



امروز در «زندگی زیبا» بخوانید:
«نه» به پوپولیسیم
محیط زیستی

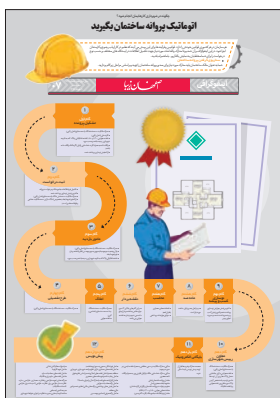
اقتصاد + ۰۵

دغدغه استارت

آپ های فناوری محور

روند ایجاد و راه اندازی استارت آپ های حوزه فناوری اطلاعات در ایران روز به روز شدت بیشتری به خود می گیرد. این استارت آپ ها در دولت یازدهم مراحل پویایی خود را با سرعت بیشتری طی کردند، اما برای ادامه راه، تمامی موانع باید شناسایی شده و...

اینفوگرافی + ۰۷



اتوماتیک پروانه ساختمان بگیرید

بیست و چهار

۲۴ محمول شگفت انگیز
از گروه رسانه های اصفهان زیبا

ISFAHAN-E-ZIBA
Vol. 12 | No. 2941
TUESDAY, 30 MAY 2017
ISSN 2423754-X



روزنامه سراسری مردم نصف جهان

صفحه ان زیبا

ISFAHANZIBA.IR

توزیع همزمان در تهران

مشهد، شیراز، اهواز، کرج

کرمان، همدان و رشت

سه شنبه ۹ خرداد ۱۳۹۶

۴ رمضان ۱۴۳۸

سال دوازدهم | شماره ۲۹۴۱

۲۴ صفحه، قیمت: ۱۰۰۰ تومان

پرتیراثرترین روزنامه استان اصفهان

بررسی وضعیت بازار مسکن
اصفهان در هفته اول خرداد

گرمای گرانی

خرداد یا به عبارت دیگر روزهای استراتژیک بازار مسکن شروع شد و براساس آنچه پیش بینی می شد، عرضه مسکن با شروع نخستین هفته از خردادماه به شدت افزایش یافته است. البته گزارش ها نشان می دهد حجم تقاضا هنوز پایین است، ولی در مجموع، بازار مسکن وارد پررونق ترین روزهای سال شده؛ هرچند خرداد امسال در سال ۹۶ تحت الشعاع ماه مبارک رمضان قرار گرفت و بعضی از مستاجران برای روشن شدن تکلیف خود منتظر تیرماه هستند، ولی شدت عرضه خانه و آپارتمان در...

اولین مجموعه جامع اوتیسر ایران در اصفهان کلنگ زنی شد

۱۲

اولین مجموعه جامع اوتیسر ایران در اصفهان کلنگ زنی شد

خانه های برای اوتیسمی ها

خانواده های اوتیسم به همراه کودکانشان آمده بودند تا در مراسم کلنگ زنی اولین مجموعه جامع اوتیسم ایران در ابتدای اتوبان ذوب آهن، بلوار شفق شرکت کنند. این مراسم با حضور دکتر مهدی جمالی نژاد شهردار اصفهان، علیرضا نصر عضو شورای اسلامی شهر اصفهان، حجت الاسلام والمسلمین مهدی گرجی و برخی از خیرین استان اصفهان برگزار شد. شهردار اصفهان در این مراسم اصفهان...

۹

فرسودگی هزار و ۵۰۰ کیلومتر از شبکه فاضلاب اصفهان فرونشست زمین را به همراه دارد

زلزله خاموش زیر خیابان های شهر



عکس از حمیدرضا اینگوگرام



ویژه نامه «پنالتی»
ضمیمه روزنامه امروز

سیاست + ۰۲

طرح تحریم ایران درس نای آمریکا قابل اعتنائیست

سخنگوی وزارت امور خارجه تصریح کرد: طرح تحریم کشورمان در کمیته روابط خارجی سنای آمریکا از جمله ده ها طرح ایتر و ناقصی است که در یک سال گذشته مطرح شده و به جایی نرسیده است و قابل اجرا و اعتنا نیست. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بهرام قاسمی در نشست خبری خود درخصوص...

شهر + ۰۴

پروژه های شهری اصفهان ارزان تر اجرای شدند

کیفیت بالا، هزینه مناسب و زمان کوتاه سه شاخص پروژه های شهری اصفهان است و اکنون دو شاخص دیگر: زیباسازی و مولفه های معماری ایرانی اسلامی به آنها افزوده شده است. تفکر اقتصاد مقاومتی نیز در اجرای پروژه های شهری اصفهان نهادینه شد تا پروژه های شهری اصفهان ۲۰ تا ۳۵ درصد...

