



امروز به سرود
نیاز داریم

جامعه + ۰۹

بیمارستان چمران به روایت مدیر آن

✓ خبرهای داغی که این چند وقت حول بیمارستان چمران اصفهان در زمینه های محیط زیستی سروصدا به پا کرد و جراحی های منحصر به فردی که در این چند ساله در این بیمارستان با موفقیت انجام شده است، ما را بر آن داشت تا با مدیر خوش برخورد آن به گپ و گفت بنشینیم...

سینما + ۱۶

تحلیلی بر کارنامه پرویز پرستویی به مناسبت تولد او

حاج کاظم سینمای ایران



سال گذشته ۲۳ هزار نفر از متولدین دهه هفتاد در استان اصفهان ازدواج کردند

ازدواج به سبک دهه هفتادی ها!

۳

بیانیه فرمانده سپاه قدس
انعکاس گسترده ای در جهان داشت

بازتاب هشدار سردار

✓ «یقیناً آنها می دانند تجاوز به حریم آیت الله شیخ عیسی قاسم خط قرمز است که عبور از آن شعله ای از آتش را در بحرین و سراسر منطقه پدید خواهد آورد و برای مردم راهی جز مقاومت مسلحانه باقی نخواهد گذاشت.» تنها همین جمله از بیانیه بی سابقه فرمانده سپاه قدس ایران کافی بود تا موج خبری رسانه های جهان را فرا بگیرد و به تحلیل زوایای مختلف این بیانیه و تهدید بپردازند. بحرین از سال ۲۰۱۱ صحنه اعتراض های مسالمت آمیز مردم این کشور علیه خاندان حاکم است. معارضان بحرینی خواستار حق تعیین سرنوشت هستند و خاندان حاکم در بحرین با استفاده از خشونت اعتراض مسالمت آمیز ملت این کشور را پاسخ داده است که تاکنون بیش از ۱۵۰ بحرینی شهید و صدها نفر...



گفت و گو با کارآفرینی که برای ۲۰۰ نفر اشتغال ایجاد کرد

بهشت اقتصادی در جنوبی ترین نقطه استان

۵

پل فلزی تا شش ماه دیگر تعریض می شود

۱۸ درصد پیشرفت فیزیکی در ۱۸ روز

✓ پروژه تعریض پل فلزی؛ یکی از پروژه های شاخص امسال پنجمین منطقه اصفهان که ۱۱ اردیبهشت ماه کارگاه آن تجهیز و ۱۲ خرداد آن بر زمین زده شد، پس از ۱۸ روز آغاز عملیات اجرایی...

۴



چهارمین شماره نسخه
انگلیسی منتشر شد

بازار + ۱۲

هدفون های شارژی در محاصره اجناس تقلبی

ورزش + ۰۶

گزارشی از حضور اصفهانی هادر
کاروان اعزامی ایران به المپیک

هنوز به رکورد پکن ۲۰۰۸ نرسیده ایم

یادداشت + روز

- ۲ شیخ عیسی قاسم کیست؟
- ۵ جستاری در پرندینگ
- ۱۶ سریال های الف و ویژه قربانی جام جم
- ۱۸ تغییر رفتار پیرمرد هادر اتوبوس
- ۱۸ مردم خوب اصفهان
- ۲۰ آخ جون! برنامه کودک

خایشگاه

پوشاک

خط سبز

ادای دین هنرمندان گرافیکست در پاسداشت مجاهدت شهدای جبهه مقاومت (مدافعان حرم)

اصفهان، خیابان چهارباغ، خیابان امامدگاه، نقش خانه حوزه هنری

از سوم تا پانزدهم تیرماه ساعت بازدید: ۹ الی ۱۳ و ۱۷ تا ۲۰

گلستان شهدای اصفهان، قطعه شهدای مدافع حرم

از سوم تا پانزدهم تیرماه از افطار تا سحر

خیابان چهارباغ، مدرسه امام صادق (ع)

از سوم تا پانزدهم تیرماه ساعت بازدید: ۱۳ الی ۱۷

مجمع طراد کوریک
فولادی

مرکز اصفهان شناسی و خانه ملل شهرداری اصفهان برگزار می کند:
سلسله نشست های اصفهان شناسی
نشست دوم
نگرشی بر آداب و سنن
مردم در ماه رمضان
با حضور:
دکتر محمد حسین ریاحی
نادرقلی نادری رارانی
رضوان پورعصار

پنجشنبه ۳ تیرماه / ساعت ۱۸
خیابان باغ کلبه سته، سالن همایش های کتابخانه مرکزی
ورود برای عموم آزاد / ۳۲۲۴۵۱۸۴ /
www.cois.ir / www.esfahanfarhang.ir



دکترمسعود پور مقدس از بهترین متخصصان داخلی قلب در استان اصفهان است. او در سال ۱۳۲۶ در محله میدان امام اصفهان متولد شد. مقطع ابتدایی را در مدرسه هدایت گذراند و سپس از آن در مدرسه ادب تحصیل کرد و رتبه یک دیپلم را در آن زمان کسب کرد. پور مقدس علی رغم بورسیه شدن در دانشگاه بیروت به تحصیل در ایران ادامه داد و در دانشگاه تهران تخصص قلب و عروق خود را گرفت. وی دوره‌های تخصصی زیادی را در کشورهای مختلف گذراند و اولین عمل پیوند قلب را در اصفهان با موفقیت انجام داد.

او فلوشیپ اینترونشنال کاردیولوژی را از دانشگاه لندن و بیمارستان گایزکسب کرد. او پیش ازسی مقاله فارسی و

وضعیت بیمارستان از نظر پزشک متخصص و پرستار چگونه است؟

در حال حاضر حدود ۵۰ پزشک فوق تخصص در رشته های داخلی ، بیهوشی و جراحی قلب در این مرکز فعالیت داشته که از این تعداد ۱۳ نفر کاردیولوژیست اینترونشنال ۹۰ نفر فوق تخصص جراح قلب و سه نفرفلوشیپ بیهوشی قلب به صورت تمام وقت وبقیه به صورت پاره وقت با این مرکز همکاری دارند. همچنین در این مرکز ۲۸۵ نفر پرستار مشغول کار هستند که از این میان ۱۵ نفر کارشناسی ارشد، دو نفر دانشجوئ مقطع دکتری و بقیه دارای مدرک کارشناسی هستند.

میانگین پذیرش بیمار به صورت ماهیانه حدود یک هزار و ۷۰۰ نفر و بر روی حدود ۱۵۰ بیمار عمل جراحی انجام می شود؟

میانگین پذیرش بیمار به صورت ماهیانه حدود یک هزار و ۷۰۰ نفر و بر روی حدود ۱۵۰ بیمار عمل جراحی انجام می شود.

بیمارستان چمران اصفهان با توجه به امکاناتی که دارد به یک بیمارستان کشوری در زمینه قلب تبدیل شده است. چه موضوعی باعث شده تا این بیمارستان مد نظر مردم و مسوولان قرار گیرد؟

همانگونه که عنوان کردید وجود امکانات و تجهیزات درمانی و تشخیصی به روز دنیا، انجام روش های جدید تشخیصی و درمانی فوق تخصصی و استفاده توأم از دانش روز پزشکی توسط استادان طرازاول رشته قلب کشوری، ارائه خدمات مراقبت های اختصاصی پرستاری قلب ، تهیه تجهیزات و داروهای فوق تخصصی بیماران و عدم سرگردانی آنها برای تهیه این اقلام همراه با کمترین قیمت تمام شده در سطح کشور که بی اغراق تمام این خدمات در فضای بی منت برای تمامی اقشار حتی اتباع غیر ایرانی ارائه می شود.

در خبرها آمده است که تیرماه سال گذشته چهار عمل نادر در این بیمارستان انجام شده است؟ این عمل ها چه بوده و آیا با موفقیت انجام شده است؟

انجام موفقیت آمیز عمل جراحی آمبولکتومی حاد ریوی در بیمار ۴۶ ساله برای اولین بار در استان در بیمارستان قلب شهید چمران انجام شد. روز شنبه ششم تیرماه ۹۴، مردی ۴۶ ساله به علت تنگی نفس و با تشخیص آمبولی حاد ریوی از بیمارستان شهرستان گلپایگان به بیمارستان قلب شهید چمران اعزام شد که پس از تشخیص نهایی با اکوگاردیوگرافی وCTآنژیوگرافی بیمار توسط تیم جراحی قلب این مرکز به سرپرستی دکترامیر میرمحمد صادقی تحت عمل جراحی قرار گرفت. طی این عمل جراحی لخته های خون فراوانی از ورید اجوف تحتانی ، دهلیز راست ، بطن راست، شریان های ریوی اصلی چپ و رگست و شاخه های انتهایی آنها خارج شد که قسمت هایی از عمل جراحی تحت توتال سیرکولاتوری ارست انجام پذیرفت. خوشبختانه این عمل جراحی که برای اولین بار در استان انجام می شد با موفقیت پایان یافت و در حال حاضر بیمار با وضعیت عمومی مناسب در حال تکمیل درمان با داروهای ضد انعقاد در بیمارستان شهید چمران دوران نقاهت خود را سپری می کند. لازم به توضیح است که تشخیص به موقع و دقیق متخصص محترم داخلی شهرستان گلپایگان در نجات جان این بیمار تاثیر بسزایی داشته است.

ترمیم نقص مادرزادی در یک کودک ۱۲ ساله مبتلا به APW و یک شیرخوار دو ماهه مبتلا به TOF ۱په روش اینترونشنال مداخله داخل عروقی نیز برای اولین بار در بیمارستان شهید چمران انجام شد .
۱. بیمار کودک ۱۲ ساله مبتلا به نقص مادرزادی Aorto Pulmonary Window (APW) در ابتدای تولد به وسیله اکو کاردیوگرافی و آنژیوگرافی تشخیص داده شده بود که این عارضه باعث پرفشاری ریه (PH) شده و منجر به آسیب یافت ریه می شود و لازم است هرچه سریع تر پس از تولد ترمیم شود. متأسفانه پس از تشخیص در ماه های اولیه تولد این کودک، پیگیری یک درمان توسط والدین انجام نشده بود و حدود یک ماه پیش با مراجعه به

انگلیسی ارائه داده است.

پور مقدس دو جلد کتاب اکو کاردیوگرافی و بیماری های مادرزادی قلب را در دانشگاه تهران تدوین کرد. اجراز رتبه های دانشیاری و استادی و پست های اجرایی همچون رییس بیمارستان حضرت علی اصغر، ریاست دانشکده پزشکی، داروسازی را در کارنامه خود به ثبت رسانده است. او همچنین دبیر مجله های مختلف پزشکی است. پور مقدس از سال ۱۳۶۶ تا خردادماه سال ۹۵ رییس مرکز آموزش درمانی شهید دکتر چمران اصفهان بود. دکترمسعود پور مقدس ، پزشک قلب بنیانگذار انقلاب اسلامی حضرت امام رحمت الله نیز بوده است. بیمارستان شهید چمران در سال ۱۳۵۳ با نام بیمارستان صنایع نظامی و با ماموریت ارائه خدمات

پور مقدس استعفاداد

۳۰ سال فعالیت در بیمارستان چمران

تشخیصی درمانی به کارکنان صنایع نظامی تاسیس شد و پس از انقلاب شکوهمند اسلامی به نام شهید دکتر چمران، تغییر نام یافت. در سال ۷۹، بنا به الزامات قانونی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام به کسب پروانه بهره برداری کرد و مورد ارزشیابی اعتبار بخشی سالیانه بیمارستان های کشور که توسط وزارت بهداشت و درمان انجام می شود، قرار گرفت و به اخذ ارزشیابی درجه ۲ معمولی نایل شد.

