



2411200702420001

شنبه

۲۳ آذر ۱۳۹۸

۱۷ ربيع الثاني ۱۴۴۱ هـ
سال هفتاد و یکم - شماره ۲۰۴۶۶
تک شماره ۲۰۰۰ ریال در مشهد
تک شماره ۱۲۰۰۰ ریال در شهرستان ها

۴۰ صفحه

۱۶ صفحه سراسری + ۴ صفحه زندگی سلام
+ ۸ صفحه ورزشی + ۸ صفحه روزنامه استانی
+ ۸۰ صفحه ضمیمه دخل و خرج
۴۰۰ صفحه نیازمندی های رای مشهد
+ چاپ همزمان در مشهد و تهران

خراسان

روزنامه صبح ایران

قرص، کلوچه و شرح یک جنایت

ماجرای اقدام خرابکارانه افرادی که پس از تولید و بسته بندی در کیک ها و کلوچه ها قرص جاسازی کردند

صفحه ۵



دخل

در انتظار بازگشت ازدهای سرخ!

با گشایش های اقتصادی ایران و چین منتظر چه خودروهایی باشیم؟

۹ تصویر از بودجه ۹۹ که برای خانوار مهم است

دخل و خرج

سالروز حمله دژ خیمن پهلوی به مردم در بیمارستان امام رضا (ع)

آن روز تاریخی

خراسان رضوی

ارائه کارت های تخفیف دروغین به پلمپ شرکت خلافکار منجر شد

۸۰ میلیون کلاهبرداری در ۱۵ روز

خراسان رضوی

یادداشت روز

نبی شریفی

چرا جانسون پیروز شد و کوربین شکست خورد؟

کمتر از ۴۸ ساعت مانده به انتخابات سراسری بریتانیا، بوریس جانسون، رهبر ... صفحه ۲



پیام رهبر انقلاب به اجلاس نماز

نماز؛ کلیدرهای از چالش های ستیزگرانه

۲

شوخی ها با سورپرایز عجیب وزیر

۵

دیدار شمخانی با خانواده های برخی جان باختگان حوادث اخیر

بیش از ۸۵ درصد جان باختگان شهرستان های تهران در اعتراضات حضور نداشتند

۴

کوتاه ترین حکومت های تاریخ

۱۲

وقتی می خوریم تا بترکیم!

حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور چاق هستند

زندگی سلام

«دوتار» خراسانی

میراث جهانی شد

کیوان ساکت از اهمیت ثبت جهانی دوتار می گوید

صفحه ۱۱

فصل جدید بانکداری بدون ربا

همتی با اشاره به مصوبه اخیر مجمع تشخیص از اجرای قانون بانکداری بدون ربا در سال آینده خبر داد

صفحه ۱۴



قطار برگزیت روی ریل افتاد

جانسون در انتخابات پارلمانی انگلیس

به پیروزی تاریخی دست یافت

لندن چگونه از اتحادیه اروپا

جدا خواهد شد؟

صفحه ۳

واحد طراحی روزنامه خراسان
در تیتول همراه شه ست طرح: ۰۹۹۲۵-۲۷۰۰۹۹۲۵

مراسم تشییع و ترحیم
سرکار خانم مهری نعمتی (مدرس نژاد)
شرح در صفحه ۱۵

آگهی مزایده املاک مازاد
بانک ملی ایران خراسان رضوی
شرح: به سامانه تدارک الکترونیک دولت مراجعه گردد.
(www.setadiran.ir)
اداره امور شعب استان خراسان رضوی
۰۹۸۱۱۵۵۵۸

بلوک شیشه ای
۰۹۱۵۵۱۲۴۷۱۸
عایق سرما و گرما/ عایق صدا
نصب سریع و آسان/ تامین نور و روشنایی
در انواع طرح های زیبا و جذاب
۰۹۸۱۱۲۵۵۰

قابل توجه معدن داران و مالکین واحدهای فرآوری
۰۹۸۰۰۹۸۱۶۵
یک شرکت بین المللی واقع در هندوستان که در جنوب شرقی آسیا، خاورمیانه، آفریقا و آمریکای جنوبی فعالیت دارد، به منظور توسعه فعالیت های معدنی خود در سطح جهانی، به دنبال فرصت همکاری در زمینه استخراج معادن و واحدهای فرآوری مواد معدنی است
از علاقمندان به عنوان نماینده یا مشاور دعوت به همکاری می شود
این شرکت معدنی علاقمند به همکاری با معدن داران، نمایندگان و فروشندگان کانی ها و مواد معدنی زیر است (در حجم بالا):
طلا، سرب، روی، مس، آنتیمون، منگنز، آهن، کالکون، زغال سنگ، آهک، کلسینه، دولومیت و سایر کانی ها (مواد معدنی و فلزات)
۰۹۹۰۷۷۳۵۵۹۱ | ۰۹۳۷۰۳۱۱۷۱۱
krishkimi@minerals@gmail.com

جهان پارت امیدفر
www.electrogen.com
اولین نماینده رسمی شرکت الکتروژن در استان خراسان
ELECTROGEN
SPINNING YOUR WORLD
با بیش از نیم قرن سابقه در خشان
۱۸ ماه گارانتی
مشهد، بلوار فرودگاه، مقابل پمپ بنزین
۰۵۱-۳۳۴۴۰۰۹۴-۵
۰۵۱-۳۳۴۴۶۱۳۵-۸

20%+30%
فستیوال وفاداری
15% ویژه یلدا
تخفیف مازاد ویژه متاهلینی که از آذر ۹۷ تا آذر ۹۸ ازدواج کرده اند (با همراه داشتن شناسنامه)

جرمیران
خیابان امام رضا، امام رضا ۲۲
خیابان شیرازی، روبه روی دار الشفا
خیابان دانشگاه، مجتمع آلتون
جاده طرقيه، بین امام رضا ۳۳ و ۳۵
بلوار جانباز، مجتمع مروارید گوهرشاد
۳۵۵۹۱۱۹۰

کناف
یک نشان کارگشا
عاملین معتبر کناف را بشناسید و از هر جایی خرید نکنید.
کناف معتبرترین تولیدکننده سیستم های ساخت و ساز خشک در ایران جهت اطلاع از شبکه توزیع کناف به وبسایت www.knauf.ir مراجعه نمایید.
آریا برج تجارت رایمند ۰۵۱) ۳۸۴۶۵۰۱۰
آریا انرژی کویر ۰۵۶) ۳۲۴۴۷۲۴۴
ایستا بنیان شرق ۰۵۱) ۳۶۱۴۴۱۰۰
پر دیس سازان ۰۵۱) ۳۸۶۷۸۱۳۱
پارسیا گستر مهربرزین ۰۵۱) ۳۶۰۱۶۸۱۲
سازه گستران آبریان ۰۵۱) ۳۸۶۶۵۲۲۱
شیک و سقف بنیان بنا ۰۵۶) ۳۲۴۲۰۰۴۱
طرح و ساخت آوان ۰۵۱) ۳۸۴۳۸۸۰۰
فیدار پاژ ۰۵۱) ۳۶۵۸۵۱۱۸
فرا فرم ایستا ۰۵۸) ۳۲۴۱۱۱۱۸
کهن دژ اسرار سبزوار ۰۵۱) ۴۴۶۶۰۷۲۷
ماندگار بنای آرتیمان پویا ۰۵۱) ۳۸۴۲۴۳۵۵
ماهان گستر کیمیا خراسان ۰۵۱) ۳۸۶۹۳۳۵۶
مهر از شرق ۰۵۱) ۳۸۴۶۱۴۶۶
آقای جدی ۰۵۱) ۴۲۲۳۴۱۴۷
آقای عبدالله پور پاینده ۰۵۱) ۳۸۹۱۰۰۸۶
GERMAN Technology

تحلیل روز



نبی شریفی

n.sharifi@khorasannews.com

چرا جانسون پیروز شد و کوربین شکست خورد؟

کمتر از ۴۸ ساعت مانده به انتخابات سراسری بریتانیا، بوریس جانسون، رهبر حزب محافظه کار سوار بر بلدوزری که روی آن شعار «برگزیت انجام شد» نوشته شده بود، دیوار (نمادین) «بن بست» را خراب کرد. حزب او حالا به بهترین نتیجه انتخاباتی از زمان پیروزی مارگارت تاچر در انتخابات ۱۹۸۷ دست یافته است.

اما به راستی چرا جانسون پیروز شد؟ یکی از دلایل پیروزی محافظه کاران به دلیل وجود شخصیتی کاریزماتیک و سخنوری همچون بوریس جانسون در جایگاه رهبر این حزب است. وجهه‌ای که ترزا می، نخست وزیر و رهبر پیشین حزب محافظه کار از آن بر خودار نبود. جالب است که فردی با ویژگی‌های شخصیتی جانسون، پیش از او در انتخابات ۲۰۱۶ آمریکا نتیجه مثبت

از رای دهندگان گرفته بود. بوریس جانسون چه در دوران شهرداری لندن، چه دوران نخست وزیری اش، همان قدر بابت کردار و سخنانش در رسانه ها حضور داشت که دونالد ترامپ، در صدر اخبار بود. شبکه (RTL) در صفحه توییتر خود نوشت: «پیروزی بوریس جانسون در انتخابات پارلمانی انگلیس چه چیزی را افشا می کند؟

از دیدگاه آمریکا، پیروزی بزرگ جانسون در انتخابات پارلمانی افشاگر شکاف میان طبقه نخبگان و رای دهندگان است. این شکاف به قدری اهمیت دارد که نمی توانیم باور کنیم». اما

دلیل اصلی پیروزی شگفت انگیز محافظه کاران، تمرکز آن ها و مواضع شان درباره حل بحرانی به نام «برگزیت» است. دلیلی که باعث شد طرفداران

برگزیت از حزب «کارگر»، «برگزیت» (به رهبری فاراژ) و دیگر احزاب، به حزب اصلی خود پشت کنند و آرای شان را در صندوق محافظه کاران

بریزند. تصمیمی که به جهش کرسی های حزب حاکم و به دست آوردن اکثریت مطلق انجامید. حال جانسون اعلام کرده است که پس از «سه سال

اتلاف وقت»، برگزیت را تا ۳۱ ژانویه به سرانجام خواهد رساند. آن هم در شرایطی که دونالد ترامپ قول همکاری برای عبور بریتانیا از بحران

اقتصادی «پاسرگزیت» را داده است.

حال سوال این است که چرا کوربین باخت؟ باخت جرمی کوربین که ۳۶ سال اکثریت مطلق انجامید. پارلمان بریتانیا بوده و چهار سال از هزیرش بر این حزب می گذرد، دلایل متعددی دارد:

الف) بزرگ ترین دلیل باخت او که باعث شد بسیاری از هوادارانش در خانه بمانند یا پای صندوق بروند و به رقابتی محافظه کار یا لیبرال دموکرات شان رای دهند، مواضع غیر شفاف

کوربین درباره برگزیت بود. او وعده داده بود در صورت پیروزی، یک همه پرسی برای انتخاب بین دو گزینه «مذاکره مجدد برای برگزیت» (خروج از اتحادیه اروپا) یا «لغو برگزیت» برگزار کند. موضوعی که به مذاق بسیاری خوش نیامد.

ب) کوربین، مردی است که بر ای خلع سلاح هسته ای فعالیت کرده بود و در بسیاری از تظاهرات های ضد جنگ و ضد فقر حاضر بوده است. دلیلی که باعث شده بود برخی صلح طلبی

او را خلاف منافع ملی بریتانیا بدانند.

ج) چهره ضد صهیونیست وی نیز در نتایج اخیر بی تاثیر نبود. او بارها چفیه بر دوش انداخته و از طرفداری حزب... و حماسی ابایی نداشت.

ضدیت وی با صهیونیست ها تقریبا علنی شده بود و در تهمیچ یهودیان علیه وی نیز موثر واقع شد، چرا که حدود یک سال و نیم پیش، کمیته اجرایی ملی حزب کارگر قطعنامه ای تصویب کرد که بر اساس آن حزب کارگر، بدتر دشمن

ها را را علیه رژیم صهیونیستی مجاز قلمداد می کرد. بنابراین اعضای حزب کارگر که از آن تاریخ به بعد به توهین به دولت اسرائیل اقدام و آن را به عنوان پیرو نازیسم معرفی کنند، در معرض هیچ گونه مجازاتی از سوی سران حزب قرار نخواهند گرفت و بدیهی است که این اقدامات برای لابی قدرتمند و متمول صهیونیست خوشایند

نخواهد بود.

خلاصه آن که پیروزی قاطع محافظه کاران و

اجرای نه چندان دور توافق برگزیت، همزمان

باخت هم برای دولت جانسون به حساب می آید،

چرا که حزب ملی اسکاتلند نیز با افزایش ۱۳

کرسی نسبت به انتخابات پیشین و کسب ۴۸

کرسی، حالا گام بلندی را برای اهداف جدایی

طلبی خود بر خواهد داشت. این پیروزی به

معنای تقویت موج ملی گرایی در کشور اسکاتلند

است. نیکولا استورجن، رهبر حزب ملی اسکاتلند

گفته که باید به اسکاتلند حق انتخاب دوباره داد.

گفته که باید به اسکاتلند حق انتخاب دوباره داد.

سپتامبر ۲۰۱۴ برگزار شد که بیش از ۵۰ درصد

مردم این کشور با آن مخالفت کردند. با وجود این،

حزب ملی اسکاتلند امیدوار است که با اجرای

برگزیت توسط بوریس جانسون، بر ایند علاقه

حداکثر مردم این کشور برای بقادر اتحادیه اروپا

با موج پیشین ملی گرایی، این بار به استقلال این

کشور منجر شود. همه پرسی مجدداً در ۲۰۱۸

پارلمان محلی، نیاز به تأیید پارلمان بریتانیا دارد

که اکثریت اش با حزب جانسون است. از طرفی،

جانسون هنوز نتوانسته راه حلی برای ایرلند

شمالی و مرز آن با جمهوری ایرلند در راستای

توافق برگزیت بیابد. به نظر می رسد محافظه

کاران این بار برخلاف دیوید کامرون، اجازه همه

پرسی را به اسکاتلند نخواهند داد و ایرلندی ها را

هم برای ارتباط با همسایه جنوبی شان تحت فشار

خواهند گذاشت. اما اجرای برگزیت امیدبخیزه

طلبان برای اجرای دومین وار آن در اسکاتلند و

ایرلند شمالی را زنده کرده است. به نظر می رسد

فصل جدید چالش های بریتانیا را راه است.

پیام رهبر انقلاب به اجلاس سراسری نماز نماز: کلید امن و سلامت روانی و رهایی از چالش های ستیز گرانه

حضرت آیت‌آ... خامنه‌ای در پیامی به بیست و هشتمین اجلاس سراسری نماز که صبح روز پنج‌شنبه، به حضور حجت‌الاسلام‌رئیس‌ی، رئیس قوه قضاییه و حجت‌الاسلام قرائنی، رئیس ستاد اقامه نماز کشور، در گرگان برگزار شد، با اشاره به این‌که نماز از جمله بزرگ‌ترین و جذاب‌ترین نعمت‌های شگفتی‌ساز است که انسان را در برابر این پدیده الهی خیره و مبهوت می‌کند، تأکید کردند: «خداوند این نعمت را به ما هدیه فرمود که با آن جان خود را پالایش کنیم و ارتباطات بشری را بر خوددار از معنویت کرده و امن و سلامت روانی و رهایی از چالش‌های ستیزگرانه و بهجت و نشاط را نصیب جامعه سازیم.» به گزارش پایگاه دفتر حفظ و نشر آثار رهبر انقلاب، متن پیام ایشان به این اجلاس، به این شرح است:

«بسم... الرحمن الرحیم /وصلی... علی محمد وآله الطیبین / در میان نعمت‌های بزرگ الهی که هیچ کس قادر به شمارش آن‌ها نیست، برخی بر جستگی‌های نمایانی دارند که اهل تأمل را به شگفتی می‌رساند و از جمله جذاب‌ترین این نعم شگفتی‌ساز، نماز است. ترکیب اذکار نماز، ترکیب حرکات نماز، ترتیب اوقات نماز‌های واجب و مستحب، تأکید بر تمرکز و حضور قلب در آن، تأکید بر مسجدی کردن آن، تأکید بر جمعی کردن آن، الزام پاکیزگی در آن، هم در تن و پوشش یا دور کردن نجاست و هم در دل و روح با غسل و وضو، الزام به روی آوردن آن از هر نقطه جهان به یک کانون مرکزی - کعبه شریف - بسی نکات و نقاط ظریف و دقیق و

پرمضمون در این فریضه ممتاز و یکتا، آدمی را

در برابر این پدیده الهی خیره و مبهوت می‌کند.

خداوند این نعمت بزرگ را به ما هدیه فرموده

است. با آن می‌توانیم جان خود را پالایش کنیم،

می‌توانیم خود را از گناهان دور کنیم، می‌توانیم

ارتباطات بشری را در جامعه خود، بر خوددار

از معنویت کنیم و بدین وسیله، امن و سلامت

روانی و رهایی از چالش‌های ستیزگرانه و بهجت و نشاط را نصیب آن سازیم. این هدیه به صورت

فریضه و تکلیف درآمده است تا دست کم، جامعه

از حداقل‌های آن محروم نماند، هدیه‌ای با این

وزن عظیم و متقابلاً با کمترین هزینه مالی و وقت

حقیقتاً در خور سیاست پایان‌ناپذیر ماست. حضار

محترم! ما هم در ادای این شکر واجب، قاصر یا

مقصریم. کارهای زیادی باید بشود که امیدوارم

عالم مجاهد جناب حجت‌الاسلام قرائنی ما همه

را به آن متذکر گردند. والسلام علیکم ورحمة...،

سیدعلی خامنه‌ای / ۲۰ آذر ماه ۱۳۹۸

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

REZAMASHHOUR@YAHOO.COM

• جدال جالب بین وجدان و مقررات شغلی که در صفحه خانواده درباره اش نوشته‌اید، برای من که کارمند ساده یک بانک هستم، بارها اتفاق افتاده. مثلاً الان مردم رو به خاطرداشتن یک کارت ملی، باید برگردونیم در صورتی که گواهی نامه از اون معتبر تره به نظر.م.

• مگر مسئولان نگفتند گرونی بنزین روی کالاهای دیگه تاثیر آن چنانی نداره؟ آقایان

برای یک دفعه هم شده محض رضای خدا به چشم خریدار، سری به بازار بزنند. گرونی پدر

مردم رو درآورده. با این افزایش قیمت دلار، خدا به خیر کنه موج بعدی گرونی رو!

• مردم عزیز ایران یادتون هست که چندسال پیش آقایان جهانگیری و روحانی چه وعده و وعید هایی می دادند؟!

• مشکل ورزش ایران،مدبران سیاسی هستند که فقط شعار می دهند. استقلال تازه داشت

جون می گرفت که به حاشیه رفت. الان تیم بی صاحب است و بازیکنان باتکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

• آفرین به صحبت های جناب ربیعی که جواب تمام بدخواهان دولت و جناب رئیس

جمهور محبوب مان را به خوبی دادند. آقایانی که فکر می کنند اگر جای آقای روحانی بودند

خیلی بهتر عمل می کردند، بدانند که این خیال است و باز یکبار با تکلیف مانده اند.

دیگر همان را جزو تعهدات بیمه ای نمی داند.

این وسط گناه بیمارانی که ناچارند تا آخر عمر از داروهای ثابت استفاده کنند، چیست؟ آن

ها بعضی مواقع باید مبالغ اضافه و ناحقی را پرداخت کنند.

• مگر همین آقایان نبودند که اوایل سال گفتند برنامه ای برای گران شدن سوخت و

نان تا پایان سال نداریم و یارانه ها به همین روال ادامه داره؟

• چند روز پیش جشن ستارگان منطقه تباد کان برگزار شد. متاسفم که طی این

جشن، آهنگ مبتذل از جمله آهنگ ساسی پخش شد.

• خیلی جالبه! از هر روش برای ثبت نام یارانه معیشتی اقدام می کنم خطا میدهد. کلا

مرا آقای روحانی از فقیر گرفتن و به ثروتمند دادنه. فرصت هم که تمام شد و باز یک

طرح جدید به نام فقر ا اما به نفع ثروتمندان اجرا شد. تیریک به همه چهاردر صدی ها و

سلب ریتی ها.

• بسیاری از شرکت ها، کارکنان شان را بیمه نمی کنند. قرار داد ۸۹ روزه می بندند و روز

بعد از آن را مثلاً مرخصی می دهند و تمدید قرارداد جدید باز ۸۹ روزه است که همچنان

تکرار می شود! به زیر مجموعه شان می گویند اگر می خواهید بمانید، نباید موضوع را به

ماموران بیمه بگوئید و تنها چندان از نورچشمی ها را بیمه می کنند. لطفا پیگیری کنید.

