



امروز در «زندگی زیبا» بخوانید:
غرق شدگان نصف جهان

ویژه + هم محله
هم محله ویژه اهالی منطقه
یک ضمیمه روزنامه

اقتصاد + ۰۵

فولادسازان
نیازمند حمایت های
صادراتی دولت

سینما + ۱۶

گزارشی از فیلم هایی
بامحوریت فرماندهان جنگ
«ایستاده در غبار» ها



روزنامه مردم نصف جهان

صفحه شان زیبا

ISFAHAN-E-ZIBA
Vol.11 | No.2671
MONDAY, 13 JUNE 2016
ISSN 2423754-X



WWW.ISFAHANZIBA.IR

دوشنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۵
۷ رمضان ۱۴۳۷
سال یازدهم | شماره ۲۶۷۱
۲۰ صفحه، قیمت: ۱۰۰۰ تومان
پرتیراژترین روزنامه استان اصفهان

۱۶۰ واحد صنفی پوشاک اختاربه پلمپ گرفتند، ۱۳۰ واحد تعهد کتبی

فیلترتابستانه برای پوشاکها



در مراسم افتتاحیه سیزدهمین نمایشگاه قرآن کریم استان مطرح شد؛

رونمایی از نفیس ترین قرآن در نمایشگاه اصفهان

معاون فرهنگی اجتماعی شهرداری در نشست خبری خبر داد:

۴۵۲ هزار اصفهانی تحت پوشش طرح منزلت شهروندی

وزیر امور خارجه نخستین گزارش
خود را به پارلمان دهم ارائه کرد

گزارش ظریف برجام

■ اظهارات سه نماینده استان اصفهان
در جلسه مجلس

وزیر امور خارجه با بیان اینکه گفت و گوهای هسته ای تحریم های تحمیل شده به ملت ایران را از میان برداشت، گفت: البته این به آن معنا نیست که خصوصیت ها و دشمنی ها برداشته شده است. به گزارش خبرنگاری صداوسیما، محمدجواد ظریف که در نشست علنی دیروز یکشنبه، مجلس شورای اسلامی حاضر شده بود، به ارائه گزارش به نمایندگان مجلس دهم در خصوص سرمایه گذاری خارجی، اقتصاد مقاومتی (وضع موجود، چالش ها و پیشنهادها) پرداخت و افزود: اعتقاد داریم...



سبزواری با انقلاب زیست
و در کنار انقلاب ماند

شهر + ۰۴

کارگاه عمرانی به وسعت شهر

کلنگ زنی سه پروژه عمرانی در منطقه ۳

بازار + ۱۳

پس از شروع ماه مبارک رمضان
نه طلا ارزان شد
نه ارز

سیاست + ۰۲

رئیس جمهوری: بامتخلفان
حقوق میلیونی برخوردار شود
عزل و استرداد



آگهی مزایده نوبت دوم



شهرداری چرمهین براساس مصوبه شماره ۹۵/۴/۶۷ مورخ ۹۵/۰۲/۱۹ شورای محترم اسلامی شهر و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری در نظر دارد تعداد ۴ پلاک خود را با کاربری خدماتی - کارگاهی واقع در چرمهین - فاز ۲ مجموعه خدماتی پیامبر اعظم (ص) به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و فعال از طریق مزایده با قیمت پایه کارشناسی به شرح جدول زیر به فروش برساند.

لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی تا روز یکشنبه مورخ ۹۵/۰۴/۰۶ به واحد امور قراردادهای شهرداری مراجعه و اسناد شرکت در مزایده را دریافت و تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۵/۰۴/۰۸ به دبیرخانه محرمانه (حراست) شهرداری ارائه نمایند. لازم به ذکر است هزینه درج آگهی به عهده برنده در مزایده خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت شهرداری چرمهین به آدرس www.chermahin.ir مراجعه فرمایند.