بیمارستان چمران و حضور پورمقدس

گذر از پارادایم سنتی نیاز به تحولی عظیم داشت و لازم بود برنامه ریزی و بسترسازی هایی در ساختار بیمارستان در زمینه های زیرساخت، تجهیزات، نیروی

اصفهان زیبا

مدیر بیمارستان چمران از معضلات و موفقیت های این بیمارستان سخن می گوید

بیمارستان چمران به روایت مدیر آن



خبرهای داغی که این چند وقت حول بیمارستان چمران اصفهان در زمینه های محیط زیستی سروصدا به پا کرد و جراحی های منحصربه فردی که در این چند ساله در این بیمارستان با موفقیت انجام شده است، ما را بر آن داشت تا با مدیر خوش برخورد آن به گپ و گفت بنشینیم. دکتر علی اشرفی به عنوان مدیر این بیمارستان از سال ۱۳۸۵ تاکنون مشغول فعالیت است. علاوه بر این، او طی سال های متمادی پست های مختلف بیمارستانی داشته و عضو چندین کمیته دانشگاهی بوده است. اشرفی از آن دسته پزشکانی است که با وجود مشغله های متعدد کاری به تک تک تلفن هایش پاسخ می دهد. این مصاحبه همزمان شد با استعفای رییس بیمارستان، دکتر مسعود پورمقدس که بیش از ۳۰ سال در این بیمارستان فعالیت داشته و قطعاً نباید زحمات ارزشمند این پزشک متعهد و ارجمند نادیده انگاشته شود.



است .

انجام عمل جراحی همزمان Bental & Ascendingto aortic bypass ۳۴ ساله برای اولین بار در استان انجام شد. خانم ۳۴ ساله ای با تشخیص آنوریسم ریشه آئورت صعودی و کواکتاسیون شدید آئورت متعاقب فشار خون بالای کنترل نشده در هنگام بارداری در بیمارستان فوق تخصصی قلب شهید چمران تحت عمل جراحی همزمان Bental & Ascendingto aortic bypassقرار گرفت که هر دو عمل در یک مرحله با شکاف میداسترنوتومی با موفقیت انجام شد. این عمل جراحی نادر در تاریخ ۲۴ خردادماه ۹۴ توسط تیم جراحی قلب بیمارستان شهید چمران به سرپرستی دکتر محسن میرمحمد صادقی و دکتر امیر میرمحمد صادقی انجام شد و خوشبختانه این مادر با حال عمومی خوب پس از یک هفته نقاهت در تاریخ یکم تیرماه ۹۴ مرخص شد. لازم به ذکر است که با توجه به وضعیت بیمار، تنها گزینه درمان بیمار انجام دو عمل جراحی جداگانه بوده که برای اولین بار در استان این دو عمل جراحی در یک نوبت و با شکاف میداسترنوتومی انجام شد.

این بیمارستان از لحاظ امکانات درمانی و بهداشتی چگونه است؟ با توجه به اینکه جراحی قلب جزء سخت ترین جراحی هاست آیا اتاق های عمل مجهز به امکانات بهداشتی است؟

این بیمارستان در حال حاضر با دارا بودن بیش از ۳۱۰ تخت فعال از تمامی امکانات تشخیصی و درمانی فوق تخصصی قلب در داخل کشور برخوردار است که شامل انجام اکوگاردیوگرافی معمولی و تخصصی و سه بعدی ، کلینیک پیس میکر، EECF (دستگاه ضربان ساز مقنارن خارجی) برای درمان ضربان نارسایی قلب که قادر به عمل جراحی و دیگروروش های درمانی تهاجمی نیستند، سه دستگاه اکوژئوگرافی برای تشخیص و درمان بیماری های عروق کرونر و وارسایی های مادرزادی قلب به صورت

انسانی و فرآیندها انجام شود. با تلاش و پشتکار و همت والای مدیران ارشد و کارکنان ، بیمارستان موفق شد پله های تعالی را یکی پس از دیگری طی کند، به نحوی که در سال ۹۰ برای هفتمین سال متوالی مفتخر به دریافت اعتبار ارزشیابی «درجه یک عالی» شد. این درجه، بالاترین درجه در گرید ارزشیابی وزارت بهداشت است. در اولین سال با شرکت در جایزه DQA موفق به دریافت گواهینامه گرایش به تعالی شد و برای سومین سال متوالی به عنوان مطلوب ترین مرکز طرف قرارداد سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح اعلام و تقدیر نامه دریافت کرد. این بیمارستان اکنون به عنوان مهم ترین و بزرگ ترین مرکز جراحی قلب ، روزانه بیماران بسیاری را از نقاط مختلف کشور پذیرش می کند. / **گروه جامعه**

سال یازدهم، شماره ۲۶۷۹ چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵

پرداخت های به روز و به موقع مطالبات بیمارستان موجب تأخیر در پرداخت های کارانه پزشک و پرستار شده است. همچنین اجرای طرح پرداخت مبتنی بر عملکرد و تغییرات دائم و صدور آئین نامه های مکرر باعث نارضایتی پرسنل پرستاری شده است.

در سال ۹۲ رییس بخش جراحی قلب کودکان از کمبود امکانات در این بخش سخن گفته است. اکنون با گذشت دو سال و اندی آیا این بخش از لحاظ امکانات توسعه پیدا کرده است؟

بله ، با افتتاح بخش توسعه بیمارستان یک بخش ICUبا ظرفیت هشت تخت و یک اتاق ایزوله به بخش جراحی اطفال اختصاص داده شده و همچنین یک بخش بستری با ظرفیت ۲۰ تخت ویژه اطفال در نظر گرفته شده است. در خصوص اتاق عمل نیز عملیات احداث چهار اتاق عمل در دستور کار قرار دارد که تشریفات اولیه آن شامل تهیه نقشه و پلان اولیه انجام شده است.

حمایت و توجه مسوولان رده بالای بهداشت و درمان کشور از این بیمارستان چگونه است؟ در اسفند ماه گذشته ، دکتر قاضی زاده هاشمی ، مقام محترم وزارت در مراسم افتتاح طرح توسعه بیمارستان ضمن تقدیر از خدمات ارائه شده در این مرکز نظر مثبت مجموعه وزارت را از امکان تبدیل شدن این بیمارستان به عنوان یکی از قطب های درمان بیماران قلبی کشور به صورت مستقل و زیر نظر مستقیم وزارتخانه مانند بیمارستان شهید رجایی تهران اعلام کردند که این خود باعث مباهات است. همچنین شایسته است از هیات امنارزی وزرات بهداشت در خصوص تأمین تجهیزات و داروهای خاص که از طریق ارز مرجع وارد می شود و در اختیار این مرکز قرار می گیرد، تشکر ویژه کرد.

تا چه حد توسعه، تجهیزات و امکانات این بیمارستان سبب افزایش خدمت رسانی به بیماران استان های دیگر شده است؟

با توجه به این موضوع که این مرکز با دارا بودن بخش جراحی قلب و داخلی قلب اطفال ، پیوند قلب و کلینیک پیس میکر جزء معدود مراکز درمانی ارائه دهنده این خدمات در سطح کشور با هزینه پایین است و بیماران و خانواده های نیازمند مراجعه کننده به این مرکز از استان های همجوار استان های جنوبی کشور هستند، به علت افزایش مراجعان ، گاهی و به اجبار بیماران در لیست های انتظار طولانی برای دریافت خدمات قرار می گیرند که این مساله باعث نارضایتی و اعتراض بیماران و خانواده هایشان است.

برای توسعه فعالیت های این بیمارستان چه باید کرد؟ آیا دولت تدبیر و امید از ابتدای روی کار آمدن اقدامی در این زمینه انجام داده است؟

بهترین فرض برای توسعه این بیمارستان همان گونه که نظر مقام محترم وزارت است، استقلال این مرکز مانند بیمارستان شهید رجایی تهران است. در خصوص کمک های دولت نیز با توجه با اجرای طرح تحول نظام سلامت و اجرای بسته ارتقای هلتینگ در خصوص بازسازی بخش های قدیمی اقدام شده است. همچنین در خصوص تأمین تجهیزات توسعه مرکز از طریق هیات امنای ارزی کمک هایی به این مرکز شده است.

مزیت و معایب این بیمارستان نسبت به دیگر بیمارستان های دولتی چیست؟

همانگونه که گفته شد ارائه تمامی خدمات تشخیصی و درمانی در زمینه بیماری های قلبی و عروقی در تمامی رده های سنی همگام با دانش روز جهانی، وجود استادان طراز اول و به نام قلب و عروق کشور و حداقل بودن هزینه درمان از مزیت های اصلی این مرکز است. از معایب موجود نیز با توجه به تک تخصصی بودن این مرکزی می توان به نبود برخی تخصص های مورد نیاز برای مشاوره ریه، کلیه، مغز و اعصاب و گوارش و فرستادن بیماران به مراکز دیگر سطح شهر اصفهان اشاره کرد.

چند ماه پیش خبر ورود فاضلاب بیمارستان چمران به رودخانه زاینده رود رسانه ای شد و شما این موضوع را تکذیب کردید، اما در خبرها آمده است که بازتاب خیر تخلیه فاضلاب بیمارستانی به محیط



زیست اصفهان باعث شد تا بیمارستان چمران به مراجع قضایی معرفی شود. این موضوع صحت دارد؟

متأسفانه این خبر همانگونه که قبلاً نیز اعلام کرده ام صحت نداشته و موضوع از طریق بعضی رسانه ها به نوعی شانتاژ خبری شده است و هیچ یک از خبرگزاری هایی که نسبت به درج این خبر اقدام کردند برای یادبذید مستقیم و میدانی در این مرکز حاضر نشدند و متأسفانه تنها به گزارش های رسیده اکتفا کردند که این موضوع با روح خبرنگاری که حقیقت یابی است، منافات دارد. اگر دقت کرده باشید فقط خبرگزاری ایمنما موضوع را مثبت ارزیابی کرده و در تاریخ ۱۳ اردیبهشت گزارش نسبتاً کاملی از نحوه تصفیه فاضلاب این مرکز روی خروجی سایت خود قرار داده که این موضوع ناشی از حضور خبرنگار این خبرگزاری در بیمارستان و مشاهده مستقیم او از تصفیه خانه فاضلاب مرکز بوده است. در خصوص معرفی این بیمارستان به مراجع قضایی نیز موضوع مربوط به اوائل سال ۹۴ بوده که با توجه به نمونه برداری از خروجی تصفیه خانه توسط کارشناسان محیط زیست شاخص های مد نظر این سازمان بالاتر از سطح استاندارد بوده که طی فرصت داده شده موارد مد نظر اصلاح شده است و در آخرین نمونه برداری انجام شده شاخص های مورد نظر بسیار مطلوب است. البته با توجه با افزایش ظرفیت تخت های مرکز پروژه ارتقا و توسعه تصفیه خانه فاضلاب از ۷۰ متر مکعب روزانه فعلی به ۲۰۰ متر مکعب روزانه در دست طراحی و اجراست که امید است تا پایان سال جاری به بهره برداری برسد .