• جالبه توی این کشور، هر چیزی برای مردم ممنوعه، مسئولان مجازند که از آن استفاده

کنند. تویتر رو فیلتر کردن اما آقایان هر خبری را که می خوان به اطلاع مردم برسونند

از تویتر استفاده می کنند. اوضاع شیرتو شیر که میگن، دقیقاً همینه.

• با کمبود کاغذ و مشکلات چاپ، بعضی از کتاب های تازه تألیف دهم، یازدهم و دوازدهم

با بعضی تغییرات جزئی مجدد اسمال چاپ شده و عملاً ده هزار جلد از کتاب هایی که

دست همکاران است بدون استفاده مانده است. قبلاً هر کتابی که تألیف می شد تا چند

سال تغییر نمی کرد.

• به عنوان یک جوان ایرانی که دارای همسر و فرزند می هستم، باین که شاغل هستم اما از

پس هزینه های سرسام آور زندگی برنمیام، خدا به داد بقیه ملت برسه. آقایان مسئول

چه کردید و می کنید با این مردم؟ هیچ روزه امیدو باز نگذاشته اید.

• آقای ربیعی! شما فکرت رو مشغول آقای قالیباف نکن. فکر مشکلاتی که سرملت

آوردی، باش.

• چرا به تا کسی ها بنزین سهمیه ای با نرخ ۱۵۰۰ تومان دادند؟ اولاً که اینا همشون گاز

سوزند و کلاً اگر در ماه صد لیتر بنزین مصرف کنند ثانیاً اینا مینارو گذاشتن بر این که چون

بنزین شده لیتری ۱۵۰۰ کرایه ها رو هم ۵۰۰ تومان گرون کردن!

• اگر وزیر اقتصاد قول بدهد یک کاری برایم دست و پا کند من هم قول می دهم برای

افشای فساد سوت بلبلی بزنم.

• واقعا باید به ژاپنی ها آفرین گفت. خیلی جالب است که برای پاکیزه نگه داشتن محیط

آموزشی وزندگی استثنائو چون داروخاندان سلطنتی هم در این کار مشارکت دارند.

• این جاوزیر جوان مان نشسته که قبلاً باز جو بوده اما به ما قول داده دستش روی دکمه

فیلترینگ نرود.

• این سایت مسکن ملی تا اومدیم بریم سمت کافی نت ثبت نام کنیم، گفتند ظرفیت تکمیل

شده، فقط اینومی دونم که این طرح ها همش

الکیه و برای همون سرمایه دار هاست نه مافقیق فقرا.

• بعد از سال ها بحران روحی و آزار سهامداران، چرا پدیده همه را ملزم می کند

با پرداخت پول در سجام نام نویسی کنند؟

• جناب وزیر اقتصاد اگه ما فسادی را افشا کنیم جایزه چی می دی؟!

• دیروز برای طرح ملی مسکن ثبت نام می کردم. نوشته بود ظرفیت تکمیله. از

اون طرف مدیر کل راه و شهر سازی گفته تا پنجشنبه ۲۱ آذر مهلت هست.

• دیروز برای طرح ملی مسکن ثبت نام می کردم. نوشته بود ظرفیت تکمیله. از

اون طرف مدیر کل راه و شهر سازی گفته تا پنجشنبه ۲۱ آذر مهلت هست.

• دیروز برای طرح ملی مسکن ثبت نام می کردم. نوشته بود ظرفیت تکمیله. از

اون طرف مدیر کل راه و شهر سازی گفته تا پنجشنبه ۲۱ آذر مهلت هست.

• دیروز برای طرح ملی مسکن ثبت نام می کردم. نوشته بود ظرفیت تکمیله. از

اون طرف مدیر کل راه و شهر سازی گفته تا پنجشنبه ۲۱ آذر مهلت هست.

حرف مردم

ستون «حرف مردم» انعکاس دهنده صادق حرف های شماست.

تلفن: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۱۱ | پیامک: ۲



فصل جدید چالش‌های بریتانیا

اگر جرمی کوربین نخست وزیر انگلیس می شد، برای منطقه غرب آسیا خیلی بهتر بود. حالا باید بیشتر منتظر توطئه های مشترک انگلیس و آمریکا باشیم. ژولیدگی و پنهان کردن جرمی کوربین، رهبر حزب کارگر خود نکته منفی بود. صدمت وی با مهیونیست ها نیز که تقریباً علنی شده بود در تهییج یهودیان علیه وی موثر بود. نتیجه رقم خورده از یک نظر برای ایران هم مهم بود. شاید فرصتی تکرار نشدنی برای بهبود روابط لندن-تهران از دست رفت. اگر قرار بود روزی این رابطه احاطه داشت خود بگیرد، کوربین با سابقه حمایت از حزب با... و فلسطین و جری گیری در شبکه پرستی وی شاید بهترین گزینه بود. او حالا نه تنها نخست وزیر نشده، بلکه ظاهراً به زودی از ریاست حزب هم کنار می رود. از سوی دیگر، احیای ملی گرای، عموماً به معنی احیای جریان های استقلال طلب است. همین است که انگلیس ها به جدایی از اروپا رأی داده اند، رأی اسکاتلندی ها و ایرلندی ها هم به جدایی از لندن گرایش دارد. در هر دو منطقه احزاب ضد اتحاد با لندن، با اقبال گسترده و رو به رشدند. جانسون هر چند ظاهراً خود را به بریتانیا محدود کرده، اما احتمالاً در ماه های آینده باید در خواست اسکاتلندی ها و شاید ایرلندی ها برای نظرسنجی استقلال دست و پنجه نرم کند. امروز ترامپ نیز برای پیروزی رفیقش شادمانی کرد. وقتی بپرویس استام کار مار را از دست میانه رو و بگیرند، طبیعی است که بپرویس و جانسون طرفدار غالب می شود. البته جانسون طرفدار «برگزنیت نرم» (خروج همراه با توافق) و ترامپ طرفدار «برگزنیت سخت» (خروج بدون توافق) است و بین موضع این دو نسبت به موضوع برگزنیت، تفاوت وجود دارد و خود احتمالاً در هفته های آینده در صورت اصرار جانسون بر تحقق برگزنیت هم شاهد منازعه ترامپ و جانسون خواهیم بود. هر چند حتی در صورت تحقق برگزنیت نرم، همچنان بحران های اقتصادی در انگلیس، از جمله حواشیا اقتصاد ایران کشور و کاهش رشد اقتصادی و نیز اعتراضات مدنی و سیاسی دامنه دار به قوت خود باقی خواهند ماند.



قطار برگزیت روی ریل افتاد

جانسون در انتخابات پارلمانی انگلیس به پیروزی تاریخی دست یافت. لندن چگونه از اتحادیه اروپا جدا خواهد شد؟

خادم - سرانجام پس از کناره گیری و گرفتار شدن سه نخست وزیر در دام «گریز» مردم بریتانیا پای صندوق فرقتند و برای گمراهی شده به حزب محافظه کار، برای دومین بار به نامتدخروج کشورشان از اتحادیه اروپا» رفتند. بوریس جانسون، نخست وزیر و رهبر حزب محافظه کار در نطق پیروزی اش گفت: «ما این کار را انجام دادیم و این طلوعی جدید» برای کشور بود. اشاره ای به سخنان تونی بلر، نخست وزیر سابق بریتانیا، که حزب کارگر، زمانی که در سال ۱۹۹۷ در انتخابات به پیروزی رسید. از زمان پیروزی مارگارت تاچر در انتخابات ۱۹۹۷، اولین بار است که محافظه کاران اکثریت قاطع کرلی برای پارلمان را از آن خود می کنند. در انتخابات پارلمانی بریتانیا حزب محافظه کار به رهبری جانسون از مجموع ۶۵۰ کرسی برای پارلمان به ۳۶۴ کرسی دست یافت (۴۷ کرسی بیشتر از انتخابات ۲۰۱۷) و اکثریت مطلق را به دست آورد. در واقع پیروزی بوریس جانسون هم از لحاظ تاریخی مهم از حزب و برای سابقه بود و هم به او اختیار عمل لازم برای پیش بردن گریز را داد.

مذاکرات آمریکا و طالبان که پس از ۹ دور توسط ارتما به بدلیل حمله تهاکب مال متوقف شده بود، در هفته گذشته از سر گرفته شده اما بار دیگر متوقف شده است، بر خشی می گویند که دلیل متوقف به پایگاه نظامی امریکایی در بگرام داد دلیل این توقف بوده است. «رلمی خلیل داد» نماینده ویژه امریکادر امور صلح افغانستان می روزه پس از حمله طالبان به بزرگ ترین پایگاه نظامی امریکایی در بگرام در توفیر و آکنش نشان داد. خلیل زاد نوشت: ما توقف کوتاهی می کنیم تا آن ها (طالبان) باره بران خود مشورت کنند، به صلح خلیل زاد، طالبان باید نشان دهند که تمایل به صلح دارد. طالبان دو خودروی بمب گذاری

شده‌رادر حالی که مذاکرات آمریکا و طالبان در قطر ادامه داشت در نزدیکی پایگاه نظامی بگرام و در مقابل کلینیک کره‌ای‌ها منجر کردند، جدای از بحث طراحی و چگونگی اجرای این حمله در محیط کاملاً امنیتی و محافظت شده بگرام و حتی بدون توجه به تلفات و خسارت‌های ناشی از این حمله، آن چه مهم به نظر می‌رسد زمان و مکان وقوع آن است. باین حال، «سپیل

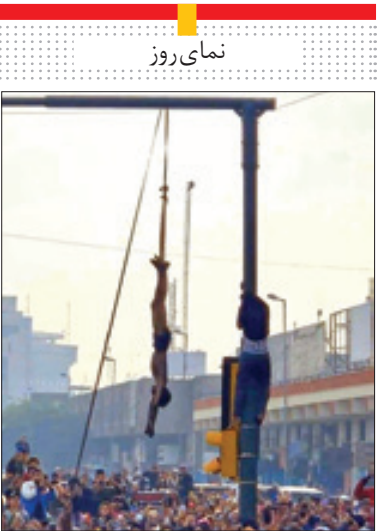
توقف برای مدت نامعلوم

آمریکا باز هم مذاکرات با طالبان را متوقف کرد. آیا حمله به پایگاه نظامی آمریکایی هادر «بگرام» تاثیر داشته است؟

شاهین» سخنگوی دفتر سیاسی طالبان در قطر نیز در توثیقه خود خبر داده است که زلمی خلیل زاد و ملا ابرار در شب پنج شنبه (۲۱ آذر) دیدار کردند و قرار شد پس از یک توقف دو طرف به مذاکرات خود ادامه دهند. سخنگوی دفتر سیاسی طالبان در باره توقف مذاکرات گفت: «بیشتری از اهل نگرده است. کارشناسان معتقدند این که افراد طالبان در دست همزمان با مذاکرات

حزب‌باش در انتخابات پارلمانی گفت: «نتیجه انتخابات به معنای تحقق برگزیت است. ما سیاستمداران سه سال گذشته را به باد دادیم. ما تا اواخر وقت دیگر کافی است. مردم خوش است». بصری این کار را منتقدان و منتقدان تا ۳۱ ژانویه (۱۱) به این گزارش انجام خواهد داد. «در این باره این چندین سناریو محتمل است. اول آن که جانسون را دیگر توافق پیشین خود با اتحادیه اروپا را برای گذاشته و آن را اجرائی کند. دوم بار دیگر مذاکرات اروپا را سر گرفته شود که به نظری می‌رسد اروپا به این سرچشمه چراغ سبز نشان داد است. برخی خبرها حاکی است که رهبران اروپا قصد دارند به پیش‌میل بازی کنند». مذاکره کنندار شد اتحادیه اروپا به امور برگزیت، مأموریت دهند تا در باره روابط اقتصادی اتحادیه با بریتانیا پس از خروج این کشور از جمع ۲۸ کشور عضو، مذاکره کند و سعی وقوع برگزیت بدون توافق در تاریخ مقرر ۳۱ ژانویه ۲۰۲۰ است. پس از این حال جانسون اده‌نشانی را در اجرائی برگزیت پیش رو دارد. موضوع امنیت مرزی و ویژه در ایرلند شمالی، جدایی طلبی اسکاتلند، و ولز و ایرلند شمالی و مخالفت آن‌ها با اجرائی برگزیت، آثار اقتصادی و پیچیدگی روابط اقتصادی میان بریتانیا و اتحادیه اروپا چالش‌های جدی جانسون بر سر راه برگزیت است. «تیکو لاس‌تور» وزیر امور و امور مالی اسکاتلند پس از پیروزی جانسون اعلام کرد: «ما خواهان برگزیت نیستیم، مردم اسکاتلند باید درباره آینده خود حق انتخاب داشته باشند. این شرایط سبب شده برخی کارشناسان درباره چندی‌کاری بریتانیا پس از اجرائی برگزیت هشدار دهند». جدایی اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی را بهای چنین اقدامی بدانند.

این حمله را انجام داده و هدف خود را پایگاه نیروهای آمریکایی قرار می‌دهند یک پیام اساسی به طرفین مذاکرات صلح دارد؛ این پیام این است که طالبان اگر مذاکره نمی‌کنند، معنای این مذاکره با حجتی توافق، «آتش بس» نیست. گروه طالبان می‌توانست این عملیات را در جای دیگر و مقابل اهداف دیگر از جمله نیروهای نظامی افغان انجام دهد اما انتخاب اینگاه بگر اما معنای هدف حمله در واقع پیام دیگری است یعنی بر این هدف طالبان در نهایت نیروهای خارجی است و اگر بپذیریم که امری می‌کنند این مذاکره به معنای «آتش» هم نیست و با قتل خودشان جهاد در مقابل خارجی‌ها را ادامه خواهند داد.



اعدامی که عراق را تکان داد

روز پنج شنبه صحنه هایی در فضای مجازی منتشر شد که کشتن یک جوان ۱۶ ساله اوپوزان کرد. جسد او از یک تیر برق در میدان الوثبه بغداد نشان می داد؛ ادعای محلی خشن که توسط معترضان صورت گرفته است. این صحنه افکار عمومی عراق را تکان داده است. مرجعیت، نخست وزیر و بسیاری از گروه ها و شخصیت های سیاسی به این حادثه واکنش نشان داده اند. این جوان به این دلیل کشته و تیر برق اوخته شده که گروهی از معترضان مدعی هستندنوی این منزل خود به سمت گروهی از تظاهرات کنندگان در میدان الوثبه تیر اندازی کرده است؛ ادعایی که مشخص نیست تا چه میزان صحیح است. این تیر گری وجود دارد که اگر این گونه اقدامات خود سرانه، به سرعت تکرار شود، آغاز یک حکومت به باور عالمان رخورد فاعلانه نشود. به جای فعلی جرم و وحشتناک از ناامنی در عراق خواهد بود.



ری توئیت در ۲۴ ساعت، رکورد قبلی ۱۰۸ توئیت
وری توئیت در یک روز بود.



ویژه های خراسان

تذکر لاریجانی به روحانی درباره یک تنخواه غیر مترقبه

در حالی که مطابق ماده ۱۰ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، به قوه مجریه اجازه داده شده در صورت وقوع حوادث غیر مترقبه در صدی از بودجه عمومی هر سال را از محل افزایش تنخواه گردان خزانه تامین و هزینه کند و تنخواه مذکور از محل صرفه جویی در اعتبارات یا اصلاح بودجه تسویه خواهد شد، علی لاریجانی رئیس مجلس در نامه روزهای اخیر خود به حسن روحانی، مصوبه آبان ماه هیئت وزیران در خصوص شرایط تسویه تنخواه ماخوذه برای حوادث غیر مترقبه را مغایر با قانون فوق دانسته و خواستار اصلاح آن ظرف یک هفته یا لغو این تصمیم کابینه شده است.

کارت سوخت خودروهای اسقاطی سهمیه دارد؟

گزارش یک مقام مسئول دولتی به تعدادی از مدیران ارشد اجرایی نشان می دهد شرکت ملی پخش و پالایش و بیمه مرکزی به عنوان دو نهاد مهم دولتی، خواستار دریافت آنلاین اطلاعات خودروهای اسقاط شده از نیروی انتظامی شده اند تا آثار حقوقی اسقاط، روی این خودروها اعمال شود که بر اساس دستورات صادر شده، مقرر شده نماینده ناجا با همکاری مسئولان وزارت ارتباطات، بررسی لازم را در خصوص نحوه ارائه خدمت مذکور مبتنی بر داده های پایگاه اطلاعات پایه وسایل نقلیه انجام دهد.

چهره ها و گفته ها

هم حق مردم و هم حق داوطلبان

عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان: اعضای هیئت های اجرایی باید در بررسی سوابق و صلاحیت داوطلبان، دقت کافی داشته باشند، مبدا حق مردم و داوطلبان تضییع شود. /ایسنا

تخریب ممنوع

مولوی عبدالصمد کریم زایی امام جمعه اهل سنت ایران شهر خطاب به داوطلبان بازدهمین دوره انتخابات مجلس و طرفداران آنان گفت: در انتخابات نباید آخرت و ایمان خود را با تخریب و تهمت زنی به دیگر افراد و داوطلبان خراب و خود را به آتش دوزخ نزدیک کنیم. /ایرنا

با برگزاری کنگره و مجمع عمومی ۳ حزب اصلاح طلب رقم خورد

روزهای داغ احزاب اصلاح طلب



■ **خرازی: ندا، نماد صداهای خفته و ناگفته یک ملت است**

به گزارش ایسنا، سید محمدصادق خرازی دبیر کل حزب ندای ایرانیان روز پنج شنبه در پنجمین کنگره تشکیلاتی این حزب گفت: بدخواهان کج اندیش و فرصت طلبان هر کدام به شکلی برای منکوب کردن یکی از ماندگارترین تشکیلات سیاسی تاریخ مؤثر ایران یعنی جمعی جوان فرهیخته و خودباور، تاختند. وی افزود: کنگره پنج سالگی ندای ایرانیان در شرایطی برگزار می شود که مردم ایران در گرفتاری و سختی زندگی می کنند و ما مسئولیت داریم. هدف از تشکیل ندای ایرانیان این بود که بتوانیم صادقانه با مردم ایران سخن گوئیم. هدف ما از حزب شدن این بود که ساخته و پرداخته قدرت و مافیای باشیم. هدف و انگیزه ما از داشتن چنین حزب و تشکیلاتی این بوده که آرمان مقدس شهیدان و مجاهدان فی سبیل... این سرزمین که نزدیک به یک قرن و اندی است که عطر آن در شبستان این سرزمین می پیچد با آرمان جوانان این سرزمین که پیشرفت، آبادی و آزادی است، پیوند داشته باشد. هدف ما این نیست که فقط مجیزگوی قدرت و تکریم کننده افرادی باشیم که تریبون دارند و می توانند نقش آفرینی کنند اما امروز سکوت کرده اند. وی تاکید کرد: حزب ندا

■ **رئیس دولت اصلاحات: انتخابات عرصه مهم حضور اصلاح طلبانه مردم در صحنه است**

همچنین به گزارش فراور، رئیس دولت اصلاحات دریامی به پنجمین کنگره حزب اتحاد ملت که

دبیر شورای عالی امنیت ملی که پنج شنبه گذشته برای دلجویی و سرکشی از خانواده تعدادی از جان باختگان حوادث اخیر به شهرستان های غرب استان تهران رفته بود، گفت: بیش از ۸۵ درصد از جان باختگان رخدادهای اخیر در شهرستان های تهران در هیچ یک از تجمع های اعتراضی حضور نداشته اند و به صورت مشکوک با سلاح های سرد و گرم غیر سازمانی کشته شده اند بنابراین اجرای پروژه کشته سازی از سوی معاندان در این منطقه قطعی است. به گزارش میزان، دریابان شمخانی در این دیدار ها

شدن این ها، اعتماد، به منزلت کن اصلی سرمایه اجتماعی را به حداقل می رساند. شکوری راد برگزاری چهار نوع انتخابات و انجام همه پرسی در امور مهم در قانون اساسی را از ویژگی های ممتاز نظام جمهوری اسلامی دانست که به گفته وی راه اصلاح راه همچنان باز نگه می دارد. وی ادامه داد: این راه از آن روهنوز مسدود نشده است که رهبری نظام همچنان افزایش مشارکت در انتخابات را مهم ترین ضامن بقا و امنیت نظام می داند و چنین است که رأی مردم همچنان می تواند ارزشمند و اثر گذار باشد، وی تاکید کرد: باتوکل بر خدا و تکیه بر حمایت مردمی که عهد کرده ایم جز برای تقلیل مرارت و بهروزی و رفاه آن ها نکوشیم، ما آمده ایم که به ما نینمدر پنجمین کنگره سراسری حزب اتحاد ملت انتخابات سومین دوره شورای مرکزی این حزب برگزار شود و علی شکوری راد برای سومین دور پیاپی در سمت دبیر کلی باقی ماند. شورای مرکزی این حزب متشکل از ۳۰ نفر شامل چهاره های سرشناس اصلاح طلب همچون هادی خانیکی، آذر منصوری، مرتضی مبلغ، حمیدرضا آشوب و خشونت و ویرانی میهن و فراهم آمدن زمینه حضور و استیلای تحقیرآمیز بیگانگان و عوامل آنان بر ملت و تجزیه کشور با استقرار یک جباریت و دیکتاتوری نفسگیر که دین و دنیای مردم را بران خواهد گرد نیست. وی روزپایم خود ابراز امیدواری کرد که با گسترده تر شدن میدان انتخاب مردم، به سوی مجلسی برویم که «دراس امور» خواهد بود.

