



۲۰ صفحه

- ۱۲ صفحه سراسری + ۴ صفحه زندگی‌سلام
- + ۴ صفحه روزنامه استانی
- چاپ همزمان در مشهد و تهران

## عضویت کشورمان به عنوان عضو رسمی سازمان شانگهای چه منفعتی برای اقتصاد کشور دارد؟

صفحه ۱۲ ◀



## همزمان با روز قلم برگزار شد

دیدار صمیمی اهالی قلم  
با تولیت آستان قدس رضوی

مرور بر خاطرات دوره‌های قبلی  
جام ملت‌های اروپا

پرخاطرہ  
مثلاً، یوروہای، قدیم

۴

قلم‌هایی که اثر هنری می‌شوند  
گفت‌وگو با هنرمندی که حروف  
و کلمات را روی مداد می‌تراشد

## زندگی سلام

در جلسه محاکمه فاش شد

جنایت وحشتناک در گرداب  
نگاه طعنه آمیز!

↑

یادداشت سر دیپر

دکتر سید علی علوی

## پیام‌های انتخابات ۱۵ تیر

اینک که این یادداشت را می نویسم انتخابات همچنان در حال برگزاری است و شانه ها از افزایش مشارکت نسبت به انتخابات ۸۰ تیر حکایت دارد در عین حال زمانی که یادداشت منتشر می شود به احتمال زیاد، میزان مشارکت و فردپرویز ...

صفحه ۲

صفحه ۲



عکس: مهر

چیرگی خلق اثر بدون خلافت!  
نقل وانتقالات سرخ هازیر سایه  
جنجال بیرو و صعود سخت  
آرزانتین



پیروزی حزب کارگروپایان سلطه  
۱۴ ساله محافظه کاران در بریتانیا  
پوست اندازی سیاسی انگلیس

٣

کارشناسان افزایش دمای زمین را از آسیب‌های «تغییر اقلیم» می‌دانند

**موج گرما؛ ترکش تغییر اقلیم**

9

## کودکانه های پرفروش

مروری بر ۱۰ فیلم فروش  
کودک و نوجوان ۸ سال اخیر

9

آرامش قیمت  
مسکن و تب  
تند اجاره بها

صفحه ۱۰

  
**خبرنامه**  
**زودتر باخبر شوید...**  
**واحدپشتیبانی وسایت**  
**۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵**  
**www.mozayedemonaghese.com**

<p><b>مزایده فروش زمین</b></p> <p><b>در مشهد حاشیه بلوار آموزگار</b></p> <p><b>دریافت اسناد: <a href="http://www.omqo.com">www.omqo.com</a></b></p> <p><b>— اطلاعات بیشتر ۰۹۱۵۳۰۸۹۳۴۶ —</b></p>	<p><b>مزایده اجاره زمین و سوله صنعتی</b></p> <p><b>واقع در جاده گنبد بیست</b></p> <p><b>دریافت اسناد: <a href="http://www.omqo.com">www.omqo.com</a></b></p> <p><b>تماس با آقای رضوی ۰۹۳۵۹۷۸۲۹۷۱</b></p>
<p>Yad4Y</p>	<p>Yad4Y</p>

خراسان  
KHORASANET

منتظر باشید...



# آگهی استخدام

## مجتمع تولیدی لیمون چینی آراد

مجتمع تولیدی لیمون چینی آراد در نظر دارد جهت تکمیل پرسنل خود از نیروهای واجد شرایط دعوت به عمل آورد. واجدین شرایط جهت هماهنگی لازم با شماره ۰۵۱-۳۵۰۰۲۰۰۰ و یا تلفن همراه ۰۹۱۵۰۰۲۲۱۸۴ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	نیروی مورد نیاز	مدرک تحصیلی	تعداد	جنسیت	توضیحات
۱	کنترل کیفیت	مهندسی شیمی ( تمامی گرایش ها ) مهندسی صنایع شیمیایی مهندسی سرامیک	۱۰ نفر	خانم و آقا	حداقل ۳ سال سابقه کار مرتبط
۲	صنایع	مهندسی صنایع	۲ نفر	خانم و آقا	حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط
۳	کارگر ساده	سیکل به بالا	۲۵۰ نفر	خانم و آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۴	راننده تراکتور و لیفتراک	سیکل به بالا	۲ نفر	آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۵	کارگر انبار	سیکل به بالا	۲ نفر	آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۶	برق	کاردانی یا کارشناسی برق	۵ نفر	آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۷	تاسیسات	کاردانی یا کارشناسی تاسیسات	۴ نفر	آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۸	مکانیک	کاردانی یا کارشناسی مکانیک	۲ نفر	آقا	سن حداکثر ۳۵ سال
۹	کارشناس بازرگانی خارجی	کارشناسی	۸ نفر	خانم و آقا	مسلط به هریک از زبان های انگلیسی، روسی، عربی و ترکی استانبولی
۱۰	معماری	کارشناسی معماری	۱ نفر	خانم و آقا	مسلط به نرم افزار اتوکد (AutoCAD)

ساعات مراجعه حضوری جهت تکمیل فرم استخدامی ساعت ۷ الی ۱۳، همه روزه به جز ایام تعطیل می باشد.

آدرس: شهرک صنعتی توس، فاز یک، نبش صنعت ۷

5/17/1401







تحلیل روز

دکتر سید رضی عمادی

international@khorasannews.com

تبعات ۹ ماه نسل کشی

نهمین ماه جنگ و نسل کشی رژیم صهیونیستی علیه باریکه غزه خاتمه یافت و این جنگ در سایه نا کارآمدی جامعه جهانی وارد دهمین ماه شده است. بر پیش مهم این است که تبعات ۹ ماه جنگ علیه غزه چه بود؟ در این خصوص می‌توان به موارد متعددی اشاره کرد، اما برخی از مهم‌ترین تبعات این جنگ عبارتند از:

۱. وقوع نسل کشی در غزه

از آغاز حملات رژیم صهیونیستی تاکنون بیش از ۳۷ هزار و ۸۰۰ فلسطینی به شهادت رسیدند. علاوه بر این حدود ۸۶ هزار و ۹۰۰ فلسطینی دیگر نیز مجروح شدند. بخش اصلی شهدا و مجروحان این جنگ را زنان و کودکان تشکیل می‌دهند. مردم غزه با کمبود غذا و دارو و عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم دست و پنجه نرم می‌کنند. تاکنون مجامع متعدد بین‌المللی و مقامات کشور های مختلف اذعان کرده‌اند که آنچه صهیونیست‌ها در غزه انجام می‌دهند مصداق نسل کشی است. مجله آمریکایی «فارن افرز» نوشت: «اسرائیل با حدود ۴۰ هزار سرباز به نوار غزه حمله کرد، ۸۰ درصد جمعیت را به زور آواره کرد، حدود ۳۸ هزار فلسطینی را کشت، حداقل ۷۰ هزار تن بمب بر روی نوار انداخت و به بیش از نیمی از ساختمان های آن آسیب رساند و دسترسی به نوار غزه را محدود کرد.»

۲. شکست صهیونیست‌ها در از بین بردن حماس

یکی دیگر از مهم‌ترین تبعات ۹ ماه جنگ علیه غزه این بود که رژیم صهیونیستی در دست‌یابی به یکی از مهم‌ترین اهداف خود یعنی از بین بردن جنبش حماس نا کام بود. در همین راستا، ارزیابی اطلاعات جاسوسی آمریکا که توسط «وال استریت ژورنال» فاش شده، اذعان کرده است: «به رغم آنچه اسرائیل در مورد کاهش توانمندی های حماس می‌گوید، اما این گروه توانایی های دائمی خود برای ادامه جنگ و انجام حملات مستقیم به نیروهای اسرائیلی در اختیار خود دارد.» مجله آمریکایی «فارن افرز» نیز نوشت: «با گذشت حدود ۹ ماه از جنگ غزه، قدرت حماس در حال افزایش است. این جنبش پس از ۱۷ اکتبر ۲۰۲۳ قوی‌تر از گذشته و بین فلسطینی‌ها نیز محبوب تر شده است. پس از ۹ ماه عملیات جنگی اسرائیل در نوار غزه، حماس شکست نخورده است و شکست آن نزدیک هم نیست.»

۳. فرسودگی و خستگی ارتش اسرائیل

یکی دیگر از تبعات مهم ۹ ماه جنگ علیه غزه این است که ارتش و نظامیان اسرائیلی آشکارا دچار خستگی و فرسودگی شده‌اند. صهیونیست‌ها که ادعای زیادی در خصوص توانمندی نظامی و اطلاعاتی خود داشته‌اند، با گذشت ۹ ماه نه تنها پیروزی مهمی به دست نیاورده‌اند بلکه حتی با کمبود نیروی انسانی نظامی مواجه شده‌اند. فرماندهان چهار گردان نظامی ارتش در غزه تاکید کردند که نظامیان اسرائیلی به خاطر ۹ ماه جنگ بی‌وقفه دچار خستگی شدند.

