



سه شنبه
۱۹ اسفند ۱۳۹۹
۲۵۰ رجب ۱۴۴۲ ۹۰ مارس ۲۰۲۱
سال هفتاد و دوم - شماره ۲۰۶۱۷
تک شماره ۴۰۰۰۰ ریال در مشهد
تک شماره ۲۵۰۰۰۰ ریال در شهرستان ها

۲۴ صفحه

۱۲۰ صفحه سراسری + ۴ صفحه زندگی سلام
۴۰ صفحه ورزشی + ۴ صفحه روزنامه استانی
۲۴۰ صفحه نیازمندی های رای مشهد
۴۰ چاپ هفت روزانه در مشهد و تهران

خراسان

چراغ سبز مجلس به حذف ثبت محضری خودرو

۱۰ نماینده در گفت و گو با خراسان موافقت شان با لایحه حذف مرحله ثبت محضری خودرو را اعلام کرده اند آن ها معتقدند هزینه های مردم باید کاهش یابد

صفحه ۵



رسوایی نژادپرستی ملکه

عروس ملکه: دغدغه خاندان
سلطنتی رنگ پوست فرزندم بود!

خبرهای ۲ مقام قضایی از
برخورد با اختلال در بازار مرغ

ارسال ۴ گزارش هشدار
برای روحانی و دستگیری
۱۳ دلال غیرمجاز

دلای ۷۰ میلیاردی مجوزهای
کسب و کار

تشخیص پرتیهاب بودن
خانواده تان با ۶ سوال

زندگی سلام

یادداشت سردبیر

دکتر سید علی علوی

آقای رئیس جمهور این پالس
رانفرستید!

روز گذشته رئیس جمهور در جلسه شورای عالی
همانگی اقتصادی سران قوا... صفحه ۲

فقط یک میلیارد از ۲ هزار میلیارد!

بهانه تراشی برای فروش املاک مازاد دولتی در خراسان رضوی

خراسان رضوی



کار در دل تاریک و مرطوب زمین

چند ساعت همراه کارگرانی که
کانال های زیرزمینی شهر را در
شرایط سخت لای رویی می کنند

زندگی سلام

عکس: خراسان

جناب آقای مهندس علی ناظران

مصیبت وارده را خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض
نموده، برای آن مرحوم مغفرت و برای بازماندگان صبر و شکیبایی
مستلّت می نمایم

کارکنان شرکت آسفالت طوس

خاندان محترم قاسمیه خانواده محترم ناظران

با کمال تأسف و تأثر، درگذشت حاج سید محمد قاسمیه را
تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای سایر بازماندگان
صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

مدیریت و کارکنان شرکت بهاوند یاراد

خاندان محترم قاسمیه خانواده محترم ناظران

با نهایت تأسف درگذشت حاج سید محمد قاسمیه را
عرض می نمایم.

فیروزه و علی رجایی نانی

معمومه رجایی محمل

افسانه و احسان رجایی نانی

مرحانه و علیرضا اسدی

خاندان محترم قاسمیه خانواده محترم ناظران

با کمال تأسف و تأثر، درگذشت حاج سید محمد قاسمیه را
تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای سایر بازماندگان
صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

شعله و علیرضا ساخنیانچی

جناب آقای مهندس ابراهیمی

مدیرعامل محترم کارخانه سیمان شرق

بدینوسیله انتخاب شایسته ی شرکت سیمان
شرق به عنوان واحد صادر کننده نمونه استان در
سالی که مزین به نام "جهش تولید" می باشد را به
حضر تعالی و کلیه ی مدیران و کارکنان گرانقدر
خانواده ی بزرگ سیمان شرق تبریک و تهنیت
عرض می نمایم.
دوام توفیقات و مزید عزت و سلامت حضرت تعالی
را از پروردگار متعال مسالت داریم.

شرکت حمل و نقل بین المللی دریاداران طوس - مجید بانوی

آگهی تجدید مناقصه عمومی شهرداری شاندیز (نوبت اول)

شرح در صفحه ۶

ش/۹۹۰۹۱۳۶۱

فراخوان عمومی مناقصه خرید لوله پلی اتیلن
(به شماره ۹۹/۳ م) نوبت اول
سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی

شرح در صفحه ۵

ش/۹۹۰۹۱۲۵۶

جناب آقای دکتر اشرفی

معاون محترم هماهنگی امور اقتصادی
استاندار خراسان رضوی

انتخاب و انتصاب حضرت تعالی را که بیانگر کارآمدی و توانمندی های جنابعالی
می باشد را تبریک و تهنیت عرض نموده، توفیقات روز افزون حضرت تعالی
در خدمت به جامعه را آرزو مندیم.

گروه تولیدی پزشکی ویرید

ش/۹۹۰۹۱۲۵۶

گروه صنعتی بسکابادی

ورق گالوانیزه
رنگی - قوطی جات

۰۵۱-۳۶۶۷۳۴۴۰-۳

خراسان

پذیرش غیر حضوری آگهی

۳۷۰۰۹۹۳۸

۰۹۲۲۰۵۷۶۶۴۷

دفتر شهید صادقی

ش/۹۹۰۹۱۵۷۲



خاندان محترم قاسمیه

درگذشت بزرگ خاندان شادروان

حاج سید محمد قاسمیه

را به شما و سایر بستگان تسلیت عرض نموده و از
درگاه ایزد متعال برای آن مرحوم رحمت و مغفرت
الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مستلّت داریم.

ناصر اعطائی و بانو

ش/۹۹۰۹۱۳۳۷

جناب آقای سید مجتبی علوی مقدم

حسن انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان
معاون استاندار و فرماندار ویژه
شهرستان سبزوار
را تبریک عرض می نمایم.

امید است که حضور حضرت تعالی در این مسئولیت
به عنوان خادمی کاردار، صدیق و ولایت مدار
با کوله بار گرانی از تجربه نوید بخش توسعه
دیوار سربداران باشد. دوام توفیقات روز افزون
را از خداوند منان مستلّت داریم.

مدیرعامل و هیات مدیره هلدینگ صنعتی سیمان لار سبزوار

ش/۹۹۰۹۱۸۲۲



بسته ۵۰ عددی ماسک جراحی (ملت بلون)

فقط ۳۵,۰۰۰ تومان

ارسال رایگان (حداقل دو بسته)

مورد تایید وزارت بهداشت

شماره مجوز ۹۹/۲۲۲۹۲۴ (سازمان غذا و دارو)

فیکس بینی و بندهای مرغوب
با پرس التراسونیک

خط تولید تمام مکانیزه
بدون دخالت دست

سفارش

۳۷۰۰۹۹۵۶-۳۷۰۰۹۹۰۸

فروش عمده

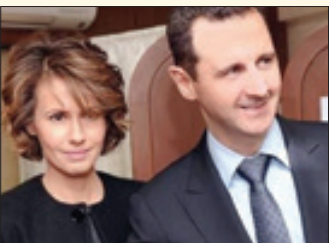
۰۹۱۵۳۲۱۴۷۲۹-۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳

پیشخوان بین الملل



تیک ریک روزنامه فرانسوی «الازاس» نام
خیابان ها، جایگاهی برای زنان "تابلوی
خیابان ها هنوز نام های زنانه بسیار
بسیار دارند. اما جنبش متولد شده در
مهرهای بزرگ در جاهای دیگر گسترش
یافت: خیابان پس از خیابان، مدرسه
ساز مدرسه، سرانجام زنان برجسته
در تابلوی خیابان ها ظاهر می شوند.
شاهان امپراتور جهانی حقوق زنان"

چہرہ روز



دفترياست جمهوری سوریه از ابتلای «بشار الاسد» و همسرش «اسماء الاسد» به ویروس کرونا خبر داد. در این اعلامیه آمده است که هر دو در شرایط باثباتی به سر می برند و در حال انجام کارهای روزمره در شرایط قرنطینه هستند که به مدت دو تا سه هفته به طول خواهد انجامید.

هری سال گذشته خانواده سلطنتی را ترک و برای زندگی به آمریکا، زادگاه مگان مهاجرت کرده‌اند. آن‌ها در انتظار تولد فرزند دوم خود هستند. کاخ باکینگهام ابتدای اسفند اعلام کرد که هری و مگان دو کودک ساسکس (عناوین سلطنتی) دیگر به عنوان اعضای شاغل خانواده سلطنتی بریتانیا برخواهند گشت. این زوج که اکنون در کالیفرنیا زندگی می‌کنند، در ماه مارس ۲۰۲۰ رسماً از سمت خود کناره‌گیری کردند و قرار شده بود که بعد از ۱۲ ماه این وضعیت را دوباره بررسی کنند. تأکید بر رفتن آن‌ها به این معنی است که شاهزاده هری و مگان القاب و امتیازهای یک اعضای نظامی و سلطنتی خود را پس می‌دهند و در نتیجه این وظایف و القاب بین دیگر اعضای شاغل خانواده سلطنتی توزیع می‌شود. جانی دایموند خبرنگار بی‌بی‌سی در امور مربوط به خانواده سلطنتی می‌گوید: «بررسی محدود وضعیت هری و مگان می‌توانست تشریفاتی باشد؛ زیرا از قبل به مشخص بود که هرانی نمی‌توانند دیگر با زندگی در کالیفرنیا به وظایف خود به عنوان اعضای ارشد خانواده سلطنتی ادامه دهند. ملکه الیزابت پشتر با تأیید کناره‌گیری هری و مگان، از مسئولیت‌ها و وظایف سلطنتی گفته بود: «آن دو اعضای دوست‌داشتنی خانواده باقی می‌مانند. با این حال به نظر نمی‌رسد پس از این مصاحبه جنجالی، آن‌ها همچنان محبوب کاخ شیشبان لندن باشند.

یار پدر بودم که به دلیل رفتار بد خاندان سلطنتی، تصمیم به خودکشی گرفتم حتی درباره تمایل خود به خودکشی از دیگر اعضای خانواده سلطنتی مطلبی یاری کردم، اما تنها هوسر بود که به کمک شتافت. اما مال کل درباره زهر پدشتی خانواده سلطنتی نیز گفت که آن هایل از به دنیا آمدن پسرشان «آرچی» نگران بودند که ققدر پوست او نیزه خواهد بود. او تاکید کرد که عنوان «پرنس» از پسرشان «آرچی» که اکنون یک سال دارد، دریغ نشده است زیرا خانواده سلطنتی نگران امیزان تیره پوست نوازه بودند. او اما از فرد خاصی که این نگرانی را مطرح کرد همان رده است. نگرانی از رنگ پوست «آرچی» در حال است که مادر مکان مال کل یک شهروند آمریکایی آفریقایی تبار است. مکان به آن که توضیح بیشتری بدهد از تهدید به مرگ خود نیز سخن گفته است. در همین زمینه شاهزاده هری نیز در بخش دیگری از مصاحبه مشترک که شان با «سی بی اس» گفته که «از تکرار تاریخ و احمه دانشه است» به نظر می رسد که اشاره به مرگ مادرش، دایانا بود است. «هری» در این گفت و گواز رفتار پدرش، شاهزاده «چارلز» انتقاد کرده گفته است که «کمک چندانی از او در مقابله با این مشکلات دریافت نکردم و حتی پدرش به تلفن های او پاسخ نمی داد» «شاهزاده هری گفت: «سه بار با مادر من در صحت کردم و سه بار با پدرم که او دیگر به تماس هایم پاسخ نداد. او سپس گفت، حرف هایم را بنویس.» مکان و



رسوایی نژادپرستی ملکه

عروس ملکه الیزابت: ۵ ماهه باردار بودم که به دلیل رفتار بد خاندان سلطنت، تصمیم به خودکشی گرفتم، دغدغه آن‌ها می‌ان تیرگی رنگ پوست فرزندم بود

شریفی - یک سال پس از آن که مگان مار کل و همسرش شاهزاده هری، نوه ملکه بریتانیا کاخ سلطنتی شان در لندن را برای زندگی در آمریکا ترک کردند، ملان آهارف‌های زنده‌زاد برای گفتن دارند. مگان و هری که با اوپرا وینفری، مجری مشهور آمریکایی به گفت و گو نشستند، خانواده سلطنتی بریتانیا را به «ژادپرستی و دروغ‌گویی» متهم کردند. سخنانی پراکنده را گنیز که ساکنان کاخ کینگ‌هام را با چالش اخلاقی روبه‌رو کرده است. عروس خانواده سلطنتی در این مصاحبه که

شربیفی - یک سال پس از آن که مگان مار کل و همسرش شاهزاده هری، نو ملکه بریتانیا کاخ سلطنتی شان در لندن را برای زندگی در آمریکا ترک کردند، حالا آن‌ها حرف‌های زنده‌یادی برای گفتن دارند. مگان و هری که با اوپرفیو، مجری سلطنتی بریتانیا را به «ژادپرستی و دروغ گوئی» متهم کردند. سخنانی چالش برانگیز که ساکنان کاخ وایکنگهام را با چالش اخلاقی روبه‌رو کرده است. عروس خانواده سلطنتی در این مصاحبه که

حملات سنگین موشکی و پهبادی ارتش یمن به عقب خاک سعودی که تا بندر نفتی راس التوراهم رسید، سعودی‌ها را دچار وحشت زاینده‌ای کرده است. آن‌ها که در طول یک ماه گذشته علاوه بر تلاش وسیع نظامی، رسانه‌ای و اقتصادی به منظور متوقف کردن نیروهای مسلح یمنی برای دست کشیدن از مارب، از همه ظرفیت‌های دیپلماتیک را با بان غربی خود همه‌به‌هر گرفته بودند تا شاید سقوط مارب یک مست دیرتر نباشد، پاسخ تجاوزگری را با کمی تحکم یمنی‌ها دریافت کردند. به نوشته کانال اخبار سوریه، در دست یک روز پس از حملات هوایی کور به پایتخت یمن که در آن تعداد زیادی از منازل شهروندان ویران شد و گروهی از این شهروندان هم به شهادت رسیدند یا زخمی شدند، عضو شورای سیاسی جنبش انصارا... در پیامی یک کلمه‌ای در تویتر خطاب به سعودی‌ها

انصارا...: حملات به عمق عربستان شدت می یابد

مذاکره با آمریکان تا جی مشتی نداشت، نبردمأرب تعیین کننده خواهد بود

آن‌ها می‌خواهند که یمن به صورت یک جانبه و یک طرفه عملیات را متوقف کند و آن‌ها به خودشان حق انحصاری در پیشروی‌های میدانی به ویژه در مارب را می‌دهند، ششمین عملیات توازن بازدارندگی است. بزرگ‌ترین عملیات‌های پاسخ به ائتلاف متجاوز در عمق عربستان بوده است. محمد البخیتی در این گفت‌وگو با بیان این که ما در تمامی جبهه‌ها آماده خواهیم شد و حملات خود را به عمق عربستان



صفحه آرایي

واحد صفحه آرایي روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ ☎
layout@khorasannews.com ✉

 شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی مشهد
(مزایده عمومی)

موضوع: اجاره تعدادی انبار واقع در پارکینگ هوشمند مجد

۱- مهلت ارائه پیشنهادات به دبیرخانه:
ساعت ۱۴ روز یک شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴

۲- تاریخ و ساعت برگزاری مزایده:
ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۵

۳- جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه به
آدرس اینترنتی www.ets.mashhad.ir مراجعه شود.

۰۲۹-۰۱۲۳۲

گهلی فراهوان مجتمع فولاد خراسان		گهلی فراهوان مجتمع فولاد خراسان	
نوع فراهوان	شماره مناقصه	موضوع	مهلت تسلیم مدارک
۱ عمومی	۱۳۷۵۳۲	خرید الکترومنویر سه فاز	۱۴۰۰/۰۱/۳۱
۲ عمومی	۱۴۵۹۳۱	تأمین آجر منیزی ۴۰/۴۰ EAF	۱۴۰۰/۰۱/۰۸
۳ عمومی	۱۴۵۹۶۱	پک دستگاه لادل کار مطابق نقشه و درخواست	۱۴۰۰/۰۱/۲۵
۴ عمومی	۱۴۵۱۳۳	خرید گیربکس FIMET	۱۴۰۰/۰۱/۲۸
۵ عمومی	۱۴۵۹۳۸	ساخت سگمنت ماشین بریکت سازی	۱۴۰۰/۰۱/۲۱
۶ عمومی	۱۴۱۹۴۷	ترموکوپل ۱۲۰ و ۱۰۰ سانتی	۱۴۰۰/۰۱/۱۹
۷ عمومی	۱۴۱۹۴۶	خرید نمونه پر دار ۱۲۰ و ۱۰۰ سانتی	۱۴۰۰/۰۱/۱۹

ولید کنندگان و یا فروشندگان واجد شرایط می توانند برای دریافت اسناد به نشانی اینترنتی <https://SRM.khorasansteel.ir> مراجعه و سبب به انتخاب مناقصه مورد نظر اقدام نمایند و یا در صورت لزوم ای‌ای دریافت اطلاعات بیشتر در ساعت های اداری با شماره کارشناس مربوطه قید شده در متن اسناد مناقصه تماس حاصل نمایند.

تذکره: در صورت هر گونه تغییر در مشخصات فنی و شرایط مناقصه وارده از طریق وب سایت شرکت اعلام خواهد شد.

معاونت خرید شرکت مجتمع فولاد خراسان

99.91421

پاپ، کاظمی و امتیاز سیاسی!

سفر سه روزه پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیک‌های جهان به عراق که از جمعه گذشته آغاز شده بود، پایان یافت. با پایان سفر پاپ فرانسیس، ذکر سه نکته اهمیت دارد: نکته نخست این که پاپ فرانسیس قدرت اجرایی با اتخاذ تصمیمات اداری ضمانت اجرایی ندارد. بنابراین، از ابتدا اقرار نبود سفر پاپ به عراق دستاورد اجرایی داشته باشد بلکه این سفر ابعاد تاریخی و نمادین داشته است. به این دلیل که رهبر کاتولیک‌های جهان به یک کشور مسلمان دارای اکثریت جمعیت شیعه و یک رهبر عارف‌نهاد شیعیان دیدار و گفت‌وگو کرد. بنابراین، اگر چه در این سفر بر موضوعاتی نظیر نزدیکی ادیان، منع خشونت، منع تبعیض مذهبی با مبارزه با تروریسم تأکید شده است، اما این اظهارات بیش از همه بیانگر دغدغه رهبران مذهبی بود و قابلیت اجرا شدن آن به عهده‌داران سیاسی دولت عراق و البته شرایط داخلی این کشور بستگی دارد. نکته دوم در باره این سفر، نگاه سیاسی است. صحنه سیاسی عراق به خصوص در زمانه کنونی، شاهد تعارض و واگرایی میان گروه‌هاست و دولت «مصطفی الکاظمی» نیز تحت فشار شدیدی قرار دارد. اگر چه تأمین امنیت این سفر تاریخی، کارنامه مثبت دولت الکاظمی است، اما به نظر نمی‌رسد این سفر برای دولت بغداد و شخص نخست‌وزیر امتیاز سیاسی خاصی در پی داشته باشد. آن‌چه وجود دارد، تلاش حامیان دولت برای بهره‌برداری سیاسی از این سفر است. این تلاش سیاسی از سوی دولت محلی اربیل کردستان نیز انجام می‌شود تا بار دیگر موضع کردها و دولت منطقه‌ای کردستان در افکار عمومی بار جلسته شود. «محمد امین پنجونجی»، سیاستمدار کرد عراقی، درباره سفر پاپ به اربیل گفت: «سفر پاپ به اربیل انعکاس جهانی گسترده‌ای داشت و از این سفر، مهمان کردوها و این بدان معناست که بار دیگر مسئله کردها و حقوق و خواست‌های آنان در محافل جهانی مطرح شد.» این نوع تحلیل در حالی است که عامل اصلی سفر پاپ فرانسیس به اربیل، وجود جمعیت زیاد مسیحی در منطقه کردستان بود. از آن جایی که پاپ فرانسیس رهبر کاتولیک‌های جهان است برای پیگیری امور مسیحیان و همچنین دیدار با مسیحیان به منطقه کردستان سفر کرد. نکته سوم و پایانی این که، اگر چه سفر پاپ به عراق یک سفر نمادین مذهبی بود اما نشان داد صلح، امنیت، کرامت انسانی و مخالفت با خشونت دال مرکزی و مشترک همه مورد احترام در همه ادیان است و اگر در بعد اجرایی مشکلات جدی در این باره وجود دارد، در عین‌حال ضعف و نبود اراده جدی دولت‌ها در داخل کشورها و قدرت‌های جهانی است.

نمای روز



نیروهای گارد ملی آمریکا در حال توزیع آب آشامیدنی بین مردم ایالت می سی سی پی آمریکا، بسیاری از بخش های این ایالت آمریکا به دلیل توفان برفی از سه هفته پیش با مشکل قطعی آب روبه روست. / رويترز

ارتون روز



ریشه در خاک

ورق گالوانیزه و رنگی
رول - کرکره
۰۹۱۵۱۱۶۱۱۵۸ - ۰۵۱ ۳۶۵۱۶۱۲۲

فریم سازه
درجه یک میسازه

۱۵ سال سابقہ
۱۵ ہزار پروژہ

سازنده در و پنجره های UPVC و آلومینیوم
دفتر مشهد: ۳۷۶۷۷۲۱۴ - ۵۱ | ۰۹۱۵۷۱۸۴۷۰۷

دفتر مشهد: ۳۷۶۷۷۲۱۴ - ۵۱ | ۰۹۱۵۷۱۸۴۷۰۷



خاطره پرایدی امام جمعه و در آمد زایی شهرداری از قطع درختان!



3.1 M views

شهرداری به دنبال در آمد از قطع درختان!

گزارشی از بودجه ۱۴۰۰ شهرداری تهران در فضای مجازی منتشر شد که یکی از بندهای در آمدی شهرداری توجه کاربران را به خود جلب کرد. در این گزارش شهرداری به دنبال کسب در آمد از جریمه قطع درختان است و برای این منظور پیش بینی در آمد ۳۰۰ میلیاردی هم کرده است. جالب این جاست که این ردیف بودجه در سال ۱۳۹۹ صفر در نظر گرفته شده بود. اما در سال ۱۴۰۰ شهرداری تهران از محل قطع درختان پایتخت باید در آمد ۳۰۰ میلیارد تومانی کسب کند. کاربری نوشت: «شهرداری به جای این که بودجه ای برای کاشت درخت در نظربگیره به دنبال در آمدزایی از قطع کردن درختان است؟» کاربر دیگری نوشت: «شهردار تهران در حالی به دنبال در آمد از قطع درخت هاست که قبیل ترها گفته بود دعا کنید بادیی تا آلودگی هوانداشته باشیم»



3.4 M views

حادثه خبر نمی کند

هنوز حادثه تلخ برق رفتگی توجوان ۱۴ ساله تهرانی در پارک لاله که جانش را در مرداد امسال گرفت، فراموش نکرده ایم که تصاویری از وضعیت بدسیم کشی ستون برقی که ادعا شده متعلق به اردبیل است در شبکه های اجتماعی باز نشر شد. همان طور که در تصویر می بینید، سیم های این تیر چراغ برق در حالی بدون محافظ هستند که بر سنجینی باریده و می تواند خدایی نکرده خطر اند. اما قبل از مرور واکنش کاربران بد نیست بدانید گلوبالیست ها از روند سیستمی هستند که در آن کنترل کامل را بر تمام هزینه های زندگی داشته باشند و بیشتر از هر چیزی نواخوان سلطه و مدیریت تک تک جزئیات تمدن و مهندسی اجتماعی بشر بر اساس تصویری هستند که خود می پسندند. کاربری نوشت: «فکر می کردم این نوع اعتراض که کودکان بریزی جلوی اداره ای مال کشور ماست و برای کشور های دیگره قفله.» کاربر دیگری نوشت: «باز این گلوبالیست که دوقوفیه و از کجا پیدا شده!؟»



2.1 M views

میوه دانه ای شد!