بزرگ ترین معضلی که در این بیمارستان وجود دارد چیست؟

با توجه به مراجعان بسیار زیاد بیماران از اقصا نقاط کشور و گاهی طولانی شدن پیروسه درمان ، خصوصاً در موضوع اطفال ، یکی از معضلات اساسی این مرکز سرگردانی و عدم وجود مکانی مناسب برای اقامت خانواده های این بیماران است. با توجه به اینکه این خانواده ها معمولاً از قشر کم درآمد جامعه نیز هستند نیاز به وجود مکانی مناسب و شایسته برای اقامت آنها ضروری است. همچنین با توجه به مراجعات روزانه به درمانگاه های این مرکز و ایجاد ترافیک سنگین و نبود فضای مناسب پارکینگ، سهولت دسترسی از طریق ناوگان حمل و نقل عمومی و کاهش ترافیک خودرو به شدت احساس می شود. البته موضوع ایجاد پارکینگ خودرو در طلع شرقی بیمارستان در دستور کار قرار دارد که اگر دستگاه های زیربط همکاری لازم را داشته باشند به زودی احداث می شود و امکان تردد راحت و سالم ایجاد خواهد شد.

دولت چه تسهیلاتی برای بیماران قلبی در نظرمی گیرد با توجه به اینکه این بیماران جزء دسته بیماران خاص نیستند. در کشورهای دنیا این تسهیلات چیست و در ایران چگونه است؟

مشکلات بیماران قلبی وجود بیماری آنهاست. در حال حاضر با توجه به طرح تحول نظام سلامت، مشکلات مالی بیماران کاهش پیدا کرده است؛ به شرطی که در بیمارستان های دولتی خدمات را دریافت کنند چون هم تیم های پزشکی مجرب وجود دارد و هم امکانات و تجهیزات قابل توجهی برای آنها فراهم است و تنها مساله نبود زیرساخت های کافی در این موضوع است. به طوری که همه بیمارستان های شهرستان اصفهان از کمبود تخت رنج سی برند و این مشکل در بخش دولتی و خصوصی به چشم می خورد. لازم است بدانید که برای راه انداختن یک تخت بیمارستانی بین ۳۵۰ تا ۵۰۰ میلیون تومان هزینه می شود که بسیار گران است. اما توزیع غیر کارشناسی و گاه به گاه فشارهای سیاسی باعث احداث بیمارستان هایی در برخی شهرستان ها می شود که به علت عدم مراجعه نیروهای متخصص و کافی به شهرستان ها بلا استفاده باقی می ماند و در حقیقت نوعی اتلاف سرمایه است.

هیات امنارصه جویی ارزی در معالجه بیماران نیز درجهت تهیه بسیاری از اقلام مصرفی قلب با قیمت پایین و ارز دولتی در خدمت بیمارستان های قلب





ارژنگ امیرفرز
بدون پیشنهاد و بدون پول

شهروندی + ۱۸

یادداشت
تاکسی یا منزل عمه؟!

سالمت + ۱۵

بیماری های ریوی
وروزه

بیماری های ریوی شامل طیف وسیع و شایعی هستند که باعث رنج و مشقت در بیماران می شوند. از طرف دیگر، روزه داری و سازگاری و یا ناسازگاری آن باریه و دستگاه تنفسی، خود موضوع دیگری است که نیاز به بررسی دارد. از این رو برای اینکه بدانید تاثیر روزه داری برای مبتلایان به این بیماری چطور است و آیا می توانند روزه بگیرند...

سبک + ۱۴

عادت هایی برای
موفق زیستن

این روزها همه به دنبال بهره‌وری در انجام کارهای روزانه خود هستند، اما بهره‌وری به معنای انجام سریع کارها نیست. شاید به صورت روزانه کارهای زیادی را انجام دهید، اما از نظر خود هیچگاه به حالت ایده‌آل نمی‌رسید. این روزها مشکل بسیاری از مردم تلاش برای حرکت در مسیرهای مختلف و رسیدن به موفقیت و بهره‌وری است...

عکس‌نوشت + ۱۷

روز اصناف
به روایت تصویر

چگونه خلاقیت کودکان را نابود کنیم؟!

خلاق گشون

خلاقیت را می‌توان تضعیف یا نابود کرد یا آن را رشد یا گسترش داد. از این جهت لازم است که موانع و نابودکننده‌های خلاقیت را مورد بررسی قرار دهیم. خلاقیت را می‌توان به آسانی کشت. دلیل این ادعا، این است که کودکان همه از خلاقیت‌های زیادی برخوردارند. دانش‌آموزان در سال‌های اول مدرسه، توانایی خلاقیت زیادی دارند، اما وقتی به سن بالاتر می‌رسند در کلاس‌های بالاتر خلاقیت آنها کاهش می‌یابد. خلاقیت در بزرگسالان معمولاً کم‌تر دیده می‌شود، چنانکه دانش‌آموزان اغلب از معلمان خویش خلاق‌ترند. موانع خلاقیت تحت عنوان کشته‌های خلاقیت عبارتند از:

- ۱. اصرار بر آنکه بچه‌ها هر چیزی را به شیوه درست انجام دهند؛ اینکه بچه‌ها فکر کنند برای انجام کارها فقط یک راه درست وجود دارد، آنها را از تلاش برای یافتن راه‌های جدید بازمی‌دارد.
- ۲. اینکه معلمان مدرسه یا والدین، کودکان را وادار کنند مسائل را تنها به روشی که آموخته‌اند حل کنند، در واقع آنها را از یافتن مسیرهای جدید بازمی‌دارند.
- ۳. بارها برای اکثریت ما این تجربه پیش آمده که در درسی مانند ریاضی از راه‌حلی به جز راهی که معلم به ما آموخته است، پاسخ درست را ارائه داده‌ایم و شاهد بوده‌ایم که معلم هیچ نمره‌ای بابت راه‌حل ابداعی مان به ما نداداده است. در اینگونه موارد معلم نادانسته و ناخواسته موجب از بین رفتن خلاقیت ما شده است.
- ۴. مقایسه کودکان با یکدیگر، نابودکننده خلاقیت است؛ در میان خانواده‌ها بسیار مشاهده می‌شود که فرزندان یک خانواده با یکدیگر یا با همسالان خود مقایسه می‌شوند.

در برخی موارد نیز این مقایسه به صورت غیرمستقیم است؛ مثل اینکه زمانی که کودک نمره خود را اعلام می‌کند، مادر بلافاصله جویا می‌شود که دوست فاطمه چه نمره‌ای گرفت؟ ...

برج‌های کبوتری که باید از پشت‌خاطر ه دیده شوند
نصف آباد و میراث صفا

میزگرد سه تن از فعالان فرهنگی شهر پیرامون وضعیت مراکز فرهنگی مردمی
اثرگذارتر از آموزش و پرورش هستیم

اطلاعیه

در اجرای ماده ۲۰۸ قانون مالیات‌های مستقیم مصوب اسفند ۶۶ و اصلاحات بعدی به مودیان مشروحه ذیل ابلاغ میگردد راس ساعت ۱۵ عصر مورخ ۱۹/۴/۱۳۹۵ در هیات حل اختلاف مالیاتی واقع در خیابان سپاه اداره کل امور مالیاتی ساختمان هیات ها که در محل فوق تشکیل میگردد حضور بهم رسانید در غیر اینصورت حسب مقررات تبصره ۲۴۶ قانون مالیات‌های مستقیم رای صادره قطعی و لازم الاجرا خواهد بود.

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره برگ تشخیص	تاریخ برگ تشخیص	سال عملکرد	دوره	درآمد مشمول مالیات	اصل مالیات	منبع مالیاتی	اداره	ادرس مودی
۱	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۲	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۷	سوم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۲	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۲	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۷	چهارم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۳	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۶	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۸	اول	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۴	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۶	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۸	دوم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۵	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۶	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۸	سوم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۶	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۱۶	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۸	چهارم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۷	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	اول	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۸	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	دوم	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۹	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	سوم	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۰	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	چهارم	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۱	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۴	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	اول	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۲	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۴	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	دوم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۳	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۴	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	سوم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۴	آواتجارت مبین اصفهان	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۴۴۲۴	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	چهارم	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	شهرک ولیعصر- خ هدایت- فرعی ۲۵- پ ۱۴۵-
۱۵	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۷۱	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	سوم	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰
۱۶	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۷۱	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۸۹	چهارم	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰
۱۷	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۵۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	اول	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰
۱۸	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۵۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	دوم	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰
۱۹	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۵۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	سوم	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰
۲۰	راد تجارت امین زاینده رود	۱۳۰۱۹۳۰۰۲۰۱۵۰۲۶۵۰	۱۳۹۳/۱۰/۳۰	۱۳۹۰	چهارم	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ارزش افزوده	۲۰۱۹	اصفهان شهرک ولیعصر خ هدایت فرعی ۲۲ پ ۲۰

در اجرای ماده ۲۰۸ قانون مالیات‌های مستقیم، بدینوسیله اوراق مشروحه زیر به مودیان محترم ابلاغ می‌گردد، تا ظرف مدت سی روز از تاریخ درج در روزنامه شخصاً یا بوسیله وکیل تام‌الاختیار به اداره امور مالیاتی واقع در اصفهان خیابان سپاه اداره ۲۰۱۵ امور حسابرسی مالیاتی مراجعه نمایید. در غیر اینصورت به استناد تبصره ۲۳۹ قانون مالیات‌های مستقیم پرونده امر برای رسیدگی به هیات حل اختلاف ارجاع خواهد گردید.

ردیف	نام شرکت	ش. برگ قطعی	ت. برگ قطعی	سال عملکرد	درآمد مشمول مالیات	مالیات	جریمه	منبع	اداره	آدرس مودی
۱	تولیدی گل رخس سپاهان	۲۳۹۷۱۴۸۲	۱۳۹۴/۰۳/۱۹	۱۳۸۹	۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۳۶۲,۵۰۰,۰۰۰	اشخاص حقوقی	۲۰۱۵	سجاد، جنب بانک صادرات پلاک ۷۲

مظنه

قیمت انواع برنج ایرانی

قیمت مصوب هر کیلوگرم (ریال)	انواع محصول برنج
۷۲۰۰۰	شیرودی
۸۰۰۰۰	انواع دودی در محصول
۸۶۰۰۰	طارم اصل
۶۸۰۰۰	طارم رضانی
۶۵۰۰۰	طارم عسگری
۷۶۰۰۰	فجر فله
۶۸۰۰۰	ندا
۵۴۰۰۰	نیمدانه معطر
۴۰۰۰۰	نیمدانه پر محصول
۸۶۰۰۰	هاشمی
۸۸۰۰۰	دم سیاه
۹۱۰۰۰	برنج ایرانی (آوازه کیسه پردیس سبز)
۷۱۰۰۰	برنج ایرانی (آوازه کیسه قرمزی، میزبان کیسه زرد و ...)
۶۵۰۰۰	برنج ایرانی (آوازه کیسه سبز و ...)
۵۴۰۰۰	برنج ایرانی (آوازه کیسه مسی یا برنزی و ...)