۴. شکست جامعه جهانی در توقف جنایت صهیونیست‌ها

یکی دیگر از تبعات مهم جنگ غزه این است که اثبات شد جامعه جهانی در متوقف کردن جنایت صهیونیست‌ها ناتوان است. رژیم صهیونیستی مرتکب نسل کشی شد، اما جامعه جهانی به دلیل حمایت همه جانبه آمریکا از این رژیم، در متوقف کردن جنگ ناتوان بود. در همین راستا، «عبدالفتاح السیسی» رئیس‌جمهور مصر در نهمین ماه جنگ علیه غزه با انتقاد از سکوت جامعه بین‌المللی در برابر جنایت‌های رژیم صهیونیستی گفت: "وجدان انسانی در این جنگ غایب است و جامعه بین‌المللی سکوت کردند و ده‌ها هزار قربانی بی‌گناه روی برگرداندند."

۵. پیروزی مقاومت و مردم فلسطین

یکی دیگر از مهم‌ترین تبعات ۹ ماه جنگ علیه غزه این بود که نسل کشی صهیونیست‌ها و وقع بی‌سابقه‌ترین جنایت‌ها هم سبب شد اراده مردم فلسطین برای مقاومت در مقابل صهیونیست‌ها و خاکی کردن پشت مقاومت تضعیف شود. «عاکف المصري» کمیسر کل هیئت امور قبایل فلسطین در نوار غزه اعلام کرد: "بنیامین نتانیاهو" ووزرای وی نمی‌توانند اراده ملت فلسطین را در مسیر رسیدن به حق آزادی، رهایی از اشغالگری، برپایی کشور مستقل فلسطین و تحقق حق بازگشت خود، بشکنند. وی تاکید کرد: «مردم فلسطین همان گونه که توسط‌های اسرائیل را در ۹ ماه گذشته در جنگ علیه نوار غزه ناکام گذاشته‌اند، بار دیگر نقشه توطئه آمیز نتانیاهو را شکست می‌دهند. مردم غزه حکومت هیچ حزب سیاسی بر نوار غزه را نمی‌پذیرند و هیچ جایگزینی برای گروه‌های مقاومت فلسطین با هر گونه جهت گیری فکری و سیاسی وجود ندارد.»



با پیروزی حزب کارگر در انتخابات پارلمانی بریتانیا، ریشی سوناک با اذعان به شکست تاریخی محافظه کاران استعفا کرد

## پوست اندازی سیاسی انگلیس

**کامیار** - کی‌یر استارمر، با حضور در کاخ باکینگهام و دیدار با پادشاه، رسماً نخست‌وزیر بریتانیا شد. پیش از او و در پی پیروزی حزب کارگر در انتخابات بریتانیا، ریشی سوناک به کاخ باکینگهام رفت و استعفا ی خود را به پادشاه چارلز سوم، اعلام کرد. ریشی سوناک، پس از شکست حزب محافظه کار، مقابل شماره ۱۰ خیابان داونینگ، اقامتگاه رسمی نخست‌وزیر، از ملت بریتانیا عذر خواهی کرد. این شکست برای حزب محافظه کار، تاریخی توصیف شده است. سوناک اوایل دیروز اعلام کرد که به «کاخ استارمر»، رهبر حزب کارگر انگلیس بابت پیروزی وی در انتخابات پارلمانی تبریک گفته است. انتخابات پارلمانی انگلیس پنج شنبه برگزار شد و حزب کارگر این کشور موفق شد پیروزی چشمگیری به دست بیاورد. این حزب ۳۳۱ کرسی از ۶۵۰ کرسی مجلس عوام را پس از آن به دست آورد که رای گیری در ۴۷۴ حوزه

## استراحت آری، کناره گیری نه!

در شرایطی که ترامپ در نظر سنجی ها پیشتاز است، بایدن گفت: کناره

نمی کشم، فقط باید کمی استراحت کنم

جو بایدن، رئیس‌جمهور آمریکا در پی انتشار گزارش‌هایی در باره خواست اکثریت اعضای حزب دموکرات برای بیرون رفتن او از رقابت انتخابات ریاست‌جمهوری ۲۰۲۴، اعلام کرد که قصد کناره‌گیری ندارد. بایدن در گفت‌وگو با اعضای کارزار انتخاباتی خود با تأکید بر این که به حضور در انتخابات ریاست‌جمهوری ۲۰۲۴ ادامه خواهد داد، افزود: «من نامزد حزب دموکرات هستم. هیچ کس من را بیرون نمی‌کند. «همچنین بایدن در ایمیلی که توسط کارزار انتخاباتی او ارسال شده، گفته است که تا آخر در رقابت انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا می‌ماند. عملکردضعیف‌بایدن درمنظره‌بادونالد ترامپ به‌سوالات زیادی درباره‌ادامه‌نمادی او که ۸۱ سال دارد، دامن زده است. رویترز در گزارشی اعلام کرد که بایدن در ۲۴ فرماندار دموکرات و شهردار از اطراف آمریکا گفت و گو کرده است. از جمله افرادی که بایدن با آن‌ها گفت وگو کرده

رئیس‌جمهور آمریکا با نخست‌وزیر رژیم

صهیونیستی در باره تحولات مربوط به توافق آتش‌بس و گروگان‌گیری بین اسرائیل و حماس گفت وگو کرد. این تماس در حالی مطرح شد که به نظر می‌رسد اسرائیل و حماس در آستانه دست‌یابی به چارچوبی برای توافق هستند. کاخ سفید آخرین پیشنهاد آتش‌بس حماس برای غزه را «دست‌یابی به موفقیت» برای ایجاد چارچوبی برای معامله احتمالی اسرا توصیف کرد، اما هشداری داد که مذاکرات‌های سری بر سر اجرای توافق باقی مانده است. یک مقام ارشد آمریکایی گفت که دولت بایدن آخرین پیشنهاد حماس را «چند روز پیش» دریافت کرده و پیش از مکالمه تلفنی ۳۰ دقیقه‌ای جو بایدن و بنیامین نتانیاهو در روز پنج شنبه، در حال بررسی آن بوده است. به نوشته گاردین، گفت‌وگو با جزئیات، متن توافق، سازنده و دلگرم‌کننده بود. نتانیاهو قرار بود جلسه کابینه امنیتی خود را برای بررسی پیشنهاد حماس تشکیل دهد و تیم مذاکره‌کننده‌ای را برای گفت‌وگو با میانجیگران آمریکایی، مصری و قطری در روزهای آینده به دوحه پایتخت قطر اعزام می‌کند. مقامات اسرائیلی گفتند که این هیئت طبق معمول توسط دیوید بارنیا، رئیس سازمان اطلاعات اسرائیل، موساد، هدایت خواهد شد. کاخ سفید پیش‌بینی کرد که مذاکرات دوحه می‌تواند حتی همین شنبه برگزار شود. در این بیانیه آمده است که پیشنهاد حماس در راستای توافق صلح سه مرحله‌ای است که بایدن در ۳۱ ماه مه مطرح کرده بود. طور رسمی توسط دولت اسرائیل پذیرفته شده و شورای امنیت سازمان ملل نیز آن را تأیید کرده است. یک مقام ارشد آمریکایی گفت: «من فکر می‌کنم این چارچوب در حال حاضر وجود دارد و ما باید مراحل اجرایی را بررسی کنیم. آنچه ما

هستند که کرسی‌هایشان را در مجلس عوام از دست دادند. جرج گالووی، سیاستمدار جنجالی تنها پنج ماه بعد از پیروزی در انتخابات میان‌دوره‌ای در حوزه روچدیل در شمال انگلیس، این بار شکست خورد و کرسی‌اش را به حزب کارگر واگذار کرد. پیش‌بینی شده حزب لیبرال دموکرات با کسب حدود ۷۰ کرسی، سومین حزب بزرگ مجلس جدید بریتانیا باشد. نایجل فاراژ رهبر حزب راستگرای «اصلاح بریتانیا» که قبلاً هفت بار در راهبایی به مجلس این کشور نا کام مانده بود، این بار نتوانست کرسی کلکتون را از محافظه کاران بگیرد. این حزب که قبلاً «حزب برگزیت» نام داشت، خواهان به صفرساندن میزان خالص مهاجرت به انگلیس است. حزب ملی اسکاتلند که خواهان استقلال اسکاتلند از بریتانیا است و در دوره قبل ۴۸ کرسی را به دست آورده بود، انتظار می‌رود این بار کمتر از ۱۰ نماینده در مجلس داشته باشد. حزب کارگر با وعده ایجاد تغییرات عمده در بریتانیا روی کار آمده است. به صورت عمومی، حزب کارگر در موضوعات حمایت اجتماعی، حمایت از مهاجران و پناهجویان، فلسطین، حقوق بشر و حقوق زنان، مواضع قوی تر دارد.

