



مرکز اسناد انقلاب اسلامی به مناسبت از تعالی آیت الله خزعلی منتشر کرد: **خاطره آیت الله خزعلی از روند انتخاب رهبر انقلاب در مجلس خبرگان**

هشدار رهبر انقلاب:

دشمن در پی نفوذ است

حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار هزاران نفر از فرماندهان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، سپاه رانعمت بزرگ الهی و پاسدار آگاه و بینای انقلاب اسلامی در مسائل داخلی و خارجی خواندند و با تبیین الزامات و ابعاد پاسداری از انقلاب اسلامی افزودند: دشمن به امید واهی پایان یافتن انقلاب، در فکر نفوذ، به خصوص نفوذ

سیاسی فرهنگی است که شناخت توطئه‌های دشمن، تقویت و استحکام روحیه انقلابی و حرکت مستمر به سمت تحقق آرمان‌های هدف راناکام خواهد گذاشت. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه‌ای در این دیدار، ترسیم آرمان‌های اساسی را اولین گام یک انقلاب پرشمردند...

آمادگی شهر برای شلوغی مهر

مسوولان نسبت به تبعات حاشیه نشینی هشدار می دهند؛

حاشیه نشینی بحران آینده اصفهان

حاشیه، همیشه با حاشیه همراه بوده است. فرقی نمی کند این حاشیه، در مرکز شهر باشد یا در حاشیه آن، اما جنس حاشیه‌ای که در پیرامون شهر شکل می گیرد، پدیده‌ای زودگذر نیست که پس از مدتی به فراموشی سپرده شود. اینجا دیگر حاشیه می ماند و می شود حاشیه نشینی. حاشیه نشینی به عنوان برهم زنده تعادل فیزیکی شهرها، نشان دهنده توسعه نامتوازن شهری و منطقه ای است. این پدیده به خصوص در کلانشهرها بیشتر دیده می شود؛ آنجا که افراد از دیگر نقاط، به امید زندگی بهتر رخت سفر می بندند و به کلانشهرها مهاجرت می کنند. اما در نهایت سر از حاشیه این شهرها درمی آورند. اصفهان نیز نه تنها از این قاعده مستثنی نیست، بلکه در برخی جهات، دچار مشکلات به مراتب بغرنج تری از دیگر شهرهای بزرگ است. از اصفهانی که درباره مناطق حاشیه ای ..



ضمانتی برای سلامت خوشمزه ترین کالای قاچاق نیست

شیرینی شکلات‌های خارجی زیر دندان اصفهانی‌ها

سپاهان و ذوب آهن هر دو در کورس

بحران خط حمله؛ سلطان ضد حمله

به منظور حفظ ایمنی دانش آموزان صورت گرفت؛

تجهیز سیستم گرمایشی نیمی از مدارس استان



قیمت بلیت شهر بازی بزرگ اصفهان کاهش یافت

روپاهای دست یافتنی در شهر روپاها

وزیر اطلاعات:

پیش بردن جامعه به سمت دو قطبی شدن، بازی در زمین دشمن است

وزیر ارشاد خیر داد:

ساخت قسمت دوم فیلم محمد علی الله علیه و آله

ناطق نوری:

در ۷۲ سالگی قصد نمایندگی شدن ندارم

دیبر برنامه جامع کنترل کیفی هوا خبر داد:

بهبود شرایط هوای اصفهان در نیمه دوم سال

دیبر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان گفت: سعی خود را به کار بسته ایم تا هوای این کلانشهر در نیمه دوم امسال شرایط بهتری نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته باشد. مهدی ترکشوند روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: در شش ماه نخست امسال سعی شد تا آلودگی صنایع استان کنترل شود تا در نیمه دوم سال که بدلیل افت دما، احتمال بروز پدیده اینورژن بسیار زیاد است، مشکلات ما در بخش آلودگی هوا کاهش یابد. وی اظهار کرد: برای جلوگیری از شدت آلودگی هوا در شش ماه دوم سال با سازمان صنایع، معدن و تجارت استان در خصوص چگونگی فعالیت کوره های آجرپزی در فصل زمستان امسال توافقات خوبی انجام شد.

دیبر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان گفت: سعی خود را به کار بسته ایم تا هوای این کلانشهر در نیمه دوم امسال شرایط بهتری نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته باشد. مهدی ترکشوند روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: در شش ماه نخست امسال سعی شد تا آلودگی صنایع استان کنترل شود تا در نیمه دوم سال که بدلیل افت دما، احتمال بروز پدیده اینورژن بسیار زیاد است، مشکلات ما در بخش آلودگی هوا کاهش یابد. وی اظهار کرد: برای جلوگیری از شدت آلودگی هوا در شش ماه دوم سال با سازمان صنایع، معدن و تجارت استان در خصوص چگونگی فعالیت کوره های آجرپزی در فصل زمستان امسال توافقات خوبی انجام شد.

دیبر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان گفت: سعی خود را به کار بسته ایم تا هوای این کلانشهر در نیمه دوم امسال شرایط بهتری نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته باشد. مهدی ترکشوند روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: در شش ماه نخست امسال سعی شد تا آلودگی صنایع استان کنترل شود تا در نیمه دوم سال که بدلیل افت دما، احتمال بروز پدیده اینورژن بسیار زیاد است، مشکلات ما در بخش آلودگی هوا کاهش یابد. وی اظهار کرد: برای جلوگیری از شدت آلودگی هوا در شش ماه دوم سال با سازمان صنایع، معدن و تجارت استان در خصوص چگونگی فعالیت کوره های آجرپزی در فصل زمستان امسال توافقات خوبی انجام شد. دیبر برنامه جامع کنترل کیفی هوای اصفهان گفت: سعی خود را به کار بسته ایم تا هوای این کلانشهر در نیمه دوم امسال شرایط بهتری نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته باشد. مهدی ترکشوند روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: در شش ماه نخست امسال سعی شد تا آلودگی صنایع استان کنترل شود تا در نیمه دوم سال که بدلیل افت دما، احتمال بروز پدیده اینورژن بسیار زیاد است، مشکلات ما در بخش آلودگی هوا کاهش یابد. وی اظهار کرد: برای جلوگیری از شدت آلودگی هوا در شش ماه دوم سال با سازمان صنایع، معدن و تجارت استان در خصوص چگونگی فعالیت کوره های آجرپزی در فصل زمستان امسال توافقات خوبی انجام شد.

در جلسه کمیسیون صنایع اتاق بازرگانی اعلام شد؛

اخذ ۴۰ درصد تخفیف برای مالیات استان

رییس اتاق بازرگانی استان اصفهان گفت: برای امسال به همراه نمایندگان توانستیم اداره دارایی را به تخفیف ۴۰ درصدی مالیات کل استان متقاعد کنیم. به گزارش فارس، سید عبدالوهاب سهل آبادی در جلسه کمیسیون صنایع اتاق بازرگانی اصفهان گفت: امروز در مجمع نمایندگان استان اصفهان در خدمت رییس اداره مالیاتی استان بودیم و همراه نمایندگان توانستیم اداره دارایی را به تخفیف ۴۰ درصدی مالیات کل استان متقاعد کنیم که جا دارد از نمایندگان محترم و رییس اداره دارایی استان تشکر کنم. رییس خانه صنعت و معدن ایران در بخش دیگر صحبت های خود به سفرهای متعدد هیات های اقتصادی خارجی اشاره کرد و گفت: در طی این روزها با هیات هایی از آلمان، فرانسه و همچنین سفیر ترکیه در ایران مذاکراتی اقتصادی داشتیم و پیام ما به ایشان این بود که به دنبال فروش صرف نباشید و نظر ما فقط روی سرمایه گذاری مشترک است. سهل آبادی اشارهای نیز به جلسه هفته آینده نمایندگان استان با وزیر صنعت داشت و گفت: ان شاء الله در آن جلسه نیز حضور خواهیم داشت.

دیبر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان:

نرخ اعتیاد در مراکز صنعتی استان افزایش یافت

دیبر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان اصفهان گفت: میانگین نرخ شیوع اعتیاد در مراکز صنعتی و در بین کارگران استان به ۲۱ درصد رسیده است. مصطفی هادی زاده در گفت و گو با مهر در خصوص بررسی میزان شیوع اعتیاد در بین کارگران و فعالان واحدهای تولیدی و صنعتی استان اصفهان اظهار داشت: براساس پژوهش های صورت گرفته نرخ شیوع اعتیاد در بین کارگران از ۵ به ۲۱ درصد در بازه زمانی ۱۰ سال گذشته افزایش یافته است. وی با بیان اینکه بر اساس میانگین نرخ شیوع اعتیاد در مراکز صنعتی و تولیدی های استان اصفهان در رتبه ۲۱ کشور قرار دارد، ادامه داد: در این راستا صنایع بزرگ استان اقدامات شایسته ای را در بحث پیشگیری از مصرف و آموزش آسیب های مصرف مواد مخدر انجام داده اند. وی با تأکید بر اینکه در حال حاضر نگران شیوع اعتیاد در صنایع متوسط استان اصفهان هستیم، اضافه کرد: استان اصفهان صنعتی ترین استان کشور است و از این رو نباید از بحث پیشگیری از شیوع اعتیاد در صنایع

اخبار کوتاه

جریمه ۴۰ میلیون ریالی پزشک متخصص به علت دریافت زیرمیزی

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان اصفهان از جریمه ۴۰ میلیون ریالی یک پزشک متخصص به علت دریافت زیرمیزی، توسط تعزیرات حکومتی اصفهان خبر داد. غلامرضا صالحی گفت: پرونده یک پزشک متخصص جراحی مغز و اعصاب که از بیمار خود مبلغ ۲۰ میلیون ریال زیرمیزی اخذ کرده بود با شکایت ششای در شعبه ششم بدوی ویژه رسیدگی به تخلفات بهداشتی و درمانی اداره کل تعزیرات حکومتی استان مورد رسیدگی قرار گرفت و وی تصریح کرد: با احراز تخلف این پزشک توسط شعبه رسیدگی کننده، پزشک متخصص علاوه بر محکومیت به استرداد مبلغ اخذ شده به ششای، به پرداخت مبلغ ۴۰ میلیون ریال جریمه نقدی (دو برابر مبلغ زیرمیزی) در حق دولت نیز محکوم شد.

پلمپ ۱۲۴ واحد صنفی متخلف

۱۲۴ واحد صنفی متخلف در اصفهان پلمپ شد. رییس پلیس امنیت عمومی استان اصفهان گفت: برای ارتقای امنیت اجتماعی و ساماندهی صنوف، طرح نظارت و کنترل بر اصناف در شهر اصفهان به مدت ۱۵ روز اجرا شد. سرهنگ اکبر عاصمی گفت: در این طرح از ۱۷ هزار و ۳۰۲ واحد صنفی بازدید شد که ۱۲۴ واحد صنفی متخلف به علت نداشتن پروانه کسب و رعایت نکردن قوانین و مقررات شناسایی و پلمپ شدند. رییس پلیس امنیت عمومی استان اصفهان همچنین با اشاره به صدور اخطاریه پلمپ برای ۳۹۲ واحد صنفی دیگر افزود: این واحدها در صورت رفع نکردن معایب و نواقص خود در مهلت مقرر بنا بر خورد قانونی پلیس مواجه می شوند.

رقابت داغ فیلم‌های سینمایی در شب‌های بی‌برنامگی تلویزیون

«قندون جهیزیه» رامبد در «مزار شریف» پیداشد!

رسانه



ماه چهره خلیلی:

مادر شدن نگاه آدم را تغییر می‌دهد



ماه چهره خلیلی گفت: تا به حال در سریال‌های تاریخی متفاوتی حضور داشته‌ام و در حال حاضر دوست دارم در سریال‌های پلیسی و اجتماعی حضور پیدا کنم. وی افزود: در این مدت اخیر در دو فیلم سینمایی و ویدئویی بازی کرده‌م. در فیلم سینمایی «صله ساحر» نقش دختری نابینا را بازی کردم که نوازنده فلوت بود و یکی از نقش‌هایی بود که خودم دوستش داشتم. بازیگر سریال «کلاه پهلوی» در ادامه گفت: فیلم ویدئویی «هدیه» به کارگردانی امیراحمد انصاری را در شبکه نمایش خانگی دارم که در نقش یک خانم باردار بازی کردم، نکته جالب اینجاست که در آن زمان این فیلم را بازی می‌کردم خودم نیز در شرایط مشابه با نقش‌هایم و به نظرم کار خاصی شده است. خلیلی که به تازگی مادر شده است، درباره حس مادرانگی خود نیز بیان داشت: توصیف مادر بودن خیلی سخت است، اما انگار مثل این است که بعد از مادر شدن، آدم دنیا را به گونه‌ای دیگری ببیند. مادر شدن خیلی سخت است، اما یک لیچند کوچک فرزند، خستگی را از تن مادر به در می‌کند. وی ادامه داد: دخترم پرواز، پنج ماه دارد و در این مدت با همراهی همسر توانستم هم از پرواز نگهداری و مراقبت کنم و هم اینکه هر دویمان به کارهای خارج از منزل برسیم؛ چراکه دوست ندارم فرزندم را کسی غیر از خودمان بزرگ کند. این بازیگر که سال گذشته در سریال «گذر از رنج» بازی کرده بود، از خاطراتش حین بازی در این سریال گفت: سال گذشته در دست قبل از حضورم در این سریال ازدواج کردم و تنها خاطراتی که یاد هست دوری از همسر حین ضبط سریال بود که ایشان هم دقیقاً همزمان با من مشغول تصویربرداری فیلم استراحت مطلق بودند.

