



جوان دانشجو باید خود را آماده تحولات و انتظارات زمان کند

جامعه + ۰۹

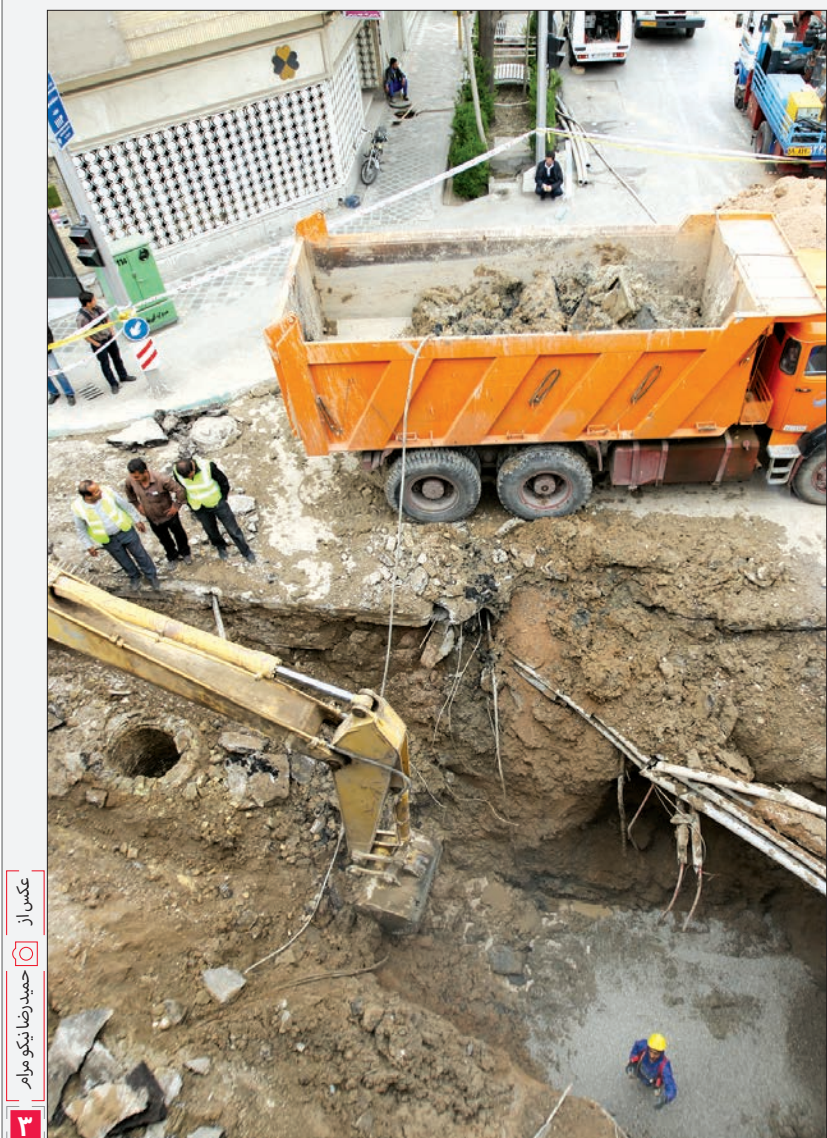
درمجلس نماینده نداریم؛ چون حق ورود نداریم

بالاخره پس از ۱۳ سال، بخت لایحه قانون حمایت از معلولان باز شد؛ اما هنوز راه طول و درازی برای اجرای آن وجود دارد. آنچنان که انوشیروان محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی کشور، در تشریح جزئیات این لایحه به ایسنا گفت: همه دستگاه ها مکلف هستند معیار و به خصوص مکان هایی را که متعلق به معلولان است، مناسب سازی کنند...

بازار + ۱۲

کل ساختمان یکجا چند؟

آیا می توان یک ساختمان را به صورت کامل خرید؟ پاسخ این سوال مثبت است؛ زیرا افزایش ساخت و ساز طی سال های اخیر و فروش نرفتن واحدها باعث شده تا امروز بسازن فروش های زیادی ساختمان های خود را به صورت کامل برای فروش قرار دهند؛ اما قیمت یک ساختمان با چند آپارتمان متفاوت است. دقیقا مانند اینکه بخواهید کالایی را با تعداد بالا از یک عمده فروش بخرید...