■ کی‌یر استارمر، نخست‌وزیر جدید انگلیس کیست؟

استارمر ۶۱ ساله بعد از ورود به پارلمان انگلیس در یک دهه پیش به سرعت توانست پله‌های ترقی را در سیاست طی کند، اما گفته می‌شود بسیاری از مردم انگلیس هنوز چیز زیادی درباره او که خودش را به عنوان منادی تغییر معرفی کرده نمی‌دانند. استارمر سال ۱۹۶۲ در لندن به دنیا آمد. پدرش ابزارساز و مادرش پرستار بود. در طول تبلیغات انتخاباتی استارمر بارها خودش را یک آدم معمولی و غصویک خانواده طبقه کارگر معرفی کرد. در مصاحبه‌ای با رادیو بی‌بی‌سی یکی گفت که پدرش ۱۴ ساعت در روز کار



گزارشی اعلام کرده بود که از هر سه دموکرات، یک نفر خواهان کناره‌گیری بایدن و جایگزین شدن فرد دیگری به جای او در رقابت انتخاباتی هستند. نتایج دو نظر سنجی که روز چهارشنبه منتشر شده است، نشان می‌دهند که دونالد ترامپ اکنون از جو بایدن محبوب‌تر است و با محبوبیت ۴۸ درصدی در صدی در مقابل مقبولیت ۴۲ تا ۴۳ درصدی رقیب دموکرات خود قرار دارد. عامل دیگری که وضعیت بایدن را در این رقابت پیچیده می‌کند، درخواست برخی از اهداکنندگان کمک مالی به حزب دمکرات و برخی از نمایندگان این حزب برای کناره‌گیری بایدن از رقابت انتخابات ریاست جمهوری است. در آخرین مورد، راثول گریاولا

## گشایش در مذاکرات آتش‌بس؟

کاخ سفید آخرین پیشنهاد آتش‌بس حماس برای غزه را «دست‌یابی به

موفقیت» برای ایجاد چارچوبی برای معامله احتمالی اسرا توصیف کرد

از حماس در یافت کردیم، تعدیل بسیار مهمی با موضع آن‌ها بود و این دلگرم‌کننده است. ما همین را از اسرائیلی‌ها شنیده‌ایم.» این مقام تأکید کرد که این توافق هنوز نهایی نشده است. این بدان معنا نیست که این معامله در یک بازه زمانی چندروزه بسته خواهد شد. آن‌ها گفتند که کارهای قابل توجهی برای انجام برخی از مراحل اجرایی وجود دارد. مانع اصلی مذاکرات تا این هفته، دیدگاه‌های کاملاً متفاوت در مورد شش هفته‌ای مورد مذاکره قرار گیر و آتش‌بس دوم آن بود. مرحله اول شامل آزادی اسرای

می‌کرد. استارمر نخستین فرزند در خانواده بود که به دانشگاه راه پیدا کرد و در «دانشگاه لیدز» به تحصیل در رشته حقوق پرداخت. بعد از اتمام تحصیلات تکمیلی در دانشگاه آکسفورد در سال ۱۹۸۷ کارش را به عنوان وکیل آغاز کرد. در دوران نخست‌وزیری «تونی بلر»، نخست‌وزیر اسبق انگلیس از حزب کارگر او به عنوان مشاور حقوق بشری فعالیت می‌کرد. سال ۲۰۰۸ یک سال بعد از دواج با همسرش، ویکتوریا به ریاست «سازمان دادرسی پادشاهی متحده انگلستان» رسید. استارمر سال ۲۰۱۴ بابت خدماتش به نظام قضایی انگلیس مورد تحسین قرار گرفت و یک سال بعدتر به پارلمان انگلیس راه یافت و به عنوان وزیر امور مهاجرت و وزیر برگزیت برای کابینه مخالفان انگلیس فعالیتش را آغاز کرد. سال ۲۰۲۰ به ریاست حزب کارگر رسید و بعد از استعفا ی «جرمی کوربین» از این حزب تغییراتی اساسی را در آن آغاز کرد.

■ عدم‌محبوبیت

استارمر به رغم آن که خودش را به عنوان چهره حامی تغییر معرفی کرده چهره‌ای از عناصر درون حاکمیت دیده می‌شود که فاقد محبوبیت و نفوذ لازم برای یک سیاستمدار است. یک نظر سنجی از موسسه «یوگاو» در ماه‌های گذشته نشان داد که محبوبیت استارمر کمتر از «نیکل فاراژ» رهبر حزب «رفیقم» است. این نظر سنجی همچنین نشان داد استارمر در میان نسل جوان محبوبیت چندانی ندارد. استارمر به دلیل حضور در حزب کارگر در دوران ریاست جرمی کوربین بر این حزب از لحاظ پایبندی به ارزش‌هایی که در حال حاضر از آن‌ها دفاع می‌کند نیز مورد انتقاد قرار گرفته اما بعد از رسیدن به ریاست حزب کارگر عضویت جرمی کوربین را تعلیق کرد. برخی از منتقدانش او را به دلیل دست کشیدن از وعده‌هایی مانند حذف شهریه‌های دانشجویی به خیانت به جریان‌های چپ متهم کرده‌اند.

از آریزونادر گفت‌وگو با اعضای دموکرات کنگره خواستار کناره‌گیری بایدن از رقابت انتخاباتی شد. باین‌حال جو بایدن، در حالی که در معرض انتقادات شدید دموکرات‌ها در خصوص ناتوانی جسمی و ذهنی برای ادامه رقابت‌ها قرار گرفته است، در مراسمی مقابل کاخ سفید باز هم گفت که قصد کناره‌گیری ندارد. او طی سخنرانی در مراسم سالروز استقلال آمریکا در مقابل کاخ سفید گفت: «من یک اینچ هم از موضع خود در رقابت‌های ریاست‌جمهوری کوتاه نمی‌آیم و تنها چیزی که نیاز دارم خواب و استراحت بیشتر است.» رئیس‌جمهور آمریکا با وجود درخواست‌ها برای کناره‌گیری از رقابت‌های ریاست‌جمهوری، تأکید کرد که به مبارزه ادامه می‌دهد و در پاسخ به یکی از حامیان وی که از او خواست تا انتها ادامه دهد، گفت: «قرار نیست جایی بروم. هیچ جا نخواهم رفت.» سی‌ان‌ان همچنین گزارش داد که ۴۸ ساعت آینده برای ادامه حیات سیاسی جو بایدن تعیین کننده است و تک‌تک لحظات مصاحبه‌وی با شبکه‌ای بی‌سی‌زی در همین قرار خواهد گرفت. جو بایدن هفته گذشته در مناظره با ترامپ در شبکه‌سی‌ان‌ان به‌حدی ضعیف‌ظاهر شد که بسیاری از دموکرات‌ها برای جایگزینی فرد دیگری با وی متقاعد کرده‌اند.

خواهد داشت، اما حماس خواهان تضمین‌های قوی‌تر در مسیر آتش‌بس دائمی بود. به رغم برگزاری ده‌ها تظاهرات علیه سیاست‌های جنگی نتانیاهو در شهرهای مختلف فلسطین اشغالی، نخست‌وزیر رژیم اسرائیل اعلام کرده است که هدف نهایی این رژیم از جنگ در غزه ریشه‌کن کردن حماس است. ۹ ماه از زمان آغاز جنگ در نوار غزه می‌گذرد؛ اما ارتش رژیم اسرائیل هنوز نتوانسته اهداف اعلامی خود را محقق کند.

پیشخوان بین‌الملل



طرح‌روی جلد شماره جدید هفته نامه اکونومیست/ اشاره به سن بالای بایدن و ترامپ در مبارزات انتخاباتی آمریکا

نمای روز



هیئتی از رهبران مقاومت اسلامی فلسطین (حماس) به ریاست «خلیل الحیه» با سید حسن نصرا... دبیر کل حزب... لبنان دیدار و گفت‌وگو کرد.

قاب بین‌الملل



مراسم افتتاح نخستین جلسه رسمی پارلمان جدید مغولستان در شهر اولان باتور / آسوشیتدپرس

چهره روز



سید عبدالملک الجوشی، رهبر جنبش انصارا... یمن خاطر نشان کرد: کاهش توجهات نسبت به تجاوزات علیه غزه از خطرناک‌ترین اموری است که اسرائیل بروی آن حساب باز می‌کند. وی ادامه داد: دو نامزد ریاست‌جمهوری آمریکا بر سرفاداری به صهیونیسم و حمایت از «اسرائیل» با هم رقابت می‌کنند. برخی از ارتش‌های عربی نیز با جدیت عجیبی در تلاش هستند تا از دشمن اسرائیلی در دریای مدیترانه در برابر عملیات محافظت کنند.

بارسانه‌ها

پولیتیکو: مطالعه جدیدی از شورای روابط خارجی اروپا (ECFR) نشان می‌دهد در حالی که اکثر اوکراینی‌ها اعتقاد به پیروزی در جنگ دارند اما اروپایی‌ها به این موضوع تردید زیادی دارند. این نظر سنجی چند روز پیش از نشست سران ناتو در واشنگتن در ۹ تا ۱۱ ژوئیه منتشر شد و نگرش به درگیری در اوکراین و ۱۴ کشور اتحادیه اروپا را در ماه می بررسی کرد. طبق نتایج این نظر سنجی اروپایی‌ها بر این باورند که اوکراین نمی‌تواند روسیه را در میدان نبرد شکست دهد. تقریباً یک سوم تا نیمی از افراد مورد بررسی معتقدند که جنگ با مذاکره به پایان خواهد رسید، در حالی که تا ۳۱ درصد (مانند در یونان) پیروزی روسیه را محتمل می‌دانند. از میان کشورهای اتحادیه اروپا که مورد بررسی قرار گرفتند تنها در استونی، پیروزی اوکراین دیدگاه غالب بوده است و ۳۸ درصد از افراد بررسی شده این نظر را داشتند.