«رادبو جمعه» جایگزین «جمعه ایرانی»

راه موسیقی محلی اختصاص دهد. مدیر گروه ورزش و تفریحات رادیو ایران جزئیات برنامه «ورزش، حاشیه، متن» را اینگونه بیان کرد: این برنامه که قالبی مجلّاتی دارد، هر روز به غیر از پنجشنبه و جمعه، ساعت ۱۹ تا ۲۰ به‌ترین رویدادهای ورزشی را با حضور کارشناسان و صاحب‌نظران مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهد. افتخاری در بخش دیگر سخنانش به برنامه شخصیت محور «منصور باشید» اشاره کرد و گفت: این برنامه که گه‌گاهی از طنز را در خود دارد و جمعه‌ها ساعت ۱۷ تقدیم علاقه‌مندان می‌شود، در صدد راه‌اندازی باشگاه برندگان است. در این برنامه مردم درباره شکست‌هایی که باعث پیروزی شده است، صحبت می‌کنند.



حمیدرضا افتخاری، مدیر گروه ورزش و تفریحات رادیو ایران گفت: «رادبو جمعه» جایگزین برنامه «جمعه ایرانی» می‌شود و با حضور هنرمندان و بازیگران مطرح کشور در قالبی طنز به بررسی موضوعات روز کشور می‌پردازد. وی درباره برنامه‌های رادیویی افزود: یکی از برنامه‌هایی که همچنان با شکل و فرمت قبلی به کار خود ادامه می‌دهد، «روی خط ورزش» نام دارد. این برنامه شنبه تا پنجشنبه هر هفته آخرین اطلاعات ورزشی را به اطلاع شنوندگان برساند. وی در ادامه به برنامه «نوبت ترانه» نیز اشاره کرد و در این باره گفت: این برنامه که شنبه تا چهارشنبه هر هفته ساعت ۱۳:۳۰ ترانه‌های درخواستی مخاطبان را پخش می‌کند، سعی دارد بخشی از برنامه

«صد برگ» در مهرماه به جای «رادبو هفت»

برنامه تلویزیونی «صد برگ» با همکاری مشترک منصور ضابطیان و محمد صوفی، از یازدهم مهرماه هر شب روی آنتن شبکه چهار سیما خواهد رفت. در این مجله شبانه موضوعات مختلفی چون ادبیات، روانشناسی، تربیت، تاریخ، فرهنگ عامه، گردشگری و... مورد نظر قرار دارد. پخش مستند، گزارش، نماهنگ، شعرخوانی و مرور بهترین رمان‌های دنیا از دیگر بخش‌های این برنامه است. «صد برگ» از شنبه تا پنجشنبه هر شب از ساعت ۲۲ تا ۲۳ پخش می‌شود. ضابطیان و صوفی پیش از این تهیه‌کنندگی برنامه‌هایی چون «رادبو هفت»، «مزه غذای ایرانی»، «نقره»، «فرش واژه» و... را بر عهده داشته‌اند. پس از دخاقلی عوامل «رادبو هفت» با تلویزیون که پس از انتشارنامه‌های صورت گرفت، منصور ضابطیان برای مدتی برنامه جدیدی در تلویزیون نداشت. هر چند در مقطعی از مسابقه «مسال‌های نقره‌ای» شبکه یک، به عنوان برنامه جدید این برنامه‌ساز نام برده شد، اما این اتفاق هم میسر نشد، تا حالا خیر تولید جنگ فرهنگی جدید ضابطیان بانام «صد برگ» در شبکه چهار اعلام شود.



مهدویان اولین فیلم سینمایی‌اش را می‌سازد

فیلم سینمایی «ایستاده در غبار» به کارگردانی محمدحسین مهدویان با دریافت پروانه ساخت کلید خورد. بازیگران این فیلم سینمایی که بیشتر آنها طی یک فراخوان انتخاب شده‌اند در شهرک سینمایی دفاع مقدس جلوی دوربین رفتند تا اولین هنرنمایی خود را رقم بزنند. این تهیه‌کننده این فیلم سینمایی، حبیب‌الله والی‌نژاد است و «ایستاده در غبار» محصولی از سازمان فرهنگی و رسانه‌ای اوج خواهد بود. مهدویان نیز علاوه بر کارگردانی، فیلمنامه فیلم سینمایی «ایستاده در غبار» را نیز به نگارش در آورده است. عوامل اصلی فیلم سینمایی «ایستاده در غبار» در کنار کارگردان و تهیه‌کننده این اثر، بیشتر سریال «آخرین روزهای زمستان» را تولید کرده بودند و ایستاده در غبار دومین اثر سازندگان این سریال خواهد بود. «آخرین روزهای زمستان» در طول سال‌های اخیر بارها در تلویزیون پخش شده و مورد استقبال بیننده‌ها و بسیاری از اهالی فرهنگ قرار گرفته است.



سایت انیمیشن سینمایی «شاهزاده روم» رونمایی شد

خود را درباره این اثر به دست عوامل برسانند. انیمیشن «شاهزاده روم» قصه عاشقانه و دلدادگی بانویی پاکدامن و مسیحی از سلاله پشوعا، از جوانان حضرت مسیح (ع) است که با مردی از نوادگان پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) ازدواج می‌کند و نوه این ازدواج فرزندی نیک سرشت است که در آینده‌ای نزدیک، جهان را پر از عدل و داد خواهد کرد. «شاهزاده روم» به کارگردانی هادی محمدیان و تهیه‌کنندگی حامد جعفری، محصول سینمایی گروه «هنر پویا»، کنسرسیون مشترک موسسات «سلوک افلاکیان» و «هفت سنگ» است که در سی و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر بسیاری از اهالی سینما و متخصصان این حوزه را به تحسین آن وا داشت و توانست لوح تقدیر ویژه جشنواره را از دبیر جشنواره دریافت کند.



آدرس ایمیل info@princessofrome.ir: نظرات و پیشنهادهای

انیمیشن «شاهزاده روم» قصه عاشقانه بانویی پاکدامن و از حواریون حضرت مسیح (ع) است که با مردی از نوادگان پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) ازدواج می‌کند و نوه این ازدواج فرزندی نیک سرشت است که جهان را پر از عدل و داد خواهد کرد. با نزدیک شدن به آغاز کار انیمیشن سینمایی «شاهزاده روم» (Princess of Rome) در آبان ماه امسال، وب‌سایت رسمی این فیلم به آدرس http://princessofrome.ir رونمایی شد. لذا مخاطبان محترم می‌توانند آخرین اخبار، آنونس، تیزر، پوستر، گالری تصاویر فیلم، افتتاحات و جوایز، شناسنامه فیلم و عوامل، یادداشت‌ها، سینماهای در حال اکران، فروش بلیت فیلم و... از طریق این سایت مشاهده کنند. همچنین مخاطبان انیمیشن «شاهزاده روم» می‌توانند از طریق

در صحنه سیاسی انگلیس:

مجری پرس‌تی‌وی رهبر حزب کارگر انگلیس شد



پس از موفقیتی که پابلو ایلینگسیاس، مجری شبکه اسپان تی‌وی در صحنه سیاسی اسپانیا به دست آورد، اکنون جرمی کوربین، مجری پرس‌تی‌وی به رهبری حزب کارگر انگلیس رسید. جرمی نوراد کوربین از فعالان سیاسی انگلیس که اخیراً موفق شد با ۶۰ درصد آرایه رهبری حزب کارگر این کشور انتخاب شود در برنامه‌های مختلفی از شبکه پرس‌تی‌وی کار اجرا، کارشناسی و نویسندگی را بر عهده داشته است. وی در برنامه «forum» در شبکه پرس‌تی‌وی به عنوان کارشناس و در برنامه «comment» این شبکه به عنوان مجری مدت‌ها با شبکه پرس‌تی‌وی همکاری داشته است. موضع‌گیری‌های سیاسی وی بر ضد حمایت‌های آمریکا از رژیم صهیونیستی و عضویت او در کمپین‌های حمایت از مردم فلسطین، خلع سلاح هسته‌ای و موسسه‌های ضد جنگ باعث شده در میان افکار عمومی وجهه مثبتی کسب کند. وی بارها از طریق این شبکه عقاید و موضع‌گیری‌های خود را درباره موضوعات مذکور مطرح و با اقبال خوب مخاطبان پرس‌تی‌وی مواجه شده است. از زمان ورود جرمی کوربین به رقابت‌های انتخابات درون حزبی در انگلیس، شبکه پرس‌تی‌وی چند برنامه مورد با ابعاد مختلف فعالیت‌های وی تهیه کرده است که از آن جمله می‌توان به ویژه برنامه زنده «Labour Decides» که در روز قبل از برگزاری انتخابات حزب کارگر در انگلیس در دفتر لندن صدا و سیما تهیه شده، اشاره کرد. وی همچنین در اول مرداد، در برنامه «موناکی» و ۲۱ شهریور در برنامه «Debate» در شبکه پرس‌تی‌وی به اعلام مواضع خود بر ضد سیاست‌های جاری در حاکمیت انگلیس پرداخت. این مجری سیاستمدار شبکه پرس‌تی‌وی اکنون با میزان آرای بالای که در حزب کارگر انگلیس به دست آورده است احتمالاً نماینده‌ای نیز به جایگاه نخست وزیر انگلیس و خانه شماره ۱۰ در لندن خواهد داشت. چندی قبل نیز پابلو ایلینگسیاس، مجری کارشناس برنامه قلعه آ پاچی‌ها موفق شد پس از سه سال اجرا در شبکه اسپان تی‌وی مخاطبان را چنان جلب کند که قریب جدی شخصیت‌های برتر سیاسی سرزمین مادور را در انتخابات باشد.



به‌همراه نشست رونمایی از آثار دفاع مقدس؛

راوی «ر» در راه آلمان

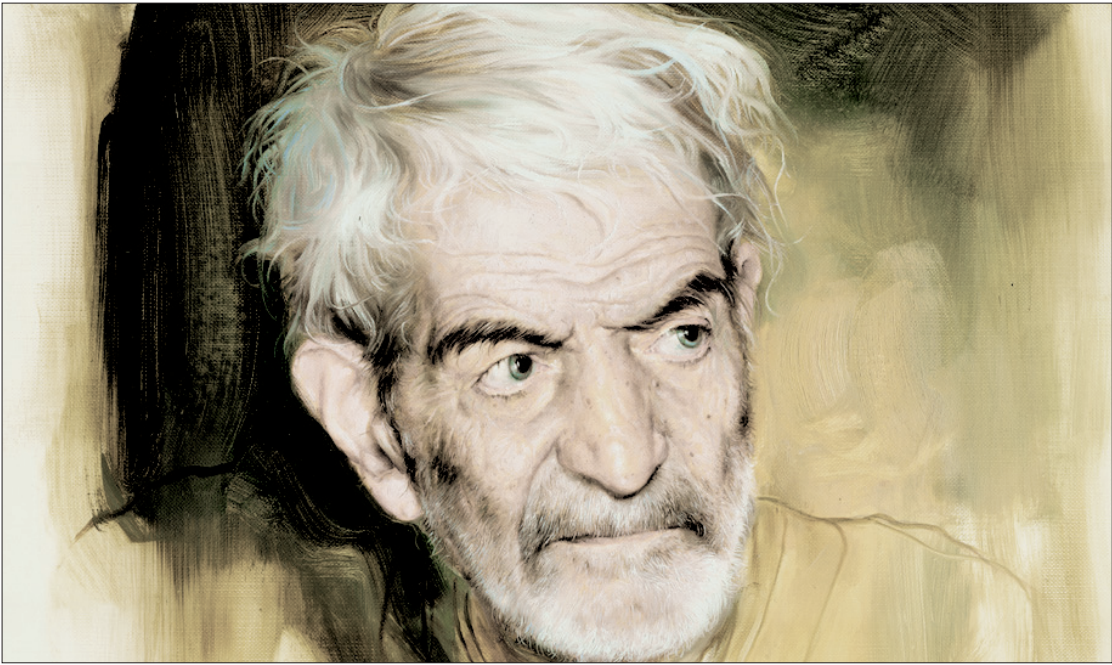
مریم برادران راوی کتاب «ر» به منظور شرکت در شصت و هفتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت راهی کشور آلمان می‌شود. به گزارش مهر، مریم برادران، نویسنده و پژوهشگر عرصه ادبیات دفاع مقدس که در سال جاری از سوی نشر آرما کتاب «ر» را روانه بازار کتاب کرده بود، از سفر به آلمان برای حضور در نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت خبسر داد. برادران در این زمینه گفت: یادعت مجمع ناشران دفاع مقدس به‌عنوان نویسنده و به منظور معرفی تمامی آثاری که تا کنون در این عرصه از من منتشر شده‌است، در نمایشگاه کتاب فرانکفورت حاضر خواهم بود.وی

تصریح کرد: معرفی کتاب «ر» در کنار سایر آثار من، برنامه‌ای است که در این سفر در برنامه ما خواهد بود. کتاب «ر» روایت مریم برادران از خاطرات شهید رسول حیدری است که در نمایشگاه بین‌المللی کتاب امسال منتشر و با استقبال قابل توجهی نیز روبرو شد و چندی پیش نیز توانست برای دومین نوبت تجدید چاپ شود.