رسانه پرداز سپاهان

ارائه دهنده اینترنت پر سرعت اختصاصی به ساختمان ها و مجتمع های تجاری و اداری بدون نیاز به خط تلفن

دارنده مجوز از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی به شماره ۱۱-۱۳-۱۹۹

خیابان چهار باغ بالا، جنب دادگاه تجدید نظر، کوی پور معراج، پلاک ۱۲ طبقه ۲

۰۳۱-۳۶۲۶۹۳۲۴-۷ www.Resanehpardaz.ir

من فکر می کنم شما مردم در طول سالیان انقلاب می فهمیدید چی می خواهید؟ حالا هم می فهمید چه می خواهید؟ ما رفاه اقتصادی می خواهیم. زندگی می خواهیم. شهریاریزه و آباد و آرام و بی دود می خواهیم. گوشت ارزان و فراوان می خواهیم. نان ارزان و فراوان می خواهیم. میوه ای که به همه برسد می خواهیم. مسکن و خانه ای که همه داشته باشند، می خواهیم. ترافیک سالم و ساده می خواهیم. همه اینها را می خواهیم. ولی بالاتر از همه اینها اخلاق سالم می خواهیم. سیرمعنوی انسان ها را می خواهیم. شور عبادت می خواهیم. مسجد نورانی، عالم روحانی اهل عمل و تقوا می خواهیم. انسان مبارز از جان گذشته می خواهیم...

شهید آیت الله دکتر بهشتی

مجمع فرهنگی
نشریه های
شهید بهشتی

اتوماتیک پروانه ساختمان بگیرید



هر سازمان در هر کشوری قوانین خودش را دارد. قوانین و فرآیندها برای این پیش می آیند که نظم در کار ارباب رجوع و کارمندان اجرا شود. در این اینفوگراف بر آن شدیم تا مدارک و اقدامات مورد نیاز جهت تکمیل اطلاعات در ایستگاه های مختلف بر حسب نوع درخواست را برای شما مخاطبان به نمایش بگذاریم. با ما همراه باشید.

ستاریوی گرفتن پروانه ساختمان

شما به عنوان مالک ساختمان باید مدارک مورد نیاز برای صدور پروانه ساختمان را تهیه و براساس مراحل زیر گام بردارید.

۰۷

سال دوازدهم، شماره ۲۹۴۱
سه شنبه
۹ خرداد ۱۳۹۶

صفهان زیبا

اینفوگرافی

۱

گام اول تشکیل پرونده

- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصل و کپی)
- کارت ملی (اصل و کپی)
- نقشه هوایی ۱/۲۰۰ و ۱/۵۰۰ نقشه تفکیکی پلاک که به تایید شهرداری رسیده باشد بر حسب مورد
- وکالت نامه به همراه کارت شناسایی وکیل (اگر مالک وکالت داده باشد)
- ارائه فیش نوسازی پرداخت شده

۲

گام دوم ثبت درخواست

- تکمیل فرم اطلاعات جامع ملک و درخواست پروانه
- آخرین فیش نوسازی پرداخت شده
- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصل و کپی)
- ارائه فرم تعهد ابعاد (مخصوص املاک دارای سند مالکیت مشاعی و قولنامه عادی است)

۳

گام سوم مامور بازدید

- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصلی و کپی)
- پلان وضعیت موجود بنا (ممهوره به مهر مهندس ناظر یا نقشه بردار)
- فرم تعهد ابعاد
- نقشه تفکیکی پلاک که به تایید شهرداری رسیده باشد بر حسب مورد

۴

گام چهارم طرح تفصیلی

- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصلی و کپی)

۵

گام پنجم املاک

- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصلی و کپی)
- نقشه هوایی

۶

گام ششم نقشه بردار

- برای گذرهای بالای ۱۲ متر و موارد خاص به نقشه بردار ارجاع داده می شود و نیاز به نقشه هوایی می باشد.

۷

گام هفتم محاسب

- نقشه های معماری (فایل cad)
- سوابق عوارضات پرداختی

۸

گام هشتم ماده صد

- در مراحل بعدی پایان ساخت مورد نیاز است.

۹

گام نهم نوسازی کسب و پیشه

- آخرین فیش عوارض نوسازی پرداخت شده و آخرین فیش کسب و پیشه پرداخت شده در صورت تجاری بودن

۱۰

گام دهم معاون رییس شهر سازی

- مدرک مالکیت، سند شش دانگ یا سند مشاع (اصلی و کپی)
- نقشه هوایی دارای جانمایی محل پلاک ها روی آن توسط مامور بازدید یا مشخص کردن پلاک مورد نظری نقشه هوایی و یا نقشه تفکیک

