

# خوشاب®

## مسابقه بزرگ ... جایزه بزرگ

یک مسابقه بزرگ با جایزه گوشی آیفون 11 پرو مکس برای نفر اول و ۱۰ پکیج محصولات خوشاب برای ۱۰ نفر

**[ موضوع: گرفتن تصویری خلاقانه با محصولات خوشاب و ارسال به دایرکت صفحه اینستاگرام خوشاب ]**

مهلت ارسال آثار تا اول تیر ماه 1399

انتخاب برترین اثر 13 تیر ماه  
همزمان با ولادت امام رضا (ع)

اعلام اسامی برندگان 16 تیر ماه

روابط عمومی شرکت خوشاب:  
۰۵۱۳۷۶۰۵۰۸۰ - ۸۹

khoushab.co

WWW.KHOSHAB.COM





یادداشت روز

هادی محمدی

political@khorasannews.com

## پیام‌های ورود نفتکش‌های ایرانی به ونزوئلا

حدود ۲۰۰ سال قبل، ایالات متحده آمریکا بر اساس دکتین رئیس جمهور وقتش – مونروئه – آمریکای لاتین را به عنوان حیاط خلوت و عمق راهبردی خود قرار داد و به اروپایی‌های آن زمان اخطار داد که از دخالت در این حوزه پرهیز کنند. از آن زمان تاکنون این سیاست همواره در دولت‌های مختلف آمریکایی اجرا شده و با جنگ‌ها و کودتا‌های مختلف سعی داشتند تا کشور‌های این حوزه را در راستا یا تحت نفوذ سیاست‌های واشنگتن حفظ کنند. این روزها نفتکش‌های حامل سوخت ایرانی پس از حدود ۱۲ هزار کیلومتر دریانوردی به ونزوئلا رسیده و تاکنون حداقل دو نفتکش مایا اسکورت نیروهای مسلح ونزوئلا پهلو گرفته اند. این‌ها در حالی است که هم ایران، هم ونزوئلا، هم شرکت نفتکش ایران و هم فرآورده‌های نفتی ایران در تحریم‌های یک جانبه آمریکا هستند و رساندن بیش از ۱٫۵ میلیون سوخت با کیفیت یورو ۴ در این شرایط نکات مهمی در خود نهفته دارد. اول این که تا قبل از تصویب قطعنامه ۲۲۳۱ در شورای امنیت (تیر ۹۴) که پس از توافق برجام صورت گرفت، بر اساس قطعنامه ۱۹۲۹ (خرداد ۸۹) کشورمان با محدودیت‌های شدید و غیرانسانی در حمل و نقل هوایی و دریایی خود روبه‌رو بود. قطعنامه ۱۹۲۹ شورای امنیت از همه کشورها می‌خواست تا «همه محموله‌ها به سمت یا از طرف ایران را در خاک کشور خود

از جمله بندار و فرودگاه‌ها بازرسی کنند» و حتی به کشورها این مجوز را داد که «اقلامی را که تامین، فروش، انتقال و صدور آن‌ها بر اساس قطعنامه ۱۹۲۹ و قبلی‌ها ممنوع اعلام شده اند توقیف کنند یا از طریق نابود کردن، اوراق کردن یا انبار کردن یا انتقال به کشوری غیر از مبدا و مقصد از دست این اقلام خلاص شوند». قطعنامه ۱۹۲۹ حتی به یک کشور کوچک مثل جیبوتی این حق را می‌داد که کشتی‌های ایرانی را توقیف کند و ما نیز حق اعتراض به کشورها را نداشتیم، حتی آن‌ها که ظاهراً دوست ما بودند! این قطعنامه ظالمانه که در نوع خود یکی از سخت‌ترین قطعنامه‌ها علیه یک کشور در تاریخ شورای امنیت به شمار می‌رفت، بر اساس بند ۷ قطعنامه ۲۲۳۱ لغو شد تا یک خطر و دشواری بزرگ در حوزه حمل و نقل جمهوری اسلامی ایران از بین برود و هیچ کشوری به خود اجازه توقیف و بازرسی محموله‌های هوایی یا دریایی ما از جمله همین نفتکش‌های اخیر را با استناد به این قطعنامه ندهد. اما هنوز مشکل اصلی یعنی آمریکا باقی است. ایالات متحده آمریکا را که ثابت کرده به هیچ توافق و پیمان بین‌المللی تا زمانی که منافی در آن داشته باشد، پایبند نیست، چگونه مهار کنیم؟ به ویژه ترامپ که در دومین سال دولتش توافق برجام را زیر پا گذاشت و سخت‌ترین تحریم‌های پس از انقلاب را علیه تهران اعمال کرد. برای مهار این تهدید بزرگ، دیگر کار دیپلماسی و قطعنامه اثر چندانی ندارد. آن‌چه باعث شد این نفتکش‌ها بدون آزار آمریکا به ونزوئلا برسد، نامه‌ها و پیام‌های نظامی و هشدارآمیز مستقیم و غیر مستقیمی بود که تهران قبل و حین حرکت نفتکش‌ها به سمت ونزوئلا از طریق سفارت سوئیس، دبیر کل سازمان ملل و امیر قطر برای واشنگتن فرستاد و در آن‌ها به صراحت با اشاره به توان بالای نیروهای مسلح

جمهوری اسلامی در خلیج فارس و تنگه هرمز و یادآوری بلایی که بر سر آخرین توقیف‌کننده نفتکش‌های ایرانی در سال قبل آمد، اخطار جدی را ارسال کرد. در این میان البته همراهی برخی کشور‌های دوست پر قدرت هم موثر بوده است که شاید در زمان مناسب گفته شود. نکته دیگر این که ونزوئلا در سال ۲۰۰۸ و در اوج تحریم بنزین علیه ایران محموله‌های بنزین خود را به ایران فرستاد و حالا ایران در جواب آن محبت و در شرایط بسیار سخت امروز، کاراکاس را تنها نگذاشته تا علاوه بر سوخت و مواد اولیه یک ماه پالایشگاه‌های این کشور، برخی تجهیزات پالایشگاهی و ونزوئلا را نیز که توسط صنعتگران ایرانی حوزه نفت تولید شده، به این کشور بدهد. قرار است در قبال این محموله، کشورمان کالا‌های مورد نیاز خود را دریافت کند. ایران یکی از واردکنندگان آلومینا یا اکسید آلومینیم است که در صنعت استفاده می‌شود و به راحتی هم به ایران فروخته نمی‌شود، از آن سو ونزوئلا از تولیدکنندگان اصلی این ماده است و این تبادل کالایی سود مهمی برای ایران نیز به همراه خواهد داشت. نکته آخر این که این موقعیت را باید به پای بخش‌های مختلف نظام نوشت. در واقع یک همکاری مناسب و راهبردی میان دیپلماسی، بخش نظامی و صنعت نفت در بالادست و بخش‌های مختلف در پایین دست باعث شد تا علاوه بر یک تبادل کالایی مهم در آن سوی جهان که فواید اقتصادی خاص خود را دارد، بتوانیم با شکستن دو حلقه محاصره سنگین علیه ایران و ونزوئلا ضمن آن که پیام سیاسی مهمی را به جهان مخابره کردیم که نشان دهنده مولفه دیگری از قدرت کشورمان است، ثابت کنیم که هم سیاست‌های یک‌جانبه آمریکا قابل شکست دادن است، هم دیگر نمی‌تواند با هیمنه‌سازی از خود، کشور‌های دیگر را به پیروی از سیاست‌های قلدر مآبانه خویش وادار سازد.

### مسکن در تهران، طی یک ماه متری ۱/۵ میلیون گران‌تر شد!

بر اساس آمار وزارت راه و شهرسازی متوسط قیمت هر متر مربع واحد مسکونی طی اردیبهشت ماه از مرز ۱۷ میلیون تومان عبور کرده است. به گزارش مهر، دفتر برنامه ریزی و اقتصاد مسکن وزارت راه و شهرسازی، آمار بازار مسکن در اردیبهشت ۹۹ تهران را منتشر کرد که بر اساس آن، متوسط

قیمت هر متر مربع واحد مسکونی در تهران ۱۷ میلیون و ۶۶ هزار تومان برآورد شده که نسبت به ماه گذشته که متوسط قیمت هر متر واحد مسکونی ۱۵ میلیون و ۵۴۵ هزار و ۷۰۰ تومان بوده، افزایش ۱/۵ میلیون تومانی را نشان می‌دهد. متوسط قیمت هر متر مربع واحد مسکونی در اردیبهشت سال گذشته ۳۳/۸ درصدی داشته است.

این چه مدیریتی در کشور ماست که یک روز در گیر گرانی خودرو هستیم، یک روز در گیر قیمت لبنیات، یک روز قیمت حبوبات، یک روز سکه و هزاران مشکل دیگر. مسئولین چه کار می‌کنند که ما مردم حتی یک روز هم آسایش نداریم؟ به یاد یوانه شدیم.

همسان‌سازی حقوق بازنشسته‌ها چرا اجرایی نمیشه؟ یعنی کمبود اعتبار، فقط برای این قشر ضعیفه؟ اگر اعتبار کمه ندارین برخی‌ها حقوق چند میلیونی بگیرن. اگر شرب است همه جاشب است.

واقعا جای تعجب است که حقوق فرهنگیان شاغل از سال گذشته تا به حال بیش از ۵۰ درصد افزایش داشته ولی حقوق بازنشسته‌ها فقط ۱۵ درصد اضافه شده است! این چه قانون و چه عدالتی است؟ چرا هیچ مسئولی پیگیری نمی‌کند؟

خدانگذره! از کسانی که مسکن مهر و... را تعطیل کردند و مسکن دیگری هم نساختند تا امکان خانه دار شدن کارگران، صفر شود. بعضی‌ها با گران کردن صدها برابر قیمت مسکن سودهای حرام به جیب زدند.

سلطان سکه اعدام شد، سکه گران‌تر شد. فردا هم سلطان خودرو اعدام می‌شود و باز هم خودرو گران می‌شود؟

واقعا این نماینده‌ها توی این چهار سال چقدر زحمت کشیدند؟ چقدر گرانی‌ها را کنترل کردند؟ آقایان! واقعا خسته نباشید. اگر قبول دارید خدا شاهد اعمال شما بوده آماده جواب‌گویی باشید. چون مردم نمی‌توانند از شما پیرسند که توی این چهار سال چه کردید؟

آقای همتی، رئیس بانک مرکزی که مدام به مردم هشدار می‌دهی در بازار ارز سرمایه‌گذاری نکن اگر واقعا توانایی شادوری نرخ ارز را پاپین بیار تا این دلال‌های زالو صفت ضرر کنن. به عمل کار برآید به سخندانی نیست.

۱۰-۱۵ سال پیش پدرم، پیکان کهنه و قراضه اش را فروخت و خانه‌ای خرید. بعد از چندماه هم دوباره یک ماشین ساده‌دیگر خرید. پدرم دکتر یا مهندس نبود، با پول کارگری زندگی‌مان به راحتی می‌گذشت و هر ماه حداقل دو سه مرتبه رستوران و شهر بازی می‌رفتیم. حالا پدرم ۱۰-۲۰ برابر آن وقت‌ها حقوق می‌گیرد اما برای این که گر سته نمایمن باز هم کار می‌کند! شهر بازی، رستوران و خرید

### حرف مردم

ستون «حرف مردم» انعکاس دهنده صادق حرف‌های شماست.

تلفن: ۰۵۱ ۳۷۰۰۹۱۱۱ | پیامک: ۲۰۰۹۹۹ | ای‌کپ، سروش: ۰۹۰۳۳۳۷۰۱۰ | نمابر: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۲۹

کار صورت بگیره.

- اگر پیام‌هایم را چاپ نمی‌کنید لطفاً بگید تا دیگه مزاحم نشم!
- نمایندگان مجلس و آقای لاریجانی بدانند با تصویب نکردن قانون همسان‌سازی حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران تامین اجتماعی آه‌وناله و نفرین چند میلیونی را برای خود به ارمغان برند.
- با وجود برخی سلب‌ریتی‌های بی‌هنر، حضور اندیشه‌فولادوند در دورهمی متفاوت و جالب بود.
- سندملکی شش دانگ، قولنامه، سند اوقاف، آستانه‌ای، و کالتی... چه خبر است؟ چرا یک مدرک در دست و قطعی برای همه املاک صادر نمی‌شود تا مردم این قدر سرگردان نشوند؟ اوضاع این قدر وخیمه که مدرک ملک، قیمت آن را مشخص می‌کند! یعنی از نظر قانون، ارزش مدارک صادر شده قانونی با هم فرق می‌کند؟
- کمبود اعتبار فقط برای بازنشسته‌هاست؟ این همه دروغ، دیگر بس است. خجالت بکشید.

- در هر کوچه و خیابانی چندین بنگاه املاک باز شده و چند نفر داخل آن نشسته‌اند. هیچ کاری نمی‌کنند اما بهترین ماشین‌ها را سوار می‌شوند. حتماً از این اوضاع تا به سامانی قیمت هاپول در می‌آورند. کاش کسی رسیدگی کند.
- وام ازدواج است یا وام خون جگر؟! می‌خواستم ضامن وام ازدواج پسرم شوم ، گفتند چون حقوق شما کمتر از پنج میلیون است باید دوضامن داشته باشید یا ۶۰ میلیون سپرده بگذارید.
- آقای وزیر آموزش و پرورش پادشاه آخر خدمت بازنشستگان را کی پرداخت می‌کنید تا یک پراید بخریم.

- عده‌ای از مردم در گذشته برای ثبت نام سهام عدالت موفق نشده‌اند استدعا می‌شود شرایطی فراهم شود تا جاماندگان ثبت‌نام کنند.
- دولت محترم یک شماره حساب بدهد ماهانه یک چیزی پرداخت کنیم تا این قدر مردم را به دفاتر پیشخوان دولت نکشاند. پیرمرد و پیرزن وزن و بچه بابت انواع و اقسام دریافت‌کردورمز و بار کد واسم نویسی در صف دفاتر پیشخوان هستند. یک بار یکی از مسئولین جرئت می‌کند در این شرایط کرونایی به آن جابرو د؟

ماشین‌خانه بخورد توی سرمان!

- مسئولان محترم! قیمت برنج پاکستانی خیلی گران شده. دیگر توانایی خرید نداریم. فکر چاره کنید.
- لطفاً بیا بید در ست‌راندگی کنیم. این همه خصوصیت خوب داریم، بعد یک گر دشگر دانمارکی (در پرونده فردی که بدون هواپیما سفر می‌کرد) در مدت کوتاهی بعد از حضور در ایران به راندگی‌مان ایرادمی‌گیرد.
- خودروسازی دیترویت آمریکا در حال ورشکستگی است. هلدینگ خودروسازی

هر ترز به خاطر کرونا تعطیل شد. رونچند هزار میلیارد ضرر کرده و ایرفرانس هم تعطیل شده است. آن وقت ایران خودرو و سایپا، برای فروش خودرو به مردم قرعه‌کشی می‌کنند! هر روز با یک فرمولی، قیمت را بالایی برند و ماشین‌های بی‌کیفیت‌تری تولید می‌کنند! یا اللعجب!

چند سال جراید و رسانه‌ها تیتیر می‌زدند که مردم ونزوئلا برای خرید لوازم خانگی و هزینه خورد و خوراک با یک کیسه پول وارد فروشگاه‌ها می‌شوند و وای به حال بیچاره‌ها و چه دولت بی‌عرضه‌ای و...! حالا امروز، خودمان با دو کیسه پول برای خرید، وارد فروشگاه‌ها می‌شویم. جرایدان‌ها به نظر شما چه تیتیری باید بزنند؟!

- رشد جمعیت به زیر یک درصد رسید. واقعا نمی‌دانم چرا برای فرزندآوری هیچ کاری نکردند. چرا مسئولان وظایف‌شان را انجام نمی‌دهند؟

دلیل عجیب مردان برای استفاده نکردن از ماسک که در صفحه خانواده بهش اشاره کردین، اصلا هم عجیب نیست! خیلی از مردها به همین دلیل توز مستون هم کلاه سرشون نمی‌کنن. مثل داداش من که دقیقاً همین

جوړه و وروی موهاش خیلی حساسه. خدا شاهد به حداقل مستمری نمی‌توانیم جواب‌گوی زندگی و مستاجری باشیم، چرا مستمری ما را افزایش نمی‌دهید؟!

- در عجبم مگه تا حالا خود کارخانه‌های تولید اتومبیل و دیگر مسئولین از احتکار این همه خودرو خبر نداشته‌اند که حالا با رزون تر شدنش این همه از انبارها، خودرو پیدا کردند؟ حتماً دست‌هایی در کاره‌اند که باز هم قوه قضایی وارد عمل نمی‌شد این احتکار‌ها پیدا نمی‌شد

چقدر خوبه در باره کلیه مایحتاج مردم این

سرکار خانم **بهنام نیا**  
در گذشت مرحومه **سیده الهه (سارا) ذاکری** را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، ما را در غم خود شریک بدانید.  
همکاران شما (دستان شهید برونسی)

**گروه صنعتی سایان**  
**مشاور، طراح و مجری:**  
- سالن های فلزی سوله  
- اسکلت فلزی ساختمان های مسکونی  
- انواع جرثقیل سقفی  
Email: sayansteel@yahoo.com  
تلفن: ۰۵۱-۲۲۴۴۲۲۲۲

**استخدام**  
به یک نفر کارشناس شیمی صنایع غذایی AT (مدیر تولید مسئول فنی) با سابقه کار در کارخانه های قوطی سازی غذایی نیازمندیم. متقاضیان جهت مصاحبه و تکمیل فرم همه روزه از ساعت ۱۳ الی ۱۴ به آدرس گلشن، بلوار شهید آوینی، بین آروزی ۲۹-۲۷ مراجعه نمایند. شما به همراه داشتن یک قطعه عکس کپی شناسه، کارت ملی و مدرک تحصیلی الزامی است

**«آگهی مزایده فروش سر در ختی باغات»**  
**شرکت کشاورزی رضوی در نظر دارد**  
محصول سر در ختی، هلو، شلیل، سیب بهار، آلو و گوجه سبز کشت و صنعت باغات خود را از طریق مزایده بفروش برساند. لذا از کلیه خریداران دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده به آدرس سایت [www.rezoi.ir](http://www.rezoi.ir) (قسمت مزایده ها) مراجعه نمایند. مهلت ارائه پیشنهادات ساعت ۱۲ مورخ ۹۹/۰۳/۱۰ می باشد. ضمناً در صورت نیاز به دریافت اطلاعات از طریق پیامک با شماره ۰۹۱۵۴۸۸۴۱۳۵ از تباط برقرار فرمایید.

**شرکت کشاورزی رضوی – آستان قدس رضوی**



هفدهمین سالگرد درگذشت همسر و پدر عزیز و مهر بانمان  
**آقای اصغر میلانی نیا**

را گرامی می‌داریم.  
روح بزرگوارش قرین رحمت باد

**همسر و فرزندان**

**همکار محترم**

**جناب آقای دکتر حمید رضازاده کفایش**  
با کمال تأسف مصیبت وارده را تسلیت عرض می‌نماییم. ما را در غم خود شریک بدانید.

**مرکز تخصصی پوست ، مو و لیزر سیماطب**

**جناب آقای دکتر رضازاده**

با تأثر فراوان درگذشت خواهر گرامیتان را تسلیت عرض نموده خود را در غم شما شریک می‌دانم.  
**دکتر عامریون**

**سرکار خانم**

**دکتر فرحناز ثمره محمدیان**

درگذشت پدر عزیزتان را به شما و خانواده گرامی تسلیت عرض نموده و از خداوند صبر و شکیبایی آرزو داریم.

**دکتر سالاری- دکتر عامریون**

**سرکار خانم دکتر فرحناز ثمره محمدیان**

با کمال تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای جنابعالی و سایر وابستگان محترم صبر و سلامت پایدار آرزو مندیم.