گرانی های اخیر روز به روز سفره مردم را کوچک تر کرده و هر روز دهک های متوسط و پایین بر این که بتوانند تا پایان ماه شکم شان را سیر کنند، چیزی را از سفره معیشتی شان کم می کنند. یک روز گواشت، یک روز مرغ، یک روز لبنیات و حالا هم میوه و سبزی. یک گزارش تصویری در فضای مجازی منتشر شد که در آن مردم از خرید دانه ای میوه آن هم برای بچه هایشان می گفتند. این ویدئو واکنش های زیادی را به همراه داشت. کاربری نوشت: «سنولیه که میگی ماکاری کریم مردم مشکلات معیشتی رو حس نکنن بیا این ویدئو رو ببین بعد نظرت رو بگو.» کاربر دیگری نوشت: «این روز ها هیچ چیز نمی خره جز برمدار گرونی.» کاربری هم نوشت: «یه زمانی فکر می کردیم میوه دونه ای خریدن خیلی خرجه طور ه الان فهمیدم اشتباهه می کردم.»

در آغوش برادر

تصویر تاثیر گذار بهرام بیگ محمدی که بعد از ۳۲ سال برادر شهیدش را در آغوش گرفته بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت



عکس: شهاب الدین فیروزبی

چند روز پیش بود که خبر پیدا شدن پیکر مطهر خلبان شهید دفاع مقدس، شهید بیر جند بیگ محمدی پس از گذشت ۳۲ سال از شهادتش اعلام شد. مراسم تشییعی برای او در پایگاه شکاری ذوقول و پایگاه هوایی شهید نوژه همدان برگزار شد. سپس پیکر مطهر او در حرم رضوی توسط خدام امام رضا (ع) تشییع و گرد ضریح مطهر طواف داده شد اما در این میان تصویر تاثیر گذاری از بهرام بیگ محمدی برادر شهید که در آمبولانس در کنار پیکر برادرش دراز کشیده و او را در آغوش گرفته بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت. امروز درباره این شهید که بعد از ۳۲ سال در آغوش برادر آرام گرفته بیشتر نوشته ایم.

آخرین پرواز

شهید بیر جند بیگ محمدی خلبان نیروی هوایی ارتش ایران، ۶ خرداد ۶۷، چند ماه مانده تا پایان جنگ، در یک مأموریت، بالای کانال ماهی، آن طرف شلمچه هواپیمایش توسط دشمن هدف قرار گرفت و دیگر خبری از او نشد تا این که چند روز پیش در تفتحصی که در خاک عراق در حال انجام است، پیکر مطهر این شهید به همراه لباس خون آلودش تفتحص شد و به آغوش کشور بازگشت. سردار باقرزاده، فرمانده کمیته جست وجوی مفقودین ستاد کل نیروهای مسلح درباره نحوه پیدا شدن پیکر خلبان شهید بیر جند بیگ محمدی گفته: «بعد از شناسایی اولیه محل مفقود شدن پیکر، در مرحله دوم تفتحص، منطقه دقیق مشخص و دو دستگاه بیل مکانیکی به محل اعزام شد. در روز چهارشنبه ششم اسفند ۹۹ در آستانه روز پدر، جتر دوم هواپیما و سپس پیکر شهید در عمق چهار متری زمین پیدا شد. بخشی از استخوان های پیکر این شهید دفاع مقدس به همراه پیراهن خونی او واجبی از لباس خلبانی اش پیدا شد.»

شهید بیگ محمدی که بود

خلبان شهید بیر جند بیگ محمدی در ۱۵ اسفند سال ۱۳۲۶ در تهران متولد شد. او پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی، متوسطه و گرفتن دیپلم طبیعی در تهران در اول آبان ۱۳۴۸ به استخدام آموزشگاه همافری نیروی هوایی درآمد. دوره های تخصصی وسایل زمینی هواپیمای اف ۴ را در ایران و آمریکا گذراند و از آن جا که علاقه وافری به خلبانی داشت، تغییر رشته داد و پس از موفقیت در آزمون های مربوط، به استخدام دانشکده خلبانی نیروی هوایی درآمد. آموزش مقدماتی پرواز را در ایران گذراند و برای تکمیل دوره خلبانی به آمریکا اعزام شد و پس از ۳۵۰ ساعت پرواز با هواپیما ی اف ۳۳، تی ۴۱، تی ۳۷ و تی ۴۱ به ایران بازگشت و به جمع خلبانان هواپیما ی اف ۵ در پایگاه چهارم شکاری پیوست.

برگرفته از صفحه اینستاگرام مصطفی مسجدی

* من برادر ندارم ولی می فهمم یک روز دلنتگی چطور بخت می شود و راه نفست را می بندد. درک می کنم این برادر چطور بعد از ۳۲ سال دلنتگی برادر است. ببین مادرش در این ۳۲ سال چه حالی داشته! * آقای بیر جند بیگ محمدی! اگر کسی بگوید «الان انکسر ظهری، یعنی شبیه برادر شما می شود؟ اگر کسی برادرش را در بغل بگیرد و بگوید «بیچاره،» شدم، یعنی شبیه برادر شما شده است؟ آقای بیر جند بیگ محمدی! اگر کسی پیکر برادرش را بردارد و ببیارد و بگذارد توی خیمه ها و بعد عمود خیمه برادر را بزند، شبیه برادر شما می شود؟ * قهرمان وطن. خوش آمدی خلبان بزرگ. خدا به دل برادرت صبر بدهد. به دل دختر و پسرش و به دل زنی که ۳۲ سال عاشقانه ترین اهنگت را پیش «گلی کم کرده ام» بوده است.

آگهی مناقصه عمومی

(سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد)

موضوع (مناقصه شماره ۱۰):

عملیات تکمیلی مخزن ۳۰۰۰ مترمکعبی پهنه ۳

مبلغ برآورد اولیه: ۲۷,۰۴۳,۲۴۶,۹۶۲ ریال

جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات و مزایدات شهرداری مشهد به آدرس <http://ets.mashhad.ir> مراجعه نمایند و همچنین جهت اطلاع در روزنامه رسمی به آدرس www.rnk.ir درج می گردد.

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد



۰۹۹-۹۱۲۳۷



اقبال جهانی به دستخزد منطقه ای

کشور های مختلف همچون چین، ژاپن، اندونزی، انگلیس و آمریکا چگونهدستمزد کارگران شان را تعیین می کنند و چه الگویی بر طرفدار تر است؟

رعیت نواز- یکی از اهداف مهم اقتصادی- اجتماعی دولت ها حمایت و پشتیبانی از نیروی کار برای حفظ و ارتقای قدرت خرید و رفاه زندگی و تامین امنیت شغلی آنان و در نهایت ایجاد محیطی مناسب برای نیروهای فعال جامعه است. به همین دلیل هر سال در ماه های پایانی سال، شورای عالی کار جلساتی را برای تعیین حداقل حقوق و دستمزد کارگران با حضور نماینده کارگران، نماینده کارفرمایان و نماینده دولت تشکیل می دهد تا حداقل حقوق کارگرها را برای سال آینده تعیین کند. اتفاقی که هر سال به یکی از چالش های مهم کشور تبدیل می شود و در بیشتر موارد هم در حالی حداقل دستمزد تعیین می شود که هیچ کدام از دو طرف از آن رضایت ندارند. اما نگاهی به شیوه دیگر کشورها در تعیین حداقل دستمزد نشان می دهد که شیوه سنتی که در کشور ما در حال اجراست نسبت به کشورهای دیگر نقص هایی دارد. هر چند امسال موضوع منطقه ای شدن دستمزد در کشور مان به نتیجه نرسید اما امیدواریم در سال آینده به این موضوع توجه شود. امروز ضمن بررسی تاریخچه تعیین حقوق و دستمزد به تجربه دیگر کشورها برای تعیین حداقل حقوق و دستمزد کارگران پرداخته ایم.

چین حداقل حقوق بر اساس منطقه

بر اساس گزارش ها، در چین تمامی سطوح دستمزدی به صورت منطقه ای تعیین می شود. استانداردهای مجزایی در سطوح استانی، منطقه ای و شهری توسط دولت های محلی در نظر گرفته و برای تأیید به شورای دولت فرستاده می شود. معیار های مورد استفاده در تنظیم حداقل دستمزد عبارتند از: ۱- حداقل هزینه زندگی برای برآورده کردن نیازها و هزینه های اساسی کارگران و خانواده هایشان ۲- میانگین سطح دستمزد کل جامعه ۳- بهره وری ۴- شرایط اشتغال در کشور ۵- تفاوت میان مناطق در زمینه توسعه اقتصادی ۶- مزایای تامین اجتماعی. تمامی این موارد در فرمول خاصی جای داده شده است و دستمزد نهایی تعیین می شود. حداقل دستمزد در چین حداقل هر دو سال یک بار و با مشورت دولت، نمایندگان کارگران و کارفرمایان تعیین می شود.

اندونزی توافق از سال دوم به بعد

تعیین حداقل دستمزد در اندونزی هم به صورت غیر متمرکز انجام می گیرد و مسئولان دولتی هر استان نرخ حداقل دستمزد را برای استان، شهر و بخش تعیین می کنند. همه کارگران مشمول قانون حداقل دستمزد می شوند. البته کارآموزان، نوجوانان و افراد ناتوان مشمول حداقل دستمزد نمی شوند ولی حداقل دستمزد تنها برای کارگرانی که در سال اول خدمت خود هستند، معتبر است و پس از آن، نرخ دستمزد بنابر توافق کارگر یا مجمع کارگران و بنگاه مد نظر تنظیم می شود.

ژاپن حداقل حقوق بر اساس حرفه

در ژاپن سه نوع مختلف حداقل دستمزد وجود دارد. یکی حداقل دستمزد منطقه ای است بدون توجه به صنعت یا حرفه، یک نوع حداقل دستمزد بر اساس مشاغل مختلف و یک نوع حداقل دستمزد هم برای کارگرانی است که در صنایع خاص و ملی مشغول کار هستند اما در تعیین حداقل دستمزد در ژاپن سه معیار کلی وجود دارد. ۱- هزینه امرار معاش کارگران ۲- دستمزد کارگران با شرایط مشابه ۳- ظرفیت پرداخت کارفرمایان.

ضرورتی به نام «دستمزد منطقه ای»

تجربه کشورهای مختلف نشان می دهد تعیین حداقل دستمزد در سطح ملی شاید کمی به دور از انصاف باشد و باید حداقل حقوق تابع شاخص ها در مناطق مختلف تعیین شود. منظور از حقوق منطقه این است که دستمزد تابع شرایط اقتصادی منطقه ای است که کارگر در آن زندگی می کند و سه مولفه بهره وری کارگاه های منطقه، هزینه های زندگی در آن مناطق و توان پرداخت حقوق توسط بخش خصوصی آن منطقه بر تعیین حداقل حقوق کارگران اثر گذار است. بسیاری از کارشناسان معتقدند این الگوی تعیین دستمزد علاوه بر این که منطقی تر است، باعث انتقال سرمایه و طرح های اقتصادی و صنعتی به مناطق کم برخوردار می شود که طبعاً مزد کمتری برای نیروی کار در آن پرداخت می شود و عملاً توسعه این مناطق را هم در پی خواهد داشت. با این حال، برخی از کارشناسان هم از خطراتی گفته اند که ممکن است افزایش بیش از حد حقوق برای کارگران به همراه داشته باشد. آن ها معتقدند که افزایش بیش از حد حداقل حقوق باعث می شود کارفرماها دست به اخراج نیروی کار رسمی بزنند و از کارگران غیررسمی استفاده کنند. بر اساس برخی از تخمین ها در کشورمان ۵۰ درصد از نیروی کار را کارگران غیررسمی تشکیل می دهند. کارگر غیررسمی به این معناست که افراد قرار دادرسمی کاری ندارند و با حقوق توافقی که رقمی پایین تر از حداقل حقوق تعیین شده است برای کارفرمایان کار می کنند.



۰۹۹-۹۱۲۳۷

آگهی مناقصه عمومی

شماره مناقصه ۹۹/۱۷

موضوع: مناقصه عمومی احداث حق تقدم عابر پیاده تقاطع (شاهد-حجاب) و (شاهد-امامیه) و (حسابی-فلاحی) شهرداری منطقه ده

مبلغ برآورد اولیه: ۹۹,۰۱۶,۶۴۶,۷۳۹ ریال

جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات شهرداری مشهد به آدرس <http://ets.mashhad.ir> مراجعه نمایند و همچنین جهت اطلاع در روزنامه رسمی به آدرس www.rnk.ir درج می گردد

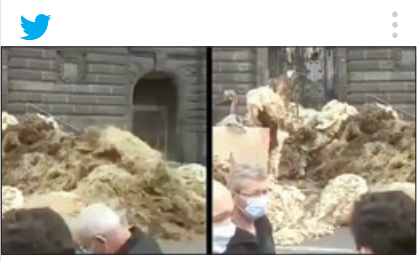
۰۹۹-۹۱۲۳۷



2.4 M views

خاطره پرایدی امام جمعه

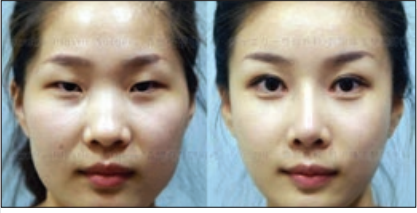
خاطره آپت...عاملی از سبایا در دیدار با وزیر صمت با واکنش های شوخ طبعانه کاربران هم شده. او گفت: «به تازگی در بازدید از یکی فامیل ها هنگام برگشت سوار پر اید خودم شدم اما بعد از گذشت چند لحظه متوجه شدم که پر اید شخص دیگری را باز کرده و سوار آن شده ام. عنایت خداوندی با من همراه بود که متوجه تغایر شد و به سرعت پیاده شدم و گر نه افتضاح بزرگی برای خودم و مخصوصاً برای عنوان امامت جمعه و نمایندگی مقام معظم رهبری در دست می شد و شایعه و تهمت همه جا را فرا می گرفت که امام جمعه اردبیل در هنگام سرعت خودر و دستگیر شد. با این حادثه آتش حسرت وجودم را فرا گرفت که سارنده این خودرومی توانست به سادگی با تعییبه یک کد امنیت خودر و را حفظ کند اما در سایه نبود رقابت و وجود انحصار، غرور ملی ملت ما تماماً شکسته شده است.»



3.9 M views

اعتراض دامداران فرانسوی با کود گاوی!

ویدئویی از اعتراض دامداران کشور فرانسه که در مقابل تالار شهر کلر مون فران کود گاو و پشم احشام ریختند، بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت. این عده از دامداران در اعتراض به سیاست های ناعادلانه شرکت های گلوبالیست علیه دامداران این حرکت را انجام دادند. اما قبل از مرور واکنش کاربران بد نیست بدانید گلوبالیست ها از روند سیستمی هستند که در آن کنترل کامل را بر تمام هزینه های زندگی داشته باشند و بیشتر از هر چیزی نواخوان سلطه و مدیریت تک تک جزئیات تمدن و مهندسی اجتماعی بشر بر اساس تصویری هستند که خود می پسندند. کاربری نوشت: «فکر می کردم این نوع اعتراض که کودکان بریزی جلوی اداره ای مال کشور ماست و برای کشور های دیگره قفله.» کاربر دیگری نوشت: «باز این گلوبالیست که دوقوفیه و از کجا پیدا شده!؟»



2.8 M views

در دسر های عمل زیبایی در کشور دیگر

خیلی ها فکر می کنند همه عمل های زیبایی ایران است، این در حالی است که این گونه نیست و هر سال کلی از شهروندان کشورهای مختلف برای عمل زیبایی به کره جنوبی سفر می کنند، چون عمل زیبایی در کره جنوبی نسبت به بسیاری از کشورهای از آن تر است. گفته می شود چینی ها پر طرفدارترین گردشگران عمل زیبایی در کره هستند و به تازگی هم تصاویری از توانایی های پزشکان زیبایی کره ای که چهره چینی ها را از این رو به آن رومی کنند، در فضای مجازی دست به دست می شود. اما نکته بازده از داستان این جاست که چون عکس گذرانده چینی ها با قیافه بعد از عمل که بسیار تغییر کرده مطابقت ندارد، برای برگشت به کشورشان مشکلات زیادی را باید تحمل کنند. کاربری نوشت: «پس تنها مردم کشور ما به عمل زیبایی علاقه ندارند و چینی ها هم دنبال اشن»

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آرایه ۹۹/۱۷ و شماره ۰۹۹-۹۱۲۳۷ و تاریخ ۱۳۹۹-۰۲-۰۶ حیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت مشروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا ادهم فرزند محمد به شماره شناسنامه ۹۹۱۷ صادره از مشروان در یک باب مغازه به مساحت ۵۰۷۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۸۲ فرعی از ۱۲- اصلی باغات واقع در بخش ۵ قروان از محل مالکیت اسماعیل اعشورزاده مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مردم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بهنجی است در صورت نقصانی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۱/۱۵

اکبر اقبال- رئیس ثبت اسناد و املاک مشروان ۰۹۹-۹۱۲۳۱



۰۹۹-۹۱۲۳۷

آگهی مناقصه عمومی

شماره مناقصه ۹۹/۱۸

موضوع: مناقصه عمومی احداث حق تقدم عابر پیاده تقاطع (شاهد-حجاب) و (شاهد-فلاحی) شهرداری منطقه ده

مبلغ برآورد اولیه: ۹۹,۱۹۰,۷۳۹,۲۱۹ ریال

جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات شهرداری مشهد به آدرس <http://ets.mashhad.ir> مراجعه نمایند و همچنین جهت اطلاع در روزنامه رسمی به آدرس www.rnk.ir درج می گردد

۰۹۹-۹۱۲۳۷

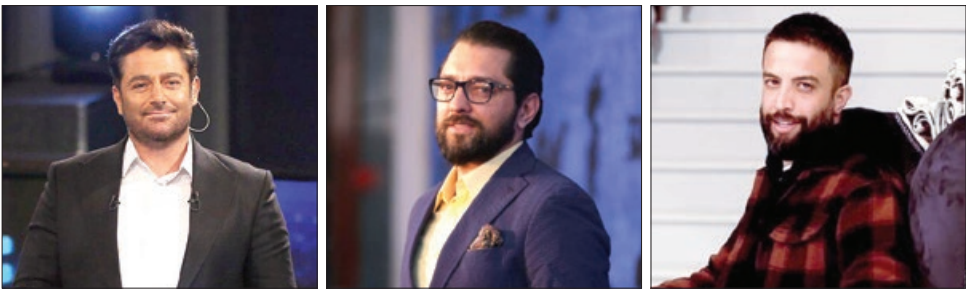
تلویزیون



«خندوانه» جدید از فردا می‌آید

مدیر شبکه نسیم در بازدید از پشت صحنه برنامه‌های نوروزی این شبکه اعلام کرد که فصل جدید «خندوانه» از آخر هفته‌ی آنتن می‌رود. به گزارش صبا، محمد احسانی روز یکشنبه به همراه جمعی از مدیران شبکه نسیم، با حضور در پشت صحنه برنامه‌های نوروزی شبکه از جمله «هوش برتر»، «شوتبال» و «کودک شو» در بوستان ولایت و فرهنگسرای بهمن در جریان آماده‌سازی این برنامه‌ها قرار گرفت. وی در این بازدید ضمن قدردانی از تلاش گروه‌های سازنده «هوش برتر»، «شوتبال» و «کودک شو»، با توجه به لزوم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و سختی کار به دلیل شیوع بیماری کرونا گفت: «شبکه نسیم در نوروز برنامه‌های سرگرم‌کننده‌ای را تدارک دیده است و هدف ما تولید برنامه‌هایی است که بتوانند با ایده‌های نو مخاطب را جذب کنند.»

مدیر شبکه نسیم بیان کرد: «امیدوارم در ایام نوروز که قرار است سه مسابقه «هوش برتر»، «شوتبال» و «کودک شو» روی آنتن بروند، بتوانند جزو برنامه‌های پربیننده صداوسیما اعلام شوند.» وی درباره بخش آخرین قسمت «دورهمی» و فصل هفتم «خندوانه» گفت: «سری هفتم برنامه «خندوانه» همزمان با شب عید میعب، ۳۰ اسفند پخش می‌شود، برنامه پایانی فصل چهارم «دورهمی» نیز با حضور احسان علیخانی همزمان با سال تحویل ۳۰ اسفند ماه پخش خواهد شد.» مدیر شبکه نسیم درباره رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی «خندوانه» گفت: «در این برنامه دستورالعمل‌ها رعایت می‌شود و لازم است بگویم که در این فصل «خندوانه شو» انیز داریم.» احسانی درباره تدارک نوروزی شبکه نمایش توضیح داد: «برای ایام نوروز ۱۵ فیلم جدید روی آنتن خواهیم برد. همچنین در بخش فیلم‌های ایرانی، فیلم‌های نوستالژیک و شاخص هر روز ساعت ۱۳ پخش خواهند شد.» مدیر شبکه نسیم درباره موزه «دورهمی» هم گفت: «این موزه به سرانجام رسیده و خریدار هزینه را پرداخت کرده است. حراج به مدت پنج ماه در سایت برگزار و پیشنهاد قیمت‌ها بررسی شد و در نهایت یک شرکت موزه «دورهمی» را خریداری کرد. قرار است در آخرین قسمت «دورهمی» در فصل چهارم، ایتم موزه «دورهمی» پخش شود.»



موج تازه اجرای ستاره‌ها در برنامه‌های اینترنتی

بنیامین بهادری با «میزبان» اجرا را تجربه کرده و بهرام رادان و محمدرضا گلزار هم در راه پلتفرم‌های آنلاین هستند

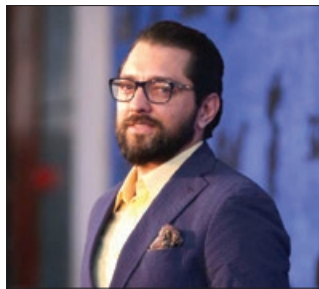
مانده کاشیان



طی سال‌های گذشته، بعضی چهره‌ها به اجرای برنامه در فضای مجازی و نمایش خانگی روی آورده‌اند و حضور بازیگران در مقام مجری در فضای مجازی یا نمایش خانگی اتفاق جدیدی نیست، اما این روزها شاهد موج جدید حضور بازیگران در برنامه‌های اینترنتی هستیم. به تازگی بنیامین بهادری با ویژه‌نامه «میزبان» اجرا را تجربه کرده، شهاب حسینی برنامه «هم‌فیک» را در حال انتشار دارد و بهرام رادان و محمدرضا گلزار هر کدام با برنامه جدیدی در راه نمایش خانگی هستند.

بنیامین بهادری

بنیامین بهادری خیلی قبل‌تر از ویژه‌نامه «میزبان»، قصد داشت وارد عرصه اجرا شود. سال ۹۷ خبری درباره اجرای این خواننده در برنامه تلویزیونی «تب تاب» منتشر شد، اما در نهایت این برنامه با اجرای باربد بابایی روی آنتن رفت. این اتفاق باعث نشد که بهادری از تصمیم خود برای اجرا در تلویزیون صرف‌نظر کند. اردیبهشت سال ۹۸ خبر رسید که این خواننده، اجرای برنامه «ماه ماه» ویژه لحظات افطار را برعهده گرفته، اما این برنامه هم پخش نشد و دلیل آن مخالفت معاون سیما با اجرای سبتری‌ها اعلام شد. به این ترتیب، دومین تلاش بهادری برای تجربه اجرا هم ناکام ماند. این خواننده امسال با برنامه «میزبان» که ویژه‌روز مادر از طریق روبیکا منتشر شد، موفق شد اجرا را تجربه کند. او در این برنامه، میزبان چهره‌های مشهور بود. اما بنیامین نتوانست اجرای گرم و خوبی داشته باشد و در خوش‌بینانه‌ترین حالت صرفاً یک میزبان معمولی برای چهره‌ها بود.



