



اصفهان من، هستم زیبا

PDF Compressor Free Version

توسعه اصفهان در گرو مشارکت شهروندان است

بازدید مجید نادرالاصلی، عضو و رئیس کمیسیون آب و مناطق کم برخوردار شورای شهر از منطقه ۲ شهرداری

۰۳

رونق سینما با فجر امسال

آیا چهلمین جشنواره فیلم فجر، به رفع تبعیض و فاصله معنادار کلان شهرها با تهران کمک می کند؟

۰۶

یک قدم مانده به صعود

برتری ایران مقابل عراق

راهیابی به جام جهانی راقطعی می کند

۰۷

همراه با «یحیی»



نگاهی به کتاب «یحیی»، روایت مستند زندگی سردار صفوی از ابتدا تا پایان عملیات «الی بیت المقدس»

۰۲

ورق بورس برگشت

باسنخانی رئیس جمهور و تصمیم های دولت، شاخص بورس بیش از ۲۱ هزار واحد رشد کرد و به کانال یک میلیون و ۲۲۹ هزار واحدی بازگشت

۰۴



اطلاعیه شهرداری منطقه سه اصفهان



نظر به اینکه کل حق کسب و پیشه و سرقفلی یک باب مغازه از پلاک ثبتی ۳۶۴۹/۲ بخش ۱ ثبت اصفهان متعلق به ورثه مرحوم حسین باقریان (خانم بتول رضوانی ینگابادی و آقایان نوید و رضا و خانم ها اعظم و مرضیه همگی باقریان) واقع در خیابان امامدگاه - فلکه فلسطین - جنب مسجد الاقصی - داخل گاراژ دادخواهی در مسیر طرح عمرانی خط دوم مترو قرار دارد و علیرغم شرکت نامبرده گان در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافق قطعی حاصل نگردیده، باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانونی نحوه تقویم ابنیه، املاک و اراضی مورد نیاز شهرداری مصوب ۲۸ آبان ۱۳۷۰ بدینوسیله به نامبرده و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می گردد حداکثر ظرف مدت یکماه از تاریخ نشر این آگهی نسبت به معرفی یک نفر کارشناس بعنوان معتمد و ۵ نفر کارشناس به عنوان مرضی الطرفین به شهرداری منطقه سه واقع در خیابان کمال، روبروی حسینیة رضوی اقدام نماید. شایان ذکر است که کارشناسان می بایستی جزء کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان باشند و ظرف مهلت تعیین شده معرفی میگردند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان برابر مقررات اقدام خواهد شد.

منطقه ۳ شهرداری اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای



شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در نظر دارد: کالا و خدمات مورد نیاز خود را به شرح ذیل، به استناد قانون برگزاری مناقصات و آئین نامه معاملات، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به صورت مناقصه عمومی دو مرحله ای از بین تولیدکنندگان و فروشندگان واجد شرایط که در سامانه الکترونیکی دولت ثبت نام نموده اند، خریداری نماید.

لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

خرید تابلو کامپوزیتی توزیع پیاده رویی ۴۰۰ آمپری					
شماره مناقصه مرجع	شماره مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)	تاریخ توزیع دفترچه	آخرین مهلت دریافت دفترچه	آخرین مهلت بازگذاری و تحویل پاکات	بازگشائی اسناد ارزیابی کیفی مبلغ تضمین (ریال)
۴۰۰۱۱۰۴۰	۲۰۰۰۰۱۲۱۱۰۰۰۰۶۲	۱۴۰۰/۱۱/۰۹	۱۴۰۰/۱۱/۱۴	۱۴۰۰/۱۱/۲۴	۱۴۰۰/۱۱/۲۵ ۱۰ صبح
۱/۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰					

پیشنهادهندگان می توانند اسناد مناقصه به شرح فوق را از طریق سایت <http://www.setadiran.ir/setad/cms> دریافت و حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ در سامانه فوق بازگذاری نمایند و همچنین اسناد فیزیکی (پاکت الف - ضمانت نامه) خود را به نشانی: اصفهان چهارباغ عباسی - خیابان عباس آباد - ساختمان ستاد شماره یک شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان طبقه همکف - دبیرخانه، تحویل نمایند. به پیشنهادهایی که بعد از مهلت مقرر بازگذاری گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

سایت اینترنتی معاملات توانیر به نشانی: <http://tender.tavanir.org.ir>

سایت اینترنتی پایگاه ملی مناقصات ایران به نشانی: <http://iets.mporg.ir>

سایت اینترنتی شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان به نشانی: <http://eepdc.ir>

شماره تلفن واحد مناقصات ۰۳۱-۳۴۱۲۱۴۸۲-۳۱ آقای کریمی

شماره تلفن کارشناس معاونت مهندسی: ۰۳۱-۳۴۱۲۱۴۵۷-۳۱ آقای مندرس مکبری

جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۰۲۱، دفتر ثبت نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷-۰۲۱ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱ تماس حاصل فرمائید.

مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: در اسناد درج شده است.

* شرکت کنندگان در مناقصه می بایست ۷۲ ساعت قبل از آخرین مهلت اتمام زمان مناقصه با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و یا تماس با واحد مناقصه و مزایده، از آخرین اصلاحات احتمالی اسناد مطلع گردند، در غیر اینصورت مسئولیت عدم رعایت این بند به عهده مناقصه گران می باشد.

* پیشنهادات رسیده با حضور اعضاء کمیسیون معاملات باز و قرائت خواهد شد.

* پیشنهاد دهنده می بایست صرفاً در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام کرده باشد.

* به مدارک، پیشنهادات و نامه های فاقد امضاء، مخدوش، مشروط یا بعد از انقضاء مهلت مقرر واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

* شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

* سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج می باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع برق اصفهان

همراهتان هستیم



esfzibanews

 نیم نگاه	مجید نادرالاصلى عضو و رئیس کمیسیون آب و مناطق کم برخوردار شورای اسلامی شهر اصفهان به همراه محمد صیرفی نژاد مدیر منطقه ۲ شهرداری اصفهان و جمعی از معاونان و مسئولان منطقه با شهروندان «محلّه برزان» در مسجد شهدای منطقه ۲ دیدار و گفت‌وگو کردند.
۳	سال هجدهم * شماره ۴۲۲۳ * پنجشنبه * ۷ بهمن ۱۴۰۰



توسعه اصفهان در گرو مشارکت شهروندان است

بازدید مجید نادرالاصلى، عضو و رئیس کمیسیون آب و مناطق کم برخوردار شورای شهر از منطقه ۲ شهرداری

زهره قندهاری دیرسرویس مدیریت شهری	۱۴ منطقه ۲ شهرداری اصفهان یکی از قدیمی ترین مناطق شهری اصفهان است که بافت سنتی و قدیمی آن از دیرباز تا به
---	--

امروز حفظ شده است. این منطقه با مساحتی معادل ۲,۱۴۵ هکتار از شمال به خیابان امام خمینی، از شرق به خیابان	خرم، از غرب به دانشگاه صنعتی و از جنوب به خیابان اشرفی اصفهانی محدود می شود که در تقسیمات شهری،
--	--

ا	شهر و عمران	ا
----------	--------------------	----------

بهسازی گذرهای منطقه ۵ تا پایان سال



مدیر منطقه ۵ شهرداری اصفهان با اشاره به اقدامات انجام شده در خصوص بازسازی و بهسازی گذرهای این منطقه گفت: عملیات اجرایی پیاده‌روسازی ضلع غربی خیابان حکیم نظامی حدفاصل پل قلزی تاچهارراه حکیم نظامی به طول تقریبی ۵۰۰ متر و عرض ۵ متر با هزینه‌ای بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال آغاز و سال گذشته

و ابتدای سال جاری ضلع شرقی این خیابان پیاده‌روسازی و نوسازی شد. احمد رضایی با بیان اینکه مناسب‌سازی معابر سپاهان شهر با هزینه‌ای بالغ بر ۲ میلیارد ریال و مناسب‌سازی پیاده‌روها با هزینه‌ای بالغ بر ۳ میلیارد ریال انجام شد تصریح کرد: در حال حاضر پیاده‌روسازی خیابان علامه جعفری با پیشرفت ۹۰ درصد و

اعتبار ۱۵ میلیارد ریال در حال اجراست و در آینده نزدیک پیاده‌روسازی خیابان‌های موحدی نیا- ضلع جنوبی باغ دریاچه و سامان دهی گذر ژرژ باغومیان و خیابان جوشقانی و همچنین پیاده‌روسازی خیابان چهارباغ بالا اجرا خواهد شد. او افزود: مناسب‌سازی و تعمیرات پیاده‌روهای شمالی و جنوبی خیابان‌های ارتش و بلوار کشاورز به طول ۵ کیلومتر با هزینه‌ای بالغ بر ۲ میلیارد ریال اجرا خواهد شد؛ همچنین تعمیرات گذر فرانسوی (خواجه عابد) با اعتباری بالغ بر ۴ میلیارد ریال در حال

انجام است که در این محل سامان‌دهی سنگ‌فرش‌ها و بلوک‌فرش‌های موجود فرمت و اصلاح اصولی خواهد شد. او خاطرنشان کرد: دو مدل کف‌فرش پیاده‌روها از جمله «کف فرش هدایت و هشدار نابینایان» در پیاده‌روها و «کف فرش سکه‌ای» برای نقاطی که خطری فردمعلول را تهدید می‌کند، استفاده می‌شود.

