

## کووبرکت؛ امید ایرانی آمد

با آغاز تولید انبوه «کووبرکت» و تحویل ۳۰۰ هزار دوز به وزارت بهداشت، ایران در جمع صاحبان واکسن کرونا قرار گرفت. زمان بندی تزریق این واکسن چگونه است؟

۵ صفحه

نامی، محمد و دهقان  
چهره های اولین روز ثبت نام  
مشاور وزیر کشور؛  
تقابل بین وزارت کشور و شورای  
نگهبان نیست



بالاخیابان؛ کانون اوج گیری  
۲ انقلاب در مشهد

پانک به کاهش ۳۰ درصدی  
شادمانی

تعداد افراد شاد نسبت به ۲ سال  
پیش ۳۰ درصد کاهش یافته ...

زندگی سلام

قدرت جادویی ذهن مریم

استاد راهنمای پایان نامه «مریم  
میرزاخانی» از این نابغه می گوید

زندگی سلام

یادداشت روز

دکتر علیرضا تقوی نیا

معادله جدید  
در قدس

درگیری های اخیر محله شیخ جراح شهر بیت المقدس  
از چند منظر قابل بررسی است ...

۲ صفحه

رهبان انقلاب ضمن تبیین شاخص های دولت سیزدهم و بایان این که مشارکت بالا در انتخابات ۲۸ خرداد در درجه اول اهمیت است، تاکید کردند:

# ضرورت تحول در حکمرانی

دولتی تشکیل شود که انقلابی، عدالت خواه، ضد فساد و معتقد به تحول و جوانان باشد



## بزرگ ترین حمله موشکی به تل آویو

گردان های القسام در پاسخ کوبنده با ۱۳۰ موشک تل آویو را هدف قرار دادند  
پدیده عوت آحار و نوت نوشت: سال هاست شاهد چنین حمله ای به تل آویو نبودیم

۳ صفحه

سی و  
ششمین  
آبنبات  
ویژه  
بچه های  
مشهد  
هفته نامه آبنبات

زمزمه ها برای افزایش  
ناپهنگام قیمت نان!

خراسان رضوی

بزرگ ترین رشد روزانه بورس  
در ۱۴۰۰

شاخص بورس همچنان سبز  
می ماند؟

۱۰

دستگیری ۱۶۱ وکیل و کارشناس  
و ۲۰۰ پرسنل متخلف قضایی

۱۲

روی ناخوش  
تأمین اجتماعی به  
کارگران ساختمانی

نیمی از ۱۴۵ هزار کارگر  
دایمی و فصلی خراسان رضوی  
بیمه نیستند

اجرای اسکلت بتن  
۰۹۱۵ ۵۲۲ ۹۹ ۸۴

آگهی تجدیدنظرنامه عمومی یک مرحله ای  
دانشگاه صنعتی قوچان  
شرح در صفحه ۵

جاده سنتو (سه راه فردوسی)  
یک هکتار سند ملکی. موقعیت عالی  
دور دیوار ۰۹۱۵۵۰۹۶۶۲۶

خانواده محترم اسکندر زاده  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت  
مرحوم مهندس خلیل اسکندر زاده یزدی  
را به شما خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برای آن مرحوم علودرجات  
و برای سایر باز ماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.  
مسعود یزدی و یانو

سرور ارجمند  
جناب حاج آقای مرتضوی  
معاونت محترم پیشگیری از وقوع جرم  
دادگستری استان خراسان رضوی  
با نهایت تأثر و تأسف مصیبت وارده را  
خدمت شما و باز ماندگان آن عزیز  
سفر کرده تسلیت عرض می نمایم.  
بنیاد نیکوکاری کهد  
(حامی بیماران جذام)

خانواده محترم فیاض  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان  
را به شما خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم غفران الهی  
و آرامش ابدی و برای باز ماندگان صبر و شکیبایی خواهانیم.  
مدیریت و کارکنان شرکت خوشگوار مشهد

هوای برتر  
میت الهی بران قرار گرفت که مردی بزرگ از خردمندان اران  
به این آب و خاک که حاصل عمر بزرگش آثار و خدمات ارزنده  
استان خراسان بزرگ می باشد را ترک کند و همواره با ما ماندوی بزرگ  
در این دنیای فانی تنها بگذرد.  
درگذشت جناب آقای  
مهندس خلیل اسکندر زاده یزدی  
را به خانواده محترم ایشان و تمامی همشهریان عزیز تسلیت عرض نموده و از  
خداوند متعال برای آن مرحوم مغفرت و برای باز ماندگان صبر آرزو مندیم.  
برادران اختراعی صنعتی  
گروه شرکتهای تیراز - آزند - تیراز ماشین - تیراز دیزل - کیان - سداد - پارس معدن تیراز

بر نام او که باقی است...  
یکسال از درگذشت  
همسری مهربان و مدبری دلسوز و فداکار  
پیشگوت سازندگی، انسانی شریف و ختری مدرسه ساز  
شادروان سید علی حدیری علوی گذشت.  
یک سال را بدون پدر سپری کردیم. با همه دلگشایی ها، اشک ها، تنهایی ها و حسرت دیدارها.  
در دیگر درین ماینت ولی حضورش را همیشه حس میکنیم...  
در سالروز پرواز آسمانی اش، بار دیگر صدایش میکنیم و با چشمانی اشکبار و وجودی دلنگسب او میگویم  
بیاجان: شما هنوز هم کنار ما هستی، هنوز دعای خیرت با ماست و هنوز چون کوه پشت ما هستی.  
هنوز در بزم سستی ها، محبتی ها، ناامیدی ها شمارا صدا میزنیم. هر روز و همیشه حضور قدرتمندت را حس میکنیم.  
بیای بی دوست داشتنی مهربان، تا ستمیم به یادت خواهیم بود و با خاطراتت دنجویشیم.  
راستی، درستی، امانداری، صداقت و خدمات فراوانی که به مردم و وطن داشته ای از یاد ما نخواهد رفت.  
شما همیشه زنده ای چون نام نیکت هست. یادگاریات هست. مهربانی ها و حسن خلق و راه خیرت هست.  
هرگز نمیرود آن که دلش زنده شد به عشق...  
و شما جاودانه ترین عاشقی هستی که همیشه در یاد ما میمانی.  
هرگز ساگر در به علت شرایط فعلی پاندمی کرونا صرف امور خیریه می گردد.  
خانواده حدیری علوی



یادداشت روز

دکتر علیرضا تقوی نیا

international@khorasannews.com

## معادله جدید در قدس

درگیری های اخیر محله شیخ جراح شهر بیت المقدس از چند منظر قابل بررسی است. ابتدا این که حاکمان تل آویو برای اولین بار به خود این جرئت را داده اند تا ده ها خانواده ساکن در قدس شرقی را مجبور به ترک دیار خود کنند. به همین علت و ایضا مخالفت این رژیم با برگزاری انتخابات در بیت المقدس، درگیری های شدیدی میان آنان و فلسطینیان به وقوع پیوسته است. گزاره مهم این است که بدانیم قدس شرقی توسط تمام کشورهای جهان و قطعنامه های شورای امنیت سازمان ملل، اشغالی تلقی شده و سیاست پاک سازی جمعیتی توسط رژیم صهیونیستی نقض صریح کنوانسیون ژنو بوده که صدای اعتراض کشورهای غربی را نیز بلند کرده است. هدف اصلی صهیونیست ها اعمال فشار و ایجاد تنگنا برای فلسطینی های ساکن قدس است تا مجبور به ترک خانه و کاشانه خود شوند این سیاست دیرینه اکنون به نزدیک حرم مسجدالاقصی رسیده و رژیم صهیونیستی با صدور حکم دادگاه این رژیم به فلسطینی های ساکن منطقه شیخ جراح در نزدیکی حرم یک ماه فرصت داده است تا خانه خود را ترک کنند تا صهیونیست های افراطی موسوم به حریدی ها در آن جا ساکن شوند و این در حالی است که همه این فلسطینی ها سند خانه های خود را در دست دارند و واردن هم که در بین سال های ۱۹۴۸ و ۱۹۶۷ حاکمیت کرانه باختری و شرق قدس را بر عهده داشته صحت و اعتبار سند مالکیت فلسطینی ها را تایید کرده است. نکته دیگر این که ساکنان ساحل غربی رود اردن، در سال های گذشته به دولت محمود عباس برای تحق خوابسته هایشان امید بسته بودند اما تحولات اخیر نشان داد سیاست مذاکره و وروی خوش نشان دادن به صهیونیست ها از پیش شکست خورده

است و جز ایجاد زمینه برای پیشروی بیشتر آنان ثمره ای در بر ندارد و تعرض به مسجد الاقصی و بیرون کردن فلسطینیان از قدس شرقی تحت تاثیر همین عقب نشینی ها ارزیابی می شود. اما ورق رویدادها از جایی بر گشت که مردم مبارز، رسماً از هموطنانشان در نوار غزه در خواست کمک کردند و گروه های مقاومت نیز به دولت نتانیاهو اولتیماتوم دادند که اگر از سر کوب فلسطینیان در مسجد الاقصی و تخریب خانه فلسطینیان در محله شیخ جراح دست نکند باید خود را آماده دریافت پاسخ سنگین مقاومت غزه کند. دولت مردان اسرائیلی که هنوز خود را با شرایط جدید وفق نداده بودند و گمان می کردند مثل سال های گذشته می توانند راهبرد سرکوب و از عاب را ادامه دهند، به هشداری گروه های مقاومت توجهی نکردند و در نتیجه برای اولین بار ابتکار عمل در دستان مقاومت قرار گرفت و آنان با راکت های سنگین شهرهای قدس، تل آویو، اشدود، عسقلان و... را هدف گرفتند تا بر این نکته صحنه بگذرانند که رژیم صهیونیستی زبانی به جز زبان زور را نمی فهمد و باید با این زبان با او سخن گفت. این موضوع نشان می دهد که گروه های مقاومت نه تنها هراسی از اسرائیل و توان نظامی آن ندارند بلکه از آسیب های نظامی رژیم صهیونیستی آگاه هستند و با اعتماد به نفس تعقیب منافع خود را پیگیری می کنند. دولت صهیونیست نیز واکنش هایی بروز داد اما ادامه راکت باران مناطق اشغالی نشان می دهد فلسطینیان خود را برای یک درگیری سنگین آماده کرده اند لکن جبهه داخلی اسرائیل اصلا مهبهای جنگ و دادن هزینه نیست و به نظر می رسد با فرسایشی شدن درگیری و طولانی شدن آن، تل آویو مجبور به عقب نشینی شود. در صورتی که دولت مردان رژیم صهیونیستی تمایل به ادامه جنگ داشته باشند احتمالاً مقاومت از سلاح های جدیدی و رومایی خواهد کرد که توازن را کاملاً تغییر دهد و ناتوانی اسرائیل را آشکارتر کند و به همین علت باید گفت بعید است نتانیاهو ریسک طولانی شدن تنش ها و سوق دادن آن به سمت یک جنگ تمام عیار را بپذیرد.

## نامی، محمد و دهقان، چهره های اولین روز ثبت نام

مشاور وزیر کشور: تقابلی بین وزارت کشور و شورای نگهبان نیست و مدارک مورد نیاز شورای نگهبان را هم می گیریم

**هادی محمدی** - روز اول ثبت نام انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری را باید روز ثبت نام نظامی ها نام گذاری کرد، یک سرتیپ بازنشسته ارتش و دو سردار سپاه روز گذشته تصمیم گرفتند که شانس خود را برای ورود به پاسور امتحان کنند. به گزارش خراسان روز گذشته، رحمانی فضلی وزیر کشور راس ساعت ۸ صبح دستور آغاز فرایند ثبت نام را در ستاد انتخابات کشور صادر کرد تا ساختمان نسبتاً قدیمی وزارت کشور در میدان فاطمی تهران به مدت پنج روز قلب سیاست داخلی کشور باشد. اولین شخصیت معروف روز گذشته که ثبت نام کرد سرتیپ بازنشسته ارتش محمد حسن نامی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات دولت دوم احمدی نژاد بود. نامی پس از ثبت نام با حضور در جمع خبرنگاران اعلام کرد که من با شعار «نظم و قانون در سایه مکارم اخلاق» آمده ام تا دولت مقتدر و منضبط تشکیل دهم. پس از نامی، سردار سعید محمد که چند ماهی است فرماندهی قرارگاه سازندگی خاتم الانبیای سپاه را او گذار کرده در ستاد انتخابات ثبت نام خود را انجام داد. محمد در جمع خبرنگاران اظهار کرد: لازم است با توجه به بی عدالتی و مشکلات مردم یک تحول جدی در کشور شکل بگیرد چرا که مردم امروز از بی مدیریتی ناراحت هستند و سفره آن ها بسیار کوچک شده است. سومین شخصیت ثبت نامی روز گذشته سردار حسین دهقان وزیر سابق دفاع در دولت اول روحانی بود که با یک تفاوت یعنی همراهی همسرش در ستاد انتخابات حاضر شد. دهقان هم که بازنشسته نظامی است با حضور در جمع خبرنگاران تصریح کرد: دولت من دولت شهروندان قدرتمند ایرانی است. دولت من دولتی سازنده است که صرفاً بر اساس شایستگی افراد

## روزنامه خراسان پنجشنبه منتشر نمی شود

باتوجه به این که بر اساس تقویم روز پنجشنبه (به عنوان روز عید فطر) تعطیل رسمی است بنابراین این روزنامه در این روز منتشر نمی شود. بدیهی است اگر بر اساس استهلال ماه شوال روز جمعه روز عید فطر باشد شماره بعدی روزنامه یکشنبه ۲۶ دیهشت منتشر خواهد شد.

ساخته می شود. \* مانند همه ادوار ثبت نام حضور چهره هایی همچون فرد کفن پوش یا دختر موتور سوار و... نیز از اولین حاشیه های روز نخست ثبت نام بود. \* رئیس ستاد سعید محمد مهدی دوستی سازنده پالایشگاه ستاره خلیج فارس است که روز گذشته نیز وی را همراهی می کرد. \* از دیگر فعالان سیاسی که در نخستین روز ثبت نام وارد ستاد انتخابات کشور شدند می توان به حجت الاسلام محمد زارع فومنی به عنوان اولین روحانی داوطلب برای ریاست جمهوری و نیز وهاب عزیزی دبیر کل جبهه جهادگران اشاره کرد.

**تقابلی بین وزارت کشور و شورای نگهبان نیست**  
در میانه اولین روز ثبت نام ریاست جمهوری روح جمعی مشاور وزیر کشور نیز گفت: تقابلی بین وزارت کشور و شورای نگهبان نیست. وظیفه ثبت نام با وزارت کشور است؛ شورای نگهبان در فرایند ثبت نام حضور ندارد و نقش نظارتی دارد. مدارک مورد نیاز شورای نگهبان را هم می گیریم و به آن شورا ارائه می دهیم. همزمان کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان هم با بیان این که مصوبه شورای نگهبان در جهت وظیفه نظارتی است افزود: این مصوبه اصلاً مصدافی نیست و تعیین ملاک ها و شرایط است. شورای نگهبان به هیچ عنوان ادعایی ندارد که قانون گذاری کرده و در واقع این یک مصوبه ای است که ما در طول انتخابات چنین تصمیماتی را داریم و به وزارت کشور اعلام می کنیم و وزارت کشور هم باید آن را اجرا کند.

## احتمال این که جمعه عید فطر باشد وجود دارد

حجت الاسلام موحدنژاد رئیس کمیته علمی ستاد استهلال دفتر مقام معظم رهبری گفت: در صورتی که رویت هلال در شامگاه چهارشنبه اثبات نشود روز جمعه عید فطر خواهد بود. به گزارش مهر، وی افزود: چهارشنبه ۲۲ دیهشت، ۱۰۰ گروه استهلال در نقاط مختلف کشور اقدام به رویت هلال ماه شوال خواهند کرد.

## حرف مردم

ستون حرف مردم، انعکاس دهنده صادق حرف های شامست.

تلفن: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۱۱ | پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

• به هدید، کمی با خدا حرف بزنید.  
• به علت مشکل بودن دروس دوره ابتدایی، نه فقط در این سال تحصیلی کرونا بی که حتی در سال های قبل هم بیشتر دانش آموزان مجبور به استفاده از کتاب های کمک آموزشی هستند. از نظر بسیاری از والدین دانش آموزان اعمال تغییرات مداوم در متون آموزشی و مشکل کردن آن ها کاری است مشکوک و مبهم که به صورت چراغ خاموش وبدون جلب توجه فقط به منظور آسیب رساندن به نظام آموزشی کشور در حال اجراست. قبض فروردین تلفن ثابت به مبلغ ۵۳ هزار ریال دریافت شد و لی زمان پرداخت مبلغ ۶۰۱ هزار ریال از حساب کسر شد! بیش از ۱۱ برابر، امکان رویت قبض هم نیست. تو خود بخوان حدیث مفصل.  
• آیرتیس راهور حاضره یک دوری تو چند تا خیابون بزنیم تا ببیننه تلاش نیروهای راهور بیشتر راهنمایی و ارشاده یا جریمه؟  
• ۲۰ سال بیشتر است که خواننده روزنامه تان هستم. در ستون حرف مردم برخی مطالب واقعا مفید و بعضی تامل برانگیزه، ولی بعضی مطلب ها واقعا بی مفهوم و غیر ضروریه. از این همه پیام لطفاً مطالب با محتوا رو چاپ کنید.  
• در زمان قدیم نه چندان دور که مردم به حمام عمومی می رفتند و یادش بخیر، طبق توصیه اطبای سنتی در آن زمان، پس از اتمام حمام و قبل از خشک کردن بدن یا هایمان را در آب سردی که در حوضچه ای قرار داشت فرو می بردیم. حالا بعد از گذشت ۵۰ سال از آن زمان فهمیده ام که این کار به ظاهر ساده ولی حکیمانه تا چه اندازه مسکن اعصاب و روح و روان است!  
• من یک تولید کننده ام که موادی پی وی سی مصرف می کنم. موقعی که دلار یک سره بالا می رفت، مدیر عامل شرکت پتروشیمی می گفت قیمت فقط به دلار مربوطه، حالا که این قدر ریزش کرده می گه به دلار ربطی نداره و قیمت جهانی بالاست. تمام مشکلات از خودمونه. تحریم ۲۰ درصده. ۸۰ درصد از آفاز داده هاست.

## اخوان فیاض و گروه تولیدی عالیسی

در گذشت بزرگ خاندان پدر گرامیتان

## شادروان حاج غلامرضا فیاض

را به شما و خانواده محترم صمیمانه تسلیت عرض می نمایم.

## شرکت تعاونی دامداران وحدت قوچان

جناب حاج آقای فیاض  
مدیریت محترم گروه صنعتی عالیسی

سرگرمی طلینداز و جان می داو

آهنچان بود که جان بر سر جان می داو

کار آسنة دکان را سر و سلمان می داو

با کسی هم چو می بست بر او می پند

با نهایت تأسف و تالم و قلبی آکنده از اندوه، در گذشت پدر بزرگوار تان

## شادروان حاج غلامرضا فیاض

را صمیمانه به شما و خانواده گرامی تسلیت و تعزیت عرض می کنیم.

برای شما صبر و اجر و برای آن مرحوم رحمت و مغفرت الهی را از خداوند منان مسئلت داریم.

شرکت رسانه هنر، رسانه شهر، معراج آسمان آبی، فرودگاه گلپار، اعزازی

## مرکز دروازه آخرت است

## گروه صنعتی سایان

مشاور، طراح و مجری:

- سالن های فلزی سوله  
- اسکلت فلزی ساختمان های طبقاتی  
- انواع جرثقیل سقفیEmail: sayansteel@yahoo.com  
تلفن: ۰۵۱-۲۲۲۲۲۲۲

## امسال سال ما است

از عید سعید فطر با خرید از مرکز خرید، هایپر مارکت و رستوران های پدیدار روزانه ۱ میلیارد ریال برنده شوید

روزانه ۱۰۰ جایزه ی یک میلیون تومانی برای ۱۰۰ نفر

هر ۱۰۰ هزار تومان خرید یک امتیاز

قرعه کشی هر روز از ساعت ۱۶ الی ۲۰

## برای برنده شدن کافیسست

۱ خرید از مرکز خرید، هایپر مارکت و رستوران های پدیدار هر صد هزار تومان یک امتیاز نکته: جمعیت خرید ها از چند فروشگاه نیز به شرط آنکه به صد هزار تومان برسند یک امتیاز محسوب می شود.

۲ در انتهای فیش های خریدی که از دستگاه های بیوز صادر می شود یک پارکد وجود دارد که می بایست آنها را به کانترهای مخصوص قرعه کشی تحویل داد و از آنان کارت شرکت در قرعه کشی دریافت نمود.

۳ هر روز از ساعت ۱۶ تا ۲۰ با در دست داشتن کارت های مخصوص قرعه کشی می بایست پارکد آنان را در پارکد خون دستگاه های مخصوص قرعه کشی واقع در مرکز خرید پدیدار قرار داد و همان جا از نتیجه قرعه کشی آگاه شد.

۴ در صورت برنده شدن و اعلام آن توسط دستگاه، یک کارت خرید به مبلغ یک میلیون تومان اهدا می گردد که فقط می توان از مرکز خرید، هایپرمارکت و رستوران های پدیدار خرید کرد و دوباره در قرعه کشی شرکت نمود.