۱۱

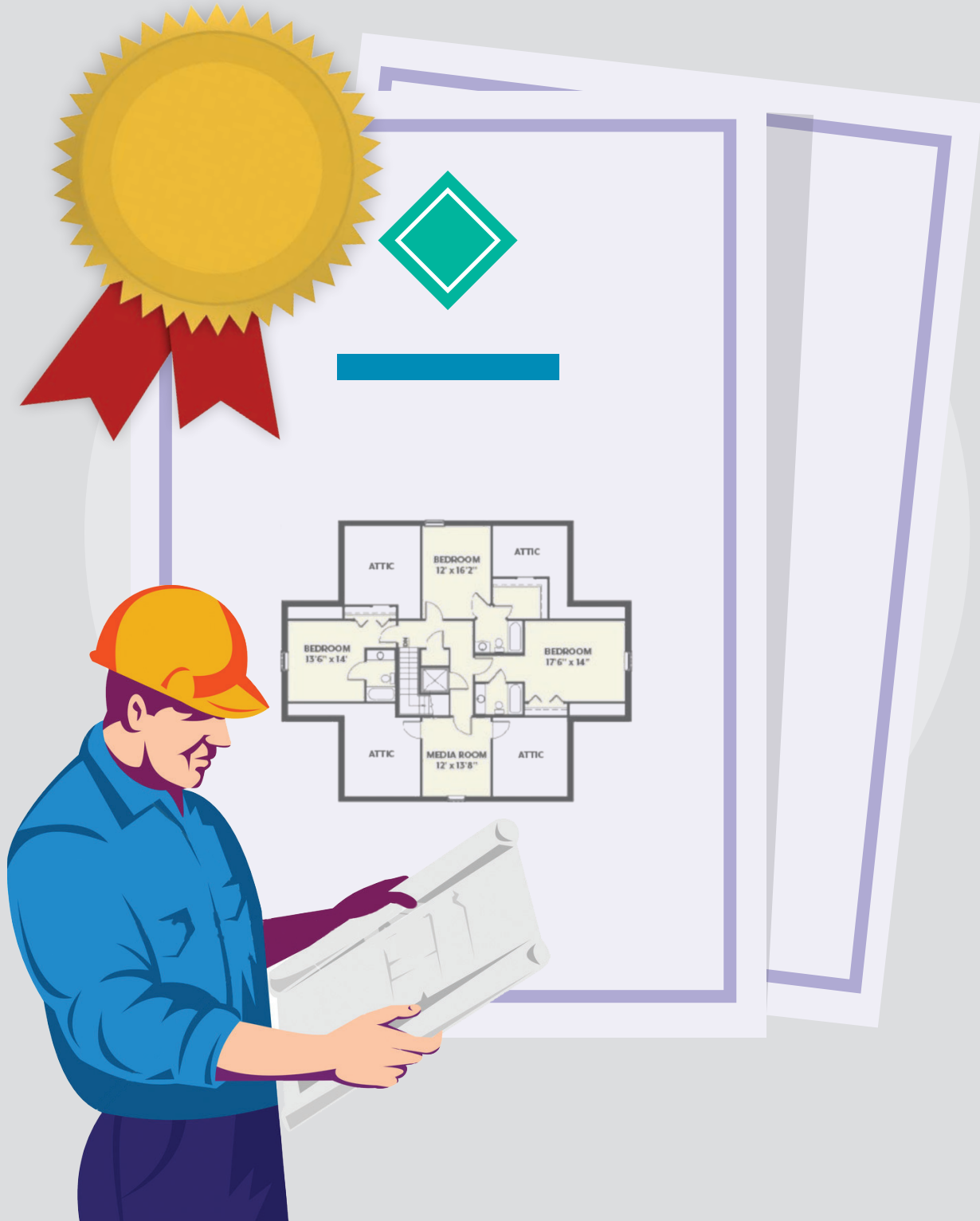
گام یازدهم بایگانی الکترونیک

- همه مدارک و فرم ها قبل از تهیه پیش نویس باید اسکن شود.

۱۲

گام دوازدهم پیش نویس

- کپی مدارک مالکیت رسمی متقاضی به همراه نقشه ثبتی (در صورت وجود)
- کپی مدارک شناسایی مالک یا وکیل قانونی وی به همراه وکالت نامه محضری
- اصل پروانه ساختمان قبلی
- تعهد ابعاد محضری اصل
- فرم درخواست پروانه ساختمان و گزارش کارشناسان
- نقشه های هوایی ۱/۲۰۰ و ۱/۵۰۰ (GIS)
- اصل فرم اطلاعات جامع ملک کارت گذر بندی
- اصل فرم امکان سنجی (دستور تهیه نقشه)
- اصل نقشه های معماری دارای نظریه واحد شهرداری شهرداری منطقه به همراه اصل نقشه های اصلاح شده براساس نظریه فوق
- اصل رضایت نامه و تعهد نامه های محضری
- اصل اقرارنامه صلح نامه یا مدارک دال بر اجرای ماده ۴۵
- اصل برگه محاسبات عوارض
- اصل فیش های پرداختی و برگه های مالی تنظیم شده و امور مالی منطقه
- اصل برگه معرفی نامه امور مهندسی
- پاسخ اعلام آتش نشانی
- اصل تعهد کارفرما
- اصل نقشه های محاسبات سازه
- اصل نقشه های سازه برق و مکانیک
- برگه های تعهد طراحی و نظارت معماری، طراحی سازه، نظارت سازه، طراحی برق، نظارت، طراحی تاسیسات برق، طراحی تاسیسات مکانیک
- بیمه تامین اجتماعی
- نامه تایید ایستایی مدیریت نظارت بر اجرای ضوابط شهرداری





کشاورزان، آینده خود را در تداوم و پایداری آب می‌دانند

سینما + ۱۶

هانکه، زیگینس و آکین؛ ناکامان بزرگ اروپایی

عجیب‌ترین، کم‌سرو صدا و خنثی‌ترین دوره جشنواره کن با انتخاب‌هایی غافلگیرکننده به پایان رسید تا هفتادمین دوره کن، بهت‌آورترین دوره این جشنواره لقب بگیرد. نه «هانکه» که برای هت‌تریک نخل طلا وارد گود رقابت‌های این دوره کن شده بود و نه فیلم «آندری زیگینس» که تا ده‌تاییه پیش از اعلام نام فیلم برنده نخل طلا...

