

تشکیک جدی دیوان عدالت در لزوم ثبت محضری خودرو

رئیس دیوان عدالت معتقد است برگ سبز خودرو یک سند رسمی است و در باره الزام ثبت سند در دفتر اسناد رسمی ابهام وجود دارد اما ... صفحه ۵

قیح زدایی «جواد عزتی»
در «زخم کاری»
سیگار روشن کردن های
پی در پی چه تاثیری روی
مخاطبان دارد؟



تصاویر برگزیده مسابقه لحظات
ترسناک حضور در جنگل و ...

دلهره محض در کوهستان

زندگی سلام

برق دزدی ۸۰۰ هزار ماینرا!

مزرعه کشف شده با ۷ هزار ماینر
چقدر برق مصرف می کرد؟

۴

آزمون ویکی پدیا با مهران مدیری!

چرا پرسش های سخت «دور همی»
مناسب مسابقه تلویزیونی نیست؟

۶

یادداشت روز

سید احمد موسوی مبلغ

پشت پرده سقوط سریالی
شهر هادر افغانستان

در افغانستان چه خبر است؟ سقوط سریالی شهر هابه
دست طالبان در این کشور ... صفحه ۲

رئیس جمهور منتخب در مراسم جشن ولادت امام رضا (ع) و دهه کرامت در حرم رضوی تصریح کرد:

دولت خدمت گزار نه منت گذار

صفحه ۲



رئیس: در هیچ مذاکره ای کرامت ملت
نباید مخدوش شود، وا کسیناسیون
عمومی از برنامه های فوری دولت ماست

عکس: میثم دهقانی

چهارمین
دومین
آبنبات
ویژه
بچه های
مشهد

هفته نامه آبنبات

قالیباف در بازدید از کارخانه
واکسن سازی برکت:

واکسن ایرانی، جان و نان مردم
رانجات می دهد

۲

شورای عالی انقلاب فرهنگی:

کنکور از سال ۱۴۰۲ هر
سال ۲ بار برگزار می شود

۲

نرخ تورم رکورد دهه ۹۰ را
شکست

۱۰

سونامی گرانی لبنیات در راه؟

بامصوبه جدید افزایش قیمت؟
شیر خام از ۲۹۰۰ سال گذشته به
۶۴۰۰ می رسد ...! خراسان رضوی

گروه صنعتی بسکابادی
ورق گالوانیزه
رنگی - قوطی جات
۰۵۱-۳۶۶۷۳۴۴۰-۳

گروه صنعتی سایان
مشاور، طراح و مجری:
- سالن های فلزی سوله
- اسکلت فلزی ساختمان های طبقاتی
- انواع چرتقیل سقفی
Email: sayansteel@yahoo.com
تلفن: ۰۵۱-۳۳۴۲۳۳۳

آگهی مناقصه عمومی اجرای عملیات نگهداری ناسبات
(برقی و مکانیکی) ساختمان بنیاد پژوهش های اسلامی
سازمان فنی و نگهداری حرم مطهر رضوی
شرح در صفحه ۱۲
تلفن: ۰۵۱-۱۸۵۶۶

آگهی مزایده فروش
زمین شهرداری نیشابور
شرح در صفحه ۹
تلفن: ۰۵۱-۱۸۵۲۰

جناب آقای دکتر حسن فهیم دوین
استاد گرامی
ارتقاء علمی جناب عالی را به مقام شامخ دانشیاری
از صمیم قلب تبریک عرض نموده
و آرزوی سلامتی و موفقیت روز افزون شما را از خداوند بزرگ خواستاریم.
دانشجویان دکتر مدیریت ورزشی ورودی مهر ۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی

ماه ۳۰
پذیرش آگهی تلفنی روزنامه خراسان
صرفه جویی در زمان/پیداخت آنلاین
www.37010.ir

شرکت توس مسیر جهت تکمیل پرسنل خود از افراد واجد شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید.

عنوان شغلی	محل استقرار	تخصصات	سابقه کاری	توضیحات
معاون کارگاه	خواف (سنگان)	کارشناسی معدن	۱۰	مسلط به اجرا در معادن - حفاری - آتشیاری - ماشین آلات
مسئول تعمیرگاه	خواف (سنگان)	فوق دیپلم کارشناسی ماشین آلات	۱۰	آشنایی با تعمیرات و اصول عیب یابی ماشین آلات راهسازی و معدنی
رئیس امور اداری و منابع انسانی	خواف (سنگان)	کارشناسی مدیریت	۱۰	مسلط به قوانین اداره کار، تامین اجتماعی و نرم افزار PW
سرپرست واحد HSEE	خواف (سنگان)	کارشناسی ایمنی صنعت یا HSEE	۱۰	مسلط قوانین و دستورالعمل های بهداشت محیط کار
سرپرست انبارها	خواف (سنگان)	کارشناسی حسابداری	۵	آشنا به امور انبارداری، انبارگردانی، نرم افزارهای پایا و راهکاران
کارشناس فنی و اجرایی	خواف (سنگان)	کارشناسی معدن	۵	مسلط به حفاری - آتشیاری - برنامه ریزی
کارشناس دفتر فنی	خواف (سنگان)	کارشناسی معدن، عمران، صنایع	۵	مسلط به آنالیز قیمت - قراردادها - امور دفتر فنی
رئیس حسابداری	مشهد	کارشناسی حسابداری	۱۰	مسلط به قوانین دارایی، تامین اجتماعی و نرم افزارهای پایا و راهکاران
مسئول تعمیرگاه	مشهد	کارشناسی ماشین آلات	۱۰	تسلط به تعمیرات موتور ماشین آلات کوماتسو و Weichai
موتور کار، هیدرولیکار، برقکار حرفه ای ماشین آلات معدنی	مشهد	دیپلم / فوق دیپلم فنی	۵	تسلط به تعمیرات موتور ماشین آلات کوماتسو و Weichai
کارشناس دفتر فنی	مشهد	لیسانس مکانیک	۵	مسلط به پروژه های آب و فاضلاب شهری
کارشناس دفتر فنی	مشهد	کارشناسی استخراج معدن	۷	مسلط به نرم افزارهای اتوکد، سوریک، متره برآورد، پیشهاد قیمت
کارشناس دفتر فنی	مشهد	کارشناسی عمران	۷	مسلط به نرم افزارهای آفیس، اتوکد (تکسا)

متقاضیان می توانند ظرف مدت یک هفته رزومه خود را به یکی از طرق ارسال نمایند: واتساپ: ۰۹۱۲۵۵۹۹۹۹۹، ایمیل: info@toosmasir.com، سایت: www.toosmasir.com

مناقصه عمومی احداث کانال ضلع غربی بلوار رسالت شمالی

مناقصه گذار: شرکت همیار سازه توس
شرح مختصر کار و محل اجرای پروژه:
احداث کانال ضلع غربی بلوار رسالت شمالی مربوط به پروژه باز آفرینی منطقه ۳ شهری مطابق با فهرست بهاء ابنیه، راه و باند، شبکه جمع آوری و انتقال فاضلاب پایه سال ۱۴۰۰ با احتساب کلیه ضرایب نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:
بابت احداث کانال مبلغ ۲/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در قالب ضمانتنامه معتبر وفق تصویب نامه تضمین هیئت وزیران به شماره ۵۰۶۵۹ هـ در مورخ ۱۳۹۹/۹/۲۲
نوع پرداخت: نقدی
شرایط متقاضیان:
دارا بودن سوابق اجرایی کار در رشته و زمینه کار مربوطه با توان فنی و برنامه ریزی و نظارت کیفی کار، دارا بودن گواهی صلاحیت ایمنی و ماشین آلات مورد نیاز
برنامه زمانی مناقصه:
- مهلت اعلام آمادگی، دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۲ لغایت ۱۴۰۰/۰۴/۰۸
- آخرین مهلت ارسال اسناد ارزیابی کیفی و پیشنهاد قیمت: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۸
آدرس: مشهد - چهارراه فرامرزی عباسی - خیابان مولوی - ابن سینای غربی - پلاک ۲۶۹ - تلفن: ۰۵۱۳۶۰۶۰۴۹۳ - نمابر: ۰۵۱۳۶۰۸۹۶۷۲ - هزینة آگهی از برنده مناقصه کسر خواهد گردید

جشن خول

گردهمایی و نشست صمیمانه
اهالی رسانه خراسان رضوی

سردار نظری
فرمانده محترم
سپاه امام رضا (ع)

پنجشنبه ۳ تیرماه ۱۴۰۰ - ساعت ۱۰ صبح
مشهد مقدس - عرصه میدان شهدا - تالار شهر

سینمای جهان



جورج کلونی مدرس فیلم سازی تاسیس کرد

مدرس دوره آموزش فیلم سازی که جورج کلونی، کری واشنگتن و دان چیدل موسس آن هستند برای جوامع محروم شروع به کار می کنند.



مصطفی قاسمیان

مهران مدیری دو هفته است که با اجرای فصل جدید برنامه «دوره‌می» که این بار در قالب مسابقه تولید شده، به شبکه نسیم آمده است.

حیطه نامتجانس پرسش‌ها

اغلب مسابقات تلویزیونی که به شکل سوال و جواب تولید می شود، یا به شکل رسمی به عنوان مسابقه اطلاعات عمومی تولید می شود یا مسابقه‌ای تخصصی است.

اسپیلبرگ با نتفلیکس قرار داد بست

در اتفاقی شگفت انگیز در دنیای سینما، استیون اسپیلبرگ با سرویس استریم نتفلیکس قرارداد همکاری امضا کرد.

به گزارش صبا، استیون اسپیلبرگ کارگردان کهنه کار سینمای جهان با نتفلیکس همکاری می کند. جذب استیون اسپیلبرگ کارگردان تراز اول سینمای جهان از سوی نتفلیکس، یک کار چشمگیر برای دنیای سرویس های استریم قلمداد می شود.

قراردادهای تولید فیلم در صنعت سرگرمی اتفاقی عادی و رایج است، اما آن چه باعث می شود اعلامیه امپلین-نتفلیکس برجسته شود این است که این قرارداد نشان دهنده ایجاد یک تغییر در هالیوود است این که سرویس های استریم به ویژه نتفلیکس در صنعت هالیوود توجهات را به خود جلب کرده اند.

اسپیلبرگ خالق بسیاری از آثار پر فروش سینمای جهان از جمله «آر.آر.ا»، «مهاجمان صندوقچه گمشده» و «پارک ژوراسیک» است و حالا همکاری اش با نتفلیکس شرکتی که در حال بازتعریف سرگرمی در دنیا است، بسیار برجسته و چشمگیر به نظر می آید.



آزمون ویکی پدیا با مهران مدیری!

چرا پرسش های سخت و تخصصی سری جدید «دوره می»، مناسب یک مسابقه تلویزیونی نیست؟

محمدرضا گلزار ادعا می کرد مسابقه «برنده باش» مروج کتاب خوانی است، اما مهران مدیری درباره سوالات مسابقه «دوره می» نمی تواند چنین ادعایی مطرح کند.

طرح نشدن پرسش از رشته های مختلف علوم اجتماعی، نمی توان این مسابقه را مسابقه ای فرهنگی نامید. به نظر می رسد حیطه بندی موضوعات مورد سؤال در مسابقه «دوره می»، به درستی انجام نشده یا هدف گذاری خاصی را دنبال می کند.

