



پازل مبهم خروج علی اکبری  
از سازمان UFC  
تحریم یادوپینگ؟!

K H O R A S A N N E W S P A P E R . C O M

انتخاب های بد، گریبانگیر  
باز یگر بر استعداد «پایتخت ۵»  
حیف شماس «بهتاش» جان!

آغاز اعتصابات با تشدید  
اعتراضات در عراق

کشته های تصادفات رانندگی  
هر ماه معادل سقوط ۶ هواپیما!

گزارش دستگاه قضا از بازگرداندن  
اموال عمومی در ۷ ماهه امسال

بازگشت ۴۹ هزار میلیارد به  
خزانه با پیگیری دستگاه قضا

قمه کشی همسایه به روی  
آمیولانس، جان بیمار را گرفت!

مرگ اورژانسی در بستر خشم

### فرجام جاسوسان به روایت فردوسی

روایت های شاهنامه از واکنش  
ایرانیان به جاسوسی بیگانگان

صفحه ۱۱

# انتظارهای رکودزا را رها کنید

رهبر انقلاب: یک مدت معطل بر جام بودیم، یک مدت معطل رئیس جمهور آمریکا، یک مدت هم معطل  
بمانیم برای رئیس جمهور فرانسه، در حالی که این انتظارات کشور را به رکود و عقب ماندگی می کشاند



جنگال های یک پوستر  
تبلیغاتی برای چند همسری

رئیس کمیسیون امنیت ملی:

پیگیری دوزدن سامانه ثبت  
اموال از سوی برخی نمایندگان

معاون املاک و اراضی  
آستان قدس:

دیگر وارد ساخت مجموعه هایی  
مثل جهان مال نمی شویم

خراسان رضوی

یادداشت روز

مهدی حسن زاده

با واردات چه کنیم!؟

روز گذشته رهبر انقلاب، بار دیگری از راه های  
رونق تولید را جلوگیری از واردات... صفحه ۲

سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان  
نیازمندی / ترحیم و تسلیت / تبریک و تشکر

صرفه جویی در زمان  
پرداخت آنلاین

www.37010.ir

آگهی مناقصه شهرداری نیشابور  
(تکمیل پارک شهدای گمنام نیشابور)  
شرح در صفحه ۴  
تلفن: ۰۵۱-۹۸۱۰۰۶۲

گروه صنعتی سایان  
مشاور، طراح و مجری:  
- سالن های فلزی سوله  
- اسکلت فلزی ساختمان های طبقاتی  
- انواع جرثقیل سقفی  
تلفن: ۰۵۱-۳۲۴۴۲۳۳  
Email: sayansteel@yahoo.com

آگهی مناقصه عمومی  
(یک مرحله ای)  
شماره مناقصه: ۹۸/۸۰۱۲۱۰۳/م  
خرید کنکرتورهای مورد نیاز  
پستهای آبشار، شیبان، کوی  
ملت، کیانشهر، پیام، غدیر و سرو  
روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خوزستان  
شماره: ۰۵۱-۶۵۰۴۵  
رجوع به صفحه ۱۲

واحد طراحی روزنامه خراسان در تبلیغات همراه شماره تماس: ۰۵۱-۹۹۲۵۰۷

## جناب آقای مهندس محمد مهدی ابراهیمی

باکمال مسرت، انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان  
مدیر عامل هلدینگ بزرگ سیمان شرق

که نشان از تمدن و شایستگی شما دارد، تبریک و تهنیت عرض می نمایم. امیدواریم با اتکال به خداوند سبحان و در سایه توجهات  
حضرت ولی عصر (عج) و با پشتوانه تجربه ارزشمند جنابعالی شاهد نشاط، پویایی و پیشرفت روزافزون این مجموعه باشیم.

مدیران و پرسنل شرکت سیمان سفید شرق

با هر ۳۰ هزار تومان خرید هاپیر مارکتی  
یک امتیاز بگیرید و در آخر هفته برنده  
۵۰۰ هزار تومان  
اعتبار خرید کالا شوید

ارسال رایگان سفارشات  
سبد کالایی گسترده و تخفیف های باور نکردنی  
پوشش سراسری در مشهد

هر خریدی که داری فقط کافیست با ما تماس بگیری  
۰۵۱-۳۱۳۹









نیایش و نوش

سید صادق غفوریان

از رنگارنگ رفتارهای مطلوب و نامطلوب اجتماعی

**وقف جالب آقای اولیا**

گاهی اوقات یک نیت و تصمیم خیر چه بر کات زیادی با خود می آورد و در مقابل، یک تصمیم غلط ممکن است، تا مدت های زیادی یک فرد یا جامعه را دچار آزار و آسیب کند. اگر موافق باشید یکی از این تصمیم های خیر را با هم مرور کنیم.

می گوید: «یک وقتی در سفری به قم از آب آ... بهجت شنیدم که ایشان برای انجام «صدقه جاریه» توصیه های جالبی داشتند. از این ماجرا سال ها گذشت و البته از همان موقع گاهی به این می اندیشیدم که چگونه می توانم به این توصیه عمل و صدقه جاریه ای برپا کنم که اگر سال های بعد هم نبودم، این عمل من همچون رودخانه ای همیشه جاری خیر و برکتش به دیگران برسد. تا این که چند سال قبل روزی پدر همسرم در باره دانشجویان صحبت می کرد و این که اکنون در فضای مجازی و در برخی محافل اندیشه ای، شبهات و مسائلی مطرح می شود که ممکن است گاهی تفکرات و اعتقادات یک دانشجو را دچار خدشه کند و او نتواند آن را در ذهن و ضمیرش حل و فصل کند. همین موضوع ذهن من را تا مدت ها درگیر خودش کرد و از طرفی هم آن توصیه آیت... بهجت نیز در ذهنم بود که اگر بتوانم در فرصت مناسبی قدمی می گذارم یک صدقه جاریه بر دارم. از این رو تصمیم گرفتم در حد توانم برای رفع شبهات دانشجویان اقدامی اساسی انجام دهم و لذا در صد برآمد یک باب مغازه را که البته درآمد قابل توجهی دارد، برای این موضوع در نظر بگیرم. به طور قطع بهترین راهکار عملی این تصمیم، وقف آن بود یا مشورت هایی که انجام دادم این مغازه را «وقف پاسخ گویی به شبهات دانشجویان» کردم.»

من در سفری که چندی قبل به یزد داشتم، از آن جا که موضوع این وقف را می دانستم با این واقف نیک اندیش دیدار کردم. حتی مغازه ای را هم که آقای اولیا برای این امر وقف کرده بود، در یکی از مکان های خوب شهر از نزدیک دیدم و واقعا جالب و جذاب بود که او چنین ملک با ارزشی را برای این نیت خیر اختصاص داده است. آقای اولیایمی گفت: «این ملک را که اکنون ماهانه درآمد مناسبی هم دارد وقف آستان قدس رضوی برای پاسخ گویی به شبهات دانشجویان با اولویت دانشگاه های یزد کردم. از آن جا که این آستان، دارای دانشگاه علوم اسلامی است، می توانیم با استفاده از استادان متخصص در علوم اسلامی از این دانشگاه برای رفع شبهات دانشجویان استفاده کنیم که اکنون نیز این وقف نامه در حال اجراست و تمام هزینه های آن با عواید این موقوفه پرداخت می شود.»

**عدهای با فشار پروازت ارتباطات به دنبال بستن تمام VPN ها هستند**

معاون وزیر ارتباطات و مدیرعامل شرکت ارتباطات زیرساخت گفت: عدهای در کشور با فشار پروازت ارتباطات و فناوری اطلاعات به دنبال بستن همه VPN ها هستند. این در حالی است که نمی توان با یک فرمول این کار را انجام داد، چرا که در شرایط کنونی که کشور تحریم است برای فعالیت های مالی اقتصادی باید VPN ها تحریم ها را دور زد. حمیدفتحی در گفت و گو با «ایران» با اشاره به این که به دلایل روشنی که وجود دارد به اطلاع افرادی که خواهان مسدودسازی تمام VPN ها هستند، رسیده است ادامه داد: مسدودسازی یک شبکه برای همه کاربران که نیاز قانونی به آن دارند امکان پذیر نیست و افراد کاربرانی در جامعه وجود دارند که بر اساس مقتضیات شغلی خود باید دسترسی هایی به سایت های فیلتر شده داشته باشند و نمی توان آن ها را با مسدودسازی VPN ها از آن چه به آن نیاز دارند، محروم کرد. وی افزود: اگر تمام VPN ها مسدود شود دسپس تکلیف استادان و دانشجویان دانشگاه ها که باید به اطلاعات علمی در جهان که ما را تحریم کرده اند دسترسی داشته باشند چه می شود؟ از سوی دیگر تاجار در شرایط کنونی که برای مدیریت امور اقتصادی و بانکی نیاز به VPN دارند عملاً امکان فعالیت نخواهند داشت. با این اقدام علاوه بر این که دنیا ما را تحریم کرده است خود نیز خودتحریمی برای آن ها اعمال خواهیم کرد. بسیاری از نیازهای مردم اکنون در اینترنت است و نمی توان برای همه یک قانون کلی را اعمال کرد، چرا که کوچک ترین اختلال به زندگی عادی مردم ضربه می زند.

**جنگال های یک پوستر تبلیغاتی برای چند همسری**



مهرت های از تباطی خانواده های چند همسری

گروه اجتماعی - این روزهایک پوستر تبلیغاتی با موضوع آموزش های مهارت های ارتباطی چند همسری در فضای مجازی دست به دست می شود که این پوستر از زوایای مختلف جنگال به پا کرد. این آموزش ها که در قالب برگزاری کارگاه هایی برای چند همسران است، توسط یک موسسه خصوصی با عنوان «حیات حسنی» برگزار می شود. در این مجموعه که مشخص نیست با چه هدف و نیتی راه اندازی شده است کارگاه هایی با موضوعات ضرورت احیای فرهنگ چند همسری، الزامات تشکیل خانواده های چند همسری، احکام فقهی خانواده های چند همسری و موضوعات ضرورت احیای چند همسری و مهارت های ارتباطی چند همسری برگزار می شود و هم اکنون از متقاضیان شرکت به صورت رایگان ثبت نام می کند. البته برخی نیز خبر دادند این پوستر کپی شده از پوستر دیگری با سوژه ای دیگر بوده که به شکل ناشیانه ای برای این موضوع استفاده شده است.

**۱ جنجال ها از جدی تا طنز**  
آن چه در اولین نگاه، طراحی این پوستر را جنجالی کرده است، ارائه تصویری معنادار از آقا و خانم های کار شده در پوستر است. آقا با چهره ای کاملاً مذهبی و نوع پوششش از چپه ای که بر گردن دارد، نمدادی از طبقه خاصی از افراد جامعه را نمایان می کند. ضمن این که خانم های تصویر شده نیز همه با پوشش چادر هستند که گویی این رسم به طور ویژه در این گروه از جامعه رواج دارد.

**۲ سوسی دیگر جنگال ها در باره این پوستر، موضوع این کارگاه ها و نقد تبلیغ چند همسری است.** در واقع منتقدان می گویند، در شرایطی که بسیاری از جوانان با توجه به مشکلات اقتصادی امکان ازدواج ندارند، چرا عده ای چند همسری را تبلیغ می کنند و بنای احیای آن را دارند.

**رئیس سازمان اوقاف: ۲۰۰ هزار موقوفه در کشور داریم**

رئیس سازمان اوقاف و امور خیریه گفت: هم اکنون ۲۰۰ هزار موقوفه و بیش از ۸۵۰۰ بقیعه در اختیار سازمان اوقاف و امور خیریه قرار دارد. به گزارش فارس، حجت الاسلام والمسلمین خاموشی در مراسم افتتاح نمایشگاه میراث وقف اظهار کرد: هم اینک موقوفات زیادی در کشور است و ۲۰۰ هزار موقوفه ثبت شده در کشور داریم و تعداد یک میلیون و ۴۲۰ هزار رقبات در اختیار سازمان اوقاف و امور خیریه است. وی تأکید کرد: ما باید به دنبال وقف های جدید باشیم و در وقف باید مسیری را انتخاب کرد که در سبب معیشتی مردم تأثیر گذار باشد و اثر وقف در زندگی مردم مشخص شود. یکی از شاخص های جدید ایجاد صندوق وقف پول است که در این خصوص باید مسائل شرعی آن را با بزرگان مطرح کنیم و اگر صندوق وقف پول ایجاد شود، یک صندوق سرمایه گذاری قوی در نظام جمهوری اسلامی است که پول داخل آن می ماند و از قدرت آن پول استفاده می کنیم. خاموشی یادآور شد: می توانیم وقف اشتراکی را نیز اجرایی کنیم، افرادی که نمی توانند وقف کاملی داشته باشند، می توانند پول آن را پرداخت کنند و به صورت اشتراکی به وقف اقدام کنند.

**وزارت بهداشت: تغییر در خصوص محل عرضه متادون ایجاد نشده است**

در پاسخ به مطلب مندرج در تاریخ یکم مهرماه ۹۸ با عنوان «دست های پشت پرده توزیع متادون در داروخانه ها» جوبایه اداره کل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو برای درج در آن روزنامه ارسال می شود. تصمیمات اخیر صرفاً در مورد نحوه توزیع داروهای مخدر با موضوع تغییر محل توزیع این داروها از معاونت های غذا و دارو و دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور به داروخانه های منتخب ویژه تحت نظر دانشگاه ها می باشد و هیچ گونه تغییری در خصوص محل عرضه آن داروها را مرکز ترک اعتیاد (MMT) صورت نپذیرفته است. تغییر مذکور به دلیل تکمیل و نظارت بر زنجیره و تأمین و توزیع دارو ها از طریق ثبت

**کشته های تصادفات رانندگی هر ماه معادل سقوط ۶ هواپیما!**

۹۳۰۰ نفر در ۶ ماه نخست ۹۸ در تصادفات جان باختند



صدر نشین ها، فارس، خراسان رضوی و تهران

بر اساس این گزارش در سال گذشته استان های فارس با ۷۴۴ نفر، خراسان رضوی با ۶۸۲ نفر و تهران با ۶۵۶ نفر بیشترین و استان های ایلام با ۶۹ نفر، چهارمحال و بختیاری با ۱۲۶ نفر و کهگیلویه و بویر احمد با ۱۳۱ نفر کمترین تعداد کشته های ناشی از حوادث رانندگی را داشته اند.

بیشترین افزایش در مرگ های ناشی از حوادث رانندگی در نیمه اول سال ۹۸ با ۸۹ کشته، ۱۷ مرداد با ۸۱ کشته و ۱۳ خرداد با ۷۹ کشته پر تلفات ترین روز های نیمه اول امسال بوده است.

**۶۵ درصد تلفات در جاده های برون شهری**  
در این گزارش با تأکید بر این که بیشترین تلفات مربوط به مسیرهای برون شهری است، آمده است ۶۴/۷ درصد کشته های تصادفات مربوط به جاده های برون شهری، ۲۴ درصد در راه های درون شهری، ۸/۷ درصد در جاده های روستایی و محل تصادف هفت دهم درصد در راه های اختصاصی و ۲ درصد در دیگر راه ها بوده است.

گروه اجتماعی - اگر ظرفیت هر هواپیما را ۲۵۰ نفر در نظر بگیریم، طبق عدد ۹ هزار و ۳۰۰ کشته تصادفات جاده ای در شش ماه نخست امسال، یعنی هر ماه شش هواپیما سقوط کرده است و تمام سرنشینان آن جان باخته اند. در واقع اگر این تعداد هواپیما سقوط می کرد و این همه تلفات به جامی گذاشت، شاید نظر ها را به خود جلب می کرد. اما حالا این گونه نیست و این عدد ۹ هزار و ۳۰۰ نفر ظاهراً ما را چندان آذیت نمی کند.

**۶۰۹ نفر بیشتر از سال ۹۷**  
بنابر گزارش خراسان، این عدد در سال ۹۷، هشت هزار و ۶۹۱ نفر بوده است یعنی در مدت مشابه امسال، ۶۰۹ نفر بیشتر در تصادفات کشته شده اند.

طبق اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور، در نیمه اول سال ۱۳۹۸، تعداد ۹ هزار و ۳۶۰ نفر در حوادث رانندگی ترافیکی کشته شده اند. بیشترین کشته های حوادث رانندگی مربوط به شهر یور با هزار و ۸۰۰ نفر و پس از آن مرداد با هزار و ۷۲۸ نفر و کمترین آن مربوط به فروردین با هزار و ۲۴۲ نفر بوده است. همچنین روز ۱۷ خرداد با ۸۹ کشته، ۱۷ مرداد با ۸۱ کشته و ۱۳ خرداد با ۷۹ کشته پر تلفات ترین روز های نیمه اول امسال بوده است.

**۶۵ درصد تلفات در جاده های برون شهری**  
در این گزارش با تأکید بر این که بیشترین تلفات مربوط به مسیرهای برون شهری است، آمده است ۶۴/۷ درصد کشته های تصادفات مربوط به جاده های برون شهری، ۲۴ درصد در راه های درون شهری، ۸/۷ درصد در جاده های روستایی و محل تصادف هفت دهم درصد در راه های اختصاصی و ۲ درصد در دیگر راه ها بوده است.

**۵۵۰ هزار نفر تا پایان مهر وام ازدواج دریافت کردند**

از ابتدای امسال تا پایان مهر، ۵۴۹ هزار و ۷۶۰ فقره وام قرض الحسنه ازدواج با مبلغ ۱۷۱ هزار و ۹۰۶ میلیارد ریال توسط نظام بانکی به متقاضیان پرداخت شده است. به گزارش روابط عمومی بانک مرکزی، در این مدت تعداد ۲۵ هزار و ۴۹۴ فقره تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به ایثارگران با سقف فردی ۶۰۰ میلیون ریال پرداخت شده است. تسهیلات قرض الحسنه ازدواج برای هر یک از زوج ها در سال ۱۳۹۸ ۳۰۰ میلیون ریال با دوره بازپرداخت پنج ساله بایک ضامن معتبر و دریافت سفته است. بانک ها و مؤسسات اعتباری غیر بانکی می توانند یارانه پرداختی به اشخاص را به عنوان تضمین در این زمینه بپذیرند.

**ماجرای مدرسه غیردولتی محسن هاشمی چیست؟**



محسن هاشمی به موضوع انتساب مدرسه روشنگر به نام او واکنش نشان داد و گفت: این موضوع مربوط به بنده نیست. این خبر حاکی است طی روزهای گذشته خبری منتشر شد که محسن هاشمی صاحب یک مدرسه غیر انتفاعی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، محسن هاشمی رفسنجانی رئیس شورای شهر تهران دپروپیش از شروع جلسه علنی شورای شهر تهران در واکنش به اخباری مبنی بر انتساب مدرسه روشنگر به نامش در فضای مجازی در جمع خبرنگاران افزود: مدرسه روشنگر مربوط به من نیست. موضوع مربوط، متعلق به همسر عموی بنده محمد هاشمی است.

| کلاس ها          |                          | مدرسین             | تعداد جلسات | زمان بندی کلاس ها      | هزینه |
|------------------|--------------------------|--------------------|-------------|------------------------|-------|
| عکاسی            | ترکیب بندی در عکاسی      | نوشین وفادار       | ۱۰          | دوشنبه ۱۰:۳۰-۱۷:۳۰     | ۲۸۰   |
|                  | عکاسی پیشرفته            | محمدرضا چایفروش    | ۱۲          | یکشنبه ۱۴-۱۸           | ۳۶۰   |
|                  | عکاسی مقدماتی            | مهدی پیرسلامی      | ۱۰          | شنبه و دوشنبه ۱۷-۱۸:۳۰ | ۲۸۰   |
| گرافیک           | عکاسی مقدماتی            | حمید سلطان آبادیان | ۱۰          | یکشنبه و سه شنبه ۱۷-۱۸ | ۲۸۰   |
|                  | فتوشاپ مقدماتی و پیشرفته | علیرضا عشقی        | ۱۰          | چهارشنبه ۱۴-۱۸         | ۳۴۰   |
|                  | ایلوستریتور              | فواد آرام          | ۱۰          | شنبه ۱۷-۲۰             | ۳۳۰   |
| داستان نویسی     | خوشنویسی                 | فاطمه مقیمی        | ۱۰          | چهارشنبه ۱۸-۲۰         | ۱۸۵   |
|                  | عناصر داستان (مقدماتی)   | فرحان نوری         | ۱۰          | چهارشنبه ۱۷-۱۸         | ۲۱۰   |
|                  | عناصر داستان (پیشرفته)   | فرحان نوری         | ۱۰          | چهارشنبه ۱۸-۲۰         | ۲۱۰   |
| روزنامه نگاری    | گزارش نویسی              | دکتر یحیی عظیمی    | ۸           | شنبه ۱۷-۱۸             | ۱۸۰   |
|                  | ویراستاری                | علیرضا حیدری       | ۸           | یکشنبه و سه شنبه ۱۴-۱۶ | ۱۸۰   |
|                  | کارگاه طنزنویسی پیشرفته  | مسعود مرعشی        | ۴           | ۲۳ و ۲۴ آبان ۸ ساعت    | ۱۵۰   |
| گارتون و انیمیشن | صفر تا صد روزنامه نگاری  | سیدمصطفی صابری     | ۱۰          | چهارشنبه ۱۷-۱۸         | ۲۱۰   |
|                  | خبرنویسی (مقدماتی)       | مصطفی عبداللهی     | ۱۰          | پنجشنبه ۱۴-۱۶          | ۲۱۰   |
|                  | طراحی پایه               | بهناز پویا         | ۱۲          | یکشنبه ۱۸-۲۰           | ۳۳۰   |
|                  | پریمیر                   | سیدمهدی حسینی      | ۱۰          | دوشنبه ۱۷-۱۸           | ۳۳۰   |
|                  | افترافکت                 | سیدمهدی حسینی      | ۱۰          | دوشنبه ۱۸-۲۰           | ۳۳۰   |

**کالج زبان ماهان**  
**آغاز کلاس های مکالمه ترم دوم پاییز و دوره های آمادگی IELTS**  
**برترین و با کیفیت ترین دوره های مکالمه زبان کودکان، نوجوانان و بزرگسالان**  
 ساختمان مرکزی: هاشمی ۱۸، نیش صامری ۱۹ - (کودک و نوجوان): بلاک ۱، (بزرگسالان): بلاک ۳ - تلفن: ۲۸۸۱۲۴۴  
 شعبه سجاد (بزرگسالان): بلوار سجاد، نیش بزرگمهر جنوبی ۲۲، بلاک ۲۴۴ - تلفن: ۳۷۲۴۴۱۶  
 شعبه سجاد (کودک و نوجوان): بلوار سجاد، حامد شمالی ۲۵، بلاک ۲۵ - تلفن: ۳۶۰۴۵۲۹  
 شعبه هفت تیر (کودکان ۶ تا ۱۴ سال و دبستانی): هفت تیر ۱۷ و ۱۹ - تلفن: ۲۸۶۷۷۵۹۴  
 MahanLanguageCollege

سینمای ایران



اکران «مطرب» منتظر نظر وزارت ارشاد

سخنگوی شورای صنفی نمایش می گوید برای اکران فیلم «مطرب» ساخته مصطفی کیایی، منتظر نظروارت ارشاد هستیم. غلامرضا فرجی در گفت و گو با ایلنا، با اشاره به جلسه دیروز، گفت: «در این جلسه مصوب شد فیلم سینمایی «چشم و گوش بسته» به کارگردانی فرزاد موتمن در گروه سینمایی باغ کتاب و فیلم سینمایی «سمفونی نهم» به کارگردانی محمدرضا هنرمند، از ۱۵ آبان اکران شود.» وی ادامه داد: فیلم سینمایی «منطقه پرواز ممنوع» از ۱۵ آبان در گروه آزاد و سپس از ۲۲ آبان در گروه استقلال، اکران خواهد شد. فیلم «نورآیا» نیز در گروه آزاد اکران می شود و پویانمایی «بنیامین» نیز، از روز چهارشنبه ۱۵ آبان اکران خواهد شد. وی همچنین درباره اکران فیلم «مطرب» گفت: «برای اکران این فیلم منتظر نظروارت ارشاد هستیم و زمانی که نظر وزارت ارشاد اعلام شود، این فیلم می تواند اکران شود.» فیلم «مطرب» ساخته مصطفی کیایی ابتدا قرار بود ۸ آبان اکران شود و نمایش آن به دلایل فنی، یک هفته به تعویق افتاد، اما شورای صنفی نمایش دیروز اعلام کرد این فیلم ۱۵ آبان نیز، اکران نمی شود.