سبک + ۱۴

تکنیک‌های مطالعه و تغذیه در رمضان

در همایشی که در کتابخانه مرکزی برگزار شد، دکتر غلامرضا نیک‌راهن، روانشناس و استادی دانشگاه فرهنگیان در رابطه با تکنیک‌های مطالعه و تغذیه در ماه رمضان پرداخت که به بخشی از آن اشاره می‌کنیم...

سبک + ۱۴

مسابقه دانستنی‌های اعتیاد

برای شرکت در این مسابقه جذاب که هر هفته سه شنبه‌ها برگزار می‌شود، شما می‌توانید با توجه به متن زیر، به سوال چهارگزینه‌ای مربوطه پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود...

ISFAHAN-E-ZIBA
Vol.12 | No.2941
TUESDAY, 30 MAY 2017
ISSN 2423754-X

زندگی زیبا

WWW.ISFAHANZIBA.IR

سه‌شنبه ۹ خرداد ۱۳۹۶
۴ رمضان ۱۴۳۸
سال دوازدهم | شماره ۲۹۴۱ | ۸ صفحه
پرتیراژترین روزنامه استان اصفهان

محیط زیست با بنر، شعار، تبلیغات و کمپین‌های عوام‌فریبانه حفظ نمی‌شود

«نه» به پوپولیسم محیط زیستی

۱۸



آگهی مناقصه

سازمان عمران شهرداری اصفهان در نظر دارد عملیات پخش دستی و تراکم آسفالت در معابر فرعی منطقه هفت شهرداری اصفهان را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند با ارایه رزومه کاری متناسب، جهت دریافت اسناد از تاریخ نشر آگهی لغایت ۱۷/۰۳/۹۶ به سازمان عمران شهرداری اصفهان واقع در خیابان ۲۲ بهمن، مجموعه اداری امیرکبیر مراجعه و پیشنهادهای خود را تا پایان وقت اداری مورخ ۲۰/۰۳/۹۶ به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند.

تلفن: ۰۳۱-۳۲۶۷۰۸۱۳ | وبسایت: www.Isfahan.ir/sazmanomran

روزنامه مردم نیستفجهان

فقط کافیسست پیامک کنید

مشکلات، انتقادات و حرف‌های شما را به گوش مسوولان می‌رسانیم

آگهی مزایده نوبت دوم

شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه در نظر دارد تعداد ۴ دستگاه خودرو سواری و وانت خود را از طریق مزایده به فروش برساند. بنابراین متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۰/۰۳/۹۶ به امور اداری مراجعه و فرم‌های مربوطه را دریافت و پیشنهادهای خود را تا پایان وقت اداری چهارشنبه ۱۷/۰۳/۹۶ تحویل نمایند.

تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ۱۸/۰۳/۹۶
محل مزایده: ساختمان اداری شرکت به آدرس: فلکه شهدا، ابتدای خیابان کاوه، پشت ترمینال شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه باب‌الدشت

آگهی مناقصه (نوبت اول)

سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان تهیه، حمل و اجرای درب و پنجره و قرنیزهای چوبی موزه میدان امام علی (ع) (به صورت غیر نقدی) را به مناقصه می‌گذارد. لذا متقاضیان واجد شرایط می‌توانند تا ده روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد مناقصه به دبیرخانه سازمان واقع در خیابان ابن سینا، مقابل بانک ملی، کوچه کدخدا بن بست دوم مراجعه نمایند.

مبلغ مناقصه: ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
تلفن تماس: ۰۳۱-۳۴۴۸۴۸۹۲-۴
سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد عملیات اجرایی به شرح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	محل تامین اعتبار	برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۹۶-۱-۴۹	احداث ایستگاه پمپاژ فاضلاب دهنو مبارکه (دومرحله‌ای)	جاری اعتبارات فولاد	۲۰/۵۴۰/۹۴۶/۲۸۷	۱/۰۳۰/۰۰۰/۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه: تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۲۰/۰۳/۹۶
تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۲۱/۰۳/۹۶
دریافت اسناد: سایت اینترنتی www.abfaesfahan.ir
پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات www.iets.mporg.ir
شماره تلفن گویا: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۳۰-۸ (داخلی ۳۳۵)
شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

آگهی مناقصه (نوبت اول)

سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان تهیه، حمل و اجرای سنگ، سرامیک، رنگ روغنی و شیشه جهت پروژه تکمیل موزه میدان امام علی (ع) (به صورت غیر نقدی) را به مناقصه می‌گذارد. لذا متقاضیان واجد شرایط می‌توانند تا ده روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد مناقصه به دبیرخانه سازمان واقع در خیابان ابن سینا، مقابل بانک ملی، کوچه کدخدا بن بست دوم مراجعه نمایند.

مبلغ مناقصه: ۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
تلفن تماس: ۰۳۱-۳۴۴۸۴۸۹۲-۴
سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان

ورزش برای رفع افتادگی شانه



دکتر عباس زهییری، کاردرمانگر و فیزیولوژیست ورزشی برای رفع افتادگی شانه به تمرینات مفیدی اشاره می‌کند:

- در حالت ایستاده قرار بگیرید. با دست راست مچ دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست‌ها را به سمت عقب بکشید.
- این حرکت موجب کشش بافت‌های نرم اطراف شانه می‌شود. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می‌شود. سپس استراحت کرده و تمرین را با دست دیگر انجام دهید.
- در حالت ایستاده هردو دست را از پهلو به بالای سر بریزید و در هم قفل کنید تا جایی که می‌توانید به سمت بالا کش دهید طوری که کشش عضلات زیر بغل را احساس کنید.
- همین تمرین را در حالت خوابیده به پشت هم انجام دهید سنی کنید بدون اینکه آرنج خم نشود پشت دست‌ها را به زمین برسانید.
- در صورت داشتن بارفیکس آزان آویزان بشوید و چند ثانیه نگهدارید تا کاملاً کشش صورت بگیرد.
- با دستی که دچار افتادگی است، از بارفیکس آویزان بشوید.