قیمت انواع خرما در میادین میوه و تره بار

قیمت مصوب هر کیلوگرم (ریال)	محصول
۶۵۰۰۰	آلوتی
۷۵۰۰۰	پیزو
۱۸۲۰۰۰	پیام
۴۷۰۰۰	چیپس خرما
۶۰۰۰۰	خاصویی نیمه خشک
۵۸۰۰۰	خاصویی شهدار

باشگاه + میلیاردی

راه های جلب رضایت کارفرما

جلب رضایت کارفرما برای هر کارمندی اهمیت دارد، چرا که تاثیر بسزایی در ارتقای شغلی یا افزایش درآمد خواهد داشت.

مطالعاتی که در سال ۲۰۱۴ روی اشتغال کارمندان و فرهنگ سازمانی انجام گرفت حاکی از تاثیر نامطلوب روابط غیراصولی میان کارفرما و کارمندان روی محیط کاری است.

کارمندانی که تمایل درونی زیادی برای رفتن به محل کار ندارند، عملکرد و بازدهی مناسبی نیز نخواهند داشت. این عدم اشتیاق به سایر همکاران یا اعضای تیم نیز انتقال خواهد یافت.

ایجاد روابط سازنده با مدیر یا کارفرما می تواند تاثیر بسیار مثبتی بر روی عملکرد نیروها در سازمان داشته باشد.

اگر کارفرما روی توانایی و پتانسیل های کارمند سرمایه گذاری کند، می تواند همزمان نقش اسپانسر را نیز بازی کند.

آنچه اغلب مدیران و کارفرمایان انتظار دارند، کسب اطمینان خاطر از انجام درست و اصولی وظایفی است که بر عهده کارمندان گذاشته شده است.

قاطعیت در انجام این امور توسط کارمندان می تواند در ایجاد دیدگاه مناسب کارفرما و بهبود روابط و تعاملات سازنده نقش موثر داشته باشد.

کارمندان می توانند به صورت داوطلبانه گزارش های هفتگی یا ماهیانه از عملکرد و میزان پیشرفت در انجام وظایف محوله را به کارفرما ارائه دهند تا وی در روندی پیوسته و مداوم تغییرات را زیر نظر داشته و حسن اعتماد بالاتری نیز نسبت به زیردستان پیدا کند.

مزیت دیگر این حرکت، ارائه پیشنهادها و بازخورد ها از سوی کارفرما به منظور بهتر شدن نتایج کار و افزایش راندمان است.

کارمندی می تواند با ارسال گزارش های پیوسته، ارزشی ارزشمندی از فعالیت ها و تلاش های خود برای شرکت در اختیار داشته باشد و زمان مذاکره برای افزایش حقوق یا درآمد به آنها استناد کند.

یکی از روش های جلب رضایت و توجه کارفرما، استفاده از قدرت هوش برای شناسایی خواسته های مدیر است. با دقت کردن در صحبت ها و نظراتی که کارفرما پیرامون مشکلات یا کاستی های موجود در شرکت ارائه می کند می توان قدرت حدس زدن چنین خواسته هایی را افزایش داد.

با اشاره کردن به آنچه در ذهن میگذرد، ضمن نشان دادن ذکاوت و قدرت ذهنی می توان بستری جدیدی برای ارتقای شغلی نیز فراهم کرد.

منبع: time

هزینه افطار لوکس برای هر نفر در تهران



۲۷۰ هزار تومان

ایستنا: هزینه افطارهای لوکس در تهران سرسام آور است. تنوع منوویی و خدمات برخی از رستوران ها و هتل ها، به سه بخش ویژه افطار، غذا های اصلی و دیگر اقلام تقسیم می شود. افطار و شام برای هر نفر گاهی به بالای دویست و هفتاد هزار تومان می رسد.

قیمت خرید شیر خام از دامداران



۱۳۳۰ تومان

مهتر: مدیرعامل اتحادیه سراسری دامداران از متوقف شدن روند کاهش قیمت شیر خام پس از اجرای طرح خرید توافقی این کالا خیرداد و گفت: در برخی نقاط قیمت این کالا افزایش یافته و از هزار و ۱۵۰ به هزار و ۲۳۰ تومان رسید. عزیزاللهی قیمت خرید شیر خام را بین هزار و ۱۰۰ تا هزار و ۲۴۰ تومان عنوان کرد.

آخرین قیمت اوراق تسهیلات مسکن



۹۱ هزار تومان

اصفهان زینا: اوراق تسهیلات مسکن این روزها در بیشترین حالت به قیمت ۹۱ هزار تومان و در کمترین حالت تا قیمت ۸۸ هزار تومان در فرابورس ایران معامله می شود. برای دریافت وام ۸۰ میلیونی از دواج در اصفهان باید ۱۶۰ رقه خریداری کرد که ۱۴ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان هزینه دارد.

بهای هراونس طلا در بازارهای جهانی



۱۲۸۵ دلار

ایستنا: طلای جهانی در پی تخفیف اضطراب سرمایه گذاران نسبت به ریسک خروج انگلیس از اتحادیه اروپا که تقاضای سرمایه گذاری برای این فلز ارزشمند را محدود کرد، برای سومین روز متوالی کاهش یافت. در معاملات روز گذشته هراونس طلا هزار و ۲۸۵ دلار معامله شد.

صفهان زیبا

سال یازدهم، شماره ۲۶۷۹ چهارشنبه ۲ تیر ۱۳۹۵

فقط دو مارک در بازار هدفون شارژی با کیفیت هستند

هدفون های شارژی در محاصره اجناس تقلبی

شارژی نیوا کمتر از ۳۵ هزار تومان است. مدل پیشرفته تر نیوا نیز کرین یا ایکس ۲ نام دارد، جنس بدنه این مدل بهترین است و از امکانات بیشتری پشتیبانی می کند. در مقابل قیمت عمده آن پنج هزار و قیمت خرده آن بین پنج تا ۱۲ هزار تومان بیشتر تعیین می شود.

ایکس بی و سایر برندها حدود ۱۰ برند دیگر به غیر از بیس و نیوا عرضه کننده هدفون های شارژی در بازار اصفهان هستند که بررسی ها نشان می دهد کیفیت محصولات آنها پایین و توان رقابت با هدفون های تقلبی بیس و نیوا را ندارند. البته حجم این هدفون ها در بازار اصفهان محدود است. ولی از نظر قیمت تقریباً با نیوا در یک رده قرار می گیرند. هدفون های شارژی ایکس بی دقیقاً قیمتی برابر با نیوا دارند و از نظر کیفیت از سایر برندها موجود در بازار وضعیت قابل قبول تری دارد. البته برای خرید یک هدفون شارژی با کیفیت، بیس تقلبی و نیوا همیشه گزینه های بهتری هستند.

برندهای تقلبی موفقیت هدفون های نیوا باعث شد تا برندهای مختلفی چینی محصولاتی شبیه به نیوا تولید و روانه بازار کنند که کیفیت پایینی دارند. این محصولات حتی بسته بندی شبیه به نیوا دارند مانند هدفون های شارژی و یا اینکه لوگو، بسته بندی و رنگ بندی آنها دقیقاً کپی برداری از نیوا است. با این حال خرابی بالای دارد. تاحدی که عمر مفید برای جلوگیری از خرید این محصولات باید در ابتدا به جنس بدنه و وزن گوشه های هدفون توجه کرد. هدفون های تقلبی معمولاً از پلاستیک های دست دوم ساخته شده اند و وزن گوشه آنها سبک است. از طرفی اگر قصد خرید برندهای معروفی مانند نیوا یا بیس را دارید باید دقیقاً به برند و لوگو درج شده روی بسته بندی توجه کنید. یک حرف اضافه تر یا یک حرف کمتر نشان از تقلبی بودن محصول است. بهترین است قبل از خرید به خوبی در بازار جست و جو کنید و در هنگام خرید برای سلامت باتری محصول از فروشنده ضمانت تست ۲۴ ساعته بگیرید. زیرا باتری بیشتر محصولات تقلبی ماندگاری خوبی ندارند.



ارزان ترین هدفون بیس در حال حاضر به قیمت کمتر از ۷۰ هزار تومان در عمده فروشی های اصفهان عرضه می شود و با قیمتی کمتر از ۱۰۰ هزار تومان نیز به دست مردم می رسد.

نیوا

شاید علت اصلی محبوبیت هدفون های شارژی در بازار ظهور محصولات نیوا بود که برخلاف بیس هدفون های شارژی را با قیمت مناسب تری عرضه کرد. نیوا در بازار اصفهان مدل های مختلفی عرضه می کند که مدل ایکس ۱ از ارزان ترین محصول آنهاست. نیوا ایکس ۱ در شش ماه ابتدایی سال گذشته به قیمتی بین ۶۰ تا ۷۵ هزار تومان عرضه می شد، ولی در شش ماه دوم سال با کاهش قیمت چشمگیری به بازه ۴۵ تا ۵۵ هزار تومان رسید، در حالی که امسال به دلیل کمبود جنس در بازار قیمت آن افزایش یافت. ناگفته نماند که بیشتر فروشگاه ها این محصولات را به قیمت ۷۰ هزار تومانی عرضه می کنند در حالی که قیمت خرید هدفون های

جدیدترین مد دنیای تکنولوژی هدفون شارژی است که اکنون در خیابان های اصفهان روی گوش خیلی از اصفهانی ها دیده می شود. هدفون های شارژی سیم ندارند، ولی به دو طریق قابل های صوتی را پخش می کنند، یا با بلوتوث به موبایل و تبلت متصل می شوند یا خودشان به صورت مجزا از کارت حافظه پشتیبانی می کنند، که این نوع امکانات باعث افزایش تقاضای این کالا و همچنین ورود هدفون های شارژی تقلبی به بازار شده است. اکنون بیش از ده ها برند عرضه کننده هدفون بدون سیم هستند در حالی که تنها هدفون های شارژی دو شرکت از نظر کیفیت وضعیت قابل قبولی دارند.

سعید غفاری

بیس نخستین بار شرکت بیس بود که ایده هدفون های شارژی را مطرح کرد و تا مدت طولانی نیز تنها شرکت تولیدکننده این محصولات در بازار باقی ماند. بیس به عنوان موفق ترین برند در تولید و عرضه انواع هدفون شهرت جهانی دارد. اما مشکل اصلی محصولاتش قیمت بسیار گران آنها برای کشورهای جهان سومی و البته بازار اصفهان است. یک عدد هدفون شارژی بیس معمولی بیش از یک میلیون تومان قیمت دارد که در بعضی از مدل ها به بیش از دو میلیون تومان نیز

کشوری که پایین ترین نرخ بیکاری در جهان را دارد

سنگاپور جایگاه تا بلند را به عنوان بهترین کشور از لحاظ نرخ بیکاری و تورم از آن خود کرد. به گزارش بلومبرگ، برای نخستین بار از دسامبر ۲۰۱۴، سنگاپور رتبه نخست را در بهترین عملکرد شاخص فلاکت از تا بلند بود. این موضوع بدان معنا خواهد بود که این کشور کوچک آسیایی پایین ترین ترکیب تورم قیمت مصرف کننده و بیکاری را در جهان دارد. تازه ترین نرخ شاخص قیمت مصرف کننده سنگاپور منفی ۰.۵٪ و نرخ بیکاری رسمی این کشور ۱.۹ درصد گزارش شده است که شاخص فلاکت این کشور را ۱.۴ درصد معرفی می کند. این در حالی است که شاخص فلاکت در تا بلند ۱.۵ درصد و در زاین ۲.۹ درصد گزارش شده است. در پی تورم سه رقمی در ونزولا، این کشور آمریکای جنوبی در میان ۷۰ کشور مورد بررسی بلومبرگ، بیشترین شاخص فلاکت را از آن خود کرده است.