بهرام رادان

بهرام رادان از جدیدترین چهره‌هایی است که قصد دارد برای اولین بار اجرای یک برنامه اینترنتی را تجربه کند. اوتا به حال، جز اجرای افتتاحیه سی و چهارمین جشنواره فجر و مراسم حراج آثار هنرهای تجسمی «خانه خوبان»، تجربه‌ای جدی در این زمینه نداشته است. علاوه بر این، اجرای برنامه گفت‌وگومحور با اجرای چنین مراسمی بسیار متفاوت است، به این ترتیب حضور او در نمایش خانگی به عنوان مجری، تجربه متفاوت و ویژه‌ای برای این بازیگر خواهد بود. هنوز جزئیات رسمی درباره این برنامه منتشر نشده، اما طبق خبری که رسانه سینمای ایده‌آل منتشر کرده، ظاهر گفت‌وگومحور است و از طریق فیلم‌موج منتشر خواهد شد. رادان به تازگی ویدیویی را منتشر کرده که در اتاق گرم دیده می‌شود. او در توضیح پست نوشته: «به زودی با اتفاقات هیجان‌انگیز مهمون خونه‌ها تون میشم» و صحت‌خبر اجرای را تایید کرده است.

محمدرضا گلزار

محمدرضا گلزار بعد از تجربه ناموفق اجرای مسابقه «برنده باش»، بار دیگر ریسک اجرای یک مسابقه را پذیرفته است. فارغ از این که «برنده باش» از سوی مراجع و رهبر انقلاب مصداق شبه‌بخت از مایه شناخته و در نهایت از کنداکتور حذف شد، محمدرضا گلزار در این مسابقه نتوانست توانایی خود را به عنوان یک مجری نشان بدهد. هر چند که جایگاه او به عنوان ستاره سینما و حضورش در تلویزیون، برای جلب توجه مخاطبان کافی بود و این مسابقه بینندگان زیادی داشت، اما عملکرد گلزار در جایگاه مجری موفق نبود. اکنون اویس از گذشت یک سال از «برنده باش» با مسابقه جدیدی به نام «هفت‌خان» به اجرا بازگشته است. بنابر خبری که هفت صبح منتشر کرده، این برنامه نوروز رونمایی خواهد شد.

آگهی مزایده اجاره مجموعه متل رستوران بابا امان (نوبت دوم)

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بجنورد در نظر دارد مجموعه متل رستوران واقع در پارک بابا امان (تحت اختیار سازمان) را بصورت قرارداد اجاره از طریق مزایده کتبی به متقاضیان واجد شرایط (حقیقی و حقوقی) واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید پس از تهیه اسناد، قیمت پیشنهادی خود را ارائه نمایند. مهلت دریافت و تحویل اسناد: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا ده روز کاری پس از نشر آگهی نوبت دوم در روزنامه محل تحویل و دریافت اسناد: بجنورد - خیابان امام خمینی غربی، امام خمینی ۲۴ کوچه اطلس، سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بجنورد شماره حساب و مبلغ خرید اسناد: مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۰۰۸۰۷۴۶۰۰۸ نزد بانک ملی متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بجنورد مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۸-۳۲۲۴۸۵۱ تماس حاصل و کسب اطلاع نمایند

۹۹۰۸۹۲۶۶

عباسعلی مهادن دوست- رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری

آگهی تجدید مناقصه عمومی شهرداری شاندیز (نوبت اول)

شهرداری شاندیز در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۲۸۹ مورخه ۱۳۹۹/۰۹/۲۶ شورای محترم اسلامی شهر شاندیز نسبت به خرید ۲۴۰۰ تن آسفالت ۰۱۹-۸۰۰ تن آسفالت ۰۱۲-۱۰۰۰ از طریق مناقصه عمومی و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهادات مناقصه گزاران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۹ می‌باشد.

شرایط مناقصه:

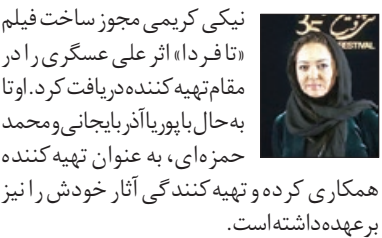
- ۱- مبلغ سبرده شرکت در مناقصه: ۵۶۶.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و می‌بایستی طی فیش نقدی به شماره حساب ۰۰۸۰۷۴۶۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه شاندیز بنام سپرده شهرداری شاندیز واریز و یا اخذ ضمانتنامه بانکی در وجه شهرداری شاندیز صورت پذیرد. ضمانتنامه‌ها باید به مدت ۳ ماه از تاریخ تسلیم پیشنهادها معتبر و ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد.
- ۲- در صورت امتناع از عقد قرارداد مبلغ سپرده برندگان اول و دوم و سوم مناقصه به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۳- زمان توزیع اسناد مناقصه از سایت ستاد: از تاریخ ۹۹/۱۲/۱۹ لغایت ساعت ۱۹ روزه پنجشنبه ۹۹/۱۲/۱۹
- ۴- زمان تسلیم پیشنهاد: تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۱/۰۹
- ۵- زمان و تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه: ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ در محل شهرداری
- ۶- هزینه درج آگهی‌ها به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج شده است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف به آدرس شهرداری شاندیز واحد قراردادها مراجعه نمایید. شماره تماس: ۰۵۱-۳۲۲۴۸۰۰۳-۰۵۱-۳۲۲۴۸۰۰۳

۹۹۰۸۹۲۶۶

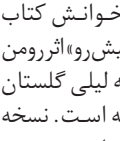
چهره‌ها و خبرها



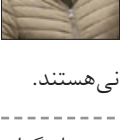
از جمشید هاشم‌پور به پاس سال‌ها فعالیتش، در جشنواره فیلم‌های ورزشی ایران تجلیل می‌شود. زنده‌یاد علی انصاریان از دیگر چهره‌هایی است که بزرگداشت او برگزار می‌شود.



نیکي کریمی مجوز ساخت فیلم «تافردا» اثر علی عسگری را در مقام تهیه‌کننده دریافت کرد. اوتا به حال با پوریا آذر یابجانی و محمد حمزه‌ای، به عنوان تهیه‌کننده همکاری کرده و تهیه‌کنندگی آثار خودش را نیز برعهده داشته است.



امین حبیبی برای نزدیک شدن به نقش خود در فیلم «برف آخر» اثر امیر حسین عسگری، به یکی از قدیمی‌ترین گاوآردی‌های ایران رفته تا اطلاعاتی را درباره بخش دام‌پزشکی آن و نقش خود به عنوان یک دام‌پزشک به دست آورد.



آزاده صمدی خوانش کتاب صوتی «زندگی بیش‌رو» اثر رومن گاری، با ترجمه لیلی گلستان را برعهده داشته است. نسخه صوتی این کتاب امروز منتشر می‌شود. داستان کتاب درباره زندگی یک پسر نوجوان است.



مهران احمدی در دو قسمت پایانی سریال «پایتخت ۶» حضور ندارد. او در این فصل که نوروز ۹۹ پخش شد، با شخصیت «بهبود» به قصه بازگشته بود. سارا و نیکا قرقانی نیز از غایبان قسمت‌های پایانی هستند.



سولماز غنی به جمع بازیگران فصل چهارم سریال «از سر نوشت» اثر محمدرضا خرم‌مندان اضافه شد. به گزارش تسنیم، نگین صدق‌گویان نیز از بازیگران جدید این مجموعه است.



سولماز غنی به جمع بازیگران فصل چهارم سریال «از سر نوشت» اثر محمدرضا خرم‌مندان اضافه شد. به گزارش تسنیم، نگین صدق‌گویان نیز از بازیگران جدید این مجموعه است.



آب، نعمت بزرگ الهی است، آن را هدر ندهیم
((آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای))
شرکت آب و فاضلاب مشهد در نظر دارد با رعایت مفاد آیین نامه معاملات شرکت های آب و فاضلاب شهری و استانی و از طریق مناقصه عمومی کالای مشروحه ذیل را از تولید کننده یا تأمین کننده ذیصلاح خریداری نماید .

موضوع	استاندارد تولید / سایر مشخصات	مبلغ تضمین شرکت در فرایند	نوع تضمین شرکت در فرایند کار
خرید لوازم آزمایشگاهی	کلیه استانداردهای ۱۷۰۳۴ و موارد مرجع و کلیه دستگاهها بر حسب مورد	۲۷۹/۰۰۰/۰۰۰	۱. واریز نقدی به حساب جاری شماره ۱۰۰۵۰۰۰۵ بانک پاسارگاد شعبه ابفای مشهد ۲. ضمانتنامه بانکی ۳. اوراق مشارکت ۴. چک تضمین شده بانکی

۱. کارفرما: شرکت آب و فاضلاب مشهد
۲. محل تأمین اعتبار: اعتبارات غیر عمرانی
۳. تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی لغایت مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ از محل دفتر قرارداد های شرکت آب و فاضلاب یا در سایت اینترنتی <http://ets.mpor.gov.ir> قابل دریافت می باشد شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۸۱۴۹
۴. آخرین مهلت عودت پاکات اسناد مناقصه: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۶ می باشد
۵. محل تسلیم پاکات مناقصه: مشهد، خیابان فلسطین، فلسطین ۲۶، دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب مشهد و در صورت ابهام با شماره ۰۵۱۳۷۰۸۱۴۹ تماس حاصل نمایند.
۶. مدت اعتبار پیشنهادات از تاریخ تحویل پاکات پیشنهاد قیمت به مدت سه ماه می باشد.
۷. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۹۹۰۸۹۲۶۶



کرونا، ما را از مصرف درست آب، غافل نکند
((آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای))
شرکت آب و فاضلاب مشهد در نظر دارد فراخوان برگزاری مناقصه عمومی مشروح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید، کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد مناقصه تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی انضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه متحقق سازند. تاریخ انتشار در سامانه ۱۳۹۹/۱۲/۱۸ می باشد.

موضوع	شماره فراخوان	مدت اجرا	مبلغ برآورد اولیه به ریال	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال	رتبه و رشته مورد نیاز	محل تأمین اعتبار	نوع تضمین شرکت در مناقصه
مناقصه طرح اجرایی خطوط انتقال به مخازن روستاهای اولویت دار (بخش مرکزی)	۲۰۹۹۰۰۵۱۲۹۰۰۰۰۲۲	۶ ماه	۱۵/۳۰۳/۷۸۵/۴۷۱	۷۶۶/۰۰۰/۰۰۰	حداقل رتبه ه آب از سازمان برنامه و بودجه کشور	طرحهای عمرانی	۱. واریز نقدی به حساب جاری شماره ۱۷۱۷۵۰۰۷۹۷۰۰۷ بانکی ۲. ملای شعبه مرکزی مشهد ۳. ضمانتنامه بانکی ۴. اوراق مشارکت

۱. مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۸ لغایت ۱۳۹۹/۱۲/۲۶ در سامانه ستاد پارگذاری و در دسترس متقاضیان قرار خواهد گرفت.
۲. خاتمه دوره پارگذاری، تکمیل و ارسال اسناد مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد): مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۴
۳. اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار: مشهد، خیابان فلسطین، نبش فلسطین ۲۶، شرکت آبفا مشهد، تلفن: ۰۵۱۳۷۰۸۱۴۲.

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب مشهد

۹۹۰۵۲۰۱

گفت وگو با آیت‌ا... حسینی خراسانی، نماینده خبرگان و عضو جامعه مدرسین

الگوی امام کاظم (ع) برای تقسیم اوقات شبانه روز



حمیدرضا حلاجیان - شهادت مظلومانه امام موسی بن جعفر (ع)، ثلمه‌ای بزرگ بر قلب همه آزادگان و بالخصوص شیعیان جهان است. ولادت آن حضرت در هفتم صفر سال ۱۲۸ هـ.ق در ابواء، منطقه‌ای میان مکه و مدینه، واقع شد و آن وجود مقدس، در ۵۵ سالگی و در ۲۵ رجب سال ۱۸۳، مظلومانه در زندان هارون به شهادت رسید. به مناسبت سالروز شهادت امام هفتم (ع)، با آیت‌ا... سیداحمد حسینی خراسانی، نماینده مردم مشهد در مجلس خبرگان رهبری و عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، به گفت‌وگو پرداختیم تا درباره سیره و توصیه‌های امام کاظم (ع) درباره سبک زندگی سعادت بخش و البته، در باب مدارای ایشان با مردم، نکاتی را در حد وسع و توان خودمان فراگیریم.

زندگی امام کاظم (ع)، مانند دیگر معصومین (ع)، سراسر درس است. لطفاً درباره فراهایی از سیره امام هفتم (ع) که ما در زندگی روزمره و برخورد با یکدیگر به آن نیازمندیم، مطالبی را برای خوانندگان خراسان بفرمایید.

در زندگی امام کاظم (ع)، درس‌های بسیار آموزنده و سعادت بخشی وجود دارد که همه انسان‌ها، به خصوص مسلمانان و بالخصوص شیعیان آن حضرت، باید در سبک و روش زندگی خود، از آن‌ها سرمشق بگیرند. برای نمونه، حدیثی از وجود مقدس امام موسی بن جعفر (ع) در کتاب شریف «تحف العقول» (جلد اول، صفحه ۴۰۹) نقل شده



است که فرمود: «اجْتَنِبُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ؛ تلاش کنید که اوقات شبانه‌روزی شما در چهار محور، به درستی مورد استفاده قرار بگیرد؛ «سَاعَةً لِمَنَاجَاةٍ...»، یک بخش از این چهار قسمت زمانی را به مناجات با خدا اختصاص دهید؛ ما باید

در خودمان آمادگی ایجاد کنیم تا هر چه بیشتر و بهتر، از فرصت‌هایی که خدا در اختیارمان قرار داده است، استفاده کنیم. سپس امام کاظم (ع) می‌فرماید: «سَاعَةً لِمُزَامَنَةِ الْمَعَاشِيكِ؛ قسمتی از اوقات شبانه‌روز را به مسئله کار و کوشش برای اداره زندگی و کسب درآمد حلال اختصاص دهید؛ مسئله

معاش و گرفتار نشدن در فقر، از منظر دین بسیار مهم و حیاتی است و اولیای الهی بر آن تأکید فراوان دارند. امام (ع) پس از آن می‌فرماید: «سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَالثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَيُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ؛ یک چهارم از اوقات شبانه‌روزی را باید مدیریت کنید و آن را برای دیدار و رفت و آمد با برادران و افراد موثق و مورد اعتماد و خبرخواه اختصاص دهید. این ارتباط، باعث ایجاد محبت و الفت می‌شود و در واقع، معاشرت و رفت و آمد، بخشی از وظایف کسی است که خواهان سعادت است. سرانجام، مرحله چهارم این است که می‌فرماید: «سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَبِهِذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ؛ یعنی رسیدگی به مسائل زندگی شخصی و خانوادگی، ارتباط با اهل و عیال و اعضای خانواده و ارتباط صمیمی و آکنده از محبت با همسر که مبادا آن اشتغال به معاش یا آن اشتغال به عبادات و مناجات، باعث شود که از این بعد مهم زندگی غفلت کنیم.

از بارزترین اخلاق پیشوایان دین ما، همراهی با مستمندان و مستضعفان است؛ امام کاظم (ع) در مورد تقصد از تهیدستان و کمک و مساعدت به آن‌ها، چه رویه‌ای را دنبال می‌کرد و در این باره چه توصیه‌هایی به مؤمنان دارد؟ حدیثی از ایشان نقل شده است که می‌فرماید: «عَوْنُكَ لِلضَّعِيفِ مِنْ أَفْضَلِ الصَّدَقَةِ؛ یعنی بافضیلت‌ترین صدقه این است که انسان، افراد ضعیف و ناتوان را مورد توجه و حمایت قرار دهد و نسبت به آن‌ها مساعدت داشته باشد؛ آن‌هایی که مکنت دارند، مدنظر داشته باشند که هستند پدرانی که پیش فرزندان و خانواده، به خاطر تهیدستی، به خاطر بیکاری و امثال این‌ها، شرمند می‌شوند. شایسته است که با تأسی به سیره بابرکت موسی بن جعفر (ع)، به امور آن‌ها توجه داشته باشیم و از وضعیت برادرانی که دچار مشکلات معیشتی هستند، غفلت نکنیم.

همان‌طور که می‌دانیم، شناخته‌شده‌ترین لقب امام موسی بن جعفر (ع)، کاظم است؛ در دنیای امروز و با توجه به نیاز مبرمی که به دوری از خشونت و حفظ آرامش برای زیستن در فضایی مناسب و معنوی داریم، چگونه می‌توان

۶۶

آن‌هایی که مکنت دارند، مدنظر داشته باشند که هستند پدرانی که پیش فرزندان و خانواده، به خاطر تهیدستی، به خاطر بیکاری و امثال این‌ها، شرمند می‌شوند. شایسته است که با تأسی به سیره بابرکت موسی بن جعفر (ع)، به امور آن‌ها توجه داشته باشیم و از وضعیت برادرانی که دچار مشکلات معیشتی هستند، غفلت نکنیم

با بهره‌بردن از سیره امام کاظم (ع) به این مهم دست یافت؟

بله کاملاً درست است. در میان القابی که برای آن عزیز ثبت شده، مشهورترین لقب، کاظم (ع) است؛ شما مستحضرد که امروز، در جامعه ما بدگویی و بداخلاقی متأسفانه کم نیست و انسانی که در مقابل بدگویی و بدزبانی کسی قرار می‌گیرد، معمولاً عکس‌العملش این است که اگر چندبرابر خاشگری نکند، حداقل به عنوان این که یک توجیه اخلاقی داشته باشد، به اصطلاح مقابله به مثل می‌کند، حداقل به اندازه جفای او، جفا می‌کند. در حالی که این اخلاق امام کاظم (ع) و اخلاق خاندان پیامبر (ص) نیست. اخلاق خاندان رسول علیهم السلام همان است که حضرت امام موسی بن جعفر (ع) به آن خلق بزرگ انسانی ستوده شده و آن این است که در این شرایط، باید کظم غیظ کرد و آن خشم و عصبانیت را در برابر جفا و ستمی که روا داشته شده است، فروخورد. البته از ناحیه خودی‌ها و دوستان، نه از ناحیه دشمنانی که در صدد ضرر به‌زدن هستند، آن موضوع، مشمول «اشداء علی الکفار» است؛ در حوزه «رحماء بینهم»، اخلاق اسلامی که امام کاظم (ع) نماد عینی و بی‌نقص آن محسوب می‌شود، این است که انسان خویش را در کند و این، یکی از صفات بسیار برجسته و بزرگ انسانی است که می‌تواند به جامعه آرامش ببخشد و افراد جسور و بداخلاق را تربیت می‌کند. این مهم‌ترین عامل در تربیت جامعه و ایجاد آرامش در آن محسوب می‌شود.

انتشار تقریظ رهبر معظم انقلاب بر کتاب «عصرهای کربسکان»

روایت کاملاً جدید و اعجاب‌آور از فداکاری‌های مبارزان کرد طرفدار جمهوری اسلامی



در مراسم دهمین یادداشت ادبیات جهاد و مقاومت که با حضور جمع محدودی از پیش‌کسوتان جهاد و مقاومت و فعالان حوزه ادبیات و هنر دفاع مقدس در شهر سنندج برگزار شد، تقریظ حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای بر کتاب «عصرهای کربسکان» و نشر آثار رهبر انقلاب، کتاب «عصرهای کربسکان»، خاطرات آقای امیر سعیدزاده (سعید سردشتی) از فعالیت‌های دوران

پیش از انقلاب و مجاهدت‌های دفاع مقدس تا رنج‌های اسارت در زندان‌های کومله و دموکرات است که به قلم کیانوش گلزار راغب، تدوین و توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است. متن تقریظ رهبر انقلاب اسلامی بر این کتاب، به شرح زیر است:

«بسم‌ا... الزّ حمن الزّ حیم

بسیار جذاب تهیه شده است؛ هم خود سرگذشت این جوان آزاده کرد جذاب است و هم نوع نگارش صریح و کوتاه و بی‌حاشیه کتاب. با اینکه نیروهای مبارز کرد طرفدار جمهوری اسلامی را از نزدیک دیده و شناخته‌ام، آنچه از فداکاری‌های آنان در این کتاب آمده، برایم کاملاً جدید و اعجاب‌آور است. نقش مادر و همسر هم حقاً برجسته است. دلاوری و شجاعت راوی و خانواده‌اش ممتاز است و نیز برخی عناصر دیگر کردی که از آنان نام برده شده است. در کنار این درخشندگی‌ها، رفتار قساوت‌آمیز و شریانه‌کسان دیگری که بدروغ از زبان مردم شریف کرد سخن می‌گفتند نیز بخوبی تشریح شده است. کتاب جامعی است؛ تاریخ، شرح حال، شناخت قوم کرد، شناخت حوادث تلخ و شیرین منطقه کردی در اوایل انقلاب... / در آذر ۹۹ مطالعه شد.»

بازگشت «بخارا» به مدار آرام و قرار

علی دهباشی پس از تأثیر داروهای قوی‌تر، ظهر روز گذشته از بیمارستان مرخص شد



علی دهباشی، فعال فرهنگی و سردبیر مجله بخارا که به دلیل ابتلا به کرونا در بیمارستان بستری بود، ظهر روز گذشته ۱۸ اسفندماه مرخص شد. دهباشی در گفت‌وگو با ایبنا تأیید این خبر گفت که با دریافت داروهای قوی‌تر، وضعیت جسمانی‌اش بهبود یافته و به دستور پزشک معالج از بیمارستان مرخص شده است. گفتنی است به دستور پزشک، هر گونه ملاقات با علی دهباشی تا اطلاع ثانوی ممنوع است و او تحت نظر پزشک معالج در خانه درمان را دنبال می‌کند.

کیفیت و قیمت مناسب

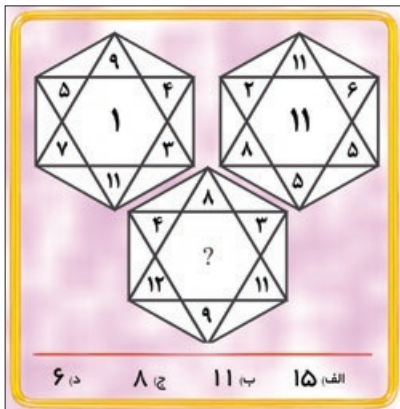
ROCK CANDY

Damask Rose Candy

به زودی

ارتباط با ما | ۰۲۱-۸۸۰۳۹۰۹۴
contact us | 021-88039094

هوش منطقی



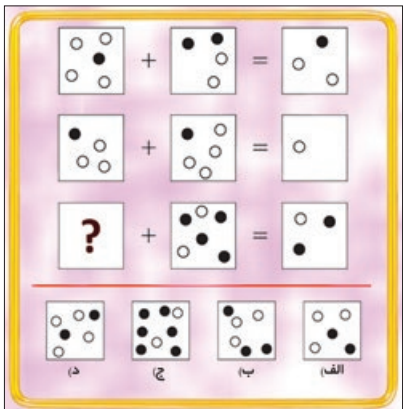
با توجه به شکل بالا مشخص کنید به جای علامت سؤال، چه عددی باید قرار گیرد؟

بازی ریاضی



اگر کمی با اعداد رابطه خوبی داشته باشید، می توانید رمز ۵ رقمی مخفی شده را بر اساس داده های بالا بیابید؛ فقط کافی است با کمی دقت، رابطه بین اعداد را در سطر های بالا پیدا کنید.