## آگهی مزایده عمومی

**شرکت سیمان شرق (سهامی عام) در نظر دارد مزایده عمومی شماره ۳۴۴۷۹۹ مربوط به فروش ۳۰،۰۰۰ تن سیمان تیپ ۵ آنتی سولفات با بسته بندی کیسه های ۵۰ کیلوگرمی برای صادرات به کشور ترکمنستان و به صورت تحویل در ایستگاه شهید مطهری و همچنین فروش ۱۵،۰۰۰ تن سیمان تیپ ۵ آنتی سولفات با بسته بندی کیسه های ۵۰ کیلوگرمی برای صادرات به کشور ترکمنستان و به صورت تحویل در منطقه ویژه اقتصادی سرخس، در بازه زمانی سه ماهه را اجرایی نماید. متقاضیان واجد شرایط می‌توانند از روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ نسبت به دریافت اسناد مزایده از طریق سایت سیمان شرق [www.sharghcement.ir](http://www.sharghcement.ir) و یا مراجعه به واحد صادرات شرکت سیمان شرق در شهر مشهد اقدام و اسناد مذکور را تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ بصورت تکمیل شده و درپاکت سر بسته به واحد صادرات شرکت سیمان شرق واقع در شهر مشهد - خیابان دانشگاه ۱۵- اسرار ۱/۲ (کوچه ایت الله زنجانی) - پلاک ۴۷- کد پستی ۹۱۳۸۸۴۵۱۶ تحویل یا ارسال فرمایند. سپرده تضمین شرکت در مزایده ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (پانصد میلیون ریال) می باشد.**

۷۵۵۸۹

## آگهی مناقصه عمومی

**بیمارستان تخصصی رضوی (مشهد) در نظر دارد از طریق شناسایی و ارزیابی پیمانکار واجد صلاحیت، تأمین غذای پرسنل و بیماران خود را به پیمانکار واگذار نماید.**

**لذا از کلیه شرکت های معتبر و دارای رزومه یخت و پز بیمارستانی و آشنا به رژیم های غذایی دعوت می شود جهت دریافت اسناد مناقصه، از تاریخ انتشار آگهی به مدت سه روز، به آدرس مشهد، بزرگراه پیامبر اعظم، بیمارستان تخصصی رضوی، ساختمان فاز ۲، طبقه ۴، واحد اداری، آقای سیدی مراجعه نمایند.**

**جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۱-۳۶۰۰۲۰۹۲ تماس حاصل فرمایند.**

بیمارستان تخصصی رضوی







#### گزارش

**صعود سخت آرژانتین پس از شوک به پر تغال**

## کوپا و یورو تحت تاثیر پابه‌سن گذاشتن رونالدو و مسی!



سارا مسیحا- به نظر می‌رسد بدل‌افتن سن و فشار مسابقات باشگاهی و ملی بر عملکرد دمسی و رونالدو ستاره بزرگ فوتبال جهان تاثیر منفی گذاشته و این دو بازیکن که همراه تیم ملی کشورهای شان

در مسابقات کوپا آمریکا و یورو ۲۰۲۴ حضور دارند، نتوانسته‌اند تا مرحله حذفی مسابقات انتظارا ت را برآورده کنند. رونالدو و مسی نه تنها در مرحله گروهی موفق به گلزنی نشده‌اند بلکه با از دست دادن پناالتی در مراحل حذفی تیم شان را در آستانه حذف هم قرار داده‌اند. ابتدا پر تغال در یورو ۲۰۲۴ دچار این شوک بزرگ شد و بامداد دیروز هم آرژانتین، تیم ملی آرژانتین صبح دیروز به وقت ایران در چار چوب مسابقات مرحله یک چهارم نهایی ر قایت‌های کوپا آمریکای ۲۰۲۴ روبه روی تیم ملی اکوادور به میدان رفت و پس از تساوی ۱-۱ در وقت قانونی با نتیجه ۲-۴ در ضربات پنالتی به پیروزی رسید و راهی مرحله نیمه نهایی شد. هواداران این تیم از این که لیونل مسی بر مصدومیتش غلبه کرد و در ترکیب اصلی این تیم حضور داشت بسیار خوشحال بودند اما این مارتینز بود که موفق شد آرژانتین را از حریف پیش ببندازد. در دقیقه ۶۲ نیمه دوم بود که اکوادور فرصت به تساوی کشاندن بازی را داشت اما اثر و النسیا ضربه پنالتی را به تیرک دروازه کوبید تا این موقعیت عالی از دست برود و بازی همچنان با همان گل یک ادامه پیدا کرد. در دقیقه اول وقت تلف شده و در حالی که به نظر می‌رسید صعود آرژانتین قطعی است، اکوادور بالاخره گل مساوی را زده تا بازی به ضربات پنالتی کشیده شود. اتفاق عجیبی که رخ داد این بود که مسی که در طول بازی چندان پر فرغ ظاهر نشده بود پشت اولین ضربه ایستاد و پنالتی اش را به بیرون زده تا شوک بزرگی به تیمش وارد کرده باشد اما دیوبو مارتینز این اتفاق را جبران کرد و پنالتی اول اکوادور را مهار کرد تا همه چیز مساوی پیش برود. این صحنه فوتبال دوستان جهان را به یاد دیدار تیم پر تغال و اسلوانی در مرحله هشتم نهایی یورو ۲۰۲۴ انداخت جایی که هرستینیانو رونالدو ستاره ۳۹ ساله پر تغال یک پنالتی حساس را در وقت های اضافه از دست داد و پر تغالی ها تا آستانه حذف پیش رفتند اما در ضربات پنالتی با درخشش دروازه بان پر تغال اشتباه رونالدو جبران شد و این تیم به مرحله یک چهارم نهایی رسید.

### هموطن گولسیانی در راه پرسپولیس

باشگاه پرسپولیس مذاکره خود برای خرید یک بازیکن گرجستانی دیگر را آغاز کرده است. باشگاه پرسپولیس این روزها مذاکرات خود را برای خرید بازیکنان جدید آغاز کرده و تا زه‌ترین گام به دنبال خرید یک مدافع خارجی رفته است. گریگول چابراذه نام مدافعی است که پرسپولیس به سراغ او رفته و مذاکراتی را هم با این بازیکن انجام داده و به توافقاتی دست یافته است. چابراذه فصل گذشته با انتقال به ذوب‌آهن وارد فوتبال ایران شد و جالب اینکه مسیر مشابه با گولسیانی را طی کرده و حالا ممکن است هم تیمی گئورگی شود. این مدافع ۲۸ ساله در لیگ گرجستان با دینامو باتومی قهرمان شده و فصل پیش هم در ترکیب ذوب‌آهن نمایش خوبی داشت. جالب این که او در سال‌های گذشته کم و بیش به تیم ملی کشورش هم دعوت‌شده و ۹ بازی ملی انجام داده است. این بازیکن در پست دفاع راست به میدان می‌رود و در صورت این انتقال، جایگزین دانیال اسماعیلی فر خواهد شد.

### حقوق دختر المپیکی تیروکمان پرداخت شد؟

## پاداش ۱۰ هزار یورویی در انتظار مبینا فلاح!



راحت و آسان نیست. امیدوارم از سوی کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش حمایت خوبی در بخش تجهیزات صورت گیرد و ما بتوانیم با تجهیزات تا به‌روز و بدون نقص در المپیک پاریس شرکت کنیم.» او در حالی صحبت از تجهیزات به میان می‌آورد که همین چندی پیش عنوان شد فلاح برای حضور در المپیک کمان مناسبی در اختیار ندار و مقرر بود به‌زودی یک کمان جدید برای او خریده شود. خودش می‌گوید: «در حال حاضر همان کمانی را دارم که با آن در مسابقات شرکت کردم ولی به مرور زمان کمان فرسوده می‌شود و کارایی خود را از دست می‌دهد. از آن‌جا که المپیک مهم‌ترین رویداد جهان است اصولا کمانداران با ۲ کمان نو و به‌روز در مسابقات حاضر می‌شوند. من هم در خواست دادم که برای حضورم در المپیک ۲ کمان تهیه‌شود. فدراسیون قول تهیه یک کمان را داده. وزیر ورزش در بازدیدی که اخیرا از اردوی تیم ملی تیراندازی با کمان داشت، عنوان کرد که بودجه خوبی به فدراسیون‌ها تعلق گرفته و اما فدراسیون‌ها فقط در ورزش قهرمانی فعالیت نمی‌کنند و اعزام‌های دیگری هم دارند و من فکر نمی‌کنم در رشته‌های تجهیزات محور فقط همین میزان

حمایت کافی باشد.» فلاح در پاسخ به این که آیا بعد از کسب سهمیه المپیک حقوقی برای او ارایز شده یا خیر عنوان می‌کند: «تا جایی که می‌دانم معادل ۹ ماه حقوق برای المپیک‌ی هامصوب شده و باتوجه به این که من تازه از مسابقات برگشته‌ام هنوز حقوقم را دریافت نکرده‌ام.»