ترویج ویکی پدیا خوانی؟

نگاهی به جنس پرسش هایی که مهران مدیری از شرکت کنندگان مسابقه «دوره می» می کند، بسیار گویاست. شمار زیادی از پرسش ها، درباره نام خالق یک اثر هنری، نام آغاز گر یک جریان هنری، ملیت یک شخصیت تاریخی، نام طرفین یک جنگ و... بوده است.

یک تغییر مسیر هوشمندانه

سری نخست مسابقه «دوره می» که از اواخر بهار روی آنتن رفته، ادامه این مسیر را برای مهران مدیری تسهیل کرده است. او در این مسابقه ضمن طرح پرسش از شرکت کنندگان، در پاسخ به درخواست آن ها برای راهنمایی یا حتی بدون درخواست، نکاتی را درباره هنرمندان و مکاتیب ادبی-هنری و شخصیت ها و وقایع تاریخی مطرح در سؤال، بیان می کند.

سلطان کمدی های عامه پسند تلویزیونی ناگفته پیداست که مهران مدیری برترین سازنده طنز های تلویزیونی در سه دهه اخیر است که از «پاورچین» و «نقطه چین»، تا «شب های بره» و «مرد هزار چهره» و بعدها با «در حاشیه» همواره مورد توجه بوده و سریال های طنز پر مخاطبی را تولید کرده است.

چهره ها و خبرها



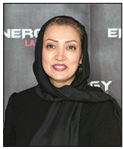
ابوالفضل پور عرب در بخشی از گفت و گویی که به مناسبت تولدش یا موزه سینما داشته، گفته است که سریال «تنتها ترین سردار» ساخته مهدی فخیم زاده نذری بوده که باید ادای می کرد و آن را دوست داشته است.



پرویز پرستویی بابت همکاری نکردن داوود میرباقری با مرحوم ابوالفضل شاه کرم در «مختار نامه» و «سلمان فارسی»، از او گلایه کرده و در پایان نوشته: «حیف از حضورم در «امام علی ع»» «رعنا»، «آدم برفی» و «عشق آباد».



الناز حبیبی فیلم «جزیره فضایی» ساخته سید جواد هاشمی را در نوبت اکران دارد. هاشمی در گفت و گو با مهر، از اکران این فیلم که ویژه مخاطب کودک و نوجوان ساخته شده، در ماه آینده خبر داده است.



نگار عابدی در مسابقه «شب های مافیا» ساخته سعید ابوطالب، شرکت کرده است. علاوه بر او شبنم قلپخانی، سارا خورشیدی ها، زهرا داودنژاد، زینت غفاری، رویا جاویدنیاسرین مرادی نیز در مسابقه حضور دارند.



محمدرضا حسینی بای در سریال «دودکش ۲» اثر پرویز نیک نژاد نقش خودش را بازی می کند. قمری وفا خبرنگار صداوسیما در تویتر این خبر را اعلام کرده است. حسینی بای قبلا در «میانبر» نیز نقش خبرنگار ایفا کرده بود.



الهام پناه نژاد قصد دارد نمایش «لاموزیکار» ابروی صحنه ببرد. این تئاتر از نیمه دوم تیرماه اجرا خواهد شد. «لاموزیکار» پس از تئاتر «کافه پولشری» دومین تجربه کارگردانی الهام پناه نژاد در عرصه تئاتر است.

فراخوان مناقسه عمومی (یک مرحله ای) شماره مناقسه: ۲۰۰۰۹۲۱۲۶۰۰۰۰۵ نوبت اول

قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردید

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت واریان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۸۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۳۳۲۵۸۱

مدیر کل امور اداری و مالی استانداری خراسان رضوی

فراخوان انتخاب پیمانکار سنگ نما

آگهی مزایده شرکت کشت و صنعت پیوند خاوران (سهامی خاص)

فراخوان مناقسه عمومی ۲ مرحله ای

هوش منطقی

۷	۱۰	۱۳	۱۶
۹	۱۲		۱۸
۱۱			۲۰
۱۳	۱۶	۱۹	۲۲

۱۶ الف ۱۵ ب ۱۵ ج ۱۵ د
۱۷ ی ۱۴ ک ۱۷ ل ۱۵ م ۱۸ ن

با پیدا کردن منطق بین اعداد، گزینه مناسب برای جای خالی را پیدا کنید.

بازی ریاضی

سه تا از این اعداد درست ولی فقط یکی در جای درست قرار دارد

تمام اعداد غلط هستند

دو تا از این اعداد درست و در جای درست قرار دارند

دو تا از این اعداد درست ولی فقط یکی در جای درست قرار دارد

دو تا از این اعداد درست ولی هیچ کدام در جای درست قرار ندارند

اگر کمی با اعداد رابطه خوبی داشته باشید، می‌توانید رمز ۵ رقمی مخفی شده را بر اساس داده‌های بالا بیابید؛ فقط کافی است با کمی دقت، رابطه بین اعداد را در سطرهای بالا پیدا کنید.

تست هوش

ما تریسی از اشکال هندسی داریم. با توجه به منطق موجود در شکل، گزینه صحیح کدام است؟

بازی با کلمات

در تصویر زیر برای شما تعدادی از حروف را نوشته‌ایم که باید بر اساس مربع‌های خالی در هر سطر کلماتی با همان تعداد حروف را بنویسید.

عد دیاب

شش رقمی: ۵۷۶۸۲۹-۵۳۶۲۸۱
پنج رقمی: ۹۷۶۲۸-۹۲۱۸۵
چهار رقمی: ۲۹۱۸-۲۸۷۳
سه رقمی: ۷۴۸-۴۳۵-۲۸۳

چالش ذهن

در هر یک از شماره‌های تصویر زیر، نام یکی از وسایل منزل را نوشته‌ایم که شما باید با جابه‌جایی حروف، نام آن وسیله را پیدا کنید.

سودو کو

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

۴		۵			
	۸	۹	۱		۶
۲	۹				۱
		۲		۶	۷
	۶	۹	۲		
۲	۴		۷		
۶	۳				۵
۷	۱		۳	۵	۴
			۲		۷

	۷	۵	۴		۹
۹		۲	۷		۸
۴	۶	۲			
			۸	۴	۱
	۲				۳
	۸	۶	۷		
			۷	۵	۶
	۵	۱	۳		۴
۲			۹	۵	۳

حل جدول و معماها

سودو کو حل شده

خفن استریپ

حدس بزنید تصویر، چه کلمه‌ای را نشان می‌دهد! به نمونه توجه کنید و برای این که بدانید کلمه چند حرفی است، تعداد خانه‌های زیر را بشمارید.

منتخب چی شده

موقع هل دادن!

سلام. با تشکر از استقبال تون از این مسابقه و ممنون از همه دوستانی که در ست و طبق روش گفته شده تو مسابقه شرکت کردند. همچنان خیلی از پیام‌ها نام نوبسته نداشت که اونارو هم متأسفانه حذف کردیم. در ادامه هم چند تا از جمله‌های با نمک ترو انتخاب کردیم که می‌خوانید.

- وقتی گفتن هر کی دستت بند نیست واگن رو هل بده! سید حسین آروند
- مترویی که همه مسافراش قراره برن کنکور بدن. حمید حسینی
- وقتی راننده قانون می‌ذاره موقع سوار شدن مسافرا گوشش هاشون رو بذارن کنار. راحله ملک
- شکستن رکورد گینس کتاب‌خوان‌ها در مترو! کریم توکلی شهری
- شب‌ی که قراره فرداش همه برن برای کنکور! باران احد
- وقتی بادوستات تواتاقی و گوشش بازی می‌کنی یهو صدای پای مامان میاد. امیر علی بوژمهرانی
- وقتی مسافرای قطار روزنامه خراسان گیرشون نیومده! قاسم احد
- وقتی که مترو می‌شه فرهنگسرا! محمدرضا صدقیان
- وقتی می‌خوای در مترو به همه یگی من اهل مطالعه و فرهیخته‌ام!
- پارسا حبیبی پور
- وقتی در امتحان اوپن بوک (کتاب باز) دنبال جواب سوال هامی گردی!
- ایلیا درویشی
- وقتی حجم مطالب زیاده و بیشتر فرمول هایادت رفته!
- میثم درویشی
- وقتی که هنوز موبایل اختراع نشده بود!
- آرزو سالاری منوجان
- وقتی آزمون علامیر اندگی داری ومی خوای از آخرین فرصت هاستفاده کنی!
- اشرف بیدلی
- وقتی کتاب چگونه خود راه زور توی مترو جا کنیم چاپ می‌شه!
- طنناز عادل فهمیده
- وقتی امتحان پایان ترم داری و هنوز نصف کتاب رو نخوندی؟
- مهمید مختاری
- وقتی مترو در مسیر کنکور ه.
- محمد یلی
- وقتی که قراره به جای گوشش کتاب بدن دست مسافرای مترو. سید آپاراتی
- کتاب خانه سوار که می‌گن یعنی همین! قاسم احد
- وقتی می‌گن به ازای یک صفحه کتاب خوندن یک دور مترو مکانی سوار شو.
- سید احمد شاهرخی
- وقتی راننده قطار با عصبانیت می‌پرسه کی ترمز قطارو کشیده؟
- ماشاء... گرماسی
- وقتی که امتحان داری و هیچی نخوندی.
- شعیب غفاری مشهد
- فصل امتحانات آنلاین چیه هاست.
- معصومه بیللی



وقتی بچه‌ات یک ساعت دیگه امتحان آنلاین داره تو مجبوری به جاش امتحان بدی.

وقتی گفتن برا بالا بردن سرانه مطالعه، باید به تکیونی به خودمون بدیم!

ناصر جحتی

وقتی می‌گن به ازای هر ۱۰ صفحه کتاب خوندن یک گیگ اینترنت رایگان می‌دن.

ابوالفضل دیواندری

هر کی زودتر خوند، می‌تونه بشینه.

قاسم وحدتی

وقتی کلنگ پروژه کتاب‌خوانی روتوی مترو می‌زنی!

