش بینی کرده است که می‌توان براساس آن مجرم را مجازات کرد. وی تأکید کرد: با قوه قضاییه در حال همکاری هستیم تا گر شدید به ماده ۶۱۴ تبصره‌ای بزنیم و در صورتی که اسیدپاشی به صورت شدید انجام شود بتوان آن را با ماده ۲۸۶ قابل مجازات دانست و اگر قضات تشخیص و صلاح بدانند شاید بتوانند با همان ماده ۲۸۶ آن را بررسی کنند.

روسیه، خواستار مشارکت ایران

در حل مساله سوریه شد

نماینده دایمی روسیه در سازمان ملل خواستار جلب مشارکت جمهوری اسلامی ایران در روند حل و فصل سیاسی مساله سوریه شد. به گزارش خبرگزاری ایپات تلس، ویتالی چورکین ادبوز در گفت و گو با خبرنگاران روس گفت که استفان دمیسستورا، نماینده ویژه دبیر کل سازمان ملل در سوریه درصدد ایجاد گروه جدید «دوستان سوریه» برای حل و فصل مسائل این کشور است و ما پیشنهاد کردیم که ایران و عربستان سعودی به این گروه بپیوندند. وی گفت: گروه قبلی «دوستان سوریه» که در کنفرانس دوم برای حل مسائل سوریه در مونترو سوئیس در ماه ژانویه گذشته شرکت داشت، ایران و عربستان سعودی دو بازیگر مهم منطقه را شامل نمی‌شد.

فرمانده کمیته تحقیق و تفحص مفقودین ستاد کل نیروهای مسلح:

۷۰ شهید تازه تفحص شده ۲۳ آبان‌ماه وارد کشور خواهد شد

فرمانده کمیته تحقیق و تفحص مفقودین ستاد کل نیروهای مسلح در ادامه با اشاره به اینکه تفحص ادامه دارد، گفت: ۷۰ شهید تازه تفحص شده ۲۳ آبان‌ماه وارد کشور و استان آذربایجان غربی خواهد شد. سردار سرتیپ پاسدار سید محمد باقرزاده در آیین استقبال از شهیدای تازه تفحص شده در ارومیه اظهار داشت: مردم ایران اسلامی باید در دفاع از ارزش‌های اسلامی تلاش کنند. وی با بیان اینکه باید راه شهدا ندوام یابد، تصریح کرد: در این میان

آیت‌الله صدیقی در خطبه‌های نماز جمعه تهران:

عاملان جنایت اسیدپاشی در اصفهان، باید توسط نیروهای اطلاعاتی و امنیتی شناخته شوند



گروه

ایران

امام جمعه موقت تهران با تأکید بر اینکه اسیدپاشی یک عمل خلاف وجدان، اخلاقی و قانون و یک منکر به معنای واقعی کلمه است، گفت: اسیدپاشی در اصفهان یک توطئه بود و عاملان این جنایت باید توسط نیروهای اطلاعاتی و امنیتی شناخته شوند.

به گزارش اصفهان زیبا به نقل از خبرگزاری فارس، آیت‌الله کاظم صدیقی خطیب موقت نماز جمعه تهران اظهار داشت: باید از همه آزار و اذیت‌ها پرهیز کنیم. برخی از مردم، از برخی مسوولان توقع نایجا دارند، فشارهای بیخودی می‌آورند، کاری که مربوط به آنها نیست را از آنان توقع دارند، باید همه به حقوق یکدیگر احترام بگذارند و آن را رعایت کنند. وی افزود: بیابید یک مدینه فاضله‌ای را به عالم نشان دهیم، برای ما ایراد دارد پرونده‌های

دادستان کل کشور با بیان این که شناسایی عامل یا عوامل اسیدپاشی همچنان ادامه دارد، گفت: اراده همه مسوولان در برخورد جدی و عبرت آموز با عوامل این جنایت است. حجت اسلام و المسلمین سید ابراهیم ربیعی، دادستان کل کشور افزود: از همان ابتدای وقوع اسید پاشی در اصفهان، ستادی در این شهر با مدیریت دادستان آن شهر و همکاری همه مسوولان امنیتی – انتظامی و مسوولان استانداری تشکیل شده است. وی ادامه داد: گزارشات این موضوع، به صورت چندین بار

شناسایی عوامل اسیدپاشی ادامه دارد

در روز دریافت و رصد شده است و همکاران ما کسانی که در مظان اتهام قرار گرفته‌اند را مورد تحقیق و بازجویی قرار داده‌اند و بازجویی‌ها، تحقیقات و شناسایی‌ها همچنان ادامه دارد. دادستان کل کشور با مهم دانستن جدیت دستگاه قضایی و قوای سه‌گانه کشور در بررسی بحث اسید پاشی اصفهان، اضافه کرد: اراده همه مسوولان برخورد با این جنایت است و اراده جدی بر محاکمه عبرت آموز برای کسانی است که دست به چنین جنایتی زده‌اند.

حقوقان‌ها به چشم می‌خورد، در پرونده ننگین آمریکا نسبت به ایران تصویب قانون کاپیتولاسیون به صورت شبانه و مخفیانه در مجلس شورای ملی نیز وجود دارد. خبر تصویب این قانون به امام (ره) رسید و امام (ره) آن سخنرانی آشتین را انجام دادند و فرمودند «شب خواب نبرده است، نفس به شمارش افتاده است، ملت ایران را فروختند، ارتش ما را فروختند»، امام (ره) با آن سخنرانی افشاگرانه چنان وحشتی برای آمریکا و مزدورانش به وجود آورد که جنایت بعد از تصویب این قانون هتک حرمت بیت امام (ره) بود، تعرض به خانه امام (ره) بود که خانه همه مسلمانان بود. وی ادامه داد: ۵۷ کشتنار دانش‌آموزان، از جنایات آمریکا علیه ایران بود، کشتنار ۱۵ خرد داد از ماموریت‌های شاه و خوش‌رقمی‌های او برای آمریکا بود، کشتنار ۱۷ شه‌ریور در پرونده ننگین آمریکا ثبت شده است، بعد از انقلاب شورش‌هایی که وجود داشت و سپس تحمیل جنگ هشت ساله عراق علیه ایران و کمک همه جانبه به صدام، از دیگر موارد پرونده‌های ننگین آمریکا نسبت به جمهوری اسلامی ایران است، همان روزی که امام (ره) تبعید شده بود، دانشجویان مسلمان پیرو خط امام (ره) لانه جاسوسی آمریکا را تسخیر کردند.

سفارت آمریکا در ایران کانون جاسوسی و توطئه علیه کشورمان بود و دانش‌جویان ما این کانون جاسوسی را اشغال کردند، این نقطه عطفی در انقلاب ما بود، انقلاب ما انقلاب اسلامی، فرهنگی، فقهاتی و امامت و امت بود. خطیب موقت نماز جمعه تهران در بخش دیگری از سخنانش یادآور شد: وقتی لانه جاسوسی اشغال شد، امام (ره) فرمود «این انقلاب دوم است و این انقلاب بزرگ تر از انقلاب اول است، روز ۱۳ آبان روزی است که ما نشان می‌دهیم مکتبی بوده‌ایم و مکتبی می‌مانیم و ایستادگی می‌کنیم و رویه ما دشمن‌شناسی و هوشیاری در برابر دشمنان است.»

صدیقی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به اقدام غیرانسانی اسیدپاشی در اصفهان، تصریح کرد: اسیدپاشی

معاون سازمان حج و زیارت خبر داد:

ثبت نام زائران کربلای معلی در ایام اربعین بعداز عاشورا آغاز می‌شود

برای آنها فراهم کنیم تا بتوانند به موقع در مرزها حاضر شوند و بتوانند به زیارت خود در ایام اربعین برسند. وی ادامه داد: هزینه‌های مرتبط مانند هزینه ویزا از این گروه، از زائران اخذ می‌شود و بسته‌های مختلفی برای این ایام در نظر گرفته شده است که بسته به نوع امکاناتی که زائران تقاضای می‌کنند قیمت‌ها متفاوت است و تقاضای ما از مردم این است که به هیچ وجه به دفاتر غیر مجاز مراجعه نکنند.