**مدیریت بیمارستان بنت الهدی و مدیریت کلینیک های تخصصی پوست و مو و لیزر زیبا آفرین**

# «آگهی مناقصه»

شرکت شهرکهای صنعتی چهارمحال و بختیاری در نظر دارد به استناد قوانین و مقررات معاملات دولتی، مناقصات عمومی مطابق شرایط زیر را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس <http://www.setadiran.ir> انجام خواهد شد و 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. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۷ می باشد.

مناقصه									
نام پروژه	محل اجرا	نوع فراخوان	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	آخرین مهلت دریافت اسناد از سایت		آخرین مهلت ارائه پیشنهاد		زمان بازگشایی	
				ساعت	تاریخ	ساعت	تاریخ	ساعت	تاریخ
تهیه مصالح و ایجاد معابر، زیرسازی و جدول گذاری فاز اول شهرک صنعتی شهرکرد ۲	شهرک صنعتی شهرکرد ۲	مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۵۹/۹۶۷/۷۷۶/۵۶۷	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۱۰	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۲۴	۸:۳۰	۱۳۹۹/۰۳/۲۵
تهیه مصالح و اجرای جاده ورودی شهرک صنعتی شهرکرد ۲	شهرک صنعتی شهرکرد ۲	مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۵۲/۷۳۵/۹۲۸/۵۹۵	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۱۰	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۲۴	۸:۳۰	۱۳۹۹/۰۳/۲۵
تهیه مصالح و زیرسازی و جدول گذاری ۶۰۰ هکتار از اراضی شهرک صنعتی سفیددشت	شهرک صنعتی سفیددشت	مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۱۲۳/۴۸۵/۰۱۰/۳۹۵	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۱۰	۱۴	۱۳۹۹/۰۳/۲۴	۸:۳۰	۱۳۹۹/۰۳/۲۵

شناسه آگهی: ۸۵۶۶۵۰





















## آگهی مزایده شماره ۱/۹۹/م

## فروش املاک و مستغلات بانک تجارت

**بانک تجارت – مدیریت شعب استان خراسان رضوی** در نظر دارد املاک مزاد بر نیاز خود را به شرح ذیل با وضع موجود و با شرایط نقد و نقد و اقساط در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از املاک ، دریافت برگ درخواست شرکت در مزایده و تسلیم پیشنهادات خود حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ **۹۹/۳/۱۹** به ساختمان این مدیریت واقع در **مشهد بلوار شهید مدرس روبروی بنیاد شهید طبقه پنجم** مراجعه فرمایند. بازگشایی پاکات در تاریخ **۹۹/۳/۲۲** ساعت ۱۲ ظهر در محل ساختمان سرپرستی به نشانی فوق انجام خواهد شد و حضور شرکت کنندگان در جلسه بازگشایی بلامانع است. چنانچه تغییری در تاریخ بازگشایی پاکات صورت گیرد، مراتب تلفنی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید .

ضمنا متن آگهی در سایت بانک تجارت به نشانی [www.tejaratbank.ir](http://www.tejaratbank.ir) قابل دسترسی می باشد.

توضیحات:

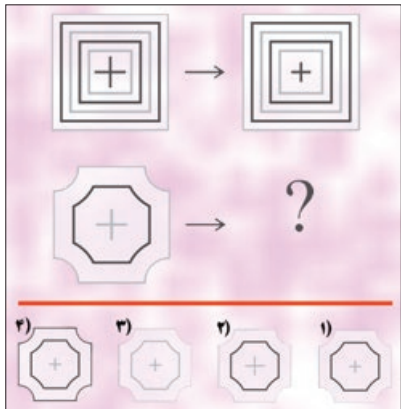
۱. مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ قیمت پایه مزایده مندرج در آگهی می باشد که می بایست به حساب شماره ۰۱۸۲۱۴۷۴ نزد بانک تجارت واریز گردد.
۲. شرکت کنندگان مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال (به حساب کارمزد فروش اسناد به شماره ۰۱۸۵۴۸۷۹ نزد بانک تجارت) واریز و فیش را ضمیمه برگ پیشنهاد نمایند. (ضمنا مبلغ دریافتی جهت خرید اسناد به هیچ وجه مسترد نخواهد شد).
۳. رعایت مفاد فرم پیشنهاد شرکت در مزایده الزامی می باشد و بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون خط خوردگی بوده و در پاکت لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم گردد.
۴. کلیه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسند و بازدید از محل با هماهنگی قبلی امکانپذیر می باشد .
۵. بانک در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار می باشد.
۶. در صورت مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت فروش با شرایط نقدی می باشد .
۷. در پیشنهادهای خرید بصورت نقد و اقساط صرفا بالاترین قیمت ملاک بوده و افزایش پیش پرداخت و کاهش مدت بازپرداخت اقساط ملاک تعیین برنده نمی باشد.
۸. هزینه آگهی از برندگان مزایده اخذ می گردد .

**شماره تماس: ۳۲۲۳۶۸۷۰ – ۳۲۲۱۱۵۷۰**

ردیف	شناسه ملک	شرح	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت تقریبی اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات	شرایط پرداخت
۱	۱۱۱۰	عرصه و اعیان و ماشین آلات موجود در محل سابق شرکت گلبرگ سیمای خراسان واقع در شهرک صنعتی فریمان - خیابان تلاش ۶ - قطعه ۱۳۰	۴۹۳۰	۱۷۱۰	۳۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۲	۱۲۶۵	محل سابق کارخانه چوب پلاست آرمان اندیش واقع در شهرک صنعتی چناران - صنعت ۱۴	۳۷۸۰	۱۴۹۷,۷۴	۴۷,۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۳	۱۰۷۰۷	تأیید - خیابان امام ، میدان وحدت محل سابق شعبه مرکزی بانک تجارت	۵۶۰	۱۰۴۴	۵۰,۸۶۶,۰۰۰,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	نقد
۴	۱۲۶۴	عرصه و اعیان و ماشین آلات محل سابق شرکت بهره وران شمال شرق واقع در شهرک صنعتی فریمان - خیابان تلاش ۶ قطعه ۱۳۱ و ۱۳۲ و ۱۳۳	۱۰۰۰۰	۲۷۵۲	۴۲,۹۷۱,۰۰۰,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۵	۱۲۶۳	عرصه و اعیان و ماشین آلات محل سابق کارخانه طهورای جام واقع در شهرک صنعتی تربت جام انتهای خیابان ، ورودی سمت چپ	۲۱۰۰	۶۹۲	۱۰,۳۶۹,۴۵۵,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۶	۱۲۵۱	یک باب واحد مسکونی ویلایی پلاک ۷۵۴ فرعی از پلاک ۱۲۰ و ۲۴ فرعی از ۲۳۸ اصلی واقع در نیشابور نرسیده به میدان خیام میلان پشت گرمابه فیروزه (آجر لعاب زیبا)	۵۵۸	۹۸/۸۰	۲,۶۶۷,۶۰۰,۰۰۰	۳۸ سهم از ۶۰ سهم متعلق به بانک است. با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۳۶ ماه با سود ۱۴ درصد
۷	۱۲۵۱/۱	یک باب گرمابه پلاک ۷۵۳ و ۷۵۱ واقع در نیشابور میدان امام خمینی بین چهارراه ارگ و میدان خیام - جنب گاراژ خیام (آجر لعاب زیبا )	۶۹۷	۵۷۱	۹۵۷,۸۶۰,۰۰۰	۹۴ سهم از ۶۰۰ سهم متعلق به بانک است.. با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۳۶ ماه با سود ۱۴ درصد
۸	۹۶۷	محل قدیم رستوران کاکتوس واقع در شهرک صنعتی خیام نیشابور بهره وری ۱۲ نرسیده به کارخانه آرد	۴۱۲	۵۲۲	۵,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۴۸ ماه با سود ۱۲ درصد
۹	۸۹۸	یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ثبتی ۲۵ فرعی از ۱۵۸ اصلی اراضی خالصه گرینه بخش ۳ زبرخان شهرستان نیشابور	۹۷۰۰۰	—	۳,۰۲۵,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۱۰	۸۹۸/۱	یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ۲۶۶ فرعی از ۱۴۷ اصلی بخش ۳ زبرخان شهرستان نیشابور	۲۳۴۰	—	۱,۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۱۱	۸۹۸/۳	یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ثبتی ۲۸ فرعی از ۱۵۸ اصلی بخش ۳ زبرخان شهرستان نیشابور	۷۵۰۰۰	—	۲,۶۰۲,۵۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۱۲	۸۹۸/۲	یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ۲۷ فرعی از ۱۵۸ اصلی بخش ۳ زبرخان شهرستان نیشابور	۱۱۰۰۰۰	—	۳,۰۲۵,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۱۳	۱۳۱۰	یک باب واحد مسکونی واقع در مشهد بلوار فرامرزی عباسی بهاران ۵ فجر ۶ پلاک ۲۲	۲۵۰	۲۵۹/۶۰	۹,۰۶۰,۴۸۰,۰۰۰	۱۸۵ سهم از ۶۰۰ سهم متعلق به بانک است. متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۳۶ ماه با سود ۱۴ درصد
۱۴	۱۱۷۳	یک باب آپارتمان مسکونی واقع در مشهد خیابان گلستان شرقی گلستان ۶ کوچه سوسن پلاک ۱+۲ طبقه سوم	مشاع مطابق سند	۱۳۸/۵	۹,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۵ دانگ متعلق به بانک است متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۴ درصد
۱۵	۱۸۷۴	شش دانگ یک باب واحد مسکونی ویلای پلاک ثبتی ۴۱۲۵ فرعی از ۴ اصلی واقع در بردسکن خیابان ثامن ۷	۲۹۸/۵	۷۱	۱,۱۹۴,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	نقد
۱۶	۱۳۶۲	یک باب واحد مسکونی ویلایی واقع در مشهد - بلوارسید رضی ۳۰ پلاک ۲۷۰	۱۲۴	۱۸۳	۱۰,۹۷۱,۸۰۰,۰۰۰	۳۶۰ سهم از ۶۰۰ سهم متعلق به بانک است. متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۴ درصد
۱۷	۲۰۱۲	یک باب مسکونی ویلایی واقع در مشهد-الندشت خیابان جهان آرا ۱ نبش کوچه شهید اعتمادی ۴ پلاک ۲۸۷	۲۵۵/۵	۳۲۳	۲۶,۵۹۳,۵۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	نقد
۱۸	۱۲۴۷	عرصه و اعیان ماشین آلات محل سابق مهد لاستیک توسعه پارسیان واقع در شهرک صنعتی چناران - خیابان صنعت ۱۹	۲۹۴۰	۱۳۳۴	۲۳,۰۰۵,۰۰۰,۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۳۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ ماه با سود ۱۲ درصد
۱۹	۸۸۲	یک باب دامداری واقع در مشهد جاده کنه بیست روستای فیض آباد پلاک ثبتی ۲۱ فرعی از ۴۲ اصلی	۵۸۴۱۲	۶۴۳,۸۹	۱۴,۶۵۵,۵۵۵,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۳۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۳۶ ماه با سود ۱۲ درصد
۲۰	۱۹۹۲	یک باب آپارتمان مسکونی واقع در مشهد بلوار سید رضی ۱۹ پلاک ۲۱۰ طبقه اول	۲۵۰	۷۷,۸۹	۱۰,۵۱۵,۱۵۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	نقد
۲۱	۹۹۷	یک باب باغ ویلا واقع در جاده مشهد نیشابور نبش شرقی جاده بوژان	۱۰۱۴۰	۱۰۹۵	۳۳,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است . با وضعیت موجود بفروش می رسد	نقد



## هوش تحلیلی



با توجه به تصاویر داده شده، کدام گزینه برای جای خالی مناسب است؟

## بازی کلمات

در تصویر زیر برای شما تعدادی حروف را نوشته ایم که باید بر اساس مربع های خالی در هر سطر کلماتی با همان تعداد حروف بنویسید.



## خفن استریپ

حدس بزنید تصویر، چه کلمه ای را نشان می دهد! به نمونه توجه کنید و برای این که بدانید کلمه چند حرفی است، تعداد خانه های زیر تصویر را بشمارید.



○○○○○○○

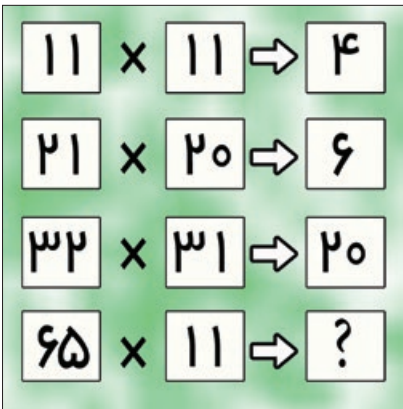
## چالش ذهن



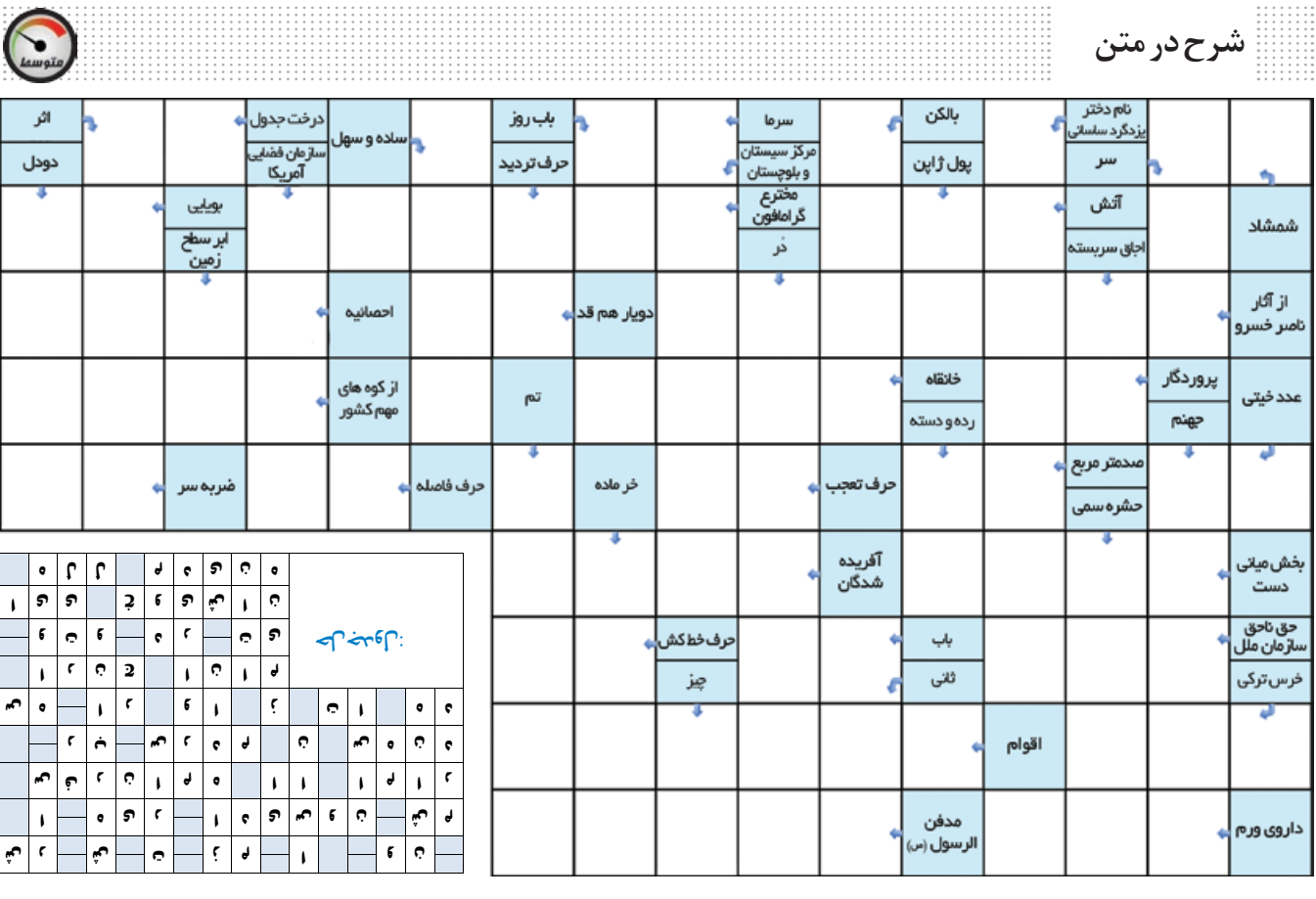
در تصویر بالا در هر شماره با جا به جایی حروف به کار رفته نام یکی از غذاهای ایرانی را نوشته ایم که شما باید آن را حدس بزنید.

## شرح در متن

## تست هوش



با توجه به اعداد داده شده، گزینه مناسب برای جای خالی را پیدا کنید.



## اختلاف تصاویر

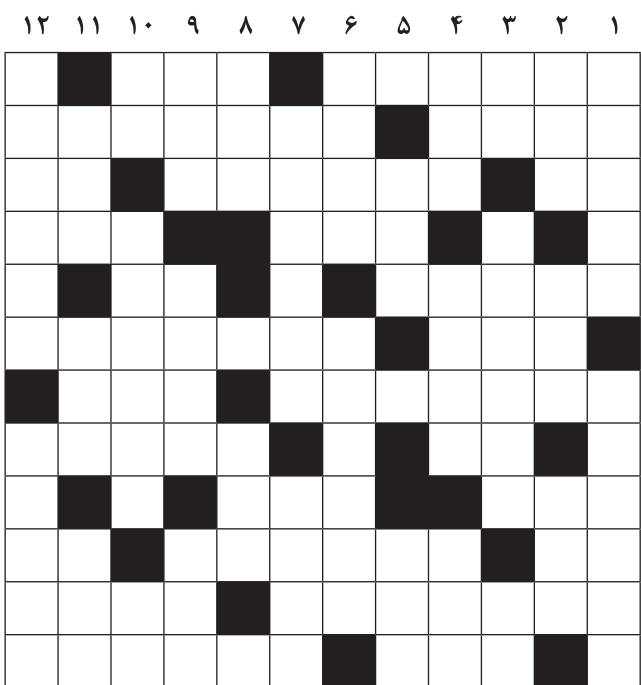


آیا می توانید ۱۰ تفاوت را بین دو تصویر مشابه از شادی بعد از گل بازی شار لکه و دور تموند که با پروتکل های بهداشتی انجام شد، پیدا کنید؟  
با این تمرین می توانید آلتایمر را از خود دور کنید. این بازی همچنین ورزشی برای ذهن شماست تا در کارهای روزمره تمرکز بیشتری داشته باشید.  
لذت این بازی زمانی بیشتر می شود که آن را در کنار خانواده و با مشارکت آن ها انجام دهید.