#### ■ شعبانی بهار: به‌زودی کمان جدیدی برای فلاح خریداری می‌شود

غلامرضا شعبانی بهار رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان با اشاره به تلاش فدراسیون برای خرید یک کمان جدید برای فلاح پیش از اعزام او به المپیک عنوان می‌کند: «طبق قولی که داده بودیم قرار شد فدراسیون یک کمان جدید برای فلاح خریداری کند. هماهنگی‌های لازم را انجام داده‌ام و به‌زودی سرمربی تیم ملی شخصا به خارج از کشور می‌رود و یک کمان جدید برای فلاح خریداری می‌کند. هزینه کمان چیزی حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلیون تومان است و اگر کل تجهیزات خریداری شود، بالای ۳۵۰ میلیون تومان هزینه خواهد داشت.» شعبانی بهار با اشاره به پرداخت جایزه کسب سهمیه المپیک به فلاح و سرمربی تیم ملی هم می‌گوید: «بابت کسب سهمیه المپیک به مربی کره‌ای مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان، مبینا فلاح ۲۰۰ میلیون تومان و خانم بدخشان هم مبلغ ۴۰ میلیون تومان پاداش دریافت کردند.» رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان امدار واکتش به این سوال که فدراسیون چه هدفی را در المپیک دنبال می‌کند، پاسخ غافل گیرکننده‌ای می‌دهد: «مربی تیم ملی که خیلی امیدوار است. من هم به او گفتیم اگر موفق به کسب طلای المپیک شوید، ۱۰ هزار یورو پاداش می‌دهیم و برای مدال نقره و برنز المپیک هم به ترتیب ۷ و ۵ هزار یورو پاداش خواهیم داد.» وقتی از شعبانی بهار می‌پرسیم برای مدال آوری فلاح در المپیک چه جوابی در نظر گرفته‌اید هم می‌گوید: «هر چه بخواهد خواهیم داد چون ورزشکاران سرمایه‌های ما هستند.»

### خدا حافظی مجازی طارمی با هواداران پور تو

مهدی طارمی مهاجم تیم ملی فوتبال ایران که پیش از این جدایی اش از باشگاه پورتوی پر تغال قطعی شده بود با انتشار پستی در فضای مجازی، از هواداران این تیم خدا حافظی و اعلام کرد که همیشه هوادار این تیم خواهد ماند. طارمی متنی بهزبانی پر تغالی در صفحه اجتماعی خود منتشر کرده است. در بخشی از متن پیام طارمی آمده است: متأسفانه، فصل گذشته آخرین حضورم در تیم فوتبال پورتو بود، می‌خواهم از مربیان، هم تیمی‌هایم و کل کادر فنی پورتو به خاطر کار خستگی ناپذیرشان تشکر کنم. هواداران پورتو، واقعا خاص هستند و من بسیار سپاسگزارم که فرصت پوشیدن این پیراهن و بازی برای این باشگاه بزرگ را داشتم. ما ۴ فصل فوق‌العاده را با هم گذراندیم، بدون شک این نقطه بر جسته دوران حرفه‌ای من بود. ما با هم بردیم و باختیم و هیچ وقت خاطرات خوش قهرمانی در لیگ برتر و جام پر تغال را فراموش نمی‌کنم.

## ورزش

## ۵

#### آفساید

### ایقاری بیعی در ذوب‌آهن

باشگاه ذوب‌آهن اعلام کرد: در پی برگزاری جلسات کارشناسی و فنی میان نیمانکیسا مدیرعامل باشگاه و محمدر بیعی سرمربی تیم فوتبال ذوب‌آهن اصفهان مقرر شد ورود جدی به فصل نقل و انتقالات از روز شنبه هفته جاری صورت گیرد. در ملاقات اخیر ر بیعی با مدیرعامل کارخانه ذوب‌آهن، وی ضمن اعلام حمایت همه جانبه از برنامه‌های سرمربی ذوب در فصل آتی، مقرر کرد اقدامات لازم برای موفقیت هر چه بیشتر تیم فوتبال ذوب‌آهن همانند فصل گذشته صورت گیرد.

#### میو درآگ سرمربی جدید استقلال خوزستان

مستولان باشگاه استقلال خوزستان بامیو درآگ بوژیوچ برای لیگ بیست و چهارم به توافق رسیدند و قرارداد همکاری امضا کردند. این مربی صربستانی سرمربی سابق تیم‌های لوکوموتیو مسکو، آفسی مسکو، ستاره سرخ بلگراد، آرسنال تولا و نفتچی باکو بوده است.

#### خبر

## احتمال تشکیل تیم والیبال استقلال

به دنبال افزایش گمانه‌زنی‌ها در باره ورود تیم‌های پر طرفدار پایتخت به سایر رشته‌های ورزشی، خبرها حاکی از آن است که باشگاه استقلال به‌زودی در رشته والیبال تیمداری خواهد کرد. با اضافه شدن مصطفی کارخانه، یکی از چهره‌های برجسته والیبال ایران، به هیئت مدیره باشگاه استقلال، احتمال تیمداری این باشگاه در والیبال افزایش یافته است. جلسه هیئت مدیره باشگاه استقلال قرار است امروز ساعت ۶ برگزار شود و به نظر می‌رسد یکی از موضوعات مورد بحث در این جلسه، تیمداری در رشته والیبال باشد. با این حال، گزارش‌ها حاکی از آن است که این طرح حداقل برای فصل جاری به مرحله اجرایی نخواهد رسید و اگر تصمیم به تیمداری گرفته شود، احتمالاً از فصل آینده شاهد حضور تیم والیبال استقلال در رقابت‌های لیگ برتر خواهیم بود. این تصمیم می‌تواند تحولی بزرگ در ورزش والیبال ایران ایجاد کند و به محبوبیت این رشته در بین هواداران پر شور استقلال بیفزاید.

### توافق مهاجم پرسپولیس برای تمدید قرارداد

این روزها بعد از جدایی غیرمنتظره اوسمار ویرا سرمربی برزیلی این تیم، علیرضا بیرانوند، مهدی ترابی و دانیال اسماعیلی‌فر در آستانه جدایی از سرخ‌پوشان قرار دارند و اوضاع بر وفق مراد قهرمان لیگ ایران پیش نمی‌رود. سرخ‌پوشان بعد از توافق با مرتضی پورعلی‌گنجی و وحید امیری قرارداد این دو بازیکن با سابقه خود را تمدید کردند تا در لیگ بیست و چهارم نیز آن‌ها را لباس پرسپولیس به میدان برونند. شنیده‌ها حاکی از آن است که عیسی‌آل کثیرسومین بازیکن سرخ‌پوشان است که قرارداد خود را با پرسپولیس تمدید خواهد کرد تا او نیز یک فصل دیگر در بین سرخ‌پوشان باشد. گفتنی است آل کثیر که در تابستان سال گذشته از پرسپولیس به سپاهان رفت در نیم فصل دوم به این تیم بازگشت و با گلزنی‌های خود نقش مهم در قهرمانی سرخ‌پوشان در لیگ بیست و سوم داشت. آل کثیر در فصل گذشته در ۲۳ بازی از رقابت‌های لیگ برتر به میدان رفت و ۹ بار موفق شد دروازه حریفان را باز کند.

#### خبر خارجی

### جریمه و محرومیت بلینگام پس از شادی جنجالی

جود بلینگام به‌خاطر شادی گل جنجالی مقابل اسلواکی جریمه شد و یک جلسه محرومیت تعلیقی نیز برای او در نظر گرفتند. جود بلینگام، ستاره تیم ملی انگلیس و رئال مادرید، به دلیل حرکات جنجالی خود در جریان پیروزی ۲-۱ انگلیس مقابل اسلواکی در یورو ۲۰۲۴ یک جلسه محروم و لی می‌تواند برابر سوئیس بازی کند. این محرومیت او تعلیقی و به مدت یک سال است و در صورت تکرار در این بازه زمانی، اعمال خواهد شد. یوفا تحقیقاتی را در

### واکنش نماینده پارلمان فرانسه به اظهارات امپا به

لوران پاکوبلی، نماینده مجلس فرانسه به اظهارات سیاسی کیلیان امپا به، مهاجم رئال مادرید و تیم ملی واکنش نشان داد. این مقام سیاسی فرانسه گفت: من به زمین نمی‌روم و به مربیان توصیه‌ای نمی‌کنم. من معتقدم که هر کسی باید به کار خودش فکر کند. کیلیان امپا به در حال حاضر در تیم ملی فرانسه حضور

دارد. او پیراهن تیم ملی را می‌پوشد، پیراهن تمام فرانسوی‌ها، بدون استثنا، بدون توجه به صدای آن‌ها. پیش از این کیلیان امپا به شهروندان کشورش خواسته بود به انتخابات پارلمانی بیایند. در فرانسه، دور اول انتخابات پارلمان این کشور برگزار شد که در آن مخالفان دولت کنونی، حزب مارین لوپن، پیروز شدند.