واژ موکب‌ها استفاده کنند که ممکن است هزینه زیادی برای آنها نداشته باشد. خدرنژاد افزود: در حال برنامه ریزی برای این گروه از زائران هستیم که این موضوع بعد از تاسوعا و عاشورا جمع بندی می‌شود و بتوانیم بعد از این ایام، ثبت نام زائرانی که در اربعین می‌خواهند به کربلای معلی مشرف شوند را انجام دهیم و هماهنگی ساماندهی آنها را داشته باشیم و دیگر شاهد از دحام زائران در مرزها نباشیم و بتوانیم با هماهنگی اقدامات لازم در شهرها امکانات لازم

سردار جلالی پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران:

تولید، بهترین راهکار در مقابله با تحریم است

تصریح کرد: اولین رویکردمان این است که تابع یک استرژتی اقتصادی باشیم. بدون داشتن یک نقشه اقتصادی نمی‌توانیم در مقابل دشمن مقاومت کنیم و این مساله، یک امر بدیهی است و ما هم باید بپذیریم که درون یک جنگ هستیم و دوم آنکه برای مقابله با این جنگ یک استرژتی پدافند اقتصادی داشته باشیم. رییس سازمان پدافند غیر عامل ادامه داد: تولید، اصلی‌ترین کار در مقابل این تهدیدات اقتصادی است. راه حل این مساله این است که ما تمرکز در کارهای اساسی کنیم و کالاها را با حمایت دولت در لیست تولید بگذاریم. زمانی که ما توانستیم ایجاد کار در تمام عناصر بهایی و صهیونیست را در تمام دنیا بسنج کرده کار رفتار اقتصادی ما را رصد کند و هر کجا که قرار است تحریم را دور بزنیم ما را کنترل می‌کند، این نشان دهنده این است که رویکرد فوق رویکرد جدی است. وی افزود: سناریوی این جنگ را باید بشناسیم و بعد با شناخت اهداف رویکردهای آن با اهداف آن مقابله کنیم.

پدافند غیر عامل یعنی دشمن را بشناس و در مقابل آن آماده شو و آن برترسان و مقاومت را علیه دشمن تا پیروزی نهایی ادامه دهید. سردار جلالی با اینکه مقام معظم رهبری تأکید دارند ما در یک پیچ تاریخی قرار داریم، گفت: این مساله نشان از نگاه ایشان به پدافند غیر عامل دارد. شناسایی تهدید، مقتدر و قوی شدن و استحکام مؤلفه‌های قدرت رویکرد اساسی پدافند غیر عامل است.

سردار جلالی گفت: دشمن ما از سه سال قبل یک قرار گاه جنگ اقتصادی ایجاد کرده است و تمام عناصر بهایی و صهیونیست را در تمام دنیا بسنج کرده کار رفتار اقتصادی ما را رصد کند و هر کجا که قرار است تحریم را دور بزنیم ما را کنترل می‌کند، این نشان دهنده این است که رویکرد فوق رویکرد جدی است. وی افزود: سناریوی این جنگ را باید بشناسیم و بعد با شناخت اهداف رویکردهای آن با اهداف آن مقابله کنیم.

هدف اصلی جنگ اقتصادی این است که مردم را دچار مشکل کنند و بعد ابزار رسانه مردم را به نارضایتی وادار کنند. جلالی

آگهی مناقصه(نوبت اول)

شرکت تعاونی مسکن کارمندان دولت نجف آباد در نظر دارد نازک کاری پروژه مسکونی فولادشهر خیابان ولیعصر محله B7 بنش خیابان ذاکر جنوبی بلوک ۲۶۶ خود را به پیمانکار واجد شرایط و دارای سابقه کار اجرایی بالا از طریق مناقصه واگذار نماید.

متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۳۹۳/۰۸/۰۷ ظرف مدت ۱۰ روز همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۲ و ۱۶ الی ۱۹ جهت دریافت مدارک به دفتر تعاونی مسکن واقع در نجف آباد-باغ ملی جنب مسجد- پاساژ سجاد- طبقه سوم – واحد ۱۵ دفتر شرکت آرمین سپهر سپاهان (کاریابی) مراجعه و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۰۸/۱۷ جهت تحویل مدارک اقدام نمایند.

در ضمن هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن

سب زندگی

گزارش اصفهان زیبا از سبک زندگی مردم اصفهان در محرم الحرام

کربلا پیر و جوان نمی شناسد...



در این پرونده می خوانید

رسم کهن گل مالی در اصفهان

کربلا نماد همه تاریخ اصفهان

خانه های قدیمی اصفهان
عزادارند

قولنج گیری (ماساژ)

در طول تاریخ، ایران زمین منشأ بسیاری از دانش‌ها و علوم بوده است. یکی از این دانش‌ها قولنج‌گیری (ماساژ) است که ریشه در تعالیم حضرت زرتشت دارد. با ظهور حکیمان بزرگی همچون زاری و ابن سینا قولنج‌گیری جان تازه‌ای گرفت. در بسیاری از منابع طب هندیان از پارسیان به عنوان ابداع‌کننده قولنج‌گیری نام برده شده است اما متأسفانه همانند بسیاری از علوم، این علم هم در طول دورانها مورد بی‌توجهی قرار گرفت و به دست اروپاییان به ثبت رسید. جای بسی تعجب است وقتی که بسیاری از مردم دچار استرس‌های فراوانی از قبیل مشکلات اقتصادی، اشتغال، خانوادگی و غیره می‌شوند، برای رهایی از این فشارها سراغ آرام‌بخش می‌روند و در درازمدت دچار بسیاری از بیماری‌های کبدی و کلیوی می‌شوند این در حالی است که آنها می‌توانند از راه‌های مناسبی نظیر قولنج‌گیری که مانع از بروز استرس و بیماری‌هاست، بهره ببرند. قولنج‌گیری (ماساژ) باعث برانگیختن پاسخ آرامش‌زا در بدن می‌شود و با فواید بسیار برای بدن، کاملاً در تضاد با تغییرات مشاهده شده در بروز استرس است که این حالت شامل مواردی چون: کاهش سرعت تنفس، کاهش تعداد ضربان قلب، کاهش مصرف اکسیژن، کاهش جریان خون به عضلات اسکلتی، کاهش تعریق و کاهش انقباض ماهیچه‌ای است. در واقع ایجاد آرامش پادزهری برای پاک‌سازی آثار استرس است که منجر به ترمیم بافتها، تقویت قوای دفاعی و بازسازی بدن می‌شود و انجام هرچه بیشتر تکنیک‌های آرامش‌بخش باعث برانگیختن مدام پاسخ آرامش منجر به احساس روانی بهتر و مدیریت مناسب‌تر پیشامدهای استرس‌زای می‌شود.

قولنج‌گیری (ماساژ) یک درمان غریزی است که ما می‌توانیم با این نیروی ذاتی و در واقع با انگشت‌های خود مواضع دردناک بدن را لمس و درمان کنیم. زمانی که سر درد داریم بطور ناخودآگاه اطراف گردن و شقیقه‌های خود را مالش می‌دهیم تا درد تسکین یابد. یا اگر زانوی ما آسیب‌دیده یا آرنج دستمان به جایی خورده باشد اولین واکنش ما برای رفع درد، ماساژ ناحیه دردناک است. بد نیست بدانید جسم و بدن انسان از فکر و روح او جدا نیست. علائم جسمی نظیر سردرد و یا خستگی دائمی معمولاً نشان‌دهنده عواملی هستند که در فکر و ذهن انسان می‌گذرد. قولنج‌گیری (ماساژ) یک ابزار بسیار خوب برای آگاه ساختن ما درباره اتفاقاتی است که در درون ما روی می‌دهد. علاوه بر این رشد و سالم‌زنگی کردن بسیار ضروری است که البته بعد از ورود دستگاه‌های برقی قولنج و ماساژدرمانی مورد بی‌توجهی قرار گرفت ولی امروزه دوباره نقش مهم ماساژ را می‌توان در زندگی انسانها دید.