از دیگر آثار منتشر شده از مریم برادران می‌توان به کتاب‌های «حنانه»، «یادگاران: کتاب میثمی و همت»، «دوره درهای بسته»، «حتی یک قطره اشک نریختم» و «زمانی برای آسودن» اشاره کرد.

چرا قرعه به نام او افتاد؟

که چرخ، سکه دولت به نام «شهریاران» زد



حرف‌های تجزیه‌طلبانه در آذربایجان، شهریار وحدت‌طلب بود و این در شعرش هم نمود دارد.

منوچهر آتش‌سی، شاعر فقید نیز گفته است: حافظ ۱۳۰۰ با تهران آمد و دنباله تحصیلات خود را در دارالفنون ادامه داد، تا اینکه بالاخره در سال ۱۳۲۰ وارد مدرسه طب آن زمان شد و پس از پنج سال تحصیل در رشته پزشکی؛ یعنی یک سال قبل از دریافت درجه دکتری خویش، دست از ادامه تحصیل کشید و به خراسان رفت.

شهریار از دوران کودکی به سخن خواجه دل باخت و اکثر اوقات خود را با مطالعه دیوان حافظ می‌گذراند. طبع لطیف، دل حساس و روح سرگشته و پرشور شهریار روز به روز او را به سرودن شعرهای پرسوزتر وا داشت. شاعر شناسان و دوستان شهریار در سال ۱۳۰۸ با خنده و اعتراض از سروده‌های او را چاپ کردند. برای این دیوان سه مقدمه به قلم ملک‌الشعرا بهار، سعید نفیسی و پژمان بختیاری نگاشته شد. شهریار پس از به‌سر بردن چندین سال در تهران، بالاخره به زادگاه خود، تبریز رفت. این شاعر پس از انقلاب اسلامی، سروده‌هایی نیز به مناسبت‌های مختلف در همگامی با مردم انقلابی سرود. او سرانجام در سال ۱۳۶۷ در سن ۸۴سالگی از دنیا رفت.

محمدعلی سیپانلو، بازیگر فقید فیلم «خساره» در نقش شاعری برگرفته از شخصیت شهریار، درباره این شاعر گفت: شهریار شاعر ملی است و برخلاف این شاعر گفت: شهریار شاعر ملی است و برخلاف

فرهنگ

از سوی دادسرای عمومی و انقلاب؛

مجید درخشانی تبرئه شد

مجید درخشانی و اعضای گروه موسیقی «ماه» از سوی دادسرای عمومی و انقلاب تبرئه شدند. به گزارش فارس، مجید درخشانی که سرپرستی گروه «ماه» را بر عهده دارد، از سوی دادسرای عمومی و انقلاب تبرئه شد. همچنین برای اعضای این گروه از جمله مهدیه محمدخانی، شاهو عندلیبی، کوشان یغمایی، جمشید اصغرزاده، نسیم آریایی، شیوا احمدی، سحر کمالوند، سارا مهرآفا و زهرا رنج‌پور قرار منع تعقیب صادر شده و اتهامات وارده به این گروه رفع شده است. بر همین اساس، مجید درخشانی در کנסرت گروه «سروازاد» به سرپرستی سید علی مصطفوی و خوانندگی مجتبی غسگری حضور خواهد

پارسی گوی« را درباره شهریار نوشته، معتقد است:

شاخص ترین بعد شاعری شهریار از تباط او بین شعر گذشته و شعر جدید است و توفیق‌آمیزترین جنبه شهریار در غزل زبان اوست. زبان ساده و نزدیک به زبان گفت‌وگو و مردم عادی باعث شده تا مخاطبان زیادی با غزل‌های او ارتباط برقرار کنند. علاوه بر زبان، حال و هوا و موضوعات غزل‌های شهریار نیز در این ارتباط ضمیمانه بی‌تاثیر نیست. بهترین بخش دفتر شعر شهریار با نام مکتب شهریار شناخته می‌شود که از این بین، شعر بسیار زیبایی «هذیان دل» شاخص‌ترین و موفق‌ترین شعر فارسی شهریار محسوب می‌شود که در ضمن از موفق‌ترین نمونه‌های شعر پارلی است؛ یعنی پاره‌هایی است که ظاهراً ارتباط چندانی به هم ندارند، ولی مجموعه‌شان شعری را می‌سازد که مانند «حیدربابا» به روایت کودکی‌های شاعر و خاطرات ذهن او می‌پردازد.

همچنین شهروزاد بهجت تبریزی، دختر شهریار درباره پدرش می‌گوید: تا آنجا که به یاد داریم، در تمامی گردش‌ها یا شب شعرهایی که می‌رفت، مرا همراه خودش می‌برد. می‌توانم به صراحت بگویم که بیشتر از مادرم با او مانوس بودم و وقتی با او بودم، هیچ‌وقت سراغ مامان را نمی‌گرفتم. در همان ایام بچه‌گی کتابچه شعر بابا را ورق می‌زدم و او بدون اینکه مانع شود، فقط موظف بود که کتابچه را پاره نکنم و با نگاهی محبت‌آمیز مرا می‌نگریست. در سننیم و پایین و مواقعی که به مدرسه نمی‌رفتم، «حیدربابا» و شعرهای ترکی را که برابرم قابل فهم بود، به من یاد می‌داد.

کیمی که بزرگ شدم و سواد خواندن پیدا کردم، خدوم کتابچه شعر او را می‌خواندم و شعرهایی را که زیاد دوست داشتم، حفظ می‌کردم. پدرم معمولاً تا پاسی از شب گذشته به عبادت و خواندن قرآن می‌پرداخت و بعد از فراغت، با خواندن کتاب‌های شعر و بیشتر مواقع با سرودن شعر معمولاً تا اذان صبح نمی‌خوابید؛ مگر مواقعی که واقعا خسته بود. در زندگانی خصوصی، آدمی بسیار پخشنده بود. غیر از کمک‌های مالی، وسایل شخصی‌اش را نیز می‌بخشید. قلبی رنوف و مهربان داشت. بسیار احساساتی و حساس بود و خیلی زود تحت تاثیر قرار می‌گرفت. از مرگ دوستانش خیلی متأثر می‌شد؛ چنان‌که وقتی مرگ صبا دوست نزدیکش را به وی اطلاع دادند، اشک در چشمانش جمع شد.

ابوالقاسم قوام، استاد ادبیات هم درباره شهریار می‌گوید: شهریار در هنر شاعری و به‌کارگیری امکانات هنری زبان فارسی، انسان موفقی بوده و به‌خصوص در غزل‌سرایی توانسته است خیلی از جنبه‌های هنری غزل حافظ و سعدی را جذب کند و در شعرش به کار گیرد.

زادگی داشت و تمام ساعت‌های خواب و بیداری‌اش با شعر و شاعری‌اش سری می‌شد. ضمایم شعرهای شهریار بیشتر در دو زمینه عشق و اخلاق است و او از نخستین و کامل‌ترین شاعران رماتیک ایران به شمار می‌رود. البته او مانند حافظ و مولوی خط عرفان را شرح نمی‌دهد، بلکه تنها عرفان را یادآوری می‌کند. هر چند او در جوانی درویش بوده و روحیه عرفانی داشته، ولی شعرش به اندازه حافظ و مولوی عرفانی نیست.

محمد شمس لنگرودی، شاعر و پژوهشگر پیشکسوت درباره جایگاه شعر شهریار و نفوذ آن در بین مردم می‌گوید: همین که همزمان با شهریار، صدها شاعر غزل‌سرا پیدا شدند که از بسیاری از آنها نامی مانده و از بعضی فقط چند شعر بر جای مانده است، نشان‌گر وسعت شعر شهریار و موفقیت

اوست. نقطه برجسته کار شهریار این بود که بسیاری از کلمات روزمره را به تاسی از نیما وارد شعرش کرد

که غزل‌سرایان همزمان و حتی بعد از او جرات این کار را نداشتند، البته تمام شاعران اولیه مشروطیت این کار را کردند، ولی خیلی موفق نبودند و شهریار از این نظر شاخص است.

حسین منزوی، شاعر فقید که «این‌ترک



شاخص ترین بعد از تباط و بین شعر گذشته و شعر جدید است و توفیق آمیز ترین جنبه شهریار در غزل زبان اوست. زبان او ساده و نزدیک به زبان گفت‌وگو و مردم عادی بود

سبدخبر

امیدواری برای ساخت قسمت دوم فیلم «محمد رسول الله(ص)»

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در حاشیه پانزدهمین جشنواره صنعت چاپ درباره فروش فیلم «محمد رسول الله(ص)» گفت:امیدوارم این فروش بیشتر از هرزنه سرمایه‌گذاری شده‌باشد تا قسمت دوم فیلم نیز ساخته شود. جنتی در پاسخ‌به سوال دیگری در خصوص فروش فیلم «محمد رسول الله(ص)» گفت: آخرین وضعیت فروش را نمی‌دانم، اما تا یک هفته پیش ۳میلیارد تومان فروش داشته است. این فیلم در ۱۴۰سال سینمایی نمایش داده‌می‌شود. باتوجه‌به‌اینکه‌دوبله‌عربی‌و زیرنویس‌انگلیسی هم دارد، در خارج از کشور نیز نمایش داده می‌شود. امیدوارم از رقی که برای تولید این فیلم سرمایه‌گذاری شده فروش بیشتری حاصل شود تا بخش دوم این فیلم هم که بازه زمانی مهم‌تری؛ یعنی از زمان رسالت تا رحلت پیامبر (ص) را در بر دارد ساخته شود. جنتی درباره اینکه آیا فیلم «محمد رسول الله(ص)» نماینده ایران در اسکار خواهد بود، گفت: تاکنون تصمیمی در این زمینه گرفته نشده و نمایندگان اسکار را هنوز مشخص نکرده‌ایم.

📌

عملیاتی شدن طرح

«هر نویسنده یک کتاب»

دبیر انجمن نویسندگان کودک و نوجوان از عملیاتی شدن طرح «هر نویسنده یک کتاب» برای تجهیز کتابخانه‌های شهرستانی و مناطق محروم خبر داد. معصومه انصاریان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: انجمن نویسندگان کودک و نوجوان به منظور تجهیز کتابخانه‌های شهرستان‌ها و مناطق محروم طرح «هر نویسنده یک کتاب» را به تصویب رسانده و اخیراً به مرحله اجرا گذاشته است. وی افزود: بر اساس این طرح، نویسندگان می‌توانند آثار خود را به میزان که بخواهند با مزین کردن کتاب هایشان با امضا و جملات خود، در اختیار کودکانک و نوجوانان علاقه‌مند قرار دهند. بر اساس این طرح، کتابخانه‌های سراسر کشور که تا کنون از انجمن نویسندگان کودک ک نوجوان برای تجهیز کمک خواسته‌اند، می‌توانند با مشارکت نویسندگان و ناشران کتاب‌های مورد نیاز خود را تأمین کنند. اولویت اصلی در این طرح، تجهیز کتابخانه‌ها با کتاب‌های کودک و نوجوان و امضاشده توسط نویسندگان آنهاست. انصاریان تصریح کرد: این طرح می‌تواند به ترویج کتابخوانی و ارتباط‌گیری بیشتر بین نویسندگان و مخاطبان کمک کند

📌

«بایدگارد» به‌سکانس پایانی رسید



فیلم سینمایی «بادیگارد»، تازه‌ترین ساخته ابراهیم حاتمی کیبا با موضوعی اجتماعی در شرایطی روزهای پایانی فیلمبرداری را سپری می‌کند که گروه سازنده از گونه‌رانه‌لث خبر به اهالی رسانه جلوگیری کرده‌اند. به گزارش خبرگزاری فارس، این فیلم که بیشتر صحنه‌های آن خارجی فیلمبرداری شده‌است، از تاریخ ۱۰ تیرماه فیلمبرداری آن آغاز شده بود و هم‌اینک گروه در حال فیلمبرداری سکانس پایانی فیلم در یکی از تونل های تهران است. بخشی از این تونل مسدود است و فضای مناسبی دارد تا گروه بتواند صحنه‌های مربوط به انفجار و تصادف را در آن به‌راحتی فیلمبرداری کند. بخش پایانی فیلم شامل صحنه های انفجار و تصادف است که ظرف یک هفته، فیلمبرداری آن به پایان خواهد رسید. پیش از ضبط سکانس پایانی فیلم گروه در خیابان باکری مشغول فیلمبرداری بود. فیلم سینمایی «بادیگارد» مضمونی اجتماعی دارد و همان طور که از نام آن مشخص است، درباره محافظتی شخصی است. نقش محافظ شخصی را پرویز پرستویی بازی می‌کند و از یکی از شخصیت‌های مهم نظامی محافظت می‌کند، اما با کیمی تأمل به این مهم بی‌می‌برد. که این شخصیت بیشتر به فکر منافع شخصی خود است. محافظ شخصی دچار تشکیک می‌شود و به همین دلیل محافظت از شخصیت مهم نظام را کناره می‌گذارد و از یکی از شخصیت‌های هسته‌ای محافظت می‌کند.