گرانی مرغ و خرما گران فروشی نیست

گرچه در روزهای اخیر اجناسی مانند مرغ و خرما سیر صعودی قیمت را طی کردند، اما به گفته مدیر نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان تهران این افزایش قیمت در بازار ماه رمضان لزوماً به معنای گران فروشی نیست. مجتبی شیرقفازی در گفت و گو با ایستنا تصریح کرد: در بررسی بازار باید دو مورد را زهم تشخیص داد؛ یکی گرانی و دیگری گران فروشی، چرا که از ابتدای ماه مبارک رمضان در برخی موارد مانند مرغ و خرما با گرانی مواجه شدیم که این افزایش قیمت دلایلی مانند گرانی از مبدأ یا خرید گران توسط خرده فروش ها داشته است و آن از آنجاکه میزان سودی که باید خرده فروش ها روی اجناس اضافه کنند مشخص است، می توان گفت که این گرانی به معنای تخلف فروشنده و گران فروشی نبوده است.

افزایش ۱۸۴ واحدی شاخص بورس

بعد از چندین روز افت شاخص در روز سه شنبه شاهد رشدی مثبت در بسیاری از نمادها بودیم. گروه خودرویی یکدست سبزپوش شدند. در گروه بالایشگاهی نمادهای شاون، شتران و شیندر رشد خوبی را به همراه داشتند. همچنین نمادهای گروه بانکی نیز از این موقعیت مستثنی نبودن و نوسان مثبتی را در روز گذشته داشتند. در فرابورس نیز نماد ذوب صف خرید خوبی را به خود اختصاص داد. در طی معاملات روز گذشته شاخص کل ۱۸۴ واحد افزایش یافت و به ۲۷۲۹۹ واحد رسید. نمادهای وبملت ۸۷ واحد، شیندیا ۵۲ واحد و وبصادر ۲۴ واحد بیشترین تاثیر مثبت و حکشتی ۹۵ واحد و کچاد با ۳۹ واحد و کگل با ۳۰ واحد بیشترین تاثیر منفی را داشتند. ارزش معاملات در این روز به رقم ۲۱۶.۲۱۶ میلیارد ریال رسید. در فرابورس نیز شاخص کل ۶۰.۳ واحد افزایش یافت که نماد شتران با ۱۰.۲ واحد بیشترین تاثیر را در بازار داشت. / گروه بورس

ویدیو + پرژکتور

BENQ MS506

۱,۰۳۰,۰۰۰ تومان



صرفه جویی در مصرف برق - عمر لامپ بالا - قابلیت پخش فایل صدا و فیلم

★★★★★

SONY MP-C11

۱,۴۵۰,۰۰۰ تومان



تصویر واضح - قابلیت فوکوس اتوماتیک - ساینز جیبی

کیفیت ضعیف صدا

★★★★★

BENQ MS524

۱,۱۵۰,۰۰۰ تومان



وزن کم و ابعاد کوچک - ۳D

قیمت مناسب - عملکرد مناسب در پخش اسناد و فایل های Powerpoint

★★★★★

EPSON EB-U04

۲,۹۰۰,۰۰۰ تومان



وزن کم - قابلیت پخش اسناد، فایل صدا

امکانات کم

★★★★★

روز

تغییر (درصد)	شاخص	بورس جهانی
۷۳(۰.۷٪)	۴۸۳۷	نزدک آمریکا
۱۳(۰.۷٪)	۱۷۸.۴	داو جونز
۱۲(۰.۵۸٪)	۲۰۸۳	اس اند پی ۵۰۰
۲۰۴(۱.۲۸٪)	۱۶۱۶۹	نیکی زاین
۱۰(۰.۳۵٪)	۲۸۷۸	شانگهای چین

تغییر (درصد)	شاخص	بورس تهران
۱۸۴(۰.۳۵٪)	۲۷۲۹۹	شاخص کل
۶۷(۰.۳۵٪)	۱۶۴۸۳	شاخص قیمت (وزنی - ارزشی)
۲۷۳(۰.۵۶٪)	۵۰۶۴۷	شاخص بازار اول
-۴۵۳(۰.۲۸٪)	۱۶۰۹۳۴	شاخص بازار دوم
۶(۰.۸٪)	۷۶۴	فرابورس

تغییر (درصد)	قیمت	سکه و طلا
۵۰۰(۰.۵٪)	۱۰,۳۲۰,۰۰۰	بهار آزادی
-۶۰۰(۰.۶٪)	۱۰,۳۳۵,۰۰۰	طرح امام(ره)
-۱۵۰۰(۰.۲۹٪)	۵,۱۷۵,۰۰۰	نیم سکه
-۵۰۰(۰.۱۸٪)	۲,۷۱۰,۰۰۰	ربع سکه
-۶۹۰(۰.۷٪)	۱,۰۴۹,۳۸۰	گرم طلا ۱۸ عیار

تغییر (درصد)	قیمت	ارز
۵۰(۰.۱۴٪)	۳۴۶۴۰	دلار
۳۰(۰.۸٪)	۳۹۳۲۰	یورو
۳۰۰(۰.۹۵٪)	۵۰۸۲۰	یوند
۰(۰٪)	۹۴۵۰	درهم
-۲۰(۰.۶٪)	۳۶۱۳۰	فرانک

دروغگو، منافق است!



پیامبر(ص) می فرماید: «یا علی! إن الله عزو جل أحب الکذب فی الصلح و أبغض الصدق فی الفساد؛ یا علی! خدان آن دروغی که صلاح آفرین باشد را دوست دارد و آن راستی که فساد و فتنه ایجاد بکند و اختلاف فی اندازه داد دشمن می دارد.

راست گفتن بسیار کار پسندیده‌ای است ، ولی هراسناکی گفتنش لازم نیست ، چه بسا راستی که گفتنش بدترین گناهان است ، مثل سخن چینی . بنده اگر پشت سر کسی حرف زدم و عیب کسی را گفتم ، عیبی که واقعا هم راست است ، آیا کار درستی کرده ام ؟ بسیاری از راست‌ها از گفتن دروغ هم گناهش بیشتر است . مرحوم آخوند کاشی از علمای بزرگ اصفاهان بوده است . می گویند یک موقعی در اصفاهان با شاگردان جایی می‌رفتند . در آن زمان ها مرسوم بوده است که فاضلاب و چاه‌ها را به وسیله کارگرو به وسیله حیوانات بار کنند و به اصطلاح کود کشی کنند . این کار باعث می شود اطراف کودکش ها ، متعفن و بدبو باشد . آخوند کاشی با شاگردانش از محلی رد می شدند که افراد کارگر مشغول کشیدن کود بودند و فضا خیلی متعفن بود . اطرفیان آخوند کاشی ، بینی شان را می‌گیرند و با وزی بد فرار می کنند . مرحوم آخوند صدایشان می‌زند و می گوید: چرا بد حال شدید ؟ می‌گویند: بوی تعفن فضا را آلوده کرده است . ایشان می گویند: ای کاش همان طوری که بوی تعفن کود و کنکافات مواد بات و دنیا را حسی می‌کردید ، بدبویی تعفن گناه ، معصیت ظلم ، فساد ، دروغ و غیبت را هم حس می‌کردید و باطنش را می دیدید . . . پیامبر(ص) می فرماید: بدون عذر موجه اگر کسی دروغ بگوید ، ۷۰ هزار فرشته او را لعنت می‌کنند و بوی تعفتنش تا عرش می‌رود و حاملان عرش او را لعنت می‌کنند و ۷۰ نژاد فحشا در پیروند اش نوشته می‌شود که زنا ی با محرم است ! روایت داریم که دروغ بایی از ابواب نفاق است . یک علامت منافق آدمی که ایمان واقعی ندارد . دروغ گفتن است . کسی که کارش دروغ گفتن است ، قطعاً منافق است!

امام صادق (ع) فرمود: علامت منافق سه چیز است ، اگر این علامت ها در او بود منافق است: «ثلاث من کن قبه کان منافقا وان صام و صلی وزعم انه مسلم: من اذ اذ انتمن خان و اذ احدث کذب و اذ ا وعد ا خلف» کسی اگر نمازی خواند ، روزه می‌گیرد ، ذکر می‌گوید و مسجد می رود ، ولی اگر این سه علامت در او بود شهادت بدهید که او منافق واقعی است . یک

علامت این است که در حرف زدن دروغ می‌گوید . دومین علامتش این است که وعده که می دهد تخلف می‌کند و سومین علامت هم این است که وقتی امین او را می شناسند بریک کاری ، خیانت می‌کند! کسی که امانتی را به او می‌سپارند و خیانت بکند در امانت مردم ، کسی که خلف وعده بکند ، کسی که دروغ بگوید ، ولو سچا ده هائب بکشد و ۷۰ سال نماز جماعتش هم ترک نشود ، امام صادق (ع) می فرماید: فیهو منافق! او! از نظر خلاق و رفتارش منافق است و سایر کارهایش فایده ای ندارد .

حضرت علی(ع) می فرماید: علامت ایمان این است این که راستگویی را مقدم بداری ولو اینکه فکر می‌کنی برایت ممکن است ضرر داشته باشد . ممکن است کارت با راستگویی موفقیتش نرود و ضرر جزئی به تو بخورد ، ولی باید راست بگویی و راست را مقدم بداری بردروغی که یک منفعت جزئی برایت دارد .

❖ دروغگو فراموش کار است!

امام صادق (ع) می فرماید: از چیزهایی که خدا علیه دروغگوها قرار داده این است که دروغ گوها یادشان می‌رود!

از معصوم(ع) سوال کردند مومن ممکن است ترسو باشد؟ فرمودند ممکن است ترسو باشد . پرسیدند مومن ممکن است یک وقت یخل بورزد؟ گفتند ممکن است یعنی با ایمان منافات ندارد و مومن ممکن است مومن یک موقعی بخیل شود . البته این ها صفات خوبی نیست ، ترسیدن بیجا و یخل صفات خوبی نیست ، ولی مومن ممکن است ایمانش محفوظ باشد ، ولی گرفتار این صفات باشد . سوال کردند ممکن است مومن خدای نکرده دست دراز بکند یک چیزی سربقت بکند؟ فرمودند ممکن است ، نمی‌گویم جایز است . نه ، جایز نیست . اما ممکن است . سوال کردند ممکن است شهوت بر مومن غالب شود و کار خلاف شهوت بکند؟ پاسخ دادند ممکن است . نهائیا سوال کردند ممکن است مومن دروغ بگوید؟ فرمودند نه! یعنی دروغ از همه این‌ها بدتر است و با ایمان جمع نمی‌شود! مومن ممکن است خطاهای دیگر بر او غالب شود و توبه کند ، ولی اگر دروغ بگوید دیگر نفاق می‌آید و روح ایمان از او می‌رود و از دایره‌ای ایمان خارج می‌شود!

در تاریخ داریم که حضرت ابودر(ع) مجسمه راستی و صداقت بوده است . اگر تکه تکه اش می‌کردند دروغ نمی‌گفت . خدای متعال در قرآن می فرماید: «ان الله لا یهدی من هو سرف کذاب» (غافر/ ۲۸) افرادی که کارشان اسراف و دروغگویی است ، خدان این‌ها را هدایت نمی‌کند . این‌ها قابل هدایت نیستند ، مگر وقتی که بیایند در چرخه استگوها.