تست هوش



روی هر مربع تعدادی نقاط سیاه و سفید وجود دارد. با توجه به منطق شکل، جای خالی را پر کنید.

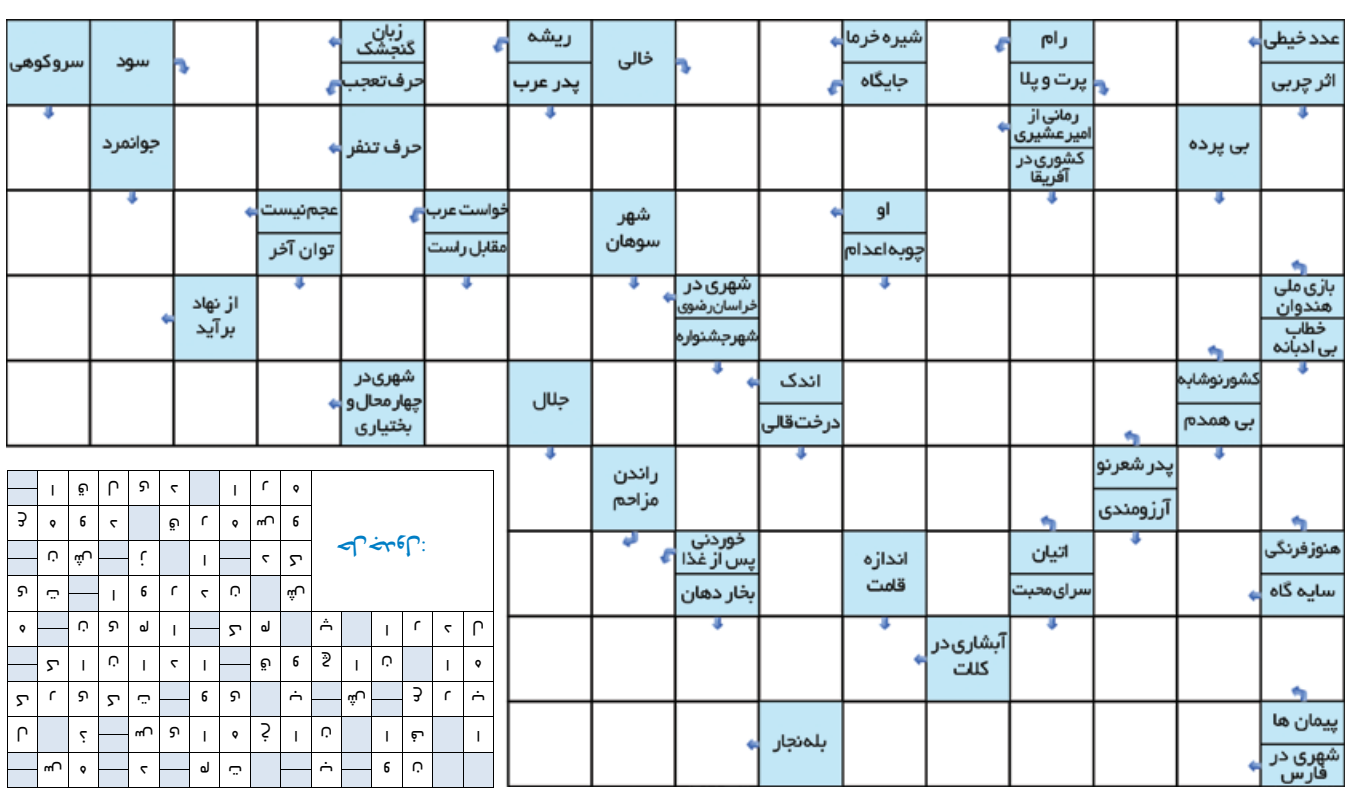
بازی با کلمات



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



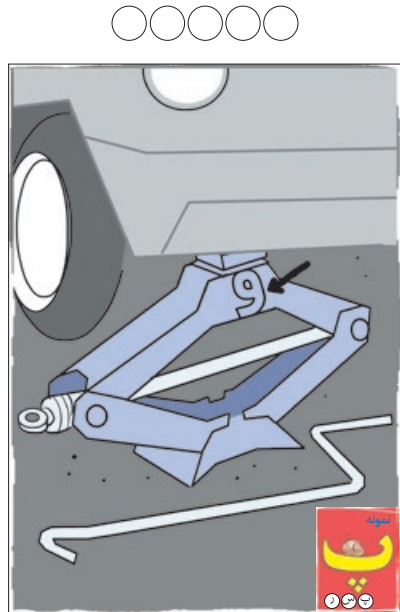
شرح در متن



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 را بشمارید.



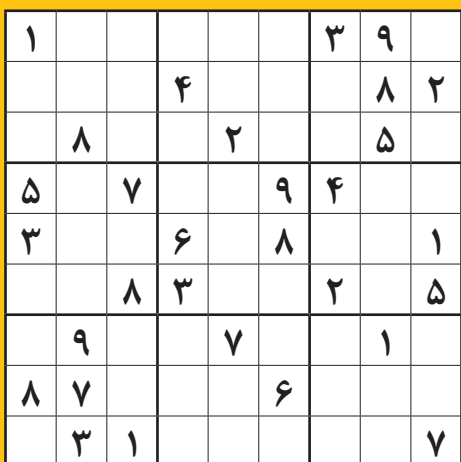
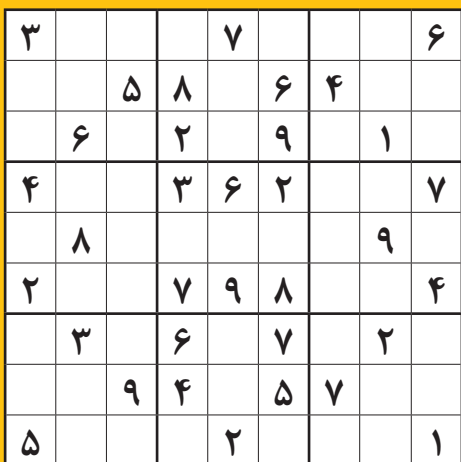
اختلاف تصاویر

آیا می توانید ۱۰ تفاوت بین این ۲ تصویر مشابه را پیدا کنید؟
با این تمرین می توانید آلازایمر را از خود دور کنید. این بازی همچنین ورزشی برای ذهن شماست تا در کار های روز مره تمرکز بیشتری داشته باشید.
لذت این بازی زمانی بیشتری می شود که آن را در کنار خانواده و با مشارکت آن ها انجام دهید.

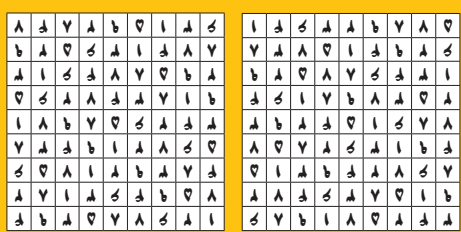


سودو کو

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



حل جدول ومعمماها



این کلمه ها را در جدول های زیر بنویسید. هر کلمه را در یک سطر یا یک ستون بنویسید. هر کلمه را در یک سطر یا یک ستون بنویسید. هر کلمه را در یک سطر یا یک ستون بنویسید.

جدول متوسط

جدول متوسط



جدول متوسط

جدول متوسط

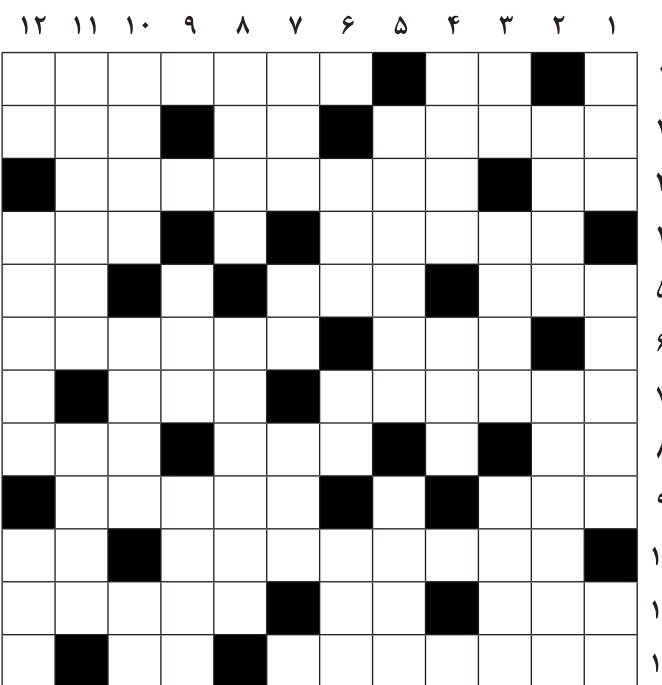
جدول متوسط

جدول متوسط

جدول متوسط

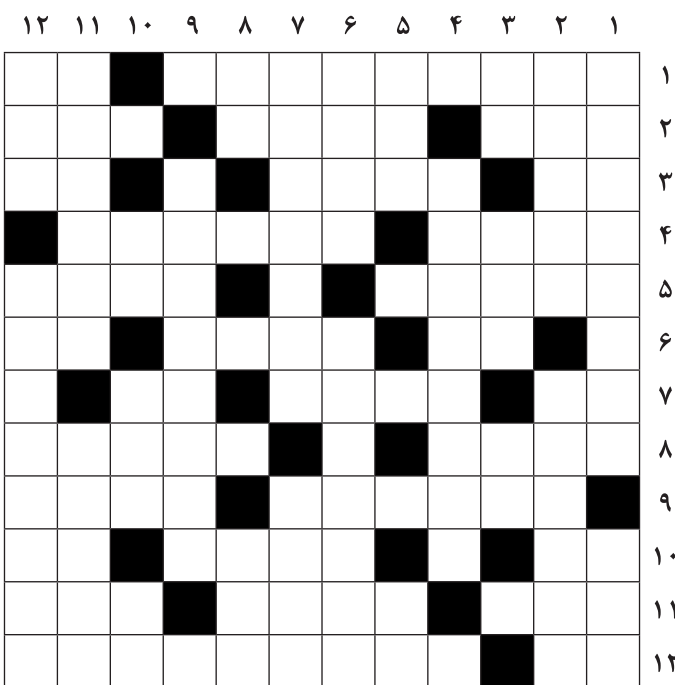
جدول متوسط | ۷۹۰۷

افقی: ۱. رزمینه- سومین شاخه بزرگ از سلسله جانوران ۲. بیماری پوستی- بخار دهان- بی ثمر ۳. پایان نامه- نام پادشاه تورانی ۴. ناقص- تزویر ۵. پوچ- بازگشت



جدول سخت | ۱۱۱۳

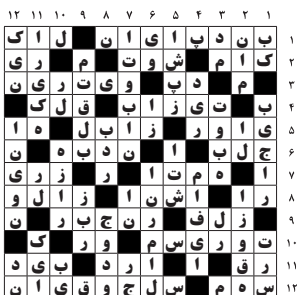
افقی: ۱. برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد در سال ۱۹۸۱ میلادی- مادر عرب ۲. کشتی جنگی- لاستیک خودرو- شیوا ۳. روزه- حلال رنگ- حشره جهنده ۴. فلانی- شهری



صدا- مظهر پاک ۶. پایتخت فلاسفه- گیاهی از تیره نعنائیان ۷. کانال- آسمان ۸. آخرین نیرو- آبرو- گرم ۹. مخفف الی آخر- حیوانی عظیم الجثه ۱۰. بزرگ ترین شهر ترکیه- زمینه ۱۱. سحاب- افشای راز- قسمت پایین کوه ۱۲. کارگردان لپسانا ها- میوه نیکو

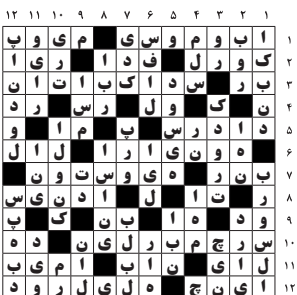
عمودی:

۱. برش سینمایی- قادر- برگ برنده ۲. گیاهی علفی و خودرو از خانواده نعناع- آسانسور ۳. پژمردگی- از ماه های سیرانی- یار شیرین ۴. تباهی- کامل ۵. قصه- ناب ۶. گوسفند جنگی- ترم چارپا- پیامبر کشتی بان ۷. ول- قورباغه- نارو ۸. از لبنیات- سنگ خوارک ۹. فرمان- سوغات کاشان ۱۰. ظاهر عرب- یگانه- ابر رقیق ۱۱. از دروس مدرسه- سرون ۱۲. مذکر- کارگردان شیار ۱۳. ماه شروع مدارس



حل جدول شماره ۷۹۰۶

عمودی: ۱. کارآفرین و مخترع آمریکایی- ظاهر ساختمان ۲. فقیر- طلای سفید ۳. رخسار- روزی- لحظه ۴. شهرگرد در استان همدان ۵. جوانمرد- فلز تمدن ۶. ماشین باری کوچک- گیاه علفی پایا از تیره مرکبان ۷. مجموعه ای برای تولید انرژی- صخرای مصر ۸. باب- مذهب ۹. گونه ای مار آبی- عید ویتنامی- سبزی تنبل- حیوان باربر ۱۱. ورزشی- راکتی- نخست ۱۲. آغوز- از غذاهای محلی خراسان جنوبی



حل جدول شماره ۱۱۱۳

قتل مشکوک پدر ۸۰ساله

فرزندی که پدر ۸۰ساله خود را در یکی از محله های بخش کاکي از توابع شهرستان دشتي به قتل رسانده بود، دستگیر شد. به گزارش ایسنا، فرمانده انتظامی شهرستان دشتی در این باره گفت: آذر ماه امسال گزارش میبنی بر فوت مشکوک فردی به نام «غ. ک» در منزل فرزندش در یکی از محله های شهر کاکي به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اعلام شد. سرهنگ صیادی افزود: با حضور ماموران انتظامی در محل، مشخص شد پیر مرد ۸۰ساله در از کش روی زمین افتاده و فوت کرده است که بررسی ها آغاز شد. وی ادامه داد: در تحقیقات اولیه، با توجه به آثار کبودی و گذشت زمان از فوت متوفی، احتمال وقوع جنایت برای کارآگاهان متصور بود. فرمانده انتظامی دشتی اظهار کرد: پس از وصول نتیجه کالبد شکافی که نظریه جنایی بودن مرگ پدر ۸۰ساله را تایید کرد، کارآگاهان پلیس آگاهی به یکی از فرزندان متوفی مظنون شدند و ضمن هماهنگی با مرجع قضایی نام برده را دستگیر و به مقر انتظامی منتقل کردند. وی افزود: متهم مذکور در تحقیقات فنی و تخصصی به قتل پدرش با ضربات متعدد چوب به قسمت های بدن متوفی اعتراف و انگیزه خود را از قتل اختلافات مالی اعلام کرد. متهم با تکمیل پرونده قضایی و صدور قرار مناسب روانه زندان شد.

عصبانیت مادر موجب مرگ دختر ۱۵ساله اش شد

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان مر کزی گفت: مادری هنگام جروبحث با دختر ۱۵ساله اش، با زدن جسم سخت بر سر فرزندش باعث مرگ وی شد. به گزارش پلیس، خلجی افزود: حدود ساعت ۲۰و ۴۰دقیقه شانزدهم اسفندماه امسال، گزارشی از مصدومیت فردی به علت درگیری خانوادگی در یکی از محله های شهرستان خمین به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اعلام شد. وی ادامه داد: با حضور تیم انتظامی در محل مشاهده شد دختری ۱۵ساله از ناحیه سر به شدت مصدوم شده که بلافاصله توسط تیم اورژانس به بیمارستان منتقل شد اما متأسفانه بعد از ساعتی به علت شدت جراحات جان خود را از دست داد. در بازجویی های انجام شده از مادر این دختر نوجوان مشخص شد بر سر موضوعی آن ها با یکدیگر شروع به جرو بحث می کنند که مادر خانواده به دلیل عصبانیت با مجسمه برنجی که در کنار دستش قرار داشته، به سر فرزندش ضربه ای وارد می کند و باعث صدمه دیدن و مرگ اومی شود.

سجاد پور – بررسی شگردهای جدید در پرونده های سرقت نشان می دهد که سارقان سابقه دار طی ماه های گذشته، به استفاده بیشتر از زنان معنادر ارتکاب جرم روی آورده اند تا از چنگ قانون بگریزند.

■ **ردپای یک زن در سرقت خودرو**
به گزارش اختصاصی خراسان، ماموران تجسس کلانتری شقای مشهد هنگام گشت زنی در خیابان خیام شمالی، راننده یک دستگاهی کی مشکی رنگ را دستگیر کردند که استعمال از مرکز فرماندهی پلیس نشان می داد خودروی مذکور دوم اسفند از حوزه استحفاظی کلانتری سناباد مشهد سرقت شده است. در با زرسی از داخل خودرو و مقداری مواد مخدر صنعتی به همراه قمه و میله نازک فلزی که سر آن به صورت قلاب درآمده بود و یک دستگاه تلفن همراه سرقتی کشف شد. با شناسایی مالک خودرو، متهم دستگیر شده لب به اعتراف گوشودو گفت: خودرو را چند روز قبل به همراه یکی از دوستانم و همسر صیغه ای او سرقت کردیم. این جوان ۳۰ساله که شش فقره سابقه کیفری دارد و چهار ماه قبل از زندان آزاد شده است، با بیان این که «ارش» (عضو دیگر باند) از همسرش به عنوان طعمه ای

برای دستبرد به خودروها استفاده می کرد، ادامه داد: او معتقد بود که وقتی یک زن همراه مان باشد، پلیس کمتر به ماشکوک می شود. به همین دلیل هم برای سرقت پی کی، هر سه نفر باهم رفتیم تا هزینه های اعتیادمان را تامین کنیم چون من روزی ۱۰۰ هزار تومان شیشه مصرف می کنم! این سارق جوان در ادامه اعترافاتش افزود: گوشی سرقتی را که شماره سریال آن تغییر کرده، به مبلغ ۸۰۰ هزار تومان خریدم و سرقت های دیگری نیز در مناطق قاسم آباد، عبدالمطلب، اینارگران و سناباد انجام دادیم که لوازم سرقتی را به مالخران یا موادفروشان فروختیم. گزارش خراسان حاکی است، با صدور دستوری از سوی سرگرد علی امارلو (رئیس کلانتری شفا) تحقیقات بیشتر در این باره توسط گروهی از نیروهای تجسس به سرپرستی ستوان دوم رابایی (رئیس تجسس) ادامه دارد.

■ **دزدی از رانندگان**
در این میان، اعضای یک باند سرقت در مشهد در حالی دستگیر شدند که با حضور یک زن و در پوشش مسافر،

در بررسی شگردهای جدید دزدان سابقه دار مشخص شد

زنان معتاد، طعمه باندهای سرقت!

محل گریخت امامرد جوان به دام افتاد. این متهم ۲۳ساله که به شیشمو کریستال اعتیاد دارد، ضمن اعتراف به سرقت موتورسیکلت گفت: زنی که با کوله پشتی فرار کرد، همسر صیغه ای من است که به خاطر اعتیادمان با هم سرقت می کنیم و لوازم و ابزار سرقت را درون کوله پشتی همسرم می گذاریم تا کسی به ما مشکوک نشود! این سارق جوان با بیان این که کارتن خواب است و مکان مشخصی ندارد، به پنج فقره سرقت موتور و دو چرخه در مشهد اعتراف کرد و سپس با صدور دستوری از سوی سرهنگ محمدعلی محمدی (رئیس کلانتری آبکوه) در اختیار نیروهای ورزیده تجسس قرار گرفت.

■ **زنی که گوشی سرقتی می فروشد!**

بنابر گزارش خراسان، طی چند روز گذشته، ماموران کلانتری سجاد مشهد نیز با نظارت و هدایت مستقیم سرهنگ مجدی، اعضای یک باند گوشی قاچی را دستگیر کردند که یک زن عضو این باند، گوشی های سرقتی را در منطقه قلعه ساختمان به فروش می رساند. جوان ۲۵ساله تبعه خارجی که مدعی بوده به همراه سه تن از دوستانش و با استفاده از موتورسیکلت گوشی قاچی می کردند، در اعترافات خود گفت: سرقت ها را در نیمه های شب انجام می دادیم و بلافاصله گوشی های سرقتی را به پسرعمویم می رساندیم که داخل پراید می نشست و کشیک می داد. این متهم اضافه کرد: گوشی های سرقتی را که بین ۵تا ۸میلیون تومان ارزش داشتند، از طریق زنی که عضوباند بود، به قیمت ۲میلیون تومان می فروختیم.

■ **اوداج برای سرقت**

گزارش اختصاصی خراسان حاکی است، چند روز قبل نیز ماموران کلانتری قاسم آباد، زوج سابقه داری را دستگیر کردند که مشخص شد فقط برای انجام سرقت از مدتی قبل به طور موقت از دواج کرده بودند و با همدستی یکدیگر به محتویات درون خودروهای پارک شده در پارکینگ مجتمع های مسکونی دستبرد می زدند که گفت و گوبازن جوان، دهم اسفند در صفحه حوادث روزنامه خراسان به چاپ رسید. براساس این گزارش، یک بررسی آماری در پرونده های سرقت نشان می دهد که سارقان سابقه دار در شگرد جدید خود به استفاده از زنان معتاد برای ارتکاب جرم روی آورده اند تا بتوانند از چنگ قانون بگریزند و...

اموال رانندگان را می ربوندند. اعضای این باند که سه مرد و یک زن جوان بودند، در حالی خودرویی را به طور دربست کرایه کردند که یک چمدان نیز به همراه داشتند. وقتی مسافران در مقصد از خودرو پیاده شدند، تازه راننده متوجه شد که کاپشن، مدارک شناسایی و کارت های بانکی و ۲۰۰ هزار تومان وجه نقدش به سرقت رفته است. او بلافاصله به تعقیب مسافرانش پرداخت و آن ها را پشت چراغ قرمز دید که قصد داشتند سوار یک تاکسی سمند شوند. براساس این گزارش، با لورفتن ماجرا و ایجاد سرو صدا متهمان از محل گریختند اما پلیس گشت پنجتن از



راه رسید و آن ها را بعد از دو ساعت جست و جو در بولوار طبرسی دستگیر کرد و به کلانتری انتقال داد. در بررسی هایی که به دستور سرهنگ غلامعلی مالدار ی (رئیس کلانتری پنجتن) صورت گرفت، لوازم سرقتی زیادی از چمدان همراه آنان کشف و مشخص شد که اعضای این باند برای آن که مورد توجه شهروندان قرار نگیرند، از یک زن برای دستبرد به اموال رانندگان استفاده می کردند و همه آن ها سابقه کیفری دارند. بنابر این به دستور مقام قضایی تحقیقات از اعضای این باند برای کشف سرقت های احتمالی دیگر ادامه یافت.

■ **زنی با کوله پشتی**

گزارش خراسان حاکی است، ساعت ۳بامداد اول اسفند نیز ماموران گشت کلانتری آبکوه هنگام انجام وظیفه در اطراف پارک خطی خیابان شهید چراغچی، زن و مرد جوانی را دیدند که قصد داشتند یک دستگاه موتورسیکلت را سرقت کنند. در همین هنگام، زن جوان که کوله پشتی نیز به همراه داشت، با مشاهده ماموران از

حوادث

در امتداد تاریکی

عاشقی که «عروسک» شد!