📌

فیلم سینمایی «نیم» آماده نمایش شد

«نیم» اولین اثر بلند پهن کامیار است که فیلمنامه آن را خود او نوشته است. این اثر، یک درام اجتماعی است که به مصائب زندگی یک دختر جوان با بازی هستی مهدوی‌فر می‌پردازد. در خلاصه داستان این فیلم آمده: «بعضی لکه‌ها رو باید از جنس همون لکه پاک کرد.» به گزارش خبرگزاری فارس، در این فیلم بازیگرانی چون هستی مهدوی‌فر، حسین سلیمانی، نگار عابدی، افشین سنگ‌چاپ، میرطاهر مظلومی، صدرالدین حجازی، عباس موسوی، سام مشایخی و فرشته عروجی با حضور آشا محرابی و هنرمندی فریماء فرجامی به ایفای نقش پرداخته‌اند. آرا از عظیمی نژاد ساخت موسیقی این فیلم اجتماعی را به پایان رسانده و پس از اصلاح رنگ توسط علی صدیقی، این اثر برای نمایش عمومی در سینماها و در جشنواره‌ها آماده نمایش شد. همزمان اولین پوستر این اثر نیز توسط ایران انتظام طراحی شد.

بیماری‌ها و مرگ و میر در مشاغلی که فرد مجبور است ساعات‌های طولانی را پشت میز وی‌بی تحرک باقی بماند، بیشتر از مشاغل دیگری که با حرکت و فعالیت فیزیکی همراه است. بیشتر تهدیدات مرگی در نتیجه اضافه وزن‌هایی است که به نوع فعالیت و شغل فرد بستگی دارد. پشت میزنشینی باعث افزایش بروز بیماری‌های قلبی و چاقی‌های مفرط می‌شود. پیشرفت تکنولوژی، هرچند کیفیت زندگی را کار راهگشا می‌بخشد ولی‌به علت کم تحرکی عواقب جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. دکتر بابک در خصوص خطر

مشاغل نشسته گفت: در مشاغل نشسته، افراد در طول روز مدت زیادی را نشسته و به فعالیت‌جبرانی نیاز دارند تا بتوانند خود را از خطر مرگ و میر ناشی از این بی تحرکی حفظ کنند، در واقع این افراد ۳۰ درصد بیشتر نسبت به افرادی که دارای تحرک اند مرگ و میرشان زیادتر است. وی در ادامه بحث تصریح کرد: توصیه‌عادی برای تحرک

جامعه

افزایش بیماری‌های قلبی و چاقی‌های افراطی خطر مشاغل نشسته و کم تحرکی

حداقل نیم ساعت فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در پنج روز هفته است و این میزان برای افرادی که مشاغل نشسته دارند کافی نیست و باید هفت ساعت در هفته پیاده روی تند داشته باشند تا بتوانند خطر بی تحرکی را جبران کنند و این نکته را جوانانی مورد توجه قرار دهند که به کار و فعالیت مشغول هستند.

🔴**۶۰ درصد از کودکان و نوجوانان بی تحرک هستند**
این پژوهش متخصص در خصوص کودکان و نوجوانان بی تحرک گفت: بسیاری از کودکان و نوجوانان بیشتر اوقات سرگرمی‌های نشسته و بازی‌های کامپیوتری می‌کنند و اکنون حدود ۶۰ درصد از کودکان و نوجوانان

بی‌تحرکند و بیش از چهار ساعت در شبانه‌روز مشغول این بازی‌ها هستند، درصورتی که حد مجاز این بازی‌ها روزانه ۲ ساعت است و هرم ورزشی کودکان و نوجوانان نسبت به بزرگسالان متفاوت است. کودکان باید از هر فرصتی برای تحرک بدنی استفاده کنند و روزانه حداقل یک ساعت فعالیت ورزشی با شدت متوسط و

شدید را داشته باشند و سه روز در هفته به فعالیت ورزشی تفریحی بپردازند؛ فعالیت‌های شدت متوسط مثل پیاده‌روی تند، دوچرخه سواری تفریحی، اسکیت، یوگا، بازی‌های دسته جمعی بدنمیتون، شنا ودر شدیدتر دو بسکتبال، فوتبال و ایروبیک و... را انجام دهند. اهمیت فعالیت‌بدنی در نوجوانان و جوانان علاوه بر پیشگیری از بسیاری بیماری‌های مزمن و بهبود شرایط روحی روانی، عدم گرایش کودک و نوجوان به سمت رفتارهای پرخطری مثل خودکشت، مصرف سیگار و... در این گروه‌سنی می‌شود.

به منظور حفظ ایمنی دانش آموزان صورت گرفت؛

تجهیز سیستم گرمایشی نیمی از مدارس استان هر سال ۵۰۰ کلاس با تخصیص اعتبار، تخریب و بازسازی می‌شوند



🔴**در تقسیم بندی مدارس به سه دسته؛ مقاوم و مستحکم، نیازمند مقاوم سازی و تخریبی تقسیم می‌شوند. هنگامی که قدمت یک مدرسه به ۱۵ سال قبل وابسته است و با آخرین آیین نامه‌ها مطابقت ندارد، برحسب مطالعات مقاوم سازی برای مدرسه در نظر می‌شود. ساختمانی که عمر مفیدش تمام شده، تخریبی تلقی می‌شود و ۲۶ هزار کلاس درس در استان وجود دارد و ۱۴ هزار کلاس مقاوم اند و ۵۵۰۰ کلاس تخریبی و ۶۵۰۰ کلاس نیازمند مقاوم سازی است.**

مدرسه یکی از مهم‌ترین ارکانی است که بخش اعظم شکل‌گیری شخصیت هر فردی در این نهاد آموزشی و فرهنگی شکل می‌گیرد و همان طور که به مسائل آموزشی و تربیتی و فرهنگی در این نهاد آموزشی بسیار توجه می‌شود، باید به فضای آموزشی و نکات ایمنی هم توجه بسیار شود.

مدرسه یکی از نهادهای سازمان یافته است که امکان فراهم کردن محیطی امن برای روان و جسم کودک فراهم می‌کند، با ارتقای کیفیت محیط آموزشی و یا به وجود آوردن نگرش مثبت نسبت به موضوعات درسی و مدرسه می‌توان انتظار جامعه‌ای فعال، سالم و پویا را داشت.

مناسب‌سازی فضای مدارس به پیشرفت یادگیری و ایجاد انگیزه در دانش آموزان کمک می‌کند. اگر مدرسه خانه دوم بچه‌هاست پس به اندازه خانه اول باید صمیمی، آزاد، امن و آموزنده باشد.

افراد خانه‌شان را دنیا بدعا عوض نمی‌کنند حتی با بهترین و لوکس‌ترین اقامتگاه‌های دنیا. پس اگر خانه اول چنین حسی به افراد می‌دهد خانه دوم هم باید اینچنین باشد.

مدرسه فقط یک چهار دیواری خشک و رسمی نیست که بچه‌ها برای باسواد شدن چاره‌ای جز آمدن به آن نداشته باشند. بلکه باید محیطی گرم، پرورش دهنده و تربیت و رسیدن به آرامش است.

این روزها که زندگی در آبارتمان حتی در کوچک‌ترین شهرها نیز رسم شده، عده‌ای زندگی آبارتمان نشینی را دستمایه‌ای می‌دانند تا بگویند برای بچه‌هایی که از صبح تا شب در خانه‌های کوچک که کمتر جای جم خوردن در آن پیدا می‌شود، زندگی می‌کنند، مدرسه می‌تواند روزنه امید باشد؛ جایی که می‌شود در آن تحرک داشت، رشد کرد و خلاق بار آمد.

مناسب‌سازی فضای مدارس در پیشرفت یادگیری و انگیزه دانش آموزان تاثیر زیادی دارد، اما متأسفانه به دلایلی نظیر مشکل اعتبارات و یا عدم شناخت‌بناهای مدرسه این مسأله نادیده گرفته می‌شود. غفلتی که گاه ممکن است در حادثه‌ای نظیر زلزله، عاقبتی بسیار ناگوارتر از حالت طبیعی در پی داشته باشد، این فرسودگی و عدم ایمنی در مدارس، در سراسر کشور دیده می‌شود و بیشترین آمار این مدارس غیراستاندارد در مناطق بافت فرسوده قرار دارد و شاید این قضیه یکی از جنبه‌های مثبت مناطق تازه تاسیس باشد که مشکل فرسودگی را در اینچنین مناطق مشاهده نمی‌کنیم. به همین جهت وزارت آموزش و پرورش بر مبنای سند تحول و تحقق آموزش

شعار عدالت آموزشی باید سعی در بهبود شرایط داشته باشد و اقداماتی را در این راستا انجام دهد.

حفظ تامین ایمنی دانش آموزان در کلاس‌ها و حسیتر فضاهای آموزشی می‌تواند حسی در روند آموزشی و افزایش تمرکز دانش آموزان اثر مثبت داشته باشد.

🔴**مساعدت خیران مدرسه ساز در کنار اعتبارات دولتی**
مدیرکل اداره نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان اصفهان در خصوص استانداردهای مدارس به سیستم گرمایشی گفت: سیستم گرمایش مدارس شامل ۲ هزار ۴۸۵ کلاس درس با اعتباری بالغ بر ۱۸۵ میلیون و ۱۰۰ هزار ریال استاندارد شده و به بهره برداری خواهد رسید، همچنین با شروع سال تحصیلی جدید ۵۰ درصد مدارس استان مجهز به سیستم های استاندارد گرمایشی خواهند شد.

هم‌زمان با شروع سال تحصیلی ۹۴-۹۵ تعداد ۷۰ پروژه به ۴۳۳ کلاس درس با زیربنای ۶۵ هزار و ۵۲۵ مترمربع و با هزینه‌ای بالغ بر ۵۸۶ میلیون و ۸۱۴ هزار ریال، به آموزش و پرورش

تحویل داده می‌شود. محمد حسین سجاده، مساعدت خیران مدرسه‌ساز را در کنار اعتبارات دولتی برای بازسازی مدارس موثر دانست و گفت: از ۷۰ پروژه آماده تحویل ۱۵ پروژه با ۹۴ کلاس درس و زیربنای ۱۵ هزار و ۶۸۹ متر مربع با هزینه‌ای بالغ بر ۱۶۳ میلیون و ۲۰۸ هزار ریال از محل اعتبارات دولتی و ۵۵ پروژه با ۳۳۹ کلاس درس و زیربنای ۴۹ هزار و ۸۳۶ متر مربع با هزینه‌ای بالغ بر ۲۲۳ میلیون و ۶۰۶ هزار ریال توسط خیران مدرسه ساز و یا با مشارکت آنان انجام

خواهد شد.

وی در ادامه بحث تصریح کرد: ۱۸ مدرسه با ۱۵۱

کلاس درس و زیربنای ۲۱ هزار و ۳۰۳ مترمربع از این پروژه‌ها موفق به مشارکت طرح تخریب و بازسازی جایگزین مدارس فرسوده و یک فضای آموزشی با ۱۲ کلاس درس و زیرساختی یک هزار و ۶۱۰ مترمربع مقاوم سازی شده است.

🔴**هر سال ۵۰۰ کلاس با تخصیص اعتبار تخریب و بازسازی می‌شوند**

سید مهدی میربد، معاون اجرایی اداره نوسازی مدارس استان در دسته بندی مدارس گفت: در تقسیم بندی‌ها مدارس به سه دسته مقاوم و مستحکم، نیازمند مقاوم سازی و تخریبی تقسیم می‌شوند. هنگامی که قدمت یک مدرسه به ۱۵ اسال قبل وابسته است و با آخرین آیین نامه‌ها مطابقت ندارد، برحسب مطالعات مقاوم سازی برای مدرسه

در نظر می‌شود.

معاون اجرایی اداره نوسازی مدارس استان اظهار داشت: ساختمانی که عمر مفیدش تمام شده، تخریبی تلقی می‌شود و ۲۶ هزار کلاس درس در استان وجود دارد و ۱۴ هزار کلاس مقاوم اند و ۵۵۰۰ کلاس تخریبی و ۶۵۰۰ کلاس نیازمند مقاوم سازی است.

