▪ در محضر بزرگان ▪

توصیه‌هایی برای درک لذت بندگی!

عالم عارف حضرت آیت ا... شیخ حسنعلی اصفهانی در توصیه‌هایی اخلاقی گفته‌اند:
«عمده نظر در دو مطلب است: یکی غذای حلال، دوم توجه در نماز و اصلاح آن. اگر این دو درست باشد، باقی درست است. یک نکته دیگر هم، اصلاح قلب است و ذکر «یا حی و یا قیوم» سحرگاه برای همین است. بین الطلوعین را به چهار قسمت تقسیم کنید: یکی اذکار و تسبیح، دیگر ادعیه، سوم قرائت قرآن و بالاخره فکری در اعمال روز گذشته. اگر موفق به طاعتی بوده اید، شکری کنید و اگر خدای نکرده ابتلا به معصیتی یافته اید، استغفار کنید.» برگرفته از کتاب «نامه‌های عرفانی نشان از بی نشان‌ها»

▪ انگلیش آموزی ▪

نویسنده: میترا تاتاری، تصویرساز: سعید مرادی

اصغر فرهادی برنده اسکار بهترین فیلم خارجی زبان شد

▪ اندکی صبر ▪

دریایی از نبودنت

همه جمع بودیم، به یاد نبودنت
هر کدام در گوشه ای
دریایی به راه انداختیم

مونا عطایی

▪ زوم ▪

Telegram: @zendegiisalam
E-mail: photo@khorasannews.com

آبشار لوه، زیبا و رویایی

آبشار لوه در ۲۰ کیلومتری گالیکش و در کنار روستایی به همین نام و در جنگلی انبوه با درختان پهن برگ واقع شده است. آبشار لوه با ۷۵ متر ارتفاع از آبشارهای دیدنی و کم نظیر استان گلستان است.

چطوری بریم؟ در ۵ کیلومتری جاده اصلی گلستان – مشهد، سمت راست جاده تابلوی آبشار لوه پیداست.

▪ بریده کتاب ▪

به جای هدف از مسیر لذت ببر

زندگی فقط در رسیدن به هدف خلاصه نشده است. ما به اشتباه این گونه می اندیشیم: درسم تمام شود راحت می شوم، غذایم را بپزم راحت می شوم، اتاقم را تمیز کنم راحت می شوم، بالاخره رسیدم ... راحت شدم، اوه چه پروژه ای ... تمام شود راحت می شوم، تمام شود که چه شود؟
مادامی که زنده هستیم و زندگی می کنیم هیچ فعالیتی تمام شدنی نیست بلکه آغاز فعالیتی دیگر است. پس چه بهتر که در حین انجام دادن هر کاری لذت بردن را فراموش نکنیم نه مانند یک روبات فقط به انجام دادن بپردازیم به تمام شدن و فارغ شدن. حتی هنگامی که دست ها را می شوییم نیز می توانیم با لذت این کار را انجام دهیم، یک بار امتحان کنید: آب چه زیبا و آرام پوست دستتان را نوازش می کند. به آب نگاه کنید و لذت ببرید و آن جاست که احساس خوب زندگی کم کم به سراغتان می آید. لذت باعث قدرتمند شدن می شود به طرز باور نکردنی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می شود. تا می توانی همه کارها را با لذت همراه کن حتی نفس کشیدن که کمترین فعالیت توست.