تکمیل از: حمیدرضا نیکو مهر

سازمان زمین شناسی نسبت به وضعیت بحرانی نشست زمین هشدار داد
فاجعه فرونشست زمین در نصف جهان

رئیس جدید نمایندگی وزارت خارجه در گفت و گو با «اصفهان زیبا» از خبرهای تازه بین المللی در استان گفت

صدور ویزای ۱۸۰ کشور در اصفهان

شورای روابط بین الملل استان به زودی ایجاد خواهد شد
دو تا سه شهر به خواهرخوانده های اصفهان اضافه می شود

به دنبال پله ای برای صعود، این روایت شهری است که گزینه های بی شمار روی میزش را زیر و رو می کند و در پی راهی است برای جهانی شدن. اصفهان سیدش سرریز از جاذبه های گردشگری و تاریخی است که می تواند هرچشمی را در هر گوشه ای از جهان بنوازد؛ اما هنوز نتوانسته است به افق های هم تراز خود دست یابد؛ افق هایی که شهرهای کمتر غنی در همین همسایگی ایران، در نور دیده اند و این روزها حکم حرف اول را در گردشگری منطقه و البته جهان دارند. حالا اما رئیس جدید نمایندگی وزارت خارجه در اصفهان خبرهای تازه و امیدوارکننده ای دارد. «علیرضا سالاریان» که به تازگی جایگزین محمدرضا کارشناس شده است...

۱۷

گفت و گو با سید مصطفی حسینی، مرد سینماهای اصفهان

آرزو دارم مهر سینما به دل مسئولان بیفتد

مدیریت در فضاهای دولتی کار آسانی نیست و اگر کار مدیریتی با فرهنگ گره بخورد پیچیده تر هم می شود. در این میان باید قدر آن دسته از مدیران را دانست که رخت رزم بر تن می کنند و با وجود ناهمواری ها و دخالت های ریز و درشت مکرر کارنامه درخوری از خود به جا می گذارند. سید مصطفی حسینی از این دسته مدیران است. اصفهانی نیست؛ ولی عاشق اصفهان است و طی ۱۷ سال که در آن مدیریت امور سینمایی اصفهان را به دست گرفته طوری برای سینما سازی و به روز گردانی سالن ها مایه گذاشته که تقریباً هر کس در اصفهان علاقه مند جدی کار سینما باشد با او پیگیری های مداومش آشناس است...

۱۶



سومین نمایشگاه همایش خودروهای کلاسیک و آفرود
۱۰ تا ۱۴ بهمن ماه ۹۶
ساعات برگزاری: ۱۵ تا ۲۲

اصفهان، پل تاریخی شهرستان محل برگزاری نمایشگاه های بین المللی

سیاست + ۰۲

مانع تراشی ها ممکن است به اعتراض جامعه منجر شود



اقتصاد + ۰۵

چالش الگوی توسعه

دومین همایش الگوی توسعه ایرانی با محوریت توسعه شهری بعد از ظهر پنجشنبه برگزار شد. کارشناسان و مسئولان حاضر در این همایش هر کدام مفهوم توسعه پایدار شهری را از نگاه خود تعریف کرده و راهکارهای دست یابی به آن را شرح دادند. از نگاه شهردار اصفهان، شهروندان محور اصلی توسعه پایدار شهری هستند و با توسعه صنعت گردشگری، توجه به فرهنگ و معماری و داشتن شهری کار آفرین می توان مسیر دست یابی به توسعه پایدار شهری را تسهیل کرد. دست یابی به توسعه انسانی برای توسعه پایدار شهری...

IsfahanTimes

به ده زبان

۸ + ۲

انگلیسی، عربی، فرانسوی، ایتالیایی، روسی، چینی، اسپانیولی، آلمانی، کره ای، ترکی



همراه با روزنامه اصفهان زیبا



سبک + ۱۴

مایرانی‌ها غذای خوریم!

چند روز پیش که همزمان با سیب ملی تغذیه بود، فروشگاه طبیعت به همین مناسبت همایشی را در بازار گل و گیاه برگزار کرد که دکتر رسول حدیری، مشاور و محقق تغذیه سالم در این همایش به مباحثی در رابطه با تغذیه و...

