



آیت‌الله جنتی در خطبه‌های نماز جمعه تهران: آمریکا از ایران سیلی خورده و در مذاکرات دنبال انتقام است



رئیس‌جمهور در جلسه شورای اداری آذربایجان شرقی: نظرات رهبر معظم انقلاب اسلامی برای دولت مطاع است



ویسزده نامه سبک زندگی

قهرمانی سپاهان در لیست تیم ملی لحاظ نشد
سوپر ایز ویژه ای از کی روش ندیدیم

در مراسم گرامیداشت شهدای محله فاطمیه عنوان شد:
نگهبانی از یاد و نام شهدا، نگهبانی از قیام امام حسین علیه السلام است

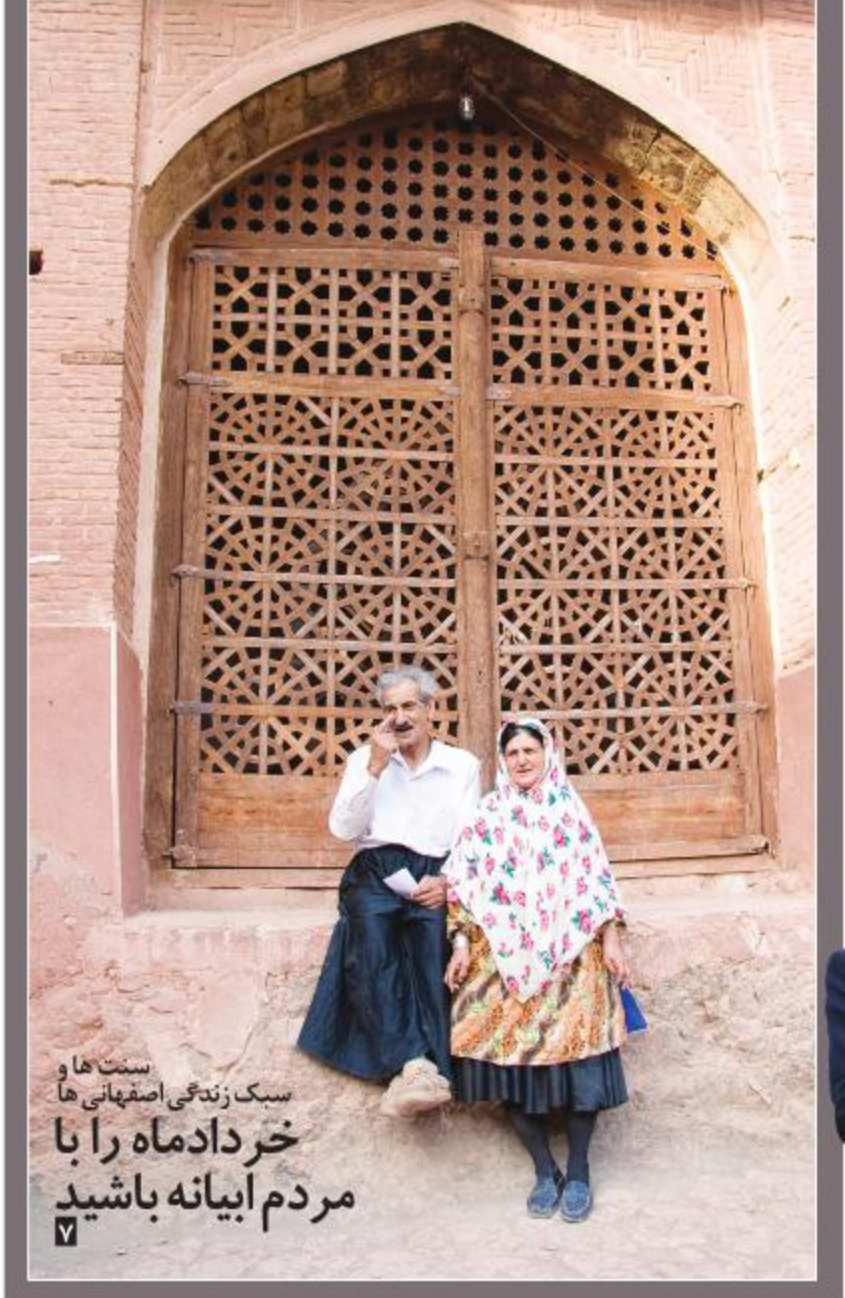
ترجمه اردوی «دا» رونمایی شد
قزوه: «دا» جهانیان را تحت تاثیر قرار خواهد داد

در مصاحبه با یک روزنامه‌نگار آمریکایی مطرح شد:
انگیزه‌های شخصی او با ما برای دستیابی به یک توافق خوب با ایران



نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در آیین بهره‌برداری از طرح‌های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان: اقدامات شهرداری اصفهان سبب عزت کشور است

همزمان با اعیاد شعبانیه و سالروز فتح خمین شهر اولین افتتاحیه طرح‌های شهرداری اصفهان در سال ۹۴ در منطقه ۱۲، بزرگ‌ترین منطقه اصفهان برگزار شد و بیش از ۹۰ پروژه عمرانی، فرهنگی و خدماتی با هزینه ۸۷۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری رسید و همزمان با بهره‌برداری از این طرح‌ها، کلنگ‌گذاری نیز به‌سرپرستی شهردار اصفهان در سال ۹۴، تقاطع غیر همسطح استقلال بر زمین خورد. نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در مراسم بهره‌برداری از طرح‌های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان با تبریک اعیاد شعبانیه از شهرداری اصفهان برای خدمت‌رسانی به مردم تشکر کرد و گفت: مدیریت شهر اصفهان به گوشه گوشه



سنت‌ها و سبک زندگی اصفهانی‌ها خردادماه را با مردم آبیانه باشید

استاندار اصفهان: شمار متوفیان ناشی از مواد مخدر ۴۰ درصد کاهش یافت

نشست تخصصی مراکز دایمی اتاق‌های بازرگانی ایران در اصفهان برگزار شد
پیشرفت چشم‌گیر مرکز دایمی اتاق بازرگانی اصفهان
صبح پنجشنبه نشست تخصصی مراکز دایمی اتاق‌های بازرگانی کشور در اتاق بازرگانی اصفهان با هدف تبادل نظر روسای مراکز دایمی استان‌ها و تصویب و تنظیم آیین‌نامه‌های داخلی اتاق‌ها با حضور سهیل آبادی رئیس اتاق بازرگانی اصفهان، پور جوهری مسوول مرکز دایمی اتاق بازرگانی اصفهان، اساتذی قائم مقام مرکز دایمی اتاق ایران و جمعی دیگر از داوران تشکیل شد. بر اساس بند «ج» ماده ۵ قانون اتاق بازرگانی صنایع معادن و کشاورزی ایران، یکی از وظایف اتاق بازرگانی حل و فصل اختلافات بازرگانی داخلی و خارجی است و مرکز دایمی در همین راستا و به موجب...

اینترنت + وب Web + Internet

آبی: ۱۵ گیگ ۷۰۰۰۰ تومان
زرد: ۱۵ گیگ ۱۵۰۰۰ تومان
قرمز: ۱۵ گیگ ۱۵۰۰۰ تومان

پاسخی جامع و با کیفیت به نیاز آنهایی که می‌خواهند به روز زندگی کنند.

ارائه خدمات میزبانی وب و دامنه شبکه با تخفیف استثنایی با تکنولوژی روز دنیا SSD Cloud و برای اولین بار در ایران ارائه خدمات اینترنت پرسرعت شبکه با طرح‌های رنگارنگ بهاری با کیفیت و قیمتی استثنایی

تلفن: ۳۶۲۴۵۲۰ و شماره چهاررقمی ۲۰۵۵
وب سایت: www.shabakkeh.com

آگهی فراخوان شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان (نوبت دوم)

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت دریافت اسناد	مهلت ارائه پیشنهاد
۱	مزایده	۹۴-۰۸	فروش یک دستگاه کوره دوار (ظرفیت: ۵۰ متر مکعب بر ساعت، قطر خارجی: ۱۶۰۰ میلی‌متر، مصرف گاز: ۱۵۰-۱۰۰ متر مکعب بر ساعت، فشار گاز طبیعی جهت مشعل‌ها: ۸-۱۰ کیلوگرم بر سانتی متر مربع، زاویه درام (شیب کوره): ۳ درجه، طول درام: ۷۵۰۰ میلی‌متر مربع)	۹۴/۳/۷	۹۴/۳/۱۸
۲	منافسه	۹۳-۶۳۰۶	بایست ریزی چهار ردیف بوش پ ز ت	۹۶/۳/۱۶	۹۴/۴/۱

ضمناً لیست اعلام‌های مربوط به خریدهای متوسل (کلیه) 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 (مندر ج در جدول)
۲- جهت اطلاع از مهلت دریافت اسناد و کلیه اطلاعات بیشتر به آدرس www.esfahansteel.com مراجعه فرمایید.

روابط عمومی ذوب آهن اصفهان



دریافت لوح تقدیر و تندیس دهمین دوره جشنواره روابط عمومی‌های استان در حوزه‌های اطلاع‌رسانی، تولیدات و تبلیغات توسط روابط عمومی سازمان فرهنگ تفریحی شهرداری اصفهان را تبریک عرض می‌نمایم.

رئیس جمهور با تاکید بر اینکه «تحقیق و توسعه خط قرمز ملت و مذاکره کنندگان به خطوط قرمز واقتد» تصریح کرد: نظرات رهبر معظم انقلاب اسلامی برای دولت مطاع است و هرگز توافقی را امضای کنیم که به کسی اجازه دسترسی به اسرار علمی و نظامی کشور را بدهد.

رئیس جمهور در جلسه شورای اداری استان آذربایجان شرقی: نظرات رهبر معظم انقلاب اسلامی برای دولت مطاع است

فرمودند برای دولت و همه مطاع است، تصریح کرد: اصول و خط قرمزهای نظام را باید مدنظر قرار دهیم. مذاکرات ما در چارچوب خطوط قرمز است. مسائلی نظیر تداوم غنی‌سازی در کشور از جمله این چارچوب هاست، چرا که اگر ما تمی خواستیم غنی‌سازی کنیم، پرونده در مدت کوتاهی منتهی می‌شد. نظیر اتفاقی که برای کره جنوبی روی داد و ظرف سه ماه پرونده هسته‌ای این کشور بسته شد.

مقررات را در چارچوب می‌پذیرند، زیرا هیچ‌کس نمی‌خواهد امنیت کشورش را به خطر بیندازد. رئیس جمهور با اشاره به اجرائی پروتکل الحاقی از سوی کشورمان در سال‌های گذشته گفت: باید در حفظ اسرار نظامی کشورمان دقت کنیم و دسترسی بازرسان آژانس براساس پروتکل باید مدیریت شده باشد.

فخر وزد، دکتر روحانی با اشاره به مباحث مربوط به پذیرش پروتکل الحاقی در مذاکرات هسته‌ای و با تاکید بر اینکه مدیریت اجرائی پروتکل الحاقی با ما و بر مبنای رعایت خطوط قرمز خواهد بود، گفت: امروز ۱۲۴ کشور دنیا این پروتکل را امضا کرده‌اند، زیرا پروتکل‌ها شامل مقررات بین‌المللی هستند.

آیت‌الله جنتی در خطبه‌های نماز جمعه تهران: آمریکاز ایران سیلی خورده و در مذاکرات دنبال انتقام است

رزمایش بیت‌المقدس ۲۷ نیروی زمینی ارتش آغاز شد

رزمایش بیت‌المقدس ۲۷ نیروی زمینی ارتش با رمز یا حسین (ع) در منطقه غرب کشور (کرمانشاه) آغاز شد. در این رزمایش یگان‌های سیاه‌رزمی، توپخانه، یگان‌های واکنش سریع، تکاور و هواییروز به مدت یک هفته آخرین تاکتیک‌های نیروی زمینی را تمرین می‌کنند. به گفته امیر پوردرستان، فرمانده نیروی زمینی، در این رزمایش تاکتیک‌های پیشرفته متناسب با فضای جنگ‌های نیایشی و مشارکتی مورد تست و آزمایش قرار می‌گیرد.

پاسخ ظریف درباره زیاده‌خواهی جدید آمریکا

وزیر امور خارجه کشورمان، با بیان اینکه قطعاً اجازه زیاده‌خواهی در مذاکرات را به غرب نمی‌دهیم، گفت: تیم مذاکره کننده خود را مقید به حفظ خطوط قرمز نظام در تمام مباحث مذاکرات هسته‌ای از جمله فرود می‌داند. محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان، در پاسخ به سوالی مبنی بر زیاده‌خواهی جدید آمریکا در بحث مذاکرات هسته‌ای به ویژه موضوع فرود و موضوع بازرسی از تاسیسات نظامی، گفت: «پارها من و اعضای تیم مذاکره کننده هسته‌ای تاکید کرده‌ایم که قطعاً اجازه زیاده‌خواهی به طرف‌های غربی در بحث مذاکرات هسته‌ای نمی‌دهیم.» وزیر امور خارجه کشورمان ادامه داد: «به‌طور حتم تیم مذاکره کننده خود را مقید به حفظ خطوط قرمز نظام در تمام مباحث مذاکرات هسته‌ای از جمله فرود می‌داند.»

۷۰ درصد مردم ایران معتقدند آمریکابه تعهداتش پایبند نخواهد بود

رئیس رسانه ملی گفت: براساس نظرسنجی صدا و سیما طی سه روز گذشته حدود ۷۰ درصد مردم ایران معتقدند که آمریکایی‌ها در مذاکرات هسته‌ای به تعهدات خود پایبند نخواهند بود. محمد سرفراز در مراسم افتتاح طرح‌های فنی و عمرانی مرکز صدا و سیما خراسان جنوبی تصریح کرد: طبق نظرسنجی که توسط این سازمان صورت گرفته ۷۵ درصد افراد شرکت کننده در طرح معتقدند اگر توافقات به نتیجه نرسد مقصر آمریکایی‌ها هستند. وی عنوان کرد: همچنین در این نظرسنجی ۶۴ درصد مردم موافق بی‌طرفی رسانه ملی در بخش نشست‌های مربوط به مذاکرات هسته‌ای بوده‌اند. سرفراز با بیان اینکه صدا و سیما تلاش دارد تا قدرت تحلیل مردم و آگاهی آنان را نسبت به بحث مذاکرات هسته‌ای بالا ببرد، گفت: ۷۲.۹ درصد مردم در این نظرسنجی اعلام کرده‌اند، اگر مذاکرات هسته‌ای به توافق نرسد باید غنی‌سازی در ایران ادامه پیدا کند.

ایران خواستار محکومیت اسرائیل در شورای امنیت شد

یک رسانه روسی از درخواست ایران از سازمان ملل مبنی بر محکوم کردن رژیم صهیونیستی در شورای امنیت به دلیل تهدید ایمن رژیم برای حمله به تاسیسات هسته‌ای ایران، خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، راساتودی در خبر خود می‌نویسد: نماینده ایران در سازمان ملل متحد با بیان اینکه تهدیدات اسرائیل و عملی شدن آنها وضعیتی همچون هیر و شیما و تاکارا را بعد از حمله اتمی آمریکا به این شهرها را به وجود می‌آورد، خواستار محکوم شدن اسرائیل در شورای امنیت شد. این درخواست ایران به دلیل اظهارات اخیر وزیر جنگ رژیم صهیونیستی مطرح شده است.

آغاز دور چهارم مذاکرات معاونان و کارشناسان ایران و ۵+۱

چهارمین دور گفت و گوهای هسته‌ای به منظور ادامه نگارش پیش نویس متن برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) پیش از ظهر دیرروز جمعه در سطح معاونان و کارشناسی در هتل کوربورگ وین آغاز شد. در این نشست سید عباس عراقچی و مجید تخت‌روانچی معاونان وزیر خارجه ایران و هلگا اسمید، معاون مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا که به نمایندگی از کشورهای ۵+۱ در مذاکرات هسته‌ای حضور دارد، شرکت کردند. یک منبع نزدیک به مذاکرات هسته‌ای در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما در وین گفت: این نشست‌ها به منظور مرور متن و کاسته شدن موارد اختلافی در همه زمینه‌ها، یعنی هسته‌ای و هم تحریم هاست. به گفته این منبع، تمام مذاکراتی که در طی ۲۴ ماه گذشته انجام شده، اکنون در حال نگارش است. وی با ذکر اینکه از روز چهارشنبه جلسات مختلف چند تیم حقوقی، فنی و هسته‌ای در وین برگزار شده است، افزود: به طور نمونه جلسات عصر دیرروز این تیم‌ها از ساعت ۱۵:۳۰ تا ساعت هفت شب به طول انجامید. وی با تاکید بر اینکه در دور بعدی هم نشست‌ها و جلسات همین گونه خواهد بود، افزود: هر چه پیشتر کار کنیم برانترها و با موارد اختلافی کم‌تر می‌شود.



امام جمعه موقت تهران با بیان اینکه برخی در مذاکرات به شیطان بزرگ امید دارند، گفت: آمریکاز ایران سیلی خورده و در مذاکرات دنبال انتقام است. به گزارش اصفهان زینبا به نقل از خبرگزاری فارس، آیت‌الله احمد جنتی خطبه موقت نماز جمعه دیرروز تهران در سخنانی در خطبه‌های نماز جمعه پایتخت با اشاره به مساله هسته‌ای و بهانه‌گیری‌های مداوم ۵+۱ و آمریکایی‌ها در این زمینه، اظهار داشت: مساله هسته‌ای موضوع بسیار سوزناک‌تری است که بسیاری نمی‌دانند. چه سوزناک‌تری را برای آینده ما می‌تواند داشته باشد، عدای سادماندیشند و بی‌تفاوت و تصور می‌کنند.

موضوع هسته‌ای آنقدرها هم مهم نیست. وی افزود: برخی امیدهایی به شیطان بزرگ و دیگر شیطانیان دارند و حقیقت امر را درست در نمی‌یابند، ادامه این مسیر مخصوصاً در گردنه خطر آن نیازمند سه تگنه است: افرادی که این سه مورد را داشته باشند می‌توانند کار را پیش ببرند که اولین تگنه ایمان به خداست، این خدا همان خدایی است که خرمشهر را آزاد کرد، همان خدایی است که در پیروزی انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی به ما کمک کرد، دومین تگنه ایمان به مردم و ملت بزرگ ایران است، تیم مذاکره کننده هسته‌ای بدانند این مردم همان مردمی هستند که در طول تاریخ ویژگی‌هایی مانند مقاومت، استقامت و پایداری داشتند، این مردم همان مردمند و عوض نشده‌اند. آیت‌الله جنتی ادامه داد: حضرت امام خمینی رفتند، ولی امت هنوز به آن امام و مقام معظم رهبری وفادارند. سپس تیم مذاکره کننده باید به مردم ایمان داشته باشد. خیال نکنند مردم تحمل سختی‌ها را ندارند و تصور کنند باید به هر شکلی شده آب و نان مردم را تامین کنند. سومین تگنه در این زمینه ایمان داشتن به راه درست است، چون این راه، راه خدا و راه عزت است، بنابراین باید دنبال شود. خطبه موقت نماز جمعه تهران با تاکید بر اینکه مشکل آمریکا و غرب مساله هسته‌ای نیست، گفت: مساله هسته‌ای مساله بسیار مهمی است و باید بدین

هر چه بااستیم و مقاومت کنیم و پایداری داشته باشیم و حتی ضررها و خسارت‌های فراوان را هم تحمل کنیم، لشکالی ندارد، چون موضوع هسته‌ای بسیار مهم است. وی ادامه داد: آمریکا که سی و چند سال از ملت بزرگ ایران سیلی و تودهنی خورده، همه را از اسلام و یاران اسلام و جوانان مسلمان می‌داند و کمر به انتقام گرفتن بسته است، فرض محال که ما قبول کنیم، در مساله هسته‌ای کوتاه بیاییم و همه این صنعت را بدهیم و عقب‌نشینی کنیم، بسیار ساده‌انگانه است که آنان تحریم‌ها را برمی‌دارند و اقتصاد رونق می‌یابد و مردم به توانایی می‌رسند، این گونه فکر کردن سادماندیشی و عوامانه تصور کردن است. آیت‌الله جنتی با بیان اینکه اگر آمریکا در مذاکرات هسته‌ای به خواسته‌هایش برسد همه را سر می‌برد، یادآور شد: آمریکا می‌خواهد سلطه زمان شاه را ۱۰ برابر و شاید ۱۰۰ برابر در این مملکت پیاده کند، می‌خواهد تفضی مسائل اقتصادی و سیاسی ایران را به دست بگیرد، می‌خواهد مجلس، دولت و قوه قضاییه این مملکت را در اختیارش بگیرد، می‌خواهند انتقام‌گیری کنند و سیلی خورده را جواب دهند، می‌خواهند از همه نیروهای انقلابی از مقام معظم رهبری گرفته تا یک پیچه بسجی انتقام بگیرند. دبیر شورای نگهبان در بخش دیگری از سخنانش تاکید کرد: آمریکا همان آمریکایی است که آن شرایط را در فلسطین و سوریه به وجود آورد، آمریکا همان آمریکایی است که داعش را به وجود آورد و آن را مسلح کرد، داعشی که مردم را زنده زنده می‌سوزاند و به زنان و کودکان و بیماران رحم نمی‌کند. این آمریکا همان آمریکاست که هر جا وارد شد به احدی رحم نکرد، قساوتش جداگانه است و درای رحم ندارد. این آمریکا همان آمریکایی است که در همه زیرساخت‌ها را نابود کرده است، این آمریکا همان آمریکایی است که هر جا رفت نیروهای

مخالفت را تارومار کرد و اگر به ایران هم بیاید همین کار را می‌کند، وی ادامه داد: عدای اما در داخل کشور این موضوع را نمی‌فهمند، حرف‌هایی می‌زنند که اصلاً باور کردنی نیست، مثلاً در برخی جلسات گفتند وضعیت اقتصادی کشور خوب نیست و اگر بخواهیم تسلیم نشویم و مساله هسته‌ای حل نشود، تحریم‌ها باقی می‌ماند و اوضاع مملکت از هم می‌پاشد و مردم دیگر طلاق ندارند. آیت‌الله جنتی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به فرمایش حضرت امام خمینی درباره محاصره نظامی و اقتصادی ایران، گفت: حضرت امام فرمودند: «ما نه از اقدام نظامی می‌ترسیم و نه از محاصره اقتصادی، چون ما شیعه‌المنها هستیم که از شهادت استقبال می‌کردند، ما مرد جنگ و مرد مبارزه هستیم، ما را آقای کارتر از مبارزه ترسانده، اهل مبارزه هستیم و لو ابزار مبارزه را نداشته باشیم، ما یک ملت هستیم که به گرسنگی‌ها عادت کرده‌ایم، ما روزه می‌گیریم، اگر گرسنگی محاصره اقتصادی کند فرضا که بتواند همان جو گندم کشت خودمان را می‌خوریم، برای خودمان همان مقدار کافی است.»

