

علت فاجعه منا  
مشخص شده است

اقتصاد + ۰۵

هزینه تعارف غذا

عدم دریافت حق سرویس از مشتریان، موضوعی است که رییس اتحادیه دارنگان رستوران و سلف سرویس بارها بر آن تاکید کرده و از افرادی که از این موضوع ...

جامعه + ۰۹

آرایش غلیظ

زیبایی دوستی یکی از نیازهای طبیعی هر موجود زنده ای، به ویژه انسان است. با نگاهی تامل آمیز در آفرینش هستی متوجه خواهیم شد که خالق این هستی، زیبایی، نظم و تناسب را از رکن های اصلی در آفرینش جهان هستی قرار داده است ...

یادداشت ورزشی + ۰۶

ورزشی نویسی به روایت  
اول شخص مفرد

مهری  
مصور

خنک بازی + ۰۲

دستاورد های  
بی نظیر المپیک  
امسال!

احمد رضا  
کاظمی

رییس مجلس شورای اسلامی در دیدار با مجمع نمایندگان استان:

# برای مشکلات اصفهان کمیته تشکیل شود

۳

محور تاریخی اصفهان در سه شنبه بدون خودرو، به حضور خادمان و پرچم حرم امام رضا (ع) مزین شد



## چهار باغ رضوی

چهار باغ، دومین سه شنبه بدون خودرو را تجربه کرد تا اصفهانی ها به پیاده شدن دایمی این محور پیش از گذشته امیدوار شوند. پیاده راه تقریبی که ۴۰۰ سال پیش اصفهان به آن شهره بود، برای دیرزمانی در حصار خودروها گرفتار شده بود، به طوری که رهایی آن از خودروها به آرزوی چهل ساله اصفهانی ها تبدیل شده بود و هرچه زمان می گذشت، امیدهای شهروندان به تحقق آن کم رنگ می شد. اما سرانجام سه شنبه ۱۲ مرداد فرا رسید تا این محور تاریخی ...

۱۷ + ۰۵

شهردار و رییس شورای شهر باغداران نسبت به تبعات عدم تکمیل شبکه فاضلاب این شهر هشدار دادند

## احتمال ورود فاضلاب به زاینده رود

۸



امروز در «زندگی زیبا» بخوانید:  
سرسری با سبزی

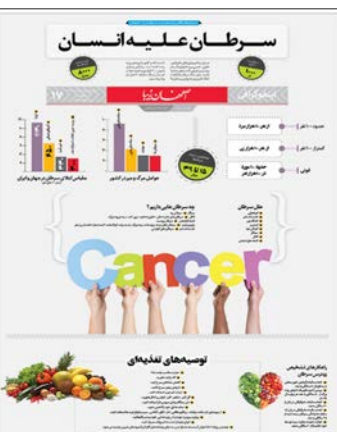
شهر + ۰۴

معاون برنامه ریزی، پژوهش و فناوری اطلاعات شهرداری اصفهان:

بودجه ۹۶ شهر مبتنی بر عملکرد تدوین می شود

اینفوگرافی + ۱۷

سرطان علیه انسان



ایران در نصف جهان

اجرای گروه های موسیقی محلی (مقامی) به مناسبت دهه کرامت

پژوهشگر: نیل یوسف شریداوی

اجرای گروه های: آذری / خراسانی / بختیاری / مازندرانی / گُردی

۲۳ تا ۲۷ مرداد ماه ۱۳۹۵

مکان اجرا: خیابان کسوه، پل شهید چمران، جنب شهرداری منطقه هفت، هتسرای خورشید

تلفن گویا: ۳۴۵۹۳۵۶۰  
WWW.ESSAFHANG.IR

sunstudioisfahan

ساعت ۲۰

فرهنگسرای موعود با همکاری شهرداری منطقه ۹ برگزار میکند:

فرستی ویژه بانوان خلاق و هنرمند منطقه

بازارچه ای برای نمایش و عرضه محصولات و دستاوردهای خانگی بانوان

مهلت ثبت نام: ۱۸ مرداد

افتتاحیه پنجشنبه ۲۱ مرداد همزمان با دهه کرامت

برنامه های بعدی اولین پنجشنبه هر ماه

خیابان آتشگاه، جنب بنای تاریخی منارجنبان

محل ثبت نام: فرهنگسرای موعود (خیابان آتشگاه، خیابان شهید مظاهری)