بن الملل + ۱۷

ناهار دیپلماتیک ترامپ با سفرای ۱۵ کشور علیه ایران

آمریکازسفرای کشورهای عضو شورای امنیت سازمان ملل دعوت کرده که روز دوشنبه به واشنگتن بروند تا شواهدی به آنها نشان دهد که به ادعای دولت ترامپ ثابت می‌کند ایران برای جونی‌ها در یمن سلاح فرستاده و موشکی که از یمن به سوی فرودگاه ریاض پرتاب شده...

محیط زیست + ۱۸

تعقیب و گریز در حیات وحش

او ماهی آرامش مرال، آهو و امنیت پرنده‌ها مهاجرت است. او دلش در هوای طبیعت برمی‌کشد و سر از جان نشناخته به دفاع از آن برمی‌خیزد. او حافظ مرزهای طبیعت و حریم خلقت خداوند است. کسی که در برابر تفریح شکارچیان سینه سپری کند. کسی که برای حفاظت...



پیدا و پنهان‌های نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران

نمایشگاه‌های گردشگری؛ فرصتی برای افزایش وطن‌دوستی

۱۳

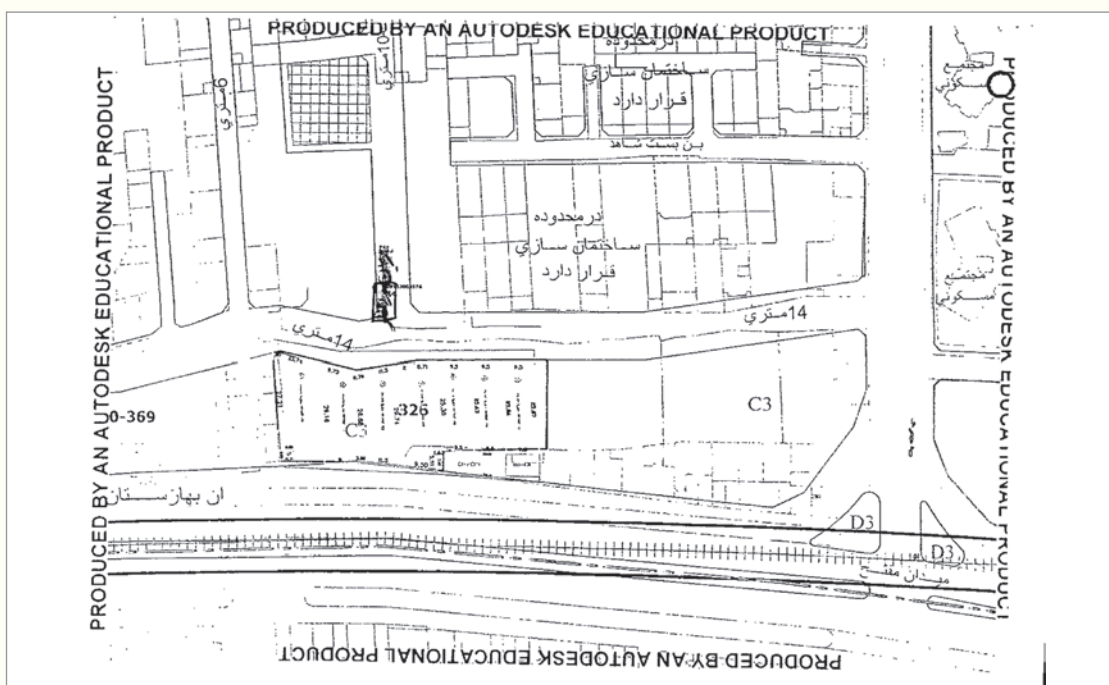
اطلاعیه منطقه دوازده شهرداری اصفهان



نظر به اینکه یک قطعه زمین به پلاک ثبتی قولنامه عادی متعلق به **علی زارع** واقع در خیابان مفتاح کوچه شهید منصوری در **طرح عمرانی گلوگاه** قرار دارد و این طرح از اولویت اجرایی برخوردار می‌باشد، لذا برابر تبصره ۴ ماده واحده قانونی نحوه تقویم ابنیه، املاک و اراضی مورد نیاز شهرداری مصوب ۲۸ آبان ۱۳۷۰ به مالک و یا مالکین ابلاغ می‌گردد **حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز** نسبت به معرفی یک نفر کارشناس به عنوان منتخب و پنج نفر کارشناس بعنوان مرضی الطرفین به شهرداری منطقه ۱۲ واقع در خیابان امام خمینی، خیابان بهارستان غربی بعد از ایستگاه مترو گلستان اقدام نماید.