ردیف	شماره پلاک	متراژ پلاک	کاربری	بهای پایه هر مترمربع به ریال	قیمت کل پایه پلاک به ریال
۱	۱۱۶	۱۸۰	خدماتی - کارگاهی	۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	۱۱۷	۱۸۰	خدماتی - کارگاهی	۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	۱۱۸	۱۸۰	خدماتی - کارگاهی	۱۰/۵۰۰/۰۰۰	۱/۸۹۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	۱۱۹	۱۸۰	خدماتی - کارگاهی	۱۱/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۸۰/۰۰۰/۰۰۰

مجید مطلبی فشارکی - سرپرست شهرداری چرمهین

برای درج تبلیغات خود در سایت
روزنامه **صفحه شان زیبا** با ما تماس بگیرید

تلفن: ۳۲۲۱۸۱۸۲ | فاکس: ۳۲۲۱۹۰۷۰ | امور آگهی ها: ۳۲۲۲۹۵۱۲

www.isfahanziba.ir

کمکتان می کنیم
تا به اهداف
خود برسید...

روزنامه مردم نصف جهان

صفحه شان زیبا



تلفن: ۳۲۲۱۸۱۸۲ | فاکس: ۳۲۲۲۹۵۱۲
www.isfahanziba.ir



خداحافظ اصغر پیچا ره
سینمای ایران

۱۶

سالمت + ۱۵

رمضان چه اتفاقاتی
در بدن ما روی می دهد؟

روزه و مزاج ها

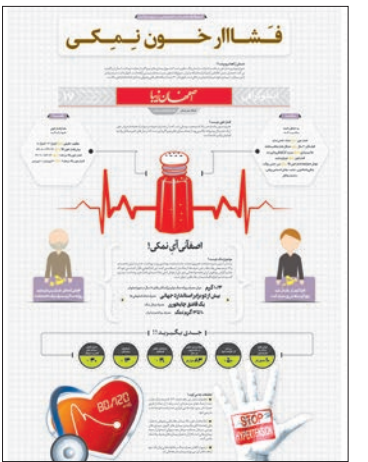
شاید تعجب کنید اگر بدانید بدن انسان حدود ۱/۵ کیلوگرم اضافی درخود مخفی می کند که این فقط از طریق روزه داری طولانی از بین می رود. درعین حال که حدود یک ماه نیاز است تا این سم ها خارج شود...

اینفوگرافی + ۱۷

اینفوگرافی اصفهان زیبا
درباره قندو چربی اصفهانی ها

فشار خون نمی

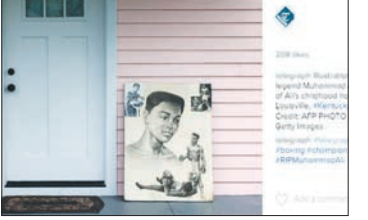
شیوع دو برابری فشارخون در مقایسه با دیابت در استان زنگ خطری است که مسوول بیماری های غیرواگیردار معاونت بهداشت استان آن را گوشزد می کند. احمدیان ضمن اعلام این آمار و اشاره به اینکه در ایران، شیوع فشار خون نسبت به دیابت...



اینستا + عکس

تصاویر برتر اینستاگرام از نگاه تلگراف

تلگراف همواره تصاویر برتر اینستاگرام از نگاه خود را با کاربران به اشتراک می گذارد، این تصاویر بار معنایی خاص خود را دارند و می توانند برای کاربران جالب باشند.



دوشنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۵
۷ رمضان ۱۴۲۷
سال یازدهم | شماره ۸ | صفحه
پرتیراژترین روزنامه استان اصفهان

زندگی زیبا

WWW.ISFAHANZIBA.IR

ISFAHAN-E-ZIBA
Vol. 11 | No. 2671
MONDAY, 13 JUNE 2016
ISSN 2423754-X



سال گذشته ۵۳ نفر در استان غرق شدند
تارنجه چهارم کشور به اصفهان برسد

غرق شدگان نصف جهان

۱۸



بهره از ظاهر و باطن قرآن در گفت وگو با حجت الاسلام علی رهبر

کلید عمل به قرآن، انس است

۱۹

یک پیشنهاد برای اصفهان و لهستان
دو «نصف جهان» خواهر خوانده شوند

۱۲

آشنایی با ساندار پیچای؛ دست راست و مدیر عامل گوگل

میلیونر زاغه نشین



ساندار پیچای
SUNDAR PICHAI
میلیونر زاغه نشین گوگل

رویای دره سیلیکون (منطقه ای در ایالت کالیفرنیا) آمریکا که دفتر اصلی بسیاری از شرکت های پیش روی فناوری در آنجاست و به نوعی نماد فناوری نوین است) بزرگ شدم. در موردش مطالعه می کردم. معموم هم زیاد درباره اش برابم تعریف می کرد.»