■ **مجمع عمومی انجمن اسلامی جامعه پزشکی**

همچنین به گزارش ایرنا صبح دیروز بیست و هفتمین مجمع عمومی انجمن اسلامی جامعه پزشکی نیز با پیام رئیس دولت اصلاحات بر گزار شد. در این مجمع «محمد رضا فرقندی» رئیس انجمن اسلامی جامعه پزشکی کشور، «مصطفی تاجزاده» و «فرشاد مومنی» به بیان نقطه نظرات خود درباره مشکلات امروز ایران و راه های گذراز آن هاپرداختند.

۸۵درصد جان باختگان حوادث اخیر غرب تهران در تجمع های اعتراضی حضور نداشتند

و همچنین اختیارات ویژه ای که از طرف رئیس جمهور محترم به آن ها واگذار شده باید با اقدامات جهادی، ضمن رسیدگی سریع به وضعیت خانواده شهدا و جان باختگان، با برنامه ای دقیق و هماهنگ برای جبران و ترمیم خسارت های وارد شده به مردم اقدام کنند. یکی از خانواده هایی که شمعانی به آن ها سرزد خانواده مرحوم حسینی امامعلی بود که در منطقه محروم سر آسیاب ملارد ساکن و کارگر ساختمانی بوده و روز شنبه ۲۶ آبان ماه در حاشیه تجمعات اعتراضی با سلاح سرد کشته شد.

که در جوی صمیمی انجام شد، ضمن دلجویی از خانواده جان باختگان از عزم مسئولان نظام برای ترمیم خسارت ها و کاهش آلام خانواده محترم شهدا و جان باختگان حوادث اخیر خبر داد و تاکید کرد: لازم است از همه ظرفیت های ملی برای تسریع در انجام این وظیفه ملی استفاده شود. شمخانی با بیان این که رسیدگی به این امور بر عهده کمیته های ویژه با مسئولیت استانداران گذاشته شده است، گفت: استانداران سراسر کشور با توجه به مطالبه جدی مقام معظم رهبری و تدابیر اعلام شده ایشان

آگهی مزایده عمومی مرحله سوم (نوبت اول)

شهرداری چناران در نظر دارد باستاند اتین نامه مالی شهرداریها، مجموعه جایگاه عرضه سوخت گاز طبیعی(CNG) خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی با مشخصات مشروحه ذیل واقع در حاشیه جاده آسیایی به صورت اجاره به شرکت های دیمضاح و مورد تایید شرکت گاز خور و ایران با برورد اولیه هابانه ۲۱۰۰۰۰/۰۰۰ریال(دویست و ده میلیون ریال)به مدت دو سال واگذار نماید. کلیه متقاضیان واجد شرایط می توانند به حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری چناران واقع در ابتدای بلوار طالقانی،ساختمان شهرداری مراجعه و با شماره تلفن ۰۰۱-۱۲۷۲۴۰۴۶-۵۱، داخلی ۱۱۲-۱۱۳ و ۰۹۱۵۳۰۲۳۰۵۹ تماس حاصل فرمایند. مهلت و محل مراجعه جهت تهیه اسناد: تا روز چهار شنبه مورخه ۱۳۹۸/۱۰/۴ اداره خدمات شهری زمان تحویل اسناد: تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخه ۱۳۹۸/۱۰/۵ اداره حراست مبلغ سپرده شرکت در مزایده: ۱۲۶۱۰۰۰۰۰۰ ریال یکمقد و بیست و شش میلیون ریال) به صورت ضمانت نامه و یا چک تضمین شده بانکی در وجه شهرداری چناران زمان بازگشایی باکات: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخه ۱۳۹۸/۱۰/۷ در محل دفتر شهردار هرگاه برندگان اول و دوم و سوم مزایده بخواه بر انعقاد قرارداد نشورن سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. هزینه چاپ آگهی ها بر عهده برنده خواهد بود.

هادی بازویی -شهردار چناران

۰۹۱۱۱۲۲۲۲

اطلاعیه

مشترکین گرامی به منظور جلوگیری از یخ زدگی کنتورها و لوله های روباز آب در فصل سرما، نسبت به پوشش مناسب از جمله پشم شیشه، گونی نخی و موکت اقدام نمایند.



روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی

اخبار

گوترش: آمریکا با تحریم ایران قطعنامه ۲۲۳۱ را نقض کرده است

باشگاه خبرنگاران - در حالی که قرار است ۲۸ آذر ماه گزارش دوره ای شورای امنیت درباره قطعنامه ۲۲۳۱ قرائت شود، مطالعه بندگان مهمی از این گزارش پیش از انتشار عمومی نشان می دهد دبیر کل سازمان ملل، آمریکا را به خاطر اعمال تحریم علیه ایران، ناقض قطعنامه ۲۲۳۱ خوانده است. بر این اساس، آنتونیو گوترش، با دلگرم دانستن اینستکس (ساز و کار مالی ویژه برای تبادل مالی) خواهان تجارت مشروع اروپایی ها با ایران شد.

آیتا... رئیس: تصمیم نظام برای مقابله با فساد قاطع و جدی است

ایسنا - رئیس قوه قضاییه با تاکید بر عزم جدی نظام در موضوع مبارزه با فساد، گفت: برخی با غفلت در داخل کشور و همچنین دشمنان در خارج با استفاده از رسانه های خود به موضوع فساد در جامعه دمیچند، قصد داشتند این باور را در جامعه به وجود آورند که گویا بسیاری آلوده به فساد هستند. آیتا... رئیس این مهم را مبتنی بر مشارکت عمومی دانست و گفت: در این ماموریت خطیر تا مردم، طلاب، دانشجویان و آحاد ملت مشارکت نکنند این کار به پا نخواهد شد.

ثبت نام ۳۰۳ داوطلب برای انتخابات میان دوره ای خبرنگاران رهبری

سخنگوی ستاد انتخابات کشور با اشاره به پایان مهلت ثبت نام داوطلبان خبرنگاران رهبری گفت: ۳۰۳ نفر در انتخابات میان دوره ای مجلس خبرگان رهبری ثبت نام کرده اند. سید اسماعیل موسوی در گفت و گو با ایسنا، افزود: ۱۴۴ نفر در تهران، ۲۹ نفر در خراسان رضوی، ۳۶ نفر در خراسان شمالی، ۳۷ نفر در استان فارس و ۵۷ نفر در استان قم برای این انتخابات ثبت نام کردند.

در پی در گذشت آیات هاشمی رفسنجانی و آیتا... نصر... شاه آبادی و میر محمدی در حوزه انتخابیه تهران، آیتا... شاهرودی در خراسان رضوی، آیتا... حبیب... هممان نواز در خراسان شمالی، آیتا... اسدا... ایمانی در استان فارس و آیتا... محمد مومن در استان قم، اولین انتخابات میان دوره ای پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری در پنج استان تهران، خراسان رضوی، شمالی، فارس و قم برای انتخاب هفت نفر بر گزار خواهد شد. هفته گذشته آیتا... محمد یزدی در قم داوطلب انتخابات مجلس خبرگان شده بود. همچنین بر اساس گزارش فارس نماینده آیتا... مصباح یزدی روز پنج شنبه گذشته با مراجعه به فرمانداری مشهد روند ثبت نام این استاد حوزه علمیه قم را برای نمایندگی مردم خراسان رضوی در مجلس خبرگان رهبری انجام داد.

ورق گالوانیزه و رنگی رول - کرکره

۰۹۱۵۱۱۶۱۱۵۸-۰۹۱۵۱۶۱۲۲۳۶۰۵۱

اطلاعیه

مشترکین گرامی به منظور جلوگیری از یخ زدگی کنتورها و لوله های روباز آب در فصل سرما، نسبت به پوشش مناسب از جمله پشم شیشه، گونی نخی و موکت اقدام نمایند.

۰۹۱۱۱۲۲۲۲

۰۹۱۱۱۲۲۲۵



امروز شهاب باران می‌شود



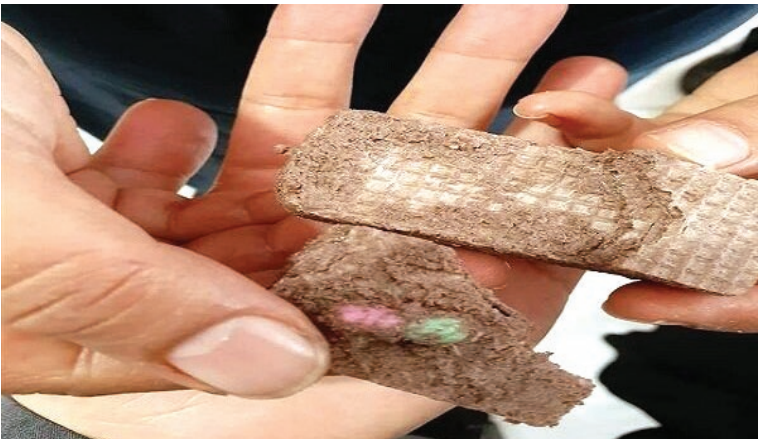
یک کارشناس نجوم با بیان این که امروز یکی از بارش‌های مهم شهابی اتفاق می‌افتد، تصریح کرد: امروز شنبه بارش شهابی در آسمان ایران قابل‌رویت است و ارتفاع نسبتاً بالایی کانون بارش شهابی موجب می‌شود برخلاف دیگر بارش‌های شهابی قبل از نیمه شب نیز شهاب‌هایی از این بارش را بتوان دید. وی با بیان این که می‌توان صد شهاب این بارش شهابی را در ساعت و صد کرد، افزود: پیش‌بینی می‌شود اوج این بارش حدود ساعت ۴ عصر شنبه ۲۳ آذر ۹۸ رخ‌دهد.

انتصاب ژن‌های خوب در وزارت بهداشت ممنوع

معاون توسعه وزارت بهداشت طی نامه‌ای انتصاب ژن‌های خوب در این وزارتخانه را ممنوع اعلام کرد. به گزارش فارس، سید کامل تقوی‌نژاد طی نامه‌ای خطاب به معاونان این وزارتخانه و روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی شرایط انتصاب و نقل و انتقال مدیران را اعلام کرد. بر این اساس، نصب افراد در پست‌هایی که در ساختار و تشکیلات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین دانشگاه‌ها تعریف نشده است در قالب ابلاغ انشایی از وجاهت قانونی برخوردار نیست. در این بخش‌نامه همچنین آمده است کلیه همکاران قبل از صدور هر گونه حکم و ابلاغ مدیران کل معاونان و مشاوران و نفرا ت اول بعد از خود، در دستگاه اجرایی ضمن کسب نظر مراجع مربوط، نظر و تایید نهایی مقام وزارت را دریافت کنند و تایید نشدن ایشان منجر به لغو حکم صادر شده خواهد شد. بر اساس این نامه، با توجه به شرایط حساس کشور و جو سیاسی قبل از انتخابات مجلس، هر گونه نقل و انتقال و انتصاب مدیران ارشد در سطح استان‌ها که با فشار سیاسی و در راستای حمایت از جریان خاصی و توسط فرد یا جریان سیاسی محلی مورد بهره‌برداری قرار گیرد مطرد و غیر قابل قبول است.

قرص، کلوچه و شرح یک جنایت

ماجرای اقدام خرابکارانه افرادی که پس از تولیدو بسته بندی، در کیک هاو کلوچه ها قرص جاسازی کردند



قرص در کیک از این لحاظ که نظارت بر تولیدو مواد غذایی به نحو مطلوب نبوده تقریباً به هیچ وجه صحت ندارد و این موضوع مربوط به حوزه پلیس فتا و نیروهای انتظامی است و در مجموع پیدا شدن قرص در کیک شایعه است و وجود قرص در کیک امکان پذیر نیست.

■ **اقدامی عمدی و خرابکارانه**
اما دو روز بعد یعنی روز جمعه، وی این خبر

گفت‌وگو

عضو کمیسیون بهداشت در گفت‌وگو با خراسان:

نهادهای نظارتی و امنیتی در حال پیگیری موضوع هستند

محمد اکبری - بهروز بنیادی عضو کمیسیون بهداشت و در مان مجلس در گفت‌وگو با خراسان در باره ماجرای قرص‌های مشکوک در کیک و کلوچه‌ها اظهار کرد: طی هفته گذشته در این زمینه پیگیری‌هایی داشتیم و این مسئله از سوی ریاست سازمان غذا و دارو تایید شد و نهادهای نظارتی امنیتی همچنان در حال پی‌گیری ابعاد آن هستند. وی افزود: باید پخش معتبر و ثبت‌شده‌ای را در بحث توزیع خوراکی و آشامیدنی همانند آن چه در پخش دارو در کشور داریم ایجاد کنیم تا همانند آن کاملاً قابل رصد و انبار‌های آن‌ها مشخص باشد. بنیادی تاکید کرد: به عقیده ما بودجه ۹۹ باید شروع آن باشد که شرکت‌های توزیع کننده مواد غذایی کاملاً شناسنامه دار شوند تا مغازه‌دارها فقط از این شرکت‌ها خرید کنند. وی تصریح کرد: البته قرص‌هایی که تا الان آنالیز شده ترکیبات خطرناکی



نداشته و اجزایی چون «استامینوفن» و «رانتیدین» در آن به دست آمده است. در یک نمونه هم «کلرو دیازپو کساید» که یک آرام بخش ضعیف است دیده شده اما این که چرا چنین قرص‌هایی در کیک دو کارخانه معتبر قرار گرفته همچنان محل بررسی است. نماینده کاشمر در مجلس خاطرنشان کرد: بر اساس گزارش‌های انجام شده، بسته‌بندی این کیک‌ها بعد از تولید مجدداً و این قرص‌ها در آن قرار داده شده است یعنی افرادی آن را باز و قرص‌را جاسازی کرده‌اند. از این رو این فرضیه ایجاد شده که این افراد قصد آسیب‌زدن به اعتبار این کارخانه‌ها را داشته‌اند. وی گفت: تئوری بعدی هم ایجاد جو روانی در «امنیت غذایی کشور» با توجه به شرایط فعلی است که البته این مورد در کشورهای دیگر از جمله کشور‌های همجوار هم طی سال‌های گذشته دیده شده است.



شوخی‌ها با سورپرایز عجیب وزیر

محمد جواد رنجبر - وزیر جوان که از چند روز پیش وعده سورپرایز تازه‌ای را برای روز پنج شنبه به مردم داده بود، عصر پنج شنبه گذشته از آن رونمایی کرد؛ سورپرایزی که خلاف انتظار بسیاری از کاربران بود و منجر به واکنش‌های متفاوت آن‌ها شد. به گزارش خراسان، در حالی که تعداد زیادی از مردم انتظار داشتند خبر ویژه‌ای از وزیر ارتباطات بشنوند، آذری جهرمی عصر پنج شنبه گذشته با انتشار ویدئویی از عملیاتی شدن ارسال بسته پستی با پهباد، در توئیتر خود از «پست+» رونمایی کرد و نوشت: «ما به جای صحبت، چند کار انجام دادیم که از آلودگی شهر جلوگیری کنیم. ارسال بسته با پهباد ماشین، موتور برقی و... همچنین به این مناسبت، ارسال نامه در پست روز شنبه ۲۳ آذر رایگان است.»

■ **واکنش‌های انتقادی و طنز کاربران**
این ماجرا باعث شد کاربران شبکه‌های اجتماعی به حرکت آذری جهرمی واکنش‌های منفی و طنز نشان دهند که تعدادی از آن‌ها در ادامه آمده است:

■ **سید محمود رضوی** تهیه کننده سینما با انتشار توئییتی نوشت: شوخی‌زشتی با مردم کردید! در این اوضاع سرکار گذاشتن مردم بی‌معنی بود!
■ **واللاهی آقای جهرمی** چقدر سورپرایزون هیجان انگیز بود!

■ **بین این همه بد بختی و دغدغه مردم** تفریح خوبی انتخاب نکردید.
■ **هی می‌گفتی** سورپرایز این بود سورپرایز؟
■ **از شدت شوک** زیر سرم هستم.
■ **ببین دلخوشی** وزیر به مملکت چیه تو رو خدا!!
■ **سورپرایز جهرمی** مثل کادوهای با بام واسه تولدم بود، هر سال بهم به سوییچ ماشین با روبان روش مید و میگم ماشین برام گرفتی؟ میگه نه روبان روباز کن با سوییچ تو خونه به دور بز. الان با این سورپرایز وزیر دوست داشتی مون بعد از دانمارک خوشحال‌ترین کشور جهانیم.
■ **۴ ساله** کارت ملی سفارش دادم هنوز با موتور نیومده، حالا قراره از این به بعد با پهباد نیاد
■ **جناب وزیر** الان این سورپرایزون بود؟ یک هفته باید منتظر این می‌بودیم؟!

ویژه

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت(س):

در تولید محتوا و برنامه در حرم مطهر، برای تمامی سنین، هدف گذاری می‌شود



در این جا حضور می‌یابند و این وظیفه ما را در بخش بین الملل و تولید محتوا با زبان‌های مختلف برای زائران مسلمان و غیر مسلمان سنگین می‌کند. وی گفت: برنامه‌هایی در شبستان‌های حرم برای گردشگران و زائران خارجی در نظر می‌گیریم و در طول سال این برنامه‌ها به زبان‌های مختلف برگزار می‌شود و با توجه به گروه‌های هدف، تبلیغات و اطلاع‌رسانی در شبکه‌های اجتماعی و یا نصب پتر صورت می‌گیرد.

حجت الاسلام والمسلمین احمدی افزود: نمایشگاه‌های مفهومی و تعاملی تاثیر به‌سزایی دارند و می‌توان غرفه‌هایی راوی محور و متناسب با نیاز مخاطب و تاثیر گذار طراحی کرد تا با طراحی‌های زیبا و نوپردازی‌های لازم بتوانیم به نیاز مخاطبان پاسخ دهیم اما به دلیل فضای محدود در حرم، برپایی نمایشگاه مقنول مانده است.

وی عنوان کرد: در تلاشیم چنین نمایشگاهی در داخل حرم باشد اما چون دائمی بودن مد نظر است باید فضایی مناسب را جابجایی کنیم که در این باره برنامه‌ریزی‌هایی در حال انجام است.

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت(س) در پاسخ به سؤالی در مورد انجام فعالیت‌های اجرایی در کنار امور فرهنگی بیان کرد: با توجه به تراکم کارها گاهی وارد کارهای اجرایی نیز می‌شویم اما به طور کلی میزان مشارکت در فعالیت‌های دیگر برای من که فرصت محدودی دارم کمتر پیش می‌آید.

وی درباره وجود نقطه ضعف در فعالیت‌ها اظهار داشت: فعلاً هر کاری دارای نقاط ضعفی است و باید برای رفع آن تلاش شود تا به حداقل برسد. حجت الاسلام والمسلمین احمدی همچنین در مورد میزان رضایت از فعالیت‌ها خاطرنشان کرد: باریم که کارهای کارشناسی با بازخوردهای خوب‌تری همراه است اما میزان رضایت را باید از بیرون از این مجموعه جویا باشیم. وی تصریح کرد: برخی کارها و فعالیت‌ها بیشتر از سایر اقدامات به دل‌خودمان می‌نشیند که در این باره ایجاد مرکز آفرینش‌های فرهنگی و هنری و ایجاد تحول در موزه برای آشنایی بیشتر مخاطبان با سیره اهل بیت(ع) و به اینکه قم در شاهراه بخش‌های دیگر برای ما دلچسب و جالب است.

معاون فرهنگی حرم مطهر حضرت معصومه(س) گفت: در تولید محتوا و برنامه، در حرم مطهر، برای تمامی سنین، هدف‌گذاری می‌شود.