تلفن: ۳۷۷۳۴۸۶۲-۶۴











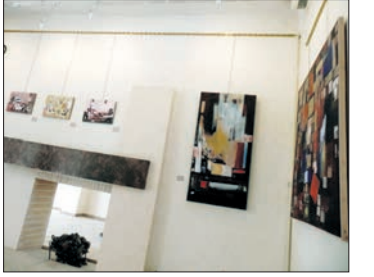








## آثار نقاشی «پروین اریسیان» بررسی می شود



شانزدهمین نمایشگاه از مجموعه نمایشگاه های بررسی نقاشی اصفهان به آثار پروین اریسیان اختصاص دارد. به گزارش ایمن، خانه تجسمی حوزه هنری استان اصفهان در ادامه برگزاری مجموعه نمایشگاه های بررسی نقاشی اصفهان این بار دهمین نمایشگاه خود را به آثار پروین اریسیان اختصاص داده است. مدیر خانه تجسمی خانه هنرمندان ضمن اعلام این خبر به خبرنگار ایمن گفت: یک سال و نیم است که خانه تجسمی حوزه هنری اصفهان نسبت به برگزاری نمایشگاه هایی با موضوع بررسی نقاشی اصفهان اقدام کرده است که در شانزدهمین دوره، آثار پروین اریسیان به نمایش در خواهد آمد. آژده کوفی گر افزود: در این نمایشگاه، هر هنرمندی سیر آثار خود را از ابتدای فعالیت در هنر نقاشی تا کنون نمایش می دهد و دوره های متفاوتی از فعالیت او نشان داده خواهد شد. وی ادامه داد: آثار پروین اریسیان نیز نمایش دهنده حدود شش دوره از فعالیت وی در هنر نقاشی است که در دوره ای به موضوع طبیعت پرداخته است. دوره ای را به موضوع اشیای بی جان اختصاص داده و همچنین در دوره های بعد به موضوعات فیگور، انتزاعی و سپس به صورت ازلتی پرداخته است. کوفی گر گفت: تعداد ۸۰ نقاشی از آثار پروین اریسیان در شانزدهمین نمایشگاه از مجموعه نمایشگاه های بررسی نقاشی اصفهان به نمایش در می آید که همه با تکنیک اکریلیک خلق شده اند و ابعاد متفاوتی دارند. آثار جدیدتر در ابعاد بزرگ تری ایجاد شده اند. مدیر خانه تجسمی خانه هنرمندان خاطر نشان ساخت: قبل از برگزاری نمایشگاه های بررسی نقاشی اصفهان، گروهی متشکل از متخصصان این رشته به تحلیل و بررسی آثار هنرمندان مورد نظری پرداختند و در زمان برگزاری نمایشگاه، متن حاصل از این تحلیل، قرائت می شود که گروه تحلیل در شانزدهمین دوره شامل حسین تحویلپان، طهماسب بهادری، پروین سیلانی، احسان روح الامین و تعدادی دیگر از هنرمندان بوده است. شانزدهمین نمایشگاه از مجموعه نمایشگاه های بررسی نقاشی اصفهان ۲۱ تا ۲۷ مرداد ماه ساعت ۱۷ تا ۲۰ در گالری نقش خانه اصفهان واقع در خیابان آماذگاه، مجتمع فرهنگی هنری سوره برگزار خواهد شد. □

یک کارگردان فیلم و تئاتر اصفهان گفت: نمایشنامه های تئاتر ما باید به روز شود تا بتواند مخاطب های امروزی را جذب کند و لازمه مساله پیشرفت کارگردان تئاتر اصفهان با اشاره به اجرای فیلم تئاترهای فاخر کشور در اصفهان با محوریت سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان اظهار داشت: خوشحال هستم جشنواره فیلم تئاتر پس از چندین دوره هنوز با قدرت به کار خود ادامه داده؛ جشنواره ای که در هر دوره به موضوعی خاص پرداخته است. در ماه رمضان نیز جشنواره فیلم تئاتر برگزار شد. در ایام تابستان و پس از ماه رمضان نیز مردم استقبال بسیار خوبی از این جشنواره داشته اند. وی افزود: استقبال بسیار خوبی در ماه رمضان از فیلم تئاترها صورت گرفت. به گونه ای که چندین فیلم به دلیل جمعیت زیاد در سالن اصلی ارکان شد

## یک کارگردان فیلم و تئاتر اصفهان:

## مخاطب شناسی، لازمه پیشرفت در تئاتر اصفهان



که این ارکان ها همراه با نقد و بررسی می رود. این کارگردان فیلم و تئاتر اصفهان در پاسخ به این سوال که ارکان فیلم تئاترها در اصفهان به چه میزان در جذب مخاطب موثر است، خاطر نشان کرد: این سوال برای بنده نیز پیش آمده و مهم ترین کمک در این راستا این است افراد غیرتئاتری با این هنر آشنا شده و با فعالیت هنری این مجموعه خومی گیرند. وی با اشاره به اجرای فیلم تئاترهای فاخر کشور در اصفهان از سوی سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری تصریح کرد: بسیاری از افراد پس از ارکان این فیلم تئاترها به دیدن نمایش ها علاقه مند می شوند و این اتفاق همچنان در حال رخ دادن است. اگر تبلیغات درست صورت گیرد و فیلم تئاترهای خوبی ارکان

شود، چندین پیامد خوب مانند افزایش مخاطب و بالا رفتن سطح توقع اهالی نمایش را به دنبال دارد. در واقع زمانی که تماشاگر توقع بیشتری داشته باشد در پی آن کارگردانان و هنرمندان نیز مجبور به افزایش کیفیت می شوند. عبداللهی در پاسخ به سوالی درباره وضعیت تئاتر اصفهان بیان کرد: تئاتر اصفهان با توجه به تلاش و شوق هنرمندان پیشرفت دارد، اما پیشرفت چشمگیری نیست و این پیشرفت در حد و اندازه ظرفیت و ایده های خوب هنرمندان ما نیست. وی درباره راهکارهای پیشرفت تئاتر اصفهان ادامه داد: نخستین اقدام این است که در مدیریت باید خواستی برای ارتقا وجود داشته باشد، با فراهم کردن زمینه های زیره هنرمندان اجازه داده شود تا

## نمایشگاه عکس کارگران در ایده گالری شهر



نمایشگاه عکس کارگران در ایده گالری شهر برگزار می شود. مرکز خلایقیت و نوآوری شهرداری اصفهان با همکاری انجمن سینمای جوانان ایران و آژانس عکس ایران نسبت به برگزاری نمایشگاه عکسی با عنوان کارگران اقدام کرده است که در این نمایشگاه آثاری از سباستیانو سالگادو در ایده گالری شهر در معرض بازدید عموم قرار خواهد گرفت.