- در وضعیت ایستاده سعی کنید در سستی که شانه افتادگی دارد، کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگهدارید. (این حرکت را به حالت پرتاب شانه افاده به سمت بالا به طوری دری انجام دهید.)
- در حالت ایستاده قرار بگیرید وسیعی کنید شانه‌ها را به سمت بالا ببرد سپس سعی کنید شانه‌ها را پایین‌تر از حد طبیعی بیاورید. تمرین بعدی جلو و عقب بردن شانه‌هاست. به طوری که باید کتف‌ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید. این تمرین سبب تقویت عضلات بالابرنده کتف و همچنین عضلات دورکننده شانه‌ها یکدیگر می‌شود.
- در حالت نشسته قرار بگیرید و دو وزنه در دست‌های تان بگیرید. حال شانه‌ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگهدارید سپس پایین می‌آورید این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه‌ها می‌شود. وزنه می‌تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.

تکنه: تلاش کنید هنگام کار، استراحت، راه رفتن و نوشتن، شانه‌ها را در یک سطح نگهدارید. هرگز طی یک مسیری کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. یادگیری وضعیت صحیح راه رفتن و ایستادن و حفظ کردن آن (حفظ وضعیت صحیح)

حتماً با میوه‌ای زرد و خوشمزه در فصل گرما مشهور به طلای زرد تابستان آشنا هستید. منظوم زردآلو است که از لحاظ خواص بی نظیر است. به طوری که الهام طاهری، کارشناس ارشد گیاهان دارویی درباره آن چنین می‌گوید: زردآلو دارای طبع سرد و تری است و مزه شیرینی دارد. این میوه دارای ویتامین‌های سی و آست که برای بدن ضروری است. مواد معدنی که در این میوه پنهان شده و برای ما مفید است، کلسیم، منیزیم، گوگرد و سدیم است. همچنین مقدار کمی مس و آهن و روی هم در آن دیده می‌شود. ویتامین بی موجود در زردآلو به خستگی و بی‌خوابی انسان کمک کرده و همچنین برای بهبود بیماری‌های عصبی و روانی مفید است. احساس تشنگی را نیز از بین

می‌برد، صفرا بر و تب بر است، پاک‌کننده خون و تنظیم‌کننده فشارخون است. برای افراد کم‌خون هم مفید بوده و خون‌ساز است دیگر آنکه التهابات معده را کاهش می‌دهد و بوی بد دهان را دفع می‌کند. جالب است بدانید میوه زردآلو نفخ‌آور است که می‌توان با خوردن مغز هسته آن این اختلال را برطرف کرد. بنا کاروتن موجود در زردآلو که به ویتامین آ تبدیل می‌شود، هم برای حفاظت از چشم ضروری است. همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود که باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد در بدن انسان می‌شود. ضمناً بنا کاروتن از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. همچنین باعث بهبود آب مروارید شده و از سکت

طلای زرد تابستانه را از قلم نیندازید

زردآلو؛ سلاحی برای حفاظت چشم

قلبی جلوگیری می‌کند. اسید سالیسیلیک موجود در زردآلو نیز برای درد مفاصل و عضلات مفید است. فیبر محلول در آب موجود در زردآلو نیز باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می‌شود. علاوه بر این فیبر زردآلو از بیماری یبوست جلوگیری می‌کند و باعث بهبود عملکرد روده می‌شود. ورزشکاران می‌توانند از زردآلو به جای آب استفاده کرده و در زمستان از برگه زردآلو استفاده کنند. در ضمن خانم‌های باردار از این میوه می‌توانند به عنوان یک عصرانه خوشمزه استفاده کنند و برای خانم‌های شیرده هم مناسب است. همچنین ویتامین سی موجود در زردآلو برای نوزاد مفید است.

کنید. ماساژ این محلول روی صورت به پوست شادابی و طراوت را برمی‌گرداند.



مغز زردآلو

مغز زردآلو علاوه بر اینکه از نفخ معده جلوگیری می‌کند، به عنوان دارویی برای سینه درد و سرماخوردگی هم استفاده می‌شود همچنین باعث تقویت عمومی بدن می‌شود.