ا	آ‌ دین شهر	ا
----------	-------------------	----------

نصب دوهزار پرچم شهری به مناسبت دهه فجر



سید محمد مهدی ادیان خبرنگار	حمید قنادنیا، سرپرست سازمان زیباسازی شهرداری اصفهان: فضا سازی شهری با ۱۰۰۰ المان موقت درمیدان بین‌المللی شهر، آذین‌بندی ویژه ۱۵ میدان اصلی شهر و نورپردازی ساختمان شهرداری مرکزی به رنگ پرچم درایام دهه فجر، نورپردازی کوه صفه به رنگ پرچم در ایام دهه فجر، نصب دو هزار عدد پرچم شهری و طراحی و اجرای دیوارنگاره میدان امام حسین (ع) از اقدامات این مجموعه برای این دهه است.
---	---

صفهان زیبا
مدیریت شهری

ارژنده محمد صیرفی نژاد، مدیر منطقه ۲ شهرداری اصفهان، اعتماد و مشارکت حداکثری شهروندان با مدیران شهری برقرار شده است و قطعاً شهر را باید به گونه‌ای اداره کرد که مردم بتوانند برای زندگی و آینده خود تصمیم بگیرند.

*** ارتباط بی‌واسطه با خد متکثران حق مردم است**
در ادامه مدیر منطقه ۲ شهرداری اصفهان اظهار کرد: جلب رضایت شهروندان، ارتباط رودررو و بدون واسطه مردم با مدیران و تکریم ارباب رجوع از اهداف برگزاری جلسات ملاقات مردمی شهرداری و شورای اسلامی شهر با شهروندان است. صیرفی نژاد خاطرنشان کرد: ارتباط بی‌واسطه با خدمتگزاران حق مردم است و تکریم و پاسخ‌گویی به آن‌ها تکلیف ماست. قطعاً این حق شهروندان است که از امکانات موجود استفاده کنند؛ بنابراین، این موضوع تعامل و همکاری دوسویه بین شهرداری و مردم را می‌طلبد. او با بیان اینکه شهرداری دستگاهی خدما، عمومی و غیردولتی است، اضافه کرد: از آنجاکه با راضلی تأمین

هزینه‌های شهرداری بردوش شهروندان است، آگاهی مردم از برنامه‌ها و مشاهده بهبودها و تسهیلات، تضمین‌کننده مشارکت همه‌جانبه و از جمله مباحث مالی آن هاست و شهرداری‌ها بدون همکاری و مشارکت شهروندان در اداره امور شهر، موقعیت چندانی در دستیابی به اهداف خود به دست نمی‌آورند.

مدیر منطقه ۲ شهرداری اصفهان با اشاره به تهیه طرح ارتقای کیفی محله‌های منطقه گفت: اجرای این طرح شامل ایجاد فضای سبز، واحدهای تجاری، پارک و... است. این طرح به تصویب کمیسیون شورای عالی معماری و شهرسازی و اعتبار لازم نیاز دارد و مراحل اجرایی آن مکمل یکدیگر است که در صورت همیاری مردم در آزادسازی املاک می‌توان امتیازهای ویژه‌ای را با اجرای این طرح بزرگ به آنان اعطا کرد.

مرمت و استحکام بخشی پارکینگ مجموعه تجاری عباسی



اصفهان تصریح کرد: به دلیل گذشت زمان و فرسودگی تأسیسات، وضعیت جوی و رطوبت حاصل از آن، وجود نگرانی برای مواقع بحران (حریق و فرونشست) فضای این پارکینگ ناامن تلقی شد، لذا تصمیم گرفتیم اقدامات مرمتی و استحکام بخشی در این بخش را انجام دهیم. کارگر در ادامه به هزینه بیش از ۴۰ میلیارد

اصفهان تصریح کرد: به دلیل گذشت زمان و فرسودگی تأسیسات، وضعیت جوی و رطوبت حاصل از آن، وجود نگرانی برای مواقع بحران (حریق و فرونشست) فضای این پارکینگ ناامن تلقی شد، لذا تصمیم گرفتیم اقدامات مرمتی و استحکام بخشی در این بخش را انجام دهیم.

اصفهان تصریح کرد: به دلیل گذشت زمان و فرسودگی تأسیسات، وضعیت جوی و رطوبت حاصل از آن، وجود نگرانی برای مواقع بحران (حریق و فرونشست) فضای این پارکینگ ناامن تلقی شد، لذا تصمیم گرفتیم اقدامات مرمتی و استحکام بخشی در این بخش را انجام دهیم.

ا	چه خبر از مناطق ؟	ا
----------	--------------------------	----------

آغاز عملیات اجرایی احداث خیابان شهید عشوریون در منطقه ۹



در فضای سبز خیابان آتشگاه با هزینه ۵ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان و بازسازی سالن توپی و رزمی ورزشگاه شهدای نصرآباد در محله نصرآباد با هزینه ۲۰۰ میلیون تومان از دیگر پروژه‌های افتتاح شده در این منطقه است. همچنین تکمیل و احداث فاز نهایی خیابان بهشت با هزینه ۸۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان و احداث خیابان شهید عشوریون در خیابان آتشگاه، مقابل خیابان وحدت، ورودی استخر نور با هزینه ۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان از دیگر پروژه‌هایی است که عملیات اجرایی آن آغاز شده است.

ا شهر سالم

پایان برداشت‌های مکان مند فضای سبز تا نیمه نخست سال آینده



مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان گفت: درصدد هستیم برداشت مکان مند لایه‌های «جی‌آی‌اس» تا نیمه نخست سال آینده به پایان برسد که پس از پایان این برداشت‌ها، آمار دقیق انواع گونه‌های گیاهی سطح شهر اصفهان به صورت مکان مند مشخص می‌شود. مجید عرفان منش اظهار کرد: در حال حاضر همه شرکت‌های تحت قرارداد شهرداری اصفهان در زمینه نگهداری درختان، در حال هرس کردن آن‌ها هستند که این اقدام از یک ماه قبل شروع شده و تا حدود یک ماه آینده ادامه خواهد داشت. او اضافه کرد: در سال‌های گذشته به موضوع هرس کردن درختان کمتر توجه شده، لذا با آزموی کارگران این شرکت‌ها در دستور کار قرار گرفت. باغبانان این شرکت‌ها که در گذشته آموزش‌های تخصصی را طی کرده بودند، جلسات بازآموزی را نیز به صورت تئوری و عملی پشت سر گذاشتند. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان خاطرنشان کرد: با توجه به تنوع گونه‌های گیاهی، زمان و شیوه هرس هر نوع درختی متفاوت است؛ در حال حاضر حدود ۴۰ درصد درختان توت هرس شده و امیدواریم در زمان باقی‌مانده هرس کردن مابقی درختان نیز به پایان برسد. او اضافه کرد: اگر چه اعتقاد داریم هرس تمام درختان سطح شهر الزامی است، اما سعی می‌کنیم درختانی همچون چنار را که ممکن است به دلیل خشک‌سالی از هرس کردن آسیب ببینند، کمتر هرس کرده و بیشتر به جلوه ظاهری آن توجه کنیم. عرفان منش افزود: با توجه به گستردگی فضای سبز و تعدد درختان سطح شهر، عملیات هرس کردن درختان را به صورت دوپایه سه‌ساله برحسب گونه گیاهی انجام می‌دهیم که سال جاری، روی درختان توت متمرکز هستیم؛ اما در صورتی که درختی خطرآفرین باشد و دید یا مسیر تردد شهروندان را با اختلال مواجه کند، برای هرس کردن آن اقدام می‌کنیم. او تصریح کرد: طی دو ماه گذشته، برداشت مکان مند درختان شهرد لایه‌های «جی‌آی‌اس» در تمام عرصه‌های فضای سبز در حال انجام است و امیدواریم این موضوع تا نیمه نخست سال آینده به پایان برسد که پس از پایان این برداشت‌ها، آمار دقیق انواع گونه‌های گیاهی سطح شهر اصفهان به صورت مکان مند مشخص می‌شود. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان اضافه کرد: با توجه به اینکه پایه مطالعات و اقدامات سازمان پارک‌ها و فضای سبز آمار است، با همکاری مناطق پانزده‌گانه و معاونت برنامه‌ریزی شهرداری برداشت این لایه‌ها آغاز شده است. او خاطرنشان کرد: کندوکوب لازم برای عرصه‌های فضای سبز و بهبود عملیات خاک‌برداری عرصه‌های فضای سبز، بیخ‌آب زمستانه، مبارزه با آفات و دستورالعمل‌های لازم که به مناطق پانزده‌گانه شهر ابلاغ می‌شود از اقدامات انجام‌شده در یکی دو ماه گذشته است. سازمان پارک‌ها و فضای سبز در کنار نظارت فنی و تخصصی، برای بهبود اجرای این دستورالعمل تلاش می‌کند.

تلاش شهرداری برای افزایش امنیت حصه شمالی اصفهان



مشاور شهردار اصفهان در امور محله‌های شهر از راه‌اندازی پاسگاه در محله حصه شمالی برای ایجاد امنیت بیشتر شهروندان تا پایان سال جاری با همکاری نیروی انتظامی خبر داد. احمد نواب در خصوص اهمیت و ضرورت ایجاد پاسگاه در محله حصه شمالی برای امنیت بیشتر شهروندان، اظهار کرد: در بازدیدهایی که از محله حصه داشتیم، یکی از مطالبات مردمی افزایش امنیت در این محله بود؛ زیرا با توجه به واقع شدن حصه در حاشیه شهر، ساکنان آن از وجود ناامنی‌ها و سرقت گلایه‌مند بودند. او با اشاره به احساس نیاز به افزایش امنیت محله حصه شمالی، ادامه داد: امنیت شهروندان به ویژه بانوان حائز اهمیت بوده و درخواست ایجاد پاسگاه در این محله یک خواسته کاملاً منطقی است؛ زیرا فاصله شهروندان تا پاسگاه زیاد است و باید برای مراجعه در مواقع ضروری، به محدوده رزنییه و دارک مراجعه کنند.