آیت‌الله جنتی بر همین اساس با بیان اینکه آیا گرسنگی کشیدن از شهید دادن سخت‌تر است؟ تصریح کرد: اگر ساراه خودمان را حق می‌دانیم و به پشتیبانی خدای متعال و حضرت ولی عصر (عج) ایمان داریم، دیگر نیاید از تحریم‌های آمریکا بترسیم، باید بدانیم آمریکا به مساله هسته‌ای فاعت نمی‌کند، موضوع این است و غیر از این هم نیست، تیم مذاکره کننده هسته‌ای آبروی این مردم را حفظ کند. وی ادامه داد: سارا همان را باید بشناسیم و بااستیم چون به هر قیمتی که تمام شود می‌آرزد، امام حسین (ع) و پارتاشان در کربلا شهید شدند و اسلام زنده شد، بگذارید ما هم کشته شویم تا اسلام زنده شود.

آگهی مناقصه
شهرداری اصفهان در نظر دارد نسبت به واگذاری عملیات ذیل برای سال ۹۵-۱۳۹۴ از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.
تذکرات:
۱- مدت انجام کار: شروع از تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۱ به مدت یک سال می باشد که در صورت رضایت شهرداری از عملکرد طرف قرارداد طبق شرایط اعلام شده در اسناد سال به سنال تا سقف سه سال تمدید می گردد.
۲- شرایط متقاضی: اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای امتیاز قابل قبول ارزشیابی رتبه از معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان و حداقل انجام یک قرارداد با موضوع مرتبط در یکی از شهرهای کشور جمهوری اسلامی ایران باشند.
۳- مهلت ارائه اسناد: واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه به تاریخ ۱۳۹۴/۰۳/۰۳ تا روز یکشنبه به تاریخ ۱۳۹۴/۰۳/۱۱ به معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان مراجعه نمایند.
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا پایان وقت اداری دوشنبه ۱۳۹۴/۰۳/۰۳ می باشد.
۴- محل دریافت اسناد: بول پیشین میدان انقلاب اسلامی - خیابان کمال اسماعیل - نرسیده به پل فردوسی - معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان - واحد قراردادها و پیمان
شرکت کنندگان بایستی طبق آگهی قبلی به منظور ارزشیابی و تعیین رتبه مربوطه در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۴ به معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان مراجعه کرده و اسناد ارزشیابی را تکمیل و تحویل نموده باشند. لازم به ذکر است اسناد به شرکت کنندگانی داده می شود که دارای رتبه مورد قبول باشند. نوع و سقف کار واگذار شده متناسب با رتبه کسب شده می باشد.
بدینی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری اصفهان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است ضمناً شرح شرایط مناقصه (شرایط در هر منطقه به صورت مجزا مطالعه شود) در اسناد مناقصه درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.
آدرس وب سایت WWW.isfahan.ir بخش مناقصات

معاون اول قوه قضاییه در جمع خبرنگاران:

قوه قضاییه تمام قدر برای رفع مشکلات به دولت و ملت کمک می کند

حجت‌الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی‌آزادی، معاون اول قوه قضاییه در جمع خبرنگاران در پاسخ با اشاره به مشکلات معیشتی، بیکاری و افزایش سن از دواج در بین مردم بیان کرد: این مسائل در ابتدای امر منجر به قوه قضاییه نیست، اما تکلیف انسانی ما این است که تمام قدر دولت و ملت را برای رفع مشکلات کمک کنیم. در مسائل سرمایه‌گذاری و فعالیت‌های سالم اقتصادی برای تولید و اشتغال بیشتر به دولت کوتاهی نخواهیم کرد. محسنی‌آزادی با اشاره به پیشگیری از وقوع جرم عنوان کرد: یکی از مسائل ضروری و لازم جامعه پیشگیری از وقوع جرم است. کاهش جرم برای دستگاه قضایی افتخار است. برای استفاده از ظرفیتهای سایر نهادهای کمک به آنها در مسائلی که به نفع جامعه است باید جلسات مشترک و مشورت وجود داشته باشد و توجیه را در زمین یکدیگر بپردازیم و با هم‌دلی و هم‌زبانی در راستای هدف واحد تلاش کنیم. وی اضافه کرد: ارتش و امنیت پایدار جامعه می‌تواند پایه‌ای برای پیشرفت و توسعه در زمینه هر اقدام مثبتی که می‌خواهد انجام شود باشد. محسنی‌آزادی در ادامه ضمن تبریک روز پاسدار بیان کرد: سپاه پاسداران یک شجره طیبه‌ای بود و است که هر چه از عمر او می‌گذرد ارزش و جایگاه او در نظام ایمانی و اسلامی بیشتر مشخص می‌شود. طبق اسنادنامه سپاه وظیفه او پاسداری از ارزش‌ها و نظام انقلاب اسلامی است. امام حسین (ع) در راه دفاع از دین و ارزش‌ها و در جهت امر به معروف و نهی از منکر همه وجود و سرمایه خودش را صرف آن کرد و روز پاسدار در این روز نام نهاده شده است. وی اظهار کرد: اهداف مهم و اساسی رسول خدا و انبیا الهی اجرا، توسعه و تحقق عدالت بود. معاون اول قوه قضاییه گفت: ایران اسلامی امروز بسیار با قدرت و نفوذ در منطقه و حتی بسیاری از معادلات جهانی است که این یک موضوع مهمی است که باید قدر آن را بدانیم. آن را حفظ کنیم و در تداوم محسنی‌آزادی عنوان کرد: امروز بیداری اسلامی به شکل زاید الوصفی به وجود آمده که این مساله به یوکت انقلاب اسلامی، نهضت امام خمینی (ره) و هدایت ولی فقیه به وجود آمده است، ما که منشأ این بیداری بودیم باید توجه کنیم که بر اثر غفلت در زمین دشمن بازی نکنیم.

در مصاحبه با یک روزنامه‌نگار آمریکایی مطرح شد:

انگیزه‌های شخصی اوباما برای دستیابی به یک توافق خوب با ایران

رئیس‌جمهور آمریکا باردا دعاهای مطرح شده مبنی بر اینکه ۱۵۰ میلیارد دلار حاصل از رفع تحریم‌ها باعث افزایش توانایی‌های نظامی ایران برای جنگ افروزی می‌شود، تاکید کرد: توافق هسته‌ای ایران باعث ایجاد مسابقه تسلیحاتی در منطقه نخواهد شد. باراک اوباما در بخشی از مصاحبه خود با جفری گلدبرگ، روزنامه‌نگار آمریکایی در مورد توافق هسته‌ای با ایران اظهار کرد: نام من در توافق احتمالی که میان ایران و کشورهای ۵+۱ به دست خواهد آمد، ثبت خواهد شد و من برای دستیابی به یک توافق خوب با ایران علاوه بر دلایل دیگر، انگیزه‌های شخصی نیز دارم. باراک اوباما همچنین در توضیح اینکه چرا توافق هسته‌ای با ایران باعث بروز مسابقه تسلیحاتی در منطقه نخواهد شد، بیان کرد: یک دلیل این است که این توافق باعث می‌شود ایران به دنبال برنامه هسته‌ای خود نباشد، البته با فرض اینکه ایران به تعهدات خود در توافق هسته‌ای پایبند باشد. رئیس‌جمهور آمریکا در ادامه بر تعهد آمریکا در حفظ امنیت کشورهای عربی منطقه تاکید کرد و گفت: کشورهای عربی به خوبی می‌دانند که محافطی که آمریکا برای آنها فراهم می‌کند، بسیار موثرتر از قدرت بازدارندگی است که آنها می‌توانند با دستیابی به تسلیحات هسته‌ای داشته باشند. باراک اوباما با اشاره به نشست روزگار شده در کمپ دیوید و گفت و گو با سرن کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس در مورد ایران اظهار کرد: که در آنها در مورد ۴ روش مسودسازی دستیابی ایران به سلاح هسته‌ای، شیوه‌های راستی آزمایی و روند برنامه‌ریزی شدن تحریم‌ها تصمیم داده است. به گفته اوباما، سرن کشورهای عربی نیز در کمپ دیوید به این نتیجه رسیدند که امنیت آنها در صورت همکاری با واشینگتن بهتر حفظ می‌شود. اوباما در ادامه مدعی شد این کشور برای حفظ قدرت خواستار ایجاد مشروعیت است و عملیات ایرانی به همین دلیل مایه‌دهنده توافقی هسته‌ای، تحریم‌ها را لغو کند.

شهردار اصفهان در برنامه سیمای شهر از ضرورت تعیین برنامه اصفهان ۱۴۰۰ با اسناد دیدگاه جدید تاکید کرد و با اشاره به کلنگ زنی ۲ پروژه شاخص در اصفهان از آغاز عملیات اجرایی نمایشگاه بین المللی اصفهان تا ۲ ماه آینده خبر داد. شهردار اصفهان با اشاره به چهار برنامه توسعه اصفهان در سال گذشته عنوان کرد: در اصفهان بر اساس خط کش حرکت می شود و اکنون که در سال پایانی چهارمین برنامه پنج ساله اصفهان قرار داریم، برنامه اصفهان ۱۴۰۰ تدوین می شود. دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد با تاکید بر اینکه برنامه اصفهان ۱۴۰۰ باید بر اساس دیدگاه جدید تدوین شود، گفت: ۹۳ درصد طرح های پیش بینی شده در برنامه اصفهان ۹۵ به بهره برداری رسیده و سرنگ فضای سبز شهر اکنون به ۲۶/۵ متر مربع رسیده است. وی گفت که اکنون به سمت استفاده از پساب برای آبیاری فضای سبز و استفاده از انرژی های نو حرکت کرده ایم و با توجه به معضلاتی نظیر ترافیک

دکتر سقائیان نژاد، شهردار اصفهان: کلنگ پروژه نمایشگاه بین المللی اصفهان تا دو ماه آینده بر زمین می خورد

والدگی های زیست محیطی که کلاشهرها با آن درگیر هستند، باید برای مقابله با این مشکلات برنامه ریزی کنیم. شهردار اصفهان با اشاره به مواردی از برنامه های قبلی توسعه اصفهان که اجرا نشده است، اشاره کرد و افزود: پروژه قمار شهری اصفهان در سرشایی واکنش های متروگیر کرده است و امیدواریم تا قبل از پایان تابستان ۱۲۰ کیلومتر از خط یک مترو اصفهان راه اندازی شود. دکتر سقائیان نژاد گفت: حرکت های نرم افزاری باید در برنامه اصفهان ۱۴۰۰ مورد توجه قرار گیرد.

در روشن دشت در زمینی به مساحت ۷۰ هکتار احداث می شود و نقشه های این پروژه در مرحله بازنگری قرار دارد. شهردار اصفهان عنوان کرد: در مرکز همایش های بین المللی اصفهان نیز ۷ هکتار زمین برای احداث نمایشگاه تخصصی پیش بینی شده است. دکتر سقائیان نژاد در این برنامه از بیش از ۹۰ طرحی که با هزینه ۸۷۰ میلیارد ریال در منطقه ۱۲ اصفهان به بهره برداری رسید، گفت: از دو پروژه خاصی که کلنگ آن در اصفهان بر زمین خورد به شهروندان خبر داد. وی با اشاره به احداث تقاطع غیر همسطح ۱۲۵م آن که تا پایان سال به بهره برداری می رسد، گفت: عملیات اجرایی تقاطع غیر همسطح استقلال که یکی از تقاطع های غیر همسطح حلقه چهارم ترافیکی اصفهان است، نیز آغاز شده است.

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در آیین بهره برداری از طرح های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان:

اقدامات شهرداری اصفهان سبب عزت کشور است



هم زمان با اعیاد شهبانیه و سالروز فتح خرمشهر اولین افتتاحیه طرح های شهرداری اصفهان در سال ۹۴ در منطقه ۱۲، بزرگ ترین منطقه اصفهان برگزار شد و بیش از ۹۰ پروژه عمرانی، فرهنگی و خدماتی با هزینه ۸۷۰ میلیارد ریال به بهره برداری رسید و هم زمان با بهره برداری از این طرح ها، کلنگ شاخص ترین پروژه شهر اصفهان در سال ۹۴، تقاطع غیر همسطح استقلال بر زمین خورد.

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در مراسم بهره برداری از طرح های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان با تبریک اعیاد شهبانیه از شهرداری اصفهان برای خدمت رسانی به مردم تشکر کرد و گفت: مدیریت شهر اصفهان به گوشه گوشه شهر اصفهان توجه می کند و توجه شهرداری اصفهان به مناطق محروم سبب شده است امروز همه گوشه و کنار شهر زیبا باشد. آیت الله سید یوسف طباطبائی نژاد گفت: کلنگ زنی تقاطع غیر همسطح استقلال همزمان با اعیاد شهبانیه را به فال نیک می گیریم و آن شاه الله این پروژه که آبروی کشور و شهر اصفهان است و در ورودی اصفهان قرار دارد به برکت این امام با کمال شکر و تعجب در این روزها برسد. مدیر منطقه ۱۲ هر چه سریع تر به بهره برداری برسد. وی تاکید کرد: اقدامات و طرح های که توسط شهرداری اصفهان انجام می شود عزتی برای شهر اصفهان و کشور است. امام جمعه اصفهان گفت که اگر وارد یک شهر بشویم و آن شهر زیبا و آبرومند باشد، کشوری را که آن شهر در آن قرار دارد، کشوری خوب توصیف می کنیم و اگر آن شهر کثیف باشد، درباره آن کشور به قضاوت می کنیم. آیت الله طباطبائی نژاد عنوان کرد: اصفهان شهر تمیز و زیبایی است و آبروی کشور محسوب می شود و این در حالی است که کشور هیچ هسایه نظیر عراق و سوریه قبل از جنگ هیچ تغییر و تحولی صورت نمی گرفت و از نظر تمیزی و زیبایی و خدمات شهری با مشکلات بسیاری مواجه بودند. امام جمعه اصفهان گفت که منطقه ۱۲ دارای زمین های بسیاری است که همه باید کمک کنند با ایجاد تغییراتی این زمین ها به فضای سبز تبدیل شود و ضروری است کمیسیون ماده ۵ تغییر کاربری این اراضی به فضای سبز را تسریع کنند. زیرا این منطقه نزدیک به ۱۵۰ هکتار است و توسعه فضای سبز در آن ضروری است و منطقه ۱۲ باید برای اصفهان منبع اکسیژن برای نفس کشیدن باشد. آیت الله طباطبائی نژاد با بیان اینکه در چند سال اخیر اقدامات موفقی در توسعه فضای سبز انجام شده است، عنوان کرد: مدیران مناطق ۱۵ گانه شهرداری اصفهان باید به کمک شهرداری مرکزی و جهاد کشاورزی فضای سبز اصفهان را چندین برابر کنند. شهردار اصفهان نیز در این مراسم گفت: از ماه رجب عبور کرده و به ماه شعبان وارد شده ایم ولادت امام حسین (ع) حضرت ابوالفضل و حضرت زین العابدین را در پیش داریم و در آستانه سالروز خرمشهر، روز ایثار و استقامت قرار

با اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح استقلال دو خط مترو پیش بینی شده تا شهروندان کمتر دچار مشکل شود. به گفته وی زمانی که منطقه ۱۲ از منطقه ۸ جدا شد، کسی نماند که این گونه به مناطق محروم رسیدگی شود، به طوری که امسال ۱۲۰ میلیارد تومان بودجه برای منطقه ۱۲ پیش بینی شده شهرداری اصفهان گفت: بودجه امسال منطقه ۱۲، نسبت به سال گذشته ۳۳ درصد افزایش یافته و اکنون با بودجه مناطق ۵ و ۶ برابری می کند. شهرداری اصفهان با اشاره به تحقق ۱۱۵ درصدی بودجه ۱۰۰ میلیارد تومانی منطقه ۱۲ عنوان کرد: امید است با وجود ظرفیت های بسیار در آینده شاهد عملیات آبادی و پربرکت باشیم و بی به کلنگ زنی تقاطع غیر همسطح ۱۲۵م اشاره کرد و گفت: این پروژه با ۱۸ میلیارد تومان اعتبار اجرایی می شود و تا پایان امسال تکمیل می شود تا یکی دیگر از تقاطع های رنگ دوم اجرایی شود. دکتر سقائیان نژاد عنوان کرد: در دو ماه پایانی سال ۹۳ شاهد افتتاح پروژه های ۵ منطقه شهر اصفهان بودیم و امسال اولین افتتاحیه در منطقه ۱۲ برگزار شد و ۷ افتتاحیه تا پایان سال بر گزار می شود. وی گفت: از خاندانی که خواهرم کات خود را با ماجرای کند تا دست به دست هم دهم وقوفی تر از گذشته در مسیر اصفهانی آبادی و بازاجرا حرکت آفرینی کنیم.

چهارم ترافیکی در این محدوده پیش رو و مناطق ۷، ۱۲، ۱۴ و شهرداری های دولت آباد و حبیب آباد درگیر هستند. در این محور زمینه آرایش خاطر شهروندان فراهم می شود. تقاطع غیر همسطح استقلال، تقاطع بلوار امام (ضلع) در نزدیکی کارخانه قند، تقاطع غیر همسطح شهید ارستانی و تقاطع غیر همسطح اسکندریه به گفته شهرداری اصفهان ۴ تقاطع غیر همسطح حلقه چهارم ترافیکی اصفهان هستند که طرح آنها آماده شده است و مناقصه های آنها تکمیل پس از دیگری بر گزار می شود. عملیات احداث حلقه چهارم ترافیکی ادامه باید. دکتر سقائیان نژاد با بیان اینکه ۷/۶ کیلومتر از رنگ چهارم در منطقه ۱۲ قرار دارد، گفت: ۵ میلیارد تومان برای آژانسزای این بخش رنگ چهارم پیش بینی شده است. وی گفت که در پروژه و گذر تقاطع غیر همسطح استقلال روگذر شمال جنوب از جاده تهران به خیابان امام خمینی پیش بینی شده است و عرض پل روگذر ۲۵ متر و طول آن ۷۰۰ متر است و محدوده میدان ۲/۶ هکتار است و یکی از زیباترین ورودی های شهر در شمال اصفهان تحق پیدا می کند. شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه نزدیک به ۶۰ میلیارد تومان اعتبار برای احداث پروژه تقاطع غیر همسطح استقلال پیش بینی شده است، عنوان کرد: در فاز اول این طرح که به صورت روگذر شمالی جنوبی طراحی شده است، ۲۷۰ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است. دکتر سقائیان نژاد با بیان اینکه مسیر عبور قطار شهری مسیر اصفهان- شاهین شهر در این محور پیش بینی شده است، گفت: قطار شهری شاهین شهر به اصفهان وصل می شود و تلاش می کنیم در زمان اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح استقلال زیرساخت های عبور مترو فراهم شود و همزمان شهروندان خولسته های آنها را تحقق ببخشیم.

وظیفه ما در انجام وظایفمان سنگین تر خواهد شد

مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان در مراسم بهره برداری از طرح های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان گفت: حضور پرشور شهروندان منطقه ۱۲ در این مراسم وظیفه ما را در انجام وظایفمان سنگین تر خواهد کرد. محمدرضا برکت گفت: امروز که شاهد بهره برداری از ۹۰ طرح عمرانی، خدماتی و فرهنگی با هزینه ۸۷ میلیارد تومان هستیم که بسیاری از آنها حاصل زحمات شهرداران قبلی این منطقه بوده است. مدیر منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان به بودجه ۱۴۰ میلیارد تومانی این منطقه اشاره کرد و گفت امیدواریم بودجه امسال محقق شود تا پروژه های کلیدی در این منطقه اجرا شود. برکت با اشاره به احداث تقاطع غیر همسطح استقلال عنوان کرد: تقاطع غیر همسطح استقلال پس از ده سال با تکمیلات شهرداری اصفهان و با برگزاری بیش از ۳۰ جلسه کارشناسی به جمع بندی رسید و امروز عملیات اجرایی آن آغاز شده است. عنوان کرد: در فاز اول این طرح که به صورت روگذر شمالی جنوبی طراحی شده است، ۲۷۰ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است. دکتر سقائیان نژاد با بیان اینکه مسیر عبور قطار شهری مسیر اصفهان- شاهین شهر در این محور پیش بینی شده است، گفت: قطار شهری شاهین شهر به اصفهان وصل می شود و تلاش می کنیم در زمان اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح استقلال زیرساخت های عبور مترو فراهم شود و همزمان شهروندان خولسته های آنها را تحقق ببخشیم.