دوران گوگل

نهایتا در آوریل ۲۰۰۴ برای مصاحبه به گوگل پلکس (مقر شرکت گوگل) رفت. درست همان زمان که این شرکت از سرویس جی میل (Gmail) پرده برداشت. در آن موقع خیلی ها آینده خوشی برای جی میل متصور نبودند. پیچای پذیرفته شد و به عنوان اولین اقدام روی نوار ابزار جستجوی گوگل کار کرد. در آن دوران اینترنت اکسپلورر بررب حکم می راند و خبری هم از کروم گوگل نبود. چندی بعد در سال ۲۰۰۶ این پروژه اهمیت بیشتری یافت. چرا که مایکروسافت تصمیم گرفته بود بینگ را جستجوگر پیش فرض اینترنت اکسپلورر کند. پیچای توانست با رایزنی های زیاد سرانجام تولیدکنندگان را مجاب کند نوار ابزار گوگل را به طور پیش فرض

می آید که در سایت ebay به نمایش گذاشته شده است. چند دلال خودرو نمونه های بسیار جذابی از ویرون و پاپیشرانته های شش سیلندر به عاریت گرفته شده از پونتیاک Firefly یا تویوتا MR2 را به فروش گذاشته اند. ویرون های کمی از بندهای با طراحی فوق العاده که تقریباً می توان گفت که با مدل اصلی موفنی زند، بهره می برند، بنابراین، این سوال همچنان باقی است که آیا

بدوبدو؛ «بوگاتی ویرون» ۱۰۰ هزار دلار

به تازگی نسخه کمی و بسیار مشابه بوگاتی ویرون با قیمتی در حدود ۱۰۰۰۰۰۰ دلار در ebay برای فروش گذاشته شده است. برای آگاهی از جزئیات این خودرو، سایت زومیت توضیحاتی داده است. بوگاتی سابقه طولانی در ساخت ابر خودروها با قدرتمند دارد و در ویرون، این عملکرد فوق العاده را با ظاهری لوکس و تجملی، ترکیب کرده است و بار دیگر نشان داد که چگونه می توان خودرویی تمام عیار و

چنین خودرویی ارزش خرید دارد یا خیر؟ این نسخه کمی و مشابه ۱۲۵ هزار دلاری چقدر خوب و مناسب است؟
می آید که در سایت ebay به نمایش گذاشته شده است. چند دلال خودرو نمونه های بسیار جذابی از ویرون و پاپیشرانته های شش سیلندر به عاریت گرفته شده از پونتیاک Firefly یا تویوتا MR2 را به فروش گذاشته اند. ویرون های کمی از بندهای با طراحی فوق العاده که تقریباً می توان گفت که با مدل اصلی موفنی زند، بهره می برند، بنابراین، این سوال همچنان باقی است که آیا



دانستنی های + علمی

پشه چگونه شمارانیش می زند؟

پشه هایکی از آشناترین و شناخته شده ترین حشرات مزاحمی هستند که همواره در مناطق زندگی انسان ها حاضر بوده و موجبات ناراحتی و عدم آسایش انسان را فراهم می کنند. نوع ماده این حشره از خون تغذیه کرده و می تواند موجب انتقال بیماری ها شود. پشه ها گروهی از حشرات محسوب می شوند که به صورت انگلی زندگی کرده و از خون موجودات دیگر مصرف می کنند. پشه های ماده برای پرورش تخم هایی که قرار است به پشه تبدیل شوند، نیاز به مصرف خون سایر موجودات دارند. البته باید به این موضوع نیز اشاره کنیم که تنها پشه های ماده اقدام به نیش زدن و خوردن خون می کنند و پشه های نر عموماً علاقه ای به این کار نداشته و از خون تغذیه نمی کنند. پشه ماده همزمان با استفاده از خرطوم اره ای خود برای برش پوست، سوزن دیگری را که در کنار این خرطوم قرار دارد به بدن قربانی وارد کرده و ماده ای را تزریق می کند که در آن منطقه از لخته شدن خون پیشگیری کرده و سبب می شود وی به راحتی از این ماده مصرف کرده و خون به فرم رقیق تری وارد بدن وی شود. این پشه های ماده عموماً از یک خرطوم اره مانند که به وی امکان دسترسی به رگ های خونی زیر قربانیان خود را نیش زده و از خون آنها تغذیه می کند. پشه ماده همزمان با استفاده از خرطوم اره ای خود برای برش پوست، سوزن دیگری را که در کنار این خرطوم قرار دارد به بدن قربانی وارد کرده و ماده ای را تزریق می کند که در آن منطقه از لخته شدن خون پیشگیری کرده و سبب می شود وی به راحتی از این ماده مصرف کرده و خون به فرم رقیق تری وارد بدن وی شود. خود فرآیند اره کردن و مکیدن خون بدن انسان توسط این حشرات مودی به اندازه کافی ناخوشایند هست و در کنار این موضوع، ماده تزریق شده به بدن که از انعقاد خون پیشگیری می کند، سبب بروز واکنش های آلرژیک شده و با ایجاد حساسیت در موضع گزیده شده، فرد احساس خارش می کند.