محترم درودی

جدول متوسط | ۷۹۸۱

افقی: ۱. مثل تغییر حال به سبب سفر-ناپیدا ۲. پزشک-نمک هندی-سنگینی ۳. مخفف اگر-بزرگراه-سلسله پادشاهی که ره ۴. مسابقه انومبیلرانی-از خدایان

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											

جدول سخت | ۱۱۸۷

افقی: ۱. شاخه‌ای در علم زیست‌شناسی-حرف انتخاب ۲. جلوی مشت در کاراته- غیرممکن ۳. آتشگیره-سرزمینی در شمال هند ۴. درخت اعدام-گل بتونه-ناحیه حکمرانی

عمودی: ۱. نشانی-موآرای بزرگ ۲. کهن‌ترین بخش ادبیاتی اوستا-صمغ صبرزد-نام آذری ۳. آزادی‌خواه-مخفی ۴. آشیانه مرغ-خاک‌گور-واحد میبایس طول در انگلستان ۵. عامل وراثت-آب‌عرب-زمنه زیر لب ۶. واژه-دوست ۷. مزه اسیدی-ساز هندی ۸. تقویت کننده-زمینه-نصف هزاره ۹. دعای شب جمعه-شیوا-گوسفند جنگی ۱۰. عزت-بخش اصلی یاخته ۱۱. بلبه آلمانی- شمالی‌ترین شهر استان کرمان- بیماری سگی ۱۲. از قلعه‌های تاریخی ایران- درخت چمنی

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											

عمودی: ۱. سقز جویدنی-جدول اعداد ۲. بدیع-فرمان-پول عریستان ۳. صنم-لباد ۴. بانگ درنده-سیمرغ-پوستین رویاه ۵. سبزی خرد کردنی-گفت و گوی اینترنتی ۶. آشوب-از میوه‌ها ۷. گیاهی از تیره باقلاییان-شهر امام رضا(ع) ۸. حرف ندا-نام دخترانه ۹. حرف خوردنی-بهترین دوست-موی گوسفند ۱۰. ناهنجار-زادگاه رازی ۱۱. مقیاسی برای مایعات-حرص-سالخورده ۱۲. شهر-کردستان-آمریکایی

حل جدول شماره ۷۹۸۰

حل جدول شماره ۱۱۸۶

واکنش تولید کنندگان داخلی به زمزمه ترحیم لوازم خانگی خارجی

همزمان با اعلام خبرهایی درباره احتمال ترحیم محموله لوازم خانگی خارجی، بحث ها درباره چگونگی حمایت از صنعت داخلی بالا گرفت

روز گذشته اخباری مبنی بر احتمال ترحیم محموله لوازم خانگی خارجی منتشر شد که با واکنش تولید کنندگان داخلی مواجه شد که با توجه به رشد صنعت لوازم خانگی داخلی در بازه باز شدن دروازه واردات و ورود کود صنایع داخلی ابراز نگرانی کرده اند. به گزارش ایسنا، روز گذشته غزنوی - سخنگوی انجمن صنفی تولید کنندگان لوازم خانگی - در اظهاراتی گفته بود که به ظاهر دو سوم محموله لوازم خانگی بوش ترحیم شده است. اما وی در ادامه، اظهارات خود را به نوعی اصلاح کرد و گفت که اخبار ضد و نقیضی درباره احتمال ترحیم محموله بوش شنیده می شود و احتمالاً با این شرایط قرار است واردات لوازم خانگی نیز آزاد شود.

۴۲۰ کانتینری که دپوشد!

این اعلام در حالی صورت گرفت که از آبان سال گذشته که ماجرای ورود ۴۲۰ کانتینر لوازم خانگی بوش در گمرک شهید رجایی مطرح شد بهامات موجود در باره ورود این کالا و همچنین ممنوعیتی که برای واردات کالای گروه چهار وجود داشت موجب توقف ترحیم این محموله ممنوعه از سوی گمرک شده بود. جریان منشأ ارز و ثبت سفارش این کالا از سوی دستگاه های مربوط شفاف نبود و هیچ گاه به آن پاسخی ندادند، اما به ظاهر در مدت اخیر مکاتبات زیادی صورت گرفته که به برداشته شدن موانع ترحیم محموله کالاهای بوش منتهی شده است.

آن طور که ارونقی - معاون فنی گمرک ایران - در خصوص ماجرای کانتینر های بوش و البته اظهارات اخیر درباره ترحیم بخشی از این محموله اعلام کرده، به نوعی تأیید کننده احتمال ترحیم این محموله است. این مقام مسئول در گمرک ایران در گفت و گو با ایسنا، تأکید کرد که تا این لحظه هیچ یک از کانتینر های بوش از گمرک ترحیم نشده و مجوز نهایی در این باره صادر نشده است. وی در ادامه توضیحات بیشتری ارائه کرد و افزود: با توجه به این که گمرک ایران یک دستگاه مجری است با ابلاغ قوانین و مقررات از سوی دستگاه های مربوط نسبت به اجرای آن عمل می کند، اما در کنار آن وظایف حاکمیتی گمرک وجود دارد که بر همین اساس اگر به موارد مشکوک شود یا بر اساس قوانین و مقررات مستندات لازم برای ترحیم وجود نداشته باشد برای دریافت استعلام از دستگاه های ذی ربط اقدام می کند که درباره محموله بوش نیز این اتفاق افتاد.

حمله برندهای خارجی به کشور

در همین حال سخنگوی انجمن صنفی تولید کنندگان لوازم خانگی از افزایش کالای قاچاق در بازار طی هفته های اخیر خبر داد و گفت که اخبار ضد و نقیضی درباره احتمال ترحیم محموله بوش شنیده می شود. حمیدرضا غزنوی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: طی هفته های اخیر بازار مملو از کالاهای قاچاق شده و این موضوع، تولید کنندگان را برای عرضه کالا با

جناب آقای مهندس محسن بیهزادی فر
درگذشت برادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم رحمت الهی و برای بازماندگان شکیبایی مسئلت می نمایم.
هیئت مدیره انجمن صنفی مهندسان عمران

امروز را برای بیان احساس به عزیزت غنیمت بشمار
شاید فردا احساسی باشد اما عزیزی نباشد
با اندوه فراوان مراسم ترحیم فخر زنده گیمان زنده یاد مرحوم

حاج محمود محقق رفیق
را در روز ۵شنبه ۱۴۰۰/۰۴/۰۳ از ساعت ۱۸ الی ۲۰ در باغ پدیده واقع در خیابان آبکوه، بین آبکوه ۲ و ۴ اعلام می داریم.
با افتخار محبتانش را دیدار و حضور سبزشان را گرامی می داریم.
خاندان محقق رفیق

قیمت خودرو در لبه پرتگاه؟

روند تغییرات قیمت خودرو طی ۲ روز گذشته نشانه هایی از احتمال افت قیمت ها در بازار نمایان کرده است

مصطفوی - سرانجام در سومین روز هفته و سه روز پس از مشخص شدن رئیس جمهور منتخب، زورر کود حاکم شده بر بازار خودرو به برخی از خودروهای موجود در بازار رسید و کاهش قیمت ها در برخی از خودروها رقم خورد؛ در حالی که تعداد آنکس از خودروها در ۴۸ ساعت گذشته کاهش قیمت ها را تجربه کردند اما می توان گفت که بازار خودرو در حال ورود به مسیر ریزشی است. طی دوروز گذشته روند تغییرات قیمت ها در برخی از خودروهای موجود در بازار کاهش یافته شده به طوری که قیمت برخی مدل های معمولی در بازار طی ۲۴ ساعت بین یک تا ۴ میلیون تومان کاهش داشته است.

علت افزایش قیمت در یک هفته گذشته
با وجود کاهش قیمت برخی از خودروهای موجود در بازار در ۴۸ ساعت گذشته، روند قیمت ها در بازار خودرو تا چند روز پیش افزایش بوده و این افزایش قیمت ها بیشتر در بین خودروهای گروه پراید مشهود است به طوری که پراید ۱۱۱ از ۱۳۳ میلیون تومان در اواخر هفته گذشته، روز سه شنبه به قیمت ۱۳۵ میلیون تومان معامله شد. افزایش قیمت خودرو در شرایطی بود که خرید و فروش در بازار نیز تقریباً به صفر نزدیک

شده و بازار بدون مشتری را شاهد هستیم و تومان قیمت دلار هم به حداقل رسیده است. برخی فعالان بازار خودرو می گویند کاهش تولید منجر به افزایش مقطعی تقاضا شده است. بازار خودرو از نیمه دوم سال گذشته وارد مرحله جدیدی از رکود انتظاری شد. این رکود انتظاری تا سال جدید نیز ادامه یافت و در نهایت با توجه به نامشخص باقی ماندن سرنویشت مذاکرات وین و مسائل سیاسی داخلی و... در سه ماه ابتدایی امسال نیز خرید و فروش خودرو در کف خود باقی ماند. طی این مدت بر اساس آمارهایی که وزارت صمت از تولید خودرو در سال ۹۹ ارائه کرده، میزان تولید خودرو از تقاضای فعال در بازار پیشی گرفته و حالا همین موضوع به کاهش نسبی قیمت ها منجر شده است. صرف نظر از برنامه ریزی کلان برای تولید خودرو در داخل، فعلاً شرایط بازار به گونه ای است که تعداد خودروهای عرضه شده در بازار نسبت به خریداران واقعی بالاتر رفته است و همین موضوع می تواند در کوتاه مدت به کاهش قیمت خودرو منجر شود.

افت محدود قیمت ها
با همه این ها اما از میان خودروهایی که در این مدت ارزان شدند می توان به ۲۰۶ تیپ

۲ مدل ۹۹ اشاره کرد که قیمت آن از ۲۰۰ میلیون تومان در روز گذشته به ۱۹۹ میلیون تومان رسیده است. خودروی دیگری که در این مدت کاهش قیمت را تجربه کرده کوپیک دنده ای مدل ۹۹ است که از ۱۴۷ میلیون تومان در دو روز قبل به قیمت ۱۴۵ میلیون تومان رسید و مدل ۱۴۰۰ این خودرو به نسبت دیگر خودروهای موجود در بازار در این مدت بیشترین کاهش قیمت را تجربه کرده و این خودرو از ۱۵۳ میلیون به ۱۵۰ میلیون تومان رسیده است.

احتمال خداحافظی با قیمت گذاری دستوری؟

حال سوال این است که طی روزهای آینده قیمت خودرو به کدام سمت می رود؟ آشننگی های بازار خودرو در سال گذشته باعث بحث های زیادی درباره انتقاد از قیمت گذاری دستوری شد. خودرو سازان معتقدند که سیاست نرخ گذاری دستوری باعث زیان دهی آن ها در سال های اخیر شده است. این سیاست باعث گسترش دلالی در بازار خودرو شد زیرا نرخ کارخانه ای خودروها متناسب با قیمت بازار آن ها رشد نکرد. از محل اختلاف قیمت شدید



احتمال افزایش ۷۰ درصدی قیمت لبنیات از هفته آینده!