سید خیر ماکت ضریح حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) در ابعاد واقعی گل آرایی شد



سرپرست سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان اعلام کرد: به مناسبت اعیاد شهبانیه و میلاد پربرکت حضرت ابا عبدالله حسین (ع) برای اولین بار به صورت نمادین ماکت ضریح منور سرور و سالار شهیدان در ابعاد واقعی گل آرایی شد. سید اصغر سقائیان نژاد با بیان این خبر گفت: به دنبال برگزاری نوزدهمین جشنواره گل و گیاه و ماهیان زینتی در ایام شهبانیه برای اولین بار بصورت نمادین ماکت ضریح منور سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله حسین (ع) در ابعاد واقعی گل آرایی شد. وی افزود: با حمایت سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان و تلاش بهره برداران متعهد بازار گل و گیاه این حرکت زیبا و بزرگ در ابعاد ۱۵/۵*۱۵/۵*۱۵/۵ در محل بازار مرکزی گل و گیاه شهرداری اصفهان به نمایش درآمد. سرپرست سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان با بیان اینکه تمام مراحل ساخت این ماکت توسط بهره برداران بازار گل و گیاه انجام شد، تصریح کرد: در ساخت این ضریح در حدود ۳۰ هزار شاخه گل دادی، میخک و گرزتیبیا، ۳۰۰۰ قالب اسفنج، ۴ تن آهن جهت اسکلت بندی و یک تن چوب به کار برده شد. سقائیان نژاد به برگزاری نوزدهمین جشنواره گل و گیاه و ماهیان زینتی اشاره و خاطر نشان کرد: نوزدهمین جشنواره گل و گیاه و ماهیان زینتی همراه با مسابقه بزرگ گل رایی با هدف توسعه فرهنگ مصرف گل و گیاه و ارتقای سطح نشاط و شادابی در بین شهروندان و همچنین معرفی تولید کنندگان داخلی راستای حمایت از تولید ملی بر گزار شد. وی با بیان اینکه برگزاری این گونه جشنواره ها باعث تقویت و ایجاد فرهنگ شهروندی می شود، اظهار داشت: این جشنواره به مدت ۳ روز در محل بازار مرکزی گل و گیاه اصفهان واقع در خیابان همدانیان بر گزار شد. سرپرست سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان اعلام کرد: این سازمان و سه همت بهره برداران بازار مرکزی گل و گیاه اصفهان دوره های آموزشی گل آرایی را به صورت رایگان برای شهروندان بر گزار کرد که نتیجه کار آن به صورت مسابقه ای تحت عنوان «مسابقه بزرگ گل آرایی» اول خرداد ماه و همزمان با میلاد پر برکت سید سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین بر گزار و به نفع و برتری از دید کارگزاران و شهروندان هدایای اهدا شد.

درخشیده

بهره برداری از طرح های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان



که توسط کویتی برپا خوانده شد. وی به هنگام اجرای این دو سرود حاضران در سالن اجرای مراسم خواست به احترام شهیدان هشت سال دفاع مقدس با بستن دست و سرود رازمزمه کنند. **لشکر ۱۱ام حسین (ع) جهاد سازندگی اصفهان در ۸ سال دفاع مقدس پیشتان بودند** کویتی پور از لشکر امام حسین و جهاد سازندگی اصفهان که در هشت سال دفاع مقدس همواره پیشتان بودند، یاد کرد و در آستانه سالروز عملیات بیت المقدس گفت: خرمشهر که لشکر امام حسین در آن عملیات خط مقدم بود، جبهه های دفاع مقدس را در جبهه های لشکر ۱۱ام حسین پیشتان بودند و جهاد سازندگی اصفهان نیز در حل مشکلات مکانیکی پیشقدم بودند.



سال حل شود و تا نیمه های سال پروژه های خود را عملیاتی کنید. **شایعات و می گویند ما را به حاشیه می برد** دکتر سقائیان نژاد گفت: شایعات و می گویند ما را به حاشیه می برد و ما باید همچنان سرمان را زیر بستنیم و خدمت رسانی کنیم. **وقت مردم نباید با حرف ها و شایعات بگذرد** شهرداری اصفهان با اشاره به کلام حضرت علی (ع) مبنی بر اینکه فاصله بین حق و باطل ۴ انگشت است گفت که ضریح در فضیلت از پایه های ایمان است و وقت مردم نباید با حرف ها و شایعات بگذرد، بلکه موقت شهری باید با پشتوانه مردم پیش رود. **پایان شب سینه سپید است، وقتان را در می گویند» صرف نکنید** دکتر سقائیان نژاد گفت: بگذارید من به می گویند» صرف رسیدگی کنیم و شما وقتان را در می گویند» صرف نکنید تا بتوانیم کار انجام دهیم، پایان شب سینه سپید است و مطمئن باشید همه ما با خدمت رسانی می توانیم، آب و پاکی را روی آتش همه حمت ها بریزیم. **اجازه دهید فقط من درگیر باشم و شما به کار خود بپردازید** وی تاکید کرد: حاشیه را از خود دور کنید و اجازه دهید فقط من درگیر باشم و شما به کار خود بپردازید.



نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان در مراسم بهره برداری از طرح های منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان گفت که آقای برکت هر جا بودند برکت داشتند و همواره فعال بودند. **چوب لای چرخ شهرداری بگذارند، سبب سرشکستگی همگان می شود** آیت الله طباطبائی نژاد با تاکید بر اینکه عزیزی که وارد سیاست بازی می شوند، باید توجه داشته باشند کاری که شهرداری انجام می دهد، آبروی همه است عنوان کرد: اگر چوب لای چرخ شهرداری بگذارند و عنوان شهردار را به اشتغال مواجه شود سبب سرشکستگی همگان می شود. **همه دست به دست هم دهیم تا اصفهان زیباتر شود** امام جمعه اصفهان تاکید کرد: همه دست به دست هم دهیم تا شهر اصفهان را همچنان زیباتر کنیم. **اصفهان زیبا و تمیز باشد، آبروی کشور است** وی شهرداری برای خدمت رسانی به شهروندان تشکر کرد و گفت: دوستان می گویند هر بار که وارد شهر اصفهان می شویم تغییراتی در این شهر انجام شده است، بنابراین اصفهان زیبا و تمیز باشد، آبروی کشور است. **باید خالص و گوش ندادن به حرف های بی زده می شود، خدمت کنید**

رویان جینی طرح ها و کلنگ زنی تقاطع غیر همسطح استقلال پس از پایان آیین بهره برداری طرح ها در سالن کوثر، ریان نمادین از پروژه های شاخص نظیر بازار روز کوثر ۱۲، فرهنگسرا و سالن مطالعه شهرک قدس، فرهنگسرای علامه دهخدا، بوستان عاشق آباد، پارک محلی امین آباد میدان محمودآباد با حضور مدیران شهری چیده و کلنگ پروژه تقاطع غیر همسطح میدان استقلال به زمین زده شد.

۲ ماه سال با چشم بر هم زدن به پایان رسید، اجرای پروژه ها را پیگیری کنید شهردار اصفهان خطاب به مدیران مناطق ۱۵ گانه شهرداری اصفهان گفت: دومین ماه سال با یک چشم بر هم زدن به پایان رسید، بنابراین باید پروژه های را که باید در مناطق اجرا شود، پیگیری کنید تا اگر مشکلی در اجرا، طراحی، آژانسزای وجود دارد، همین ابتدای

اولین افتتاحیه سال ۹۴ در منطقه ۱۲ اولین افتتاحیه طرح های شهرداری اصفهان در سال ۹۴ در منطقه ۱۲، بزرگ ترین منطقه اصفهان هم زمان با اعیاد شهبانیه و سالروز فتح خرمشهر بر گزار شد. **برگسازای آیین بهره برداری از طرح ها در ورزشگاه کوثر، بزرگ ترین ورزشگاه اصفهان** آیین بهره برداری از طرح ها در ورزشگاه کوثر، بهره برداری رسیده در منطقه ۱۲ بود، بر گزار شد. در دو طرف محل اجرای مراسم، محلات اسلام علیک با حسین بن علی، السلام علیک یارین العابدین، السلام علیک با محمد بن هاشم و ۳ خرداد سالروز فتح خرمشهر گرمی باد، به مناسبت اعیاد شهبانیه و سالروز فتح خرمشهر پیشکنه بود. **بزرگ ترین منطقه اصفهان آغاز شد** آیین افتتاح طرح ها با بخش کلیدی از ساکنان بزرگ ترین منطقه اصفهان آغاز شد. در این کلیب شهروندان اصفهان از طرح های به بهره برداری رسیده، گفتند و با تشکر از مدیریت شهری از نیاز های محلات منطقه سکونت شان گفتند که می توانند آزاری بر اجرای پروژه های بعدی در این منطقه از شهر اصفهان باشد. **آقای برکت هر جا بودند، برکت داشتند**

مدیر کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان:

۲۰ هزار سند الکترونیکی هر ماه در استان اصفهان صادر می شود

مدیر کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان گفت: ۲۰ هزار سند الکترونیکی هر ماه در استان اصفهان صادر و ثبت می شود. علی بهبهانی اظهار داشت: این سازمان از نخستین دستگاه های حاکمیتی و اجرایی است که قدمتی بیش از یک قرن را به خود اختصاص داده و نقش بسیار مهمی در توسعه پایدار، بهداشت حقوقی و کاهش دعاوی دارد. وی گفت: با الکترونیکی شدن خدمات ثبتی، مباحثی همچون مبارزه با زمین خوری،

رفع مشکلات املاک و مسائل حقوقی به راحتی قابل بررسی و اجراست. مدیر کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان تصریح کرد: در حال حاضر ۸۸ درصد خدمات در دفاتر اسناد رسمی به صورت الکترونیکی است و اسناد در شبکه دفاتر تنظیم سند به صورت آنلاین ثبت می شود. بهبهانی با اشاره به شاخص بودن اسناد مالکیت کاداستری گفت: مهم ترین اهمیت اسناد مالکیت کاداستری در بدافند غیر عامل است، چرا که تمام اطلاعات

اخبار کوتاه

ارشد نظامی آجا در منطقه اصفهان خبر داد:

اجرای رزمایش بیت المقدس ۲۷ از یکم تا چهارم خرداد ماه اسال در اصفهان

ارشد نظامی ارتش در استان های اصفهان، یزد و چهارمحال و بختیاری با اشاره به اجرای رزمایش بیت المقدس ۲۷ از یکم تا چهارم خرداد ماه اسال در اصفهان، گفت: مشارکت همه دستگاه های اجرایی و نظامی استان اصفهان در برگزاری این رزمایش، مصداق بارزی از همدلی و همزبانی میان آنهاست. امیر سرتیپ دوم رضا جهادی با اشاره به برگزاری رزمایش بیت المقدس ۲۷ در اصفهان، گفت: این رزمایش از یکم تا چهارم خرداد ماه در مناطق مرزبانی کاشان و نصرآباد اصفهان اجرا می شود که در مرحله دور ایستایی، نیروی زمینی ارتش به مناسبت آزادسازی خرمشهر، عملیات موشکی را در مرزبانی کاشان انجام خواهد داد. وی افزود: در مرحله دوم، یگان های زرهی و پیاده هواییروز به همراه نیروی هوایی و بدافند هوایی، در منطقه نصرآباد اصفهان با حملات دشمن فرضی مقابله می کنند. ارشد نظامی ارتش در استان های اصفهان، یزد و چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: مشارکت همه دستگاه های اجرایی و نظامی استان اصفهان در برگزاری این همایش، مصداق همدلی و همزبانی میان آنهاست. امیر سرتیپ جهادی ارسسی تصریح کرد: در این رزمایش تمام دانشجویان دانشگاه های نظامی در سطح فرماندهان میانی ارتش، آموزش های خود را از رزمایش می کنند. وی افزود: در روزهای گذشته، ۴۰۰ نفر از مردم محروم منطقه نصرآباد اصفهان، به صورت رایگان مورد معاینه پزشکان ارتش قرار گرفتند.

مدیر راهداری اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان:

۴۰۰ هزار تن آسفالت برای اصلاح راه های اصفهان اختصاص یافت

مدیر راهداری اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: ۴۰۰ هزار تن آسفالت برای اصلاح راه های استان در شش ماه اول اسال اختصاص یافت. فرهاد دادخواه افزود: این میزان آسفالت برای اصلاح جاده ها و لکه گیری مصرف می شود. مدیر راهداری اداره کل راه و شهرسازی اصفهان افزود: حجم تردد در راه های استان به لحاظ موقعیت جغرافیایی این استان بسیار بالاست و توجه به زیر ساخت های جاده ها ضروری است. وی اظهار کرد: علاوه بر حجم زیاد تردد در جاده ها و به ویژه تردد بارکش ها بارهای غیرمجاز که باعث خرابی راه ها می شود، اصلاح و مرمت جاده های استان برای افزایش ایمنی و کیفیت مورد توجه است. دادخواه با اشاره به اینکه اکیپ های راهداری در جاده های استان مستقر و خدمات رسانی می کنند، گفت: در روزهای تعطیل تردد در سطح جاده های استان اصفهان افزایش می یابد که گشت های راهداری برای کنترل جاده و افزایش ایمنی خدمات رسانی می کنند. سال گذشته نیز ۴۰۰ هزار تن آسفالت برای اصلاح راه های استان اختصاص یافت. اسال استان اصفهان ۲۵ هزار کیلومتر راه هستنک و ۱۱ هزار کیلومتر راه غیر هستنک دارد.

نماینده فلاورجان در مجلس شورای اسلامی:

دولت جدید کافی برای قطع یارانه پر درآمد ندارد

سید ناصر موسوی لاریگانی، نماینده مردم فلاورجان در مجلس با اشاره به اینکه زمانی که بحث هدفمندی یارانه ها در مجلس مطرح شد، دولت ۱۰۰ هزار میلیارد تومان سوسید به این طرح داد و فرستاد طی پنج مرحله سوسید پرداخته و قیمت ها آزاد و کیفیت خدمات بهتر شد. اظهار داشت: براساس طرح هدفمندی یارانه ها ۵۰ درصد درآمد حاصل از افزایش حامل های انرژی به یارانه نقدی و بقیه برای بخش تولید، صنعت و خدمات در نظر گرفته شد. وی با انتقاد بر اینکه متأسفانه با اجرای این طرح دولت یارانه نقدی را به تمام اقشار جامعه پرداخت کرد و سوسمی به بخش تولید و صنعت نداد، افزود: در این مدت بنزین ۱۰۰ تومانی ابتدا ۴۰۰ تومان و بعد از آن ۷۰۰ تومان و اکنون بنزین آزاد ۱۰۰۰ تومان فروخته می شود. همچنین قیمت دیگر حامل های انرژی همچون گازوئیل، گاز، آب، برق و افزایش یافته است. عضو کمیسیون اقتصادی مجلس تصریح کرد: با وجود افزایش نرخ حامل های انرژی دولت همچنان ادعا می کند که ۲۲ هزار میلیارد تومان کمبود بودجه برای یارانه نقدی دارد. وی بیان داشت: صحبت کمبود بودجه در حالی مطرح می شود که به گفته دولت یارانه انرژی های خراج از کشور قطع شده حتی یک ریال به یارانه نقدی اضافه نشده است. موسوی لاریگانی ادامه داد: وزیر اقتصاد پیش از این با اعلام اینکه دولت ۱۰ میلیون نفر را به عنوان افراد پر درآمد شناسایی کرده که نباید به آنها یارانه نقدی پرداخت شود. وی با تأکید بر اینکه افراد پر درآمد به راحتی قابل شناسایی هستند، تصریح کرد: افراد پر درآمد باید از گردش مالی، میزان پرداخت مالیات شان قابل شناسایی هستند، همچنین برخی از حقوق بگیران در سطح بالا قابل شناسایی هستند. این در حالی است که اکنون یارانه برخی از اقشار کم درآمد در حال قطع شدن است. نماینده مردم فلاورجان در مجلس در پاسخ به این سوال که چرا دولت با وجود ادعای شناسایی افراد پر درآمد هنوز اقدام به قطع یارانه آنها نکرده است، تصریح کرد: دولت نمی خواهد برای خود، بدبینی ایجاد کند و خواهان جلب رضایت عموم مردم است و باید تأکید کرد: دولت جدید کافی برای قطع یارانه افراد پر درآمد ندارد. وی با تأکید بر اینکه یارانه ۴۵ هزار تومانی تأثیری در زندگی اقشار پر درآمد ندارد، افزود: اوایل سال گذشته در زمان خود اظهاری در یافت یارانه ها هیچ کس حاضر نشد از یارانه نقدی خود انصراف دهد، چرا که برخی یارانه را حق خود می دانند.



استاندار اصفهان:

شمار متوفیان ناشی از مواد مخدر ۴۰ درصد کاهش یافت

استاندار اصفهان گفت: شمار افرادی که در اثر سوء مصرف و عوارض مواد مخدر در اسال گذشته جان خود را از دست دادند ۴۰ درصد نسبت به سال قبل آن کاهش یافته است. رسول زرگرپور در جلسه شورای مبارزه با مواد مخدر استان افزود: این امر در نتیجه اقدامات موثری است که در برهه مبتلایان به مواد مخدر و معاندان انجام شده و نشان می دهد که اقدامات پیشگیرانه در این ارتباط موثر بوده است. وی اظهار کرد: در اسال ۹۳ تعداد ۱۶۷ مرد و ۱۶ زن جان خود را بر اثر استفاده از مواد مخدر از دست دادند. زرگرپور گفت: در طرح کرمات از ظرفیت های بسیج در ارتباط با رویتکرد اجتماعی مبارزه با مواد مخدر به طور آزمایشی در سه استان کشور از جمله استان اصفهان استفاده می شود. استاندار اصفهان افزود: اجرای این طرح نیاز به بررسی های بیشتر داشت و باید نقاط ضعف و قوت این طرح برای ارسال به تهران احصا می شد که این کار صورت گرفت و امید است پس از ابلاغ این طرح، بسیج هم مشارکت خود را در امر مبارزه با مواد مخدر با رویکرد اجتماعی قوی تر از قبل انجام دهد. استاندار اصفهان گفت: طرح پیمایش ملی خنثی سازی از طرف بهزیستی در کشور اجرا می شود تا بتواند آمار دقیق تر از دربره میزان مبتلایان به مواد مخدر، نوع و زمان مصرف آنها به دست آورد. وی افزود: این طرح



رییس پژوهشگاه رویان اصفهان هشدار داد:

اوج گیری غیر منطقی سلول در مانی در کشور

رییس پژوهشگاه رویان اصفهان نسبت به اوج گیری غیر منطقی و بی رویه سلول درمانی در کشور و انجام آن در هر مطب و آزمایشگاهی هشدار داد و خواستار تدوین استاندارد دهایی برای انجام آن شد. محمد رضا نصر اصفهانی در میزگرد «تجاری سازی دستاوردهای طرح های تحقیقاتی سلولی مولکولی در ایران» که در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد، افزود: در کشور های موفق شرکت های واسطه بین دانشگاه و شرکت اصلی سازنده ایده ها را خریداری کرده و آنها را توسعه می دهند، اما در کشور ما شرایط چنین است که فاصله تولید ایده تا شرکت سازنده تقریباً زیاد است که در پایان موفقیتی حاصل نمی شود؛ بنابراین شرکت های دانش بنیان می توانند در این مسیر راهگشا باشند. وی تصریح کرد: متأسفانه برخی از موارد سلول درمانی در هر مطب و آزمایشگاهی انجام می شود؛ پیشنهاد ما به وزارت بهداشت آن است که برای استاندارد سازی این وضعیت چهار مالدنی کند. وی تأکید کرد که وظیفه پژوهشگران است که از اوج گیری غیر منطقی و آسیب زننده سلول درمانی در کشور جلوگیری کنند، چرا که با روند امروزی به جای رشد سریع، سلول درمانی متوقف خواهد شد. کیوان مجیدی زاده، رییس پژوهشگاه سرطان پستان نیز در خصوص وضعیت کشور از نظر تجاری سازی، نتایج تحقیقات تصریح کرد: منابع محدودیت های تجاری سازی، وضعیت محصولات، و روش های موجود در سلول درمانی

معاون وزارت علوم در اصفهان:

ایران در ثبت اختراع جهانی وضعیت خوبی ندارد



تأکید شده است. معاون حقوقی و امور مجلس وزارت علوم، آخرین برنامه عملی این وزارتخانه را استدی خوانند که وزیر علوم به مجلس ارائه کرده است و گفت: در این برنامه به اقدامات عملی برای گسترش مرز های دانش و ارتقا به مرجمیت علمی تأکید و به علوم کاربردی وزن بیشتری داده شده است. وی با بیان اینکه در این دوره کفه ترازو بیشتر به سمت علوم کاربردی است، افزود: برای کاربری کردن علوم باید به طور عملی مجلس در قوانین و تخصیص بودجه وارد و ارتباط صنعت و دانشگاه بیشتر شود. آیین بزرگداشت پنجاهمین سال تاسیس دانشگاه علوم دانشگاه اصفهان روز پنجشنبه با هدف تکریم زحمات کارکنان و استادان فعلی و بازنشسته این دانشکده در جهت توسعه علوم و تربیت متخصصان، تبادل نظر و تجربیات استان و دانشجویان و بررسی فرصت ها و چالش های توسعه علوم پایه برگزار شد. دانشکده علوم دانشگاه اصفهان یکی از پنج دانشکده بزرگ و با قدمت علوم پایه در کشور است که به عنوان نخستین دانشکده دانشگاه

وی با تأکید بر اینکه باید کاربردی کردن یافته های علمی مورد توجه جدی قرار گیرد، گفت: این کاربردی کردن باید به گونه ای باشد که جامعه نتیجه آن را احساس کند. معاون امور مجلس وزارت علوم همچنین با تأکید بر اهمیت علوم بنیادی و پایه افزود: با توجه به شرایط موجود در کشور و تحریم ها باید از این علوم در کنار علوم کاربردی بهره کافی ببریم. نصیری قبادی با بیان اینکه در شرایط دشوار و گنگاهای اقتصادی نباید علوم پایه و بنیادی فراموش شود، تصریح کرد: علوم بنیادی و پایه هیچ گاه تعطیل بردار نیست. وی با اشاره به تاریخچه قوانین در حوزه علمی و مقالات علمی خوانند اظهار کرد: ما از اسال ۸۷ وارد دهه چهارم انقلاب اسلامی شدیم، اما هنوز رتبه پایینی در تبدیل ایده به فناوری و تجاری سازی علم در منطقه و دنیا داریم. به گفته وی در ثبت اختراع جهانی نیز وضعیت خوبی نداریم، به طوری که در ۱۰ اسال گذشته فقط چهار ثبت اختراع جهانی داشتیم که اکنون به ۳۰ مورد ثبت رسیده است.