روزی که عاشق همسرش دم، او زنی مطلقه بود که دو فرزند کوچک داشت اما من جوانی مجرد بودم که هیچ گاه فکر نمی کردم روزی لقب «ناپدری» بگیرم و... مرد ۳۷ساله که مدعی بوده همسر و دو فرزندش او را به شدت کتک زده و از خانه بیرون انداخته اند، در باره قصه عاشقی خود به کارشناس اجتماعی کلانتری آبکوه مشهد گفت: روزی که با «مهرانه» آشنا شدم، دو دختر ۲ و ۴ساله داشت و به دلیل اعتیاد همسرش از او طلاق گرفته بود. در همان روز های اول آشنایی چنان شیفته اش شدم که هیچ گاه به مشکلات آینده نمی اندیشیدم. اصلا برایم مهم نبود که من جوانی مجرد هستم و همسرشش سال از من بزرگ تر است. خانواده ام وقتی در جریان این آشنایی قرار گرفتند و متوجه تصمیم من برای ازدواج با مهرانه شدند، در کمال ناباوری خشک شان زده بود. پدر و مادر من نصیحت می کردند که چگونه می خواهی با زنی که دو فرزند دارد، زندگی کنی؟ آن ها می گفتند هوس چشمانت را کور کرده است اما من عاشق روی این رابطه گذاشته بودم به طوری که مقابل پدر و مادر م ایستادم و تنها از عالم قه عجیبم به مهرانه سخن گفتم. پدرم با چشمانی متعجب و گریان فریاد می زد: پسر م! آینده ات را نابود می کنی، بین شما هیچ وجه اشتراکی نیست و روزی متوجه اشتباهت می شوی که دیگر کاری از دستت بر نمی آید! ولی من به این حرف ها توجهی نمی کردم. همه هستی امرابه یک نگاه مهرانه باخته بودم. به همین دلیل با او ازدواج کردم و حضانت دخترانش را پذیرفتم. آن ها مرا بابا یا «صا می» زدند و من هم سعی می کردم هابیده و هدی را مانند عزیزترین کسانم دوست داشته باشم، تا این که دخترم ژیا به دنیا آمد و من نمی گذاشتم تفاوتی بین آن ها احساس شود. دختر انم هر روز بزرگ تر می شدند و یکدیگر را دوست داشتند تا این که ناگهان سر و کله همسر معتاد مهرانه پیدا شد و زندگی من به هم ریخت. هدی و هابیده که متوجه شده بودند من ناپدری آن ها هستم، سر ناسازگاری گذاشتند به طوری که مادرشان نیز از آن ها طرقداری می کرد و من در واقع تبدیل به یک عروسک خیمه شب بازی شده بودم. دخترانی که تادیروز مرا «بابا» صا می» زدند، بعد از ۱۲سال هیچ احترامی برایم قائل نبودند و روزگار مرا تلخ کرده بودند. آن ها نه تنها ژیا را اذیت می کردند بلکه رو به روی من می ایستادند و با گستاخی می گفتند توجه کاره هستی که رفت و آمد ما را کنترل کنی؟ جسارت آن ها به جایی رسید که دیگر با پشتیبانی مادرشان مرا کتک می زدند و با دخترم بدرفتاری می کردند. تازه به نصیحت های پدرم پی بر دم اما دیگر دیر شده بود. تحمل این همه توهین و الفاظ رشت رانداشتم ولی مجبور به سکوت بودم. زندگی برایم به جهنمی ترسناک تبدیل شده بود. وقتی به یاد عشق و عاشقی هوس آلودم می افتادم، با خودم می گفتم این حداقل تاوانی است که باید بپردازم. خلاصه این مشاجرات و کتک کاری ها ادامه داشت تا این که چند شب قبل، آن ها به شدت مرا کتک زدند و نیمه شب از خانه بیرون انداختند. با چشمانی گریان و چهره ای شرمگین دست دخترم را اگر فتم و به منزل پدرم فتم. با خودم فکر کردم چگونه روز های زیبای جوانی ام را به خاطر یک عشق خیابانی نابود کردم و عمرم را پای دخترانی ریختم که روزی فکر می کردم آن ها را تاابد دوست خواهم داشت. این گونه بود که بعضی غریبی گلویم را افسرد و برای یافتن چرا های راهی کلانتری شدم و... شایان ذکر است، با صدور دستوری از سوی سرهنگ محمدعلی محمدی (رئیس کلانتری آبکوه مشهد) رسیدگی کارشناسی به این پرونده در دستور کار مشاور زیده دایره مددکاری اجتماعی قرار گرفت.

ماجرا ی واقعی با همکاری پلیس پیشگیری خراسان رضوی

آگهی مزایده شماره ۸/۹۹/م

فروش املاک و مستغلات بانک تجارت

بانک تجارت – مدیریت شعب استان خراسان رضوی در نظر دارد املاک مازاد 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 **۹۹/۱۲/۲۵** به ساختمان این مدیریت واقع در **مشهد بلوار شهید مدرس روبروی بنیاد شهید طبقه پنجم** مراجعه فرمایند. بازگشایی پاکات در تاریخ**۹۹/۱۲/۲۶** 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 .

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 ۲۰۰٫۰۰۰ریال (به حساب کارمزد فروش اسناد به شماره ۰۱۸۵۴۸۷۹ نزد بانک تجارت) واریز و فیش را ضمیمه برگ پیشنهاد نمایند. (ضمناً 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 حیت 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 یا 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 صرفاً 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 .

۹. تلفن تماس : ۲۲۲۱۱۵۷۰ و ۳۲۲۳۶۸۷۰

ردیف	شناسه ملک	شرح	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت تقریبی اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات	شرایط پرداخت
۱	۱۱۱۰	یک باب واحد تجاری ، مسکونی پلاک ثبتی ۵۱۳۸ و ۳۱۰۱ فرعی از ۷ اصلی واقع در مشهد خیابان آیت الله عبادی بین ۲۰ و ۲۲	۱۰۸	۲۲۹/۸	۴۷.۴۳۳.۵۶۰.۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	نقد
۲	۱۲۶۳	عرصه و اعیان و ماشین آلات محل سابق کارخانه طهورای جام واقع درشهرک صنعتی تربت جام انتهای خیابان ، ورودی سمت چپ	۲۱۰۰	۶۹۲	۲۲.۸۹۱.۹۷۰.۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۶۰ماه با سود۱۸درصد
۳	۸۹۸/۱	یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ۲۶۶ فرعی از ۱۴۷ اصلی بخش ۳ زبرخان شهرستان نیشابور	۲۳۴۰	—	۲.۵۵۰۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	۳۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۲۴ماه با سود۱۸درصد
۴	۱۳۱۰	یک باب واحد مسکونی ویلایی واقع در مشهد بلوار فرامرز عباسی بهاران ۵ فجر۶ پلاک ۲۲	۲۵۰	۲۵۹/۶۰	۱۱.۳۳۱.۴۳۵.۰۰۰	۱۸۵سهم از ۶۰۰ سهم متعلق به بانک است. و رفع تصرف با خریدار است	۲۵٪ نقد مابقی اقساط تا ۳۶ماه با سود۱۸درصد
۵	۱۸۷۴	ششدانگ یک باب واحد مسکونی ویلای پلاک ثبتی ۴۱۲۵ فرعی از ۴ اصلی واقع در بردسکن خیابان ثامن ۷	۲۹۸/۵	۷۱	۳.۱۶۸۰۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد و رفع تصرف با خریدار است	نقد
۶	۱۲۴۷	عرصه و اعیان ماشین آلات محل سابق شرکت مهد لاستیک توسعه پارسیان واقع در شهرک صنعتی چناران – خیابان صنعت ۱۹	۲۹۴۰	۱۲۳۴	۳۱.۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	۴۰٪ نقد مابقی اقساط تا ۴۸ماه با سود۱۸درصد
۷	۱۰۷۰۷	تأیباد – خیابان امام ، میدان وحدت محل سابق شعبه مرکزی بانک تجارت	۵۶۰	۱۰۴۴	۵۷.۵۸۴۰۰۰۰۰۰۰	بدون معارض با وضعیت موجود	نقد



دسته های گل نهادن بر مزار من چه سود
در زمان بودنم یک شاخه گل دستم بده
هنرمند پیشکسوت صدا و سیما، تئاتر، سینما

«احمد فخر صباحی»

به دیار باقی شتافت. وداع، رأس ساعت ۹ صبح سه شنبه ۱۹ اسفند. بهشت رضا، قطعه هنرمندان «نام آوران»

خاندان داغیده: فخر صباحی - شجاع رضوی

۰۹۹۰۹۱۵۷۳

گلهای بهشت سایبان مادر یکدسته ستاره ارمغان مادر

حاجیه خانم زهرا خلیل زاده شیرازی

چهل غروب غمبار از پر کشیدن

به سوی ابدیت گذشت و ما در بهت و حیرت

لحظات با تو بودن را مرور می کنیم

چهل ها خواهد گذشت و یاد تو در قلب ما خواهد بود.

از تمام عزیزان و دوستانی که ما را در این مصیبت

دلداری دادند، کمال تشکر را داریم.



در اربعین هجران مادر عزیزمان در روز چهارشنبه ۲۰ اسفند ماه ساعت ۱۰:۳۰ به زیارت مزارش در خواجه ربیع باغ اول غرفه ۲۷ می رویم. روزهایتان دور از غم.

خلیل زاده شیرازی - غفاریان

۰۹۹۰۹۰۲۲۷

خاندان محترم قاسمیّه و ناظران

فقدان جانگداز دایی عزیزمان بزرگ خاندان

آقای حاج سید محمد قاسمیّه

کار آفرین و مدیری توانمند

که اسوه اخلاق بودند،

را با قلبی شکسته تسلیت می گویم.

دکتر شکوهی و سمیرا - دکتر نورایی فرد و ندا

مهندس ساناز جاوید - دکتر نوید داودی و ساناز

مهندس عزیززاده و هلیا

مهندس حمید داودی

۰۹۹۰۹۱۵۰۹

جناب آقای مهندس محمود الفتی

مصیبت های وارده را خدمت

جنابعالی و خانواده محترم تسلیت

عرض نموده، از درگاه خداوند متعال

برای عزیزان سفر کرده علو درجات

معنوی و برای بازماندگان محترم

صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

محمدتقی آژنگ و بانو

مهندس عزیززاده و هلیا

مهندس حمید داودی

۰۹۹۰۹۱۳۹۵

خانواده محترم قاسمیه و سرکار حاجیه خانم وجیهه ناظران

پسر عموهای عزیز و دختر عموی گرامی

درگذشت بزرگ خاندان آقای حاج سید محمد قاسمیه

همسر، پدر گرامیتان و عموی عزیزمان

را تسلیت عرض نموده، ما را در غم خود شریک بدانید.

زهرا ضیایی - رضا قاسمیه و بانو

جواد قاسمیه و بانو- مهدی قاسمیه و بانو

۰۹۹۰۹۱۳۱۹

خاندان محترم قاسمیه جناب آقای مهندس ناظران

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده،

از خداوند منان برای آن مرحوم رحمت الهی و برای

بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمائیم.

شرکت احداث

۰۹۹۰۹۱۵۲۶

خاندان محترم

قاسمیه- ناظران

با نهایت تأسف و تألم درگذشت بزرگ خاندان مرحوم مغفور

حاج سیدمحمد قاسمیه

را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان

صبر جمیل خواستاریم. ما را در غم خود شریک بدانید.

مجید فیصل و بانو

۰۹۹۰۹۱۵۲۳

جناب آقای

مهندس علی ناظران

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت زنده یاد

حاج محمد قاسمیه

را تسلیت عرض نموده، ما را در غم خود

شریک بدانید.

حمید مستشاری

اصغر افراسیابی گرگانی

۰۹۹۰۹۱۳۷۷

خانواده محترم فیضیان

افسانه، الهه و لیلا عزیز

در اندوه از دست دادن

مادر بزرگوارتان

با شما همدردیم و از پیشگاه خداوند

برایتان صبر و بردباری آرزو می کنیم.

مرضیه افخمی- زری احمدی- طلا الستی

شیرین ثبوتی- ساناز حسنی- فریبا فرشچی

عادلۀ صادق نیا- مهشید مجیری

۰۹۹۰۹۱۳۴۳

خاندان محترم قاسمیه

ناظران- ساختیانچی

تسلیت ما را بپذیرید.

آرامش و سلامتی برای شما

خاندان محترم آرزومندیم.

جلال دوراندیش و بانو

۰۹۹۰۹۱۵۵۷

خاندان محترم

قاسمیه

بانهایت تأسف و تأثر

در گذشت مرحوم

حاج سید محمد قاسمیه

را تسلیت عرض می نماییم.

شرکت صنایع غذایی عالیا گلستان

۰۹۹۰۹۱۳۳۸

خانواده محترم

الفتی و فیضیان

مصیبت وارده را

تسلیت گفته

برایتان آرزوی صبر داریم.

شهناز، اصغر

ناظران

۰۹۹۰۹۱۳۲۰

دوست گرامی جناب آقای دکتر سروری

سرکار خانم دکتر فیروزیان

مهندس بابک، دکتر سارا و دکتر سیامک عزیزمان

با نهایت تأسف مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده،

ما را در غم خود شریک بدانید.

ثریا و محمد حسینی

۰۹۹۰۹۱۳۷۹

اخوان محترم قاسمیه

جناب آقای مهندس علی ناظران

جناب آقای مهندس مجید الفتی

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده از خداوند منان

برای آن مرحوم رحمت و مغفرت الهی و برای بازماندگان صبر و

شکیبایی مسئلت می نماییم.

هیئت مدیره گروه شاهسوند

۰۹۹۰۹۱۵۲۲

جناب آقای رضا عباسی و مریم عزیز

اندوه و غم درگذشت مادر عزیزتان مرحومه

حاجیه خانم فاطمه محمودی (عباسی)

در واژه ها نمی گنجد،

تنها می توانیم از خداوند برای شما و خانواده محترم

صبری عظیم و برای آن مرحومه روحی شاد و آرام طلب کنیم.

فاطمه عتیقی و زهره عطاریان

۰۹۹۰۹۱۵۵۲

دوست عزیزم

جناب آقای امیر خطیب زاده

در گذشت مرحوم

حاج محمد آقا قاسمیه

را به شما و خانواده های محترم

قاسمیه تسلیت عرض می نمایم.

۰۹۹۰۹۱۳۲۴

نذیر الستی

جناب آقای اکبر قاسمیه

جناب آقای مهندس علی ناظران

با نهایت تأسف و تأثر در گذشت

بزرگ خاندان شادروان

حاج سیدمحمد قاسمیه

را تسلیت عرض نموده و برای آن مرحوم علو درجات

و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

شرکت توس مسیر

۰۹۹۰۹۱۳۴۱

سرور گرامی جناب آقای

مهندس علی ناظران

با نهایت تأسف، درگذشت بزرگ خاندان

مرحوم حاج سیدمحمد قاسمیه

را تسلیت گفته، از خداوند متعال برای آن

مرحوم علو درجات و برای بازماندگان

صبر و شکیبایی مسئلت می نمائیم.

خلیل زنجیری- مهدی ادیبیان

۰۹۹۰۹۱۳۲۰

خانواده فیضیان

ابراز تسلیت و همدردی صمیمانه ما را در غم

فقدان مهربان مادرتان

حاجیه خانم فخری الفتی

پذیرا باشید.

امید علیقی زاده و بانو

۰۹۹۰۹۱۵۳۸



داغ تو را جنون کنم

دیده ز اشک خون کنم

یکسال جانگاه هر لحظه اش آغشته به

دلتنگی برای همسر و پدر مهربانمان

مهندس حسین صدرالادبایی

گذشت. یادو خاطره اش در ذهن و

قلب دوست دارانش بماند به یادگار

مذهب یوسفی، صدرالادبایی، حمزه ای، هرندی

۰۹۹۰۹۰۸۲۲

ارواح مومنان در برنخ به کنار چشمه ای از بهشت زندگی می کنند

جناب آقای مهندس علی قاسمیه

مدیریت محترم عامل شرکت فضل نیشابور

و هیئت مدیره محترم و کارکنان شرکت

درگذشت پیشکسوت صنعت روغن نباتی کشور

مرحوم مغفور حاج سیدمحمد قاسمیه

را تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزدمنان برای آن مرحوم

علو درجات و برای شما صبری جمیل خواستاریم.

شرکت سپیددانه زرین توس

۰۹۹۰۹۱۵۲۸



خانواده های محترم قاسمیه و ناظران

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت دایی عزیزمان

شادروان حاج محمد قاسمیه

را صمیمانه تسلیت عرض می نمایم و برایتان آرزوی صبر و شکیبایی

و برای آن مرد بزرگ مانایی نام و یاد را آرزومندیم.

مهناز و مهندس صادقی - محمدرضا و حمیدرضا

۰۹۹۰۹۱۳۲۹



بانهایت تأسف و تالم درگذشت بزرگ خاندان

آقای حاج سید محمد قاسمیه

را به همسر مهربان آن عزیز درگذشته

حاجیه خانم وجیهه (ناظران) قاسمیه

و فرزندان آن مرحوم آقایان حسین، حسن،

عباس، علی، اکبر و خانم ویدا قاسمیه

و همچنین بقیه فامیل محترم قاسمیه و سایر خانواده های وابسته از صمیم قلب تسلیت

عرض می نمایم و از خداوند متعال علو درجات برای آن مرد نازنین و صبر و آرامش برای

کلیه بازماندگان مسئلت دارم.

مسعود اعطائی

۰۹۹۰۹۱۳۳۶

بازگشت همه به سوی اوست

در اولین سالگرد درگذشت مرحوم

حاج محمدتقی

عطار جعفری

(پیشکسوت عرصه طلا و جواهر)

یاد و نامش را گرامی می داریم.

به جهت رعایت دستور العمل های بهداشتی کرونا هزینه مراسم سالگرد صرف امور خیریه گردید.

عطار جعفری، ثابت بکناش

۰۹۹۰۹۰۱۰۱

کار در دل تاریک و مرطوب زمین

چند ساعت همراه کارگرانی که کانال‌های زیرزمینی شهر را در شرایط سخت لای‌روبی می‌کنند

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۹ اسفند ۱۳۹۹
۲۵ رجب ۱۴۴۲ • ۹ مارس ۲۰۲۱
شماره ۲۰۶۱۷

۱۸۳۷

لکه‌های سمج پوستی
یا بیماری رزاسه

۲

توصیه‌های وزارت بهداشت
برای پیشگیری از ابتلا به کرونا
در آرایشگاه

۲

تشخیص پرا التهاب بودن
خانواده‌تان با ۶ سوال

۳

خواص معجزه‌آسای عسل

۴

مراقبت از دهان و دندان
در سالمندی

۴

الیه توانا | روزنامه نگار

پرونده

به سخت‌ترین شغل‌های ممکن فکر کنید. حدس می‌زنم فوراً فهرستی از شغل‌های شاخصی که می‌شناسید، در ذهن‌تان ردیف می‌شود. اصولاً وقتی از کار پر مشقت حرف می‌زنیم، به نظر می‌رسد منظورمان سه چهار شغلی است که به دشواری شهره شده؛ اما همه کارهای سخت این بخت را نداشته‌اند که سر زبان‌ها بیفتند. دقیق‌ترش این است که شاغلان آن‌ها دل‌شان نخواسته است از کارشان حرفی بزنند. چرا؟ به دلایل متعدد از جمله این که نگاه ما روی‌شان سنگینی می‌کند. صبح تا شب زحمت می‌کشند، خطر انواع بیماری و مشکلات بدنی را به جان می‌خورند، خیلی زود فرسوده می‌شوند، نقش مهمی در زندگی روزمره جامعه دارند اما اسمی از کارشان نمی‌برند چون متأسفانه به دلیل نگاه غلط برخی از ما، شغل‌شان باعث تمسخر، طعنه و پیچ می‌شود. من امروز به سراغ این افراد رفته‌ام؛ کارگرانی که لای‌روبی کانال‌های زیرزمینی شهر را بر عهده دارند. آن‌چه در ادامه می‌خوانید، گزارشی است از دو ساعت همراهی با این کارگرها. قضاوت میزان دشواری این شغل و مستحق طعن و تمسخر بودنش یا شما.

نگار: قاسم رسول‌زاد

کارگران زیرزمین مشغول کارند

۱۰:۳۰ تا ۱۲:۳۰، بولوار شهید چراغچی

دریچه‌های سیمانی کف خیابان را بارها دیده‌اید. تا حالا فکر کرده‌اید زیر آن‌ها چه خبر است؟ هیچ بعید نیست تحت تأثیر فیلم‌های هالیوودی، این دریچه‌ها با صحنه‌های تعقیب و گریز در ذهن‌تان تداعی شود. خب بگذارید خیال‌تان را راحت کنم، من آن‌جا هیچ خلافتکاری ندیدم که تا زانو توی آب کثیف فرو رفته باشد و مدام پشت سرش را بباید و آخر سر هم با شلیک گلوله مأمور وظیفه‌شناس از پا دربیاید. کارگرها کنار خیابان مشغول کارند. در یکی از کانال‌ها باز است. یک نفر درست زیر دریچه ایستاده است و سطلی پر از مایعی سیاه شبیه قیر را می‌دهد بیرون؛ یک نفر بالاسر کانال، سطل پر را می‌گیرد و خالی تحویل می‌دهد. برای این که به شما بگویم زیرزمین چه خبر است، باید بروم داخل کانال. کارشناس خدمات شهری منطقه ۲، آقای ناصر احمدی، که همراه و راهنمای من در این گزارش است، می‌گوید رفتن داخل این کانال ممکن نیست چون هم خیلی تنگ است (با ابعاد ۵۰ در ۵۰ سانتی‌متر) و یک حرفه‌ای از پشش بر نمی‌آید؛ و هم کارگرها در آن مشغول هستند و در روند کار اختلال ایجاد می‌شود. پیشنهاد می‌کند سراغ کانال دیگری برویم که چندمتر جلوتر است. این یکی هم ابعاد بزرگ‌تری دارد (یک متر در یک متر) و هم تازه گی تمیز شده است. یک جفت چکمه براریم می‌آورد که یک لنگه‌اش برای هر دوتا پا کافی است. ارتفاع دریچه از سطح زمین تا کف کانال از قدم کمی بلندتر است. جفت پا فرود می‌آیم در دل تاریکی.



۵ ساعت زیرزمین با کمر خمیده

تا چشم کار می‌کند، تاریکی است. به فاصله هر چند متر، نور ضعیفی از دریچه‌های سطح خیابان به کانال می‌تابد که شبیه چراغ‌های کم‌جانی است چسبیده به سقف کانال. بوی بد ولی قابل تحمیلی می‌آید چون کانال قبلاً تمیز شده است و فقط یک جا کپه‌ای از آتو آشغال دیده می‌شود. طبیعتاً وقتی حجم زباله و لجن بیشتر می‌شود، بوی تعفن هم بیشتر خواهد بود. آب کثیفی از زیرپایم رد می‌شود. برای توضیح می‌دهند که لوله فاضلاب بعضی خانه‌ها به این کانال‌ها می‌ریزد که البته تخلف است چون باید به فاضلاب شهری (اگو) متصل باشند. خوب شد چکمه‌های گل و گشاد را پوشیدم و گر نه کفش‌هایم دیگر قابل استفاده نبود. ارتفاع کانال یک متر است و تمام مدت باید دولا باشم. این مدت برای من یعنی چند دقیقه و برای کارگرهای لای‌روبی یعنی چهار، پنج ساعت در روز. البته واضح است که در این مدت مثل من دست‌خالی و سلانه سلانه طول کانال را قدم نمی‌زنند بلکه با کمر خم، مشغول کارند؛ یک نفر زباله‌ها را در یک گاری جمع می‌کند و گاری را به سمت کسی که زیر دریچه مستقر می‌شود، هل می‌دهد. نفر دوم، گاری را با سطل کوچکی که قابل رد شدن از دریچه باشد، خالی می‌کند که این قسمت کار را بالاتر وقتی روی زمین بودم، برای‌تان تعریف کردم. بعد از چند ساعت، کارگرهای روز و زیرزمین

گفت و گویا ۲ نفر از کارگران لای‌روبی

مردم دید بدی به ما دارند



مرور زمان دچار فرسایش و خوردگی می‌شود) افتاد یا مشکلی پیش آمد، کارگرهای زیرزمین را بالا بکشند.