## جدول متوسط | ۷۶۷۶

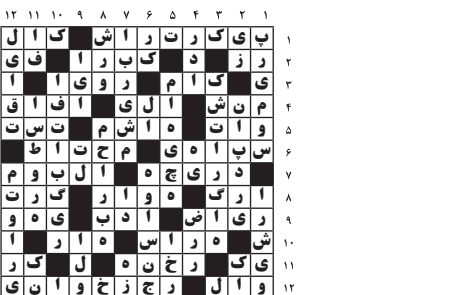
**افقی:** ۱. مثل آدم پرانرژی - پسوند شایستگی ۲- پیام آور - تاجر ۳- شرنگ - تحلیل -  
خدای باستان ۴- آماس - پیروان ۵- متداول - نمور ۶- خمیازه - دینام ۷- قحط - جاده



قطار ۸- بانگ قمری - بازار چه ۹- پیمانہ - خرمای هندی  
۱۰- آب ترکی - جانشین - ناشنوا ۱۱- از ادوات ورزش  
باستانی - نژاد ما ۱۲- جای بی خطر - فوتبال سالی

## عمودی:

۱- راهرو - بقایای اجسام سوخته ۲- آیین - مردار - حرف  
نفی آذری ۳- مادر ورزش ها - قپان - لنگه چیزی ۴- آموزگار  
مکتب - از لبنیات پر مصرف - خیال ۵- چون صد آید آن هم  
پیش ماست - نرم ۶- گرد و خاک نرم - ماده استفاده شده  
در ساخت ژله ۷- نسخه دوم از هر سند و مدرک و نوشته -  
بخشیده شده ۸- غده چربی - چرخ دنده ۹- پول خارجی -  
کوکب - نقطه اینترنتی ۱۰- معبر خون - بازیگر - خاک  
صنعتی ۱۱- بهشت شداد - دوستی - شاه ۱۲- نماینده  
مجلس سنا - تیمسار

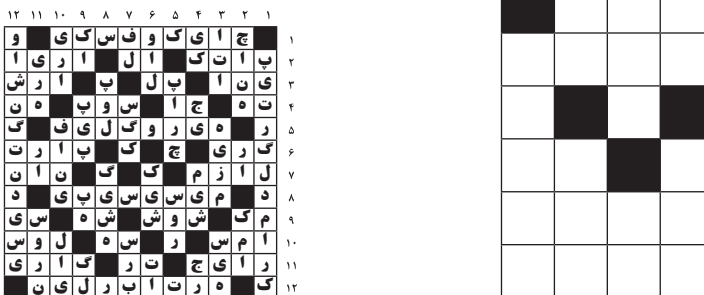


حل جدول شماره ۷۶۷۵

عبادت - متجسس ۶- پایتخت کشور دانمارک - گروه  
مردم ۷- ساختمان - غم نامه ۸- تندرت - معبد یهود  
۹- سرشت - نوعی خرمای سیاه ۱۰- بخار دهان - واحد  
پول کنیا - تلخ عرب ۱۱- ماه اول فرنگی - شعله آتش  
۱۲- مجموعه تلویزیونی - نوعی لباس

## عمودی:

۱- آرایش صورت با مواد آرایشی - گیشه ۲- خانه سنگ  
پشت - اساس - درخت صنوبر ۳- طرف - گرفتگی  
ماهیچه - بالای فرنگی ۴- خبر به ترکی - پیکر - نوعی  
ساعت ۵- کمانک نواختن ویولن - از تقسیمات ارتش روم  
۶- دیوار کوتاه - ذره بنیادین - مسابقات سراسری در ورزش  
۷- مشک چه شده - مهم ترین غده گوارشی بدن - عضو  
اصلی تنفس ۸- آقای فرانسوی - ژانر فیلم ۹- جیوه - عامل  
وراثت - فیلمی از مهرجویی ۱۰- مذکر - تخت خسرو پرویز -  
از اقوام ایرانی ۱۱- ابریشم - یار رامین - آغوز ۱۲- راکب  
رخش - فرشته مغضوب خداوند



حل جدول شماره ۸۸۱











## تشیع

## ترحیم

باز گشت همه به سوی اوست

در دایره قسمت، ما نقطه تسلیمیم

حکم آنچه تو فرمایی، لطف آنچه تو بنمایی

در نهایت اندوه و نابوری در گذشت

همسر مهربان و پدر فداکار

**سرهنک ناصر ثمره محمدیان**

را به اطلاع اقوام، دوستان و آشنایان می رسانیم

مراسم بزرگداشت آن مرحوم در حسینیه اخوان (خیابان گلستان)

به شرح ذیل برگزار می شود:

روز سه شنبه ۶ خرداد از ساعت ۱۷ الی ۱۹ عصر

و روز چهارشنبه ۷ خرداد از ساعت ۹ الی ۱۱ صبح

حضور شما سروران گرامی موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

**همسر و فرزندان**

۱۳۹۰/۱۲/۲۸



دوست و همکار عزیز

**سرکار خانم دکتر**

**فرحناز ثمره محمدیان**

در گذشت پدر گرامیتان رابه شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و آرزوی صبر و سلامتی برای شما و بازماندگان آن عزیز از دست رفته را داریم.

**انجمن تخصصین پوست - خراسان**

۱۳۹۰/۱۲/۰۵

**خاندان محترم خزانه داری**

**و مهندس ناوی**

**دکتر جلال خزانه داری**

خدمت شما تسلیت عرض نموده ما را در غم خود شریک بدانید.

**دکتر حسام ابطحی و بانو**

۱۳۹۰/۱۱/۱۲

**خاندان محترم خزانه داری**

**و مهندس ناوی**

مصیبت واره را تسلیت عرض نموده ما را در غم خود شریک بدانید.

**فرشته فخر - لینا رحمانیان**

۱۳۹۰/۱۱/۱۸

**تشکر و اعتذار**

چله نشین شدیم و سخت گیرانه بر روزها و شبهای چهل گانه تاختیم که چگونه تحمل کنیم و تاب آوریم فراق کسی را که هنوز نبودش را انکار می کنیم.

گاه برخی زخمها آنچنان عمیق و دردآور است که هیچ راهی برای تحمل اش نمی یابی گفتنش چقدر ساده است که خداوند صبر می دهد اما در شرایط جدایی از دوست و رفیق و تکه ای از روح و بدنت که از تو برای همیشه دور شده قرار نگیری هیچ گاه به درک مناسبی از چنین ضایعه و فاجعه ای پی نخواهی برد.

بدین گونه چله نشین فرزندانمان



# امیر راعی فرد

شدیم که دوستانی داشت به وسعت پهنه انسانیت و شرافت، دوستانی که هم نامی داشتند و هم رفقای که بی نام بودند اما مسئولیتی در حد انسانهایی بزرگ و شریف، آنچه ما را آرام کرد و چنین دردی بزرگ را برای مان قابل تحمل کرد، حضور بزرگان و عالیجنابان و بانوان شریفه و مکرمه ای بود که هر چه کردیم تا با زبانی قاصر و قلمی الکن از بزرگی شان بگوییم و بنویسیم، نتوانستیم و نمی توانیم، لذا با تمام جمع خانوادگی در مقابل این موج انسانیت و شرافت به احترام می ایستیم و سر تعظیم فرود می آوریم بر ما فرض و واجب است که تشکر کنیم و عذر بخواهیم به خاطر تاخیر در این وظیفه کوچک و حقیر، تشکر و قدر دانی کنیم از:

معاونت محترم ریاست جمهوری اسلامی ایران - ریاست محترم شورای اسلامی شهر مشهد مقدس  
اعضای محترم شورای شهر اسلامی شهر مشهد - شهردار محترم مشهد و معاونین بزرگوارشان  
مشاورین معزز شهردار محترم مشهد - مدیر کل روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری مشهد  
مدیر عامل محترم سازمان فر دوس ها - ریاست محترم و معاونین سازمان مدیریت پسماند  
ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی مشهد - ریاست محترم سازمان جهاد دانشگاهی خراسان رضوی  
ریاست محترم آزمایشگاه مرکزی جهاد دانشگاهی مشهد - مدیر عامل محترم و روابط عمومی موسسه فرهنگی شهر آرا  
حزب کارگزاران سازندگی خراسان رضوی - مجمع مشورتی اصلاح طلبان خراسان رضوی  
دانش آموختگان دفتر تحکیم وحدت

تمامی دوستان، شعرا و نویسندگان و روزنامه نگاران و دوستان دانشکده پیراپزشکی، هنرمندان، درمانگاه خیریه امام صادقی، رفقای امیر در تهران و اقصی نقاط کشور و بزرگوارانی که از کشورهای آلمان، کانادا، استرالیا و ... فامیل وابسته و همسایگان محترم که با حضور یا تماس های تلفنی و نوشتن پیام و پرده نویسی و نثار تاج های گل، ما را مرهون الطاف انسانی خویش قرار دادند امیدواریم که خدای منان و بخشنده جزای خیر به تمامی سروران و بزرگواران مان عنایت فرماید. بزرگی و منت و شرافت انسانی تمامی شما بزرگواران را به خدا وا گذاشتیم تا بزرگترین آرزوهایتان را برآورده نماید.

**با احترام : راعی فرد - ناظمی**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳

**خاندان محترم خزانه داری**

**جمال الدین - کمال الدین خزانه داری**

**خصوصا بانو آزاده ناوی**

مصیبت وارده را به شما تسلیت می گویم.

**تولیت موقوفه اولادی خزانه داری**

**محمد خزانه داری**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳

## تسلیت

دوست و برادر گرامی

**جناب آقای مهندس آرش آرمیون**

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت جانگداز

همسر گرامیتان را

خدمت شما و لیلیان عزیز

و خانواده های محترم آرمیون

بهنام نیا و ذاکریان

تسلیت عرض می کنیم

و آرزوی صبر و شکیبایی داریم.

روحش شاد و یادش جاویدان

دکتر قربانعلی قلوبی و بانو

دکتر آرش قلوبی و دکتر مهروش کفانی

دکتر آیدا قلوبی و مسعود امین پور

دکتر شبنم قلوبی

۱۳۹۰/۱۱/۰۶

نور چشم عزیزمان

**آقای مهندس آرش آرمیون**

**لیلیان نازنینمان**

با اندوه بسیار در سفر بی بازگشت همسر نازنین و مادری گرامی و بی نظیر سارای عزیز با هم به سوگ نشسته ایم این مصیبت بزرگ را به جنابعالی و جناب آقای آرمیون و سرکار خانم بهنام نیا و مهندس آرمین

عزیز تسلیت میگوییم

**خانواده های ارباب و بانو، رحیمی و بانو، دکتر خویی**

**نژاد و بانو شکیب و بانو، فرزانه و بانو، مهربان و بانو**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳

**سرکار خانم دکتر فروغ راستین**

در گذشت ناپهنگام فرزند دلنبدتان، دل ما را به درد آورد غفران الهی را برای آن نازنین و صبر و شکیبایی را برای بازماندگان از خداوند منان مسئلت داریم

**دکتر محمد قره داغی، دکتر رحیم تقوی، دکتر پرویز رئوفیان**

**دکتر جعفر حسن زاده، دکتر فریبرز نمینی، دکتر ابراهیم قیم حسنجانی**

**دکتر محمد حسین نیکونیان، دکتر فرشید باقری، دکتر مرضیه مهاجری**

۱۳۹۰/۱۱/۲۵

**خاندان محترم**

**آرمیون و ذاکریان**

**جناب آقای آرش آرمیون**

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده

را تسلیت عرض می نمایم.

ما را در غم خود شریک بدانید.

**خانواده زکی زاده**

۱۳۹۰/۱۱/۲۸

**فرناز و شاهین عزیزمان**

**خانواده محترم ثمره محمدیان**

در این مصیبت، شانه هایتان را به همدردی

می فشاریم و برای شما صبر و شکیبایی

از خداوند متعال خواستاریم،

ما نیز در غم بزرگ تان همراه شما هستیم.

**خانواده سرهنک جنگیز امینی**

۱۳۹۰/۱۱/۲۸

**همکار محترم**

**سرکار خانم دکتر راستین**

با کمال تأسف مصیبت وارده

را تسلیت عرض می نمائیم.

ما را در غم خود شریک بدانید.

۱۳۹۰/۱۱/۲۸

**مرکز تخصصی پوست، مو و لیزر سیماطب**

**فرناز و شاهین عزیزمان**

**خانواده محترم ثمره محمدیان**

ابراز تسلیت و همدردی ما را در غم فقدان

**جناب سرهنک ثمره محمدیان** پذیرا باشید.

**سرهنک جواد خیراندیش و بانو**

**گیلدا، گلناز، نگار و نغمه خیراندیش**

۱۳۹۰/۱۲/۲۸

**سرکار خانم دکتر فروغ راستین**

با کمال تأسف و تالم مصیبت وارده را صمیمانه

تسلیت گفته و خود را در غم شما شریک

می دانیم

**یزشکان کارکنان و مدیریت**

**بیمارستان و زایشگاه سینا**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳

**یادبود**



در سالگرد شهادت

**سرهنک شهید حاج محمد تقی حصار**

یادش را گرامی می داریم

**همسر و فرزندان**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳



دهمین سالگرد درگذشت شادروان

**مهدیقلی منجمی مقفانی**

را گرامی مبداریم.

**همسر و فرزندان**

۱۳۹۰/۰۸/۱۹

**دوازدهمین سال**



**شادروان امیر مشتاق**

برای تمام روزها و شبهایی که کنارمان نبوده و نیست دلتنگش هستیم.

**خانواده مشتاق**

۱۳۹۰/۱۰/۲۸



**ای با من و پنهان چودل**

**از دل سلامت می کنم**

نوزده سال است که یاد و خاطرات

پدر عزیزمان **محمود معظمی**

روشنی بخش لحظات مان است

**فرزندان**

۱۳۹۰/۱۰/۲۹

**مرکز دستگل خوشبوی مومن است**

## تقدیر و تشکر

هوالباقی

با نهایت تأسف در گذشت مادر عزیزم

**حاجیه خانم**

**بی بی رقیه فشندی**

همسر مرحوم

**حاج محمد خوشنویس زاده**

را به اطلاع اقوام دوستان و همسایگان

محترم می رساند. مجالس ختم آن

فقیده سعیده در زمان مناسب به اطلاع

سروران گرامی که با حضور خود اظهار

همدردی می فرمایند، خواهد رسید.

**خانواده های فشندی**

**و خوشنویس زاده**

**و سایر فامیل وابسته**

۱۳۹۰/۱۱/۲۵

دلیم تنگ است...

برای کسی که نه می شود او را خواست!

و نه می شود او را داشت...

فقط می شود برای او سخت دلتنگ شد!

چهارم خرداد اولین سال از هجرت غم انگیز

برادری که مظهر عشق و وفا بود

**زنده یاد ناصر چمنیان**

گذشت. یادش گرامی.

**خانواده چمنیان**

۱۳۹۰/۱۱/۲۳

**دومین سالگرد عروج ناباورانه**

**همسر و پدری مهربان شادروان**

**جواد شیخ مومنی (فریدونی)**

را گرامی می داریم.

اندوه رفتن تو پس گران

و درد فراق طاقست فرساست

و ما تنها با خاطره خوبی ها و محبت هایت آن را تحمل می کنیم.

باشد که ما نیز ذره ای از آن همه محبت، انسان دوستی و مردم داری

را در وجود خویش پرورش دهیم. روح شاد و یادت گرامی باد.

**خانواده مرحوم**

۱۳۹۰/۰۸/۲۳

**به یاد مهربانترین مهربانها مادرمان**

**پریخ کاظمی (فضلی نژاد)**

که پس از سیزده سال باز هم هر روز خورشید وجودش در قلبهایمان طلوع می کند و بایادش دلهایمان از غصه رها می شود.

یاد سه عزیزمان ماندگار

روحش شاد.

**مهوش - مهنوش و سعید فضلی نژاد**

۱۳۹۰/۱۰/۲۳



[illegible]

رسول خدا (ص) می فرمایند:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَلَا إِنَّ... يُحِبُّ بَغَاةَ الْعِلْمِ.

دانش آموزی بر هر مسلمانی واجب است؛ آگاه باشید که خداوند جویندگان دانش را دوست دارد. (مصباح الشریعه، صفحه ۱۳)

**مشهد** اذان ظهر ۱۲:۲۹ غروب آفتاب ۱۹:۴۰

طلوع آفتاب فردا ۵:۱۷

غروب آفتاب ۲۰:۱۱

۲۰ نیمه شب ۱۰:۰۰

طلوع آفتاب فردا ۵:۵۲

## امضای سند عزت در میدان شهادت

تاریخ هر ملت را که ورق بز نیم روز های پر فرا و نشیبی را مشاهده می کنیم اما برخی صفحات تاریخ، طلای است. ایران عزیز ما نیز گذشتگی شگرف و پر از فرا و فرود، روزهایی بس انگیز، ایامی بسیار غرور و افتخار آمیز و گرهای طلایی و فراوانش نشاندن دارد و بی گمان یکی از بزرگ ترین و البته تاریخ سازترین وقایع سرزمین مادری ما، آواز آسای خرمشهر «عزیز از چنگال رژیم متجاوز بعث عراق است. حمله ناجوانمردانه ارتش صدام به کشورمان در ۳۱ شهریور سال ۵۹ سقوط خرمشهر پس از حدود ۲۰ روز مقاومت جانانه ز زندگان اسلام، گرچه غمی سنگین بر دل همه ایرانیان و دوستی های سامان گذاشت اما باز پس گیری اعجاز گونه این پاره تن میهن از چنگال دشمن، درس ها، عبرت ها و پیامدهایی بس بزرگ، سر نوشت ساز و فراوانش ناشدنی به دنبال داشت که مرور و باز خوانی آن برای نسل های کنونی و آینده حتما می تواند علاوه بر یادآوری و زنده نگاه داشتن آن واقعه عظیم، چراغ راه همیشه روشن برای آینده باشد.

اشاره اجمالی به برخی نکات ان پیروزی و فتح بزرگ اهل‌ی، بهانه نگارش این سطور است: ۱- صدام در حالی به کشورمان حمله کرد که نهال انقلاب ایران هنوز ۲۰ ماهه نشده بود و کشور از مشکلات فراوانی رنج می‌برد. ۲- حمله‌آماده نبودن کشتی‌سیستم دفاعی، بنابراین صدام به عنوان رئیس دولت بعث عراق با چراغ سبز نظام سلطه به برای آمریکا و حمایت‌های بی دریغ اقتصادی، تجهیزاتی و سیاسی غرب تریب‌نامه کشورهای منطقه (به جز چند کشور معدود مانند سوریه و لیبی)، حمله‌ای سهمگین و همه جانبه را به ایران آغاز کرد. او وعده داده بود که ظرف ۴۸ ساعت، خرمشهر، طی چند روز و خوزستان و پس از یک هفته تهران را فتح می‌کند و در پایان تخت‌انجام پیروزی سمری می‌کشد و با گفته‌های به چگونگی افتتاح ایران توسط ارتش بعث سخن خود را سرافرازانه به صدام حامیانش فقط خرمشهر و خوزستان نبود بلکه ساقط کردن ایران، از بین بردن انقلاب اسلامی و به گفته خودشان، تقسیم و تجزیه ایران با پنج نام از پیش تعیین شده بود. دلت کشندگان مردم و قول آن‌ها «عج‌ها» بود. اما مقاومت جانانه مردم غیرتمند ایران زمین و زرم‌دلاورم دانه زمندگان جان فداگروطن، تمام معادلات دشمنان پسند خود را در این ملت بزرگ را برهم زد و پیروزان را به کابوسی دهشتناک بدل کرد.

۲- بازیس گیری و آزادسازی خرمشهر از چنگ ارتش بعث پس از حدود ۱۸ ماه اشغال از ابعاد مختلف حائز اهمیت است، از جمله این که از نظر محاسبات نظامی مقابل رزمندگان ارتش و سپاه و بسیج و نیروهای مرمری که حداقل امکان نظامی را داشتند و تازه جانی گرفته بودند، بازتاب این نبرد در سدها و پیشرفت‌ترین تجهیزات رزم خود را در حمایت‌های گسترده مالی، اطلاعاتی و حتی نیرویی (وجود اسرای) ۸۰ کشور جهان در بین اسرای عراقی، گواهی صادق بر این ادعاست) کاری بسیار دشوار و بلکه محال محسوب می‌شد. اما غیرت رزمندگان مدافع دین و میهن، توکل به پروردگار عالم، باور عمیق به وعده نصرت الهی و از همه مهم‌تر تسلط الهی، در عین نابوری زورمداران جهان، آن پیروزی بزرگ و سرنوشت‌افراز را برای کشورمان رقم زد که هنوز بسیاری از ابعاد آن برای قدرت‌های جهان، کشورهای منطقه و نگاه‌های «اندیمادر» قابل درک نیست.