میربد در ادامه تصریح کرد: کلاس‌های تخریبی از ابتدای طرح تخریب، بازسازی و مقاوم‌سازی از سال ۸۰ به بعد تا اکنون ۲۵۰۰ کلاس مدارس تخریب و ساخته شده و تعداد زیادی هم مقاوم سازی شده‌اند. با تخصیص اعتبار، هر سال قریب به ۵۰۰ کلاس

مصاحبه سمیه سهرابی

علل بروز افسردگی سالمندان؛

سالمندی بانشاط با برقراری ارتباط اجتماعی

سالمندی در کشور سن بالای ۶۰ سال است و در برخی از کشورها سن سالمندی بالای ۷۰ سال محسوب می‌شود که به دلیل زندگی صنعتی و استفاده از وسایل نقلیه و تحرک کم است، خانه نشینی و دوری از تحرک موجب افزایش دردها، ناامیدی و افسردگی سالمندان می‌شود. متخصص روانپزشکی در خصوص علل آنزوا و زمینه‌های

افسردگی سالمندان گفت:کنترل‌گره علامت‌شایعی است که ممکن است نشانه‌ای از افسردگی باشد؛ نهایی خلوت فرد سالمند حاکی از تغییر و تحولات درون است و می‌دانیم که در این سن وجود بسیاری از مسائل فرد را گوشه گیر کرده است. تعدادی از افراد سالمند در دوران جوانی، افسردگی را تجربه کرده و قبلاً به این بیماری مبتلا شده‌اند و تعدادی هم ممکن است که فقط در دوران سالمندی به این امر مبتلا شوند که نیازمند توجه بیشتر به لحاظ مسائل عمیق تر؛ از جمله عروق مغزی و اختلالات فراموشی است. دکتر عمرانی در ادامه بحث تصریح کرد: به هر حال افسردگی‌هایی که در سنین بالاتر و سالمندی شروع می‌شوند نیاز به بررسی بیشتری دارد و مواردی هم وابسته به اختلالات دوره‌های قبلی است.

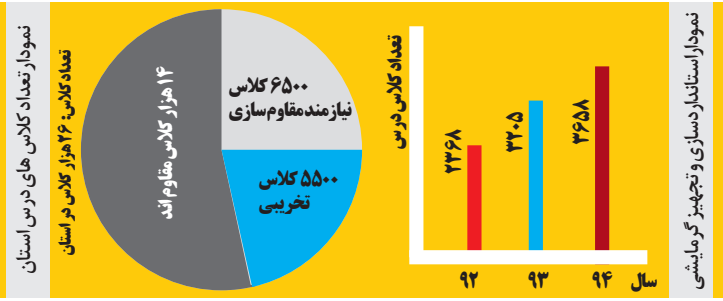
متأسفانه علائم افسردگی در سنین سالمندی با سنین میانسالی و جوانی تفاوت دارد و کوچک‌ترین تغییر در حالات افراد سالمند را باید جدی گرفت. افسردگی بر خوردار از ملاک‌های خاص خود است، شاید غیر از کاهش فعالیت‌های لذت بخش که به گونه‌ای با افسردگی مرتبط است، حتی تماشا نکردن تلویزیون، قدم زدن در پارک و... باید از نشانه‌های افسردگی تلقی کنیم. اختلال افسردگی را با سه جنبه زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی مورد بررسی قرار

داده و با نظر داشتن این سن علت و غلبه فاکتورها در زمینه مسائل خانوادگی روانی... به در زمان اقدام کنیم. متخصص روانپزشکی در ادامه عنوان کرد: تفاوت افسردگی در سالمندان وابسته به ماهیت این سن، دارای فرمولی مشترک در اکثریت افراد سالمند است که اغلب با گرفتگی خلق، کمی حوصله همراه است. مشکل دیگر توجه بیش از حد به مشکلات جسمانی است، فکر کردن به بیماری‌ها زمینه راجحات پیش از اندازه، به پزشک مراجعه سالمندان است و درگیر شدن به علائم جسمی و تفاوت‌هایی که در این سنین مشاهده می‌شود، همانند بسیاری از اختلالات که به طور کامل نمی‌توان پیشگیری کرد و تعدادی از این اختلالات اساس جسمانی قابل بسیاری از موارد هم وابسته به علل روانی و اجتماعی است که قابل پیشگیری است. پیشگیری در واقع نیاز به سرمایه‌گذاری در سالیان قبل داشته و توسط خود فرد و خانواده، فرد سالمند خواهد توانست که در این دوران را با موفقیت پشت سر بگذارد و نیاز است که در دوران جوانی و میانسالی خود با تفکر به این دوران صفت‌های شخصیتی آسیب‌نازک در وجودش را تعدیل کند.

وی در خانه‌متذکر شد: همدردی با سالمندان در روند بهبودی‌شان فوق‌العاده موثر است و سالمندی، دوران زیبا و کوله‌باری از تجربیات گذشته است. افراد سالمند می‌توانند با مراجعه به سیستم‌های روان درمانی، بهداشتی و روانی و سیستم‌های حمایتی از تباطلی قوی‌تری برای خودشان مهیا کنند که در این دوران بسیار سازنده و کمک کننده است. ارتباطات اجتماعی و صلح‌رحم نقش از نشمندی در پیشگیری از افسردگی سالمندان دارد. توجه به سلامت جسمانی و تحرک کافی و اجتناب از مسائلی مثل سیگار، رژیم‌های غذایی نامناسب و... فرد را در مقابل بروز افسردگی مقاوم خواهد کرده و سالمندی بانشاط و سازنده‌ای را برای او رقم می‌زند.

منطقه حفاظت شده قمصر و برزک

گونه‌های جانوری شاخص این منطقه کیل و بز و قوچ و میش است. به محدوده‌ای از منابع طبیعی کشور اعم از جنگل و مرتع و دشت و آب و هوکشان اطلاق می‌شود که از لحاظ ضرورت حفظ و تکثیر نسل جانوران وحشی یا حفظ و یا احیای رستی‌ها و وضع طبیعی آن دارای اهمیت خاصی بوده و تحت حفاظت قرار می‌گیرد. علاوه بر مناطق چهار گانه، سازمان می‌تواند به منظور حفظ حیات وحش، برخی از مناطق دیگر را نیز تحت حفاظت و مدیریت قرار دهد که در این مورد می‌توان به مناطق شکار ممنوع، رودخانه‌ها و تالاب‌ها اشاره کرد. از ابتدای تاسیس کانون شکار در سال ۱۳۳۵ شعبه‌ای از این نهاد در شهرستان کتان جهت حفاظت از مناطق اطراف پایه گذاری شد که بعدها به شکاربان و سپس اداره حفاظت محیط زیست تغییر نام پیدا کرد. در طول این مدت با وجود اینکه منطقه قمصر کتان جزو هیچ کدام از مناطق چهار گانه نبوده است، لیکن پرسنل رحمت کش این اداره به دلیل اهمیت فوق‌العاده منطقه مزبور به عنوان کرایدور زیستی بین پناهگاه حیات وحش مومه و منطقه شکار ممنوع کرکس برنامه‌های حفاظت نظیر گشت، کنترل منطقه، برخورد باشکار چپان متخلف در حد توان اجرا کرده‌اند این منطقه با وسعت ۶۰ هزار هکتار در حاشیه شهر توریستی قمصر در جنوب غربی شهرستان کتان و در داخل گستره جغرافیایی سه شهر مهید، شامل برزک، قمصر، کاموو و جوشقان قالی واقع شده‌است. اغلب بخش‌های این منطقه کوهستانی و بخش محدودی دشت است به طوری که ۱۳٫۴ درصد منطقه دارای ارتفاع زیر ۱۴۰۰ متر، ۵۴٫۹ درصد منطقه ارتفاعی بین ۱۴۰۰ تا ۲۵۰۰ متر، ۲۸ درصد و سه‌تتم منطقه ارتفاع بین ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ و ۶۵٫۳ درصد ارتفاع بالای ۳۰۰۰ دارد. منطقه مورد نظر دارای اقلیم خشک و نیمه خشک با متوسط سالیانه بارندگی بیش از ۲۰۰ میلیمتر و میانگین سالیانه دما ۱۱ درجه سانتیگراد است. جهت ورزش‌بادهای قالب در منطقه شمالی - جنوبی و شمال شرقی، جنوب غربی است. پوشش گیاهی متنوعی در این ناحیه رویش دارد که عمدتاً از نوع بوته‌ای - علوفه‌ای است. گونه‌های جانوری دیگر موجود در این منطقه عبارتند از: پلنگ، گربه وحشی، گرگ بهالاس، کفتار، گرگ، روباه، یلپاگا، اسواق گوندگان و خرزندگان، انواع پرندگان از جمله کبک، تیهوبلچین،ر، کوکر شکم سیاه، عقاب صحرائی، پیغواسه.



نیازها و انتظاراتش اهمیت زیادی خواهد داشت و یکی از توصیه‌ها به زوجین این است که انتظارات خود را به زبان بیاورند و به طور مشخص به هم‌گویند تا موجب پدیده نارضایتی نشوند و این امر موجب ایجاد رابطه بهتر و پخته‌تر می‌شود.

افراد نیازمند بیان هیجان‌ها و احساسات خود هستند و چنانچه توان بیان احساسات در جمع باشد؛ ارزش فرد در طور تصاعدی بالا خواهد رفت و موجب می‌شود که فرد احساس کند جمع به او توجه دارند.

دارای نقص هستند و انتظار اینکه طرف مقابل ما غیرنقص نباشد انتظاری غیر منطقی است و نیاز به گذشت و بخشش طرفین دارد.

روانشناس بالینی و مشاور خانواده در خانه‌متذکر شد: رفتار صحیح و منطقی داشتن عفو، گذشت، انصاف و پذیرش شرایط است.

نصیری در ادامه افزود: پذیرش اشتباهات موجب کمک به تغییر اتفاقات زندگی، بیان احساسات و برخورداری از امنیت است و در واقع فرد نیازمند احساس امنیت و صمیمیت است و گفت‌وگو بین همسران بهترین راه دستیابی به این امر است و صبوری، گذشت در وقوع این امر فوق‌العاده تأثیر گذار بوده و موجب حل بسیاری از مسائل خواهد شد. افراد همان‌طور که هر روز موظف به رعایت بهداشت فردی‌اند

باید بهداشت روانی را هم رعایت کنند.

بررسی ایجاد محبت و احترام بین زوجین

تامین نیازهای روانی، تضمین کننده بقای انسان است

بقای شخص از تباط دارد و هنگامی که به کسی احترام نگاریم در راستای زنده بودن شخص و مراقبت از او گام برداشته‌ایم و بالعکس با ایجاد احساس بد در وجود کسی قصور کرده‌ایم.

با درک شرایط رفتارها را بهبود ییم

نصیری در ادامه بحث خاطر نشان کرد: با احترام گذاشتن به دیگران نیازهای روانشناختی‌شان را

برطرف کرده و قبل از ازدواج این احترام وابسته به والدین، خواهر و برادر است که در گفتمان خود به فرد احترام گذاشته و ارزش قائل شوند و بعد از ازدواج منبع تامین نیازهای و شاهرگ بقای روانی همسر است.

داشتن مهارت، در رهبریز از باورهای غلط و غیر منطقی، استفاده از واژه‌های خوب و الفاظ شادکننده ضرورت دارد. ایجاد احترام با توجه به سبتر فرهنگی، ارزش‌ها، بایدها و نبایدهای جامعه‌گدست که در چه موقعیتی الفاظ را به کار ببریم.

نکته دیگر اینکه فرد با ازدواج کردن وارد موقعیت و فرهنگ دیگری شده و الگوهای رفتاری متفاوت است

و قرار نیست که خانواده و وابستگان همسر مطابق میل

مهم‌ترین عامل احساس رضایت زوجین از زندگی، وجود محبت و صمیمیت در خانواده است. بدون وجود این عوامل، همسران از زندگی در کنار یکدیگر احساس لذت نمی‌کنند و در هر لحظه احتمال وقوع اختلاف و مشاجره خانواده را تهدید می‌کند. چنین رابطه رضایت بخشی به خودی خود حاصل نمی‌شود، بلکه لازم است افراد آن را ایجاد کنند.

همسران باید به دنبال عواملی باشند که ضامن ایجاد و حفظ محبت در روابط آنان باشد. احترام متقابل، ابراز محبت، مشورت و تبادل نظر، اهمیت دادن به نظر و خواسته همسر، گذشت از خطاهای همسر، مدارا کردن، احترام گذاشتن به بستگان همسر، گفت‌وگوی صمیمانه از جمله این عوامل است.

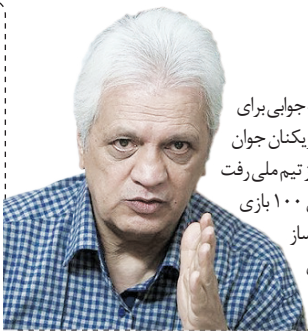
همسران در مقابل هم، دارای وظایفی هستند که باید حقوق یکدیگر را محترم بشمارند، البته باید پذیرفت که قبل از الزامات قانونی و احکام دادگاه‌ها، تضمین، دوام و بقای یک خانواده به حسن اخلاق و فطرت پاک انسان‌ها برمی‌گردد، ولی قانون‌ازن و شوهرمکلف به داشتن روابط انسانی سوده و باید تمام تلاش خود را جهت تحکیم خانواده و پرورش فرزندان به کار گیرند.