دکتر بهنام یوسفیان، دکتر فرزاد قاضی‌زاده

دیگر محصولات این شرکت شامل: روغن‌های ماساژ آلبالو، سیاهدانه، روغن مغاقل ماساژ، کدو، نعنای، رازیانه، بومادران، هفت مغز و هفت گیاه که متعاقباً خواص هر یک از آنها از طریق روزنامه اصفهان زیبا اعلام می‌شود.

تاییدیه و مجوز محصولاتتان را از چه سازمان‌هایی دریافت کرده‌اید؟

کلیه محصولات این شرکت که با تلاش و پیگیری‌های مستمر گروه تولید و همکاری‌های مسئولین تهیه شده است، موفق به کسب تمام مجوزهای لازم از صنایع و معادن، وزارت بهداشت و درمان و سازمان غذا و دارو شده است. از این رو مردم می‌توانند بدون هیچ نگرانی محصولات اسپین دارو را خریداری و مصرف کنند.

مردم برای خرید این محصولات باید به کجا مراجعه کنند؟

مردم می‌توانند این محصولات را از داروخانه‌های سطح استان اصفهان تهیه کنند یا به داروخانه مرکزی واقع در میدان لاله، روبروی پارک لاله، اسپین دارو مراجعه کنند و برای ماساژدرمانی نیز به خانه اصفهان، پنج طبقه، بلوار سپاه، کوچه شهید ابطحی، خانه ماساژ اسپین حضور یابند.

اگر نکته‌ای باقیمانده است، بفرمایید؟

قابل ذکر است محصولات اسپین دارو به صورت ترکیبی تولید شده است و صرفاً خود شرکت اسپین دارو، تنها تولیدکننده فرمولاسیون روغن‌های ماساژ است و هیچگونه روغن‌های ماساژ مشابهی با فرمولاسیون اسپین دارو وجود ندارد.



جذب پوست شده و خون‌رسانی را تشدید می‌کند. روغن ماساژ رازیانه، ماساژ بومادران، ماساژ نعنای از جمله روغن‌های ماساژی است که هر کدام با فرمولاسیون خاص خود جهت مصرف خانم‌ها و آقایان به‌طور جداگانه در نظر گرفته شده است. مثلاً روغن ماساژ رازیانه اسپین دارو به دلیل

این روزها در پی اطلاع‌رسانی‌ها و آگاه شدن مردم از مزایای طب سنتی و گیاهی، تمایل آنها را در استفاده از این طب بیشتر کرده و در واقع انگیزه‌ای شده است برای تلاش بیشتر تولیدکنندگان برای تهیه و عرضه محصولات طبیعی. از جمله این تولیدکنندگان می‌توان به شرکت اسپین دارو که موفق به کسب امتیازات لازم برای فعالیت گسترده شده است، نام برد. با صاحب امتیاز آن دکتر بهنام یوسفیان، پژوهشگر طب سنتی و استاد دانشگاه آزاد خراسان گفت و گویی داشتیم.

از شروع فعالیت خود بگویید؟

شرکت «اسپین دارو» در سال ۱۳۸۵ فعالیت خود را با تیم قوی تحقیقاتی پژوهشی به مدت ۳۰ سال با برنامه‌های گیاه درمانی، طب سنتی، ایرولاسیون، عصاره کشی و تولید شروع کرده است. این تحقیقات که در محل کارخانه اسپین دارو واقع در جاده اصفهان - شیراز انجام شده است، با تولید روغن‌های گیاهی و فرمولاسیون خاص از مواد کاملاً طبیعی و بدون هرگونه مواد شیمیایی و نگهدارنده به صورت صنعتی به مرحله تولید و بهره‌برداری رسیده است.

در خصوص کاربرد و ویژگی‌های روغن‌های ماساژ توضیح دهید؟

روغن‌های ماساژ اسپین دارو که با فرمولاسیون خاص در مراحل ثبت اختراع قرار گرفته است، مرغوبیت خاصی دارد و در واقع به دلیل مرغوبیت و فرمول منحصربه‌فرد خود، علاوه بر لطافت و نرمی پوست طرف مدت‌سسه تا پنج دقیقه کاملاً



کربلا پیر و جوان نمی شناسد...



هستی شایگان: باز هم بوی حسین توی کوچه پس کوچه های اصفهان می پیچد و طنین «یا حسین» چشمان اشکبار، پارچه های عزاداری، پرچم های سیاه و طبل ها و سنج ها در اصفهان دوباره یادآور محرمی دیگر شده است. انگار واژه ها صاف کشیده اند، عطش، آب، فرات، مشک، تیر، آتش، خیمه، سنگ، گودال حسین، در کربلا همه چیز هست؛ هم زندگی هم مرگ؛ هم سکوت هم فریادهم شکست، هم پیروزی؛ هم نفرین هم آفرین. کربلا پیر و جوان نمی شناسد.

سوز پاییز با سوز اشک های گرم، نوازشگر گونه های ازادتمندان خاندان نبوت شده و نفس ها با نواهی «حسین، حسین» در سینه ها همراه است. این روزها هر کوچه ای از اصفهان نام حسین را زمزمه می کند، عاشقان حسین (ع) حماسه کربلا را یک بار دیگر روایت می کنند. روایت مظلومانه ای که در کوچه های تاریخ رنگی دوباره گرفته است. در این روزها بیرق ها برافراشته می شود و فردی در جلوی کاروان در حالی که بیرقی در دست دارد، آمدن محرم را با ذکر اشعاری حزین به مردم خبر می دهد. اصفهان از دیرباز از مهم ترین مراکز فرهنگ و تمدن اسلامی بوده و نمودهای خاصی از باورهای اصیل اسلامی در مراسم ها و آیین های آنها به چشم می خورد. در ماه محرم مردم استان اصفهان به عزاداری، نوحه خوانی، سینه زنی و تعزیه خوانی، علم گردانی، نخل گردانی پرداخته و مراسم های پرشوری را برگزار می کنند. در بیشتر شهرهای استان، دسته های عزاداری از مجلسی به مجلسی دیگر و از منبری به منبری دیگر می روند. از شب اول محرم در سراسر شهر شاهد برگزاری جلسات روضه، قرائت زیارت عاشورا، نوحه خوانی و سینه زنی در مساجد، تکایا، امامزاده ها و منازل بسیاری از مردم هستیم.

عزاداری ها پیر و جوان نمی شناسد

شهر در غم از دست دادن امام بزرگوارشان سیهوش شده و در ختان از غم به خود پیچیده اند. عزاداری ها پیر و جوان نمی شناسد، گویا تصویری شفاف از غمی را تکرار می کنند که دوباره با آمدنش سوگواران زمزمه می کنند. تکایا و تکیه ها هم سیهوش شده اند. هر محله ای را که سر بزنی این موضوع را می بینی از بالای شهر تا پایین شهر، هر محله نام خود را بر دستته ها می گذارد. دسته های چهارسو، لومبان، درکوش و طوقچی هر کدام نام محله های قدیمی و معروفی در اصفهان است. در شب های محرم دسته های عزاداری به محله های یکدیگر می روند و به طور مشترک با سینه زن های میهمانشان از محله دیگر، مراسم ها را هم بر پا می کنند. در این ایام خیابان ها پر می شود، از صدای طبل و دمام و سنج و زنجیر، جلوی دسته زنجیرزنان، پیر مرد ۶۷ ساله ای که از بزرگان یکی از محله های طوقچی است، نظرت را جلب می کند او کسی است که سالیان سال در این مراسم حضور داشته. پیشانی اش چینی می خورد و غم توی چشم های میشی اش خانه می کند و می گوید: در دسته ها در صف اول بزرگان محل، پشت سر آنها زنجیرزن ها و در پایان صف سینه زن ها حرکت می کنند تا برای مولاشان عزاداری کنند. اکنون عزاداری و برگزاری مجالس برای سیدالشهدا در اصفهان نه فقط با گذشت زمان نه تنها رنگ کهنگی به خود نگرفته، بلکه هر ساله با شور و عشق بیشتر نسبت به ساحت مقدس امام حسین (ع) برگزار می شود که هر یک از این عزاداری ها نوع خود بی نظیر و قابل تأمل است.