حجت الاسلام والمسلمین مهدی احمدی در گفتگو با نماینده روزنامه خراسان در قم در خصوص برنامه‌های حرم مطهر اظهار داشت: یکی از برنامه‌های شاخص در طول سال، ویژه برنامه‌هایی در ایام معصومیه است که از سالروز ورود حضرت معصومه تا دهم ربیع الثانی و سالروز رحلت شهادت گونه به مدت ۱۷ روز برگزار می‌شود.

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت(س) افزود: در این برنامه‌ها برگزاری توری ۳-ساعته ویژه نوجوانان از جمله کارهای شاخص برای دانش آموزان به نام یک روز خوب، یک حب خوب است.

وی بیان کرد: این تور ویژه شخصیت‌شناسی و حرم‌شناسی و شناخت عالمان مدفون و شخصیت‌های مشهور در حرم است و بعد عبرت‌آموزی در آن مورد تأکید قرار دارد و بازخورد خوبی در این ایام داشت. حجت الاسلام والمسلمین احمدی عنوان کرد: در بخش کودک نیز کارهایی انجام شد، حرم مطهر دارای رواق کودک است که در طول سال فعال می‌باشد و در ایام معصومیه این برنامه‌ها از رواق به دل حرم منتقل شد و در شبستان شکل گرفت تا فرزندان بیشتری تحت پوشش این برنامه باشند. وی خاطرنشان کرد: این برنامه، بچه‌های بهشت نام داشت که در صبح و عصر تا پاسی از شب ادامه داشت و تلاش کردیم خاطره‌خوشی از حرم در دل کودکان نقش بیند.

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت(س) تصریح کرد: یکی دیگر از برنامه‌ها برگزاری مراسم رحلت بود که سحرگاه جمعه تا پایان شب شنبه این برنامه‌ها اجرا شد و برای زائران و مجاوران نیز بازخوردهای خوبی به همراه داشت.

وی گفت: یکی دیگر از برنامه‌های شاخص در این ایام، اجتماع بزرگ بانوان بود که سال‌های قبل به صورت محدود برگزار می‌شد و امسال در روز شنبه همزمان با سالروز رحلت بسیار با شکوه برگزار شد و مورد استقبال قرار گرفت و هویتی برای بانوان به شمار می‌رفت.

حجت الاسلام والمسلمین احمدی افزود: در ایام معصومیه، همایش زوج‌های بهشتی با حضور ۶۰۰ زوجی که در طول سال به عقد یکدیگر درآمده بودند برگزار شد که این برنامه‌ها سخنرانی شهاب مرادی بازخورد خوبی برای میهمانان داشت.

وی بیان کرد: بسیاری از برنامه‌ها نظر سنجی و بازخورد آن با توجه به اهدافی که برای خانواده و زائران داریم مشخص می‌شود.

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت(س) عنوان کرد: یکی از اهداف تقویت فعالیت‌ها در فضای مجازی است و آستانه مقدس باید نقش خود را ایفاء کند، بر این اساس صفحات مختلفی در فضای مجازی ایجاد کردیم.

وی ادامه داد: همچنین کارگروهی برای تولید محتوا در فضای مجازی با محورهایی برگرفته



پاییز و زمستان ۹۸

گویندگی رادیو

شهرام رفوگران
مقدماتی: شنبه ۱۸-۱۶
پیشرفته: دوشنبه ۱۸-۱۶
۱۲ جلسه- ۳۴۵ و ۳۸۵ هزار تومان

صداباز یگری پشت میکروفون (دوبله و رادیو)

محمد رضا لیب
شنبه ۱۸-۱۶
۵ جلسه- ۳۸۵ هزار تومان

تلفن:
۳۷۰۰۹۰۰۹

ساعت پاسخگویی:
۱۸-۱۰

فن بیان و ارتباط موثر

مرتضی ملتجی
مقدماتی: ۱۹، ۲۰، ۲۶ و ۲۷ دی
پیشرفته: ۳، ۴، ۱۰ و ۱۱ بهمن
۱۲ جلسه- ۳۴۵ و ۳۸۵ هزار تومان

تولید پادکست

مصطفی اعلی
یکشنبه ۱۸-۱۶
۶ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

مبانی مهندسی صدا

حجت تقدمی
یکشنبه و چهارشنبه ۲۰-۱۸
۶ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

دوبله کودک و نوجوان

فرزانه امیدوار
چهارشنبه ۲۰-۱۸
۸ جلسه- ۲۸۰ هزار تومان

مجری گری

شهرام رفوگران
سه شنبه ۱۸-۱۶
۱۵ جلسه- ۴۲۵ هزار تومان

اعطای مدرک مورد تایید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

دپارتمان دوبله و گویندگی

Dubbing & Voice Acting Department

مدیر دپارتمان:
محمد رضا لیب

تیترو روز



سازمان غذا و دارو: قرص های جاسازی شده در کیک ها مخدر یا قرص برنج نبوده اند، اغلب داروهای خانگی هستند

دارکوب: خب پس بچه ها با خیال راحت بخورن!

رئیس کل بانک مرکزی: شرایط اقتصادی کشور نرمال نیست

دارکوب: شکسته نفسی می کنید؟ یا منظور تون اینه مردم باید نرمالش کنن؟!

اعتبار رزم دوم پویا ۱۲۰ ثانیه شد

مردم: ۱۲۰ ساعت هم بشه وقتی موجودی کافی نیست به چه دردی می خوره؟!

وزارت بهداشت: جوانان باید زودتر از دواج کنند و فرزندآوری را به تاخیر نیندازند

جوانان: چشم، پس زحمت می کشین زیر بر گه وام مون رو امضا کنین؟!

انتصاب نزدیکان در پست های اجرایی وزارت بهداشت ممنوع شد

یک مسئول: خدا رو شکر که این پسر من از هفت پشت غریبه بدتره و می تونم انتصابش کنم!

و کیلی، عضو هیئت رئیسه مجلس: اینترنت ملی باتوجه به زیرساخت های کشور شوخی است

کاربران: از همین می ترسیم که شوخی شوخی بیهو ج دی بشه!

از اون لحاظ

من نیز سورپرایزی دارم



محمد علی محمد پور | طنز پرداز

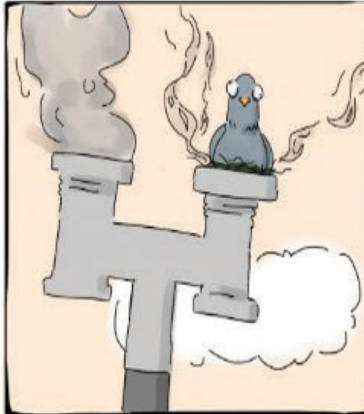
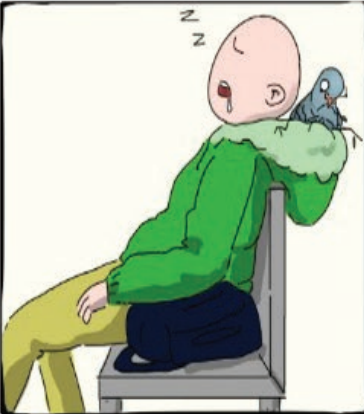
قبل از این که رسما این متن را شروع کنم خدمت شما این خبر خوش را می دهم که در انتهای این متن یک «سورپرایز» برای شما دارم، اما خواهش می کنم الان سراغش نروید. بگذارید آهسته آهسته بهش برسیم. بالاخره جناب آذری چهری وزیر ارتباطات از سورپرایز خودش رونمایی کرد. کاربران تا قبل از رونمایی، حدس های مختلفی می زدند. بعضی رویایی فکر می کردند مثلا بالا رفتن سرعت اینترنت، رفع فیلتر بعضی شبکه های اجتماعی، ارزان شدن اینترنت یا حداقلش این که مسئولان دیگر به اینترنت نگویند: «اینترنت خارجی!» چون چیزی به نام اینترنت خارجی نداریم. البته بعضی هم از کابوس اینترنت ملی حرف می زدند. اما وزیر جوان احتمالا به دلیل اختلال در اینترنتش دوساعتی دیرتر از ساعت وعده شده از سورپرایزش رونمایی کرد. این سورپرایز هم راه اندازی «پست پلاس» بود که امکان ارسال مر سوله پستی با استفاده از پهپاد فراهم می کند. فهمیدید؟ این بود آن شگفتانهای که از ش صحبت شده بود. پس از این اتفاق بود که واژه «سورپرایز» خودش را لای صفحات فرهنگ لغت حبس کرد و گفت دیگر به من نگویند: «سورپرایز»، بهم بگویید: «سرکاری».

به هر حال بدعت بدی گذاشته شد و می ترسیم فردا وزیر مسکن هم خبر از سورپرایز بدهد. بعد مشخص شود منظور ش این است که توی مسکن مهرهایی که تحویل می دهند و حمام و دستشویی یکی است، دوش حمام دقیقا روی سنگ توالت قرار داده نشده و با مهندسی دقیق کمی این طرف تر قرار گرفته است. یا وزیر بهداشت بیاید خبر از سورپرایز بدهد و بعد بفهمیم سورپرایزش این است که از این به بعد هنگام آمپول زدن به بیماران، قرار شده الکل بیشتری بمالند تا کمتر درد بگیرد.

خب به آخر متن رسیدیم و هنگام رونمایی از سورپرایز من فرار سید. سورپرایز من این است که از این به بعد توی متن هایم از «البته» و «نیز» که ممکن است باز یاد به کار بردن شان روی اعصاب مخاطب بروم، کمتر استفاده خواهم کرد. البته که بروید حالش را ونیز لذتش را ببرید!

کمیک روز

جلوه هایی از زندگی سست و لرزان قمری ها!



کار نویسند: صدیقه جعفریان



توثیت روز

پهپاد همیشه ۲ بار در می زند!

اگه به چیز زرد دیدین تو آسمون که به طرفتون میاد نترسید، پهپاد براتون نامه آورده! بعد لطفا پهپادش رو پس بدین مجبور نشن با هر نامه یک پلیس هم بفرستن پهپاد رو پس بگیره!
ما تو شهر مون اگه با پهپاد بسته ای برامون ارسال شد، بسته رو برمی داریم و به جاش توی پهپاد چهار تا شکلات و شیرینی می ریزیم که پهپاد دست خالی برنگرده، زشته!
ولی این پروژه پست پلاس زیاد دوام نمیاره، می دونید چرا؟ چون پهپاد انگشت نداره زنگ در خونه و بزنه که بریم بسته رو تحویل بگیریم!
حالا فردا باید منتظر باشیم حداد عادل بیاد بگه به جای «پست پلاس» جایگزین فارسیش رو بگید مثلا «کیوتر نامه بر»!
فکر کن سال ها بعد وقتی بچه مون پرسید من چطوری به دنیا اومدم،



کارتون روز

ثروتمندان ۲۳ برابر فقر از یارانه بنزین برخوردار می شوند! (ایستنا)



کار نویسند: محمد جواد طاهری

فال روز

ای صاحب فال، هر کاری را در زمان خود انجام بده. مثلا امروز شنبه آخرهای ماهه، شنبه دیگه هم سی امه، کارت رو قشنگ بنداز برای شنبه دو هفته دیگه خلاص!

شعر روز

مشکلات پاییزی!
آذر و آخرهای خزونه
پر شده از برگ ها حیاط خونه
پاییزه و کلاغا کنسرت دارن
رو شاخه ها مشغول قار و قارن!
میگن باهم که مشکی رنگ عشقه
مشکی فقط رنگ قشنگ عشقه
اون روزا که منم به عاشق بودم
به عاشق ساده و صادقی بودم...
منم می خوندیم مژه این کلاغا
نیمه پاییز توی کوچه باغا
یادش به خیر اون روزای طلایی
جوونی آی جوونی! تو کجایی؟
الان دیگه آذر و مهر و آبان
هر سه بلای جون هر چی بابان!
این سه تایعنی کیف و کفش و دفتر
این ها که چیزی نیست، به چیز بدتر...
این سه تایعنی شهریه، خدا یا
این یکی از کجادر اومد آیا؟
این سه تایعنی که با چشم های خیس
بری و تقدیم کنی و سرویس
آهای خدا، خدای آسمون ها
بعد رسیدن به دل جوون ها
به کاری کن برای هر چی باباس
بدجوری گیر کردیم آخه تو آمپاس!
مجید رحمانی صانع



پیامک روز

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام ۹۳۵۳۳۹۵۸۶

هر چه می خواهید دل تنگ بتگو! فقط...
نوشتن «دارکوب» ابتدای پیامک فراموش نشود!

❶ داستانک «سس اضافه موجود است» نوشته آقای علیرضا کاردار در صفحه دارکوب شنبه هفته پیش یک شاهکار تمام عیار بود.

دارکوب: شاهکار که تعریف بزرگیه! ولی ایشون هم متقابلا گفت پیامک شما هم بهترین پیامکیه که تا حالا گرفته، بعد از پیامک حقوقش!

❷ دیدی دارکوب جان همان طور که پیش بینی می شد و سابقه داشت مسئولان بعد از گذشت مدتی بی خیال مهار گرانی شدند. حتی وزیر کشور گفته مقداری گرانی بعد از گرانی بنزین طبیعی است!

دارکوب: این گرانی ها همه اش طبیعی، ماها که به اینا عادت نکردیم ممکنه غیر طبیعی باشیم، دور از جون شما البته!

❸ داربابا این چه دارکوبیه؟ اصلا قشنگ نیست، هیچی نداره که به درد بخوره. به جنگی، دعوایی، پولی کارت به کارت کنید، اصلا به وضعیه! **حسین کاظمی، مشهد**

دارکوب: فکر کنم شما صفحه دارکوب رو با صفحه بانکتون اشتباه گرفتین!

❹ دارکوب میشه بگی چرا همه نان ها با آرد سفید پخت میشه؟ فک بچه ها هم در اثر جویدن زیاد درد گرفت! **نسرین ابادریان**

دارکوب: دلیش رومی دوم دقیق ولی این مشکل ما و فک ما هم هست، به بچه ها بگین تنها نیستن!

((مناقصه عمومی یک مرحله ای))

((نوبت اول))

شرکت آتی ساز در نظر دارد طراحی سازه و تهیه و اجرای عملیات شبکه تک لایه اسکای لایت به همراه پوشش شیشه ای، ویتترین واحدهای تجاری، هندریل شیشه ای روکار و پوشش کامپوزیت پروژه مجتمع آتی سنتر مشهد را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط و با صلاحیت واگذار نماید. لذا واجدین شرایط در صورت تمایل به همکاری میتوانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ نشر این آگهی حداکثر تا ساعت ۱۶/۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۲۷ ضمن در دست داشتن معرفی نامه به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

نشانی: تهران - شهرک قدس (غرب) - میدان صنعت - بلوار خوردین - ۲۰۰ متر بالاتر از چهار راه هرمزان - دست راست، شرکت آتی ساز - تلفن: ۸۸۰۹۱۰۸۸

ضمناً تاریخ تحویل مدارک تکمیل شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۰۳ می باشد.

هزینه درج این آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

هزینه اسناد مناقصه به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال هنگام دریافت اسناد از متقاضیان اخذ می گردد.

((شرکت در رد یا قبول یک یا همه پیشنهادهای مختار می باشد))

گفتم جانی به ترک جان نتوان کرد
گفتا جان را چو تن نشان نتوان کرد
گفتم که تو بحر کرمی گفت خموش
دُر است چونسنگ را یگان نتوان کرد

مولانا

از زندگانی ام گله دارد جوانی ام
شرمنده جوانی از این زندگانی ام
دارم هوای صحبت پاران فته را
یاری کن ای اجل که به یاران رسانی ام
پروای پنج روز جهان کی کنم که عشق
داده نوید زندگی جاودانی ام
چون یوسفم به چاه بیابان غم اسیر
وز دور مژده جرس کاروانی ام
گوش زمین به ناله من نیست آشنا
من طایر شکسته پر آسمانی ام
گیرم که آب و دانه دریغم نداشتند
چون می کنند با غم بی هم بازی ام
ای لاله بهار جوانی که شد خزان
از داغ ماتم تو بهار جوانی ام
گفتی که آتشم بنشانی ولی چه سود
بر خاستی که بر سر آتش نشانی ام
شمعم گریست زار به بالین که شهریار
من نیز چون تو همدم سوز نهانی ام

شهریار

با من سخن تو در میان آور دند
گلبرگ بهار در خزان آور دند
خاموش ترین سکوت صحرا را را
با نام تو باز در فغان آور دند

شفیعی که کنی

زمانه پندی آز ادوار داد مرا
زمانه را چونکو بنگری همه پند است
به روز نیک کسان گفت تا تو غم نخوری
بسا کسا که به روز تو آرزومند است
زمانه گفت مرا خشم خویش دار نگاه
کر از بان نه به بند است، پای در بند است

رودکی

دلایسوز که سوز تو کارها بکند
نیاز نیم شبی دفع صدا بکند
عتاب باربری چهره عاشقانه بکش
که یک کر شمه تلاقی صد جفا بکند
ز ملک تا ملکوتش حجاب بر دار ند
هر آن که خدمت جام جهان نما بکند
طیب عشق مسیحا دم است و مشفق لیک
چو در در تو نبیند که را دوا بکند
تو با خدای خود انداز کار و دل خوش دار
که رحم اگر نکند مدعی خدا بکند
ز بخت خفته ملولم بود که بیداری
به وقت فاتحه صبح یک دعا بکند
بسوخت حافظ و بویی به زلف بار نبرد
مگر دلالت این دولتش صبا بکند

حافظ

غلط نویسیم

کنکاش

این کلمه در اصل مغولی -ترکی و به معنای «مشورت» است. در اغلب نوشته های امروز، این واژه را به معنای «کاوش» یا «کندوکاو» به کار می برند که غلط است.

مأمور/معمور

این دو واژه را نباید با هم یکی دانست. مأمور به «کسی که از طرف دولتی یا جمعیتی یا فردی وظیفه ای را انجام می دهد» اطلاق می شود اما معمور در فارسی کاربرد صفت دارد و به معنای «آباد، آبادان» است.

مُثمر ثمر

مُثمر به معنای «ثمر دهنده» است. بنابراین مثمر ثمر حشو و بهتر است به جای آن «سودبخش»، «ثمربخش»، «مفید»... به کار رود.

بر گرفته از کتاب «غلط نویسیم» ابوالحسن نجفی

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

ادب و هنر

۱۱

ادبی

چاپ تازه «پیر پر نیان اندیش»
درا راه است



میلاد عظیمی از عرضه چاپ جدید کتاب «پیر پر نیان اندیش» (در صحبت سایه) که شامل گفت و گو با هوشنگ ابتهاج، شاعر پیش کسوت است، خبر داد. به گزارش ایسنا، این استاد دانشگاه گفت: این کتاب به دلیل مشکلات نشر و گرانی کاغذ، بیش از یک سال بود که منتشر نمی شد و در بازار نایاب و حتی وارد بازار سیاه شده بود. کتاب فروشی ها و علاقه مندان با من، ناشر و سایه، برای این کتاب تماس می گرفتند. حالا چاپ دوازدهم آن، بعد از حدود یک سال و نیم، تا شب پلدا وارد بازار می شود. عظیمی اظهار کرد: گرانی کاغذ در قیمت کتاب «پیر پر نیان اندیش» قطعاً تأثیر گذاشته و این کتاب دوجلدی، با هزار و ۵۰۰ صفحه و قیمت ۳۹۰ هزار تومان، روانه بازار نشر خواهد شد که البته برای خوانندگان کتاب زیاد است. وی درباره این که با وجود نایاب بودن «پیر پر نیان اندیش»، این کتاب به صورت قاچاق هم منتشر شده است یا نه؟ بیان کرد: این موضوع را به صورت دقیق نمی دانم اما کتاب به صورت پی دی اف در اینترنت منتشر شد و گاه افرادی، بخش هایی از آن را منتشر می کردند. حتی افرادی بدون اجازه ناشر و استاد سایه، این کتاب را به صورت صوتی خوانده و آن را عرضه کردند.

تبلیغ عجیب آموزن
برای فروش هری پاتر

فروشگاه آنلاین آموزن، در روزهای گذشته، تبلیغ عجیبی در سایت های فروش کتاب خود منتشر کرد. به گزارش ایبنا، به نقل از «کمیک بوک» در تبلیغ آموزن برای فروش بیشتر کتاب های مصو هری پاتر آمده است: دو کتاب هری پاتر بخريد، يك كتاب هديه بگيريد! ظاهر اناشرا ن هری پاتر، برای فروش بیشتر ایام کریسمس، حساب ویژه ای روی تبلیغات این چنینی باز کرده اند. در تبلیغ آموزن، به کاربران و مشتری ها پیشنهاد شده بود یک جعبه مجموعه کامل کتاب های هری پاتر را بخرند تا بتوانند از خدمات محصولات بیشتر این سایت استفاده کنند.