مشاور شهردار اصفهان در امور محله‌های شهر خاطرنشان کرد: با فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان درباره ضرورت راه‌اندازی پاسگاه در محله حصه شمالی مذاکراتی انجام و درخواست مربوط را مطرح کردیم که در این راستا قول مساعد برای تأمین مکان پاسگاه از سوی شهرداری داده شد. او تصریح کرد: با موافقت شهردار اصفهان با راه‌اندازی پاسگاه در محله حصه شمالی، مدیر منطقه ۱۴ شهرداری در حال پیگیری برای انجام اقدامات مربوط است تا هر چه سریع‌تر با همکاری نیروی انتظامی برای امنیت بیشتر شهروندان در محله حصه شمالی، پاسگاهی راه‌اندازی شود. نواب تأکید کرد: در حال حاضر سه پلاک منزل مسکونی در محله حصه شمالی برای این موضوع در نظر گرفته شده است تا پس از انجام توافقی‌ها برای تمکک یکی از این منازل، بلافاصله اقدامات لازم برای ایجاد تغییرات در ساختمان آغاز شود و پاسگاه محله حصه شمالی را تا قبل از پایان سال راه‌اندازی خواهیم کرد.

 نیم نگاه	سه دلیل اصلی بروز نقص در قدرت بینایی فشارهای روحی و روانی ، رژیم غذایی غلط و تغذیه نادرست خون واعصاب است
۵	سال هجدهم * شماره ۴۲۲۲ * پنجشنبه * ۷ بهمن ۱۴۰۰

درمان طبیعی برای نقص بینایی

بی حرکتی چشم ها به عملکرد آن صدمه می زند



للاکهلانی

دیرسرویس سلامت

نقص در قدرت بینایی امروزه مشکل شایعی است که بسیاری از آن رنج می‌برند؛ اما برای اینکه بدانید دلیل این اختلال چیست و با چه راهکاری از نوع درمان طبیعی می‌توان به خود کمک کرد، به نظریه دکتر جمشید هاشمی، ملقب به استاد آرام، محقق و روان شناس بالینی توجه کنید.
^۱

* دلایل بروز نقص در قدرت بینایی

سه دلیل اصلی بروز نقص در قدرت بینایی؛ فشارهای روحی و روانی، رژیم غذایی غلط و تغذیه نادرست خون و اعصاب است؛

۱. فشارهای روحی و روانی؛ دکتر دابلیو.اچ. بیتس، مؤسس شیوه‌های انقلابی در درمان اختلال‌های چشم‌ها، فشارهای روحی و روانی را دلیل بروز تمام نقص‌ها در قدرت بینایی می‌داند که باعث وارد آمدن فشارهای جسمی روی چشم‌ها، ماهیچه‌ها و اعصاب آن‌ها می‌شود. به اعتقاد او، نقص‌های چشمی که اغلب به دلیل فشارهای روحی و روانی به وجود می‌آید از کار بیش از حد، ترس و اضطراب و غیره ناشی می‌شود. به واسطه این فرضیه، دکتر بیتس تلاش‌های خود را روی شیوه‌های درمانی متمرکز کرده که فشارهای روحی و روانی را از بین می‌برد.

۲. رژیم غذایی غلط؛ چشم بخشی از بدن است. بنابراین در هر بیماری که بر بدن اثر می‌گذارد، سهمیم است. بیشتر بیماری‌هایی که در چشم‌ها رخ می‌دهد، از سمی شدن بدن به دلیل وجود نشاسته بیش از حد و قند در رژیم غذایی و هضم پروتئین به وجود می‌آیند. ماهیچه‌ها و عروق خونی که در اطراف چشم‌ها قرار دارند، به دلیل متابولیسم نادرست بدن که بر اثر استفاده از یک رژیم غذایی غیرطبیعی ایجاد می‌شود، دچار اختلال می‌شوند.

۳. تغذیه نادرست خون و اعصاب؛ چشم‌ها باید به شکل صحیحی توسط خون و نیروی اعصاب برای داشتن قدرت بینایی تغذیه شوند. هر عاملی که قادر به دخالت در عروق خونی یا اعصاب چشم‌ها باشد، می‌تواند باعث نقص در قدرت بینایی شود. ماهیچه‌هایی که بخش فوقانی ستون فقرات را در پشت گردن می‌پوشانند، مهم‌ترین منزلگاه دخالت مکانیکی در خون و منبع اعصاب به چشم‌ها هستند.

* درمان تمرین‌های چشمی؛ تمرین‌های زیر ماهیچه‌های منقبض و خسته اطراف چشم‌ها را بازی می‌کند؛

۱. سر خود را ثابت نگه داشته و آرامش خود را حفظ کنید. به آرامی چشم‌های خود را شش بار به بالا و پایین حرکت دهید. همین حرکت را دو یا سه بار در فواصل دو ثانیه‌ای تکرار کنید. چشم‌ها باید به آرامی و به شکل منظمی تا جایی که می‌توانند به پایین و سپس تا جایی که می‌توانند به بالا حرکت کنند.

۲. چشم‌ها را تا جایی که می‌توانید بدون وارد آوردن هیچ‌گونه فشاری شش بار به اطراف خود حرکت دهید.

۳. انگشت اشاره دست راست خود را حدود هشت اینچ در مقابل چشمان خود نگه دارید. سپس از این انگشت به هریشی بزرگ دیگری که ۱۰ پا یا بیشتر از شما فاصله دارد، همچون در

یا پنجره نگاه کنید. از یک شیء به شیء دیگر ۱۰ بار نگاه کنید. این تمرین را نسبتاً سریع انجام دهید.

۴. چشم‌ها را به آرامی به بالا به شکل مدور و سپس آن‌ها را به پایین در جهت برعکس حرکت دهید.

۵. این تمرین را چهار بار انجام دهید. برای یک ثانیه استراحت کرده و سپس این حرکات را دو یا سه بار با استفاده از حداقل فشار ممکن روی چشم‌ها تکرار کنید. تمام تمرین‌های ماهیچه‌های چشم را باید هنگامی که در یک حالت راحت نشسته‌اید، انجام دهید.

۶. تمرینات گردن؛ گردن را در حرکات دایره‌وار و نیمه دایره‌وار بچرخانید.

۷. شانه‌ها را به سرعت در جهت عقربه‌های ساعت و برخلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت دهید. آن‌ها را تا جایی که می‌توانید چند بار به بالا ببرید.

۸. به سر اجازه دهید که تا جای ممکن به عقب جلو برود.

۹. سر را تا جای ممکن چند بار به چپ و راست بچرخانید. این تمرین‌ها به باز شدن ماهیچه‌های منقبض گردن که می‌تواند رساندن جریان خون را به سر محدود کند، کمک می‌کند.

۱۰. تمرین خیره شدن به خورشید؛

درحالی‌که چشم‌هایتان بسته است روی یک میزرو به خورشید بشینید و چشمان خود را به آرامی چندین بار به مدت ۱۸ دقیقه به این طرف و آن طرف حرکت دهید. حالا چشمانتان را باز کرده و حدود ۱۰ بار به سمت

خورشید چشمک زده و به شیء سبزی نگاه کنید. این تمرین برای رفع التهاب چشم‌ها مفید است.

۱۱. تمرین پاشیدن آب؛ آب عادی و سرد را چند بار روی چشمان بسته خود بپاشید. یک‌های بسته کاهو، کلم، اسفناج و سبزیجات ریشه‌داری همچون سیب زمینی، تربچه، هویج، پیاز و فخنذر، آچیل‌ها، میوه‌های خشک و محصولات لبنی هستند.

مصرف غلات نیز دارای درمان این اختلال‌های ضروری است، اما آن‌ها را باید فقط در مقادیر کم مصرف کرد.

نان سبوس دار بهترین و مناسب‌ترین غذا در رفع نقص در قدرت بینایی است. بیمار باید از مصرف کیک‌ها، کلوچه‌ها، قند سفید، نان سفید، شیرینی‌جات، چای و قهوه خودداری کند و گوشت، ماهی یا تخم مرغ محدود شود، زیرا این مواد غذایی نقش مخربی در فرایند هضم در بدن ایفا می‌کنند.

برای درمان این بیماری، باید ارزش ویتامین A برای بهبود قدرت بینایی در رژیم غذایی تأکید شود. مصرف مقادیر کافی از این ویتامین به عنوان یک درمان علیه نقص در قدرت بینایی یا تمام بیماری‌های چشمی دیگر ضروری است.

بهترین منابع این ویتامین روغن جگر ماهی، اسفناج خام، تربچه، خامه، پنیر، کره، زرده تخم مرغ، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، کلم، سویا، لوبیاسبز، جوانه کندم، شیر تازه، پرتغال و خرماست.

بیشتر از شما فاصله دارد، همچون در

صحنه‌ان زیبا

* سلامت *

سلامت

PDF Compressor Free Version

که چشمانتان بسته است، خود را آرام کنید. چشمان خود را با کف دست پوشانده به طوری که کف دست راستان روی چشم راست و کف دست چپتان روی چشم چپ باشد. با این حال، با کف دستان خود چشمانتان را فشار ندهید. درحالی‌که چشمانتان کاملاً بدین شیوه پوشانده شده است، به آرنجتان اجازه دهید تا روی زانویتان که تا حدی به هم نزدیک است بیفتد. بنابراین، در حالی‌که چشمانتان بسته است، سعی کنید تا نقطه سیاهی را تصور کنید که سیاه و سیاه‌تری‌شود.