سباستیانو سالگادو متولد هشتم فوریه ۱۹۴۴ برزیل است. او که دکترای اقتصاد دارد در ابتدای اقتصاد دان بود که در سال ۱۹۷۳ اقتصاد را رها کرد و به عکاسی روی آورد.

سالگادو با به تصویر کشیدن وضعیت اسفبار مردمان قاره آفریقا موفق شد توجه جهانی را به این موضوع جلب کند.

در سال ۱۹۹۴ به همراه همسرش انجمن عکاسی آمازوناس را در پاریس راه اندازی کرد. او تا کنون توانسته است عکس های بی شمار مستندی را از وضعیت زنان و کودکان در آفریقا دریافت کند. سالگادو می توان بزرگ ترین عکاس در زمینه عکس کودکان دانست.

وی از طرف بنیاد یونیسف موفق به دریافت جوایز متعددی شده است که او را به یکی از بزرگ ترین حامیان کودکان در جهان مشهور ساخته است.

در اکتبر سال ۲۰۰۷ او در پروژه قهوه توانست عکس هایی را که مربوط به صنعت قهوه بوده و از کشورهای برزیل، اتیوپی، گواتمالا و هند گرفته بود در سفارت برزیل در لندن در معرض دید علاقه مندان قرار دهد.

در آثار او می توان عناصر طبیعت و حیات وحش را در تعامل با انسان و زندگی اش یافت.

نمایشگاه عکس کارگران، چهارشنبه ۲۰ مرداد ماه ساعت ۱۹ افتتاح می شود و علاقه مندان برای بازدید از این نمایشگاه می توانند ۲۰ تا ۳۱ مرداد ماه صبح ها ساعت ۹ تا ۱۳ و بعد از ظهر ساعت ۱۷ تا ۲۰ به ایده گالری شهر واقع در آراک جهان نما، ورودی طالقانی، طبقه دوم، روبه روی شهر کتاب مراجعه نمایند. □

سال یازدهم، شماره ۲۷۱۷  
چهارشنبه  
۲۰ مرداد ۱۳۹۵

## فرهنگ و هنر

## صفهان زیبا

### موزه هنرهای معاصر میزبان دو نمایشگاه

## ارتباط بین هنر سنتی و مدرن

دو نمایشگاه «موروی بر نقاشی قهوه خانه های ایران» و «آثار پیشگامان هنر معاصر» این روزها در موزه هنرهای معاصر شهر اصفهان در حال برگزاری است. در این نمایشگاه ها، آثار شاخصی از نقاشی قهوه خانه های ایران و همچنین آثار پیشگامان هنر معاصر نصف جهان برای علاقه مندان به نمایش گذاشته شده و تا ۳۱ مرداد امسال مورد بازدید علاقه مندان قرار می گیرد. نقاشی قهوه خانه ای که درون مایه مذهبی و رزمی را به خود اختصاص داده، سبکی نو و تلفیقی به شمار می رود که از تلفیق ارزش های مذهبی و ملی به وجود آمده و بیشتر از حماسه بزرگان تاریخ صحبت می کند، درون مایه بسیاری از این نقاشی ها حادثه عاشورا و حکایات شاهنامه است که بر دیوارها نقاشی شده است.

نقاشی را غذای چشم می دانند و نظریه بر این دارند که نقاش باید بتواند به بهترین صورت طبیعت را نقاشی کند. آنها می گفتند که اصلا نمی توانیم نقاشی هنرمندان معاصر را درک کنیم و در واقع این نوع نقاشی را به حساب نمی آورند. جدال بین دو سبک هنری بسیار زیاد شد و در آن زمان دولت مردان نیز باید یکدیگر برای این موضوع توافق نکردند تا نمایندگان مجلس وزیر کشور وقت را به دلیل انتشار نشریه «خروس جنگی» استیضاح کنند. کاظمی به تاریخچه فعالیت هنر معاصر و هنر سنتی اشاره کرد و افزود: آن زمان جدال های بسیاری به وجود آمد و پس از توقیف نشریه خروس جنگی نشریه دیگری از طرف طرفداران هنر معاصر به نام پنجه خروس منتشر شد. در هنر ایرانی خروس به دلیل قدرت و رنگ زیبایی که دارد، نشانه طلایه داری به شمار می رود. زیرا سبب می شود انسان از خواب بیدار شود و آثار بسیاری در باب آن تولید شد. متأسفانه در جامعه ما هنرمندان مدرن از جایگاه خوبی برخوردار نیستند و باید

نقاشی های مذهبی مجموعه ای از نقاشی های تاریخی بزرگان دینی است. نقاشی های غیر مذهبی مجموعه ای بزرگ از داستان های رزمی و بزمی ایرانی را شامل می شود که حاوی رخداد ها افسانه ای، حماسی، تاریخی و چهره هایی از شاهان و قهرمانان شاهنامه و صحنه هایی از میدان های نبرد و عرصه های دیگر است. محمدرضا رهبری، مدیر سابق موزه هنرهای معاصر اصفهان نیز برای منو افتتاح نمایشگاه دو نمایشگاه موروی بر نقاشی قهوه خانه ای ایران و آثار پیشگامان هنر معاصر اظهار داشت: تصمیم گرفته شد مجموعه ای از آثار نقاشی به خصوص نقاشی های بسیار قوی و خوب را در این موزه به نمایش گذاریم زیرا ما به دنبال پاسخ پرسش معاصریت بوده ایم، زیرا اصفهان پیشینه تاریخی بسیار خوبی نیز دارد. وی ادامه داد: کشایش چنین نمایشگاه هایی سبب می شود که پیشینه تاریخی هنر، بیش از گذشته به چشم آید و توجه به این موضوع، به میزان قابل توجهی در نگاه ما از زحمندان است و با توجه به آن برنامه ریزی های لازم را صورت می دهیم. وی با بیان اینکه امیدواریم این نمایشگاه بهانه ای برای خلق آثار نو باشد، گفت: بسیار امیدواریم که با کشایش این نمایشگاه ها آثار خوبی توسط هنرمندان خلق شود. □