تعامل جسم و روان

روانشناس بالینی و مشاور خانواده در این خصوص گفت: وقتی صحبت از انسان می‌شود، انسان به جز

نوید کیا یک الماس است

بازکنان را از مسوولان سپاهان بگیرد و تا زمانی که جوبلی برای این درخواست آمد، نوید کیا از جیب خودش به بازیکنان جوان پول داد تا آنها سوغاتی بخزند. نوید کیا خیلی زود از تیم ملی رفت و دلیلش این بود که جاهطلب نبود و گر نه حداقل ۱۰۰ بازی ملی در کارنامه‌اش بود. مثل او بعد از انقلاب بازی ساز ندیده‌ام و بعد از او با آن‌دکی فاصله مجتبی جباری بهترین بازی ساز فوتبال ایران بود.



ورزش سه: مدافع تیم فوتبال سپاهان اصفهان گفت: مشخص است که ما نیاز به جذب بازیکن داریم و اگر این شرایط ادامه داشته باشد قطعاً دچار مشکل خواهیم شد. هادی عقیلی درباره بازی تیمش بر ابر تراکتورسازی که با تسلاوی بدون گل به پایان رسید، گفت: باینکه بازی گل نداشت، اما در مجموع بازی خوبی بود. تیم ما



دیگر چنین تراکتورسازی ضعیفی به پستمان نمی خورد

فرصت‌های خوبی داشت که اگر گل می شد سه امتیاز را می گرفتیم. تعداد دفاعاتی که تراکتورسازی به محوطه جریمه ما رسید دو یا سه بار بود و در این مسابقه صدر صد مستحق برد بود، ولی فرصت‌های مان را تبدیل به گل نکردیم. وی در واکنش به صحبت‌های حسین فرکی که بعد از بازی گفته بود بازیکنان سپاهان از باخت احتمالی ترس داشتند، تاکید کرد: نمی دانم منظور سرمربی مان چه بوده است، اما من که شخصاً ترسی نداشتم. عقیلی در پاسخ به این پرسش که آیا امتیاز از دست دادن در اصفهان برای شما ناراحت کننده نیست، گفت: قطعاً ناراحت کننده است، به ویژه اینکه ما دیگر چنین تراکتورسازی ضعیفی به پستمان نمی خورد تراکتوری‌ها تا اینجا خوب نتیجه نگرفتند

سوت

گزارش های داوری هفته ششم خوب بوده است
اصفهانیان: با اتهام زندگان به داوری برخورد می شود

فارس: رئیس کمیته داوران فدراسیون فوتبال گفت: کمیته انضباطی با اتهام زندگان به داوری برخورد کند. فریدون اصفهانیان در مورد تغییر دربی مشهد در هفته ششم لیگ برتر و اتهام هایی که مدیرعامل باشگاه سپاهان به داوران این مسابقه زد مبنی بر اینکه او با افرادی معلوم الحال ارتباط داشته، گفت: وقتی داوری به مسابقه نرسد طبق قانون داور ذخیره مسابقه آن بازی را سوت می زند. در مورد دربی مشهد هم همین طور بوده است. وی ادامه داد: داور دربی مشهد اهل مشهد است و بچه همان شهر است و اگر دوستان مدرکی برای صحبت‌های خود دارند به کمیته انضباطی ارائه کنند. من می گویم بهتر است کمیته انضباطی با اتهام زندگان برخورد کند، زیرا در آن صورت دیگر هر فردی هر حرفی را بدون سند بیان نمی کند. اصفهانیان در مورد اینکه فدره معلوم الحال در داوری می شناسد، گفت: من فقط داوران را می شناسم و از این افرادی که خودشان می گویند نمی دانند چطور تا وسط زمین هم رفته شناختی ندارم.

رئیس کمیته داوران فدراسیون فوتبال در مورد دلیل غیر بخشی زاده در دربی مشهد گفت: پرواز از او شهرش به تهران به موقع انجام نشده و به پرواز تهران نرسید و هیچ شبک و شبهه‌ای هم در این میان در کار نبود. اصفهانیان در مورد اینکه از قضاوت های هفته ششم را می حسنت یا نه گفت: تاکنون گزارش هایی که به ما رسیده خوب بوده، ولی باید فیلم بازی ها را هم بررسی کنیم، وی در مورد اینکه سرمربی گسترش فولاد معتقد بود ۳ پناثلی این تیم در بازی با استقلال گول زده نشده، گفت: به هر حال فیلم بازی ها را بازمینی خواهیم کرد.



باز هم برد، باز هم خارج از خانه

دوب آهن که در هفته های ابتدایی فصل نتایج قابل قبولی کسب نکرده بود حالا دیگر روی دور برد اما دوب آهن نشان داد می تواند چنین کاری را انجام دهد و از آنجا که در این فصل از ۴ دیدار خارج از خانه ۹ امتیاز کسب کرده است به هر حال می توان لقب قدرت دیدار های خارج از خانه را به این تیم داد، از طرف دیگر بایستی به دیدار تیم های سپاهان و تراکتورسازی هم پرداخت که بیش از یک امتیاز برای تیم شهرمان در پی نداشت! هفته ششم لیگ برتر فوتبال با کسب ۴ امتیاز از حداکثر ۶ امتیاز ممکن برای فوتبال اصفهان همراه بوده. این چهار امتیاز اما صدرنشینی سپاهان را تداوم بخشید و صعود دوب آهن به رده چهارم جدول را رقم زد.

دوب آهن که در هفته های ابتدایی فصل نتایج قابل قبولی کسب نکرده بود حالا دیگر روی دور برد اما دوب آهن نشان داد می تواند چنین کاری را انجام دهد و از آنجا که در این فصل از ۴ دیدار خارج از خانه ۹ امتیاز کسب کرده است به هر حال می توان لقب قدرت دیدار های خارج از خانه را به این تیم داد، از طرف دیگر بایستی به دیدار تیم های سپاهان و تراکتورسازی هم پرداخت که بیش از یک امتیاز برای تیم شهرمان در پی نداشت! هفته ششم لیگ برتر فوتبال با کسب ۴ امتیاز از حداکثر ۶ امتیاز ممکن برای فوتبال اصفهان همراه بوده. این چهار امتیاز اما صدرنشینی سپاهان را تداوم بخشید و صعود دوب آهن به رده چهارم جدول را رقم زد.

سپاهان و ذوب آهن هر دو در کورس بحران خط حمله؛ سلطان ضد حمله

رفتند سپاهان که دیداری خانگی در برنامه داشت این فرصت را پیدا کرد تا روی آنتن شبکه اصفهان برود و هر چند دیدار ذوب آهن برابر فولاد یک ساعت و پانزده دقیقه بعد از سوت آغاز مصاف سپاهان در اصفهان آغاز شد، اما راهی به برنامه های شبکه اصفهان پیدا نکرد تا هواداران فوتبال در اصفهان فرصت تماشا ای این دیدار جذاب را از دست داده باشند.

بحران خط حمله در سپاهان

اما سپاهان در دیداری که بسا دور اتفاقات عجیب و غریب هفته پایانی فصل چهاردهم بود به مصاف تراکتورسازی رفت. تراکتوری ها که پیش از این مصاف امیدوار بودند با شکست سپاهان در خانه به نوعی انتقام جام از دست رفته در هفته پایانی فصل گذشته را بگیرند در تحقق کامل هدفش ناکام بود، اما بی نتیجه هم از اصفهان نرفت. شاگردان تونی در روزی که در ترکیب سپاهان نام محرم نوید کیا، محمد رضا خلعتبری و احسان حاج صفی هر یک به دلایلی خاص دیده نمی شد، یک امتیاز از اصفهان سوغاتی بردند.

سپاهان در این دیدار به یک امتیاز خانگی دلخوش کرد و اگر خط حمله این تیم در ایجاد موقعیت و حضور پررنگ در نیمه زمین پررنگ تر ظاهر می شدند شاید بازیکنی مانند مهدی شریفی از فرصت های بیشتری برای بالا بردن آمار گل های خود در فصل جاری بهره می برد. نکته قابل ذکر در عملکرد سپاهان در این دیدار عدم توانایی در باز کردن دروازه حریف بود. شاگردان حسین فرکی اولین دیداری را پشت سر گذاشتند که نتوانستند گلی به گل های زده خود اضافه کنند، هر چند سپاهان با این نتیجه روند بی شکستی خود را حفظ کرد، اما تا حدی به نفع استقلال کار کرد که یک بازی عقب افتاده دارد و به شدت جایگاه این تیم را تهدید می کند.

باز گشت. نکته جالب اما در عملکرد ذوب آهن در شش هفته ابتدایی لیگ رقم زن پیروزی های متوالی در خانه حریفان است که رکوردی جالب به شمار می رود. ذوب آهن البته در روزهایی که فولاد با مشکلات بسیاری روبرو بوده است پیروزی قاطع سه گل را برابر این تیم رقم خورده، اما نتایج این تیم بعد از هفته سوم نشان می دهد نمی توان این نتیجه را چندان هم به ضعف فولاد در مقطع کنونی نسبت داد. چیزی که هست ۱۰ امتیازی شدن شاگردان گل محمدی و رسیدن به رده چهارم جدول و خط و نشان کشیدن برای صدرنشان فعلی است. از نکات دیدار ذوب آهن برابر فولاد، اما از عدم پخش این بازی از شبکه اصفهان نمی توان بیروزی های خود را از هفته سوم و بعد از شکست برابر ملوان و سپاهان با شکست سرخابی ها به ریل موفقیت

چه کسی فکرش را می کرد ذوب آهن در اهواز با سه گل حریفش را در هم بکوبد؟ مطمئنا کمتر هواداری چنین انتظاری را داشت! اما ذوب آهن نشان داد می تواند چنین کاری را انجام دهد و از آنجا که در این فصل از ۴ دیدار خارج از خانه ۹ امتیاز کسب کرده است به هر حال می توان لقب قدرت دیدار های خارج از خانه را به این تیم داد، از طرف دیگر بایستی به دیدار تیم های سپاهان و تراکتورسازی هم پرداخت که بیش از یک امتیاز برای تیم شهرمان در پی نداشت! هفته ششم لیگ برتر فوتبال با کسب ۴ امتیاز از حداکثر ۶ امتیاز ممکن برای فوتبال اصفهان همراه بوده. این چهار امتیاز اما صدرنشینی سپاهان را تداوم بخشید و صعود دوب آهن به رده چهارم جدول را رقم زد.

گزارشی از وضعیت کسب سهمیه المپیکي تکواندو کاران اصفهانی خيال راحت مردانی؛ ماموریت دشوار نصر

جهانی تکواندو تغییرات جدیدی را در این رشته اعمال کرد. بر اساس دستور العمل جدید، چهار تکواندو کار در بخش بانوان و چهار تکواندو کار در بخش آقایان سهمیه کشورها خواهد بود، اما تقسیم سهمیه بر اساس امتیاز های به دست آمده خواهد بود بدین ترتیب که بتوانند در وزن چهارم المپیک قرار بگیرد، جواز حضور در المپیک ۲۰۱۶ ريو برزیل را کسب می کنند. فدراسیون جهانی تکواندو در پایان هر ماه رنکنینگ شد کادر فنی تیم ملی سی از بررسی های صورت گرفته، ۷ تکواندوکار را برای حضور در این مسابقات انتخاب کرده است که سه تکواندوکار اصفهانی در لیست نفرات اعزامی هستند. علیرضا نصر آزادانی در وزن ۶۸- کیلوگرم (وزن دوم المپیکي) و سجاد مردانی و امید عمیدی در وزن ۸۷- (وزن چهارم المپیکي) در مسابقات گرندتری ترکیه به دنبال غلبه بر رقبا و کسب امتیازات لازم هستند. زمین های پوربهنام اسبغی مهدی خدابخشی و مسعود حجتی زواره نیز سایر ورزشکاران اعزامی کشورمان به این رقابت ها خواهند بود، همچنین فرزاد عاشورزاده پدیده تکواندوی کشورمان در این رقابت ها شرکت نخواهد کرد زیرا وی امتیازات لازم را برای المپیکي شدن کسب کرده است، اما به همراه تیم اعزام ترکیه خواهد شد.

مردانی و شانس خوب برای سهمیه گرفتن
پس از رقابت های المپیک ۲۰۱۲ بود که فدراسیون



نتایج را در چند میدان پیش رو کسب کند، زیرا با توجه به فاصله امتیازی موجود، رسیدن وی به بین ۶ نفر دشوار تر از حد تصور است.