اظهارات سخنگوی انجمن صنایع لبنی حاکی از این است که ستاد تنظیم بازار، قیمت خرید شیر از دامداران را با ۴۷ درصد افزایش نسبت به نرخ های مصوب آذر سال گذشته، ۶۴۰۰ تومان تعیین کرده است. محمد رضا بنی طبا با بیان این که زمان احتمالی ابلاغ نرخ جدید هفته های آینده خواهد بود، پیش بینی کرده است که با این شرایط قیمت محصولات لبنی حدود ۷۰ درصد افزایش را تجربه خواهد کرد. به گزارش مهر، در روز قبل، «مقدسی»، رئیس هیئت مدیره انجمن صنفی گاوداران، از تعیین قیمت ۶۴۰۰ تومان برای هر کیلوگرم شیر خام (در گاوداری) خبر داد و گفت: به دستور ستاد تنظیم بازار کار گروهی در وزارت جهاد کشاورزی تشکیل شد که این کار گروه قیمت ۶۴۰۰ تومان را برای هر کیلوگرم شیر خام

(به ازای هر یک دهم چربی مثبت و منفی ۸۰ تومان) تعیین کرد. قرار است معاونت توسعه بازار گانی وزارت جهاد کشاورزی در نامه ای این قیمت را به ستاد تنظیم بازار اعلام و ستاد تنظیم بازار نیز آن را ابلاغ کند. به گزارش تسنیم، این در حالی است که آذر سال گذشته، کار گروه تنظیم بازار نرخ شیر خام را از چهار هزار و ۱۰۰ تومان به چهار هزار و ۵۰۰ تومان افزایش داده بود و اکنون نیز بر اساس اعلام دامداران، این رقم به طور رسمی قرار است ۴۷ درصد افزایش یابد. به گفته مقدسی، با توجه به افزایش هزینه های تولید که در مقایسه با سال قبل، افزایش قابل ملاحظه ای یافته، این تصمیم گریز ناپذیر است. نرخ جدید شیر خام با احتساب نرخ جدید سیوس که از آن شده و هم اینک ۳۷۰۰ تومان است، محاسبه شده است. در این حال، دپروز

سختگوی انجمن صنایع فرآورده های لبنی درباره خبر منتشر شده واکنش نشان داد. «محمد رضا بنی طبا» در گفت و گو با ایسنا بیان این که تصمیم درباره افزایش قیمت شیر خام هفته پیش در ستاد تنظیم بازار گرفته شده است، اظهار کرد: بر اساس تصمیم ستاد تنظیم بازار، قیمت مصوب خرید هر کیلوگرم شیر خام از دامداران به شش هزار و ۴۰۰ تومان افزایش یافته و با در نظر گرفتن هزینه حمل قیمت تحویل در کارخانه به شش هزار و ۶۰۰ تومان خواهد رسید. بنی طبا با اشاره به رعایت نشدن نرخ های مصوب ستاد تنظیم بازار گفت: هیچ گاه شیر با قیمت مصوب به دست کارخانه های لبنی نرسیده است. دامداران قیمت مصوب چهار هزار و ۵۰۰ تومان را رعایت نمی کنند چرا که به نظر آن ها این قیمت کفاف هزینه

تولید را نمی دهد. سخنگوی انجمن لبنی گفت: انتشار خبر پذیرش افزایش نرخ خرید شیر خام توسط ستاد تنظیم بازار هم اکنون نیز تأثیر خود را گذاشته است و دامداران پیشاپیش قیمت شیر خام را بالا برده اند و عملاً مصوبه قیمتی آذر ماه سازمان حمایت و ستاد تنظیم که همچنان معتبر است، نقض شده است. بنی طبا تصریح کرد: همواره نظارت سازمان های نظارتی سختگیرانه بر کارخانه های لبنی اعمال می شود، اما دیگر قیمت های مصوب در زنجیره مانند قیمت شیر خام تحت هیچ نظارتی نیست و هم اکنون که قیمت مصوب آن ۴۵۰۰ تومان است با قیمتی بیش از پنج هزار تومان مبادله می شود. وی پیش بینی کرد: با ابلاغ نرخ مصوب جدید شیر خام، قیمت محصولات لبنی ۷۰ درصد افزایش خواهد یافت.

افسانه هستی اش اگر پایان یافت خوش نامی و عزتش به پایان نرسید
چهلمین روز درگذشت همسر و پدری مهربان
مرحوم حاج ابوالفضل خجسته باغدار
را گرامی داشته و خاطرات نیک، مهربانی ها، لطف و صفایش را مرور می کنیم. به همین مناسبت در روز جمعه ۱۴۰۰/۰۴/۰۳ ساعت ۷:۳۰ صبح در آرامستان خواجه ربیع، باغ اول، بلوک ۳، ردیف ۷، شماره ۱۱۲ گردهم می آئیم.
خاندان خجسته باغدار، افشارنژاد قزوین

جناب آقای دکتر سید امیر آل داود
استاد محترم دانشگاه
درگذشت پدر گرامی تان را تسلیت عرض نموده. از خداوند متعال غفران و رحمت برای آن مرحوم و صبر و اجر برای بازماندگان مسئلت داریم.
دکتر محمود فرهودی - دکتر عبدا... بهرامی

جناب آقای مهندس محسن بیهزادی فر
درگذشت برادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم رحمت الهی و برای بازماندگان شکیبایی مسئلت می نمایم.
هیئت مدیره انجمن صنفی مهندسان عمران

به نام پروردگار متعال
یکسال از درگذشت همسر و مادر مهربان و نیکوکارمان
شادروان حاجیه خانم اقدس رضوی زاده هروی

بازگشت همه به سوی اوست
دومین سالگرد عروج ملکوتی مادر عزیزمان مرحومه
حاجیه خانم بی بی مطهره قصیم
را ارج نهاده، نام نیک و خاطرات جاویدش را گرامی می داریم. روحش شاد و قرین رحمت الهی فرزندان مرحوم حاج سید قاسم ساغروانیان

گذشت. از دست دادن هر عزیزی دشوار است و ما روزهای دلنگی خود را با یاد خوبی های آن مرحومه سپری می کنیم و از همه عزیزی که با اظهار همدردی به ما دلگرمی می دهند سپاسگزاریم.
به همین مناسبت روز پنجشنبه سوم تیر ماه از ساعت ۱۷:۳۰ الی ۱۸:۳۰ در آرامگاه ابدیش واقع در باغ اول خواجه ربیع گردهم می آئیم.
خانواده های فریدونی - رضوی زاده - یاقوتی - مقیم نژاد

خاندان محترم آل داود
جناب آقای مهندس سیدرضا آل داود
تحمل سوگ فقدان پدر، صبری الهی را می طلبد. مارا در این غم سترگ و جانکاه شریک بدانید
هیئت مدیره، مدیران و کارکنان زنجیره یکپارچه تولید گوشت مرغ دیزباد (مکتوس)

پذیرش غیر حضوری آگهی های ترحیم و تسلیت خراسان
پذیرش ۳۷۰۰۹۹۹۹ تلفنی ۰۹۱۵۴۷۱۱۳

دلهره محض در کوهستان

مروری بر تصاویر برگزیده مسابقه ثبت ترسناک ترین لحظات از حضور افراد در جنگل، دره، صخره و... که دیدنش، آدرنالین خون را افزایش می دهد

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲ تیر ۱۴۰۰

۱۲ دی القعدہ ۱۴۴۲ • ۲۳ ژوئن ۲۰۲۱

شماره ۲۰۶۹۱

۱۹۱۱

از فقر تا ساخت بیمارستان به یاد پدر

کارهای خیرخواهانه «سادیو مانه»، ستاره باشگاه لیورپول پس از ساخت یک مرکز درمانی در روستای محروم محل زادگاهش خبر ساز شد

محمدعلی محمدپور | روزنامه نگار



خبر ساخت بیمارستانی کوچک در یکی از روستاهای کشور سنگال ظاهراً نباید خبر برجسته‌ای باشد اما اگر این روستا، بمبلی باشد نام سادیو مانه فوتبالیست مسلمان و مشهور باشگاه لیورپول روی بنری که به دیوار ساختمان بیمارستان نصب شده به چشم بخورد، همه چیز متفاوت می شود. مانه ستاره سنگالی این روزهای دنیای فوتبال با کمک ۶۰۰ هزار یورویی، در ساخت این بیمارستان در روستای زادگاهش همکاری داشته است. پسر فقیر و معمولی سال‌های گذشته بمبلی که به دنبال رویاها پیش دیده و امروز آن را با تمام وجود در آغوش گرفته است.

شوت کردن گریپ فروت برای فوتبالیست شدن!

به دنیا آمدن در روستای محرومی که ۴۰۰ کیلومتر با داکار، پایتخت سنگال فاصله دارد، به اندازه کافی راهی فوتبالیست کوچک ابرای رسیدن به رویاها نیست دشوار می کند اما از دست دادن پدر در هفت سالگی، موضوع را از آن هم پیچیده تر می کند. سادیو کوچک از همان بچگی عاشق فوتبال بود. خانواده اش می گویند سنگ و گریپ فروت و هر چه را که می دید، شوت می کرد. شغل اغلب مردم روستای مانه کشاورزی است. خودش می گوید گاهی که توپ فوتبال پیدا نمی کردند، همراه بچه محل هایش با یک گریپ فروت که از درخت‌ها می چیدند، در زمین خاکی فوتبال بازی می کردند. در ۱۰ سالگی باتلویزیون سیاه و سفید، بازی های تیم ملی سنگال در جام جهانی ۲۰۰۲ را که تا یک چهارم نهایی رسید، تماشا می کرد و الهامی دیوف الگوی فوتبالی و منبع الهامش می شود. سادیو هفت ساله بود که یک روز دوستش به او خبر می دهد: «هی سادیو! بابت مرد». پدر سادیو به علت نداشتن امکانات در مانی به یکی از روستاهای اطراف برده می شود و استفاده از درمان های سنتی با گیاهان جواب نمی دهد و به علت یک مشکل گوارشی جان خودش را از دست می دهد. این موضوع اثر بسیار بزرگی بر زندگی مانه می گذارد. حالا او خودش را از رویاهاش دورتر می بیند.

فرار به داکار، رسیدن به لیورپول

مادر مانه رویای فوتبالیست شدن او را تنها یک رویای بلندپروازانه بدون در نظر گرفتن واقعیت موجود می بیند اما مانه مصمم است روزی رویایش را در آغوش بگیرد. مانه در تیم کوچک روستایشان که سرپرستی اش را عمویش بر عهده داشته فوتبال بازی می کند. او که استعداد بالایی در خود می بیند یک بار تصمیم می گیرد از خانه فرار کند و به داکار برود. او در یک آکادمی در داکار پذیرفته می شود اما خانواده اش او را پیدا می کنند و برمی گردانند. یک سال بعد این بار مصمم تر بالاخره موفق می شود خانواده اش را راضی کند و دوباره به آکادمی فوتبالی در داکار برود. استعداد بالایی مانه به چشم آقای اولیور برین استعدادیاب فرانسوی پنهان نمی ماند و او برای اولین بار پرواز را تجربه می کند.

پایش به اروپا باز می شود و به متمرز فرانسه می رود. بازی کردن در متمرز فرانسه با درخشش او، گلزنی هایش و سریع دویدن هایش همراه می شود. مربی اش در متمرز او به عنوان «پسر دیوانه» یاد می کند. پسری که دیوانه فوتبال بود. همزمان موفق می شود در تیم المپیک سنگال بازی کند، چیزی که موجب افتخار خانواده اش به او می شود اما یک مصدومیت جدی، هشت ماه او را از فوتبال دور نگه می دارد. مصدومیتی که می توانست نشانه پایان فوتبال او باشد اما پسر دیوانه بر می گردد و دوباره در روزهای بیشتری را فتح می کند. مقصد بعدی سادیو، ساژبورگ اتریش است. دو فصل درخشش در این باشگاه اتریشی پای سادیو را به لیگ جزیره باز می کند. او به باشگاه ساوت همپتون می پیوندد و در فصل ۲۰۱۴-۲۰۱۵ در جریان برد ۶-۱ ساوت همپتون مقابل استون ویلا سه گل در فاصله ۱۷۶ ثانیه می زند و نام خودش را به عنوان سریع ترین هت تریک کننده در لیگ برتر جزیره ثبت می کند. سال ۲۰۱۶ پا به لیورپول می گذارد و شاگرد دیورگن کلوپ می شود. ۲۰۱۷-۲۰۱۸ همراه لیورپول نایب قهرمان لیگ قهرمانان اروپا می شود. فصل بعد قهرمانی لیگ قهرمانان را کسب می کند و ۲۰۱۹-۲۰۲۰ قهرمانی لیگ جزیره را همراه لیورپول به بهترین افتخار اتریش می افزایش.