مدیر عامل شرکت تعاونی فولاد مبارک اصفهان:

شرکت تعاونی فولاد مبارک که به سوی اجرای اصل ۴۴ قانون اساسی حرکت می کند



گفت: پروژه حمل و نقل پرسنل شرکت فولاد مبارک که به عنوان تغییر داده و قدم های بزرگی برداشته است، تصریح کرد: استراتژی نخست ما مسوولیت پذیری در حوزه اجتماعی؛ یعنی خدمت رسانی به آحاد مردم است. راه پیمایا با بیان اینکه حوزه فعالیت شرکت تعاونی فولاد مبارک که فراتر از چند فروشگاه است، ادامه داد: این شرکت در پروژه های اجرایی همچون گردشگری، حمل و نقل، ویلاداری و طبخ غذا وارد شده و سرمایه گذاری کرده است. وی با اشاره به اینکه فروشگاه نگین نقش جهان شش هزار متر فضای هایپر، بزرگ ترین فروشگاه این شرکت در سطح استان است، گفت: تعاونی مصرف شرکت فولاد مبارک که فراتر از چند فروشگاه است، ادامه داد: این شرکت در پروژه های اجرایی همچون گردشگری، حمل و نقل، ویلاداری و طبخ غذا وارد شده و سرمایه گذاری کرده است. وی با اشاره به اینکه فروشگاه نگین نقش جهان شش هزار متر فضای هایپر، بزرگ ترین فروشگاه این شرکت در سطح استان است، گفت: تعاونی مصرف شرکت فولاد مبارک که فراتر از چند فروشگاه است، ادامه داد: این شرکت در پروژه های اجرایی همچون گردشگری، حمل و نقل، ویلاداری و طبخ غذا وارد شده و سرمایه گذاری کرده است. وی با اشاره به اینکه فروشگاه نگین نقش جهان شش هزار متر فضای هایپر، بزرگ ترین فروشگاه این شرکت در سطح استان است، گفت: تعاونی مصرف شرکت فولاد مبارک که فراتر از چند فروشگاه است، ادامه داد: این شرکت در پروژه های اجرایی همچون گردشگری، حمل و نقل، ویلاداری و طبخ غذا وارد شده و سرمایه گذاری کرده است.

۴۰۰ خودرو، فضای هایپر با وسعت شش هزار متر و مهم ترین از همه سالن هایپرم با یک هزار و ۵۰۰ متر و کامل ترین اتاق فرمان در سطح استان و حتی کشور، از مهم ترین ویژگی های ساختمان نگین نقش جهان است. وی در ادامه با اشاره به افتخارات به دست آمده توسط شرکت تعاونی فولاد مبارک که گفت: کسب تندیس زرین هشتمین همایش بهر موری کشور، کسب برترین تعاونی کشور از اسال ۸۴ تاکنون، شرکت برتر ایمنی و نشان برتر مشارکت در اسال ۹۲ از جمله افتخارات این تعاونی به حساب می آید. مدیر عامل شرکت تعاونی مصرف کارکنان فولاد مبارک اصفهان اظهار کرد: این شرکت در پروژه هایی که اجرا می کند به طور مستقیم برای ۲۰۰ نفر و به طور غیر مستقیم برای بیش از

یک هزار نفر اشتغال ایجاد کرده است. وی اضافه کرد: چشم انداز این شرکت، حرکت در راستای اصل ۴۴ قانون اساسی مبنی بر سهم ۲۵ درصدی تعاونی ها در اقتصاد کشور است.

سنت‌ها و سبک زندگی اصفهانی‌ها

خردادماه را با مردم ایبانه باشید

سبک زندگی



دانستنی‌ها

مسن‌ترین عروس و داماد جهان

مسن‌ترین عروس و داماد جهان در تاریخ ۱۳ ژوئن امسال (۲۰۱۵) زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند. «جورج کربای» ۱۰۳ ساله و «دورین لاک» ۹۱ ساله با عنوان مسن‌ترین عروس و داماد جهان در تاریخ ۱۳ ژوئن عروسی می‌کنند.

این زوج که در سال ۱۹۸۸ و در چارلوت برنامه‌ای که افراد سالمند را گردهم آورده بود با هم آشنا شدند و پس از ۲۷ سال آشنایی تصمیم گرفتند با هم ازدواج کنند. جورج در روز ۱۴ فوریه به دورین ۹۱ ساله پیشنهاد ازدواج داد. جورج در پاسخ به این سوال که چرا در ازدواج تا این حد تأخیر کرده‌اند، گفت: فکر می‌کنم، من متوجه سن خودم نبودم، چرا که دورین باعث می‌شد همیشه احساس جوانی کنم.

فکر می‌کنم در این سن وقت از دوام فرار رسیده است! این زوج تأکید کردند که نه به خاطر شکستن رکورد، بلکه به خاطر اینکه همدیگر را دوست دارند و فکر می‌کنند که ازدواج به نفع آنها خواهد بود. تصمیم گرفتند زندگی مشترکشان را آغاز کنند. این زوج انگلیسی‌دور کورد را هم‌زمان می‌شنکند، چون با مجموع ۱۹۴ سال سن، مسن‌ترین «تازه عروس و داماد جهان» هستند و هم اینکه جورج در سن ۱۰۳ سالگی مسن‌ترین داماد انگلیسی محسوب می‌شود.



چالش دماغ طبیعی!

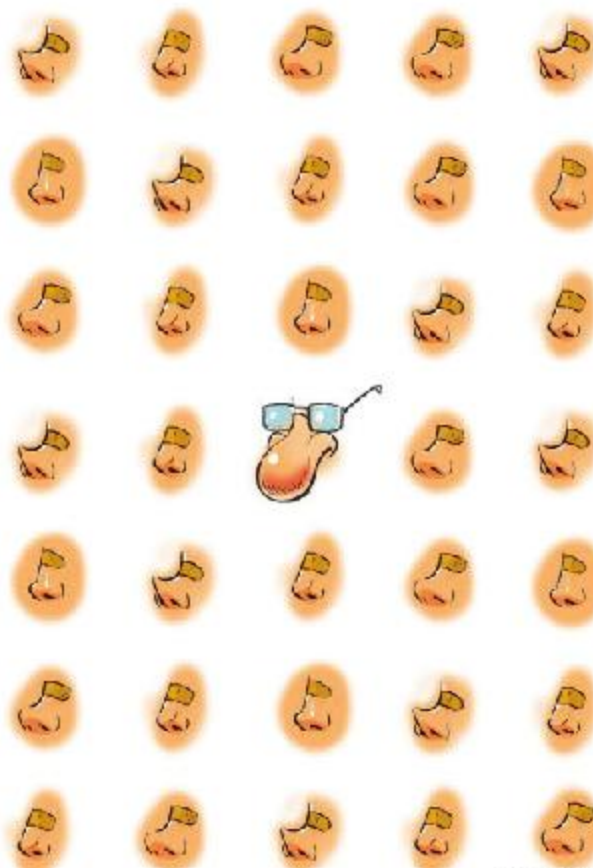
فهیجه حسن میری:

کار سختی نیست؛ کافی است به یک متخصص زیبایی مراجعه کنید، دستتان را در جیبتان کنید و بعد چهره و اندامی را داشته باشید که می‌خواهید. همین که احساس کنید آنچه هستید در مقایسه با دیگران رضایت‌بخش نیست، کفایت می‌کنند که بروید عمل جراحی زیبایی انجام دهید. در اینکه جراحی پلاستیک در بعضی موارد حیاتی و لازم است شکی نیست. در اینکه می‌تواند نجات‌بخش باشد و زندگی دوباره‌ای به بعضی افراد بدهد کسی تردیدی ندارد، اما اگر چند صد نفر جامعه به این تغییرات در ظاهرشان نیاز اساسی دارند؟ چه چیزی باعث شده حتی کسانی که نیاز به چنین اقداماتی ندارند، دست به این تغییرات بزنند و هرطور شده هزینه‌های گزاف آن را تأمین کنند؟

این احساس نیاز به زیباتر شدن به حدی رسیده که ایران، در رده‌بندی اقدامات زیبایی جزو کشورهای اول دنیا قرار گرفته است.

بر اساس گزارش‌هایی که انجمن بین‌المللی جراحان زیبایی پلاستیک (ISAPS) درباره اقدامات زیبایی در سال ۲۰۱۳ در کشورهای مختلف منتشر کرده، ۱۰ کشور اول دنیا از نظر تعداد جراحی زیبایی اینطور رده‌بندی شده‌اند: برزیل، آمریکا، مکزیک، آلمان، کلمبیا، ونزوئلا، اسپانیا، ایتالیا، آرژانتین، ایران. بر اساس اطلاعات درج شده در این گزارش، در میان اعمال جراحی زیبایی در ایران، جراحی بینی شایع‌ترین جراحی زیبایی بوده و تزریق چربی، چربی‌زدایی و کوچک‌سازی و بزرگ‌سازی سینه نیز از جراحی‌های شایع در ایران هستند.

تب و تاب جراحی زیبایی که بین چهره‌های هنری هم رواج زیادی پیدا کرده، با ابراز پیشیمانی بازیگرانی که این کار را انجام داده‌اند همراه بوده و اعتراض سایر بازیگران را هم نسبت به



سازمان بهداشت جهانی

دریافتی تأییدکننده این نظر بود. خیلی از افرادی که عمل زیبایی انجام داده بودند به ما پیام دادند که در اثر فشار جامعه، متلک‌ها و تحقیرها دست به این کار زده‌اند. نکته درستی که بعضی از مخاطبان صفحه به آن اشاره کرده‌اند، این است که زیباسازی چهره و بینی میان مردان نیز رواج و گستردگی بالایی داشته که همین از عمق مشکل خبر می‌دهد.

این موضوع که حالا زاویه‌های بیشتری به خود گرفته و با صداهای بلندتری نسبت به آن اعتراض می‌شود، موضوعی است که چند سال است آسیب‌شناسان اجتماعی نسبت به آن هشدار می‌دهند. درباره چرایی این ظاهر گرایی و توجه بیش از حد به ظاهر، دلایل زیادی مطرح می‌شود و متخصصان اجتماعی، از آن به عنوان آسیب امروز جامعه نام می‌برند که نه تنها باعث شده در مصرف لوازم آرایشی در رتبه‌های بالا باشیم، بلکه مردان را هم درگیر کرده است.

کارشناسان اجتماعی معتقدند در جایی که فرصت‌های کافی برای بروز و ظهور توانایی‌ها در میان نباشد، افراد جامعه از طرق دیگری می‌خواهند خودشان را به نمایش بگذارند که ساده‌ترین آن توجه به ظاهر است.

به گفته آنها، اینکه به ویژه در بین زنان جامعه شاهد این هستیم که گرایش زیادی به سمت مصرف لوازم آرایش با انواع جراحی‌های زیبایی پیدا کرده‌اند را باید در زیر ساخت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جست‌وجو کرد. باید اقتصاد به نفس از دست رفته‌شان را به آنها برگرداند، ریشه‌ها را پیدا کرد، موانع ظهور و بروز توانایی‌ها را شناسخت و آنها را برطرف کرد و بعد منتظر بود که شاهد کاهش این آمارها باشیم و صداهایی را نشنومیم که می‌گویند: «لعنت به این دماغ لعنتی!»



نوده، می‌گویند: «فصد ما به هیچ وجه محکوم کردن کسانی که عمل زیبایی را انجام می‌دهند یا صدور فتوایی در این زمینه نبود، اما می‌خواستیم در عین حال از کسانی که زیر بار فرار داده‌های تحمیلی نرفته‌اند تقدیر کنیم.

ما احساس کردیم شرایط به شکلی شده است که عده بسیاری از هموطنان در اثر فشار جو غالب و استانداردهای تحمیلی اقدام به جراحی بینی یا سایر عمل‌های زیبایی کرده‌اند، بسیاری از کامنت‌های

در پاسخ به سوال خبرنگاران درباره میزان استقبال از این حرکت خبر دادند: «میزان استقبال عمومی بیش از حد انتظار ما بود، انتقادهایی هم وجود دارند که البته محترم و قابل تأمل هستند.

در واقع انتقادهای نسبت به فراخوان، مسأله به نگاه از زوایای دیگر سه فضا به دعوت کرده که همین یکی از اصلی‌ترین هدف‌های ما بوده است.» آنها با تأکید بر اینکه قصدشان محکوم کردن کسانی که عمل زیبایی انجام می‌دهند

این موج در پی داشته است. اعتراض‌های مردمی به فیس‌بوک هم وارد شده و وعده‌ای که هنوز زیر تیغ جراحی نرفته‌اند، با پیوستن به یک کمپین و فرستادن عکس‌هایی طبیعی‌شان، تلاش می‌کنند طبیعی بودن را دوباره به سنگ ارزش تبدیل کرده و از آن دفاع کنند؛ کمپینی که طرفداران زیادی هم داشته است. دست‌اندرکاران برگزاری کمپین «دماغ طبیعی من»



توت، دشمن پیری پوست است

ولیتامینها مخصوصا ویتامینهای گروه ب در شاهتوت و مخصوصا توت فرنگی بیشتر است. توتها به خصوص توت سیاه و توت فرنگی حاوی مقادیر زیادی از انواع آنتی اکسیدانها هستند و همچنین در محافظت از دیواره رگها و پوست و پیشگیری از پیری پوست موثر هستند. توتها باعث جذب آهن می شوند و در رفع بیماری کم خونی موثرند. ضمنا خوردن توتها برای افراد سیگاری و افرادی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند توصیه می شود؛ زیرا ویتامین ت از تاثیر مخرب سموم محیطی در بدن جلوگیری می کند.

بنابراین در افرادی که رژیمهای کنترل وزن دارند مصرف مقدار زیاد این میوه بلامانع است. علاوه بر این قند توتها آهسته جذب می شود و این امر در افراد مبتلا به دیابت مهم است و مانع از بالا رفتن قند خون در آنها می شود. به همین دلیل مصرف توت خشک نیز به جای قند و شکر در این بیماران توصیه می شود. توتها آرامش بخش بوده و باعث رفع خستگی فکری می شوند و برای زخم معده نیز مفید هستند. همچنین به دلیل فیبر بالا برطرف کننده یبوست بوده و ملین هستند. همچنین برای افراد ضعیف و کودکان در حال رشد نیز مفید بوده و تقویت کننده بدن است. میزان قند توت سفید از بقیه انواع توتها بالاتر است.

شاید در این فصل هیچ میوه ای به اندازه توت خاصیت نداشته باشد، به خصوص توت سفید و سیاه که در حال حاضر به وفور دیده می شود و در دسترس همه ما اصفهانیها در معابر و خیابانها هست. در خصوص خواص این دو نوع توت و توت فرنگی لیلیا آذربایجانی، مشاور و کارشناس تغذیه چین می گوید: توتها میوههایی شیرین و آبدارند که سرشار از مواد معدنی و ویتامینهایی همچون ویتامینهای ت و ا و آسید فولیک هستند. میزان ویتامین ت انواع توتها تازه بسیار بالا و تامین کننده نیازهای بدن ما هستند. توتها کالری کمی دارند و هر صد گرم آنها حاوی حدود ۳۰ کیلوکالری است.

۵ گام تا رسیدن به تغذیه سالم

پرخوری برای زندگی ممنوع!



آیا تا به حال به این نکته فکر کرده ایم که چرا غذا می خوریم؟... متأسفانه بسیاری از مردم به غذا فقط به عنوان ماده ای که گرسنگی آنها را برطرف می کند یا آنها را سیر می کند نگاه می کنند، نه به عنوان ماده ای که در ترکیب بدن نقش دارد. اگر می خواهیم سالم باشیم، چهره شادایی داشته باشیم، بتوانیم به خوبی از ظرفیت های فکری، روحی و جسمی خود استفاده کنیم، بایستی در انتخاب نوع غذای خود از نظر کمی و کیفی دقت کنیم. سکینه جعفری، کارشناس مسوول واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این خصوص ما را راهنمایی کرده و به ۵ گام تا رسیدن به تغذیه سالم می پردازد.

نخوردن شام سنگین

در شب هورمون هایی که متابولیسم را بالا می برند و باعث سوخت و ساز غذا در بدن می شوند، بیشتر در حالت استراحت به سر می برند و به همین دلیل اگر غذاهای سنگین مصرف کنیم، بیشتر در بدن تجمع پیدا کرده و به چربی تبدیل شده و منجر به بروز چاقی در افراد می شوند. بنابراین برای تعدیل سوخت و ساز بدن، کاهش خطر ابتلا به چاقی و سایر بیماری های مزمن مرتبط مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان ها و املاح، خوردن شام سبک توصیه می شود که می تواند شامل انواع سالادها، انواع سوبها، خوراکی هایی مانند خوراک لوبیا یا لقمه های سبک به همراه سبزیجات باشد.

مصرف صبحانه کامل

همه ما بارها این جمله را شنیده ایم که صبحانه مهم ترین وعده غذایی است، اما بسیاری افراد هنوز با صبحانه نمی خورند و یا از مواد غذایی نامناسب برای صبحانه استفاده می کنند. آنها ندانند وقت کافی و با جاق شدن و اضافه وزن را بهانه نخوردن صبحانه می کنند. هنگام صبح بدن بعد از چندین ساعت بدون غذا ماندن نیاز به یک سوخت گیری اساسی و مهم به منظور فراهم آوردن مواد مغذی انرژی لازم دارد. در طول شب و هنگام خواب، قند خون کاهش می یابد و موجب خستگی و تحریک پذیری می شود و اگر صبح این ماده به بدن نرسد، فرد در طول روز احساس خستگی و سرگیجه دارد و نمی تواند روی فعالیت های روزانه اش به خوبی تمرکز کند و زود عصبانی می شود. در این شرایط بیشتر غذا خورده و در طی روز بیشتر به خوردن غذا واقع پیدا خواهد کرد. نخوردن صبحانه باعث می شود فرد در طی روز به وعده های غذایی ناسالمی روی بیورد که انرژی و چربی این مواد از یک صبحانه سالم بسیار بیشتر است و گاه ممکن است تا قبل از ظهر و وقت ناهار، دو برابر کالری یک صبحانه سالم را از طریق تنقلات دریافت کند.

پرهیز از پرخوری

پرخوری از عادات غلط غذایی است که منجر به چاقی و افزایش احتمال ابتلا به سایر بیماری ها مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان و... خواهد شد. پرخوری علل مختلفی دارد. ولی استفاده از راهکارهای زیر می تواند در کاهش پرخوری و عوارض ناشی از آن موثر باشد: ۱- خوردن صبحانه، ۲- جایگزینی مواد غذایی سالم از جمله میوه، سبزی ها، لبنیات و حبوبات به جای مواد غذایی ناسالم از قبیل فست قودها، غذاهای آماده، غذاهای چرب و شور، کیک ها و شیرینی ها را هنگام مناسبی جهت اصلاح عادات غذایی، تامین نیازهای بدن و کاهش احساس گرسنگی های بی در پی است. ۳- مصرف فیبر تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامت و پیشگیری از بیماری های مزمن از جمله چاقی، دیابت، بیماری های گوارشی دارد. فیبرها در سبزیجات، میوه ها، سبوس غلات و حبوبات وجود دارند؛ به همراه صبحانه حداقل یک خیار یا گوجه متوسط، به همراه ناهار و شام نیز مصرف سالاد، سبزی خوردن در مقادیر کافی توصیه می شود. ۴- مصرف میان وعده ها قند خون را در حد طبیعی حفظ می کند. همچنین از گرسنگی و بروز ضعف در فواصل بین وعده های اصلی جلوگیری کرده و بنابراین در پیشگیری از پرخوری و مصرف غذاهای سنگین و پر کالری در وعده های اصلی غذایی موثر است. بهترین میان وعده ها انواع میوه های تازه یا خشک، سبزیجات، مغزهای گیاهی خام (اجیل خام) هستند. توصیه می شود افراد از مصرف میان وعده های ناسالم چرب و شور خودداری کنند.

نوشیدن آب بین غذا

در حالی که اغلب افراد عادت نوشیدن آب بین غذا را دارند، کارشناسان به شدت با این رویه مخالفند و چنین کاری را موجب زبان رسیدن به بدن می دانند. بد نیست بدانید که نوشیدن آب بین غذا و یا بلافاصله پس از اتمام آن، سبب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه مشکلات گوارشی و سوء هاضمه خواهد شد. بنابراین بهتر است نیم ساعت قبل از غذا تا یک و نیم ساعت بعد از اتمام غذا آب ننوشیم.

خوب جویدن غذا

باتوجه به اینکه اولین مرحله هضم غذا حین جویدن آرام و آهسته شدن با بزاق در دهان رخ می دهد، بنابراین به هضم غذای خورده شده کمک بسیاری می کند. مرکز کنترل سبزی و گرسنگی بین پنج دقیقه تا نیم ساعت زمان لازم دارد تا عکس العمل نشان داده و تامین نیاز بدن را به مواد مغذی اعلام کند. به همین دلیل هر چه غذا سریع تر خورده شود، میزان آن نیز بیشتر از نیاز واقعی فرد خواهد بود. با خوب جویدن غذا، بدن می تواند خیلی راحت تر و بیشتر، مواد مغذی (درشت مغذی ها و ریز مغذی ها) را جذب و از همه آنها استفاده بهینه کند.