ماشین های سیار سوگوار

اینجا ماشین ها هم سوگوار می شوند. سوگوارانی سیار در شهر که با عشق به حسین پیوند می خورند. تنها یک سطل رنگ و یک قلمو می شود، این روزها کاسی کسانی که در این مناسبت هانیت کرده اند که نام حسین را بر پیشانی ماشین ها حک کنند. رنگ عشقیاری واژه های حزن آلود را به ضیافت شیشه های مختلف می برند. این نوآوری جوانان اصفهانی حالا به رسمی بدل شده و رنگ آمیزی و نوشتن شعار پشت ماشین ها حالا یک شیوه جدید برای عزاداری به شمار می رود. حالا دیگر در ایام محرم می توان پشت چراغ قرمز شیشه های ماشین ها را نگاه کرد و شعارها را زیر لب زمزمه کرد. از آسامی شهدای کربلا گرفته تا یک مصرع از یک نوحه معروف. این وسط رنگ بندگی و طراحی ها هم برای خود طرفدارانی دارد. خون در حال چکیدن یا یک خورشید قرمز و چند نخل، بازار شیشه های محزون را داغ کرده است. ثبت عاشقی روی شیشه و بدنه ماشین ها تجربه ای است برای یک سوگوار جدید در اصفهان. حالا شعارنویسی پشت ماشین ها یک کاسی جدید و البته موقتی است. هر چند این کارها برای بالانشینان شهر چندان مهم نیست، اما در شمال شهر حال و هوای دیگری حاکم است. این روزها بسیاری از تعمیرکاران محدوده خیابان طوقچی و زنبیه و ۲۴ متری با شابلون های پلاستیکی و فلزی شعارهای مختلفی را با قیمت های مختلف روی ماشین های علاقه مندان نقش می کنند. ماشین ها با تقویم روزگار محرم و صفر را به رخ می کشند. این سبک جدید عزاداران جوان اصفهانی است که هم می خواهند دیده شوند و هم عزادار باشند.



روزهای پر شور میدان امام (ره)

میدان امام بزرگ ترین میدان اصفهان در این روزها حال و هوای دیگری دارد. مردم به این میدان می آیند و در روز عاشورا، تمام دسته های سینه زنی در میدان امام جمع می شوند و به صورت متحد عزاداری می کنند. سوگواری ای در یکی از تاریخی ترین میدان های اصفهان چیزی نیست که بتوانی به راحتی فراموش کنی. کودکانی که بر پیشانی شان پارچه سبزی بسته شده و نام حسین را نجا می کنند و زن ها و مردانی که سینه زن نام میدان می چرخند. گویای مردمانی هستند که هیچ وقت دین و مذهبشان رنگ کهنگی به خود نمی گیرد. مردمانی که به شکلی واقعی عزادار می شوند.



خانه های قدیمی اصفهان عزادارند

بماند که در این روزها خانه ها هم عزادار می شوند، خانه های قدیمی که تاریخ را با خود زنده نگه داشته اند خانه هایی مثل خانه زرگر باشی و ... که خانم های اصفهانی روز تاسوعا در این خانه جمع می شوند و نذورات پارسال خود را ادا می کنند. این نذورات در مسجد سید هم که یکی از مکان های قدیمی اصفهان است، با داغ خود را دارد و هر بار با نذری جدید توامان می شود.

اقامه نماز ظهر عاشورا

مردم استان اصفهان همگام با سراسر شیعیان جهان نماز ظهر عاشورا را با شکوه برگزار کرده و با اقامه نماز ظهر و عصر، بر فرهنگ سازی اقامه نماز جماعت و ترویج و اشاعه فرهنگ امر به معروف و نهی از منکر تأکید می کنند.



کربلا نماد همه تاریخ اصفهان

به نظر اصغر شکوهی، که یکی از ارادتمندان امام حسین به شمار می رود: کربلا یک تکه از جغرافیای زمین، عاشورا، یک گوشه از گذشت زمان نیست تا در اوراق تاریخ گم شود و هر از چند گاهی دستی آن را ورق بزنند یا شاعری آن را بسراید یا مرثیه خوانی آن را به عزادارانش برساند؛ کربلا، نماد همه تاریخ، و عاشورا، آرزوی همه زمان هاست و مردم اصفهان با خلوص نیتی که دارند، این را به خوبی درک کرده و فهمیده اند.

تعزیه خوانی رسمی که به جامانده است

البته یکی از مراسم مهم محرم که از شب های اولی ماه آغاز می شود، تعزیه خوانی است. به این صورت که یک نفر از گروه تعزیه خوانی با صدای طبل، شروع شدن تعزیه را به اطلاع مردم می رساند. بعد از اینکه مردم جمع شدند در صحنی که به این منظور تهیه شده، تعزیه خوان ها مرثیه های خود را اجرا می کنند. در هر محله ای در اصفهان مکان هایی برای تعزیه خوانی هست. نوایی که در هر خانه ای سر می کشند و از نای و نوای این روزها می گویند. این آیین مذهبی با پرده های نمایشی متعدد و ویژگی های نمادین، رنگ و پوشش خاص، علاوه بر داستان مصائب امام حسین (ع) در دشت کربلا، زندگی سایر معصومان (ع) را نیز روایت می کند. در روزهای سوگواری ماه های هجری قمری سنال، به ویژه ایام محرم و صفر، مردم فوج فوج به این منطقه ها می روند تا بازسازی نمادی عصر عاشورا و ایثارگری های حضرت اباعبدالله (ع) و یاران باوفایش را ببینند و با فرهنگ تعزیه خوانی به سوگواری بپردازند. حاج حسین اشتری، یکی از تعزیه خوان های قدیمی اصفهان است. به گفته او در اصفهان غالباً لوازم و تجهیزات مورد نیاز تعزیه خوانی از نذورات مردم تهیه می شود.

مراسم شام غریبان

در این رسم اصفهانی ها پس از چهار روز سوگواری برای امام حسین (ع) در شب اربعین به سمت پل های تاریخی می روند و شمعی فروخته دست به دعا بر می دارند و همراه با جمعیت حاضر و مداح مراسم به قرائت زیارت عاشورا، زیارت اربعین و دعای فرج امام زمان (عج) پرداخته و در غم این مظلومیت بزرگ اشک ماتم می ریزند. در شب عاشورا، مراسم شام غریبان در اصفهان برپا می شود. اکنون کاروان کوچک حسین به کربلا رسیده است. خیمه ها برپا شده اند و آرام آرام به روز واقعه نزدیک تر می شوند. کاروانی که مرگ، بسایه وار در بی اش روان است. هم زمان با شام شهادت امام حسین (ع) و یاران باوفای ایشان مردم اصفهان ضمن حضور در مراسم های عزاداری بر مصائب فرزندان و اسرای کربلا می گریند و شمع روشن می کنند.

برگزاری عزاداری فولکلوریک اصفهانی ها نماد فرهنگ سوگواری اهالی این سرزمین است و اکنون سال هاست که قلب های دردمند مردمان این دیار با لحظه های سوزناک این ماه گره خورده و همه ساله با فرارسیدن محرم آیین هایی نظیر خطبه خوانی شب عاشورا، رسم گل مالی، اجرای تعزیه خوانی در قهوه خانه ها و میدان اصلی شهر در قصاب محرم نقش می بندد. آیین افروختن شمع از رسوم ویژه ای است که همچنان با برجااست؛ اگر چه این رسم در سایر شهرها نیز به شکل های مختلف انجام می شود، اما آنچه این آیین را از سایر رسوم شهرهای دیگر متمایز می سازد، حضور مردان و زنان عزادار در پای پل های تاریخی است.

رسم کهن گل مالی در اصفهان

رسم کهن گل مالی هم از رسوم سنتی اهالی این خطه است و در ظهر روز تاسوعا و عاشورا، عزاداران با مالیدن گل بر سر و صورت خود، در قالب کاروان های مذهبی به سمت و سوی حرم مطهر حرکت کرده و با زنجیر زنی و سینه زنی یاد سرور و سالار شهیدان را در دل های شکسته خویش زنده نگه می دارند. این مراسم تا هنگام آذان ظهر ادامه دارد و پس از آن جمعیت به نماز جماعت ایستاده و صاحب هیات مذهبی با چای و خرما از عزاداران پذیرایی می کند.