### ضبط ۶۵ میلیارد تومان بلیت غیرقانونی یورو ۲۰۲۴

پلیس آلمان از عملیات بزرگ مبارزه با بازار سیاه بلیت فروشی یورو ۲۰۲۴ خبر داد که بیش از ۱۰ هزار بلیت غیرقانونی را کشف و ضبط کرده است. میانگین قیمت هر بلیت مسابقات یورو ۱۰۰ یورو است یعنی پلیس آلمان مانع از بلیت فروشی غیرقانونی به ارزش یک میلیون یورو شده است. بر اساس گزارش

























هشتمین سال هجران پدر بزرگوارمان زنده یاد  
**حاج سید غضنفر ناصری**  
دهمین سال فقدان مادر عزیزمان مرحومه  
**حاجیه خانم فاطمه عظیمیان تهرانی**  
و سومین سال درگذشت عموی مهربانمان  
**مرحوم حاج سید بدرالدین ناصری**  
را گرامی می‌داریم. روحشان شاد.  
**خانواده ناصری**

خانه را نوری اگر بود ز رخسار تو بود  
ای چراغ دل ما از چه تو خاموش شدی  
**منیر صفاریان طوسی**  
یک سال غمبار از آسمانی شدنت گذشت.  
فردوس برین جایگاهت باد.  
**ناظری، صفاریان طوسی، غفوریان**









# قلم‌هایی که اثر هنری می‌شوند

گفت‌وگو با هنرمندی که حروف و کلمات را روی مداد می‌تراشد، کاری که ریسک‌زاد و هر لحظه احتمال شکسته‌شدن دارد و آثار نهایی‌اش در شبکه‌های اجتماعی مورد استقبال قرار گرفته است



روزنامه‌نگار

پرونده

همه ما برای نوشتن از مداد استفاده می‌کنیم و بسیاری از هنرمندان هم هستند که با همین مداد، نقاشی‌های خارق‌العاده یا نوشته‌های ماندگاری را خلق می‌کنند. اما تا حالا به این فکر کردید که همین مداد، خودش هم می‌تواند به یک اثر هنری شگفت‌انگیز تبدیل شود. «صادق شفیعی»، هنرمندی است که تصاویر مثبت‌کاری‌هایش روی مداد بارها در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده و مورد توجه قرار گرفته است. او سال‌هاست در این هنر مشغول به کار است و خیلی اتفاقی تصمیم به ساخت آثار هنری با تراشیدن مدادها گرفته است. در پرونده امروز زندگی‌سلام با این هنرمند درباره نگاه متفاوتش به مدادها، مراحل تبدیل مداد به یک اثر هنری، چالش‌های آن و... گفت‌وگو کردیم که در ادامه خواهید خواند. با ما باشید.

## فارغ‌التحصیل دانشگاه شرق لندن هستم

«من صادق شفیعی هستم، ۳۷ ساله، اهل تهران و فارغ‌التحصیل رشته سیستم‌های اطلاعات تجاری از دانشگاه شرق لندن. در صنعت آی‌تی به عنوان مدیر محصول نرم‌افزار مشغول به کار هستم. بنابراین در طول روز در یک محیط اداری، درگیر تجزیه و تحلیل سیستم و فرایندهای رایانه‌ای هستم.»

او با این مقدمه درباره ورود به دنیای هنر می‌گوید: «درباره سابقه هنری‌ام باید بگویم که قبل از ۳۰ سالگی، هیچ سابقه هنری نداشتم و تا آن زمان در هیچ کلاس هنری شرکت نکرده بودم. در ۳۰ سالگی از روی حس کنجکاوی و علاقه‌ای که به نگارش و خوشنویسی داشتم، یک بار رفتم و قلم و دوات و مرکب و کاغذ خریدم و با یک کتاب خودآموز نستعلیق شروع به تمرین نستعلیق کردم.

همین‌طور جسته‌گریخته، چندسالی گذشت و من نستعلیق را تا حدی یادم گرفتیم و همیشه به این فکر می‌کردم که به محضر یک استاد بروم و به شیوه اصولی‌تر ادامه بدهم اما هیچ‌وقت فرصت آن پیش نیامد. تا همین یک سال پیش که چند جلسه‌ای خدمت‌یکی از اساتید خط‌ثلاث در تهران رفتم و همیشه به فرم نوشته‌ها و تایپوگرافی حروف خیلی دقت می‌کردم. همچنین در این مدت، یک بار در اینترنت دیده بودم که یک هنرمند، حروف انگلیسی را روی یک مداد تراشید و لی از کنارش رد شده بودم و توجهی نکرده بودم.»

## همه از اولین طرحم استقبال کردند

«شفیعی» درباره این که جرقه مثبت‌کاری روی مداد از چه زمانی برای اولین بار در ذهنش زده شده، می‌گوید: «آذر سال ۱۳۹۸ نزدیک تولد یکی از دوستان صمیمی‌ام بود که در آن مدت خیلی به من کمک کرده بود و خیلی به من لطف داشت. من برای تهیه هدیه مطلوب برای او از نظر خودم، پول کافی نداشتم. بعد از مدتی که فکر کردم، تصمیم گرفتم برایش یک کار دستی درست کنم. بیکه‌یوآدان کلیپ افتادم و تصمیم گرفتم که اسمش را روی مداد اجرا کنم و پتراشم. رفتم تیغ و مداد تهیه کردم و یک چندروزی با این‌ها سر و کله زدم تا این که طرح اولیه را با حروف انگلیسی درست کردم. خیلی فرصت نداشتم که زمان زیادی روی آن کار کنم. وقتی روز تولد دوستم در جمع، آن

را به او هدیه دادم با آن طرح اولیه بسیار معمولی که از نظر خودم داشت، همه استقبال کردند و تشویق کردند که بقیه اسامی را هم درست کنم. من هم شروع کردم و طی مدت کوتاهی بعد از این که چندتا کار درست کردم، تصمیم گرفتم که حروف فارسی را هم اجرا کنم و الان تقریباً ۴ سال و نیم است که این کار را انجام می‌دهم.»



## در جهان ۵ یا ۶ نفر این کار را انجام می‌دهند

از «شفیعی» درباره جایگاه این هنر در جهان می‌پرسم که می‌گوید: «در دنیا تقریباً ۵ یا ۶ تا هنرمند هستند که در این زمینه هنری در یک سطح قابل قبولی مشغول به فعالیت هستند و آثارشان در اینترنت و فضای مجازی مورد توجه قرار می‌گیرد. آن‌ها بیشتر در تراشیدن اشکال روی مداد مشغول هستند نسبت به حروف. به این سبک من که الفبای فارسی یا عربی و به این فرم نستعلیق، ثلاثی... روی مداد تراشیده



## الان یک کارشناس تمام‌عیار مداد هستم

به این هنرمند می‌گویم که احتمالاً نگاه شما به مداد بسیار متفاوت با ماست و هر وقت یک مداد می‌بینید، سریع به فکر می‌افتید که بهتر است تبدیل به چه اثر هنری بشود که می‌گوید: «بعد از چند سال کار به صورت تخصصی روی مدادها، الان یک کارشناس تمام‌عیار مداد شدم و از درجه سختی، جنس‌شان، حتی جنس چوب‌شان در برندهای مختلف اطلاعات زیادی دارم. گاهی انواع مدادهای با کیفیت‌تر را به مخاطب‌های معرفی می‌کنم که استقبال می‌شود. آن‌ها اویل‌با دیدن هر مداد به این فکر می‌افتادم که با آن چه طرح‌هایی می‌توان درست کرد ولی الان ایده‌های زیادی در ذهنم است که باید اجرایی‌شان کنم.»



شود، کسی در دنیا انجام نمی‌دهد یا من هر چقدر گشتم، چیزی پیدا نمی‌شود و این هنر انتخاب کردم. اما در اصل به عنوان هنر جدیدی شناخته نمی‌شود و شاید بتوان گفت که فقط یک سبک جدید است.»

ترکیب حروف فارسی و خود این مداد، من با مشورت دوستانم نام «مدادنگاری» را برای این هنر انتخاب کردم. اما در اصل به عنوان هنر جدیدی شناخته نمی‌شود و شاید بتوان گفت که فقط یک سبک جدید است.»

## از ایده تا شروع به تراشیدن

از او درباره مراحل طراحی هر کدام از آثارش می‌پرسم که می‌گوید: «طراحی طبیعتاً از ایده شروع می‌شود. ایده هم از محیط اطراف، افکار، علایق و... نشئت می‌گیرد. گاهی هم ایده‌های قدیمی را دوست دارم با روش‌های جدید پیاده‌سازی کنم. بعد از این که محتوایی که می‌خواهم تولید کنم، مشخص شد، باید در ابتدا به طرح آن فکر کنم و ببینم که مثلاً می‌خواهم از نظر خوانایی در چه سطحی باشد، حروفش در هم آمیخته باشد یا نه و همیشه چالش اجرایی عمودی و پیوستگی این حروف با من همراه است. در حروف فارسی که نمی‌توان مثل حرف انگلیسی عمودی یا روی می‌دیگر نوشت، همیشه ترکیب بندی‌اش چالش‌برانگیز است. بعد از این که طرح اولیه انجام شد، آن را روی مغز مداد بارنگ، مایک یا... می‌کشم و سپس شروع به تراشیدن آن می‌کنم و باید خیلی مراقب باشم که مداد سالم بماند و گر نه تمام زحماتم بی‌فایده می‌شود.»

## زمان اجرای طرح‌هایم را اندازه نمی‌گیرم

از او می‌پرسم که معمولاً طراحی این آثار چقدر زمان می‌برد که می‌گوید: «این که بپرسید هر کدام از این‌ها چقدر زمان می‌برد، مترو معیار خوبی برای ارزش‌گذاری روی این کار نیست چون من این کار را با عشق انجام می‌دهم. بنابراین گاهی اوقات ممکن است فقط ۵ ساعت زمان لازم باشد تا یک مدادی که آماده شده، پشت‌یک قاب قرار دهم تا بسته‌بندی شود. این به جز زمان تراشیدن آن مداد است. با این حال، ممکن است که یک کار سریع‌تر انجام شود و جزئیات یک کار بیشتر باشد و ۳ برابر زمان ببرد. خیلی سعی نمی‌کنم زمان انجام اجرای این طرح‌ها را اندازه بگیرم و دوست ندارم این کار را بکنم اما کم‌تر از ۱۰ یا ۲۰ ساعت، کل یک کار جمع نمی‌شود.»