استفاده موضعی

برای بهبود پوست صورت خشک از ماسک زردآلو همراه با روغن زیتون استفاده کنید. بدین منظور کمی شیر عسل و زردآلو را با هم مخلوط کرده و به عنوان ماسک ضد چین چروک از آن استفاده

سلامت

صحفان زیبا

سال دوازدهم، شماره ۲۹۴۱
سه شنبه
۹ خرداد ۱۳۹۶

۱۵

بدن شما روغن کاری لازم دارد

بدن هر کس بر اساس مزاجی که دارد، به روغن مالی و ماساژ با روغن نیاز دارد و به طور کلی از روغن مالی برای جانی یا لاغری موضعی، دفع رسوبات بدن، لطافت پوست، رفع درد، ایجاد طراوت و نشاط... استفاده می‌شود. ملاحظه نصیری، عضوانجمن گیاهان دارویی در ادامه چنین می‌گوید: روغن بنفشه لطیف و نرم‌کننده پوست و مو، ضدلک، ضد آفتاب، ضد جوش صورت و چروک، مفید برای خشونت سینه (مالیدنی) و موثر برای رفع تیرگی زیر چشم است. روغن بنفشه در اکثر بیماری‌های پوستی مثل اگزما، پسوریازیس و لوپوس هم خیلی موثر است یا مثلاً روغن بادام شیرین نرم‌کننده پوست، مفید برای رفع یبوست و ناراحتی‌های گوارشی، ضد سرفه و خشکی سینه (استفاده هم به صورت خوراکی هم مالیدنی).

روغن بادام تلخ نیز برای تقویت ایروم و عالیست و چون قدرت نفوذ بالایی دارد، برای تسکین درد فوق‌العاده است. همین‌طور رفع سردی بدن می‌کند. بنابراین ضد آرتروز است (مالیدنی).

سیاه‌دانه که خیلی سفارش شده، به خصوص روغنش به عنوان مسکن عالی درد است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند که سیاه‌دانه برای تمام دردها درمان است جز مرگ؛ که حتی مرگ را هم به تاخیر می‌اندازد! جالب است بدانید عسل، حجامت و سیاه‌دانه از مقامات عالیه در روایات و منابع طب سنتی هستند. بنابراین افرادی که پادرد و کمردرد دارند و برای تسکین آن سراغ قرص دیکلوفناک، باکلوفن و مسکن‌های دیگر و انواع کرم‌ها و ژل‌های گرم‌کننده و سردکننده عضلات می‌روند، کافیتس هر شب از روغن سیاه‌دانه برای ماساژ بهره‌برند تا معجزه‌اش را ببینند.

با دیدگاهی از طب سنتی آشنا شوید

تدابیر ماه مبارک رمضان



در متون قدیمی روزه را به عنوان پاکسازی روح و جسم نام برده‌اند و درباره این فریضه چنین گفته‌اند: روزه یعنی امتناع از خوراک جسمی در ساعاتی مشخص و معین که در این ساعت معده به علت خالی بودن شروع به هضم اخلاط اضافی در سیستم گوارش می‌کند و بار دستگاه گوارش کم‌شده، گرفتگی‌ها و انسدادهای کبدي باز شده و به ترتیب تمام سلول‌های بدن پاکسازی و جسم، سبک و پاک از هر گونه آلاینده می‌شود چراکه آنچه امروزه در بدن اکثر مردم یافت می‌شود، خلط بیماری‌زایی هست که در بدن چرخش می‌کند و بسته به قوت و توان فرد روزهی سر از یک بیماری درمی‌آورد اما با بهره‌بردن از این ماه می‌توانیم پاکسازی خوبی برای جسم خویش فراهم کنیم. به گفته زهرا جعفری، مشاور طب سنتی برای...
اول باید عامل بیماری (خلط بیماری‌زا) را درست بشناسیم و بعد به پاکسازی پردازیم. بدین ترتیب:



شناخت خلط بیماری‌زا

برای شناخت خلط بیماری‌زا در بدن به موارد زیر توجه کنیم:

- وجود یبوست:** (وجود یبوست نشان سردی یا خشکی یا سرد و خشکی روده است که در طب جدید این مشکل را با عنوان تنبلی روده بیان می‌کنند) اولین و مهم‌ترین کار در امر پاکسازی این است که راه دفعی انسدادی نداشته باشد پس اگر مزاجی خشک دارید، باید در تدابیر این ماه ملین‌ها و دانه‌های موسیلاژی در خوراک افطار و سحر داشته باشید.
- (خاکشیر- اسفرزه- تخم شربتی- فرنجمشک- بارهنگ- آلو- آلوچه انجیر...)
- سالم بودن دستگاه ادراری:** باید از لحاظ ادرار و خروج مواد زاید از طریق ادرار کردن مطمئن باشید. وجود سنگ‌های کلیه یا التهابات مجاری ادراری می‌تواند نشان اختلال در کار این عضو باشد که باید تدابیری خاص برای روزه این افراد در نظر گرفته شود.
- چراکه وجود سنگ نشان وجود صفرا یا سودا در این عضو است که با روزه گرفتن و نبود رطوبت کافی این خلط سوزان‌تر شده و مشکل حادث می‌شود.
- پس باید تدابیری اندیشیده شود.
- اول اینکه خوراک‌هایی که خاصیت سنگ‌سازی دارد، در افطار و سحر استفاده نکرد که بسته به نوع سنگ باید پرهیز را برنامه‌ریزی کرد بعد از آن نوشیدنی‌های لطیف می‌تواند کمک‌کننده به این افراد باشد. (آلبالو- خرفه- خاکشیر- توت سیاه و سفید- باقالا- خیار بوته‌ای- قدومه- گیلاس)