● **ما در سخت‌تر شدن کار شما نقش داریم؟**

بله، بعضی از مردم کوتاهی می‌کنند. خاک و نخاله ساختمانی می‌ریزند توی کانال‌ها یا خانه‌شان قدیمی‌ساز است و فاضلابش را به‌گاو وصل نکرده‌اند. لوله کف‌شوی آشپزخانه و حمام‌شان به کانال وصل است و یکهو وسط کار بخار می‌زند تو. سرتاسر این خیابان تعمیر گاه است. بارها دیده‌ام مکانیک‌ها دستمال روغنی‌شان را انداخته‌اند کنار خیابان. آشغال‌هایی که مردم توی خیابان جوی‌ها می‌اندازند، با آب باران می‌ریزد توی کانال و کار ما را سخت‌تر می‌کند. آن‌پایین همه چیز پیدا می‌شود: لوازم‌ماشین، لوله بخاری، سپر سمند، دستگیره در. خلاصه فروشگاهی است برای خودش. حتی بعضی وقت‌ها دیده‌ام مردم در کانال را باز می‌کنند و زباله‌های‌شان را می‌اندازند داخلش.

همیشه پادریم



آسپیش بیشتر به خاطر رطوبت زیرزمین است. چون دایم روی زمین خیس می‌نشینیم، همیشه پادریم. کلاً این شغل خیلی سنگین است و سنت که بالا برود، دیگر نمی‌توانی انجامش بدهی.

هادی جباریان، ۳۸ ساله است. مدرسه را بعد از دوره ابتدایی رها کرده و حالا دو، سه سالی است که سروکارش به زیرزمین افتاده. آقا هادی دو فرزند دارد و براریم توضیح می‌دهد که بچه‌ها احساس خوبی نسبت به شغل او ندارند. حتی خودش هم کارش را از دیگران پنهان می‌کند.

● **کار شما خیلی مهم و مفید است، چرا از دیگران پنهانش می‌کنید؟**

مردم با ما جور دیگری رفتار می‌کنند. کنار خیابان داریم کار می‌کنیم، مادر دست بچه‌اش را می‌کشد که طرف ما نیاید و بهش می‌گوید: «بیا این‌جا، کرونا می‌گیری!»؛ خودم که می‌دانم روزی‌ام حلال است اما بعضی‌ها به چشم یک آدم حقیر به ما نگاه می‌کنند، برای همین به کسی نمی‌گویم شغلم چیست. بچه‌ها هم وقتی کسی از شان شغل من را می‌پرسد، می‌گویند در بخش تأسیسات است. حتی توی خانه هم راجع به کارم حرف نمی‌زنم چون بچه‌ها خوش‌شان نمی‌آید. هر کس طرز فکری دارد دیگر. خیلی‌ها می‌گویند این بدبخت بیچاره را ببین، بعضی‌ها هم می‌گویند خدا خیرت بدهد.

● **سخت‌ترین قسمت این شغل چیست؟**

سختی که زیاد دارد؛ بوی بد، کانال‌های تنگ و کوچک، کمر خمیده. صبح‌ها کمر مان به‌روز صاف می‌شود. نم و رطوبت روی استخوان تأثیر می‌گذارد دیگر. گاز چاه هم ریه‌آدم را خراب می‌کند البته نه به‌ما ماسک و اکسیژن می‌دهند ولی خطر گاز گرفتگی همیشه وجود دارد. همیشه یکی، دوت نفر از بچه‌ها بالا هستند که اگر دال (سازه‌ای بتنی است که در کانال‌های زیرزمینی به کار می‌رود و بر اثر

● **تجربه شما از برخورد دیگران با شغل‌تان چیست؟**

اصل، نان حلال در آوردن است. ما که کار بدی نمی‌کنیم، کار بد دزدی است. من از شغلم خجالت نمی‌کشم و بچه‌هایم هم دیگر عادت کرده‌اند. البته دوست دارم مردم ما درک کنند. خیلی پیش آمده موقع کار، با ماشین از کنارمان رد شده‌اند و توهین کرده‌اند. لابد از جایی ناراحت و عصبانی‌اند و سر ما خالی می‌کنند.

● **از خطرات و آسیب‌های کارتان بگویید.**

هر کاری خطرات خودش را دارد. مثلاً ممکن است چاه‌ریزش کند یا سطل در برود و بیفتد روی سرت. بعضی وقت‌ها هم توی آشغال‌ها شیشه شکسته و سرنگ پیدا می‌شود که توی دست‌مان فرو می‌رود.



تغذیه

باید‌های رژیم غذایی برای بیماری خودایمنی

ماهی سالمون حاوی اسید چرب امگا-۳ انتخاب خوبی برای افرادی است که از یک بیماری خودایمنی رنج می‌برند. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "ایت دیس"، در شرایطی که انواع مختلفی از بیماری‌های خودایمنی وجود دارد، یک نقطه مشترک در همه آن‌ها هست که حمله اشتباه به سلول‌های سالم در بدن است اما بدون در نظر گرفتن این که از کدام بیماری خودایمنی رنج می‌برید، رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در حال بهتر شما داشته باشد.

فهرست بیماری خودایمنی

- آرتریت روماتوئید
- لوپوس
- بیماری سلیاک
- مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)
- آلورسی آر‌اتا

بهترین مواد غذایی

✓ سبزیجات برگ‌دار

آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی تقویت‌کننده ایمنی مانند ویتامین C، ویتامین A و منیزیم در این سبزی‌های می‌تواند به پشتیبانی از مدیریت بیماری خودایمنی کمک کند.

✓ ماهی سالمون

ماهی سالمون دارای اسید چرب امگا-۳ است که می‌تواند به کاهش التهاب موجود در برخی بیماری‌های خودایمنی و همچنین پشتیبانی از ایمنی بدن کمک کند.

✓ آووکادو

آووکادویکی از میوه‌های محبوب در جهان است که نه تنها منبع خوبی برای چربی‌های دوستدار قلب است، بلکه سرشار از پتاسیم هم است.

✓ سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، گل‌کلم، جوانه‌های بروکسل و کلم‌حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام گلوکاتینون هستند و این ترکیب نقش مهمی در تنظیم ایمنی بدن دارد و می‌تواند بر نشانه‌های یک بیماری خودایمنی تأثیر بگذارد.

عامل اصلی ابتلا به این بیماری مشخص شده است؟

عامل اصلی ابتلا به این بیماری پوستی همچنان ناشناخته است، اما در حالت کلی رزاسه را واکنش التهابی سیستم ایمنی بدن می‌دانند که مجموعه‌ای از عواملی مانند پوست چرب، انگل دمودکس، گشادشدن عروق، جنسیت، تغییرات هورمونی... ممکن است زمینه‌ساز بروز آن شود.

رنگ پوست، جنسیت و سن و سال در ابتلا به این بیماری نقش دارد؟

رزاسه در خانم‌های ۳۰ تا ۵۰ ساله که پوست روشن دارند شایع‌تر است. البته این بیماری در آقایان هم دیده می‌شود اما شیوع آن کمتر است و معمولاً بعد از ۵۰ سالگی ظاهر می‌شود. مبتلایان به این بیماری پوستی معمولاً پوست چرب‌تری دارند و خانم‌های یائسه به دلیل تغییرات هورمونی‌زیاد و گرگرفتگی، بیشتر در معرض آن قرار دارند. برخی دلایل ناشناخته، نشان می‌دهد زنان بیش از مردان به رزاسه مبتلا می‌شوند و در بعضی موارد این بیماری همراه با شروع یائسگی بوده است. سیر این بیماری تدریجی است و مدت‌ها به طول می‌انجامد. اوایل ممکن است بیماری فقط به صورت گلگون شدن چهره و برافروختگی گذرا یا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهد. گرفتاری، درگیری یا فشار شدید روحی هم می‌تواند سبب شروع برافروختگی شود.

لکه‌های سمج پوستی یا بیماری رزاسه

رزاسه؛ بیماری که ۸۰ درصد مبتلایان از آن اطلاعی ندارند!

زیبایی

بررسی علایم و روش‌های درمانی رزاسه، بیماری پوستی شایعی که تقریباً ۵ درصد از مردم جهان را درگیر کرده است.

التهاب و قرمزی‌های موقت یا دائمی روی پوست صورت، عروق گشاد شده، جوش‌های ریزو... جزو اصلی‌ترین نشانه‌های یک بیماری پوستی به نام رزاسه است که در سراسر دنیا میلیون‌ها نفر را مبتلا و زندگی را برای شان سخت کرده است. معمولاً متخصصان، رزاسه یا لکه‌های قرمز روی پوست همراه با خارش، را یک مشکل پوستی مزمن در نظر می‌گیرند که اگر درمان نشود به مرور زمان شدت می‌یابد.

روش‌های درمانی رزاسه کدام‌اند؟

بیشتر متخصصان بر این باورند که رزاسه در مان قطعی ندارد از آن‌جا که این بیماری بیشتر صورت را درگیر می‌کند، تأثیر نامطلوبی روی اعتماد به نفس افراد می‌گذارد. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده توسط محققان بین المللی از هر ۱۰ نفر، هشت نفر از وجود بیماری خود اطلاع ندارند و بسیاری رزاسه را ناشی از مسائل عصبی می‌دانند و تصور می‌کنند با بهبود وضعیت روحی شان قرمزی و جوش‌ها هم از بین خواهد رفت. نداشتن شناخت کافی از این بیماری باعث می‌شود عده کمی برای درمان آن اقدام‌وطی مدت طولانی نشانه‌های آن را تحمل کنند. همین موضوع هم باعث پیشرفت بیماری می‌شود. در حالت کلی برای درمان و کنترل نشانه‌های رزاسه، متناسب با نوع و مرحله پیشرفت، از درمان‌های زیادی می‌توان استفاده کرد که این درمان‌ها شامل پمادها و کرم‌های حاوی کورتون و داروهای خوراکی، مانند آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. آنتی‌بیوتیک‌ها به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی مانند تتراسایکلین و داکسی‌سایکلین در این بیماری استفاده می‌شود. برخی از لیزرها هم در درمان رزاسه به کار می‌رود. در هر صورت باید توجه داشت که داروهای مصرفی بیماری را کنترل می‌کنند اما باعث ریشه کن شدن آن نمی‌شود پس احتمال عود بیماری پس از قطع درمان وجود دارد. بنابراین پس از کنترل بیماری، باید تا مدت طولانی در مان ادامه یابد.

پرهیزهای لازم چیست؟

دکتر سیمین ابراهیم‌زاده متخصص پوست، مو و زیبایی هم در همین باره در گفت‌وگو با مجله سلامت خاطر نشان می‌کند: «واقعیت این است که خود فرد بهتر از هر فرد دیگری می‌تواند تأثیر مواد غذایی را روی پوست خود تشخیص دهد اما در متون علمی به مواد غذایی خاصی برای بهبود وضعیت رزاسه اشاره نشده است.» وی ادامه می‌دهد: «معمولاً عوامل محیطی مانند بخار، آفتاب، آب سرد یا خیلی داغ و غذاهای تند باعث تشدید قرمزی و التهاب پوست می‌شود که باید از آن‌ها دوری کرد. همچنین باید مصرف قهوه، قند، چربی‌های ترانس، محصولات لبنی پر چرب، مواد غذایی سرخ‌کردنی، غذاهای فراوری‌شده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی‌های گازدار تا حد امکان محدود شود و به مصرف روغن‌های خوب مانند امگا ۳ که در حالت کلی به بهبود وضعیت پوست و سلامت آن کمک می‌کند، روی آورد.» تاکنون هیچ ماده غذایی معجزه‌گری برای کنترل این بیماری التهابی ذکر نشده است اما مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه که باعث بروز حساسیت و واکنش‌های غذایی نمی‌شود و سرشار از ویتامین‌های E، A، C و آنتی‌اکسیدان‌هاست، برای کنترل نشانه‌های رزاسه موثر است. این ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها برای ترمیم و به‌طور کلی سلامت پوست مفید هستند.

منبع: سایت دکتر مریم ملکی، متخصص پوست و مو

پزشکی

درباره آندومتریوز بیشتر بدانیم

دکتر ندا حاجی‌ها

جراح زنان

آندومتریوز در سال‌های اخیر با بالا رفتن سن ازدواج و صنعتی شدن جوامع در بین خانم‌ها شیوع بیشتری یافته است و در خانم‌هایی که نازایی دارند، شیوع آندومتریوز بالاتر است. ۴۰ تا ۵۰ درصد خانم‌هایی که از درد مزمن لگنی رنج می‌برند به آندومتریوز مبتلا هستند. آندومتر بافت طبیعی پوشاننده حفره رحم است. این بافت به صورت طبیعی در داخل حفره رحم وجود دارد و به صورت سیکلیک و ماهیانه دچار تغییرات قاعدگی می‌شود. تازمانی که آندومتر در داخل حفره رحم قرار دارد همه چیز طبیعی است اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که این بافت به قسمت‌های دیگر بدن مانند داخل لگن سرک می‌کشد و به‌طور نابه‌جادر این بخش قرار می‌گیرد. این بافت‌ها در داخل لگن دچار التهاب، خونریزی و چسبندگی داخل لگن و همچنین موجب به‌وجود آمدن کیست‌های شکلاتی به‌طور مکرر در تخمدان می‌شود.

آندومتریوز با التهاب و کشتی که روی اعصاب و بافت‌ها وارد می‌کند موجب ایجاد درد لگنی مزمن در خانم‌ها می‌شود. معمولاً این دردها با شدت زیادی در خانم‌ها و دختران جوان بروز می‌کند و در سنین باروری ممکن است موجب بروز مشکلات ناباروری شود اما این بدان معنا نیست که هر شخصی که به آندومتریوز مبتلاست قطعاً با مشکل ناباروری روبه‌رو شود.

مهم‌ترین علایم آندومتریوز

آندومتریوز در واقع یک بیماری آزاردهنده است زیرا علایمی مانند درد مزمن لگنی ایجاد می‌کند که یکی از علت‌های شایع دردهای لگنی مزمن در خانم‌هاست. از علایم دیگر این بیماری می‌توان به دردهای شدید زمان قاعدگی و درد هنگام مقاربت جنسی اشاره کرد که شدت این دردها نسبت به دیسمنوره‌های طبیعی شدیدتر است.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به آندومتریوز هستند؟

خانم‌هایی که در سن باروری هستند بیشتر از بقیه در معرض خطر ابتلا به آندومتریوز قرار دارند، زیرا آندومتریوز یک بیماری وابسته به استروژن (هورمون‌های جنسی) است.

آیا آندومتریوز قابل درمان است؟

با تشخیص و بررسی عوامل تأثیرگذار در بروز آندومتریوز بهتر می‌توان در باره درمان آن تصمیم گرفت. کافی است اثر هورمون استروژن بر آندومتر حذف شود. البته شدت علایم، محل آناتومیک ضایعات و همین‌طور ضرورت حفظ باروری یا ضرورت نداشتن آن در انتخاب راهکار درمانی اهمیت بسیاری دارد.

آنتی کرونا

توصیه‌های وزارت بهداشت برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در آرایشگاه



در هفته‌پایانی سال خیلی از مانبا ز پیدای کئیم تا به آرایشگاه مراجعه کنیم و به همین دلیل وزارت بهداشت توصیه‌هایی را در این خصوص ارائه می‌دهد تا با احتمال کمتر در معرض خطر انتقال بیماری کرونا قرار بگیریم. این نکات به این شرح است:

۱- آرایشگاه‌ها از جمله اماکن پرخطری هستند که رعایت نکردن توصیه‌های بهداشتی در آن‌ها می‌تواند به تشدید شیوع ویروس کووید ۱۹ منجر شود.

۲- ضروری است که در صورت داشتن علایم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس از حضور در آرایشگاه به‌طور جدی پرهیز شود.

۳- قبل از مراجعه به آرایشگاه به صورت تلفنی یا اینترنتی برای دریافت نوبت اقدام کنید و ضروری است و از حضور در آرایشگاه‌هایی که تهویه هوای مناسبی ندارند، به‌طور جدی پرهیز کنید.

۴- در سالن انتظار آرایشگاه حتماً ماسک بزنید و در فاصله حداقل یک متر از دیگران بنشینید.

۵- از حوله، شانه، قیچی و موچین شخصی استفاده کنید و در صورت نیاز به استفاده از تجهیزات مشترک توجه کنید که قبل از هرگونه استفاده، وسایل مدنظر ضدعفونی شود.

ترفندها

۱۰ نکته طلایی در تهیه کنتل

در طرز تهیه کنتل با سبب زمینی، حتما بعد از رنده یا چرخ کردن سبب زمینی و پیاز، آب آن‌ها را بگیرید. این کار باعث می‌شود کنتل شما باز نشود. همچنین اگر با سبب زمینی‌ها را نگیرید، غذای تان طعم و رنگ بدی خواهد گرفت. یک راز تر د شدن کنتل، گرفتن همین آب سبب زمینی است. بقیه ترفندهای تهیه کنتل را در ادامه مطالعه کنید:

- گاهی اوقات برخی افراد از سبب زمینی آب‌پز در کوکو یا کنتل استفاده می‌کنند، بهتر است بدانید در کنتل با سبب زمینی آب‌پز، هنگام سرخ‌شدن، روغن بیشتری لازم است.
- بهتر است از آرد نخودچی در کنتل گوشت استفاده کنید تا کنتل بیشتر پف کند و بافت ترد و پوک‌تری داشته باشد. همچنین می‌توانید از آرد سوخاری و پودر نان خشک هم استفاده کنید.
- یکی از رازهای خوشمزه شدن کنتل و شامی این است که آرد نخودچی و پودر سوخاری را به همراه ادویه دلخواه، به مواد اضافه و سرخ کنید.
- می‌توانید به مایه کوکویا شامی، انواع سبزی‌های معطر خشک یا تازه مثل ترخون و مرزه هم اضافه کنید. همچنین استفاده از ادویه معطر در به وجود آمدن طعم ویژه و فوق‌العاده آن تأثیر دارد.
- مهم‌ترین راز خوشمزه شدن کنتل و شامی این است که مایه آن را در ظرف در بسته، قبل از سرخ کردن به مدت

بیشتر بدانیم

خوردنی محافظ شبکه چشم

پزشکان می‌گویند افزودن انگور به رژیم غذایی در پیشگیری از اختلالات تخریب شبکه چشم موثر است. به گزارش ایسنا، متخصصان چشم پزشکی انسیتو چشم «بسکام پالم» در دانشگاه میامی معتقدند دنبال کردن رژیم غذایی

حاوی مقادیر بیشتری انگور، خطر ابتلا به عارضه تخریب شبکه چشم را کاهش می‌دهد. به گزارش ساینس ورلدریپورت، نتایج این مطالعه نشان داد اختلال تخریب شبکه چشم در موش‌هایی



سلامت چشم را بهبود می‌دهد.»

تخم مرغ‌های غیر بسته‌بندی در معرض کروناست

غیر بسته‌بندی را به دلیل این که امکان شکستگی، ترک خوردگی و آلودگی دارند، خریداری نکنید.

۴- هرگز تخم مرغ را برای نگهداری نشویید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد، ولی بسته‌بندی آن را ضد عفونی کنید.

سیمانیوز

بنابر اعلام وزارت بهداشت، برای خرید و نگهداری تخم مرغ باید نکات بهداشتی زیر را مورد توجه قرار دهید:

۱- پوسته تخم مرغ غیر بسته‌بندی در معرض آلودگی‌های محیطی و ترشحات تنفسی افراد مختلف است، بنابراین تخم مرغ را در بسته‌بندی‌های بهداشتی

خریداری و بسته‌بندی

آن را ضد عفونی

کنید.

۲- بلافاصله

پس از خرید

تخم مرغ، آن را در

یخچال بگذارید.

۳- تخم مرغ‌های

تشخیص پرالتهاب بودن خانواده‌تان با ۶ سوال

غذا نخوردن دور هم، فریاد زدن، گوشه گیری و...

از رایج‌ترین علائم یک خانواده پر چالش است



یاسمین مشرف | مترجم parents.com



شرایط زندگی اکنون با گذشته نزدیک مثل یک سال پیش، تفاوت بسیاری کرده و کرونا تاثیر زیادی روی روان مردم دنیا گذاشته است. یکی از محتمل‌ترین آسیب‌های روانی شیوع این بیماری، افزایش استرس بین مردم است. طبیعتاً این اختلال، خانواده‌های بسیاری را درگیر خواهد کرد و نتیجه نهایی این موضوع، تبدیل شدن خانه‌ای که از آن انتظار همدلی و آرامش داشتیم به خانه‌ای پر از ترس و خشم است.
علائم یک خانواده پر استرس و توصیه‌های مشاوران برای بهبود این شرایط را در ادامه می‌خوانید.

۱ آیا اعضای خانواده ز یاد فریاد می‌کشند؟

اگر از تاثیر استرس بر خانواده‌تان مطمئن نیستید، کافی است از گوش هایتان کمک بگیرید. هر قدر ما یا فرزندان مان استرس بیشتری را تجربه کنیم، تمایل بیشتری به بالا بردن صدا و ایجاد بگویمگوهای غیر ضروری پیدا می‌کنیم.
دکتر «آلتمن» در این باره می‌گوید اگر فرزندان‌تان در گفت‌وگوها فریاد می‌کشند، همه تلاش‌تان را بکنید تا با اطمینان و آرامش بیشتری پاسخ آن‌ها را بدهید و این آرامش را به آن‌ها منتقل کنید اما اگر شما هم در مقابل فریاد می‌کشید، بهتر است گفت‌وگو را متوقف کنید. به

۵ توصیه کاربردی برای آپارتمان نشینی



۵ اصل افزایش آمادگی فرزندان برای گرفتن تصمیم‌های مهم

جای آن چند لباس مناسب را پیش روی او بگذارید و از وی بخواهید تا خودش از بین آن‌ها یکی را انتخاب کند.

۲ مشخص کردن الزامات
بسیار اهمیت دارد که در جریان آموزش تصمیم‌گیری درست، با فرزندان گفت‌وگوهای مفیدی داشته باشید و الزامات هر تصمیم را برای او مشخص کنید. برای مثال اگر در یک روز سرد می‌خواهید بیرون بروید و فرزندان اصرار دارد که خودش لباسش را انتخاب کند، بدون این که به طور مستقیم با او مخالفت کنید به او حق انتخاب دهید که از بین گزینه‌ها گرم‌ترین لباس را پیدا کند و به

خانواده ایجاد کنید.»