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

شنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۳  
۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ • ۶ جولای ۲۰۲۴  
شماره ۲۱۵۲۰

۲۷۴۹

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

میوه‌هایی علیه اضطراب

تب‌دنگی برای چه کسانی خطرناک‌تر است؟

آزمون ۷ سوالی تشخیص اعتیاد به کار

بی‌خوابی شمارا کند و خنگ می‌کند

## ساخت زنجیر «ایران» چند ماه طول کشید

«موضوع مهم دیگر این است که این ۶۰ تا کاری که تا امروز اجرایی شده، مربوط به حالتی است که همیشه کارمند بودم و در وقت‌های اضافه و تعطیلات و... آن‌ها را انجام دادم. قطعاً پیچیده‌ترین کاری که انجام دادم، کار زنجیر به نام ایران است که به صورت پار و وقت بین کارهایی که انجام می‌دادم چند ماه طول کشید و حساس‌ترین هم بود». او با این مقدمه درباره چالش‌های این هنر می‌گوید: «از سختی‌های این کار مستندی تهیه نکردم. چالش اصلی، شکننده بودن این طرح‌هاست. یعنی شما در گذاشتن و برداشتن و دوباره بالای سر مداد آمدن وقتی قرار است چند روز بر روی یک طرح کار کنید، چالش احتمال شکسته‌شدن آن را دارید. ضمن این که نمی‌توانید نشسته و یک کار را از اول تا آخر انجام دهید و سپس بلند شوید چون زمان بر است و چشم و دست هم خیلی خسته می‌شود. چالش بعدی هم این که زمانی که یک سفارش را قبول می‌کنم، تا آخرین لحظه نمی‌دانم که در بازه زمانی که به خریدار قول دادم، کار آماده می‌شود یا نه. می‌شکند یا نه! هر چه شما در این زمینه هنری حرف‌ای باشید، بالاخره این احتمال همیشه در آن وجود دارد. یکی دیگر از چالش‌ها، مربوط به ویدئوهایی است که از مراحل تولید این طرح‌ها می‌گیرم. فیلم برداری از این‌ها هم کار بسیار سختی است و تکنیک‌های خودش را دارد.»

## بیشتر طرح‌هایم حالت کلکسیونی دارد

از «شفیعی» می‌پرسم که آیا این طرح‌ها فروشی هستند و بازه قیمتی‌شان چقدر است که می‌گوید: «افراد به عنوان هدیه هنری منحصراً به فرد از این آثار استقبال زیادی می‌کنند چون نمونه دیگری در دنیا ندارد. هر طرح بنا بر رنگ و علاقه به همین دلیل یک هدیه نفیس به شمار می‌آید که مشتری خاص خودش را دارد. اما تعداد کارهایی که من می‌توانم در مدت زندگی‌ام انجام دهم، خیلی کم است بنابراین ترجیح می‌دهم سفارشات کمتری بگیرم و وقت خودم را به کارهای کلکسیونی و ماندگار با موضوعاتی که جزو علایق شخصی خودم است، اختصاص بدهم.»

## این هنریک کلاس مبر است

به عنوان آخرین سوال از او می‌پرسم که بعد از این که خروجی اثر هنری‌اش را بعد از ساعت‌ها تلاش و پشت سر گذاشتن چالش‌های فراوان می‌بیند، چه احساسی دارد که می‌گوید: «چه سوال خوبی چون درباره احساسات خودم درباره این کار است. فکر می‌کنم بیشتر از همه، خودم به این کار عشق می‌ورزم و از دیدن آثارم شگفت‌زده می‌شوم. چون من هم نمی‌دانم طرح بعدی چیست، چه شکلی خواهد داشت، با چه چالش‌هایی در اجرای آن روبه‌رو خواهیم شد و... بعضی از ویدئوهای کارهایی که درست می‌کنم، خودم صدمه نگاه می‌کنم و هر بار لذت می‌برم. نکته دیگر درباره این کار این است که تکراری نیست و هر شروعش با ریسک همراه است که خروجی قابل قبولی داشته باشد، بنابراین به عادت و روتین تبدیل نمی‌شود. نکته بعدی این که در حین انجام کار به علت تمرکز بالایی که می‌خواهد، در لحظه زندگی کردن را حسابی خوب‌ترین می‌کنم و صبر‌یاد و نوع مختلف‌رایا می‌گیرم. یکی صبر در انجام یک کار و یکی هم صبر بر مشکلات و مسائل، به خصوص زمانی که یک کاری می‌شکند یا آسیب می‌بیند و باید از آن گذر کرد. احساس بعدی، حس سرخوشی است که بعد از انجام یک کار سخت نصیب من می‌شود و البته خوشحال شدن از شگفت‌زده شدن دیگران بعد از دیدن این طرح‌ها. این‌ها هم جزو چیزهایی است که من مدام دارم تجربه می‌کنم. همچنین دل‌نباستن به دنیا، مفهوم فانی بودن و شکننده بودن یک چیزی هر چند که به زحمت بسیار درست شده، از دیگر در س‌های این هنر برای من است.»







# آزمون ۷ سوالی تشخیص اعتیاد به کار

۵ جولای روز جهانی «اعتیاد به کار» نام گذاری شده اما این افراد چه علایمی دارند و چه خطراتی تهدیدشان می کند؟



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

حتی روزهای تعطیل در خانه به جای لذت بردن از تعطیلات، تمام فکر و ذهن تان مشغول و درگیر با شغل تان و برنامه های کاری تان در هفته آینده است؟ آیا شغل تان باعث شده است که رابطه تان با افراد خانواده و دوستان تان آسیب ببیند؟ اگر چنین شرایطی دارید، باید بدانید که اعتیاد به کار، یک نیاز غیرقابل کنترل به کار مداوم تعریف شده است. مثل هر اعتیاد دیگری، فرد معتاد به کار، در توقف کار کردن مداوم ناتوان است، اگرچه متوجه اختلال در زندگی شخصی یا آسیب های فیزیکی و روانی شود. امروز یعنی ۵ جولای، روز جهانی اعتیاد به کار نام گذاری شده و به همین دلیل در ادامه از علایم مبتلایان به این اختلال و راهکارهای مدیریت آن خواهیم گفت.

محوری

## غفلت رایج از تاثیرات منفی اعتیاد به کار

در فرهنگی که مشغولیت زیاد به کار تحسین می شود، تشخیص اعتیاد به کار، موضوع آسانی نیست. افراد مبتلا به اعتیاد به کار، معمولاً رفتارشان را با توضیح دادن درباره این که چقدر مشغله زیادشان خوب است و به آن ها در مسیر موفقیت شغلی شان کمک می کند، توجیه می کنند. آن ها ممکن است به سادگی به شغل خود یا موفقیت پروژه های خود متعهد به نظر برسند. با این حال، به یاد داشته باشید جاه طلبی و اعتیاد کاملاً متفاوت است. فردی که معتاد به کار است ممکن است برای اجتناب از سایر جنبه های زندگی خود مانند مسائل عاطفی نگران کننده یا بحران های شخصی، دست به کار اجباری بزند و مانند سایر اعتیادها، فرد ممکن است بدون آگاهی از تاثیرات منفی که اعتیاد ایجاد می کند، دست به این رفتار بزند.

## اصلی ترین نشانه های معتادان به کار

علایم اعتیاد به کار معمولاً شامل این موارد است: مانندن زیاد

در محل کار حتی زمانی که نیاز نیست، نخواهید به دلیل انجام کارها و اتمام وظایف شغلی، وسواس داشتن درباره موفقیت های مرتبط با شغل، ترس شدید از شکست در کار، بدبین بودن درباره عملکرد شغلی، از هم پاشیدن روابط شخصی به دلیل کار، داشتن نگرش تدافعی نسبت به دیگران به دلیل کارشان، استفاده از کار به عنوان ابزاری برای اجتناب از تعاملات، کار کردن برای مقابله با احساس گناه یا افسردگی، کار کردن برای اجتناب از مقابله با بحران هایی مانند مرگ، طلاق و مشکلات اقتصادی.

## به این ۷ سوال پاسخ دهید

به عبارتی که در ادامه می خوانید، بایکی از گزینه های «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه» پاسخ دهید: ۱- شما به این فکر می کنید که چگونه می توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید.

۲- شما برای کاهش احساس گناه، به ماندگی، افسردگی و

## از دنیای روان شناسی

## بی خوابی شما را کند و خنگ می کند

نتایج تحقیقات جدید محققان مکزکی هشدار می دهد که بی خوابی شبانه ضریب خطا را افزایش می دهد و حتی ممکن است شما را کند و خنگ کند. آیا با مشکل «نداشتن خواب شبانه خوب» دست و پنجه نرم می کنید؟ به گزارش «اِندپِنِدِنْت فارسی»، نتایج تحقیقات جدید محققان مکزکی هشدار می دهد که این بی خوابی ممکن است آسیب هایی برای شما در پی داشته باشد.