ابراهیم آبادی رهسپار خانه ابدی شد

مراسم تشییع پیکر زنده یاد ابراهیم آبادی دیروز یکشنبه ۱۲ آبان، در خانه سینما و با حضور جمع محدودی از همکارانش برگزار شد. به گزارش ایسنا، نرگس آبیاری، علی دهکردی، رضا ناجی و همایون اسعدیان از جمله حاضران در این مراسم بودند. علی دهکردی در ابتدای مراسم گفت: «او یکی از اولین هنرمندان و جزو نخبه هایی بود که برای یادگیری کارگردانی و بازیگری مدرن به چکسلواکی رفت و بعد به ایران برگشت. اندیشه نوین بازیگری را کسانی مثل ابراهیم آبادی وارد ایران کردند و او بود که از فانتزی ترین نقش ها تا تاریخی ترین و کلاسیک ترین ها را ایفا کرد.» همچنین نرگس آبیاری در سخنانی اظهار کرد: «متأسفانه سرمایه های فرهنگی خود را از دست می دهیم، اگر چه سعادت همکاری با ایشان را نداشتیم، اما امیدوارم برای این تعداد از پیشگامان و هنرمندان باقی مانده قدر و ارزش قائل باشیم.» پایان بخش این مراسم نماز میت بود که برپیکر ابراهیم آبادی خوانده و پیکر این بازیگر برای خاک سپاری به قطعه هنرمندان بهشت زهر(اس) منتقل شد.

سینمای جهان



«جوکر» ۹۰۰ میلیون دلاری شد

فیلم «جوکر» ساخته «تاد فیلیپس» مجموع فروش جهانی خود را پس از چند هفته اکران به رقم فراتر از انتظار ۹۰۰ میلیون دلار رساند. به گزارش ایسنا، فیلم ابرقهرمانی «جوکر» از زمان آغاز اکران در ماه اکتبر از رکوردهای زیادی عبور کرده و با گذر از «ددپول» هم اکنون پر فروش ترین فیلم تاریخ سینما با درجه سنی بزرگ سال (R) است و پیش بینی می شود در پایان اکران به فروش ۹۵۰ میلیون دلار یا حتی یک میلیارد دلار دست یابد. این فیلم که اوکین فینیکس نقش اصلی آن را بازی کرده تا به امروز بیش از ۲۸۹ میلیون دلار در سینماهای آمریکا و ۶۰۳ میلیون دلار در گیشه بین الملل فروخته است. «جوکر» که با هزینه ۶۰ میلیون دلاری ساخته شده، با احتساب هزینه های بازاریابی تاکنون حداقل سود ۵۰۰ میلیون دلاری برای شرکت برادران وارنرودی سی به مرغان آورده است. این فیلم با گذر از فروش «مرد عنکبوتی ۳» هم اکنون در رتبه سیزدهم پر فروش ترین فیلم های ابرقهرمانی سینما قرار دارد.

برگ سبز امروز ام X33 به شماره انتظامی ایران ۹۱-۹۱۸-۸۹ شماره شاسی NATGDAY13G1005914 شماره موتور MVM484FBDG005953 نام نامی به نام رجب عزیزبان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. تاریخ: ۹۸/۱۰/۲۴

انتخاب های بد، گریبان گیر بازیگر پر استعداد «پایتخت ۵»

حیف شماست «بهتاش» جان!

مأمده کاشیان - هر چند که عموم مخاطبان بهرام افشاری را با سریال «پایتخت ۵» و کاراکتر «بهتاش» می شناسند، اما این بازیگر با استعداد پیش از «پایتخت»، در فیلم هایی مانند «لانتوری» به کارگردانی رضا درمیشیان و «کارگر ساده نیازمندیم» ساخته منوچهر هادی و سریال «علی البدل» اثر سیروس مقدم، ایفای نقش کرده بود. او نوروز سال ۹۷ با فصل پنجم «پایتخت» حسابی گل کرد و این دیده شدن باعث شد بهرام افشاری زیر درهین برود و توجه ها به او معطوف شود. افشاری پس از «پایتخت ۵» با سریال «شرایط خاص» در تلویزیون و دو فیلم «رحمان ۱۴۰۰» و «نیوکاسل» در سینما دیده شد و اکنون فیلم کمدی «چشم و گوش بسته» را در نوبت اکران دارد.

موفقیت نرسیده و مانند بسیاری از بازیگران، بیشتر از این که بازیگر باشد، یک مدل خوشتیپ نیست! او قابلیت های زیادی در بازیگری دارد و می تواند با انتخاب های خوب، توانایی اش را بیشتر از قبل نشان بدهد، اما به شرط این که دقت و سوسواس بیشتری روی انتخاب هایش داشته باشد تا جایگاهش در سینما، از یک بازیگر پرفروش فیلم های گیشه ای، چند پله بالاتر برود. در واقع حیف است که توانایی و استعداد بازیگری، مانند بهرام افشاری، محدود به این نوع آثار دیده نشود.



پاسخ عجیب سعید سلطانی به انتقادات از سریال «ستایش»

«گاف» دادن شیرینی کار است!



صبح دیروز نشست خبری سریال «ستایش» در مرکز همایش های صداوسیما برگزار شد و عوامل این مجموعه به سوالات خبرنگاران پاسخ دادند. در ادامه گزارش مختصری از مهم ترین موضوعاتی را که در این نشست مطرح شد، می خوانید.

مردم با هر چیزی که درگیر می شوند طنز می سازند به گزارش ایسنا، سعید سلطانی درباره انتخاب شهاب مظفری به عنوان خواننده تیتراژ سریال توضیح داد: «ما سعی کردیم از خواننده جوان استفاده کنیم و ترانه به محتوا نزدیک باشد. مردم هم با صدای شهاب مظفری ارتباط خوبی برقرار کردند. او همچنین در خصوص واکنش های طنزآمیز کاربران درباره سریال گفت: «در خصوص شوخی هایی که در فضای مجازی با این مجموعه انجام شد، باید بگویم شوخی ها همیشه در همه جا بوده است. کدام موضوع سیاسی را دیده اید که مردم با آن شوخی نکرده باشند. مردم ما با هر چیزی که درگیر می شوند، برایش طنز می سازند.»

«ستایش از خشونت مبرا است» سلطانی درباره نمایش خشونت در سریال این طور توضیح داد: «ما خودمان به شدت مخالف سیاه نمایی هستیم و قصد این کار را هم نداشتیم. بلکه سریالی ساخته شده که تیرگی را به مردم تزریق می کند، اما «ستایش» رنگ و بوی بخش نشان داد. «ستایش ۳» داستان باورپذیری را روایت کرد. ما به طور جدی به موضوع خشونت توجه داشتیم که کاملاً تیرگی و سیاهی را نشان ندهیم. در این راستا، «ستایش» از این گذار، یعنی

Table with 4 columns: Category, Value, and others. Includes 'سود متعلقه' and 'حد اکثر پیش پرداخت'.

Table with 4 columns: City, Status, and other details. Includes 'شهر' and 'وضعیت'.

تاریخ: ۹۸/۱۰/۲۴

چهره ها و خبرها

هادی حجازی فراین روزها در حال ایفای نقش در فیلم «پیتوک» اولین ساخته سیدمجید صالحی است. مهتاب کرامتی، حسن پورشیرازی و الناز حبیبی دیگر بازیگرانی هستند که در فیلم حضور دارند.

میرلازاری برای بازی در فیلم «کارو» اثر احمد مرادپور، در شهرستان خلخال جلوی دوربین رفته است. قصه فیلم درباره نوجوانی کرمانشاهی به نام «کارو» است که پس از سال ها به تیم ملی کشتی دعوت می شود.

گوهر خیراندیش برای بازی در فیلم «فصل قاصدک» به کارگردانی مریم پیرپنبد، به آمریکا سفر کرده و در این فیلم با چند بازیگر خارجی همبازی شده. فیلم برداری این اثر در کالیفرنیا انجام می شود.

آزاده صدی در نمایش «آن دیگری» به کارگردانی سمانه زندی نژاد، گرمیم بسیار متفاوتی و پویانمایی «بنیامین» نیز، از روز چهارشنبه ۱۵ آبان اکران خواهد شد. وی همچنین درباره اکران فیلم «مطرب» گفت: «برای اکران این فیلم منتظر نظروارت ارشاد هستیم و زمانی که نظر وزارت ارشاد اعلام شود، این فیلم می تواند اکران شود.»

محسن تنابنده در حاشیه نمایش فیلم «قسم» در جشنواره توکیو، درباره انتخاب بازیگران گفته تلاش کرده نابازیگرانی را که در فیلم حضور داشتند طوری انتخاب کند که با یکدیگر خوشایند باشند.

مهرداد صدیقیان در تازه ترین فعالیت سینمایی خود قرار است در فیلم «شهربانو» کاری از مریم بحرالعلومی، ایفای نقش کند. نقش اصلی این فیلم را فرشته صدرعرفایی برعهده خواهد داشت.

Advertisement for 'Frosh Afsatyi Amalak' with a QR code and contact information.

شرکت نوزان صنعت آتی ساز در نظر دارد املاک مشروحه زیر را در تهران و شهرستان ها به شرح آتی با وضعیت موجود و به صورت نقد و اقساط از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از املاک و دریافت اسناد مزایده، از ساعت ۸ لغایت ۱۸ با نمایندگان این شرکت تماس حاصل و هماهنگی های لازم را به عمل آورند و تا پایان ساعت اداری روز دوشنبه به تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۰ پاکت های حاوی پیشنهاد قیمت را به نمایندگان این شرکت مستقر در شهرستان ها و یا حداکثر تا پایان ساعت اداری روز یکشنبه به تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۶ به دفتر شرکت به نشانی: تهران-خیابان احمد قصیر(بخارست)-خیابان دهم-پلاک ۲۱-طبقه اول تسلیم نمایند. پاکت های پیشنهادات ارائه شده در روز دوشنبه به تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۷ ساعت ۹ صبح در محل شرکت به آدرس فوق با حضور اعضای کمیسیون معاملات شرکت مفتوح و قرائت خواهد گردید. ضمناً حضور شرکت کنندگان در جلسه گشایش پاکت های مزایده اختیاری و منوط به ارائه رسید تحویل مدارک بوده و چنانچه تغییری در زمان و مکان آن صورت گیرد مراتب از طریق وب سایت شرکت به اطلاع خواهد رسید. اسناد مزایده، تصاویر و شناسنامه املاک، جدول زمانبندی بازدید در سایت شرکت به نشانی www.nozhansanat.com موجود است. کلیه املاک بصورت تخلیه و آماده تحویل می باشند. توضیحات و شرایط: ۱- مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ مبلغ پایه مزایده مندرج در آگهی می باشد که طبق مندرجات اسناد مزایده می بایست اقدام گردد. ۲- بازدید از املاک و مطالعه مدارک مربوطه قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان الزامی است. ۳- کلیه ردیف های مزایده شامل شرایط فروش نقدی نیز می گردد.

Table with 4 columns: Category, Value, and others. Includes 'سود متعلقه' and 'حد اکثر پیش پرداخت'.

Table with 4 columns: City, Status, and other details. Includes 'شهر' and 'وضعیت'.

تاریخ: ۹۸/۱۰/۲۴

Advertisement for 'Frosh Afsatyi Amalak' with a QR code and contact information.

Advertisement for 'Frosh Afsatyi Amalak' with a QR code and contact information.

Advertisement for 'Frosh Afsatyi Amalak' with a QR code and contact information.

تیزر روز

بازدید جهانگیری از شهر سمرقند

**جهانگیری: انصافا خواجه حافظ چطور دلش اومده این جا و بخار و بویه یک خال هندو و بیخشه؟ باز اگه دم انتخابات بود یک چیزی!**

وزارت جهاد کشاورزی: ۹۰۰ میلیارد تومان وام بلاعوض به کشاورزان خسارت دیده از سیل پرداخت شد

**دار کوب: برای سیل های قبلی یا این جدیدها؟!**

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی: این که در حادثه تصادف دانشگاه آزاد علوم تحقیقات دنبال متهم باشیم، درست نیست!

**دار کوب: چطور حالا که دنبال متهم هستن، شما شهریه هارو ۱۰ درصد اضافه کنین؟!**

علی ربیعی: صد او سیما انتخابات را به سطح قبلی سازی های کاذب و غیر ضرور تقلیل می دهد

**صد او سیما: دیگه ظاهر و باطن کاری که از دست مون بر میاد!**

مدیر عامل بیمه سلامت: برخی جریانات شایعه کردند که بیمه رایگان حذف شد

**برخی جریانات: حالا چون زودتر از شما اعلام کردیم ناراحت شدین؟!**

از اون لحاظ

۱۰ گام شناسایی دروغ گوها

مهرداد یسافرانی خواهان طرز پرداز



دروغ گوها ممکن است در محیط کار در قالب همکار و در اجتماع، در قالب بهترین دوست همه دوران با ما در ارتباط باشند. برای این که به خودمان ثابت کنیم آری کیومان از آمیب و جلبک بالاتر است، باید توانایی شناسایی آن ها را داشته باشیم.

گام اول، آن ها شعار های قشنگ می دهند، از «من قول می دهم خوشبخت کنم» تا «افزایش سود سپرده در یک سال». گام دوم، دروغ گوهای سابق تماس چشمی برقرار نمی کنند اما دروغ گوهای آپدیت شده در این کار افراط می کنند. در گام سوم، جزئیات در داستان دروغ گوها تغییر می کند، حتی وقتی قضیه شکار پلنگ با دست خالی باشد لوگیشن یک روز «لرستان» و در روزن بعدی «گیلان» است، آن ها برای رسیدن به نتیجه نهایی قید همه جزئیات را می زنند. در گام چهارم بدانید دروغ گوها بیوگرافی های قشنگ در صفحات مجازی دارند و دقیقا شعارشان دعوت مردم به صداقت است. در گام پنجم بدانید مهم نیست زبان بدن و گارد دروغ گو هنگام حرف زدن چگونه است، شما می توانید برای سنجش اندازه یک دروغ آن را در صفحات مجازی بارگذاری کنید، هر قدر که بیشتر لایک گرفت یعنی دروغ بزرگتر و قشنگ تر است. در گام ششم دروغ گوهایی را که شناسایی کردید به مرحله نیمه نهایی و فینال بفرستید. می بینید که تشخیص دروغ هایشان سخت تر و این دروغ ها به واقعیت نزدیک تر می شوند، حالا کارتان تمام است چون باید همه واقعیت های عمرتان را هم فیلتر و راستی آزمایی کنید.

در گام هفتم موقعیت های دروغ گوایی را شناسایی کنید. جشن ورود به دانشگاه در فامیل، جهیزیه بران، دورهمی با حناق ها و جاری ها بهترین مکان برای شناسایی دروغ گوهاست. در گام هشتم تیک رفتاری دروغ گوها را کشف کنید. در گام نهم تکنیک داستان سازی آن ها را کشف کنید. دروغ گوهای کاربلد بیشتر به ملودرام علاقه دارند. در گام دهم شما دروغ گوها را شناسایی کرده اید اما هیچ کاری از دستتان بر نمی آید چون آن ها بیش از حد به شما نزدیک هستند و اگر آن ها را لو بدهید شمارا هم با خودشان پایین خواهند کشید و این بزرگترین حقیقت در باره منقرض نشدن نسل دروغ گوهاست!

سایکو کلمات

هر تصور کردنی جواب نمی دهد!

گاهی فقط باید لیخند بزنی و تایید کنی و گر نه باید چند ایستگاه اضافه در اتوبوس بنشین و با نفر بغلی بحث سیاسی کنی. وقتی عجله دارید اتوبوس و مترو هم دیر می رسد؛ دست مثل جواب خوب وسط دعوا که بعد از آشتی کتان تازه به ذهن آدم می رسد. حتما شما هم شنیده اید که هر آن چه آدمی در خیال خود تصور کند دیر یا زود در زندگی نمایان می شود؟ من هم شنیده ام؛ برای اثبات غلط بودنش همین الان همه با هم شلیک را در خیال خود تصور کنیم! یک، دو، سه... اگر هنگام تماشای فیلم رفیق تان گفت این جاش رو فهمیدی؟ حتما بگوید آری، فهمیدم! و گر نه بقیه فیلم را هم نمی فهمید! فهمیدین یا نه؟ اگر می خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره نزنید، نه به آدم ها و اشیا و چه هدفی زیباتر از خواب. گاهی اوقات می خندیم به روزهایی که گریه می کردیم و گاهی گریه می کنیم به یاد روزهایی که می خندیدیم. پس کلام موقعیت جو نگیرتون، از این که بازیکن تیمتون چیه بزد هم ناراحت نباشین؛ می گذره خلاصه. **صابر مصطفایی**

ایرانی ها نزدیک به ۱۵ هزار دست کله پاچه در روز مصرف می کنند (ایرنا)



هر کی با این قیمت تونست بهش نزدیک بشه باید بارانه اش رو حذف کنیم!

سوز روز

لذت تله کابین سواری در دل جنگل هیرکانی

اولی: عکس اون نامه رو دیدین که مسئولان میراث فرهنگی، منابع طبیعی و محیط زیست استان گلستان از استاندار خواستن مشکل تله کابین کبودال رو برطرف کنه؟  
دومی: من ندیدم ولی این که خیلی خوبه، همیشه آرزو داشتم به نامه اداری ببینم که توش مسئولان درخواست برطرف کردن مشکل مردم داشته باشن، نه این که با وام خودشون موافقت کنن یا درخواست پاداش برای خودشون بکنن و اینا!  
سومی: حالا نکته مهم این نامه چیه؟ لابد منظورت اینه چون الان نصف استان رو آب گرفته، چرا مسئولان به فکر نصب تله کابین هستن؟ خوب شاید می خوان زودتر راه بیفته تا سیل زده ها رو باهاش جابه جا کنن؟  
اولی: نه عزیزان! اولایا این نامه تو مرادما نوشته شده و هنوز اون موقع سیل جدید راه نیفتاده

توثیت روز

پول خوشبختی میاره، خوبش هم میاره!

❖ یکی از دوستانم میلیاردی ره، منواد کرده توهو چگونه پولدار شوم. تا این دوزار پول منو از من بگیره هول کن نیست ز الوی اقتصادی!  
❖ من همون نسل سوخته ای هستم که تا سوم دبستان فکر می کردم ما واقعا خیلی پولداریم که به جای یه مسواک، چهار پنج تا مسواک داریم، بعد هر شب با هر کدامم می خواست مسواک می زدیم. از وقتی فهمیدم دیگه هیچ وقت حالتم مثل قبل نشد!  
❖ از نظر من زیاد خوابیدن یه واکنش دفاعی به بسیاری از ترس ها و نگرانی هاست، ولی خب دانشمندهای گن از روی تنبلیه!  
❖ یه وقت هایی هم هست قبل از آلام گوشه بیداری می شی ولی نه می تونی پاشی نه می تونی بخوابی، به این هم می گن عالم قبل از آلام!  
❖ اونایی که اعتقاد دارن پول خوشبختی نمیاره یه شماره کارت میدم نفری ۱۰ میلیون بریزید به حساب من، آخر سال نتیجه رو بهتون اعلام می کنم!  
❖ مغازه داری که رمز کارت رو نمی پرسه و خودش می زنه یه مهره سوخته است، چون خیلی بیش از حد ازت می دونه!

❖ بچه های الان بوی بزین بهشون می خوره یه هفته مریض می شن مدرسه نمی رن، حالا ما بچه بودیم جای آدامس، قیر می جویدیم و دماغمون رومی گرفتیم جلوی پاک بزین پیکان بابامون!



کمیک روز

اهدای خون، اهدای زندگی

**فال روز**

ای صاحب فال، امروز خونسردی خودت را حفظ کن، بیشتر... بیشتر... الو؟ داداش بیدار شو! دیگه نه این قدر خونسرد که بخوابی!