گروه شرکت های پدیده

## بین الملل



تحلیل روز

### پشت پرده حمله به یک کنسولگری

دکتر سید رضی عمادی - دهه‌ها معترض در کربلا یک شنبه شب در اعتراض به قتل یک فعال مدنی به نام الونزی تظاهرات برگزار کردند، اما اغتشاشگران بابت برادراری از این تظاهرات، به کنسولگری ایران در شهر کربلا حمله کردند و دیوار کنسولگری را آتش زدند. علل مختلفی در باره چرایی حمله به کنسولگری های ایران در عراق وجود دارد؛ یکی از اصلی ترین علل، تحریک معترضان عراقی از سوی کشورها و مقامات خارجی حاضر در این کشور است. در همین راستا، «ستیفن هیکس» سفیر بریتانیا در عراق روز گذشته پس از قتل الونزی بدون هیچ سندی مدعی شد، برخی گروه‌های نزدیک به ایران در ترورهای عراق دست دارند. این در حالی است که «مصطفی الکاظمی» نخست وزیر عراق یک شنبه شب در گفت و گو با شبکه الجزیره اظهار کرد: «ایرانی‌ها ثابت کردند واقع گرا هستند و تلاش می‌کنند از دولت حمایت کنند و مانع تقویت شبه نظامیان شوند. هدف اصلی متهم کردن بی اساس ایران به دست داشتن در ترورهای عراق، تحریک روابط بغداد و تهران است، و ابطلی که در زمهره روابط پایدار دو کشور در منطقه است. موضوع مهم دیگر این است که عمده تحرکات ضد ایرانی در عراق از سوی جریان های انحرافی نظیر «الفرخی»، «یمنی‌ها» و همچنین «جو کرها» انجام می شود. این ها گروه‌هایی هستند که بسیاری از آن‌ها شایعی هستند، اما از یک سو با بعضی‌ها و از سوی دیگر با بازیگران خارجی که مخالف تقویت روابط ایران و عراق هستند، ارتباط دارند و تحت حمایت این بازیگران قرار دارند. برای مثال، محمودالفرخی که از نیروهای استخبارات حکومت یعنی بوده، صدها نفر را در محله‌ای در کربلا گروم آورد و مرتباً علیه ایران و سیاست‌های آن فعالیت می‌کند. نکته پایانی این که، رخدادهای یک شنبه شب کربلا با تحولات قدس و سرکوب شدید مردم فلسطین همزمان شده است. به نظر می‌رسد این رخدادها هدایت شده با هدف انحراف افکار عمومی از جنبات‌های اسرائیل علیه فلسطینی‌ها طراحی شده‌اند.



جنوب تل آویو در آتش می سوزد

## تل آویو غرق در موشک

گردان‌های القسام در پاسخی کوبنده با ۱۳۰ موشک تل آویو را هدف قرار دادند. دیدی عیوت آحار و نوت هم نوشت: سال‌هاست شاهد چنین حمله‌ای به تل آویو نبودیم

گروه بین الملل - جنگ به عمق شهرهای امن رژیم صهیونیستی کشیده شده است. جایی که در طول ۷۰ سال گذشته هیچ وقت تا این اندازه تهدید نشده بود. خط مقدم الان تل آویو و حیفا است. در پاسخ به تجاوز ارتش صهیونیستی به مناطق مسکونی در غزه، مقاومت فلسطین بار دیگر به وعده خود عمل کرده و تل آویو را هدف حمله سنگین موشکی قرار داد. بنا بر اعلام سرایا القدس ۱۳۰ موشک به سمت تل آویو شلیک شده است. ابو حمزه مخنگونی «سرایا القدس» شاخه نظامی جهاد اسلامی فلسطین پس از موشک باران تل آویو اعلام کرده که تل آویو اکنون نزدیکترین نقطه به

ترامپ هر چند در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا شکست خورد، اما رای عمومی ۷۴ میلیون طرفداران حزب جمهوری خواه به وی، رقمی نیست که اعضای حزب بخواهند از آن چشم پوشی کنند. جمهوری خواهان که خود را برای انتخابات میان دوره ای ۲۰۲۲ آمریکا آماده می کنند، حالا می خواهند نفوذ ترامپ بهره ببرند. بیشتر قانون گذاران جمهوری خواه در زمین ترامپ بازی می کنند و به دنبال جلب نظر رای دهندگان حامی او هستند. ترامپ اما خط قرمز برای این مشارکت بزرگ دارد. حذف لیز چنی؛ چنی جزو ۱۰ جمهوری خواه مجلس نمایندگان است که در فرایند دومین استیضاح ترامپ در خصوص حمله حامیان این رئیس جمهوری سابق به کنگره و از بابت اتهام تحریک به شورش،



لیز چنی برای نشان دادن اتحاد جمهوری خواهان آمریکا از نمایندگی حزب کنار گذاشته می شود

### قربانی نفرت از ترامپ!

به این استیضاح رای مثبت داد. حالا، با وجود هشدارها درباره آثار منفی بر کناری لیز چنی بر شانس جمهوری خواهان در انتخابات، به نظر می رسد جمهوری خواهان ارشد آمریکا این برکناری را به عنوان اقدامی برای نشان دادن «اتحاد» عملی کنند. کوین مک کارتی، رهبر اقلیت جمهوری خواهان در مجلس نمایندگان، گفته: «ما می خواهیم در حرکت رو به جلو، متحد باشیم و به نظر من این چیزی است که به آن

زیر کشیدن ابهت پوشالی رژیم صهیونیستی در حال انجام است. پیش از ۵۰ هزار موشک در انبارهای مقاومت وجود دارد. دیروز نیز مقاومت فلسطین در یک شبانه روز بیش از ۵۹۰ فروند راکت و موشک به مناطق صهیونیست نشین در عمق مناطق اشغالی و از جمله قدس غربی شلیک کرد. صهیونیست های کذاب می گویند از این تعداد، بیش از ۴۵۰ فروند، به مناطق صهیونیست نشین اصابت کرده است. تنها دیروز عصر گردان های عزالدین قسام اعلام کردند که در کمتر از ۵ دقیقه «عسقلان» و «اشود» را با بیش از ۱۳۵ راکت و موشک هدف قرار دادند. این حجم از شلیک و اصابت، آن هم به شکل پیش دستانه و تهاجمی از سوی مقاومت فلسطین، بی سابقه است و ضمن آشکار ساختن شکاف های موجود در ساختار امنیتی تل آویو، معادله وحشت را نیز به صهیونیست ها تحمیل کرد. البته این شلیک ها، بیشتر دست گرمی است. در محاسبات نظامی، وقتی یک طرف می تواند طرف چند ساعت، چند صد موشک شلیک کند، احتمالاً زرادخانه اش را برای همین مقدار شلیک ظرف دو ماه، انباشته است. می توان تخمین زد تعداد موشک های مقاومت فلسطین، بیش از چند ده هزار فروند است. آن چه هنوز معلوم نیست و رونمایی

حالی این واقعت ها را مخفی کردند و او نیز از پذیرش واقعت امتناع ورزید. بر اساس این گزارش، دو منبع مطلع از یک جلسه خصوصی حزب جمهوری خواهان آمریکا در این باره اظهار کردند: هنگامی که کارمندان کمیته ملی کنگره جمهوری خواه برای توضیح نظر سنجی های اخیر حزب در مناطق مهم حاضر شدند، آن ها از افشای این اطلاعات خودداری کردند و به ترامپ ۱۵ امتیاز بالاتر از واقعت داده شد. لیز چنی دختر دیک چنی، معاون رئیس جمهور اسبق آمریکا است و به انتقادش از ترامپ از بابت تکرار ادعاهای غلط درباره شکستش در انتخابات ۲۰۲۰ ادامه داده و از جمهوری خواهان خواسته با ردادعای او، تبدیل به «حزب حقیقت» شوند.

### پیشخوان بین الملل



العربی الجدید [قطر]: قدس رو در روی توحش اشغالگران

### قاب بین الملل



تصویری که گردان های القسام از توان موشکی خود منتشر کردند. دیروز شبکه ۱۳ اسرائیل در گزارشی اعلام کرد: ارتش و پدافند اسرائیل توان مواجهه با راکت و موشک های شلیک شده از غزه را ندارند.

### توثیق روز



«رشیده طلیب» عضو مجلس نمایندگان آمریکا: افرادی را می بینم که در قبال رانده شدن فلسطینیان از خانه هایشان و شلیک گاز اشک آور در مقدس ترین مسجد آن ها ساکت هستند اما از اسرائیل حمایت می کنند در حالی که کودکان فلسطینی در این حملات کشته می شوند. چرا صدای شما وقتی که فلسطینی ها تهدید می شوند شنیده نمی شود.

### نمای روز



سنگ های جمع شده از سوی جوانان فلسطینی برای پرتاب به سمت نیروهای صهیونیستی

## مناقصه عمومی یک مرحله ای نوبت دوم

شرکت آتی ساز در نظر دارد خرید کابل های فشار ضعیف، فشار متوسط و مقاوم در برابر حریق مربوط به پروژه فیروزه شرق مشهد را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان محترم در صورت تمایل به همکاری می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۵ به نشانی های ذیل مراجعه نمایند. **نشانی دریافت اسناد: تهران- شهرک قدس (غرب) - میدان صنعت- پلوار خوردین- ۲۰۰ متر بالاتر از چهارراه هرمزان - دست راست، شرکت آتی ساز- تلفن: ۸۸۰۹۱۰۸۸** **نشانی دریافت اسناد: مشهد - خیابان پاسداران - نبش پاسداران ۲ - روبروی فرمانداری - پروژه فیروزه شرق مشهد.** **نشانی تحویل اسناد: تهران- شهرک قدس (غرب) - میدان صنعت- پلوار خوردین- ۲۰۰ متر بالاتر از چهارراه هرمزان- دبیرخانه مرکزی شرکت آتی ساز.** هزینه اسناد مناقصه به مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال هنگام دریافت اسناد از متقاضیان اخذ می گردد. **تلفن جهت هماهنگی و بازدید از پروژه: ۰۵۱۳۸۵۳۷۹۹۵** ضمناً تاریخ تحویل مدارک تکمیل شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ و تاریخ بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ می باشد. (شرکت در رد یا قبول یک یا همه پیشنهادها مختار می باشد)

## آگهی مناقصه عمومی (آگهی شماره ۱۸/۱۰۰-۱۴۰۰)

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد حمل مواد شیمیایی (به مدت یکسال شمسی) را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. پیمانکاران واجد شرایط می توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی نامه به آدرس: اصفهان- زرین شهر- صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹). لازم به ذکر است شرکت هایی که فاقد گواهینامه سمتی می باشند بایستی حداقل نمره ارزیابی قابل قبول جهت شرکت در مناقصه را از این صنایع کسب نمایند و در صورت برنده شدن موظف به اخذ گواهی سمتی می باشند. هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد. تلفن دریافت اسناد: ۰۲۱۵۲۳۲۲۶۰ داخلی ۸۲۸۵

### روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

**آگهی مزایده**  
سازمان مجتمع های فرهنگی سیاحتی کوثر در نظر دارد جهت بهره برداری از رستوران VIP و آشپزخانه هتل پنج ستاره جدید الاحداث امام رضا (ع) خود واقع در مشهد را از طریق مزایده واگذار نماید. لذا از واجدین شرایط و داوطلبان دعوت می گردد جهت شرکت و دریافت اسناد تاریخ ۱۴۰۰/۲/۲۳ به آدرس خیابان شارستان - (طبرسی ۱۷) انتهای شهید شوشتری ۷- پروژه امام رضا (ع) (دبیرخانه) تلفن ۰۵۱۳۳۴۰۶۳۳۳ - مراجعه نمایند.

**آگهی مزایده فروش آپایش حاصل از ذبح در گنارگاه کشت و صنعت مزرعه نمونه**  
شرکت کشاورزی رضوی در نظر دارد مزایده فروش آپایش حاصل از ذبح دام سبک (بزه نرینه) خرداد ماه سال ۱۴۰۰ در گنارگاه کشت و صنعت مزرعه نمونه خود را از طریق مزایده برگزار نماید. لذا از کلیه خریداران دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده به آدرس www.zeo.ir (قسمت مزایده) مراجعه نمایند. مهلت ارائه پیشنهادات ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۲/۲۸ می باشد. ضمناً در صورت نیاز به دریافت اطلاعات از طریق پیامک به شماره ۰۹۱۵۳۸۱۵۰۸۷ ارتباط برقرار فرمایید.

**موسسه خیریه انصار النبى (ص) مشهد**  
به شماره ثبت ۳۰۰۸  
به روال سنوات قبلی آمادگی دریافت فطره، کفاره، صدقات، نذورات و سایر امور خیر خواهانه را دارد تا با دقت و صحت موارد مذکور را در اختیار نیازمندان واقعی قرار دهد  
۱- شماره کارت بانک ملی ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۶۱۷۶۹۴ فطره به نام  
۲- شماره کارت بانک ملت ۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰۷۳۶۵۶ فطره به نام  
۳- شماره کارت بانک کشاورزی ۰۳۷۷۰۷۰۰۰۰۳۰۱۲۶ کفاره  
تلفن دفتر: ۳۸۵۲۰۱۱۱

# حاج علام رضا فیاض

در گذشت بزرگ خاندان مرحوم

را تسلیت عرض نموده  
از خداوند منان برای آن مرحوم  
علو درجات  
و برای خاندان محترم فیاض  
صبری عظیم آرزو مندیم.

## عالیسا

گروه کارخانجات تولیدی عالیسا  
سازمان فروش هلدینگ عالیسا

# عجیب و غریب ها!

همواره با آغاز ثبت نام نامزدهای ریاست جمهوری، برخی چهره‌های متفاوت و عجیب در ستاد انتخابات حضور می‌یابند. مروری بر جالب‌ترین آن‌ها در ادوار گذشته داشته‌ایم



ناصری - وضعیت ثبت نام‌ها در انتخابات ریاست جمهوری موجب شده تا موعد ثبت نام‌ها در ستاد انتخابات کشور بیشتر به صحنه‌های غیر متعارف و ورود افرادی عجیب و غریب تبدیل می‌شود. روز گذشته هم با شروع ثبت نام کاندیداهای سیزدهمین دوره ریاست جمهوری، مانند دوره‌های قبل در کنار سیاستمداران، افرادی با ظاهر و البته وعده‌های عجیب و غریب برای رئیس‌جمهور شدن ثبت نام کردند که احتمالاً در روزهای آینده هم شاهد تعداد بیشتری از آن‌ها خواهیم بود. البته برخی از کاربران فضای مجازی به این روند که باعث شده عده‌ای برای خودنمایی یا به دلیل دیگری برای انتخابات ریاست جمهوری ثبت نام کنند، معترض بودند. به طور مثال کاربری نوشت: «ما خواستیم به دونه‌وام ۱۰ میلیونی بگیریم، کلی ما مادرک و تضمین خواست ولی مثل این که رئیس‌جمهور شدن از وام ۱۰ میلیونی هم کم اهمیت تره که با کارت ملی می‌شه رفت ثبت نام.» البته شورای نگهبان مصوبه‌ای را برای سامان‌دهی ثبت نام در اختیار وزارت کشور قرار داده بود که شاید این گونه ثبت نام‌ها نباشیم اما مخالفت رئیس‌جمهور هم‌راه بوده است. با این حال در ادامه مروری داریم بر همه آدم‌های جالبی که در انتخابات اسامال و دوره‌های قبل می‌خواستند رئیس‌جمهور شوند.

از جالب‌ترین چهره‌های ثبت نام‌کننده برای ریاست جمهوری در سال ۹۲ مواجه شویم. او همان موقع ثبت نام به خبرنگاران گفته: «دانشجوی سال آخر رشته الکترونیک دانشگاه علم و صنعت هستم و ۵۰ سال دانشجو بودم اما هنگامی که به سال آخر رسیدم مرا اخراج کردند.»

**نوستراداموس و عشق ثبت نام**  
یکی دیگر از چهره‌های قابل توجه در انتخابات سال ۹۲ و ۹۶ رسول ا... یاری ۵۴ ساله است که شاید منتظر آمدنش به وزارت کشور در روزهای آینده باشیم. علتش هم این است که او در چهار دوره پیش برای انتخابات ریاست جمهوری ثبت نام کرده است. او در دوره‌های قبل اعلام کرده کارمند بازنشسته و فوق‌دیپلم حسابداری و اهل شهرستان اهر است و دلیل حضورش را حاصل وحی می‌داندست. او حتی ادعا هم کرده بود که می‌تواند زلزله و حوادث ناگوار را پیش‌بینی کند.

**نگهبانی ۱۷ میلیون‌ری**  
ابوالقاسم خاکی اردکانی، نگهبان یک شرکت کاشی‌سازی با کفش‌های خوابانده هم ادعاهای جالبی داشت. او هم که در ادوار گذشته برای ثبت نام در انتخابات ریاست جمهوری خود را به وزارت کشور سانه بود، در سال ۹۶ زمان ثبت نام انتخابات می‌گفت: «بحث ۵۰ هزار تومان نیازانه را حدود ۱۵ سال قبل من مطرح کرده بودم. وقتی خبرنگاران از او راجع به سند چشم‌انداز پرسیدند، گفت: «نامه سرفصل سند چشم‌انداز ۲۰ ساله را به من نداده‌اند، پس از آن اطلاعی ندارم.»

**نوجوانی با آرزوی ریاست جمهوری**  
«کوروش موزونی» نوجوان ۱۲ ساله‌ای هم که هشت سال پیش با ظاهری آراسته و کت و شلوار به وزارت کشور برای ثبت نام آمده بود از موارد عجیب به حساب می‌آید. او که آن روزها با پدرش به وزارت کشور آمده بود، هدفش از ثبت نام برای ریاست جمهوری را آماده شدن برای رقابت‌های دوره بعدی ریاست جمهوری اعلام کرده بود. البته او از هم‌روزها گفته بود که برای ایران ۱۴۰۴ آماده می‌شود.

**میراث دار کاندیداتوری**  
یکی دیگر از کسانی که در سال‌های پیش حضورش در وزارت کشور برای ثبت نام مورد توجه قرار گرفت «اسماعیل احمدی راغب» است که گفته بود: «کاندیداتوری در خانواده ما ازنی است و از ۳۰ سالگی دوست داشتم رئیس‌جمهور بشوم.» احمدی راغب آن سال‌ها کارمند شهرداری بود و تا دیپلم هم بیشتر نخوانده و به خبرنگاران گفته بود: «من از رجال سیاسی هستم و این بار پنجمی است که کاندیدای ریاست جمهوری می‌شوم و هدفم خدمت است.»

## آگهی تجدید مناقصه عمومی (نوبت دوم)

مناقصه شماره: ۹۹-۱۱

- ۱- دستگاه برگزار کننده مناقصه: شرکت آب منطقه‌ای خراسان شمالی
- ۲- موضوع مناقصه: انجام خدمات مربوط به متصدیان ایستگاههای آب و هواشناسی استان خراسان شمالی در سال ۱۴۰۰
- ۳- حداقل صلاحیت مناقصه‌گران: کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت (تایید شده از سوی اداره کل کار و امور اجتماعی خراسان شمالی در خصوص فعالیت مدنظر).
- ۴- برآورد اولیه: حدود ۷۳۰ میلیون ریال
- ۵- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۳۶۵ میلیون ریال با اعتبار حداقل ۳ ماه و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر
- ۶- محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.gov](http://www.setadiran.gov)
- ۷- مهلت دریافت اسناد مناقصه: از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۱ تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۶
- ۸- محل تحویل اسناد مناقصه: بازگاری در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)
- ۹- مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۸ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۶
- ۱۰- محل و زمان گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۶ شرکت آب منطقه‌ای خراسان شمالی

شرکت آب منطقه‌ای خراسان شمالی

**آگهی دعوت از مالکن مجاورین -** احتراماً نظر به اینکه آقای سعیدعلی خدابخش با وکالت از ورثه غلامحسین خدابخش کافرغی طرفه بموجب ششوه نمود اسناد تک برعی، نقاضای مالکیت با سند مالکیت شماره است و سند مالکیت صادره قلمی به شماره پلاک ۶۹ فرعی از ۳- اصلی واقع در بخش ۶ مشهد بدون طول ابعاد و مساحت مسایند. مورد تقاضا، حدی از آن به مجاورت شما معرفی شده لذا نمایند و نشسته در برابر روز نشسته مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۸ جهت تعیین طول و عرض مجاورت و مساحت مورد تقاضا، جهت تعیین طول و عرض مجاورت و مساحت مورد تقاضا، در محل وقوع ملک حضور خواهند یافت لذا بموجب این آگهی از کلیه مجاورین با حق اوقاف دعوت بعمل می‌آید به جهت حفظ حقوق مالکانه و عدم تضییع حق امتیالی، در موعد مقرر در این آگهی در محل وقوع ملک مورد تقاضا حضور یابند. به بهی است عدم حضور در موعد تعیین شده فوق مانع ادامه عملیات نبی نخواهد شد. م الف ۵۷۲- حسن ابوترابی - مدبروحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرفه شانه‌باز در طرف مهدی خاکی جمعیلی اباد حسن ابوترابی مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرفه شانه‌باز بر ۱۴۰۰/۰۳/۰۶

## (آگهی مزایده ارقام مستعمل، ضایعاتی و مازاد) رضوی

شرکت صنایع غذایی رضوی در نظر دارد ارقام مستعمل، ضایعاتی و مازاد به شرح ذیل را از طریق مزایده به فروش برساند، از متقاضیان دعوت می‌شود جهت بازدید و دریافت فرم شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ لغایت ۱۴۰۰/۰۲/۲۶ ساعت اداری به آدرس شرکت: مشهد - ابتدای بزرگراه آسیایی - جنب میدان بزرگ قائم - آزادی ۵۲ مراجعه نمایند.

ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت فرم مربوطه میتوانید به سایت [WWW.NANERAZAVI.COM](http://WWW.NANERAZAVI.COM) مراجعه فرمائید.

کیسه آر دی و شکری	روغن سوخته نباتی
ضایعات کارتن - سلوفان - پلاستیک	سلوفان رولی
انواع گان	لاستیک
بشکه ۲۲۰ لیتری پلاستیکی و فلزی	کارتن و شانه تخم مرغ
حلب و آهن آلات ضایعاتی	پالت چوبی ضایعاتی
انواع سطل پلاستیکی	ضایعات سیم و کابل

شرکت صنایع غذایی رضوی

## رسیدن سرعت به در ترانس و ۴۰ درصد چاه‌های ایران غیر مجاز!



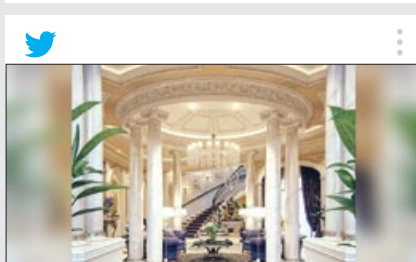
معلم لرستانی کومه‌ب کوه در پی دانش‌آموز

تصویری معلمی که در لایه‌های کوه‌ها و راه‌های مسطح‌العبور در حال پیاده روی است تا به دانش‌آموزانی برسد که تشنه دانش‌آموزان هستند. بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت. آن‌چه گفتیم حکایت معلم فدکار لرستانی است که برای پیدا کردن دانش‌آموزانش، کوه، دشت و دره‌ها را پایا پیاده‌طی می‌کند. به «عزیز محمدی‌منش» همان معلمی است که ۲۱ سال کوه به کوه به دنبال دانش‌آموز می‌گردد تا به آنان الفبای زندگی بیاموزد. عزیز تاونستدر مسیرهای سخت و خارج از نقشه‌تاکتون ۴۵۰ دانش‌آموز بازمانده از تحصیل را پاسوار کند. مسیری که برای این معلم لرستانی پایانی ندارد. «کاربری نوشت: «همینه‌که می‌کن معلمی شغل انبیاست». کاربری دیگری نوشت: «وقتی عاشق مردم کشور باشی برای بهتر شدن حالشون هر سختی رو تحمل می‌کنی.»



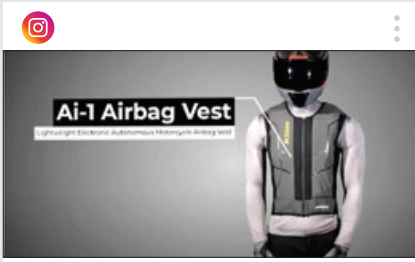
سرقت به جای خطرناک رسید!

بعد از سرقت درهای چدنی چاه‌های فاضلاب و جعبه تقسیم‌های آلومینیومی تلفن‌خانه‌ها سرانجام به سران در ترانس‌های برق رفته اند که می‌تواند جان بسیاری از هموطنان مخصوصاً کودکان را به خطر بیندازد. تصاویری که از این نوع سرقت در میا شهر استان تهران منتشر شده، بازتاب زیادی داشته و مردم از این‌که آتش‌نشانی فقط با پیچیدن نوار خطر اقدام به این‌سازای این ترانس‌ها کرده‌نگران بودند. کاربری نوشت: «واقعا حدی‌ها داره وارد مرحله خطرناکی می‌شه که غیر قابل باوره.» کاربر دیگری نوشت: «فکر کن کمی بارون اومده باشه و یک‌پچه خواست نباشه و بره توی این اتاق ترانس‌ها بازی کنه...» نه‌فکرشم خطرناکه، کاربری هم نوشت: «حالا همه از نزد می‌کن ولی این ایمنی بعدش هم خیلی نوبر به جای این که فوری به‌در برای ترانس‌ها بازید نوار پیچش کردید؟»



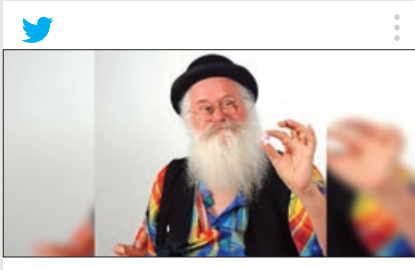
مسابقه لاکچری بازی

برای بسیاری از مردم کشور مان خریدن یک‌خانه به‌رویا تبدیل شده‌اما انگار بعضی از مر فها هم مسابقه لاکچری بازی برراه انداخته‌اند. میرعمادی، کارشناس بازار مسکن ادعا کرد که بعضی اقبشار بین خودشان مسابقه لاکچری بازی خانه، وسایل و خودروی لوکس راه انداخته‌اند. کاربران به این اظهارات واکنش نشان دادند. کاربری نوشت: «این‌پدیده نوظهور یکی از دلایل اختلاف طبقاتی و فاصله شدید قیمت مسکن در مناطق گران‌قیمت و ارزان‌قیمت کلان‌شهرها شده.» کاربر دیگری نوشت: «همین چشم و هم‌چشمی‌ها و رقابت‌هاست که باعث فسادهای چندین هزار میلیاردی می‌شه و شهرک‌های آعیون نشین مثل باستی‌هیلز به وجود میاد.» کاربری هم نوشت: «به‌حدی اغیان‌بازی و لاکچری‌بازی در بین بعضی‌گروه‌های خانوادگی پولدار دیده می‌شه که شش تا هفت برابر قیمت واقعی یک‌خونه رو می‌خرن و عین خیالشون نیست.»



لباس نجات اجاره‌ای!

شرکتی برای موتور سیکلت‌سواران، جلیقه‌ای طراحی کرده که ایربگ‌هایش هنگام تصادف یا برخورد با زمین باز می‌شوند، تا این‌جای کار که کاملاً طبیعی است اما استان زمانی جالب می‌شود که پانید برای کار کردن این لباس نجات باید مبلغی را به صورت ماهانه به‌تولیدکننده این جلیقه پرداخت کنید و اگر به موقع این مبلغ پرداخت نشود، جلیقه کار نمی‌کند. کاربری نوشت: «کاش برای حفظ جان موتور سوارها قانون می‌داشت که اگه هم‌رایر این لباس جون آدمی رو نجات داد اون فرد پول پرداخت‌کنه.» کاربر دیگری نوشت: «خود عزرائیل هم این قدر دقیق برای زنده نگه داشتن یا گرفتن جون آدم‌ها برنامه ریزی نمی‌کنه که به‌عده از هم‌نوع‌ها مون این کار رو می‌کنن.» کاربری هم نوشت: «لباس نجات اجاره‌ای ندیده بودیم که نمردم و دیدیم.»



کیسول خوش بو کنند به یاد شکم!

روز گذشته در شبکه‌های اجتماعی پیام‌ها و نظرات زیادی در خصوص کیسول جدیدی که بوی باد معده را تبدیل به بوی خوب می‌کند، منتشر شد که بازتاب زیادی داشت. با خوردن این کیسول بوی باد شکم شخص شبیه بوی شوکت می‌شود یا به اصطلاح باد شکلاتی می‌شود. محل دیگری هم گویا به‌تازگی وارد بازار شده است که عطر گل‌رز و بنفشه را در فضا پخش می‌کند. مخترع این قرص پیرمرد ۶۵ ساله فرانسوی است که قاهری شبیه باتانولول دارد و توانسته است با این اختراع علاوه بر تبدیل بوی بادشکم به بویی دل‌انگیز در آمد هنگفتی هم کسب کند. گفته شده است که قیمت بسته ۶۰ تایی این کیسول ۲۳ دلار است. کاربری به طنز نوشت: «+چه بوی شوکت‌داغی میاد توخونه عزیزم، امروز چی درست کردی؟- هیچی، وایست باد دادم!»



۴۰ درصد چاه‌های ایران، غیر مجاز

گفته‌های مدیرعامل شرکت مادر تخصصی خدمات کشاورزی در خصوص تعداد چاه‌های غیرمجاز کشور بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت. مجابی با اشاره به برداشت بی‌رویه آب‌های جاری و سطحی گفته، ۴۰ درصد چاه‌های فعال در کشور، غیرمجاز هستند. او با تأکید بر این‌که برداشت آب‌های زیرزمینی سبب شده است بسیاری از دشت‌ها در ایران نشست کنند، گفته: «وقتی دشتی نشست می‌کند، خاصیت هیدرولوژیکی خود را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند آب در داخل خود نگه دارد.» کاربری نوشت: «اگه این چاه‌ها شناسایی شدن چرا به‌مرجع قضایی برای مسدود کردنشون ارجاع داده نمی‌شن که شاهد این اتفاق تلقی برای آب‌های زیرزمینی کشور مون نباشیم اگر هم شناسایی نشدن کم‌کاری خود اقایونه.» کاربری هم نوشت: «مسئولان مشکل رو می‌دونن ولی کاره‌هل؟»

# امید ایرانی آمد

**با آغاز تولید انبوه «کوو برکت» و تحویل ۳۰۰ هزار دوز به وزارت بهداشت، ایران در جمع صاحبان واکسن کرونا قرار گرفت. زمان بندی برای واکسیناسیون عمومی با این واکسن چگونه است؟**



۴ میلیون دوز، در تیر ۱۰ ۱۲ میلیون، در مرداد ۲۰ میلیون و تا شهریور ماه ۲۵ تا ۳۰ میلیون دوز.

این یک معجزه است...

رئیس سازمان غذا و دارو هم دیروز از همت و تلاش والای محققان ایران سخن گفت: «تحریم قرار بود وضعیت دارو در زمان را در ایران به زمین بزند، اما نه تنها این اتفاق افتاد بلکه در حوزه تولید و خود کفایی دارو سر بلند شدیم و امروز بعد از ۱۰۰ سال در جمع ۵ کشور تولید کننده واکسن کرونا هستیم؛ برآوردها نشان می‌دهد که تا فروردین سال آینده، با کف تولید ۵ شرکت داخلی، ظرفیت تولید ۱۹۷ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور ایجاد شود که به جرئت می‌گویم این یک معجزه است.»

واکسیناسیون انبوه در خرداد

دکتر شانه‌ساز افزود: با سرعت کنونی، اطمینان داریم که خرداد ماه، واکسیناسیون انبوه در کشورمان را خواهیم داشت و محموله‌های میلیونی را از تولید کنندگان داخلی خودواژ جمله می‌شود.

گروه اجتماعی - سر بلندتر از گذشته ایم و با افتخار می‌گوییم که حالا ما هم یکی از شش کشور ابر قدرت تولید کننده واکسن کرونا هستیم. آری، به نظر رویا پر دازی بود اما این روایتی نیست که در کنار چین، روسیه، آمریکا، هندو انگلستان، نام غرور آفرین «ایران» هم به چشم می‌خورد. دیروز از برکت و رونمایی و ۳۰۰ هزار دوز آن به وزارت بهداشت تحویل شد؛ اما این اول راه است و در هفته‌های پیش رو، میلیون‌ها دوز از کوو برکت و دیگر واکسن‌های داخلی تولید خواهد شد تا دیگر نیازی نباشد برای حفاظت از سلامت مردم این آبیو خاک، دستمان مقابل خارجی‌ها دراز باشد و به قول دکتر نمکی، آن‌ها هم با اگر او واکسن‌های اضافی شان را به ما بدهند.

این افتخار و غرور ملی، حاصل اعتماد به جوانانی است که در طول ۱۵ ماه گذشته روزها شب‌های بسیاری را دور از خانواده و در محیط‌های آزمایشگاهی به سر بردند و خیلی هایشان حتی یک روز هم به مرخصی نرفتند تا حالا من و شما نفس راحتی بکشیم و خوشحال باشیم که به زودی با واکسن‌های ساخت ایران واکسینه خواهیم شد.

۳۰ تا ۳۰۰ شه‌ریور ۳۰ میلیون دوز تولید می‌شود

مراحل تست انسانی کوو ایران برکت در فاز یک و دو با موفقیت به اتمام رسیده و ایمنی آن رسماً تأیید شده و فاز سوم مطالعات بالینی هم در شش شهر کشور در حال انجام است. حالا مانند بسیاری از کشورهای جهان، امکان تولید انبوه آن همزمان با فاز سوم و استفاده گسترده برای واکسیناسیون عمومی فراهم شده است. به گفته رئیس ستاد اجرایی فرمان امام (ره)، در همین اردیبهشت ماه یک میلیون دوز از کوو برکت تحویل وزارت بهداشت خواهد شد، در خرداد تا



رسانه های جهان

بی بی سی: سازمان جهانی بهداشت که گونه جهش یافته ویروس کرونا در هند را دنگرانی جهانی نامیده است، دیروز اعلام کرد این گونه هم اکنون بیش از ۳۰ کشور جهان را آلوده کرده است.

اسپوتنیک: تادریوز سه شنبه، بیش از ۱۵۸ میلیون مورد ابتلا به ویروس کرونا در جهان تأیید شده است. ایالات متحده با بیش از ۳۲/۷ میلیون مورد ابتلا، بیشترین آسیب را دیده است. تعداد فوتی‌های کرونا در این کشور ۵۸۲ هزار و ۵۰۰ نفر بوده است. بعد هندوستان است که با ۲۲/۶ میلیون مورد ابتلا، بیش از ۲۴۶ هزار مورد مرگ را ثبت کرده است.

انجام شد اما خوشبختانه اکنون راه دارد باز می‌شود و واکسن دار می‌رسد. البته این حرف وزیر هم قابل تأمل بود: «واکسیناسیون با مسدود کردن ورود واکسن، به سرانجام رسید. البته این روزها رسم است که همه می‌خواهند بر موی از موفقیت سوار شوند و ما می‌گوییم نوش جانشان و ما بخیل نیستیم. در عین حال ما نه می‌خواهیم رئیس جمهور شویم، نه می‌خواهیم وزیر بمانیم و نه می‌خواهیم صندلی را سفت بچسبیم، بلکه آمدیم برای مردم که کرونا را با لطف خدا جمع کرده و واکسیناسیون را برای گروه‌های آسیب‌پذیر به حد معقول برسانیم و بعد هم بگوییم که افسار این قاطر چومش دست فرد دیگری باشد.»

از دیگر واکسن‌های ایرانی چه خبر؟

خبرها درباره دیگر واکسن‌های داخلی و تولید مشترک هم امیدبخش است. واکسن مشترک ایران و کوپا هم در خرداد آماده تولید خواهد شد و طبق برنامه ریزی انستیتو پاستور، تولید ۶ تا ۷ میلیون دوز واکسن کرونا در مهر ماه هدف گذاری شده است. در فاز سوم مطالعات واکسن «کوپا رس» هم تا شهریور ماه بیش از ۱۰ هزار نفر از داوطلبان واکسن را دریافت خواهند کرد و پیش بینی می‌شود پس از آن با دریافت مجوز از وزارت بهداشت، ماهیانه ۲۰ میلیون دوز از این واکسن تولید شود. واکسن «فخر» هم بعد از عید فطر وارد دوز می‌شود که پیش بینی می‌شود بتواند اواسط مرداد ماه به تولید انبوه برسد.

شفاف‌تر مد دریافت خواهیم کرد و برنامه ریزی ما برای واکسیناسیون عمومی، استفاده از تولید داخلی و تأمین کنندگان ایرانی است.

مسیر واردات هم هموار شد

البنه وزیر بهداشت هم دیروز خبر خوشی داد که نشان می‌دهد همچنان تا تکمیل توان داخلی، روند واردات واکسن خارجی ادامه خواهد داشت. او گفت: «به دلیل برخی نامهربانی‌ها و بدعهدی‌های طرف‌های قرارداد خارجی، دریافت واکسن‌های خریداری شده با تاخیر



گزیده

## ۷۷ درصد مردم اخبار روزانه فوتی‌های کرونا را دنبال می‌کنند

مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران (ایسپا) در تازه‌ترین نظرسنجی خود، وضعیت پیگیری اخبار توسط مردم را بررسی کرده است. اغلب مردم یعنی ۷۷/۴ درصد در یک ماه گذشته هر روز اخبار مربوط به تعداد فوتی‌ها و مبتلایان کرونا را پیگیری کرده‌اند. این خبر حاکی است، برای این نظرسنجی از شهروندان بالای ۱۸ سال کشور پرسیده شده است: «هر روز اخبار مختلفی در جامعه منتشر می‌شود. بفرمایید در طول یک ماه گذشته اخبار مربوط به موضوعات مختلف را دنبال کرده‌اید؟» در نتایج این نظرسنجی این‌طور آمده است: ۷۷/۴ درصد از پاسخ‌گویان اخبار مربوط به «تعداد مبتلایان و جان باختگان کرونا» ۷۴/۸ درصد اخبار «قیمت کالاها اساسی» ۷۰/۴ درصد اخبار «تولید و واردات واکسن کرونا» ۵۴/۷ درصد «توافقنامه بین ایران و چین» ۵۳/۸ درصد «قیمت سکه و دلار» ۴۷/۴ درصد «مذاکرات ایران و آمریکا» ۴۱/۸ درصد «انفجار در تاسیسات هسته‌ای نطنز» ۴۰/۷ درصد «اخبار کاندیداها احتمالی ریاست جمهوری» ۳۹/۸ درصد «مسابقات فوتبال باشگاه‌های آسیا» ۲۵/۸ درصد «اخبار مربوط به آزارهای جنسی توسط چهره‌های مشهور» ۲۱/۳ درصد «اخبار مربوط به FATF» را طی یک ماه گذشته پیگیری کرده‌اند. گزارش ایسپا می‌افزاید: ایسپا این نظرسنجی را ۵ اردیبهشت تا ۹ اردیبهشت ۱۴۰۰ اجرا کرده است.

## آغاز واکسیناسیون ۷۵ ساله‌ها از پنجشنبه

معاون بهداشت و وزیر بهداشت، از اتمام واکسیناسیون افراد بالای ۸۰ سال خبر داد و گفت: «آخر هفته اگر واکسن به دستمان برسد، واکسیناسیون سالمندان ۷۵ سال به بالا را آغاز می‌کنیم که تعداد آن‌ها حدود ۹۷۰ هزار نفر است و بعد از آن به سراغ سالمندان ۷۵ تا ۷۰ سال می‌رویم که بالای دو میلیون نفر هستند. ریسی گفت: به شدت دنبال این هستیم که گروه سالمندان مان که گروه پرخطر ماست، خیلی سریع واکسینه شوند.»

هوالباقی

**جناب حاج آقای مرتضوی**

معاون محترم و دکتری کل خراسان رضوی

بانهات تمانف و تاثر

مصیت واروره را تسلیت عرض نموده

ماراد غم خود شریک باندید.

ما توبلوط - علی واعظ

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اتوبوسرانی

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان سازمان اتوبوسرانی رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۲۲ در محل نمازخانه سازمان - واقع در انتهای خیابان فدائیان اسلام برگزار می‌شود. لذا از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود با در دست داشتن دفترچه عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.

اعضای محترمی که امکان حضور آن‌ها در جلسه مذکور مقدور نمی‌باشد می‌توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در اینصورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۹ الی ۱۱ روزهای شنبه و دوشنبه به محل شرکت تعاونی اعتبار مراجعه تا پس از تأیید وکالت نامه‌های مذکور توسط مقام مجاز و در صورت وجود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

**دستور جلسه:**

- ۱- طرح و تصویب صورتهای عملکرد مالی (حساب سود و زیان و ترازنامه منتهی به پایان سال ۱۳۹۹) پس از استماع گزارشات هیئت مدیره و بازرس
- ۲- نحوه تقسیم سود سهام سال ۱۳۹۹
- ۳- تصویب بودجه سال ۱۴۰۰
- ۴- افزایش سرمایه
- ۵- انتخاب اعضای هیئت مدیره اصلی و علی البدل
- ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل

ضمناً کاندیداهاى هیئت مدیره و بازرسی شرکت موظفند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت یک هفته جهت ثبت نام به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و مدارک لازم را ارائه نمایند.

## شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اتوبوسرانی مشهد

۱۲۰۰۰۹۲۵۳

**فراخوان مناقشه عمومی یک مرحله ای**

شهرداری طریقه در نظر دارد مناقشه عمومی عملیات لکه گیری و آسفالت دستی معابر سطح شهر به شماره ۰۰۰۵۰۳۵۲۰۰۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید؛ کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند.

- تاریخ انتشار مناقسه در سامانه ۱۴۰۰/۰۲/۲۱ می باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقسه از سایت ساعت ۱۹ روز یکشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۶
- مهلت زمانی ارسال پیشنهاد ساعت ۱۲ روز پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۳/۰۶
- زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳ روز شنبه ۱۴۰۰/۰۳/۰۸

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقسه و ارائه پاکت الف: طریقه، بلوار معلم، ساختمان شهرداری، امور قراردادها تلفن ۰۵۱۳۴۲۲۵۸۴۴

واحد عمران تلفن ۰۵۱۳۴۲۲۸۳۳

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۲۷۶۸

اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام/پرو فایل تأمین کننده/مناقسه گر موجود است.