- تدابیر**
- اگر در خوردن و آشامیدن فقط به این دو عضو بدن توجه شود، در صورت نبود عارضه‌ای ماه مبارک می‌تواند بهره جسمی خوبی داشته باشد و پاکسازی خوبی داشته باشیم.
- بنا به قوت و توان بدنی خود سحری و افطاری میل کنیم.
- تغذیه هر فرد بنا به مزاج ذاتی می‌تواند پایداری مزاج و سلامتی را به همراه بیاورد.
- می‌توان با نگاه اجمالی به تن خود عضو ضعیف بدن خود را شناسایی کنیم و بسته به تقویت آن عضو در این ماه خوراک و رفتار خود را برنامه‌ریزی کرده و بهترین بهره‌را ببریم.
- طبق تدابیر هر طبع سفره افطاری سبک مقوی بگسترانیم و حواس مان به سلامتی بعد از ماه مبارک هم باشد.
- عدم مصرف آب یخ و نوشیدنی یخ (عامل چرب شدن کبد و دیابت)
- عدم مصرف سرخ‌کردنی‌ها و برشته‌شده‌ها (عامل سنگ‌های اگزالات کلسیم، عامل تحریک صفرا و سنگ صفرا)
- استفاده از لبنیات مابین غذای گرم ممنوع. (سرد شدن ناگهانی معده و روده و ایجاد التهابات و نفخ‌های شدید)
- استفاده زیاد از شیرینی‌های بازاری و نوشابه ممنوع. (بالافتن ناگهانی قند خون، ایجاد یبوست و مشکلات گوارشی و خستگی‌های بدون دلیل)

مسابقه دانستنی‌های اعتیاد

سه شنبه‌ها همراه با جوایز

هر هفته سه شنبه‌ها می‌توانید با توجه به متن ارائه شده در صفحه سبک زندگی به سوال چهارگزینه‌ای مربوطه پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

یکشنبه‌ها مسابقه

مسابقه دانستنی‌های انتظامی همراه با جوایز

هر هفته یکشنبه‌ها می‌توانید با توجه به متن ارائه شده در صفحه سبک زندگی به سوال چهارگزینه‌ای مربوطه پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

بیمال

PENALTY



بررسی مریان لیگ در ۱۶ دوره لیگ برتر

پرچم ژنرال بالاست

اختصاصی دارد که در لیگ شانزدهم تنها فیروز کریمی برای نیم فصل در مسابقات حاضر بود و کم کم این نسل از مریان از سطح اول فوتبال کشور فاصله گرفته اند. رتبه پنجم با ۱۰ حضور در اختیار علی دایی، پرویز مظلومی و محمد احمدزاده است و پس از آنها اکبر میثاقیان، رسول کریمندی و محمد مایلی کهن حضور دارند.

همینطور قلعه نویی با سه دوره قهرمانی همراه با استقلال تهران و دو دوره قهرمانی همراه با سپاهان، برافزاینده ترین مری تاریخ لیگ برتر است. پس از او مجید جلالی با ۱۳ دوره و فرهاد کاظمی با ۱۲ دوره حضور دارند. رتبه چهارم نیز با ۱۱ دوره حضور به صورت توأم با فیروز کریمی، غلامحسین پیروانی و محمود یاوری

در تاریخ ۱۶ ساله لیگ برتر تاکنون ۱۵۱ مری هدایت تیم های مختلف را بر عهده داشته اند که در این میان تعداد مریان ایرانی ۱۰۹ و تعداد مریان خارجی ۴۲ بوده است. امیر قلعه نویی با ۱۴ دوره حضور در ۱۶ دوره لیگ برتر، با تجربه ترین مری حاضر در این مسابقات به شمار می رود؛

حضور مریان بر اساس تعداد بازی

۳۹۶	امیر قلعه نویی	۳۲۶	مجید جلالی
۲۷۱	علی دایی	۲۶۷	غلامحسین پیروانی
۲۴۵	محمود یاوری	۲۵۶	فرهاد کاظمی
۲۲۱	محمد احمدزاده	۲۱۷	فیروز کریمی
۲۱۵	منصور ابراهیم زاده	۲۱۹	پرویز مظلومی

دوره در لیگ برتر حاضر بوده است. در میان ۴۲ مری ای که در تاریخ ۱۶ ساله لیگ برتر هدایت تیم های مختلف را بر عهده داشته اند، ملادن فرانچچ، زلاتکو کرانچچ و برانکو ایوانکوویچ که هر سه کروات هستند، موفق به کسب قهرمانی شده اند.

خود اختصاصی داده که این موضوع به دلیل تغییر تیم های مداوم این مری است. در میان مریان خارجی نیز می توان به نام های نظیر لوکا بوناچیچ اشاره داشت که با هدایت تیم های نظیر سپاهان، فولاد خوزستان و ذوب آهن نزدیک به هفت

از لحاظ تعداد بازی نیز امیر قلعه نویی با ۳۹۶ حضور رکورد دار است و پس از او مجید جلالی و علی دایی به ترتیب با ۳۲۶ و ۲۷۱ امتیاز قرار دارند. جالب اینکه فرهاد کاظمی با وجود اینکه در دوره های حضور رتبه سوم را در اختیار دارد، در حضور کنار زمین رتبه پنجم را به