و حالا هر چه می گذرد، مفهوم و زوایای آن جمله تاریخی امام و مقتدای ملت ایران، آن پیر اهل معنا و دل سپرد به ایمان و اسلام ناب محمدی که فرمود: «خرمشهر را خدا آرد»<sup>۳</sup> روشن تر می شود. فتح و آزادسازی خرمشهر که چاره نهایی از یک ارزش فوق العاده بزرگ نظامی بر رخور ایران است، اما بعد سیاسی و تأثیر روانی آن بر دشمن متجاوز و حامیش نیز موضوعی بسیار مهم و قابل تأمل و همچنان قابل بررسی است.<sup>۴</sup> تأثیر آن پیروزی و حماسه فراموش ناشدنی بر روحیه زرتندگان و سرنویشت جنگ از جمله موضوعاتی است که نتنها باید در حافظه تاریخی ملت ثبت شود، بلکه در سبهای دارد که باید با عشق در مراکز آموزش شیخو خاصا مراکز آموزش نظامی مشق شود.<sup>۵</sup> در ادامه مجموعه عمل های جنگ و دفاع مقدس و خصوصا پیروزی های بزرگ مانند فتح و آزادسازی خرمشهر، گنج های نهفته که باید برای نسل امروز و فردا از مرگشایی<sup>۶</sup> شود. گنج ایثار، شرف، مردانگی، غیرت، عزتمداری و ایمان سرسلسله و تاج این گنج های اهل همان جهان قابل مرگشایی است. ظهور و بروز قیوم مردان و قهرمانان و پهلوانان و تجلی الگوها اسطوره های حقیقی از جوانمردی و عشق و ایثار از دیگر گنج های گرازشند و در جنگ تحمیلی است.<sup>۶</sup> باز برگرداندن پارتن تری ایران به سرزمین مادری و فقط آزادسازی یک شهر و قطعه ای زمین از چنگال متجاوزان بلکه بازیابی و به توان هزار هزار راندن حیثیت و شرف و تجلی قدرت ابراهیم ملت بزرگ ایران بود.<sup>۷</sup> فتح خرمشهر نشان مبارز تحقّق شعار «ما می توانیم» است و قطعاً ملتی که دشمنان جهانی خود را شکست داد، به نور آفرود در بار بخاوه و مسؤولان اهت کند و استررا اما سازند، نوی تاوندر بر مشکلات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و ... روزهای کشور نیز نافع آید.

۸- آزادسازی خرمشهر و دیگر پیروزی های رزمندگان سلحشور کشورمان، این غیور فرزندان شرافتمند ایران زمین به دنیا و خصوصاً دشمنان و بدخواهان ثابت کرد که قدرت اراده، خوداتکایی، غیرتمندی، یاور به نصرت الهی، توکل به خداوند، ایثارگری و جوانمردی و شجاعت، باور دوتایی را همه‌مهره‌های توفیق الهی می‌تواند بزرگ‌ترین پیروزی‌ها و پیشرفت‌ها را برای یک ملت رقم زند. ۹- این نصرت و تکریم حق الهی و این بزرگ حماسه ملی به زیبایی و قدرت هرچه تمام‌تر نشان داد که اراده و ایمان و شجاعت و توکل این مردمن‌تتها جلوی تقسیم و تجزیه ایران را گرفت بلکه آن تجربه و توکل و ایثار در سال‌های اخیر نیز موجب پیشگیری از تجزیه و سقوط کشورهایی مانند عراق، سوریه و... شد و بزرگ واضح این که شکست داعش خونریز نیز توسط نیروهای مقاومت با محوریت ایران عزیز و قهرمان و عزتمند ادنام فتح الهی و پیامدهای پیروزی حق بر باطل بود. ۱۰- وبی گمان، همه پیشرفت‌های علمی، صنعتی، دفاعی و... همه مهم‌ترین امتیاز زندگی و کم‌نظیر کشورمان، عزت و استقلال و تمامیت ارضی ایران، نفوذ و قدرت منطقه‌ای این سرزمین پرافتخار خصوصاً در پنج دهه اخیر، حاصل مومنین و مومنون و ادنام فتح اعجاز گونه و نصرت بزرگ الهی و جان فاشانی رزمندگان غیور و شرافتمند و فرزندان عزیز و قهرمانان واقعی این سامان است. درود سلام و صلوات بر همه آنان که سینه سپر و شرف و افتخار در مقابل خصم کبر کردند تا این روز و ایران و ناموس وطن سرفراز بماند. آری، چنین شد که سند عزت ملت ایران در میدان شهادت امضا شد.



اصلی ترین توصیه حضرت آیت... خامنه‌ای، ششمین توصیه ایشان مبنی بر «تداوم مبارزه و گسترش عرصه جهاد در همه سرزمین‌های فلسطینی» بود. رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر این که همه باید ملت فلسطین را در این جهاد مقدس یاری کنند و جمهوری اسلامی با افتخار هر چه در توان داشته باشد در این امر انجام خواهد داد، گفتند: یک روز تشخیص بر این شد که مبارز فلسطینی، دین و غیرت و شجاعت دارد اما دست نهی از سلاح است، بنابراین به فلسطینی‌ها در گروکودن انجام گرفت و موازنه قدرت در مدد آنها شد، هر چه به گونه‌ای که امروز غری می‌توانند در برابر ارتش صهیونیستی دشمن صهیونیست بایستد و بر آن پیروز شوند. حضرت آیت... خامنه‌ای با تأکید بر این که این تغییر محادله قدرت در بخش موسوم به سرزمین‌های اشغالی، قضیه فلسطین را به گام‌های نهایی نزدیک خواهد کرد و تشکیل خودگردان در این ملک تکیف بزرگی بر موضع دارد، افزودند: با دشمن وحشی جن با اقتدار و از عودت قدرت نمی‌توان سخن گفت؛ زمینه این اقتدار بحمد... در ملت شجاع و مقاوم فلسطین آماده است و جوانان فلسطینی امروز تشنه دفاع از کرامت خویش هستند. ایشان خاطر نشان کردند: حماس و جهاد اسلامی در فلسطین و... در لبنان، حجت را بر همه تمام کرده‌اند و دنیا مجبور شدن ارتش جنایتکار صهیونیستی به عقب‌نشینی از جنوب لبنان زیر ضربات کوبنده حزب... و التماس برای آتش بس را فراموش نخواهد کرد و این، یعنی دست‌پیر و موضع قدرت. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به اقدام اخیر یک دولت اروپایی در غیرقانونی اعلام کردن عمل... مجاهد و سرافراز گفتند: رژیم صهیونیستی مثل آمریکا است که داعش را تولید می‌کند و رژیم می‌هندان آن دولت اروپایی است که هزاران نفر در بانه ایران و حلبچه عراق بر اثر مواد شیمیایی اش به کام مرگ می‌رودند و باید تشنه‌سار باشند. حضرت آیت... خامنه‌ای در هفتمین توصیه خود با تأکید بر این که فلسطین متعلق به همه فلسطینیان است و باید با اراده آن‌ها اداره شود، بار دیگر طرح جمهوری اسلامی برای سرگزارش همه‌پرسی از ادیان و اقوام فلسطینی را مطرح و خاطر نشان کردند: این طرح نشان می‌دهد ادعای یهودی‌ستیزی که در رسانه‌های غربی تکرار می‌شود، به کلی بی‌اساس است. رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر این که آن‌ها قطعاً باید ورود نظام صهیونیستی و صهیونیسم است، در پایان دیدگاه خود قس از شیخ احمد یاسین و فتحی شقایق و سیدعباس موسوی تا سردار بزرگ اسلام و چهره فراموش‌نشده مقاومت شهید قاسم سلیمانی و مجاهد بزرگ عراقی شهید ابومهدی المهندس و دیگر شهدای قس را اگر می‌داشتند تا خود خوانده متعال برای مرحوم حسین شایخ الاسلام که سالیانی در راه فلسطین و آرمان قدس تلاش کرد، در حمت الهی مسلتک کردند.

ایشان سپس هفت توصیه مهم را برای همه کسانی که دل در گرو مسئله فلسطین دارند، بیان کردند. محدود نکردن موضوع فلسطین به یک مسئله صرفاً فلسطینی یا حداقلی، توصیه اول رهبر انقلاب اسلامی بود که در این خصوص گفتند: مبارزه برای آزادی فلسطین علاوه بر این که جهاد فی سبیل الله... و فرضه و مطلوب اسلامی است، یک مسئله انسانی است و آن هایی که سازش چند عنصر فلسطینی با حکام چند کشور عربی را مجوز عبور از این مسئله اسلامی و انسانی می شمرند، به شدت خطا را فهمیده اند و احیاناً دچار حقیقت هستند. حضرت آیت الله خامنه ای در بیان دومین توصیه خود افزودند: هدف این مبارزه، آزادی همه سرزمین فلسطین بحر تا نهر و بازگشت همه فلسطینیان به سرزمین خویش است؛ بنابراین فرو گزستن آن به تشکیل دولتی در گوشه ای از این سرزمین، به نشانه حق جویی است نه نشانه واقع بینی، زیرا امروز میلیون ها فلسطینی به ترکیه ای، اندلیشه و تاجر به اعتماد به نفس سیدانه که بتوانند این جهاد بزرگ را وجهه هست سازند و به نصرت الهی و پیروزی نهایی نیز مطمئن باشند. ایشان در توصیه سوم، با تأکید بر لزوم توکل جامعه مسلمانان بر خداوند و دیدار در این جهاد بزرگ و مقدس خود راوند و تکیه بر نیروهای درونی و دست خرد خود و رهبران اعتماد به قدرت های عالم غربی و مجامع وابسته جهان، بر برخی دولت های دنیا و نیروی ای بروی منطقه، گفتند: امروز دنیا یک به یک تعداد را بنیان کر و نا در سراسر جهان می شمارد اما هیچ کم نمی پرسد دقائل و مسئول صدها هزار شهید، اسیر و مفقود در کشورهایی که آمریکا و اروپا در آن آتش جنگ را روشن کرده و مسئول این همه حیات و غصب و تخریب و ظلم در فلسطین چیست؟ حضرت آیت الله خامنه ای در ادامه، توصیه چهارم خود را خطاب به نخبگان سیاسی و نظامی جهان اسلام این گونه بیان کردند: سیاست آمریکا و صهیونیست ها انتقال درگیری ها به پشت جبهه مقاومت و راه اندازی جنگ های داخلی برای سرگرم کردن جبهه مقاومت و فرصت دادن به رژیم صهیونیست است؛ همانند کاری که در سوریه، یمن و عراق با ایجاد داعش انجام دادند. راه جلوگیری از این سیاست حیثت آمیز، خواست و مطالبه جدی جوانان غیرتمند در جهان اسلام و توجه به توصیه ماس خمینی تنظیم است که فرمود هر چه فریاد دارید با اسلحه و نیز آتش مبارزه کنید. رهبر انقلاب اسلامی در توصیه پنجم خود، به سیاست های تکمیل پادوهای منطقه ای آن برای ادای ساری حضور رژیم صهیونیستی در منطقه و قبول آن به عنوان یک واقعیت اشاره کرد و گفتند: باید با واقعیت های مهلک و زیان بخش مبارزه کرد و همان طور که امروز انسان های باشعور، مبارزه با کر و نا را واجب می دانند، مبارزه با ویروس دینی صهیونیست نیز ضروری است و دینی نمی باشد که این ویروس به هست ایمان و غیرت آن ها را می پندد، بشه کن خواهد شد.

حضرت آیتا... خامنه‌ای را هر معظم انقلاب اسلامی جمعه دوازدهم در سخنانی به مناسبت روز جهانی قدس با اشاره به شوشه شدن فصل جدیدی در مبارزه برای فلسطین بعد از پیروزی انقلاب اسلامی و ظهور جبهه مقاومت و تغییر ماهه قدرت به نفع مبارزان، هفت توصیه مهم را در خصوص ادامه جهاد بزرگ و مقدس کنونی بیان و تأکید کردند: اصلی‌ترین توصیه، تداوم مبارزه و گسترش عرصه جهاد به همه سرزمین‌های فلسطینی است و بی‌گمان وپروسه پیرونیسم‌دیری نمی‌پایدو با همت و ایمان و غیرت جوانان، این منطقه ریشه کن و از اله خواهد شد.

به گزارش رسانه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیتا... خامنه‌ای، هر انقلاب اسلامی را ابتدای سخنان شان با تبریک پیشاپیش عید سعید فطر به همه مسلمانان جهان، تعیین روز قدس را ابتکار هوشمندانه امام خمینی و حلقه‌وفصل مسلمانان این هم‌صداپی دربار ه‌قدس شریف و فلسطین مظلوم خواندندو با اشاره به استقبال از روز قدس گفتند: سیاست عمده استیکار و صهیونیسم، کارکردن کردن مسئله فلسطین در ذهنیت جوان مسلمان به سمت فراموشی راندن آن است اما فوری‌ترین وظیفه، مبارزه با این خیانت است و قطعاً غیرت و اعتماد به نفس و هوشمندی روز افزون ملت‌های مسلمان اجازه فراموش نمودن آن را نخواهد داد. حضرت آیتا... خامنه‌ای، غصب فلسطین و تشکیل عده سرطانی صهیونیستی با جمع‌ترین انواع قتل و حایات و تداوم ده‌ها سال این ستم تاریخی را یک‌رگورد جدید از شعبه‌ت و شیطان صنعتی بشر، شرم‌رشدو افزودند: عامل و مجرم اصلی این فاعله، دولت‌های غربی و سیاست‌های شیطانی آن‌ها بود که هدف اصلی آن‌ها حمله‌های داریان بودی از ایجاد دولت صهیونیستی به عنوان امکانات تسلیحاتی است. یجادیکه ده‌ها سال در منطقه و امکان خدالت و تسلط بر کشور‌های بود. ایشان افزودند: متأسفانه اغلب دولت‌های عرب نیز س از مقاومت‌های نخستین، به تدریج تسلیم شدند و با روشی وظیفه‌انسانی و اسلامی و سیاسی و غیرت و نخوت عربی، به هدف‌های دشمن کمک کردند. هر انقلاب، نتیجه‌ای تسلیم‌رکنشاندن مسیر مبارزه برای افرجام مذاکره با اشغالگر و حامیان‌د دانستندو خاطرنشان کردند: چنین شرایطی طوع انقلاب اسلامی در ایران فصل جدیدی در مبارزه برای فلسطین گشود و با ظهور جبهه مقاومت کاررزم صهیونیستی سخت‌رشدو البته در آینده سی سخت‌ر خواهد شد. ایشان در توصیف صحنه کنونی مبارزه گفتند: در این عرصه، جبهه مقاومت ر به اقتدار و ماحبه ظلم و کفر و استیکار روز به روز تهی‌ر، مایوس‌ر و نتوان‌ر می‌شود. حضرت آیتا... خامنه‌ای در عین حال به مبارزه را به شدت خطیر و تغییر‌پذیر و نیازمند مراقبت خواندندو تأکید کردند: هر گونه غفلت و سهل‌اندیشی خطا در محاسبات اساسی را در این مبارزه به سبب مهم و شروش‌ساز و حیاتی، زبان‌های سنگین‌ر و خواهد کرد.

## تازه‌های مطبوعات



• پیروتر و نامه‌های صبح شبیه تیر یا عکس یک خود را به بیانات هبر انقلاب در روز قدس اختصاص داده بودند. کیهان: پیروزی بر ویروس صهیونیسم تضمین شده است / شرق: غرض جهاد در همه سرزمین‌های فلسطینی گسترش یابد / آفتاب‌دز: غروب، مجرم اصلی فاجعه غصب فلسطین / وطن امروز: اسرائیل دوام نمی‌آورد / ایران: مقاومت تا همریز پیروسی / ابرار: همیشه حامی مظلومان جهان هستیم

● **آفتاب یزد** - این روزنامه در گزارشی با تیتیر ۴ تیر به جا ماندن از اسفند ۹۴ صرفاً جهت یادآوری؛ به! به! موضوع برخی از روزنامه های اصولگرادر روز بعد از شمارش آرای مجلس دهم اشاره کرد. روزنامه کیهان برای مجلس دهم تیتیر «اصولگرایان حائز اکثریت در سراسر کشور» استفاده کرده بود. همچنین روزنامه جوان با تیتیر «مجلس انقلابی به ماند» به استقبال مجلس دهم فته بود.

• **دنیای اقتصاد** - برای اولین بار از زمان تاسیس بانک مرکزی، این نهاد پولی اقدام به اعلام هدف تورمی کرد. عبدالناصر همتی، رئیس کل این بانک تورم هدف سیاست گذار پولی را ۲۲۱ درصد اعلام کرد. اما سیاست جدید، نیازمند بسترها و الزاماتی است که می توان آن ها را در دو بخش درون نهاد پولی و خارج نهاد پولی دسته بندی کرد.

• **آرمان ملی** - جعفرزاده نماینده مردم رشت در مجلس گفت: «مجلس یازدهم بداند؛ نماینده سرباز نیست که از جایی دستور بگیرد... ما باید برای اصلاح ساختار کشور به سمت دو مجلسی شدن برویم.»

## انعکاس

● **تایناک نوشت:** ناطق نوری در احاطرات خود می‌نویسد: دلیل سخنرانی در انتخابات ۷۶، حمایت او از هاشمی و البته سخنرانی هاشمی در باره احتمال تقلب در نماز جمعه بوده است. وی نوشت: «است: به نظر من ایشان مقهور جوسازی‌هایی شده که می‌گفتند تقلب می‌شود. ایشان می‌خواست به عنوان رئیس قوه مجریه که وزارت کشور هم زیر نظر او است، بی‌گردد که تخیر من هستم و نمی‌گذارم تقلب شود». به تازگی شنیدم بعضی از آقایان این‌ها را گفتند: ما در تحلیل‌های مان اشتباه کردیم؛ فکر می‌کردیم اگر آقای ناطق بیاید مستقل عمل می‌کند و خلاصه به آقای هاشمی توجه نمی‌کند و اگر آقای خاتمی بیاید بهتر است، چون مشورت پذیر است، البته بعد معلوم شد اشتباه کردیم.

• **خبر آنلاین نوشت:** حجت الاسلام رسول جعفریان نوشت: خیلی خوشحال شدم وقتی لاریجانی در مصاحبه‌اش در شبکه یک، رسماً گفت که یکی از بدترین روزهای زندگی وی، وقتی بوده که خبر درگذشت هاشمی را شنیده‌است. او چوب هاشمی و روحانی را خرد در حالی که اساساً به مصلحت کشور می‌اندیشید و کاری به اشخاص نداشت. با تمام وجود از برجام برای حفظ کشور دفاع کرد، با این که می‌توانست نوع دیگری رفتار کند. فداکاری این بین مدعیان انقلابی‌گری باقی می‌ماند. در قلم، طالب و فتلی‌ز تحصیل کرده‌ای باقی و مراجع تقلید همیشه از او حمایت می‌کردند اما شماری از طلاب جوان تحت تأثیر جریان‌هایی که می‌نامیم، با او رفتار بدی کردند. بدترین آن‌ها چند سال پیش در حرم حضرت معصومه بود که به او کش و مپش و پرتاب کردند. لاریجانی با صبور و مظلوم‌ترین کنار آمدن ماجرا گذشت و هیچ کس به‌آن رسیدگی نکرد.

• **عین ایران نوشت:** محمود صادقی، نماینده تهران در مجلس، در حساب توئیتری خود نوشت: «به‌شبه گذشته وزیر دفاع در پاسخ به سؤال این جانب، تخطی از اترور از ضوابط مربوط به اقدام در خارج، محدود را برون‌جا کرد و عود ارتباط غیرویر واکتا به اطلاع‌آرام بهم‌در یافتی» علت تشلیک به هواپیما می‌سافری او کرانی اعلام کرد.»