ساخت مدرسه، بیمارستان و مسجد

سادیو مانه که امروز یک ستاره مشهور دنیای فوتبال است، با انجام دادن اعمال خیرخواهانه نام نیکویی هم از خودش در بین مردم به جا گذاشته است. انتشار یک ویدئوی مخفیانه که او را مشغول تمیز کردن سرویس بهداشتی یک مسجد در لیورپول نشان می داد؛ بسیار تاثیر گذار بود. در ایام کرونا و نامه یک جوان مبتلا به سندروم داون را که در ایرلند زندگی می کرد، پاسخ داد و آرزوی او را برآورده کرد. او را برای بازی دیده به انفراد دعوت کرد و همچنین در یکی از گلزنی هایش، شادی گلش را به او تقدیم کرد. مانه اما هرگز روستای زادگاهش را فراموش نکرده است. سادیو مسلمان که پدرش امام جماعت محل شان بود یک مسجد در روستایشان می سازد. او سپس در ساخت یک مدرسه مشارکت می کند. مانه حالا ۶۰۰ هزار یورو را که معادل یک دهم درآمد سالانه اش در لیورپول می شود، برای ساخت یک بیمارستان هزینه کرده است تا دیگر هیچ فردی از اهالی روستایشان مانند پدر خودش به دلیل نبود امکانات درمانی جانش را از دست نهد.



پرونده

دیدن بعضی تصاویر که توسط یک عکاس در بهترین زمان ممکن و از بهترین زاویه شکار شده، همان قدر دلهره آور است که حضور در آن جا ترسناک به نظر می رسد. نشستن در لبه یک پر تگاه، معلق شدن در هوا وسط یک دره، عبور از میان آتش، حضور در بالای یک کوه مرتفع و... اتفاقاتی است که به قول مسئولان برگزاری جشنواره جهانی عکاسی از کوهستان، دیدن عکس هایش هم آدرنالین خون را به بالاترین حد ممکن می رساند و سرعت ضربان قلب را افزایش می دهد. هدف مسابقات عکاسی از کوهستان با نام (CVCEPhoto) که هر ساله در اسپانیا برگزار می شود، ثبت چنین لحظاتی برای نمایش به افرادی است که امکان حضور در چنین مکان هایی را ندارند. این مسابقات که اولین بار توسط یک باشگاه کوهنوردی در اسپانیا برگزار شد، هر ساله با استقبال بیشتری از سوی عکاس های طبیعت مواجه می شود. به گزارش گاردین و طبق اعلام داوران این جشنواره در مسابقه امسال حدود دو هزار عکس که توسط ۳۷۲ عکاس از ۵۸ کشور گرفته شده، دریافت و عکس های برتر که به تازگی اعلام شده در نمایشگاهی در سان سباستیان اسپانیا به نمایش گذاشته خواهد شد. در پرونده امروز زندگی سلام، ۹ مورد از این عکس ها را به همراه توضیح کوتاهی که عکاسش در زمان ارسال اثر به جشنواره در باره آن نوشته، خواهید دید.

بالارفتن از دیوار مرگ

این عکس که از دلهره آورترین تصاویر شرکت کننده در این جشنواره است، توسط لاجلان گاردینر ماندگار شده است. این عکاس در باره عکس جالبش نوشته است: «این جا جزیره برونی در استرالیاست. فردی را می بینیم که فقط با یک طناب از او محافظت می شود و از تماشای آن چه در زیر پایهاش قرار دارد، ترسی در چهره و رفتار هایش دیده نمی شود.»

عبور از دل آتش



گرم شدن زمین باعث شده تا تعداد آتش سوزی ها در طبیعت نسبت به گذشته، بیشتر و هر روز خبرهایی در این باره منتشر شود و به گوش مردم جهان برسد. این عکس توسط خوزه آلدنه از آتش سوزی در یکی از کوهستان های اسپانیا گرفته شده و او در همین باره نوشته: «بعد از این که صدای یک موتور سوار را شنیدم، دور بینم را برای ثبت این لحظه آماده کردم. فقط امیدوار بودم که موتور سوار از دل آتش، سرش را ببرد و گر نه معلوم نیست چه بلایی سرش می آمد.»

زیر آسمان در تاریکی مطلق

عکاس برای گرفتن این تصویر، تلاش زیادی کرده و جانش را به خطر انداخته است. او به همراه فردی که تجربه چنین کاری را داشته، به داخل این دره رفته تا این تصویر دلهره آور را ثبت کند. دیه گو کالارو، عکاس این تصویر گفته است: «این جا مثل یک اتاق بزرگ و بسیار تاریک بود که فقط یک دهانه باریک به سمت آسمان داشت». این عکس از کوهستانی در ایتالیا گرفته شده است.

کوهنوردی در یک دره یخی

این دره یخی که دیوار هایش در لحظه در حال آب شدن است، محل ایمنی برای صعود به نظر نمی رسد. «الکس بوئیس» این عکس را در کوهستان مردو گلاس در فرانسه گرفته و در باره آن نوشته است: «تلاش یک مرد برای صعود از شکاف عمیقی که در یک دره یخی به دلیل گرم شدن هوا ایجاد شده است، بازی با جانش به نظر می رسد.»



استراحت مرگبار بین ۲ صخره

«خاویر اوربون» این عکس را در پارک ملی اسپانیا گرفته است، جایی که به داشتن صخره های متعدد و خاص مشهور است. این عکاس در این باره نوشته است: «در این عکس، فردی را می بینیم که بدون رعایت نکات ایمنی، بین دو صخره به استراحتی مرگبار مشغول است. او به من می گوید هر وقت به این جاییاید، همین کار را انجام می دهد و از این کار، لذت می برد.»



برخورد کوهنورد با یخ

«این عکس در شب و در دمای ۱۴- درجه سانتی گراد گرفته شده است. من با ثبت این تصویر می خواستم نشان دهم اگر یک کوهنورد هنگام افتادن در حالی که فقط از یک طناب برای نجاتش کمک می گیرد، به یخ برخورد کند، چه اتفاقی می افتد؟ امیدوارم تصویر گویای همه چیز باشد، این توضیحات را «رایتر ادر» عکاس این تصویر نوشته که از کوهستان های اتریش گرفته است.

معلق ماندن بین کوه و زمین و آسمان

این عکس توسط «پیوتر کدسکا» از کوهستان های ایتالیا گرفته شده است. عکاس در باره این عکس نوشته: «معلق ماندن بین کوه و زمین و آسمان، تجربه ترسناکی است که هر فردی امکان تجربه اش را ندارد اما این عکس را همه می توانند ببینند و پتر سندا!»



در عمیق ترین قسمت دره زیر یک آبشار

«خوان مونتر» این عکس خاص را از منطقه جنگلی استوریاس در اسپانیا گرفته و در توضیح آن، خیلی مختصر و کوتاه نوشته است: «ترسناک تر از این جا که در عمیق ترین قسمت دره زیر یک آبشار است، تا حالا ندیدم و احتمالاً، نخواهم دید.»





بهداشت

ماسک‌ها یا آکنه ماسکی چیست؟

مهدیس مرادیان
خب‌نگار

آکنه از شایع‌ترین مشکلات پوستی دوران کروناس است که با گرم‌تر شدن هوای رواج بیشتری یافته و به شکل‌های مختلف بروز می‌کند اما ماسک‌ها چیست؟ جوش‌هایی هستند که در مناطق لمس ماسک با صورت و به دلیل حبس شدن عرق، چربی و باکتری ایجاد می‌شوند. در پی همه‌گیری کرونا بیماری‌های پوستی ناشی از استفاده از ماسک برای ساعات طولانی از سه طریق سایش و اصطکاک، تحریک پوست و انسداد منافذ موجب تحریک عوارض پوستی شدند. در حالت عادی چربی، باکتری و سلول‌های مرده روی سطح پوست حضور دارند اما ماسک زدن باعث تجمع بیشتر این مواد و مسدود شدن منافذ می‌شود.

چند راهکار برای به حداقل رساندن عوارض

- ۱- قبل از استفاده از ماسک پوست صورت را با صابون غیر عطری بشویید.
- ۲- از ماسک تمیز استفاده کنید.
- ۳- از مرطوب کننده سبک و فاقد چربی و ضد آفتاب استفاده کنید.
- ۴- آرایش نکنید (از ماسکی که زیر ماسک آرایش می‌کنیم، ترکیبات آرایشی داخل منافذ به دام می‌افتد و با مسدود کردن، جوش و آکنه تشکیل می‌دهد. اما استفاده از یک لایه مرطوب کننده می‌تواند با کم کردن اصطکاک از آسیب به پوست جلوگیری کند).
- ۵- ماسک پارچه‌ای را با شوینده‌های بدون عطر بشویید.
- ۶- ماسک یک بار مصرف را به موقع تعویض کنید.
- ۷- از محصولات حاوی سالیسیلیک اسید و شوینده‌های حاوی لایه بردار استفاده کنید.

منبع: metime

مناسب‌ترین زمان مصرف مکمل پروبیوتیک



اضافه کردن باکتری‌های خوب به شکل مکمل پروبیوتیک به برنامه روزانه سلامت شما را بهبود می‌بخشد

دانستنی‌ها

دانشمندان طی مطالعاتی متوجه شدند، حدود ۴۰ میلیارد باکتری، قارچ و ویروس که به نام میکروبیوم شناخته می‌شوند برای بیرون کشیدن مواد مغذی از خوراکی‌ها با بدن کار می‌کنند، میکروب‌های مهاجم را دور و سیستم ایمنی بدن را تنظیم می‌کنند. تغییر در میکروبیوم با بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سندروم روده تحریک پذیر مرتبط است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

مکمل‌های پروبیوتیک پس از بلع، به محیط اسیدی معده منتقل و با آنزیم‌های هضم کننده گوارشی از جمله پپسین، آنزیمی که پروتئین را تجزیه می‌کند رو به رو می‌شوند و تاروده کوچک که قلبیایی تر است مسیرشان ادامه خواهد یافت و در آن جا با آنزیم‌های آمیلاز، لیپاز و پروتاز و سپس صفرها مواجه می‌شوند. به همین دلیل گفته می‌شود میزان بقای برخی از سویه‌های پروبیوتیک تا ۲۰ درصد پایین می‌آید، بنابراین باید بدانید چه زمانی از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید.

مصرف با مواد غذایی

تحقیقات نشان می‌دهد که ماندگاری پروبیوتیک‌ها در صورت مصرف با غذا بسیار افزایش می‌یابد. مصرف

پروبیوتیک‌های خود را ظرف ۳۰ دقیقه از وعده غذایی یاد طول وعده غذایی مصرف می‌کردند، باکتری‌های مفید قادر به زنده ماندن در تعداد بسیار بیشتری نسبت به ۳۰ دقیقه بعد از غذا بودند.

نقش روده کوچک در انباشت پروبیوتیک‌ها

پس از ترک معده، غذا و باکتری سریع در این قسمت حرکت می‌کند و بنابراین کلونی از فلور (باکتری) در روده کوچک وجود ندارد. روده بزرگ محل زندگی بیشتر کلونی‌های باکتری است.

پروبیوتیک‌ها به پری بیوتیک‌ها نیاز دارند

باکتری روده هم به غذا نیاز دارد. پری بیوتیک‌ها، کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم هستند که باکتری‌های دوست بدن را تغذیه و به افزایش جمعیت شان کمک می‌کنند. پری بیوتیک‌ها را به صورت خوراکی، نه قرص، روزانه مصرف کنید چرا که دریافت مقدار مورد نیاز آن‌ها از طریق مکمل‌ها دشوار است. پری بیوتیک‌ها در مواد غذایی مانند جو دوسر کامل، موز، پیاز، سیر و مارچوبه یافت می‌شود.