روابط عمومی شهرداری طریقه ۱۲۰۰۰۹۲۵۳

**شناسه آگهی: ۱۱۳۱۹۸۵**

**نوبت اول - مناقسه شماره ۹۹۴۰۳۵۲**

**(خرید ۱۰۰۰۰ کیلوگرم سیلیکاژل نوع WS (تحویل فوری))**

- ۱- نوع مناقسه: دو مرحله‌ای دارای ارزیابی کیفی
- ۲- نوع فراخوان: عمومی.
- ۳- نام و نشانی مناقسه‌گذار: شرکت پالایش گاز شهید هاشمی‌نژاد (SGPC) به آدرس: مشهد، خیابان آبکوه، نیش دانشسرای شمالی، شماره ۲۵۵، شرکت پالایش گاز شهید هاشمی نژاد- دبیرخانه کمیسیون مناقصات.
- ۴- تلفن دبیر کمیسیون مناقصات: ۰۵۱-۳۲۲۸۸۰۱۶
- ۵- تلفن و نمابر دبیرخانه کمیسیون مناقصات: ۰۵۱-۳۲۲۸۵۰۲۴
- ۶- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقسه: تضمین‌های اعلام شده در آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی به مبلغ ۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد و هفتاد و پنج میلیون ریال). (لازم به ذکر است در این مرحله نیازی به اخذ و ارائه تضمین نمی‌باشد).
- ۷- نحوه و مهلت دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۵، نسبت به دریافت اسناد مناقسه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و با شماره فراخوان ۲۲-۰۰۰۰۰۹۲۱۳۴ در سامانه اقدام نمایند. لازم به ذکر است تمامی مراحل برگزاری مناقسه از طریق سامانه مذکور انجام خواهد شد.
- ۸- آخرین مهلت تحویل استعمال ارزیابی کیفی تکمیل شده: متقاضیان بعد از دریافت اسناد مناقسه از سامانه مذکور می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۲۲، اسناد مناقسه تکمیل شده را به همراه مدارک مورد نیاز در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگزاری و ثبت نمایند. لازم به ذکر است پس از پایان مرحله ارزیابی کیفی اسناد شرکت در مناقسه برای مناقسه‌گران تأیید شده در این مرحله از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) ارسال و فرآیند انجام مناقسه وفق شرایط اعلام شده در اسناد مناقسه مورد اقدام واقع خواهد شد.
- ۹- محل و زمان گشایش پیشنهادات: پس از بررسی پیشنهاد فنی شرکت‌ها (ارزیابی فنی)، پاکت‌های مالی شرکت‌های واجد شرایط در تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۶، در محل اتاق کنفرانس اداره مشهد (دفتر آبکوه) به آدرس مشهد، خیابان آبکوه، نیش آبکوه ۷ (دانشسرای شمالی)، شماره ۲۵۵، شرکت پالایش گاز شهید هاشمی‌نژاد و حداقل با سه پیشنهاد تأیید شده گشایش خواهند یافت. لازم به ذکر است تاریخ و مکان اعلام شده (تاریخ گشایش پیشنهادهای مالی) قطعی نبوده و با توجه به روند ارزیابی امکان تغییر وجود خواهد داشت.
- ۱۰- توضیح مهم: با توجه به این که این مناقسه دارای ارزیابی کیفی می‌باشد در این مرحله صرفاً تکمیل و ارسال اسناد ارزیابی کیفی و مستندات مربوطه مورد نظر می‌باشد. بدیهی است شرکت‌هایی که در فرآیند ارزیابی کیفی تأیید شوند در مرحله بعد اقدام به ارسال پیشنهاد مرتبط در مواعیدی که متعاقباً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) اعلام خواهد شد خواهند نمود.

**روابط عمومی شرکت پالایش گاز شهید هاشمی‌نژاد**

۱۲۰۰۰۸۲۱۷

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده**

**موسسه دانشگاه غیردولتی غیرانتفاعی خیام به شماره ثبت ۳۷۰**

جلسه مجمع عمومی فوق العاده در تاریخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۴ ساعت ۹ صبح در محل مرکز اصلی دانشگاه واقع در بزرگراه امام علی بلوار فلاحی ۱ دانشگاه خیام برگزار خواهد گردید.

**دستور جلسه:**

- ۱- اصلاح ماده ۶ اساسنامه
- ۲- تغییر نشانی مؤسسه
- ۳- بحث و تبادل نظر و تصویب آئین نامه های جدید دانشگاه

**رئیس هیات موسس**

۱۲۰۰۰۹۲۵۱

**تجدید مناقسه عمومی یک مرحله ای خدمات واگذاری**

**حجمی امور خدمات عمومی، نظافتی، تاسیسات، فضای سبز و حمل و نقل**

سازمان دانشگاه صنعتی قوچان در نظر دارد مناقسه عمومی خدمات واگذاری حجمی امور خدمات عمومی، نظافتی، تاسیسات، فضای سبز و حمل و نقل به شماره ۰۰۰۴۰۳۷۳۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقسه در سامانه روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۰ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقسه از سایت: ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۵

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ: ۱۴۰۰/۰۳/۰۵

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۸

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقسه: آدرس: قوچان - کیلومتر ۵-جاده قوچان-مشهد- دانشگاه صنعتی قوچان - سازمان مرکزی - اتاق 304C

تلفن: ۰۹۴۶۷۹۰۲۳۴۴-۰۵۱-۴۷۰۱۷۲۳۴

خاتم صیامی

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت: ۸۵۱۹۲۷۶۸- ۸۸۹۶۹۷۳۷

۱۲۰۰۰۹۲۴۳

**(( فراخوان مزایده ))**

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهرستان نیشابور در نظر دارد مزایده عمومی اجاره محل بوفه و اغذیه بیمارستان حکیم را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۵ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سایت: ساعت ۱۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۸

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۹

اطلاعات تماس دستگاه مزایده گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و ارائه پاکت های الف: آدرس: نیشابور- شهرک فرهنگیان - ابتدای بلوار معلم - ستاد مرکزی دانشکده علوم پزشکی نیشابور - طبقه همکف - واحد امور حقوقی و تلفن ۰۹۱۵۳۵۱۶۱۹۹

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۲۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

- مبلغ تضمین شرکت در مزایده مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
- مبلغ پایه شرکت در مزایده مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد

هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.

۱۲۰۰۰۹۲۸۲



تاریخ غذا

تاریخ مستطاب «ماست»!



امروزه ماست یکی از مهم‌ترین فرآورده‌های لبنی است که در سراسر دنیا استفاده می‌شود و البته، انواع مختلفی از آن در اختیار انسان‌هاست. ماست به عنوان یک محصول غذایی خوشمزه و مغذی، علاقه‌مندان فراوانی دارد؛ اما شاید کمتر کسی به تاریخچه ساخت این محصول لبنی دقت کرده‌است یا از آن اطلاعی دارد. مشهور است که نخستین بار، انسان‌ها ماست را به طور اتفاقی ساختند؛ چگونه؟ کسی دقیقاً نمی‌داند، اما شاید انتقال شیر ترش شده به ظرف شیر گرم سالم، زمین‌ر ابرای تولید ماست فراهم کرد و به این ترتیب، ماست خوری آغاز شد! اما از شوخی که بگذریم، احتمالاً این مردم خاورمیانه و از جمله، اجداد خوش ذائقه ما بودند که برای نخستین بار، ماست را درست و نوش جان کردند. گزارش‌های تاریخی در باره استفاده از ماست و حتی نحوه ساخت آن، در متون دوره باستان ایران و هندوستان وجود دارد؛ این‌ها قدیمی‌ترین ردپایی است که می‌شود از ماست در تاریخ پیدا کرد. با این حال، استفاده از ماست در میان صحرائشیمان فراوان، جایی که در آن سوی رود سیحون، خیلی زود متداول شد و آن‌ها توانستند به گونه‌های جدیدی از ماست دست پیدا کنند. ورود ماست به اروپا، از طریق آسیای صغیر اتفاق افتاد؛ امروزه در زبان انگلیسی و البته دیگر زبان‌های متداول اروپایی، از ماست با عنوان «یوگورت» یاد می‌کنند که واژه‌ای پارسی‌ترکی است و احتمالاً در زمان حاکمیت ترکان سلجوقی بر آناتولی، به اروپا راه یافته‌است. در قرن نوزدهم، دانشمندی روس تپار دریافت که «لاکتوباسیلوس»، میکروبی که ظاهر آن تولید ماست نقش دارد، برای بدن مفید است. به این ترتیب، جنبشی برای ماست خور کردن اروپایی‌ها به راه افتاد و در نهایت، با تأسیس نخستین کارخانه تولید صنعتی ماست، در سال ۱۹۱۹ م و در شهر بارسلونای اسپانیا، ماست خوری در قاره سبز هم رایج شد!

# از تأسیس نخستین انجمن مشروطه خواهان خراسان در سال ۱۲۸۵ تا شکل‌گیری هسته مقاومت در مسجد کرامت سال ۱۳۵۷

## بالا خیابان؛ کانون اوج‌گیری ۲ انقلاب در مشهد



انجمن دهه ۱۳۴۰ - دور مطالعات بالا خیابان

جواد نوائیان رودسری - مشهد شهری است که با محوریت حرم رضوی به وجود آمد و در طول تاریخ هزار و ۲۰۰ ساله خود، تغییرات زیادی را تجربه کرد. تقریباً از دوره تیموری به بعد، این شهر به لحاظ ساختاری، انسجام‌بهتری یافت و به تدریج، بر جمعیت آن افزوده شد و دوره صفویه، با احداث باروی شهر و طراحی سیمین خیابان ایران در مشهد، مرکز ایالت خراسان به یکی از مهم‌ترین شهرهای ایران تبدیل شد. این اهمیت، با ورود زائران اقصی نقاط جهان و مجاور شدن آن‌ها، در کنار ورود علمای نامدار اعصار مختلف به شهر و راه‌اندازی جلسات درس و بحث، بیشتر و بیشتر شد و مشهد را به یکی از مراکز جریان ساز ایران تبدیل کرد. در این بین، برخی محلات و گذرهای شهر، به دلیل راهبردی بودن و قرار داشتن در مرکز آن و مجاورت با کانون‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی، بیش از دیگر نقاط، شاهد تحولات و خیزش‌های مردمی در دوره‌های مختلف و به‌ویژه، دوره معاصر شدند. بالا خیابان یکی از این مکان‌هاست که در تاریخ حدوداً ۲۰۰ ساله خود، شاهد بروز و ظهور تحولات و اقدامات اجتماعی و سیاسی بسیاری بوده‌است. شاید خیلی از ما ندانیم که بالا خیابان چه در عصر مشروطه و چه در دوران انقلاب اسلامی، یکی از مهم‌ترین کانون‌های مقاومت مردمی در برابر ظلم و ستم حاکمان بود. در این نوشتار مختصر، بر آنم تا به مرز این تاریخ عجیب و البته سرنویشت ساز بپردازم.

### بالا خیابان در انقلاب مشروطه

برخی از مورخان مدعی هستند که مشهد در انقلاب مشروطه سهم زیادی نداشته‌است؛ امثال مهدی ملک‌زاده، مورخ و نویسنده کتاب «تاریخ معاصر ایران» که در کتاب‌های خود به چنین نتیجه‌ای رسیده‌اند، دلیل آن را عدم ورود جدی مشهدی‌ها در تحولات سال ۱۲۸۵ ش می‌دانند؛ در حالی که تحولات پیش از این تاریخ در مشهد، مقدمه‌ای برای آغاز انقلاب مشروطیت در سراسر ایران بود؛ از جمله قیام مشهدی‌ها علیه ظلم «اصف‌الدوله»، حاکم وقت خراسان که یکی از مهم‌ترین عوامل تهییج افکار عمومی در سراسر کشور علیه استبداد

طرفدار مشروطیت، بر فراز منبر خود در تهران، از واقعه خونین بالا خیابان مشهد یاد کرد و اشک ریخت. بالا خیابان در تحولات بعد از مشروطیت نیز، شاهد وقایع مهمی بوده‌است؛ نخستین انجمن ایالتی خراسان، در زمستان سال ۱۲۸۵ ش، در این خیابان تأسیس شد و به عنوان اولین نهاد قدرت مردمی در مشهد، فعالیت خود را آغاز کرد.

### بالا خیابان در انقلاب اسلامی

در بررسی جریان رویدادهای منجر به پیروزی انقلاب اسلامی، بالا خیابان از چند منظر حائز اهمیت است؛ اولاً در محدوده این خیابان بیت آیت‌... العظمی سیدعبدا... شیرازی قرار داشت که به عنوان حامی انقلابیون شناخته می‌شد و خانه‌اش ملجأ و پناهگاه مبارزانی بود که هنگام تعقیب عوامل رژیم پهلوی، در پی پناهنمایی بودند؛ ثانیاً، مسجد کرامت، به عنوان یکی از اصلی‌ترین کانون‌های ترویج تفکرات انقلابی و پایگاه فعالیت‌های حضرت آیت‌... خامنه‌ای، در

محسوب می‌شود. این قیام که ابتدا در حرم مطهر و در آذرماه ۱۲۸۲ ش شکل گرفت، یکی از خونین‌ترین تقابلهای مردم با استبداد سلطنتی در تاریخ ایران بود. آغاز راهپیمایی در بالا خیابان با سر دادن شعارهایی علیه «اصف‌الدوله»، باعث شد که قدیمی‌ترین خیابان شهر به کانون درگیری با سران حاکم تبدیل شود. تیراندازی به مردم مشهد، در نزدیکی کوچه چهارباغ، تلفاتی به بار آورد و تظاهر کنندگان ناچار به حاشیه بالا خیابان عقب‌نشستند؛ اما ما موران به تعقیب معترضان پرداختند و این چنین بود که فاجعه حمله به حرم رضوی و به گلوله بستن آن، اتفاق افتاد. در قیام آذرماه سال ۱۲۸۲ ش که به «بلوای نان» مشهور است، بالا خیابان یک نقطه ثقل و کانون مقابله با مستبدان حکومتی محسوب می‌شد. هر چند این قیام با قتل عام مردم و اسائه ادب به بارگاه منور رضوی به پایان رسید، اما تأثیر عظیمی بر قیام سراسری علیه استبداد داشت؛ مشهور است که آیت‌... سید محمد طباطبایی، یکی از علمای

گزارش تاریخی

کریستف کلمب کاشف حواس پرت!



حلاجیان - کریستف کلمب یا کریستوفر کلمبوس، زاده جنوای ایتالیا در سال ۱۴۵۱ میلادی بود. او به دستور پادشاه کاستیل که در اسپانیای کنونی واقع شده‌است، برای پیدا کردن راه مستقیم و جدید به هند، از سمت غرب، در شب سوم اوت سال ۱۴۹۲، با سه کشتی از بندر پالاس دولا فرونتره خارج شد و راه آن سوی اقیانوس اطلس را در پیش گرفت؛ اما بعد از مدتی، به جای رسیدن به آسیا، بی‌آن که خود و خدمه‌اش آگاه باشند، سر از قاره آمریکا در آورد! شاید جالب باشد که بدانید چرا در زبان لاتین، حتی هم‌کنون، به بومیان آمریکایی «indian» گفته می‌شود؛ احتمالاً دلیلش به حواس پرتی کاشف این قاره برمی‌گردد؛ او و اعضای همراهش به گمان این که در سواحل هندوستان لنگر انداخته‌اند، به مردم آن جا هندی می‌گفتند. اما مدت‌ها بعد، «آمریکو و اسپوچی» دریافت مکانی که کلمب کشف کرده، یک قاره جدید است. به این ترتیب، نام و اسپوچی، یعنی آمریکا، به قاره جدید گذاشته شد و سر کلمب و یارانش بی‌کلاه ماند؛ بعد از کشف قاره جدید، کلمب سه بار دیگر به آمریکا سفر کرد. سفر دوم را به‌زار و ۲۰۰ نفر و ۱۷ کشتی، به منظور سرکوب بومیان و شروع استعمار آمریکا انجام داد و مناطق جدیدی را کشف و به نام دولت اسپانیا ثبت کرد. یک نکته مهیج در سفرهای کلمب، در ماجرای سفر سومش اتفاق افتاد؛ مهاجران اسپانیایی که به دلیل وعده‌های او و به دست آوردن هر چه بیشتر پول و طلا به آمریکا سفر کرده بودند، از اوضاع نامناسبی که در آمریکا داشتند، به تنگ آمدند. به همین دلیل، به محض بازگشت به میهن، از کلمب به دربار اسپانیا شکایت کردند. شاه و ملکه که به دنبال بهانه‌ای برای برکناری کلمب بودند، یک بازرس سلطنتی به نام «فرانسیسکو دوبا دیلا» را مأمور رسیدگی به این شکایات کردند. آقای بازرس نیز پس از ورود به آمریکا در سال ۱۵۰۰ م، بی‌درنگ کلمب را از مناصبش برکنار کرد و او را تحت الحفظ به اسپانیا فرستاد!

# جناب حاج آقای آجیلچی پدینوسید افتتاح شعبه جدیدتان

## واقع در جاده طرهبه بین امام رضا ۳۳ و ۳۵ راه صمیمانه

### تبریک عرض می‌نمایم

### FARJAD ROCK CANDY

نبات زعفرانی فرجاد









ترحیم

تسلیت



**مادرم، یاد تو حس قشنگیست که در دل دارم.**  
**چهلمین روز پرواز آسمانی همسرو مادر عزیزمان**  
**حاجیه خانم زهرا نیکخواه**  
مصافد با عید سعید فطر را گرامی می داریم. لطف و همراهی شما بزرگواران که به طرق مختلف، شرکت در مراسم خاکسپاری تلفنی، درج اعلامیه، بنر، جراید، عزاداری و ختم قرآن و صلوات در فضای مجازی و... ابراز محبت و همدردی نموده اید، التیامی بر دلهای داغدیده بازماندگان و توشه راه آن عزیز سفر کرده بوده و هست که امیدواریم بتوانیم در مجالس شادیهائتان جبران نماییم. ضمناً به منظور احترام و حفظ سلامتی شما عزیزان و رعایت پرهیز از شرکت در اجتماعات در وضعیت موجود، با حضور فرزندان بر مزارش مراسم چهلم و عید اول را برگزار خواهیم کرد. ضمناً هزینه مراسم به امور خیر، تقبل تحصیل تعدادی از کودکان بازمانده از تحصیل اختصاص یافته است.

**حاج حسین مدنی و فرزندان**

**عید اول**  
**همزمان با عید سعید فطر، به مناسبت عید اول مادر عزیزمان**  
**حاجیه خانم منصوره طلوع**  
**همسر بزرگ خاندان مرحوم حاج حسن غفورین طلوع**  
مجلسی در روز پنجشنبه ۱۴۰۰/۲/۲۳ از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ در حسینیه نصرت واقع در سه راه ادبیات برگزار می گردد.  
تشریف فرمایی سروران ارجمند موجب تشکر و امتنان است.

**خانواده مرحومه**

**یار دورانهای دور**  
**جناب سرهنگ محمدرضا وزیری**  
خبر درگذشت اندوهبار همسر گرامیتان باعث تأسف تأثر فراوان شد. امید که یاد خدا اندکی از بار این غم سترگ را بکاهد و روح مرحومه در پناه حق آرامش گیرد هجران آن عزیز را به شما و فرزندان دلبندهتان **مریم، مرجان و علی عزیز** صمیمانه تسلیت می گوئیم.

**سید احسان الدین، سید ایمان، الهام السادات، سیدباقر غفورین و بانو**

**دوست بسیار عزیز**  
**سرکار خانم فریده امیرحسینی (اسدزاده مجاور)**  
**وحید عزیز و ساناز نازنین**  
در گذشت  
**سرکار خانم منیژه امیرحسینی**  
را از صمیم قلب تسلیت عرض می کنیم و از خداوند برای شما عزیزان آرزوی صبر داریم.

**کتایون و سعید**  
**اردلان و اردشیر ابتهاج**

**دوست عزیز و ارجمند**  
**سرکار خانم فریده امیرحسینی (اسدزاده مجاور)**  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت خواهر بزرگوارتان  
**سرکار خانم منیژه امیرحسینی**  
را صمیمانه خدمت شما و وحید و ساناز عزیز تسلیت عرض می نمائیم.

**ناهید اردکانی (شوکت فدایی)**  
**علی شوکت فدایی**  
**کوروش شوکت فدایی و بانو**

**خانواده محترم اسکندر زاده**  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت  
**مرحوم مهندس خلیل اسکندر زاده یزدی**  
را به شما خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برای آن مرحوم علودرجات و برای سایر بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

**صادق امینی و بانو**

**(همدردی)**  
**جناب سروان غلامحسین ملکی**  
سومین سالگرد درگذشت همسر گرامیتان  
**بانو لیلا حسینی** را به جنابعالی و فرزندان محترم آن مرحومه تسلیت عرض می نمایم.

**محمدحسین ملکی - از نملان قدیمی بزرگواران**

**داماد عزیز آقای دکتر مرتضی نادری**  
**آقایان دکتر رضا و دکتر حمید نادری**  
با نهایت تأثر و تأسف ضایعه درگذشت **مادر گرامیتان** را تسلیت عرض نموده و آرزوی صبر و سلامتی برای شما داریم.