نقاشی را غذای چشم می دانند و نظریه بر این دارند که نقاش باید بتواند به بهترین صورت طبیعت را نقاشی کند. آنها می گفتند که اصلا نمی توانیم نقاشی هنرمندان معاصر را درک کنیم و در واقع این نوع نقاشی را به حساب نمی آورند. جدال بین دو سبک هنری بسیار زیاد شد و در آن زمان دولت مردان نیز باید یکدیگر برای این موضوع توافق نکردند تا نمایندگان مجلس وزیر کشور وقت را به دلیل انتشار نشریه «خروس جنگی» استیضاح کنند. کاظمی به تاریخچه فعالیت هنر معاصر و هنر سنتی اشاره کرد و افزود: آن زمان جدال های بسیاری به وجود آمد و پس از توقیف نشریه خروس جنگی نشریه دیگری از طرف طرفداران هنر معاصر به نام پنجه خروس منتشر شد. در هنر ایرانی خروس به دلیل قدرت و رنگ زیبایی که دارد، نشانه طلایه داری به شمار می رود. زیرا سبب می شود انسان از خواب بیدار شود و آثار بسیاری در باب آن تولید شد. متأسفانه در جامعه ما هنرمندان مدرن از جایگاه خوبی برخوردار نیستند و باید

هاست یک گیگ حرفه ای پر بازدید  
Grow Your Business دامنه رایگان ۸۸٪ تخفیف

گروه ارتباطی شبکیه  
Shabakieh  
www.shabakiehost.com

۳۶۲۰۴۵۲۰  
۳۶۲۰۴۵۶۷

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
با هدف گسترش فرهنگ مطالعه و حمایت از مطبوعات طرح تخفیف اشتراک تا سقف ۵۰ درصد را اجرا می کند.  
www.eshterak.ir  
مشترک شوید

اشترک

- هزینه ارسال عادی از مشتریان دریافت نمی شود.
- افزایش قیمت نشریه در طول دوره اشتراک مشمول مشتریان قبلی نمی شود.
- تسهیلات اشتراک برای روزنامه ها مجلات عمومی و مجلات تخصصی به ترتیب ۲۵۰۰، ۵۰۰ و ۵۰۰ تومان به ازای هر نسخه.
- برای ثبت اشتراک کافی است به سایت [www.eshterak.ir](http://www.eshterak.ir) مراجعه نمایید.

صفهان زیبا

قطعه قلبی  
استقبال از خطر

اص بخرید

تأمین قطعات | تضمین خدمات  
www.isaco.ir



علیخان فوت کرد!

و بعد...؟

بازار + ۱۳

چه نوع کارت ویزیتی  
برای شما  
مناسب است؟

گوشگری + ۱۳

از اصفهان  
تاز چشمه هونجان

در عصرگاه پنجشنبه با برداشتن لوازم کمپینگ و تلسکوپ و یا اگر تلسکوپ ندارید با دوربین دوچشمی به سمت شهرضا حرکت کنید. البته می‌توانید با گروه‌های نجوم شهرتان نیز همراه شوید تا هم مشکل تلسکوپ نداشته باشید...

سبک + ۱۴

چند ورزش برای  
چشمان اینترنتی

خیره شدن به صفحه ماینسوروی چشم‌ها فشار وارد می‌کند. کافی نبودن نور، کار طولانی مدت با رایانه، بلیک نردن و... باعث خستگی چشم می‌شود. امروزه میلیون‌ها نفر دچار خستگی مفرط چشم بر اثر استفاده از رایانه می‌شوند...

یادداشت آخر + ۲۰

مدیر مورد نظر  
جلسه تشریف دارند!

حسین  
اسدی



آموزش عادات صحیح غذایی به کودکان

## سرسبزی باسبزی

جاقی دوران کودکی باطیف وسیعی از بیماری‌ها شامل فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، درد مفاصل و اختلالات گوارشی در بزرگسالی ارتباط دارد. از طرفی کودکان مبتلا به اضافه وزن، با مشکلات روانی و اجتماعی عده‌ای همچون اعتماد به نفس پایین، تبعیض و... روبرو می‌شوند. از این رو آموزش عادات صحیح غذایی به کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ولی علیرغم شواهد قانع‌کننده و خواست والدین برای کمک به داشتن فرزندان سالم و سرحال، آموزش کودکان، وظیفه ساده‌ای نیست. والدین باید با فشارها و مقاومت کودکان به عادات نادرست پیشین، تبلیغات گسترده رسانه‌ها و فعالیت فیزیکی کم مبارزه کنند. در این مورد راهکارهای ارائه شده می‌تواند به والدین کمک کند...