حجت الاسلام والمسلمین فرحزاد:

شخصیت شما می‌تواند بر هر چیزی در زندگی‌تان تاثیرگذار باشد ، از نحوه انتخاب دوستان گرفته تا نامزدهای انتخاباتی که به آنها رای می‌دهید . با وجود این ، بسیاری از آدم‌ها هرگز به ویژگی شخصیتی خود فکر نکرده‌اند . درک شخصیت خود می‌تواند بینشی درباره نقاط

قوت و ضعفان به شما ارائه دهد . همچنین می‌تواند شما را از نحوه نگرش دیگران نسبت به خودتان آگاه کند . به عقیده بیشتر روان شناسان امروزی ، پنج نوع اصلی شخصیتی وجود دارد که به آنها «پنج عامل شخصیت» می‌گویند و هر آدمی می‌تواند درجاتی از هر یک را دارا باشد . ما در اینجا به سه مورد آن اشاره می‌کنیم:

❖ **وظیفه‌شناسی:** آدم‌هایی که از لحاظ وظیفه‌شناسی در بالاترین سطح قرار دارند ، آدم‌هایی کارآمد ، منظم ، قابل اعتماد و خودکفا هستند . ترجیح می‌دهند همه

چیز را از قبیل برنامه‌ریزی کنند و به دنبال دستاوردها و موفقیت‌های بزرگ هستند . آدم‌هایی که از لحاظ وظیفه‌شناسی در رتبه‌های پایین‌تر قرار می‌گیرند ممکن است آدم‌های وظیفه‌شناس را اشخاصی و سواسی و لجاج بداند.

❖ **نکته جالب:** پژوهش‌ها نشان می‌دهند ازدواج با آدم وظیفه‌شناس ، احتمال موفقیتتان را در محل کار بالا می‌برد ، زیرا همسر وظیفه‌شناس بهره‌وری‌تان را افزایش می‌دهد و کمکتان می‌کند به بالاترین اهدافتان دست یابید .

❖ **برون‌گرایی:** آدم‌هایی که رتبه‌ای بالا در برون‌گرایی دارند ، از فعالیت‌های اجتماعی شور و انرژی می‌گیرند .

آنها نیز حرف و خون‌گرم و در مقابل جمعیت راحت و آرام هستند ، ولی دیگران ممکن است آنها را به عنوان

مروری بر سه عامل شخصیتی

شما چه شخصیتی دارید؟!

آدم‌هایی سلطه جو و شوفته توجه ببینند .

❖ **نکته جالب:** برای شناسایی این آدم‌ها به نحوه دست دادنشان توجه کنید . پژوهش‌ها نشان می‌دهد مردانی که محکم و با قدرت دست می‌دهند ، آدم‌هایی برون‌گرا هستند و در صدا احتمال اینکه دارای ویژگی شخصیتی

روان‌رنجوری باشند ، بسیار اندک است . البته ، چنین مساله‌ای لزوما برای زن‌ها صادق نیست .

❖ **سازگاری:** آنهایی که رتبه‌ای بالا در سازگاری کسب کرده‌اند ، آدم‌هایی قابل اطمینان ، مهربان و دلسوز و فداکار هستند . آنها به رفتارهای اجتماعی بیش از اندازه‌شان مشهور هستند و غالباً برای فعالیت‌های اجتماعی و نوع دوستانه داوطلب می‌شوند . با وجود این ، آدم‌های دیگر ممکن است آنها را بی‌تجربه و بیش از حد تابع و تاثیرپذیر در نظر بگیرند .

اصفهان زیبا

هفت عادت افراد موفق

عادت هایی برای موفق زیستن



این روزها همه به دنبال بهره‌وری در انجام کارهای روزانه خود هستند ، اما بهره‌وری به معنای انجام سریع کارها نیست . شاید به صورت روزانه کارهای زیادی را انجام دهید ، اما از نظر خود هیچگاه به حالت ایده‌آل نمی‌رسید . این روزها مشکل بسیاری از مردم تلاش برای حرکت در مسیرهای مختلف و رسیدن به موفقیت و بهره‌وری است .

❖ **افراد موفق در قبال افرادی که به آنها سرویس هرچند افراد بهره‌ور و موفق در قبال تفکر سایرین کاملا بی تفاوت بوده و اهمیتی را برای نظرات سایرین در مورد خود قائل نیستند .** اما در مورد خود افراد بسیار حساس بوده و وجود سایرین برای اینگونه افراد از اهمیت بالایی برخوردار است . اینگونه افراد اهمیت بسیاری زیادی برای انسانیت قائل هستند . افراد موفق و بهره‌ور یا نگاه به دیگران یک شیء و رانمی‌بینند ، بلکه یک انسان (که آن جان دارد ، نظاره‌می‌کنند . آنها در قبال دیگران با احساسات خود به پیش می‌روند . افراد موفق با روحیه بسیار همدلانه‌ای با دیگران برخورد می‌کنند و در واقع عشق خود را با دیگران تقسیم می‌کنند . افرادی که در دامنه خدمات و رابطه نزدیک با این افراد هستند ، تحت تاثیر قرار گرفته و تغییر پیدایمی‌کنند .

❖ **افراد موفق اجازه نمی‌گیرند**

بسیاری از افراد برای شروع دوباره ، صبرمی‌کنند . تصویر بودن نداشته و از زوربوردن با حقایق واهمه دارند ، اما در مقابل افراد موفق و بهره‌ور قرار دارند که فقط برای خود و افرادی که در نظر دارند ، کاری می‌کنند . برای این نفرات ، افرادی که در بیرون مسیر رسیدن به هدفشان قرار دارند ، اهمیتی نداشته و در واقع وجود ندارند .

❖ **نکته جالب:** اگر می‌خواهید نمونه‌ای از این قبیل شخصیت‌ها را پیدا کنید باید به دنبال سرمایه‌گذاران مالی باشید .

پژوهش‌ها نشان می‌دهند احتمال اینکه سرمایه‌گذاران سازگار پولشان را در تجارتی پرریسک از دست بدهند ، بسیار کم است ، ولی شاید مجبور شوید از سرمایه‌گذارانی که از لحاظ تجربه پذیری (مورد بعدی) در سطوحی بالا قرار دارند ، دوری کنید ، زیرا این ویژگی شخصیتی دارای اعتماد به نفسی بیش از اندازه است که ممکن است باعث شود یک سرمایه‌گذار با این ویژگی‌ها دست به ریسک‌های فراوان بزند .

سبک زندگی

❖ **افراد موفق در مسیر دست یافتن به هدف ، از هر نقطه مسیری که طی می‌کنند ، لذت می‌برند** از زندگی در طول مسیر رسیدن به موفقیت معنی پیدا می‌کند . این افراد برای لذت بردن از زندگی منتظر فصل بعدی زندگی یا عبور از مرحله خاصی نیستند . این افراد از موقعیتی که در زندگی دارند ، لذت می‌برند . در واقع این افراد لحظات خود را زندگی می‌کنند ، اما افرادی که بهره‌وری ندارند ، همواره در انتظار عبور از مرحله دیگری از زندگی خود هستند .

❖ **افراد موفق در بازنشستگی** و سایر موارد از جمله مراحل هستند که افراد غیر موثر همواره در انتظار عبور از آنها هستند . این افراد لحظات مورد نظر را نیز پشت سرمی‌گذارند ، اما تجربه‌ای ازلمس لحظات مورد نظر ، ندارند .

❖ **افراد موفق در مسیری دست یافتن به هدف ، از هر نقطه مسیری که طی می‌کنند ، لذت می‌برند** از نظر افرادی که بهره‌وری بالایی دارند ، لذت بردن از زندگی در طول مسیر رسیدن به موفقیت معنی پیدا می‌کند . این افراد برای لذت بردن از زندگی منتظر فصل بعدی زندگی یا عبور از مرحله خاصی نیستند . این افراد از موقعیتی که در زندگی دارند ، لذت می‌برند . در واقع این افراد لحظات خود را زندگی می‌کنند ، اما افرادی که بهره‌وری ندارند ، همواره در انتظار عبور از مرحله دیگری از زندگی خود هستند .

❖ **افراد بهره‌ور به طور مداوم زندگی خود را بهبود می‌دهند** افرادی که دارای بهره‌وری بالایی هستند ، به صورت مداوم زندگی خود را ساده‌تر از پیش کرده و در واقع شاخه‌های درخت زندگی خود را هرس می‌کنند . زندگی را فراهم می‌کند که کسی اعتقادی به موفقیت آنها ندارد . تنها چیزی که آنها نیازمند شنیدن آن هستند تا کار خود را شروع کنند ، صدای درونی آنهاست که این افراد را در مسیر موفقیت هدایت می‌کند .

❖ **افراد موفق از طریق عمل یاد می‌گیرند** خیال پردازی و تئوری باقی می‌تواند انسان را به دور دست‌ها ببرد ، اما افراد بهره‌ور موفق اینچنین نیستند . این افراد برای رسیدن به هدف خود یا به میدان گذاشته و به صورت عملی دست به کار می‌شوند . چیزی که افراد موفق را رنجته می‌کند ، شکست‌های بی دربی در مسیر رسیدن به موفقیت است که باعث یادگیری در این افراد می‌شود . افراد موفق و بهره‌ور به جای برگزاری جلسات متعدد و بحث‌های طولانی ، وارد میدان عمل می‌شوند .

❖ **افراد موفق از زمان خود را به درستی استفاده کرده و وقت خود را به**

❖ **نتیجه گیری** بهره‌وری کاری نیست که شما انجام می‌دهید ، بلکه عادات ، منش‌ها و طرزفکری است که بر اساس آنها زندگی می‌کنید . بهره‌وری به معنای استفاده از ترفند و به منظور بهبود وضعیت نیست ، بلکه بهره‌وری بیشتر مربوط به سبک زندگی است . تغییر در نینان و روش زندگی است که می‌تواند تغییرات اساسی را ایجاد کند .



نکاتی درباره استفاده از آیمیوه گیری

آیمیوه گیری یکی از متداول ترین وسایل برقی منزل است که برای تهیه انواع آیمیوه ها وسیله‌ای باارزش به شمار می رود. این روزها با گرم شدن هوا مسلمانا تمایل به استفاده از آن هم بیشتر می شود. برای اینکه بتوانید از این دستگاه به بهترین نحو استفاده کنید و آیمیوه گیری شما هم کارایی خود را حفظ کند. همچنین عمر طولانی تری داشته باشد باید قبل از استفاده از آن به چند نکته توجه داشته باشید.
❖ قبل از هر چیزی مراقب باشید همه قطعات دستگاه به طور کامل جا افتاده باشد و هنگام گرفتن آب هر میوه ای دقت لازم را داشته باشید که هسته میوه ها به داخل آیمیوه گیری نرود.
❖ مناسب ترین مکان برای قرار دادن این وسیله یک سطح زبر است تا موجب لرزش زیاد و حرکت دستگاه نشود. اگر هنگام استفاده از آیمیوه گیری لرزش زیادی در آن



خلاق کشون

❖ **خلاقیت را می‌توان تضعیف یا نابود کرد یا آن را رشد یا گسترش داد.** از این جهت لازم است که موانع و نابودکننده‌های خلاقیت را مورد بررسی قرار دهیم . خلاقیت را می‌توان به آسانی کشت . دلیل این ادعا این است که کودکان همه از خلاقیت‌های زیادی برخوردارند .