سهمیه نسبتاً قطعی عاشورزاده و خدابخشی

در بین تکواندوکاران ایرانی فعلا فرزاد عاشورزاده بهترین شرایط را دارد و می توانیم سهمیه گرفتن وی را قطعی قلمداد کنیم. فرزاد عاشورزاده با ۳۰،۱،۲۰ امتیاز در رده دوم این وزن قرار دارد و تاهبون کیم از کره جنوبی با ۲۴،۱،۴۴ امتیاز و کسرو رودریگوز از مکزیک با ۲۰،۶،۴۹ امتیاز در رده های دوم و سوم جای

نتایج را در چند میدان پیش رو کسب کند، زیرا با توجه به فاصله امتیازی موجود، رسیدن وی به بین ۶ نفر دشوار تر از حد تصور است.

دوب آهن در خانه و روزه برداری اصفهان آغاز می شود و تا عصر روز جمعه ۲۷ شهریورماه ادامه خواهد داشت. مراسم افتتاحیه مسابقات هم ساعت ۱۷ فردا برگزار خواهد شد. تیم های حاضر در لیگ برتر روز گذشته وارد اصفهان شدند و جلسه فنی این رقابت های نیز هم اکنون در محل خانه و روزه برداری در حال برگزاری است.

طبق اعلام فدراسیون و روزه برداری، لیگ اسمال در ۵ مرحله برگزار خواهد شد و قهرمان این فصل ۲۶ دی ماه در تهران معرفی خواهد شد. برنام مسابقات اسمال به صورت زیر است: هفته اول: ۲۵ تا ۲۸ شهریورماه در اصفهان و به میزبانی تیم ذوب آهن هفته دوم: ۲۶ تا ۲۹ آبان ماه (میزبان مشخص نیست) هفته سوم: ۲۷ تا ۳۰ آذرماه در اهواز و به میزبانی شرکت ملی حفاری خوزستان هفته چهارم: ۲ تا ۵ دی ماه در اهواز و به میزبانی تیم مناطق نفتخیز جنوب هفته پنجم: ۲۳ تا ۲۶ دی ماه در تهران و به میزبانی نیروی زمینی ارتش

آغاز جدال با فولاد سرد از نصف جهان

مرحله نخست فصل جدید لیگ برتر و روزه برداری باشگاه های کشور از صبح فردا پنجشنبه ۲۶ شهریورماه به میزبانی

ساحاکیان: بعضی کارهای

باورمن مثال زدنی است

تسنیم: بازیکن تیم ملی بسکتبال گفت: گروه چندان سختی نداریم ولی نباید حریفان را دست کم بگیریم. اوشین ساهاکیان عنوان کرد: هفته آخر تمرینات را برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا پشت سر می گذاریم. روند خوبی داشتیم بازی های مناسب تدارکاتی خوبی برگزار کردیم. حالا هم به مرور تکنیکها و تمرین سبک برای حضور در جام ملت ها می پردازیم و سرمربی با کم کردن فشار تمرینات قصد دارد با انرژی کامل به چین برویم.

وی در مورد عملکرد باورمن، سرمربی المانی تیم ملی بسکتبال گفت: عملکرد او را همه ما خواهیم دید. بعضی کارهای باورمن واقعا مثال زدنی است.

او مربی خوبی است و نکات ریزی را به ما اشاره می کند که در پیشرفت ما تاثیر زیادی می گذارد. باورمن همچنین از نظر روحی و اخلاقی تاثیر زیادی روی بازیکنان ما داشته است. این مربی توانسته در ذهن بچه ها نفوذ کند. بازیکن تیم ملی بسکتبال تصریح کرد: ما گروه چندان سختی نداریم، ولی نباید حریفان را دست کم بگیریم.

از تیم ها هستند، مالزی و ژاپن شناخت خوبی داریم، ولی نمی توان گفت: آنها حریفان آسانی هستند. به اعتقاد من بازی های اصلی ما از مرحله بعدی شروع می شود. انتظار ها از ما بالاست باید روی قهرمانی تمرکز کنیم و اسم حریفان نباید برای ما اهمیتی داشته باشد.

عکس نوشت

گروه ورزش



شکستگی بینی کاوهرضایی

ورزش سه: کاوهرضایی در دیدار مقابل فولاد دچار شکستگی ناخچه بینی شد.

در روز خوب ذوب آهن در اهواز که موفق شد با سه گل فولاد را شکست دهد، شوت بازیکن فولاد به دماغ کاوهرضایی برخورد کرد و دچار شکستگی ناخچه بینی شد. این مصدومیت شدید رضایی البته باعث نشد تا داور بازی به بازیکن فولاد اخطار بدهد. جالب اینجاست که ذوبی هاهم در ششادی برد اعتراضی به این مساله نداشتند ولی شکستگی نسبتاً شدید بینی کاوهرضایی مهاجم ملی پوش ذوب آهن او را برای مدتی از تمرینات دور خواهد کرد و این خبر خوشی برای ذوب و تیم ملی نخواهد بود.



سینما

قدس/ محمد رسول‌الله (ص) / نینگ‌عنبر ساجل / محمد رسول‌الله (ص) خانواده / مردن به وقت شه‌پور سبامان / محمد رسول‌الله (ص) فرهنگیان / نینگ‌عنبر



تلویزیون

سیمای خانواده/ شبکه ۱، ۲۰-۱۰ شیره‌شیر/ شبکه ۲، ۲۰-۱۵۳ خوبی از خودتونه / شبکه ۲، ۲۰-۲۱ تله‌فیلم/ شبکه ۲، ۲۰-۱۶ موج شب/ شبکه ۲، ۲۰-۲۲



اوقات شرعی

ادان صبح / ۰۵:۲۶ طلوع آفتاب / ۰۶:۴۷ ادان ظهیر / ۱۲:۵۸ ادان مغرب / ۱۹:۴۸ نیمه شب شرعی / ۰۰:۱۹

آب و هوای اصفهان

+۳۱-۱۴



اصفهان زیبا

روزنامه ایران

isfahanziba.ir

شماره ۲۴۶۸ / ۱۲ صفحه / پنجشنبه / ۲۶ شهریور ۱۳۹۴ / ۳ ذی‌الحجه ۱۴۳۶

صاحب امتیاز: شهرداری اصفهان | مدیر مسوول: دکتر مهدی جمال‌نژاد | سردبیر: مجتبی شاه‌مادی اصفهان، میدان امام حسین (علیه السلام)، خیابان طالقانی، مقابل آرگ جهان نما تلفن ۳۲۲۱۸۱۸۲ / فاکس ۳۲۲۱۹۰۷۵ / امور آگهی ها ۳۲۲۲۹۵۱۳ / ۰۳۱ / ۵۶۶۳۵۶۶۳۵-۸۸۵۴۱

خبر

گروه اطلاع‌رسانی

دوره‌های آموزشی رایگان در بازار گیاهان دارویی؛

ماساز به سبک قدیم

ایامی دانید چگونه می‌توان با کمک «دلک و غمز» که نوعی از ماساژ درمانی در قدیم است، به سلامت پانکراس و طحال افراد کمک کرد؟

گفتنی است پانکراس یکی از مهم‌ترین مکتب‌های ایجاد اعتدال در سوخت و ساز است که با تولید انسولین به جذب سلول‌های گلوکز کمک می‌کند و در حقیقت، واسطه‌ای برای جذب قند به داخل سلول است اما بدنیست بدانید اگر دچار اختلال در این اعضا شده‌اید یا دچار دیابت هستید، می‌توانید به وسیله ساده‌ترین روش به درمان خود کمک کنید.

بدین نحو که با شناخت نقاط مربوط به تقویت پانکراس و طحال و ماساژ مخصوص نواحی می‌توانیم نتیجه قابل‌قبولی از این شیوه درمانی بگیریم.

برای ادامه این مبحث و به طوره کلی «شیوه‌های از ماساژ درمانی قدیمی» می‌توانید روز جمعه ۲۷ شهریور ماه به بازار گیاهان دارویی مراجعه کنید و در صورت وجود سوالات از پاسخ‌های پزشک حاضر در جلسه برخوردار شوید. لازم به ذکر است این دوره‌ها که هر هفته روزهای جمعه از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ برپا می‌شود، در هر جلسه پزشکان مجرب طب جدید و طب سنتی و پژوهشگران برتر حضور دارند تا ضمن ارائه مطالب کاربردی و مفید به پاسخگویی مراجعان در این زمینه بپردازند.

در ضمن این مباحث شامل آشنایی با انواع بیماری‌ها و درمان آن، سبک زندگی سالم و اصلاح تغذیه، مزاج‌شناسی، آشنایی با مباحث قولنج و ماساژ درمانی و ویژگی‌های گیاهان دارویی و خواص هر یک در بهبود امراض است. این هفته نیز یادداشت دکتر گلنار ضارسیسی، محقق و مدرس طب سنتی مقرر است مطالبی در خصوص ماساژ درمانی ارائه شود. علاقه‌مندان برای حضور در این دوره‌ها می‌توانند به میدان لاله، خیابان پروین، جنب آتش‌نشانی، بازار گیاهان دارویی شهرداری اصفهان مراجعه کنند. برای اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۳۲۵۰۴۱۴۵ تماس بگیرید. گفتنی است شرکت در این دوره‌ها برای عموم آزاد و رایگان است.

خبر

نفسیه نوری

همایش «از کوره در نروید»

در کتابخانه مرکزی

همایش بزرگ «از کوره در نروید» پنجشنبه ۲۶ شهریورماه از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در محل سالن همایش‌های کتابخانه مرکزی شهرداری اصفهان با حضور مردم و مسوولان برپا خواهد شد. حضور عموم شهروندان در این همایش آزاد و رایگان است. همایش بزرگ «از کوره در نروید» با موضوع و محوریت صبر و بازگشتن گرهای زندگی با صبر، مسائل مربوط به صبر در زندگی و روابط اجتماعی و شهروندی، صبر زن و شوهر در مقابل یکدیگر و صبر پدر و مادر در برابر بچه‌ها و... است. گفتنی است سخنران این همایش حجت‌الاسلام والمسلمین صغیر است، در این همایش جلسه پرسش و پاسخ و نیز مسابقه جذاب و طنز گونه‌ای با محتوای صبر برپا خواهد شد و همزمان کارگاه کودک نیز در مجاورت این مکان برگزار می‌شود که در آن مربیان مربوط با بچه‌های حاضر در راستای صبر انجام خواهند داد و والدین آنها می‌توانند با آسودگی خاطر در همایش مذکور شرکت کنند.

پنجشنبه ۲۶ شهریورماه بعد از برپایی همایش «از کوره در نروید» در مکان برپایی این همایش کتابی با محتوای صبر رونمایی خواهد شد و در اختیار شرکت‌کنندگان قرار خواهد گرفت. گفتنی است با توجه به ارزش و اهمیت صبر در زندگی نمایشگاهی نیز با عنوان «بازار چه صبر» در گالری شماره ۲ خانه نخل کتابخانه مرکزی شهرداری اصفهان به همت سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان برپا شده که شامل ۴۰ تابلو با طرح‌های گرافیکی و جمله‌ای در مورد صبر، مزایا، نتایج و آثار آن در زندگی است. این جملات برگرفته از آیات قرآنی، احادیث، ضرب‌المثل‌ها و روایاتی از بزرگان دینی و اندیشمندان دنیا است، در این نمایشگاه تابلوهایی با موضوع فرهنگ شهروندی با محوریت مسائلی چون اسراف نکردن در کارهای شهری، حسن خلق، سلام کردن و احترام گذاشتن به دیگر شهروندان نیز تهیه و تابلوهایی در ۳۵، ۵۰ و تابلوهای دایره شکل با قطر ۵۰ بر روی پایه‌های مخصوص به نمایش گذاشته شده است.

عکس روز

روینتر

نمایشگاه خودروی فرانکفورت



از ۲۹ شهریور ماه تا ۱۵ مهر ماه در تالار هنر بر صحنه می رود

«ردپا اگر ماندنی بود، کسی راه خانه‌اش را گم نمی‌کرد»

ادامه داد: سعی شده این کار به سمت اجرایی رنالیستی نزدیک شود و در این امر هم با توجه به اینکه تعداد قابل توجهی از بازیگران هنر جوانم بودند، امیدوارم مفاهیمی در حوزه علوم انسانی اهمیت خودش را دارد. این نمایش به خصوص در بخش پایانی به آسیب‌های اجتماعی زنان پرداخته می‌شود که نمی‌توان نادیده

اش گرفت‌وی در پایان با تأکید بر اجرای نمایش راس ساعت مقرر افزود: بهترین است متقاضیان ساعت ۱۸:۱۵ در محل اجرا حضور داشته باشند. بازیگران این نمایش عبارتند از: امین پنهانی، شمیلا نیش، مریم صادقی، ناز زجاجی، آرزو شیروانی، عموم علاقه‌مندان می‌توانند موجود از کارم حمایت کنند و خود را مسوول آن بدانم. محسنی همچنین گفت: علاوه بر اینکه پرداختن به هر روز ساعت ۱۸:۳۰ و روزهای ۹، ۱۰ و مهر ساعت ۵ بعد از ظهر به تالار هنر اصفهان واقع در خیابان لاله، جنب فروشگاه رفاه مراجعه کنند.