چه کنیم تا دچار استرس نشویم؟

سیمین نریمانی، کارشناس واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان اصفهان در مورد اینکه چه کنیم تا دچار استرس نشویم، ما را راهنمایی کرده و به راهکارهای لازم در این زمینه اشاره می کند.

- با مصرف یک لیوان آب پر تقال تازه با آبمیوه های طبیعی حاوی ویتامین C روز خود را شروع کنید. چون ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این آب می تواند به صورت آب، آبمیوه و چای (به غیر از قهوه) باشد.
- سعی کنید در طول روز فقط یک فنجان قهوه میل کنید، نه بیشتر!
- از آفت قند خون جلوگیری کنید و وعده های منظم، کوچک و سالم میل کنید.
- مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان، مانند: مغزهای گیاهی (پسته، فندق، بادام و...) موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می دهد.
- جوشانده های گیاهی برای تسکین اعصاب مناسب هستند. می توانید آنها را با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.
- استفاده از مواد پروتئینی مثل: تخم مرغ، گوشت سفید و قرمز در شرایط پراسترس خستگی بدن را رفع می کنند.
- از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.
- حداقل هفته ای سه بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به طور منظم ورزش کنید.
- برای رفع تنش روزانه، پس از کار یک حمام ولرم تا خنک بگیرید.
- در حالت استرس از داروهای آرام بخش استفاده نکنید.
- مصرف میوه های تازه یا پوست و غلات کامل (با سبوس) و سبزیجات در طول روز بدن شمارا از آثار زیانبار استرس سالم نگه می دارد.
- زمانی را برای تهیه مواد غذایی با ارزش در طول روز با هفته اختصاصی دهید تا در منزل با کمبود آنها کمتر مواجه نشوید و مجبور نباشید از وعده های غذایی کم ارزش استفاده کنید.
- مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف و نحوه برقراری ارتباط با اطرافیان را بیاموزید تا در محل زندگی و کار خود با موقعیت های استرس زا کمتر مواجه شوید.
- در برخورد با موقعیت های تنش زای غیر مترقبه در ابتدا آرامش خود را حفظ کنید و سپس با توکل به خدا و با عقل و منطق به بررسی راه حل های موجود بپردازید. با احتیاط باشد.

درمان آلرژی فصلی با گیاهان دارویی

در این فصل بعضی از انواع آلرژی ها از جمله سرفه، عطسه، زکام، گرفتگی صدا، سردرد و یا عوارض پوستی مانند خشکی و زبری، پوسته شدن و... در بعضی افراد بروز می کند. یکی از این آلرژی ها که اکثرا در افراد بروز می کند خشکی مخاط بینی است که پزشکان اصولا برای رفع این مشکل، قطره و بخور را تجویز می کنند. به گفته سیمیه زارعی، کارشناس و محقق گیاهان دارویی در طب گیاهی بهترین داروهای گیاهی برای رفع این مشکل پیشنهاد می شود، عبارتند از:



گل بنفشه

این گیاه دارویی به عنوان یکی از بهترین داروها در رفع ناراحتی های پوست و مو و انواع آلرژی و سرد مآخوردگی است؛ زیرا سرشار از انواع ویتامین ها بوده و خاصیت ملین را نیز داراست. برای رفع خشکی مخاط بینی می توان از روغن بنفشه استفاده کرد. به این طریق که روزی دو یا سه بار مخاط داخلی بینی را با روغن بنفشه مالیده تا جرب شده و به مرور خشکی آن رفع شود.

ترکیب بابونه و تخم گیشنیز

برای رفع آلرژی های فصلی و عفونت سینوس ها می توان بابونه و تخم گیشنیز را مخلوط کرده و به صورت بخور روزی ۲ مرتبه مصرف کرد. این روش باعث نرم شدن مخاط بینی و برطرف شدن خشکی آن به مرور می شود. در صورتی که باز هم خشکی موضعی احساس شد، می توان از روغن بابونه استفاده کرد.



گل همیشه بهار

گل همیشه بهار دارویی موثر در درمان سوختگی و آلرژی است. بد نیست بدانید برای درمان آلرژی می توان از مجوز گل همیشه بهار روزی یک بار و یا از روغن این گیاه به صورت مالیدن به مخاط داخلی بینی روزی دو بار استفاده کرد.





آشنایی با غذاهای فرنگی

لازانیای خوری در یک عصر بهاری

طرز تهیه

پیاز را درشت خرد کرده و درون روغن تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ای را نیز ریز خرد کرده و همراه با گوشت چرخ شده اضافه می‌کنیم. بعد از آن قارچ، سبزی‌های معطر و جعفری و هویج را افزوده و سیسپ نمک و فلفل و زردچوبه را در پودر آویشن ریخته و در انتها رب گوجه فرنگی را با همه مواد تفت می‌دهیم. در صورت دلخواه کمی کنسرو ذرت و نخود سبز به مواد اضافه می‌کنیم و زردچوبه لازانیای را مطابق دستور در آب جوش نمک و روغن و کمی زردچوبه ریخته، جوشانده و سپس از آب جدا کرده، کف ظرف را با روغن مایع چرب کرده، کمی از سس سفید را با ترس کف قالب یا ظرف مایلد، روی آن کمی پنیر



مواد لازم

حتما خیلی از شما با غذای لازانیای آشنایی دارید و آن را خورده‌اید، اما لازانیای غذاهایی است که می‌تواند به صورت متنوع تهیه شود. یکی از انواع شیوه‌های طبخ این غذای فرنگی که بسیار هم خوشمزه است، توسط ناهید امیدوار که استاد دانشگاه جامع علمی و کاربردی و کارشناس مسابقات ملی مهارت و نیز تدوین‌گر استانداردهای جدید آموزشی سازمان فنی حرفه‌ای و از مربیان نمونه کشوری است، ارائه می‌شود.

- گوشت چرخ شده: ۴۰۰-۳۰۰ گرم
- قارچ: ۲۰۰-۱۵۰ گرم خرد شده (تفت داده شود)
- هویج: ۲ عدد رنده درشت (تفت داده)
- سبزی‌های معطر یا جعفری: ۳-۴ قاشق غذاخوری ساپوری
- نمک، فلفل، ادویه کاری: به میزان لازم
- پودر آویشن، زعفران: به میزان لازم
- سس سفید متوسط: یک لیوان (یک و نیم لیوان شیر + دو قاشق لازانیا، یک و نیم بسته)
- غذاخوری آرد: یک قاشق غذاخوری کره + نمک و فلفل سیاه)
- پیاز: یک عدد خرد شده یا رنده درشت
- فلفل دلمه‌ای: یک عدد خرد شده
- رب گوجه: سه قاشق غذاخوری
- کنسرو ذرت و نخود سبز: در صورت دلخواه
- پنیر پیتزا مخلوط: ۳۰۰-۲۰۰ گرم رنده درشت
- لازانیای یک و نیم بسته

نقش گیاهان در فنگ‌شویی خانه

این روزها در گوشه و کنار شهر زیبای من اسفهان بی‌بیل‌دهایی می‌بینیم که به این مضمون نوشته شده: گیاهان خانگی بهتر نفس بکشید... خانه خود را با گیاه خانگی تزئین کنید... سارا اسفندیار پور بروجنی، مدرس فنگ‌شویی در این باره توضیحات جالب و مفیدی می‌دهد.

گیاهان اکسیژن‌خانه از یاد می‌کنند

گیاهان به فضای خانه روح و رنگ می‌دهند اکسیژن موجود در خانه را زیاد کرده و روحیه شما را هم شاد و سرزنده می‌کنند. بر پایه فلسفه فنگ‌شویی، دکوراسیونی که گیاهان خانگی بیشتری را دارد هماهنگی بیشتری دارد. گیاهان انرژی موجود در فضا را به هماهنگی و تعادل می‌رسانند. متخصصان فنگ‌شویی این علم را «توازن ایده آل بین انرژی‌های موجود در خانه» می‌دانند.

در واقع گیاهان انرژی خوب (یکی از انرژی‌های پنجگانه موجود در فضا) هستند. عنصر خوب همیشه نقش متعادل کننده و هماهنگ کننده میان انرژی‌ها را دارد. از این رو وجودش در فضا لازم است.

گیاهان و فنگ‌شویی اتاق خواب

افرادی که در اتاق خواب به دنبال آرامش هستند، از این رو باید انرژی را به گونه‌ای در اتاق خواب جاری کرد که این آرامش را بافریبند. گیاهان با برگ‌های نرم و لطیف به خوبی می‌توانند این کار را انجام دهند. استفاده از سه شاخه گل بامبو در اتاق خواب ایده خوبی است زیرا نگهداری از آن آسان و بدون دغدغه است. قرار دادن گیاه کاکتوس در اتاق خواب، نزدیک تخت، خواب شما را پریشان می‌کند و اگر جای آن را با گلی نازک و زیبا عوض کنید، روپاهای شیرین و آرام‌برسرافتان می‌آید.

افزایش انرژی در آشپزخانه

آشپزخانه یکی از پر جنب و جوش‌ترین فضاهای خانه است. فضایی است که رعایت اصول فنگ‌شویی برای پر انرژی کردن و جلوگیری از رخت و سستی در آن بسیار لازم است. گیاهان به برگ‌های سبز و سبزی‌های سبز برای آشپزخانه هستند زیرا می‌توانند انرژی لازم را برای آن به اندازه لازم تامین کنند.

ایجاد تعادل در اتاق نشیمن

فعالیت‌های گوناگون و متعددی در اتاق نشیمن انجام می‌شود. از فعالیت‌های پر جنب و جوش و پر انرژی گرفته تا فعالیت‌های آرام و بی‌سر و صدا. مطالعه، پس‌دکوراسیون اتاق نشیمن باید بیشترین تعادل و توازن را داشته باشد. وجود گیاهان به برگ و طرف هم‌زمان با هم در دکوراسیون اتاق نشیمن لازم است. کج‌های خالی و جدا افتاده از بهترین فضاها برای گذاشتن گیاهان در اتاق نشیمن هستند زیرا گیاهان از ایستایی انرژی در این قسمت‌ها جلوگیری می‌کنند.

زندگی + چند تکنیک برای بهبود زندگی به محدودیت‌های خونه به چشم برکت نگاه کنین!

ساتار رشیدی، کارشناس بهداشت و خانواده از چند تکنیک برای بهبود زندگی از لحاظ چیدمان خانه می‌گوید. بدین ترتیب که:

قدرتان وسایلی باشین که اطرافتون

کتاب‌ها، تونو از کتابخونه بیارین بیرون و مطالعه کنین، غذاهاتون رو تو ظروف مورد علاقتون درست کنین، به آهنگ مورد علاقتون گوش بدین و به اتفاق جمع یا حتی به تنهایی به تماشای فیلم‌های قدیمی مورد علاقتون مشغول بشین و به طور کلی قدرتان وسایلی باشین که اطرافتون.

شما همه وسایلی که تو دنیا وجود داره رو نمی‌تونین به سادگی به خونتون بیارین. بیاین یک عادت جدید رو شروع کنین و اون اینه که خرید آگاهانه‌تری داشته باشین و پولاتونو هدر ندین. اگر مدل خرید کردنتون تا الان خیلی با این مدل فرق داشته سخته براتون، ولی سعی کنین که اونو عوض کنین و هر باری که بخاین خرید کنین خوب فکر کنین که آیا واقعا به اون وسیله نیاز دارین یا نه؟ یا اگر دکور به آیا واقعا پیش علاقه دارین و جای مناسبی تو خونه براش در نظر گرفتین یا نه؟

از خرید وسیله‌ای که نیازی چندانی براش ندارین، چشم‌پوشی کنین

به دنبال چیزهای بزرگ تر هم باشین

چیزهای کوچیک مثل گل‌های تازه، قالب‌های صابون، خوردن یک فنجان چای و خرید تون باکت از نونواپی مورد علاقتون نقاط قوتی برای یک روز معمولی محسوب میشن ولی به دنبال چیزهای بزرگ تر هم باشین. مثلا اگر به هنر علاقه‌مندید می‌تونین یک حساب پس‌انداز داشته باشین و بعد از مدتی تابلوی نقاشی مورد علاقتون که چشمتون دنبالش بودو رو تهیه کنین. در واقع یاد بگیرین که با برنامه‌ریزی و صرفه‌جویی، خونتون رو مطابق با سلیقه شخصیتون زیبا و منحصر به فرد کنین.

به تصویری از یک زندگی بهتر و بزرگ تر بیندیشید

اگر تو زندگیتون شرایط مالی خیلی مناسبی ندارین یا اینکه تمایل به داشتن خونتهای بزرگ تر دارین، بهتره بررسی کنین که کجای زندگیتونو می‌تونین تغییر بدین تا زندگی آسون‌تری داشته باشین. به این فکر کنین که زندگی کردن تو خونه بزرگ چه حسی بهتون می‌ده و تو خونه کوچیک تر چه حسی؟ کاری که باید انجام بدین اینه که یک لیستی از جواب مثبت و منفی تغییر محصل زندگی تون تهیه کنین. حالا این تغییر می‌تونه حتی رفتن به یک خونه کوچیک‌تر و ارزون‌تر هم باشه.

حذف یا تغییر وسایلی که خوشتون نمیاد

حذف چیزهای منفی به مراتب مهم تر از اضافه کردن چیزهای مثبتیه. مثلا رنگ دیوار، صندلی یا جعبه سادگاری که زیاد دلخواه و مورد استفاده شما نبودن رو حذف کنین و با تغییر بدین. به همین ترتیب در خونتون قسم بزنین و گام به گام وسایلی رو که زیاد به دردتون نمیخورن و از بابت نبودشون آزرده‌خاطر و نگران نمی‌شین رو یادداشت کنین و به مرور اونهارو تغییر بدین یا حذف کنین.

وسایلی که به خوشتون نمیاد رو حذف کنین

به محدودیت‌های خونه به چشم برکت و نعمت نگاه کنین

اگر محدودیت تو خرید وسیله‌ها، مکان و... وجود داشته باشه باعث می‌شه شما دختونو کار بندازین تا با ایده‌های خلاقانه بهترین استفاده رو از خونتون داشته باشین. این دقیقا همون موضوعیه که تو مسابقات طراحی مطرح می‌شه و شرکت‌کننده‌ها باید با مواد اندک، محدودیت فضایی، بودجه کم و خیلی موانع دیگه بهترین طرح و ایده رو ارائه بدن. اقدامی که برای انجام این کار باید انجام بدین، اینه که حداقل پنج تا از بزرگ ترین مشکلات خونتون یادداشت کنین تا با یک چشم‌انداز جدید فوه فکری و طراحی خودتونو بهبود بخشین.

اجاره‌نشینی شمارو از تغییر دکور زندگیتون متوقف‌کنه

درست به همون اندازه که خرید لباس جدید اهمیت داره تغییر و تحول تو خونتهای که در اون زندگی می‌کنین هم بسیار حائز اهمیت و باید بهترین استفاده رو ازش داشته باشین. دهها چیز برای ایجاد تغییر و تحول تو خونه اجاره‌ای وجود داره. مثل کاغذ دیواری، فرش جدید، کاشن گل و گیاه و پرده و... از منظر بودن برای داشتن خونه شخصیتون فعلا دست بکشین و از بودن تو همین خونه فعلی، ولو اجاره‌ای بیشترین لذت رو ببرین.

سنت ها و سبک زندگی

اصفهان‌ها

خرادماه را با مردم ایبانه‌باشید

ستایدی دوخته شده است که پوشش مناسبی برای بانوان محسوب می‌شود و گاه بدون شلوار با جوراب‌های بلند مشکی زنده و با شخصیت زیاد راهی کوچه می‌شوند.

کش‌های مشکی به نام جموش

کش‌های بانوان ایبانه با نام جموش بوده که رنگ مشکی آن پوشش مناسبی برای رفت و آمدهای درون منطقه‌ای است.

به راستی که دانستن این نکات گاه حس زیبا و یا انتخاب مناسبی را برای ما به نمایش می‌گذارد تا در انتخاب گردش‌های استانی، میل ویژه‌ای برای شناخت از تمامیت ارضی ایران داشته باشیم.

عجب از پیراهن‌های دست‌دوز

پیراهن زنان با پارچه‌های منقش گلدار به همراه نوارهای رنگی تزیین شده است. این لباس‌ها هم ختک بوده و هم پوششی در فصل سرماست. جالب است بدانید اغلب این پوشش را با دست دوخته و حسن زیبایی این لباس را دو چندان می‌نمودند. این پیراهن‌ها از دو تکه بالاتنه و دامن تشکیل شده است و به صورت کاملاً آزاد و گشاد دوخته می‌شود.

دامن‌ها گاه خود در دو قسمت زیبایی خاصی به لباس می‌بخشد، بخشی از دامن به صورت گشاد و ساده و بخش پایین دامن با چین و یا پلی و نوارهای تزیینی چشم‌نوازی می‌کند. شلوار و بقولی شلیقه سیاه رنگ به حالت شلوارهای

زنان با چارق بلند سفید و گلدار

زنان بی‌الایش که تماماً با البسه سنتی خاطرات گذشته را برای ما به تصویر می‌کشند، از نکاتی است که اغلب گردشگران را به این دیار می‌کشاند. بعضی از زنان البسه محلی با چارق بلند سفید و گلدار و بعضی دیگر با پارچه‌ای که چهارخانه است، خود را پوشش داده‌اند؛ البته چارقد‌های سفید رنگ شبیه روسری‌های خطه شمال کشور است.

چارقدشان مربعی شکل، ولی در نوع سر کردن به صورت سه گوش می‌نمایند و با سنجاقی آن را محکم می‌کنند. البته حوزه میدانی این چارقدها بسیار زیاد است که تا قسمت‌هایی از دامن را حتی می‌تواند پوشش دهد.

یکی از روستاهای زیبا و خوش آب و هوای استان اسفهان، ایبانه است. در خصوص نوع پوشش اهالی این روستا سرین کار دلی اصفهانی، مدیر آموزشگاه صنایع دستی و تدوین‌گر استنداردهای بین‌المللی چنین می‌گوید:

ار دبیهشت و خرداد را در ایبانه باشید

اگر به ایبانه سفر کرده باشیم، هیچ گاه از دفتر خاطرات مان پاک نخواهد شد و دوست داریم یک بار دیگر در فصل اردیبهشت و خرداد بار سفر بندیم و به این نقطه سفر کنیم. خاطره البسه مردمان و هوای پاک این منطقه همیشه از نکاتی است که میل و رغبت سفر به نقاط سنتی ایران را دو چندان می‌کند.



اطلاعات شرکت ها باید مناسب، مرتبط و به موقع منتشر شود

افزایش شفافیت اطلاعات شرکت های بورسی

معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس گفت: رسالت سازمان بورس ساماندهی، حفظ و توسعه بازار سرمایه به سمت شفافیت بیشتر است و اطلاعات شرکت ها باید مناسب، مرتبط و به موقع منتشر شود.

معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس گفت: رسالت سازمان بورس ساماندهی، حفظ و توسعه بازار سرمایه به سمت شفافیت بیشتر است و اطلاعات شرکت ها باید مناسب، مرتبط و به موقع منتشر شود.

معاون سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولید کنندگان:

افزایش قیمت هادر بازار غیرقانونی است

معاون بازرسی و رسیدگی به تخلفات سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولید کنندگان بر ساماندهی قیمت ها تاکید کرد و گفت: افزایش قیمت ها در بازار غیرقانونی است.

معاون بازرسی و رسیدگی به تخلفات سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولید کنندگان بر ساماندهی قیمت ها تاکید کرد و گفت: افزایش قیمت ها در بازار غیرقانونی است.

نشست تخصصی مراکز داوری اتاق های بازرگانی ایران در اصفهان برگزار شد

پیشرفت چشم گیر مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان



صبح پنجشنبه نشست تخصصی مراکز داوری اتاق های بازرگانی کشور در اتاق بازرگانی اصفهان با هدف تبادل نظر روسای مراکز داوری استان ها و تصویب و تنظیم آیین نامه های داخلی اتاق ها با حضور سهیل آسادی رییس اتاق بازرگانی اصفهان، پور جوهری مسوول مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان، اصلائی قائم مقام مرکز داوری اتاق ایران و جمعی دیگر از داوران تشکیل شد.

مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان در همین راستا و به موجب قانون مستقلی به نام قانون اساسنامه مرکز داوری اتاق ایران مصوب بهمن ۱۳۸۰ تأسیس شده و از حمایت قانونی برخوردار است. سهیل آسادی رییس اتاق بازرگانی اصفهان در رابطه با این مرکز می گوید: مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان در جهت حل و فصل اختلافات داخلی و خارجی است و در این مدت فعالیت بسیار خوب و چشمگیری داشته

می کند البته اخیراً اتاق بازرگانی نشان داده که قادر به تعامل مثبت با قوه قضاییه هم می باشد و قوه قضاییه نیز به جایگاه این مرکز پی برده است.

معرفی مرکز داوری اتاق بازرگانی نیازمند فرهنگ سازی است

کامران پور جوهری، مسوول مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان با بیان اینکه یکی از مهم ترین وظایف اتاق بازرگانی حل و فصل اختلافات است، می گوید: این مرکز، باهدف رسیدگی به پرونده های اختلافی ایجاد شده و نیازمند فرهنگ سازی و معرفی آن به مردم است. وی خاطر نشان می کند: با توجه به مصوبه هیات رییسه مرکز داوری اتاق ایران در خصوص تشکیل مرکز داوری در اتاق شهرستان ها به منظور کاهش مراجعات به مراجع قضایی و حل اختلافات بین اعضا و اشخاص در روابط تجاری داخلی و بین المللی دفتر مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان در سال ۱۳۸۹ افتتاح شد. پور جوهری اظهار می کند: اصفهان هم از اولین استان های بود که این مرکز را تشکیل داد. وی می افزاید: فعالیت این مرکز برای کاستن از بار دستگاه قضایی در رسیدگی به پرونده هاست و افرادی که توافق کرده پس از گذر سیر اداری به یکی از داورهای مرکز معرفی می شوند و در فرایند کوشش حکمشان صادر می شود که ارزش ویژه ای دارد. مسوول مرکز داوری اتاق بازرگانی اصفهان می گوید: بنابراین سبب اصلی رای زیادی وجود دارد که هنوز استفاده نشده اند. وی با توجه به فرهنگ سازی که انجام داده ایم نسبت به بقیه اتاق ها موفق بوده ایم.