• **اعتماد آنلاین خبرداد:** در پی درخواست رئیس قوه قضاییه و موافقت رهبر معظم انقلاب جمعی از محکومان امنیتی از جمله تعدادی از دانشجویان، برخی کارگران هفت تپه و چند نفر از بازداشت‌شدگان روز کارگر در لیست قهر قرار گرفته‌اند. یک منبع آگاه در همین باره گفت: این اسامی صبح روز سه‌شنبه (امروز) اعلام خواهد شد. در عین حال زیلاپی، وکیل کارگران نیشکر هفت‌تپه گفته بود که «اسماعیل بخشی، علی نجاتی و محمد خیمدر در لیست غوزندانان در آستانه‌عید فطر قرار گرفتند».

تاریخی بروز تنش و اعتراض مردم منطقه «غیرانیه» صادر شد

## دستور روحانی برای رسیدگی فوری به مشکل آب در برخی مناطق اهواز

به حالی که طی روزهای گذشته در فضای مجازی گزارش‌ها می‌آید، اعتراض مردم منطقه غیزانیه، اهواز به‌شکل آب‌شرب منتشر شد. در این اعتراض‌ها دونفر مصدوم شدند، رئیس‌جمهور روز گذشته به‌ویژه نیزبرو و اساتندار، خوزستان دستور داد به مشکلات آب‌شرب اهواز، هر چه سریع‌تر رسیدگی شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست‌جمهوری، حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی روز گذشته در گفت‌وگوهای جداگانه با دکتر رضا کردکانیان و غلامرضا شریعتی تأکید کرد: باید اساتندار، مسئولان استانی و تمام دستگاه‌های مرتبط برای جلوگیری از به‌وجود آمدن مشکل و سختی برای مردم خوزستان در زمینه تأمین آب‌شامیدین، در فصل تابستان برنامهریزی و اقدامات لازم را داشته باشند تا شاهد تکرار چنین مشکلاتی برای مردم نباشیم. در همین حال به گزارش فارس، محسن الدولودرمانده انتصابی شهرستان اهواز در توضیح اتفاقات بخش غیزانیه‌با بیان این که «بی‌توجهی مسئولان امر به مردم بخش غیزانیه در خصوص تأمین آب‌شرب موجب تجمع غیرقانونی اهالی این بخش شده» افزود: تعدادی از مردم بخش غیزانیه صبح روز شنباه در اعتراض به بی‌توجهی مسئولان به تأمین نشدن آب‌شرب به‌نامیه از اداره باستان اهواز - امرهمز - آمدین کردند که آب‌شرب بدنتی باعث اختلال در تردد در مسیر ترانزیتی شد و پلیس نیز برای جلوگیری از این کار وارد عمل شد. الدولودرمانده افزود: دونفر از تجمع‌کنندگان به‌صورت مسلحانه مجروح‌بارداشت شدند و اکنون هیچ‌شکلی ندارند. رحمت‌مقدم عضو شورای استای غیزانیه با انتقاد از طعنه‌ای در این‌روستا و بسیاری از روستاهای بخش غیزانیه، اظهار می‌کند: فرسودگی خطوط آب‌رسانی به‌تأخیر در پیچیده‌بار روستاها شده و هر چهار روز یک‌بار برای چهار ساعت آب‌وصل می‌شود.





# فرُّ خد، قمصر خراسان!

گشتی در روستای فر خد، گلستانی با اتفاقات غافلگیر کننده و گلابی استثنایی در کنار آشنایی با سبک زندگی مردمش



علیرضا کردار | روزنامه نگار

## پرونده

وقتی متوجه شدم در نزدیکی مشهد روستایی وجود دارد که چند سالی است با باغ های گل محمدی و گلابش شناخته می شود، تصمیم گرفتم برای تماشا و گرفتن گزارش راهی آن منطقه شوم. روز های آخر اردیبهشت و اوایل خرداد، فصل برداشت گل محمدی و همزمان با جشنواره گلاب گیری، بهترین زمان برای دیدن فر خد بود. هر چند بعدا متوجه شدم «فر خد» همان «فرخی» است که نامش را به چند شکل تلفظ می کنند. این پرونده را بخوانید تا در کنار آشنایی با این جاذبه گردشگری، ببینیم گلاب، این محصول دلپذیر ایرانی چیست و چگونه تولید می شود.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۶ خرداد ۱۳۹۹

۳ شوال ۱۴۴۱ هـ ۲۶ می ۲۰۲۰

شماره ۲۰۳۸۶

۱۶۰۶

بهداشت چشم ها

در روزگار کرونا

۲

۵ سوال پرتکرار والدین از مشاوران در روزهای کرونایی

۳

جهان آینده چه شکلی خواهد بود؟

گفت و گویی تلفنی با ۴ نوجوان درباره آینده جهان و پیشرفت فناوری ها

۴

## مراسم آیینی فرخد

فر خد که به قولی کوتاه شده «فرخ خط» به معنی خطه فرخ و نیک است، چند سالی می شود که گرفتار خشکسالی و حتی آب دزی است که باعث شده فرخی از روستا برود و جوانان این روستا به شهر مهاجرت کنند. اهالی امیدوارند بابر جسته شدن صنعت گلاب، شاهد مهاجرت معکوس و رونق گردشگری روستا باشند. هر چند فر خد به دلیل نزدیکی به مشهد شاهد اقامت گردشگران زیادی نیست ولی با این حال سنت پرننگ اهالی فر خد، مهمان نوازی آن هاست. امکان ندارد دروازه روستا شوید و با آغوش باز به استقبال شما نیایند. فر خدی ها با خوشرویی شمارا به منازلشان دعوت می کنند، حتی اگر قصد خرید نداشته باشید. این رسم اهالی فر خد از دیرباز یکی از خصیصه های آن ها محسوب می شده است، از همان زمان که به دلیل قرار گرفتن سر راه کاروان زائران امام رضا (ع) مهمان نواز مهمان های آقا بوده اند و هنوز هم هستند. جومذهبی روستا فقط به گرمی داشت زوار خلاصه نمی شود. هر سال با آغاز فصل گلاب گیری اولین و مرغوب ترین گلاب روستا تقدیم حرم مطهر رضوی می شود تا عطر حرم را دوچندان کند. همچنین به گفته اهالی روستا، در دوماه محرم و صفر هر شب مراسم عزاداری در روستا برپاست و روز اول نوروز هم اهالی سال نورا با حضور در خانه خانواده شهدا آغاز می کنند.



را داشته باشد با احتیاط جدا می کنند. این کار باعث می شود به بوته صدمه وارد نشود و خار گل ها هم به دست فرد فرو نرود. همچنین نباید گل را تحت فشار گذاشت تا پلاسیده نشود. علاوه بر گل کاملا باز، غنچه های گل هم یکی دیگر از محصولات باغ است که برای تزئین غذا، تهیه دمنوش، مربا و همچنین ساخت محصولات تزئینی مانند تاج سر و گردنبند استفاده می شود. شربت و مربا، دیگر محصولات گل محمدی هستند.

## چیدن گل محمدی، یکی از جاذبه های گردشگری!

## شادی و خوراکی های لذیذ روستا

یک مراسم جالب روستای فر خد، برگزاری جشن عروسی به شکلی است که کمترین فشار اقتصادی به خانواده عروس و داماد وارد شود. به گفته یکی از اهالی، داماد در شب مراسم جشن اش ده میلیون تومان شایا بش جمع می کند که می تواند هدیه مناسبی برای آغاز زندگی مشترک باشد. در فر خد بیشتر از دواج ها فامیلی است که با رعایت امور پزشکی و گرفتن آزمایش ها انجام می شود. انگور یکی از محصولات اصلی فر خد است که طبیعتا در خوراکی های این روستا هم نقش پررنگی دارد. یکی از این غذاهای لذیذ حلوا ی چرب و شیرین است که با مغز گردو و شیر انگور در ست می شود. غذای دیگری که به «قلقله» معروف است، تشکیل شده از شیر انگور، نان و کره محلی که بیشتر نسل قدیمی روستا آن را می شناسند و جوان تر ها کمتر آن را تهیه می کنند. همچنین به گفته اهالی، مخلوط شیر محلی و شیر انگور، یکی از مقوی ترین خوراکی های این روستاست که علاج کم خونی است.

## گلاب فر خد را به اسم قمصر صادر می کنند!

کیفیت بوته ها و میزان مراقبت و آبیاری آن ها، حدود پنج تا ۱۰ تن گل برداشت می شود. همچنین از هر کیلو گل، بین نیم تا دو لیتر گلاب گرفته می شود. جالب است بدانید، گلابی که تازه گرفته شده، ممکن است اصلا بویی نداشته باشد ولی بعد از گذشت چند روز، بوی آن ظاهر می شود و هر چه بگذرد بیشتر و باثبات تر خواهد شد. بنا به گفته آقای نظری، کیفیت گل و گلاب فر خد دست کمی از بهترین گلستان های کاشان ندارد، در حالی که قیمت بسیار کمتری دارد. تا جایی که برخی گل ها و گلاب این روستا را بسته بندی می کنند و به نام محصولات قمصر به فروش می رسانند و حتی صادر

روش گلاب گیری به این صورت است که مقدار مشخصی از گل را داخل دیگ مخصوص می زنند و در آن را به طور کامل و بدون هوا کش می بندند. سپس شعله زیر دیگ را روشن می کنند تا آب و گل بجوشد و بخار شود. بخار را توسط لوله ای به درون برج خنک کننده که توسط آب سرد احاطه شده هدایت می کنند که پس از تبدیل شدن به گلاب، از طرف دیگر و از طرفی می شود. انواع گلاب با توجه به میزان گل محمدی به این صورت شناخته می شوند:

**گلاب سنگین یا ممتاز:** نوعی گلاب درجه یک است که از تقطیر بین ۳۰ تا ۳۵ کیلو گرم گل محمدی به همراه ۸۰ لیتر آب به دست می آید. در نتیجه این فرایند، ۴۰ لیتر گلاب ممتاز به دست می آید. از این گلاب برای مصارف خانگی استفاده می شود.

**گلاب سبک:** برای تهیه گلاب سبک از حدود ۱۵ تا ۲۰ کیلو گرم گل محمدی استفاده می شود. به دلیل کاهش

## گل غلتانی، واكسنی طبیعی برای آلرژی!

آیین گل غلطان یکی از مراسمی است که در چند منطقه کشور از جمله روستای فر خد اجرا می شود. گل غلطان برای نوزادانی است که اولین بهار زندگی شان را می گذرانند و توسط مادر و بانوان فامیل انجام می شود. آن ها برای چیدن گل، اول صبح به باغ ها می روند و با ذکر صلوات و خواندن شعرهایی، پس از جمع کردن گل های چیده شده، آن ها را پرپر می کنند. سپس در خانه نوزاد را که حمام کرده اند، درون پارچه ای می خوابانند که گل برگ ها در آن ریخته شده و چند نفر چهار گوشه پارچه را با ذکر صلوات و شعر خوانی می گیرند و نوزاد را در گل برگ ها می غلطانند. در باور اهالی، غلطاندن نوزاد در میان گل های محمدی سبب شادابی او و دور ماندن از بدی هاست. یکی از آثار این کار که این روز ها هم توسط متخصصان تایید شده است، جلوگیری از بروز حساسیت فصلی و آلرژی در افرادی است که در نوزادی مراسم گل غلطان داشته اند.



## روستایی که غافلگیرتان می کند

توصیه اکید می کنیم که برای رسیدن به روستای فر خد، گول نقشه های آنلاین و مسیر یاب های هوشمند را نخورید و گر نه مجبور می شوید مسیر مستقیمی را که در عرض نیم ساعت می شود رفت، یک ساعت و نیم و با عبور از کمر بندی مشهد و در حالی که اعصاب تان به هم ریخته است، طی کنید، در ست مثل ما! روستای فر خد حدود ۱۰ کیلومتری مشهد به سمت کلات است. به عبارت دیگر، از خیابان عبادی، نرسیده به خواجه ربیع، وارد جاده کلات می شوید و به سمت سه روستای تاریخی پاژ، فارمد و فر خدی می روید. شاید اگر تا الان اسم فر خد را نشنیده اید به این دلیل است که نام این روستا در گویش عامیانه این گونه تلفظ می شوند: فاز، پر مه و فرخی. در این فصل وقتی به محدوده روستای فر خد می رسید نیاز ی نیست به تابلو ها نگاه کنید، چون بوی گل محمدی چنان فشارا پر کرده است که به راحتی متوجه می شوید به مقصد رسیده اید. نباید منتظر باشید تا به یک بافت سنتی و روستایی برسید، ناگهان می بینید که در حاشیه جاده کوچه ها شمار خورده اند فر خد ۱۰ و ۱۲ و همان جا آغاز روستاست. کافی است وارد یکی از همین کوچه ها شوید تا به سمت دل روستا بروید. روستایی که در بدو ورود خیلی هم شکل و شمایل روستایی ندارد و بهتر است بگوییم شبیه منطقه ای از شهر است ولی پس از عبور از چند کوچه می توانید کوچه باغ هایی با دیوار های کاهگلی و سایه سار درختان در هم تنیده را ببینید که با پرده تابلو شمارا به سمت باغ های گل و کارگاه های گلاب گیری راهنمایی می کنند. مخصوصا در این فصل سال که حتی افرادی هم در کوچه ها ایستاده اند و از شما می خواهند تا در باغ آن ها عکس بگیرید و از فروشگاه شان خرید کنید. از یک سو بوی خوش فضا و از سوی دیگر زیبایی باغ های گل محمدی، به استقبال تان می آیند. به فر خد خوش آمدید.



## روستایی با قدمتی بیش از ۳۰۰ سال

روستای فر خد با جمعیتی حدود ۱۲ هزار نفر، در دهستان تبادکان قرار دارد. طبق مدارک تاریخی، قدمت این روستا به ۳۰۰ سال قبل می رسد که هر چند با توجه به مجاورت آن با روستای تاریخی پاژ، قطعاً باید تاریخچه ای قدیمی تر برای این روستا متصور بود. از آثار دیدنی این روستا می توان به بقایای قلعه قدیمی، درخت چنار کهن سالی که چندین بار دچار آتش سوزی شده و البته باغ های گل محمدی آن اشاره کرد. از قدیم محصول اصلی فر خد انگور بوده است که اهالی آن تقریباً ۲۰ نوع انگور مرغوب را در این روستا پرورش می دهند. همچنین زعفران هم طبق سنت بیشتر روستاهای خراسان، در فر خد هم کشت می شود که از نظر کیفیت دست کمی از زعفران های برتر ایران ندارد. به گفته مردم روستا، تقریباً ۵۰ سال است که در این روستا گل محمدی کاشته می شود. هر چند در ابتدا جنبه اقتصادی نداشته و برای مصرف شخصی اهالی بوده ولی به مرور جزئی از محصولات اصلی روستا شده و تقریباً از ۲۰ سال قبل محصول گل فر خد به کارخانه های گلاب گیری کشور فروخته می شده است. از بهار سال ۹۴ اهالی و مسئولان روستا تصمیم می گیرند تا از این محصول زیبا و خوشبو برای رونق روستا و اقتصاد استفاده کنند که از همان سال جشنواره برداشت گل محمدی در فر خد برگزار می شود. هر چند دوسالی است که به دلیل همزمانی ماه مبارک رمضان با فصل برداشت گل، این جشنواره برگزار نمی شود و مخصوصا امسال به دلیل شیوع بیماری کرونا کاملاً تعطیل شده است، با وجود این علاقه مندان به طبیعت و به خصوص گل و گلاب، در روز های پایانی اردیبهشت و اوایل خرداد با هم راهی این روستا می شوند و از طبیعت زیبا، بوی دل انگیز و محصولات با کیفیت فر خد لذت می برند.

عکس ها: علیرضا کردار و ایرنا



# جوان‌سازی پوست و از بین بردن

## جای جوش با میکرودرم

میکرودرم برای از بین بردن لکه‌های نور خورشید، چین و چروک خطوط ریز صورت و جای جوش، بدون درد و نفاقت به کار می‌رود

پزشکی

مازال مرادی | خبرنگار

دیدن چین و چروک‌های صورت و جای جوش و لکه‌روی پوست صورت ما را بسیار نگران می‌کند. امروزه برای جوان‌سازی پوست و جلوگیری از پیری زودرس روش‌های فراوان و متنوعی وجود دارد؛ یکی از این روش‌ها میکرودرم است. در ادامه توضیحات کامل را برای شما بیان می‌کنیم.

### ● میکرودرم چیست؟

میکرودرم روشی برای جوان‌سازی و پاک‌سازی پوست به حساب می‌آید. این روش بدون نیاز به عمل جراحی و آمادگی‌های خاص در کلینیک زیبایی انجام می‌شود. میکرودرم برای از بین بردن لکه‌های نور خورشید، چین و چروک، خطوط ریز صورت، جای جوش و انواع لکه‌های پوستی به کار می‌رود. این روش انتخابی عالی برای افرادی است که نمی‌توانند ساعت‌ها مرخصی بگیرند تا به درمان‌های وقت‌گیرتر پوست و زیبایی بپردازند.

### ● دستگاه میکرودرم چگونه کار می‌کند؟

دستگاه میکرودرم ابریزن کریستالی کمپرسوری دارد که از طریق یک قلم‌نوری هوارا به داخل دستگاه می‌کشد. این قلم‌نوری ممکن است از جنس فولاد ضد زنگ یا شیشه باشد. زمانی که این قلم با پوست شما تماس پیدا می‌کند، خلائی ایجاد می‌شود. روی سطح پوست کریستال‌های اکسید آلومینیوم که به نام کراندوم شهرت دارند، دمیده می‌شوند و سلول‌های مرده پوست را بر می‌دارند.

### ● میکرودرم درد دارد؟

شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا

میکرودرم درد دارد یا نه؟ میکرودرم نه درد دارد و نه دوره نقاهت؛ فقط به خاطر مکش دستگاه امکان دارد زمان انجام این کار کمی احساس ناراحتی داشته باشید یا چند ساعت بعد از انجام کار احساس جمع شدن پوست صورت را داشته باشید.

### ● چه افرادی نباید عمل میکرودرم را انجام دهند؟

۱- افرادی که طی دو ماه اخیر جراحی در ناحیه صورت انجام داده‌اند.

۲- افرادی که دارای زخم‌های عمیق، کلوئیدهای فعال، اختلال در سیستم ایمنی یا دیابت هستند.

۳- خانم‌های باردار و شیرده نباید میکرودرم ابریزن انجام دهند.

۴- بیمارانی که تحت درمان خوراکی با ایزوترتینوئین هستند.

۵- افرادی که در حال انجام رادیوتراپی گردن هستند.

۶- افرادی که طی یک سال گذشته آکوتان مصرف کرده‌اند یا پسوریازیس دارند.

### ● توصیه‌های قبل و بعد از میکرودرم ابریزن

بیماران باید دو روز قبل از درمان تا ۷۲ ساعت پس از آن از مصرف داروهای لایه‌بردار و ضد لک خودداری کنند

### آشپزی من

## راهکارهایی برای جلوگیری از خراب شدن کیک خانگی

۲. مواد ایش از حد مخلوط نکنید.

۳. از ظرف‌هایی با رنگ روشن استفاده کنید. (برای بررسی روند پخت کیک و جلوگیری از سوختن)

۴. هنگام پخت، به منظور دیدن کیک، در فر ا باز نکنید.

### ● دلایل خراب شدن کیک

**فرور یختن وسط کیک:** یکی از دلایلی که باعث فرو ریختن کیک می‌شود، دمای نامناسب داخل فر است که به دلیل باز و بسته شدن زیاد در فر هنگام پخت کیک به وجود می‌آید. دلیل دیگر آن می‌تواند این باشد که هنگامی که فر در حال گرم شدن است، کیک بیش از حد زردپک فر باشد. **متراکم بودن و پف نکردن کیک:** از دلایل پف نکردن کیک استفاده ناکافی از مخمر هاست. اگر به اندازه کافی از مخمر استفاده کرده‌اید ولی همچنان کیک پف نکرده امکان دارد مخمری که استفاده کرده‌اید قدیمی باشد. در این صورت بهتر است از جوش شیرین و بیکنگ پودر تازه استفاده کنید.