تمرین کف دست استرس را کاهش داده و چشم‌ها و بافت‌های اطراف آن را آرام می‌کند.

۱۲. تمرین تاب خوردن؛ درحالی‌که پاهایتان ۱۲ اینچ از هم فاصله دارد و دست‌هایتان آزادانه در اطراف بدنتان قرار دارد و کل بدن و ذهنتان نیز آسوده است، بایستید. درحالی‌که فقط پاشنه پاهایتان کمی بالاتر از سطح زمین قرار دارد، به آرامی بدن خود را از طرفی به طرف دیگر حرکت دهید. تصور کنید که پاندول ساعت هستید و به آرامی حرکت کنید. حرکت کردن باید در مقابل یک پنجره یا یک عکس انجام شود. شماشء در حال حرکتی را در جهت مخالف حرکت خود مشاهده خواهید کرد. هنگامی که در مقابل پنجره یا یک شیء ایستاده‌اید، یک بار چشمک بزنید. این تمرین تأثیر زیادی روی چشم‌ها و دستگاه عصبی می‌گذارد.

* رژیم غذایی

غذاهای طبیعی و پخته‌نشده بهترین غذاها برای رفع نقص‌های چشمی هستند. این غذاها شامل میوه‌های تازه‌ای همچون پرتقال، سیب، انگور، هلو، آلو و گیلاس است. همچنین سبزیجات سبزیگی نظیر کاهو، کلم، اسفناج و سبزیجات ریشه‌داری همچون سیب زمینی، تربچه، هویج، پیاز و فخنذر، آچیل‌ها، میوه‌های خشک و محصولات لبنی هستند.

مصرف غلات نیز دارای درمان این اختلال‌های ضروری است، اما آن‌ها را باید فقط در مقادیر کم مصرف کرد.

نان سبوس دار بهترین و مناسب‌ترین غذا در رفع نقص در قدرت بینایی است. بیمار باید از مصرف کیک‌ها، کلوچه‌ها، قند سفید، نان سفید، شیرینی‌جات، چای و قهوه خودداری کند و گوشت، ماهی یا تخم مرغ محدود شود، زیرا این مواد غذایی نقش مخربی در فرایند هضم در بدن ایفا می‌کنند.

برای درمان این بیماری، باید ارزش ویتامین A برای بهبود قدرت بینایی در رژیم غذایی تأکید شود. مصرف مقادیر کافی از این ویتامین به عنوان یک درمان علیه نقص در قدرت بینایی یا تمام بیماری‌های چشمی دیگر ضروری است.

بهترین منابع این ویتامین روغن جگر ماهی، اسفناج خام، تربچه، خامه، پنیر، کره، زرده تخم مرغ، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، کلم، سویا، لوبیاسبز، جوانه کندم، شیر تازه، پرتغال و خرماست.

۱. دارو خانه

راهنمای مصرف منطقی دارو ۲

مقدار دارویی که بیمار باید مصرف کند توسط پزشک محاسبه شده و در نسخه قید می‌شود. بیمار باید طبق توصیه پزشک و داروساز، دارو را به طور کامل مصرف کند. مصرف کمتر یا بیشتر از مقدار داروی تعیین شده، به نفع بیمار نیست. مصرف کمتر از مقدار تجویز شده اثری بر درمان بیماری ندارد و ممکن است مدت زمان رسیدن به بهبودی طولانی‌شود یا در مواردی بیماری شدیدتر شود. مصرف بیش از مقدار تجویز شده هم باعث بهبودی سریع‌تر نمی‌شود، بلکه احتمال بروز عوارض جانبی و حتی مسمومیت را بیشتر می‌کند. رعایت میزان مصرف دارو در مورد قرص و کیسول‌ها به دلیل آن‌که از نوع جامد هستند، مشکل زیادی ندارد اما در مورد مصرف مایعات دارویی بیمار باید دقت لازم را داشته باشد تا میزان تجویز شده را مصرف کند. برای مثال ۲۰ قطره، یک میلی‌لیتر است.

در مواردی که از قاشق به عنوان پیمانه دارویی استفاده می‌شود، باید توجه داشت که قاشق‌های مختلف از نظر حجم با یکدیگر متفاوت هستند. به طور متوسط، هر قاشق چای خوری ۲/۵ میلی‌لیتر، قاشق مرباخوری ۵ میلی‌لیتر و قاشق غذاخوری ۱۵ میلی‌لیتر حجم دارد. البته انواع قاشق‌های یک دسته نیز ممکن است از نظر تولید حجم متفاوتی داشته باشند و اگر بیمار کودک باشد، بهتر است از پیمانه دارویی استفاده کرد.

ذکر این نکته ضروری است که داروی مربوط به بزرگ‌سال رانعی‌توان حتماً با کم‌کردن میزان مصرف به کودک خوانده بلکه باید با پزشک یا داروساز در این باره مشورت کرد.

برای پذیرش بهتر کودک، بعضی داروها را می‌توان با آب‌میوه یا شیر قویق کرد که در این مورد نیز بهتر است با پزشک مشورت کنید.

برخی افراد با مشاهده اولین علائم بهبودی، داروی خود را خودسرانه قطع می‌کنند، بعضی دیگر هم با مشاهده اولین عوارض جانبی داروی خود را قطع می‌کنند. هر دو گروه نادرست عمل می‌کنند. زیرا تنها پزشک می‌تواند در مورد کافی بودن مدت زمان درمان تصمیم‌گیری کند.

افرادى که دارو را خودسرانه قطع می‌کنند، در معرض خطر عود مجدد بیماری یا شدید شدن بیماری هستند. بنابراین ضروری است که بیمار در مدت زمان تعیین شده توسط پزشک، داروی خود را به طور کامل مصرف کند.

زمان مصرف دارو و فاصله زمانی بین هر بار مصرف نیز توسط پزشک تعیین می‌شود. مصرف نکردن عمدی دارو یا فراموش کردن مصرف دارو در زمان‌های مقرر، ممکن است باعث شکست در درمان و نیاز به مصرف داروهای قوی‌تر شود. بنابراین لازم است بیمار فواصل مصرف داروی خود را رعایت کند و در صورت فراموش کردن مصرف یک دوز، با پزشک یا داروساز در مورد ادامه مصرف دارو مشورت کند.

در مورد برخی داروها، همراه بودن یا نبودن با غذا تأثیری در اثرات درمانی ندارد؛ اما در مورد برخی داروها، دستگاه گوارش بر دارو یا برعکس اثر دارد. به همین دلیل در مورد برخی داروها توصیه می‌شود با معده پر یا خالی مصرف شوند. غذا ممکن است باعث تغییر در جذب دارو از دستگاه گوارش شود و آن را کاهش یا افزایش دهد. بعضی مواد غذایی هم از طریق اثر بر فرایندهای دیگر در بدن، در بروز آثار دارو اثر گذار هستند.

همچنین برخی داروها ممکن است باعث تحریک و ناراحتی دستگاه گوارش شود. بنابراین توصیه می‌شود همراه غذا مصرف شود تا عوارض کمتری ایجاد شود. برای مثال اگر قرص‌های پوشش دار به همراه شیر یا مواد غذایی که خاصیت قلیایی دارند هم‌زمان مصرف شوند، پوشش قرص در معده تخریب می‌شود و اثر درمانی دیده نمی‌شود و یا مصرف داروهایی که حاوی آهن هستند با چایی یا شیر باعث کاهش جذب آهن می‌شود.

مفهوم دستور «قبل از غذا مصرف شود» این است که دارو را یک ساعت قبل یا یک تا دو ساعت بعد از خوردن غذا مصرف کنید و داروهایی که توصیه شده با معده پر مصرف شوند، باید بلافاصله بعد از غذا یا در میان وعده غذایی مصرف کرد. زیرا این داروها ممکن است ناراحتی گوارشی ایجاد کنند یا به همراه غذا جذبشان افزایش یابد. به طور کلی در مورد نحوه مصرف دارو باید با پزشک یا داروساز مشورت کرد. بعضی از داروها ممکن است بر آثار دارویی داروی دیگر تأثیر گذار باشند که به آن تداخل دارویی گفته می‌شود. تداخل دارویی برخلاف عوارض دارویی یک پدیده قابل پیشگیری است، یعنی اگر این تداخلات به موقع شناسایی شود می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. تداخلات دارویی به‌خصوص برای گروه‌های حساس (کودکان، سالمندان، افراد با سیستم ایمنی ضعیف، خانم‌های باردار و شیرده، افراد دارای مشکلات کبدی یا کلیوی و ...) اهمیت فراوان دارد و بهتر است بیماران در هنگام مراجعه به پزشک، داروهای دیگری را که مصرف می‌کنند به پزشک توضیح دهند تا پزشک با آگاهی بیشتر بتواند داروی مناسب را تجویز کند و حتی امکان خودسرانه و به توصیه افراد غیرمتخصص پزشک یا داروساز مشورت کنند. البته از برخی از تداخلات دارویی می‌توان در جهت درمان استفاده کرد و با تنظیم دقیق میزان مصرف دو دارو، استفاده از هر کدام از آن‌ها را به حداقل رساند در نتیجه از بروز عوارض جانبی، مسمومیت و یا مقاومت به دارو جلوگیری کرد. در صورتی که پزشک صلاح بداند با تنظیم دقیق دوز دو دارو و با رعایت فاصله مصرف بین آن‌ها، می‌توان داروهایی که مقداری با هم تداخل دارند را استفاده کرد.