موسیقی

جایزه موسیقی جهانی
برای نیما دلنوازی



نیما دلنوازی، نوازنده تار و آهنگ ساز آلوم «از ری تاتیسفون»، برگزیده جایزه موسیقی جهانی شد. به گزارش موسیقی ما، جایزه موسیقی جهانی، از جمله جوایز موسیقی معتبر است که مقر اعطای آن در ایالات متحده قرار دارد و از سال ۲۰۱۱ تا کنون، به هنرمندان شناخته شده ای در این عرصه، از سراسر جهان، اختصاص یافته است. نیما دلنوازی مدرس و نوازنده تار، در تازه ترین دوره برگزاری این جایزه موسیقی بین المللی، موفق به کسب مدال نقره برای آلبوم «از ری تاتیسفون» شد. «از ری تاتیسفون» طر حی برای تک نوازی تار است که شامل ۱۰ قطعه با عناوین «فراق»، «شهر سوخته»، «وداع»، «سراب»، «راز»، «توسن»، «آب و آتش»، «نجا»، «بی قرار» و «طلوع» می شود. این آلبوم که سال ۱۳۹۵ روانه بازار موسیقی شد، با نظارت محمد دلنوازی، در استودیو پژواک ضبط شده است.

علیرضا قربانی

برای «درخت گردو» می خواند

علیرضا قربانی برای فیلم سینمایی «درخت گردو» به کارگردانی محمدحسین مهدویان می خواند. به گزارش مهر، مراحل پس از تولید فیلم سینمایی «درخت گردو» به کارگردانی محمدحسین مهدویان و تهیه کنندگی سید مصطفی احمدی، همچنان ادامه دارد و این روزها ساخت موسیقی فیلم در حال انجام است. حبیب خزایی فر، آهنگ ساز و اردشیر کامکار نوازنده کمانچه این اثر خواهند بود. علیرضا قربانی پیش از این قطعه «از خون جوانان وطن» را برای تیتراژ «آخرین روزهای زمستان»، به کارگردانی محمدحسین مهدویان خوانده بود. نخستین نمایش این فیلم در سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر خواهد بود.



ارزیابی یک رویداد بی سابقه برای موسیقی خراسان
در گفت و گو با کیوان ساکت

«دوتار» خراسانی

میراث جهانی

الیه آرانیان - مژده ای شیرین و گوار است، این که بشنوی دوتار، شناسنامه موسیقی خراسان، در فهرست میراث ناملموس یونسکو قرار گرفته و ثبت جهانی شده است. این خبر، به ویژه برای اهالی خراسان بزرگ که با نوای دوتار زندگی کرده اند، مسرت بخش تر است. پرونده «مهارت های سنتی ساختن و نواختن دوتار» چهاردهمین پرونده میراث ناملموس ایرانی است که با کسب نظر موافق اعضای کمیته میراث جهانی یونسکو در بوگوتا، پایتخت کلمبیا، ثبت جهانی شد؛ این، یعنی حالا هم ساز سنتی دوتار و هم فرایند تولید و ساخت آن، هر دو میراثی جهانی هستند و این رویدادی کم نظیر برای موسیقی محلی ایران است. به گزارش روابط عمومی وزارت میراث فرهنگی، علی اصغر مونسان، وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در پیامی نوشت: «بی تردید دوتار و نواختنش را می توان فراتر از ویژگی های کالبدی یک ساز و هی وزخمه ای، روایتگر گوشه ای از دغدغه ها و احساسات ناب اقوام ایرانی دانست. ضمن قدردانی از تلاش کارشناسان این پرونده ارزشمند و سپاس از ارزبایان اجلاس کمیته میراث بشری ناملموس یونسکو، ثبت چهاردهمین میراث ناملموس ایران را در فهرست میراث جهانی به مردم فرهیخته و فرهنگ دوست کشورمان تبریک و تهنیت می گویم». به همین مناسبت، با استاد کیوان ساکت، آهنگ ساز و نوازنده برجسته ای که خود از سرزمین خراسان برخاسته است، درباره ثبت جهانی دوتار گفت و گو کرده ایم که در ادامه می خوانید.

بخش اول را ایشان زد و بخش دوم را من زد. بعد با ذوالفقار عسکریان کنسرت داشتیم. در تالار وحدت که فیلمش هم موجود است. با مرحوم غلامعلی پور عطایی هم برنامه داشتیم. نوازنده های جوان تر هم در این بین بودند مانند آقای دامن پاک. با همه این دوستان تجربیات شیرین و دلنشینی داشتیم».



و محبوبیت ویژه ای دارد». مشهور است که نوای دوتار جنوب خراسان جز ن انگیز است و دوتار شمال خراسان، نوایی طربناک و شاد دارد. کیوان ساکت درباره تفاوت این ساز در جنوب و شمال خراسان این طور توضیح داد: «تفاوت در یک سری فواصل است. دوتار شمال خراسان، تحت تأثیر موسیقی ترکمن ها و نواحی شمال ایران قرار گرفته و ترکیبی از موسیقی ترکمنی، کرمانج و موسیقی خراسان است اما چون جنوب خراسان بسته بوده و ارتباط زیادی با مردم نواحی شمال نداشته، حالت قدیمی تر و برکتر خودش را حفظ کرده است».

■ **اجراهای مشترک از حسین سمندری تا دامن پاک**

کیوان ساکت با بسیاری از نوازندگان برجسته دوتار ارتباط داشته و دارد و با تعدادی از آن ها به اجرای مشترک پرداخته است. او در این باره می گوید: «من اولین بار با زنده یاد استاد حسین سمندری آشنا شدم و یک کنسرت تک نوازی بر گزار کردیم که

تخصیص حمایت های مالی یونسکو توضیح داد: «پول هایی که از طرف جوامع جهانی پرداخت می شود، برای فراهم کردن شرایط مناسب در راستای ایجاد مکان هایی برای آموزش و ساخت این ساز است؛ نه این که این پول را تقسیم کنند بین هنرمندان».

■ **دوتار جنوب خراسان، اصل تر**

این آهنگ ساز و نوازنده، دوتار را ساز محبوب خراسانی ها معرفی کرد و گفت: «ما در ایران هفت قوم داریم که در کنار هم زندگی می کنند و هر کدام فرهنگ ویژه خودشان را دارند که این فرهنگ ها هم ساز و موسیقی ویژه خود را دارد. خود دوتار خراسان، به دو بخش شمال و جنوب تقسیم می شود. این دوتار و موسیقی، در سیستان و بلوچستان نیست. همین موسیقی در کردستان نیست و شکل دیگری دارد و سازی به نام تنبور در آن جا هست که خیلی به دوتار نزدیک و شبیه است. دوتار نزد مردم جنوب و شمال خراسان، یک ساز بسیار آشنا و محبوب است و دایره علاقه مندان به دوتار و اصولاً همه ساز های محلی در هر جا، محدود به همان اقلیمی است که آن ساز و فرهنگ رشد و نمو پیدا کرده است. دوتار در خراسان، از این نظر جایگاه

طی مراسم بزرگداشتی در مشهد مطرح شد

مرادی کرمانی در خارج، شناخته شده تر از ایران

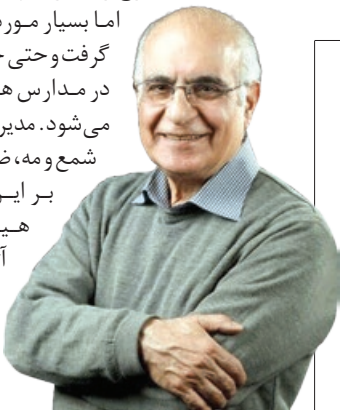
آن چه ایشان را از سایر نویسندگان کشور متمایز می کند، کسب جوایز متعدد جهانی است. آثار مرادی کرمانی، برای افراد غیر ایرانی هم جذاب است.

■ **فقط مترجم نباشیم**

این ناشر آثار ادبی افزود: ادبیات ما که تأثیر گرفته از ادبیات غرب است، تبدیل به ادبیات یک سوپیه و وارد کننده شده است و تا توانستیم آثار ادبی را ترجمه و وارد کشور کردیم، البته این اتفاق بدی نیست، اما به قول آقای مرادی کرمانی ادبیات ما تبدیل به جاده یک طرفه شده است. شهنه تبار ضمن انتقاد از کوتاهی ناشران ایرانی در معرفی ادبیات ایران به خارج از کشور گفت: ما ناشران ایرانی، در زمینه معرفی و نشر آثار در خارج از کشور، بسیار کوتاهی کردیم و این باعث شده نویسندگان خوب ما شناخته شده نباشند البته که این کوتاهی طی ۱۰۰ سال گذشته روی داده است. مدیر انتشارات شمع و مه تصریح کرد: بسیاری از آثار فارسی که بسیار غنی هستند، قابلیت ترجمه ندارند و مترجمی هم که توانایی این کار را داشته باشد، یعنی اثری را به زبان دیگر برگرداند، به طوری که روح آن اثر از میدا به مقصد برسد هم وجود ندارد. وی کوتاهی ناشران ایرانی، نبود مترجم خوب و مسائل حاشیه ای را از جمله دلایل حضور کم ادیبان ایرانی در بازار جهانی خواند و اضافه کرد: متأسفانه نبود حلقه اتصال مناسب برای معرفی نویسندگان زبردست ایرانی و مسائل دیگر، باعث شده آثاری هم که از ایران در کتاب فروشی های خارج از کشور دیده می شود، جنبه مثبت ایران را نشان ندهد و سیاه نمایی باشد. شهنه تبار افزود: با وجود مشکلات ذکر شده، ماسعی کردیم ادبیات کشور را به خارج از مرزها شناسانیم چرا که جای ادبیات ایران در بیرون از کشور بسیار خالی است و در تمامی گونه های مختلف ادبی، متأسفانه هیچ ردی از ادبیات ایران در خارج از کشور پیدا نمی شود، غیر از آثار پراکنده ای از مولانا، خیام و رودکی.

■ **توصیه به خوانند آثار در مدارس هلند**

به گزارش ایبنا، وی افزود: آشنایی با آقای هوشنگ مرادی کرمانی و ترجمه آثار ایشان از جمله خمر، مرایا شیرین و شما که غریبه نیستید، به زبان های مختلف، اتفاق بسیار خوب و مایه افتخار و اعتبار من بود. شهنه تبار با اشاره به استقبال فراوان مخاطبان، در سراسر دنیا، از کتاب های هوشنگ مرادی کرمانی، یادآور شد: سبک نوشتاری هوشنگ مرادی کرمانی ساده است اما در قالب همین ساده نویسی، او یکی از تأثیرگذارترین نویسندگان کنونی در آسیا محسوب می شود، به عنوان مثال، کتاب خمر به اولین که به نظر من برای خارج از کشور قابل درک نیست اما بسیار مورد استقبال گرفت و حتی خواندن آن در مدارس هلند توصیه می شود. مدیر انتشارات شمع و مه، ضمن تأکید بر این نکته که هیچ یک از آثار مرادی کرمانی شبیه هم نیستند، افزود:



جناب آقای مهندس نعیمی مدیریت محترم شرکت پادراتوس

با کمال تأسف و تأثر در گذشت **پدر گرامیان** را خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض می نماییم. صبر و شکیبایی برای بازماندگان و غفران و رحمت الهی برای آن عزیز در گذشته از خداوند متعال خواستاریم.

سیدعلی مرتضوی و خانواده

۹۸/۱۱/۶۶۱

تسلیت

من لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق

با نهایت احترام و در کمال تواضع و ارادت بدینوسیله از یکایک شما دوستان، آشنایان، اقوام، بستگان، همسایگان و همکاران که در مجالس تشییع و ترحیم **همسر و مادر عزیزمان مرحومه**

حاجیه خانم کربلایی کنیز رضا بهرامی

شرکت نموده و با ابراز همدردی، موجب تسلی خاطرمان شده اید صمیمانه تقدیر و سپاسگزاری می نماییم و سلامتی و توفیق همه شما سروران را از درگاه خداوند منان خواستاریم.

۹۸/۱۱/۱۰

حاج سید حسین عبدالمولی و فرزندان

تشکر و قدردانی

بدینوسیله با کمال احترام و قدردانی از کلیه اقوام، دوستان و آشنایان و تمامی عزیزانی که در مراسم تشییع، خاکسپاری، ترحیم **همسر و مادر عزیزمان زنده یاد**

حاجیه خانم

نسرین برات پور باجگیران

شرکت و با تشریف فرمایی خود ما را در این ماتم عظیم همراهی و همدردی نموده و التیام بخش اندوهمان بوده اند تقدیر و نهایت سپاس و تشکر را داریم.

۹۸/۱۱/۵۵۷

خانواده های برات پور باجگیران - ایراندوست

یادبود



در چهارمین سالگرد درگذشت **همسر و پدر عزیزمان زنده یاد حاج محسن روحانی سیستانی** یادش را گرامی می داریم.

۹۸/۱۱/۹۱۷

همسر و فرزندان

پانزدهمین سالگرد درگذشت
مادر عزیزمان

بی بی زری زیارتی

و یاد و خاطره پدرمان مرحوم

حاج حسین الهامی خراسانی

را گرامی می داریم

۹۸/۱۱/۲۲۱۵

فرزندان

یادبود

پانزدهمین سالگرد درگذشت

پدر عزیزمان شادروان

حاج محمود فیصل

را گرامی می داریم و برای روح پاکش علو درجات و رحمت الهی را خواستاریم.

روحش شاد و یادش گرامی

خانواده فیصل

۹۸/۱۱/۲۷۷



تا که رفتی همه جا حرف نکو نامی توست

ای نگو نام نشاید که تو از یاد روی

در دهمین سالگرد

درگذشت **همسر و پدر عزیزمان**

دکتر رسول نیکوئیان

همراه با یاد نام نیک و خاطرات جاودیش را گرامی می داریم

۹۸/۱۱/۸۶۲

همسر و فرزندان



ندیدیم و نشنیدیم کسی

جز نیکی و گرامیداشت از او یاد کند

هفتمین سالگرد درگذشت

مرحومه شهلا انصاری

خاطر اش را مرور می کنیم، غمی است که گذر ایام از آن نمی کاهد

۹۸/۱۱/۸۶۵

همسر و فرزندان

جناب آقای مهندس نعیمی

درگذشت **پدر بزرگوارتان** را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.

فرآورده های لبنی ریخان (محمد رسولی)

۹۸/۱۱/۶۲۰

جناب آقای مهندس امیر عرفانیان پارسا پریسای عزیز خانواده محترم عرفانیان

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، مارا در غم خود شریک بدانید.

دکتر جلالیان - دکتر رضائی یزند

۹۸/۱۱/۶۶۹

مرکز دوازه آخرت است



ضمناً طبق وصیت آن مرحومه در صورت تمایل به ابراز همدردی می توانید به شماره کارت ۶۳۳۱-۱۷۷۱-۲۹۱۰-۵۰۲۲ به نام موسسه دارالاکرام جهت حمایت از دانش آموزان نخبه هزینه را منظور فرمایید.

نعمتی، مدرس نژاد، رحمت، یزدان دوست، خوشنویس، حسن زاده، وحدتی، نظام دوست

۹۸/۱۱/۹۲۶

ترحم

باز گشت همه به سوی اوست

بدینوسیله درگذشت همسری مهربان و مادری دلسوز

فاطمه تراب زاده خراسانی

را به اطلاع کلیه اقوام، دوستان و آشنایان می رسانیم.

مراسم **ترحیم** آن مرحومه امروز شنبه ۹۸/۹/۲۳ از ساعت ۱۴ الی ۱۶ و فردایک شنبه ۹۸/۹/۲۴ از ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰ در مسجد سجاده واقع در انتهای بلوار سجاده، ابتدای خیابان امین به صورت مردانه و زنانه برگزار می گردد.

هجراتی، تراب زاده خراسانی

تسلیت

جناب آقای سعید واقعی و سرکار خانم مریم عین افشار

با کمال تأسف و تأثر مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده آرامش روح پاکشان را از ایزد منان خواستاریم

مجید واقعی و بانو

۹۸/۱۱/۵۵۴

جناب آقای

دکتر بهرام هجراتی

درگذشت مادر گرامیتان را صمیمانه تسلیت عرض می نمایم.

مارا در غم خود شریک بدانید.

دوستان شما در دبیرستان حکمت - ۱۳۷۰

۹۸/۱۱/۹۲۴



جناب آقای مهندس **فرهاد فروغی شمس** تسلیت واژه کوچکیست در برابر غم دریاگونه از دست دادن فرزند دلبندتان **مهندس مهدی فروغی شمس** در غم شما شریکیم. **جمعی از کسبه زیست خاور**

۹۸/۱۱/۹۱۵

خانواده محترم هجراتی

جناب آقای دکتر بهرام هجراتی

خانواده محترم سبحانی

سرکار خانم دکتر سحر سبحانی

مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده

برای آن مرحومه آمزش و برای

بازماندگان صبر مسئلت داریم .

خانواده پيله و ران

۹۸/۱۱/۹۲۴

جناب آقای مهندس امیر نعیمی

با نهایت تأسف مصیبت وارده درگذشت پدر گرامیتان

شادروان حاج محمد حسین نعیمی

را به شما و خانواده های به سوگ نشسته تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن فقید رحمت واسعه و برای شما و سایر بازماندگان صبر و سلامت آرزومندیم.

امیری- پرسنل نمایندگی فروش شرکت پادراتوس مشهد

۹۸/۱۱/۳۸۸

تشییع

به نام او که هرچه هست از اوست

جاودانگی رازش را با تو در میان نهاد

پس به هیات گنجی در آمدی

با اندوهی بی پایان سفر آسمانی مادر عزیزمان

سرکار خانم مهری نعمتی (مدرس نژاد)

را خدمت دوستان و آشنایان اعلام می داریم.

مراسم وداع روز یکشنبه ۹۸/۹/۲۴ ساعت ۹:۳۰ صبح از صحن آزادی به سمت آرامگاه ابدیش واقع در آرامستان گلستان (طرقه- ابتدای جاده هتل صاحب) برگزار می گردد.

همچنین **مجلس یادبود و ختم** در روز دوشنبه ۹۸/۹/۲۵ از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰:۳۰ در محل مسجد الزهرا واقع در احمدآباد بین ابوذر و رضا منعقد می گردد.

ضمناً طبق وصیت آن مرحومه در صورت تمایل به ابراز همدردی می توانید به شماره کارت ۶۳۳۱-۱۷۷۱-۲۹۱۰-۵۰۲۲ به نام موسسه دارالاکرام جهت حمایت از دانش آموزان نخبه هزینه را منظور فرمایید.

نعمتی، مدرس نژاد، رحمت، یزدان دوست، خوشنویس، حسن زاده، وحدتی، نظام دوست

۹۸/۱۱/۹۲۶

انا لله وانا اليه راجعون

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت

پدری دلسوز و مهربان شادروان

غلامرضا گنجی

را به اطلاع دوستان و آشنایان محترم می رسانیم.

مجالس بزرگداشت و ترحیم روز شنبه ۹۸/۹/۲۳

از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰:۳۰ در مسجد سجاده (ع) واقع در انتهای سجاده

و روز یکشنبه ۹۸/۹/۲۴ از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰:۳۰ در مسجد الزهرا (س)

واقع در حاشیه احمدآباد، بین ابوذر غفاری و رضا برگزار می گردد.

حضور شما عزیزان باعث شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد شد.

خانواده های : گنجی - خودکامه - افسرپناه - ابراهیمی فرد

۹۸/۱۱/۹۲۹

انا لله وانا اليه راجعون

با تسلیم به مشیت الهی و با نهایت تأثر و تأسف

درگذشت پدر عزیزمان

حاج خلیل عین افشار

را به اطلاع کلیه دوستان، آشنایان و اقوام محترم می رسانیم.

مجالس ختم و بزرگداشت: امروز شنبه ۹۸/۹/۲۳ ساعت ۱۴ الی ۱۶

در مسجد الزهرا، واقع در پنجره سنایاده، و فردا یکشنبه ۹۸/۹/۲۴ از ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰

در مسجد قبا، واقع در بلوار خیام به صورت مردانه و زنانه منعقد می گردد.

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

خانواده مرحوم

۹۸/۱۱/۷۹۵۶

کل نفس ذاقه الموت ثم الينا ترجعون

با تسلیم به مشیت الهی و با نهایت تأثر و تألم درگذشت

بزرگ خاندان **حاج ناصر صباغان کرمانی**

پیشگوسر صنایع دستی و گلدوزان مشهد

را به اطلاع کلیه دوستان، آشنایان و اقوام محترم می رسانیم.