۱۴

### آگهی مناقصه

سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان در نظر دارد اجرای عملیات احداث تالار ۲۶۰۰ متر مربع میوه و تره بار واقع در کیلومتر ۵ جاده اصفهان - نایین به مبلغ تقریبی ۳۶/۳۴۰/۰۳۹/۴۶۵ ریال را بر اساس فهرس بهای سال ۱۳۹۵ از طریق مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۹۵/۵/۱۴ تا پایان وقت اداری مورخه ۹۵/۵/۲۱ با رایبه معرفی نامه معتبر و مدارک مربوطه و سوابق کاری به دفتر فنی سازمان واقع در خیابان آمادگاه، روبروی هتل عباسی، مجتمع عباسی، طبقه همکف، واحد ۱۰۷ مراجعه نموده و پس از اخذ تاییدیه دفتر فنی اقدام به واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه تهیه اسناد مناقصه در وجه حساب جاری شماره ۳۱۰۰۰۰۳۰۴۱۰۰۷ نزد بانک ملی ایران شعبه اصفهان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی) نموده و اسناد مناقصه را دریافت نمایند. تلفن تماس: ۳۲۲۲۵۵۳۵ - ۳۲۲۱۱۴۴۲

- ۱- شرکت کنندگان بایستی دارای رتبه بندی چهارم از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور باشند.
- ۲- رایبه سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۱۵/۵۲۰/۰۰۰ ریال طی ضمانت نامه بانکی یا فیش پرداختی الزامی است.
- ۳- مدت اجرا: ۶ ماه شمسی می باشد.
- ۴- مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۳ مورخه ۹۵/۵/۲۸ می باشد.
- ۵- پیشنهادات در مورخه ۹۵/۵/۳۰ بازگشایی می شوند.
- ۶- سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد.
- ۷- هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه است.

سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان

### آگهی مناقصه تهیه، طبخ و توزیع غذا

دانشگاه آزاد اسلامی واحد دولت آباد در نظر دارد تهیه، طبخ و توزیع غذای سلف سرویس دانشگاه را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واگذار نماید، لذا از همه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه به امور مالی این دانشگاه واقع در اصفهان، دولت آباد بر خوار، میدان انقلاب، بلوار دانشگاه مراجعه نمایند. همچنین جهت دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره تلفن ۰۳۱۵۸۲۹۰۹۵ - داخلی ۲۲۲ تماس حاصل نمائید.

- ۱- دانشگاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۲- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
- ۳- حداکثر مدت دریافت اسناد مناقصه و ارسال پیشنهادات از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز است.
- ۴- سپرده شرکت در مناقصه مبلغ بیست میلیون ریال می باشد.
- ۵- سایر جزئیات در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دولت آباد

## آژانس عکس اصفهان زیبا

حرفه ای ترین عکاسان خبری در آژانس عکس اصفهان زیبا

- پوشش مراسم‌ها، نشست‌ها و رویدادهای خبری استان
- آفیش عکاس همراه در برنامه‌ها و بازدیدهای خبری
- انتشار تصاویر رویدادها در رسانه‌ها
- تهیه گزارش تصویری از رخدادها خبری

کلیه رویدادها در آژانس عکس روزنامه اصفهان زیبا درج می‌گردد

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







اگر به دنبال یک میان وعده مغذی، قابل حمل و مفید برای سلامت بدن با نگهداری آسان هستید، تخم کدو می تواند انتخاب مناسبی باشد. در اینجا این ماده غذایی مفید بیشتر آشنا می شوید. تخم کدو سرشار از مواد معدنی مختلفی همچون منیزیم، منگنز، مس، روی و همچنین پروتئین است. این ماده بی نظیر شامل آنتی اکسیدان و همچنین ترکیبات گیاهی فیتواسترول بوده که به سلامت شما کمک شایانی می کند.

در ضمن، تخم کدو دارای فیبر فراوان است. در نتیجه، سرعت سوختن و سوزیدن را افزایش می دهد.

#### منیزیم، محافظ قلب

منیزیم یکی از مواد معدنی مهمی است که وجودش برای تامین انرژی سلول ها، کارکرد درست اندام های بدن و همچنین ذخیره انرژی سلولی ضروری است. یک چهارم فنجان تخم کدو تقریباً نصف میزان لازم از منیزیم روزانه بدن را تامین می کند. در ضمن، مصرف تخم کدو به دلیل فراهم کردن منیزیم به تقویت ماهیچه های قلب و عروق کمک کرده و در استحکام استخوان ها و دندان ها تاثیر فراوانی دارد. علاوه بر این، منیزیم موجود در تخم کدو باعث کاهش فشار خون شده و از سکنه های قلبی و مغزی جلوگیری می کند.

#### روی، مقوی سیستم ایمنی بدن

تخم کدو منبعی غنی از ماده معدنی روی می باشد. روی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، رشد و تقسیم سلولی، خواب راحت، خلق و خوی مناسب، تقویت حس بویایی، چشایی و بینایی، سلامت پوست، ترشح منظم انسولین و در نهایت تقویت قوای جنسی، ضروری و بسیار با اهمیت است. در ضمن، فقر روی در بدن باعث بروز مشکلاتی همچون سرماخوردگی های پیپایی، بی حسی و کسالت مفرط، افسردگی، آکنه و در کودکان منجر به پایین آمدن تمرکز و مشکلات در یادگیری می شود. اسیدهای چرب امگا ۳ تخم کدو به طور کلی تمام آجیل و دانه های خام و به ویژه تخم کدو منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند.