حضور مریان در ادوار لیگ

14

امیر قلعه نویی

13

مجید جلالی

12

فرهاد کاظمی

11

فیروز کریمی
غلامحسین پیروانی
محمود یاوری

10

علی دایی
پرویز مظلومی
محمد احمدزاده

11

اکبر میثاقیان
رسول کریمندی
محمد مایلی کهن

آزمون سخت پرسپولیس؛ استقلال خوزستان به دنبال شگفتی

بار دروازه الهلال را باز کنند که در آن صورت این تیم با پیروزی با یک گل اختلاف هم راهی مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا خواهد شد. برنامه بازی های برگشت مرحله یک هشتم به شرح زیر است:

دوشنبه ۸ خرداد

العین امارات - استقلال، ساعت ۲۳:۱۵
الاهلی امارات - الاهلی عربستان، ساعت ۲۳:۳۰

سه شنبه ۹ خرداد

کاوازاکی - میوانگتونگ یونایتد، ساعت ۱۴:۳۰
کاشیما آنتلرز - گوانگژو چین، ساعت ۱۴:۳۰
لخویا قطر - پرسپولیس، ساعت ۲۳:۳۰

چهارشنبه ۱۰ خرداد

الهلال عربستان - استقلال خوزستان، ساعت ۰۰:۰۰
اورارد - ججو یونایتد، ساعت ۱۵
جیانگسو شانگهای SIPG، ساعت ۰۱:۲۰

عربستان چندان مساعد نیست. مشکلات مالی باشگاه خوزستانی باعث شده خیلی از نفرات شاخص این تیم از حالا به فکر انتخاب تیم جدید خود باشند. حتی اکبر پورموسوی، سرمربی این تیم هم قبل از اینکه تکلیف صعود تیمش به مرحله بعد مشخص شود با باشگاه فولاد خوزستان برای هدایت این تیم در فصل آینده به توافق رسید. شاید به خاطر شرایط به وجود آمده در تیم استقلال خوزستان خیلی نباید از این تیم انتظار داشت تا الهلال را با اختلاف دو گل شکست داده و راهی مرحله بعد شود. هر چند این تیم یکی از بهترین نمایندگان ایران در مرحله گروهی مسابقات بود. شاگردان پورموسوی در بازی رفت می توانستند برنده میدان باشند، اما اسیر بازی حرفه ای و هوشمندانه الهلال شدند. از آنجا که استقلال خوزستان در بازی رفت در عمان میزبان بود و با نتیجه دو بر یک شکست خورد، این تیم در بازی فردای خود برای صعود به مرحله یک چهارم نهایی نیاز به پیروزی با دو گل اختلاف دارد. مگر اینکه شاگردان پورموسوی موفق شوند بیش از دو



(روزشگاه اختصاصی السد) از پرسپولیس میزبانی کنند. الهلال و استقلال خوزستان شرایط استقلال خوزستان برای رویارویی با قهرمان

که در بازی رفت به دلیل مصدومیت غایب بزرگ تیمش بود برای بازی برگشت شرایط بازی کردن را پیدا کرده است. از طرفی مسولان باشگاه لخویا به خاطر شرایط آب و هوایی تصمیم گرفتند در ورزشگاه جاسم بن حمد

دادند و امیدوارند در بازی برگشت شرایطی پیش نیاید که حسرت این پناهی از دست رفته را بخورند. برانکو این بار برای اینکه پناهی احتمالی تیمش توسط مهدی طارمی از دست نرود سروش رفیعی را مامور زدن گلزنی در قطر مثل همیشه مهدی طارمی است؛ بازیکنی که بارها در شرایط سخت به داد تیمش رسیده و این بار هم قصد دارد با باز کردن دروازه لخویا پناهی از دست رفته اش در بازی رفت را جبران کند. پرسپولیس برای بازی فردای خود کمال کامیابی نیا را در اختیار ندارد و محسن مسلمان هم که از ناحیه دست دچار شکستگی شده است با آنل مخصوص در زمین بازی حاضر خواهد شد. برانکو تیمش را سه روز قبل از بازی به دو حه برد تا شاگردانش در یک فضای آرام و بی حاشیه فقط روی بازی برگشت تمرکز داشته باشند. بازیکنان لخویا بعد از قهرمانی در لیگ قطر بسیار امیدوارند با حذف پرسپولیس فصل را به نوعی رؤیایی تمام کرده باشند. یوسف العربی مهاجم مراکشی لخویا

تیم های فوتبال پرسپولیس و استقلال خوزستان امشب در حساس ترین بازی فصل خود به ترتیب به مصاف قهرمان قطر و عربستان خواهند رفت. به گزارش تسنیم، تیم های پرسپولیس و استقلال خوزستان امشب آخرین و حساس ترین بازی فصل خود را مقابل حریفان قدرتمند برگزار خواهند کرد. پرسپولیس به مصاف لخویایی می رود که به عنوان تنها نماینده قطر انگیزه بسیار بالایی برای صعود به جمع هشت تیم نهایی لیگ قهرمانان آسیا دارد. حریف استقلال خوزستان هم تیم نام آشنای الهلال است.

لخویا - پرسپولیس

بازی رفت دو تیم اگرچه بدون تماشاگر برگزار شد، اما به قدر کافی هیجان انگیز و با کیفیت بود. در آن مسابقه لخویا فقط برای نداشتن به تهران آمده بود و جز یکی دو صحنه نتوانست دروازه پرسپولیس را تهدید کند، اما نماینده کشورمان هرچه زد به در بسته خورد. شاگردان برانکو حتی یک ضربه پناهی را هم در بازی رفت از دست