مهم ترین مشکلی که پشه ها برای سلامتی و بهداشت انسان ایجاد می کنند، انتقال انواع میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند مالاریا، زیکا و... است.

پشه هایکی از آشناترین و شناخته شده ترین حشرات مزاحمی هستند که همواره در مناطق زندگی انسان ها حاضر بوده و موجبات ناراحتی و عدم آسایش انسان را فراهم می کنند. نوع ماده این حشره از خون تغذیه کرده و می تواند موجب انتقال بیماری ها شود. پشه ها گروهی از حشرات محسوب می شوند که به صورت انگلی زندگی کرده و از خون موجودات دیگر مصرف می کنند. پشه های ماده برای پرورش تخم هایی که قرار است به پشه تبدیل شوند، نیاز به مصرف خون سایر موجودات دارند. البته باید به این موضوع نیز اشاره کنیم که تنها پشه های ماده اقدام به نیش زدن و خوردن خون می کنند و پشه های نر عموماً علاقه ای به این کار نداشته و از خون تغذیه نمی کنند. پشه ماده همزمان با استفاده از خرطوم اره ای خود برای برش پوست، سوزن دیگری را که در کنار این خرطوم قرار دارد به بدن قربانی وارد کرده و ماده ای را تزریق می کند که در آن منطقه از لخته شدن خون پیشگیری کرده و سبب می شود وی به راحتی از این ماده مصرف کرده و خون به فرم رقیق تری وارد بدن وی شود. این پشه های ماده عموماً از یک خرطوم اره مانند که به وی امکان دسترسی به رگ های خونی زیر قربانیان خود را نیش زده و از خون آنها تغذیه می کند. پشه ماده همزمان با استفاده از خرطوم اره ای خود برای برش پوست، سوزن دیگری را که در کنار این خرطوم قرار دارد به بدن قربانی وارد کرده و ماده ای را تزریق می کند که در آن منطقه از لخته شدن خون پیشگیری کرده و سبب می شود وی به راحتی از این ماده مصرف کرده و خون به فرم رقیق تری وارد بدن وی شود. خود فرآیند اره کردن و مکیدن خون بدن انسان توسط این حشرات مودی به اندازه کافی ناخوشایند هست و در کنار این موضوع، ماده تزریق شده به بدن که از انعقاد خون پیشگیری می کند، سبب بروز واکنش های آلرژیک شده و با ایجاد حساسیت در موضع گزیده شده، فرد احساس خارش می کند.

مهم ترین مشکلی که پشه ها برای سلامتی و بهداشت انسان ایجاد می کنند، انتقال انواع میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند مالاریا، زیکا و... است.

مطبوعات و رسانه‌ها در جمهوری لهستان

رسانه های لهستان را می توان به چهار دسته مطبوعات، تلویزیون، رادیو و اینترنت تقسیم کرد. در لهستان بیش از پنج هزار عنوان نشریه در سطح ملی و منطقه ای منتشر می شود. در این رابطه مهم ترین مطبوعات روزانه لهستان را شاید بتوان Wyborcza Gazeta و Dziennik Polska Rzeczpospolita و روزنامه Fakt دانست. دو روزنامه اول سراسری بوده که تمام اخبار داخلی لهستان و جهان را پوشش می دهند و روزنامه جنیک بیشتر منحصربه مناسبت ها و تحولات داخلی لهستان و روزنامه فاکت نیز نشریه زرد است.