امگا ۳ توسط انسولین به چربی های مفید DHA و EPA تبدیل می شود. این چربی ها برای رشد بهتر جنین در دوران بارداری، عملکرد درست قلب و عروق و همچنین جلوگیری از بروز بیماری آلزایمر، سودمند هستند. ☑

کاسب کارهای آمریکایی به دلیل اشتباهاتی که در جلسات کاری شان مرتکب می شوند، سالیانه چیزی نزدیک به ۳۷ میلیارد دلار ضرر می کنند، اما استیو جابز خوب مراقب بود تا ایل جزء این کمپانی ها نباشد. در ادامه قصد داریم سه راهکار عجیب و غریب این مدیرعامل معروف را برای بالا بردن بازدهی جلسات کاری بررسی کنیم:

☑ **جلسات را تا حد ممکن خلوت نگه می داشت:** همکار قدیمی جابز، توضیح می دهد که روش کار استیو به چه شکل بوده است: جابز تصمیم گرفته بود با ازانس تبلیغاتی ایل جلسات هفتگی برگزار کند. در یکی از این جلسات، یک مرتبه یک عضو تازه وارد دید. استیو خشکش زد. نگاهش روی آن خانم که تنها مورد غیرعادی اتاق بود ثابت شد و گفت: «بیخشد شما؟» لوری

#### مدیریت در محضر استیو جابز؛

### بازدهی جلساتمان را بالا ببریم

در کمال آرامش توضیح داد که در پروژه های بازاریابی کمپانی نقش دارد و به همین خاطر به جلسه دعوت شده. جابز به صحبتش گوش داد. اما محترمانه از لوری خواهش کرد تا جلسه را ترک کند: «ارتون ممنونم، ولی به نظرم در این جلسه به حضورتون نیازی نیست.»

جالب اینجاست که جابز در مورد خودش هم تا همین حد سختگیر بود، مثلاً یک بار که باراک اوباما از جابز دعوت در محفلی کرد هم جمع شوند، استیو دعوت رییس

نیازی نیست. ☑ **مطمئن می شد مسوولیت هر کدام از ایتیم های موجود در دستور کار به شخص خاصی واگذار شده است:** یکی از اصولی ترین مفاهیم برای جابز، این بود که

«DR1 ش کیه؟»

☑ **به کارمندا اجازه نمی داد پشت پاوریونت پنهان شوند:** والتر ایزاکسون نویسنده کتاب بیوگرافی استیو جابز می نویسد: «جابز از ارائه مطالب به صورت رسمی متنفر بود، برعکس عاشق جلسات رودرو و آزاد بود. هر هفته چهارشنبه عصر با تیم بازاریابی و تبلیغاتی اش جلسات آزاد بدون دستورکار برگزار می کرد. جابز اصولاً اجازه نمی داد از اسلایدشو استفاده کنند، چون دوست داشت تیم کاری اش بحث های داغ کنند و طرز فکر انتقادی داشته باشند، بدون اینکه نیاز باشد به تکنولوژی متکی باشند.

جابز به ایزاکسون گفته بود: «از اینکه آدم ها به جای فکر کردن، از اسلایدشو استفاده می کنند متنفرم.» ☑



ترفند + خانگی

#### چند ورزش برای چشمان اینترنتی

خیره شدن به صفحه مانیتور روی چشم ها فشار وارد می کند. کافی نبودن نور، کار طولانی مدت با رایانه، پلک نزدن و... باعث خستگی چشم می شود. امروزه میلیون ها نفر دچار خستگی مفرط چشم بر اثر استفاده از رایانه می شوند. خستگی چشم نه تنها باعث لطمات جسمی و روحی به فرد می شود، بلکه در مواردی سردرد را نیز به همراه دارد و باعث کاهش کارایی و اثربخشی فرد در کار می شود. از آنجا که کنار گذاشتن رایانه ناممکن است، انجام ورزش های چشمی مفیدی توصیه می شود تا این فشار کاهش یابد. ☑ **ورزش با پلک دست:** ابتدا درست و راحت بنشینید. کف دست ها را به هم بمالید تا حرارت ایجاد شود. سپس دست چپ را روی چشم چپ و دست راست را روی چشم راست قرار دهید. بگذارید حرارت ایجاد شده چشم ها را گرم کند.

☑ **پلک زدن:** پلک زدن منظم یکی از عوامل مهم در ایجاد خستگی چشم است و باعث خشکی و خارش چشم می شود. باید خود را عادت دهید تا هنگام کار با رایانه هر چهار ثانیه پلک بزنید.

☑ **چرخاندن حلقه چشم:** این حرکت برای افرادی که ساعت ها جلوی صفحه رایانه می نشینند، موثر است. برای انجام دادن آن، چشم ها را ببندید و به صورت چرخشی حرکت دهید.

☑ **تمرین چشمی:** پس از ساعات خیره شدن به صفحه رایانه روی صندلی بنشینید و به اتاقی که در آن هستید، نگاه کنید و به طرح کلی هر چیزی موجود در اتاق به دقت بنگرید. به عنوان مثال ابتدا به تلویزیون، سپس پنجره و... بنگرید. هدف از این کار حرکت مداوم و آهسته چشم است.