---

**شعر روز**

**من و میزم!**

به سی سال میزی به می می کنم  
بسی مایه خرج بقا می کنم  
به ضرب و به زور و کمی پارتی  
خودم را در این پست جامی کنم  
در این پست ها صبح تا شب بین  
به خدمتگزاری چه می کنم  
همیشه مدیر و همیشه رئیس  
چه فیلی همه جا هوامی کنم  
ز دوند دارم به این و به آن  
یکی را دوتا و سه تا می کنم  
مراترک این میز، هرگز نخواه  
که فوفش فقط جابه جامی کنم  
بگیرند اگر زور کی میز من  
به یک لحظه جان را فدای می کنم  
«بسی رنج بردم در این سال سی»  
که گفته که آن را رها می کنم؟  
مرا با همین میز دقتم کنید  
برای شما هم دعای کنم!  
ارسالی مخاطب: حسین شادمهر

**پیامک روز**

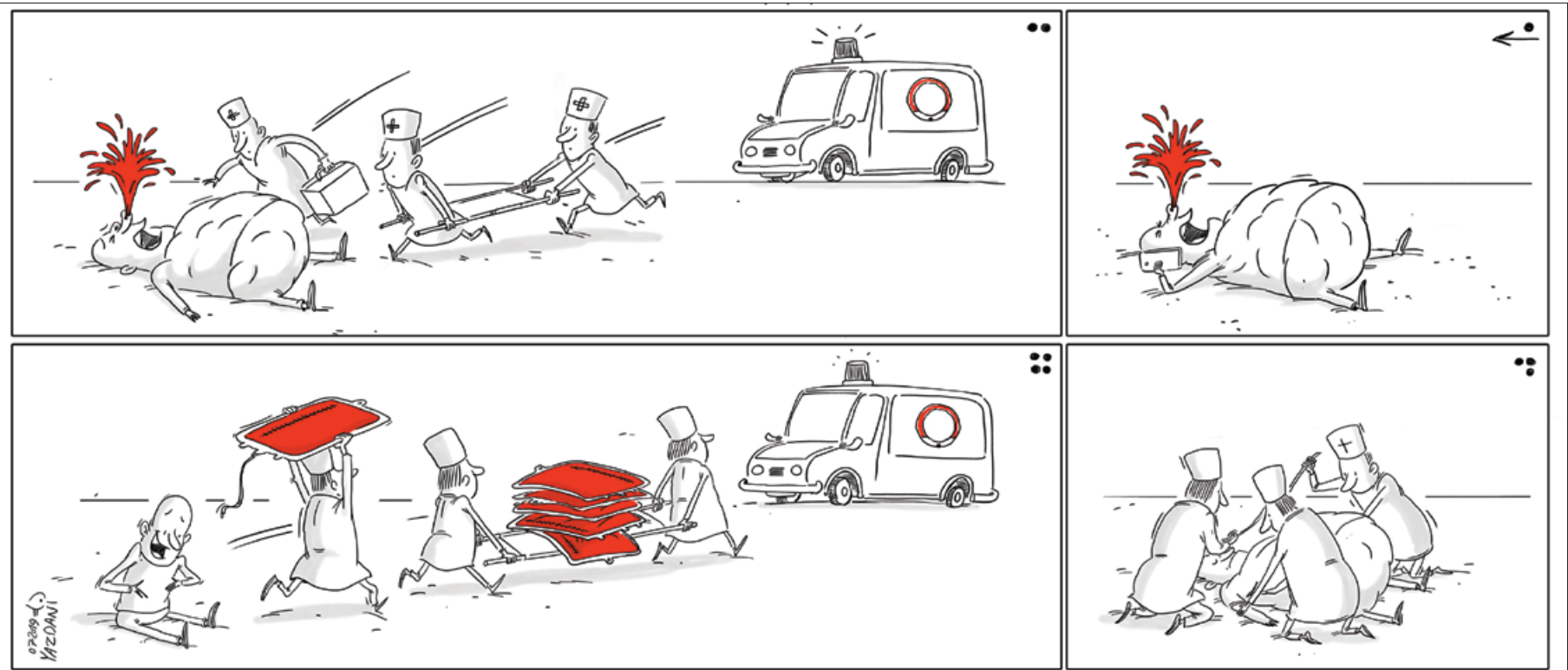
**پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹**  
**تلگرام ۰۹۳۴۳۹۴۵۷۶**

هر چه می خواهد دل تنگت بگوا فقط...  
نوشتن «دار کوب» در پیامک فراموش نشود!  
❖ من خواننده روز نامه هستم ولی تازه با صفحه دار کوب آشنا شدم، از کی راه افتاده؟ حیف دیر شناختمش. **صاحبی دار کوب:** یعنی شما که خواننده هستین، روز نامه رو فقط برای صفحه اول و آخرش می خریدین؟ ناسلامتی از اول تابستون ما داریم منتشر میشیم!  
❖ دار کوب چرا جوان ها به دو چرخه سواری علاقه نشان نمی دهند؟ **سوسن اباذریان دار کوب:** پاسخش نیاز به بررسی عمیقی داره ولی شاید چون پشت فرمان دو چرخه همیشه گوشی هاشون رو چک کنن!  
❖ دار کوب لوبیا قرمز و چیتی خریدم، چند ساعتی خیس خورد رنگش تغییر کرد! **محمدرضا دار کوب:** خوب شد قبل از پختن خیس کردین و گر نه سر سفره یهوه سفید می شدن و قرمه سبزی رو خراب می کردن!  
❖ دار کوب جان بچه های محله مون همه طرقدارت شدن، میگن یک روز دار کوب و بچه ها رو دعوت کنیم برای ناهار.  
**جعفر عرب و بچه های بولوار شاهنامه دار کوب:** ممنون از شما، مسئول پاسخ به دعوت های خوانندگان آق کماله که به محض این که سرش خلوت شد، خدمت میرسه!

حمید هیراد (خواننده) به عیادت فرزند استاد شهریار رفت



استاد خواهش می کنم... اجازه بدین یکی از شعرهای پدرتون رو بخونم... التماس می کنم...  
اصلا امکان نداره، فکرش رو هم نکن... ولم کن... ای پرستار... کمک...







دره بین

## بابام را نکشید!

**دکتر جعفر رشادتی**

وارد صحنه که می شوم جمعیت زیادی رامی بینم که آن جاحضور دار ندهنده ای دور جنازه جمع شده و عده ای هم قاتل را محاصره کرده اند. قاتل که کسی جز شوهر مقتول نیست چنان مظلومانه به جنازه همسرش زل زده که گویی از همه چیز بی اطلاع است تحقیق که می کنم بچه های آن ها می گویند: آقای قاضی همه چیز دریک لحظه اتفاق افتاد، مادرم وسط اتاق با چرخ خیاطی ورمی رفت که پدرازدروارد شد و فقط گفت: ناهار حاضر نیست؟ بعد به آشپزخانه رفت جاقوفا برداشت و به طرف مادرم آمد تا ما بنجینیم ضربات جاقوفا بر بدن مادرمان فرود آمد...

از بچه های می خواهم آرامش خودرا حفظ کنند، ولی غم مرگ مادر چنان در آن هاتاثیر گذاشته که اجازه نمی دهند پدرشان را از محل حادثه به حوزة انتظامی منتقل کنیم. می گویند: «پدرمان همین الان و بتلاش های خودمان باید اعدام شود.» با مساعدت بستگان دیگر مقتول، بالاخره فرزندان اورا راضی می کنیم که صحنه راترک کنند و خود به همراه متهم پس از بازدید از صحنه اعزام حوزة می شوم.

وقتی از مردمی پرسیم چرا همسر ترا کشتی؟ لحظاتی سکوت می کند و قطره های اشک از چشمانش سر از زیر می شود، پاسخی برای گفتن ندارد.

نگاهی به من می کند و می گوید: راستش آقای قاضی پشیمانم، همسرم را خیلی دوست داشتم، امروز نمی دانم چرا این کار را کردم ولی همسرم مرابه اندازه خودم دوست نداشت. به او می گویم جوابت منطقی وقانع کننده نیست و واقعا چه جواب منطقی برای فرزندانت داری؟ پاسخی نمی دهد و از من می خواهد که هر چه زودتر اورا اعدام کنیم...

دو روز بعد همه فرزندان اودر شعبه حاضر می شوند. از آن هاسوال می کنم: شکایتی از پدرتان داری دیداخیر و آیا قصاص اورا می خواهید؟ نگاهی به می می کنند و گویی هر یک منتظر است تا ببیند دیگری چه می گوید. سکوتشان برایم تعجب آور است. روز حادثه همین ها از من می خواستند تا پدر را به دست آن هابسیارم ولی امروز...?

دختر ۱۴ ساله متهم سکوت غمباری را که بین آن ها حاکم است می شکند:

«راستی آقای قاضی بابام را می کشید؟»

به او پاسخی می دهم که ما مجری قانون هستیم حق قصاص متعلق به شماست. صدای دختر دیگر همه نگاه ها را به سوی او جلب می کند:

«خوب آقای قاضی اگر بابا را بکشید آن وقت چه کسی از داداش کوچولویمان نگهداری می کند؟»

باشنیدن این جمله بقیه فرزندان مقتول شروع به گریه می کنند.

«نه آقای قاضی درسته که بابا، مامان را کشت ولی ما اورا نمی کشیم، ما اورا میخشدیم...» فرزندآن باعاطفه و پدر بی عاطفه خود را بخشیدند ولی آیا این پدر برای فرزندان خود که از این پس سایه مادر بالای سرشان نیست، پاسخی مناسبی خواهد داشت؟

## دسپسه یک خواهر در عشق ممنوعه



دختر جوان که در رویای رسیدن به پسرعمویش وقتی دید خواهرش با او سر سفره عقد نشست دست به اقدام شومی زد. این دختر حسودپس از سال هاسکوت عاشقانه، خواهرش راتا یک قدمی طلاقی کشاند.

### عشق یک طرفه

ماجرای این پرونده به سال ۹۰ بازمی گردد زمانی که دختر ۲۰ ساله ای به نام «سمیرا» دلباخته پسرعموی ۲۷ ساله اش «سیامک» شده بود و در رویای جوانی اش ازدواج با او را در ذهن می پروراند.

سیامک، کارشناس کامپیوتر و دریک شرکت خصوصی مشغول کار بود. او در بین جوان های فامیل پسری شیک پوش و موفق به شمار می رفت. این در حالی بود که نگاه سیامک به سمیرا مثل خواهرش بود. آن ها رابطه صمیمی و گرمی داشتند به همین دلیل دختر جوان فکرمی کرد سیامک نیز دلباخته او شده است.

سمیرا به خاطر این که بتواند خودش را به پسرعمویش ثابت کند به سختی درس می خواند تا این که در رشته کامپیوتر قبول شد و در شرایطی که چند خواستگار داشت به همه آن ها جواب منفی داد و هر روز لحظه شماری می کرد تا پسرعمویش به خواستگاری اش بیاید.

### مراسم خواستگاری

مدتی گذشت و سمیرا شنید که سیامک و خانواده اش برای مراسم خواستگاری به خانه شان می آیند، آرام و قرار نداشت و از خوشحالی از خود بی خود شده بود اما وقتی شنید سیامک قصد دارد با خواهر بزرگ ترش «سمانه» ازدواج کند دنیای روی سرش خراب شد.

مراسم خواستگاری برگزار شد و سمانه نیز به این درخواست جواب مثبت داد و خیلی زود این زوج جوان به خانه بخت رفتند. این در حالی بود که هیچ کس از عشق و علاقه سمیرا به پسرعمویش خبر نداشت.

مدتی گذشت. یکی از همکلاسی های سمیرا که وضعیت مالی خوبی داشت به خواستگاری اش آمد و این دو جوان با هم ازدواج کردند اما سمیرا هیچ حسی به «امیرعلی» نداشت و تنها برای فراموش کردن عشق و علاقه اش به سیامک با او ازدواج کرد.

امیرعلی به خاطر شرایط مالی خوبی که داشت جشن عروسی باشکوهی برگزار کرد و همه فامیل دختر جوان به این مراسم حسادت کردند و می گفتند که سمیرا خوشبخت شده است، این در حالی بود که سمیرا هیچ حسی به این ازدواج نداشت.

روز ها گذشت و سمیرا صاحب فرزند شد و زندگی عادی خود را داشت و رابطه اش نیز با خواهرش خوب بود به حدی که وقتی سمانه نیز فرزندی به دنیا آورد سمیرا به بهانه نگهداری خواهرزاده اش به خانه آن ها می رفت و بیشتر از همه از این که می توانست در این فرصت ها سیامک را ببیند خوشحال بود.

### ۷ سال بعد

## اسیدپاشی وحشتناک توسط مرد بدبین



مرد حقوقدان وقتی با جدایی از همسرش به دوستی او با یک مرد جوان پی برد دست به اسیدپاشی زد. در این اسیدپاشی وحشتناک چشم ها، گوش ها و بینی زن جوان کاملا از بین رفت و متلاشی شد.

### اسیدپاشی هولناک در شهری

خرداد امسال صدای فریادهای دلخراش یک زن ۲۸ ساله به نام «لیلی» در یکی از خیابان های شهری پیچید و لرزه بر جان عابران انداخت.

زن جوان فریادی می کشید سوختم. همان موقع یک مرد موتور سوار که کلاهیمنی بر سر داشت به سرعت گریخت و به این ترتیب ماجرای اسیدپاشی در دستور کار پلیس قرار گرفت.

لیلی به بیمارستان منتقل شد اما شدت اسیدپاشی به حدی بود که صورتش کاملا متلاشی شده بود.

او بینی دو چشمش را از دست داد و گوش ها و بینی اش به طور کامل از بین رفت. وی که معجزه آسا زنده مانده بود پس از چندین عمل جراحی تحت بازجویی قرار گرفت و شوهر سابقش به نام فریبرز را عامل اسیدپاشی معرفی کرد.

### بازداشت شوهر حقوقدان

زن جوان به مأموران گفت: من و فریبرز هفت سال قبل با هم ازدواج کردیم و حاصل این ازدواج یک فرزند پنج ساله است. فریبرز دکترای حقوق داشت اما مرد بدخلق و بدگمانی بود. به همین دلیل مدام با هم درگیر بودیم.

بارها سعی کردم تا زندگی آرامی کنار او داشته باشم اما نشد. با به دنیا آمدن فرزندمان اوضاع بدتر شد. به همین دلیل تصمیم به جدایی گرفتم. به این ترتیب من و فریبرز مدتی قبل از هم جدا شدیم.

این زن که به سختی صحبت می کرد، ادامه داد: چند ماه از جدایی من و فریبرز گذشته و من به تازگی با مرد جوانی آشنا شده بودم تا این که فریبرز با من تماس گرفت و از من خواست تا دوباره با او ازدواج کنم. او می گفت اخلاقش را تغییر داده و می خواهد زندگی آرامی بر ایم فراهم کند اما

تحقیقات، شماره تلفن زن مزاحم را مورد بررسی قرار دادند و به یک زن جوان که آمنه نام داشت رسیدند. آمنه به اداره پلیس احضار شد و وقتی فهمید با شماره تلفن همراه او برای یک مرد ایجاد مزاحمت شده است شو که شد و به مأموران گفت: چندی قبل یکی از دوستانم از من خواست تا سیم کارت مرا که از آن استفاده نمی کردم برای فعال کردن تبلت فرزندش به او بدهم و من هم سیم کارت را به دوستم که سمیرا نام دارد، دادم و از مزاحمت برای مرد جوان اطلاعی ندارم.

سیامک وقتی شنید زن مزاحم سمیرا نام دارد یک لحظه شو که شد اما باور نمی کرد خواهرزنش باعث این اتفاقات باشد و منتظر ماند تا پلیس، زن جوان را شناسایی کند.

به این ترتیب مأموران وارد عمل شدند و زن جوان را که سمیرا نام داشت شناسایی کردند و وقتی این زن در برابر سیامک قرار گرفت راز پنهان مزاحمت های خواهرزن جوان فاش شد.

سمانه وقتی شنید خواهرش در این مدت برای او دسپسه چیده تا زندگی اش به جدایی برسد شو که شد و با عصیانیت صحنه رو در رویی با خواهرش راترک کرد و از سیامک به خاطر شکاک بودنش عذر خواهی کرد.

### حسادت زنانه

سمیرا وقتی راز مزاحمت هایش فاش شد در اعتراض گفت: در دوران جوانی عاشق سیامک بودم و وقتی دیدم او با خواهرم از دواج کرد ضرر به سنگینی خوردم و در این سال ها خودم را پشت یک نقاب پنهان کردم و از وقتی که خواهرزاده ام به دنیا آمد به خاطر نگهداری از او هر روز به خانه سیامک می رفتم و روز به روز حس حسادتم بیشتر می شد در حالی که زندگی و شرایط مالی من نسبت به خواهرم بهتر بود اما حس دوست داشتن و حسادت بر من غلبه کرد.

وی افزود: حسادت به زندگی خواهرم در کنار مرد مورد علاقه ام باعث شده بود تا دیگر قدرت فکر کردن را از دست بدهم و نمی دانم چطور این دسپسه ها به ذهنم رسید و روزهایی که به خانه خواهرم می رفتم لباس زنانه در اتاقش می گذاشتم و با خواهرزاده ام به خانه خود می رفتمیم که سمانه فکر کند در نبود ما شوهرش با یک زن دیگر ارتباط دارد و وقتی فهمیدم خواهرم قصد جدایی دارد سر دواهی گیر کرده بودم و حالا پشیمانم و نمی دانم چطور می توانم این اشتباه را جبران کنم. سیامک وقتی حرف های دخترعمویش را شنید در حضور باز پرس پرونده اعلام کرد که دیگر شکایتی از خواهرزنش ندارد و به این ترتیب سمیرا با قرار وثیقه آزاد شد.

بنا بر این گزارش پس از حدود یک سال، پرونده با توجه به رضایت شاکی و قبل از صدور کیفرخواست در دادسرای الهیه مختومه شد.

مأموران پلیس وارد عمل شدند و در نخستین مرحله

اصلا بنفشه را نمی شناختم. مدتی بود با وانت کار می کردم و به همین خاطر شماره تلفن همراهم را در پشت خود نوشته بودم. بنفشه خودش شماره تلفن مرا برداشت و با من تماس گرفت و این شروع آشنایی ما بود. او شب ها هنگامی که مادرش سر کار بود با من تماس می گرفت و با هم صحبت می کردیم. او با میل خودش چندین شب به ملاقات من آمد و شب ها با هم به پارک می رفتم اما حالا که پدرش متوجه این ماجرا شده است به دروغ می گوید من اورا به دام انداخته و آزاد دادم. وی ادامه داد: من حالا یک هفته است که در زندان رجایی شهر هستم و شب ها را کنار قاتل ها و اعدای می خوابم. دختر نوجوان با میل خودش با من تماس گرفت و رابطه برقرار کرد اما حالا با

## حسادت، سرطان ذهن های بیمار

**تحلیل کارشناس**

دکتر رضا احمدی - روان شناس و استاد دانشگاه حسادت به عنوان یک آسیب مهم روان شناختی اختلالات عمیقی در روابط اجتماعی و فردی انسان ها ایجاد می کند.

روان شناسان و جامعه شناسان از حسادت به عنوان سرطان ذهن یاد می کنند افرادی که حسود هستند و این ویژگی را در شخصیت شان می بینیم افکار منفی دارند و به دلیل ترس و ناامنی و اضطراب مداوم احساسات منفی را به ذهن و روان خود منتقل می کنند و سپس به دیگران تعمیم می دهند. اغلب حسادات ها از روی عصیانیت شدید، تنفر، دلخوری و درماندگی در افرادی که شخصیت ضعیفی دارند شکل می گیرد. این اضطراب که حس منفی و مخرب را به دنبال دارد علاوه بر تخریب شخصیت، روابط فردی و اجتماعی را نیز مخدوش می کند. حسادت در روابط شغلی و خانوادگی نیز یک پدیده آسیب زا و خطرناک است و معمولاً افرادی که در محیط کار به سبک دیگر حسادت می کنند بازدهی کاری پایینی دارند و به هیچ عنوان پیشرفت نمی کنند و در رفتار آن ها عصیانیت و توهین موج می زند. افراد حسود روابط اجتماعی و عاطفی ضعیفی دارند. آن ها دوستان و آشنایان خود را به راحتی از دست می دهند. حس حسادت مانع موفقیت و پیشرفت آن ها در خانواده و در همه عرصه های اجتماعی می شود. افراد حسود به دلیل از دست دادن روابط خانوادگی مدام در تنش و درگیری و نزاع با اعضای خانواده و حتی نزدیکان درجه یک خود هستند این افراد خود را مغرور می پندارند در حالی که در نگاه دیگران خنجر هستند. حسادت رفتار ناپسندی است که همه جنبه ها موجب ناراحتی دیگران می شود این افراد تفکرات مثبت ندارند و نگاه شان به همه جوانب و مسائل مختلف منفی است. حسادت سبب تخریب زندگی اجتماعی می شود و افراد حسود هیچ گاه از روابط اجتماعی و خانوادگی شان لذت نمی برند این افراد اغلب شاد نیستند و مورد خشم و بی احترامی قرار می گیرند. در اغلب پرونده های هولناکی که در آن ها شاهدقتل وجنایت های دلخراش هستیم حسادت نقش مهمی دارد به دلیل این که حسادت عامل شعله ور کردن آتش کینه و نفرت در وجود افراد است. یک فرد حسود سلامت جسمی خودرا نیز به خطر می اندازد زیرا مدام تحت تاثیر فشار و استرس است و بیماری های فراوانی را به خود تحمیل می کند. افراد حسود در زندگی مشترک با شریک زندگی خود مدام در تنش به سر می برند و نمی توانند به طرف مقابل خود اعتماد کنند. آن ها به دلیل خشم و کینه زودتر مرتکب جرم و جنایت می شوند و به خوبی از این افراد حتی تا آخر عمر احساس پشیمانی نمی کنند، به این دلیل که انتقام گرفتن را روشی صحیح می پندارند. حسادت سبب می شود این افراد مدام احساس تنهایی کنند زیرا رفتارشان دیگران را می رنجاندند و به این ترتیب طرد می شوند این افراد به دلیل خشم و نفرتی که در وجودشان پرورش پیدا می کند مرتکب انتقام و قتل می شوند.

## رد پای ۲ مرد ناشناس

## در مرگ مرموز زن تنها

علت تامه مرگ را روشن کنند. پلیس در گام بعدی از تحقیقات به پرس و جواز همسایه ها پرداخت و آن ها گفتند دو مرد را دیده بودند که با الهام رفت و آمد داشته اند. با اقصای این ماجرا پلیس به ردیابی دومرد پرداخت اما هیچ ردی از آن ها به دست نیامد.

به این ترتیب با گذشت ۱۱ سال از مرگ مرموز الهام در حالی که ام مدتی پیش از همسرش جدا شد و به تنهایی در خانه اش زندگی می کرد. من گاهی به او سر می زدم. چند روز قبل با او تماس گرفتم اما پاسخم برانداخت. من که نگران او شده بودم امروز مقابل در خانه اش رفتم و رنگ زدم اما کسی در را باز نکرد.

همسایه های همسایه درمرد جوان به خانه خواهر ناتنی ام رفت و آمد داشته اند. من نگران الهام هستم و می ترسم بلایی سرش آمده باشد.