**خانواده صنعتی - پورحسینی**

**سیاس و تشکر**  
**دل من پرگشاد از سینه و جانم پرود**  
**تو یگو کز شر و سوز نهانم چه کنم**  
بدینوسیله از تمام بستگان، دوستان، آشنایان و همسایگان گرامی که در سوگ پدر و مادر عزیزمان **شادروان آقای حسن هاشمی قوچانی و روانشاد خانم مهدخت سپاهی** با تلفن و ارسال پیام، گل، آگهی و بنر، همدردی و همراهی نموده اند، همچنین از همیاری ریاست و مسئولین محترم مرکز بهداشت قوچان و آرماستان باغ بهشت قوچان کمال سپاس و تشکر خود را ابراز می داریم و به اطلاع می رساند به دلیل شرایط خاص موجود، از برگزاری مراسم چهلم معذور بوده و هزینه این مراسم همچون سوم و هفتم صرف امور خیریه خواهد شد.

**خانواده های هاشمی قوچانی و بنی ریاح**

یادبود

**هرگز م یاد تو از لوح دل و جان نرود**  
۲۲ اردیبهشت ماه هشتمین سالروز عروج همسر و پدر عزیز و نیکو سرشتمان زنده یاد **مصطفی عظیمی هاشمی** را گرامی می داریم. اندوهمان بی پایان و خاطرمان پر از یاد عشق اوست. روحش شاد و یادش گرامی.

**همسر و فرزندان**

در نهمین و دهمین سال درگذشت **پدر عزیزمان و خواهر گرامیمان سرتیپ حاج محمدتقی نادرنیا و سرکار خانم نادره نادرنیا** در آستانه عید سعید فطر یاد و خاطره شان را گرامی می داریم. برای شادی روحشان صلوات.

**خانواده نادرنیا**

**استاد ارجمند جناب آقای دکتر نادری**  
داغ بی کرانیست غم از دست دادن مادر، این بزرگترین اسطوره زندگی حال که خداوند این گونه مقدر نموده است، برای آن مرحومه رحمت و مغفرت و برای شما بازماندگان شکیبایی و صبر آرزومندیم. اندوه از دست دادن مادر گرامیتان در جمله نمی گنجد. تسلیت ما را در این غم بزرگ پذیرا باشید.

**اساتید، دستیاران و همکاران گروه عفونی بیمارستان امام رضا (ع)**

خواهرمهربانم  
**مرضیه خانایانی**  
و برادر عزیزم  
**نصراله خانایانی**  
۱۱ سال از نبودنتان گذشت و چه بی فروغ شد زندگانی. اسداله خانایانی

**بی همگان به سرشود بی تو به سرنمی شود**  
**داغ تو دارد این دل جای دگر نمی شود**  
یکسال از غروب غم انگیز خورشید زندگیمان می گذرد، ناباورانه سخت ترین روزها را تجربه کردیم و بر دل آتش گرفته خویش اشک غم باریدیم. به مناسبت اولین سالروز درگذشت **همسر و مادر عزیزمان حاجیه خانم مهین السادات بنی هاشمیان** روز پنجشنبه ۱۴۰۰/۲/۲۳ ساعت ۱۰ صبح بر سر مزارش واقع در خواجه ربیع، باغ اول گرد هم می آئیم و خاطرش را گرامی می داریم. در ضمن مخارج سالگرد صرف امور خیریه گردید.

**صادق قندهاری - بنی هاشمیان**

**جناب سرهنگ محمدرضا وزیری**  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت **همسر گرامیتان** را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده ما را در غم خود شریک بدانید.

**سرهنگ عظیمی، سرهنگ مرتضوی سرهنگ خزاعی، سرهنگ صائب نیا**

**همکاران ارجمند**  
**جناب آقای دکتر علی اکبر صابرمقدم**  
**جناب آقای دکتر محسن صابرمقدم**  
در نهایت تأسف و تألم درگذشت مادر عزیزتان را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض می نمایم. غفران الهی برای ایشان، صبر و اجر برای بازماندگان آرزومندیم

**اعضای هیات علمی، پزشکان و کارکنان بیمارستان تخصصی چشم پزشکی خانم الانبیا (ص)**

چهل روز از نبود پدرمهربان و دلسوزمان **محمدحسین مخبریان نژاد** گذشت. چهل روز چشم به در دوختم شاید برگردی، چه سخت است در دل گریستن و به زبان هیچ نگفتن و هرگز تو را ندیدن. روح شاد پدرمهربانمان **هدیه، هما، غزاله**

یاد باد آن روز گاران  
یاد یاد  
خاطره نیک  
**پدرو مادر عزیز و مهربانمان آقای غلامرضا ناصری و خانم بیگم بیرجندی**  
را گرامی میداریم. روحشان شاد و قرین رحمت الهی باد **فرزندان**

در هفدهمین سال درگذشت **پدر عزیزمان سرهنگ سیروس سعید**  
یاد و خاطره اش را گرامی داشته و به روان پاکش درود می فرستیم.

**خانواده سعید**

**کاش بودی تا دلم تنها نبود**  
**تا اسیر غصه فردا نبود**  
پنجمین سالگرد شادروان **مجید عرفانی خانقاهی** را گرامی میداریم. روحش شاد **خانواده عرفانی خانقاهی**

**پدرم شادروان حاج ماشاء... نظری**  
هفت سال پیش در چنین روزهایی چشم ها به آرامی بر دنیا فرو بست، سر به سودای آسمان سپرد و در جوار مهربانی پروردگارش آرام یافت و ما هر چند دلتنگ دیدارش هستیم و خواهیم بود اما سجده شکر بر درگاه پروردگار خویش می نهمیم که سالها نعمتی چنین را بر ما ارزانی داشت.

**خاندان نظری**

تذکره

گرچه از هر مائمی خیزد غمی **فرق دارد مائمی با ماتمی**  
**لاجرم در سوگ نیکان بزرگ گفت باید: ای درینا عالمی**  
اینک که در این ایام پر اضطراب، هفت روز سخت و تلخ از پرواز معصومانه بانوی فرهیخته، زنده یاد **فاطمه وزیری همدانی** گذشت و میسر نگرديد، رويارو قدردان مهربانی و همدردی شما عزیزان باشیم، لذا روز شنبه، بیست و پنجم اردیبهشت، رأس ساعت ۱۷ بر مزارش واقع در بهشت رضا (ع) بلوک ۵۳ باتفاق گردهم می آئیم تا سرود فاتحه ای نثارش کنیم. انشاءالله در زمان مقتضی با برگزاری مراسم در خورشان و شایسته، پذیرای قدومتان خواهیم بود.

**خانواده مرحومه**



# قدرت جادویی ذهن مریم

گفت و گو با استاندار اهمنای پایان نامه «مریم میرزاخانی» در دانشگاه شریف و نظر چند نفر از دوستان ایرانی و خارجی اش درباره او و جایگاه زن در ریاضی جهان

مهدیس مرادیان / روزنامه نگار

پرونده

اگر به تاریخ نگاهی بیندازیم، می بینیم حدود ۱۰۰ سال قبل زنان حتی اجازه نداشتند دانش ریاضیات را فرا بگیرند. در آن سال ها اگر دختری به این حوزه علاقه مند بود، باید دور از چشم خانواده، زیر پتو یا شمع به یادگیری این علم می پرداخت، این ها قسمتی از حرف های «کارولین سرین» یکی از معروف ترین استادان علم ریاضیات در جهان است. واقعیت هم این است که در گذشته ای نه چندان دور تصور می شد ذهن زنان به دلیل فیزیک متفاوت و وظایف متعدد دشان، قادر به حل معادلات و پیشبرد یک نظریه یا راه حل نیست. «مریم میرزاخانی» در بخشی از خاطراتش نقل می کند بارها با این سوال در خارج کشور مواجه شده که «مگر در ایران، دخترها دانشگاه می روند؟». او با این تصور غلط مواجه بود و آن را شکست داد. میرزاخانی موهبی قدرتمند به راه انداخت و به جهان این فرصت را داد تا افراد را مستقل از جنسیت ببیند. او سمفونی پیچیده زندگی اش را با ذکاوت و هوشمندی هبری می کرد، مقابل چندین هزار دانشجوی ایستاد و دستاورد بزرگش را برای معادلات لاینحل و پیچیده راه حل تعریف می کرد. مریم میرزاخانی با همان دستاورد، سرطانی را دور نگه می داشت و فرزندش را دلسوزانه نوازش می کرد. این تصویر باشکوه از زن توانمند ایرانی در ۱۳ آگوست ۲۰۱۴ در لحظه ای که تصویر مدال فیلدز در نمایشگر بزرگ کنفرانس بین المللی اتحادیه جهانی ریاضیات در سئول چرخید، به جهانیان معرفی شد. میرزاخانی مدال فیلدز را به دلیل نقش برجسته اش در پیشبرد دینامیک و هندسه سطوح بیانی و هذلولی از آن خود کرد و زمانی که این ریاضی دان برجسته جایزه اش را دریافت می کرد، اندک افرادی بودند که از دست و پنجه نرم کردن او با سرطانی باخبر بودند؛ او تحت تاثیر دوره شیمی درمانی ضعیف شده بود اما باوقار بر بیماری می تاخت. ابتلایش به بیماری سرطانی از همت او کم نکرد و تنها باعث شد در این مسیر سریع تر قدم بردارد. هر چند عمر او کوتاه بود و در پایان، این جنگ را به سرطانی باخت اما معادله زندگی به نفع او و با پاسخ در ستش به سر نوشت حل شد. در این بین و به همت کمیته جهانی بانوان انجمن ریاضیات، روز ۱۲ می مصادف با ۲۲ اردیبهشت، روز تولد مریم میرزاخانی به نام روز جهانی زن در ریاضیات، پیشنهاد و توسط اتحادیه بین المللی ریاضیات تصویب شد. این روز جهانی برای پرگزاری مراسم در ۱۵۲ کشور جهان در سال گذشته بوده و امسال سومین سالی است که مراسمی به همین مناسبت در ایران و کشورهای مختلف دنیا برگزار خواهد شد. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام به سراغ یکی از استادان نام آشنای دانشگاه صنعتی شریف، دکتر سید عبادا... محمودیان رقیتم تا از او درباره شخصیت مریم میرزاخانی و رفتارهایش، بپرسیم. همچنین خاطرات تعدادی از دوستان ایرانی و خارجی او را هم در این پرونده خواهید خواند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۰

۲۹ رمضان ۱۴۴۲ ۱۲ می ۲۰۲۱

شماره ۴۰۶۵۸

۱۸۷۸

بایدها و نبایدهای

تزریق واکسن کرونا

۲

پاتک هایی به کاهش

۳۰ درصد شادمانی

۳

طبق نظر سنجی هادر کشورهای مختلف، تعداد افراد شاد نسبت به ۲ سال گذشته بیش از ۳۰ درصد کاهش یافته آباراهی برای رسیدن به شادی در دوران پاندمی کووید ۱۹ وجود دارد؟

۳

یک توصیه متفاوت

به مامان های پر مشغله

۳

تاثیر دیافراگم در عکس

۴

## استادان و آشنایان مریم درباره او چه می گویند؟

بی باک و جاه طلب بود! کرتیس مک مولن استاد دانشگاه «هاروارد» که استاندار اهمنای پایان نامه دکترای میرزاخانی هم بوده، درباره او می گوید: «هنگامی که پای مسئله ریاضیات و حل آن به میان می آمد، او بی باک و جاه طلب بود. به رغم صدای آرام و یکنواختش، میرزاخانی اعتماد به نفس غیر قابل انکاری داشت و با استعداد و متواضع بود. به عنوان مثال هنگامی که از او درباره نقش اش در انجام پژوهشی مشخص سوال شد، او ابتدا انبسی کرد و بای میلی پاسخ داد: «صادقانه بگویم فکر نمی کنم که کار زیادی انجام داده باشم.»



مادری خوب و دانشمندی نمونه بود! امیر جعفری یکی از هم دانشگاهی های مریم میرزاخانی درباره او می گوید: «او در دوران راهنمایی به ریاضیات علاقه مند نبود و به واسطه استادان و دوستان به این حوزه گرایش پیدا کرد. او بارها به یکی از دانشجویانش گفته بود ریاضیات زیبایی اش را به کسانی نشان می دهد که صبر دارند. مریم زنی قائل به زمان بندی وقت گذراندن با خانواده اش بود. او موفق و قانونمند برای زمان ارزش زیادی قائل بود. مریم مادری خوب و دانشمندی نمونه بود. این قابلیت ها کنار یکدیگر فرآیند اهمیت است چرا که بر این مهم صحنه می گذارد که نبوغ و هوش سرشار یک زن دانشمند تنها مانعی در برابر مشکلات نیست که انسجام و استقلال فکری و ذهنی او را به خوبی جهت می دهد. احتمالی دانید که او جزو بازماندگان سانحه سقوط اتوبوس دانشجویان شریف به دره زال بود. او به اهدافش پایبند بود و تحت تاثیر سوگیری ها قرار نمی گرفت. ردپای پشتکار داشتن و ناامید نشدن، در مسیر کسب تمام افتخاراتش دیده می شود.»



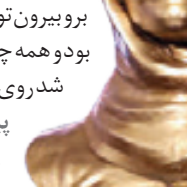
سوالا علمی تخیلی در ذهنش داشت! دیگر ریاضی دانان هم کارهای میرزاخانی را در خشان توصیف می کنند. الکس اسکین که مدتی در دانشگاه شیکاگو همکار او بوده است، پایان نامه دکترای او را جذاب می خواند و می گوید: «این چیزی که میرزاخانی دنبالش بود، نوعی از ریاضیات است که شما به سرعت متوجه می شوید که به کتاب های مرجع و معتبر تعلق ندارد. سوالاتش خیال پردازانه و بیشتر علمی تخیلی و شبیه داستان های جنایی بود. البته سوالاتی دقیق که جوابی برایشان پیدا نشده بود و وقتی حرف هایش راجع به یک سناریو تمام می شد، روی می کرد به من و می پرسید در ست می گم؟ انگار که من می دانستم!



شوخ بود و از استادانش بیشتر یاد داشت! کسری رفیع استاد دیگر او در این باره می گوید: «چالش اصلی ما این بود که مسئله ای به او بدیم که قادر به حل کردنش نباشد! من یک بار به او گفتم: «پاشو برو بیرون تو از منم بیشتر می دونی» او کلاس را ترک کرد! او شوخ بود و همه چیز را آسان می گرفت. پراثری و سرشار از ایده بود. می شد روی کمکش حساب کنی و این نکته مثبت دیگر او بود.»



پیامی که جدی نگرفت! «اینگرید دابسیز» رئیس سابق اتحادیه ریاضی دانان جهان درباره مریم میرزاخانی می گوید: «رسم قدیمی وجود دارد که طبق آن رئیس اتحادیه شخصا به کسانی که برنده مدال فیلدز شدند، تلفن می زند و به آن ها اعلام می کند. یادم هست وقتی این بانوی ایرانی برنده این جایزه شد، مریم به تماسم جواب نداد و تماسی هم درباره پیامکی که برای او فرستادم، نگرفت. او بعدا گفت گمان کرده اگانتش هک شده و پیام را جدی نگرفته است!»



شکایت از ابتلایش به سرطانی نداشت! همسر مریم میرزاخانی درباره او می گوید: «بعد از تشخیص سرطانی گفت زندگی عادلانه نیست، وقتی که در خانواده خوب و زیاد با هوش به دنیا آمد، هم نبود پس الان هم شکایتی ندارم. برنامه واضحی داشت و کاملاً می دانست می خواهد چه بکند. وقتی او را الگو می دانستند از خودم می پرسیدم چطور ممکن است؟! چرا که پیروی از او آسان نبود زیرا او انسان خاصی بود، ذهن قوی داشت و می دانست از زندگی چه می خواهد.»



منبع: تسنیم، ایسا، مهر و... برگرفته از مستند «دختر جبر»

## تواضع علمی عجیبی داشت

استاد دانشگاه شریف و چهره ماندگار ریاضی کشور از ذهن مریم میرزاخانی می گوید

ریاضیات دانشی قطعی است و احتمال، برای توصیف نگرش ذهن راجع به گزاره های است که از وقوع آن ها مطمئن نیستیم. جایزه فیلدز به مدت ۷۸ سال فقط به مردان تعلق داشت و شاید احتمال جایگیری بالاترین مدال ریاضی جهان در دستان یک زن ایرانی اتفاق دور از ذهنی بود که توسط مریم میرزاخانی به زیبایی رخ داد. او توانست جوابی نو برای معادلات غیر قابل حل ریاضی تصویر کند. سر نوشت معادلات را تغییر دهد و مسیری نو پیش چشم جهان ریاضیات بگشاید. به بهانه سالروز تولد این زن توانمند، به سراغ دکتر عبادا... محمودیان رقیتم. استادی که نقطه عطفی برای درخشش و ورود مریم به حوزه ریاضیات بود. دکتر سید عبادا... محمودیان استاد بازنشسته دانشگاه صنعتی شریف و چهره ماندگار ریاضی کشور، رئیس پیشین انجمن ریاضی ایران، استاد اهمنای پایان نامه نابغه ریاضی ایران و مسئول آموزش بنیاد مریم میرزاخانی است. مریم اولین مقاله تحقیقاتی اش را با دکتر محمودیان نوشته که اکنون گراف های حاصل از آن کار تحقیقاتی در کتاب های دانشگاهی استفاده می شود. در ادامه، نکات کمتر شنیده شده این استاد درباره مریم میرزاخانی را که در گفت و گو با مطرح کرده، خواهید خواند.



استعداد میرزاخانی در دوره تابستانه دانشگاه شریف کشف شد او درباره نحوه آشنایی اش با مریم میرزاخانی می گوید: «سال های پیش مادر دانشگاه صنعتی شریف، تجربه برگزاری دوره های تابستانه ریاضی را داشتیم و از دبیرستان های تهران می خواستیم که دو یا سه نفر از دانش آموزان برتر و علاقه مند به ریاضیات را برای آموزش نزد ما بفرستند. در این اردوها ۶۰ نفر شامل ۳۰ دختر و ۳۰ پسر شرکت می کردند. در طول این دوره ها، افراد بانگیزه به تحقیق در زمینه حل مسائل ریاضی می پرداختند. مریم میرزاخانی به همراه همکلاسی اش «رویا بهشتی» به مدد علاقه ای که به این علم داشتند، خروجی همان اردوها هستند که بعد ها به دانشگاه دعوت شدند و در نهایت بعد از یک سال موفق شدیم مقاله ای را همراه با آن ها چاپ کنیم. تحقیقی که هنوز هم کار روی آن مسائل، ادامه دارد. بنابراین استعداد میرزاخانی در دوره تابستانه دانشگاه شریف کشف شد.»



دوم دبیرستان، راه حل یک مسئله حل نشده جهانی را کشف کرد در تیرماه سال ۷۳، تیم دانش آموزان جمهوری اسلامی ایران در المپیاد بین المللی ریاضی و جمع بیش از ۷۰ کشور جهان به مقام چهارم دست یافت. میرزاخانی خودش را در سایه شانس خوب و خوش مرادی روزگار می دیده و معتقد بوده که در زمان و مکان درست به جهان با گذشته و در همین باره در گفت و گویی به این نکته اشاره کرده که: «من واقعا خوش شانس بودم، دکتر محمودیان در این باره می گوید: «آن زمان آقای دکتر حداد عادل مسئول المپیادها بودند و به بهانه کسب این موفقیت جهانی، مقاله ای در روزنامه اطلاعات با این عنوان نوشتند: «باور کنیم رویش سبز جوانه را». در بخشی از این مقاله نوشته شده بود که ما به واسطه دکتر محمودیان باخبر شدیم مریم میرزاخانی در کلاس دوم دبیرستان توانسته برای یک مسئله حل نشده جهانی، راه حل پیدا کند. او و همکلاسی اش رویا بهشتی در المپیاد شرکت کردند و چیزی نگذشت که با کسب مدال طلا و نقره، شایستگی شان را به جهانیان نشان دادند.»

باید از مریم میرزاخانی الگو بسازیم نه اسطوره

دکتر محمودیان که حتی بعد از رفتن میرزاخانی از ایران هم با او ارتباط داشته، می گوید: «مریم بدون وقفه در تمام زمینه مشغول



نمره کامل می گرفت. برای انجام کار گروهی مشتاق بود و تنها به درس نمی پرداخت. عاشق بسکتبال بود و در این رشته ورزشی هم می درخشید و روابط اجتماعی قوی داشت. مریم مرتب به تحقیق و مقاله می پرداخت. نظریه گراف میرزاخانی در پر استفاده ترین کتاب نظریه گراف آمده است. او اولین و تنها ایرانی است که در المپیاد جهانی IMO نمره تمام گرفت و اولین ایرانی که دو بار مدال طلا را کسب کرد. نکته شایان توجه این است که به رغم افتخارات غیر قابل شمارش، تواضع و فروتنی علمی و انسانی اش هم در بین دوستان و افرادی که او را می شناختند، یازند بود.»