۴ آیا همه‌تان گوشه‌گیر شده‌اید؟

برخی بچه‌ها وقتی استرس زیادی را تحمل می‌کنند، منزوی می‌شوند و خودشان را از دیگران دور می‌کنند. بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است خود را در اتاق حبس کنند اما واکنش بچه‌های کوچک‌تر احتمالاً خودداری از بازی با دیگر بچه‌ها خواهد بود.
دکتر «الفورد» توصیه می‌کند در چنین حالتی با فرزندان صحبت و او را از این موضوع مطمئن کنید که ارتباط میان شما و او برقرار است و او می‌تواند در باره هر موضوعی با شما صحبت کند. اگر خودتان استرس دارید و بچه‌ها متوجه این موضوع شده‌اند، به آن‌ها بگویید با کارهایی مانند دوش گرفتن یا تنفس عمیق آرام‌تر می‌شوید. این کارها به طور قطع شما را آرام‌تر خواهد کرد و به فرزندان‌تان نشان خواهد داد شما می‌توانید استرس‌تان را کنترل و مدیریت کنید.

۵ آیا در محل کار با چالش بیشتری روبه‌رو می‌شوید؟

یک مهلت کاری را از دست داده‌اید؟ در کنفرانس خوب ظاهر نشده‌اید؟ استرس، ممکن است عامل اصلی آن باشد زیرا استرس توانایی تمرکز و سازمان‌دهی را از شما می‌گیرد، آن هم درست در زمان‌هایی که نیاز به عملکرد دقیق و حرفه‌ای دارید.
دکتر «الفورد» توصیه می‌کند در این مواقع، منبع استرس را شناسایی و با همسر‌تان برای از بین بردن آن هم‌فکری کنید. به عنوان مثال اگر آماده شدن همزمان شما و بچه‌ها هنگام صبح باعث می‌شود، روزتان را با عصبانیت و استرس آغاز کنید، راهکاری برای آن بیابید. به عنوان مثال نیم ساعت زودتر بیدار شوید یا بخشی از کارهای‌تان را از شب قبل انجام دهید.

۶ آیا همه افراد خانواده احساس بیماری دارند؟

استرس مزمن، بدن را در هر سن و سالی تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی خانواده در شرایط استرسی قرار دارد، سیستم ایمنی اعضای خانواده ضعیف می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌ها افزایش می‌یابد. در این شرایط، بچه‌های کوچک‌تر معمولاً از دل در، سر در یا کابوس‌های شبانه شکایت می‌کنند و بزرگ‌ترها دچار درد گردن، شانه، پشت و گاهی هم بی‌خوابی می‌شوند. در چنین شرایطی، علاوه بر افزایش ساعت‌های خواب، از تمیزنگه داشتن دست‌ها و تحرک کافی خود و اعضای خانواده‌تان مطمئن شوید. برای این که ضمن جلوگیری از بیماری‌ها با عامل استرس‌زا هم مقابله کنید، دکتر «الفورد» توصیه می‌کند به فعالیت‌های لذت‌بخش مانند بازی‌های خانوادگی شبانه یا دیدن فیلم ببرید.

می‌ترسم دختر عمویم به من خیانت کند

دختر عمویی دارم که ۴ ماهه ونیم پیش به خواستگاری ام جواب مثبت داد و با یکدیگر عقد کردیم. عشق مان دو طرفه است اما به او شک دارم. حتی برای یک لحظه هم که شده، فکر و خیال این که او به من خیانت کند، دست از سرم بر نمی‌دارد. چه کنم؟ حالم خوب نیست.



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

می‌شود و این رفتارها او را آزار می‌دهد و از شما دور می‌کند. این که با خود فکر می‌کنید حتماً او قدر خواستنی نیستید که طرف مقابل‌تان با شما بماند، این‌ها همه باعث سوءظن و نداشتن اعتماد در شما شده است. خودتان را باور کنید و به خود بگویید آن قدر خوب هستید که طرف مقابل با شما می‌ماند و عاشق شماست.

• به جای بدبینی، مثبت‌نگر باشید

زندگی مشترک خود را به سمت تعهد داشتن پیش ببرید و در برابر همسر خود مسئول باشید. تعهد و مسئولیت یکی از مولفه‌های اصلی ازدواج است. شما در برابر ازدواج، همسر‌تان و رابطه‌تان مسئول هستید. سعی کنید به جای بدبینی به همسر‌تان شناخت کافی از او پیدا کنید و در باره او مثبت‌نگر باشید. این موضوع هشدار ی است

مخاطب گرمی، شک و بی‌اعتمادی، عشق را نابود می‌کند. این که شما به همسر‌تان عشق می‌ورزید و در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید که عشق‌تان دو طرفه است، بسیار پسندیده است اما فراموش نکنید از لحظه‌ای که شک و بی‌اعتمادی در رابطه‌ای به وجود بیاید، ذره ذره عشق بین زوج‌رو به زوال می‌رود و دو طرف از هم دور می‌شوند چون هیچ‌گاه عشق بنایت‌های منفی و بی‌اعتمادی، نمی‌تواند همراه باشد. توجه داشته باشید که معمولاً در پس رفتارهای کنترل‌گر و سوءظن، ترس از دست دادن وجود دارد. این که شما به همسر‌تان بسیار علاقه‌مند هستید و ترس از دست دادن او را دارید، در حقیقت باعث ایجاد رفتارهای شکا‌کنه و سوءظن به او

قرار و مدار

تقویت عضلات

امروز تصمیم بگیرین که تئلی رو کنار

بگذارین و برای ورزش کردن، تمرکزتون رو

روی تقویت عضلات

تون بگذارین.

اگر وسیله ورزش

ندارین، می‌تونین

با وسایل فونه

مثل کتاب، این کار رو

انجام بدین.

ما و شما

راه‌راه تپاطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• باتشکر از شما برای معرفی مکان‌های دیدنی کشورمان مانند تنگه بوچیر، لطف‌ا از جاهای دیدنی و کمتر شناخته‌شده ایران بیشتر بر ایمان مطلب بنویسید.
• عجب کلاه‌های قشنگی چاپ کرده بودین، دست مریزاد. لطفاً اسامال مدی‌مدی به صفحه تقویم سال جدید چاپ کنین، آقا‌داره دیر میشه!

• من که حتی از دیدن عکس‌های تنگه بوچیر هم لذت بردم، چه برسد که به آن جاسفر کنم. کاش کرونا زودتر تمام شود تا بتوانیم از این مکان دیدنی لذت ببریم.

سعادت

• به این خانمی که پدر و مادرشون رو از دست دادن تسلیت عرض می‌کنم، به نظر من برای تنهایی‌شون بهتره از دواج کنند.

• لطفاً در ستون ماوشما در زندگی سلام پیامک‌های تعریف و تمجید و هم چاپ کنین. فقط انتقادها رو چاپ نکنین. ممنون

• در زندگی سلام بافر از کمالوند مصاحبه کنین و از اش بپرسین چرا هر تیمی میره، میگه من از بچگی طرفدار همون تیم بودم؟! هم تراکتوری بوده، هم پرسپولیسی و حالا هم استقلال‌ی! میشه؟

• پدر بزرگ عزیزم، خاطرات بسیار خوبی از شما و مهر بونی‌ها تون داشتم و خیلی ناراحتم که ما رو تنها گذاشتین. روح‌تون شاده و امیدوارم مورد مغفرت الهی قرار بگیرین. از طرف توه کوچکتون مریم سادات

برای شما رفتارهای کنترل‌گر را کنار بگذارید و فراموش نکنید زندگی زناشویی تعهد و مسئولیت است نه ظن و بدبینی. رفتار این بازی‌نشوید که اعتماد بین شما از بین خواهد رفت. وقت و زمان خود را صرف اهدای عشق به هم کنید زیرا با اتهام و بدبینی، چیزی جز زناامنی در زندگی مشترک به وجود نمی‌آید.

• از عواقب افکار شکا‌کنانه‌تان بترسید

اگر از همان ابتدای زندگی مشترک، شروع به کنترل همسر‌تان کنید و به او مشکوک و بدبین باشید، از ترس این که مباداً او روزی نسبت به شما غیر متعهد شود، در واقع ناخودآگاه او را به سمت غیر متعهد بودن سوق می‌دهید یعنی آن قدر رفتارها و کنترل هایتان زیاد می‌شود که همسر‌تان را از شما دور می‌کند و ممکن است او به سمت غیر متعهد بودن هم پیش رود. در این شرایط شما دوا ره بیشتر نرید. یکی این که او را از همین ابتدا خوب بشناسید. با توجه به این که وی دختر عموی شماست، این شناخت به آسانی به دست می‌آید و راه دوم این که آن قدر در رابطه و زندگی مشترک خود عشق و محبت بپورید که همسر‌تان نتواند به فرد دیگری حتی فکر کند و کاملاً در زندگی با شما از محبت سیراب شود.

توانایی‌های شناختی فرزندان در سنین کودکی همانند توانمندی‌های جسمانی‌شان محدود است و برای بهبود یافتن نیاز به کمک شما دارد. پس به جای این که به خاطر هراشتباه کودک، او را سرزنش کنید و رفتارش را زیر سوال ببرید تلاش کنید با یکدیگر گفت‌وگویی صمیمانه برقرار و درباره گزینه‌های در دست صحبت کنید. علاوه بر این برای آموزش مهارت تصمیم‌گیری به کودکان اجازه دهید فرزندان به جای غرق شدن در احساس گناه ناراحتی به این موضوع فکر کند که چگونه می‌تواند تصمیمات نادرست را جبران کند، وجود این رویکرد دیتری از جانب والدین از اعتماد به نفس فرزندان محافظت و به آن‌ها در مدیریت درست هیجان‌ها کمک می‌کند. در تهیه این مطلب از سایت راتوزار، کمک گرفته شده است



مارال مرادی | روزنامه‌نگار

کودکان هم مثل بزرگ‌ترها، هر روز تصمیمات بسیاری می‌گیرند. اگر کودکان یاد بگیرند که موقعیت را با دقت در نظر بگیرند و قبل از هر گونه تصمیم‌گیری، انتخاب‌های در دسترس را سبک‌سنجین کنند، خواهند توانست تصمیمات بهتری بگیرند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند که دیدگاه دیگران را نیز پس از تجربه عواقب تصمیمات‌شان بفهمند و به خاطر بسیارند. در ادامه با چند راهکار برای آموزش مهارت تصمیم‌گیری به فرزندان همراه شما هستیم.

۱ پیشنهاد چند گزینه اِبرای

تصمیم‌گیری راحت‌تر ابتدا چند گزینه پیش روی او قرار دهید و از او بخواهید تا بین آن‌ها

نکات مراقبتی خانه‌تکانی برای سالمندان!

بلند نکردن اجسام سنگین به تنهایی

استفاده از نردبان و چهار پایه مطمئن

خواندن بادقت نکات روی بسته مواد شیمیایی

دمپایی ضد لغزش برای راه رفتن روی سطوح خیس

دستکش و ماسک برای حساسیت پوستی و تنفسی

و... استرس کارها را نداشته باشید و جوش نزنید!

دانستنی‌ها

خواص معجزه‌آسای عسل

تقویت سیستم ایمنی | در صورتی که سیستم ایمنی بدن تان ضعیف باشد، احساس خستگی مفرط می‌کنید و بیشتر مستعد ابتلا به بیماری خواهید بود. بنابراین مصرف منظم عسل، به دلیل خواص ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند باعث تقویت چشمگیر سیستم ایمنی تان شود.

تقویت حافظه | آنتی‌اکسیدان‌های عسل تاثیر شگفت‌انگیزی بر تغذیه سلول‌های مغز دارد و مغز را در بهترین وضعیت نگه می‌دارد. همچنین به جذب کلسیم در مغز، حفظ حافظه و پیشگیری از زوال عقل در سالمندی کمک می‌کند.

تسکین مشکلات مزمن | به ایجاد لایه‌ای محافظ، سوزش گلو یا دهان را درمان می‌کند. عسل مانند داکستر و متورفان، ماده اصلی در داروهای درمان سرفه، در بهبود سرفه و مشکلات تنفسی ناشی از عفونت دستگاه تنفسی فوقانی بسیار مؤثر است.

کاهش حساسیت‌ها | عسل با فعال کردن سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی ماده ایمنی

داستانک

دنیاگرداست

دادند و پدر بزرگ مجبور شد به تنهایی آن جا غذا بخورد. بعد از این که یک بشقاب از دست پیر مرد افتاد و شکست، دیگر مجبور بود غذایش را در کاسه چوبی بخورد، هر وقت هم خانواده او را سرزنش می‌کردند پدر بزرگ فقط اشک می‌ریخت و هیچ نمی‌گفت.

یک روز فرزند پیر مرد متوجه پسر چهار ساله خود شد که داشت با چند تکه چوب بازی می‌کرد. پدر از او پرسید: «پسرم داری چی درست می‌کنی؟» پسر با شیرین‌زبانی گفت: «دارم برای تو و مامان کاسه‌های چوبی درست می‌کنم که وقتی پیر شدین تو اونا غذا بخورید!»



سلامت

مراقبت از دهان و دندان در سالمندی

۵ دلیل که ثابت می‌کند چرا باید بهداشت دهان و دندان در اولویت سلامتی شما باشد

منبع: aplaceformom.com

الیه توانا | روزنامه نگار

۱ پوسیدگی دندان | پلاک ناشی از باکتری به مینای دندان آسیب می‌زند و باعث ایجاد حفره در دندان و پوسیدگی آن می‌شود. افراد مسن به دلیل خشکی دهان، بیشتر در معرض این مشکل قرار دارند. بزاق به طور طبیعی به محافظت از دندان‌ها و کاهش باکتری کمک می‌کند و سالمندان به دلیل مصرف بعضی داروهای خاص، معمولاً بزاق کمتری تولید می‌کنند.

۲ بیماری‌های لثه | مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا می‌گوید از هر سه سالمند ۶۵ ساله و بالاتر، دو نفر به بیماری‌های لثه مبتلا هستند. بیماری شدید لثه می‌تواند به زخم، خونریزی لثه، مشکلات جویدن، از دست دادن دندان و دیگر مشکلات سلامتی منجر شود. بیشتر سالمندان نمی‌دانند که بیماری لثه دارند چون تا زمان پیشرفت بیماری، علایمی ایجاد نمی‌شود. معاینات منظم دندان پزشکی می‌تواند در پیشگیری از این مشکل مؤثر باشد.

۳ بیماری‌های قلبی | آکادمی لثه درمانی آمریکا می‌گوید: التهاب ناشی از بیماری لثه، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.



بیماری‌های لثه همچنین می‌تواند مشکلات قلبی را بدتر کند و ممکن است با افزایش احتمال ابتلا به سکته مغزی همراه باشد.

۴ عفونت ریه | سالمندانی که بهداشت دهان و دندان نامناسبی دارند، به‌ویژه کسانی که سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند چون با نفس کشیدن، باکتری‌های دهان می‌توانند وارد ریه‌ها شوند. رسیدگی به بهداشت دهان و دندان، می‌تواند در پیشگیری از این مشکل مؤثر باشد.

۵ سرطان دهان | سالمندان در معرض ابتلا به سرطان‌های دهان هستند به‌ویژه سیگاری‌ها و کسانی که تنباکو مصرف می‌کنند. مراجعه منظم به دندان پزشک می‌تواند به تشخیص به موقع این بیماری‌ها کمک کند.

نامبرگرافی



بار در هفته ورزش برای سالمندان، مدت زمان بستری بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد. طبق پژوهش‌های جدید، سالمندانی که در طول هفته حداقل یک بار ورزش جدی می‌کنند، در صورت ابتلا به کرونا، زودتر از دیگر هم‌سن و سال‌هایشان بهبود می‌یابند.

منبع: news-medical.net

موفقیت به وقت ۶۰+

حمل مشعل المپیک در ۱۱۸ سالگی



المپیک امسال، مشعل‌اش را به دستان یک مادر بزرگ می‌سپارد؛ «کانه تاناکا» ۱۱۷ ساله که گفته می‌شود مسن‌ترین زن جهان به‌شمار می‌رود، اهل ژاپن است و به‌زودی در مراسم حمل مشعل المپیک حضور می‌یابد، البته تا آن وقت ۱۱۸ سال و ۱۲۹ روز خواهد داشت. یک موسسه بیمه عمر، تاناکا را برای این کار پیشنهاد داده و هدف از آن هم اعلام پیامی مثبت درباره زندگی اعلام شده است. به نظر می‌رسد تاناکا که از سرطان و همه‌گیری بیماری‌های مختلف جان سالم به‌در برده است، بهترین گزینه برای انتقال این پیام باشد.



«ایچی تاناکا»، نوه او توضیح داده است که با توجه به سن بالای مادر بزرگش و مخاطرات موجود، خانواده‌اش برای هر چه بهتر برگزار شدن مراسم حمل مشعل، کمک خواهند کرد و اگر آب‌وهوا و همچنین شرایط سلامتی تاناکا مساعد باشد، او با ویلچر و در کنار یک مددکار در این مراسم شرکت می‌کند. پیش از این در سال ۲۰۱۶ «آیدا مندز» ۱۰۷ ساله مشعل‌دار المپیک شده بود که آن موقع مسن‌ترین حامل مشعل لقب گرفت. تاناکا که این روزها در یک مرکز بهداشتی روزگار می‌گذراند، امیدوار است تا ۱۲۰ سالگی زندگی کند. به گفته مسئولان این مرکز او روزانه به‌طور منظم ورزش می‌کند، غذایش را به‌موقع می‌خورد، اشتهاى خوبی دارد و عاشق شکلات و نوشابه است. وقتی از تاناکا درباره‌ی سلامتی‌اش سوال شد، جواب داد: «غذای خوشمزه بخورید و مطالعه کنید تا بتوانید شاداب و امیدوار تا ۱۲۰ سالگی زندگی کنید». تاناکا در مدت همه‌گیری کرونا مثل خیلی از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها امکان دیدن اعضای خانواده‌اش را نداشته اما نوه‌اش گفته که مادر بزرگش خوشحال است و از زندگی لذت می‌برد.

منابع: کمیته ملی المپیک، جام‌جم آنلاین

مسابقه



این بار

مسابقه‌رو با عکسی از این روزهای یک هنرمند خوب کشورمون برگزار می‌کنیم. دو تارا هنمایی می‌کنیم تا خیلی زحمت‌نکشین برای پاسخ دادن: اول این که نقش ایشان در سریال «آینه» دهه شصت خیلی در یادها مانده، دوم این که دختر ایشان هم اکنون بازیگر هستند. ببینیم چه می‌کنید.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

پنجره‌های پر در دسرو محرومیت ساز!

دادگر: برخی خواسته‌های هاشمی خارج از اراده کشور است

تقابل دوباره پورتو و یووه در بازی برگشت

ابداع یک پست جدید در باشگاه استقلال؛

برادر سرمربی کمک سرپرست شد!

طارمی در اندیشه تکرار درخشش رونالدو به فکر انتقام

آشنایی با سعید مهری خرید جدید استقلال

ستاره‌ای که با جنجال غریبه نیست!

آغاز مذاکرات پرسپولیس و نوراللهی برای تمدید

سنگ بزرگ پیش پای استقلال و قاسمی‌نژاد



قنبرزاده جای نبی را گرفت

طبق تصمیم قبلی عزیزی خادم، قرار است حیدر بهاروند به‌عنوان سرپرست اداره لیگ را برعهده داشته باشد تا در زمان مناسب و به دور از عجله تصمیم‌نهایی درباره نواب‌رئیس اول و دوم اتخاذ شود. گفتنی است تصمیم‌گیری درباره انتصاب روسای کمیته‌های فدراسیون و دیارت‌مان‌ها نیز به زمان دیگری موکول شد تا رئیس فدراسیون با هماهنگی منصور قنبرزاده تصمیمات مناسب را بعد از بررسی شرایط هر بخش در این زمینه اتخاذ و به هیئت‌رئیس اعلام کند.

کاظم طالقانی و هدایت ممبینی حضور داشتند و از اعضای هیئت‌رئیس قبلی فدراسیون تحلیل شد و اعضای جدید به‌صورت رسمی معرفی شدند. قبل از مراسم تودیع و معارفه نیز رئیس جدید فدراسیون منصور قنبرزاده را به‌عنوان سرپرست دبیر کلی این مجموعه و جانشین نبی به هیئت‌رئیس معرفی کرد که مورد موافقت اعضا قرار گرفت. هم‌چنین بر خلاف پیش‌بینی‌ها درباره کرسی خالی نایب‌رئیس اول و نایب‌رئیس دوم هم مصوبه‌ای در هیئت‌رئیس به امضا نرسید و تنها

جلسه تودیع و معارفه اعضای سابق و جدید هیئت‌رئیس فدراسیون فوتبال در سالن روابط عمومی این فدراسیون برگزار شد. در این جلسه اعضای هیئت‌رئیس قدیم و جدید فدراسیون فوتبال از جمله شهاب عزیزی خادم، حیدر بهاروند، مهدی محمدنبی، منصور قنبرزاده، شهره موسوی، لیلا صوفی‌زاده، بهرام رضائیان، میرشاد ماجدی، خداداد افشاریان، فریدون اصفهانیان، محمود شیععی، محمود اسلامیان، مهراد سراجی، طهمورث حیدری، احسان اصولی، احمد براتی،

آغاز مذاکرات پرسپولیس و نوراللهی برای تمدید

باشگاه پرسپولیس در آخرین روزهای نقل و انتقالات زمستانی، روزهای شلوغی را سپری می‌کند. پس از این که شهریار مغانلو قراردادش را با پرسپولیس‌ها امضا کرد، حالا عملیات تمدید قرارداد از سوی مسئولان پرسپولیس آغاز شده و در اولین گام، احمد نوراللهی با آن‌ها پای میز مذاکره نشسته است. نوراللهی که از لیگ چهاردهم در پرسپولیس حضور دارد و کاپیتان سوم سرخ‌پوشان محسوب می‌شود، دیروز به باشگاه پرسپولیس رفت و در جلسه با مدیران این باشگاه برای بررسی شرایط امضای قراردادی جدید شرکت کرد. قرارداد این بازیکن در پایان فصل به اتمام خواهد رسید و با توجه به عملکرد درخشان این بازیکن و احتمال پیشنهاد خارجی، باشگاه پرسپولیس درصدد این است که در روزهای آینده قرارداد هافبک شماره ۸ را تمدید کند. پیشنهاد باشگاه پرسپولیس قراردادی ۳ ساله است اما در صورت توافق، ممکن است به ۲ سال کاهش یابد. محمدحسین کنعانی‌زادگان دیگر بازیکنی است که پرسپولیس‌ها تمدید قرارداد او را دنبال خواهند کرد.

سنگ بزرگ پیش پای استقلال و قاسمی‌نژاد

باشگاه شهر خودرو برای صدور رضایت‌نامه امین قاسمی‌نژاد به این بازیکن اعلام کرده هر تیمی برای جذب این بازیکن اقدام کند، باید مبلغ ۴ میلیارد پرداخت کند. درحالی‌که زمزمه‌ها مبنی بر پیوستن امین قاسمی‌نژاد، مهاجم گلزن شهر خودرو به استقلال زیاد شده، باشگاه مشهدی به مهاجم خود اعلام کرده، هر باشگاهی که او را می‌خواهد باید مبلغی ۴ میلیاردی برای رضایت‌نامه‌اش پرداخت کند. البته باشگاه استقلال هنوز مکاتبه رسمی با باشگاه شهر خودرو در این خصوص نداشته و جدال رسانه‌ای بین مدیران ۲ باشگاه هر روز بیشتر می‌شود. همچنین هیئت فوتبال استان خراسان رضوی که الان مسئولیت شهر خودرو را برعهده دارد، با ارسال نامه‌ای به فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ اعلام کرده هیچ بازیکنی از باشگاه شهر خودرو اجازه فسخ یک‌طرفه ندارد و قرارداد این بازیکنان تنها در صورتی فسخ می‌شود که رضایت‌نامه‌ای با امضای هیئت فوتبال و مدیرعامل باشگاه یعنی جواد وطنخواه به همراه داشته باشد. قاسمی‌نژاد در این فصل یکی از بهترین بازیکنان تیم مهدی رحمتی بوده و با ۸ گل زده در رده چهارم بهترین گلزنان لیگ بیستم قرار دارد.