مراسم بزرگداشت و ختم

امروز شنبه ۹۸/۹/۲۳ و فردا یکشنبه ۹۸/۹/۲۴

در مسجد توفیق (احمدآباد، طالقانی ۹) شب از ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰ مردانه و زنانه منعقد می باشد. امید که با حضور گرمتان زینت افزای مراسم آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان گردید.

خانواده های: صباغان کرمانی - کهلایی سمنانی - ایزدپناه - جاودانی - رفیعی - ریاحی نژاد

۹۸/۱۱/۷۳۲۰

فعال - روشن قیاس و سایر فامیل وابسته

باز گشت همه به سوی اوست

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مادر مهربان

شادروان مهر عالم میرزایی

همسر مرحوم دکتر سیدرضی مستشاری

را به اطلاع اقوام و آشنایان می رسانیم.

مراسم ترحیم امروز شنبه ۹۸/۹/۲۳ ساعت ۴ تا ۴ در مسجد قبا واقع در خیام جنوبی ۲۱ منعقد است .

۹۸/۱۱/۷۵۸

مهندس سید محسن مستشاری - خانواده مستشاری - خانواده میرزایی

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

بانهایت تأسف درگذشت بزرگ خاندان

کربلایی غلامحسین شمخالی مقدم

را به همه دوستان و آشنایان اعلام می داریم. مراسم خاکسپاری و تشییع ایشان امروز شنبه ۹۸/۹/۲۳ ساعت ۱۰ صبح در بهشت رضا برگزار می گردد. همچنین مجالس ترحیم در روزهای

یکشنبه و دوشنبه ۹۸/۹/۲۴ و ۹۸/۹/۲۵ از ساعت ۱۴ تا ۱۶ واقع در میدان مطهری قاسم آباد- نبش فلاحی ۱- مسجد غدیر باباعلی برگزار می شود. حضور شما سروران گرامی باعث شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان است. **باتشکر خانواده شمخالی مقدم**

۹۸/۱۱/۷۵۸

روزنامه خراسان
 صاحب امتیاز:
 مدیر مسئول:
 سردبیر:
 دفتر مرکزی:
 صندوق پستی:
 تلفن:
 نام‌رديبرخانه:
 پدیرش آگهی‌واشتراک:

رتبه ۴ نشریات کشوری
 موسسه فرهنگی هنری خراسان
 محمدسعیداحمدیان
 سعیدعلی علوی
 مشهد،نوازشهدی صادقی(سازمان آب)
 ۹۱۷۲۵-۵۱۱
 ۲۷۶۴۴۰۰۰-۵۱
 ۲۷۶۴۴۹۵-۵۱
 ۲۷۰۱۰-۲۷۰۱۰

روابط عمومی:
 نام‌رديبرخانه:
 نام‌رديبرخانه:
 تلفن‌امور مشترکین:
 نام‌رديبرخانه:
 دفتر تهران:
 تلفن:
 مرکز افکار سنجی:

۳۷۰۰۹۱۱۱-۳۷۰۰۹۱۱۱
 ۲۷۶۱۵۰۴۲-۵۱
 ۲۷۶۵۷۷۷۲-۵۱
 ۲۷۶۱۲۰۲۵-۵۱
 ۳۷۰۰۹۷۷۷-۵۱
 ۲۷۶۴۴۳۵۵-۵۱
 ۲۷۶۴۴۳۴۴-۵۱
 خیابان شهید بهشتی، شماره ۱۳۶
 آیین‌نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه خراسان
 ۲۷۰۰۹۲۱۰-۱۶-۵۱

نام‌رديبرخانه:
 نام‌رديبرخانه:
 پیامک:
 شهر چاپ خراسان
 چاپ‌مشهد:
 چاپ تهران:
 شرکت رواق روشن مهر
 www.khorasannews.com
 e-mail:info@khorasannews.com
 آیین‌نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه خراسان
 را در سایت بخوانید

۱۳۹۸/۱۲/۲۳

امیر مؤمنان، امام علی(ع) می فرماید:

وَاعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِخُ الَّذِي لَا يُغْشَى، وَالْهَادِي الَّذِي لَا يُضِلُّ.

بدانید که این قرآن، خیر خواهی است که خیانت نمی کند و رهبری است که گمراه نمی سازد.

(نهج البلاغه: خ ۱۷۶، ص ۱۸۲)

مشهد

اذان ظهر ۱۱:۲۵

غروب آفتاب ۱۶:۱۷

اذان مغرب ۱۶:۳۸

نیمه شب ۲۲:۴۱

اذان صبح فردا ۵:۰۴

طلوع آفتاب فردا ۶:۳۵

تهران

اذان ظهر ۱۱:۵۹

غروب آفتاب ۱۶:۵۲

اذان مغرب ۱۷:۱۲

نیمه شب ۲۲:۱۴

اذان صبح فردا ۵:۳۶

طلوع آفتاب فردا ۷:۰۶

انتقادهای تند خطیب جمعه تهران از برخی مسئولان

موحدی کرمانی: خودت را گم کردی و خیال کردی حال که مسئولیتی داری کسی هستی؟!



محمد اکبری – آیت ... ا موحدی کرمانی خطیب نماز جمعه دیروز تهران با تاکید بر بی تدبیری های صورت گرفته در موضوع افزایش قیمت بنزین، انتقادهای تندی را خطاب به مسئولان مطرح و درباره توجه نکردن به خواسته های مردم به آن ها صریحا هشدار داد. به گزار ش خراسان، امام جمعه موقت تهران با اشاره به موضوع افزایش قیمت بنزین گفت: حادثه‌ای به دلیل تدبیر غلط (افزایش قیمت بنزین) رخ داده و منجر شد که عده‌ای مجروح و کشته شوند و بخشی از کشور تخریب بشود؛ دولت تدبیر، چرا تدبیر درست نکردی که چنین مشکلی پیش نیاید؟ تصمیم گرفتید بنزین گران شود. وی افزود: البته بنزین باید به قیمت واقعی برسد اما نه مثل آقایی که صبح بیدار شد و گفت من متوجه گرانی بنزین نشدم. شما تازه مطلع شدید؟ از وضع جامعه با خبر نبودید؟ موحدی کرمانی اظهار کرد: خدا کند دروغ باشد این که گفته است «من خبر نداشتم».

چیز کمی نیست و خیلی عجیب است، ببینید از یک خبر نداشتم چه فاجعه ای به وجود آمد. چه خون ها به ناحق ریخته شد. ببینید چقدر تخریب شد و چقدر جاها را آتش زدند. آن هم به دلیل غفلت. آیا این را می توانیم بگوییم «چیزی نیست»؟

بهرتر بود ابتدا اقناع ملی صورت می گرفت

خطیب جمعه تهران گفت: این رویه کشور داری و تدبیر نیست، چرا این چنین عمل کردید. در این آشوب های اخیر نه روشنگری شد، نه مردم آن طور که باید مطلع می شدند، مطلع شدند و به تدریج عملی شد. وی همچنین خطاب به مجریان قانون اظهار کرد: شما که دولت تدبیر هستید این مسائل را

جان مردم به لب رسیده است
 موحدی کرمانی گفت: برای گرانی، دولت باید فکری کند، جان مردم به لب رسیده است. مردم نه تنها دارو پیدا نمی کنند بلکه اگر هم باشد نمی توانند خریداری کنند، فکری کنید و حقوق های کسانی را که بالا هستند کم کنید و به نیازمندان بدهید.

خیال کردی حال که مسئولیتی داری کسی هستی؟

به گزار ش خبر آنلاین، آیت ... ا موحدی کرمانی در بخش دیگری از خطبه های نماز جمعه دیروز تهران، خطاب به مسئولان هشدار داد: مسئولان! گوشتان باز باشد چه می گوئید. به این ملاقات نمی روم و جواب تلفن را نمی دهم و این نامه را نمی خوانم!

با اشاره به تاثیر حمله به آر امکو

وال استریت ژورنال: عربستان «بی وقفه» در حال تلاش برای برقراری مناسبات با ایران است



تغییر رفتار باشد، ایران از آن استقبال می کند». وال استریت ژورنال همچنین به نقل از مقام های سعودی، اروپایی و آمریکایی نوشت که «علاوه بر دوبدل کردن مشکل ایران و عربستان سعودی در این چند ماه «از طریق میانجی در عمان و پاکستان و کویت» هم بایدکدیگر در ارتباط بوده اند. در یک نمونه چهارشنبه گذشته «شاه محمود قریشی»، وزیر امور خارجه پاکستان در ریاض با «فیصل بن فران بهان عبد...» وزیر خارجه عربستان دیدار کرد که «خلیج تایمز» درباره آن به نقل از «منابع مطلع» نوشت که این دیدار بخشی از تلاش های مداوم پاکستان برای کاهش تنش ها میان ایران و عربستان سعودی بوده است. دو هفته پیش نیز که «یوسف بن علوی» وزیر خارجه عمان به تهران آمده بود، رئیس جمهور کشور مان به وی گفته بود: «از منظر جمهوری اسلامی ایران هیچ مشکلی برای توسعه روابط با همسایگان و تجدید روابط با عربستان سعودی وجود ندارد». تحلیل روزنامه وال استریت ژورنال این است که مقام های سعودی در چند ماه گذشته بیش از پیش نگران آثار سوء جنگ و درگیری بر اقتصاد نفت محور خود شده اند و همین باعث شده است که به تکیا بویفتند دست کم به برخی از اختلافات خود در منطقه پایان دهند به خصوص که ریاض سهام شرکت آر امکو را در بازار بورس عرضه کرده و ارزش این سهام برای ساعاتی به دوتریلیون دلار رسیده بود.

هتل ۵ ستاره پارک حیات

تور ویژه شب یلدا

همراه با مسابقه و برنامه های شاد و سرگرم کننده پذیرایی شامل : آجیل شب یلدا، میوه و آبمیوه شام : پلوگوشت ویژه هتل به همراه سالاد بار

شبه ۳۰ آذر

برای رزرو، از طریق شماره تماس ۰۵۱-۳۸۵۹۸۱۵۱ (شرکت ادیبیان) ثبت نام نمایید

ادیبیان (دفتر مرکزی): خیابان پاسداران - شماره ۵۶ تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۸۱۵۱ www.Adibian.com

کیش خارجی

کلیه تورهای خارجی

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش ترکیه دبی

مالزی ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

نقد اقساط

تور ویژه فرودین ۹۹

مهمت ثبت نام تور های نوروزی تا ۳۰ دی ماه

اسپانیای اروپا کردی - اسپانیا کردی

اخذ ویزای توریستی کانادا

دفتر مرکزی: کرمانشاه

مادرید اسپانیا: برسیا توس

091558809538 051- 31 206

رایا سیرتوس

رزرو تلفنی بلیط هواپیما، قطار، تور

تلفن: ۳۲۰۱۷

کیش خارجی

کلیه تورهای خارجی

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش ترکیه دبی

مالزی ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

نقد اقساط

تور ویژه فرودین ۹۹

مهمت ثبت نام تور های نوروزی تا ۳۰ دی ماه

اسپانیای اروپا کردی - اسپانیا کردی

اخذ ویزای توریستی کانادا

دفتر مرکزی: کرمانشاه

مادرید اسپانیا: برسیا توس

091558809538 051- 31 206

رایا سیرتوس

رزرو تلفنی بلیط هواپیما، قطار، تور

تلفن: ۳۲۰۱۷

تور باکو

دوشنبه و پنج شنبه هر هفته

با هواپیمایی آذربایجان

خرید از سایت:

www.yadmanmhd.ir

۰۵۱-۳۸۸۰۸-۳۸۴۶۳۷۰۰

FTF4

تلدوت با سیرتوس

جشنواره بهمن چهار

Fajr Telavat Festival Tehran 2020

انتخاب برترین قاری مجلسی و مردمی ۱۳۹۸

آبان ماه ۱۳۹۸ لغایت بهمن ۱۳۹۸

کد دستوری: # ۳۰۱۱۴ * ۶۶۵۵ *

محل برگزاری س ویک استان کشور

آدرس سایت:

www.jashnvaretelavat.com

www.ftfqoran.com

کیش خارجی

کلیه تورهای خارجی

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش ترکیه دبی

مالزی ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

نقد اقساط

تور ویژه فرودین ۹۹

مهمت ثبت نام تور های نوروزی تا ۳۰ دی ماه

اسپانیای اروپا کردی - اسپانیا کردی

اخذ ویزای توریستی کانادا

دفتر مرکزی: کرمانشاه

مادرید اسپانیا: برسیا توس

091558809538 051- 31 206

رایا سیرتوس

رزرو تلفنی بلیط هواپیما، قطار، تور

تلفن: ۳۲۰۱۷

تور باکو

دوشنبه و پنج شنبه هر هفته

با هواپیمایی آذربایجان

خرید از سایت:

www.yadmanmhd.ir

۰۵۱-۳۸۸۰۸-۳۸۴۶۳۷۰۰

کیش خارجی

کلیه تورهای خارجی

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش ترکیه دبی

مالزی ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

نقد اقساط

تور ویژه فرودین ۹۹

مهمت ثبت نام تور های نوروزی تا ۳۰ دی ماه

اسپانیای اروپا کردی - اسپانیا کردی

اخذ ویزای توریستی کانادا

دفتر مرکزی: کرمانشاه

مادرید اسپانیا: برسیا توس

091558809538 051- 31 206

رایا سیرتوس

رزرو تلفنی بلیط هواپیما، قطار، تور

تلفن: ۳۲۰۱۷

تور باکو

دوشنبه و پنج شنبه هر هفته

با هواپیمایی آذربایجان

خرید از سایت:

www.yadmanmhd.ir

۰۵۱-۳۸۸۰۸-۳۸۴۶۳۷۰۰

وقتی می‌خوریم تا بترکیم!

حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند؛ چاقی در کشور ما ۲ برابر میانگین جهانی و بسیار هشدار دهنده است

پرونده

بظهور می‌رسد نیازی به ارائه آمار رسمی درباره تعداد افراد چاق در کشور نیست و فقط لازم است هر فردی، کمی سرش را بچرخاند و به آدم‌های دور و برش نگاهی بیندازد تا خطر افزایش چاقی و اضافه وزن در بین مردم را احساس کند! اواخر هفته گذشته بود که مدبر کل دفتر بهمود تغذیه وزارت بهداشت گفت: «طبق آخرین مطالعاتی که در کشور انجام شده، حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. میزان چاقی در زنان دو برابر مردان است و در کودکان زیر پنج سال و نوجوانان هم شاهد روند روبه‌افزایش چاقی هستیم به‌طوری که حدود ۲۲ درصد دانش‌آموزان بین هفت تا ۱۸ سال اضافه‌وزن دارند و حدود ۲۰ درصدشان هم مبتلا به چاقی شکمی هستند. بنابراین روندی افزایشی را در زمینه اضافه‌وزن و چاقی در کشور اعم از شهر و روستا و در گروه‌های سنی مختلف شاهدیم.» ارائه این آمار به‌ویژه وقتی بدانیم اضافه‌وزن مردم کشورمان در سال ۲۰۰۵ کمتر از ۵۰ درصد بوده و ظاهراً روند افزایش آن قابل‌مدیریت نیست، نگران‌کننده‌تر می‌شود. در پرونده امروز، علاوه بر تعریف چاقی و اضافه‌وزن، نحوه محاسبه آن، اصلی‌ترین دلایل اش، مقایسه این آمار با کشورهای دیگر و... به این سوال هم از منظر روان‌شناختی پاسخ خواهیم داد که چرا بیشتر اوقات که گرسنه نیستیم، باز هم به سراغ یخچال می‌رویم تا یک خوراکی پیدا و نوش جان کنیم!



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۸
۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱ ۱۴ دسامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۶۶

۱۴۸۷

هضم بهتر غذا با مصرف ادویه ها

۲

گردنه پریپیچ و خم سال اول از دواج!

از هر ۸ زوجی که طلاق می گیرند، یکی از آن ها اولین سالگرد از دواج شان را ندیده اند

۳

بانوان | می ترسم خواستگارم به خاطر ثبات اقتصادی ام من را بخواد!

۳

کودک | خرسی و دور بین عکاسی

۴

اشتباه گرفتن احساسات دیگر بدنی با گرسنگی!

این که وقتی گرسنه نیستید بدون دلیل به سمت یخچال می‌روید، هم باعث اضافه‌وزن تان می‌شود و هم از منظر روان‌شناختی قابل بررسی است



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

ما چرا این جاست که بعد از مشاهده ویدئوی تکراری، مصرف اسما رتیز و شوک‌ها به میزان چشمگیری بالا رفت. این به این معنی است که انسان‌ها خوردن و در دریا به بیکاری و کارهای تکراری ترجیح می‌دهند.

🔴 **سرخوشی فوری که باید مدیریت شود** نکته آخر این که در بدن انسان‌ها، انتقال دهنده عصبی به نام دوپامین ترشح می‌شود که مسئول انگیزه و لذت در انسان‌هاست.

هنگامی که تنظیم این ماده عصبی به هم می‌خورد، ما به صورت ناخودآگاه به دنبال راهی می‌گردیم که میزان این ماده را در مغز بالا ببریم. حال فعالیت‌هایی مانند غذا خوردن، بازی کردن و... باعث ترشح فوری این ماده در بدن انسان می‌شود و احساس لذت و سرخوشی فوری به فرد دست می‌دهد. در نتیجه هنگامی که خود شما و فرزندتان سیر هستید ولی همچنان نیاز به مصرف غذا احساس می‌کنید، خود را با یک فعالیت لذت‌بخش مشغول کنید و سرگرم شوید. مثلاً با کودک بازی مورد علاقه‌اش را انجام دهید، مواد خوراکی بخورید که احتیاج به جویدن زیاد دارد تا نیاز به مصرف مواد غذایی را در شما از بین ببرد و از همه مهم‌تر، بررسی کنید در چه زمان‌هایی این نیاز به مصرف غذا در شما تشدید می‌شود: هنگام اضطراب، ناراحتی، خشم، خوشحالی و... .

فرد را از شناختن احساسات واقعی ناتوان می‌سازد.

🔴 **دستور مغز به خوردن برای فرار از بیکاری!** نکته دوم که بسیار جالب است، ناتوانی مغز برای بیکار ماندن است. هنگامی که فرد برای بیش از ۱۵ دقیقه بیکار می‌ماند، مغز به دنبال راهی می‌گردد تا بدن را برانگیخته نگه دارد و هوش و حواس سر جای خود باقی بماند. در تحقیقی به شرکت کنندگان حاضر در یک پژوهش، ویدئویی از مسابقات تنیس نشان داده شد. این ویدئو ۸۵ ثانیه بود و به مدت یک ساعت تکرار می‌شد. هدف از این کار سر رفتن حوصله شرکت کنندگان بود. بعد از این مدت به یک گروه از افراد حاضر در پژوهش به صورت نامحدود اسما رتیز داده شد و به گروه دیگر دستگاهی داده شد که می‌توانستند شوک‌های کوچک بدون دردی به خود وارد کنند. نکته جالب

🔴 **خوردن برای کنترل خشم و استرس!** نکته اول که اتفاقاً بحث بسیار مهمی است، اشتباه گرفتن احساسات دیگر بدنی با گرسنگی است. عادت‌های متأسفانه اغلب اوقات در کودکی شکل می‌گیرد و با رسیدن به بزرگسالی برای فرد در دسر ساز می‌شود. برای مثال هنگامی که کودک ناراحت می‌شود، اطرافیان با دادن یک بستنی سعی دارند به آرام کردن او کمک کنند. یا زمانی که ناراحت و عصبانی است با پیشنهاد خوراکی و غذا سعی می‌کنند کودک را از آن حال و هوا خارج کنند. بنابراین کودک به این نتیجه می‌رسد؛ هنگامی که استرس دارم با غذا خوردن آرام می‌شوم یا هنگامی که خشمگین هستم، یک کیک شکلاتی حالم را خوب می‌کند. همین اتفاق رایج، زمینه‌ساز پر خوری‌های عصبی در سنین بزرگسالی می‌شود و

چرا چاق‌ها، هر روز چاق‌تر می‌شوند؟!