میرزاخانی در ریاضیات تاریخ ساز شد دکتر محمودیان درباره افتخارات مریم میرزاخانی و این که آیا واقعا این زن در علم ریاضیات تاریخ ساز شده یا نه، می گوید: «میرزاخانی اولین و تنها زن در تاریخ است که جایزه فیلدز گرفته است. این جمله به تنهایی وزن و عظمت ریشه دار مریم میرزاخانی را تصویر می کند چرا که تنها ۲۲ کشور در جهان افتخار کسب این مدال را دارند. مدال فیلدز از سال ۱۹۰۰ تا کنون بالاترین مدال در ریاضیات است. اگر بگویم از نوبل بالاتر است، بی راه ننگیم چرا که به فاصله زمانی چهار

او در فهرست ۷ نفره سازمان ملل به عنوان یکی از بانوایی که در تاریخ دنیا تاثیر گذار بوده اند، قرار گرفت و نامش در کنار مادام کوری و... دیده شد

ساله به دانشمندان باسین ۴۰ سال به پایبند تعلق می گیرد. فهرست بلند بالایی از افتخارات او وجود دارد که اشاره به همه شان، زمانبر است. تا آن زمان ۵۶ نفر در کل تاریخ این جایزه را گرفته بودند. یادم هست دو ماه بعد از آخرین دیدارمان در استنفورد بود که موفق به کسب این جایزه شد. این اتفاق تکرار نشدنی و غرور آفرین بود.

مدال طلا روی گردن زنی ایرانی درخشید و مریم در این عکس تنها خانمی بود که در حضور مردان نابغه این علم، تاریخ ساز شد. همان طور که می دانید او در فهرست ۷ نفره سازمان ملل به عنوان یکی از هفت بانویی که در تاریخ دنیا تاثیر گذار بوده اند، قرار گرفت و نامش در کنار مادام کوری و... دیده شد. او به واسطه نبوغ و دانشش، «جایزه پیشرفت شگرف» را که به ریاضی دانان زن جوان تعلق می گیرد هم از آن خود کرده است. نام او روی یک سیارک، خیابانی جنب دانشگاه برلین، یک آمفی تئاتر و کتابخانه دبیرستان فرزاتگان محل تحصیل اش گذاشته شده است.

سخنرانی خود را در دانشگاه انجام داد. در دیداری که در سال ۲۰۱۴ یعنی دو ماه قبل از دریافت «جایزه فیلدز» با مریم میرزاخانی داشتم، او پیشنهاد کرد که با ایران ارتباط بیشتری داشته باشد. او مشتاقانه پذیرفت و بعضی دانشجویان دانشگاه شریف را به منظور تکمیل تحقیقاتشان همراهی می کرد.»

استعداد میرزاخانی در زمان مناسب کشف شد این استاد دانشگاه صنعتی شریف درباره این که آیا میرزاخانی، دانشجویی خارق العاده بود یا نه، می گوید: «مریم منحصر به فرد نبود. خیلی از دانش آموزان کنونی ما این گونه هستند و فقط نیاز است استعدادشان در زمان مناسب کشف شود. استعداد میرزاخانی در زمان مناسب کشف شد که به این همه افتخارات دست یافت و نقش خانواده اش در این زمینه، پررنگ به نظر می رسد.»

تواضع و فروتنی علمی او یازند بود استاد اهمنای پایان نامه میرزاخانی درباره پشتکار مریم و روحیه قوی اش می گوید: «او خودش را به یکی از زمینه های ریاضیات محدود نکرد و در همه رشته هایش فعالیت داشت. نظریه های مختلف را پیگیری می کرد و تقریباً از همه درس هایش در دانشگاه



مناسبتی

به مناسبت روز جهانی آگاهی از بیماری فیبرو میالژیا  
**علایم ابتلا به سندروم دردهای عضلانی و اسکلتی**

دکتر حسن محمدی

فلوشیپ و فوق تخصص کنترل و درمان درد

فیبرو میالژیا مجموعه علایم به شکل درد در سر اسر بدن است که با اختلال خواب خود را نشان می دهد و مهم ترین علت آن هیجان مثبت و منفی و اختلالات روان شناختی است. مهم ترین عامل برای رفع این بیماری حذف عوامل استرس زا است و پس از آن باید اختلال خواب بیمار را درمان کرد. به طور کلی این بیماری در مان ثابتی ندارد و همچنین تشخیص این بیماری سخت است و باید ابتدا عوامل مهم تر را رد کرد و بعد به سمت بیماری فیبرو میالژیا رفت. این بیماری در افرادی ایجاد می شود که حرکات مرتب و تکراری در برخی از عضلات و اسکلت بدن دارند به عبارتی حرکات تکرار شونده سبب درد در نقطه های ریز میکر و اسکوپیی در عضله و باعث رسوب کلسیم و ... در آن نقطه خواهد شد.

**این بیماری بیشتر در چه افرادی دیده می شود؟**

افرادی که کار های طولانی و تکراری انجام می دهند مانند تایپیست ها و بافنده ها، سندروم دردهای عضلانی و اسکلتی در آن ها بیشتر است و علایم ابتلا به این سندروم، درد شدید در محدوده عضله و محدودیت حرکت در طول عضله همچنین احساس درد تیر کشنده است همچنین گاهی علایم درد عصبی هم ممکن است بروز پیدا کند در حالی که اثری از درگیری عصبی نیست.

**درمان**

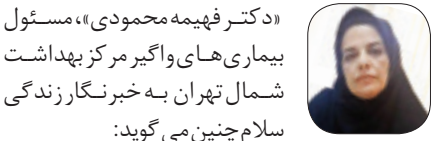
درمان این بیماری از طریق تغییر وضعیت فیزیکی بدن، ورزش، تزریق در نقطه مد نظر و فیزیوتراپی انجام می شود هم اکنون این بیماری به دلیل سبک زندگی که اصولاً تحرک کم است و افراد حرکات تکرار شونده دارند و تقریباً پشت میز نشین هستند بیشتر از گذشته شده است البته با در مان به موقع و تغییر سبک زندگی می توان با آن مقابله کرد.

شماره پیامک زندگی سلام  
**۲۰۰۹۹۹**

داده تصویری

# بایدها و نبایدهای تزریق واکسن کرونا

## افرادی که تازه بهبود پیدا کرده اند یا علایم کرونا دارند نباید در تزریق واکسن عجله کنند و شرایط خود را باید با پزشک در میان بگذارند



«دکتر فهیمه محمودی»، مسئول بیماری های واکسیناسیون کرونا و شمال تهران به خبرنگار زندگی سلام چنین می گوید:

**بانوان باردار و شیرده و تزریق واکسن**

«برنامه وزارت بهداشت این است که بر اساس سند ملی واکسیناسیون کرونا و زمان بندی پیش برود. تاکنون فاز اول تقریباً تمام شده است و مادر باردار یا شیرده شاغل بر اساس محل خدمت در کادر بهداشت و درمان می تواند واکسن دریافت کرده باشد نوع واکسنی که برای این گروه تزریق می شود آسترز انکاست. فاز اول تزریق واکسن برای متولدان ۱۲۲۰ و قبل از آن است که طبیعتاً این گروه در سن باروری قرار ندارند و شروع تزریق واکسن برای افراد در سن باروری تیر یا مرداد پیش بینی می شود و بر خلاف این که برای دریافت واکسن سرخک گفته شده است که خانم باید تا یک ماه باردار نشود، واکسن کرونا منعی برای بارداری وجود ندارد.»

**بیماران خاص و تزریق واکسن**

وی درباره تزریق واکسن به بیماران سرطانی و کسانی که شیمی درمانی شده اند چنین می گوید: «بیماران خاص گروه بزرگی از بیماران با تنوع بیماری زیاد را شامل می شوند که همه افراد در گروه اولویت دار تعریف نشده اند مگر کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا ممکن است بیماری شان کشنده باشد. کسانی که طرفش ماه گذشته شیمی درمانی، رادیوتراپی یا پیوند شده اند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند در اولویت دریافت واکسن قرار دارند اما کسی که در سال های گذشته بدخیمی داشته و در مان شده و بهبود یافته است در گروه اولویت دار قرار نمی گیرد.»

**مدت زمان ایمنی بخشی واکسیناسیون**

«نکته ای که باید به آن اشاره کنم این است که کسانی که کرونا گرفته اند ممکن است دوباره هم بیماری را

بگیرند. این افراد تا شش ماه از بیماری مصون هستند اما این موضوع قطعیت ندارد ما افرادی را داشته ایم که دو ماه بعد از ابتلا دوباره بیمار شده اند. به طور معمول انتظار داریم کسانی هم که واکسن می زنند تا شش ماه مصون بمانند.»

**ابتلا به بیماری روز دن واکسن**

دکتر محمودی می افزاید: «افرادی که کرونا گرفته اند، می توانند چهار هفته بعد از ابتلا واکسن را دریافت کنند و ممنوعیتی در این باره وجود ندارد اما لازم است این نکته را یادآوری کنم افرادی که بیماری کرونا گرفته اند و در نوبت تزریق واکسن هستند بهتر است با نظر پزشک متخصص خود مدتی بعد از بهبودی برای تزریق اقدام کنند. این توصیه به این دلیل است که بدن این افراد مصونیت پیدا کرده است و از طرفی محدودیت منابع واکسن باعث می شود ما مجبور شویم افراد در معرض خطر را در اولویت دریافت قرار دهیم. چه ساگر واکسن به اندازه کافی بود، تزریق واکسن را برای همه شروع می کردیم. توصیه ای که برای مردم عزیزمان دارم این است که صبوری کنند، همه افراد جامعه باید واکسینه شوند اما بر اساس اولیتهای که وزارت بهداشت اعلام کرده است.»

**توقیق زمان واکسن زن**

«توصیه اصلی ما این است که اگر کسی بیمار است و علایم بالینی دارد، برای تزریق واکسن مراجعه نکنند یا در زمان مراجعه همکاران ما را مطلع کند. فرد ممکن است مبتلا باشد یا در دوره کمون بیماری باشد یا بیماری را بعلایم خفیف داشته باشد. بنابراین توصیه می کنیم اگر کسانی در اطرافیان خود فرد مبتلا یا علایم بالینی تب دار و بد حالی دارند برای تزریق واکسن عجله نکنند. این موضوع به دلیل بحث همزمانی بیماری و زدن واکسن پیش می آید یعنی کسی که کرونا دارد با زدن واکسن علایم بیماری اش تشدید نمی شود و هیچ منبع علمی



بزشکی

مهمین رضانی | خبرنگار

**تزریق واکسن بیماری کرونا مر حله به مر حله پیش می رود و افراد جامعه بر اساس اولویت مشخص شده وزارت بهداشت برای زدن واکسن فراخوان می شوند، اما برای این که تزریق واکسن بیشتترین ایمنی را ایجاد کند و برای فرد دریافت کننده کمترین عوارض را داشته باشد یکی از متخصصان مرکز بهداشت توضیحاتی را داده است که در ادامه می آوریم:**

آن را تایید نمی کند، بلکه در همزمانی، بیماری روند خود را طی می کند و واکسن زدن در این شرایط برای فرد فایده ای ندارد.»

**چه نکاتی را باید با مسئول واکسیناسیون در میان بگذاریم**

«اگر بیماری تب دار حاد دارید، هنگام تزریق واکسن با مسئول بهداشت این موضوع را در میان بگذارید و تا زمان بهبودی صبر کنید یا اگر بیماری خاص دارید و به خصوص داروی خاص مصرف می کنید که سیستم ایمنی را ضعیف می کند به کارکنان درمانی اطلاع دهید.»

**عوارض واکسن**

وی درباره حساسیت شدید به تزریق واکسن می افزاید: «شدیدترین نوع حساسیت به واکسن «آنافیلاکسی» است که فرد دچار شوک می شود و چون برای اولین بار است که این نوع واکسن را دریافت می کند نمی توانیم پیش بینی عکس العمل وی را داشته باشیم اما پزشک مستقر در مرکز درمانی به موقع عوارض را کنترل می کند و به طور طبیعی فردی که دچار شوک شده است نوبت دوم واکسن را دریافت نمی کند. اگر بعد از تزریق واکسن دچار تب، درد بدن، سردرد و علایم گوارشی شدید، نگران نباشید این علایم ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول می کشد و سپس از بین می رود. این عوارض را به مرکز بهداشت گزارش کنید تا ما هم در پرتال وزارت بهداشت ثبت کنیم.»

**احتمال لخته شدن خون**

«تنها احتمال لخته شدن خون در یک نوع واکسن یعنی آسترز انکا (سوئدی و کره ای) آن هم در برخی کشورها و در بعضی گروه های سنی (زیر ۲۰ سال) گزارش شده و در گروه سنی ۵۵ سال به بالا این عارضه دیده نشده و عارضه ای نادر است و چه بسا منافع تزریق واکسن به مضرات آن می ارزد.»

زیبایی

لوسیون خانگی با روغن نارگیل

مهسا کسنوی  
خبرنگار

خشک بودن دست ها و پاها در هر فصلی یکی از مشکلات خانم هاست. معمولاً اغلب خانم ها این مشکل را با زدن لوسیون به بدن شان حل می کنند. اما آیا تا به حال به ذهن تان رسیده به جای لوسیون های صنعتی و موجود در بازار، از مواد خانگی داخل خانه کمک بگیرید و برای نرم شدن دست ها و پاهای تان لوسیون طبیعی بسازید. در ادامه به شما طرز تهیه لوسیون خانگی با استفاده از روغن نارگیل را خواهیم گفت. برای درست کردن لوسیون خانگی شما فقط به دو ماده اصلی نیاز دارید.

**روغن نارگیل و قرص ویتامین F**

روغن نارگیل از آن موادی است که در خانه هر خانمی که به پوست و موی خود اهمیت می دهد پیدا می شود. فواید این روغن برای رشد مو و لطافت و نرمی پوست برای همه زنان واضح و روشن است. بنابراین از این روغن برای ساخت لوسیون خانگی استفاده می کنیم.

**روش تهیه**

یک فنجان روغن نارگیل را با یک قاشق چای خوری ویتامین F (محتوی چند عدد کپسول ترکیب و به مدت چند دقیقه با همزن برقی مخلوط کنید تا شکل قوام دار، صاف و یکدستی به خودش بگیرد. شما می توانید برای داشتن بوی بهتر لوسیون، کمی عصاره یاروغن استوودوس را در آخر به آن اضافه کنید.

تغذیه

**۳ ماده غذایی برای کاهش استرس**

مواد غذایی مفید و ضد استرسی وجود دارد که حضور شان در رژیم روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می کند. در این مطلب، سه ماده غذایی مسکن استرس به شما معرفی می شود:

**۱ سیر**

سیر از جمله مواد غذایی سرشار از ترکیبات گوگردی است. مصرف این ماده شگفت انگیز و قرار دادن آن در رژیم غذایی باعث افزایش سطح گلوکوتائون می شود. این آنتی اکسیدان بخشی از نخستین خط دفاعی بدن در مقابل استرس است.

**۲ تخم مرغ**

تخم مرغ به دلیل دارا بودن میزان بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان یک مولتی ویتامین طبیعی شناخته می شود. مواد غذایی موجود در تخم مرغ شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان ها هستند. قرار گرفتن تمامی این مواد غذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می کند. تخم مرغ سرشار از کولین است. کولین تنها در برخی از مواد غذایی یافت می شود. این ماده نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد.

**۳ دانه آفتابگردان**

دانه گیاه آفتابگردان، منبع غنی ویتامین B است. این ویتامین محلول در چربی، به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند که در سلامت روان و کاهش استرس بسیار موثر است. در مقابل، مصرف کم این ماده غذایی منجر به تغییر خلق و خو و افسردگی می شود. دانه آفتابگردان دارای مواد غذایی دیگری هم هست که به کاهش اضطراب و استرس بسیار کمک می کند. این ماده غذایی شامل منیزیوم، منگنز، روی، مس و ویتامین های گروه B است.

سلامت

**۶ دلیل برای این که چرا باید روزانه خرما بخوریم؟**

**۱- کاهش کلسترول خون**

خرما فاقد کلسترول و حاوی چربی بسیار کمی است. این میوه شیرین می تواند به شما در کنترل سطح کلسترول خون کمک کند.

**۲- غنی از پروتئین**

خرما غنی از پروتئین است و می تواند نیاز شما به این ماده را برطرف کند.

**۳- منبع غنی از ویتامین ها**

خرما سرشار از ویتامین هایی مانند B1، B2، B3، B5 و همچنین A است. اگر هر روز چند عدد خرما میل کنید، دیگر مجبور به مصرف مکمل های ویتامین نخواهید بود.

**۴- غنی از آهن**

خرما جدا از فلوتور که دندان های شما را سالم نگه می دارد، حاوی آهن هم هست و برای کسانی که از کمبود آهن رنج می برند بسیار توصیه می شود.

**۵- بهبود هضم غذا**

خرما برای هضم غذا بسیار مفید است. اگر چند عدد خرما را در آب خیس و روزانه مصرف کنید، سیستم هاضمه شما عملکرد بهتری خواهد داشت.

**۶- شادابی و سلامت پوست**

خرما پوست شمارا شاداب می کند. ویتامین های C و D روی قابلیت ارتجاعی پوست اثر می گذارد.

غذای اصلی

**کباب گوشت و بلغور، کبابی سرشار از فیبر**



- پیاز (رنده شده) - یک عدد
- سیر (رنده شده) - ۲ عدد
- تخم مرغ - یک عدد
- پاپریکا - یک چهارم قاشق چای خوری
- زرچوبه - یک قاشق چای خوری
- نمک - یک قاشق چای خوری

**خواص بلغور**

بلغور چربی کمی دارد و دارای مقدار زیادی مواد معدنی مانند منگنز، منیزیوم و آهن است، ضمن این که منبع خوبی از پروتئین های گیاهی است. علاوه بر این بلغور فیبر مورد نیاز در رژیم غذایی را به مقدار زیادی تامین می کند که برای سلامت قلب و گوارش لازم است؛ یا مصرف یک پیمانه بلغور، بیش از ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به فیبر تامین می شود.

۱- تمام مواد را با گوشت و بلغور مخلوط کنید و مواد آماده شده را برای ۱۰ دقیقه داخل فریزر قرار دهید، در این مدت گوشت یخ نمی زند. ۲- گوشت را به صورت کوفته هایی در آورید و به سیخ های کوچک کباب بگیرید. ماهیتابه را چرب کنید و کباب ها را در آن قرار دهید تا کمی سرخ شود. ۳- می توانید فر را از قبل گرم و قسمت گریل را روشن کنید و کباب ها را در قسمت پایین فر به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید. (در صورت تمایل)

چه بخوریم؟



چه نخوریم؟





## پاتک‌هایی به کاهش ۳۰ درصدی شادمانی

طبق نظر سنجی‌ها در کشورهای مختلف، تعداد افراد شاد نسبت به ۲ سال گذشته بیش از ۳۰ درصد کاهش یافته، آباراهی برای رسیدن به شادی در دوران پاندمی کووید ۱۹ وجود دارد؟

فرنیس باقوتی | مترجم | today.com

محروری

بر طبق آخرین نظر سنجی‌های صورت گرفته در دانشگاه نورک شیکاگو، آمریکایی‌ها در عمیق‌ترین دوران خود طی پنجاه سال گذشته هستند. شاید برای شما جالب باشد که بدانید تنها ۱۴ درصد از افراد شرکت‌کننده در یک نظر سنجی که به تازگی در چندین کشور اروپایی مثل بلژیک، فرانسه، آلمان و... بر گزار شده، واقعا شاد هستند و این مقدار یعنی چیزی حدود ۳۱ درصد کمتر از ۲ سال گذشته، افراد احساس شادی می‌کنند اما آن چه مسلم است راه‌های زیادی برای رسیدن به شادمانی حتی در دوران پاندمی وجود دارد. در ادامه نکاتی در همین باره و توصیه‌هایی برای پاتک به کاهش ۳۰ درصدی شادمانی در روزگار کرونایی مطرح خواهد شد.

متعدد نشان می‌دهد که شادمانی باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن می‌شود و در مقابل ویروس‌های مختلف حتی مانند تنفسی از فرد محافظت کند. پس احساس شادمانی را در این روزها نباید به عنوان یک حس گناه در نظر گرفت بلکه شادمانی در این روزها تنها یک استراتژی و پروتکل بهداشتی دقیقاً مثل شستن دست‌هاست. اما موضوع مهم این است که در این روزهای پاندمی چگونه فرد می‌تواند به شادمانی برسد؟ و این چیزی است که به اندازه شستن دست آسان نیست.

### ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

### ۸ راه رسیدن به شادمانی در روزگار کرونایی

محققان حوزه روان‌شناسی، ۸ راه برای رسیدن به شادمانی به مردم در این روزها پیشنهاد می‌دهند.

**۱ حواس‌تان به جسم‌تان، ۲ برابر بیشتر از گذشته باشید** | محققان بر این باورند که اولین قدم برای رسیدن به شادی این است که فرد تمرکز بر سلامت خود باشد زیرا حالات جسمانی بر حالات روانی ما تأثیر مستقیم دارد. توصیه می‌شود که در دوران پاندمی‌ها از بدن خود دو برابر بیشتر از گذشته مراقبت کنید و به هیچ وجه ورزش را فراموش نکنید. انجام حرکات کششی در خانه یا پیاده‌روی روزانه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌تواند در این مورد بسیار کمک کند. تحقیقات انجام شده در همین باره نشان می‌دهد که ۱۲ دقیقه پیاده‌روی در روز باعث ایجاد احساس شادی در فرد می‌شود.