به دنبال اظهارات مرد جوان، پلیس مقابل خانه زن تنها رفت و پس از شکستن قفل در با جسد متعفن این زن ۳۳ ساله روبه رو شد. شواهد نشان می داد مدت زیادی از مرگ مرموز این زن گذشته است. جسد به پزشکی قانونی منتقل شد اما کارشناسان پزشکی قانونی به دلیل متلاشی شدن جسد نتوانستند

در پایان جلسه، قضات وارد شور شدند و چون پزشکی قانونی علت تامه مرگ را روشن نکرده بود پرونده را به دادسرا برگرداندند تا تحقیقات درباره آن زر سر گرفته شود.

معمای شطرنج



نوبت حرکت با سفید است، آیا می توانید تنها در چهار حرکت، مهره سیاه را مات کنید؟

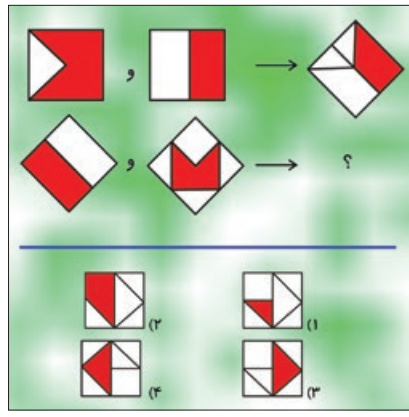
بازی ریاضی



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 ندارد

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

تست هوش



با توجه به تصاویر داده شده، کدام گزینه برای جای خالی مناسب است؟

خفن استریپ

حدس بزنید تصویر، چه کلمه ای را نشان می دهد! به نمونه توجه کنید و برای این که بدانید کلمه چند حرفی است، تعداد خانه های زیر تصویر را بشمارید.



سه رقمی: ۳۲۶-۵۸۴-۴۱۲  
چهار رقمی: ۷۶۱۴-۲۵۳۴  
پنج رقمی: ۳۹۴۵۲-۹۶۲۷۱  
شش رقمی: ۹۸۳۲۷۱-۹۶۷۲۱۵

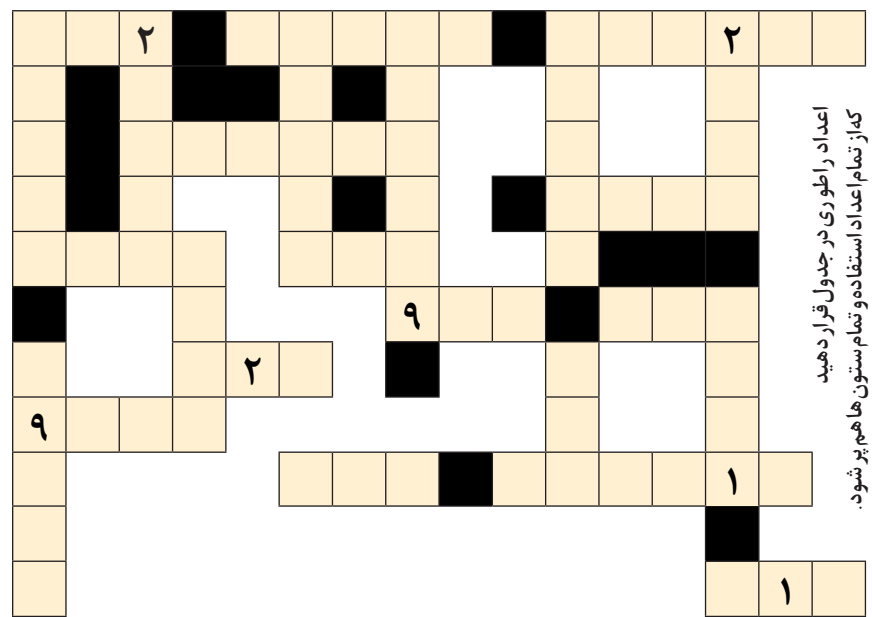


هوش منطقی

در این قسمت معمایی را برای شما انتخاب کرده ایم که حل کردن آن چندان آسان نیست ولی تا آن را حل نکرده، از آن دست نکشید. باید بگویید در این تصویر، گزینه متفاوت کدام عدد است.

Table with numbers: ۸۸, ۱۲, ۳۲, ۵۲, ۷۲, ۳۶, ۱۱۲, ۱۳۲, ۱۵۲, ۱۲۲, ۱۰۰, ۷۶, ۱۶, ۱۳۲, ۸۴

عدد یاب



سه رقمی: ۳۲۶-۵۸۴-۴۱۲  
چهار رقمی: ۷۶۱۴-۲۵۳۴  
پنج رقمی: ۳۹۴۵۲-۹۶۲۷۱  
شش رقمی: ۹۸۳۲۷۱-۹۶۷۲۱۵

معمای



فرار از اتاق مرگ

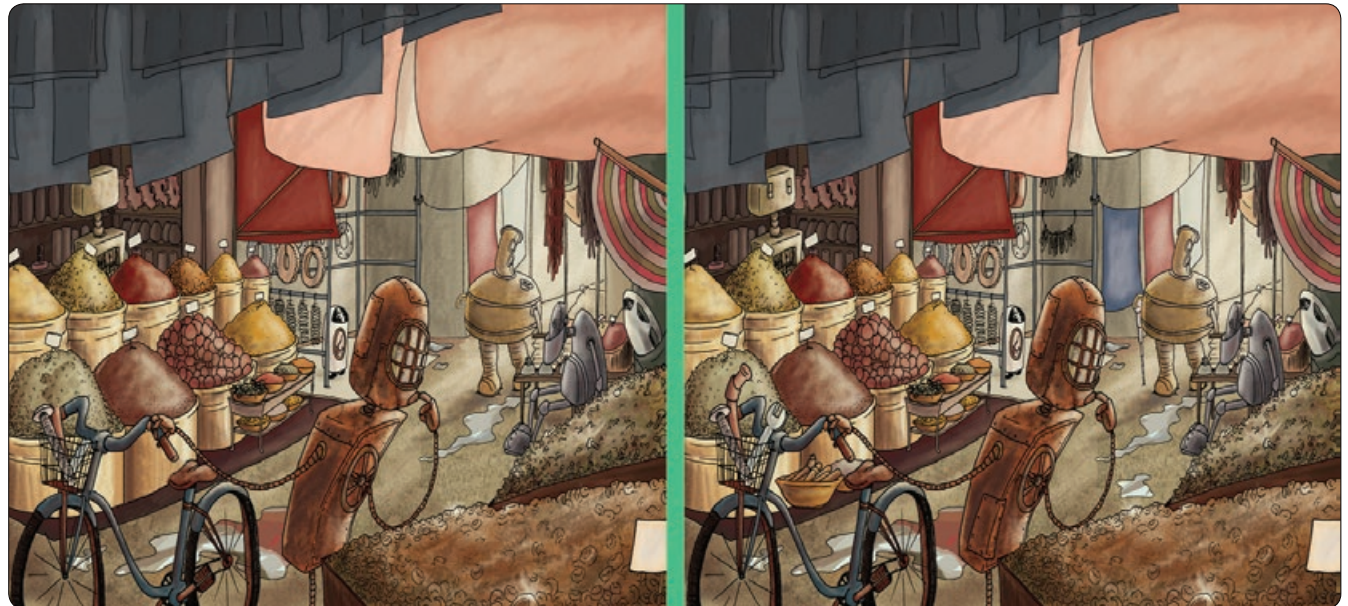
به هوش می آید و می فهمید در اتاق میانی یک خانه که دو اتاق دیگر دارد گیر کرده اید و فقط ۲۴ ساعت وقت برای فرار دارید و گزینه اکسیژن اتاق تمام می شود. اتاق میانی که در آن قرار دارید پنجره ای با میله های آهنی دارد که جوش خورده و به وسیله آن فقط نور وارد اتاق می شود. تنها اطلاعاتی که دارید این است: اتاق های دو طرف دارای درهایی برای فرار از خانه هستند. اتاق سمت راست دارای ۲ قاتل است که در لحظه ورود به اتاق آن ها آماده کشتن شما هستند. اتاق سمت چپ مجهز به اسلحه های لیزری است که با انرژی خورشیدی کار می کنند. چگونه فرار خواهید کرد؟



اختلاف تصاویر



آیا می توانید تعداد ۹ تفاوت را بین دو تصویر مشابه پیدا کنید؟ با این تمرین می توانید آلازیر را از خود دور کنید. این بازی همچنین ورزشی برای ذهن شماست تا در کارهای روزمره تمرکز بیشتری داشته باشید. لذت این بازی زمانی بیشتر می شود که آن را در کنار خانواده و با مشارکت آن ها انجام دهید.



سودو کو

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

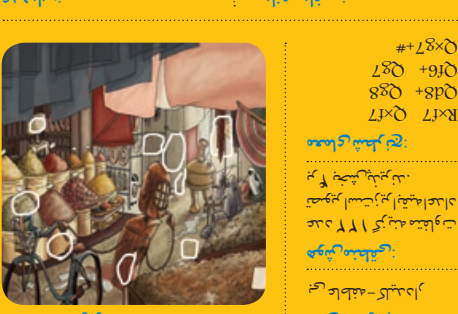
Sudoku grid 1

Sudoku grid 2

حل جدول و معماها

Grid for crossword puzzle solutions

Grid for crossword puzzle solutions



تاریخچه: در این قسمت معمایی را برای شما انتخاب کرده ایم که حل کردن آن چندان آسان نیست ولی تا آن را حل نکرده، از آن دست نکشید. باید بگویید در این تصویر، گزینه متفاوت کدام عدد است.

جدول متوسط | ۷۵۳۰

شهرهای مرزی - جاودان و ابیدی ۵. سپر - از مکاتب ادبی ایتالیا ۶. دوبار هم قد - باب روز - کوچک ترین واحد زنده بدن موجودات ۷. جادوگر تاریخی - شکم بند - گشوده ۸. جوارح - تیررس ۹. زگیل - از شهرهای استان فارس ۱۰. برکه - رفیق و همدم ۱۱. خاطر و اندیشه - کتابی از بزرگ علوی ۱۲. پیش شماره - از انواع ماشین - آراستگی صفات

Table with numbers and words for the 7530 puzzle

حل جدول شماره ۷۵۲۹

جدول سخت | ۷۳۷

افقی: ۱. علم شناخت آثار تاریخی ۲. همبازی تام - نصیحت ۳. بزرگ ترین شهر ایتالیا - راستیاب - جشن ترکی ۴. آموختنی لقمان - کتابی از ژان ژاک روسو - از قبایل اعراب جاهلیت ۵. فتودال - برج داستانی - فیلمی به کارگردانی اسکات من ۶. آلوی کوهی - ماه سوم فرنگی ۷. واحد وزنی - شهری در آلمان ۸. آلبومی از محمد اصفهانی - رئیس جیمز باند - جدار غشایی در بافت ها ۹. غربال - از ژانرهای فیلم - گاز گندزدا ۱۰. برهنه - اصطلاحی در بوکس - خرابکاری اینترنتی ۱۱. لوله گوارشی - جزایر بزرگ و کوچک جنوبی ۱۲. کاشف پرتغالی راه هندوستان

Table with numbers and words for the 737 puzzle

حل جدول شماره ۷۳۶





قمه کشی همسایه به روی آمبولانس جان بیمار را گرفت!

# مرگ اورژانسی در بسترخشم



داشت. وی تصریح کرد: تکنسین های اورژانس به سرعت بر بالین بیمار حاضر شدند و برای احیاء اقدام کردند، در این زمان، همکاران ۱۱۵ در تماس با تکنسین اعلام کردند که خودروی آمبولانس در نقطه مناسبی پارک نشده و فردی در تماس با ۱۱۵ خواسته که خودروی

معاون عملیات اورژانس تهران، جزئیات حمله یک شخص با قمه به خودروی آمبولانس را تشریح کرد و گفت: تکنسین های اورژانس در این حادثه در حال مأموریت و احیای یک فرد مسن بودند. دکتر سید رضا معتمدی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران از حمله یک شهروند به خودروی آمبولانس هنگام عملیات خبر داد و درباره جزئیات این خبر اظهار کرد: ساعت ۲۲:۳۴ روز ۳۰ مهر گزارشی مبنی بر ایست قلبی - تنفسی مرد مسنی در منزل مسکونی خیابان گلبرگ شرقی به سامانه ۱۱۵ اورژانس اعلام شد که به سرعت اورژانس به محل حادثه اعزام و تکنسین های اورژانس در ساعت ۲۲:۴۴ به منزل بیمار رسیدند. وی ادامه داد: همراهان بیمار هنگام رسیدن تکنسین های اورژانس، اضطراب زیادی داشتند که با توجه به حساسیت موضوع، آمبولانس مقابل پارکینگ منزل همسایه روبرویی، پارک شد البته نحوه پارک به گونه ای بود که امکان تردد خودرو از پشت خودروی آمبولانس وجود

نظر نهایی کارشناسان اعلام شد

## شلیک به میترا استاد مستقیم نبود

محمدی کشتکولی بر گزار شد. این پرونده در سه جلسه بررسی و سرانجام حکم قصاص صادر شد اما چند روز بعد خانواده مقتول با اعلام گذشت از قصاص، رضایت خود را به دادگاه اعلام کردند و نجفی از مجازات مرگ رهایی یافت اما چند روزی بعد حمیدرضا گوردزی و کیل نجفی با ارائه دلیلی به دادگاه مدعی شد، قتل عمدی نبوده است و نقیصی را در پرونده به دادگاه ارائه کرد. بدین ترتیب قضات دیوان عالی کشور حکم قتل عمدی را نقض کردند و با فرستادن پرونده به شعبه نهم دادگاه کیفری دو اهران بررسی دوباره پرونده شدند. قاضی کشتکولی نیز با تعیین شش کارشناس اسلحه شناسی و پزشکی قانونی، روز ۱۵ مهر ضمن بازسازی



با گذشت بیش از ۱۰ روز از اعلام نظر کارشناسان اسلحه شناسی و پزشکی قانونی در پرونده قتل میترا استاد - همسر دوم محمد علی نجفی - به قاضی شعبه نهم دادگاه کیفری تهران این نظرات به وکلای نجفی ابلاغ شد. به گزارش رکتا، سه ماه و ۲۰ روز قبل نخستین جلسه رسیدگی به اتهام نجفی در شعبه نهم دادگاه کیفری تهران به ریاست دکتر محمدرضا

بایک قمه به همراه بیمار و خودروی آمبولانس حمله ور شد و چهار لاستیک خودروی آمبولانس را پینچ کرد. تکنسین های اورژانس از ماجرای بی خبر بودند و در نهایت پس از انجام اقدامات اولیه، با برانکار دبرای انتقال بیمار اقدام کردند. وی متذکر شد: تکنسین های اورژانس پس از انتقال بیمار به آمبولانس، با وضعیت ذکر شده مواجه شدند که برای انتقال بیمار درخواست حضور آمبولانس دیگری را کردند که آمبولانس دوم در ساعت ۲۳:۳۳ در محل حاضر شد اما متأسفانه با تمام تلاش تکنسین های اورژانس بیمار فوت کرد. معتمدی با اشاره به حضور پلیس ۱۱۰ در محل و بازداشت فردی که با قمه به خودروی آمبولانس خسارت زد، خاطر نشان کرد: علاوه بر شکایت همراهان بیمار از آن فرد، اورژانس تهران نیز با توجه به خسارات وارده به خودروی آمبولانس، از آن شخص شکایت کرد. معاون عملیات اورژانس تهران با بیان این که «به نظر بنده، طولانی شدن روند انتقال به دلیل اتفاقات به وجود آمده، در مرگ بیمار مؤثر بوده است»، افزود: در زمان ایست قلبی و تنفسی بیمار، ثانیه ها اهمیت دارد. وی یادآور شد: متهم این پرونده فردی روز حادثه با قرار وثیقه آزاد شد!

انتشار تصاویر خصوصی به قصد اخاذی

توکلی - عامل انتشار تصاویر خصوصی شهروندی بهی در حالی دستگیر شد که چندی قبل شهروندی با مراجعه به پلیس بم، در اظهاراتی بیان کرد: فردی با انتشار تصاویر خصوصی اش در فضای مجازی اقدام به ایجاد مزاحمت برای وی کرده است. به گزارش خبرنگار ما، به دستور سرهنگ نجفی فرمانده انتظامی بم پس از ثبت اظهارات این شهروند و با توجه به شکایت انجام شده، پرونده ای در این باره تشکیل شد. با توجه به حساسیت موضوع مراتب در دستور کار کارشناسان پلیس فتا قرار گرفت. سرانجام ماموران پلیس فتا با اقدامات تخصصی و اطلاعاتی، متهم را در یکی از نقاط شهر بم دستگیر کردند. فرمانده انتظامی بم گفت: متهم پس از انتقال به مقر انتظامی با توجه به ادله موجود نزد پلیس به جرم خود اعتراف کرد. سرهنگ نجفی افزود: در بازجویی به عمل آمده مشخص شد متهم در ابتدا با طرح دوستی و جلب اطمینان مخاطب، عکس های خصوصی اش را گرفته و پس از قطع رابطه به پنهان اخاذی، اقدام به انتشار عکس های وی در فضای مجازی کرده است.

درآمدات تاریکی

## شگرد سرقت دختر عموها

مانتو را به یک خیاط دادیم تا آن را تعمیر کند. اگر چه مانتو به خوبی ترمیم شد ولی از آن روز به بعد تصمیم گرفتیم تا مانتوهای بلند را برای سرقت انتخاب کنیم و در نهایت خیاط پایین مانتو را که قیچی خورده بود کوتاه کند ولی به دلیل آن که خیاط به ما مشکوک نشود سعی می کردیم مانتوهای سرقتی را به خیاط های مختلف بدهیم بعد از آن هم این مانتو ها را با قیمت های مناسب به دوستان و آشنا یا نامان می فروختیم و پول های حاصل از فروش مانتوهای سرقتی را برای رسیدن به آرزوهایمان هزینه می کردیم. در حالی که همسر نامان اطلاعاتی از این ماجرا نداشتند و فکر می کردند با درآمد اندک آن ها روزگاری گذرانیم. خلاصه من و دختر عمویم دیگر به این رفتارهای زشت عادت کرده بودیم و از هر فرصتی برای دستبرد به فروشگاه ها استفاده می کردیم ولی ترمیم مانتوهای سرقتی در خیاطی مشکلی بود که امکان داشت مورد ظن قرار بگیریم به همین دلیل به فکر چاره افتادیم تا این که روزی در سایت دیوار به آگهی فروش یک دستگاه «تک زن» بز خورد کردم با خوشحالی موضوع را برای دختر عمویم بازگو و پس از تماس با آگهی دهنده آن «تک زن» را خریدم چرا که با استفاده از آن دیگر به این راحتی می توانستیم مانتو و دیگر انواع پوشاک را سرقت کنیم. خلاصه با داشتن دستگاه «تک زن» گاهی به بازار می رفتیم و لباس هایی را برای فروش سرقت می کردیم اما هیچ گاه کسی به ما مظنون نشد تا این که اواخر شهریور گذشته دونفری وارد یکی از فروشگاه های بازار فر دوسی مشهد شدیم و یک عدد مانتو را با استفاده از غفلت فروشنده سرقت کردیم ولی به محض خروج ما از فروشگاه ماجرای سرقت لو رفته بود و ما از تکاپوی ماموران انتظامات متوجه موضوع شدیم و داخل سرویس بهداشتی رفتیم اما آن ها با پلیس تماس گرفته بودند و این گونه ماموران کلانتری ما را دستگیر کردند حالا هم بسیار پشیمانیم و ...

شایان ذکر است به دستور سرهنگ باقی زاده (رئیس کلانتری میرزا کوچک خان) دو متهم این پرونده در اختیار نیروهای زنده تجسس کلانتری قرار گرفتند تا بررسی های بیشتری در این باره صورت گیرد.

ماجرای واقعی با همکاری پلیس پیشگیری خراسان رضوی

**آگهی فراخوان مناقصه عمومی جهت عملیات باقی مانده ابنیه عرصه میدان شهدا**

سازمان بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری مشهد در نظر دارد عملیات اجرایی باقیمانده عرصه میدان شهدا را پس از توان سنجی به شرکتها و پیمانکاران دارای توان و صلاحیت لازم در این خصوص واگذار نماید.

۱- مبلغ برآورد اولیه پیمان ۶۰/۸۷۲/۲۷۶/۹۷۱ ریال .  
 ۲- مدت زمان انجام کار ۸ ماه.  
 ۳- سپرده شرکت در مناقصه ۳/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.  
 ۴- مهلت مراجعه جهت دریافت اسناد از تاریخ ۹۸/۰۸/۱۳ تا تاریخ ۹۸/۰۸/۲۳ می باشد.  
 ۵- نشانی محل دریافت اسناد مناقصه از طریق سایت مناقصات و مزایدهات شهرداری مشهد به آدرس <https://ets.mashhad.ir> و یا مشهد خیابان دانشگاه ۸ پلاک ۳۷ سازمان بازآفرینی فضاهای شهری - امور قراردادها.  
 ۶- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ۱۳۹۸/۰۹/۰۷ ساعت ۱۳.

سازمان باز آفرینی فضاهای شهری

**کت و شلوار فاستونی ۱۲۹ هزار تومان**

کاپشن ۱۲۹ تومانی. شلوار لی و کتان ۶۹ تومانی

پلوار بیروزی، پلوار رضوی، بین رضوی ۸ و ۱۰ فروشگاه تولیدی بزرگمهر

**آگهی مناقصه**

موضوع: خدمات فنی و نگهداری تاسیسات و موتورخانه ها

توضیحات: جهت کسب اطلاع بیشتر به آدرس اینترنتی [www.ets.mashhad.ir](http://www.ets.mashhad.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۱۲۹۶۹۵۳ - ۰۵۱ تماس حاصل نمایید

سازمان پایانه های مسافربری شهرداری مشهد مقدس

**مسکن خشت**

به موارد فروش، اجاره و مشارکت در ساخت

در بلوار سجاد

فوری نیازمندیم

۰۹۱۵۱۱۵۹۳۵۶ - ۳۷۶۷۹۰۱۰

صفحه آرایشی واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۹۳۹۰ - layout@khorasannews.com

**آگهی مناقصه**

موضوع: خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز پایانه ها و ایستگاه سوارها

توضیحات: جهت کسب اطلاع بیشتر به آدرس اینترنتی [www.ets.mashhad.ir](http://www.ets.mashhad.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۱۲۹۶۹۵۳ - ۰۵۱ تماس حاصل نمایید

سازمان پایانه های مسافربری شهرداری مشهد مقدس

**آگهی مناقصه شماره (۹۸/۱۴)**

شهرداری منطقه ۶ در نظر دارد مناقصه احداث کانال حد فاصل شهرک شهید رجایی و شهید باهنر (باند شمالی) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.ets.mashhad.ir](http://www.ets.mashhad.ir) مراجعه شود.