آشپزی مثبت و آشنایی با غذاهای سنتی کشور

کوفته پیازی؛ غذای گز و برخواری ها



گوشت چرخ شده (کمی چرب): ۳۵۰ گرم
پیاز متوسط: ۲ عدد
نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم
زرچوبه یا زعفران: به میزان لازم
آب: ۳ پیمانه بلوبیزی
پیاز داغ: ۵ قاشق سوپخوری
برنج خیسانده شده: ۲ پیمانه
روغن: ۲ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی: ۴ عدد

پیازها را رنده می‌کنیم، با گوشت و برنج مخلوط کرده نمک و فلفل و ادویه را اضافه می‌کنیم و مواد را خوب ورز می‌دهیم تا چسبندگی پیدا کنند. در تابه‌ای سه پیمانه آب به همراه نمک، فلفل و زرچوبه می‌ریزیم و روی حرارت گذاشته تا بجوشد و سپس یکی یکی به اندازه پر تقال برمی‌داریم و پس از گرد کردن آن را کمی پیاز داغ قرار می‌دهیم و داخل سس در حال جوش می‌گذاریم. یک ردیف کوفته‌ها را درون ظرف می‌چینیم و بعد گوجه‌ها را به چهار قسمت تقسیم کرده و توی سس قرار می‌دهیم. یادتان باشد که ضمن قرار دادن کوفته‌ها داخل سس، ابتدا به مدت ده دقیقه بالا باشد و پس از آن حرارت را کم می‌کنیم و درب ظرف را بسته تا کوفته‌ها بپزد. اما در حین پختن آن هر بار نصف پیمانه آب جوش روی کوفته‌ها می‌ریزیم و تا زمانی این کار را ادامه می‌دهیم که برنج داخل کوفته نرم و پخته شود. در نهایت دم‌کنی را روی درب ظرف می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم تا به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. پس از آن کوفته پیازی آماده است و می‌توانید نوش جان کنید.

حدود یک سال ستون آشپزی مثبت را به انواع و اقسام غذاهای سالم و سنتی اصفهانی و البته چند موردی هم به شیرینی‌ها و دسر و شربت‌های سنتی اختصاص داده بودیم که اتفاقاً با استقبال خیلی خوب خوانندگان روبه‌رو شد. اما از این شماره به بعد شما می‌توانید در این ستون با غذاهای معروف و سنتی دیگر شهرستان‌ها و شهرهای کشورمان آشنا شوید. برای این هفته سفری به گز و برخوار داشتیم تا به یکی از غذاهای معروف و سنتی این شهرستان اشاره کنیم. از بین غذاهای سنتی و معروف گز و برخوار مینو القاسمی که از مریبان آشپزی است، به ما پیشنهاد کوفته پیازی را می‌دهد؛ غذایی که بسیار خوشمزه است و دیدن آن آدم را به هوس می‌اندازد. در ادامه به مواد لازم و طرز تهیه آن یا استفاده از نظر این مربی می‌پردازیم.

ترفندهایی برای خلاص شدن از شر کپک!

امان از دست این کپک‌های مزاحم

بطری شیشه‌ای آبغوره و سرکه را کاملاً پر کنید

اگر خودتان آبغوره و سرکه خانگی تهیه می‌کنید، برای پیشگیری از کپک آبغوره و سرکه بطری شیشه‌ای، آنها را کاملاً پر کنید تا در بطری جایی برای حضور هوا داخل بطری وجود نداشته باشد. در ضمن بهتر است شیشه‌های آبغوره و سرکه را در جای کم نور و نیز خشک قرار دهید.

شیشه‌های مربا و ترشی را در آب بجوشانید

بهتر است شیشه‌های مربا و ترشی را ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید و بعد از خشک کردن، ترشی یا مربا را درون آنها بریزید. این طوری شیشه استریل شده و امکان کپک زدن و فساد مواد غذایی پایین می‌آید. ضمناً تمام شیشه‌های مربا و ترشی و یا به طور کلی این جور مواد غذایی را در جای خشک نگهداری کنید.

ادویه و چای در جای خشک و خنک باشد

برای پیشگیری از کپک زدن ادویه، چای و قهوه و به طور کلی هر نوع مواد غذایی مثل آنها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. حیوانات نیز جزو این دسته‌اند که باید در جای خشک و خنک نگهداری شود و البته بد نیست داخل حیوانات را یک جبه سیر یا نمک زبر قرار دهید.

نان را در فریزر قرار دهید

سعی کنید هنگام تهیه نان، آن را به اندازه مصرف روزانه‌تان خرید کنید و یا در صورت اضافه بودن و قصد نگهداری آن و نیز برای جلوگیری از کپک زدگی، آن را درون فریزر نگهداری کنید. هنگام مصرف آن هم بهتر است، مصرف آن هم بهتر است، یک ساعت قبل نان را به اندازه لازم از فریزر خارج کنید.

نقش رنگ در فضای داخلی

با نماد رنگ‌ها آشنا شوید

رنگ آبی؛ نماد آرامش



رنگ آبی جزو رنگ‌های سرد است و حالت تسکین دهنده و آرامش بخش دارد. به همین دلیل برای اتاق خواب یا زمانی که نیاز به ریلکس کردن داریم، بسیار مناسب است. به خصوص اگر از آبی کم‌رنگ استفاده شود. اگر شما در تنه‌های دارید و از افراد پر استرس محسوب می‌شوید، بد نیست بیشتر در فضای داخلی خانه‌تان از این رنگ بهره ببرید. همچنین رنگ آبی، رنگی است که از آن اغلب در فضاهای مرتبط با آب استفاده می‌شود، مثل حمام، استخر و...

رنگ زرد؛ نماد خلاقیت

کاربرد رنگ زرد در منزل شادابی و نشاط زیادی ایجاد می‌کند. همچنین به کارگیری این رنگ که جزو رنگ‌های گرم است، می‌تواند در ارتقای فعالیت‌های ذهنی و خلاقیت انسان موثر باشد. رنگ زرد هر چند فضا را روشن می‌کند و برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی مناسب است، اما ممکن است چشم را بزند. رنگ‌هایی هم که از نور آفتاب ساطع می‌شود، برای اکثر اتاق‌های منزل به خصوص راهرو و مناسب هستند، ولی به علت درخشندگی آنها بهتر است، با رنگ‌های تانویه ترکیب شوند تا حالت خیرگی کمتری را به همراه داشته باشند.



رنگ سفید؛ نماد معصومیت

رنگ سفید جزو رنگ‌های سرد و از کاربردی‌ترین رنگ‌هاست. این رنگ روشنایی و تمیز بودن و معصومیت را نشان می‌دهد و می‌تواند برای فضاهایی که تمایل داریم بزرگ تر خود را نشان دهند، مثلاً برای آشپزخانه ایده‌آل باشد. ولی اغلب آشپزخانه‌های امروزی حالت این دارد که افراد خانواده دور هم در آن جمع می‌شوند. به خاطر همین بد نیست از رنگ گرم هم در آن استفاده شود تا از حالت بی‌روحی در بیاید. انواع رنگ‌هایی چون طلایی، آجری از رنگ‌های گرم است که می‌تواند با رنگ سفید ترکیب شود. مثلاً استفاده از خطوط یا حاشیه طلایی یا آجری در سقف یا دیوار به فضای اتاق روح می‌دهد.



در دنیای انسان ها چه خبر

نوزادی که با هنر مادرش جهانی شد

یک کودک اجتماعی!!



خانم «کوئینی لیائو» مادر سه فرزند است. این مادر هنرمند برای نوزادش رختخواب‌های عجیبی درست می‌کند و از او در حالی که روی آنها خوابیده عکس می‌گیرد. عکس‌هایی که او از دخترش منتشر کرده، باعث شهرت این نوزاد در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های مجازی شده است. طراحی‌های این مادر هنرمند به گونه‌ای است که انگار خواب‌های نوزادش را در رختخوابش ترسیم می‌کند. شاید دختر کوچک خانم لیائو واقعا در خواب در حال بالارفتن از نردبان و پرواز با کبوتر هاست!



خانم‌ها فست‌فود نخورند!