علاوه بر نشریات فوق، مجلات متنوعی در زمینه های مختلف در لهستان منتشر می شوند که می توان به هفته نامه های Newsweek Polska، Angora و Prostopolityka، و یا مجله رایگان مترو (Metro) اشاره کرد. براساس یک تحقیق میدانی انجام شده در سال ۲۰۰۹، بیش از ۸۹ درصد لهستانی ها ترجیح می دهند که نشریات مکتوب را مطالعه کنند و ۴۳ درصد آنها نیز روزنامه ها را و ۳۲ درصد نیز خواندن مجلات هفته نامه را ترجیح می دهند. در حال حاضر شرکت های آلمانی، سهام بیش از ۸۰ درصد مطبوعات لهستانی را به خود اختصاص می دهند.

شبکه های تلویزیونی TVP، TVP2 و Polsat و Local Channel از جمله شبکه هایی هستند که به راحتی بدون هزینه در دسترس هستند و شبکه های مختلف دیگری هم هستند.

رادیو از جمله رسانه هایی است که مورد اقبال لهستانی ها است. به طور متوسط گفته می شود بیش از ۸۰ درصد لهستانی ها به رادیو گوش می دهند که بیش از ۵۰ درصد از این افراد روزانه سه ساعت وقت خود را به برنامه های رادیویی اختصاص می دهند. یکی از دلایل این موضوع شاید به دلیل دسترسی آسان از طریق اینترنت رایگان بودن نسبی آن باشد. مهم ترین و رایج ترین شبکه های رادیویی RMF FM، Radio Zet و First and Third Channel of Polish Radio است.

رایج ترین رسانه در لهستان، اینترنت است، چراکه بسیاری از رسانه های دیگر اعم از مکتوب و دیداری و شنیداری دیگر را می توان از طریق اینترنت پرسرعت دریافت و استفاده کرد.

در این رابطه مهم ترین و رایج ترین وب سایت های اینترنتی لهستان شامل: Onet.pl، wp.pl، Interia.pl، Tvn.pl و Tlen.pl است که به دلیل دسترسی آسان و گسترده به منابع اطلاعاتی متنوع و فراهم آوردن امکان تماس و ارتباط مستقیم با افراد بیشتر مورد توجه نسل جوان قرار دارد. 📌

علیرضایابی در گفت و گو با اصفهان زیبا اعلام کرد:

دیپلماسی آب در دستور کار مرکز توسعه بین المللی خواهرشهرها



رییس مرکز توسعه بین المللی خواهرشهرها در گفت و گو با اصفهان زیبا از تشکیل این مرکز خبر داد و گفت: «بحث مرکز توسعه بین المللی خواهرشهرها بر اساس موافقت وزیر کشور برای احیا و راه اندازی ارتباطات بین المللی میان خواهرشهرهای ایران تشکیل شد.» علیرضا رجایی در مورد کارهای صورت گرفته در بحث شهرهای خواهرخوانده، گفت: «خواهرخواندگی در ایران فقط یک اسم است. ادعاهای مختلف وجود دارد. اما هیچ کاری نمی شود. از یک طرف بخش های دولتی دخیل هستند و از یک طرف بخش های غیردولتی می خواهند فعالیت کنند.» او با تاکید بر نقش مهم شهرداری ها در مباحث خواهرشهری و ارتباطات بین الملل، گفت: «شهرداری ها ظرفیت های بسیار زیادی دارند و در داخل کشور هم استانداری ها می توانند بسیار فعالیت کنند.»

به گفته او از آنجا که این کار جدید است با مشکلاتی روبه رو بوده است، رجایی درباره این مشکلات توضیح داد: «مجموعه های حاکمیتی با ادبیات اجرایی جنین سازمان هایی آشنا نیستند، ولی ما تا اینجا با همه مجموعه ها

صحبت کردیم و گفتیم که از این بستر می توانند استفاده کنند.» رییس مرکز توسعه بین المللی خواهرشهرها در ادامه صحبت هایش از مبحث فناوری اطلاعات و انتقال تکنولوژی به عنوان مباحث مهمی که ظرفیت همکاری های بین خواهرشهرها را ایجاد می کنند یاد و اظهار امیدواری کرد که شهرهای دارای خواهرخوانده در ایران بتوانند از پتانسیل های این پیمان برای رفع مشکلات توسعه بیشتر استفاده کنند.