آن‌ها در دست قبل یا هنگام خوردن غذا بهترین راه برای کمک به زنده ماندن آن‌ها برای ورود به روده است.

نقش اسید پنه معده در کاهش پروبیوتیک‌ها

معده خالی بسیار اسیدی است، PH بسیار پایین حدود ۲ تا ۳ دارد. این محیط برای زنده ماندن باکتری‌ها بسیار سخت است. با این حال، بعد از غذا، PH محتوای معده به طور موقت به مقدار قلبیایی در حدود ۷ افزایش می‌یابد. کاهش اسیدیته به این معنی است که احتمال تخریب پروبیوتیک‌ها کمتر است.

به گزارش فرارو، مطالعه‌ای که در مجله Beneficial Microbes منتشر شد، نشان داد که مصرف پروبیوتیک به همراه غذا می‌تواند در بقای آن‌ها تفاوت داشته باشد. هنگامی که شرکت کنندگان در مطالعه،

اما در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در آمریکا به خوبی شناخته شد. هدف از تمیز کردن روده بزرگ طراوت و شادابی بدن است.

مصرف غذاهای فیبری

در صورتی که شما به دنبال داروهای خانگی طبیعی برای تمیز کردن روده بزرگ هستید، نباید غذاهای غنی از فیبر را نادیده بگیرید. فیبر در روده از بین بردن مواد زائد از روده بزرگ تأثیر به‌سزایی دارد. همچنین فیبر نقش مهمی در تشکیل در دست مدفوع ایفا می‌کند. هم فیبر محلول و هم فیبر نامحلول بخورید. فیبر محلول و نامحلول عملکردهای مختلف مهمی دارد. فیبر نامحلول نقش مهمی در ایجاد یک مدفوع نرم و حجیم که به راحتی می‌تواند از روده‌ها عبور کند، ایفا می‌کند. فیبر نامحلول می‌تواند مواد ایدرا حذف و به شما کمک کند از شر باکتری‌های روده خلاص شوید.

راهکارهای خانگی سم‌زدایی روده

روده بزرگ مسئولیت گرفتن آب، ویتامین، نمک و مواد مغذی از مواد غذایی قابل هضم را دارد که در روده کوچک هضم نشده‌اند. دفع مواد زائد جامد از دیگر وظایف روده بزرگ است. زمانی که عملکرد این عضو از بدن دچار اختلال شود، به جای از بین بردن سموم آن‌ها را جذب می‌کند. به این ترتیب ممکن است مشکلاتی مانند سردرد، نفخ، یبوست، پایین آمدن سطح انرژی، بیماری‌های مزمن، خستگی و افزایش وزن را برای فرد به همراه داشته باشد. بنابراین با سم‌زدایی روده بزرگ می‌توان تا حد زیادی سلامت این دستگاه مهم را حفظ کرد.

سم‌زدایی روده بزرگ

پاک‌سازی و تمیز کردن روده بزرگ از زمان یونان باستان قدمت دارد

داده تصویری

تشدید کرونا با علامت عفونت لته

با علائم بیماری لته آشنا شوید:

- لته‌های متورم
- جویند در دناک
- ابسه شدن
- بوی بد دهان
- خونریزی هنگام مسواک و نخ دندان زدن
- لق شدن و از بین رفتن دندان
- تغییر رنگ لته‌ها به قرمز تیره یا بنفش
- ایجاد فضای جدید در لته‌ها

تغذیه

یک برنج این پدیده جدید دنیای رژیم را بهتر بشناسیم

مهسا کسنوی
خب‌نگار

دنیای رژیم‌ها و کاهش وزن همیشه آن قدر شلوغ و پرهیجان است که بازار غذاهای رژیمی، هر چند سال یک بار با معرفی کردن خوراکی‌های جدید، سعی در ایجاد تنوع برای این دوره دارد. البته ناگفته نماند که معرفی این نوع خوراکی‌ها که ارزش غذایی زیادی دارد و به روند کاهش وزن کمک می‌کند، می‌تواند در تغییر سبک زندگی موثر باشد. چند وقتی است که مصرف رایس کیک یا کیک برنج، بین افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند یا به دنبال کاهش وزن هستند، رواج یافته است. به همین منظور به بررسی این خوراکی می‌پردازیم.

رایس کیک چیست؟

رایس کیک، منبعی غنی از فیبر و کربوهیدرات و همچنین حاوی مقادیری از ترکیبات حیاتی مورد نیاز در رژیم غذایی سالم است. رایس کیک یک میان وعده سریع و خوشمزه است و می‌توان از آن به عنوان پیش غذا برای وعده‌های غذایی اصلی هم استفاده کرد. برای تهیه رایس کیک از برنج قهوه‌ای و برنج سبوس دار استفاده می‌شود. شما می‌توانید آن را با کره بادام زمینی ترکیب و یک میان وعده جذاب، کم‌کالری و سیرکننده برای خود درست کنید.

فواید رایس کیک

- ✓ حفظ عملکرد سالم کبد
- ✓ غنی از فیبر سودمند
- ✓ رفع مشکل یبوست به دلیل فیبر مفید
- شما با مصرف این میان وعده، می‌توانید سطح ویتامین B12 و قند خون خود را تنظیم و فیبر مورد نیازتان را دریافت کنید به همین دلیل است که با خوردن آن احساس سیری طولانی مدت خواهید داشت و دیرتر گرسنه می‌شوید. علت این که این اسنک در مدت کوتاهی بین افراد زیادی پرطرفدار شده همین احساس سیری است که به شما می‌دهد.

پاک‌سازی روده بزرگ و دستگاه گوارش را تسهیل کنند.

سیر

این ماده غذایی نه تنها ادویه‌ای خوش عطر و طعم است که اغلب به انواعی از غذاها افزوده می‌شود بلکه یکی از درمان‌های خانگی عالی برای تمیز کردن روده هم هست. سیر حاوی خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد انگلی است؛ بنابراین افزودن آن به رژیم غذایی همیشگی‌تان می‌تواند به حذف انگل، عوامل بیماری‌زا و سموم از دستگاه گوارش و روده بزرگ کمک کند.

روغن کنجد

این روغن اغلب در آشپزی استفاده می‌شود، اما برای سم‌زدایی روده بزرگ هم مفید است. استفاده از این روغن می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، به کاهش وزن کمک کند و کلسترول را پایین بیاورد.

غذاهای تخمیری

دستگاه گوارش به میزان فراوانی از باکتری‌های مفید که می‌تواند به هضم آسان تر غذا، جذب موثر مواد مغذی، مبارزه با باکتری‌های مضر و خلاص شدن از شر سموم کمک کند، نیاز دارد. حفظ تعادل باکتری‌ها بسیار مهم است. مصرف غذاهای تخمیر شده غنی از فیبر توصیه می‌شود. برخی از غذاهای تخمیر شده عبارت‌اند از: ماست یونانی و نوشیدنی‌های تخمیری مانند کفیر.

سبزیجات برگ دار سبز تیره

سبزیجات برگ دار تیره مانند اسفناج برای تمیز کردن روده بزرگ و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. از آن جایی که سبزیجات و میوه‌ها یک منبع عالی از کلروفیل هستند، می‌توانند روند روزانه

ترفند‌ها

آشپزی‌هن

فوت و فن تهیه خمیر پاستای خانگی خوشمزه و ارزان



- تخم مرغ - سه عدد
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- نمک دریایی - نصف قاشق چای خوری
- آرد معمولی - ۲۵۰ گرم

۹- بهتر است آن را به دو نیم تقسیم کنید. هنگامی که خمیر پاستا به ضخامت دلخواهتان رسید، روی خمیر را با کمی آرد بپوشانید و لایه‌های خمیر پاستا را روی هم قرار دهید و با چاقو به شکل و اندازه دلخواه خودتان برش بزنید.

۱۰- خمیر پاستای برش داده شده را به صورت رشته‌ای روی گیره‌ای مناسب آویزان کنید و بعد از ۱ تا ۲ ساعت آن را در آب جوش بریزید و برای ۵ دقیقه بجوشانید سپس با مواد دلخواهتان ترکیب کنید.

۱۱- برای تهیه خمیر پاستای رنگی کافی است پوره سبزیجات را به مواد اولیه خمیر پاستا اضافه کنید.

۱۲- برای نگهداری خمیر پاستا باید ابتدا آن را به خوبی خشک کنید.

۱۳- برای خشک کردن خمیر پاستا باید روی خمیر را به خوبی آرد بپاشید سپس آن را برگردانید و سمت دیگر آن را آرد بپاشید و کنار بگذارید تا کاملا خشک شود.

۱۴- پس از این که پاستا خشک شد آن را داخل یک ظرف در دار که هوا داخل آن نفوذ نمی‌کند، نگهداری کنید.

۱- ابتدا سه عدد تخم مرغ را داخل دستگاه غذاساز بریزید.

۲- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را همراه با نصف قاشق چای خوری نمک دریایی اضافه کنید. دستگاه را روشن کنید تا مواد مخلوط شود.

۳- ۲۵۰ گرم آرد معمولی را اضافه و چند دقیقه دیگر مخلوط کنید تا حالت خمیری بگیرد.

۴- خمیر را از دستگاه غذاساز خارج کنید و روی سطح صافی که از پیش آرد پاشیده اید قرار دهید.

۵- خمیر را با دست ورز دهید تا بافت آن یکدست شود.

۶- کمی روغن زیتون روی خمیر مالید سپس روی آن را با محافظ مواد غذایی بپوشانید. خمیر پوشانده شده را کنار بگذارید تا حداقل ۳۰ دقیقه در دمای اتاق بماند و استراحت کند.

۷- پس از ۳۰ دقیقه پوشش روی خمیر را بردارید و پهن کنید و با وردنه تا جایی که می‌توانید آن را نازک کنید.

۸- این کار را آن قدر تکرار کنید تا خمیر به ضخامت پاستا برسد.



سفر نامه

شهر ارواح در نامیبیا

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



شهرهای متروکه و خالی از سکنه را که به دلایلی انسان‌های زیادی در آن‌ها زین رفته‌اند، در فیلم‌های آخرالزمانی دیده‌ایم. در سفرنامه امروز به یکی از این شهرها در دنیای واقعی سفر می‌کنیم؛ «کلمنسکوپ» یا شهر ارواح. ماجرای این شهر به دوران تب الماس در نامیبیا و شروع قرن بیستم میلادی بازمی‌گردد. در سال ۱۹۰۴ پس از کشف اولین قطعات الماس در نامیبیا، مهاجران زیادی به امید ثروت‌مند شدن، راهی این کشور می‌شوند. یک آلمانی زمین‌های حاشیه شهر را می‌خرد و خیلی زود یک شهر کمسکونی با تمام امکانات مثل شهر بازی، بیمارستان، مدرسه، تئاتر و ورزشگاه ساخته می‌شود. این شهر در زمانی که بسیاری از شهرهای آلمان هنوز از آب شیرین و برقی بی‌بهره بودند، از امکانات رفاهی زیادی برخوردار بود. تا دهه‌ها همه چیز به خوبی پیش رفت و با این که میزان الماس‌های کشف‌شده قابل توجه نبودند اما همان مقدار هم ذرات ناخالصی نداشت. کلمنسکوپ در زمان اوجش یکی از ثروتمندترین شهرهای جهان بود. گفته می‌شود الماس‌ها آن قدر فراوان بودند که در شب‌های مهتابی روی زمین چشمک می‌زدند و بی‌هیچ تجهیزات آتی می‌شد آن‌ها را از روی زمین جمع کرد. با گذشت زمان و با مزه خالی شدن معدن‌های الماس، ساکنان انگیزه‌ای برای ماندن نداشتند. پس خانه‌ها و زندگی‌شان را در این شهرها و مهاجرت کردند. کلمنسکوپ کاملاً تخلیه شد و امروزه با عنوان شهر ارواح به یک جاذبه گردشگری تبدیل شده است. بازدید کنندگان با قدم زدن در خیابان‌های متروکه و خانه‌های خالی از سکنه شهر ارواح، تجربه منحصر به فردی را از سر می‌گذرانند. مناظر حیرت‌انگیز و وهم‌آور این منطقه و خانه‌های پراز شن و ماسه مقصد عکاسان زیادی از سراسر جهان است.