دکتر هتا قاسمی تهرانی، متخصص زنان و زایمان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در خصوص نازایی توصیه‌هایی داشته است که در زیر به آن اشاره کرده‌اند. وی می‌گوید درمان نازایی بسیار گسترده است. باید:

- آرامش و عدم استرس.
- نکشیدن سیگار و در صورت مصرف دخانیات و مواد مخدر، ترک اعتیاد و سیگار.
- ورزش و کاهش وزن و جلوگیری از چاقی.
- در صورت عدم پاسخ، دارو درمانی را می‌توان در پیش گرفت ولی با توجه به

عوارض داروها، تجویز آن حتما توسط پزشک متخصص باید انجام شود.

- در نهایت روش‌های کاشت کمک باروری باید استفاده شود که شامل لقاح مصنوعی، رحم اجاره‌ای و تخمک‌اهدایی بر حسب مورد ناباروری است.
- توصیه غذایی برای خانم‌ها:** باید از مصرف مواد کنسروی، فست‌فودها، چربی زیاد و کالری خودداری کنند و ضمن کاهش وزن، بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه که خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته باشد، استفاده کنند.
- توصیه غذایی برای آقایان:** آقایان ضمن استفاده کمتر از سویا، بدانند که خوردن ترکیبات کنجد و ارده تاثیر خوبی در باروری آنها دارد.

جای خالی سبزی‌ها در سبد غذایی ایرانی‌ها

سبزی خوردن خواری

در حالی که سبزی‌ها خواص خیلی زیادی دارد و تاکید کارشناسان بر مصرف آن است، سبزی‌ها در سبد غذایی ما ایرانی‌ها کم رنگ است. زهرا قیدر لویی، کارشناس تغذیه مرکز بهداشت در این مورد چنین می‌گوید: بایستی روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزی‌ها مصرف کنیم اما سرانه مصرف سالیانه میوه و سبزی در ایران ۳۰ و در جهان ۱۲۰ کیلوگرم است. یعنی ما یک چهارم جهانیان میوه و سبزی می‌خوریم که شاید دلیل آن این است که مردم نمی‌دانند چگونه آنها را در برنامه غذایی روزانه‌شان قرار دهند اما می‌توان راهکارهای مناسبی را برای مصرف بهتر این نوع مواعذایی پیشنهاد داد.



نکاتی مهم در پخت و مصرف سبزی‌ها

آنچه در پخت سبزی‌ها برگ سبز باید مد نظر داشت این است که پخت این سبزی‌ها در مدت زمان کم و با حرارت ملایم صورت پذیرد. در این صورت جذب مواد مغذی ضروری آن بالا می‌رود. در حالی که پخت زیاد آنها می‌تواند موجب از بین رفتن این مواد مغذی شود. برگ‌هایی مانند اسفناج تنها به یک دقیقه زمان برای پختن و یا نفت دادن نیاز دارند. در حالی که برگ‌های محکم و سفت مانند کلم، معمولاً به زمانی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نیاز دارند. ضمناً خیلی از مردم برگ‌های روشن و کم‌رنگ‌تر سبزی‌ها را ترجیح می‌دهند، در حالی که برگ‌های تیره معمولاً مواد مغذی بیشتری دارند، مثلاً برای تهیه سسالات، برگ‌های کم‌رنگ‌تر کاهو را خرید می‌کنند و برگ‌های تیره آن را دور می‌ریزند که اشتباه است.

سالاد مخصوص درست کنید:

یک بسته ۲۵۰ گرمی کاهو، کمی بیش از یک وعده غذایی حجم دارد. یک گوجه‌فرنگی متوسط، یک سیب متوسط و یک چهارم فنجان کشمش به آن اضافه کنید تا ارزش غذایی آن بیشتر شود.

آسان‌تر کردن استفاده از سبزی‌ها

اگر فرصت کافی برای تمیز کردن و خرد کردن سبزی‌ها ندارید، آنها را به صورت آماده تهیه کنید. نگران اختلاف قیمت آن نباشید این اختلاف قیمت بسیار کمتر از بهایی است که در اثر نخوردن سبزی‌ها و از دست دادن سلامتی خود برای خرید دار و پرداخت خواهید کرد. همچنین برای مصرف بیشتر، از سبزی‌ها به جای گوشت در پیتزا استفاده کنید یا می‌توانید هویج خرد شده را به مایه ماکارونی و یا لازانیا اضافه کنید یا اینکه از پوره سیب‌زمینی برای غلیظ کردن سوپ استفاده کنید. برگ‌های ترد و تازه کاهو یا کلم را درون سالاد خرد کنید و یا داخل ساندویچ قرار دهید یا این سبزی‌ها را با هم مخلوط و خرد کرده و به درون سوپ‌تان بریزید. همچنین شما می‌توانید از سبزی‌هایی مثل سیر، پیاز و یا فلفل برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده کنید.

راه‌هایی برای افزایش مصرف سبزی

وعده اصلی غذای خود را با سبزی‌ها آغاز کنید: پیش از اینکه غذای اصلی را در بشقاب قرار دهید، سالاد، سبزی‌ها یا کاهو میل کنید و بدانید که از آنجایی که در زمان گرسنگی صرف غذا را با سبزی‌ها شروع می‌کنید، بنابراین احتمالاً سبزی و سالاد بیشتری خواهید خورد.

گزارشی از یک نبض‌شناس و محقق طب سنتی

مردی برای نبض‌ها



وقتی فکر می‌کنیم آن زمان قدیم که مثل حالا برای تشخیص بیماری‌ها این همه امکانات و تجهیزات آزمایشی نبوده و حکما به طور خاصی از طریق مزاج و چهره پی به بیماری‌ها می‌بردند، قضیه برایمان جالب می‌شود در واقع علم نبض‌شناسی، از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مباحث پزشکی قدیم را تشکیل می‌داده است همان طوری که در یونان و چین و هند هم این رویه وجود داشته است. به هر حال مرور زمان و ورود تجهیزات و فناوری‌ها، کم‌کم روش تشخیص و درمان بیماری‌های قدیم را بی‌رنگ کرد تا اینکه طی سال‌های اخیر مجدداً در گوشه و کنار شهر کسانی را می‌بینیم که در حال احیای طب قدیم هستند از جمله می‌توان به شخصی اشاره کرد که مدتی است با بهره‌گیری از علم نبض‌شناسی مبادرت به تشخیص و درمان بیمارهای مردم کرده است. با وی که به مردی برای نبض‌ها و چهره ماندگار سلامت شناخته شده است، در موسسه‌اش ملاقات کردیم تا بدانی‌ام از رمز و رموز کارهایش.

من رایگان مشاوره می‌کنم

من بهنام یوسفیان، فرزند امرالله، متولد اسفرجان و ساکن اصفهان هستم. بعد از پایان دوره دبیرستان وارد جبهه جنگ در خط مقدم و پشت خط با عشق و علاقه فراوان حضور داشتم، از سال ۶۱ در بیمارستان‌های اهواز به عنوان تکنسین اتاق عمل به مدت ۱۸ سال خدمت کردم و در سال ۶۳ بر اثر اصابت ترکش مجروح شدم. در سال ۶۴ شرکت گیاهان دارویی ایران را با جمعی از پزشکان و داروسازان تاسیس کردم و در این موقع هم‌زمان در رشته تغذیه ادامه تحصیل دادم. در سال ۸۰ مرکز تحقیقات پژوهش طب سنتی را فعال کردم و به تولید و عرضه داروهای گیاهی و آرایشی بهداشتی پرداختم و حتی به تولید داروهایی از ضایعات میوه مثل تهیه داروی لکبر پوست و ضد جوش با استفاده از هسته آلبالو اقدام کردم که خوشبختانه بازدهی خوبی داشته است. همچنین ضمن همکاری با مراکز علمی و دانشگاهی، در پژوهشکده طب‌الصادق (علیه‌السلام) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) به عنوان عضوی از شورای آموزش پژوهشکده پذیرفته شدم. در بهار ۱۳۹۰ از طرف مرکز پژوهش‌های صدا و سیما به عنوان چهره ماندگار سلامت و درمان شناخته شدم و در همان سال از طرف مستندسازان ایران و سیما اصفهان به عنوان مردی برای نبض‌ها لقب گرفتیم روزانه بیش از ۷۰ نفر مراجعه‌کننده دارم که همگی را با عشق و علاقه بدون دریافت هیچ گونه حق‌الزحمه‌ای مشاوره می‌دهم.