❖ **به گزارش ایسنا، دانش آموزان در سال‌های اول مدرسه، توانایی خلاقیت زیادی دارند.** اما وقتی به سن بالاتر می‌رسند در کلاس‌های بالاتر خلاقیت آنها کاهش می‌یابد.

❖ **خلاقیت در بزرگسالان معمولاً کمتر دیده می‌شود،** چنانکه دانش آموزان اغلب از معلمان خویش خلاق‌ترند . موانع خلاقیت تحت عنوان کشنده‌های خلاقیت عبارتند از:

❖ **اصرار بر آنکه بچه‌ها هر چیزی را به شیوه درست انجام دهند:** اینکه بچه‌ها فکر کنند برای انجام کارها فقط یک راه درست وجود دارد . آنها را از تلاش برای یافتن راه‌های جدید باز می‌دارد .

❖ **اینکه معلمان مدرسه یا والدین ، کودکان را وادار کنند مسائل را تنها به روشی که آموخته‌اند حل کنند ،** در واقع آنها را از یافتن مسیرهای جدید بازمی‌دارند .

❖ **بارها برای اکثریت ما این تجربه پیش آمده که در درسی مانند ریاضی از راه‌حلی به چیزهای که معلم به ما آموخته است ، پاسخ درست را ارائه داده‌ایم و شاهد بوده‌ایم که معلم هیچ نمرای بابت راه‌حل ابتدایی مان به ما نداده است .** در این گونه موارد معلم ناانسته و ناخواسته موجب از بین رفتن خلاقیت ما شده است .

❖ **مقایسه کودکان با یکدیگر ، نابودکننده**

❖ **خلاقیت است:** در میان خانواده‌ها بسیار مشاهده می‌شود که فرزندان یک خانواده با یکدیگر یا همسالان خود مقایسه می‌شوند .

❖ **آنها را از تلاش برای یافتن راه‌های جدید بازمی‌دارد**

❖ **مقایسه کودکان با یکدیگر ، نابودکننده**

❖ **اینکه بچه‌ها فکر کنند برای انجام کارها فقط یک راه درست وجود دارد ،**

❖ **آنها را از تلاش برای یافتن راه‌های جدید بازمی‌دارد**

❖ **مقایسه کودکان با یکدیگر ، نابودکننده**

❖ **که نتایج کودکان بی توجهی نکتم:** اینکه در مقابل سوالات کودکان نخستین بازخوردی که می‌دهیم این باشد که سوالات خوبی است و دومین بازخورد ما نیز این باشد که فکر کودک را در مورد سوال بخواهیم ، اینکه خودت چه فکرمی‌کنی . با این دو بازخورد ، کودک از آنجایی که می‌داند همه سوالات وی پاسخ داده خواهند شد ، با انگیزه و اشتیاق و بدون واهمه محیطی سوالات خود را مطرح می‌کند .

❖ **تخیل کودکان چقدر برای ما مهم است:** یکی از ویژگی‌های بارز کودکان زیر هفت سال ، تخیل آنهاست .

❖ **تخیل یکی از پیش زمینه‌های لازم برای خلاقیت است و کودکانی که تخیل زیادی دارند، رفتارها و اعمال خلاقه تری نسبت به همسالان خود دارند .** در بسیاری موارد مشاهده می‌شود که به دلیل ناآگاهی والدین ، به تخیل کودکان اهمیت داده نمی‌شود یا در سطحی بالاتر تخیل آنها به سخره گرفته می‌شود .

❖ **مثل اینکه یک کودک پنج ساله اظهار می‌دارد که ما را در الان فرشته هستیم و می‌خواهم پیش خدا بروم و با او صحبت کنم .**

❖ **در این موارد بهتر است که بدون هیچ تمسخری به تخیل کودک احترام بگذاریم و به او این بازخورد را بدهیم که تو فکرمی‌کنی فرشته هستی و الان دلت می‌خواهد که بری پیش خدا و با او صحبت کنی .** به طور کلی ما خلاقیت را نابود می‌کنیم زمانی که بچه‌ها را تشویق می‌کنیم که به جای بیان عقایدشان ، از دیگران تقلید کرده و از نظرات دیگران استفاده کنند . ما زمانی مانع خلاقیت کودکان می‌شویم که:

❖ **به سوالات آنها سریع پاسخ می‌دهیم .**

❖ **برای مسائل فقط یک راه‌حل ارائه می‌دهیم .**

رعایت بهداشت دهان و دندان روزه داران



دکتر نرگس نقش، استادیار بخش بیماری‌های لثه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره رعایت بهداشت دهان و دندان روزه داران چنین می‌گوید: شاید مهم‌ترین عمل در ماه مبارک رمضان که در روایات ما به عنوان ماه مهمانی خداوند متعال معرفی شده است «روزه» باشد. تاثیر مفید روزه بر سلامت جسم و روح به خوبی ثابت شده است که البته توجه شخص روزه‌دار به رعایت نکات بهداشتی به ویژه بهداشت دهان و دندان نیز حائز اهمیت است. همانطور که می‌دانیم رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه و نداشتن دندان بد بوز اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به طور کلی توصیه می‌شود پس از صرف مواد غذایی هم مسواک و نخ دندان مرتب و به شیوه مناسب استفاده شود.

در ایام ماه مبارک رمضان نیز به منظور جلوگیری از پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و بالاخص بوی بد دهان و با توجه به خشکی دهان ایجاد شده در طول روز اهمیت مسواک و نخ دندان زدن دوچندان می‌شود.

بوی بد دهان دلایل مختلفی دارد که از جمله آنها می‌توان به بیماری‌های دهان، دندان و لثه، مشکلات گوارشی، سینوزیت مزمن، ترشحات پشت بینی، اختلالات متابولیسمی مانند دیابت، بیماری‌های کبد و کلیه اشاره کرد. در صورتی که منشأ حفره دهان باشد، وجود دندان پوسیده، بیماری‌های لثه که اغلب با خونریزی از لثه‌ها مشخص می‌شود، ترمیم و یا روکش‌های نامناسب که باعث گیر غذایی می‌شوند، لوزه‌های عفونی و زبان‌شیراز را می‌بایست بررسی کرد.

طی روزه‌داری از آنجا که بدن در حال استفاده از ذخایر خود است و همچنین خاصیت شویندگی بزاق دهان نیز کاهش می‌یابد، حتی اگر هیچ یک از عوامل مذکور در بوی بد دهان نیز وجود نداشته باشد، اما در اغلب افراد این مشکل همچنان وجود دارد. به منظور از بین بردن بوی بد دهان بهتر است با شیوه صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان بیشتر آشنا شویم.

مسواک زدن صحیح

مسواک را با زاویه ۴۵ درجه در طول شیار لثه (حداقل دندان و لثه) قرار دهید و با حرکات لرزشی با دامنه کوتاه (به شکل ویبره) هر تعداد دندان که توسط مسواک پوشانده می‌شود را تا ۲۰ شماره ویبره کنید (حرکات لرزشی و در طول شیار لثه به طوری که موهای مسواک اندکی داخل شیار لثه رود). سپس مسواک را با ۱۰ حرکت چرخشی از لثه به سمت دندان به شکل حرکت جارویی بکشید. هر دو حرکت لرزشی و چرخشی را در تمام قسمت‌های دهان اعم از سطوح داخلی و خارجی دندان‌ها انجام دهید. سطح چونده دندان‌ها را با حرکات رفت و برگشتی تمیز کنید.

مسواک زدن زبان

از آنجا که پلاک دندانی می‌تواند در شیارهای موجود بر سطح زبان تجمع کند و بوی بد دهان را سبب شود، مسواک زدن زبان یا با مسواک‌های مخصوص که به این منظور طراحی شده‌اند و یا با مسواک معمول به شدت توصیه می‌شود.

نخ زدن صحیح

در حدود ۳۰ سانتی متر از طول نخ را برید و انتهای آن را دور هر انگشت اشاره بپیچید. به گونه‌ای که حدود پنج سانتی متر نخ بین انگشتان شما باشد. سپس نخ را به آرامی با حرکت عقب و جلو بین دندان‌ها بکشید تا به آرامی از محل تماس بین دو دندان عبور کند.

وقتی نخ دندان به خط لثه شما می‌رسد آن را دور یکی از دندان‌ها بپیچید، به گونه‌ای که نخ از شکل هلالی لثه تبعیت کند و حتی مقداری از آن به زیر لثه برود. سپس نخ دندان را بین دندان و لثه، بالا و پایین برید و به آرامی از محل تماس بین دو دندان و یا از سمت بیرون آن را خارج کنید. با این کار پلاک بین دندان‌ها و زیر لثه‌ها را برمی‌دارید. سپس قسمت استفاده شده نخ را دور یک انگشت بپیچید و قسمت جدیدی را از زوی انگشت دیگر آزاد کنید. با ادامه این روند بین تمامی دندان‌ها این کار را تکرار کنید. فراموش نکنید که بین دندان‌ها عقبی‌تان را هم نخ بکشید.

به منظور کاهش خشکی دهان نیز به هنگام سحر و افطار به مقدار کافی آب بنوشید. از مصرف موادی مانند سیب و یا نیلز هنگام سحر پرهیز کنید تا احتمال ایجاد بوی بد دهان به حداقل برسد.

سلامت

در حالت طبیعی، چربی بدن بین ۱۰ درصد تا ۲۰ درصد از وزن مردان و حدود ۲۵ درصد از وزن زنان را تشکیل می‌دهد. چنانچه چربی بدن به گونه‌ای بیش از حد افزایش یابد، سلامت شما را به خطر می‌اندازد. خطر بروز بیماری‌هایی مثل دیابت شیرین و فشارخون بالا را افزایش می‌دهد و موجب آسیب مفصلی مثل لگن و زانو خواهد شد. اما برای پیشگیری از این اختلال دکتر رویا افشار، متخصص طب فیزیکی توصیه‌هایی دارد.

علل

محتمل‌ترین علت اضافه وزن مجموعه‌ای از بی‌خوری و فعالیت نکردن است.

بهترین روش کم کردن وزن آن است که کاهش دریافت کم کالری با فعالیت فیزیکی منظم همراه شود. برای

کم کردن وزن خود اهداف کوتاه مدت و واقع‌بینانه تعیین کنید. کم کردن وزن به مقدار حدود دو تا چهار کیلوگرم در هر ماه معقول است و باید از برنامه‌های کاهش وزن سریع و گرسنگی طولانی مدت دوری کنید، چرا که به شدت آسیب‌زاست و در عین حال به همان سرعت که لاغر می‌شوید، چه بسا به سرعت چاقی شما برخواهد گشت.

کاهش دریافت کالری

بهترین رژیم غذایی کاهش دهنده وزن نوعی است که کالری پایینی داشته، اما طوری متعادل شده باشد که ارزش غذایی داشته باشد. ورزش باید بکوشید دریافت روزانه کالری را ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری کاهش دهید. از جمله این‌ها:

بی‌اعتنایی به چاقی بروز بیماری‌ها را در بر دارد بهترین روش برای کاهش وزن

- غذاهای چرب را کاهش دهید که به عنوان جایگزین آن می‌توانید از نان سبوس دار، سیب زمینی و ماکارونی پخته فرنی استفاده کنید.
- بهبتر است که غذا را در فریزر یا کباب کنید تا اینکه آن را سرخ کنید.
- از خوردن میان وعده‌های غذایی بیش از حد پرهیز کنید.
- الکل مصرف نکنید.
- از خرید مواد غذایی در هنگامی که گرسنه هستید، اجتناب کنید.