**ترک خوردن بالای کیک:** اگر بیش از اندازه از آرد استفاده کنید یا مایعات را کمتر از مقدار طبیعی بریزید، امکان دارد بالای کیک ترک بخورد. یک دلیل دیگر ممکن است داغ بودن بیش از اندازه فر باشد.

**چسبیدن به ظرف:** اگر کف ظرف را کاغذ روغنی بگذارید و کناره‌های

شاید شما هم تجربه ناموفق در پخت کیک را داشته‌اید. گاهی کیک می‌سوزد، گاهی خمیر می‌شود و کلی اتفاق‌های ناگوار دیگر می‌افتد. در این لحظه است که شما احساس خستگی و نا کارآمدی می‌کنید. برای این که یک تجربه موفق و عالی داشته باشید کافی است نکات مهم و کاربردی را بدانید؛ همراه ما باشید با نکات مهم پخت کیک.

### ● مطابق دستور پخت عمل کنید

گاهی ما طرز تهیه کیک را کامل انجام می‌دهیم ولی امکان دارد به علت نداشتن یک ماده غذایی یا حساسیت غذایی، یک ماده دیگر را جایگزین کنیم که همین کار می‌تواند در پخت کیک مشکل ایجاد کند. پس بهتر است قبل از جایگزینی مواد مطمئن شویم مشکلی در نتیجه کار به وجود نمی‌آید. نکته مهم: اگر اولین بار است که از یک دستور پخت استفاده می‌کنید، کاملاً مطابق دستور العمل پیش بروید.

### ● نکات کلی پخت کیک

۱. اندازه‌گیری دقیق مواد اولیه

بهتر است به جای پیمانه کردن، مواد اوزن کنید. اگر وزن دقیق مواد را داشته باشید، هنگامی که در دستوری با پیمانه توضیح داده باشد شما می‌توانید وزن دقیق را محاسبه کنید.



را انتخاب کنید.

در لایه برداری متوسط میکرودرم پوست شما تا یک هفته قرمز خواهد بود و پس از آن بهبود می‌یابد.

در لایه برداری عمیق میکرودرم، قسمتی از لایه میانی پوست علاوه بر لایه سطحی پوست هم برداشته می‌شود. این سطح از لایه برداری نیاز به مهارت بالایی دارد و کار بر دآن در رفع ناهمواری‌های زیاد پوست و فرورفتگی‌های زخم‌های عمیق پوستی است.

### ● فواید میکرودرم

۱- بهبود لکه‌های ایجاد شده به خاطر سن و نقطه‌های سیاه پوست، روشن شدن پوست و بهبود پوست‌های تیره شده (زیر بغل و کشاله ران)

۲- لایه برداری و پاک‌سازی پوست صورت که باعث ایجاد ظاهر شاداب‌تر می‌شود.

۳- کاهش چین و چروک‌های زیر پوست صورت مثل چین‌های ظریف دور چشم

۴- کاهش سوراخ‌های ریز یا همان منافذ باز و بهتر و کوچک‌تر کردن آن‌ها

۵- اثر عمقی‌تر این روش، افزایش غلظت کلاژن پوست است. این ماده اصلی‌ترین ماده موثر در شادابی و جوانی پوست صورت است.

### تغذیه

## چه غذاهایی برای افرادی که ورزش می‌کنند مناسب است

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

اگر شما قبل از ورزش غذای کافی نخورید مثل ماشینی هستید که به اندازه کافی سوخت در باک‌تان نریخته باشند. در نتیجه کالری کمتری می‌سوزانید.

در ادامه چند خوراکی سالم را که قبل و بعد از ورزش کردن لازم است بخورید، به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● **کورن فلکس:** یک کاسه از کورن فلکس با غلات به اضافه شیر کم چرب می‌تواند مدت زمان طولانی تری شما را سیر نگه دارد و باعث می‌شود اکسیژن خون شما بیشتر شود و همچنین به عضله‌سازی شما کمک می‌کند.

● **سیب یا موز:** اگر قبل از رفتن به باشگاه وقت زیادی برای غذا خوردن ندارید ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از ورزش کردن یک عدد سیب یا موز بخورید. با این کار شما انرژی لازم برای انجام حرکات ورزشی را خواهید داشت، میوه‌هایک پکیج مناسب و کامل از مواد معدنی و مغذی هستند.

● **مغزها:** اگر از آن دسته افرادی هستید که بعد از ظهرها ورزش می‌کنند، شما باید یک میان‌وعده سبک یک ساعت قبل از ورزش در حدود ۲۰۰ کالری مصرف کنید. بهتر است از موادی با فیبر پایین مثل ترکیب جوهر ک و بادام بدون شکر در حدود ۳ گرم استفاده کنید.

● **سینه مرغ گریل شده:** اگر به طور منظم ورزش می‌کنید، بدن شما بعد از ورزش برای ساخت عضلات و سلول خونی به مقدار پروتئین بیشتری نسبت به دیگران احتیاج دارد پس برای وعده ناهار یا شام می‌توانید سینه مرغ با بوقلمون را به همراه سبزیجات گریل کنید و بخورید.

● **میوه به جای آب میوه:** میوه را جایگزین آب میوه کنید. خوردن میوه‌ها به دلیل داشتن فیبر نسبت به آب میوه بهتر است پس در میان وعده‌های خود میوه را فراموش نکنید. خوردن یک کاسه کوچک تمشک بعد از ورزش در عضلاتی شما را کاهش می‌دهد. آلبالو و گیلان هم می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند.

● **کره بادام زمینی:** اگر برای یک مسابقه ورزشی آماده می‌شوید، یکی از بهترین میان وعده‌ها بعد از ورزش، در دست کردن یک ساندویچ با وودعد نان تست و چهار قاشق کره بادام زمینی است. این ترکیب پروتئین لازم را به بدن شما خواهد رساند.

● **آب:** میزان آب بدن یکی از مهم‌ترین مواردی است که هر ورزشکاری باید به آن توجه کند. شما احتیاج دارید که آب از دست رفته بدن خود را جبران کنید. اگر ورزش روزانه شما کمتر از یک ساعت باشد، باید در روز حدود هشت لیوان آب بنوشید اما اگر بیشتر از یک ساعت و شدید ورزش می‌کنید، می‌توانید علاوه بر آب از نوشیدنی‌های ورزشی نیز استفاده کنید.

### بیشتر بدانیم

## دستکش کارایی لازم را ندارد

سوال شایعی که وجود دارد این است که برای مقابله با کرونا بالاخره دستکش بپوشیم یا خیر؟

به تازگی د کتر جهانپور، سخنگوی وزارت بهداشت در توییته به نقل از سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که دستکش کارایی لازم را برای مقابله با ویروس کرونا ندارد. اگر به سایت رسمی سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنیم در این باره نوشته شده است:

اصولاً شستن دست‌ها بیش از هر چیز توصیه می‌شود و آن را راه موثرتری نسبت به پوشیدن دستکش برای مقابله با ویروس کووید-۱۹ می‌دانیم. چون هنگام پوشیدن دستکش‌های پلاستیکی شما آلودگی را از سطوح به دستکش منتقل می‌کنید و در صورتی که دست خودتان را با صورت تماس بدهید آلودگی می‌تواند به صورت شما منتقل شود و شمار معرض آلودگی ویروس قرار دهد. سرویس سلامت همگانی انگلستان NHS هم با انتشار ویدئویی اعلام کرد که مردم با پوشیدن دستکش می‌توانند در معرض آسیب بیشتری باشند. مطالعات متخصصان این سازمان نشان می‌دهد دستکش و ماسک برای استفاده در کلینیک‌های درمانی بسیار می‌تواند مفید و موثر باشد اما دستکش برای استفاده در مکان‌های عمومی نقش موثر و ایمنی برای جلوگیری از آلودگی نمی‌تواند ایفا کند.

خبرگزاری ایندپندنت نیز در گزارشی به نقل از موسسه PHE انگلستان نوشت: استفاده از دستکش

برای مکان‌های عمومی توصیه نمی‌شود. این سازمان هم به جای استفاده از دستکش، شستن مداوم دست‌ها را برای جلوگیری از انتشار ویروس توصیه می‌کند.

منبع: سازمان جهانی بهداشت، ایندپندنت



## بهداشت چشم‌ها در روزگار کرونا

◀ کووید-۱۹ علاوه بر دهان یا بینی از طریق چشم نیز می‌تواند منتقل شود.

◀ ذرات تنفسی فرد ناقل که از طریق سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتشر می‌شود، در صورت تماس با چشم‌ها می‌تواند منجر به ابتلای شما شود.

◀ همچنین در صورت تماس دست آلوده با چشم نیز امکان ابتلا وجود دارد.

◀ ابتلا به کرونا می‌تواند منجر به بروز قرمزی چشم نیز بشود، اما این عارضه بسیار نادر است. البته در صورت ابتلا مر اجعه به چشم‌پزشک توصیه می‌شود.

◀ در صورت عفونت چشم‌ها دست زدن به آن‌ها می‌تواند منجر به انتشار عفونت شود بنابراین دست‌های خود را مرتب بشویید و لیوان و حوله و دیگر وسایل خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.

### چند توصیه مهم

### ۲- استفاده از عینک یک لایه محافظتی اضافه

برای چشم‌ها ایجاد می‌کند

● عینک طبی یا آفتابی تا حدی می‌تواند چشم شما را از قطرات تنفسی آلوده محافظت کند.

● اگر از یک بیمار کووید-۱۹ مراقبت می‌کنید یا از کارکنان بیمارستان هستید، بهتر است از عینک‌های ایمنی استفاده کنید که محافظت بیشتری از چشم‌ها ایجاد می‌کنند.



### ۳- در صورتی که از داروهای چشمی خاصی

استفاده می‌کنید، آن‌ها را قطع نکنید

● اگر از داروهای خاصی مانند قطره گلوکوم (آب سیاه چشم) برای چشم‌های خود استفاده می‌کنید به میزان لازم از آن‌ها تهیه کنید تا در طول قرنطینه مجبور به قطع استفاده از آن‌ها نشوید.

● در صورتی که در تهیه داروهای خود به دلیل قرنطینه به مشکل برخوردید این موضوع را حتماً با پزشک معالج خود در میان بگذارید.



### ۴- از تماس دست با چشم‌های خود اجتناب کنید

● اگر احساس خارش یا مالیدن چشم یا حتی نیاز به تنظیم عینک خود دارید، به جای انگشتان خود از یک پارچه استفاده کنید.

● خشکی چشم می‌تواند منجر به افزایش خارش و نیاز به تماس با چشم‌ها شود بنابراین از قطرات مرطوب کننده چشم استفاده کنید.

● اگر به هر دلیلی مجبور هستید چشمان خود را لمس کنید، حتی برای استفاده از داروهای چشم، ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون به مدت دست کم ۲۰ ثانیه بشویید.





## ۵ سوال پرتکرار والدین از مشاوران در روزهای کرونایی

در دسرهای کرونایی، آموزش مجازی، غیر قابل کنترل شدن بچه‌ها و... باعث شده تا والدین این روزها از مشاوران کودک، یک سری سوال‌های مشابه بپرسند

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

تربیت فرزند

ادامه‌دار بودن توصیه پزشکان به ماندن در خانه، ضرورت ترفتن به مکان‌های عمومی و شلوغ مثل پارک‌ها و استفاده از وسایل بازی، بالا رفتن دوباره آمار مبتلایان به کرونا و مدارس ی که حضور در آن‌ها اجباری نیست، باعث شده تا والدین بیش از هر زمان دیگری با کودکان خود دچار مشکل شوند. ترفتن به مدرسه از یک سو و خانه‌نشینی و محدود شدن رفت و آمدها کار را برای بسیاری از والدین سخت و دشوار کرده‌است. به همین دلیل در مطلب پیش رو به تعدادی از سوالات والدین در خصوص رفتار با فرزندان‌شان می‌پردازیم که این شب و روزها، پرتکرارترین سوالاتی است که از مشاوران کودک پرسیده می‌شود.

به شدت خود را تحت فشار احساس می‌کنند. بهتر است با در نظر داشتن شرایط بازی‌های فیزیکی و پرتحرک انرژی کودک‌تان تخلیه شودو در کنار آن بازی‌های فکری که احتیاجی به جست‌وخیز ندارد، گنجانده شود. این امر علاوه بر سرگرم کردن کودکان به احساس ایمنی آن‌ها کمک می‌کند ووالدینی که با کودکان خود تا قبل از این‌روزها کمتر وقت می‌گذرانند، می‌توانند از این زمان برای ترمیم رابطه خود با فرزندان استفاده کنند.

**دیگر توانایی سرگرم کردن فرزندم را ندارم، چه کنم؟** تا قبل از شیوع کرونا بسته شدن مهد کودک‌ها و مدارس، بخشی قابل توجهی از زمان کودکان در محیط‌های آموزشی و در کنار همسن و سال‌های آن‌ها گذرانده می‌شد. به همین دلیل از این نظر بار کمتری بر دوش والدین قرار داده می‌شد.

اما این‌روزها والدینی که کمتر حوصله بازی با کودکان خود را دارند و سرگرم کردن آن‌ها را ابله‌نیستند،

### شوهرم مدام به من می‌گوید که تونمی‌فهمی و نظر نده!

خانمی ۴۸ ساله‌ام و شوهری ۵۴ ساله دارم. شوهرم احترام من را نگه نمی‌دارد. مردی اهل زندگی است اما با من، با احترام حرف نمی‌زند. مدام می‌گوید: تو نمی‌فهمی، عقلت نمی‌رسه، تو فلان مسئله که به تو ربطی نداره، نظر نده و .... جلوی دیگران خیلی کمتر ولی باز هم از دهانش در می‌رود. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی



نکته می‌تواند برای اصلاح و بهبود رابطه شما و همسران کمک‌کننده باشد. با این توضیحات و برای بهبود این رابطه چند مورد را خدمت‌تان عرض می‌کنم.

#### دلایل اصلی بی‌احترامی را جست‌وجو کنید

اگر همسران رفتار تحقیرآمیزی را با شما پیش گرفته و رفتارهای او موجب اذیت و آزار شما می‌شود، این رفتارها را بدون قضاوت بررسی کنید تا بدانید این رفتارهای همسران چه‌علتی دارد و در چه موقعیت یا حالات هیجانی و فکری احتمال وقوع‌شان افزایش می‌یابد و این که عکس‌العمل شما در قبال آن رفتارها چیست؟ با همسران گفت‌وگو کنید و از ایشان نیز جویای علت رفتار هایش باشید. بی‌تردید با شناخت و آگاهی از علت اصلی می‌توانید تغییرات لازم را اعمال کنید.

مهارت‌های ارتباطی خوب، یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی همسران از یکدیگر در زندگی مشترک است. مهم‌ترین اشتباهی که بیشتر افراد به آن دچار می‌شوند این است که

وقتی می‌خواهند به همسرشان بفهمانند فلان رفتارش درست نیست، سعی می‌کنند وی را تغییر دهند؛ به همین دلیل در این کار شکست می‌خورند. پس دست از تلاش برای تغییر و اصلاح همسران بردارید؛ طبق نظریه انتخاب گلاسز بهتر است این واقعیت را بپذیرید که تنها یک چیز در دنیا تحت کنترل شماست و آن «خودتان» هستید. مخاطب گرامی، گاهی رفتارهای تحقیرآمیز همسران از احساس کمبود، کینه‌توزی یا تحقیر در گذشته یا مشکلات شخصیتی وی ناشی می‌شود نکته‌مشتی که در قسمتی از پیامک‌تان بیان کردید که ایشان مردی اهل زندگی هست همین

### ۱۰ گلی که انرژی مثبت به خانه‌تان می‌آورد

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: krishijagran.com

شاید برای تان جالب باشد بدانید گل‌هایی وجود دارند که تحقیقات متعدد پژوهشگران ثابت کرده که باعث از بین رفتن انرژی‌های منفی در خانه شما می‌شوند، گل‌هایی که خداسترس هستند و نگهداری‌شان، آرامش را به خانه‌ها هدیه می‌دهد. بانوان معمولاً خوش سلیقه‌تر هستند و بیشتر به اموری زیبای و نشاط‌منزل توجه دارند؛ بنابراین با تهیه این گل‌ها می‌توانند نشاط و شادابی را به منزل بیاورند.

**۱ گل یاس:** گل یاس گلی بسیار زیبا است

که باعث جذب انرژی مثبت می‌شودو همچنین تقویت‌کننده ارتباطات است. گل یاس عطر بسیار خوشایندی دارد و باعث تسکین ذهن‌های آشفته می‌شود.

**۲ بامبو:** گیاه بامبو عشق و سلامتی را به خانه شما می‌آورد و بهتر است در گوشه‌های اتاق نگهداری شود. شاید برای تان جالب باشد که بدانید این گیاه از

#### به رفتار خودتان نیز توجه کنید

برای این که بتوانید علت بد رفتاری همسران را بفهمید، به رفتار خودتان نیز توجه کنید و ببیندشید او چه مواقعی این رفتارها را از خود نشان می‌دهد و آیا این رفتار او ارتباطی با رفتارهای شما دارد؟ اگر بدانید علت رفتار بد همسران از رفتارهای ناراحت‌کننده یا درگیری‌های لفظی شما باشد، می‌توانید آرامش را در خانه برقرار کنید و روی حساسیت‌های همسران دست‌نگذارید تا این رفتار بد در او کاهش یابد.

#### همیشه سکوت نکنید

همیشه سکوت کردن و تحقیر شدن در مقابل یک همسر سلطه‌گر به یک رفتار رضایت‌بخش منجر نخواهد شد. بنابر این نقش قربانی بودن را باید کنار بگذارید و برای خاتمه دادن به رفتارهای نامطلوب همسران، شایسته است از قالب یک همسر مظلوم رها شوید و از حقوق خود دفاع کنید. دفاع از حق به معنای عصبانیت، تهدید، قهر، انتقاد کوبنده ... نیست بلکه با سکوت کردن همسران به اشتباه گمان می‌کند که سبک زندگی‌اش در ست است و نیازی به هیچ تغییری نیست. یادگیری مهارت جرئت‌مندان به رفتارهای نامطلوب‌اش مواجه شوید و ناراحتی خود را نشان دهید. در پایان توصیه می‌کنم اگر بی‌احترامی همسران مکرر شما را اذیت می‌کند و او از تغییر رفتار ش امتناع می‌کند، از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.

انرژی مثبت را به خانه‌می‌آورد.

۵ زنبق صلیح:

زنبق صلیح گونه‌ای خاص از زنبق است که بر کیفیت هوای محیط تاثیر مثبت می‌گذارد و همچنین وجود آن در خانه باعث کاهش آسم و سردرد می‌شود.

۶ رزماری:

رزماری گیاهی است که اغلب به عنوان تصفیه‌کننده هوای را می‌شناسند زیرا این گیاه باعث از بین رفتن سموم در هوا و همچنین باعث بهبود سلامت جسم و ذهن افراد می‌شود. عطر رزماری باعث از بین رفتن استرس و اضطراب و بهبود حافظه در فرد می‌شود.

۷ ارکیده:

ارکیده نیز باعث گردش انرژی مثبت در خانه می‌شودو روی خلق و خوی افراد خانه تاثیر مثبت دارد و برای زوج‌های جوان یک اسانی که به تازگی از دواج کرده‌اند، گیاه بسیار مناسبی است.

استوقودوس: گیاه استوقودوس باعث افزایش آرامش و شادمانی در زندگی افراد خانه می‌شود و بهتر است این گیاه در جایی نگهداری شود که شما بتوانید بوی آن را هر از گاهی احساس کنید، به این شکل تاثیر مثبت بیشتری می‌گذارد.

۹ مریم گلی:

این گیاه خاصیت تمیز کنندگی فوق‌العاده‌ای دارد و باعث از بین رفتن احساسات ناخوشایند مثل ترس و عصبانیت می‌شود. گیاه مریم گلی به دلیل خاصیت دارویی بسیار مفید است.