برگرفته از کتاب «اثر مرکب»، اثر دارن هاردی

■ دکتر ولایتی در افتتاحیه کنگره بین‌المللی جمعیت آسیایی و آفریقایی مایکوباکتریولوژی اصفهان؛

جایگاه بی نظیر ایران در تولید علم در منطقه و جهان

اصفهان- رئیس جمعیت آفریقایی و آسیایی مایکوباکتریولوژی با اشاره به رشد و تعالی همه عرصه ها و به خصوص توسعه علوم بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، گفت: بی تردید جمهوری اسلامی ایران در زمینه تولید علم، دستیابی به فناوری های نوین صاحب جایگاه مهم و بی نظیر در منطقه و جهان است. به گزارش اداره ارتباطات رسانه ای شهرداری اصفهان ، دکتر علی اکبر ولایتی در مراسم افتتاحیه دومین کنگره بین‌المللی جمعیت آسیایی و آفریقایی مایکوباکتریولوژی در اصفهان، به جایگاه جمهوری اسلامی ایران در تولید و توسعه علوم به ویژه در حوزه پزشکی اشاره کرد و اظهار داشت: پس از پیروزی انقلاب اسلامی شاهد عزم ملت بزرگ ایران برای دستیابی به خودکفایی و رشد و تعالی در همه عرصه ها و به ویژه در زمینه توسعه علوم بوده ایم. وی افزود: خشنودیم که امروز این مسیر روشن و دقیق ترسیم شده به بلوغ پیوسته و بی تردید جمهوری اسلامی ایران در زمینه تولید علم، دستیابی به فناوری های نوین صاحب جایگاه مهم و بی نظیر در منطقه و جهان است. رئیس جمعیت آفریقایی و آسیایی مایکوباکتریولوژی با اشاره به اجرای سند چشم انداز توسعه کشور و ضرورت سرآمدی ایران در امر علمی و فناوری های نوین در سطح منطقه، بیان داشت با تاکیدات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و ابلاغ این موارد این فرایند و توسعه در زمینه های علمی و تکنولوژی سرعت بیشتر و قوین تری به خود گرفته است. گفتنی است اولین شبکه آسیایی و آفریقایی مایکوباکتریولوژی با مشارکت ۸۰ کشور از سراسر جهان و حضویت حدود ۲۰۰ نفر به نام جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۱ از سوی مرکز آموزشی و پژوهشی درمانی سل وبیماری های بیمارستان به ثبت رسید و در دومین کنگره و محفل شرکت کننده از کشورهای مختلف با ارائه ۱۵۰ مقاله دستاوردهای به ثبت آمده و برنامه ریزی برای اجرای پژوهش های مشترک زمینه همکاری های بین المللی را در امر مبارزه با عفونت های مایکوباکتریایی بررسی خواهند کرد. دومین کنگره بین المللی جمعیت آسیایی و آفریقایی مایکوباکتریولوژی (بیماریهای ریوی) در هتل عباسی اصفهان گشایش یافت و با حضور حدود ۱۲۰ شخصیت علمی بین المللی از ۲۲ کشور آسیایی، آروپایی و آفریقایی و ۱۳۰۰ میهمان داخلی امروز به پایان می رسد.