نگاتیو

اندراحوالات

حال اون فرد زندونی رو دارم که ۱۰ سال وقت گذاشته تونل واسه فرار حفر کرده، آخرش تونل از تو دفتر رئیس زندان سر درآورده.

رفقا سلام!
صد اوسیمیا برای تابستون به سری دوره آموزشی و کارگردانی تدارک دیده، مثل؛ گویندگی و اجرا، برنامه‌سازی و کارگردانی. اگه مایل به شرکت در این دوره‌ها باشین، باید در آزمون ورودی شرکت کنین. تعدادی از کلاس‌ها حضوری و بقیه مجازی هستن که شما می‌تونین برای کارگاه‌های مجازی ثبت‌نام کنین. تا هشتم تیر وقت دارین به سایت avini.irib.ir سر بزنین و ثبت‌نام کنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

ansharphoto

خودت بساز

بلاهایی که می‌توان بر سر نوار کاست آورد



مهسا فارسی | روزنامه نگار

احتمالاً سن شما که دارید این ستون را می‌خوانید، به دوران طلایی نوارهای کاست قد نمی‌دهد اما به دلیل محبوبیت نوارهای کاست در دهه ۶۰ و ۷۰ و حس نوستالژیک‌شان، حتماً آن‌ها را می‌شناسید. در «خودت بساز»، این هفته قرار است داخل کمد‌ها، کشوها یا انباری خانه به دنبال نوارهای کاست قدیمی و بدون استفاده بگردیم و با هر چند تا از آن‌ها که پیدا کردیم، کار دست‌های جورواجور بسازیم.



۱ اگر اهل هنر و نقاشی باشید، می‌توانید چند نوار کاست بردارید و روی آن با قلم مو و گوشه نقاشی بکشید. در نهایت چند تابلوی زیبا در قالب یک عنصر دکوری و جذاب ایجاد کرده‌اید که می‌توانید مانند تصویر، آن‌ها را با نخ آویزان و روی دیواری نصب کنید.



۲ نوار کاست می‌تواند در قالب جلد دفترچه مورداستفاده قرار بگیرد. برای ساختن این دفترچه جذاب، کافی است کاغذهای بدون جلد را هم اندازه نوار کاست برش دهید. سپس هماهنگ با سوراخ‌های موجود روی نوار کاست، آن‌ها را پانچ کنید. در آخر با استفاده از نخ ضخیم این مجموعه را به هم کلاف کنید و دفترچه زیبایی بسازید.



۳ می‌توانید با چسباندن نوارهای کاست به هم گلدان بسازید. برای ساخت این گلدان حداقل به چهار عدد نوار کاست احتیاج دارید. یک تکه چوب به اندازه مقطع گلدان بیابید و در کف قرار دهید. سپس نوارهای کاست را روی آن و همدیگر با چسب حرارتی به خوبی بچسبانید و توی آن خاک بریزید. گلدان شما آماده است. این ایده می‌تواند در نقش جامدادی جذاب شما هم ظاهر شود و میزتان را زیبا کند.



۴ اگر کمی حوصله به خرج دهید، می‌توانید یک عدد کیف پول باحال با استفاده از یک نوار کاست بسازید. برای این کار کافی است پیچ‌های نوار کاست را با پیچ‌گوشتی باز کنید و محتویاتش را کنار بگذارید. دو قطعه بدنه آن را به شکل مجزا جدا کنید، مانند تصویر برای دورتادور آن زیپ نیاز دارید که باید آن را با چسب حرارتی بچسبانید. داخل کیف منحصر به فردی که ساختید، دو تکه پارچه بچسبانید تا کارتان حرفه‌ای‌تر باشد. چطور بود؟

آثار شما

رویای زیبای من

فاطمه نوروزپناه | ۱۵ ساله



از میان جنگل‌ها عبور کردم، با جاده‌ای زیبا و درختانی بلند قامت و بزرگ‌جثه روبه‌رو شدم. از کودکی آرزویم این بود که دستم به آسمان برسد و ملکه ابرها شوم. همیشه در باغ جنگل، خودم را به بلندترین شاخه بلندترین درخت‌ها می‌رساندم و در آن لحظه خودم را بر تخت پادشاهی می‌دیدم. راستش من هیچ وقت آرام و قرار نداشتم. آن روز هم در جنگل از درخت تنومندی بالا رفته بودم. داشتم خودم را پایین می‌کشیدم که می‌چ پای چپم بین دو شاخه گیر کرد. وارونه شدم. ترس عجیبی به جانم افتاده بود. نمی‌توانستم لرزش بدنم را کنترل کنم. خودم را می‌دیدم که مثل برگ خشک روی زمین می‌افتم. ناگهان شاخه شکست و نقش بر زمین شدم. مدتی بی‌هوش بودم وقتی به هوش آمدم، سکوت همه جا را فرا گرفته بود. هیچ برگی بر درختان نبود. هیچ تکه ابری پیدا نبود و آسمان سیاه شده بود. به آخر دنیا رسیده بودم؛ جایی که هیچ رویا و آرزویی در آن نبود. با چشم‌های بسته‌ام انسان‌ها را می‌دیدم که غرق در ناامیدی و بی‌روایی بودند. اشک در چشمانم موج زد و یک قطره روی دستم چکید. داغی اشک را بر دستم احساس کردم. پس زنده بودم. دستم را روی صورتم کشیدم، سالم بود. چشم‌هایم را باز کردم، خودم را روی کپه‌ای نرم از برگ دیدم. بلند شدم، لباس‌هایم را تمیز کردم و توی دست چپم، سنگی پیدا کردم که به رنگ امید و آرزو بود. سنگی که از آسمان آمده بود.

رفقا! اگه ترجیح می‌دین مطالبو هر وقت فرصت داشتین بخونین، اگه مطالعه نوگوشی و ثبت رو ترجیح می‌دین، از این بعد می‌تونین جوایز رو این‌جا www.zendegisalam.ir بخونین.



کشیدگی مسیر نور در شب

مرجان دهقان | عکاس



دنیاهای نورانی در دل یک جاده تاریک، نمایی است که با نوردهی طولانی قادر به ثبت آن هستید. این قاب می‌تواند جلوه‌ای از دنیای مدرن و فناوری باشد. اگر ز بیرویم‌های سرعت شاتر و تأثیر آن بر عکس را خوب شناخته باشید، مثل آب خوردن می‌توانید حرکت ماشین‌ها در شب را شکار کنید.

بدنور

شاتر یکی از ابزارهای نوردهی در دوربین است. هر چه سرعت شاتر به سمت ثانیه حرکت کند، مدت زمان نوردهی بیشتر می‌شود. برای ثبت و نور در یک فریم، شاتر حدود ۱/۵ ثانیه زمان لازم دارد. البته این زمان به سرعت ماشین‌های در حال حرکت هم بستگی دارد. هر چه ماشین‌ها با سرعت کمتری حرکت کنند، شاتر زمان بیشتری می‌خواهد تا در نور در کل فریم ثبت شود. در واقع با بالا بردن مدت زمان نوردهی، به خودروهایی در حال حرکت فرصت می‌دهید تا از سراسر قاب‌تان عبور کنند. به جای کم کردن سرعت شاتر، می‌توانید اضافه‌های نور را با دیافراگم بگیرد. عدد دیافراگم را آن قدر جابه‌جا کنید تا نشانک نورسنجی روی صفر قرار بگیرد. در این حالت دوربین نور واقعی محیط را ثبت می‌کند. اگر بخواهید عکس تیره‌تری ثبت کنید، می‌توانید نشانک را یک پله به سمت منفی طیف ببرید. در این شرایط جزئیات نوری محیط به‌طور کامل در عکس ثبت می‌شود و قسمت‌های نورانی تر قاب را از دست نمی‌دهید.

باتا تاز

درختان اتفاقات اطراف شان را درک می‌کنند؟

مریم ملی | روزنامه نگار



از نگاه ما، درخت‌ها موجودات بی‌حرکت و آرامی هستند که واکنش خاصی به محیط اطراف شان ندارند؛ خیلی سفت و محکم سر جای شان ایستاده‌اند و ارتباط ویژه‌ای با محیط اطراف برقرار نمی‌کنند اما واقعیت این است که از نگاه خودشان خیلی هم خوب ارتباط برقرار می‌کنند و به خیلی از اتفاقات واکنش دارند. برخلاف انتظار ما درخت‌ها چیزی شبیه مغز در ریشه‌های شان دارند که به کمک آن می‌توانند با هم در ارتباط باشند. حتی شاید بشود گفت آن‌ها حافظه هم دارند چون می‌توانند تأثیر بپذیرند و تأثیر بگذارند. شگفتی دیگر زندگی درخت‌ها این است که آن‌ها حتی خانواده خود را هم می‌شناسند. به گفته «پیتر ولین» کارشناس جنگل، درخت مادر با لمس ریشه‌ها می‌فهمد کدام نهال از تبار او است. درختان از نونهال‌های خود مراقبت و با ترشح ترکیبات قندی، حافظه خود را به آن‌ها منتقل می‌کنند. همان‌طور که تپش قلب، خون را در بدن ما انسان‌ها به جریان می‌اندازد چیزی شبیه تپش، آب را درون اندام درختان حرکت می‌دهد، با این تفاوت که قلب مادر در دقیقه بین ۶۰ تا ۹۰ بار می‌تپد اما تپش درختان آب را هر چند ساعت یک‌بار به جریان می‌اندازد. حس شنوایی یکی دیگر از توانایی‌های عجیب درختان است که تا پیش از انتشار تحقیقات جدید کمتر درباره‌اش صحبت شده بود. حالا می‌دانیم که درختان صدای خورده شدن برگ‌های شان توسط کرم‌ها و حشرات را می‌شنوند و

دیدنی

چیزهایی که نمی‌دونی!



صدای پس‌زمینه، کابین تحت فشار و هوای خشک در هواپیما حس چشایی را حداقل ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.