حرکات نبض نشانه تندرستی یا بیماری است

نبض اسمی از انواع حرکات شریان‌هاست که به علت انقباض و انبساط قلب به وجود می‌آید. هر انقباض بطن چقدری خون وارد آئورت می‌کند که موجب انبساط آن می‌شود. این انبساط مانند موجی در طول تمام شریان‌ها منتشر می‌یابد که این بالا و پایین آمدن جدار شریان را نبض می‌نامند. رابطه نبض و قلب خیلی عمیق است، وقتی نبض معاینه و مشاهده می‌شود همراه آن حرکت انبساط و انقباض قلب نیز معلوم می‌شود. سرعت طبیعی نبض در افراد بالغ ۷۲ ضربان در دقیقه است، اما عواملی از قبیل سن، جنس، قامت و غیره در تعداد ضربات نبض موثرند و بد نیست بدانید که حرکات مختلف نبض نشانه روشن و ممتازی برای شناخت تندرستی و بیماری است. به طور کلی نبض دو نوع است. یکی نبض مفرد که تنها یکی از فاکتورهای نبض را در نظر می‌گیریم مانند طول، عرض یا ارتفاع و دیگری نبض مرکب که در این نبض چند فاکتور با هم در نظر گرفته می‌شوند.

با مشاور انجمن تغذیه اصفهان همراه شوید!

در زمان سرماخوردگی چه بخوریم؟

با فرا رسیدن فصل پاییز یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که افراد زیادی در جامعه از همه سنین را درگیر خود می‌کند، بیماری سرماخوردگی و آنفولانزا است. اما سوالی که برای خیلی از شما پیش می‌آید، این است که در زمان سرماخوردگی چه بخوریم؟ در این باره نظر لیلیا آذری بجائی کارشناس و مشاوره انجمن تغذیه اصفهان را جویا شدیم که در ادامه می‌خوانید.

سیستم ایمنی بدنتان را قوی کنید

نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری، درمان و بازسازی بدن پس از ابتلا به سرماخوردگی از دیرباز نزد مردم مشخص بوده است و امروزه بیش از همیشه ما از نقش مواد غذایی مصرفی به منظور افزایش سطح ایمنی بدن و کمک به بازسازی بدن در دوره نقاهت بعد از بیماری آگاه هستیم. این مهم است که ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی مناسب در رژیم غذایی روزانه افرادی که مبتلا به سرماخوردگی شده‌اند، برای کمک به بازبانی قدرت بدن در نظر گرفته شود.

مواد غذایی حاوی پروتئین بخورید

در افراد مبتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی مواد غذایی حاوی پروتئین همواره برای حفظ قوت و بازسازی بدن لازم است. گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و مغزها منابع خوب پروتئین هستند. مصرف غذاهای پر پروتئین مزایای دیگری هم دارد از جمله اینکه ویتامین ب ۶ و ب ۲۱ که هر دو به سلامت سیستم ایمنی کمک می‌کنند نیز از طریق این غذاها دریافت می‌شود. ویتامین ب ۶ همچنین به طور گسترده در گوشت بوقلمون و لوبیا و سیب زمینی و اسفناج و غلات وجود دارد و ویتامین ب ۲۱ نیز در گوشت، شیر و ماهی موجود است که این دو تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و برای پیشگیری از سرماخوردگی مناسب هستند.



مواد غذایی حاوی سلنیوم و روی را از قلم نیندازید

مواد معدنی نظیر سلنیوم و روی نیز باعث قوی شدن سیستم ایمنی می‌شوند این مواد معدنی نیز در حبوبات و مغزها و گوشت قرمز و مرغ فراوان هستند. فلاونوئیدها نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد که فلاونوئیدها در پوسته نرم سفید مرکبات نیز هستند و باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می‌شوند. فلاونوئیدها در گریپ فروت، پرتقال، لیموشیرین و لیموترش نیز یافت می‌شوند. همچنین هندوانه و سبزیجاتی نظیر انواع کلم نیز حاوی آنتی‌اکسیدان هستند.



سایر مواد غذایی

به طور کلی می‌توانید در هنگام ابتلا به سرماخوردگی از این مواد غذایی جهت بهبود علائم استفاده کنید: گوشت بوقلمون آبیز یا کبابی، آب میوه‌ها یا سبزی‌ها به دفعات در طول روز، سوپ مرغ گرم همراه با سیر تازه که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. زنجبیل به خصوص به صورت تازه که می‌توان به غذا اضافه کرد یا در صورت دم کرده نوشید. چای سبز یا سیاه که به علت داشتن آنتی‌اکسیدان در بهبود بیماری موثر است. همچنین اضافه کردن یک قاشق عسل و یک برش لیموترش به آن در بهبود گلو درد می‌تواند موثر باشد. به یاد داشته باشید که مهم‌ترین نکته در مورد انتخاب مواد غذایی این است که یک رژیم غذایی متعادل سالم باید حاوی انواع مواد غذایی باشد.



فوتبالش، از ایران رفت و در ینگه دنیا سکونت گزید و در طول یک دهه اخیر خیر خاصی در مسعود فعالیت حرفه ای وی نداشتیم، اما اینکه به یک باره مدیریت فنی تیم ملی امید به وی واگذار می شود، سوال بی جوابی است که قطعا در روزهای آینده پاسخش را خواهیم گرفت، البته فراموش نکنیم که خاکپور دوست صمیمی حمید استیلی محسوب شده و حبیب کاشانی نیز دوست استیلی است و در زمان مدیریت عاملی اش در باشگاه سرخپوشان تهرانی، استیلی همه کاره بود و بعید نیست سفارش دوست فوتبالی اش را به دوست غیر فوتبالی اش کرده باشد، اما بالاخره ما که نفهمیدیم دلیل انتخاب خاکپور برای این پست چیست؟ البته در فوتبالی که علی کریمی، دستیار کی روش در تیم ملی بزرگسالان شود، باید به این اتفاقات جدید عادت کرد.

اندر احوالات انتخاب خاکپور به عنوان مدیر فنی تیم امید

دوست فوتبالی استیلی در کنار دوست غیر فوتبالی اش

تیم در بازی های آسیایی و حذف زودهنگام از این رقابت ها، انتقادات زیادی را به فدراسیون نشینان وارد کرده بود و از این رو برخی انتخاب کاشانی را راهی برای فرار از انتقادات مطرح شده عنوان می کردند، زیرا حداقل این حسن را داشت که طی یک هفته گذشته تمام اظهار نظرهای پیرامونی تیم ملی امید توسط کاشانی انجام شده بود و کفایشان ناچار به پاسخگویی در قبال رسانه ها نبود.

در روزهایی که انتخاب سرمربی تیم ملی امید به یکی از سوزوهای ثابت رسانه ها تبدیل شده است، روز گذشته خبری روی خروجی برخی خبرگزاری ها رفت که از انتخاب محمد خاکپور به عنوان سرپرست و مدیر فنی تیم ملی امید خبر می داد. هفته گذشته بود که فدراسیون فوتبال حبیب کاشانی، مدیر عامل سابق پرسپولیس را به عنوان مدیر تیم ملی امید انتخاب کرد. انتخاب مدیر برای تیم ملی امید در شرایطی انجام گرفت که تا کامی این

خبر روز

دست خالی هندبال اصفهان در مشهد

هفته سوم مسابقات لیگ برتر هندبال با برگزاری دیدارهایی در شهرهای مختلف کشور پیگیری شد و تیم هندبال سپاهان اصفهان نخستین شکستش در فصل جدید این مسابقات را متحمل شد. در یکی از مهم ترین دیدارهای این هفته تیم سپاهان اصفهان به دیدار تیم ناهنر مشهد رفت که در پایان این دیدار برتری با تیم مشهدی بود و تیم اصفهانی اولین شکست این فصل را تجربه کرد. تیم سپاهان که پس از یک فصل دوری دوباره به مسابقات لیگ بازگشته است، در دو هفته قبلی به یک برد و یک تساوی دست پیدا کرده بود و دیدار با ناهنر مشهد به نوعی مهم ترین محک این تیم به شمار می رفت و در پایان شاگردان مجید رحیم زاده با نتیجه نزدیک ۲۳ به ۲۰ مغلوب حریف خود شدند. تیم ناهنر مشهد در این فصل با شرایط خاصی در لیگ شرکت کرد، زیرا با توجه به محرومیت اعمال شده از سوی فدراسیون امکان شرکت در مسابقات لیگ را نداشت و از هفته دوم به همراه تیم ناهنر به این رقابت ها بازگشت.