☑ **تمرکز:** استراحت بصری به خود بدهید و هرگز آگاهی روی شیئی دیگری تمرکز کنید. لازم است نگاهتان را از روی صفحه رایانه بردارید و برای ثانیه یا دقیقه ای به چیز دیگری خیره شوید. ☑

## سبک زندگی

## صهفان زیبا

سال یازدهم، شماره ۲۷۱۷

چهارشنبه

۲۰ مرداد ۱۳۹۵

۱۴

#### آموزش عادات صحیح غذایی به کودکان

## سرسبزی باسبزی

☑ **الگوی فرزندتان باشید** شما بهترین معلم فرزندتان هستید. اگر شما از چیبس و نوشیدنی ها استفاده کرده و بیشتر وقتتان را به جای فعالیت فیزیکی، صرف تماشای تلویزیون و رایانه کنید، مطمئن باشید که فرزند شما هم این عادات نادرست را از شما خواهد آموخت، پس به کودک خود نشان دهید که شیوه زندگی سالم تاثیرات مثبتی دارد و شما از تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی منظم لذت می برید. شما به عنوان پدر و مادر تحت نظر او هستید. او شما را می بیند و شیوه زندگی را از شما می آموزد.

☑ **ساعات معینی را برای خواب در نظر بگیرید** بر اساس پژوهش ها، کودکان چاق، نسبت به کودکان با وزن طبیعی کمتری خوابند. آنها بیشتر وقتشان را صرف تماشای تلویزیون، خوردن تنقلات و بازی های رایانه ای می کنند و به علت زمان بیداری طولانی تر، بیشتر می خورند. شما باید ساعت خاموشی برای کودکان در نظر بگیرید و در این مورد قاطع باشید (فراموش نکنید که خواب کافی باعث خواهد شد کودک شما زنگ تر باشد).

☑ **میوه و سبزیجات را فراموش نکنید** تمام فواید فیبر برای بزرگسالان، در مورد کودکان نیز صدق می کند. فیبر به دلیل حجیم بودن باعث احساس سیری می شود. بهتر است از میوه های کامل شروع کنید (از میوه تاحد امکان کمتر استفاده کنید). همچنین به دنبال غلات با حداقل سه گرم فیبر باشید.

☑ **مصرف نوشابه ها و مایعات پرکالری را محدود کنید** مواد پرکالری به شکل مایع (نوشابه)، عامل مهمی در چاقی کودکان به شمار می آید. همه ما می دانیم که نوشابه ها، به دلیل مقادیر زیاد قند و کالری و نداشتن خواص تغذیه ای برای کودکان مناسب نیستند. این نوشیدنی ها، علی رغم کالری بالا، باعث احساس سیری نمی شوند و در نتیجه مانعی برای دریافت کالری اضافی نیستند. چاقی و پوسیدگی های دندانی از مضرات آنهاست. آمیوه ها هم به دلیل کالری بالا و فیبر کم باید محدود شوند. بهتر است به جای آمیوه، نوشیدنی هایی نظیر آب، شیر، آمیوه های کم کالری و آمیوه های رقیق شده با آب به نسبت ۵۰ به ۵۰ جایگزین شود.



پروژه‌های پرواز برنامه پی جدید شرکت هواپیمایی نفت ایران

سه شنبه هر هفته

اهواز - تیریز - اهواز

جهت کسب اطلاعات بیشتر به دفاتر فروش شرکت و با آژانس های مسافرتی مراجعه نمایید

#### آگهی مزایده عمومی



شهرداری گلپایگان در نظر دارد نسبت به فروش ۶ دستگاه از ماشین آلات خود از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به سایت شهرداری به نشانی [www.golpayegancity.ir](http://www.golpayegancity.ir) یا به مدیریت امور مالی و اداری شهرداری گلپایگان مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ۱۳۹۵/۶/۳ می باشد.

محمد امین جمالی - شهردار گلپایگان

#### آگهی مناقصه عمومی



شهرداری گلپایگان در نظر دارد عملیات زیرسازی، جدولگذاری و آسفالت معابر سطح شهر (نوبت دوم) را از طریق مناقصه عمومی به متقاضی واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به سایت شهرداری به نشانی [www.golpayegancity.ir](http://www.golpayegancity.ir) یا به مدیریت امور فنی و عمرانی شهرداری گلپایگان مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ۱۳۹۵/۵/۳۰ می باشد.

محمد امین جمالی - شهردار گلپایگان

#### روزنامه مردم نصف جهان

## صهفان زیبا



تحویل روزنامه  
درب منزل یا  
محل کار شما  
بدون هزینه ارسال



تلفن: ۳۲۲۱۸۱۸۲ فاکس: ۳۲۲۲۹۵۱۲

[www.isfahanziba.ir](http://www.isfahanziba.ir)







# چهارباغ رضوی

عکس از حمیدرضا نیکومرام

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.isfahanziba@gmail.com به دفتر روزنامه ارسال کنند.

بارکد را اسکن کنید



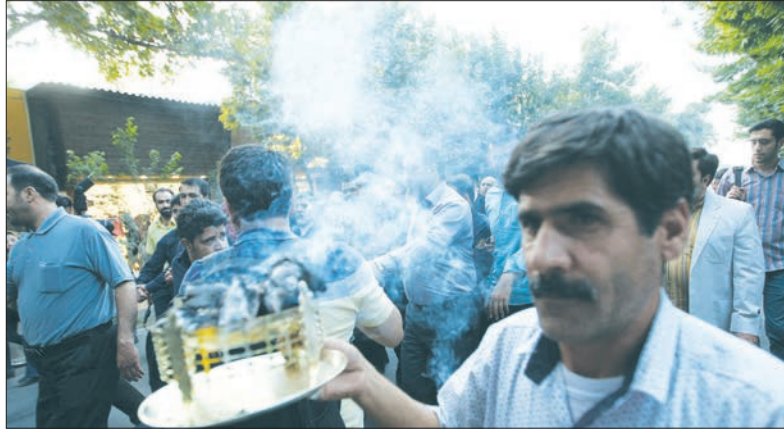
این سه شنبه مردم اصفهان شاهد حضور خادمان حرم امام رضا(ع) در این خیابان بودند. دیروز حال و هوای چهارباغ رضوی شد.