هشت پا سه قلب، ۹ مغز و خونی آبی رنگ دارد



مارهای پرنده فقط در فیلم‌های تخیلی بلکه در جنگل‌های جنوب و جنوب شرقی آسیا زندگی می‌کنند

رتبه بازی های امشب جام ملت های اروپا	کشور	امتیاز
۱	سوئد	۲۰:۲۰
۲	اسلواکی	۲۰:۲۰
۳	آلمان	۲۳:۲۰
۴	فرانسه	۲۳:۲۰
۵	لهستان	
۶	اسپانیا	
۷	مجارستان	
۸	پرتغال	

پرواز دانمارک بدون اریکسن
از شروعی تراژدیک
تا صعودی دراماتیک

کمک میلیاردی نوبخت به ورزش در آیین رونمایی از
سردیس قهرمانان تاریخ المپیک و پارالمپیک

صالحی امیری: تختی نماه موزه ملی ورزشی ایران است

وریا تقابل با قلعه نویی را از دست داد

تداوم شکست های تیم ملی والیبالیست

سروقامتان این بار تسلیم لهستان شدند



آبی ها همچنان در انتظار شیخ سر نوشت مبهم دیاباته در استقلال

نمایش ضعیف مقابل چشمان ای اف سی

قطعی برق در قلب فوتبال ایران!

نیگخواه بهرامی پرچمدار کاروان ایران در المپیک

آنالیز فنی دیدار استقلال و پدیده

فرهاد مرد نیمه دوم، قایدی اسلحه پنهان

غیبت احتمالی ۴ پرسپولیسی مقابل مس

دکتر حقیقت می گوید وضعیت عیسی آل کثیر و سیامک نعمتی هنوز روشن نیست. پزشک تیم پرسپولیس با اشاره به آسیب دیدگی سیامک نعمتی در بازی سوپر جام گفت: «بعد از آسیب دیدگی که در مسابقه سوپر جام برای سیامک نعمتی روی داد، اقدام های اولیه انجام و او برای آم آرمی اعزام شد. با دریافت نتیجه تصویر برداری درباره روند و طول زمان درمان تصمیم گیری نهایی صورت خواهد گرفت. درباره آسیب دیدگی آل کثیر از ناحیه دست نیز، وضعیت به همین منوال است. منتظر جواب تصویر برداری هستیم. وضعیت وحید امیری و کمال کامیابی نیز که در تمرینات و بازی های تیم ملی مصدوم شدند نیز هر روز بررسی می شود. آن ها فعلا زیر نظر کادر پزشکی، برنامه خود را دنبال می کنند و تلاش بر این است تا هر چه سریع تر برای تمرینات گروهی در اختیار کادر فنی قرار بگیرند.»

قایدی یعنی نصف استقلال!

مهاجم ملی پوش استقلال با تاثیر گذاری مستقیم روی بیش از نیمی از گل های تیمش، آماری عجیب و فوق العاده از خود به جا گذاشته است. مهدی قایدی که به دلیل عدم حضور در تمرینات استقلال نتوانست مقابل پدیده در ترکیب ثابت تیمش قرار بگیرد، از ابتدای نیمه دوم به میدان آمد و با یک پاس گل و یک گل نه تنها بهترین بازیکن میدان شد، بلکه نقش مهمی در پیروزی با ارزش آبی پوشان ایفا کرد. قایدی در ۴۵ دقیقه یک پاس گل داد که این هفتمین پاس گل این فصل وی بود و یک گل هم به ثمر رساند که این پنجمین گل او بود. قایدی یکبار هم در این فصل پنالتی منجر به گل گرفته تا با تاثیر گذاری مستقیم روی ۱۳ گل از ۲۵ گل آبی پوشان، روی بیش از نیمی از گل های تیمش مستقیم تاثیر گذار باشد که این آماری فوق العاده برای این بازیکن ملی پوش به حساب می آید. قایدی در حالی تعداد پاس های گلش در این فصل را به عدد ۷ رساند که فصل گذشته با ۱۰ پاس گل بهترین پاسور لیگ برتر شد.

جام از دستان سیدجلال جدا نمی شود

تیم بازوبند سرخ پوشان را بر بازو بسته و جام ها را یکی پس از دیگری بالای سر بگیرد. سیدجلال در تمام قهرمانی های ۵ سال اخیر پرسپولیس حضور داشته است. او ۴ بار جام قهرمانی در لیگ برتر، ۴ سوپر جام و یک جام حذفی را به کارنامه خود اضافه کرد تا مدال طلا به تمام عکس های چند سال اخیر بازیکن ۴۰ ساله فوتبال ایران اضافه شود. سیدجلال ۱۳ بار جام های فوتبال باشگاهی را لمس کرده و می تواند این عدد روایی را در ادامه بازی های فصل جاری با پرسپولیس افزایش دهد؛ تیمی که در تلاش برای کسب قهرمانی دیگر در لیگ برتر و جام حذفی فوتبال باشگاهی کشور است و در لیگ قهرمانان آسیا نیز مدعی رسیدن به فینال بازی هاست.

به عنوان بهترین مدافع سال انتخاب شد تا در کنار قهرمانی این تیم در لیگ برتر اسمش بر سر زبان بیفتد و مشتریان پرو پا قرص پیدا کند. سیدجلال به واسطه عملکرد درخشان خود در تیم ملی ایران توانست با قراردادی قابل توجه در فصل ۱۳۸۸-۱۳۸۹ به سپاهان بپیوندد و با این تیم هم ۳ بار به قهرمانی در لیگ برتر برسد. او سپس به پرسپولیس آمد اما در ۲ فصل حضورش در این تیم نتوانست جامی را به دست آورد. سیدجلال سپس به الاهلی قطر پیوست. او پس از بازگشت از لیگ ستارگان قطر در سال ۱۳۹۴ به نفت تهران رفت و با این تیم نیز توانست سهمیه حضور در لیگ قهرمانان آسیا را بگیرد. وی دوباره در دوران سرمربیگری برانکو ایوانکوویچ پیراهن پرسپولیس را بر تن کرد تا همزمان با دوران اوج این

نمایش ضعیف مقابل چشمان ای اف سی

قطعی برق در قلب فوتبال ایران!

تا همین دیروز بود که فوتبال ایران از نادآوری ها بویژه در مقابل برخی تیم های عربی به ستوه آمده و از حق کشتی و بریدن سر فوتبال ایران به واسطه لابی برخی عناصر کشورهای عربی دارای نفوذ در کنفدراسیون فوتبال آسیا دم می زد و حالا یک معضل دیگر هم به وجود آمده و آن گرفتن میزبانی در رده ملی و باشگاهی به بهانه های مختلف از فوتبال ایران است. هر چند که کارشکنی های کنفدراسیون فوتبال آسیا در قبال فوتبال ایران سال هاست که بالای جان ما شده اما در کنار این کارشکنی ها نباید نقش خودمان را هم نادیده بگیریم. در واقع و به زبان ساده کنفدراسیون فوتبال آسیا برای اتخاذ تصمیمات عجیب بر علیه فوتبال ایران دنبال بهانه است و ما هم همواره به بهترین شکل ممکن این بهانه را تقدیم آن ها می کنیم. قبل از شروع دور دوم انتخابی جام جهانی که میزبانی از ایران گرفته شد، کنفدراسیون فوتبال آسیا در نامه ای رسمی که تاریخ آن به پنجم مارس (۱۵ اسفند) بر می گردد، اعلام کرد که از سوی ایران، مذاکراتی برای میزبانی مسابقات انتخابی جام جهانی در قاره آسیا انجام شده و دلایل ای اف سی برای ندادن میزبانی به ایران، ارتباطی به عدم انجام تلاش های لازم در این رابطه ندارد و مسائل در نظر گرفته شده به ساختارها و شرایط میزبانی بر می گردد. با نگاهی به شرایط ورزشگاه ها و اتفاقات بازی های داخلی خیلی راحت می توان پی برد که در برابر تصمیم نهایی ارکان کنفدراسیون فوتبال آسیا جای هیچ دفاعی نداشتیم! در همین یک سال بارها و بارها در فوتبال ایران شاهد درگیری هواداران در بازی های داخلی، بی نظمی های عجیب در کنار زمین و اصابت انواع سنگ و نارنجک به اتوبوس تیم ها بوده ایم که حتی یکی از این موارد هم می تواند کنفدراسیون فوتبال آسیا را برای سلب حق میزبانی از ایران مجاب کند. اما مشکل

وریا تقابل با قلعه نویی را از دست داد

وریا غفوری که پیش از دیدار مقابل پدیده مشهد نیز دچار آسیب دیدگی از ناحیه زانو بود، با توجه به شرایط تیم و غیبت چند مهره سرشناس در این جدال شاگردان فرهاد مجیدی را همراهی کرد. با توجه به تشدید مصدومیت وریا غفوری، این بازیکن اکنون باید بار دیگر مراحل درمانی و فیزیوتراپی خود را پشت سر بگذارد و به این دلیل دیدار این هفته مقابل گل گهر سیرجان را از دست داد و قادر به حضور در تقابل با شاگردان امیر قلعه نویی نخواهد بود. کاپیتان استقلال که از ناحیه زانو دچار آسیب دیدگی شده، طبق نظر کادر پزشکی مراحل درمانی و فیزیوتراپی خود را پشت سر خواهد گذاشت تا امیدوار باشد هر چه زودتر در تمرینات گروهی این تیم در رقابت برای بازگشت به ترکیب قرار گیرد.

سروقامتان این بار تسلیم لهستان شدند

این بازی خط زده بود، در شروع بازی نیز از لئون، چهره شاخص این تیم استفاده نکرد و با ترکیب کامل متفاوت مقابل ایران حاضر شد. لهستانی ها بازی را بهتر از ایران شروع کردند و توانستند اختلاف خوبی با شاگردان آلکنو ایجاد کنند. در امتیاز ۸ بر ۴ به سود لهستان، بازیکنان هر ۲ تیم به وقت استراحت فنی اول رفتند. شاگردان همین با سروسویس های خوب خود تیم ایران کرده بودند و باخت مقابل لهستان، نهمین باخت سروقامتان بود. با تصمیم ولادیمیر آلکنو، مسعود غلامی، مرتضی شریفی، علی اصغر مجرد، امیرحسین اسفندیار، بردیا سعادت، جواد کریمی و آرمان صالحی بازیکنان شروع کننده در ترکیب اصلی مقابل تیم لهستان بودند. ویتال هنین نیز در حالی که کویباک و کورک را از ترکیب ۱۴ نفره

آرمان رضانی چطور گلزن ترین بازیکن استقلال شد؟

گرفت و در دقیقه ۴۷ موفق به گلزنی شد تا نشان دهد در تیم استقلال احیا شده و حالا کادر فنی آبی پوشان می توانند حساب ویژه ای روی او باز کنند. با این که رضانی تنها ۲ گل برای تیمش زده و در آمار ارسلان مطهری به همراه مهدی قایدی با ۵ و وریا غفوری با ۴ گل جلوتر از او قرار دارند، اما با احتساب گل زده به نسبت دقیق بازی، می توان او را با ۲ گل در ۱۱۶ دقیقه بهترین گلزن آبی پوشان دانست. در واقع رضانی توانسته به ازای هر ۵۸ دقیقه بازی یک بار برای استقلال گل بزند. رضانی برای اولین بار مقابل پیکان ۷ دقیقه فرصت بازی پیدا کرد و بعد از آن مقابل ذوب آهن، پرسپولیس و صنعت نفت در دقیق پایانی به میدان رفت و مقابل شهر خودرو برای اولین بار در ترکیب ثابت قرار گرفت که در دقیقه ۷۵ از زمین بازی خارج شد.