دانستی

ترجمه امیر حسین واعظ

چگونه داشتن سرگرمی می‌تواند

به کار شما کمک کند؟

سلامت جسمی بهتری خواهید داشت

مطالعات محققان نشان می‌دهد ۶۶ روز طول می‌کشد تا رفتاری به عادت تبدیل شود و تکرار رفتاری که به عادت تبدیل شده با توثیق ذهنی همراه می‌شود. بنابراین اگر به دنبال این هستید که سلامت جسمی خود را بالا ببرید، بهتر است راهی پیدا کنید که فارغ از سرگرمی‌های حال حاضر شما باشد. می‌توانید از پیاده‌روی و دویدن در پارک شروع کرده و تا ورزش‌های دیگر همانند قایق‌سواری و غیره ادامه دهید.

انضباط شخصی را مستحکم‌تر می‌کند

مهارت‌های نرم روز به روز بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و مدیریت شخصی موثر یکی از آنهاست. علاوه بر این افرادی که انضباط شخصی موثری دارند، در حالت کلی شادتر بوده و بهیچ‌موردی بیشتری دارند. باغبانی از قدیم یکی از راه‌هایی بوده که برای انضباط شخصی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. اینکه یاد بگیرید چگونه هر روز مراقب گل‌های خود باشید به شما آموزش می‌دهد چگونه هر روز مراقب خود باشید. اگر توجه کافی نکند نتیجه آن به زودی مشخص می‌شود: باغبانچه شما از بین می‌رود.

اعتماد به نفس بالاتری خواهید داشت

ایا شما کسانی را می‌شناسید یا با آنها همکار بوده‌اید که قدرت لازم برای انجام هیچ کاری ندارند؟ این گونه افراد همیشه نیاز به کمک دیگران، توجه و یا دست‌نور برای انجام هر کاری دارند. وقتی شما به دنبال کار هستید باید بتوانید بدون نیاز به کمک دیگران هم کار خود را پیش ببرید. کمی‌نگینی می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

خلاقیت افزایش می‌یابد

بباید یک سرگرمی انجام دهید، یک کاغذ و قلم بردارید و همه کارهایی که می‌شود با این آن انجام داد (به غیر از ساختن دیوار) را در عرض ۶۰ ثانیه بر روی آن بنویسید. این یک آزمون سنجش میزان خلاقیت بوده که برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ صورت گرفته است. کارفرماها همیشه دوست دارند افرادی را استخدام کنند که بتوانند خارج از محدودیت‌ها فکر کنند.

بدانید که چه چیزی برای شما مهم است

یکی از بهترین راه‌های کشف این مورد که چه چیزی برای شما اهمیت دارد، یکی از باارزش‌ترین راه‌ها نیز است.

شرکت در رویدادهای داوطلبانه و خیریه‌ها

می‌توانید به سایت‌هایی که بدین منظور طراحی شده‌اند مراجعه کنید تا بدانید چه کارهای خیرخواهانه‌ای در اطراف شما رخ می‌دهد. انجام اینگونه سرگرمی‌ها بهترین راه برای اکتشاف این است که چه کاری می‌توانید انجام دهید، چه کاری دوست دارید و برای انجام چه کارهایی اشتیاق دارید.

(بخش دوم)



ساخت قسمت دوم فیلم محمد (ص)

علی جنتی، وزیر فرهنگ و ارشاد: آخرین وضعیت فروش را از فیلم محمد (ص) نمی‌دانم، اما تا یک هفته پیش ۳ میلیارد تومان فروش داشته است.

این فیلم در ۱۴۰ سالن سینمایی نمایش داده می‌شود با توجه به اینکه دوبله عربی و زیرنویس انگلیسی هم دارد در خارج از کشور نیز نمایش داده می‌شود و امیدوارم از رقمی که برای تولید این فیلم سرمایه‌گذاری شده است، فروش بیشتری حاصل شود تا بخش دوم این فیلم هم که بازه زمانی مهم‌تری؛ یعنی از زمان رسالت تا رحلت پیامبر(ص) را در بر دارد، ساخته شود.



لزم فرهنگ‌سازی برای ورود تکنولوژی

محمود واعظی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات: فناوری اطلاعات به ویژه فضای مجازی دیده مهمی است که باید آن را در تمام برنام‌هایمان لحاظ کنیم و هرچند فضای مجازی پیامدهای مثبت و منفی دارد که هم فرصت و هم تهدید محسوب می‌شوند، اما می‌توان از فرصت‌ها برای توانمندسازی جامعه استفاده کرد و تهدیدها را به حداقل رساند، اما یکی از مشکلات ما و برخی کشورهای دیگر این است که ابزار وارد جامعه می‌شود، در حالی که هنوز فرهنگ‌سازی صورت نگرفته است و این فرهنگ‌سازی وظیفه همه نهادها از جمله آموزش و پرورش، رسانه‌ها و مساجد است.



جای خالی بازی‌های کودکان دنیروز

رضا رویگری، بازیگر: مناسبانه امروز کودکان به سمت سریال‌های بد ماهواره کشیده شده‌اند که پر از پیام‌های مضر است و به نظر من در شرایط بد امروز رسانه ملی وظیفه مهمی دارد.

تلویزیون باید بازی‌های کودکان قدیم که مخصوص سن کودکان بود را نشان دهد، تا آنها بدانند والدینشان در کودکی چه بازی‌هایی داشتند و از آن الگو بگیرند. موضوع دیگر اینکه من به خوبی کار با لب‌تاپ را بلد نیستم، اما نوه کوچک من همه چیز آن را می‌داند و حتی به من یاد می‌دهد و هیچ اثری از بازی‌های کودکان را در او نمی‌بینم.



احاطه واردات محصولات فرهنگی در کشور

حجت‌الاسلام احمد سالک، رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس: انسان باید روزانه کتب مختلفی را مطالعه کند که یکی از آن کتاب تولیدات نویسندگان ارژشی در جامعه اسلامی است که با به جریان انداختن قلم و به روی کاغذ آوردن مطالب اساسی در هدایت جامعه نقش آفرین هستند، اما متأسفانه وادرات کتاب و محصولات فرهنگی در این زمینه ما را احاطه کرده و موجب به وجود آمدن معضلاتی برای خانواده‌ها شده است. البته ناگفته‌نماند در مسیر تولیدات محصولات فرهنگی تلاش گسترده‌ای در داخل کشور انجام شده، اما امیدواریم این موضوع بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

از سوی فرهنگسرای پرسش برگزار می‌شود:

ارسال بسته‌های «خوش‌اندیشان» به منازل شهروندان

فرهنگسرای پرسش با سابقه برگزاری برنامه‌های مختلف، طرح تازه‌ای را برای تعامل با شهروندان اصفهانی تدارک دیده است. طرحی با عنوان «پوچی‌های یک‌دم خوش‌اندیش» در قالب ارسال بسته پستی در منازل شهروندان سالی فرهنگسرای پرسش اجرامی شود. این طرح در ادامه فعالیت باشگاه پرسشگران جوان با هدف بیسان و پوچی‌های یک‌دم خوش‌اندیش برگزار می‌شود. محدود ۵۰ پوچی خاص و اساسی در مورد

یک انسان خوش‌اندیش در قالب کتابچه، سی‌دی و بسته بروشور تهیه شده که در قالب بسته‌های پستی در منازل شهروندان ارسال می‌شود. تابلوهای تبلیغات شهری نیز در این دوره به همین موضوع اختصاص خواهد یافت. در همین منظور در همین راستا یک آدم‌خندان با ستاره‌ای در خشان به عنوان نمادی از یک انسان خوش‌اندیش مطالب مورد نظر را به شهروندان ارائه می‌دهد.

ویژه برنامه «میهمانی ستارگان» در باغ طوبی برگزار می‌شود

پخش فیلم، برپایی بخش نجوم و ویژه کودکان و... برگزار می‌شود. این برنامه با هدف آشنایی بیشتر شهروندان شرق اصفهان و منطقه ۱۵ شهرداری اصفهان با موضوعات روز علم نجوم برنامه ریزی شده است. برنامه «میهمانی

با همکاری مرکز نجوم ادیب و فرهنگسرای کوثر، روز دوشنبه ۳۰ شهریورماه در محل باغ طوبی برگزار می‌شود. برنامه «میهمانی ستارگان» همراه با رصد آسمان شب، برنامه‌های علمی و تفریحی، اجرای نمایش،

در فرهنگسرای خانواده؛

اصول «فن بیان و سخنوری» رایباموزید

کسانی را که مایل هستند در این زمینه به مهارت بیشتری دست یابند مورد آموزش قرار دهند. این کارگاه در قالب ۶ جلسه و از ۸ مهرماه سال جاری، روزهای چهارشنبه هر هفته از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱ برگزار می‌شود. تدریس این کارگاه را «دنیاداری» از مربیان مجرب و با سابقه در این زمینه بر عهده دارد. دریافت‌کننده پیام منتقل کند. کارگاه آموزشی فن بیان نیز با هدف آموزش اصول سخنوری و استفاده صحیح و به موقع از کلمات و واژه‌ها برگزار شده تا علاقه‌مندان به این حوزه و

کارگاه آموزشی فن بیان و سخنوری از سوی فرهنگسرای خانواده برگزار می‌شود. یکی از اصلی‌ترین ابزارهای ارتباطی میان انسان‌ها کلام و استفاده از زبان و گفتار است که می‌تواند از طریق بهره‌مندی از انواع کلمات و جملات منظور و پیام مورد نظر را از سوی ارسال‌کننده به سمت دریافت‌کننده پیام منتقل کند. کارگاه آموزشی فن بیان نیز با هدف آموزش اصول سخنوری و استفاده صحیح و به موقع از کلمات و واژه‌ها برگزار شده تا علاقه‌مندان به این حوزه و

تکت

گروه اطلاع‌رسانی

اجتناب از ویروس‌ها

و جاسوس‌افزارها

بدافزار اصطلاحی برای نرم‌افزارهای مخرب است و ویروس‌ها و جاسوس‌افزارها بعضی بدافزارها هستند که در رایانه، تلفن یا دستگاه همراه و بدون اطلاع شما نصب می‌شوند. مجرمان از بدافزارها برای دزدیدن اطلاعات شخصی، ارسال هرزنامه و کلاهبرداری استفاده می‌کنند. برای کاهش مخاطره داندلود بدافزار و جاسوس‌افزارهای ناخواسته پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی استان اصفهان به ارائه کارهایی پرداخته که بدین ترتیب است:

با روز نگهداشتن نرم‌افزارهای امنیتی

رایانه شما باید حداقل نرم‌افزارهای ضد بدافزار و ضد جاسوسی و یک دیوار آتش داشته باشد. نرم‌افزارهای امنیتی، مرورگر اینترنت و سیستم عامل را طور تنظیم کنید که به صورت خودکار به روزرسانی شوند.

استفاده از URL در سایت

بجای کلیک روی لینک در ایمیل، URL سایتی که قصد بازدید از آن را دارید مستقیماً در مرورگر وارد کنید. مجرمان ایمیل‌هایی را ارسال می‌کنند که ممکن است حاوی لینک‌هایی در ظاهر معتبر باشد، اما کلیک روی آنها می‌تواند منجر به دانلود بدافزار یا باز شدن سایتی جعلی برای دزدیدن اطلاعات شخصی کاربر شود.

باز کردن ایمیل در صورت اطمینان

ضمیمه‌های ایمیل را فقط در شرایطی باز کنید که ارسال‌کننده را می‌شناسید و آنچه را هم که ارسال کرده است می‌شناسید. باز کردن ضمیمه‌ها حتی در ایمیل‌هایی که به نظر می‌رسد از سمت دوستان یا فامیل باشد، می‌تواند منجر به نصب بدافزار در رایانه شما شود.

دانلود و نصب نرم‌افزار از وب‌سایت‌های مورد اعتماد

دانلود بازی‌های جدید، برنامه‌های به اشتراک‌گذاری فایل و نوار ابزارهای سفارشی شده ممکن است جذاب به نظر رسد، اما توجه داشته باشید نرم‌افزارهای رایگان می‌تواند حاوی بدافزار باشد.

به حداقل رساندن دانلودهای drive-by

از به اندازه کافی بالا بودن تنظیمات امنیتی مرورگر خود برای شناسایی دانلودهای غیرمجاز اطمینان حاصل کنید. مثلاً برای IE از تنظیمات medium در تب Security، در حالت حداقلی استفاده کنید.

استفاده از مسدودکننده‌های پاپ‌آپ (pop-up blocker)

اگر چنین مسدودکننده‌هایی استفاده نکنید، ممکن است بدافزاری روی رایانه شما نصب شود. پنجره‌های پاپ‌آپ را با کلیک روی علامت "X" در نوار عنوان (title bar) ببندید.

نادیده گرفتن تبلیغات نرم‌افزاری

تبلیغات خرید نرم‌افزاری‌هایی را که توسط پیام‌ها یا ایمیل‌های غیرمنتظره به شما پیشنهاد می‌شود نادیده بگیرید. به ویژه تبلیغاتی که هدفشان پایش رایانه شما و شناسایی بدافزار است.