چند نکته درباره عوارض چاقی و راه‌های در مانش که خیلی پیچیده نیست

طبیعی است که هر چه وزن بدن انسان بیشتر شود، بافت چربی بدن زیادتر می‌شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و مواد غذایی دیگر دارد که باید جریان خون آن را تأمین کند. به همین دلیل است که افراد چاق، معمولاً چاق‌تر و چاق‌تر می‌شوند! در ضمن، هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می‌شود، افزایش می‌یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتری بر دیواره سرخرگ‌های شما وارد می‌شود که این موضوع عوارض مختلفی را می‌تواند ایجاد کند. خب، حالا چه باید کرد؟

🔴 **از دیابت تا افسردگی!**

از شایع‌ترین عوارض چاقی، دیابت نوع ۲ است که به علت انباشته شدن توده چربی و بالا رفتن قند خون رخ می‌دهد. بیماری‌های دیگری مانند فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی هم در پی بالا رفتن چربی بدن می‌توانند اتفاق بیفتند که در بلندمدت ممکن است منجر به سکت‌ها و حملات قلبی شوند. از عوارض دیگر چاقی می‌توان به مشکل در تولید مثل، مشکلات ریه و بیماری‌های تنفسی، اختلالات اسکلتی-عضلانی و اختلالات خواب اشاره کرد. حتی بعضی آمارها نشان می‌دهند که ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند پانکراس، روده بزرگ، مری، کلیه و کیسه صفرا در افراد مبتلا به چاقی بیشتر است. از مشکلاتی مانند افسردگی، نقرس و آلزایمر در سنین بالا نیز نباید غافل شویم که در بین افراد چاق شایع‌تر است.

🔴 **یک شبه لاغر نشوید!**

رژیم‌های خیلی سخت و پیچیده معمولاً در بلندمدت موثر واقع نمی‌شوند پس بهتر است به دنبال راه‌هایی باشیم که به تدریج و با بهبود سبک زندگی بر چاقی غلبه کنیم. این کار را باید با سالم‌سازی رژیم غذایی آغاز کنیم. استفاده کافی از میوه و سبزیجات، غلات و حبوبات و کمتر مصرف کردن چربی‌ها و مواد قندی راه موثری خواهد بود. باید مراقب وعده‌های غذایی که مصرف می‌کنیم، باشیم و آن‌ها را کوچک کنیم. حتی خوب است میزان طبع غذا و اندازه بشقاب‌مان را هم کنترل کنیم تا بی‌اندازه نخوریم. مهم است که آگاهانه و به آرامی غذا بخوریم و جلوی هوس و ولع بیشتر خوردن را بگیریم. پرهیز از دریافت کالری از طریق مایعات، منظم غذا خوردن، مصرف کافی پروتئین و بیشتر آتش‌پزی کردن در خانه به جای استفاده از غذای بیرون هم از دیگر راه‌های کاهش وزن به حساب می‌آیند.

«BMI» به شما می‌گوید که چاق هستید یا طبیعی!

چاقی با اضافه‌وزن فرق دارد و شایع‌ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدنی است

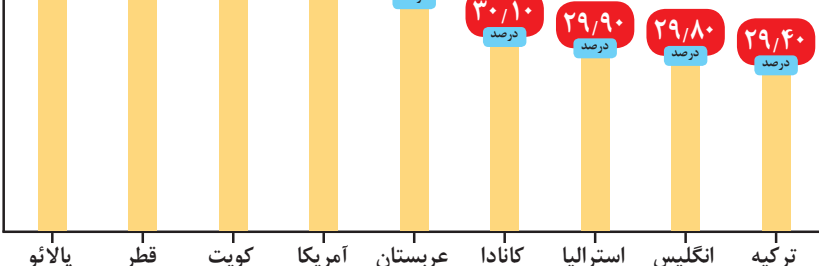
افزایش وزن و چربی بدن را که بر اثر عوامل محیطی یا مساعد بودن شاخص ژنتیکی فرد ایجاد می‌شود، چاقی می‌گویند. قبل از هر چیز باید توجه داشت که چاقی با اضافه‌وزن فرق می‌کند و خود چاقی هم طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت به دو دسته (چاق و خیلی چاق) تقسیم می‌شود ولی معیاری که امروزه به طور وسیع برای تعریف چاقی به کار می‌رود، نمایه توده بدنی (BMI=Body Mass Index) است. این شاخص فرمولی است که توسط آماردان بلژیکی، «آدولف کتلت» مطرح شد و در واقع مرجعی برای نشان دادن میزان حجم بدن است. با استفاده از این مقیاس می‌توانید متوجه شوید که آیا دچار کمبود وزن هستید، اضافه‌وزن دارید یا این که طبیعی هستید.



ایرانی‌ها، چهل و هفتمین مردم چاق دنیا!

آمارهایی درباره چاقی در دنیا، رشد روزافزون آن، رتبه‌بندی چاق‌ترین کشورهای جهان و...

حدود ۱۳ درصد جمعیت جهان (۱۱ درصد آقایان و ۱۵ درصد خانم‌ها) طبق آخرین آمار رسمی که مربوط به سال ۲۰۱۷ است، دچار چاقی بودند. بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۵ میزان شیوع چاقی در سراسر جهان دو برابر شده است. با این که چاقی تا چند سال پیش، بیشتر در کشورهای پر درآمدیک مشکل به حساب می‌آمده است اما اکنون در کشورهای با درآمد متوسط یا پایین به یک مشکل تبدیل شده است. جدیدترین آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد ایرانی‌ها اضافه‌وزن دارند. در تعریف چاقی آمده که اگر توده بدنی بالاتر از ۳۰ باشد، شخص چاق محسوب می‌شود که بر این اساس، ۲۳ تا ۲۵ درصد ایرانی‌ها چاق هستند (ایرنا). استاندارد جهانی این عدد، حدود ۱۳ درصد است. در این شرایط، ایران در رتبه‌بندی چاق‌ترین کشورهای جهان رتبه ۴۷ را به خود اختصاص داده است. حدود ۳۵ درصد افراد در آمریکا چاق محسوب می‌شوند و کشورهای مثل پالاو، جزایر مارشال و تونگا که کشورهای بسیار کوچکی هستند، در صدر فهرست چاق‌ترین کشورهای جهان قرار دارند و نرخ چاقی در آن‌ها حدود ۵۰ درصد است. همچنین کشورهای عربی قطر، لیبی، عربستان و مصر هم با نرخ تقریباً ۴۰ درصدی، جزو کشورهای هستند که بیشترین چاقی را دارند. در نمودار زیر، نرخ چاقی در چند کشور معروف را خواهید دید.



پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

گردن درد و پیشگیری از آن

دکتر علیرضا وریانی

متخصص ارتوپدی

۳۷ ساله‌ام و بیش‌تر وقت‌ها بعد از بیدار شدن از خواب دچار گردن درد می‌شوم. به فیزیوتراپی مراجعه کرده‌م و تمرین‌هایی را انجام داده‌ام اما هنوز کاملاً خوب نشده‌ام. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

گردن درد، چه به دلیل بد خوابیدن باشد چه وضعیت و شکل بد بدن و چرخش و حرکت ناگهانی گردن یا استرس زیاد، یکی از شکایت‌های همیشگی است. تحقیقات نشان می‌دهد که برای جلوگیری از گردن درد، تمرین‌های تقویت‌کننده گردن بسیار مهم‌تر از حرکات کششی است. تقویت عضلات سرشانه نه تنها از خشکی و دردشانه‌ها جلوگیری بلکه از مفاصل آرنج هم مراقبت می‌کند. دلیل آن این است که ضعیف بودن شانه‌ها، فشار دوچندان به آرنج و مچ وارد می‌شود.

● پیشگیری از گردن درد

برای کاهش گردن درد هر زمان در محل کار احساس خستگی و عصبانیت کردید، پیشنهادی تان را به کف دستتان فشار دهید. خیلی از موقتی استرس داریم، عضلات گردنمان را سفت می‌کنیم که به مرور زمان ممکن است موجب درد گردن و خشکی آن شود. می‌توانید با این حرکت ساده، هم فشار وارده بر گردن را کاهش دهید و هم عضلات آن را تقویت کنید.

● روش انجام تمرین

پشت میزتان بنشینید، کمی به سمت جلو خم شوید و آرنج‌هایتان را روی میز بگذارید. سرتان را صاف در مرکز شانه‌ها قرار و پیشنهادی تان را به کف دستتان فشار دهید؛ از کف دست برای مقاومت در برابر فشار سرتان استفاده کنید. ۳۵ ثانیه در این حالت بمانید، رها کنید و پنج مرتبه دیگر آن حرکت تکرار شود. صاف بایستید و دست‌هایتان را پشت سرتان قرار دهید، طوری که آرنج‌هایتان رو به جانب باشد. سرتان را به عقب و به سمت کف دست‌ها فشار دهید و از کف دست‌ها برای مقاومت در برابر فشار سرتان استفاده کنید. ۳۵ ثانیه در این حالت بمانید، رها کنید و پنج مرتبه دیگر آن حرکت تکرار شود. برای پیشگیری از گردن درد موقع تماشای تلویزیون، شانه‌هایتان را عقب بکشید. روی لبه صندلی تان بنشینید و ستون فقرات تان را بکشید، انگار می‌خواهید قدامتان را بلندتر کنید. دست‌هایتان را جلوی بدن روی لباس‌تان قرار دهید. شانه‌هایتان را تا می‌توانید عقب بکشید، طوری که کتف‌هایتان از پشت جمع شود. کل یک تبلیغ تلویزیونی خود را در این حالت نگه دارید. سپس شانه‌ها را آزاد کنید.

نباید‌های غذایی کودکان زیر یک سال

کودک در پایان ۶ ماهگی به تدریج آماده است

تا در کنار تغذیه با شیر مادر غذاهایی خاص به عنوان کمکی به او خورانده شود

فاطمه قاسمی | مترجم

بانوان

غذا خوردن شدن کودک که پیش از این فقط از شیر مادر تغذیه می‌کرده، یکی از دغدغه‌های بزرگ مادران است. غذای کمکی هم بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می‌کند و هم راهی برای آشنایی او با مزه غذاها و استفاده از غذاهای سفره خانواده و هم نوعی برقراری ارتباط اجتماعی بین والدین و کودک است. به همین دلیل قصد داریم به برخی از نباید‌های غذایی برای کودک زیر یک سال اشاره کنیم.

● بی‌خیال عسل

تا پیش از یک سالگی دور عسل را خط بکشید. شکی نیست که طعم شیرین عسل به کودک شما مزه می‌دهد و از آن لذت می‌برد اما متأسفانه وجود باکتری‌های بوتولیسم حاصل از زنبورها، کودک شما را بیمار می‌کند. بوتولیسم در افراد بزرگ سال تأثیر بدی ندارد ولی حتی اگر به اندازه شیرین کردن سرپستانک وارد بدن نوزاد شود، در مجرای گوارشی او تکثیر می‌یابد و باعث تولید سم بوتولیسم می‌شود.

● شیر گاو ممنوع

شیر گاو زیر یک سالگی توصیه نمی‌شود. هضم شیر گاو برای کودک آن به دلیل میزان زیاد پروتئین‌ها و مواد معدنی موجود در آن دشوار است. شیر گاو نمی‌تواند آهن، برخی ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی مورد نیاز کودک را تامین کند و یک تغذیه کامل برای فرزندتان به حساب نمی‌آید. مصرف شیر گاو در زیر یک سال سبب ابتلا آن‌ها به کم‌خونی و فقر آهن خواهد شد. در صورتی که مادر نتواند به هر دلیلی از شیر خود کودک را تغذیه کند بهتر است به دنبال شیر خشک غنی‌شده با آهن که از شیر معمولی در دست شده است، باشد.

● نمک نریزید

از نمک برای طعم‌دار کردن غذای کودک استفاده نکنید. برای بهتر کردن طعم و طعم‌گذاری توانید از برخی گیاهان یا کره بدون نمک استفاده کنید. حتی بهتر است

به غیر از غذاهای تهیه شده توسط خودتان، میزان نمک بیسکویت، نان و... را هم مدنظر داشته باشید.

● عجله‌ای برای تخم مرغ نیست

برای دادن تخم مرغ به کودک عجله نکنید. دست کم این غذارا در شش ماه اول به او ندهید. توصیه می‌شود تا سن یک سالگی تنها از زرده تخم مرغ پخته شده استفاده شود و هرگز سفیده آن به دلیل وجود مواد آلرژیک مصرف نشود. قابلیت هضم سفیده تخم مرغ هم برای کودک آن زیر یک سال دشوار است.

● بادام زمینی با احتیاط

در خوردن بادام زمینی به کودک محتاط باشید. از آن جایی که بادام زمینی از مواد غذایی حساسیت‌زاست، مصرف آن برای کودکان مجاز نیست، ضمن این که بادام زمینی به صورت خام و درسته برای کودک خطر خفه شدن به همراه دارد. صبر کنید بزرگ تر شود سپس آجیل را کامل به او دهید. کره بادام زمینی را می‌توانید، از ۱۰ ماهگی به صورت یک لایه نازک روی نان به کودک بدهید اما اگر سابقه آلرژی به آجیل در خانواده دارید، لازم است که محتاط‌تر باشید و با مشاوری پزشک این خوراکی را به کودک بدهید.

● پنیر قلق دارد

از دادن پنیر پر چرب و غیر پاستوریزه خودداری کنید. نوزادان به محض توانایی بلعیدن و جویدن حدود شش تا ۹ ماهگی می‌توانند پنیر بخورند. قبل از دادن پنیر به کودک حتماً با پزشک اش مشورت کنید. پنیر جزو



و با بیماری‌های قلبی مرتبط هستند و باید از آن‌ها اجتناب شود.

● هر ماهی خوب نیست

برخی ماهی‌ها مناسب نیستند. ماهی سفید، گزینه مناسبی است، اما دادن ماهی‌های شمشیری به دلیل وجود جیوه بالا توصیه نمی‌شود. ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد و تن به رشد مغز و محافظت در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند. در هر صورت مصرف ماهی را به دو بار در هفته کاهش دهید. مشورت با پزشک کودکان درباره خوردن ماهی ضروری است.

منبع: babble, hidocor, namnak

بیشتر بدانیم

نشانه تجمع مایعات در بدن

احتباس مایع در بدن انسان شرایطی شایع در دنیای امروز است. این شرایط متابولیسمی و واسطه تجمع غیر طبیعی مایعات در بافت‌های زیر پوست یا در بخش‌هایی درون بدن انسان اتفاق می‌افتد. تجمع مایع بیشتر در بخش‌های پایینی بدن، مانند پاها رخ می‌دهد، اما می‌تواند دست‌ها، صورت و شکم را نیز تحت تأثیر قرار دهد. موارد خفیف احتباس مایع ممکن است مورد توجه قرار

نگرفته یا با ندکی افزایش وزن اشتباه گرفته شود. با وجود این، زمانی که احتباس مایع شرایط جدی‌تری به خود می‌گیرد موجب بروز برخی علائم مشهود می‌شود که حتی می‌تواند توانایی فرد در انجام وظایف روزانه را نیز کاهش دهد. تورم مشهود در اندام‌های انتهایی در نیم تنه بالایی و پایینی بدن، مانند دست‌ها و پاها، می‌تواند برای تشخیص مشکل احتباس مایع کفایت کند. در این

شرایط، اندام‌های انتهایی بزرگ‌تر از اندازه عادی به نظر می‌رسد و به دلیل فشاری که آب اضافه بر درجه‌های قلب وارد می‌کند، فرد با مشکلاتی در گردش خون مواجه می‌شود. چند علامت این اتفاق در بدن:

● احساس تبلی

احساس شدید تبلی در بدن به واسطه احتباس مایع، علامتی شایع است. این شرایط به ویژه در زمان فعالیت بدنی، خود را

نشان می‌دهد. انباشت غیر عادی مایعات بر وزن بدن می‌افزاید که می‌تواند بر سلامت عضلانی، لنفاوی و گردش خون تأثیر گذار باشد.

● سلولیت

عوامل بسیاری بر ظاهر سلولیت در عضلات سرنی و پاها تأثیر گذار است. با وجود این، زمانی که به واسطه احتباس مایع شکل گرفته باشد، سلولیت می‌تواند مشهودتر و

در مان آن دشوار تر باشد.

● خستگی و ناراحتی عمومی

احتباس مایع به دلیل پیامدهایی که بر دستگاه گردش خون دارد، می‌تواند موجب خستگی بدنی و ناراحتی عمومی شود. زمانی که اکسیژن و مواد مغذی به درستی و به میزان کافی در اختیار سلول‌های بدن قرار نمی‌گیرد، این شرایط می‌تواند بر عملکرد بدنی و روانی فرد تأثیر گذار باشد.

سلامت

هضم بهتر غذا و پیشگیری از فشار خون و دیابت با مصرف ادویه‌ها

ادویه‌ها نقش طعم دهی و خوشمزه کردن غذاها را بر عهده دارند اما مهم‌تر از آن کمک به هضم غذاست حتی گفته می‌شود ادویه‌ها از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی و... پیشگیری می‌کند و مصرف منظم برخی از آن‌ها راهی مفید برای کاهش وزن است. از جمله این ادویه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● زردچوبه

مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین مفید است.

● زنجبیل

زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌توان از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

● دارچین

کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفولانزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسرید و کلسترول بدو در نهایت افزایش متابولیسم از مزایای دارچین است.

● زیره

این ادویه متابولیسم افزایش می‌دهد و افزون بر کاهش وزن، به بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین بردن بافت‌های چربی کمک می‌کند.

● خردل

دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، به افزایش سوخت کالری منجر می‌شود. شما می‌توانید دانه‌های خردل را قبل از شروع تمرین ورزشی بخورید تا از مزایای آن دراز دست دادن کالری بیشتر بهره ببرید.

● هل

توانایی این ادویه در کمک به فرایند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده‌آل باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق العاده برای تسکین افسردگی است.

اشپزین من

پیش غذا



پیراشکی سبزیجات برای مقابله با کم خونی

- سیب زمینی - ۲ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
- آب - نصف لیوان
- نان تست - به میزان لازم
- ذرت پخته - به میزان لازم
- پیازچه خرد شده - ۴ قاشق غذاخوری

ابتدا عدد سیب زمینی متوسط را در آب بپزید، هویج را رنده کنید. سیب زمینی را بکوبید و در کاسه‌ای بریزید. یک عدد پیاز را سرخ کنید به آن نمک و زردچوبه بزنید تا طلایی شود. پیازچه، جعفری و سیر را نیز خرد کنید. هویج، پیازچه، جعفری و مقدار دلخواه ذرت را با پیاز ۱۰ دقیقه تفت دهید. بعد مخلوط را به سیب زمینی اضافه کنید با قاشق خوب هم بزنید و نمک، فلفل و زردچوبه را بیفزایید. مایه پیراشکی آماده شده است. نان تست را با کمی آب خیس کنید. زیاد در آب نماند تا نان تست له شود یعنی بعد از ۵ ثانیه از درون آب بردارید. باور دانه کمی نان تست را باز کنید، در کف دست بگذارید و در آن مایه پیراشکی را بگذارید و روی مایه پیراشکی اگر دوست دارید کمی پنیر پیتزا بریزید و بعد آن را



آمارهای ثبت‌احوال نشان می‌دهد از هر ۸ زوجی که طلاق می‌گیرند، یکی از آن‌ها این کار را بیش از گرفتن جشن اولین سالگرد از دواج‌شان انجام می‌دهد

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



آمار سازمان ثبت‌احوال نشان می‌دهد بالاترین فراوانی طلاق مربوط به سال اول پس از از دواج است. آخرین آمار رسمی طلاق بر حسب طول مدت از دواج در سایت این سازمان نشان می‌دهد

عوامل جدایی در اولین سال زندگی!

طلاق در سال اول از دواج به واسطه دو دسته عوامل روی می‌دهد. دسته اول مربوط به اشتباهات در انتخاب همسر است؛ این که افراد از ابتدا انتخاب اشتباهی داشته‌اند. این موضوع که البته شیوع قابل توجهی دارد، موضوع بحث این مطلب نیست اما دسته دوم عوامل مربوط به چالش‌هایی است که همسران در سال اول از دواج با آن روبه‌رو شده‌اند و برخلاف تصور بسیاری، محدود به گروه خاصی از همسران نیست. در واقع سال اول از دواج برای بیشتر همسران، سالی پرچالش است که اگر مسائل در آن به خوبی مدیریت نشود، می‌تواند به نتایج ناخوشایندی منتهی شود. اما چه عواملی می‌تواند سال اول از دواج را تبدیل به چنین سال پرچالش و مسئله‌داری کند؟

هجوم مسئولیت‌ها و فشار ناشی از آن

به طور کلی میزان مسئولیت‌هایی که افراد تا پیش از آغاز زندگی مشترک ناچار به دست و پنجه نرم کردن با آن هستند، با

گردنه پریچ وخم سال اول ازدواج!