■ فرماندار خدا آفرین خبر داد؛

تخصیص هفت میلیارد ریال اعتبار برای سامان دهی کمپ گردشگری آبنالو

تیرو- احمد فلاح معاون عمرانی استاندار آذربایجان شرقی، آماده کردن زمینه سرمایه گذاری بخش خصوصی در حوزه گردشگری استان را ضروری دانست و گفت سرمایه گذاری در حوزه گردشگری بخشی از اقتصاد مقاومتی است و سیاست دولت نیز توجه به این حوزه است. به گزارش خبرنگار ما تبریز، مهندس محمدصادق پورمهدی در جلسه مشترک کارگروه میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان های خدافرین، کلیبر و هوراند در شهر خمارلو، افزود: تمام ظرفیت‌ها و جاذبه های شاخص گردشگری در این سه شهرستان وجود دارد و باید از ظرفیت های بی نظیر و تمام نشدنی این مناطق برای درآمدزایی و ایجاد اشتغال مردم استفاده شود. وی، صاحبان صنایع دستی شهرستان های خدافرین، کلیبر و هوراند را لازمه اصلی توسعه همه جانبه گردشگری در این منطقه دانست و خاطرنشان کرد در برنامه های بلند مدت حوزه گردشگری استان، به ظرفیت ها و جاذبه های طبیعی این منطقه نگاه ویژه ای شده است پورمهدی گفت در برنامه گردشگری تبریز ۲۰۱۸ این مناطق به عنوان هدف گردشگری سبهر به سرایی خواهد داشت و باید از این فرصت بی نظیر برای معرفی ظرفیت های گردشگری و اماکن تاریخی این مناطق به نحو شایسته استفاده کنیم. فرماندار خداآفرین هم از تخصیص هفت میلیارد ریال اعتبار برای سامان دهی کمپ گردشگری آبنالو برای تبریز ۲۰۱۸ خبر داد و افزود: دو واحد سرویس بهداشتی، ۲۵ واحد آلاچیق و راه دسترسی این کمپ به طول ۱۲ کیلومتر بهسازی شده و بقیه زیر ساخت ها نیز در حال اجرا است تا این کمپ برای تبریز ۲۰۱۸ به طور کامل آماده شود. امین آسیایی هیجدهین سامان دهی جاده مرزی، بهسازی و آسفالت راه روستاهای مقصد گردشگری و ژاله طرح معماری مخصوص ساخت و ساز در روستاهای مقصد گردشگری را به منظور بهبود شاخص زیرساخت های گردشگری در این شهرستان خواستار شد. حدادپیش، فرماندار کلیبر هم با بیان این که راه توسعه شهرستان کلیبر فقط گردشگری و توریج نیوم گردی است، ایجاد زیرساخت های مناسب برای گردشگران در این منطقه را خواستار شد. مرتالیان، فرماندار هوراند نیز خواستار اصلاح رمب ورودی سامیران به سمت هوراند، ایجاد راه گردشگری کلیبر ـ هوراند از مسیر گوه های هشت سر و ثبت سمای هوراند در فهرست آثار ملی شد.

■ در نخستین نمایشگاه بین المللی محیط زیست؛

شرکت ملی حفاری ایران حضور فعال دارد

اهواز- شرکت ملی حفاری ایران در نخستین نمایشگاه بین المللی محیط زیست که در تهران آغاز بکار کرد، حضوری فعال دارد.نیرس محیط زیست مدیریت HSE شرکت در این باره گفت در این نمایشگاه شرکت های داخلی و خارجی آخرین دستاوردهای خود در عرصه فناوری و تجهیزات زیست محیطی،ابزارهای پاک سازی،تصفیه و بهینه سازی مصرف انرژی، پایش آلودگی هوا، آب و پساب و تجهیزات آزمایشگاهی را به نمایش گذاشته اند.مریم حمیدوای افزود این نمایشگاه در فضایی قریب بر ۲۲ هزار متر مربع در پنج سالن در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران بر پا شده است. وی با بیان اینکه اظهار کرد: فرقه شرکت ملی حفاری ایران در سالن B-۲۲ طبقه فوقانی که به شرکت ملی نفت ایران اختصاص یافته است قرار دارد حمیدوای گفت در غرفه ملی حفاری عملکرد شرکت در بخش های مختلف از جمله محیط زیست و اقدامات به عمل آمده در اجرای طرح های زیست محیطی و مدیریت پسماند ارائه شده است و کارشناسان مربوطه پاسخگوی پرسش های بازدیدکنندگان می باشند.نیرس محیط زیست مدیریت HSE شرکت افزود: نهمین نمایشگاه بین المللی «نیروی سبز مهمی در نهادینه سازی فرهنگ در جامعه و خواهان دارند تا نیرو آموزش و آشنایی بیشتر کودکان و نوجوانان با مصرف ایمن و بهینه از گاز طبیعی و انتقال این مهم به خانواده ها و فرهنگ سازی و آگاه سازی عمومی و ایجاد حس مسئولیت پذیری در خصوص ذخایر ملی و استفاده ایمن از وسایل گاز از اهداف برگزاری این مسابقه بود. سخنگویی شرکت گاز استان در خصوص نحوه داوری این مسابقه اظهار داشت: آثار دانش آموزان بعد از جمع آوری در مدارس به واحی آموزش و پرورش ارسال و بعد از داوری توسط کارشناسان آموزش و پرورش و شرکت گاز استان آثار برتر به سازمان آموزش و پرورش انتقال و از بین آثار برتر در سازمان آموزش پرورش ۲۵ اثر از نگارش انشاء و ۲۵ اثر از نقاشی های برگزیده به شرکت گاز استان معرفی گردید و جوایز نقدی و هدیه نقدی آثار برگزیده با حضور مسئولین سازمان آموزش و پرورش و شرکت گاز استان در مدارس به دانش آموزان اهداء گردید