سال یازدهم، شماره ۲۷۱۷  
چهارشنبه  
۲۰ مرداد ۱۳۹۵

# صفحه ان زیبا

## عکس نگاشت

دیروز مانند سه شنبه هفته قبل چهارباغ اصفهان بسته شد و مردم در این خیابان پیاده و با دو چرخه و خودروهای برقی رفت و آمد کردند.





# سرطان علیه انسان

هزینه درمان  
سرطانی ها  
۸۰۰۰  
میلیارد

دانست که در کشور ما روندی رو به رشد داشته است. برآثر این بیماری با بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا در هر سال و مرگ سالیانه ۳۰ هزار نفر روبه رو هستیم.

در میان تمام بیماری های مادرزادی، عفونی، عصبی و روماتولوژیک و هر بیماری پرخرجی که در ذهن داشته باشید، بدون شک سرطان ها را باید از نام آشناترین و پرخرج ترین بیماری ها

سرطانی ها  
در ایران  
۱۰۰۰  
نفر

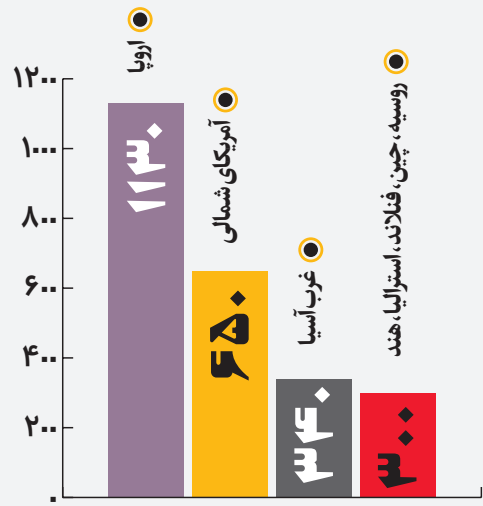
۱۹

سال یازدهم، شماره ۲۷۱۷  
چهارشنبه  
۲۰ مرداد ۱۳۹۵

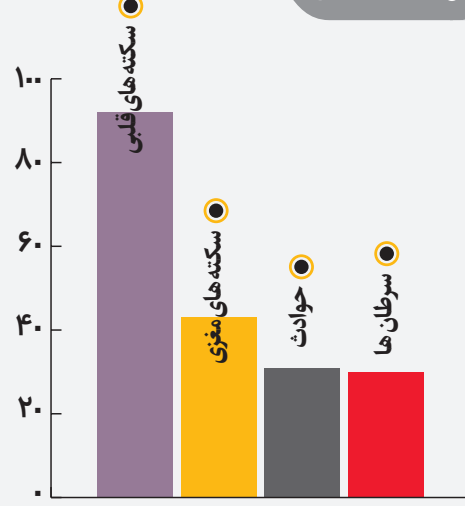
صفحه ان زیبا

اینفوگرافی

وضعیت سرطان طرح: محمدحسن لطیفی



مقیاس ابتلای سرطان در جهان و ایران (از هر ۱۰۰ هزار نفر)



فراوانی انواع مرگ و میر

بیشترین تعداد  
مرگ ها  
۱۵ تا ۴۹  
سال

حدود ۱۰۰ نفر از هر ۱۰۰ هزار مرد

کمتر از ۱۰۰ نفر از هر ۱۰۰ هزار زن

حدود ۱۰۰ مورد در ۱۰۰ هزار نفر فوتی

## چه سرطان هایی داریم؟

- سیگار ← سرطان ریه
- الکل ← سرطان های حفره دهان، حلق و حنجره، مری، کبد، سینه و روده بزرگ
- اشعه فرابنفش ← سرطان پوست
- رژیم پرچرب ← سرطان های سینه، پروستات، روده بزرگ، راست روده، لوزالمعده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم
- تغذیه ناسالم ← سرطان های گوارشی

## علل سرطان

- کم تحرکی
- تغذیه ناسالم
- اضافه وزن
- استرس
- آلودگی هوا
- سیگار
- الکل
- اشعه ماوراءبنفش



## توصیه های تغذیه ای



- حرارت مناسب پخت غذا
- کله پاچه نخورید.
- کاهش غذاهای سرخ کرده
- باروغن زیتون سرخ نکنید.
- لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- گل کلم، شلغم، کلم، کرفس و کنگر بخورید.
- نان سنگ و نان سبوس دار استفاده کنید.
- نمک غذای خود را کاهش دهید.
- از میوه های تازه مانند مرکبات، زردآلو و طالبی، انار، انگور، آناناس، سیب و انواع توت ها استفاده کنید.
- پیاز و سیروزرد چوبه را در رژیم غذایی خود بیشتر بگنجانید.
- انواع مغزها را مانند بادام روزانه مصرف کنید.
- نوشیدن روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب (بسته به نیاز بدن) به جای نوشابه های گازدار و آبمیوه های شیرین توصیه می شود.



## راهکارهای تشخیص زودرس سرطان

- انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد
- بررسی آندوسکوپیک انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد هر پنج سال یک بار
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان از ۴۰ سالگی به بعد
- انجام سالیانه ماموگرافی در زنان که سابقه خانوادگی سرطان سینه دارند از ۲۵ سالگی به بعد
- انجام ماهیانه معاینه سینه توسط خود خانم ها از ۲۰ سالگی به بعد