فیفا دیدار تیم ملی با کنیا و زیمبابوه

را به ثبت رساند

فدراسیون جهانی فوتبال دو دیدار دوستانه تیم ملی با حریفان آفریقایی را در سایت خود ثبت کرد. فدراسیون جهانی فوتبال، فیفا در حالی دیدار تیم های ملی ایران با کنیا و زیمبابوه را در تاریخ های ۲۳ آبان و ۲۸ آذر ۱۳۹۳ در سایت خود به ثبت رساند که بنابر گفته مسوولان فدراسیون فوتبال، برگزاری این دو دیدار قطعی نشده است. بنابر اعلام فیفا قرار است تیم ملی ایران در تاریخ ۲۳ آبان در تهران با کنیا دیدار کند و سپس ۲۸ آذر در جریان اردوی خود در ژوهانسبورگ به مصاف زیمبابوه برود. به گفته مسوولان فدراسیون دیدار ایران و کنیا هنوز قطعی نشده و به گفته کادرفنی تیم ملی، در اردوی آفریقای جنوبی نیز، تنها دیدار با آفریقای جنوبی به شرط صعود به جام ملت های آفریقا قطعی بوده است.

هفته سیزدهم لیگ برتر فوتبال؛

پیروزی بارانی سپاهان در ورزشگاه خالی

هفته سیزدهم مسابقات لیگ برتر فوتبال روز گذشته پیگیری شد و در ادامه دیدارهای باقی مانده، تیم های حاضر در این رقابت ها به مصاف هم رفتند که در یکی از دیدارها تیم سپاهان در ورزشگاه فولادشهر میزبان تیم استقلال خوزستان بود و موفق شد با نتیجه سه بر دو حریف خود را از اصفهان دست خالی بدرقه کند. سپاهانی ها در حالی به دیدار حریف خوزستانی رفتند که از یک طرف برای بردن در این دیدار تحت فشار زیادی بود و از سوی دیگر با تصمیم کمیته انضباطی در ورزشگاه خالی از تماشاگر به مصاف حریف خوزستانی رفت، هر چند که با این وجود هم برخی از هواداران سپاهان تیم خود را تنها نگذاشته و از پشت میله های ورزشگاه بازی تیم محبوب خود را تماشا کردند.

سپاهان بالاخره برد

آغاز دیدار دو تیم سپاهان و استقلال خوزستان همان طوری که پیش بینی می شد، با بازی تهاجمی سپاهانی ها همراه بود، اما اولین گل بازی به سود تیم اهوازی رقم خورد و نفوذ مهدی مومنی از میانه میدان و پاس محمد اوسانی و ضربه این بازیکن در موقعیت تک به تک بدل به گل اول این مصاف تبدیل شد. بازی می رفت تا با نتیجه یک بر صفر وارد استراحت دو نیمه شود که سپاهانی ها کار به تساوی کشاندند، به این ترتیب که در دقیقه ۴۵ بازی مهدی شریفی با شوت محکمی از فاصله ۵۵ متری دروازه پرویز کریمی را باز کرد تا اصفهانی ها با توجه به عدم پخش بازی، از دیدن یک گل زیبا محروم شوند. دو تیم نیمه دوم را با تساوی یک بر یک آغاز کردند، اما در دقیقه ۵۱ بازی، روح الله سیف اللهی در دقیقه ۵۱ پاس عرضی محمد اوسانی را از داخل محوطه جریمه تبدیل به گل دوم شاگردان عبدالله ویسی کرد.



برای بازیکن واقعا خاص فوتبال ایران

سرانجام تو چیست؟

عجیبی که در فوتبال ایران داشت، پس از صحبت های عجیب و غریبی که در مورد قلعه نویی انجام داد یا صحبت هایی که در مورد مدیریت باشگاه استقلال انجام داد، نظیر این صحبت ها که چند سال قبل همه مدیران آبی را متعجب کرد. «شرایط باشگاه ما خیلی بد است. برای این بازی هم بازیکنان از جان مایه گذاشتند. امروز همه دنبال پول بودند و تا دم در رختکن دنبال این بودند که از یکی پول بگیرند و کارت به کارت کنند. صحبت ما بیشتر در مورد جوانان تیم است که پولی دریافت نکرده اند. من خودم الان ممنوع الخروج هستم و مشکل مالیاتی ام هنوز حل نشده است. بعد از بازی با قطر مسوولان باشگاه می خواستند این مشکل را گردن فدراسیون فوتبال بیندازند. وضعیت روحی و روانی بازیکنان ما خیلی بد است. او پس از جدایی از استقلال به سبکه عجیبی از سپاهان جدا شد تا همگان به سلامت روانی او شک کنند و سپس از تیم ملی و جام جهانی چشم پوشید.

فوتبال ایران کلا بازیکن خاص زیاد تجربه می کند. بازیکنانی که به جای اینکه در مستطیل سبز فوتبال رشد کنند، در حاشیه تبلور می یابند و متأسفانه بهره وری فوتبال ایران به میزانی نیست که بشود از آن دفاع کرد. بازیکنانی که به جای تمرکز بر فوتبال بر روی حاشیه ها تمرکز دارند و متأسفانه وقتی سری به پشت پرده تیم های فوتبال می زنیم، متوجه می شویم که این فوتبال نمی تواند کیفیت واقعی که از آن انتظار می رود را بروز دهد. البته هیچ کس در کیفیت استعدادها و ظرفیت فوتبال ایران تردید ندارد و همواره در همین فوتبال ستارگانی تولید شده اند که اگر مسیر فوتبالشان را درست طی کنند، می توانند به بازیکنانی بزرگ حتی در عرصه جهانی بدل شوند. اما بازیکنانی هم در این فوتبال بوده اند که متفاوت از بقیه علی رغم روش هایی که نشان داده اند و همگان تصور کرده اند، آنها هم در حاشیه فرق شده اند، به فوتبالیست های خاصی بدل شده اند که سعی در فریاد زدن مشکلات فوتبال



داشته اند. مجتبی جباری بازیکنی بوده است که همواره در فوتبال ایران حاشیه هایی را به همراه داشته است. جباری پس از دوران بازیکنان اما جباری حالا در لیگ قطر هم خوب پول می گیرد و هم آرامش چند ساله اش نشان می دهد، او اگر پول خوبی دریافت کند و سیستم را مشاهده کند، یک بازیکن همیشه مغرب و به قول برخی تحلیل ها حاشیه ای هم نیست. آخرین اقدام جباری در لیگ ستارگان قطر همه را متعجب کرد. ایرانی تیم فوتبال الاهلی قطر به عیادت ۱۳ ساله این باشگاه رفت. این اقدام جباری بازتاب مثبتی در رسانه های قطر داشته است. مجتبی جباری که به همراه سیدجلال حسینی این فصل در تیم الاهلی قطر توپ می زند، چندی پیش و در یک اقدام انسان دوستانه به عیادت «عماد العجموی»، بازیکن تیم نوجوانان الاهلی رفت. این بازیکن چندی پیش دچار آسیب دیدگی و سپس در بیمارستان بستری شده بود. به هر حال جباری در فوتبال ایران یک بازیکن همیشه معترض بود و در قطر یک بازیکن همواره منضبط است و این مساله قابل آنالیز است.

شرایط فروش پائیزی محصولات شرکت ایران خودرو

برای اطلاع از شرایط فروش محصولات ایران خودرو به نمایندگی های مجاز و یا وب سایت فروش اینترنتی www.ikco.ir مراجعه فرمایید. آخرین اخبار ایران خودرو را در: www.ikcpress.com بخوانید.

مرکز تماس ایران خودرو
۰۹۶۴۴۰
www.ikco.com

راه تو را می خواند...