علیرضا رجایی همچنین به اصفهان زیبا گفت: «ما بحث دیپلماسی عمومی آب را هم در دستور کار قرار داده ایم و این یکی از مهم ترین موضوعاتی است که می توانیم در بحث پیگیری کنیم چرا که ایران هم اکنون با موضوع کم آبی

سال یازدهم، شماره ۲۶۷، دوشنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۵

صفحه زیبا

خواهر خوانده

یک پیشنهاد برای اصفهان و لهستان

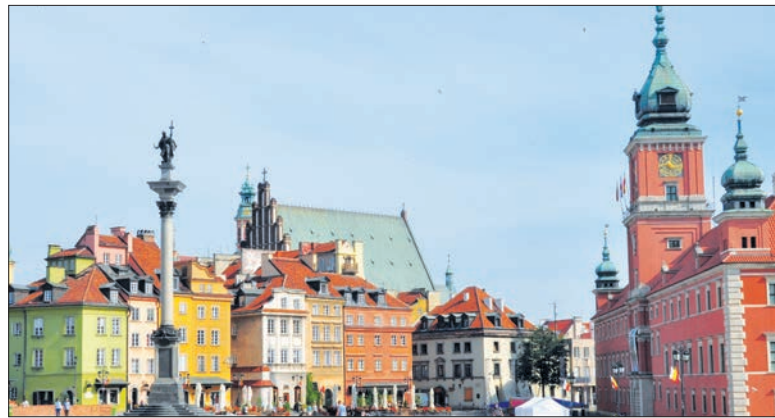
دو «نصف جهان» خواهر خوانده شوند

بی مناسبت نیست که همزمان با بزرگداشت برای این سلسله در لهستان، در ایران به بررسی روابط تاریخی میان اصفهان به عنوان پایتخت سیاسی ایران صفوی که اقامتگاه لهستانیان در طول تاریخ بوده، با لهستان و لهستانیان باشیم.»

عضو انجمن دوستی ایران و لهستان با مطرح کردن پیشنهاد برگزاری نشست بررسی ارتباط تاریخی اصفهان و لهستان اضافه کرد: «اگر در باور ما ایرانیان، اصفهان خود نمایی از جهان است، لهستانیان نیز کشور خود را با صفتی مشابه یعنی نصف جهان می شناسند.»

جغرفی مذهب، سه محور «ارتباط سیاسی میان ایران و اروپای مسیحی، به ویژه لهستان به عنوان گسترده ترین واحد سیاسی در آن عصر»، «حضور مشران مسیحی در اصفهان، به ویژه یسوعیان لهستانی، با توجه به شخصیت تادئوش کروشینسکی» و «حضور کودکان لهستانی در طی جنگ دوم جهانی، اصفهان به شهر کودکان لهستانی در این کشور معروف است» را برای این

همایش مطرح کرد. به گفته مدیرسرای ایرانشناسی، این مرکز در صدد است با همکاری نهاد های محلی، ملی و سفارت لهستان، در اواخر تابستان امسال، همایشی در این زمینه در اصفهان برگزار کند و همه علاقه مندان می توانند پیشنهادات خود را به ایمیل sarayeiranshenasi@gmail.com ارسال کنند. 📧



یک نقطه دیگر در جهان وجود دارد که عنوان «نصف جهان» را از آن خود می داند. دکتر محسن جعفری مذهب، مدیر سررای ایران شناسی در گفت و گو با اصفهان زیبا، سه فصل مشترک «کروشینسکی»، «نصف جهان» و «انجمن بچه های اصفهان» را به عنوان دلایلی برای مطرح شدن خواهرخواندگی میان اصفهان و «ورشو» پایتخت لهستان مطرح کرد.

گفت و گو با مدیرسرای ایران شناسی با شهرزادگاه او، رشت و خاطره یک سفر، اینگونه آغاز شد: «امسال برای شرکت در یک کنفرانس به اسپانیا رفتم. یک روز زودتر رسیدم. در فرودگاه مادرید، بلیت قطار شهر تولیدو را گرفتم. امسال تولیدو پایتخت غذای اسپانیا است. وقتی از این سفر برگشتم با رییس روابط بین الملل شهرداری رشت تماس گرفتم. می دانید که دبیرخانه شهر خلق غذا را به شهرداری رشت داده اند. گفتیم من این همه جارو جنجالی که در تولیدو درباره غذا دیدم، اینجا در شهر رشت ندیدم!» او با تاکید بر اینکه در پرونده ای که برای یونسکو ارسال شده، نوشته اند که گیلان ۳۰۰ نوع غذا دارد، گفت: «معاذات دارم ما در اصفهان هم آرایشگاه ها را به یونسکو بفرستیم و بعد که عناوین را دریافت کردیم، به امان خدا برویم!»