امور قرارداد های شهرداری منطقه ۶

**آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره ۲۰۹۸.۱۱ شهرداری منطقه ۲**

موضوع: نگهداری فضای سبز پیمان ۳ ساله الف ناحیه ۱

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

امور قراردادها و پیمانها شهرداری منطقه ۲

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۴۰۵ خرید تعداد یکمصد دستگاه کولر (سیستم سرمایشی) اتوبوسهای سازمان**

نام و نشانی کارفرما: سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد، انتهای خیابان فدائیان اسلام ساختمان حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری طبقه اول

موضوع: خرید و نصب تعداد ۱۰۰ دستگاه کولر کامل اتوبوس با مشخصات اسناد مناقصه.

ارایه اسناد مناقصه: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری ۹۸/۰۹/۰۲ در محل دفتر امور مناقصات سازمان انجام خواهد شد. قیمت اسناد مبلغ ۲۰۰.۰۰۰ (دویست هزار) ریال می باشد که باید به حساب شماره ۷۰۶۵۱۰۵۶۷ نزد بانک شهر بنام سازمان اتوبوسرانی مشهد واریز و اصل فیش تحویل امور معاملات گردد.

صلاحیت تامین کنندگان: کلیه کارخانجات و شرکتهایی که دارای پروانه بهره برداری یا تاییدیه لازم از وزارت صنعت، معدن و تجارت یا مراجع ذی صلاح و قانونی در رابطه با موضوع مناقصه بوده و در سامانه تامین کنندگان شهرداری ([vendor.mashhad.ir](http://vendor.mashhad.ir)) ثبت نام نموده باشند.

آخرین مهلت تسلیم اسناد و پیشنهادات: تا ساعت ۱۴ مورخه ۹۸/۰۹/۰۳ در محل دبیرخانه حراست سازمان می باشد.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۳/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات و مزایدهات شهرداری مشهد [www.ets.mashhad.ir](http://www.ets.mashhad.ir) مراجعه فرمایید.

سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد

**((تجدید آگهی مناقصات عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی))**

شرکت آب و فاضلاب مشهد در نظر دارد با رعایت مفاد آیین نامه معاملات شرکت های آب و فاضلاب شهری و استانی و از طریق مناقصات عملیات مشروحه ذیل را به پیمانکاران ذیصلاح واگذار نماید.

| ردیف | موضوع   | مدت اجرا | مبلغ برآورد اولیه به ریال | مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال | نوع تضمین شرکت در مناقصه                    |
|------|---|----------|---------------------------|-----------------------------------|---|
| ۱    | اجرای عملیات تکمیل ساختمان اتفاقات آب و فاضلاب ناحیه ۱ مشهد.                    | ۱۲ ماه   | ۱۴/۶۹۷/۵۲۴/۸۳۱            | ۷۳۵/۰۰۰/۰۰۰                       | رتبه ۵ ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی |
| ۲    | اجرای عملیات اصلاح شبکه و نصب مجدد انشعابات فرسوده بصورت پراکنده در سطح منطقه ۳ | ۱۲ ماه   | ۷/۵۷۶/۴۹۷/۹۳۸             | ۳۷۹/۰۰۰/۰۰۰                       | رتبه ۵ آب از سازمان مدیریت و برنامه ریزی    |

۱. تاریخ و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۳۹۸/۸/۱۸ از محل دفتر قراردادهای شرکت آب و فاضلاب مشهد و یا در سایت اینترنتی <http://iets.mporg.ir> قابل دریافت می باشد. آخرین مهلت عودت پاکات اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده: پایان وقت اداری ۱۳۹۸/۹/۳ و به آدرس مشهد، خیابان فلسطین، ۲۶. دیرخانه مرکزی شرکت آب و فاضلاب مشهد می باشد. تلفن ۳۷۰۰۱۸۱۲۴. مدت اعتبار پیشنهادات از تاریخ تحویل پاکات پیشنهاد قیمت به مدت سه ماه می باشد. ۴. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصات می باشد.

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب مشهد



ریالی از ۷ میلیارد خسارت سیل های کلات در ۳ سال اخیر پرداخت نشد

### کلات؛ سیراب از خسارات، تشنه اعتبارات

فروردین و اردیبهشت امسال بود که بارش های سنگین و سیلاب باعث آب گرفتگی و وارد آمدن خسارت به بیش از ۱۰۰ واحد مسکونی شد؛ همچنین ۱۶ روستای شهرستان کلات دچار قطعی برق شد و سیل پنج خودرو را با خود برد. اردیبهشت سال ۹۷ نیز سیل باعث آسیب دیدگی اماکن تاریخی نظیر مسجد جامع کلات شد. مرداد سال ۹۶ نیز سیل وحشتناک باعث کشته شدن پنج نفر در کلات شد و تعداد زیادی از خودروها در روستای بابارمضان آب خوردند و خسارت سنگینی به مزارع، باغ ها و واحدهای مسکونی وارد کرد؛ اما حال پس از گذشت دو سال و در شرایطی که تعداد زیادی از مسئولان کشوری و استانی از این شهرستان سیل زده باز دید کردند و وعده اعتبار برای جبران خسارت ها دادند، شهر دار کلات می گوید که بعد از سیلاب های امسال دیوارهای ساحلی و دیوارهای حفاظتی تخریب شدند، اما به دلیل تخصیص نیافتن اعتبارات مورد نیاز تاکنون نتوانستیم این مکان ها را مرمت کنیم و اگر سیل مجدد اتفاق بیفتد شاهد حوادث بسیار ناگوارتری خواهیم بود و جان مردم کلات به خطر می افتد.

به گزارش خراسان، شهرستان کلات به دلیل شرایط خاص جغرافیایی و محصور بودن در میان کوه ها همواره در معرض آسیب سیل بوده اما با وجود تکرار چند حادثه سیل تاکنون اعتبار و تمهید خاصی برای جلوگیری از تکرار حادثه در نظر گرفته نشده است. در همین باره شهر دار کلات به ایسنا گفت: هر چند بعد از سیلاب

دادسرای عمومی و انقلاب تهران طی بیانیه ای اعلام کرد:

### ورود دادستانی به موضوع فیلم «خانه پدری»

دادسرای عمومی و انقلاب تهران درباره فیلم «خانه پدری» بیانیه ای را صادر کرد. به گزارش ایسنا، در بخشی از این بیانیه آمده است: «تولید کنندگان آثار فرهنگی و هنری همواره مورد احترام بوده و دارای حقوق قانونی می باشند. قوه قضاییه نیز بر این مبنا سعی بر هم افزایی و توسعه خدمات آن ها به مردم و میهن عزیزمان دارد. در عین حال در خصوص توقف و جلوگیری از ادامه نمایش فیلم خانه پدری همچنان که در بیانیه قبلی دادستانی تهران تاکید شد و هر چند درخواست های مردمی از دادستانی برای ورود به موضوع از ابتدای نمایش فیلم خانه پدری وجود داشت و با ورود دادستانی به موضوع تاکنون صرفا شکلی و نه محتوایی بوده است. بر حسب گزارش مراجع نظارتی مشعر بر عدم اعمال اصلاحات لازم برای پخش فیلم از ادامه نمایش آن جلوگیری شد. صائب بودن نظر بخش های مسئول در خصوص صدور پروانه ساخت و نمایش مورد قبول و احترام دستگاه قضایی است منتها حسب گزارش های واصله روال قانون در اکران این فیلم به طور کامل طی نشده است.»

گزارش میدانی نماینده عالی دولت از مهم ترین پروژه خراسان جنوبی

### قول ۱۰۰ میلیاردی استاندار خراسان جنوبی برای محور بیرجند-قاین

اظهار کرد: پیگیری هادر بانک های مسکن و سپه انجام شد تا ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار مورد نیاز برای اتمام این پروژه، عملیاتی شود. دیگر قطعه ای که پیمانکار در حال کار است در نزدیکی آربین شهر است. او هم قول داد که استقرار خودروهای راه سازی را در این قطعه افزایش دهد و تا اردیبهشت آینده، عملیات دو بانده سازی تا آربین شهر را به اتمام برساند.

### جذب ۱۹۰ میلیاردی

استاندار خراسان جنوبی گفت: در سفر وزیر راه و شهرسازی، مقرر شد ۵۰ میلیارد تومان از ظرفیت قانونی ماده ۵۶ توسط بانک مسکن به این پروژه تزریق شود و با پیگیری های انجام شده، مراحل نهایی تخصیص این اعتبار از ناحیه بانک مسکن در حال انجام است همچنین برای جذب ۵۰ میلیارد تومان دیگر از طریق بانک سپه ایزنی می شود. وی ادامه داد: ۵۰ کیلومتر از عملیات دو بانده سازی جاده بیرجند-قاین، باقی مانده است که ۲۰ کیلومتر آماده آسفالت است و تا خرداد ۹۹ زیر بار ترافیک می رود بقیه این محور نیز تا پایان سال ۹۹ به بهره برداری می رسد. مهندس «مودی»، معاون ساخت و مهندسی راه و شهرسازی هم گفت: پنج پیمانکار با ۸۰ دستگاه ماشین آلات در جاده بیرجند-قاین مشغول کار هستند.

### تشییع

### ترحم

### خانواده های محترم سالاری

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه علو درجات و برای سایر فامیل محترم صبر و سلامت پایدار آرزو مندیم.  
مهین احمدی آذری - خانواده خلقی

### جناب آقای مهندس محسن بقراطی

مصیبت وارده را تسلیت عرض می نمایم.  
ابوالفضل مهدی زاده - محمد مطلبی

هو الباقی  
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت بزرگ خاندان  
**حاج حسین سعادتفر**  
را به اطلاع کلیه عموم می رساند.  
مراسم تشییع و خاکسپاری روز دوشنبه ۱۳/۸/۹۸ ساعت ۱۰:۳۰ صبح از صحن آزادی به سمت آرامگاه ابدیش در بهشت رضا برگزار می گردد.  
مراسم بزرگداشت و ترحیم در روز سه شنبه ۱۴/۸/۹۸ از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰:۳۰ صبح و ۱۴ الی ۱۵:۵۰ بعد از ظهر در مسجد توفیق واقع در خیابان احمدآباد نیش طالقانی ۹ منعقد می گردد.  
**خانواده های: سعادتفر - کریمی - کیوانفر - پدram - ناجی - پور محمد - ناصری**

کل نفس ذائقه الموت ثم الینا ترجعون  
با تسلیم به مشیت الهی و با نهایت تأثر و تألم درگذشت  
**شادروان محمود میرصدراپی (مدرس وزارت آموزش و پرورش)**  
را به اطلاع کلیه دوستان، آشنایان و اقوام محترم می رسانیم.  
مجلس بزرگداشت و ختم روز چهارشنبه ۱۵/۸/۹۸ در مسجد الزهرا (احمدآباد، حدفاصل بلوار ابودر غفاری و رضا) عصر از ساعت ۱۴ الی ۱۶ مردانه و زنانه منعقد می باشد.  
امید که با حضور گرمتان زینت افزای مراسم آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان گردید.  
**خانواده های: میرصدراپی، سراپی، اسکندری، ظهیری، جهانی رفعت، ارشد، مصطفوی، طوسی، خدادادی، قریب، بنی هاشمیان، نوید حمیدی، دکتر قرشی، کرباسی و سایر فامیل وابسته**

درگذشت عالم ربانی  
**حجت الاسلام والمسلمین حاج محمد ابراهیم حکمت نیا (محبی الدین)**  
را به خانواده محترم ایشان و تمام دوستداران مکتب اهل بیت علیهم السلام تسلیت عرض می نمایم  
**خانواده قاسم پور**

همکار ارجمند  
**جناب آقای مهندس سعید سالاری**  
با کمال تأسف درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده برای آن مرحومه علو درجات و برای حضرت تعالی و خاندان محترم صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.  
**کامران فرو پسران**

بازگشت همه به سوی اوست  
مراسم بزرگداشت هفتمین روز درگذشت مرحومه  
**حاجیه خانم رقیه ابطحی**  
همسر مرحوم حاج محمد حسن بقراطی  
روز چهارشنبه ۱۵ آبان ماه ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰:۳۰ صبح در مشهد خیابان آبکوه مسجد امام رضا (ع) برگزار می شود. همچنین مجلس زنانه همزمان در همان مکان برگزار می گردد. حضور دوستان و آشنایان گرامی موجب شادی روح آن مرحومه و تسلی خاطر بازماندگان خواهد شد.  
**خانواده بقراط و فامیل وابسته**

تسلیت  
**همکار گرامی جناب آقای مسعود گلکاریان**  
و خانواده محترم  
درگذشت جانسوز برادر بزرگوارتان روانشاد  
**مهدی گلکاریان**  
را به جنابعالی و خاندان بزرگوار تسلیت می گوئیم. روانشاد هیئت مدیره شرکت ساختمانی مروزیست

خاندان محترم  
**سالاری و برادران خلخالی**  
مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه غفران الهی و برای شما صبر و اجر آرزو مندیم.  
**خیاط خلقی - احمدی آذری**

### یادبود

سالی گذشت و باغ دلم برگ و بر نداشت  
من ماندم و شبی که هوای سحر نداشت  
به مناسبت اولین سالگرد درگذشت  
**حاج حسین برادران قندچی**  
یکسال است که دلنتگیهای غروب را با بودن در کنار مزارش سپری می کنیم و در نهایت نابوری باورمان شده که پدر دیگر نیست. دگر آن شمع فروزان را نمی بینیم ولی طنین صدای دلنشینش همچنان در گوش و مهربانیش در قلب ها و زیبایی چهره اش در یادماست. در ضمن مخارج سالگرد صرف امور خیریه گردید.  
**خانواده مرحوم**

روزگار بیست که ما حال پریشان داریم  
زغم مرگ پدر دیده گریبان داریم  
بود اخلاق خوشش ورد زبان همگان  
اعتباری که بر ماست ز ایشان داریم  
**نهمین سال عروج آسمانی پدر عزیزمان محمود شهپر**  
را گرامی می داریم.  
**همسر و فرزندان**

در طلعه سیزدهمین سال فراق بزرگ خاندان زنده یاد  
**حاج میرزا حسن شوکتی (قهرمان)**  
جای آن دستان سخی و مشکل گشا و روحیه پرصلابت و امید بخش همچنان در جمع ما خالی، نه فراموش می شود نه تکرار، فرادوس برین جایگاهش یاد همچنین هشتمین سال فقدان مادر عزیزمان  
**حاجیه خانم راضیه مفتخر**  
روحش شاد و یادش گرامی  
**فرزندان**

در چهاردهمین سالگرد  
همسر و مادر عزیزمان  
**مرحومه امین اقدسی رئیس زاده**  
به یاد مهربانیهایش که همیشه در قلب ماست یادش را گرامی می داریم.  
**ستار محمودی و فرزندان**

دختر نازنینم، در خاک رفتی  
ز دی آتش به جان دوستداران  
چو گل پاک آمدی و پاک رفتی  
غنمناک رفتی  
یک سال از عروج ناباورانه  
دختر عزیزمان مرحومه  
**مهندس ساناز قاسمی**  
گذشت، دست تقدیر فرزند عزیزمان را از باغ زندگی جدا کرد و جز مشت خاک بر ما باقی نگذاشت، سالی گذشت اما ذره ای از اندوه ما کم نگشت. هنوز به یادش اشک می ریزیم تا شاید آرام گیریم و با حضور شما یاران، رفتنش را باور کنیم. بدین مناسبت مجلس بزرگداشتی در روز چهارشنبه مورخ ۱۵/۸/۹۸ ساعت ۱۴ در آرامگاه ابدیش در جاده جدید طبقه امام خمینی ۱۵ بهشت جواد اللمنه گرد هم خواهیم شد. امیدوارم که با حضور گرمتان زینت افزای مجلس آن مرحومه و تسلی خاطر بازماندگان گردید. (ضمنا هنرزه سالگرد صرف خیریه شقایق - شیرخوار گاه علی اصغر- شهید بهشتی گردید.)  
**خانواده های سرهنگ قاسمی - کاهانی - عدالتی**

روزها رفت و گذشت  
و در اندیشه باز آمدنت لحظه ها طی شد!  
و نگاهمان هر روز، باز هم با همه شوق، کوچه ها را پدید.  
مثل آن روز که می آمدی از دور... دروغ دل ما در غم هجران تو ای خوبترین، چه بگویم چه کشید... و آه... سالی دگر گذشت دومین سالگرد درگذشت مهربانوی مهربان  
**خاطره خدادادیان**  
را گرامی می داریم.  
**خانواده مرحومه**

چهار سال بدون وجود پراز مهرت گذشت  
دلمان چه تلخ تا ابد، بی قرار آغوش گرم و پر مهرت  
و دلنتنگ لحظه های خوش با تو بودن  
دل من در غم هجران تو ای خوبترین، چه بگویم، چه کشید... چه بگویم، چه گذشت  
چهارمین سالگرد عروج آسمانی بزرگمرد زندگیمان  
همسری فداکار و پدری مهربان  
**روانشاد جلال وحید آفاق**  
را گرامی میداریم و به روان پاکش درود میفرستیم. روحش شاد و یادش همیشه جاویدان.  
**همسر و فرزندان**

چه خوش باشد در این دنیای فانی  
به خوش نامی نمودن زندگانی  
که بعد از ما بسی گردش کند چرخ  
نماند جز نگو نامی نشانی  
یازدهمین سالگرد همسر و پدر مهربانمان شادروان  
**حاج محمد هادی یزیدی زاده**  
را گرامی می داریم. همسر و فرزندان

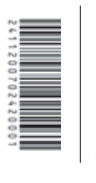
ارسال تراکت تسلیت به مراسم ترحیم همزمان با چاپ آگهی شاد خراسان  
پذیرش آگهی: ۰۹۱۵۴۷۱۱۳۰۰ - ۳۷۰۰۹۹۹۹

روزنامه خراسان  
صاحب امتیاز:  
مدیرمسئول:  
سر دبیر:  
دفتر مرکزی:  
مستند پوستی:  
تلفن:  
نماینده خراسان:  
پدیرش آگهی و اشتراک:

زینة ۴ نشریات کشوری  
موسسه فرهنگی هنری خراسان  
محمد سعید احدیان  
سید علی علوی  
مشهد، بلوار شهید سادقی (سازمان آب)  
۹۱۷۳۵-۵۱۱  
۰۵۱ ۳۷۲۴۴۰۰۰  
۰۵۱ ۳۷۲۴۴۹۵  
۰۵۱ ۳۷۰۱۰

روابط عمومی:  
نماینده خراسان:  
نماینده خراسان:  
نماینده خراسان:  
تلفن امور مشترکین:  
نماینده خراسان:  
نماینده خراسان:  
خیابان شهید بهشتی، شماره ۱۳۶  
۰۲۱ ۴۴۴۱۱ (بانه) ۰۲۱ ۴۴۴۱۱ (خط)  
۰۵۱ ۳۷۰۹۲۱۰۱۶

نماینده خراسان:  
نماینده خراسان:  
نماینده خراسان:  
شهر چاب‌خراش:  
چاب‌تهران:  
www.khorasannews.com  
e-mail: info@khorasannews.com  
آین نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه خراسان  
را در سایت وبخوابید



مشهد | اذان ظهر ۱۱:۱۵ | غروب آفتاب ۱۶:۳۳ | اذان مغرب ۱۶:۵۲ | نیمه شب ۲۲:۳۲ | اذان صبح فردا ۴:۲۲ | طلوع آفتاب فردا ۵:۵۸ | تهران | اذان ظهر ۱۱:۴۸ | غروب آفتاب ۱۷:۰۷ | اذان مغرب ۱۷:۲۵ | نیمه شب ۲۳:۰۵ | اذان صبح فردا ۵:۰۴ | طلوع آفتاب فردا ۶:۳۰

## تازه‌های مطبوعات

**• اعتماد –** کیانوش عیاری در گفت و گو با این روزنامه گفت: با تمام حرف‌ها به اکران مجدد فیلم خانه‌پدری و رفع توقیف سه باره آن امیدوارم.  
**• ایران –** این روزنامه در گزارشی با عنوان «دولت تعطیل؛ اسم رمز حمله به دولت» بدون آن که به تیتربیک روز قبل وطن امروز اشاره کند به نقل از علیرضا معزی، معاون ارتباطات دفتر رئیس جمهور نوشت: «هشدار رئیس جمهوری در باره تعطیلی کشور، هشداری دربار هنتیجه‌مانع‌تراشی و سیاست‌های شعاری، در آینده است، اما توصیفی "تنگ‌نگاه تعطیلی" توسط [روزنامه] وطن امروز، توصیفی از امروز ایران است که به روشنی در تضاد با روایت مقام معظم رهبری از شکست کارزار فشار حداکثری است. از راه زن سیده، پژواک صدای دشمن نباشیم.»

**• شهر وند –** برخی از اشعار و مطالب شعرا و نویسندگان معتبر از کتاب‌های درسی حذف شده‌اند، افرادی چون سایه، ره‌می معیری، شفیع کدکنی، اخوان، غلامحسین ساعدی، بزرگ علوی، دولت‌آبادی، مشفق کاظمی، نیما، خیام، مطالبی از مولوی (موسی و شبان)، سیاحت‌نامه ابراهیم بیگ و... و به جایش از کسانی طلب آورده‌اند که کمتر کسی آنان را می‌شناسد.

**• آرمان –** حسین کربوبی درباره دیدارهای مهدی کربوبی گفت: به جز دیدارها با خانواده شهدا چند دیدار دیگر نیز صورت گرفت. مانند آقای ذوالنوری، عباس موسوی، دوستی، عباسی فر و چند عضو مجمع روحانیون مبارز مانند آقای علیخانی، رحمانی، جمارانی، کیان ارثی... رویکرد دیدارها در سال ۹۷ به صورتی بود که به نظر می‌رسید پس از عید نوروز افزایش پیدا خواهد کرد و چنین قولی نیز داده شده بود. با وجود این پس از سال ۹۸ روش دیگری در پیش گرفته شده و این دیدارها محدود شد البته هم اینک دو ماهی است که مجدد دیدارها به صورت منظم برقرار شده است.