دکتر الهام حجازی، داروساز

کارشناس کمیته تجویز

و مصرف منطقی دارو معاونت غذا و دارو

یادبوداستادرافعی در «به درود روشنی»

اولین نشست از سلسله برنامه های « به درود روشنی» به همت مرکز آفرینش های ادبی قلمستان به یاد مرحوم بهمن رافعی برگزار می‌شود.

رئیس مرکز آفرینش های ادبی قلمستان سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان ، اظهارداشت: فصل جدیدی از سلسله برنامه های گرامیداشت یاد و خاطره بزرگان ادبی با عنوان « به درود روشنی» برنامه ریزی شده که نخستین نشست آن به گرامیداشت یادو خاطره زنده‌یاد بهمن رافعی اختصاص دارد.

الهه رضایی گفت: این برنامه با اجرای سعید بیابانکی، سخنرانی اساتید ادبی، شعرخوانی شعری برجسته اصفهان و کشورو همچنین با حضور و همراهی خانواده مرحوم رافعی، روز جمعه ۸ بهمن ماه از ساعت ۳: ۱۵ در سالن اجتماعات کتابخانه مرکزی اصفهان برگزار می‌شود.

او افزود: مرحوم بهمن رافعی یکی از بزرگ‌ترین معلمان و مدرسان شعر در اصفهان بودند که سال‌ها به صورت مستمر و صبورانه در این حوزه تلاش کردند که در همین راستا با توجه به چهلمین روزگردگشت زنده‌یاد رافعی نخستین برنامه به درود روشنی را به بزرگداشت ایشان اختصاص دادیم.

او با اشاره به سخنرانی علی اصغر ابراهیمی وینچیه، مهرداد افضلی، حسن صادقی‌پناه، مرضیه کلابگیر، محمد مستقیمی و محمد سعید میرزایی در این برنامه تصریح کرد: شعرایی مانند ابراهیم اسماعیلی اراستانی، ارمان بهداروند، سارا سیامکی، محمدحسین صفاریان، مهدی فرجی، عباس کیقبادی، مهدی ملکی و حمیدرضا وطن‌خواه در این برنامه به شعرخوانی می‌پردازند که این شاعران، شاگرد یا هم‌عصر استاد رافعی بوده یا با ایشان در ارتباط بوده‌اند.

گفتنی است بهمن رافعی بروجنی شاعر، نویسنده وادیب برجسته و متولد ۱۳۱۵ در بروجن، ۲۲ آذرماه سال جاری در اصفهان چشم از جهان فروبست.

یک شوخی تکراری!

مجید جعفری اقدام با انتقاد از بخش بین‌الملل نمایشگاه مجازی کتاب تهران می‌گوید: متأسفانه در بخش بین‌الملل امسال در مقایسه با نمایشگاه پارسال تغییر و تحول خاصی صورت نگرفته است؛ به عبارت بهتر بخش بین‌الملل نمایشگاه امسال کپی ناشیانه‌ای از نمایشگاه پارسال است.

به گزارش ایسنا، مدیر‌آژانس ادبی و ترجمه پل می‌گوید: « ناشران و آژانس‌های ادبی که در بخش بین‌الملل هر نمایشگاه کتاب شرکت می‌کنند انتظار دارند امکان‌ها و فضاهایی برای عرضه و معرفی آثارشان، ارتباط‌گیری با مخاطبان (در قالب ملاقات و مذاکره، سخنرانی و شرکت در فروم‌ها و ...) و کشف تازه‌های نشر شرکت‌کنندگان از کشورهای مختلف را داشته باشند تا بتوانند مبادلات رایب انجام دهند و طرف‌های تجاری جدیدی پیدا کنند.

در واقع اگر حضور ناشر یا آژانسی در هر نمایشگاه، خواه مجازی و خواه فیزیکی، منتج به توسعه و رونق کار تجاری نشود، به نوعی معیون به شمار می‌آید.

در بخش بین‌الملل نمایشگاه‌های بین‌المللی کتاب سعی می‌شود امکان و تسهیلات لازم برای دستیابی شرکت‌کنندگان به اهدافشان فراهم آید، مگر این‌که اجرای بخش بین‌الملل از روی ناچاری و حفظ اعتبار عنوان بین‌المللی نمایشگاه باشد (آن‌گونه که در نمایشگاه کتاب تهران مصداق دارد!)

در نمایشگاه مجازی پارسال نمایشگاه تهران، علی‌رغم اینکه تجربه اول بود، مسئولان وقت تلاش کردند با مشاوره، مشارکت و هم‌فکری با آژانس‌های ادبی داخلی و ناشران علاقه‌مند به فعالیت در بازارهای بین‌المللی نشر مقدمات کار را فراهم آورند. با اینکه کار، نواقص زیادی داشت و آژانس‌ها و ناشران چه داخلی و چه خارجی به جهت تجاری طرفی از حضور در بخش بین‌الملل نمایشگاه پارسال نبستند، ولی برای شروع امیدوارکننده بود. انتظار می‌رفت در بخش بین‌الملل نمایشگاه امسال، با استفاده از تجربه برگزاری نمایشگاه‌های مجازی خارجی و همچنین رفع نواقص نمایشگاه پارسال، به‌ویژه ایجاد امکان ملاقات‌ها و مذاکرات آنلاین برای شرکت‌کنندگان و برگزاری فروم‌های مختلف، ناشران و آژانس‌های ادبی را برای دستیابی به اهداف‌شان کمک کنند.

او ادامه می‌دهد: متأسفانه در بخش بین‌الملل امسال در مقایسه با نمایشگاه پارسال تغییر و تحول خاصی صورت نگرفته است؛ به عبارت بهتر بخش بین‌الملل نمایشگاه امسال کپی ناشیانه‌ای از نمایشگاه پارسال است. برنامه‌ها در این بخش در سه قسمت سامان دهی شده است: بخش ناشران، بخش کتاب‌ها، بخش رویدادها.

در بخش ناشران نام ۱۵۵ ناشر و آژانس ادبی (داخلی و خارجی) دیده می‌شود. از این تعداد ۱۱۲ مورد ناشر خارجی و ۵۳ مورد ناشر و آژانس داخلی هستند. ۴۳ ناشر هیچ کتابی را برای نمایش و معرفی نگذاشته‌اند و یا به تعداد اندک. ۱۸ کشور دیگر هستند.

جالب توجه اینکه عناوین و اطلاعات برخی ناشران چه داخلی و چه خارجی بدون اطلاع آن‌ها در این سامانه قرار گرفته است. ظاهراً بخشی از لیست بانک اطلاعات مجری بخش بین‌الملل نمایشگاه به این سامانه انتقال یافته است!

در بخش معرفی کتاب‌ها در مجموع اطلاعات ۱۷۸ کتاب آمده است و بیشتر آن‌ها کتاب‌های ایرانی هستند که اغلب توسط آژانس‌های ادبی معرفی شده‌اند. ناشران خارجی یا کتابی به نمایش نگذاشته‌اند و یا به تعداد اندک.

مطلب دیگر اینکه اطلاعات مربوط به برخی کتاب‌های خارجی به زبان‌های غیرانگلیسی است. یعنی عملاً غیرقابل استفاده برای مخاطب ایرانی. نکته دیگر تکراری بودن کتاب‌های ایرانی معرفی شده در این سامانه است. در مواردی یک کتاب در چهار جا معرفی شده است.

در بخش رویدادها متأسفانه همان برنامه‌های پارسال در سامانه بارگذاری شده است. به‌عبارت دیگر بخش بین‌الملل هیچ برنامه‌ای برای امسال نداشته باشد، شاید دوستان این بخش به جهت مشغله زیاد کاری هنوز فرصت بارگذاری رویدادها را نداشته‌اند!

صفهان زیبا

* فرهنگ و هنر *

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

تا چند روز دیگر بزرگ‌ترین اتفاق سینمایی سال آغاز و نمایش آثار چهلمین دوره جشنواره فیلم فجر در سراسر کشور شروع می‌شود. اگرچه این انتظار وجود داشت که چهلمین دوره این رویداد سینمایی، باشکوه‌بیشتری همراه باشد، متأسفانه کرونا و استقرار تیم جدید سینمایی، اجازه هرگونه برنامه‌ریزی مدون برای رسیدن به این شکوهمندی را از جشنواره این دوره گرفت.

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر

فرهنگ و هنر



یک قدم مانده به صعود

برتری ایران مقابل عراق، راهیابی به جام جهانی را قطعی می‌کند

مهری مصور

دبیر سرویس ورزش

فوتبال ایران که در ادوار گذشته صعودهای دقیقه نودی و دشواری را به جام جهانی تجربه کرده، تاکنون سابقه نداشته که چند هفته مانده به پایان رقابت‌های انتخابی، حضورش را در جام جهانی قطعی کند؛ همچنان که شهاب‌الدین عزیزی خادم، رئیس فدراسیون فوتبال در سفر اخیرش به اصفهان، مدعی شد صعود آینده تیم ملی به جام جهانی، ارزان‌ترین و سریع‌ترین راهیابی به این رویداد بزرگ بوده است.

در بازی رفت، کسب پیروزی برای تیم ملی عراق، و مأوریت دشواری برای تیم ملی محسوب می‌شد و کارشناسان اعتقاد داشتند باخت برابر این تیم کار صعود را دشوار خواهد کرد؛ اما پیروزی مقابل عراق، علاوه

بر اینکه سه امتیاز ارزشمند به کارنامه تیم ملی افزود، انگیزه ملی پوشان برای ادامه مسیر را هم دو چندان کرد.