قوه قضاییه نیز به جایگاه اتاق بازرگانی پی برده است

اصلائی، قائم مقام هیات داوری اتاق ایران که سخنران دیگر نشست بود با بیان اینکه داوری به معنای کدخدا منشی از قدیم در فرهنگ ما بوده است، می گوید: امروز مفهوم داوری مدرن شکل گرفته است. وی خاطر نشان می کند: برای نخستین بار قانونگذار تقوینی را تصویب کرد که مستقیماً اتاق داوری در اتاق بازرگانی شکل بگیرد و این نشان از اعتماد مجلس به اتاق است و تا کنون اجازه تأسیس چنین مرکزی به هیچ نهاد دیگری داده نشده و قرار است که در این مرکز مشکلات بازرگانان در سطح ملی و بین المللی حل شود. اصلائی ادامه می دهد: در ایران اقتصاد با دولتی است و باید اینکه به بخشی دولتی گره خورده است و با این شرایط، تعامل بین اتاق ها به عنوان یک نهاد ضعیف اهمیت بسیاری دارد و به علاوه اینکه اتاق بازرگانی با دولت نیز می بایست تعامل خوبی داشته باشد. این مسوول تصریح می کند: دولت ۳ ضلع دارد و تا حد امکان، اتاق های بازرگانی به دو ضلع مقننه و اجرایی متصل شده اند. اما در این چند سال، اتاق های بازرگانی هنوز، نتوانسته اند با ضلع دیگر دولت که قضاییه است ارتباط چندان مطلوبی برقرار کنند. وی خاطر نشان اختلافات حل می شوند.

اطلاعیه منطقه یازده شهریاری (نوبت دوم)

پیرو اطلاعیه منتشره در روزنامه اصفهان زیبا به شماره ۲۳۴۸ مورخ ۹۴/۱/۳۱ نظر به اینکه عرصه، حق کرد، کشت، ریشه، حقا به و کلیه حقوق مالکانه و زارعانه یک قطعه زمین کشاورزی به پلاک ثبتی ۱۸/۲۶۰۴ بخش ۱۴ ثبت اصفهان به کد نوسازی ۲۳۲-۱۴-۷ متعلق به خانم خدیجه سهرابی رزانی و آقایان ناصر، منصور، محمد رضا سعید همگی سلامت و خانمها فاطمه، زهره و رضوان همگی سلامت و خانم زهره شریفی رزانی و ورثه مرحوم رضا سهرابی رزانی و آقای اسماعیل سهرابی در طرح فضای سبز لیمجیر قرار گرفته و هیات کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۴/۱/۲۵ را صادر نموده اند. لذا باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرحهای عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷ بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حداکثر ظرف مدت پانزده روز پس از نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۱ واقع در رهنان، خیابان شهیدان غربی مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.

روابط عمومی منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان

آگهی مناقصه

Table with 5 columns: ردیف (Rank), شرح / عنوان پروژه (Project Description), سپرده شرکت در مناقصه (Bid Deposit), and other details. It lists 15 different projects for bidding in Isfahan.

شهرداری اصفهان در نظر دارد نسبت به واگذاری عملیات ذیل برای سال ۹۵-۱۳۹۴ از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.
تذکرات:
۱- مدت انجام کار: شروع از تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۱ به مدت یازده ماه می باشد که در صورت رضایت شهرداری از عملکرد طرف قرارداد طبق شرایط اعلام شده در اسناد سال به سال تا سقف سه سال تمدید می گردد.
۲- شرایط: اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای امتیاز قابل قبول ارزشیابی رتبه از معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان و حداقل انجام یک قرارداد با موضوع جمع آوری و حمل پسماند در یکی از شهرهای کشور جمهوری اسلامی ایران باشند. ضمناً برندگان مناقصه بایستی در زمان انعقاد قرارداد گواهی صلاحیت کار صادره از اداره کار و امور اجتماعی خود را ارائه نمایند.
۳- مهلت: مهلت اسناد: واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه به تاریخ ۱۳۹۴/۰۳/۰۳ تا روز یکشنبه به تاریخ ۱۳۹۴/۰۳/۱۱ به معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان مراجعه نمایند.
آخرین مهلت پیشنهاد قیمت: روز دوشنبه ۹۴/۰۳/۱۲ ساعت ۱۲:۰۰ می باشد.
۴- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: میدان انقلاب اسلامی - خیابان کمال اسماعیل - نرسیده به پل فردوسی - معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان - واحد قراردادهای و پیمان
شرکت کنندگان بایستی طبق آگهی قبلی به منظور ارزشیابی و تعیین رتبه در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۴ به معاونت خدمات شهری شهرداری اصفهان مراجعه کرده و اسناد ارزشیابی را تکمیل و تحویل نموده باشند. لازم به ذکر است اسناد به شرکت کنندگانی داده می شود که دارای رتبه مورد قبول باشند. نوع و سقف کار واگذار شده متناسب با رتبه کسب شده می باشد.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری اصفهان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است ضمناً مشروح شرایط مناقصه (شرایط در هر منطقه به صورت مجزا مطالعه شود) در اسناد مناقصه درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.
آدرس وب سایت WWW.isfahan.ir بخش مناقصات

شهرداری اصفهان

«هوش هیجانی» در موفقیت زندگی فردی کودکان مؤثر است

والدینشان، خانه کودک به گرفتن تست و سنجش هوش هیجانی از کودکان چهار تا پنج سال شهر اصفهان به صورت کلامی و عملی اقدام کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که هوش هیجانی، بهترین پیش‌گویی دست آوردهای آینده کودک است. همچنین بسیاری از مردم بر این باورند که هوش هیجانی، بیشتر از ضریب هوشی و مهارت‌های فنی، بیه موفقیت کودکان کمک می‌کند. به توانایی افراد در شناخت و کنترل احساسات شخصی خود و دیگران و همچنین استفاده از این توانایی برای تصمیم‌گیری بهتر، تفکر خلاقانه، انگیزه بخشیدن به خود و دیگران، لذت بردن از سلامتی و روابط بهتر زندگی شادتر، «هوش هیجانی» می‌گویند.

کودکان توجه نمی‌کنند و فرصت اکتشاف و کنجکاوی را از فرزندشان سلب می‌کنند مانع پرورش هوش هیجانی در کودکان می‌شوند. مسوولیت پذیری و ایجاد رابطه عاطفی با دیگران از جمله مهارت‌هایی است که اگر در کودک بالا باشد به معنای هوش هیجانی بالای او است و همچنین اگر کودک در کنترل احساسات و غم و شادی خود ناتوان باشد، این نشانه کم بودن هوش هیجانی است که باید به فکر افزایش آن بود. لذا در همین راستا با توجه به ضرورت داشتن هوش هیجانی بالا برای کودکان و

بهترین الگو برای کودکان باشد. کودکان، چیزهایی را که می‌بینند، انجام می‌دهند. بنابراین یک الگوی کامل برای او باشید. آیا شما وقتی عصبانی هستید، کسی را کتک می‌زنید؟ آیا می‌توانید هنگام جر و بحث، آرامش خود را حفظ کنید؟ آیا با دیگران، احساس هم‌دردی می‌کنید؟ همه این کارها را کودک از شما می‌آموزد. در دوران کودکی، باور عمومی این است که هر کس از بهره‌های بالاتری برخوردار باشد، موفق تر است و بیشتر باهوشی در قالب هوش ریاضی و مکانیکی شناخته می‌شود. دکتر «جان گاتمن» و «گینت» از سال ۱۹۶۰ متوجه شدند که موفقیت در تربیت فرزند به چیزی بیشتر از عقل و خرد نیاز دارد و با بخشی از شخصیت ماس و کار

بازدید اصحاب رسانه از نحوه گلابگیری در قمصر گلاب

مسوولان باید نظارت بیشتری بر صنف گلابگیران داشته باشند

۱۵۰ هکتار سطح زیر کشت گل محمدی در قمصر



ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیت از سوی رهبری یکساله شد. طی این مدت اقداماتی از سوی دستگاه‌های مختلف انجام شده، به طوری که ثبت احوال پیشنهاد داده است تا تاریخ ۳۰ دی‌ماه ۱۳۹۴ به عنوان «روز ملی جمعیت» نام‌گذاری شود. سیاست‌های کلی جمعیت سال گذشته تدوین و در نهایت در ۱۴ اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۴ به معظم رهبری به رسوای قوای سه‌گانه و همچنین مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ شد و روز بعد این تاریخ ۳۱ اردیبهشت نیز این سیاست‌ها توسط دکتر جهانگیری، معاون اول رئیس‌جمهور به دستگاه‌ها به منظور اجرایی شدن، ابلاغ گردید. ترویج و نهادینه‌سازی سبک زندگی اسلامی ایرانی، از تقای امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، فرهنگ‌سازی برای احترام و تکریم سالمندان، توانمندسازی جمعیت در سن کار، باز توزیع فضای جغرافیایی جمعیت، حفظ و جذب جمعیت در روستاها و مناطق مرزی و کم‌تراکم و ایجاد مراکز جدید جمعیتی، مدیریت مهاجرت به داخل و خارج، تسویق ایرانیان خارج از کشور برای حضور و سرمایه‌گذاری، تقویت مولفه‌های هویت‌بخش ملی (ایرانی، اسلامی، انقلابی) و از تقای وفای و همگرایی اجتماعی و رصد مستمر سیاست‌های جمعیتی از دیگر مفاد سیاست‌های کلی جمعیت است. وی گفت: با توجه به اینکه ابلاغ سیاست‌ها در رشد و پیشرفت کشور نقش اجباری دارد و مقام معظم رهبری نیز تأکید کرده‌اند که برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور باید متناسب با سیاست‌های جمعیتی برنامه‌ریزی انجام شود و همچنین با توجه به ضرورت رصد مستمر اجرای سیاست‌ها، یکی از بندهای آن به رصد سیاست‌های جمعیتی اختصاص داده شده است و به همین دلیل روز ملی جمعیت از سوی سازمان ثبت احوال پیشنهاد داده شد.

شعب ملایم رشد نرخ باروری

به گفته وی، بر اساس آخرین اطلاعات، رشد نرخ باروری فعلا با شیب ملایم آغاز شده و آمارها نشان می‌دهد که ۴/۲ مولد سالانه سال ۹۳ نسبت به سال قبل آن رشد داشته‌اند که باید رصد شود این رشد پایدار می‌ماند یا خیر. به گفته محزون، البته علت این رشد خروج از تک فرزند است و چون ممکن است نیروی محرکه از زوج‌های قبل باشد که در سال‌های گذشته رخ داده و فرزندآوری آنها به تأخیر افتاده بوده و در حال حاضر خودش را نشان می‌دهد به همین دلیل باید بررسی‌های لازم در این خصوص انجام شود.

آغاز روند کاهش ازدواج‌ها از سال ۹۰

وی به روند کاهش ازدواج‌ها نیز که از سال ۹۰ در کشور رخ داده اشاره کرد و گفت: نکته بعدی در کاهش نرخ باروری، رشد منفی مستمر ازدواج‌ها بوده به طوری که از سال ۹۰ تا ۹۳ -۱/۹ درصد آغاز در سال ۹۱ به ۵/۱- و در سال ۹۲ به ۶/۷- و در سال ۹۳ نیز به ۶/۵- درصد رسیده، این در حالی است که تا سال ۸۹ روند ازدواج‌ها مثبت بوده که در این سال به ۲/۴ درصد رسیده بود که پس از آن بارش منفی رو به رشد محزون با اشاره به اینکه دو عامل عمده‌ای که در کاهش ازدواج‌ها مؤثر است یکی ساختار سنی جمعیت و دیگر تأخیر در ازدواج‌هاست. اظهار داشت: تغییرات ساختار سنی جمعیت نشان می‌دهد که شاهد کاهش سهم جمعیت جوان بودیم، به طوری که از سال ۸۵ تا ۹۰ از ۳۵/۴ درصد جمعیت جوان ۱۵ تا ۲۹ ساله به ۳۱/۵ درصد کاهش پیدا کرده که این آمار بر اساس سرشماری‌های مرکز آمار اعلام شده است. جمعیت‌شناسان معتقدند متأسفانه در گذشته سیاست‌های جمعیتی از دواج، پیشگیری از آسیب‌های طلاق، توانمندسازی جوانان در سن کار، مهاجرت، تکریم سالمندان و... موضوعاتی است که در سیاست‌های قبل مطرح بوده اما در سیاست‌های کلی جمعیت در نظر گرفته شده و این خود بزرگ‌ترین امتیاز آن است.

در سفری یک روزه به همت شهرداری کاشان و از سوی خانه مطبوعات اصفهان، جمعی از اصحاب رسانه از باغات گل محمدی و نحوه گلابگیری در قمصر کاشان بازدید کردند.

پس از رسیدن به قمصر و صرف صبحانه در پژوهشگاهی که بسرای گرفتن اسانس گل محمدی احداث شده بود، کودکی پنج‌ماهه را به بیاض آوردند و مراسم گل‌گلان انجام شد به این صورت که کودک را با گل‌های چیده شده محمدی پوشانند تا در بزرگسالی به گل حساسیت نشان ندهد. پس از مدتی رئیس شورای اسلامی شهر قمصر به همراه هم‌راهانش برای خیر مقدم به این مکان آمدند. علیرضا تنهایی، رئیس شورای اسلامی شهر قمصر گلاب می‌گوید: در مجموع ۱۵۰ هکتار سطح زیر کشت زمین در قمصر وجود دارد.

وی با بیان اینکه صنعت گلابگیری به عنوان یک صنعت ملی شناخته شده است، ادامه می‌دهد: قمصر خانسگانه گل محمدی است و صنعت گلابگیری به نقاط بسیاری گسترش پیدا کرده است.

گلاب اصل تلخ مزه است

رئیس شورای اسلامی شهر قمصر بیان کرد که گلاب اصل است، بی‌بوی است و مزه تلخ دارد. وی با بیان اینکه گلابی نابی نیست و در واقع گلاب بوی ملایم دارد و مزه تلخی یکی از دلایل ناپ بودن گلاب است. تنهایی به سابقه دو هزار ساله گلابگیری در قمصر اشاره کرد.

می‌کند و اذعان می‌دارد: در موزه قمصر گلاب پاشی وجود دارد که متعلق به دوره اشکانیان است و این نشان از قدمت گل و گلاب در قمصر است. رئیس شورای اسلامی شهر قمصر با بیان اینکه هر چه مقدار گل در دیگ بیشتر باشد آن گلاب ناب تر است، تصریح می‌کند: گلی ارزش گلابگیری و اسانس دارد که نور خورشید را به خود ندیده باشد، بنابراین گل چیدن برای گل‌های محمدی قبل از طلوع خورشید کار خود را آغاز می‌کنند. وی با اشاره به اینکه گلاب قمصر به اکثر کشورهای فرستاده می‌شود، خاطر نشان می‌کند این مایع خوشبو به کشورهای حوزه خلیج فارس، آسیای میانه و اروپا صادر می‌شود.

۱۵۰ هکتار سطح زیر کشت محصول گل محمدی در قمصر

رئیس شورای اسلامی شهر قمصر به ۱۵۰ هکتار سطح زیر کشت محصول گل محمدی اشاره می‌کند و می‌گوید: مزرعه دودویی در غرب قمصر ۴۵ هکتار و مزرعه پایتخت گل در زورده ۵۵ هکتار سطح زیر کشت دارد. اسانس با ارزش‌ترین محصول گل محمدی است و این اسانس از تقطیر گل محمدی تازه با بخار آب به دست می‌آید و گل محمدی سه‌نوع اسانس حاصل می‌شود. این گیاه به صورت وحشی در این منطقه روئیده است و به تدریج توسط ساکنان منطقه بومی شده و ادوات لازم برای استحصال گلاب آن ایجاد شده است. بنا به نقلی عصر ملک شاه سلجوقی این گیاه توسط نماینده ایلخان روم شرقی از منطقه قمصر کاشان نواحی اطراف دمشق

پژوهشکده قمصر؛ بزرگ‌ترین پژوهشکده خاورمیانه

پس از آن به پژوهشکده اسانس گل محمدی آمدم تا با توجه اسانس‌گیری آن آشنا شوم. اسماء مازوکی، کارشناس ارشد شیمی آلی گرایش اسانس‌های طبیعی فرآیند استحصال پژوهشکده قمصر، بزرگ‌ترین پژوهشکده خاورمیانه که پس از فرآیند استحصال در این پژوهشکده مشغول به کار شده است، وی می‌گوید: این اسانس از ۹۶۷ میلیون تومان از سوی حامیان به ایتم‌زیر ۱۸ سال اصفهان کمک شده است. وی افزود: هر شهروند اصفهانی چهار هزار و ۸۷۷ تومان در سال گذشته صدقه پرداخت کرده است و وی سرانه پرداخت صدقه در استان اصفهان را چهار هزار و ۶۶۷ تومان عنوان و بیان کرد: هر شهروند اصفهانی در هشت هزار و ۲۲۶ تومان بالاترین میزان صدقه

۴ هزار و ۶۰۰ تومان سرانه پرداخت صدقه‌ها اصفهانی در سال گذشته

و ۹۶۷ میلیون تومان از سوی حامیان به ایتم‌زیر ۱۸ سال اصفهان کمک شده است. وی افزود: هر شهروند اصفهانی چهار هزار و ۸۷۷ تومان در سال گذشته صدقه پرداخت کرده است و وی سرانه پرداخت صدقه در استان اصفهان را چهار هزار و ۶۶۷ تومان عنوان و بیان کرد: هر شهروند اصفهانی در هشت هزار و ۲۲۶ تومان بالاترین میزان صدقه

مازوکی شرایط آب و هوایی را در نوع تقطیر متفاوت می‌داند و می‌گوید: هدف اصلی این است که بتوانیم مرکز برای استانداردسازی داشته باشیم، چون تست‌های کنترل کیفی انجام و بر گه‌های آنالیز برای آن تشکیل می‌شود. پس از بازدید از این بخش به یکی از کارگاه‌های گلابگیری آمدم تا نزدیک ناحیه گلابگیری در قمصر کاشان آشنا شوم. حاج رضا آقایی قمصری ۶۲ ساله است و چهار فرزند دارد. او سرپرست یکی از کارگاه‌های گلابگیری در قمصر است.

۲۵ کیلو گل محمدی، یک کیلو گلاب به دست می‌آید

آقایی درباره نحوه گلابگیری می‌گوید: از ۲۵ کیلو گل محمدی یک کیلو گلاب به دست می‌آید. وی می‌گوید: از هر هکتار ۱۵ تا ۲۶ کیلو گل برداشت می‌شود. برای گلابگیری ابتدا در دیگ مسی که نی به آن وصل است ۷۰ لیتر آب ریوی ۲۵ کیلو گل ریخته و در حدود چهار ساعت بر روی شعله حرارت می‌دهیم، عرق گل با این حرارت گرفته می‌شود تا ظرف مقابل پر شود. سپس نی را از طرف جدا می‌کنیم تا محتویات دیگ فوراً پمپا کند. گل بیشتر، کار بیشتری لازم دارد. پس از آن که گل ها خشک شد اسانس آن را با چنگال می‌گیریم و در یک شیشه و سپس در شیشه‌ای دیگر می‌ریزم سپس گل‌ها را حرارت می‌دهیم. در اثر حرارت تمام آنها ته نشین می‌شود و اضافات پایین می‌آید. اصل گلاب را با سرنگ می‌گیریم و داخل شیشه فرار می‌دهیم. اسانس گل محمدی است که مثقالی ۱۰۰ هزار تومان است. بسیاری از مردم کشورهای اروپایی این عطر «اسانس» را می‌خرند و برای ادکلن از آن استفاده می‌کنند. این عطر بسیار خوشبو است. وی در پاسخ به این سوال که چرا ظروف راسی انتخاب می‌کنند؟ می‌گوید: ظروف مسی از لحاظ کیفیت بسیار مناسب است. وی با اشاره به اینکه حضرت محمد (ص) یک سوم از درآمد خود را برای خرید عطر مصرف می‌کردند، بیان می‌کند: عطر نمانع مصرف دروپی دارد درو و آداس استفاده می‌شود.

آقایی با بیان اینکه ساعت کار گلابگیری تا ۱۲ شب در شیفت‌های مختلف است، ابراز می‌دارد: اگر کارگری مذاوم کار کند در ماه یک میلیون تومان درآمد است. وی تصریح می‌کند: مشتری‌های مایستری شوستلری‌ها کارخانه داران و گردشگران خارجی هستند. آقایی ادامه می‌دهد: ما در گلابگیری که به انعام می‌رسد عرق کاستنی و سپس نمانع گرفته و بسته بندی می‌شود و به کارخانه داران فرستاده می‌شود. وی می‌گوید: در سال گذشته ۴۰۰ میلیون هزینه کلی برای گرفتن عرق داشته است. آقایی در پایان تأکید می‌کند: مسوولان باید نظارت بیشتر بر صنف گلابگیری داشته باشند تا این محصول با کیفیت بیشتری به بازار عرضه شود و دست سودجویان از این موضوع کوتاه نشود. تعدادی از باغات قمصر به ویدو خانه تبدیل شده است. هزینه‌هایی که شهرداری برای خانه‌ها در نظر گرفته اند باعث شده روی اراضی کنترل صورت گیرد و در ساخت و سازهای بی‌رویه جلوگیری شود. در پایان این سفر اصحاب رسانه از باغ پرندگان و حمام‌فین کاشان بازدید کردند.