شایان ذکر است که کارشناسان می‌بایست متخصص در رشته راه و ساختمان و ظرف مهلت تعیین شده معرفی می‌گردند.

بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان برابر مقررات اقدام خواهد شد.



خاکستری پلیکان‌ها را سیاه نکنیم



نام گونه: پلیکان پاخاکستری / *Pelecanus crispus* / رده: پرنده / وضعیت بقا: آسیب پذیر (VU)
پراکندگی: اکثر زیستگاه‌های استان، به صورت مهاجرتی
زیست بوم محلی: از جنوب شرقی اروپا تا هند و چین



پاخاکستری ۱۷۰ سانتی متر طول دارد و اندکی از پلیکان سفید بزرگتر است. رنگش سفید چرکی است و فاقد کاکل است. اما پرهای پشت سرش اندکی بلند و مجعد است و رنگ روشن صورتی در پروبالش مشاهده نمی‌شود. بایه‌های خاکستری سربی است و در زیربال هایش، سیاهی دیده نمی‌شود. روتنه اش اندکی حالت نقره‌ای رنگ دارد و لکه بزرگ زرد رنگی در پایین گلپوش مشاهده می‌شود. در اطراف چشمانش حلقه خاکستری، شبیه رنگ بایه‌های دیده می‌شود. پرنده نابالغ، قهوه‌ای کمرنگ و شبیه پرنده نابالغ پلیکان سفید است.

دیده بان زندگی
پوشش حفاظت و حمایت از گونه‌های زیستی اصفهان
Watch the Campaign of Conservation and Protection of Species

#حفاظت و حمایت از گونه‌های زیستی اصفهان
didebanzendegi.com/ir

روابط عمومی منطقه ۱۲ شهرداری اصفهان

روغن اسطوخودوس ضد سردرد



محمد حسین شفیعی، از تولیدکنندگان روغن های گیاهی به خواص یکی از این روغن های گیاهی که با وجود فواید بسیار چندندان روحی بین خانواده هاندارد، بدین ترتیب اشاره می کند: روغن اسطوخودوس از روغن های پر خاصیتی است که اثر خوبی برای تسکین دردها دارد تا حدی که می توان از آن به صورت موضعی برای درد بدن استفاده کرد.

طبیعت

این نوع روغن از نظر طبع سنتی دارای طبع گرم و خشک است.

ترکیبات

روغن اسطوخودوس دارای ۴۰ درصد استات لینالیل و ترکیباتی چون اسید بوتیریک، اسید پروپوئینیک، اسید والریک، لینالول آزاد و زامبول است.

خواص

این روغن تقویت کننده و آرام بخش عضلات قلب است.

ماساژ روغن اسطوخودوس بر روی سینه و پشت جهت بیماری های ریوی و سرفه موثر بوده و در انگلیس به عنوان دارویی جهت رفع بی خوابی مورد استفاده قرار می گیرد.

همچنین در رفع درد های عضلانی ناشی از ورزش و کشیدگی، کاهش درد موضعی و کاهش انتقال درد از طریق سیستم عصبی مرکزی نسبت به درد و انواع سردرد موثر است.

نحوه و مقدار مصرف

جهت رفع سرفه و آرام بخش بودن روزی دو تا سه نوبت استفاده شود. هر بار قفسه سینه و پشت را با روغن چرب کرده و همزمان یک قاشق مرباخوری از آن میل شود. جهت درد های روماتیسمی و اسپاسم روزی دو تا سه نوبت موضع را ماساژ داده و روز بعد شست و شو کنید. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید با شماره ۰۹۱۳۴۸۷۶۶۲۶ تماس بگیرید.