**۲ ارتباط‌تان با دیگران را قطع نکنید** | ارتباط با دیگران بسیار مهم است و حالا که توصیه می‌شود از دور می‌های حضوری منصرف شوید، نباید ارتباط‌های اجتماعی‌تان با دوستان، آشنایان، فامیل و... را به طور کامل قطع کنید. حتی اگر مجبور به ماندن در قرنطینه هستید، ارتباط‌تان با دوستان و آشنایان را از طریق شبکه‌های اجتماعی حفظ کنید. این روزها با پیشرفت تکنولوژی، راه‌های ارتباطی بسیاری در اختیار افراد قرار گرفته است.

**۳ به عکس‌های طبیعت نگاه کنید** | این روزها رفتن به طبیعت یا حتی پارک، سخت‌تر از قبل شده و استرس زیادی دارد. با این حال، تحقیقات اخیر روان‌شناسان نشان می‌دهد نگاه کردن به یک منظره باعث کاهش استرس در فرد به ویژه در دوران پاندمی یک بیماری می‌شود. شاید برای شما جالب باشد که نگاه کردن به یک عکس از طبیعت هم می‌تواند باعث همان فعل و انفعالات در مغز شود که فرد به یک منظره واقعی نگاه می‌کند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود این روزها روی میز محل کارتان یا روی این آشپزخانه، علاوه بر گیاهان، یک یا چند عکس از طبیعت هم قرار دهید.

**۴ مهارت‌های جدید یاد بگیرید** | مغز نه تنها در دوره‌های حساس رشد تغییر می‌کند بلکه این اتفاق، یک فرآیند مادام‌العمر هم است. تجربیات تازه مانند یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند عملکرد مغز را اصلاح کند و باعث شادمانی فرد شود. به عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهند که بازی با توپ باعث افزایش ساختار ماده‌ای سفید بافتی متشکل از رشته‌های عصبی در مغز می‌شود که

با عملکرد دینیایی - حرکتی مرتبط است. به همین ترتیب، این مطالعات نشان داده است که در نوازندگان، ماده خاکستری در قسمت‌هایی از مغز آن‌ها که اطلاعات شنوایی را پردازش می‌کند افزایش می‌یابد. یادگیری یک زبان جدید همچنین می‌تواند ساختار مغز انسان را تغییر دهد. بررسی گسترده‌ای از مقالات حاکی از آن است که فعالیت‌های اوقات فراغت اعم از شطرنج یا بازی‌های شناختی با تحریک ذهنی، ذخیره مغز را افزایش می‌دهد که می‌تواند اعطاف پذیری ایجاد کند و شادمانی فرد را بالا ببرد.

**۵ خواب مناسب و کافی داشته باشید** | داشتن خواب شبانه کافی در این روزهای قرنطینه شاید کمی سخت به نظر برسد اما نکته مهم این است که کیفیت خواب شبانه بر حالات و شادمانی فرد تأثیر مستقیم دارد. اگر این روزها خوابیدن برای شما در یک زمان مشخص، سخت است بهتر است زنگ خوابیدن را روی تلفن همراه خود تنظیم کنید و با شنیدن صدای زنگ به تخت‌خواب بروید. بد خوابی یکی از شایع‌ترین آسیب‌های دوران پاندمی کرونا، مطرح شده است.

**۶ محیط اطراف‌تان را سلوغ نکنید** | اغلب افراد در محیط‌های خلوت و آرام احساس آرامش بیشتری می‌کنند و این روزها به دلیل این که اعضای خانواده بیشتر ساعات روز در خانه هستند، خلوت کردن محیط شاید کار بسیار سختی باشد اما همه سعی‌تان را بکنید تا بر زندگی کنترل داشته باشید و محیط اطراف‌تان را مرتب نگه دارید. مثلاً به محض بیدار شدن تختخواب‌تان را مرتب کنید، میز اتاق‌تان را از وسایل اضافه خالی کنید و...

**۷ شکر گزار باشید** | به جای تمرکز بر چیزهایی که ندارید، بهتر است بر داشته‌های خود تمرکز کنید و بابت آن‌ها شکر گزار باشید. نکته مهم این است که علاوه بر شکرگزاری زبانی بهتر است نوشتن نعمت‌ها را هم امتحان کنید و در اولین فرصت، یک فهرست از مواردی بنویسید که باید به خاطر آن‌ها شکر گزار باشید.

**۸ خیلی دربارۀ کرونا، فکر و خیال نکنید** | فکر کردن بیش از حد به کرونا و این که اگر به این بیماری مبتلا شدید، چه پیامدهایی در انتظارتان خواهد بود، فقط استرس و اضطراب شما را بالا می‌برد و این اتفاق به شدت بر کیفیت زندگی شما و ارتباطات‌تان با دیگران تأثیر گذار است. واضح است که همه ما باید با دقت، پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم اما فکر و خیال کردن زیاد راجع به این بیماری توصیه نمی‌شود.



### دعای روز بیست و نهم ماه رمضان

خدا یا، مرا در این ماه با رحمت فرو گیر و توفیق و خود نگهداری نصیب کن و از تیرگی‌های تهمت دلم را پاک گردان ای مهربان به بندگان با ایمان

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* دربارۀ پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم تو روستاهای ایران، خیلی از این پل‌های معلق زیاده که قدیم‌ها با چوب و زنجیر ساخته شده. درسته که طول شون معمولاً ۱۰ یا ۱۵ متر بیشتر نیست اما از این نمونه‌هایی که چاپ کردین، خیلی ترسناک‌ترن!  
\* دختر من ۹ ساله است و کلیه عموبورنگ رو هر روز می‌بینم. حتی یک بار هم، ادای حیوان‌ها رو تو خونه در نیاورده. الان فقط یک برنامۀ کودک داریم که بچه‌ها دوستش دارن، اونم بهش گیر بدین و حذف بشه که دیگه تلویزیون هیچی برای بچه‌ها نداره.  
\* در مطلب «چه خوراکی‌هایی را هم نخوریم» در صفحه سلامت، به خربزه با عسل اشاره نکردین.  
\* نکته جالب در باره پل‌های معلق اینه که، خارجی‌هاش یک جاهایی ساخته شده که واقعا روی دره و رودخانه است ولی ایرانی‌ها، فقط جنبه تزیینی داره و برای جذب گردشگره.  
\* در جواب مخاطب دهه‌شصتی که گفته دهه نودی‌ها نسل سوخته هستن چون فقط با گوشی بازی می‌کنن، براشون یک PS5 بخر، تا بفهمی نسل سوخته ما میم یا اون!  
\* جواب سستون قاب خاطرۀ در صفحه ۶۰+ چه زمانی چاپ می‌شود؟ چیه این وسیله؟ کتچاکو شدم بدونم.  
امیر، ۳۲ ساله

### بانوان

## یک توصیه متفاوت به مامان‌های پر مشغله

منابع: mother.ly.healthline

فاطمه قاسمی | مترجم

برای مادران به ویژه آن‌هایی که فعالیت بیرون از خانه هم دارند خواب اولین چیزی است که قربانی می‌شود. زمانی که زنان وارد دنیای مادری می‌شوند به اشتباه این توقع را از خود خواهند داشت که خواب‌شان را به حداقل برسانند. با این تفکر نادرست سازگار می‌شوند و همه تلاش‌شان را خواهند کرد تا کم‌خوابی را به یک عادت تبدیل کنند. حتی بعد از این که بچه‌ها به یک روال منظمی از خواب می‌رسند و در انجام امور شخصی خود مستقل می‌شوند، عادت به کم‌خوابیدن را ترک نخواهند کرد. در واقع افسانه قدیمی مادران اینقدرت، آن‌ها را وادار می‌کند تا هر چیزی را نسبت به استراحت خودشان در اولویت قرار دهند. در این مطلب به این موضوع می‌پردازیم که چرا مادران نباید هیچ عذر و بهانه‌ای برای نخوابیدن یا کم‌خوابیدن داشته باشند؟

افسردگی ارتباط دارد. مادر کم‌خواب تحریک‌پذیرتر و در برابر بیماری‌های جسمی و روحی آسیب‌پذیرتر است. تأثیرات جسمی و عاطفی کمبود خواب ممکن است در آینده مادر را از لذت بیشتر بودن با فرزندانش و همسرش محروم کند و نتیجه‌اش یک مادر همیشه خسته و بیمار باشد.

**خواب کافی عملکرد مغز را در بهترین وضعیت حفظ می‌کند** | خوابیدن جان‌تازهای به مغز می‌بخشد و به آن اجازه می‌دهد تا اطلاعات طول‌روز را درست پردازش کند. مادری که استراحت کافی دارد هم بهتر فکر می‌کند و هم در شرایط خاص و پر استرس واکنش سریع‌تری دارد و در دست تصمیم می‌گیرد. یک مادر شاغل از مزیت این خواب کافی نه تنها در خانه بلکه در محل کار هم بهره‌مند می‌شود. ضمن این که نداشتن خواب کافی می‌تواند روی قدرت حافظه، یادگیری، خلاقیت، بهره‌وری و ثبات احساسی مادر اثر بگذارد.

**چگونه بهتر بخوابیم؟** | تلفن همراه را یک ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. وسایل الکترونیکی را تا جایی که امکان دارد از اتاق خواب خارج کنید تا به شما فرصت استراحت و تمرکز بیشتری بدهد. پیش از خواب از مصرف قهوه، چای، انواع نوشابه‌های گازدار و حتی شکلات به دلیل داشتن کافئین اجتناب کنید. یک شام سبک بخورید؛ غذاهای پر ادویه و اسیدی سبب سوزش معده می‌شوند و این وضعیت، خوابیدن را سخت‌تر می‌کند. گاهی برای سبک‌تر کردن مسئولیت‌های مادری از همسر‌تان یا دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید. شما به عنوان یک مادر به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارید تا در بهترین حالت جسمی و روحی خود باشید.

**خواب‌مان ز یاد ران‌ها اشغال نمی‌کند** | برای اغلب مادران، کم‌خوابیدن از ویژگی‌های یک مادر نمونه است و هرگز خواب‌ناکافی‌شان را به عنوان یک ضعف نمی‌پذیرند. این مادران تلاش می‌کنند تا با کم‌کردن میزان خواب‌شان فرصت بیشتری برای کارهایشان در طول روز مثل کار بیرون از خانه، تمیزکاری، آشپزی، رسیدگی به امور خانواده و... داشته باشند. این در حالی است که خواب‌ناکافی ساعات بیشتری را در اختیارشان قرار نمی‌دهد، بلکه باعث می‌شود در محدوده زمانی که در دست دارند بازده کمتری داشته باشند. مادران اگر به میزان توصیه شده خواب‌بند و خواب منظم و کافی را به یک عادت تبدیل کنند، به تدریج با کوتاه‌ترین خواب هم بازده خوبی خواهند داشت.

**خواب به مادر فرصت دوری از انواع استرس‌های روزانه را می‌دهد** | وقتی مادر روزش را با انرژی حاصل از خواب کافی شب قبل شروع می‌کند، احساس بهتری به اعضای خانواده منتقل می‌کند. آن‌ها هم با آن‌ها سپری خواهد کرد. در غیر این صورت در نتیجه عادت بد کم‌خوابی زودرنج می‌شود و تمرکز کمتری روی کارهای روزانه خواهد داشت. بنابراین توصیه می‌شود به جای کم‌کردن میزان خواب شبانه، برنامه‌زمان‌بندی منظمی برای خواب داشته باشد. به این ترتیب که هر شب در یک ساعت مشخص به رختخواب برود و تا قبل از بیدار شدن طبیعی، بخوابد.

**مادر کم‌خواب به سلامتی خودش و خانواده آسیب می‌زند** | خواب‌ناکافی با جاقی، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات خلقی و

فرزند و والدین | ترس از تاریکی بین بچه‌ها رایج است. پس آن‌ها را سرزنش نکنید و به‌طور عملی نشان بدهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.

متن: لیه توانا | تصویرساز: نگین علیرضازاده

تاریکی که ترس ندارد. بچه‌های کوچک‌تر از تو تنهایی توانا قشون می‌خوابن.

نرواز پیشم. از تاریکی می‌ترسم.

نرواز پیشم. از تاریکی می‌ترسم.

دوست‌نداری تنهایی تو تاریکی باشی چون نمی‌تونی چیزی ببینی. حالا بیا با چراغ قوه اتاقت رو با هم بررسی می‌کنیم.

نرواز پیشم. از تاریکی می‌ترسم.

## مدارکی به دستم رسیده که شوهرم خیانت کرده، چه کنم؟

به تازگی متوجه شدم که شوهرم به من خیانت کرده و شوکه شده‌ام. مدارکی به دستم رسیده که مو لای درزش نمی‌رود و مطمئن هستم که متأسفانه به من خیانت کرده است. نمی‌دانم باید چه کنم؟ نمی‌خواهم زندگی‌ام نابود شود. کمک کنید لطفاً.



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، گفته‌اید مدارکی از خیانت شوهرتان به دست‌تان رسیده که از نظر شما، موثق است. با این حال و قبل از هر کاری، در این خصوص باید مطمئن شوید که دچار سوءظن نشدید و خدای نکرده قضاوت بی‌جا نکردید. همچنین شاید شوهرتان در گذشته دچار چنین خطایی شده و حالا این کار را کنار گذاشته و پشیمان هم شده است. به هر حال اگر چنین خطایی در رابطه‌ای شکل گیرد، طرف مقابل از تغییر

رفتار حس می‌کند و شاید او ایل طرف پنهانی و یا کارانه رفتار کند اما مسئله دلبستگی بالاخره فرد خیانتکار را رسوا می‌کند و نشانه‌هایش علنی می‌شود. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

**به جز مشاور، ماجرا را به کسی نگوئید** | بهتر است قبل از بیان این موضوع به همسر‌تان در باره این موضوع با افراد دیگری جز مشاور صحبت نکنید چون اگر بخواهید به زندگی مشترک‌تان ادامه بدهید، آگاهی دیگران حتی خانواده، دیدگاه‌شان و نحوه برخورد و... را تغییر می‌دهد و می‌تواند در ادامه مسیر برای شما و همسر‌تان مشکلات بیشتری ایجاد کند. آن چه در معضل خیانت اهمیت دارد، این است که سهم هر یک از زوج‌ها در خیانت مشخص و چاره‌ای برای آن موضوع کمکی به شما نمی‌کند. پس بهتر است با احترام و بدون توهین این مشکل ایجاد شده را بیان کنید و با توجه به این که همسر شما از این رفتار خود پشیمان باشد و بخواهد آن را جبران کند و مسئولیت این رفتار اشتباه را بپذیرد یا این که به اشتباه بودن رفتار یا مسئولیت خود در این مسیر آگاه نباشد، می‌توانید تصمیم‌گیری کنید و شرایط شما را برای بازسازی اعتماد و زندگی مشترک‌تان متفاوت باشد.



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۳۲۲ دی‌ماه  
شماره ۱۸۷۸

### خانواده و مشاوره





## جشن پایان ماه رمضان در پاکستان

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



روزهای پایانی ماه مبارک رمضان و تعطیلات عید فطر، بهترین روزهای سال مردم پاکستان است. پاکستانی ها شروع و پایان ماه رمضان را با جشنی به نام «چاندرات» یعنی «شب ماه» گرامی می دارند. در این شب خریدهای عید به اوج خود می رسد. حتی خانواده هایی که قصد خرید ندارند، پس از صرف آخرین افطار همراه با کودکان از خانه خارج می شوند و وقت خود را به تفریح در خیابان ها، پاساژها و رستوران ها سپری می کنند. مغازه داران فروشگاه ها را با بسته ها و کاغذهای رنگی تزیین می کنند و تا نزدیکی صبح باز می مانند. زنان حناکار محلی، بساط حنا را از یک فروشگاه های جواهرات پهن می کنند تا بتوانند مشتری ها را هنگام خرید، جذب هنرشان کنند. زنان و دختران پاکستانی با خرید شال، زبورآلات، الگوهای رنگی و حنا بستن دست ها با طرح های پیچیده ای به نام «مهندی» خستگی یک ماه پخت و پز و پذیرایی از اعضای روز ه دارخانه را از تن به در می کنند. مردان با پوشیدن لباس های سنتی و نو در صبح روز عید، به همسر و فرزندانشان خود عیدی می دهند و به مردان محل و کوچه و بازار تبریک می گویند. این جشن سرزنده و نشاط آور تا چند روز بعد از عید با آتش بازی و چراغانی مساجد و رستوران ها ادامه دارد. یکی از محبوب ترین شیرینی های عید فطر در پاکستان، «ورمیشل» شیرینی شده با ادویه جات و زعفران است که با خرما و پیسته تزیین می شود و در صبح روز عید آن را میل می کنند. البته امیدواریم با شرایط همه گیری بیماری کووید، پاکستانی ها در شیوه برگزاری این جشن تغییراتی ایجاد کنند.



منبع: theculturetrip

### نگاتیو

## تأثیر دیافراگم در عکس

مرجان دهقان | عکاس



نور از طریق دریچه ای وارد لنز و سپس بدنه دوربین می شود که به آن دیافراگم می گویند. هر چه عدد مربوط به دیافراگم کوچک تر باشد، یعنی دریچه در بازترین حد خود قرار دارد؛ در نتیجه نور ورودی به دوربین بیشتر است. اگر دریچه

### دریچه کاملاً باز

محیط های تاریک ایجاد می کند به نحوی کمبود نور را جبران کنیم تا عکس تیره نشود. برای حل این مشکل باید مجموعه ای از تنظیمات دوربین را استفاده کنیم. در این شماره اما صرفاً به دیافراگم می پردازیم و کم عمق ادغام تنظیمات مختلف را برای گرفتن بهترین خروجی عکس یاد می گیریم. هر چه دیافراگم بازتر یا در واقع عدد آن کوچک تر باشد، نور بیشتری از لنز عبور می کند؛ در نتیجه عکس روشن تر می شود. دیافراگم جزو حیاتی ترین تنظیمات دوربین به شمار می آید که عمق میدان و نوردهی را تحت تأثیر قرار می دهد. این دریچه می تواند بُعد و حجم و بیژهای به عکس اضافه کند. به طور مثال با تار کردن پس زمینه، عمق میدان را کم کند تا تمرکز عکس صرفاً روی سوژه اصلی باشد. اگر دریچه دیافراگم را کاملاً باز کنید، نور زیاد باعث می شود تا سوژه ها دورتر و در عمق تار تر بیفتند. در این وضعیت فوکوس عکس کاملاً روی سوژه اصلی است. در عکاسی پرتره این ترفند کاربرد بسیاری دارد.