**• کیهان –** این روزنامه در مطلبی با عنوان «چرا در فرانسه خانه‌پدری ساخته نمی‌شود» نوشت: با این که از ابتدای سال میلادی جاری تاکنون ۱۰۰ زن در فرانسه بر اثر خشونت خانگی به قتل رسیده‌اند اما سینمای فرانسه هیچ‌گاه این وضعیت را در فیلم‌ها افشامی‌کند.

## انعکاس

**• جهان نیوز نوشت:** سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور روحانی به تازگی در صحبت‌هایی با اشاره به محبت «فرار نخبان» گفته است: بحث فرار مغزها از آن کلاه‌های گشادای که سر کشور گذاشته‌اند... این یک حرکت سازمان‌دهی شده است. یک شبکه‌ای دارد این را به جامعه ما تزریق می‌کند. مثلاً از قول صندوق بین‌المللی پول می‌گویند که کشور ما رتبه اول فرار مغزها را دارد. در حالی که اصلاً چنین گزارشی وجود خارجی ندارد. این را این قدر می‌گویند تا همان بخش‌نخبه‌جمعه‌ان را بپذیرد. همین چیزهاست که ما را اذیت می‌کند. تعداد دانشجویان کره جنوبی در آمریکا ۱۸ برابر ماست و این در حالی است که کره جنوبی فقط نصف ایران جمعیت دارد.

**• نامه نیوز مدعی شد:** سید مقتدی صدر در ساعت ۱۳:۲۰ شنبه شب به همراه اسیدمصطفی الیاقوبی نجف‌را به مقصد ایران ترک کرده است.  
**• تابناک مدعی شد:** پایگاه تاریخ‌نگاری سینمای ایران متعلق به سازمان سینمایی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی که در منظور ثبت سوابق سینماگران ایرانی راه‌اندازی شده، اطلاعات برخی بازیگران پیش از انقلاب از جمله فائزه آتشین مشهور به گوگوش و بهروز توفیقی را با اختصاص صفحه‌ای به این بازیگر و خواننده پیش از انقلاب در سامانه خود ثبت و منتشر کرد. بدین ترتیب سوابق گوگوش برای نخستین بار از سوی سازمان سینمایی به رسمیت شناخته شد.

**• انصاف نیوز نوشت:** پوریا عالمی طنزنویس مطبوعات که چندی پیش به دلیل پرونده‌ای که در سال ۹۱ باز شده بود باید مدت یک سال رادر حبس سپری می‌کرد اما یکشنبه ۱۲ آبان به گفته وکیل اش جلوی اجرای حکم گرفته شده و اصلابلا داشت نشده است.

**• صراط نیوز مدعی شد:** حسین هدایتی از متهمان پرونده بانک سرمایه به همراه یک متهم دیگر روز گذشته در راهروی دادگاه‌های کیفری یک تهران با ماسکی که به صورت و دستبندی که بر دست داشت دیده شد. طبق رأی صادر شده از دادگاه ویژه مبارزه با جرایم اقتصادی، حسین هدایتی به جرم اخلاق عمد در نظام پولی کشور به تحمل ۲۰ سال حبس و محرومیت دائم از به کارگیری در خدمات دولتی و رد مال معادل ۴۸۸ میلیارد تومان به نفع بانک سرمایه و تحمل ۷۲ ضربه شلاق در انتظار عمومی محکوم شده است.



## رئیس کمیسیون امنیت ملی در گفت و گو با خراسان خبر داد پیگیری دور زدن سامانه ثبت اموال در هیئت نظارت و کمیسیون اصل ۹۰

**محمد اکبری –** رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس از رسیدگی به هر گونه اطلاعاتی که در زمینه «فرار از شفافیت اموال» یا «دور زدن» سامانه ثبت دارایی‌های نمایندگان به مجلس ارائه شود در کمیسیون اصل ۹۰ مجلس و هیئت نظارت بر رفتار نمایندگان و پس از آن در دستگاه قضایی خبر داد. حجت الاسلام ذوالنوری این مطلب را روز گذشته در گفت و گو با خبرنگار خراسان مطرح کرد. پیش از این امیر خجسته نایب‌رئیس کمیسیون اصل ۹۰ مجلس گفته بود: «اطلاعاتی در باره تغییر نام املاک و فروش دارایی‌های برخی مسئولان برای این کمیسیون فرستاده شده که پس از راستی‌آزمایی برای قوه قضاییه ارسال خواهد شد.» در این باره ذوالنوری روز گذشته به خبرنگار خراسان گفت: انتظار داریم دادستانی هم به عنوان مدعی‌العموم به طور مستقیم وارد شود و به مواضع رسیدگی وی تصریح کرد: طبق قانون مقامات مسئول در ابتدای پست و بعد از ترک آن باید لیست دارایی خود و خانواده‌شان را در این سامانه ثبت کنند و رئیس قوه قضاییه هم مکلف

است این اموال را بررسی کند تا مالی به نایب‌رئیس اضافه نشده باشد.

**■ بسته شدن سامانه ساعتی پس از افتتاح** همچنین روز گذشته ساعتی پس از استقرار سامانه ثبت اموال مسئولان در بهارستان برخی نمایندگان از بسته شدن درگاه این سامانه خبر دادند. به گفته واحد اداری مجلس دلیل بسته شدن این سامانه در مجلس کمیته‌های زیرساختی پیش‌بینی نشده توسط فناوری قوه قضاییه بوده که به گفته آن‌ها به زودی تأمین و راه‌اندازی خواهد شد. در همین حال، احمد امیرآبادی فراهانی در جمع خبرنگاران درباره دلیل راه‌اندازی نشدن «سامانه ثبت اموال و دارایی مسئولان» و خانواده‌هایشان اظهار کرد که حراست به بهانه ناکافی بودن رایانه‌های ارائه شده از سوی فناوری قوه قضاییه مانع از راه‌اندازی سامانه مذکور شد در حالی که به بنده اطلاع دادند ۱۲ سیستم در اختیار ستاد ثبت نام قرار داده شده است. در هر حال ما به حراست اعلام کرده‌ایم که این سامانه تا دوشنبه (امروز) بایزاید راه‌اندازی شود.

## سراج: با تأکید رئیسی، رسیدگی به جرایم سیاسی با حضور هیئت منصفه برگزار می‌شود

نماینده رئیس قوه قضاییه در تعیین اعضای هیئت منصفه مطبوعات گفت: امسال اصل ۱۶۸ قانون اساسی که جرایم سیاسی را نیز شامل می‌شود در دادگاه مطبوعات رسیدگی می‌شود. قاضی سراج که چند هفته پیش هم از دستور رئیس قوه قضاییه برای تشکیل هیئت منصفه در جرایم سیاسی خبر داده بود، دیرتر در مراسم تحلیف اعضای هیئت منصفه مطبوعات گفت: با تأکید رئیس قوه قضاییه اصل ۱۶۸ در باره جرایم سیاسی امسال نیز اجرا می‌شود. به گزارش میزان، سراج همچنین افزود: رئیس قوه قضاییه اختیارات هیئت منصفه را گسترش داده است. وی در عین حال توضیحی در باره این مسئله ارائه نکرد. به گزارش فارس، در دوره جدید حجت الاسلام والمسلمین رحیمیان به عنوان رئیس، علی اکبر کسائیان دبیر هیئت منصفه و احمد



## بازتاب مثبت نامه روحانی به سران خلیج فارس

خبرهای جسته و گریخته‌ای از واکنش مثبت کشورهای منطقه به طرح ابتکاری ایران برای صلح در خلیج فارس منتشر می‌شود. از یک سو یک روزنامه کویتی از واکنش مثبت عربستان و بحرین به این طرح و نامه اخیر روحانی به پادشاهان این دو کشور خبر داده و از سویی دیگر نخست‌وزیر سابق قطر یک بار دیگر از کشورهای عربی عضو شورای همکاری خلیج فارس خواسته تا طرح صلح جمهوری اسلامی ایران را جدی بگیرند. به گزارش تسنیم، حمد بن جاسم در توتیتی طرح پیشنهادی ایران را فرستاد. به نظر می‌رسد که شاید دیگر برای کشورهای عربی تکرار نشود. این مقام سابق قطری تأکید کرده دو طرف باید تمام نگرانی‌های خود را

## ارتش

### موسوی: نقش ارتش در جبهه مقاومت جزو اطلاعات طبقه‌بندی است



**هادی محمدی –** فرمانده کل ارتش با اشاره به بیانات فرمانده معظم کل قوا درباره نقش آفرینی مؤثر ارتش در دفاع از حرم طی سالیان گذشته، گفت: نقش آفرینی نیروی زمینی ارتش، نیروی هوایی ارتش و دیگر نیروها در جبهه مقاومت و دفاع از حرم، به مرور زمان وقتی که از طبقه‌بندی خارج شوند گفته خواهد شد. به گزارش خراسان، امیر سرلشکر «سید عبدالرحیم موسوی» این مطلب را روز گذشته در مراسم اختتامیه دوره‌های آموزشی تکاوران تیپ ۶۵ نهد و نیروهای واکنش سریع نیروی زمینی ارتش بیان کرد. وی همچنین تیپ ۶۵ نیروی مخصوص ارتشی زبده در نیروهای مسلح و یگانای خوشنام و مقتدر بیان کرد و افزود: این تیپ برای دشمنان موجب رعب و وحشت و برای دوستان مایه امیداست و داشتن چنین نیروهایی امیدارم روز آینده ما و سدهای فولادین دفاع از ملت و کشور هستند. همچنین امیر سرتیپ کیومرث حیدری فرمانده نیروی زمینی ارتش نیز در این مراسم با بیان این که در زمینه منویات فرمانده معظم کل قوا، امروز نیروی زمینی تغییرات ساختاری را در خود ایجاد کرده است، خاطر نشان کرد: امروز دیگر نیروی زمینی از یگان پیاده استفاده نمی‌کند و بر اساس تبادل یگان‌های نواجا، امروز از سه دسته متحرک هجومی، یگان‌های واکنش سریع و یگان‌های متحرک کم‌کابینه وزرعی استفاده می‌کنیم و یگان‌های واکنش سریع و نیروی مخصوص نواجا امروز به استعداد ۵ تیپ رسیده است.

اقساط  
**آنتالیا استانبول**  
مرزهای نو ۳۶۰۱۲۰۵۵

اقساط  
**دبی کیش**  
مرزهای نو ۳۶۰۱۲۰۵۷

وان آنتالیا  
**استانبول**  
شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری پرسیا توس

تخفیف ویژه آبان ماه  
**بدون ویزا**  
ترکیه یونان

چاپار قسم نزد کیش  
تقد، اقساط  
آنتالیا دبی مالزی  
تایلند استانبول  
همراهان سفر خوش ۰۵۱۳۷۶۳۷۱۷۰

یکتاسیر  
**قسم قسم**  
تخصصی ماست  
۳۶۰۳۶۰۱۰

تور مثلث طلایی  
**هندوستان**  
(۳ شب دهلی - ۲ شب آگرا - ۲ شب جیبور)  
العربيه لطيفان  
airarabia.com  
۳۸۴۶۳۷۰۰  
www.atitravel.ir

شرفیان شعبه و شریک دیگری ندارد  
**نجف**  
آرام سیر شرفیان  
کربلا  
تقد / اقساط  
زمینی (قطار / اتوبوس) و هوایی «اخذ ویزای عراق»  
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

**کیش قشم**  
بکزه ماه  
شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری پرسیا توس  
۰۳۲۲۳۰۵۰۸۴۰۹۱۵۵۸۰۹۵۳۵

**رایا سیرتوس**  
رزرو تلفنی بلیط  
هواپیما، قطار، تور  
تلفن: ۳۲۰۱۷

**کیشی**  
کلیه تورهای خارجی  
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیرفشم تورهای داخلی و خارجی عالی ترکیه  
**تمام اقساط**  
دیباخت خواران ۰۳۸۴۶۵۰۰۶ - ۵۱

تورهای چند روزه  
**کیش شیراز**  
کوپر  
اصفهان  
چابهار  
انتخاب طلایی  
۰۹۱۵-۱۰-۱۰-۱۱۵-۰۵۱-۳۱۶۱۷

**AsanTicket.ir**  
خرید اینترنتی بلیط هواپیما  
پشتیبانی ۲۴ ساعته: ۳۲۰۱۷

هتل ۵ ستاره  
**پارمیس کیش**  
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی  
آب معدنی، جای و قهوه، سبد میوه عصرانه در اتاق  
صبحانه و ناهار بصورت بوفه  
نماینده انحصار هتل  
۳۸۴۲۰۴۲۰  
پارمیس  
رزرو آنلاین  
www.parmistour.ir

**دبی، مالزی، تایلند، ترکیه**  
ریزو تورهای داخلی  
۳۶۰۷۹۰۹۹  
بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳  
www.PareParvaz.Net

**کیش دبی**  
افرا کشت ۳۶۰۵۴۰۰۲  
وکیل آنتالیا/ استانبول

صبحانه، ناهار، شام  
**دلیخ**  
نرخ ویژه از مشهد  
تقد و اقساط  
انتخاب طلایی  
۰۹۱۵-۱۰-۱۰-۱۱۵-۰۵۱-۳۱۶۱۷

تور ویژه پاییزه  
**اسپانیا**  
۲۱ آذر ماه، ۲۶ دی ماه و ۸ بهمن ماه  
ویزای شنگن VIP در مشهد  
تور ویژه نمایشگاه فیتور مادرید  
تور طلایی جنوب اسپانیا  
ثبت نام تور تا پایان آبان ماه  
شامل ۳٪ تخفیف یورویی میباید  
اخذ ویزای توریستی کانادا  
دفتر مرکزی  
شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری  
در مادرید اسپانیا پرسیا توس  
051-32230608 persiatous.ir  
09156809538 persiatous\_agency\_iran

**دبی، مالزی، تایلند، ترکیه**  
ریزو تورهای داخلی  
۳۶۰۷۹۰۹۹  
بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳  
www.PareParvaz.Net



# نسخه‌ای برای موفقیت در نوجوانی

روز دانش آموز فرصت خوبی است تا راه‌های تبدیل این دوره از زندگی به سکوی پرتاب برای پیشرفت در بزرگسالی بررسی شود

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۲ آبان ۱۳۹۸

۶ ربیع الاول ۱۴۴۱ • ۴ نوامبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۴۴

۱۴۵۵



زندگی انسان دارای دوره‌هایی است که مراحل رشد در قالب آن‌ها تعریف می‌شود. یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوره‌های رشد، دوران دانش‌آموزی و نوجوانی است. به خصوص این که بیشتر دانش‌آموزان در این دوره حساس سنی قرار دارند. این دوره هم می‌تواند برای یک نوجوان و دانش‌آموز سکوی پیشرفت در بزرگسالی باشد و هم می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات متعدد در آینده‌اش شود. این که چه نتیجه‌ای در انتهای این دوره برای یک فرد رقم می‌خورد، بستگی به این دارد که فرد در خصوص این دوره ویژگی‌های مربوط به آن اطلاعات کافی داشته باشد. برای مواجهه با این

دوره لازم است ابتدا بنیم نوجوانی چه تعریفی دارد. نوجوانی دوره‌ای است که در بازه سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال قرار می‌گیرد. معمولاً از این دوره به عنوان دوره گذر از کودکی به بزرگسالی یاد می‌شود. به همین دلیل این تجربه برای بسیاری از نوجوانان آشناسنت که گاهی اوقات از آن‌ها انتظار رفتاری مشابه افراد بزرگسال را دارند و در مواقعی هم با آن‌ها مانند یک کودک رفتار می‌شود. در پرده‌های امروز زندگی سلام به ۱۴ توصیه‌برهبر معظم انقلاب به نوجوانان دانش‌آموز در مراسم جشن تکلیف‌شان که سال ۱۳۹۵ در حسینیه امام خمینی (ره) برگزار شد، اشاره می‌شود و نکاتی درباره دست‌یابی به این رهنمودها مطرح خواهد شد.

**۱** معنای جشن تکلیف را بدانید: «ما مومنی هستیم که خدا به شما داده که اگر انجام بدهید در زندگی خوشبخت می‌شوید.»

**۲** نماز را اول وقت و با توجه بخوانید.

**۳** رابطه خود را با خدا مستحکم کنید.

**۴** سلامت معنوی خود را با توجه به خدا، نماز، دعا، توسل و یاد شهدا تأمین کنید.

**۵** هر روز مقداری قرآن با توجه به معانی آن بخوانید.

**۶** احترام پدر و مادر را حفظ کنید و محبت‌هایشان را جبران کنید.

**۷** سلامت جسمی خود را از طریق ورزش و تغذیه مناسب تأمین کنید.

**۸** در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید.

#توصیه‌های معنوی

#توصیه‌های فردی

**۹** درس خواندن را جدی بگیرید.

**۱۰** سلامت فکری خود را با مطالعه کتاب‌های خوب، راه‌گشا و راهنما تأمین کنید.

**۱۱** کتاب‌های نوشته شده درباره دفاع مقدس را مطالعه کنید.

**۱۲** خودتان و اطرافیان‌تان را در نفوذ دشمنان مصونیت ببخشید.

**۱۳** در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری‌اثرگذار باشید.

**۱۴** خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

#توصیه‌های علمی

#توصیه‌های اجتماعی

در مسیر تحقق توصیه‌های فردی

## توجه همزمان به سلامت جسم و جان

مورمون‌ها بر تغییرات جسمی بدن تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش قد، وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و... می‌شود. توجه به رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی از مهم‌ترین مولفه‌های قابل توجه در این دوران است. نوجوان تندرست، نوجوانی است که مجموعه متعادلی از سلامت جسمی، روحی، روانی و عاطفی را در سایه رعایت تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشد. یک نوجوان باید بداند هدف از تغذیه فقط سیر شدن نیست بلکه هدف اصلی تغذیه رسیدن شش گروه مواد مغذی به بدن است. این مواد با تأثیرات خود باعث تأمین نیازهای بدن و در نتیجه سلامت انجام‌دهی بدن خواهد شد. با این حال و به عنوان مثال، مصرف بیش از حد فرآورده‌های گوشتی به احتمال زیاد موجب سرطانی می‌شود یا مصرف کم غلات که حاوی گروه ویتامین‌ها است، یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های روانی از جمله پر خاشگرگی، اضطراب بالا و... است. در ضمن ورزش با تغذیه رابطه مستقیمی دارد و باعث سوختن مواد مازاد بر نیاز بدن (چربی‌های ذخیره شده) می‌شود و هر چه میزان چربی در بدن کمتر باشد، در صد ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی نیز کمتر خواهد شد.

پدر و مادرها از حمایت زیادی برای بزرگ کردن فرزندان می‌کشند و روایت‌های زیادی در باره اهمیت احترام به آن‌ها و عقوبت کوچک‌ترین بی‌توجهی به پدر و مادر وجود دارد. بنابراین یک نوجوان در کنار تلاش برای مصممی تر شدن با والدین‌اش باید در حد توان، خواسته‌های آنان را هم انجام دهد. با این حال به نوجوانان توصیه می‌شود با شجاعت، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا به زندگی‌شان ادامه دهند. عزت نفس به معنای ارزش قائل شدن برای خویش است و داشتن احساس خوب درباره خود نوجوانی کمک می‌کند تا فرد اعتماد به نفس و رضایت بیشتری را در زندگی تجربه کند. در توصیه‌ای به نوجوان‌هایی که اعتماد به نفس پایینی دارند باید گفت یک یا دو تجربه بد و شکست خوردن، به هیچ عنوان ملاک خوبی برای ارزیابی خودتان نیست. البته که باید نقاط ضعف خودتان را بعد از شناسایی، اصلاح و نقاط قوت‌تان را تقویت کنید تا شناسان‌تان برای موفق شدن افزایش یابد.

غافل نشدن از ورزش و تغذیه سالم

نکته مهم دیگر این که سلامت جسمی در بزرگسالی تا حدود زیادی به شیوه زندگی در دوران نوجوانی وابسته است. دورانی که بعضی

در مسیر تحقق توصیه‌های معنوی

## معنویت، نیاز دیروز، امروز و فردا

مسائل معنوی و مذهبی داشته باشید. خرافات و باورهای افراطی نادرست از آفات این بخش هستند. ۲- به مناسک مذهبی توجه داشته باشید اما ارتباط خود با خدا را محدود به آن ندانید. در کنار واجبات و مستحبات، توجه قلبی داشتن به خدای تبارک و تعالی در قالب‌های گوناگونی بروز کند؛ از در دل روزانه گفت‌وگو تا نوشتن چند خط نوشته در آخر شب، روش خودتان را پیدا کنید. ۳- آشنایی با انسان‌های خوب و دارای سلامت معنوی، تأثیر مثبتی بر ما از این نظر دارد. بر این اساس هم نشینی با افراد خوب یا خواندن زندگی‌نامه شخصیت‌های مذهبی می‌تواند کمک خوبی به شما برای رشد از این منظر باشد. ۴- خواندن قرآن و ادعیه معتبر از جمله گزینه‌های خوب برای تقویت ارتباط با خدا و رشد بعد معنوی زندگی ماست. بعد از خواندن متن، به سراغ ترجمه بروید. خوشبختانه این روزها ترجمه‌های روان و خوبی در دسترس است. ۵- توجه به فعالیت‌های خیریه و مشارکت در آن‌ها، از جمله گزینه‌هایی است که بسیاری از نوجوانان آن را دلپذیر می‌دانند. شما نیز امتحان کنید، شاید دل‌پسند شما نیز باشد. ۶- برخی نوجوانان تصور می‌کنند، خطا کردن و انتخاب نادرست به معنای به‌انتهار رسیدن رابطه آن‌ها با خداست. اگر این تصور به سراغ شما آمده، شاید به‌نباشد در این مواقع، محبت و بخشندگی خدا را به خودتان یادآوری کنید.