آشنایی با سعید مهری خرید جدید استقلال

ستاره‌ای که با جنجال غریبه نیست!

پوست و حالا استقلال سومین تیم لیگ برتری این بازیکن خواهد بود. سعید مهری، بازیکن جوان تبریزی بدون حاشیه هم نبوده! او در ابتدای فصل با سرمربی خود یعنی علیرضا منصوریان درگیر و از تیم تراکتورسازی کنار گذاشته شد. پس از این که منصوریان اخراج شد او به تیم بازگشت و به بازی خود در تراکتور ادامه داد و چند هفته بعد با بازیکن گل‌گهر درگیری فیزیکی داشت که باعث محرومیت او شد. سعید مهری و آرمین سهرابیان، بازیکن تیم گل‌گهر سیرجان در دیدار این ۲ تیم یکدیگر را مورد ضرب و شتم قرار دادند! داور هم با ۲ کارت قرمز هر ۲ بازیکن را از بازی اخراج کرد. سعید مهری هدف اصلی‌اش را حضور در تیم ملی ایران می‌داند و انگیزه‌اش از بازی در استقلال رسیدن به تیم ملی و پوشیدن لباس این تیم است. او در نیم‌فصل اول ۸ بار با پاس کلیدی بازیکنان تراکتور را صاحب موقعیت کرد که حاصل آن ۲ گل بوده. این هافبک ۲۵ ساله که ۶ بار به عنوان هافبک‌تهاجمی، ۲ بار هافبک‌میانی و ۵ بازی هم تعویضی در نیم‌فصل اول بازی کرد، گلی نزد اما به‌طور میانگین در هر بازی ۱.۷ بار با شوت، دروازه حریفان را تهدید کرد. مهری در بیش از نیمی از نبردهایی که شرکت کرد پیروز شد، میانگین ۲.۹ عملکرد دفاعی برایش ثبت شده و بیش از ۸۰ درصد پاس‌هایش سالم به مقصد رسیده است.

سعید مهری، هافبک تیم تراکتور این هفته با انتشار پستی اینستاگرامی جدایی خود از جمع شاگردان رسول خطیبی را اعلام و این تیم را ترک کرد. مهری پس از پایان همکاری با تیم تراکتور، در پنجره نقل و انتقالات زمستانی استقلال را به‌عنوان مقصد جدیدش انتخاب کرد. با اعلام باشگاه استقلال، هافبک میانی سابق تیم‌های تراکتور، ماشین‌سازی و گسترش فولاد با عقد قراردادی ۲/۵ ساله به استقلال پیوست. برخلاف شایعات، این بازیکن با محمد دانشگر معاوضه نشده است. هافبک جوان که در لیست محمود فکری، سرمربی مستعفی استقلال حضور داشت پس از مذاکرات با باشگاه تراکتور و مخالفت با معاوضه بازیکن در نهایت تصمیم به فسخ قرارداد گرفت تا راهی تیم آبی‌پوشان شود. البته پنجره نقل و انتقالاتی آبی‌پوشان به دلیل شکایت نیکولای بودوروف در حال حاضر بسته است و آن‌ها به صورت رسمی نمی‌توانند بازیکنی را به لیست اضافه کنند اما امضای قرارداد داخلی مجاز است و آن‌ها بدین‌ترتیب مهری را به‌عنوان اولین خرید زمستانی خود معرفی کرده‌اند. سعید مهری، هافبک میانی تیم تراکتور متولد ۲۵ شهریور ۷۴ و اهل تبریز است. او راست‌پاست و قامتی ۱۷۴ سانتی‌متری دارد. سعید مهری بازی فوتبال حرفه‌ای را با رسول خطیبی و تیم ماشین‌سازی آغاز کرد و بعد از آن به تراکتور

پرسپولیس چطور مقابل صنعت نفت متوقف شد

تیم فوتبال پرسپولیس در حالی پس از پیروزی‌های متوالی خود تن به تساوی مقابل صنعت نفت آبادان داد که بازیکنان این تیم شوتی به سمت چار چوب دروازه حریف نزدند. پرسپولیس پس از ۶ پیروزی متوالی در رقابت‌های لیگ برتر تن به تساوی بدون گل مقابل صنعت نفت آبادان داد تا ۳۴ امتیازی شده و با سپاهان اصفهان هم‌امتیاز شود. پرسپولیس در حالی تن به تساوی بدون گل مقابل صنعت نفت داد که همچون گذشته دقت ۸۰ درصدی در پاس‌های خود را حفظ کرد. این تیم ۵۰۰ پاس نیز در ورزشگاه تختی آبادان ثبت کرد اما مثل قبل نتوانست ۳ امتیاز را بگیرد. نگاه آماری به عملکرد شاگردان یحیی گل‌محمدی نشان می‌دهد آن‌ها دوندگی خوبی را نیز در نقاط مختلف زمین داشته‌اند اما در زدن ضربات آخر و شوت زدن به چار چوب دروازه حریف موفق نبودند. پرسپولیس که هفته‌هاست بدون مهاجم تخصصی مقابل حریفان خود قرار می‌گیرد، در این دیدار تنها ۴ شوت به سمت دروازه نفتی‌ها زد که هیچ کدام در چار چوب نبود. پرسپولیس در ۱۶ هفته گذشته و در هر مسابقه حداقل ۲ شوت در چار چوب داشت و شاید یکی از رموز موفقیت صنعت نفت برای گرفتن یک امتیاز از پرسپولیس، بستن راه‌های شوت‌زنی این تیم بوده است.

برادر سرمربی استقلال، کمک سرپرست شد!

باشگاه استقلال در اقدامی عجیب برادر سرمربی را به‌عنوان کمک سرپرست تیم فوتبال این باشگاه منصوب کرد. استقلال عصر دوشنبه اعلام کرد با حکم احمد مددی مدیرعامل استقلال، نصراللهی به‌عنوان سرپرست تیم فوتبال استقلال انتخاب شد. همچنین با حکم مددی، فرزند مجیدی به‌عنوان کمک سرپرست تیم فوتبال استقلال منصوب شد. فرزند مجیدی در حالی به عنوان کمک سرپرست انتخاب و معرفی شده که تاکنون چنین پستی در هیچ تیم لیگ برتری نداشته‌ایم و این برای اولین بار است که باشگاه استقلال چنین بدعتی گذاشته است!

استراحت یک روزه مجیدی به استقلالی‌ها

پس از حضور فرهاد مجیدی بر روی نیمکت این تیم، آبی‌پوشان در اولین دیدار خود با یکی از رقیبان مستقیم روبه‌رو شده و موفق شدند فولاد را در استادیم آزادی شکست دهند تا اختلاف استقلال و پرسپولیس به عدد ۴ برسد. ۲ روز پیش تمرین ریکاوری آبی‌پوشان در زمین نفت تهرانسر برگزار شد اما تمرین دیروز استقلالی‌ها تعطیل شد و مجیدی تصمیم گرفت تا شاگردانش پس از بازی سنگین مقابل فولاد، یک روز را به استراحت بپردازند. تمرین این تیم از امروز مجدداً از سر گرفته خواهد شد تا استقلال خود را برای بازی حساس جام‌حذفی مقابل پیکان آماده کند. دیداری که روز پنج‌شنبه در استادیم شهدای شهر قدس برگزار خواهد شد.

پارس‌تلکام
PARS TELECOM

زمستان امسال با تماشای رایگان هزاران ساعت فیلم و سریال از سایت فیلمو لحظات خوش و خاطره انگیزی در کنار خانواده ثبت نمایید

اینترنت پرسرعت ADSL2+

۱۲ ماه ۱ Mbps
اینترنت پرسرعت

تماشای رایگان فیلمو
۱۲۰ گیگابایت ترافیک بین الملل

۱۳۸,۰۰۰ تومان

شرکت داده پردازی پارس

www.parswebsite.ir

شماره پوز (۰۲۱) ۷۳-۹۵-۱۰۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

سید جلال چغر ترین بازیکن پرسپولیس

دونده سابق تیم‌ملی مربی بعضی از بازیکنان فوتبال است. پیمان ر جبی دونده سابق تیم ملی جزو مربیانی است که با تعدادی از چهره‌های مطرح ورزش کار کرده یا کار می‌کند. او که مربی بدنسازی بعضی از بازیکنان پرسپولیس از جمله سیدجلال، کامیابی‌نیا و... بود، در این باره می‌گوید: «اکثر بچه‌های پرسپولیس شاگرد خصوصی من بودند. اتفاقاً مدتی هم به عنوان مربی این تیم فعالیت کردم. آقای کریم باقری با من تماس گرفت که به عنوان بدنساز به تمرین بروم و با بچه‌ها کار کنم. من هم با کمال میل پذیرفتم. ۲ هفته‌ای هم با تیم کار کردم ولی بعد کادر جدید آمد.» او در پاسخ به این سوال که چغرترین بازیکنی که با او کار کرده، کیست؟ جواب می‌دهد: «به‌نظم سید جلال چغر ترین است.»



تبعات باز شدن ناگهانی نقل‌وانتقالات پرسپولیس برای فوتبال ایران

پنجره‌های پردر دسر و محرومیت‌ساز!

درحالی‌که پرسپولیس امیدوار بود پس از پرداخت طلب ماریو بودیمیر فیفا پنجره بسته‌اش را باز کند و چنین هم شد اما به‌خاطر وجود طلبکاران داخلی و بدهی ۳۰ میلیاردی این باشگاه، فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ کارت بازی مهدی ترابی خرید جدید سرخ‌ها را نداد و همین بهانه‌ای برای هجمه همه‌جانبه پرسپولیسی‌ها به فدراسیون و رئیس جدیدش شد. آن‌ها دوباره ادعاهای تکراری‌شان را شروع کردند و از دست‌های پشت‌پرده و این که عده‌ای نمی‌خواهند پرسپولس قهرمان شود صحبت کردند و ار کان فدراسیون و استقلال رئیس جدیدش را زیرسوال بردند. درحالی‌که همه منتظر واکنش مناسب فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ به این هجمه‌ها بودند، به یکباره اعلام شد پنجره نقل‌وانتقالات پرسپولیس باز شده و کارت بازی ترابی هم صادر شد. این درحالی بود که استقلال و برخی دیگر از باشگاه‌های لیگ برتری که شرایط مشابه پرسپولیس دارند، با این اقدام کمیته تعیین وضعیت شوکه شدند و شاهد اعتراض آن‌ها بودیم. حتی وکیل شایان مصلح یکی از طلبکاران داخلی پرسپولیس در

کمالوند: فرمانده استقلال مجیدی است



نقش آفرینی فراز کمالوند در کادرفنی استقلال از نکات موردتوجه اولین بازی آبی‌ها با فرهاد مجیدی بود. کمالوند که مورداعتماد کامل مجیدی قرار دارد، در دقایقی از بازی مقابل فولاد حتی به تنهایی در کنار زمین حضور می‌یافت و تیم را هدایت می‌کرد؛ از آن جایی که کمالوند از مربیان باسابقه لیگ‌برتری محسوب می‌شود، ممکن بود این برداشت از نیمکت استقلال به بیرون منتقل شود که تقسیم کار بین نفرات کادرفنی در آینده برای استقلال حاشیه ایجاد خواهد کرد. اما فراز کمالوند با انتشار یک استوری در صفحه اینستاگرامی‌اش و اعطای لقب فرمانده به فرهاد مجیدی سعی کرد نشان بدهد که محدوده کاری خود را می‌داند و در تفاهم کامل با سرمربی آبی‌ها قرار دارد.



این تیم و نیز باشگاه تراکتور و ماشین‌سازی داشته‌ایم.»

ماجرای بازوبسته شدن پنجره نقل‌وانتقالاتی و ادامه‌دار شدن آن می‌تواند تبعات سنگین بین‌المللی برای کل فوتبال ایران به‌همراه داشته باشد. چند روز پیش هواداران پرسپولیس به شدیدترین شکل ممکن به مدیریت جدید فدراسیون به‌خاطر بازی نکردن مهدی ترابی مقابل صنعت‌نفت آبادان انتقاد کردند و از سوی دیگر پنجره باشگاه استقلال هم به‌دلیل بدهی به بودوروف از سوی فیفا بسته شده و هنوز نوبت به بدهی‌های داخلی نرسیده است. تمام این اتفاقات در شرایطی رخ داده که حاشیه‌های به‌وجود آمده اخیر می‌تواند برای کل فوتبال ایران تبعات جدی به همراه داشته باشد. فدراسیون فوتبال، سازمان لیگ و باشگاه‌ها برای صدور مجوز حرفه‌ای اسناد و مدار کی

گفت‌وگو

نظری: مشکل پنجره استقلال هم باید مثل پرسپولیس حل شود

حجت نظری سخنگوی باشگاه استقلال در کنفرانس خبری که دیروز به صورت آنلاین از صفحه رسمی این باشگاه پخش شد درباره ادعای پرسپولیسی‌ها مبنی بر حضور افراد متمول در باشگاه استقلال درحالی‌که رقیب موفق به باز کردن پنجره بین‌المللی و حتی جذب چند بازیکن شده است، گفت: «ما همیشه سعی کرده‌ایم کار خودمان را درست انجام دهیم و هیچ‌وقت نخواستیم در امور تیم‌های دیگر دخالت کنیم تا امورات تیم خودمان را مدیریت کنیم. کسی که دنبال حاشیه است سعی می‌کند بازی را غیر از زمین فوتبال ببرد. خیلی از اعضای هیئت‌مدیره چه مالی و چه غیرمالی کمک‌های لازم را داشته‌اند. برخی افراد خارج از مجموعه مدیریتی پرسپولیس به رقیب کمک‌های جدی دارند که ما از آن‌ها بی‌نصیب هستیم.» وی به مورد بازگرداندن ملیچ به فوتبال داریم و تلاش شد این عدد تأمین شود. در دوره قبل لیگ قهرمانان در حال انتقال میلی به قطر برای پرداخت مطالبات بازیکنان بودیم که در فرودگاه از مدیرعامل سابق توقیف شد که قرار بود میلی به ملیچ برسد. ر اینزیهایی مجددی با ملیچ شده تا زودتر برگردد. مجیدی هم اصرار دارد ملیچ زودتر به اردوی استقلال اضافه شود.»

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومرحله‌ای

نوبت اول	شماره فراخوان: ۹۹/۱۴/۱
----------	------------------------

شرکت سرمایه‌گذاری خانه سازی ایران در نظر دارد از طریق مناقصه‌های عمومی دومرحله‌ای با مشخصات ذیل نسبت به انتخاب پیمانکار ذی صلاح جهت موضوع مناقصه، از پروژه‌های عمرانی تکلیفی و مأموریتی سازمان تأمین اجتماعی طبق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه، قابل دسترسی در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)، اقدام نماید.

➡ مشخصات مناقصه:

- مناقصه‌گذار: شرکت سرمایه‌گذاری خانه‌سازی ایران
- مبلغ برآورد براساس فهرست بهای واحد پایه سال ۱۳۹۹ ر شته‌های مرتبط است.
- تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) طبق جدول شرایط عمومی و اختصاصی مناقصه و پیوست آگهی منتشره در سامانه ستاد از نوع (الف) یا (ب) یا (خ) ماده (۴) آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی مصوب سال ۱۳۹۴ و شرایط عمومی مناقصه

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) (ریال)	اینپنه	حداقل رتبه
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه شعبه ۲ تأمین اجتماعی گرگان به شماره فراخوان مناقصه (آگهی) در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)، ۲۰۹۹۰۹۳۵۱۰۰۰۰۵۵۹۱	۱۲۱،۱۰۷،۱۲۹،۱۲۳۹	۴،۰۸۸،۰۰۰/۰۰۰	۴	۵
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه شعبه ۲ تأمین اجتماعی چالوس به شماره فراخوان مناقصه (آگهی) در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)، ۲۰۹۹۰۹۳۵۱۰۰۰۰۵۵۰	۱۴۷،۵۴۴،۴۶۱،۴۲۳۳	۵،۴۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۴	۴
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه در مانگاه تخصصی بیمارستان ۹۶ تختخوابی نامن‌الانمه بجنورد به شماره فراخوان مناقصه (آگهی) در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)، ۲۰۹۹۰۹۳۵۱۰۰۰۰۵۶۱	۲۴۸،۱۱۴۰،۵۱۰،۳۳۵۳	۷،۴۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۴	۳

لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری اعلامی مطابق با جدول بالا (حداقل اعتبار گواهینامه صلاحیت سه‌ماه از تاریخ آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت) که دارای ظرفیت آزاد کاری هستند و همچنین دارای گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بوده و از تجربه، توانایی و صلاحیت کافی برخوردار هستند، دعوت می‌گردد با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) نسبت به خرید اسناد مناقصه به مبلغ ۲،۵۵۰،۰۰۰ (دو میلیون و پانصد هزار) ریال برای هر ردیف موضوع مناقصه و دریافت آن به‌منظور تهیه و تکمیل اسناد اقدام نموده و اسناد مربوط را طبق برنامه زمان‌بندی مناقصه به شرح ذیل از طریق ستاد ارائه نمایند.

➡ برنامه زمان‌بندی مناقصه:

- زمان توزیع اسناد:** اسناد شرکت در مناقصه از تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۹ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۱ و منحصراً از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) قابل دریافت است.

مقتضی است متقاضیان شرکت در مناقصه نسبت به ثبت نام در ستاد و ثبت امضای الکترونیکی اقدام نمایند.

- زمان گشایش پاکت‌های (الف) و (ب):** بنا به تعداد پیشنهاد مناقصه‌گران و روال ستاد این جلسه می‌تواند بیش از یک روز به‌صورت متوالی ادامه یابد.

- زمان گشایش پاکت‌های (ج):** در جلسه گشایش پاکت‌های (الف) و (ب) تعیین می‌گردد.

موضوع مناقصه	مهلت تسلیم پیشنهادات (بارگذاری در ستاد)	مهلت تسلیم فیزیکی پاکت‌های (الف)	زمان گشایش پاکت‌های (الف) و (ب)
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه شعبه ۲ تأمین اجتماعی گرگان	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۲	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۲	۲۳/۰۱/۱۴۰۰
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه شعبه ۲ تأمین اجتماعی چالوس	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۱	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۱	۲۲/۰۱/۱۴۰۰
اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه در مانگاه تخصصی بیمارستان ۹۶ تختخوابی نامن‌الانمه بجنورد	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۸	حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۸	۲۹/۰۱/۱۴۰۰

توجه:

- کلیه مراحل مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه تا گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه ستاد (setadiran.ir) انجام می‌شود. لذا از هرگونه مراجعه حضوری به محل شرکت جهت خرید اسناد مناقصه، اطلاع از شرایط مناقصه یا سوالات مطرح، اکیداً خودداری گردد.
- رعایت قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی، از طرف مناقصه‌گران الزامی است.
- مناقصه‌گذار در رد یا قبول هر یک و یا همه پیشنهادات واصله مختار است و ارائه پیشنهادات حتی برای شرکت‌کننده در مناقصه و یا تکلیفی برای مناقصه‌گذار جهت انعقاد قرارداد یا پیشنهاد دهنده را ایجاد نمی‌نماید.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال، با شمارهای ۰۲۱-۸۸۶۵۰۹۰۰ داخلی ۳۹، ۳۹، امور پیمان، تماس حاصل نمایید.
- آدرس مناقصه‌گذار (جهت پست یا تسلیم نمودن پاکت الف): تهران، سرسیده به خیابان اسفندیار، خیابان شهید بابک بهر ای، پلاک ۳، واحد حراست شرکت سرمایه‌گذاری خانه‌سازی ایران- کدپستی: ۱۹۶۸۶۵۶۸۱۱

آکسپا پد

الهامی جانشین جلالی در نساجی شد

نساجی‌مازندران با تأیید جدایی جلالی نام جانشین او را اعلام کرد. با تصمیم مدیریت باشگاه ساکت الهامی که چند روز پیش گزینه هدایت استقلال بود به‌عنوان سرمربی جدید نساجی انتخاب‌شد تا در ادامه رقابت‌های لیگ برتر، هدایت این تیم ریشه‌دار، پرهوادار و مردمی را به‌عهده بگیرد.

خرید جدید پرسپولیس به مس می‌رسد

ستاره و خرید جدید تیم پرسپولیس می‌تواند در جام‌حذفی به میدان برود. کارت بازی شهریار مغاللو، مهاجم جدید تیم فوتبال پرسپولیس تهران تا پیش از دیدار با مس‌نوین کرمان در چارچوب رقابت‌های جام حذفی صادر می‌شود و این بازیکن مشکلی برای بازی کردن در این دیدار نخواهد داشت. دیدار ۲ تیم‌روز جمعه ۲۲ اسفند در کرمان برگزار خواهد شد.

پست معنادار علی کریمی در اینستاگرام

علی کریمی، پستی معنادار در اینستاگرامش منتشر کرد. علی کریمی هفته‌پیش در انتخابات فدراسیون فوتبال شرکت کرد اما تنها ۹ رأی از آن خود کرد و در همان مرحله اول کنار رفت. او پس از این انتخابات بارها به مدیران فدراسیون کنایه زد و حالا در جدیدترین پست اینستاگرامی‌اش نوشت: «گاهی باید رها کرد و رفت، تا بداند که اگر ماندی، رفتن را بلد بوده‌ای.»

ورزش

پایان کار پرسپولیس در نقل‌وانتقالات با جذب مدافع

پرسپولیس در نقل‌وانتقالات با جذب مدافع میانی کار خود را در پنجره زمستانی پایان خواهد داد. در شرایطی که طبق نظریحی گل محمدی مدیران این باشگاه موفق به بازگرداندن ۲ لژیونر فوتبال ایران شدند، اکنون به‌دنبال انتقال مدافع برای پایان کار نقل‌وانتقالاتی خود خواهند بود. پرسپولیس فصل بیستم را در شرایطی استارت زد که علیرضا بیرانوند، مهدی ترابی، علی علیپور، محمد نادری، امیر روستایی، شجاع خلیل‌زاده، بشار رسن، محسن ربیع‌خواه و کریستین اوساگوانا و قبل از آن آنتونی استوکس از این تیم جدا شده بودند. جدایی ۱۰ بازیکن از این باعث شد تا یحیی گل محمدی اقدام به جذب حامد لک، سعید آقاایی، علی شجاعی، میلاد سرلک، احسان پهلوان، آرمان رضانی، مهدی مهدی‌خانی و عیسی آل‌کثیر کند و ۸ بازیکن جدید وارد لیست سرخ‌پوشان شوند. اکنون با بازگشت مهدی ترابی و جذب شهریار مغاللو، این تیم به‌دنبال جذب مدافع میانی خواهد بود تا شرایط را بار دیگر در لیست به سود خود کند و خلا موجود در دفاع میانی را کاهش دهد.



رایگان

یک زنبیلیک پُر از کالا

از امروز می‌تونید هر چی کالای دست دوم داریدین

رایگان تو صفحه زنبیل نیازمندی‌ها آگهی کنید تا براتون بفروشیم

کافیه فقط مشخصات خودرو یا کالاتون

رو به شماره ۲۰۰۰۹۹۸ پیامک کنید