تقریبا هم‌زمان با بازی ایران و عراق، تیم‌های ملی امارات و سوریه به مصاف هم می‌روند که در صورت شکست امارات مقابل سوریه باز هم صعود ایران به جام جهانی قطعی می‌شود

پس از حدود دو سالی که ورزشگاه‌های ایران، تماشاگران را به خود ندیده‌اند، احتمالا بازی تیم ملی ایران با عراق، با حضور تماشاگر برگزار خواهد شد.

تیم ملی عراق امروز در حالی مقابل تیم کشورمان صف‌آرایی می‌کند که بدون برد، با ۴ مساوی و ۲ شکست در دره پنجم جدول گروه ۸ مقدماتی جام جهانی ایستاده و شکست در بازی امروز، به منزله پایان کار این تیم در راه رسیدن به جام جهانی خواهد بود.

❖ در دسر کرونایی

در شرایطی که نتیجه به دست‌آمده در دیدار تیم‌های ایران و عراق، تأثیر بسزایی در تعیین تکلیف یکی از تیم‌های صعودکننده به جام جهانی دارد، کرونا سایه شومش را بر این بازی انداخته است. سردار آزمون، احمد نورالهی، مجید حسینی و احسان حاج‌صفی، بازیکنانی هستند که پیش از ورود به ایران و در کشورهایی که به فوتبال اشتغال دارند، تستشان مثبت شده و امکان حضور در دیدار امروز تیم ملی را از دست خواهند داد؛ البته از این جمع تست مجدد آزمون منفی شده و اگر بتواند خودش را به تهران برساند، بعید نیست تیم ملی را همراهی کند. در تیم ملی عراق نیز یاسر قاسم، مناف یونس، امجد عطوان و سعد ناطق، تست کرونایشان مثبت شده است. اعلام این خبر با واکنش شدید عراقی‌ها همراه بود و مسئولان فدراسیون فوتبال این کشور تلاش کردند با اعتراض به تست کرونا در ایران و احتمال نادرست بودن جواب، امکان استفاده از این بازیکنان را پیدا کنند که درخواستشان مورد قبول فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیا قرار نگرفت.

علاوه بر بحث کرونا، لژیونری‌های تیم ملی نیز با مشکل روبرو به کشور مواجه شدند تا سرمربی تیم ملی برای انتخاب ترکیب یازده نفره تیم ملی با چالش‌های زیادی مواجه شود.

الهی‌ار صیادمنش، پیام نیازمند و

کریم انصاری فرد با تغییر مسیر پروازی خودش را به تهران رساندند؛ اما مهدی طارمی به علت بارش برف و شرایط نامساعد جوی در شهر دالامان، واقع در جنوب غربی ترکیه مانده و امکان بازگشت به ایران ندارد.

مدیررسانه‌ای تیم ملی فوتبال ایران از پروازیک هواپیمای اختصاصی به مقصد دالامان و بازگرداندن طارمی به ایران خبر داد و تأکید کرد: با توجه به نبود پرواز از میدا دالامان و ادامه شرایط نامساعد در این کشور، به دنبال ارسال یک پرواز اختصاصی به ترکیه و خارج کردن طارمی از این کشور هستیم که قرار است به‌زودی انجام شود.

❖ بازگشت هواداران به آزادی

پس از حدود دو سالی که ورزشگاه‌های ایران، تماشاگران را به خود ندیده‌اند، احتمالا بازی تیم ملی ایران با عراق، با حضور تماشاگر برگزار خواهد شد.

چندی قبل فدراسیون فوتبال کشورمان برای پذیرایی احتمالی از تماشاگران فوتبال در جریان دیدار تیم‌های ملی ایران و عراق درخواست خود را به فیفا و AFC ارسال کرد تا آن‌ها نظر نهایی خود را در این باره اعلام کنند. فدراسیون جهانی فوتبال در پاسخ به این موضوع ضمن اعلام رعایت پروتکل‌های بهداشتی مندرج در بازی‌های بین‌المللی از ایران خواست تا موضوع را با AFC در میان بگذارد و با تأیید ناظران کنفدراسیون فوتبال آسیا و افسران اجرایی این دیدار، از هواداران پذیرایی کنند. فدراسیون فوتبال ایران اعلام کرده با توجه به سویه «امیکرون» نیاز است تا مجوزهای داخلی برای حضور هواداران صادر شود تا مشکلی از لحاظ ایمنی اجتماعی برای

صفحات زیبا

❖ ورزش



شهروندان به وجود نیاید.

کنفدراسیون فوتبال آسیا نیز با بررسی شرایط ورزشگاه آزادی و همچنین تصمیم بر استفاده ۲۰ درصدی از این ظرفیت، مجوز حضور هواداران در بازی تیم ملی ایران و عراق را به شرط تزریق واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی به فدراسیون فوتبال ایران داده است.

فدراسیون فوتبال ایران هم متعهد شده در صورت ورود هواداران اطلاعات بهداشتی مربوط به هر یک از تماشاگران را به وضوح از طریق سامانه پلیت‌فروشی دریافت کند تا در صورت نیاز در اختیار مسئولان اجرایی نیز قرار دهد.

ستاد ملی مقابله با کرونا در ورزش با توجه به شیوع دوباره ویروس کرونا قرار است تصمیم‌گیری نهایی را انجام دهد و به نهادهای مرتبط با برگزاری بازی ایران و عراق با حضور تماشاگر اعلام کند و اگر اتفاق خاصی

شهاب‌الدین

عزیزی خادم، رئیس

فدراسیون فوتبال در

سفر اخیرش به اصفهان،

مدعی شد صعود آینده

تیم ملی به جام جهانی،

ارزان‌ترین و سریع‌ترین

راهیابی به این رویداد

بزرگ بوده‌است

پس از حدود دو سالی که ورزشگاه‌های ایران، تماشاگران را به خود ندیده‌اند، احتمالا بازی تیم ملی ایران با عراق، با حضور تماشاگر برگزار خواهد شد.

❖ احتمالات صعود

عراق که صعود ایران به جام جهانی

وچند است و تیم‌های می‌آیند که نیازند و می‌خواهند

رتبه خوبی را به دست آورند. شرایط ذوب‌آهن هم

درست می‌شود و با چند پیروزی بیشتر می‌توانیم

تاره هفتم یا هشتم بالا بیاییم. پارسال چهارهم

شدیم و اگر امسال تک‌رقمی شویم، پیشرفت کرده‌ایم.

ان‌شاءالله دیگر این اتفاقات تکرار نشود و ذوب‌آهن را در

رتبه‌های بالایی جدول ببینیم. / **ایسنا**

اخبار روز

ابراهیم زاده: رزومه تارتار مشخص است



PDF Compressor Free Version

کایتان ذوب‌آهن می‌گوید شرایط ذوب‌آهن درست می‌شود و با دو سه برد می‌توانند در نیمه بالایی جدول قرار بگیرند.

مسعود ابراهیم‌زاده درباره عملکرد ذوب‌آهن در نیم‌فصل اول اظهار کرد: بد نبودیم اما بهتر از این هم می‌توانیم باشیم. شرایط تیممان نسبت به دو فصل گذشته بهتر است؛ اما به هر حال جای ذوب‌آهن اینجا نیست و همه ما از این ناراحت هستیم. ان‌شاءالله در نیم‌فصل دوم با نفراتی که جذب می‌شود و با تدابیر کادرفنی نتایج بهتری بگیریم و لیگ را با یک جایگاه خوب تمام کنیم.

او درباره دلایل نتیجه‌نگرفتن ذوب‌آهن گفت: همه مقصر هستند. بازیکنان، باشگاه و مدیریت در این مسئله نقش داشتند و همه چیز دست به دست هم داد تا این اتفاق افتاد. ذوب‌آهن بازیکنانی را از دست داد که اکنون همه آن‌ها جزو بهترین بازیکنان تیم‌هایشان هستند. امیدوارم دیگر چنین مسائلی پیش نیاید و بازیکنان خوب را نگه دارند. بازیکنانی مثل قاسم حدادی‌فر در این تیم بودند که همه باشگاه‌ها آرزویشان را داشتند.

کایتان ذوب‌آهن اضافه کرد: اگر کی‌روش از یک نفر تعریف کرده باشد، آن هم قاسم حدادی‌فر است. ان‌شاءالله که چنین مسائلی دیگر پیش نیاید و قدب بازیکنان دانسته شود. بازیکنانی هم که به ذوب‌آهن می‌آیند، قدر این پیراهن را بدانند و برای این پیراهن ارزش قائل باشند. ذوب‌آهن تیمی است که نایب‌قهرمانی آسیا شده و باید افتخار کنند در این تیم حضور دارند و تمام توانشان را بگذارند.

او در رابطه با همکاری با مهدی تارتار گفت: سال اول من است که با تارتار دارم کار می‌کنم و چیز بدی از او ندیدم. تارتار همیشه کار خودش را انجام می‌دهد و به کسی کاری ندارد. رزومه او مشخص است و با تیم‌هایی که بوده پایینی نداشته‌اند، خوب نتیجه گرفت. اکنون نیم‌فصل اول به پایان رسیده و باید به فکر ادامه فصل باشیم.

ابراهیم‌زاده اضافه کرد: شرایط در نیم‌فصل دوم بسیار سخت است و تیم‌های می‌آیند که نیازند و می‌خواهند رتبه خوبی را به دست آورند. شرایط ذوب‌آهن هم درست می‌شود و با چند پیروزی بیشتر می‌توانیم تاره هفتم یا هشتم بالا بیاییم. پارسال چهارهم شدیم و اگر امسال تک‌رقمی شویم، پیشرفت کرده‌ایم. ان‌شاءالله دیگر این اتفاقات تکرار نشود و ذوب‌آهن را در

رتبه‌های بالایی جدول ببینیم. / **ایسنا**

مخالفت منصوریان با پرسپولیس شدن دروازه‌بان تیمش



باشگاه پرسپولیس با توجه به فسخ قرارداد بوژیدار رادووشویچ، این روزها به دنبال جذب جانشین برای این دروازه‌بان کروات است.