آشنایی با عرقیات

عرق گل گاوزبان؛ تقویت کننده روحیه و آرام بخش

از این عرق رنگ چهره را باز و پوست صورت را شاداب می کند. دارای منیزیم و آنتی اکسیدان ها نیز بوده و از بروز سرطان پیشگیری می کند. همچنین برای درمان امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است. برای درمان خلط سینه برای افراد سرماخوردگی هم استفاده می شود و در درمان تنگی نفس و سینه درد مفید است. همچنین ادرار آور و ضد عفونی کننده دستگاه گوارش است.

مضرات

کسانی که فشار خون بالا دارند و افرادی که داروهای آرام بخش و ضد افسردگی مصرف می کنند، بهتر است از این عرق منصرف شوند. همچنین افراد دچار مشکلات زمینه ای کبد و مجاری صفراوی در مصرف آن احتیاط و به مقدار کم از آن استفاده کنند. به طور کلی مصرف عرق و دمنوش گل گاوزبان برای افراد سالم مشکلی ایجاد نمی کند. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید با بازار گیاهان دارویی و شماره ۰۲۱۴۴۶۰۳۵۶ تماس بگیرید.

گرمی داشته و دارای خواص بی شماری است. خواص عرق گل گاوزبان به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم و آهن و مواد مغذی مثل پتاسیم، روی، ویتامین های B و C و بتا کاروتن برای خانم هایی که دچار کمبود این مواد ضروری هستند، مفید است. به خاطر خواص تسکین دهنده عرق گل گاوزبان از آن برای درمان بیماری های عصبی استفاده می شود. علاوه بر این برای درمان افسردگی و ناراحتی های ناشی از دوره های قاعدگی و یائسگی مفید است. عرق این گیاه تقویت کننده روحیه و اعضای اصلی بدن مثل قلب، کبد و کلیه است. همچنین استفاده

طریقه مصرف

بهترین زمان مصرف، صبح خیلی زود و شب موقع خواب است که می توانید یک فنجان آن را به همراه دو فنجان آب و یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید. همین طور چون ممکن است به عرق گل گاوزبان عادت

لیا مشکاتی، کارشناس ارشد گیاهان دارویی و عضو گروه علمی بازار گیاهان دارویی درباره گل گاوزبان و خواص آن این گونه اشاره می کند: گل گاوزبان گیاهی دوساله یا پایا، بوته ای، پوشیده از کرک های نرم و نازک یا بلند و ابریشمی و با ساقه های ایستاده است. منشأ اولیه آن دمشق بوده و بومی مناطق البرز ایران است. برگ و گل های این گیاه استفاده دارویی دارند. گل مرغوب گل گاوزبان، گلی است که دارای دم سفید و گلبرگ های بنفش باشد. گل گاوزبان دارای موسیلاژ (لعاب)، فلاونوئید، انتوسیانین و... است. برگ های تازه آن دارای مقدار زیادی ویتامین C است. همچنین دم کرده اش حاوی املاح سدیم و پتاسیم است. از دیدگاه طب سنتی عرق گل گاوزبان طبیعت



رعایت تنوع در مصرف سبزی ها

هر نوع سبزی خواص خاصی دارد. بنابراین تنوع در مصرف آنها را حتما در نظر بگیرید. سبزی های نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، کدو حلواپی و فلفل دلمه ای نارنجی دارای بتا کاروتن هستند. بتا کاروتن رنگدانه است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ویتامین بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و حفظ سلامت پوست و بینایی می شود. سبزی های برگ سبز دارای کاراتنوئیدها، لوتئین و فلاونوئیدها هستند که این مواد در مقابل سرطان ها محافظت می کنند. همچنین این نوع سبزیجات منبع غنی از عنصر منیزیم هستند که در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، اسپاسم عضلات، دیابت و پوکی استخوان نقش بسزایی دارند. کرفس، کاهو، اسفناج، کلم بروکلی و انواع سبزی خوردن از جمله سبزی های برگ سبز هستند. سبزی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه قرمز و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکال ها هستند که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان پروستات و بیماری های قلبی عروقی دارد. سبزی های خانواده کلم نیز ارزش غذایی بالایی برخوردارند. ایندول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضد سرطانی است.