تو گس عزیز | کارشناس ارشد مشاوره  
برخی نوجوانان تصور می‌کنند توجه به معنویت موضوعی مربوط به گذشته است اما آیا واقعا توجه به مسائل معنوی موضوعی است که تاریخ انقضای آن سر آمده و در زندگی مدرن جایگاهی ندارد؟

نقش مهم معنویت در کیفیت زندگی

این روزها یکی از مفاهیم مورد استفاده در روان‌شناسی، کیفیت زندگی است. برای ارزیابی کیفیت زندگی در روان‌شناسی به چندین بعد توجه می‌شود از جمله: جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی. بررسی هانشان می‌دهد توجه به مسائل معنوی در زندگی، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی دارد و افرادی که از نظر معنوی، زندگی‌شان غنی است، احساس رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. اما چطور می‌توانیم این بخش از زندگی خود را تقویت کنیم؟

چند نکته برای تقویت سلامت معنوی

برای تقویت بعد معنوی زندگی خود بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید: ۱- در خصوص اعتقادات مذهبی تنها به شنیده‌های خود اکتفا نکنید. سعی کنید با مطالعه کتاب‌های معتبر و پرسش از متخصصان، شناخت درستی از

در مسیر تحقق توصیه‌های اجتماعی

## ضرورت خودشناسی و معناداری به زندگی

چطور نوجوانی تأثیرگذار باشیم؟  
سلاطین، توانمندی و استعداد‌های هر نوجوان با دیگری، تفاوت‌های زیادی دارد و نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه نوجوانان پیچید تا از این دوره زندگی‌شان، بیشترین بهره را ببرند. بنابراین توصیه می‌شود برای یافتن پاسخ این سؤالات به منابعی مراجعه کنید که اطلاعات و آگاهی لازم را داشته باشند. کمک گرفتن از منابع ناصحیح نه تنها به شما کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است به اعتقادات کنونی شما لطمه وارد کند یا موجب سرگردانی بیشتر شما شود. در این بین، علاوه بر مطالعه کتاب‌هایی که بتوانند به شما درک مفهوم زندگی کمک کند، پرسش از افراد آگاه باعث می‌شود تا به خودآگاهی بهتری برسید، وظایف‌تان را در زندگی اجتماعی بهتر بشناسید و نوجوان تأثیرگذارتری شوید. مشاوران روان‌شناسان جزو افرادی هستند که به دلیل بهره‌مندی از دانشی به نام روان‌شناسی رشد، کمک‌های خوبی به شما خواهند کرد. همچنین مشاوران دینی نیز قادر هستند، به سؤالات شما از جنبه‌های دینی و تربیت اسلامی پاسخ‌های راه‌گشایی بدهند. در ضمن و با توجه به فراگیر شدن استفاده از فضای مجازی در بین نوجوانان، می‌توانید با بهره‌گیری از سایت‌ها و اپلیکیشن‌های مفید اینترنتی دینی به دانش و اطلاعات خود در این زمینه بیفزایید.

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

اگر دانش‌آموزی بخواهد در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری‌اثرگذار باشد باید در قدم اول، به چند سوال پاسخ دهد: چرا از نده است، هدفش از زنده بودن چیست و در نهایت به کجا خواهد رسید؟ ممکن است از خود بپرسد چرا دانستن هدف زندگی برای یک نوجوان دارای اهمیت است؟ فردی را در نظر بگیرید که قصد دارد در زمین خود کشاورزی کند.

اگر این فرد نداند هدفش از کشاورزی چیست و زمین خود را برای کشت چه محصولی باید آماده کند یا حتی نداند چه ابزاری برای کشاورزی ضروری است، به نظر شما آیا می‌تواند امیدی به برداشت یک محصول خوب در پایان سال زراعی داشته باشد؟ زندگی شما مانند زمین مرغوبی است که آماده کشت بهترین محصولات است و هیچ زمانی بهتر از نوجوانی برای دست‌یابی به این هدف مهم نیست. نوجوانی که معنای زندگی خودش را در این دوره از زندگی تعیین نکند، در ادامه زندگی هم هیچ دلیلی برای بهتر کردن شرایط زندگی‌اش نخواهد دید و همین مسئله موجب می‌شود فردی موفق و کارآمد محسوب نشود و خودش را برای اداره کشور آماده نکرده باشد.

در مسیر تحقق توصیه‌های علمی

## ضرورت مطالعه کتاب‌های درسی و غیردرسی

کتاب‌هایی که در کنار مفید بودن با باورهای دینی و فرهنگی نوجوان هم همخوانی داشته باشد. بسیاری از دانشمندان و روان‌شناسان معتقدند اساس و زیربنای شخصیت انسان در کودکی و نوجوانی پایه‌گذاری می‌شود و آموخته‌های این دوران، تأثیر عمیقی بر آینده زندگی فرد دارد. بنابراین اگر مطالب مفید و سازنده در اختیار کودک و نوجوان قرار گیرد و آن‌ها از همان سنین کودکی به مطالعه عادت کنند، راه‌روم زندگی را خواهند آموخت و تحت تأثیر داستان‌ها و کتاب‌های آموزنده به رشد و تعالی خواهند رسید و در آینده نیز برای حل مشکلات خود از کتاب کمک خواهند گرفت. دانش‌آموزی که همگام با مطالعه درسی به طور جدی به مطالعه کتاب‌های غیر درسی نیز می‌پردازد و بدین وسیله دارای سطح فکر و اندیشه‌ای وسیع می‌شود، ذهنش برای فراگیری فعال‌تری می‌شود، گنجینه لغاتش کامل‌تر می‌شود، آفاق‌های جدیدی پیش رویش باز می‌شود، آمادگی‌اش برای یادگیری دروس مدرسه بیشتر می‌شود، به صورت جدی‌تر و قوی‌تر در راه کسب علم گام برمی‌دارد و... در این بین و به عنوان مثال، کتاب‌های «داود امیریان» که از سال ۶۹ نویسنده‌اش را با نوشتن خاطراتش از جبهه آغاز و در حوزه ادبیات کودک و نوجوان جوایز زیادی را کسب کرده و جزو نویسندگان برتر دفاع مقدس است، یک پیشنهاد خوب برای مطالعه است تا به شکلی جذاب نوجوانان بتوانند با حال و هوای دفاع مقدس آشنا شوند.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

درس خواندن در نوجوانی که یکی از مهم‌ترین نیازها برای موفقیت در بزرگسالی محسوب می‌شود ضرورتش بر هیچ فردی پوشیده نیست اما هزار چندگاهی پیش می‌آید که یک دانش‌آموز به دلیل ناآشنایی با شیوه‌های اصولی مطالعه و کسب نمرات پایین، ناامید می‌شود و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. در بیشتر این مواقع، روش مطالعه دانش‌آموزان اشتباه است و آن‌ها توجه ندارند که هر دو روش مطالعه خاص خود را دارد. به عنوان مثال، شاید شما در س‌هایی با خاصیت ریاضی‌ر ایشست سرهم مطالعه می‌کنید یا دروس عمومی و حفظی‌ر ایشست سرهم می‌خوانید. این مسئله اشتباه است زیرا این کار موجب خستگی شما از این مباحث می‌شود. بنابراین باید در برنامه درسی‌تان، درس‌های متنوع را کنار هم قرار دهید تا کمتر خسته شوید. نحوه برنامه‌ریزی صحیح برای مطالعه، شیوه صحیح مرور مطالب را فراموش شده... که بارها در صفحه خانواده و مشاوره به آن اشاره شده از دیگر مسائلی است که برای بالابردن کیفیت مطالعه‌تان باید به آن توجه کنید.

فواید مطالعه کتاب‌های غیر درسی خوب

علاوه بر درس خواندن، یک دانش‌آموز خوب باید سلامت فکری خود را با مطالعه کتاب‌های غیر درسی خوب، راه‌گشا و راهنما تأمین کند.

پرسش و پاسخ

نویز در هوا، تنها با معاینه بائینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر امیر طاهری

فوق تخصص گوارش

مبتلا به بیماری کبد چرب گرید ۳ هستم. خیلی نگرانم باید برای درمان چه کاری انجام بدهم؟

کبد چرب گرید ۳ نوع شدید بیماری است و نیاز به آزمایش، اسکن و درمان دارد. بنابراین برای بررسی دقیق بیماری خود به متخصص گوارش مراجعه کنید.

من این هفته باید کولونوسکوپی انجام دهم. می خواستم بدانم چگونه انجام می شود؟

در برخی موارد زمانی که فردی به پزشک متخصص مراجعه می کند، ممکن است پزشک انجام کولونوسکوپی را در نظر بگیرد. کولونوسکوپی یکی از مواردی است که موجب نگرانی افراد می شود و ترس مبهمی را به دل افراد می اندازد. در صورتی که انجام کولونوسکوپی درد و ترسی نخواهد داشت و تنها ناآگاهی از آن موجب ترس افراد شده است. کولونوسکوپی یک روش تشخیصی است که به متخصص گوارش کمک می کند تا بخش هایی از بدن را که با معاینه ظاهری در دسترس نیستند مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد. با انجام کولونوسکوپی می توان بخشی از دیواره روده را که با معاینه ظاهری قابل تشخیص نیست به طور کامل و دقیق بررسی کرد. بیماری ها و مشکلاتی مانند پولیپ روده، وجود خون در مدفوع، سرطان روده و تغییرات اجابت مزاج را با کمک کولونوسکوپی می توان به طور دقیق و به راحتی بررسی و برای درمان اقدام کرد.

بهداشت

فاطمه قاسمی

مترجم

از حالا با موی خیس نخواستید!



بالبین که حمام کردن قبل از خواب باعث حس آرامش و خواب راحت می شود اما با نتایج بعد از حمام و خشک کردن موهای خیس چه کنیم؟ فراموش نکنید خوابیدن با موی خیس یکی از بدترین عادت هایی است که افراد به خصوص زنان دارند اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با موهای خیس به تخت خواب می روید بهتر است این عادت بد و مضر را به چند دلیل برای همیشه ترک کنید:

● **بالش مرطوب عامل مناسب رشد باکتری هاست** وقتی با موی خیس روی بالش تان می خوابید، رطوبت به آن منتقل و در نتیجه مقدار زیادی باکتری خطرناک روی آن جمع می شود. رشد باکتری ها سبب خارش و عفونت میکروبی و قارچی در پوست سر و موهای تان می شود. از شایع ترین مشکلاتی که برای تان پیش خواهد آمد می توان به شوره سر، ریزش مو و کجلی در ناحیه پوست سر اشاره کرد.

● **سر دردمی شویدا** وقتی مو مرطوب است درجه حرارت سر نمی تواند خود را با درجه حرارت بدن تطبیق کند در نتیجه باعث سردرد شدید می شود.

● **شماره مستعد بیماری می کند** باکتری هایی که به دلیل رطوبت موی شما در بالش تان جا خوش کرده اند، با تماس چشم ها، دهان و بینی با آن موجب عفونت های میکروبی و ویروسی در شما می شوند. از طرفی به دلیل تغییرات دمایی بدن در خواب، رطوبت موها این دما را مختل می کند و موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و شرایط برای سرماخوردگی و آلرژی میهمی می شود.

● **موها بد حالت می شود** موی شکند شاید خوابیدن با موی خیس ساده تر از آن به نظر برسد که برای موهای تان مشکلات جدی به وجود بیاورد اما واقعیت این است که بالش مرطوب، بر شکل، حالت و شادابی مو تأثیر می گذارد و موهای تان خشک و بی حالت می شود یا دچار خشکی پوست، آکنه و دیگر آسیب ها و عفونت های می شود. حرکات غیر ارادی سر در هنگام خواب به کشیده شدن موها و در نتیجه شکستگی آن منجر می شود.

چند توصیه

به محض خروج از حمام، موهای خود را خشک کنید. استفاده از کرم یا شامپوهای نرم کننده پس از حمام، مو را نرم تر و شانه کردن و خشک کردن آن را راحت تر می کند. اگر در طول روز موی خود را بشویید، رطوبت موها خشک می شود و با عوارض آن روبه رو نخواهید شد. ضمن این که دوش گرفتن صبحگاهی، یکی از راه های خوب برای شروع روز است. منبع: salamatnews, expertmetipis



# آشنایی با مکمل زینک

زینک یکی از مواد معدنی ضروری است که بدن انسان قادر به تولید آن نیست بنابراین تأمین مقادیر مورد نیاز بدن از طریق تغذیه مناسب است



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تغذیه

شما می توانید با مصرف مواد غذایی مانند برخی از مواد گوشتی، تخم مرغ و ماهی تا حد بسیار زیادی «روی» دریافت کنید و فعالیت های گوناگون بدن تان را بهبود بخشید. البته این ماده معدنی در برخی شرایط می تواند در مصرف دیگر مواد مغذی برای بدن اختلال ایجاد کند.

برای افزایش «تستوسترون» عمل کند، ولی تحقیقات انجام شده روی این مبحث هنوز قابل تأیید نیست و برخی از محققان طی مطالعات خود هیچ تغییری در سطح تستوسترون پس از مصرف ZMA مشاهده نکردند.

البته مطالعاتی نیز حاکی از افزایش قابلیت «آنتی اکسیدانی» بدن - که شامل آنزیم های مقابله گر با «رادیکال های آزاد» نیز می شود - پس از مصرف هشت هفته مکمل ZMA بوده و از سوی دیگر گزارش هایی مبنی بر کاهش مواد مؤثر بر التهاب نیز ثبت شده است.

عوارض جانبی مصرف «زینک» چیست؟

اگر چه میزان توصیه شده برای مصرف زینک، ۱۱ میلی گرم در روز است، اما مصرف مقادیری معادل با ۳۰ میلی گرم یا حتی بیشتر نیز میان برخی افراد غیر معمول نیست. اولی وقتی این رقم به ۳۰۰ میلی گرم یا بیشتر برسد عوارضی همچون حالت تهوع و استفراغ را می توان در مصرف کننده مشاهده کرد.

از سوی دیگر «روی» با مواد معدنی دیگری همچون «مس» و «آهن» نیز مداخله دارد و بر برخی تحقیقات حاکی از توجیح بدن برای جذب زودتر «زینک» نسبت به «آهن» است که به معنای احتمال بروز مشکلاتی از قبیل کمبود «آهن» خواهد بود. البته «مس» نیز از این قاعده مستثنا نبوده و ممکن است بر اثر جذب بیشتر «روی»، از طریق ادرار دفع شود بنابراین باید مطلع باشید که بهترین شیوه برای مقابله با احتمال بروز چنین مشکلاتی، مصرف نکردن مقادیر بالای این ماده معدنی به شکل همزمان است!

دفع می شود، باید با تغذیه ای سالم، سعی در بازگرداندن آن داشت.

اگر با غذاهای دریایی موافق نباشید هم می توانید با مصرف گوشت گاوی که صر فاً با علفه تغذیه شده باشد یا گوشت بره، «زینک» مورد نیاز خود را به راحتی تأمین کنید. هر چند غذاهای گیاهی حاوی مقادیر اندکی زینک است، اما شما می توانید با مصرف قارچ، اسفناج، آجیل و حبوبات، تا حد قابل قبولی آن را به بدن تان برسانید.

نقش روی در بدن

- افزایش عملکرد سیستم ایمنی  
- کمک به تقسیم سلولی  
- حفظ بویایی و چشایی  
● **بهترین مکمل های زینک**  
یکی از محبوب ترین و رایج ترین مکمل های «روی» که ترکیبی از زینک و منیزیم است «مونومتین اسپارات» یا ZMA نام دارد که حاوی مقادیری از ویتامین «B6» نیز هست.

از آن جایی که «روی» نقش پر رنگی در تعدیل تستوسترون بدن دارد و برای ترشح آن ضروری قلمداد می شود، برخی افراد معتقدند ZMA می تواند به عنوان مکملی مناسب

بیشتر بدانیم

مضرات کله پاچه را بدانید

عده ای عاشق خوردن کله پاچه هستند و بعضی در خوردن آن زیاده روی می کنند در حالی که مضراتی هم دارد. به گفته کوروش جعفریان متخصص تغذیه، مردم بسیاری از کشور ها تمایلی به خوردن کله پاچه ندارند، اما در ایران اغلب آن را به عنوان یک غذای مقوی و لذیذ به ویژه در وعده صبح می دانند، باید در نظر داشت که این غذا یک منبع غنی از کلسترول، اسید چرب، اسید نوکلئیک، پریمیدین و پورین است و مصرف آن خیلی توصیه نمی شود. افرادی که سالم هستند به ویژه جوانان در صورت تمایل به مصرف کله پاچه بهتر است حداکثر یک بار در ماه آن را مصرف کنند، همچنین افرادی که میل به خوردن این غذا دارند، بهتر است از قسمت هایی که چربی کمتری دارد استفاده کنند. مغز و چشم، از چربی بیشتری نسبت به پاچه و زبان بر خور دار است، بنابراین توصیه می شود، افراد زبان و پاچه را که دارای پروتئین بیشتری نسبت به دیگر قسمت های آن است، مصرف کنند. استفاده از غذاهای چربی مانند کله پاچه در برخی موارد برای کودکان که نیاز به تأمین کلسترول دارند مفید است، اما برای بیماران به ویژه بیماران کلیوی و قلبی و افرادی که اوره بالایی دارند، همچنین مبتلایان به فشار خون به هیچ وجه توصیه نمی شود. کسانی که به دلیل اختلالات کلیوی مشکل دفع پروتئین دارند و همچنین بیماران قلبی و دیابتی باید کله پاچه را از بر نامه غذایی خود به دلیل داشتن چربی و پروتئین بالا حذف کنند.

دانستنی ها

۳ گزینه برای کاهش اشتها

کمتر غذا خوردن برای کاهش وزن منطقی به نظر می رسد. تمام آن چیزی که باید انجام دهید کاهش میزان کالری دریافتی روزانه و اوند کی صبر برای مشاهده نتایج است. سه راهکار کاهش اشتها به قرار زیر است:

استشمام بوی نعناع

استشمام بوی نعناع بیابانی ممکن است به کاهش اشتها و احساس گرسنگی کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد؛ گروهی از شرکت کنندگان که هر دو ساعت یک بار و برای پنج روز رایحه نعناع بیابانی را استشمام کرده بودند، در مجموع ۱۰۸۰۰ کالری کمتر طی آن هفته مصرف کردند.

مصرف یک سیب در روز

سیب یکی از مفیدترین مواد غذایی است که می توانید در طول روز مصرف کنید. سیب می تواند به عنوان یک سرکوب کننده طبیعی اشتها عمل کند. ترکیب پکتین، فیبر محلول و آب فراوان و نیاز به جویدن زیاد، سیب را به گزینه ای برای مهار اشتها تبدیل می کند.

تنفس بیشتر

زمانی که استرس دارید، هورمون کورتیزول در بدن ترشح می شود. سطوح بالای این هورمون می تواند به ابتیاضت چربی شکمی و همچنین مشکلات مزمن دیگر منجر شود. همچنین، کورتیزول موجب ایجاد مقاومت به هورمون لپتین در بدن می شود که این هورمون مسئول ارسال پیام سیری به مغز است.

سلامت

## مزایای مصرف فیبر خوراکی

مقدار فیبر مورد نیاز بدن، چه به صورت محلول و چه نامحلول در آب و بسته به رژیم غذایی متفاوت است. بهترین حالت آن است که هر دو نوع فیبر را از طریق منابع مختلف تأمین کنید. به طور کلی مصرف فیبر به صورت روزمره چنین مزایایی دارد:

بهبود حرکت مواد غذایی و گوارش

فیبر خوراکی، وزن و حجم مدفوع را بیشتر و همچنین به نرم تر شدن آن کمک می کند. هر چه مواد غذایی حجیم تر باشد، حرکت دادن آن برای روده نیز ساده تر است. فیبر به دلیل جذب مقادیر زیادی آب به ایجاد حالت نرم تر و خمیری کمک می کند. این مسئله در نهایت می تواند تا حد زیادی سلامت بهتر روده ها و کاهش مشکلات دستگاه گوارش را تضمین کند.

کنترل سطح کلسترول

فیبر محلول در آب به کاهش سطح کل کلسترول خون کمک می کند. این کار از طریق لیپوپروتئین های کم چگال یا همان کلسترول های بد انجام می شود.



آشپزیه ن

دسر



## پودینگ موزی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- نشاسته ذرت - ۳ قاشق غذا خوری
- شیر (کم چرب) - ۲ پیمانه
- زرده تخم مرغ - ۳ عدد
- شکر - یک سوم پیمانه
- موز رسیده نازک ورقه شده - ۴ عدد
- بیسکویت خرد شده - به مقدار لازم
- خامه زده شده - به مقدار لازم
- نمک - کمی

در یک قابلمه بزرگ آب بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید.  
● شیر، زرده تخم مرغ، شکر، نشاسته ذرت و کمی نمک را با همزن درون ظرف پیرکس مخلوط کنید تا یک دست شود. ظرف را روی قابلمه آب جوش قرار دهید و مواد را هم بزیند تا قوام آید، پس از ۱۰ دقیقه آن را از

# غمگینی تحمل ناپذیر متولد شدن!

در گفت و گو با یک روان شناس بررسی کردیم: چرا بعضی از ما در سالروز تولد مان اندوهگین می شویم؟



آلهه توانا | روزنامه نگار

گفت و گو

برای آنهایی که از روزها و هفته‌ها قبل از سالگرد تولدشان با فکر کردن به جشن و هدیه و غافل گیری خوش اند، ناراحتی روز تولد چندان قابل درک نیست. شاید حتی متولدهای غمگین را دست بیندازند یا پشت سرشان بگویند «آخ آدم روز تولدش بُخ

**دلیل ناراحت شدن در روز تولد چیست؟** از منظرهای مختلف می‌توان به ماجرا نگاه کرد اما دیدگاهی که این غم را دقیق‌تر توجیه می‌کند، رویکرد روان‌شناسی وجودی است. این رویکرد می‌گوید همه ما از اضطراب‌هایی طبیعی رنج می‌بریم؛ اضطراب تنهایی، اضطراب مرگ و... وقتی یک سال دیگر از عمرمان می‌گذرد دو به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم، تأمل می‌کنیم. این تأمل که اصولاً در موقعیت‌هایی با نشانه‌های گذشت زمان و گذر عمر سراغمان می‌آید، مثل تولد و عید نوروز و تمام شدن سال تحصیلی، طبیعی است؛ اما وقتی به غمی عمیق تبدیل می‌شود، احتمالاً نشانه آن است که خیلی از آن چه

بر ما گذشته است، راضی نیستیم. به این وضعیت در روان‌شناسی وجودی، می‌گویند «زندگی نزیسته» یعنی زنده بوده‌ام اما زندگی نکرده‌ام. این جمله برای هر کس معنای متفاوتی دارد؛ یکی می‌خواهد آدم تأثیرگذاری باشد، یکی دنبال آموختن است، هر کس ارزش‌های متفاوتی دارد که وقتی مطابق با آن‌ها زندگی نمی‌کند، احساس می‌شود زندگی نزیسته. در موقعیت‌هایی مثل سالگرد تولد که این زندگی نزیسته به آدم یادآوری می‌شود، غم بیشتر نمایان می‌شود.