ورزش

ورزش منظم برای سلامتی مفید است و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. ورزش نباید طاقت فرسا باشد. اما هدف



درمان + فیزیکی

برای مراقبت از زانو‌ها چه باید کرد؟

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن روی زانو‌ها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می‌شود، اما برای مراقبت از زانو‌ها توصیه‌هایی وجود دارد که افسانه سرتیپ زاده، مسوول برنامه سلامت سالمندان مرکز بهداشت شماره دو اصفهان به آنها اشاره می‌کند.

به وضعیت نشستن تان توجه کنید

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینید فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید و از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید افراد دیگری، حتی جوان‌ترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد، برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.

هرگز اجسام سنگین را حمل یا جابه‌جایی نکنید. حمل جسم سنگین موجب آسیب کردن، کم‌رو زانو می‌شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابه‌جایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانو‌ها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

وزن‌تان مناسب باشد

اضافه وزن مهم‌ترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانو‌ها وارد می‌کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را متناسب کنید، وگرنه به تدریج شروع درد زانو خواهید داشت.

تقویت عضلات ران فراموش نشود

از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می‌کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از سایدگی مفصل زانو جلوگیری کرده و درد زانو را کاهش می‌دهد. حرکات ورزشی ساده‌ای برای این کار وجود دارد. این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی می‌توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید. در اینجا با توجه به اهمیت انجام این حرکات، نحوه انجام آنها توضیح داده می‌شود.

پشت را صاف نگاهدارید و دست‌ها را به سمت انگشتان پایکشید. از یک تا ۱۰ بشمارید و به آرامی به وضعیت شروع برگردید.

عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ۱۰ بشمارید. سپس عضلات را شل کنید.

پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه‌دارید. پنجه پای را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. با ربه‌آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

از سرویس بهداشتی‌های معمولی استفاده نکنید

استفاده از آنها فشار زیادی را به زانو‌ها وارد می‌کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از نوع فرنگی آن استفاده کنید.

اگر چنین امکانی ندارید، صندلی‌های مخصوصی که بر روی آنها گذاشته می‌شود تهیه کنید و در این صورت مراقب لغزش پایه‌های صندلی باشید. به خاطر بسپارید که راه پیشگیری از کمردرد و زانودرد، انجام صحیح کارهای روزانه است.

تا حد امکان از بالا و پایین رفتن روی پله پرهیز شود

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود، وجود یک پله یا دو پله در داخل خانه است. به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می‌شود که در طول روزه دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی‌توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

سال یازدهم، شماره ۲۶۷۹
چهارشنبه
۲ تیر ۱۳۹۵

صحفان زیبا

از تکلیف روزه‌داری برای بیماری‌های تنفسی بدانید

سازگاری یا ناسازگاری روزه با بیماری‌های ریوی؟

روزه‌داری و اجتناب از عوامل خطر ساز بیماری‌های ریوی



از مهم‌ترین شرایطی که باعث ایجاد بیماری‌های ریوی می‌شود، آلودگی هوا و مصرف سیگار است. همان‌طور که می‌دانید، از رفتارهای تأکید شده انجام روزه‌داری صحیح، دوری از هرگونه آلودگی هوا و گرد و غبار و دودهای غلیظ شیمیایی و غیرشیمیایی، استنشاق سیگار و یا استعمال سیگار است، لذا افراد روزه‌دار که مقید به رعایت کلی شرایط روزه‌داری هستند، در طولانی مدت می‌توانند به سبب اجتناب از این عوامل خطر ساز بیماری‌های ریوی در پیشگیری و حتی درمان تدریجی بیماری‌های ریوی‌شان موفق باشند.

چاره چیست؟



حالت بی‌بیمین چه کنیم تا در روزه‌داری این کمبود ایجاد نشود و بتوانیم روزه بگیریم؟
 [۱] مصرف حداقل هشت تا ۱۰ لیوان آب در فاصله بین افطار و سحر می‌تواند میزان آب مورد نیاز بدن را برای ایجاد رطوبت مناسب در مجاری هوایی تأمین کند.
 [۲] ایجاد یک شرایط رطوبت نسبی در محوطه محل زندگی و کار به منظور تأمین رطوبت کافی در هوای استنشاقی و تأمین رطوبت راه‌های هوایی حتما مدنظر باشد.
 [۳] در زمان‌هایی از روز که آب و هوای محیط گرم و خشک است، مثل ساعت ۱۱ پیش از ظهر تا پنج بعد از ظهر حتی المقدور بیرون نروند. [۴]

بیماری‌های ریوی شامل طیف وسیع و شایعی هستند که باعث رنج و مشقت در بیماران می‌شوند، از طرف دیگر روزه‌داری و سازگاری یا ناسازگاری آن با ریه و دستگاه تنفسی، خود موضوع دیگری است که نیاز به بررسی دارد. از این رو و برای اینکه بدانید تأثیر روزه‌داری برای مبتلایان به این بیماری چطور است و آیا می‌توانند روزه بگیرند و یا خیر، دکتر وحید گوهریان، فوق تخصص جراحی ریه توضیحات لازم را می‌دهد.



مطلوب و مناسب در مجاری هوایی دارد که این رطوبت مناسب از طریق میزان هوای مناسب و کافی در گردش خون بدن و فضای میان بافتی ایجاد می‌شود. وجود هوای خشک مثل اصفهان به علت کمبود رطوبت در موقع استنشاق می‌تواند باعث آسیب در مجاری هوایی و تشکیل بیماری‌های ریوی شود. از طرفی کمبود آب بدن در شرایطی مثل تبخیر زیاد در آب و هوای گرم و خشک مثل اصفهان و کمبود مصرف آب در شرایطی مانند روزه‌داری، باعث کاهش رطوبت در مجاری هوایی و آسیب به ریه‌ها می‌شود.

در بیماری‌های ریوی حالت بی‌بیمین در چه مواقعی روزه‌داری می‌تواند برای بیماری‌های ریوی مفید باشد. در بیماران روزه‌دار یک عامل مهم وجود دارد که گاهی می‌تواند در بدتر شدن بیماری‌های ریوی موثر باشد و آن عامل کم‌آبی طولانی مدت است که به خصوص در مناطقی با آب و هوای خشک مثل اصفهان بیشتر اتفاق می‌افتد. همانطوری که می‌دانید به خاطر اینکه سیستم دفاعی مجاری هوایی نتواند وظیفه خود را در ممانعت از مواد مضر در هوا به ریه‌ها انجام دهد، نوبت به یک شرایط

طب سنتی چه می‌گوید؟

تشخیص و درمان سردرد به روش ساده

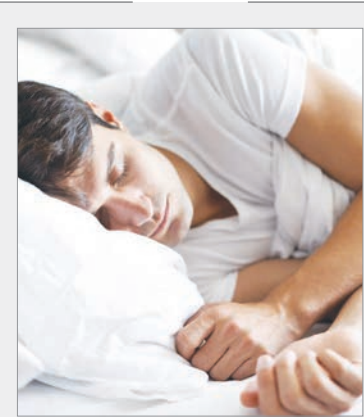
دستورات ساده از شر آن سردرد خلاصی یابید. در هنگام بروز سردردی که اکثر در ناحیه بالای سر و روی پیشانی و چشم‌ها حس می‌شود و گاهی حتی حس داغی و سوزاننده دارد، چند قطره سرکه خانگی انگور را به صورت مالشی بر روی پیشانی خود بمالید. اگر فوراً تخفیف یافت بابت عدم وجود بیماری خطرناک جمع شده است یا یک تست ساده می‌توانید متوجه شوید که سردردتان از نوع سرد یا زون گرم از نظر طب سنتی است و یا رعایت یکسری دورتا دور سرد در ناحیه پس سر و گردن بود، با چندین

دکتر محمد حسین مانیان، پزشک عمومی و محقق طب سنتی؛ برای تشخیص ساده انواع سردرد تنشی از لحاظ سردی و گرمی طب سنتی باید دید اگر مبتلا به سردرد‌های مکرر هستید و با انجام انواع و اقسام آزمایش و عکسبرداری‌های پیشرفته خیالتان از بابت عدم وجود بیماری خطرناک جمع شده است یا یک تست ساده می‌توانید متوجه شوید که سردردتان از نوع سرد یا زون گرم از نظر طب سنتی است و یا رعایت یکسری دورتا دور سرد در ناحیه پس سر و گردن بود، با چندین

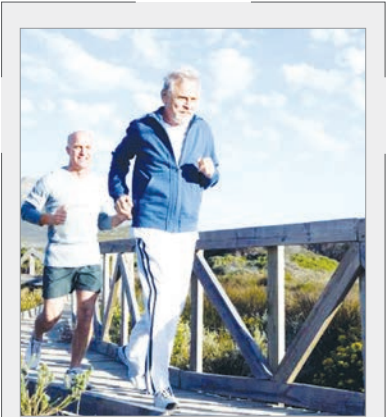
دانشتنی + روز



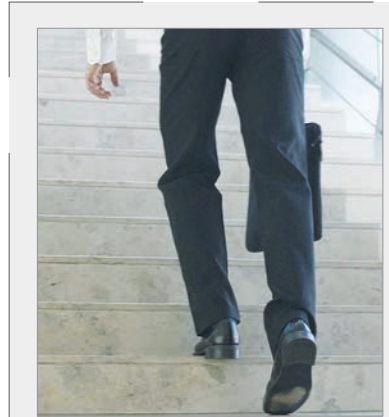
آیا می‌دانید گیاهان در معرض موسیقی‌های ملایم بهتر رشد می‌کنند؟



آیا می‌دانید خوابیدن در زیر زمین باعث افزایش رطوبت بدن و درد آن است؟



آیا می‌دانید پیاده‌روی روزانه بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد؟



آیا می‌دانید برای فرد سالم بالا رفتن از پله مفید ولی پایین آمدن مضر است؟

روز اصناف به روایت تصویر...

عکس از آزاده عزیزیان

سرویس عکس روزنامه اصفهان زیبا جهت افتتاح آژانس عکس روزنامه از تمام علاقه مندان به رشته عکاسی دعوت به همکاری می نماید.

فراخوان عکس

علاقه مندان می توانند مشخصات و نمونه آثار خود را از طریق ایمیل photo.isfanziba@gmail.com به دفتر روزنامه ارسال کنند.

بارکد را اسکن کنید



توزیع کالاها از جمله اصلی ترین مسوولیت هایی است که به عهده اصناف است. به همین مناسبت اول تیرماه هرسال به عنوان روز ملی اصناف در تاریخ ثبت شده است.

سال یازدهم، شماره ۲۶۷۹
چهارشنبه
۲ تیر ۱۳۹۵

۱۷

اصناف زیبا

عکس نگاشت

یکی از بزرگ ترین نهادهای مدنی در هر کشوری اصناف هستند. این نهادها توسط خود مردم اداره می شوند و در وضعیت بازار و قیمت گذاری کالاها نقش بسیار موثری دارند.