■ مدیر کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان:

اقدامات زیست محیطی ذوب آهن در سال جاری بسیار مفید و موثر بوده است

اصفهان- مهندس حمید ظهرابی مدیر کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان با حضور در غرفه اختصاصی ذوب آهن اصفهان در نخستین نمایشگاه بین المللی محیط زیست کشور در جریان اقدامات و فعالیت های زیست محیطی این شرکت قرار گرفت وی در مصاحبه با خبرنگار ما ضمن تقدیر از اقدامات موثر ذوب آهن اصفهان گفت خوشبختانه در سال جاری برای رفع آلودگی های زیست محیطی پویژه آلودگی های ناشی از کنورترها اقدامات بسیار موثر وستایدی در این شرکت انجام گرفته که قابل تقدیر است. وی گفت آلودگی زیست محیطی کنورترها مشکلی بود که از ابتدای فعالیت ذوب آهن تا کنون حل نشده بود اما در سال جاری با همت و تلاش کارشناسان داخلی و بابهره گیری از دانش بومی و نوترین تکنولوژی روز مشکل آلودگی تا حنود زیادی حل شده است و تشکالات جزئی دیگری هم در این سیستم وجود دارد که امید است با تلاش و زاده تلاشگران این شرکت رفع گردد.مهندس ظهرابی در پایان اظهار امیدواری نمود که با اقدامات صورت گرفته زیست محیطی در ذوب آهن اصفهان و استمرار آن ، کم کم خاکهری از این شرکت در بیرون نشان داده نشود که هیچ کس راجع به این صنعت بزرگ و مهم فضایلت منفی نکند.