من فکر می کنم اصفهان نسبتا قدر شهر جهانی اش را بیشتر دانسته، اما هنوز خیلی جای کار هست.» عضو هیات علمی مرکز اسناد و کتابخانه ملی ایران سپس به طرحش درباره خواهرخواندگی بندر انزلی و بندر کنستانتان رومانی اشاره کرد و گفت: «من تحقیقاتی دارم در مورد اینکه بیشترین حضور ایرانی ها در رومانی توسط گیلانی ها است. علتش این است که مرزهای ما در دوره صفویه قفقاز و دریای سیاه بود. بازرگانان ما کالاها را می بردند کنار دریای سیاه از بندر تریپوزان سوار کشتی می شدند و به اروپا می رفتند. به جای اینکه روسیه یا

جاذبه های گردشگری لهستان

کشوری غنی در تاریخ، لهستان در غرب اروپا واقع شده است. لهستان سرزمینی پر از زیبایی های طبیعی و نشانه های تاریخی است. در سفر به لهستان از این مکان های دیدنی بازدید کنید.

📌 خانه سابق پادشاهان

این مکان زمانی خانه پادشاهان لهستانی بود، در حال حاضر یک نهاد ملی فرهنگی و مکانی برای بسیاری از مجموعه های هنری دولت است. شماری توانید در این نمایشگاه بزرگ هنری، مجسمه ها و آثار باستانی زیبایی از دوره های مختلف ببینید.

📌 بهترین منظره های زیبای طبیعی لهستان

سوویت مقصد مناسبی برای بازدید کنندگانی است می خواهند تجربه دیدن مناظر طبیعی و جذاب ترین لهستان را داشته باشند. آرامش را در کنار ساحل ماسه ای سفید تجربه کنید. در اینجا هرگز بی حوصله نخواهید شد. فعالیت های زیادی در این مکان در دسترس شما خواهد بود.

📌 Savour جذابیت قدیمی

شهری قدیمی از لهستان که در کراکوف واقع شده است و یک میراث جهانی یونسکو است. بسیاری از ساختمان های تاریخی قدمت صدها ساله دارند، بازدید از کلیسای سنت ماری و پیاده روی در خیابان، کوچه، حیاط های پنهان و باغ ها به شما ثابت می کند که چرا این شهر کاملاً زیباست.

📌 صحرای بزرگ آفریقا از اروپا

توسط طیف گسترده ای از گیاهان و گل ها در پارک ملی Slowinski همراه با انواع مختلفی از سواحل، جنگل، تالاب و تپه های شن و ماسه ای زیبا شما را مجذوب خود خواهد کرد.

📌 پوئین های پیاده روی خود را ببینید

رشته کوه های Tatras مسیرهای پیاده روی بسیاری را در کنار مناظر قابل توجه طبیعی به شما ارائه می دهد. پیاده روی در قله های کوهستانی ناهموار، شنادر دریاچه سرد ولند بردن از فرهنگ کوهنوردی با عکاسی از محیط اطراف در طول پیاده روی بسیار جذاب خواهد بود.

📌 معدن ساخته شده با دست انسان

این موزه در واقع معدن نمکی است که به دست مردم حفر شده است معدن نمک Wieliczka یکی از جاذبه های توریستی و به عنوان یک شهر معدنی شناخته شده است. معدن نمک Wieliczka از قرن ۱۳ تا سال ۲۰۰۷ پایدار مانده و اکنون به یک موزه تبدیل شده است. 📌

Advertisement for 'Azerbaijan Mirror of Isfahan' featuring a camera lens image and text: 'آژانس عکس اصفهان زیبا', 'حرفه ای ترین عکاسان را در کنار خود داشته باشید', 'www.isfahanziba.ir'.