خانواده وارزی می‌شود، گفت: به طور میانگین به هر تیم در سال یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان کمک پرداخت می‌شود. یعنی در ماه نزدیک به ۱۵۰ هزار تومان در بلقش هر تیم است. وی با بیان اینکه برای هر تیم بین چهار تا پنج حاصی وجود دارد، گفت: خیران کمتر زیر حمایت از زنان و کودکان خانواده مطلقه خانواده‌های که سرپرست خانواده در زندان است می‌روند و بیشتر باطلوب حمایت از کودکان یتیم هستند.

آگهی مناقصه (نوبت دوم)

موضوع و برآورد اولیه مناقصه: پروژه عملیات اجرایی کانیو گذاری معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد، براساس فهرست بهار، راه و باند سال ۱۳۹۴، بدون تعدیل و مابه‌التفاوت، با برآورد اولیه به مبلغ ۸۵۷/۰۸۰/۶۷۵ ریال

مدت اجرای پروژه: ۹۰ روز

دستگاه مناقصه‌گزار: شهرداری نجف آباد

محل اجرای پروژه: معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد

شرایط شرکت در مناقصه: دارا بودن صلاحیت و رعایت شرایط عمومی مناقصه، تسلط بر زبان فارسی، رعایت سقف قرارداد، داشتن شخصیت حقوقی، مطابقت اسنادنامه شرکت، موضوع مناقصه و ارایه آخرین تغییرات شرکت در روزنامه رسمی که منقضی نشده باشد (شرکت کنندگان پیش از مناقصه باید به رعایت مبلغ پیشنهادی شرکت‌ها اکتفا کنند).

مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۰۹: مبلغ ۱۴ میلیارد و ۹۶۰ میلیون تومان به حساب ایتنم‌ورلینز کردمد. مدیر کل کمیته امداد استان اصفهان با بیان اینکه در هر ماهش سیلیارد تومان مستمری به حساب ۶۴ هزار

برآورد اولیه مناقصه: پروژه عملیات اجرایی کانیو گذاری معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد، براساس فهرست بهار، راه و باند سال ۱۳۹۴، بدون تعدیل و مابه‌التفاوت، با برآورد اولیه به مبلغ ۸۵۷/۰۸۰/۶۷۵ ریال

مدت اجرای پروژه: ۹۰ روز

دستگاه مناقصه‌گزار: شهرداری نجف آباد

محل اجرای پروژه: معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد

شرایط شرکت در مناقصه: دارا بودن صلاحیت و رعایت شرایط عمومی مناقصه، تسلط بر زبان فارسی، رعایت سقف قرارداد، داشتن شخصیت حقوقی، مطابقت اسنادنامه شرکت، موضوع مناقصه و ارایه آخرین تغییرات شرکت در روزنامه رسمی که منقضی نشده باشد (شرکت کنندگان پیش از مناقصه باید به رعایت مبلغ پیشنهادی شرکت‌ها اکتفا کنند).

مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۰۹: مبلغ ۱۴ میلیارد و ۹۶۰ میلیون تومان به حساب ایتنم‌ورلینز کردمد. مدیر کل کمیته امداد استان اصفهان با بیان اینکه در هر ماهش سیلیارد تومان مستمری به حساب ۶۴ هزار

موضوع و برآورد اولیه مناقصه: پروژه عملیات اجرایی کانیو گذاری معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد، براساس فهرست بهار، راه و باند سال ۱۳۹۴، بدون تعدیل و مابه‌التفاوت، با برآورد اولیه به مبلغ ۸۵۷/۰۸۰/۶۷۵ ریال

مدت اجرای پروژه: ۹۰ روز

دستگاه مناقصه‌گزار: شهرداری نجف آباد

محل اجرای پروژه: معابر شهرداری منطقه یک نجف آباد

شرایط شرکت در مناقصه: دارا بودن صلاحیت و رعایت شرایط عمومی مناقصه، تسلط بر زبان فارسی، رعایت سقف قرارداد، داشتن شخصیت حقوقی، مطابقت اسنادنامه شرکت، موضوع مناقصه و ارایه آخرین تغییرات شرکت در روزنامه رسمی که منقضی نشده باشد (شرکت کنندگان پیش از مناقصه باید به رعایت مبلغ پیشنهادی شرکت‌ها اکتفا کنند).

مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۰۹: مبلغ ۱۴ میلیارد و ۹۶۰ میلیون تومان به حساب ایتنم‌ورلینز کردمد. مدیر کل کمیته امداد استان اصفهان با بیان اینکه در هر ماهش سیلیارد تومان مستمری به حساب ۶۴ هزار

آگهی تجدید مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری فولادشهر به استناد مصوبه شماره ۴/۱۵۹۳/ع مورخ ۹۳/۶/۶ شورای اسلامی شهر در نظر دارد مزایده ذیل را برگزار نماید. لذا از کلیه متقاضیان جهت شرکت دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مزایده	شماره مزایده	مبلغ سیرده شرکت در مزایده (ریال)	مبلغ پایه کارشناسی (ریال)
۱	پره برداری از یک واحد تجاری واقع در بازار سیاهان محله ۴ (طبقه فوقانی ثانوی)	۹۴/۵۵۸۵ ۹۴/۲/۳۰	۱/۳۵۰/۰۰۰	۲۲۵/۰۰۰

متقاضیان فرصت دارند تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۴/۳/۱۷ جهت اطلاع از شرایط و شرکت در مزایده به واحد امور قراردادها شهرداری فولادشهر مراجعه نمایند.

ادامه جست و جو برای یافتن کوهنورد مفقود شده در کرکس

رئیس جمعیت هلال احمر نطنز گفت: جست و جو برای پیدا کردن کوهنورد مفقود شده در قله‌های کرکس نطنز ادامه دارد. اصغر سلطانی اظهار کرد: در روز پنجشنبه مقلان ساعت ۱۱ صبح این کوهنورد تاجان پناه روستای کشته با گروهی از افرادی که قصد صعود به ارتفاعات کرکس را داشته‌اند همراه بوده و متأسفانه از جان پناه به بعد مسیر را گم کرده و پرت می‌شود وی افزود: فرد مفقود شده با تباطوهای مکرر خبر از مسموم شدن و شکستگی پای خود می‌داد. ولی متأسفانه به علت اینکه نمی‌توانست مکان خود را مشخص کند عملاً پیدا کردن وی به مشکل برخورد. رئیس جمعیت هلال احمر نطنز تصریح کرد: متأسفانه از ساعت ۱۱ شب پنجشنبه ارتباطی با گروه‌های امداد و نجات کوهستان قطع شده و تیم نجات اکیپ امداد با تجهیزات از سنج، سیاه و هلال احمر نطنز جست و جوی کامل برای یافتن وی را از مسیرهای کشته تا کرکس، کرکس تا روستاهای طاهراور و بیهند آغاز کرده و در کوه به سر بردند. ولی تلاش آنها نتیجه نداد.

انصراف لوئیس فیگو از شرکت در انتخابات ریاست فیفا

لوئیس فیگو، ستاره پرتغالی از نامزدی برای شرکت در انتخابات فیفا صرف نظر کرد. لوئیس فیگو پرتغالی از نامزدی برای شرکت در انتخابات فیفا صرف نظر کرد. فیگو که در کنار گزینه اردنی یکی از سه نامزد داوطلب پست ریاست و رقیب سرسخت سپ بلاتر سوئیسی محسوب می‌شد، خبر کناره گیری از حضور در انتخابات فیفا را تأیید کرد. روز گذشته رئیس فدراسیون فوتبال هلند که نامزد ریاست انتخابات فیفا بود نیز به سود داوطلب اردنی کنار رفته بود. گفتنی است که فیگو نیز اعلام کرده که به سود پرنس علی، نامزد اردنی کنار رفته است تا ائتلاف پر قدرتی در مقابل رئیس سابق فیفا شکل بگیرد.

احتمال تکرار بازی پیکان و راه آهن!

بازی های لیگ برتر هنوز به پایان نرسیده و بازی پلی آف روش هواست. پیکانی هاین قدر مدرک علیه موتوما، بازیکن آفریقایی راه آهن رو کردند که این بار علی کفاشیان گفت که باید این بحث بررسی شود و احتمال تغییر نتیجه بازی وجود دارد. موتوما که متهم است با ای تی سی جعلی به راه آهن پیوسته، بر اساس اطلاعات شبکه بین المللی آمار بازیکنان فوتبال (بی ام اس)، در بازه زمانی صدور رضایت نامه بین المللی تخلف کرده است و در حالی که باید تا ۱۲ مه ماه قراردادش با باشگاه ترکیه ای فسخ می شده، این قرارداد باقی مانده بود و او برای تمش بعد از این هم بازی می کرد اما وقتی توانست پیشنهادی از راه آهن بگیرد با دستکاری اسناد، این بازیکن به تهران آمده است. بر اساس قوانین انضباطی فدراسیون فوتبال، در موارد اینچنینی اگر اشتباه فدراسیون فوتبال محرز شود، باید رای به تکرار بازی بدهند.

قهرمانی سپاهان در لیست تیم ملی لحاظ نشد

سوپرایز ویژه‌ای از کی روش ندیدیم



از مدت ها قبل از اینکه پرونده لیگ برتر فوتبال به طور رسمی بسته شود، کار لوئیس کی روش به فوتبال دوستان ایرانی مسژه داده بود که در لیست جدید تیم ملی با سوپرایزهایی مواجه خواهند شد. نزدیک بودن پایان لیگ با اعلام لیست تیم ملی موجب شده بود تا اینگونه به نظر برسد که لیست اعلام شده از سوی سرمربی تیم ملی، با نگاهی ویژه به لیگ انتخاب شده است، اما از سوپرایز ویژه ای خبری نبود. تیم ذوب آهن به نسبت تیم سپاهان نفرا ت دعوت شده بیشتری در لیست اخیر داشت تا مشخص شود که در فوتبال ایران همانند گذشته بین نتایج یک تیم و نفرا ت دعوت شده آن تیم به تیم ملی رابطه مستقیمی وجود ندارد. برای ورود به بحث انتخاب بازیکنان تیم ملی بد نیست ابتدا نگاهی به لیست اعلام شده به تفکیک باشگاهی داشته باشیم: سپاهان: وریا غفوری، مهدی شریفی، علی کریمی، احسان حاج صفی، استقلال: سجاد شهزاد، امیر حسین صادقی، خسرو حیدری، محسن فروزان، یعقوب کریمی، هاشم بیگ زاده، امید ابراهیمی، فولاد: سروش رفیعی، احمد عبدالله زاده، اسماعیل شرفیات، علیرضا سلیمی، ملوان: فرزاد حاتم، حسین ماهینی، سیدحسین حسینی، عزت الله پورغاز، محمدحسین کمانی زادگان، سایپا: محمدرضا احراری، مهدی ترابی، وحید محمدرزاده، راه آهن: میلاد محمدی، رامین رضاییان، صبا: جلال علی محمدی، روزبه چشمی، پدیده: محمد نژادمهدی، تراکتورسازی: آندرانیک تیموریان، سامان تریمان جهان، فرشاد احمدزاده، گسترش فولاد: جابر انصاری.

رضا فوجان نژاد، سردار آزمون و کریم انصاری فرد نیز در لیست لژیونرها جای دارند.

استقلال و ذوب آهن بیشترین نفرا ت دعوت شده را دارند

در لیست اعلام شده از سوی کی روش سوپرایز ویژه ای وجود ندارد که بخواهیم روی آن دست بگذاریم، اما نسبت رده تیم های لیگی و تعداد نفرا ت دعوت شده از آنها به اردوی تیم ملی نیز می تواند جالب توجه باشد. از تیم استقلال که در لیگ چهارم با نتایج ضعیفی که کسب کرد و انتقادات زیادی را بر آنکسخت، بیشترین نفرا ت سه اردوی تیم ملی دعوت شدند، این در حالی است که امیر قلعه نویی در طول فصل هیچ گاه از عملکرد شاگردان ملی پوشش رضایت نداشت و بارها در مقاطع مختلف عدم نتیجه گیری تیمش را به عملکرد نه چند مناسب بازیکنان ملی پوش نسبت داد، اما کی روش با دعوت از هفت بازیکن آبی پوش یک بار دیگر ثابت کرد که تفکراتش با قلعه نویی تفاوت های زیادی دارد. پس از استقلال، تیم ذوب آهن با شش بازیکن ملی پوش بیشترین سهم را در تیم ملی به خود اختصاص داده است که البته با توجه به روند صعودی این تیم در نیم فصل دوم و صدرنشینی امتیازی آنها مورد چندان عجیبی نیست. در این میان شاید بتوان دعوت از بازیکنانی همانند رشید مظفاری، هادی محمدی و مهرداد قنبری را در زمره شگفتی عنوان کرد که کسی روش وعده آن را داده بود. تیم های ملوان و سایپا نیز با توجه به اینکه عملکرد متوسطی در لیگ داشتند، اما به نسبت بازیکنان بیشتری در اردوی تیم ملی دارند تا جایی که ملی پوشان دعوت شده از ملوان از بازیکنان دعوت شده تیم سپاهان بیشتر هستند. به نظر می رسد در لیست دعوت شده کی روش، بی مهتری مشهودی نسبت به بازیکنان سپاهان به عنوان قهرمان لیگ وجود داشته باشد؛ زیرا بازیکنانی مانند غفوری و حجاج صفی حتی در صورت نتیجه

فرصت برای تجربه اندوزی جوانان

به گفته کادر فنی تیم ملی، فهرست نهایی بازیکنان تیم ملی از بین بازیکنان اردوی اول و لیست آماده باش برای شرکت در اردوی دوم و همچنین اردوی نهایی انتخاب خواهد شد. اردوی دوم از تاریخ ۵ تا ۹ خرداد و اردوی نهایی جهت بازی دوستانه با تیم ملی ازبکستان و بازی مقدماتی جام جهانی برابر ترکمنستان از تاریخ ۱۱ تا ۲۶ خرداد برگزار خواهد شد. تیم ملی ایران با اعلام فیفا در اولین دیدار خود در مرحله نخست مقدماتی جام جهانی از ساعت ۱۸ بیست و ششم خرداد ماه سال جاری به وقت محلی در شهر داش اغوز به مصاف ترکمنستان می رود و با توجه به اینکه در این مرحله حرفشان تیم ملی ایران قدرتمند نیستند، کارشناسان فوتبال پیشنهاد کرده اند که کسی روش در دیدارهای مقدماتی به بازیکنان جوان اعتماد کند؛ زیرا در دیدارهای حساس که نتیجه آنها سرنوشت ساز است، نمی توان برای استفاده از بازیکنان کم تجربه به ریسک کرد، اما بازی با تیم هایی همانند ترکمنستان فرصت خوبی است تا بازیکنان جوان تجربه بین المللی به دست بیاورند و بتوانند در مسابقات مهم ملی دست تیم ملی و سرمربی آن باشند.

خبر کوتاه ورزش

اعتراض ایران، فدراسیون جهانی والیبال را مجبور به عذر خواهی کرد

فدراسیون والیبال ایران به رده بندی اشتباه تیم های نوجوانان در سایت فدراسیون جهانی والیبال اعتراض کرد و کمیته رویدادهای بین المللی والیبال FIVB پس از بررسی موضوع از ایران عذر خواهی کرد. چندی پیش فدراسیون جهانی والیبال تازه ترین رده بندی جهانی تیم های نوجوانان را اعلام کرد که در آن تیم والیبال نوجوانان ایران در مکان سوم جهان قرار گرفته بود، اما در رده بندی اعلام شده امتیازات تیم های اروپایی که مسابقات قهرمانی اروپا را پشت سر گذاشته بودند، اشتباه محاسبه شده بود. این موضوع در قرعه کشی قهرمانی نوجوانان جهان تأثیر زیادی خواهد داشت و جدول مسابقات بر اساس این رده بندی چیدمان خواهد شد. به همین دلیل مسوولان تیم والیبال نوجوانان کشورمان پس از انجام بررسی لازم از طریق فدراسیون والیبال به FIVB اعتراض کردند و رده بندی اعلام شده را اشتباه دانستند. بر این اساس، طبق فرمول تعریف شده فدراسیون جهانی والیبال، تیم های اول تا پنجم مسابقات قهرمانی هر قرعه به ترتیب برای قرار گرفتن در جدول رده بندی جهانی امتیازات ۲۰، ۲۶، ۲۲، ۱۸ و ۱۴ را به خود اختصاص می دهند و این فرمول برای رده های سنی مختلف اجرا می شود، اما متأسفانه مسوولان فدراسیون جهانی والیبال با یک اشتباه بزرگ در فرمول محاسبه رده بندی تیم های نوجوانان را در سال ۲۰۱۴-۲۰۱۵ اشتباه اعلام کردند. پس از اعتراضات رسمی و پی در پی فدراسیون والیبال ایران و پیگیری های لازم، بالاخره FIVB مجبور به پاسخ و واکنش شد. روز پنجشنبه گابریل، مدیر کمیته رویدادهای بین المللی FIVB با ارسال نامه ای به محمدرضا دوروزی، رئیس فدراسیون والیبال ایران، ضمن عذر خواهی از اشتباه به وجود آمده آن را مربوط به اشکالات موجود در بخش انفورماتیک FIVB دانست و اعلام کرد که تا چند روز آینده پس از بر طرف کردن این اشکالات، رده بندی صحیح اعلام و قرعه کشی مسابقات نوجوانان جهان هم ۲۳ و ۲۴ ژوئن در آرژانتین برگزار خواهد شد.

توپ سوراخ

تعبیر خواب امروز هم با یک تعبیر خواب ورزشی با شما هستیم پرویز مظلومی: پریش خواب دیدم که سرمربی استقلال شده ام و از روی نیمکت دارم به بازیکنان امر و نهی می کنم، اما بکپویی از خواب پریدم و دیدم خبری نیست، نکند من سرمربی نشوم؟ توپ سوراخ: پرویز جان! اشتب شام سبک تری بخورید و بخوابید؛ شاید ادامه خواب سرمربیگری را دیدید! پرویز مظلومی: پیرو خواب قبلی، دیدم خواب دیدم که هواداران از روی سکوها دارند شعار می دهند پرویز سوله چوله، تو محبوب قلب ما! توپ سوراخ: مطمئن هستید که شام شیرین بلو نخورده بودید که خولی به این شیرینی دیدید! امیر قلعه نویی: دیدم خواب دیدم که هواداران از روی سکوها دارند شعار می دهند پرویز سوله چوله، تو محبوب قلب ما! توپ سوراخ: دوست به گریه های خود نزنید، اشکال از خواب مشترک قلعه نویی و مظلومی است. ابرام چرخ: دیدم خواب دیدم هواداران استقلال اصرار دارند من سرمربی این تیم شوم، حالا به نظر شما چه کار کنم با این همه تقاضا؟ توپ سوراخ: واقعا نکند انتظار دارید برای خواب ابرام چرخ هم تعبیر داشته باشیم؟



خبرگزاری مهر گفته بود: «تا برایم فرش قرمز پهن نکنند به تیم ملی نمی آیم». حالا باید منتظر ماند و دید چه کسی واقعا برای شمسایی فرش قرمز پهن می کند، چه او در شرایط حساسی که تیمش را باید برای مسابقات جام باشگاه های آسیا آماده کند، برای حضور در تیم ملی اعلام آمادگی کرده است. انتخاب سرمربی به صورت موقت از یک طرف محل اشکال است و از طرف دیگر جمع بندی در مورد اینکه تیم ملی محل رفقا ت و رفیق بازی بعضی از چهره های فوتسال نشود، موضوع دیگری است که

سرمربی موقت یعنی چه؟

سال ۲۰۱۵ است آقایان؛ تیم ملی رفیق بازی نشود!

با کنار هم گذاشتن این اتفاقات و مخالفت های ترابیان و کفاشیان این سوال پیش می آید که چه فرد یا افرادی به صورت مستقل دست به انتخاب وحید شمسایی زده و از وی خواسته اند ترکیبی از تیم تالیسما ت و تیم ملی فوتسال را به پرغال اعزام کنند بدون آنکه کمیته فنی در جریان آن قرار بگیرد و با درباره آن نظر بدهد. برگزاری نشست افتخاری با شمسایی در وزارت ورزش و همچنین شایعات چند روز گذشته مبنی بر مذاکره مخفیانه بعضی از مسوولان وزارت ورزش با شمسایی می تواند کدهای را از نحوه انتخاب سرمربی جدید تیم ملی در اختیار قرار بدهد، به خصوص اینکه وزارت ورزش دیگر نمی خواهد تجربه کارلوس کی روش را در رشته های دیگر تکرار کند. تکذیب خبر انتخاب شمسایی از سوی رئیس فدراسیون فوتبال هم که از دخالت های وزارت ورزش در این انتخاب ها دل خوشی ندارد، خود نشان دهنده جریان های خاصی است. وحید شمسایی هفته گذشته در گفت و گو با وزارت ورزش گفته است: موضوعی که البته کفاشیان یک روز بعد آن را تکذیب کرد و گفت: «صحبت در مورد فرد خاصی نشده است، روال این بود که خوسوس برگردد و تمدید قرارداد کند، اما این انضاط نیفتاد و فعلا دستیاران وی عهده دار هدایت تیم ملی هستند... شمسایی هم می تواند جزو گزینه های سرمربیگری باشد». پیش از این هم عباس ترابیان، رئیس کمیته فنی و توسعه فوتسال و فوتبال ساحلی گفته بود که کمیته فوتسال گزینش های راه کمیته فنی معرفی کرده و تصمیم گیری درباره سرمربی جدید تیم ملی فوتسال در این کمیته صورت خواهد گرفت. دلخوری ترابیان از نحوه انتخاب شمسایی در صحبت هایی که او داشته به خوبی مشخص است: «تصمیمات موقتی تا زگی ندارد و این تصمیمات زیاد گرفته شده است. همه چیز موقتی بوده و حالا هم یک سرمربی موقتی تازه دیگر انتخاب شده است که من در مورد این موضوع صحبتی ندارم».