آن چه بعد از آن تجربه می‌کنند، در غالب اوقات قابل مقایسه نیست. وابستگی اقتصادی کامل به خانواده اولیه تا پیش از از دواج و نداشتن مسئولیت جدی در خانه، البته می‌تواند مشکلات در این بخش را تشدید کند. البته توجه داشته باشید که منظور از این عامل، صرفاً خود مسئولیت‌ها و توانایی از عهده آن‌ها بر آمدن نیست بلکه مسئله، بیشتر بر سر فشار هایی است که زوج تازه از دواج کرده در این زمینه متحمل می‌شوند و در نتیجه ناتوانی در مدیریت صحیح آن‌ها به اضطراب، بهانه‌جویی و بدخلقی منجر می‌شود.

تصورات و انتظاراتی دور از واقعیت

برخی تصورات و انتظاراتی که همسران از زندگی مشترک خودو همسرشان دارند، عامل مهمی در شکل‌گیری اختلافات است. به عنوان مثال تصور این که «دو نفر که عاشق هم هستند، هیچ‌وقت با هم

می ترسم خواستگارم به خاطر ثبات اقتصادی ام من را بخواهد!



۳۴ ساله و شاغل در یکی از ادارات دولتی ام. از همسر قبلی‌ام یک پسر دارم که آخر هفته نزد پدرش می‌رود اما روزهای دیگر پیش من است. از نظر مادی وضعیت متوسطی دارم. یک سال است با آقای آشنا شده‌ام که پنج سال از من کوچک‌تر و مصمم به ازدواج با من است. اما می‌ترسم هم به خاطر فرزندم و هم این که از من کوچک‌تر است و نکته مهم‌تر این که شغل ثابتی ندارد. نگرانم که به دلیل ثبات اقتصادی من، قصد ازدواج با من را داشته باشد.



ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخاطب گرامی، باتوجه به این که شما سابقه جدایی و از طرفی مسئولیت نگهداری فرزندان را هم به عهده دارید، اگر تصمیم به از دواج مجدد دارید، باید آگاهانه‌تر و محتاط‌تر اقدام کنید. بنابراین لازم است قبل از گرفتن تصمیمی، ابتدا دلایل جدایی از همسر سابق تا ن را بررسی کنید و به نقش و ضعف‌های احتمالی خود آگاه شوید سپس برای رفع این مسائل اقدام کنید.

از آمادگی از دواج این اقامطمئن شوید

سپس در خصوص افراد پیشنهادی دقت لازم را اعمال کنید. این که او شغل ثابتی ندارد و در باره مسئولیت‌پذیر بودن این فرد هم شک دارید و ضمناً پنج سال از شما کوچک‌تر است، تقریباً مشخص می‌کند او، حداقل هنوز آمادگی از دواج را کسب نکرده است. در خصوص حدس شما باید توجه داشت ممکن

شوهرم اصلا در بزرگ کردن بچه‌ها، کمک نمی‌کند



دو دختر ۴ و ۷ و یک پسر یک ساله دارم. شوهرم اصلا در بزرگ کردن بچه‌ها، کمک نمی‌کند. وقتی هم به خانه می‌رسد، خسته است و حوصله بازی با بچه‌ها را ندارد. من هم واقعا پریده‌ام. شوهرم شغل آزاد دارد و کمتر از پنج ساعت در روز در خانه هست. همین مدت کم را هم کمک نمی‌کند. چه کنم؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی



مخاطب گرامی، دغدغه تربیتی شما در خصوص فرزندان هم قابل درک و هم قابل تحسین است. این که بار تربیتی سه‌فرزند را به تنهایی به دوش می‌کشید، مشکلی منحصر به شخص شما نیست بلکه یک معضل در حوزه تربیت فرزندان است که در بیشتر

خانواده‌های امروزی مشهود است. پدران به دلیل مشغله کاری و تأمین نیازهای اولیه خانواده، چشم‌راه به‌رویی نیازهای ثانویه (انسانی) فرزندان و همسران بسته‌اند و خیلی از مادران به تنهایی بار مسئولیت تربیتی و تحصیلی فرزندان را به دوش می‌کشند. این کم‌رنگ شدن نقش تربیتی پدران در خانواده باید به عنوان یک چالش خانوادگی و تربیتی در کانون توجه کارشناسان حوزه خانواده قرار گیرد و راه‌حل کاربردی ارائه دهند تا پدران بتوانند به جایگاه تربیتی خود برگردند.

دلیل احتمالی مشکل شما

در خصوص سوال و گلايه شما مادر گرامی، اطلاعات کافی نداریم که آیا واقعاً نیاز شدید مالی است که پدر در شبانه‌روز ۱۹ ساعت باید کار کند؟ یا این که برای پدر، کار اولویت اول است و خانواده اولویت دوم که این تفکر بسیار غیر منطقی است. شاید هم مشکل این است که پدر، تربیت فرزند را جزو وظایف خود نمی‌داند و

روزانه صبحانه مفصل و چیدن میز و... شود. در صورت‌زیر سوال رفتن تصورات و انتظارات، هر چه همسران زودتر مسئله را بپذیرند و در پی راهی برای مدیریت عوارض مربوط باشند، بهتر می‌توانند از عوارض ناخوشایند و پیچیده‌تر شدن عوارض جلوگیری کنند.

بی‌توجهی به نقش‌های جدید

برخی روان‌شناسان، از دواج دو فرد را چون تاسیس کشور جدید می‌دانند! کشوری که قرار است آرام آرام مرزهای خود را در کنار کشورهای قدیمی‌تر (خانواده‌های اولیه هر کدام از همسران) مشخص کند و البته با تقسیم وظایف بین دو شهر و ند این کشور جدید، کارها را پیش ببرد. در عمل اما مشخص کردن مرزها با خانواده‌های اولیه، کار آسانی نیست. از سویی تقسیم وظایف می‌تواند چالش‌های زیادی را به‌ویژه در ابتدای کار به دنبال داشته باشد. این پیچیدگی‌ها در روابط با دیگران و روابط بین همسران، می‌تواند دلیل بخشی دیگر از مشکلات سال اول از دواج همسران باشد.

دست کم گرفتن آمادگی‌های لازم

متأسفانه در کشور ما، بحث آموزش مهارت‌های ارتباطی و حوزه زیست‌جنسی برای همسران جوان، چندان جدی گرفته نمی‌شود. البته این روزها پیش از ثبت‌رسمی از دواج، زوج‌ها باید چند ساعتی در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند اما واقعیت این است که این آموزش‌ها هنوز کیفیت لازم را ندارند و از سویی در واقعیت با گذراندن چند ساعت دوره آموزشی، رفتار و نگرش افراد تغییر اساسی نخواهد کرد. در نتیجه ناآشنایی با این مهارت‌ها تعداد همسرانی که بعد از از دواج با روبه‌رو شدن با کوچک‌ترین مسئله‌ای آشفته می‌شوند، انتظارات غیرواقعی از خودو همسرشان دارند و توان مدیریت روابط با خانواده همسران دارند، بسیار زیاد است.

اما چه می‌شود کرد؟

* اول این که اگر در سن از دواج هستید یا به‌تازگی از دواج کرده‌اید، دغدغه آموزش خود را داشته باشید و با مطالعه کتاب‌های مناسب یا شرکت در دوره‌های مناسب روی آینده خود سرمایه‌گذاری کنید. * در صورت مواجه شدن با مشکلات در سال اول، خود را نیاززید. تجربه مشکلات، موضوعی شایع است. با مشورت با بزرگ‌ترهای دلسوز یا مشاوران آگاه، تلاش کنید شرایط را مدیریت کنید. * و در آخر یادتان باشد داشتن ریا و فانتزی در ذهن، هیچ ایرادی ندارد اما اگر قرار به قضاوت در خصوص همسر و شرایط زندگی باتوجه صرف به ریاها باشد، پایان خوشی در انتظار شما نخواهد بود.



بانوان

ترفندهای عکس گرفتن از طبیعت با گوشی

بسیاری از شهرها را برف و باران فرا گرفته و ما هم وقتی سوزه،

منظره و لحظه متفاوتی را می بینیم، دل‌مان نمی‌آید

آن‌ها را ماندگار کنیم



امروزه در دسترس بودن گوشی‌های هوشمند مجهز به دوربین، همه ما را به عکاسانی بالقوه تبدیل کرده است. فصل پاییز است و بسیاری از شهرها را برف و باران فرا گرفته است. ما هم وقتی سوزه، منظره و لحظه متفاوتی را می‌بینیم، دل‌مان نمی‌آید به

لنز تان را تمیز کنید

از آن جایی که گوشی مدام در دست‌تان، داخل جیب، کیف و... است احتمال این که لنز کثیف شود، زیاد است. پس خوب است قبل از انجام هر عکاسی لنز را تمیز کنید تا اجازه دهید نور بهتری به لنز گوشی‌تان برسد و در نتیجه عکس‌های شفاف‌تری بگیرید. البته باید دقت کنید شیشه لنز گوشی‌تان حساس است و آن را باید با دستمال نرم مخصوص لنز تمیز کنید. استفاده از سایر دستمال‌هایی که زبر و خشن هستند می‌تواند باعث آسیب و خش برداشتن شیشه لنز شود.

به سوزه‌نزدیک شوید

اگر به عکس‌هایی که با دوربین تلفن همراه گرفته می‌شوند نگاه کنید، یکی از خصوصیات مشترک همه‌شان این است که اغلب با زاویه دید باز گرفته شده‌اند. از آن جا که تقریباً دوربین تمام گوشی‌های موبایل به لنز واید مجهز هستند، ثبت کردن عکس‌هایی با زاویه دید باز به یک گرایش طبیعی در عکاسی با موبایل تبدیل شده است. ولی باید دقت کنید در بسیاری اوقات، بهتر است به سوزه‌تان نزدیک‌تر شوید تا بتوانید عکسی با کیفیت‌تر بگیرید. حتی خوب است بدانید

قرار و مدار

روز درست کردن کار دستی!

هرازگاهی فلاقیت‌تون رو به کار بگیرید تا دچار روزمرگی نشین. مثلاً امروز با یک

کاغذ، چندتا مادرانگی و قیچی، یک کاردستی

درست کنین. هم میشه برای

فودتون نگهش دارین، هم

میشه بدینش به یک بچه تا

اونم فوشمال

بشه.

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹

و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده «معروف‌ترین مدیران زن» به‌نظم «مری بارا»، مدیرعامل جنرال موتورز که از کارگر به مدیرعاملی موفق تبدیل شده، باید نفر اول فهرست می‌بودنه اون مر کل. * تو مهمونی بودیم، حواسم نبود که جورابم پار شده. بکپو دیدم یکی از فامیل هامون این صفحه‌ای که روش نوشته: «چرا دیگر جوراب سوراخ‌انمی‌دوزیم؟» بهم دادو گفت که بخون، برات خوبه. بعدش همه‌زین زیر خنده!

* تقریباً پنج نفر از موفق‌ترین مدیرهای ارشد زن دنیا که معرفی کردید، با پول پدرشون به همه جار سیدن. رمز موفقیت در همه دنیا، پارتی و پوله.

* درباره مطلب پیشنهاد آقای بنفشه‌خواه برای اوقات فراغت باید بگم که ایشون میلیاری پول می‌گیرن که اوقات فراغت‌شون رو با مسافرت می‌گذرونن. من که سالیان‌ساله ندارم یک سفر برم، باید چه خاکی توی سرم بریزم؟ * زندگی سلام جای پیامک‌های فوتبالی نیست. * صفحه‌فره‌بر از اشکاله، همین روز پنج‌شنبه آخه کجای اون گربه خال‌خالیه!!! جواب بچه‌رو چی بدم؟ * در باره پرونده زندگی سلام، به‌نظر من هم اگر کارهای مدیریتی به‌زن‌ها سپرده بشه، به‌خاطر ویژگی‌های شخصیتی شون، دنیا جای بهتری برای زندگی نخواهد شد.

یک جوان ۲۴ ساله

* یکی از مهم‌ترین نکات قوت‌پرورنده‌های معرفی کشور‌های خارجی در زندگی سلام، اینه که ر وایتش خیلی دست‌اول و جذابه. در ضمن در پرونده کوهنوردی در کوه‌های خاطره‌انگیز، داستان «هایدی» از عالی‌بهرتر بود. بیشتر بر امون بنویس خانم دکتر ذاکری.



راحتی از کنارشان بگذریم و از آن‌ها عکس بگیریم. البته در بین همه این عکس گرفتن‌ها، گرفتن عکس واقعا خوب نیاز به دانستن بعضی نکات و فزاکبری بعضی مهارت‌ها دارد. در این مطلب سعی می‌کنیم چند نکته را ذکر کنیم که به شما کمک می‌کند عکس‌های بهتر و جذاب‌تری بگیرید.

امکان گرفتن عکس‌های بسته‌تر هم با دوربین گوشی موبایل وجود دارد. تنها کافی است نترسید و به سوزه‌نزدیک شوید. فراموش نکنید ر از موقیت در ثبت یک عکس با نمای نزدیک یا «کلوزآپ» در این است که هنگام عکاسی مرتب‌تر از اوپه‌دیدر تغییر دهید و چندین عکس از زوایای مختلف بگیرید. حتی کوچک‌ترین تغییر در ارتفاع دوربین هم می‌تواند ظاهر عکس را به‌شکلی اساسی تغییر دهد.

از عکاسی بی‌درپی استفاده کنید

استفاده از عکاسی بی‌درپی یا اصطلاحاً Burst Mode شاید به‌نظر روشی تنبل برای عکاسی موبایل باشد ولی احتمالاً مؤثرترین روش برای ثبت بهترین لحظه ممکن از سوزه است. فرقی نمی‌کند سوزه چه چیزی باشد، عکاسی بی‌درپی روشی عالی است برای این که بدون نگرانی تعداد زیادی عکس ثبت کنید. اگر گوشی اندرویدی شما به این قابلیت مجهز باشد، معمولاً کافی است دکمه شاتر را چند لحظه نگه‌دارید تا دوربین شروع به گرفتن عکس‌های پشت سر هم با سرعت بسیار بالا بکند. پس از عکاسی می‌توانید عکس‌ها را با بنی و بی‌نقص‌ترین آن‌ها را انتخاب کنید.

شاگردان یحیی باز هم امتیاز از دست دادند

شهر خودرو در جاده خاکی!

خراسان ورزشی

شنبه / ۲۳ آذر ۱۳۹۸ / ۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱ / ۱۴ دسامبر ۲۰۱۹ • چاپ هم‌زمان در مشهد و تهران
WWW.KHORASANNEWS.COM • K H O R A S A N - E V A R Z E S H I



نقدی بر بیانیه فدراسیون درباره ویلموتس

هزینه ساخت یک فولادآرودها دوده شد!

قرار دادمدافع پرسپولیس تمدید شد

جهانبخش قصد جدایی از برایتون را ندارد

می مانم و می جنگم

همکاری بیرانوند با نهضت

ستاد اجرایی فرمان امام (ره)



عالی‌شاه همچنان مورد
غضب کالدرون

کالدرون: مقایسه ترابی

با مسی درست نیست



پرسپولیس و کالدرون به دنبال سومین برد متوالی

همه نگاه‌ها به نیمکت استقلال

رقابت دایی و یحیی برای نیمکت تیم ملی؟

گالری مبیل بعثت

✓ اقساط ۲۰ ماهه ✓ تا ۳۰ درصد تخفیف

📍 آدرس: کیلومتر ۳ جاده کلات سمت چپ

☎ ۹۵ ۹۵ ۹۵ ۰۹۱۵



دیگه وقتش رسیده مبیل رو عوض کنی

۹۸۱۱۷۸۳۹

پرسپولیس و کالدرون به دنبال سومین برد متوالی

همه نگاه‌ها به نیمکت استقلال

رقابت‌های هفته پانزدهم لیگ برتر امروز با برگزاری ۵ بازی دیگر به اتمام می‌رسد. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به ۲ بازی مهم امروز.

سایپا- پرسپولیس

کالدرون حالا با پرسپولیس روزهای خوبی را سپری می‌کند. برد پرگل برابر ذوب‌آهن در اصفهان و شکست طلسم ۹ ساله و شکست گل‌گهر سیرجان در ورزشگاه آزادی که آن‌ها را به سپاهان در صدر جدول و یک امتیاز استقلال رساند. حالا امروز کالدرون در صورت پیروزی مقابل سایپا سومین برد پیاپی خود در لیگ برتر را تجربه می‌کند. موضوعی که آن‌ها را به امتیاز ۲۸ رسانده و به قهرمانی نیم فصل نزدیک می‌کند. کالدرون به خوبی می‌داند که در صورت پیروزی در بازی‌های باقی‌مانده از نیم فصل اول تا حدود زیادی از زیر سایه برانکو خارج خواهد شد و برای نیم فصل دوم کار به مراتب راحت‌تری خواهد داشت. سرخ‌پوشان پیش از این ۴۸ بار با سایپا دیدار کرده‌اند که ۲۳ بار به پیروزی رسیده‌اند، ۸ مرتبه شکست خورده‌اند و در ۱۷ مسابقه با تساوی از زمین خارج شده‌اند. علاوه بر این پرسپولیس لیگ نوزدهم در بازی‌های خارج از خانه فوق‌العاده کار کرده و تنها تیمی است که به طور متوسط در هر بازی ۲ امتیاز کسب کرده است. این تیم در ۳ بازی قبلی خارج از خانه گل نخورده و حالا سرخ‌ها در شهر قدس امیدوارند که این روند ادامه پیدا کند. حریف امروز پرسپولیس تیمی است که این روزها شرایط خوبی ندارد و در ۱۱ بازی گذشته خود پیروز نبوده است.

شاگردان یحیی باز هم امتیاز از دست دادند

شهر خودرو در جاده خاکی!

روز گذشته در نخستین دیدار هفته پانزدهم لیگ برتر فوتبال ایران، نساجی قائم‌شهر از ساعت ۱۵ میزبان شهر خودرو بود که این دیدار با تساوی بدون گل خاتمه یافت. با این تساوی شهر خودرو ۲ امتیاز حساس دیگر را در کورس قهرمانی از دست داد. شاگردان یحیی گل محمدی ۴ بازی است که طعم برد را نچشیده‌اند و با ۲ شکست مقابل صنعت نفت و استقلال و ۲ تساوی مقابل سپاهان و نساجی و از دست دادن ۱۰ امتیاز حساس از صدر جدول به رتبه چهارم سقوط کرده‌اند. روز گذشته نیز شهر خودرو برای عقب نماندن از کورس قهرمانی به ۲ امتیاز بازی نیاز داشت اما نساجی در طول بازی بهتر از میهمان خود بود و بارها تا دهانه دروازه سید مهدی رحمتی پیشروی کرد اما خط دفاعی شهر خودرو و واکنش‌های مطمئن رحمتی مانع از باز شدن دروازه شد. شاگردان گل محمدی که در زمین چمن مصنوعی تسلط کمتری بر توپ و میدان داشتند، در چند مورد صاحب موقعیت گلزنی شدند که از این موقعیت‌ها بهره نبردند. شهر خودرو با این تساوی، ۲۵ امتیازی شد و به سپاهان و پرسپولیس رسید اما در رتبه چهارم قرار گرفت. البته این تیم هنوز یک بازی عقب‌افتاده دارد و می‌تواند با برتری در آن دیدار وضعیت خودش را بهبود بخشد. در دیگر بازی روز گذشته تیم فوتبال تراکتور توانست به روند ۵ بازی بدون برد خود خاتمه دهد و فولاد رده پنجمی را در تبریز شکست دهد. تراکتور با این پیروزی، با ۲۱ امتیاز موقتاً به رده هشتم بازگشت و فولاد با ۲۳ امتیاز در رده پنجم باقی ماند. و اما در آخرین بازی روز گذشته سپاهان توانست با نتیجه ۲ بر صفر از سد پیکان بگذرد و موقتاً به صدر جدول برود.

تابلو نتایج

■ نساجی صفر شهر خودرو صفر
■ تراکتور یک فولاد صفر
گل: رضا اسدی (۷۳)
■ سپاهان ۲ پیکان صفر
گل‌ها: گولیسیانی (پنا لتی - ۲۱)، نورافکن (۴۵)

برنامه بازی‌های امروز

■ سایپا- پرسپولیس؛ ۱۵:۰۰
■ پارس جنوبی- نفت‌مسلمان؛ ۱۵:۳۰
■ گل‌گهر سیرجان- ذوب‌آهن؛ ۱۶:۰۰
■ صنعت نفت- ماشین‌سازی؛ ۱۶:۴۰
■ استقلال- شاهین بوشهر؛ ۱۷:۳۰

انواع رول - ورق گالوانیزه و رنگی

۰۵۱-۳۳۴۲۰۲۰۱

انواع کاپشن
۱۲۹ هزار تومان
کت و شلوار ۱۲۹، شلوار لی و کتان ۶۹ تومان
بلوار پیروزی، بلوار رضوی، بین رضوی ۸ و ۱۰ فروشگاه تولیدی بزرگمهر