یکی از نفراتی که این روزها برای حضور در پرسپولیس مدنظر کادرفنی این تیم قرار گرفته، احمد گوهری، دروازه‌بان تیم نفت آبادان است.

هرچند علیرضا منصوریان و دستیارانش در حال حاضر با جدایی بازیکنانی مثل احمد گوهری و حتی حسن بیت‌سعید مخالفت کرده‌اند، اما با توجه به دریافتی پایین این بازیکن از باشگاه صنعت نفت در هفته آینده تکلیف ادامه حضورش در تیم آبادانی مشخص خواهد شد. / **فارس**

هاجسون جانشین رانیری در واتفورد شد

واتفورد انگلیس با انتشار بیانیه‌ای رسماً از برکناری کلودیو رانیری، سرمربی ایتالیایی خبر داد. روز جمعه واتفورد در خانه با نتیجه ۳-۰ مغلوب نورویچ سیتی، دیگر رقیب مستقیم در جدال برای سقوط نکردن شد.

باشگاه واتفورد پس از تنها ۱۶ هفته راه خود را از کلودیو رانیری، سرمربی تیم جدا کرد. رانیری در اوایل اکتبر ۲۰۲۱ قرارداد خود را با این تیم امضا کرد. تحت مربیگری قهرمان پیشین لیستر، واتفورد تنها هفت امتیاز کسب کرده بود. این تیم با نتیجه ۵-۲ در زمین اورتون اف‌سی پیروز شد و یک پیروزی تماشایی ۴-۱ خانگی مقابل منچستر یونایتد در نوامبر را جشن گرفت.

باشگاه واتفورد تنها یک روز پس از جدایی از کلودیو رانیری، جانشینی او را پیدا کرد. روی هاجسون، سرمربی پیشین تیم ملی انگلیس پس از نیم‌سال از بازنشستگی بازگشت. انتظار می‌رود این مربی ۲۴ ساله واتفورد را که تنها ۱۴ امتیاز از ۲۰ بازی کسب کرده و در دره ماقبل آخر جدول لیگ برتر قرار دارد، از سقوط نجات دهد.

هاجسون سومین مربی واتفورد در این فصل پس از رانیری و مونوز است. این مربی کهنه‌کار پس از چهار فصل حضور در کریستال پالاس، تابستان گذشته بازنشسته شد. هاجسون پیش از این مربیگری لیورپول، فولام، اینترمیلان و تیم‌های ملی سوئیس و فنلاند را بر عهده داشت. / **ایسنا**

دانشگاه آزاد

فاتح سوپر لیگ کاراته شد



پرونده رقابت‌های سوپر لیگ کاراته باشگاه‌های کشور با قهرمانی دانشگاه آزاد بسته شد. دیدار نهایی این مسابقات را تیم‌های دانشگاه آزاد و پاس در سالن شهید افراسیابی تهران برگزار کردند که در پایان، این شاگردان مهدی سلطانی در تیم دانشگاه آزاد بودند که ۲۲ بر ۷ صاحب برتری شدند و جام قهرمانی را برای هفتمین بار بالای سر بردند. این دیدار را دانشگاه آزاد با برتری در کاتای انفرادی و نیمی آغاز کرد و همان ابتدا با کسب ۸ امتیاز کاتایار خود را برای کسب پیروزی و کسب عنوان قهرمانی بست. تیم‌های رعد بادفند هوایی و آوای رزم WMMF هم که در مرحله نیمه نهایی برابر دو تیم فنیالیست باخته بودند، به صورت مشترک سوم شدند. / **مهر**

ا گنجینه معارف

سبک فاطمی (۵)



در ادامه سبک زندگی حضرت فاطمه (س) به بخشی از استقامت این بانوی بزرگ پرداختیم و اشاره شد که زهرای مرضیه (س) با تمام وجود بر سر میثاق با ولی خدا پایداری کرد، بهای گزافی پرداخت و از جان خود و فرزندش گذشت تا ولی خدا تنها نماند؛ استقامتی ستودنی بر سر عقیده ای حقیقی.

حال در ادامه به ابعاد مختلف استقامت در زندگی ایشان اشاره می شود:

❖ استقامت اقتصادی

زندگی حضرت زهرا (س) با سختی های فراوانی همراه بود، مدتی در شعب ابی طالب تبعید بود و مدتی در مدینه به ویژه اوایل ازدواج در فقر محض زندگی می کرد. در چنین شرایطی آن حضرت با استقامت، صبر و مدیریت نگذاشت قوام منزل و زندگی متزلزل شود. در شرایط سخت اقتصادی نه تنها پایداری کرد بلکه اتفاق می کرد و اطعام به گرسنگان می بخشید.

از جمله اینکه در روایت است مرد گرسنه ای با حضور در مسجد مدینه اظهار گرسنگی و فقر کرد.

رسول خدا (ص) فرمود: چه کسی او را امشب مهمان می کند؟ حضرت علی (ع) عرض کرد: من یا رسول الله! او را همراه خود به منزل برد و از حضرت زهرا (س) پرسید مهمان گرسنه ای آورده ام، آیا چیزی در منزل هست؟ فاطمه (س) ایثارگرانه عرض کرد:

« مَا عِنْدَنَا إِلَّا فُوتُ الصَّبِيَّةِ لَكِنَّا نُوَفِّي صَبِيغًا؛ در خانه غذایی نیست مگر به اندازه خوراک دختر بچه، اما امشب مهمان را بر خود ترجیح می دهیم.»

آن حضرت با دست خود آرد درست می کرد، نان می پخت و فرزندان را سرپرستی می کرد تا جایی که دست های مبارکشان زخم می شد؛ در این باره فرمود:

« قَدْ مَجَلَّتْ يَدَايِ مِنَ الزَّخَى لَيْلَتِي جَمِيعًا أَدِيرُ الزَّخَى حَتَّى أَصْبِحَ؛ دستانم در اثر آرد کردن گندم ورم کرده، امشب تا صبح به آرد کردن مشغول بودم.»

❖ استقامت در راه تبلیغ

«الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَ يُخْشَوْنَهُ وَ لَا يُخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ؛ آنان که همواره پیام های خدا را به مردم می رسانند و از عظمت او می ترسند و از هیچ کسی جز او واهمه ندارند.»

حضرت زهرا (س) مرتب به تبلیغ معارف دین می پرداخت و سختی ها را در این راه تحمل می کرد. علاوه بر این، پرسش های مردم را با صبر و حوصله پاسخ می داد.

درواقع استقامت حضرت فاطمه (س) در راه تبلیغ ولایت موجب شد اصل امامت بماند و شیعه منسجم شود. در کل روایات زیادی در این زمینه از آن بزرگوار نقل شده است.

❖ استقامت در مصائب و سختی ها

یکی از مصادیق استقامت و پایداری، استقامت در مصائب و گرفتاری هاست. زندگی بدون مصائب و بلایا قابل تصور نیست.

صبر و مقاومت در برابر سختی ها و رضایت به تقدیر الهی اجر فراوان دارد.

در روایت داریم:

« مَنْ لَمْ يَزِرْشْ بَقْضَاتِ وَلَمْ يَضْمِرْ عَلَى بَلَاءَتِي فَلَيْغَبُ زَبَأٌ سِوَايَ؛ آنکه به قضای من رضا ندهد و بر بالای من تحمل نکند، پس خدایی غیر از من را پرستش کند.»

رسول خدا (ص) روزی بر فاطمه (س) وارد شد، دید دخترش روی زمین نشسته، در حالی که فرزندش را شیر می دهد، با دست دیگر با آسیاب دستی گندم آرد می کند، اشک در چشمان رسول خدا (ص) حلقه زد، فرمود:

« يَا بِنْتَائَةَ تَعَجَّلِي عَزَاةَ الدُّنْيَا بِخَلَاوَةِ الْآخِرَةِ؛ دخترم! تلخی دنیا را به یاد شیرینی و سعادت بهشت بر خود گوارا ساز.»

حضرت فاطمه (س) در پاسخ عرض کرد: «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى نِعْمَائِهِ وَالشُّكْرُ لِلَّهِ عَلَى آلَائِهِ؛ خدا را سپاس می گویم به سبب نعمت های فراوانی که به من عطا فرموده و او را در مقابل محبت هایش شکر می کنم.»

آن حضرت از کودکی در سختی بزرگ شد. پنج سال داشت، مادر را از دست داد، سه سال در شعب ابی طالب بود، در مدینه هم، در دوران جنگ و درگیری ها به سر برد.

در عین حال، در خانه ای محقر با چهار فرزند در حالی که علی (ع) دائم در مأمریت و جنگ بود، ایشان هرگز شکوه نکرد و همیشه در برابر سختی ها مقاوم بود.

برگرفته از کتاب سخن آرا

بی تفاوتی

در دیدن گناهان



عکس از سید محمد رضا شریف

ا زندگی نوشت

امام حسین علیه السلام فرمود: لَا يَجِلُّ لِعَيْنِ مُؤْمِنَةٍ تَرَى اللَّهَ-يَعْمَى فَتَطْرُقَ حَتَّى تَقْبِرَهُ
بر هیچ چشم مؤمنی روا نیست که ببیند خدا نافرمانی می شود و چشم خود را فرو بندد، مگر آن که آن وضع را تغییر دهد.