اطلاعیه منطقه یازده شهرداری اصفهان (نوبت دوم)
پیرو اطلاعیه منتشره در روزنامه اصفهان زیبا به شماره ۲۳۴۸ مورخ ۹۴/۱/۳۱ نظر به اینکه قسمتی از عرصه و اعیان یک باب منزل مسکونی به پلاک ثبتی عادی بخش ۱۴ ثبت اصفهان به کد نوسازی ۳۵-۲۵-۷ متعلق به محترمین جنابان محمد رضا آزادی و فاطمه عابدی شامل ورثه مرحوم حسن محمدی نصرت سنگی کلبادی در طرح خیابان بهشت قرار گرفته و هیأت کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۴/۱/۲۳ را صادر نموده اند، لذا باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرحهای عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷ بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حد اکثر رفیقان و رفیقان محترمین را از نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۱ واقع در رهنان، خیابان شهیدان غربی مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد. روابط عمومی منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان

اطلاعیه منطقه یازده شهرداری اصفهان (نوبت دوم)
پیرو اطلاعیه منتشره در روزنامه اصفهان زیبا به شماره ۲۳۴۸ مورخ ۹۴/۱/۳۱ نظر به اینکه قسمتی از عرصه و اعیان یک باب منزل مسکونی و کارگاه تجاری به پلاک ثبتی عادی بخش ۱۴ ثبت اصفهان به کد نوسازی ۳۸-۲۵-۷ متعلق به خانم فاطمه احمدی در طرح خیابان بهشت قرار گرفته و هیأت کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه مورخ ۹۴/۱/۲۳ را صادر نموده اند، لذا باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرحهای عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷ بدینوسیله به نامبرده بالا و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حد اکثر ظرف مدت پانزده روز پس از نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۱ واقع در رهنان، خیابان شهیدان غربی مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد. روابط عمومی منطقه ۱۱ شهرداری اصفهان



اصفهان زیبا

isfahanziba.ir
شماره ۲۳۳۲ | ۱۲۲۲۲۲۲۲ | شبکه ۲ | ۲۳۳۳۳۳۳۳ | ۳ | شهرستان ۱۳۳۳

صاحب امتیاز: شهرداری اصفهان مدیر مسئول: دکتر سید مرتضی سمانیان نژاد سردبیر: مهندس رضوان اصغری
اصفهان، میدان امام حسین علیه السلام، خیابان طالقانی، مقابل برج جهان نما
تلفن ۳۳۲۱۸۱۸۲ فاکس ۳۳۲۱۹۰۷۰ امور آگهی ها ۳۳۲۱۹۵۱۷ / ۳۱ - ۸۸۵۶۶۶۳۰

تازه

صفحات وب را تبدیل به «پی دی اف» کنید



ایا تاکنون برایتان پیش آمده که تمایل به خواندن صفحات مختلف وب داشته باشید اما به دلیل آفلاین بودن از این امکان محروم باشید با استفاده از اپلیکیشن تبدیل پی دی اف می توانید تجربه جدیدی داشته باشید.

یکی از معایب برخی از صفحات وب را می توان در این موضوع دانست که نتواند در زمان آفلاین بودن می توان از امکانات و خدمات آنها بهره برد و در صورتی که کار بر آفلاین بشود امکان استفاده از خدمات با مطالعه صفحات را ندارد.

اکنون اپلیکیشن متفاوتی عرضه شده که به کاربران اجازه می دهد صفحات وب را تبدیل به فایل های پی دی اف کنند تا در زمان آفلاین یا زمان مورد دلخواه خود بتوانند از خواندن صفحات لذت ببرند. این اپلیکیشن Website To PDF نام دارد. عملکرد این اپلیکیشن بسیار ساده است و کاربران پس از نصب این برنامه می توانند آدرس صفحه مورد نظر خود را کپی کرده سپس برنامه Website To PDF را باز کرده و لینک خود را در کادر مخصوص قرار داده و گزینه Convert را انتخاب کنند، سپس بعد از لحظاتی این اپلیکیشن فایل و صفحه مورد نظر را به صورت پی دی اف در اختیار کاربران قرار می دهد. از قابلیت های این برنامه می توان به مواردی مانند مطالعه در زمان آفلاین بودن یا زمان دلخواه دسترسی و ذخیره صفحات و فایل های متعدد، امکان به اشتراک گذاری با دوستان و... نام برد. این اپلیکیشن از قابلیت نصب بر پلتفرم های اندروید و ویندوز را برخوردار است.

سبک زندگی

سبک زندگی نوجوانان و بازی های رایانه ای

این نشست با حضور و سخنرانی مهدی حق وردی، کارشناس بازی های رایانه ای برگزار می شود. گفتنی است تاکنون دو نشست از سلسله نشست های کافه نقد با موضوعات بررسی و نقد فیلم های مطرح «تیرانداز آمریکایی» و «لوسی» برگزار شده است و اینک سومین نشست آن بر گزار خواهد شد. عموم علاقه مندان می توانند جهت شرکت در این نشست، روز یکشنبه سوم خردادماه ساعت ۱۷ بعد از ظهر به محل کتابخانه مرکزی واقع در خیابان باغ گلستانه، طبقه منتهی ۲، سالن آموزش مراجعه کنند.

خرداد ماه برگزار می شود: در فرهنگسرای عرفان توانمندی ها را به نمایش بگذارید



تا ۳۱ خرداد در فرهنگسرای عرفان وابسته به سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان بر گزار می شود، به نمایش بگذارند. افراد در این نمایشگاه علاوه بر نمایش آثار خود همزمان به آموزش و فروش هم می پردازند که می توانند در آموذایی خوبی هم داشته باشند و دیگران را هم تشویق کنند. این نمایشگاه با هدف کشف و بهادادن به استعداد های محلی بر گزار می شود. برای افراد زیادی در خانه ها و کارگاه های خود مشغول به کار هستند که هیچ کس با آنها و هنر آنها آشنا نیست و این نمایشگاه می تواند فرصت مناسبی برای این افراد باشد. علاقه مندان برای شرکت در این نمایشگاه یا برای بازدید می توانند از ۱۰ تا ۳۱ خرداد ماه سال جاری به آدرس خیابان جی، دانشسرا، کوچه شهید جوبگین فرهنگسرای عرفان مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۵۲۸۲۵۰۲ تماس بگیرند.

تجدید عهد با جلیل شهنواز «نوی آشنا» در هنر سرای خورشید



کنسرت گروه موسیقی بهار با عنوان «نوی آشنا» در هنر سرای خورشید وابسته به سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان بر گزار می شود. سرپرست گروه موسیقی بهار ضمن اعلام این خبر گفت: سالروز وفات استاد جلیل شهنواز، استاد مسلم تار ایران در خردادماه است و گروه موسیقی بهار همه ساله در این ماه به بهانه تجدید عهدی با این بزرگ مرد عرصه موسیقی و اظهار ارادت به وی به اجرای ویژه برنامه می پردازد. سعید مزداک افزود: این اجرا در بخش نخست خود به دوتوازی تار و تنبک به نوازندگی محمدجعفر قاضی عسگر و سن اختصاص دارد. این نوازنده تار ادامه داد: همچنین در دومین بخش، اجرایی با دوتوازی تار و تنبک و همراهی فریدون فراهانی به عنوان خواننده گروه در دستگاه موسیقی نوا خواهیم داشت.

شهرود



یادداشت های پشت چراغ قرمز فرهنگ ترافیک

تعالد و عقل!

تقاطع علامه مجلسی خیابان این سینا پشت چراغ قرمز خیابان کمال ایستاده ام که یک دفعه موتور سواری کنارم متوقف می شود، در عین حالی که همراه او دو کودک خردسال است اما... با تعجب نگاهی به او می اندازم و متوجه مساله ای می شوم که در ذهنم واقعا عجیب و کاملاً غیر منطقی می آید. شاید شما همچنین چیزی را تا به حال ندیده و شنیده باشید. در واقع این طور به نظر می رسد که این راکب موتور سیکلت که تعریفی از (اعتدال) شنیده برای اینکه (تعادل) خود و موتور سیکلت را حفظ کند، به جای آنکه دو فرزند خردسال خود را در یک طرف بنشانند، یکی را در سمت چپ و دیگری را در سمت راست به حالت قرینه روی زاتوان نگه داشته است، به طوری که افتادن آنها به سهولت و با یک حرکت نابجا هر دو طفل نقش بر زمین خواهند شد و... پیش خودم گفتم، به راستی که تلقی بعضی ها از (تعادل) هیچ تئوریتی یا عقل ندارد...

واحد آموزش معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان

شهرودنی

اکرم کیانی

صبر و آرامش شهرودنی

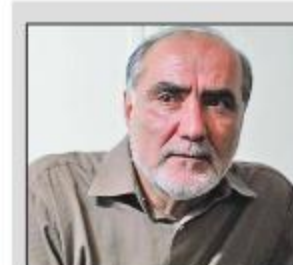
فریاد زدن، درشتی کردن، اعتراض کردن و دشمنانم و ناسزا دادن می توانست از مصادیق بی احترامی است در زندگی روزانه بین شهروندان باشد. وقتی فردی از چراغ قرمز عبور می کند، به معنی بی حرمتی به قوانین راهنمایی و رانندگی است و یا هنگامی که راننده با سلسله در فضای عمومی به داخل تاکسی سیگار بکشد، موجب ایجاد تنش بین راننده و مسافران می شود. همچنین دعوی اربابان تاکسی و مسافران بر سر مسائل روزمره، پول خورد و نرخ گرایی، شتاب راننده، روشن نکردن کولر خودرو و... از مواردی است که بیشتر اوقات تحمل فشار را بسیاری از اشخاص سخت می کنند. از زاویه دیگری که به این موضوع بتکریم اینکه در برخورد های روزمره انجام فقط یک رفتار مهر آمیز در طی روز برای خوشحال کردن دیگر شهروندان، لحن محبت آمیز، صبر و حوصله از اعمالی است که تاثیر آن بر روی هر شهروندی قابل وصف نیست. در واقع خوش اخلاقی یکی از بهترین خصوصیه های رفتاری است که معمولاً همه ما سعی داریم آن را در زندگی خودمان داشته باشیم و به کار ببریم. اما اغلب اوقات مشکلات و فرود های روزمره باعث بدخلقی و عصبانیت می شود، این حالت ممکن است برای همه افراد در سنین و شرایط مختلف پیش بیاید که صبر و آرامش شهرودنی را می طلبد.

بدون شک گذشت و فروتنی و رفتار انسانی، امری هنجار و اخلاقی پسندیده است و بسیاری از شهروندان برای کسانی که از چنین فضایی برخوردارند احترام و ارزش ویژه ای قائل هستند، خوشبینی و خنده انسان را برای مبارزه با منفی گرایی آماده می سازد.

در عمل به اخلاقیات و حقوق شهرودنی، همیشه یک عامل وفادار ما را تنها نگذاشته که هنگامی که زندگی ادامه دارد و اخلاق حاکم است ما با هم همراه بوده و آن عامل توجه به دیگران است که نباید فراموش کنیم.

عفت کلام و آداب گفت و گو را در هنگام برخورد با راننده، در صف نانوایی، پیاده روها و در هنگام صحبت با افراد بزرگ تر و احترام متقابل به دیگر شهروندان رعایت کنیم که این خصلت نوعی مهارت در زندگی روزانه هر شهروندی است. برخورداری از این مهارت ها به ما می آموزد که در گذر از خیابان دست پیروز با هم برسد تا توان را برای گذر از خیابان بگیریم، در ایستگاه اتوبوس برای سوار شدن همدیگر را هل ندهیم، در مکان های شلوغ فرد مستی را که قادر به ایستادن نیست برای نشستن باری دهیم.

بی شک به کار بردن الفاظ محترمانه، تواضع و فروتنی در برابر دیگران، مهربانی و محبت به آنان، خوشرویی و دعای خیر برای دیگران، امتناع از درشت گویی و ایجاد تنش از نمونه های آشکار حفظ حریم شهرودنی است که در تعاملات روزمره هر شهروندی به آنها نیازمند است و برای آموختن و به کار بستن و دستیابی به آن صبر و آرامش شهرودنی را می طلبد.



اعتماد به نفس سینماگران را گرفته اند

منوچهر محمدی، تهیه کننده: مدیران ما به سمتی رفته اند که فکر می کنند مدیریت در سینما یک وظیفه است و بعد از مدتی وظیفه را به پاپان می رسانند. این روزها مدیران سینمایی یاد گرفته اند که چگونه حرف بزنند که نه سیخ بسوزد و نه کباب و این نوع رفتار با رفتار عاشقانه و پر از علاقه مدیران دهه ۶۰ فرق می کند. در دهه ۶۰ تمرکز بر امر تولید فیلم بود، اما ما می توانستیم در کنار افزایش تولیدات فضای نمایشی مناسبی نیز داشته باشیم. در شرایط فعلی مدیران سینما روحیه فیلمسازان را از بین می برند و دل فیلمسازان را خالی می کنند.



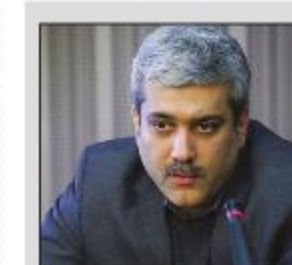
طنز، آزمایشگاه صداقت است

حداد عادل: طنز آزمایشگاه صداقت طنز پرداز و آزمایشگاه تحمل برای سوزه های طنز است. طنز می تواند ثابت کند که هیچ شوخی وجود ندارد که در آن طنز می تواند به قدرت ها با دآوری کند که در دست است آنها قدرت دارند و خیلی کارها می توانند انجام دهند، اما نباید هر کاری را که قدرت دارند انجام دهند. طنز می تواند زشتی ها را صریح و آشکار در چشم مسوولان اعلام کند. طنز برای تفریح و خوشگذرانی نیست، بلکه برخی اوقات طنز از گریه نیز تم انگیز تر است.



لزوم توجه به عرصه های علمی

مخبر ذوقی، دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی: ما نه تنها باید چند رشته و چند جریان علمی را به دست آوریم، بلکه باید در عرصه های دیگر علمی هم کارهای کارستنی انجام دهیم که البته به پیشرفت های رسیده ایم و این پیشرفت ها به مدد داشتن ذهن های خیمه اندیشه های بلند و عزم افتخار آفرین برای کشور بوده است. اما ما گویای این نکات هستیم که در نانو، علوم هسته ای، مهندسی، سلول های بنیادی و... هم پیشرفت هایی داشته ایم و اینها جزو ذات نهاد علم در کشور و جوهره دانشمندان و مراکز علمی ما شده است.

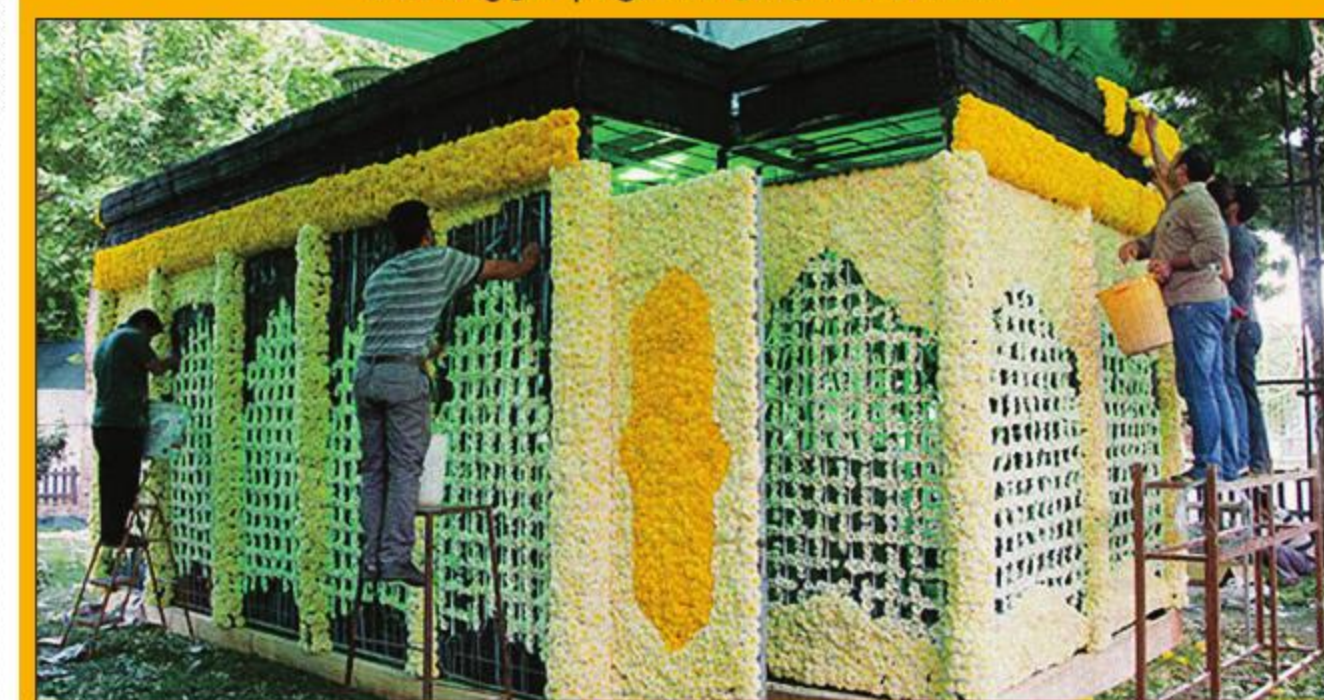


تقبل هزینه ثبت اختراع دانشجویان

ستاری، معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری: یکی از موضوعات مورد توجه ما در معاونت علمی، ثبت اختراع است از این رو بنا داریم کل هزینه ثبت اختراع دانشجویان را بر عهده بگیریم. در حال حاضر اولویت های ما نانو، بیو، علوم شناختی و آی سی سی و در کل (NBIC) است، یکی از وظایف ما در معاونت علمی ایجاد پلتفرم و زیرساخت مناسب در حوزه زیست فناوری است. زیست فناوری موضوعی است که در دنیا اقتدار آفرین است، لذا باید در ایران نیز در دستور کار قرار گیرد و پیگیری شود.

عکس روز ایما

آماده سازی ماکت گل آرای شده ضریح امام حسین (ع) در اصفهان



سلامت

چند قانون غذایی درباره آسم

آسم یکی از بیماری های دستگاه تنفسی و به معنای التهاب راه های هوایی است که شیوع آن در ۳ دهه گذشته افزایش یافته است. رژیم غذایی و داشتن وزن مناسب در کنترل این بیماری نقش بسزایی دارد و تغذیه سالم در سال های اولیه زندگی به عنوان یکی از عوامل پیشگیری از آسم محسوب می شود.

● همه لقمه نشوید

امکان دارد خوراکی ای که به شما تعارف می شود، دارای ترکیب های حساسیت زا باشد و با خوردن آن دچار حمله آلرژیکی شوید. پس حتی معذور در لقمه دیگران شریک نشوید.

● غذای حساسیت زا را بشناسید

کبیر، خارش، تورم، دل درد، تهوع، خس خس سینه و تنگی نفس از علائم شایع آسم و آلرژی هستند. علائم بیماری تان را بشناسید و بدانید که ممکن است با خوردن برخی غذاها این علائم تشدید شود. از پزشک بپرسید و خودتان دقت کنید و ببینید که کدام یک از خوراکی ها حساسیت زا هستند و بهتر است از خوردنشان بپرهیزید. مثلاً بادام زمینی، اغلب مغزها، گردو، سویا، شیر، تخم مرغ، ماهی و گوشت بوقلمون و دیگر از آبریان می توانند در افراد حساس تر باعث تشدید علائم شوند. به محض اینکه حمله آلرژیکی به شما یا یکی از دوستانتان دست داد، لطفاً این اطلاع کنید تا کمک های اولیه را برای بهبودتان انجام دهند.

● هر روز حداقل ۲ سیب بخورید

سیب، از میوه هایی است که عادت به خوردن آن در میان وعده ها به بهبود عملکرد ریه ها و با افزایش حجم ریه ها، به بهبود فعالیت دستگاه تنفسی کمک می کند.

● ویتامین و آنتی اکسیدان یادتان نرود

بررسی ها نشان داده اند مصرف مرتب مواد غذایی سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن، از تعداد حمله های آسم می کاهد بنابراین به طور منظم میوه و سبزی تازه میل کنید. جانب است بدانید آنتی اکسیدان ها با محافظت از بافت راه های هوایی، ویتامین D با تقویت سیستم ایمنی بدن و منیزیم با ریلکس کردن عضله صاف و به عنوان یک عامل ضد التهاب، می توانند برای افراد مبتلا به آسم مفید باشند. بنابراین منابع غذایی حاوی آنها را در رژیمتان بگنجانید.

● ۳ مگاک بخورید و امگا ۳ نخورید

خوردن منابع غذایی امگا ۳ با کاهش تولید ترکیب هایی که منقبض کننده مجاری هوایی هستند، به مبتلایان به آسم و حساسیت توصیه می شود، بنابراین اگر به ماهی حساسیت ندارید خوردن ماهی هایی مانند سالمون و ساردین و دانه های مانند دانه های کتان می تواند به فرونشاندن علائم این بیماری کمک کند. در مقابل، از خوردن مواد غذایی ای که احتمال می دهید در آنها اسیدهای چرب ترانس و امگا ۶ وجود دارد، خودداری کنید.