## نحوه انجام این پژوهش

این دانشمندان با اندازه گیری توانایی تشخیص اهداف بصری ۲۲ دانشجوی کارشناسی در طول یک دوره پنج روزه کمبود خواب، به بررسی تاثیر بی خوابی بر کاهش توجه و قابلیت واکنش سریع افراد پرداختند. نتایج این مطالعه در مجله «تحقیقات تجربی مغز» (Experimental Brain Research) منتشر شده است. دانشجویان در دوروز اول، خواب معمولی داشتند اما بعد محققان آن ها را اودار کردند ۲۴ ساعت نخوابند و سپس به مدت دوروز این بی خوابی را جبران کنند. محققان آزمایش به نام «عملکرد بصری زنجیره ای سریع» یا آراس پی وی را روی دانشجویان انجام دادند. در این آزمایش آن ها باید روی صفحه نمایشگر کامپیوتر روی دو عدد هدف که به فاصله های زمانی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی ثانیه از یکدیگر ظاهر می شدند، کلیک می کردند، در حالی که اعداد دیگر هم به منظور پرت کردن حواس دانشجویان روی صفحه ظاهر می شدند. هدف آزمایش آراس پی وی سنسجش توانایی دانشجویان در جست و جوی هدف دوم بود که به سرعت ظاهر می شد، زیرا جست و جوی گزینه ها یا مواردی که به سرعت و یکی پس از دیگری ظاهر می شوند، برای اغلب افراد دشوار است. محققان این وضعیت شناختی مغز را «تاثیر چشمک زن» یا لغزش توجه می نامند.

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی درباره شمانداریم اما احساس تان درباره زیبایی تان، تاثیر زیادی بر روی کیفیت زندگی تان گذاشته است. قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می کنم: «فرض کنید شما آینه ای دارید که شما را زشت نشان می دهد. چه کارش می کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می گویند که آن را دور می اندازم یا می شکنم یا به آن نگاه نمی کنم و آینه جدیدی می خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره تان، احتمالاً ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری درباره شما دارند. شما با کمک یک روان درمانگر می توانید روی فرض های ناسازگار یعنی همان قوانین و باید هایتان متمرکز شوید.

معتقدید زبیا نبودن، غیر قابل تحمل است؟ به نظر می رسد که شما معتقدید زبیا نبودن، غیر قابل تحمل است و باید همیشه از دیگران زیباتر باشید. همین حالا باید سود و زیان این نظراتان را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا این قوانین را برای افراد دیگر هم به کار می برید؟ اگر دوست تان همین حرف هایی را که درباره خود می زنید به شما بگوید، احتمالاً به او می گویند: «این

اضطراب کار می کنید. ۳- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست ها را نادیده می گیرید. ۴- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می کنید. ۵- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می شوید. ۶- اهمیت سرگرمی ها، فعالیت های سرگرم کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می دهید. ۷- شما آن قدر کار می کنید که بر سلامتی شما تاثیر منفی گذاشته است. تحقیقات نشان می دهد که اگر بتوانید حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.

## اصول برقراری تعادل بین کار و زندگی

برخلاف درمان سایر اشکال اعتیاد، ترک کامل هدف درمان اعتیاد به کار نیست. از آن جایی که کار برای بیشتر مردم جنبه ضروری زندگی است، در مان اعتیاد به کار به جای ترک کامل، بر ایجاد یک رابطه سالم تر با کار متمرکز است این ممکن است شامل ترسیم مرزها یا یادگیری نحوه مدیریت استرس های خارج از کار باشد. بدین منظور، ابتدا باید به این سوال پاسخ دهید: آیا کار و زندگی شما ی زندگی یکی از عزیزان را فرامی گیرد؟ آیا جاه طلبی تان به اعتیاد تبدیل شده است؟ اگر پاسخ تان مثبت است، پس وقتی نوبت به کار و ایفای شغل می رسد، حد و مرزهایی را در جای خود قرار دهید که به شما فضای لازم برای نفس کشیدن را می دهد، استراحت کنید و راه های مختلفی را در زندگی کشف کنید که بیشتر از موفقیت مالی، رضایت شما را فراهم می کند. تجربیات به یاد ماندنی، مکالمات عمیق و روابط رضایت بخش ممکن است صورت حساب های مالی را نپزدانند، اما مطمئناً سطحی از ثروت را برای زندگی شما فراهم می کنند که یک شغل نمی تواند. اگر مطمئن نیستید که آیا با اعتیاد به کار دست و پنجه نرم می کنید، یک ارزیابی با در مانگر درباره اعتیاد به کار انجام دهید تا علایم خود را بررسی کنید. توجه داشته باشید غلبه بر اعتیاد به کار با ایجاد حس تعادل بین کار و زندگی برای خود آغاز می شود. سعی کنید درباره کاری که انجام می دهید، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، با خودتان صادق باشید. اگر بیشتر از چیزی که دریافت می کنید می دهید، وقت آن فرار سیده آن چه را که در زندگی تان مهم تر می دانید، دوباره ارزیابی کنید.

## اتاق مشاوره

## بسیار غمگینم چون فکر می کنم دختر زشتی هستم

دختری ۲۹ ساله هستم. غمگین و سرخورده ام. احساس می کنم زشت هستم و هر وقت در مهمانی یا حتی خیابان خانم زبایی را می بینم، خجالت می کشم. نمی دانم چه کنم. راهنمایی ام کنید.



دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس بالینی

منصفانه نیست که ارزش خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و... شما می توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی برید، بنابراین درست بودن شان را زیر سوال ببرید. توانمندی های تان را هم ببینید شما باید تلاش کنید توانمندی های خود را پررنگ جلوه دهید و به نقص های تان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتاً ناپسند بنگرید، به نقص های تان در قالب رفتارهای یاد گرفته شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی ها و ویژگی های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و مرور کنید. این کار می تواند مفید و راهگشا باشد.

## بر این افکار غلبه کنید

در مان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از کمک یک روان شناس بهره بگیرید. با این حال، بیشتر با افراد مهم زندگی تان که قابل اعتماد هستند، ارتباط برقرار کنید و احساس تان را به آن ها بگویید. در موقعیت های اجتماعی وارد شوید و روابط صمیمی برقرار کنید. هر قدر بتوانید تجارب تان را بیشتر در میان بگذارید و واکنش های منطقی دیگران به این ماجرا را ببینید، بیشتر می توانید بر این افکار غلبه کنید.

## سالمدان

## ۴ جمله ای که افراد در آخرین لحظات زندگی شان می گویند

زندگی هر کسی متفاوت است. با این حال، به گفته سیدزاد موگرچی، نویسنده برنده جایزه پولیتزر و سرطان شناس، بیشتر افراد معمولاً یکی از چهار جمله رایج را در بستر مرگ به زبان می آورند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، موگرچی هفته گذشته در سخنرانی خود در دانشگاه پنسیلوانیا گفت که هر یک از این جملات درس مهمی به ما برای داشتن یک زندگی موفق می دهد.



است دشوار باشد.

## این ۴ مرحله را دنبال کنید

ریچارد کاوون، روان شناس اجتماعی-شخصیتی، توصیه کرده که این چهار مرحله را دنبال کنید: ۱- مسئولیت اعمال خود را بپذیرید. ۲- به خود اجازه دهید که احساسات منفی مانند پشیمانی و گناه را تجربه کنید. ۳- صمیمانه عذرخواهی کرده و سعی کنید که اشتباهات تان را جبران کنید. ۴- از تجربیات خود درس بگیرید. اعتراف به اشتباه سخت است و طبیعی است که با نادیده گرفتن اتفاقات یا توجیه رفتار خود، از عزت نفس تان محافظت کنید اما این کار می تواند شما را از بند اشتباهات گذشته آزاد کند و باعث شود که در لحظه زندگی کنید. همچنین می توانید از طریق زبان عشق دیگران، از آن ها قدر دانی کنید. مثلاً ماشین شریک زندگی تان را بدون این که بخواهد، به کارواش ببرید یا مادر تان را با گل غافلگیر کنید. با دوستان خود برای شام بیرون بروید، کسی را در آغوش بگیرید یا به سادگی بگویید «دوستت دارم» و «عشق» و «بخشش» را در زندگی خود فراموش نکنید. از کلمات محبت آمیز به صورت کلیشه ای استفاده نکنید و معنای واقعی این کلمات را در نظر بگیرید.

## نکته ها

## ۸راز برای این که بهترین همسر جهان باشید

- قبل از این که صحبت کنید فکر کنید
- خوبی ها را پررنگ تر کنید
- با همسر تان بهتر از رفتاری که باقیه دارید، داشته باشید
- اهداف همسر خود را تشویق کنید
- چیز هایی بیابید که از انجام شان با هم لذت می برید
- حداقل روزی یک بار از همسر تان تعریف کنید
- درباره همسر تان به دوستان و خانواده تان شکایت نکنید
- وفادار باشید



\* لطفاً در زندگی سلام درباره تب دنگی بیشتر بنویسید. از ما چه کاری بر می آید انجام دهیم تا مبتلا نشویم؟ \* من هم مدتی است که به پلاستیک نه» می گویم. واقعا زمین گناه دارد که ما این طوری آلوده اش می کنیم. \* درباره کلاس های تابستانی برای بچه ها و جوانان هم بگویید. واقعا بعضی کلاس ها خیلی گران شده اند و هزینه اش از عهده ما بر نمی آید. ولی دوست داریم فرزندان مان اوقات فراغت خوب و پرپاری داشته باشند.

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۲۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۲۴۳۹۴۵۷۶

\* چقدر صحبت های عکاس مراسم عقد در حرم جالب بود. خیلی حس و حال خوبی به ما داد. خدا قسمت همه جوان ها کند این افتخار نصب شان شود.

\* درست می بینم؟ آق کمال برگشته؟ تو جوانه دیندمش! خوش برگشتی داداش.

امیر آقا