### دریچه کاملاً بسته

وقتی دیافراگم تار را کاملاً ببندید، نتیجه عکس کاملاً خلاف وضعیت قبل است؛ یعنی تمرکز قاب معطوف عمق

می شود و اشیاء نزدیک تر به لنز، فلو (مات) ثبت می شود. اگر تعادلی بین بازترین و بسته ترین حد دیافراگم برقرار کنید، می توانید تصویر یک دستی ثبت کنید که سوژه ها در آن به یک اندازه شارپ یا واضح هستند. به طور مثال وقتی از طبیعت یا نمادهای معماری عکاسی می کنید، احتمالاً ترجیح تان این است که ترکیب واضحی از همه المان ها در قاب تان داشته باشید. برای درک کامل تأثیر دیافراگم در نوردهی و عمق میدان عکس، از دو محیط تقریباً روشن و تاریک کمک بگیرید. از یک سوژه ثابت در هر دو محیط، یک بار با دیافراگمی کاملاً باز و بار دیگر



### بالتازار

## منجم آماتور چه فرقی با منجم حرفه ای دارد؟

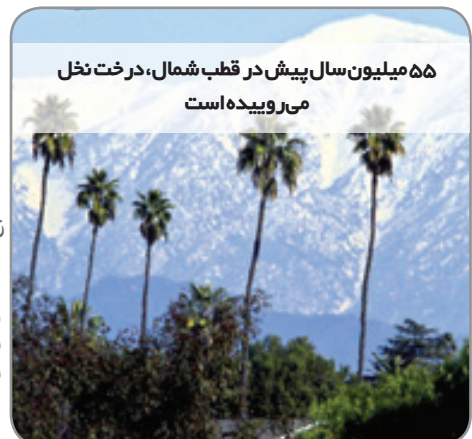
مریم ملی | روزنامه نگار



خبر دارید هفته نجوم از راه رسیده است؟ از دوشنبه ۲۰ تا ۲۶ اردیبهشت امسال، هفته جهانی نجوم در نظر گرفته شده است. شاید خیلی از شما که از دیدن ستاره ها لذت می برید، دل تان بخوابد و صد گریه منجم بشوید و اولی ندانید از کجا باید شروع کنید. شما می توانید برای رصد آسمان با تلسکوپ ها و دوربین های دوچشمی به گروه های نجومی شهر بیوندید و آن که ویروس کرونا همه جا را فرا گرفته است، از طریق برنامه های اینترنتی در رویدادهای هفته نجوم شرکت کنید. منجم های آماتور کسانی مثل شما هستند که ممکن است دانش آموز، بازنشسته مشاغل مختلف یا پزشک و دانشجو خلاصه از همه گروه های شغلی باشند. جالب است بدانید در دنیا خیلی از کسانی که در دانشگاه فیزیک و نجوم نخوانده اند و فقط منجم و رصدگر هستند، توانسته اند سیارک ها و دنباله دارها و اجرام آسمانی جالبی کشف کنند. فرق منجم ها و رصدگرهای آماتور با منجم های حرفه ای در همین است؛ آماتورها می توانند در هر سنی باشند و در رشته های تحصیلی مختلف درس خوانده باشند اما برای یادگیری نجوم وقت می گذارند و کلاس شرکت می کنند و به همراه گروه های نجومی به رصد شبانه می روند. کسانی که در دانشگاه فیزیک می خوانند و در مراحل بالاتر رشته های کیهان شناسی و نجوم ارائه می دهند،

### دیدنی

## چیزهایی که نمی دونی!



۵۵ میلیون سال پیش در قطب شمال، درخت نخل می روید است



نیویورک هر سال ۲.۵ سانتی متر از لندن دور می شود



جمعیت امروز چین از کل جمعیت جهان در ۱۵۰ سال پیش، بیشتر است

## حال اون گوشی همراهی رو دارم که از شب تا صبح به سه راهی زده شده ولی سه راهی خاموش بوده.

رفقا سلام!  
با به مسابقه هیجان انگیز چطورین؟ «سیمافیلیم» از علاقه مندان به فیلم نامه نویسی دعوت کرده که با موضوع «رویای ایرانی» در اولین رویداد فیلم نامه نویسی شرکت کنند. آگهی به ایده چندخطی دارین که می تونه به فیلم یا سریال تلویزیونی تبدیل بشه، تا یازدهم خرداد فرصت دارین که در سایت sahebqalam.ir ثبتش کنین. کسانی که طرح شون پذیرفته بشه، می تونن تو کارگاه های آموزش مجازی شرکت کنن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

### خودت بساز

## راه حلی برای شوت کردن جوراب ها

مهسا فارسی | روزنامه نگار



«خودت بساز» این هفته، ایده بکری است برای بسکتبال دوست ها! شاید هم ایده بکری برای همه آن هایی که وقتی از راه می رسند، دوست دارند جوراب یا لباس شان را شوت کنند! خوب از این به بعد می توانید بدون این که غر بشنوید و خاطر عزیزتان مکرر و آتاق تان نامرتب شود، لباس های تان را شوت کنید و حتی با این کار به گوشه ای از آتاق تان ظاهر متفاوتی ببخشید. چطوری؟ ادامه مطلب را بخوانید و در پی اجرای این ایده با حال و جذاب باشید:

۱ همان طور که در تصویر پیداست، باید سطل زباله یا سبیدی بردارید و متناسب با آن یک پایه یا استند جور کنید. این استند می تواند از تخته چوبی کنار افتاده یا هر چیز مشابه آن مثلا کارتن محکم مقوایی یا آکاسیو درست شده باشد. کافی است سر و شکلش را اتر و تمیز کنید و به آن رنگ خوبی بزنید. شابلونی درست و نوارهای مشکی مشابه زمین بسکتبال رویش پیاده کنید. این طوری شما چیزی شبیه تور بسکتبال ساخته اید که با هر بار شوت کردن جوراب گلوله شده تان به درون سبید، کلی ذوق خواهید کرد!

۲ برای جذاب تر شدن کار می توانید این ایده را روی دیوار پیاده کنید. یک تخته طراحی شده مانند تصویر، جور و روی دیوار نصب کنید. یک عدد رنگ مناسب از انباری خانه بیاورید و تور را به آن وصل کنید. برای این کار با استفاده از پارچه توری که در دسترس همه است و کمی دوخت و دوز، می توانید یک کیسه درست کنید و دور رینگ بدوزید. مجموعه تور و رینگ را سر جایش نصب کنید. می توانید رینگ را به یک تخته کوچک با چسبی محکم بچسبانید، سپس تخته و رینگ را به تخته اصلی پیچ کنید. برای این کار از یک فرد کاربلد راهنمایی بخواهید. به این ترتیب سبید لباس ها یا جوراب ها را از زیر تور بگذارد و از مجموعه نظم دهنده ای که ساختید، لذت ببرید. دوست دارید امتحانش کنید؟



### آثار شما

## خدا حافظی با ماه خدا

نسرین محرابی | ۱۶ ساله



رمضان دیگر دارد دو کوله بارش را جمع می کند. یک ماه تمام کنار ما بوده و حالا با چمدانی از راز و نیازهای ما منتظر رسیدن عید است. ما غمگین هستیم که چرا از مان بیشتری را به راز گویی و مناجات با خداوند نگذرانیم و او هم غمگین است که چرا ما فرصت حرف زدن و درد دل را از خودمان دریغ کردیم. آخر این ماه و این عید که فقط مال ما نیست. خداوند است که ما و تمام موجودات کره زمین را به مهمانی خودش دعوت کرده است. مهمانی بزرگی که حتی اگر توشه ای هم در ماه رمضان جمع نکرده باشی، باز به آن دعوتی. صاحبخانه هیچ وقت مهمانش را بدون عیدی بدرقه نمی کند. پس اگر در رمضان توفیق بندگی کردن داشتیم، هنوز فرصت داریم که در مهمانی خدا عیدی مان را بگیریم و سال های زندگی مان را بر پایه آن بنا کنیم. حالا که صدای جوشن کبیر از خانه هارفته است، نگذاریم این صدا از قلب مان بیرون برود. مهر و صفا که فقط مخصوص ماه رمضان نیست. نیاز مندان که فقط در ماه رمضان به کمک نیاز ندارند. رمضان بهانه ای است که تمام سال و زندگی مان را خوب و پر بار زندگی کنیم. امروز باید دست دیگری را بگیریم، همان طور که خداوند همه ما را به دریغ به محفلش دعوت کرده است.



پرسپولیس - استقلال؛ جمعه ساعت ۱۹:۳۰

## دربی نوازها



جسادوی  
رشد گیاه

محصولی از سپهر کود رضوان



رفع شوری خاک و آب کشاورزی، رفع آفات

و محرک رشد گیاه با کود گوگرد بنتونیت دار ۷۰-۳۰

**۳۰٪ تخفیف واقعی (همراه با کارت ملی) به مدت ۱۰ روز**

تولید و توزیع انواع کود: پلیت مرغی • پلیت گاوی • پلیت گوسفندی  
کود اکسیر کامل از مو • پودر زئولیت • دولومیت • بنتونیت  
گوگرد • کربنات کلسیم • بستر حیوانات خانگی

۰۹۱۵ ۶۹ ۰۰ ۷۸۴

مشهد- سه راهی فردوسی- بین شاهنامه ۳۸ و ۳۶- نمایشگاه سپهر کود رضوان

اخبار خراسان

۱۳۶۵ اخبار به باشگاه‌های متخلف ورزشی

مسئول کمیته خدمات درمانی هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی گفت: «۱۳۶۵ خطریه برای باشگاه‌های متخلف ورزشی مشهد در خصوص نادیده گرفتن محدودیت‌های کرونایی صادر شد.» فاطمه برات افزود: «از ۱۴ فروردین امسال و با فریز شدن وضعیت کرونایی مشهد، باشگاه‌های ورزشی در این کلانشهر تعطیل اعلام شده بود.» وی خاطر نشان کرد: «در این مدت ۳۸۵ باشگاه در مشهد مورد بازرسی قرار گرفته و حدود ۹۰ درصد از این باشگاه‌ها تخلیه شدند.» وی ادامه داد: «همچنین حدود ۶۰ باشگاه متخلف که به اخطارها بی توجه بودند، مهر و موم شدند.» وی همچنین افزود: «باشگاه‌های ورزشی جزو مشاغل گروه ۳ و ۴ محسوب شده و همچنان در مشهد تعطیل هستند.»

سرمری مشهدی تیم ملی کشتی آلیش قهرمان جهانی اما حمایت نمی‌شویم



سرمری مشهدی تیم ملی کشتی آلیش بانوان درباره حمایت‌ها گفت: «مسئولان ورزشی به کشتی زنان توجه چندانی ندارند. فکر می‌کنم کشتی زنان هنوز جا نیفتاده و کشتی آلیش هم کم‌رنگ است. با این که وزن برداری دیرتر از ما مجوز گرفت اما خیلی بیشتر به آن‌ها توجه می‌شود تا به کشتی آلیش که قهرمان جهان است. واقعا برایم سوال است که چرا به این رشته توجه نمی‌شود.» آنا براتی افزود: «خیلی دوست دارم اردو برگزار کنیم اما همه چیز بستگی به کرونا دارد و نمی‌توانم برنامه دقیقی ارائه بدهم. حتی در برخی شهرها مثل مشهد باشگاه‌های ورزشی باز نشده است. هر زمانی که اتحادیه جهانی به ما تاریخ مسابقات را اعلام کند، برنامه‌ریزی دقیقی انجام می‌دهیم. با این حال کشتی‌گیران را رها نکرده‌ایم و تمرینات‌شان را منظم انجام می‌دهند.»

آخرین شانس فرش آرا در لیگ فوتسال

مرحله نهایی لیگ برتر فوتسال کشور به روز پایانی خود رسید و قهرمان ایران پس از گذشت ۱۰ هفته مشخص می‌شود. فردا هفته پایانی رقابت‌های لیگ برتر فوتسال با برگزاری ۳ دیدار پیگیری می‌شود که مس سونگون از کراپ الوند میزبانی می‌کند. گیتی پسند اصفهان هم به مصاف مقاومت البرز می‌رود و فرش آرا مشهد هم به استقبال تیم صدرنشین یعنی سن ایچ ساوه می‌رود. این دیدارها از ساعت ۱۶ انجام و رتبه اول تا ششمی تیم‌ها مشخص می‌شود. تیم فوتسال فرش آرا که در مرحله نهایی مسابقات، نتوانست آنچنان که باید و شاید مقابل حریفان خوب ظاهر شود، در حال حاضر با ۷ امتیاز در رده ششم قرار دارد و در بازی هفته پایانی برای گرفتن امتیاز از تیمی که به دنبال قهرمانی است، کار خیلی سختی دارد. هر چند امتیاز گرفتن در مشهد برای فرش آرا دور از ذهن نیست. نماینده فوتسال استان در حال حاضر با تیم مقاومت البرز هم امتیاز است و از تیم کراپ الوند هم ۳ امتیاز کمتر دارد. فرش آرا باید بتواند سن ایچ را شکست دهد و در مقابل منتظر شکست ۲ تیم مقاومت و کراپ باشد تا بتواند در جایگاه‌های چهارم و پنجمی قرار بگیرد و گر نه با مقام ششمی از مسابقات خداحافظی می‌کند.

پدیده مشهد پس از یک ماه دوری آماده رقابت با آلومینیوم اراک می‌شود

جدال حیثیتی رحمتی با منصوریان



هدایت آلومینیوم اراک را به دست گرفته، این تیم توانسته به جمع هشتم تیم برتر جام حذفی صعود کند و در لیگ برتر نیز روند صعودی را در پیش گیرد و از جایگاه نهم، خود را به جمع پنجم تیم بالایی جدول برساند. اراکی‌ها با هدایت علی منصور در لیگ برتر ۲ پیروزی به دست آورده‌اند و ۳ مسابقه هم غنیمتی یک امتیازی کسب کرده‌اند تا بدون شکست کار خود را پیش ببرند. شاگردان علیرضا منصوریان در هفته بیست‌دوم توانستند در گرمای آبادان از تقابل با صنعت نفت ۳ امتیاز بازی را به نام خود کنند و دست پر به خانه برگردند. حالا منصوریان با این کارنامه موفق باید تیمش را مهیای یک جدال حیثیتی کند؛ جدالی که برای خود سرمری آلومینیوم مهم و جذاب است؛ رویارویی با پدیده مشهد که هدایت آن برعهده شاگرد سابق علیرضا منصوریان است. مهدی رحمتی کسی که در دوران همکاری‌اش با منصوریان به شدت با وی به اختلاف نظر خورد و حاشیه‌های زیادی هم از دعوی این دو چهره محبوب استقلال ایجاد شد و حالا باید اولین تقابل منصوریان و رحمتی در کسوت سرمیری صورت گیرد که جذابیت‌های خوش را دارد. ۲ تیم در دور رفت که در مشهد انجام شد به تساوی ۲-۲ دست یافتند و حالا دومین تقابل ۲ تیم جذاب‌تر از بازی گذشته‌شان است که رحمتی قطعاً به اساق‌های امین قاسمی نژاد چشم دوخته و تمام امیدهایش این بازیکن است که قطعاً کار راحتی در اراک نخواهد داشت.

مقابل پیکان مربوط می‌شود که بیش از ۶۰ روز از آن زمان می‌گذرد. در ۴ بازی اخیر نیز به یک باخت و ۳ مساوی دست یافت که مهمترین آن تساوی برابر پرسپولیس در مشهد بود که خیلی در روحیه و انگیزه بازیکنان تاثیرگذار بود. پدیده بیشتر بازیکنان باتجربه و تاثیرگذار خود را از دست داده و مهدی رحمتی بیشتر با بازیکنان جوان کار می‌کند که با توجه به نتایج کسب‌شده چند هفته اخیر نشان می‌دهد که تیم به ثبات شخصیتی دست یافته و نیاز به زمان بیشتر دارد تا نتوانمندی خود را به رخ حریفان بکشاند.

جدال حیثیتی مربیان استقلال

حالا شاگردان مهدی رحمتی در دیداری خارج از خانه باید به مصاف شاگردان علی منصور در اراک بروند که از جهتی تقابلی بین مربیان استقلال محسوب می‌شود و از طرفی رویارویی رحمتی با منصوریان هم جذابیت‌های خاص خودش را دارد چرا که هیچ کدام دوست ندارند بازنده این دیدار مهم و دیدنی باشند. تیم آلومینیوم اراک که اولین سال حضور در لیگ برتر را تجربه می‌کند، در حال حاضر با ۳۲ امتیاز در رده پنجم جدول قرار دارد و به خوبی توانسته جایگاه خوبی را برای خود به دست آورد. این تیم در نیم‌فصل دوم با حواشی که داشت نتوانست با رسول خطیبی ادامه دهد و برای همین از اسفندماه با علی منصوریان به توافق رسید. از زمانی که علیرضا منصوریان سکات

علی‌ترایی

از آخرین بازی تیم فوتبال پدیده در رقابت‌های لیگ برتر حدود یک ماه می‌گذرد و در این مدت گرچه شاگردان مهدی رحمتی با انجام دیدارهای دوستانه و برگزاری اردو، آمادگی خود را حفظ کردند اما نبود یک مسابقه رسمی خیلی در روند مسائل فنی تیم تاثیرگذار است که همین مسئله با انتقاد شدید کادر فنی پدیده هم همراه بود. البته برخی از بازی‌ها به خاطر مسابقات باشگاه‌های آسیا معوقه اعلام شد و پدیده هم مجبور شد که تابع برنامه سازمان لیگ باشد. حالا نماینده فوتبال استان پس از یک ماه دوری از بازی‌های رسمی، روز جمعه مهمان تیم آلومینیوم اراک است؛ دیداری که هم سخت و هم راحت خواهد بود. بازی که امتیاز آن برای پدیده‌ای‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است اما ترس‌شان این است که میبادا بازیکنان روی فرم ایده‌آل یک مسابقه رسمی نباشند و همین نگرانی‌های مهدی رحمتی را دوچندان کرده است. این دیدار جمعه ساعت ۱۵:۱۸ در چارچوب هفته بیست‌وسوم رقابت‌های لیگ برتر در ورزشگاه شهر اراک انجام می‌شود. البته محل ورزشگاه شهر اراک دچار یک سری اشکالات و نواقصی است که سازمان لیگ با ارسال نامه‌ای به باشگاه آلومینیوم اراک، آن‌ها را به سلب میزبانی در مسابقات لیگ برتر در صورت برطرف نشدن نواقص استادیوم تهدید کرد چرا که ۲ مورد از اصلی‌ترین نواقص استادیوم اصلی شهر اراک که سازمان لیگ روی آن‌ها دست گذاشته مربوط به وضعیت نور و کیفیت چمن فوتبال است که قطعاً در بازی پدیده تاثیرگذار است.

نگرانی از آینده پدیده

هرچند هنوز مشکل مالکیت تیم فوتبال پدیده برطرف نشده اما این تیم این روزها آرامش بهتری نسبت به قبل دارد و از یک ثبات خاصی برخوردار است که همین مسئله در روند فنی بازیکنان تاثیرگذار است و بدون دغدغه و استرس به بازی‌های خود ادامه می‌دهند. البته این دلیل نمی‌شود که مسئولان بی خیال پیگیری‌های مالکیت پدیده شوند و باید از این فرصت نهایت استفاده را ببرند و ریزینی‌های خود را برای فصل آینده انجام دهند که بعدش کاسه چه کسب دست نگیرند. اگرچه شنیده شده خود حمیدل‌اوی به شدت دنبال این است که دوباره بتواند مدیریت تیم را برعهده بگیرد و در حال ریزینی در وزارت ورزش و جوانان است. به هر حال بازی‌های لیگ برتر رو به پایان است و چند هفته دیگر مسابقات این فصل تمام می‌شود و بازیکنان و کادر فنی قطعاً برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند که از همین حالا باید به فکر آینده تیم بود و نگذاریم به حال خود رها شود تا زمان، سرنوشت آن را مشخص کند. تیم فوتبال پدیده در ۲۰ بازی اخیر که انجام داده به ۶ برد، ۷ مساوی و ۷ باخت دست یافته که در مجموع با ۲۵ امتیاز در رده دهم جدول رده‌بندی قرار دارد. با توجه به نتایجی که چند هفته اخیر به دست آورده و در مقابل حریفان قهر جدول امتیاز از دست دادند اما شانس بقا در لیگ برتر را دارد. اما آخرین پیروزی پدیده به ۵ بازی گذشته‌اش

۸ نماینده در تیم ملی والیبال جوانان

رئیس هیئت والیبال خراسان رضوی گفت: «در حال حاضر ۷ والیبال‌لیست و یک فیزیوتراپ از استان در اردوی تیم ملی والیبال جوانان حضور دارند.» جبار قوچان نژاد افزود: «بیش از این تنها ۲ بازیکن و یک نفر به عنوان کادر فنی به این اردو دعوت شده بودند که با پیگیری به شمار نمایندگان خراسان رضوی در این اردو اضافه شد.» وی اظهار کرد: «مهدی سعادت‌مهر به عنوان فیزیوتراپ و علی حاجی‌پور، رامین شهنازی، امیر پژومان، میثم ادیب، سینا هادیون، مبین روشندل و آرش خشخوراد به عنوان بازیکن به اردوی تیم ملی والیبال جوانان اعزام شدند.» وی ادامه داد: «نکته قابل توجه در این لیست، حضور اکثر بازیکنان تیم اشتادساز مشهد است که نشان از تاثیرگذاری اعتماد به جوانان در این تیم در فصل گذشته لیگ



<p><b>برگ سبز سوری سمند XU7</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز سوری سمند XU7</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز سوری سمند XU7</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>سند تراکتور کشاورزی تیم ۲۸۵</b> رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۲ شماره شاسی: BOV452 شماره موتور: LFW90YN به نام اسماعیل کلاته عربی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۰۰۹۲۴۱</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>
<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>سند تراکتور کشاورزی تیم ۲۸۵</b> رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۲ شماره شاسی: BOV452 شماره موتور: LFW90YN به نام اسماعیل کلاته عربی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۰۰۹۲۴۱</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>
<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>سند تراکتور کشاورزی تیم ۲۸۵</b> رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۲ شماره شاسی: BOV452 شماره موتور: LFW90YN به نام اسماعیل کلاته عربی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۰۰۹۲۴۱</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>

<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>سند تراکتور کشاورزی تیم ۲۸۵</b> رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۲ شماره شاسی: BOV452 شماره موتور: LFW90YN به نام اسماعیل کلاته عربی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۰۰۹۲۴۱</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>
<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید</b> به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۳۸-۸۱ به شماره شاسی NAAC91CC0EF650459 شماره موتور 124K0300941 به نام عبدالله ایزلو مقفود شده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۲۲</p>	<p><b>سند تراکتور کشاورزی تیم ۲۸۵</b> رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۲ شماره شاسی: BOV452 شماره موتور: LFW90YN به نام اسماعیل کلاته عربی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۰۰۹۲۴۱</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>	<p><b>برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری برابرد</b> سایا ۱۴۱ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۹۴۱۹۴ ایران ۲۷ و شماره شاسی ۱۴۴۸۹۰۶۰۲۸۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۱۶۶۷ به نام ایوب آمی سورانی مقفود و اعتبار ندارد. /۱۴۰۰۰۹۲۸۸</p>

شهرداری رودآب به استناد مجوز شماره ۶۷۳-۹۹/۱۱/۲۶ شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد نسبت به فروش تعدادی قطعه زمین با کاربری تجاری و مسکونی واقع در قسمت شرقی بلوار دکتر علی شریعتی و قسمت شمالی مجموعه ورزشی آموزش و پرورش اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در مزایده میتوانند جهت دریافت فرم مربوط به مزایده به واحد امور مالی و املاک شهرداری مراجعه نموده و برای اطلاع بیشتر با شماره تلفن ۴۵۵۲۳۵۵۵-۰۵۱ تماس حاصل فرمایند. آخرین مهلت شرکت در تجدید مزایده پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ می باشد. پیشنهادات واصله رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۲ بازگشایی می گردد.

علی اصغر الماسی نژاد- شهردار رودآب