از سبزی های خانواده کلم می توان به کلم برگ، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بنفش اشاره کرد. در کل سبزی ها منبع غنی از ویتامین C محسوب می شوند. این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان نقش بسزایی در افزایش جذب آهن غذا و پیشگیری از کم خونی، تقویت سیستم ایمنی، ترمیم زخم ها و پیشگیری از سرطان دارد.

سال چهاردهم، شماره ۲۰۸۲
چهارشنبه
۱۵ آذر ۱۳۹۶

صهفان زیبا

سلامت



شبه دارو که در زاین انجام گرفت، محققان میزان کولانژیم ۱۰۹ را در ۱۲ بیمار که دارای آنژین صدری بودند، مورد بررسی قرار دادند. کولانژیم ۱۰۹ (با دوز بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در روز) بیماری که شبه دارو دریافت کرده بودند، مقایسه شد. محققان دریافتند کولانژیم ۱۰۹ با افزایش طول مدت تمرینات ورزشی و کاهش دفعات حمله های آنژینی رابطه مستقیم دارد. نویسندگان گزارش چنین نتیجه گیری کردند: این مطالعه نشان می دهد کولانژیم ۱۰۹ یک درمان بی خطر و قابل اعتماد برای بیماران مبتلا به آنژین صدری است.

مصنوعی قلب بوده یا دچار اریتمی و اختلالات مربوط به لخته شدن خون هستند. عوارض جانبی این دارو شامل خون ریزی های غیر کنترل شده، درماتیت، تب، تهوع و اسهال است. کولانژیم ۱۰۹ می تواند جایگزین مناسبی برای داروهای فوق باشد یا به عنوان یک داروی کمکی برای درمان آنژین مورد استفاده قرار گیرد و عوارض جانبی بسیار اندک و خفیفی داشته باشد، در یک آزمایش تحت کنترل با

اختلالی که قلب را نشانه گرفته است

چگونگی شکست آنژین

دکتر کارول سایمونتاجی در کتاب قلب سالم زن سالم درباره آنژین و چگونگی شکست آن چنین نوشته است: آنژین حسی شبهه به فشرده شدن قلب است.

دارو درمانی

داروهای مورد استفاده در آنژین شامل نیترات ها، بلوک کننده های کانال کلسیم، بازدارنده های ACE و رقیق کننده های خون هستند. نیترات ها با شل کردن عضلات صاف و اتساع شریان ها باعث کاهش درد آنژین و خطر حمله قلبی می شوند. نیتروگلیسرین یک شکل رایج از نیترات ها است. عوارض جانبی این شامل اسهال، کم خونی، سرگیجه، تورم صورت و نارسایی کلیه است. داروهای ضد انعقاد مانند گومادین یا فارفارین رقیق کننده خون بوده و خطر لخته شدن خون را به خصوص بعد از جراحی قلب کاهش می دهند. این داروها برای کسانی تجویز می شود که دارای دریچه

علائم بیماری

نشانه های آن شامل سوزش، فشار یا درد در ناحیه سینه است. درد عمدتاً زیر استخوان جناغ سینه یا در بخش فوقانی شکم احساس می شود؛ اما گاه در گردن، فک، شانه ها، آرنج و پشت نیز مشاهده می شود.

چگونگی بروز بیماری

آنژین معمولاً در هنگام فعالیت بدنی درواکنش به استرس عاطفی بعد از مصرف یک وعده غذای سنگین و حجیم یا قرار گرفتن در معرض سرما بروز می کند. به هر حال هنگامی که شریان ها بیش از ۸۰ درصد تنگ شده باشند، هر لحظه ممکن است آنژین بروز کند. عدم تأمین اکسیژن کافی در قلب نیز موجب بروز آنژین می شود. معمولاً وجود انسداد در شریان های یکی از دلایل محدود شدن جریان خون است.

مسابقه

یکشنبه ها

مسابقه دانستی های انتظامی

همراه با جوایز



هر هفته یکشنبه ها می توانید با توجه به متن ارائه شده در صفحه سبک زندگی به سوال چهارگزینه ای مربوطه پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.