۱۰ آلوه‌ورا:

آلوه‌ورا دارای خاصیت‌های متعدد پزشکی است و باعث از بین رفتن آلودگی‌های شیمیایی در محیط می‌شود و این گیاه بهتر است در اتاق خواب نگهداری شود.

بانوان

سعی کنید تکالیف درواحد‌های کوچک انجام شود تا کودک خسته و بی‌حوصله نشود. معمولاً کودک‌کان از همراهی والدین خود به شدت لذت می‌برند و از این امر استقبال می‌کنند. درباره بچه‌های بزرگ‌تر، یک ساعتی روز را برای رفع اشکال و پرسیدن سوالات تعیین کنید تا دانش آموز از نظر تکالیف به شما وابسته نشود. تعیین مشوق‌ها و پاداش می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان برای تکالیف را بالاتر ببرد و آن‌ها با سرعت بیشتری تکالیف را انجام دهند.

**۳** **با همسرم درباره موضوعات تربیتی فرزندمان، اختلاف نظر دارم. چطور این موضوع را مدیریت کنم؟** به طور کل در تمام خانواده‌ها، هر یک از والدین مسئول رسیدگی به امور شخصی از فرزندان است. ولی حضور همزمان والدین در خانه این کار را برای تعدادی از خانواده‌ها سخت‌تر کرده‌است. بهتر است والدین در حضور فرزندان مخالفت خود را با یکدیگر نشان ندهند و در هنگام بروز اختلافات به جای مقصر جلوه دادن دیگری سعی در آرام کردن طرف دیگر داشته باشند. چرا که متهم کردن یکدیگر نه تنها شرایط را بهتر نمی‌کند بلکه باعث شعله‌ورتر شدن مشکل می‌شود و فرزندان به خوبی از شکاف ایجاد شده بین والدین استفاده می‌کنند و از آن‌ها امتیاز می‌گیرند.

**۴** **بچه‌هایم مدام با یکدیگر دعوا می‌کنند. من چه‌مانی باید در این دعواها دخالت کنم و مانع ادامه دادن آن بشوم؟** این‌روزها بیشتر از هر زمان دیگری ممکن است خواهر و برادرها به مشکل برخوردند. بچه‌ها کمتر به بیرون از خانه می‌روند و این مسئله، مشکلات خاص خودش را به بار می‌آورد. تا حد امکان اجازه بدهید که فرزندان خودشان مشکل را حل کنند. البته باید تاکید کنم که اجازه درگیری فیزیکی و آسیب‌رساندن را به آن‌ها ندهید اما جر و بحث‌های کلامی را می‌توانید نادیده بگیرید. توجه داشته باشید طرفداری شما یکی از فرزندان ممکن است کار را بدتر کند. بهتر است تا زمان آرام شدن اوضاع مداخله نکنید و بعد برای حل مسئله با حضور طرف‌های دعوادر باره مشکل صحبت کنید.

**۵** **تا چه حد باید به قوانین وضع شده در زمان قبل از کرونا پایبند باشیم؟** پیشنهاد می‌شود در این روزها به دلیل حضور بیشتر کودکان در منزل، قوانین انعطاف بیشتری پیدا کنند. والدین می‌توانند نافرمانی‌های ملایم‌را که چندان جدی نیستند نادیده بگیرند و اشتباهات کودکان را با اغماض بیشتری بپذیرند تا محیط خانه دچار تنش و ناراحتی نشود. البته این به این معنی نیست که تمام قوانین به‌طور کامل زپ‌یا گذاشته شود مثلاً رفتارهای آسیب‌زا و خطرناک باید همچنان مورد توجه قرار بگیرد و مانند سابق با آن‌ها برخورد شود.

#### قرار و مدار

#### روز نخردن وسایل اضافی

**فیل‌ها وقتی میرن تو مغازه‌ها به ویژه هایپرمارکت‌ها، هر چیزی رو که می‌بینن، برمی‌دارن در حالی که ممکنه اصلا بهش نیازی نداشته باشن. امروز تصمیم بگیریم که فقط طبق فهرست خریدها تون خریدکنیم...**

#### ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

\* بعد از مطالعه پرونده زندگی سلام درباره پارادوکس اولبرس به این نتیجه رسیدم که تلاش برای یافتن یک سوال ساده، تا چه اندازه می‌تواند در پیشرفت علم کمک کند. باید در مدارس به دانش‌آموزان یاد بدهیم که از پرسیدن هیچ سوالی، خجالت نکشند.

\* کارتون صفحه‌دار کوب باتیر «این روزها همه بورس باز شده‌اند، شما چطور؟!» قسمت اولش که طرف‌دارها از خانش به یاد دوران دانشگاه جزوه می‌گیره، عالی بود. \* در زندگی سلام ۳۱ اردیبهشت، صفحه خانواده و قسمت تحلیل سریال بچه‌مهندس نوشته‌اید که قاسم از جنوب کشور آمده‌است در حالی که قاسم اهل بیرجند است که در شمال شرق کشور است نه جنوب کشور!!! باتشکر.

\* با سلام خدمت زندگی سلامی‌های عزیز، لطفاً بیا بید در ست را ندنگی کنیم. این همه خصوصیت خوب داریم، بعد یک‌گر دشگر دانمارکی (در پرونده فردی که بدون هواپیماسفر می‌کرد) در مدت کوتاهی بعد از حضور در ایران به‌راندگی‌مان ابرامی‌گیرد.

\* دلیل عجیب مردان برای استفاده نکردن از ماسک که در صفحه خانواده بهش اشاره کردین، اصلاً مهم عجیب نیست! خیلی از مردها به همین دلیل تون مستون هم کلاه سرشون نمی‌کنن. مثل داشن من که دقیقاً همین جور به و روی موهاش خیلی حساسه.

\* قسمت شعرهای طنز در صفحات طنز را بیشتر کنین. به‌ویژه شعرهایی درباره کرونا که زندگی‌مان را نابود کرده است و شوخی با رئیس‌جمهور که می‌گفت قیمت دلار و سکه بالاتر می‌رود ولی رفت.

### پیامدهای روانی گریبانگیر خانواده‌زندان

در روز ملی حمایت از خانواده زندانان از ۳ مشکل رایج این خانواده‌ها گفته‌ایم و چند توصیه به اطرافیان‌شان خواهیم داشت

عطیه تقوی بجنوردی | روان‌شناس

مناسبتی

خانواده زندانیان بعد از زندانی شدن یکی از اعضای خانواده شرایط سختی را متحمل می‌شوند. مشکلات مالی ایجاد شده بعد از این اتفاق تنها یکی از مشکلاتی است که به وجود می‌آید و همه ما درباره‌اش شنیده‌ایم. در این بین، معمولاً مشکلات روانی پیش‌آمده برای خانواده‌های این افراد که تا مدت‌ها بر زندگی‌شان سایه می‌افکند، حل نشده و پنهان باقی می‌ماند. در این مطلب به پناهه روز ۵ خرداد که به نام روز ملی «نسیم‌مهر»، روز حمایت از خانواده‌های زندانیان نام‌گذاری شده‌است، می‌خواهیم گوشه‌ای از آسیب‌های روانی به وجود آمده برای خانواده زندانیان را مطرح کنیم و چند توصیه به اطرافیان چنین خانواده‌هایی داریم تا شرایط را سخت‌تر نکنند.

**انگ‌اجتماعی (استیگما)** واژه‌استیگمایانگ اجتماعی یعنی داشتن عقاید یا باورهای منفی در باره افرادی که به دلایل مختلف در مرحله‌ای از زندگی‌شان، مرتکب اشتباه شده‌اند. متأسفانه کلمه زندان و زندانی نیز بار منفی به همراه دارد که مجوز انگ‌اجتماعی را صادر می‌کند. تفاوتی ندارد فرد به چه دلیلی زندانی شده‌است. فرزند زندانی بودن، همسر زندانی بودن، والد زندانی بودن و... همه این عناوین بعد از زندانی شدن یک عضو خانواده تا مدت‌ها روی فعالیت‌های اعضای خانواده تاثیر می‌گذارد.

خانواده یک زندانی بعد از گرفتار شدن او شرایط روحی سختی را متحمل می‌شوند و این اوضاع هر بار با ملاقات زندانی تشدید و احساس حقارت زنده می‌شود. دیدن یکی از عزیزان پشت میله‌های زندان به اندازه کافی هیجانات ناخوشایند به همراه دارد، حال آن‌که انگ‌اجتماعی هم به این افراد وارد شود. خانواده این افراد معمولاً از جانب دیگران به سختی مورد پذیرش قرار می‌گیرند. از دواج، اشتغال، دیدوبازدید یا خانواده زندانیان و... همه تحت الشعاع این مسئله قرار می‌گیرد.

#### مشکلات تحصیلی

تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت تحصیلی فرزندان تحت تاثیر زندانی شدن والدین قرار می‌گیرد چرا که تحصیلات نیازمند آرامش روانی و محیط امن است که در خانواده‌هایی با والدین زندانی و مجرم چنین موقعیتی به سختی پیدا می‌شود. احساس خجالت، انزوای خانوادگی

به عنوان یک خویشتاوند نه تنها در این بحران رابطه‌مان را با خانواده زندانی کم‌نکنیم بلکه در صورت رضایت‌شان، بیشتر با آن‌ها در ارتباط باشیم تا مورد همدردی قرار گیرند و خاطر نشان کنیم انزوای اجتماعی را حل ناکارآمدی است.

به عنوان یک کارفرما در پیشینه و سوابق کاری یک متقاضی کار در درجه اول به مهارت‌ها و صلاحیت کاری فرد توجه کنیم. علت زندانی شدن فرد را بررسی کنیم و از اعتماد کردن و دادن فرصت مجدداً به افراد ناامید نشویم.



زندگی سلام  
به نشانه  
۶ خرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۰۶

#### خانواده مشاوره



## عینک عجیبه؟

عجیب نیست که سال‌هاست بشر از عینک طبی استفاده می‌کند و هنوز برای عده‌ای، وسیله‌ای سرشار از راز و شگفتی به‌شمار می‌آید؟ اگر عینکی باشید، حتماً با این موقعیت آشنا هستید، خیلی آشنا، درواقع خیلی خیلی آشنا آن قدر که دیگر جزء جدانشدنی ارتباطات با دیگران شده‌است؛ فرد غیر عینکی زل می‌زند توی صورت‌تان، شماره چشم‌تان را می‌پرسد، تعجب می‌کند (اگر پایین باشد، تعجب می‌کند که چرا عینک می‌زنید. اگر هم بالا باشد، تعجب می‌کند که چطور به زندگی ادامه می‌دهید)، با لیخند ازتان می‌خواهد عینک‌تان را روی چشمش امتحان کند، ترسیده و بازمه‌طوری می‌گوید «اوه، اوه». بعد هم سرش را می‌گیرد (مثلاً در دگرگرفته، در همان ثانیه‌ای که عینک زده‌بوده!) و خدا را به‌خاطر چشم‌های سالمش شکر می‌کند. چرا؟ فارغ از این که این مدل شوخی‌ها خیلی قدیمی شده، اصلاً مسئله‌ی بازه‌ای هم در کار نیست. یک عده برای اصلاح دیدشان به عینک نیاز دارند؛ به دلیل وراثت یا بیماری یا حادثه. خودشان نقشی در این قضیه نداشته‌اند. بارها و بارها شماره چشم‌شان را اعلام کرده‌اند بی‌آن که بفهمند اصلاً دانستنش چه فرقی به‌حال سوال‌کننده می‌کند. چون عینک به‌طور مستقیم با پوست‌شان در تماس است، تمایلی ندارند آن را به کسی قرض بدهند و برای‌شان مهم نیست عینک‌شان به کس دیگری هم می‌آید یا نه.



## گفت‌وگویی تلفنی با ۴ نوجوان درباره آینده جهان و پیشرفت فناوری‌ها

### جهان آینده چه شکلی خواهد بود؟



نسترن رضوی | روزنامه‌نگار



جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، هر روز دستخوش اتفاقات و حوادث گوناگون است. پیشرفت فناوری‌ها در بسیاری از این جریانات بی‌تأثیر نیست. بعضی از آن‌ها به‌بهبود زندگی ما کمک می‌کنند و برخی دیگر باعث از بین رفتن منابع طبیعی و محیط‌زیست و به‌خطر افتادن زندگی آیندگان می‌شوند. در این دورهمی با پیچه‌ها درباره آینده جهان صحبت کردیم؛ چه اتفاقاتی در دنیا رخ خواهد داد، انسان‌ها به کدام فناوری‌ها دست می‌یابند؛ ساخت کدام یک از آن‌ها مثبت یا منفی خواهد بود؛ شما اگر می‌توانستید فناوری جدیدی ایجاد کنید که برای انسان مفید باشد، چه چیزی بود؟

**امیدواریم به‌زودی وضعیت به‌حالت عادی برگردد و بتوانیم با شما دوستان مان از نزدیک ملاقات کنیم. در این مدت به‌طور موقت، دورهمی‌ها را به‌صورت تلفنی برگزار می‌کنیم. اگر دوست دارید در جلسات تلفنی ما حضور داشته‌باشید، با شماره‌های بالای صفحه تماس بگیرید.**



● **دسترسی آسان به امکانات پیشرفته**

**سارا اکبری** | ۱۶ ساله

همان‌طور که دانشمندان پیش‌بینی کرده‌اند، در آینده با پیشرفت فناوری‌ها و دست‌کاری‌هایی در محیط‌زیست، شاهد اتفاقاتی مثل گرم شدن بیش از اندازه کره زمین یا بارش شهاب‌سنگ خواهیم بود. همچنین شاید فناوری‌ها به‌مرحله‌ای برسند که برای برقراری ارتباط با دیگران نیازی به استفاده از تلفن همراه نداشته‌باشیم و این کار را از طریق ارتباط چشمی و ذهنی انجام دهیم. من امیدوارم فناوری‌ها نتوانند خیلی در روح انسان‌ها نفوذ کنند. معمولاً فناوری‌ها در برگیرنده نکات مثبت و منفی‌اند. مثلاً پیام‌رسان‌ها برای آموزش و اطلاع‌رسانی مفید هستند اما از طرفی استفاده از آن‌ها ما را از ایجاد ارتباط مستقیم با افراد دور کرده‌است. باتوجه به سرعت پیشرفت علوم در آینده، دسترسی به فناوری‌ها و تجهیزات مختلف آسان می‌شود. البته من باز هم امیدوارم این تغییرات باعث ایجاد جاه‌طلبی در ما نشود. اگر می‌توانستم فناوری جدیدی ایجاد کنم، آن وسیله‌ای بود که انسان‌ها به کمک‌اش بتوانند احساسات مختلف خود را شناسایی کنند.



● **دنیایی کاملاً مجازی**

**نیما ظفر** | ۱۳ ساله

شاید در آینده‌ای نه‌چندان دور تمام روابط خانوادگی، اجتماعی و کاری

سبز انگشتی

## مُضر به درد بخور!

مریم ملی | روزنامه‌نگار



درهای بطری‌های پلاستیکی خیلی طفلی‌کی هستند چون هیچ‌وقت برای خودشان هویت مستقلی ندارند و همیشه سایه بطری‌ها روی سرشان است. این درهای پرکار بر دو مهم، خیلی‌وقت‌ها از چشم‌مان دور می‌مانند؛ یعنی ممکن است بعد از جمع‌کردن بطری‌های پلاستیکی برای بازیافت، درهای‌شان این طرف و آن طرف بیفتند و متوجه‌شان نباشیم اما چندسالی است که به‌لطف یک ایده خوب این درهای بطری برای خودشان هویت پیدا کرده‌اند. حالا دیگر خیلی‌ها می‌دانند که جنس بطری‌های پلاستیکی و درهای‌شان با هم فرق دارد. با این که به‌طور کلی هم درها و هم بطری‌ها پلاستیکی به‌حساب می‌آیند ولی جنس بیشتر بطری‌های پلاستیکی «پلی‌اتیلن تری‌فتالات» است ولی در بطری‌ها از «پی‌ای پلی‌اتیلن» ساخته شده‌است. هر کدام از این‌ها دمای ذوب متفاوتی دارند و نمی‌شود در یک دستگاه ذوب‌شان کرد پس باید از هم جدا شوند. درهای بطری نقش بسیار زیادی در تخریب محیط‌زیست دارند. از طرفی این درهای رنگارنگ کوچک‌اند و در طبیعت رها می‌شوند و چون تجزیه‌پذیر نیستند، قرن‌ها در طبیعت می‌مانند اما در عوض چون جنس مرغوبی برای تهیه کالاهای پلاستیکی دارند، می‌توانند در خدمت صنایع مختلف قرار بگیرند و برای ساخت وسایل اداری و تجاری به کار بروند. همه این دلایل باعث شد

## رفقا سلام!

تا حالا فکر کردین دنیا برای ماهی‌های توی آکواریوم چطوریه؟ مثلاً به‌اندازه‌ای که ما از تانمای اون‌ها لذت می‌بریم، به اون‌ها هم خوش می‌گذره؟ خب احتمالاً نه! پژوهشگرها می‌کن آکواریوم روی مغز و رفتار ماهی‌ها تأثیر می‌ذاره و بلایی شبیه افسردگی سرشون مباره.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



این تابلوی رنگارنگ، از سیب‌زمینی درست شده! کشور پرو به گنجینه شگفت‌انگیز سیب‌زمینی‌اش معروف است، محصولی که تنوع زیادی باعث رونق این کشور شده است.

بیرس تا بگم

## واقعیت‌هایی درباره داروهای شب‌امتحانی



رضا شم آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

احتمالاً از دوستان، آشنا یا یک فضای مجازی شنیده‌باشی که داروهایی وجود دارند که کمک می‌کنند شب امتحان خواب‌آلوده نباشی و سر جلسه هم موفق‌تر عمل می‌کنی. آیا این موضوع صحت دارد؟

● **بالا بردن مصنوعی تمرکز چه تأثیری بر مغز می‌گذارد؟**

در ایام امتحانات که لازم است زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهیم، دچار خستگی و افت تمرکز می‌شویم؛ در نتیجه این احساسات، کلافگی را تجربه می‌کنیم و دنبال راهی می‌گردیم تا بتواند انرژی‌مان را بازیابی کند. وقتی تمرکزمان پایین می‌آید، نیاز داریم مغزمان دوباره هورمون‌های قبلی را ترشح کند اما مغز هم به حکم طبیعتش نیاز به استراحت دارد تا بتواند به حالت طبیعی برگردد. خب می‌دانیم داروهایی وجود دارند که عمل ترشح هورمون‌های ضروری را برای تمرکز، تسهیل و تسريع می‌کنند. این داروها در اصل برای افراد مبتلا به انواع اختلالات ساخته شده‌اند اما چه‌اشکالی دارد ما هم به‌طور موقتی از آن‌ها استفاده کنیم تا تمرکزمان بیشتر شود و نمره‌های بهتری بگیریم؟ برای پاسخ دادن به این سوال، اول باید جواب سوال دیگری را پیدا کنیم؛ وقتی ماده‌ای مصنوعی را که مغزمان به آن نیاز ندارد (یعنی وقتی به هیچ اختلالی مبتلا نیستیم ویزشک، آن دارو را برای درمان مان‌جویز نکرده‌است) مصرف می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ مغز ما طبق الگوی همیشگی به کارش ادامه می‌دهد ولی بعد از گذشتن اثر دارو، تازه می‌فهمد چه بلایی بر سرش آمده‌است. دخالت مادر روند طبیعی کار مغز، کار کرده‌ای آن را با مشکل مواجه می‌کند، خستگی، عصبانیت و پرخاشگری، خلق و خوی بد، بدگمانی به دیگران، استقراغ و حالت تهوع و حتی در بلندمدت احتمال ابتلا به آلزایمر، پیامدهای دستکاری در مغز سالم است. اتفاق بدتر وقتی رخ می‌دهد که برای رهایی از این وضعیت آزاردهنده، نیاز داریم دوباره آن دارو را مصرف کنیم و این چرخه تکرار می‌شود؛ یعنی همان چیزی که به آن اعتیاد می‌گویند.