Advertisement for 'Saina Air' featuring a logo and text: 'ساینا ایر سپاهان', 'شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی', 'مدیر عامل: رضا امینی', 'www.saina110.ir', 'تلفن ۰۳۱/۳۲۱۲۶۷۱۲-۱۵', 'فاکس ۰۳۱/۳۲۲۳۲۴۷۸', 'Email: sainaseir@yahoo.com'.

فشار خون نمکی

داستان از کجا شروع شد؟!

شیوع دوبرابری فشار خون در مقایسه با دیابت در استان زنجان خطری است که مسوول بیماری های غیر واگیردار معاونت بهداشت استان آن را گوشزد می کند. احمدیان ضمن اعلام این آمار و اشاره به اینکه در ایران، شیوع فشار خون نسبت به دیابت پیشی گرفته است، اظهار داشت: درصد زیادی از این بیماران، از بیماری خود خیر ندارند و این در حالی است که طبق آمار، ۴۰ درصد از سگته های قلبی و عروقی به دلیل ابتلا به فشار خون بالاست.

۱۷

سال یازدهم، شماره ۲۶۷۱
دوشنبه
۲۴ خرداد ۱۳۹۵

صفحه ان زیبا

اینفوگرافی

فشار خون نمکی طرح: محمدحسن لطیفی

راهنما

مقدار فشار خون خود را بدانید

مطلوب/طبیعی ← کمتر از ۱۲۰/۸۰ کمتر از ۸۰
پیش فشار خون بالا ← ۱۲۰-۱۳۹/۸۰-۸۹
فشار خون بالا: مرحله ۱ ← ۱۴۰-۱۵۹/۹۰-۹۹
فشار خون بالا: مرحله ۲ ← ۱۶۰ و بیشتر/۱۰۰ و بیشتر

نکته

به خاطر داشته باشیید که

فشار خون ← نشانه خاصی ندارد
افراد بالای ۳۰ سال ← حداقل یکبار چکاپ سالانه
علائم بیماری ← سردرد، گرگرفتگی و تاری دید
فشار خون ← دوبرابر دیابت
عوامل خطر ایجاد فشار خون بالا ← سن، جنس، وراثت، چاقی و اضافه وزن، دیابت، عوامل اجتماعی و روانی، دخانیات و الکل

فشار خون چیست؟

هایپر تانسینون یا فشار خون بالا یک وضعیت پزشکی است که در آن فشار وارد شونده بر دیواره رگ ها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته، بالاتر می رود. فشار خون از جمله بیماری های غیر واگیرداری است که در سال های اخیر مبتلایان و البته قربانیان زیادی داشته است.

اصفانی آی نمکی!

موضوع نمک چیست؟

بر اساس آخرین نتایج تحقیقات دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، ۵۱ درصد ایرانی ها همیشه و ۲۶ درصد بعضی وقت ها در حین غذا از نمکدان استفاده می کنند. این آمار آنچایی نگران کننده می شود که بدانیم گرایش روزافزون ایرانی ها به مواد غذایی شور یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری فشار خون بوده است؛ بیماری که سرمنشأ بروز انواع و اقسام بیماری های قلبی و عروقی است.

میزان مصرف روزانه نمک برای بزرگسالان بالای ۱۸ سال در شهر اصفهان

۱۰/۳ گرم بیش از دوبرابر استاندارد جهانی

مصرف نمک اصفهانی ها **یک قاشق چایخوری**

مصرف نرمال نمک **۱۰ تا ۱۲ گرم نمک** مصرف روزانه مردم ایران

افراد کمتری از ۵۰ سال باید روزانه سه گرم مصرف نمک داشته باشند

افراد کمتری از ۵۰ سال باید پنج گرم نمک در روز مصرف کنند

جدی بگیرید!!



تحقیقات چه می گوید؟

تحقیقات نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد نمک جذب شده از نمک های سرسفره ای است و بعد از آن نمک از طریق مصرف نان، پنیر، مواد غذایی فرآوری شده و فست قودها جذب بدن می شود.

ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی به عنوان یکی از عمده دلایل مرگ و میر، بیماری های کلیوی، بیماری های پوستی، سرطان ها مانند سرطان معده و پوکی استخوان از جمله بیماری هایی است که از آن به عنوان بیماری های مصرف زیاد نمک یاد می کنند.

در صورت کاهش مصرف نمک در خانواده ها می توان یک سوم از تخت های ای سی یوراد در بیمارستان ها خالی کرد.

STOP
HYPERTENSION