■ در اولین فراخوان مسابقه انشاء، نویسی و نقاشی تحقق یافت؛

یک هزار و ۱۷۰ اثر با موضوع مصرف بهینه و ایمن از گاز طبیعی توسط دانش آموزان

تیرو- احمد فلاح : در اولین فراخوان مسابقه انشاء، نویسی و نقاشی شرکت گاز استان با همکاری سازمان آموزش و پرورش استان ۱۱۷۰ اثر از دانش آموزان با موضوع مصرف بهینه و ایمن از گاز طبیعی جمع آوری شده به گزارش خبرنگار ما در تبریز به نقل از روابط عمومی شرکت گاز آذربایجان شرقی، رئیس روابط عمومی شرکت گاز استان با عنوان این خبر افزود: اولین فراخوان این مسابقه که با همکاری سازمان آموزش و پرورش استان به مناسبت روز دانش آموز و همزمان با شروع فصل سرما در سطح مدارس استان برگزار شده بود ۱۱۷۰ اثر انشاء و نقاشی دانش آموزان با موضوع مصرف بهینه و ایمن از گاز طبیعی جمع آوری شد. محمدعلی فتح اله زاده در خصوص موضوعات برگزاری این مسابقه گفت: این مسابقه با موضوعات گاز طبیعی و مزایای آن ، نقش گاز در رشد و توسعه صنعت ،نقش گاز در حفظ محیط زیست، خطرات استفاده غیر ایمن از گاز ،نصب صحیح وسایل گاز سوز ،راه های صرفه جویی در مصرف گاز ،نحوه مطالعه ، امداد گازرسانی و شماره تلفن ۱۹۲۰ برداخت به موقع گاز بها، جلوگیری از به هدر رفتن گرما در خانه برگزار گردید وی به نقش دانش آموزان در القای فرهنگ مصرف بهینه و ایمن از گاز در جامعه اشاره و افزود دانش آموزان بعنوان آینده سازان این مرز وبوم نقش بسزا مهمی در نهادینه سازی فرهنگ در جامعه و خانواده دارند از نیرو آموزش و آشنایی بیشتر کودکان و نوجوانان با مصرف ایمن و بهینه از گاز طبیعی و انتقال این مهم به خانواده ها و فرهنگ سازی و آگاه سازی عمومی و ایجاد حس مسئولیت پذیری در خصوص ذخایر ملی و استفاده ایمن از وسایل گاز از اهداف برگزاری این مسابقه بود. سخنگویی شرکت گاز استان در خصوص نحوه داوری این مسابقه اظهار داشت: آثار دانش آموزان بعد از جمع آوری در مدارس به واحی آموزش و پرورش ارسال و بعد از داوری توسط کارشناسان آموزش و پرورش و شرکت گاز استان آثار برتر به سازمان آموزش و پرورش انتقال و از بین آثار برتر در سازمان آموزش پرورش ۲۵ اثر از نگارش انشاء و ۲۵ اثر از نقاشی های برگزیده به شرکت گاز استان معرفی گردید و جوایز نقدی و هدیه نقدی آثار برگزیده با حضور مسئولین سازمان آموزش و پرورش و شرکت گاز استان در مدارس به دانش آموزان اهداء گردید

■ کرباسیان تصریح کرد:

دامپینگ فولاد یک اتهام واهی است

اصفهان- مهدی کرباسیان با بیان اینکه مناسفانه برخی نگران بازاری هستند که ایران به دست آورده است اظهار داشت ایران سال گذشته ۲ میلیون تن صادرات فولاد داشته است و امسال و کوید سال گذشته را شکسته است بنابراین یکسری به دلیل اینکه بازار خود را از دست می دهند و از سویی دیگر رکود هم بر بازار جهانی حاکم است این بحث ها را طرح کرده اند.در دو سال گذشته صادرات صنعت فولاد کشور افزایش یافته و ایران جایگاه متفاوتی در بازارهای صادراتی به دست آورده است لذا همین موضوع تسمایه برخی کشورها شده تا بر علیه ایران اقداماتی را انجام دهند.ایران اساس به تازگی اتخاذیه اروپا ایران را متهم به «دامپینگ» در بازار فولاد کرده است.دامپینگ از کلمه Dump به معنای ارزان فروختن، قیمت شکستن و بازار شکستن گرفته شده و در اصطلاح، عبارت است از فروش یک کالا در یک بازار خارجی با قیمتی کمتر از هزینه نهایی تولید آن کالا در کشور فروشنده به منظور کسب مزیت در رقابت با دیگر عرضه کنندگان همان کالا. در همین ارتباط، مهدی کرباسیان با بیان اینکه ما چنین موضوعی را قبول نداریم افزود این موضوع در خصوص یک محصول خاص مطرح شده است در حالیکه این صادرات براساس ضوابط بین المللی به اروپا انجام شده است. رئیس هیات عامل اسپیدرو با اعلام اینکه مسئله‌ای برخی نگران بازاری هستند که ایران به دست آورده است اظهار داشت ایران سال گذشته ۲ میلیون تن صادرات فولاد داشته است و امسال و کوید سال گذشته را شکسته است بنابراین یکسری به دلیل اینکه بازار خود را از دست می دهند و از سویی دیگر رکود هم بر بازار جهانی حاکم است این بحث ها را طرح کرده اند.معاون وزیر صنعت معدن و تجارت با بیان اینکه مشاهده می شود که