● **چند پیشنهاد ساده**

حالا چه کار کنیم تا مغزمان هنگام مطالعه زیاد، همراه ما باشد؟ پژوهش‌ها می‌گویند تأثیر مثبتی را که داروهای شب‌امتحانی روی تمرکز ما می‌گذارند، می‌توانیم به‌طور طبیعی از یک سری رفتارهای طبیعی خودمان به‌دست بیاوریم. کدام رفتارها؟

۱ **ورزش کردن در بلندمدت** معمولاً مغز ورزشکاران نسبت به دیگر افراد، دیرتر دچار عدم تمرکز می‌شود.

۲ **پاداش به خود** در زمان‌های استراحت، خوردنی‌هایی را که دوست داریم و فعالیت‌های لذت‌بخش را به خودمان هدیه کنیم. این کار باعث می‌شود مغز برای رسیدن به آن لذت، خستگی را بهتر و بیشتر تحمل کند.

۳ **انتخاب محیط مناسب برای مطالعه** پژوهش‌ها نشان داده‌اند محیط مطالعه همیشه به‌عنوان یک عامل مهم در یادگیری و میزان خستگی نقش بازی می‌کند؛ درباره عواملی مثل دما و نور محیط اطلاعاتی دارید اما جالب است بدانید همراهی با جمع‌های با انگیزه هم باعث می‌شود مغز در بلندمدت کمتر احساس خستگی کند. این روزها که حضور فیزیکی در جمع ممکن نیست، می‌توانید از راه دور با همراهی دوستان یا انگیزه‌تان در سب خوانید.

می‌توانستیم از فناوری‌ها استفاده کنیم اما اینترنت، شبکه‌های مجازی و ماهواره‌ها در صورت استفاده نادرست بسیار مخرب خواهند بود. من به آینده فناوری‌ها و روبات‌ها بسیار امیدوارم و اگر بخواهم چیزی بسازم، روبات‌هایی هستند که برای انجام کارها به کمک انسان‌ها می‌آیند و می‌توانند برخی از نیازهای‌شان را برطرف کنند؛ مثلاً در صورت تنهایی باعث سرگرمی آن‌ها شوند.

● **پیشرفت و پیش‌بینی ناپذیری**

**حدیثه قنبری** | ۱۶ ساله

ویروس کرونا برای ما چشم‌اندازی بود که در آینده چه اتفاقاتی خواهد افتاد. احتمالاً به دلایل مختلفی مانند آلودگی هوا یا بیماری‌ها ارتباط حضوری افراد کم و کارها منحصراً به‌صورت اینترنتی باشد. ما در آینده با فناوری‌های جدیدی روبه‌رو هستیم، مثلاً به کمک روبات‌ها می‌توانیم شیوه‌های سنتی آبیاری گیاهان را کنار بگذاریم. دنیای فناوری بسیار وسیع خواهد بود اما من گاهی شیوه‌های سنتی را بیشتر می‌پسندم؛ مثلاً ترجیح می‌دهم به جای خواندن کتاب‌های اینترنتی، نسخه‌های چاپی را بخوانم. در این دنیا هیچ چیزی قابل پیش‌بینی نیست اما باتوجه به سرعت پیشرفت فناوری‌ها امکان ایجاد هر دستاوردی وجود دارد. به همین دلیل من اگر بخواهم فناوری جدیدی بسازم دستگاهی خواهد بود که پیش از بروز بیماری، افراد را مطلع کند.



● **دنیا در انحصار روبات‌ها!**

**علی فلسفی** | ۱۴ ساله

با پیشرفت‌هایی که در زمینه فناوری، هوش مصنوعی و ساخت روبات‌ها می‌بینیم، احتمالاً تغییرات زیادی در دنیا به‌وجود خواهد آمد؛ اما باتوجه به فعالیت انسان‌ها، برای آینده طبیعت نگران هستم و به‌نظر من به سمت نابودی می‌رود. معمولاً پیشرفت فناوری به نسبت استفاده از آن می‌تواند مفید یا مضر باشد. مثلاً در مدتی که درگیر ویروس کرونا بودیم، برای برقراری ارتباط، خرید کردن و آموزش



اولین بار عده‌ای در ترکیه به این فکر بیفتند که با جمع‌کردن درهای بطری به تفکیک این زباله متفاوت کمک کنند تا هم بازیافت راحت‌تر و جدا از سایر پلاستیک‌ها انجام شود و هم در طبیعت بی‌استفاده رها نشود. کم‌کم گروه‌هایی ایجاد شدند که درهای بطری‌های پلاستیکی را از مردم جمع می‌کنند و بازیافت‌های برای بازیافت به‌دست می‌آید، برای افراد نیازمند ویلچر تهیه می‌کنند. این هزینه‌ها به‌تازگی برای حمایت از کودکان کار و بیماری‌های خاص هم به کار می‌رود. شما هم می‌توانید بعد از خوردن نوشابه، آب‌معدنی و آبمیوه، در بطری‌ها را جدا کنید و توی ظرفی نگه‌دارید و وقتی تعدادشان زیاد شد (بعد از شستن و خشک کردن درها) آن‌ها را به یکی از گروه‌های جمع‌آوری در پلاستیکی در شهرتان تحویل بدهید تا هم کمکی به محیط‌زیست کرده‌باشید و هم نقش مثبتی برای نیازمندان شهر داشته‌باشید.





## قرار است دوباره از ما تست کرونا بگیرند

تعداد کرونایی های لیگ برتر دو رقمی شد

# لیگ 19 در تونل وحشت



پژمان جمشیدی: همیشه خودم را فووتبالیست می‌دانم

## پرونده پرسپولیس و برانکو در کاس

## میلیج و دیاباته در راه بازگشت به ایران

## پادوانی: مجبور شدم به فیفا شکایت کنم

## گل قرن روی سایت ای اف سی



## فرهاد مجیدی مدافع استقلال را جریمه کرد

## آگهی رای هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

### سند رسمی

برابر آراء صادره هیات تعیین تکلیف مستقر در ثبت اسناد واملاک شهرستان سمنجن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ذیل بابت گردیده لذا بدین وسیله مشخصات املاک در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاهای از تاریخ الصاق در محل تا مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نمایند و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم و گواهی اخذ و تحویل اداره ثبت نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نیست، ۱-ششداگ یک قطعه زمین مزروعی بنام خاتم طریقه فیضی فرزند عبدالله کد ملی ۷۳۷۱۵۳۲۱۴۶ تحت پلاک ۴۸ فرعی از ۶ اصلی پخش ده به مساحت ۱۰۱۰۰ متر مربع خریداری شده از وراث مرحوم عبدالله فیضی به نسق زارخانه شماره ۴۳۹۰ مورخه ۵۱/۷/۱۶ دفتر خانه ۲۱ سندج بنام آقایان عبدالله ومحمد فیضی به آدرس سندج روستای گندمان ۲- ششداگ یک قطعه زمین مزروعی بنام آقای یحیی رضایی فرزند میرزا محمد کد ملی ۷۳۷۱۴۵۱۰۸۵ تحت پلاک ۴۹ فرعی از ۶ اصلی پخش ده به مساحت ۳۹۵۲ متر مربع خریداری شده از وراث مرحوم عبدالله فیضی به نسق زارخانه شماره ۴۳۹۰ مورخه ۵۱/۷/۱۶ دفتر خانه ۲۱ سندج بنام آقایان عبدالله ومحمد فیضی به آدرس سندج روستای گندمان ۳- ششداگ یک قطعه زمین مزروعی بنام آقایان یحیی رضایی فرزند میرزا احمد کد ملی ۷۳۷۱۴۵۱۰۸۵ تحت پلاک ۴۷ فرعی از ۶ اصلی پخش ده به مساحت ۲۰۵۰۰ متر مربع خریداری شده از وراث مرحوم عبدالله فیضی به نسق زارخانه شماره ۴۳۹۰ مورخه ۵۱/۷/۱۶ دفتر خانه ۲۱ سندج بنام آقایان عبدالله ومحمد فیضی به آدرس سندج روستای گندمان، **هوا آلودگیان سرپرست اداره ثبت منطقه ۲ سندج- م آلف ۱۳۷۵۱** تاریخ انتشار نوبت اول ۹۹/۲/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۹/۳/۲۶

## آگهی فقدان سند مالکیت

آقای امیر پاکیزه با تسلیم دو برگ استشهاد محلی مطابق به مهر دفترخانه ۵ همدان مدعی است که سند مالکیت ششداگ خانه دانگ پلاک ۱۱/۱۶۵۱ واقع در حومه دو همدان همدان ذیل ثبت ۴۴۴۴۴۴۴۴ دفتر اکتار ۲۰۹ سابقه ثبت دارد و نزد کسی در بیع شرط هست به علت سهل انگاری مفقود گردیده لذا به استناد تبصره الحاقی به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت بدینوسیله آگهی می شود تا هر کسی مدعی انجام معامله و یا وجود سند مالکیت نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی طی مدت ۱۰ روز ره اداره ثبت اسناد و املاک مراجعه و ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله اعتراض کتبی خود را تسلیم نماید در صورت انقضای مدت واخواهی و نرسیدن اعتراض و یا در صورت اعتراض چنانچه اصل سند مالکیت ارائه نشود سندالمثنی به نام متقاضی صادر و تسلیم خواهد شد توضیح: مورد ثبت (آگهی) بموجب سند شماره ۲۴۴۰۶۳-۸۸/۱۲/۲۴ تنظیمی دفترخانه پنج همدان در رهن بانک کشاورزی است.

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان همدان- ناحیه دو- موسی حنیفه** **م آلف ۲۹۰**

## آگهی اخطار ماده ۱۰۱ مورد وثیقه کلاسه ۹۴۰۰۱۲۲

بدین وسیله به آقای حسن یوسفی نام پدر: محمد شماره شناسنامه ۷۶۱۳ صادره از مهاجران- بهار به نشانی: همدان شهرک فرهنگیان فاز ۲ کوی نیروی انتظامی بلوک A قطعه یک ابلاغ می شود در خصوص پرونده اجرائی کلاسه فوق له بانک پارسیان طبق گزارش مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۰ کارشناس رسمی دادگستری به شرح تصویر پیوست، پلاک ثبتی ۱/۶۷۴۰ حومه ۲ همدان به مبلغ ۲/۱۷۹/۵۰۰۰۰۰۰ ریال (دو میلیارد و یکصد و هفتاد و نه میلیون و پانصد هزار ریال) ارزیابی گردیده لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشد، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطار به به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ ۹۰۰۰/۰۰۰ ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایند، ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۰۳/۰۶ **رئیس اداره اجرای اسناد رسمی همدان- جلال حدادی** **م آلف ۲۷۴**

## آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸۰۳۱۸۰۱۷۰۰۲۶۲۰-۱۳۹۸۰۷/۰۳-۱۳۹۸/۱۱/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک رضوانشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی فرزنان پور امام الله بخش محله فرزند عطا اله به شماره شناسنامه ۱۱۰ صادر از رضوانشهر در ششداگ یک باب خانه و محوطه با کاربری مسکونی به مساحت ۴۱۸۸۴ متر مربع پلاک ۲۴۴۰ فرعی از ۹ اصلی مجزی شده از پلاک ۲۶ فرعی از ۹ اصلی واقع درقریه رضوانده بخش ۲۷ گیلان خریداری از نسق حبیب برارپور لاهی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خودرا به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۳۹۹/۰۶/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۳۹۹/۰۳/۲۱ **م آلف ۹۱۳/۱۱۵ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رضوانشهر- آرمین کافلی**

## آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸۰۳۱۸۰۲۲۰۰۶۷۲۲۰-۱۳۹۸/۱۱/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک ماسال تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اختم تقی ریمار فرزند عوض بشماره شناسنامه ۱۷۱ صادره از ماسال در ششداگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۱۰۰ متر مربع مشتمل بر یک باب خانه و انباری کلا به مساحت ۱۱۰ متر مربع پلاک ۲۵۳ فرعی از ۱۹ اصلی مغروز ومجزی شده از پلاک ۵۴ فرعی از ۱۹ اصلی واقع درقریه طلاسکوه بخش ۲۶ گیلان خریداری از مالک رسمی آقای فتحی خورسندی طلاسکوه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خودرا به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۳۹۹/۰۲/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۳۹۹/۰۳/۰۶ **م آلف ۹۱۳/۹۱ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ماسال- جعفر عبادی**

## آگهی فقدان سند مالکیت

آقای خسرو فلاحي با تسلیم دو برگ استشهاد محلی مطابق به مهر دفترخانه ۷۲ همدان مدعی است که سند مالکیت ه سه دانگ پلاک ۶۰۱/۴ واقع در بخش ۴ ذیل ثبت - صفحه - دفتر املاک الکترونیکی ۱۳۹۷۲۰۳۲۶۰۳۴۰۰۹۸۱۹ سابقه ثبت دارد و نزد کسی در بیع شرط نیست به علت سهل انگاری مفقود گردیده لذا به استناد تبصره الحاقی به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت بدینوسیله آگهی می شود تا هر کسی مدعی انجام معامله و یا وجود سند مالکیت نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی طی مدت ۱۰ روز ره اداره ثبت اسناد و املاک مراجعه و ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله اعتراض کتبی خود را تسلیم نماید در صورت انقضای مدت واخواهی و نرسیدن اعتراض و یا در صورت اعتراض چنانچه اصل سند مالکیت ارائه نشود سند المثنی به نام متقاضی صادر و تسلیم خواهد شد.

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان همدان- ناحیه دو- موسی حنیفه** **م آلف ۱۶۳**

## سرخ‌ها در انتظار بازگشت بشار و اوساکونا

مدیران باشگاه پرسپولیس هفته گذشته برای ۳ بازیکن خارجی تیم خود ایمیلی حاوی اعلام زمان بازگشت به تهران ارسال کردند که طبق شنیده‌ها، فقط یک نفر از این بازیکنان، به ایمیل باشگاه پاسخ داد. در واقع فقط بوژیدار اودشوویچ بود که اعلام کرد روز سه‌شنبه به تهران می‌رسد و کارش را دنبال می‌کند، ولی اطرافیان باشگاه از شرایط بشار رسن و کریستین اوساکونا بی‌خبر هستند و گفته می‌شود این ۲ بازیکن هنوز قصد خود برای بازگشت به ایران را اعلام نکرده‌اند. هر ۲ نفر، بابت بدحسابی و بدقولی مدیران باشگاه شاکی و عصبانی بودند و البته شیوع کرونا هم بهانه خوبی به دست‌شان داده است. مهدی رسول‌پناه، سرپرست مدیرعاملی باشگاه پرسپولیس هم اعلام کرده بود همه بازیکنان در تمرین حاضر می‌شوند و مشکلی وجود ندارد. با این حال باید دید چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. نفر بعدی، آنتونی استوکس است. مدیران باشگاه همچنان اعتقاد دارند این بازیکن باید به تهران بازگردد، چون تحت قرارداد پرسپولیس است، اما با توجه به شرایط و اتفاقاتی که رقم خورده، بسیار بعید به نظر می‌رسد بار دیگر استوکس رادر پیراهن پرسپولیس ببینیم.

## پیشنهاد تمدیدی‌ها روی میز سعادتمند

سرمربی استقلال لیست بازیکنانی که قرار است قراردادشان تمدید نشوند را به مدیرعامل این باشگاه تحویل داده است. لیگ برتر در شرایطی احتمالاً مردامه‌ها به پایان می‌رسد که استقلال تعداد زیادی بازیکن دارد که قراردادشان در پایان بازی‌ها به پایان می‌رسد و می‌توانند بدون پرداخت رضایت‌نامه جدا شوند. فرشید اسماعیلی، محمد دانشگر، روزبه چشمی، فرشید باقری، داریوش شجاعیان و علی کریمی از جمله مهم‌ترین بازیکنانی هستند که در پایان فصل قراردادشان با استقلال به پایان خواهد رسید و باشگاه باید از هم‌اکنون برای تمدید قرارداد با آن‌ها اقدام کند. در این بین گفته می‌شود فرهاد مجیدی لیست بازیکنانی که به آن‌ها نیاز دارد را در اختیار احمد سعادتمند قرار داده تا مدیرعامل آبی‌ها برای نگه داشتن آن‌ها اقدام کند تا استقلال مثل سال‌های قبل بازیکنان تاثیرگذار خود را به راحتی از دست ندهد.

## دوست دارم روزی مربی شوم

## پژمان جمشیدی: همیشه خودم را فوتبالیست می‌دانم

پژمان جمشیدی، بازیکن سابق پرسپولیس و سریال زیرخاکی در گفت‌وگوی تلفنی با برنامه «ورزش و مردم» صحبت‌هایی انجام داد که گزیده آن را در زیر می‌خوانید. ■ خوشحالم سریال زیرخاکی مورد اقبال مردم قرار گرفت. بازی کردن در سریال کار سختی است، چون زمان بر است و وقتی برای استراحت ندارید. من در ۶ ماه حتی ۵ روز هم استراحت نکرده‌ام. دودل بودم، اما متن را که خواندم مطمئنم بودم که این چالش بزرگی است و می‌تواند اتفاقات خوبی بعد از آن رخ دهد. آن‌قدر بازیگران خوبی کنار من بودند و همیشه خودم را فوتبالیست می‌دانم. اگر جایگاهی پیدا کرده‌ام در هنر، همه به خاطر لطف رسانه‌های ورزشی بوده. اگر ارتباط‌مان کم شده، به خاطر گرفتاری‌های من بود. هنوز تفریح اول من فوتبال است، حتی اگر سر صحنه هم باشیم، سریع یک تلویزیون تهیه می‌کنیم و

## بدهی‌های ۵۷ میلیاردی استقلال به چشم‌روشن‌ها

با اعلام مدیرعامل استقلال این باشگاه یک میلیون و ۳۵۰ هزار دلار و یک میلیون و ۸۰۰ هزار یورو به خارجی‌های سابق خود بدهی دارد. احمد سعادتمند مدیرعامل استقلال در یک برنامه تلویزیونی ریز بدهی‌های این باشگاه به مربیان و بازیکنان خارجی را اعلام کرد. او گفت: «ما ۳۲۰ هزار دلار به بویان، ۱۰۰ هزار دلار به پادوانی، ۵۵۰ هزار دلار به شفر، ۲۳۰ هزار دلار به چپاروف و منشا و ۳ وکیل، ۱۵۰ هزار دلار به پاختاکور و یک میلیون و ۸۰۰ هزار یورو به استراماچونی با توجه به شکایتش بدهکاریم. این‌ها رقم کمی برای باشگاهی که به نقطه صفر نرسیده نیست. هوادار باید وضعیت را بداند. ما حتی از حق

## تراکتوری‌ها امروز تست مجدد کرونا می‌دهند

اعضای تیم تراکتور چند روز قبل تست‌های اولیه کرونا را پشت سر گذاشتند و به گفته مسئولان این تیم ۴ بازیکن مشکوک به ابتلا به این ویروس هستند. از این‌رو با نظر کادرفنی تمرینات تراکتور تعطیل شده تا تست مجدد از اعضای این تیم انجام شود. بر این اساس قرار است اعضای تیم تراکتور صبح امروز (سه‌شنبه) تست مجدد کرونا بدهند تا وضعیت اعضای تیم‌شان مشخص شود. اگر در این تست‌ها نتایج منفی بوده و بازیکنی کرونا نداشته باشد، تمرینات سرخ‌پوشان دوباره از سر گرفته می‌شود و بازیکنان خود را برای دیدارهای آینده لیگ برتر آماده خواهند کرد. گفتنی است؛ بازیکنانی که مشکوک به کرونا هستند نیز فعلاً قرنطینه‌اند و قرار است سه‌شنبه تست دوباره بدهند تا وضعیت‌شان به طور دقیق مشخص شود.