احادیث شیعه

ا جدول

نادر رفعی	افقی
۱- رنجی ندارد- در توضیح کلام استعمال می شود- اجرام کیهانی	۱- رنجی ندارد- در توضیح کلام استعمال می شود- اجرام کیهانی
۲- اضافه بار- از تجهیزات درمانی - جمع وزیر- آغوش	۲- اضافه بار- از تجهیزات درمانی - جمع وزیر- آغوش
۳- تشک جودو- توشه - خرید غیر نقدی	۳- تشک جودو- توشه - خرید غیر نقدی
۴- میانه بدن - نمازهای مستحبی - از معروف ترین علمای شیعه	۴- میانه بدن - نمازهای مستحبی - از معروف ترین علمای شیعه
۵- مخفف گاه - یادداشت - بی مغز	۵- مخفف گاه - یادداشت - بی مغز
۶- بند دست - ناپسند - سران و بزرگان	۶- بند دست - ناپسند - سران و بزرگان
۷- دسروارونه - عود- نان کلفت	۷- دسروارونه - عود- نان کلفت
۸- پیشوای زرتشتی - پایتخت کشور پوروندی - نشانه مفعولی	۸- پیشوای زرتشتی - پایتخت کشور پوروندی - نشانه مفعولی
۹- مجمع الجزایری در شمال غربی اسکاتلند- فرزندزاده - قسمت جلوی زین اسب	۹- مجمع الجزایری در شمال غربی اسکاتلند- فرزندزاده - قسمت جلوی زین اسب
۱۰- پیاده روی - زن برعکس- مخترع موتور گازی	۱۰- پیاده روی - زن برعکس- مخترع موتور گازی
۱۱- شاه مغول - پادگان تهران - هم بازی پت - پرگویی	۱۱- شاه مغول - پادگان تهران - هم بازی پت - پرگویی
۱۲- تهدید کردن - ظروف وآلات مسی - محل ورود	۱۲- تهدید کردن - ظروف وآلات مسی - محل ورود
۱۳- شغال - اورنگ - رودی در روسیه	۱۳- شغال - اورنگ - رودی در روسیه
۱۴- دهن کجی - ماه نو- عصب - لشکر	۱۴- دهن کجی - ماه نو- عصب - لشکر
۱۵- بری - راز- سوز دل	۱۵- بری - راز- سوز دل

ط جدول شماره ۴۲۲۳	عمودی
۱- کندر- قسمتی از گوش- افسون ها	۱- کندر- قسمتی از گوش- افسون ها
۲- مارچوبه - فریفته - شعله	۲- مارچوبه - فریفته - شعله
۳- پزشک - بالا آمدن آب دریا- سرپرست	۳- پزشک - بالا آمدن آب دریا- سرپرست
۴- قلم تخته سیاه - از بازیگران پارک وی	۴- قلم تخته سیاه - از بازیگران پارک وی
۵- پایین کوه - خانه	۵- پایین کوه - خانه
۶- توانایی - مالیات زورکی - سنگ ریزه - کامل و تمام	۶- توانایی - مالیات زورکی - سنگ ریزه - کامل و تمام
۷- پهلوان - حرم سرای قصر- صادق	۷- پهلوان - حرم سرای قصر- صادق
۸- بخیل - سلاح انفجاری - پرش	۸- بخیل - سلاح انفجاری - پرش
۹- بهره - فرورارد رئال مادرید - کلام معتبر	۹- بهره - فرورارد رئال مادرید - کلام معتبر
۱۰- شهر یادگیرها - کجاست؟ - کشت و زرع - تله ماهی گیر	۱۰- شهر یادگیرها - کجاست؟ - کشت و زرع - تله ماهی گیر
۱۱- کنایه از آدم لاغر و باریک - کنده شده	۱۱- کنایه از آدم لاغر و باریک - کنده شده
۱۲- خطای نصفه در تکه اندو که از هر دوتای آن یک امتیاز کسرمی کند - گوشت آذری	۱۲- خطای نصفه در تکه اندو که از هر دوتای آن یک امتیاز کسرمی کند - گوشت آذری
۱۳- رشته - پرنده باوفا- زخم عقربک	۱۳- رشته - پرنده باوفا- زخم عقربک
۱۴- گاو مقدس مصریان - برق تولید می کند - نمایش تلویزیونی	۱۴- گاو مقدس مصریان - برق تولید می کند - نمایش تلویزیونی
۱۵- به گرو بردن - سایه زنی در نقاشی - همراه تب	۱۵- به گرو بردن - سایه زنی در نقاشی - همراه تب

ا داستانك

داروغه شهر



حکایات بسیار شیرین و آموزنده ای در شهرها و روستاها از قدیم الایام نسل در نسل نقل می شود. یکی از این حکایات که در بسیاری از کتب اصفهان آمده است، بدین قرار است: نوشته اند، شاه عباس در لباس میڈل در بازار اصفهان از مصطفی شیر فروش در باب اعمال داروغه شهر سوالاتی کرد و دریافت که داروغه مردی فاسد، رشوه گیر و ستمگر است.

از این رو به فکر چاره افتاد و فردای آن روز مصطفی شیر فروش را در کاخ به حضور طلبید و به داروغگی اصفهان گماشت.

او در اندک مدتی دزدی و ناامنی را از این شهر برانداخت و پیش شاه بسیار عزیز شد و به حکومت یکی از ولایات سرحد رسید.

مدتی گذشت....

روژها گذشت تا اینکه در یکی از سفرها چشم شاه به تخت روانی افتاد که قالیچه ای ابریشمین روی آن بود.

با تحقیق معلوم شد این تخت متعلق به مصطفی است، شاه از او خواست که تخت را به او پیشکش کند.

مصطفی به خاک افتاد و گفت: همه دارایی مرا بگیر و از این تخت روان چشم پوشی کن؛ چون دارایی واقعی من درون این تخت است.

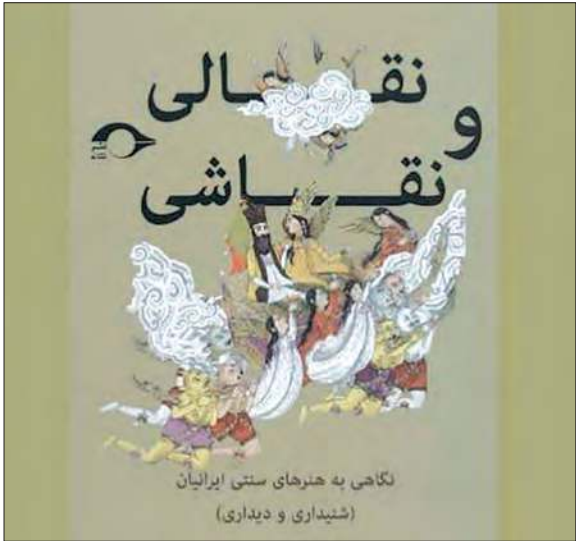
شاه در حال عصیانیت مصطفی را به زندان افکند و چون درون آن تخت را گشودند، جز لباس های ژنده و ظروف شیر فروش چیزی نیافتند.

مصطفی را حاضر کردند و وقتی از او توضیح خواستند، گفت: برای اینکه الطاف ملوکانه بسته به اندک تصصیری است و من بدخواهان و حاسدان بسیار دارم که هر لحظه می توانند نظر مهرشاهی را از من بگردانند، این لباس و ظروف کهنه را نگه داشتم تا اگر به روز نخستین بازگشتم، وسیله معاش داشته باشم.

ا کتاب خوانی

«نقالی ونقاشی»

پژوهش وتحليل در حوزه هنر



«نقاشی های قهوه خانه ای نوعی نقاشی ذهنی و خیالی متکی بر احساس و برداشت های هنرمند ازین ماهیه های داستان های حماسی و ملی ایرانیان و داستان های مذهبی و نیز واقعه تاریخی روز عاشورا است. روشن تر این که این نقاشی مقان یا جنبش مشروطیت، بر اساس سنت های هنر مردمی و دینی، به دست هنرمندان مکتب ندیده رشد کرد و به بازترین جلوه هایش در عصر پهلوی رسید و با گذشت زمان جایگاه عمیق تری بین مردم یافت؛ هر چند نواقصی وجود دارد اما هم اکنون به عنوان جریانی پویا در هنر نقاشی کشور، شاگردان بسیاری را تربیت می کند و مخاطبان زیادی دارد.»

کتاب نقالی و نقاشی نوشته محسن زارع، در ۱۴۸ صفحه، به قیمت ۷۵ هزار تومان، در قطع رقعی و جلد شومیز، به همت نشر نشانه راهی بازار کتاب شد.

کتاب نقالی و نقاشی با نگاهی به هنرهای سنتی ایرانیان (دیداری و شنیداری) که به تازگی به همت نشر نشانه به چاپ رسیده است، به پژوهش، بررسی و تحلیل در حوزه هنر در بخش های مختلف می پردازد. به گزارش ایبنا، این کتاب که به نویسندگی محسن زارع است، شامل چهار فصل به نام های «نمایش های سنتی در ایران»، «تعزیه»، «نقاشی قهوه خانه ای» و «پیکرنگاری درباری» است. از جمله بخش های این کتاب شامل «پیشینه هنر نمایش در ایران»، «نقالی»، «نفوذ و تأثیر نقالی در میان مردم»، «نقال»، «پرده پرده خوانی»، «تعزیه گردان»، «محتوا و موضوع تعزیه»، «موسیقی تعزیه»، «هنرمندان برجسته نقاشی های قهوه خانه ای»، «حسن اسماعیل زاده» و «علی اکبر لرنی» است.

در بخشی از کتاب می خوانیم:



Esfzibanews | Instagram



@Esfzibanews | Telegram