مسابقه دانستی های تغذیه ای



هر هفته دوشنبه ها می توانید با توجه به متن ارائه شده در صفحه سلامت به سوال چهارگزینه ای مربوطه پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

همراه با جوایز

دو شنبه ها

ویژه نامه عکس
شماره نهم، بهمن ۱۳۹۶

ROKHDAD

رخداد

۲ + ۲ روایت تصویری یازدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری ایران

۴ گلچینی از عکس های این ماه ایران و جهان



عکس از
مجید اسلام دوست

آژانس عکس اصفهان زیبا



آژانس عکس

روزنامه اصفهان زیبا

جهت تکمیل کادر خود

از عکاسان علاقه مند در رشته عکاسی

دعوت به همکاری می کند

علاقه مندان می توانند رزومه خود را به ایمیل زیر ارسال کنند

Photo.isfahanziba@gmail.com



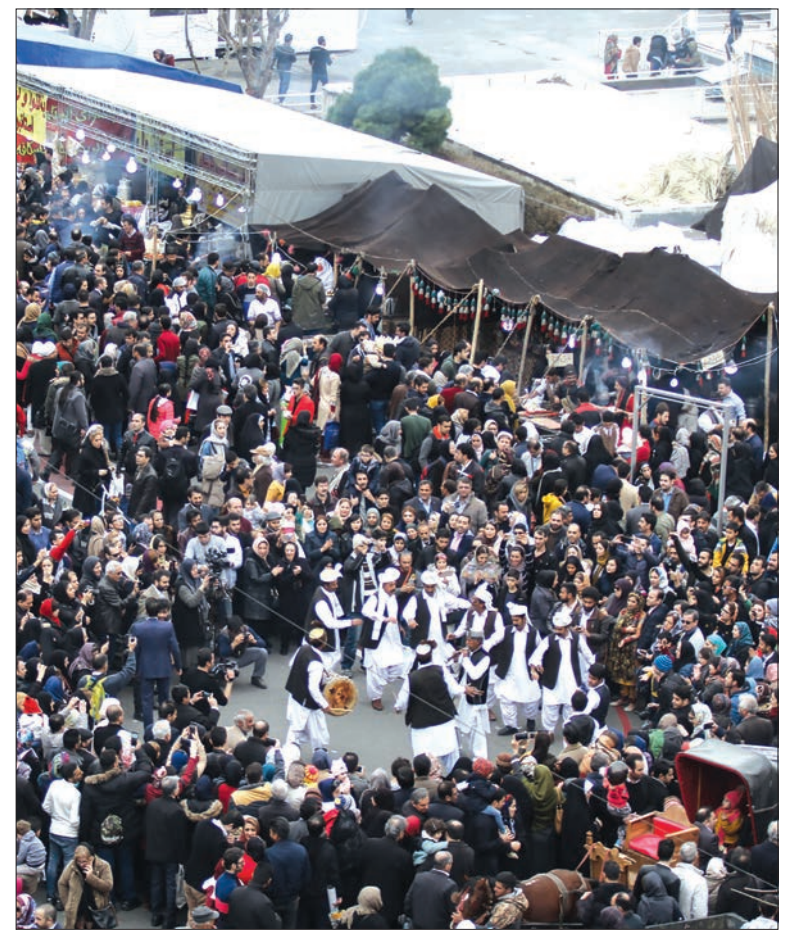
یازدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری ایران بزرگ ترین رویداد صنعت گردشگری کشور، در محل دائمی نمایشگاه های تهران برگزار شد.
در این نمایشگاه ۴۳۰ شرکت ایرانی، ۷۰ شرکت خارجی و ۲۱ کشور فعال در حوزه گردشگری حضور دارند.

عکس: مجید اسلام دوست





۲۱ رقصان ان زیبا





جشن بزرگ نماز در خیمه
گلستان شهدا اصفهان - آزاده عزیزیان

واژگونی تانکر گاز مایع در اصفهان -
حمیدرضا نیکومرام



همایش خودروهای کلاسیک - ایمنایا



بزرگداشت آیت الله سید محمد علی صادقی - آرانس عکس اصفهان زیبا



روستای خویگان علیاوازنه - ایمنایا



کنسرت سینا سرلک در اصفهان - حمیدرضا نیکومرام



نخستین دوره مسابقات شطرنج برق آسای کشوری در سمریم - ایمنایا



سیل در فرانسه - Reuters



نمایشگاه سالانه اسباب بازی لندن - The Guardian



اجراهای خیابانی جشنواره تئاتر فجر - مهر