**بخشی از قضیه به بیرون از ما برمی‌گردد؟ در جامعه آدم‌ها بر اساس**

زمینه تحصیل، سندروم «کک ک» یعنی همان کنکورهای پیاپی را داریم که فرد به خودش تحمیل می‌کند یا تمییزش را از سوی اجتماع می‌پذیرد. چه کسی گفته ما باید از نردبان‌هایی که اجتماع تعیین کرده، بگذریم؟ وقتی ارزش‌های شخصی فدای این کلیشه‌ها می‌شود، یعنی مثلاً کسی که یادگیری برایش مهم است ولی خودش را اسیر «کک ک» می‌کند، عقب‌ماندن از این کلیشه در موقعیتی مثل سالگرد تولد، اذیتش می‌کند.

**طبق گفته شما در خلأ زندگی نمی‌کنیم، پس چطور می‌توانیم در کبر کلیشه‌های اجتماعی نشویم؟** درست است که مادر شعاع ارزش‌های تعیین شده از سوی اجتماع قرار داریم ولی در نهایت این ماییم که تصمیم می‌گیریم. این تصمیم، هزینه هم دارد. سخت است آن طوری که اجتماع بر من تحمیل می‌کند نباشم یا بخشی از خواسته اجتماع باشم که با ارزش‌های شخصی‌ام سازگار است ولی می‌ارزد. ارزش‌ها هم به این است که موقع مرور زندگی‌ام، بینم روندی که در پیش گرفته‌ام، همانی است که همیشه می‌خواسته‌ام.

**اگر به آن سمت قضیه یعنی خوشحالی از تولد دقیق شویم، آیا این جشن گرفتن نوعی واکنش دفاعی در برابر مرگ نیست؟** غم‌روزی تولد، معمولاً ناشی از حسرت است؛ از این که برمی‌گردم و زندگی‌ام را نگاه می‌کنم و می‌بینم چیزی نبوده که من می‌خواسته‌ام و گرنه اضطراب مرگ اتفاقاً حس سالمی است. لازم داریم به این دلیل که بدانیم وقت‌مان محدود است، باید کارهایی انجام بدهیم و بعد هم برویم. بدون مرگ و اضطراب مرگ، زندگی بی‌انتهایی که هر وقت دل‌مان بخواهد کارهایی در آن انجام بدهیم، معنی ندارد. در واقع ترس از مرگ، ترس ناسالمی نیست که بخواهیم سر کوبش کنیم. اگر این زندگی را، از وقتی که در اختیار خودمان دیم دچار سندروم «پ‌پ» هستیم؛ منظوری از این اصطلاح خودساخته، این است که جامعه از فرد توقع دارد پول پیش یک خانه راجو کن، بعد یک پراید بخر، بعد پراید را به پڑو تبدیل کن و «پ»های دیگر... یا مثلاً در

**کسانی که سالگرد تولد، غمگین‌شان می‌کند باید نگران خودشان باشند؟** به نظر من می‌شود به عنوان یک فرصت به آن نگاه کرد. بخشی از وجودشان دارد هشدار می‌دهد که توانگار خیلی از آن چه از زندگی ات گذشته راضی نیستی. به قول خانم «توران میرهادی»، غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کن. این جمله البته آن قدر در فضای مجازی تکرار شده که به ضد خودش تبدیل شده است ولی این وجهش را که کنار بگذاریم، حرف خیلی درستی است. اندوهی که این افراد تجربه می‌کنند، غم بزرگی است ولی می‌شود به عاملی تبدیلش کرد که فرد سال‌های پیش روز با ارزش‌های شخصی‌اش زندگی کند.

**اگر می‌توانست مطابق ارزش‌های شخصی‌اش زندگی کند، این کار را نمی‌کرد؟**

فقط بحث توانستن نیست؛ باید انتخاب کند و هزینه‌هایش را هم بپردازد. فرض کنیم می‌خواهد با اسکی از نقطه الف به نقطه ب برسد. یکی با بالگرد می‌آید و می‌گوید تورا می‌رسانم، همراهش می‌رود؛ در این مثال چیزی که اسکی کردن به شما می‌دهد، ارزش است و نقطه ب، هدف. برای پیدا کردن ارزش‌ها، باید بفهمیم روندهایی که بهمان انرژی و خوشحالی می‌دهد، چه چیزهایی هستند و نه هدف‌ها. بعضی‌ها برای خودشان هدف‌های الف و ب و پ را تعیین و تصور می‌کنند با محقق شدن آن‌ها خوشحال خواهند بود. ولی بعد از رسیدن به آن‌ها، ممکن است به این نتیجه برسند که چقدر بی‌معنی بوده‌اند. دلیلش هم این است که راه را با بالگرد، در فته‌اند. برای همین، معتقدم پیدا کردن ارزش‌ها مهم است اما چطور این کار را بکنیم؟ بعد از مشخص کردن هدف‌ها، وجه مشترک همه‌شان را شناسایی کنیم. وجه مشترک، همان ارزش‌هاست. این کار به کمک گرفتن از یک متخصص نیاز دارد. اگر غم عمیقی را تجربه می‌کنم، یک درمانگر وجودی می‌تواند به من کمک کند ارزش‌هایم را پیدا کنم و به اجرای آن‌ها متعهد شوم. حسرت‌ها به هر حال وجود دارند ولی وقتی مطابق ارزش‌های شخصی‌ام زندگی کنیم، افتخارها بر افسوس‌ها غالب خواهند بود.

## قرار و مدار

### روز توجه بیشتر به دانش آموزها

در روز دانش آموز فوبه که راننده‌ها و موتورسوارها، مواظب‌شون بیشتر به این قشتر در کوچه و فیابون باشه به فصوص در اطراف مدرسه‌ها ته گاهی دانش آموزها مواظب‌شون نیست و یکه می‌پزن و سطا فیابون...



## تربیت فرزند

### ۲ فایده مهم بوسیدن فرزند

خیلی طبیعی است که پدر و مادرها فرزندانشان خود را در آغوش بکشند و بوسند. دلیل این کار هم مشخص است، عشق و علاقه‌ای که به فرزندانشان خود داریم باعث این کار می‌شود اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید این بوسیدن و در آغوش کشیدن دو فایده مهم برای کودک دارد:

#### باعث افزایش آی کیوو هوش کودک می‌شود

ممکن است شما شنیده باشید که بغل کردن، بوسیدن و محبت کردن به کودک باعث مشکلات رفتاری و وابستگی کودک می‌شود اما باید به شما بگویم این حرف کاملاً اشتباه است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد محبت، بوسیدن و در آغوش کشیدن کودک باعث افزایش آی کیوو هوش او می‌شود. تحقیقاتی که در مرکز پزشکی واشنگتن با انجام اسکن مغزی از کودکان انجام شده است نشان می‌دهد کودکانی که عشق و محبت بیشتری دریافت کردند، ۱۰ درصد هیپوکامپ (مرکز یادگیری و حافظه در مغز) بزرگ‌تری دارند نسبت به کودکانی که عشق و علاقه توجه کمتری را دریافت کرده‌اند. این عشق و علاقه موجب پذیر و مادر می‌توانند از طریق بوسیدن و در آغوش کشیدن و لمس کردن کودکان به آن‌ها بدهند. دریافت این توجه و عشق و محبت باعث احساس امنیت در کودک و در نهایت باعث اتصالات نورونی و رشد بیشتر مغز کودک می‌شود که این موضوع به باهوش شدن کودک می‌انجامد.

#### باعث آموزش شناخت و همدلی به کودک می‌شود

ابزار علاقه به کودک، علاوه بر ایجاد ارتباط بهتر بین کودک و والدین، باعث رشد بهتر شخصیت و رفتار کودک می‌شود. کودکانی که توجه فیزیکی از پدر و مادر خود دریافت می‌کنند، بیشتر به اهمیت نیازها و احساسات دیگر افراد آگاه هستند و در کودکی و بزرگ سالی رفتار بهتری را با دیگران و تعاملات بیشتر و بهتری را با دوستان و اعضای خانواده خود دارند.

#### نکته مهم:

این دو نکته را گفتیم تا یادآور شویم حتماً قبل از خواب، فرزندتان را ببوسید و در آغوش بگیرید و به او بگویید چقدر دوستش دارید تا کمک‌یادی به کودک‌تان برای تضمین موفق شدنش در آینده کرده باشید.

منبع: همشهری آنلاین

## ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«اختلاف طبقاتی در دنیا دارد زیاد می‌شود و برای هیچ کسی هم مهم نیست. البته جالب بود که تقریباً تمام خانواده‌هایی که در پرونده زندگی سلام بهشون اشاره شده، زن خوب نبودن و تقریباً صفر شروع کردن. به خصوص اون خانواده «مارس» که از شیرینی خانگی به بزرگ‌ترین کارخانه شکلات‌سازی رسیدن.

«یک هزار و ۶۶۱ هزار میلیارد تومان که مال ثروتمندترین خانواده جهان، یعنی چقدر؟ مغزم سوت کشید! اگر پراید ۵۰ میلیون باشه، با این پول میشه ۳۳ میلیون پراید خرید!»

«این صفحه سلامت، کلاروی اعصابه. آخه با عشق من یعنی آدامس هم در افتادین و می‌گین چون اضافه وزن دارم، نباید بخورم. یکی به داد من برسه!

«از خانم علی‌علی‌پور با قرار داد تپلی که شوهرش با پرسپولیس بسته، عجیب بود که رفتم سراغ قاب آیفون ۱۱! چقدر هم خیت شده که همه فهمیدن! اخخخ!

«تیترا چهار نعل به سوتی ثروت» که در پرونده مزورهای خانواده‌های ثروتمند دنیا دید، نشان از عصبانیت شما و حسادت نویسنده به چنین خانواده‌هایی و ثروت‌شان دارد. ماوشما: تیترا ما اشاره به لوگوی شرکت هر مس‌داره که چنداسب در حال دویدن هستند.

«چرا در زندگی سلام پرونده‌ای درباره سبک زندگی مردم لبنان کار نمی‌کنید؟»

«پرونده امروز فقط حسرت مارو برانگیخت. ما کجا، اونا کجا؟ راستی از قطع شدن بارانه‌ها خبر جدیدی ندارید؟»

«خانم وافر، این داستان مراجعه‌کننده شما شبیه یکی از زن‌های فامیل ما بود که جدا شد سر این که شوهرش کچل بود. من خانم ولی واقعاً بعضی زن‌ها، خوب فکر نمی‌کنند و بر اساس حرف دیگران، تصمیم‌های تلخی می‌گیرند.

## در زمان عصبانی شدن باید یک لیوان یا ظرف را بشکنم!



نمی‌دانم چرا عادت کرده‌ام وقتی در خانه‌مان به هر دلیلی عصبانی می‌شوم، باید یک لیوان یا ظرف را بشکنم تا آرام شوم. ۲۴ ساله‌ام و خانواده‌ام بیش از حد به من گیر می‌دهند. چندبار تلاش کردم تا دست از این عادت بردارم و حتی مادرم، ظرف‌ها را لیوان‌ها را قاچم می‌کند اما بالاخره پیدایشان می‌کنم و... چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

گاهی روش‌هایی که برای بیان عصبانیت خود به کار می‌بریم، نه تنها تأثیر مثبتی بر حل مشکل ندارد بلکه وضع را از آن چه هست، بدتر می‌کند. عوامل مختلفی می‌توانند در زود عصبانی شدن افراد موثر باشد از جمله ناراضی‌ت از شرایط موجود،

انتظارات برآورده نشده، مصرف سیگار یا مواد مخدر و... با این حال و با توجه به پیامک‌تان مشخص است تحت تأثیر حرف‌های افراد خانواده تا این حد عصبی می‌شوید که به شکستن ظرف یا لیوان اقدام می‌کنید اما چون ما هنوز اطلاعات دقیقی از شما نداریم، به طور قطع نمی‌توانیم درباره دلایل این مشکل شما نظر بدهیم. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

#### به احساسات‌تان احترام بگذارید، اما...

احترام گذاشتن به احساسات یعنی به رسمیت شناختن آن‌ها. یعنی قبل از هر اقدامی بتوانید به خود بگویید الان چه حسی دارید: عصبانی هستید یا خوشحال؟ سرخالی‌تان ناراحت؟ هیچ‌یک از احساسات ما غیر واقعی نیست. حتماً دلیلی برای آن وجود دارد؛ اما مدیریت آن احساس مهم است.

#### به عاقبت کارتان فکر می‌کنید؟

وقتی عصبانی هستید قبل از هر اقدامی چند لحظه مکث کنید. از اقدام عجولانه خودداری و سعی کنید به خودتان فرصت تصمیم‌گیری بدهید. با خودتان فکر کنید هر گاه عجلانه اقدام کردید چه عواقبی داشته است؟ آیا باز هم شکستن ظرف‌ها می‌تواند سودی برای شما داشته باشد؟ در ضمن مشکلات‌تان را با خانواده از راه گفت‌وگو و منطق حل کنید. در فرصت‌های عادی و در فضای مناسب (موقع خوردن چای و...)

در باره موضوعاتی که به خاطر آن عصبی می‌شوید، حرف بزنید و انتظارات خودتان را با اعضای خانواده در میان بگذارید. متقابلاً انتظارات اعضای خانواده را از خودتان بشنوید و در باره توانایی انجام دادن یا ندادن آن‌ها گفت‌وگو کنید. این کار باعث پیشگیری از تنش و عصبانیت در فضای خانواده می‌شود.

عکس: ترنیترا استیل



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۳ آبان ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۵۵

مشاوره

## سلام کودکانه

### با نام خدا شروع کنید

امروز خانم معلم به ما روز دانش آموز را تبریک گفت و بعد گفت: «حتما تا حالا به این فکر کردید که وقتی بزرگ بشین میخواین چه کاره بشین معلم، دکتر، پرستار، هنرمند و... شما علاوه بر این که باید خوب درس بخونین تا به آرزوهاتون برسین باید سعی کنین هیچ وقت خدا رو فراموش نکنین مثلا هر کاری رو که می‌خواین شروع کنین اول به نام خدا بگین. این طوری حتما تو کاراتون موفق‌ترین...» بعد خانم معلم گفت: «حالا کتابای ریاضی تون رو بذارید روی میز». من گفتم: «به نام خدا» کتاب ریاضی‌ام را از کیفم در آوردم و روی میز گذاشتم.



ارسال نقاشی، قصه، خاطره، عکس و...  
05742094090

## با من یاد بگیر

### آموزش انگلیسی

دوستان خوبم می‌خوام چند تالفت رو همراه با شعر بهترن معرفی کنم تا با این لغات و معادل انگلیسی شون آشنا بشین.



Balloon  
بادکنک

باد همیشه اون حسابی خوشگل و رنگارنگه میدونی اسمش چیه؟  
بادکنک قشنگه



Candle  
شمع

فوت می‌کنی تو اونو تولدت که میشه میشینه روی کیکت رو کله شم آتیشه



Gift  
هدیه

مهموناتون اومدن تولدت رسیده هرکسی که اومده برات کادو خریده

تصویر سازی ها: سعید مرادی

شاعر: سحر بهجو

## فرقه

صفحه‌ای برای ۵ تا ۱۰ ساله‌ها  
روزهای زوج  
«زندگی سلام»

## شعر

### روز دانش آموز

دانش آموز کلاسیم با نشاط و شاد و خندان درس می‌خوانیم هر روز توی خانه یا دبستان

توی دست ما مداد است با کتاب و کیف و دفتر می‌شود با کوشش ما این جهان، یک جای بهتر

ما برای خوب بودن همدلیم و هم‌زبانیم با تلاش و سعی و ایمان می‌شود، ما می‌توانیم

شاعر: عفت زینلی



## سرگرمی

### ماز

دوستان گلم سینا می‌خواد به مدرسه بره شما کمکش کنید تا بتونه زودتر راهش رو پیدا کنه و به مدرسه برسه.

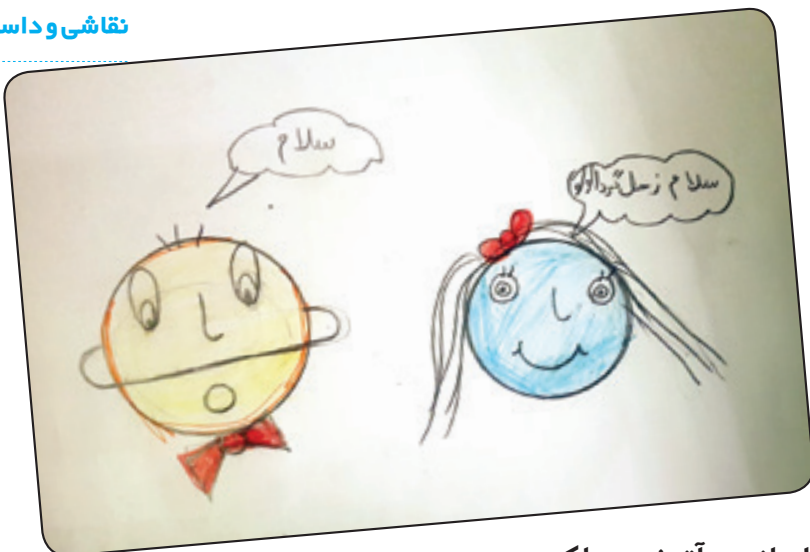


نقاشی و داستان ارسالی از دوست خوب فرقه

گلرخ ذوقی ۱۰ ساله

با دیدن دود سیاه فکر کرد چیز جدیدی کشف کرده و کلی ذوق کرد و بالا و پایین پرید. زحل و اورانوس با دیدن کباب‌های سوخته تصمیم گرفتند زنگ بزنی سیاره نپتون تا براشون غذا بیارن...

«مشترک گرامی غذای شما سی هزار سال نوری دیگر به دست شما می‌رسد... با تشکر» زحل و اورانوس به هم نگاه کردند و گفتند: «ای بابا»



زحل گوشت رو تحویل گرفت و با اورانوس آتیش به پا کردن و کباب‌ها رو روی آتیش گذاشتن و سرگرم بازی شدن. یک ربع بعد با بوی سوختگی از جا پریدن... پسر کوچولویی که از روی زمین با تلسکوپ به آسمان نگاه می‌کرد

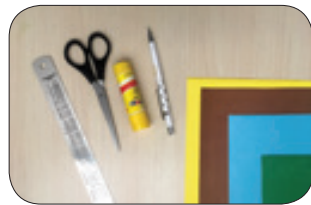
مشتری قصاب گفت: «مشتری که منم پسر جون»  
زحل گفت: «منظورم اینه که گوشت می‌خواستم.»  
مشتری قصاب گفت: «به سال نوری دیگه آماده است. بیا ببر»

## هنرمند کوچولو

### گل زیبا

#### چی لازم داریم؟

کاغذ یا مقوای رنگی، قیچی، مداد، خط‌کش، چسب



#### چطوری درست کنیم؟

یک تکه مقوا رو انتخاب کنین و بعد با خط‌کش، نوارهای یک سانتی روی اون بکشین و بعد نوارها رو با قیچی برش بزنین. برای این که بتونین گلبرگ‌های گل رو درست کنین باید دو لبه نوارهای کاغذی رو مثل شکل به هم بچسبونین. بعد از این که تعدادی گلبرگ درست کردین یک دایره کوچک مقوایی برش بزنین و گلبرگ‌ها رو پشت اون با چسب بچسبونین. حالا یک گل دارین که می‌تونین اون رو روی یک چوب یا نی بچسبونین.

منصوره گلی

## قصه‌های شما

### بازی با سیاره‌ها

اورانوس گفت: «بیا بازی کنیم... زحل گردالولو»  
زحل گفت: «صد بار بهت گفتم به من نگوزحل گردالولو. من زحل گردالوام.» اورانوس گفت: «میای با هم آشپزی کنیم؟»  
زحل گفت: «عالیه. بیا کباب بپزیم.»  
اورانوس گفت: «حالا گوشت از کجا بیاریم؟»  
زحل گفت: «مامانم گوشت داره.»  
زحل توی کهکشان به راه افتاد تا به سیاره مامان زهره رسید. به مامانش گفت: «مامانی میشه بهم گوشت بدی؟»  
مامان زهره گفت: «گوشت ندارم عزیزم. مشتری قصاب رفته بود تپه نپتون. زنگ بزنی بین کجاست؟»  
زحل به مشتری زنگ زد و گفت: «من مشتری‌ام»

## جای خالی ویلموتس قبل از بازی مرگ وزندگی!

## تحریم‌های آمریکا یا دوپینگ؟!

## دستگیری ۷ تماشاگر بازی تراکتور - استقلال

مصدومیت مهدی

طارمی تشدید شد

قرارداد سفت و محکم

استقلال با دیاباته

تردید کارشناسان حقوقی درباره مدرک پرسپولیس برای رد ادعای بودیمیر

# برگ برنده یا سلاح کشنده؟!



## فولاد - پرسپولیس؛ شروع جذاب هفته دهم

# سرخ‌ها به دنبال جبران

قلعه‌نویی و کسب بیشترین امتیاز در ۳ باشگاه بزرگ

### ژنرال سه ستاره!

بعد از ۵ قهرمانی در لیگ، ۲ قهرمانی در جام حذفی حالا قلعه‌نویی سومین ستاره را هم روی دوش اش چسبانده است. امیر قلعه‌نویی استقلال را در مسابقات لیگ برتر در سال‌های ۱۳۸۵، ۱۳۸۸ و ۱۳۹۲ و سپاهان اصفهان را هم سال‌های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ به مقام قهرمانی رساند. اتفاقی که باعث شده بود امیر قلعه‌نویی با ۴۰۲ امتیاز، امتیازآورترین سرمربی تاریخ استقلال شود. بعد از آن قلعه‌نویی به تراکتور رفت و با رقم زدن بهترین امتیاز تراکتور را هم به نام خودش ثبت کرد. حالا قلعه‌نویی در بازگشت به سپاهان، بعد از ۹ هفته از شروع فصل جدید و با احتساب امتیازات فصل قبلی، امتیازآورترین سرمربی تاریخ سپاهان هم شده است.

### ۴۰۲ امتیاز در استقلال

قلعه‌نویی در ۳ سال اولی که هدایت استقلال را برعهده گرفته بود، به ترتیب ۵۱، ۵۸ و ۵۹ امتیاز در رده‌های دوم، سوم و در نهایت قهرمانی لیگ رسید. قلعه‌نویی در لیگ هشتم به استقلال برگشت و با ۶۶ امتیاز دوباره قهرمانی را به این تیم هدیه کرد. در لیگ دوازدهم هم قلعه استقلال با ۶۷

پروین فقط اسطوره پرسپولیس نیست، اسطوره فوتبال است

### استراماچونی: دوباره گرسنه و آماده برد هستیم

آندره آ استراماچونی سرمربی تیم استقلال در حاشیه تمرین دیروز این تیم در جمع خبرنگاران در خصوص وضعیت تیمش قبل از بازی با نفت آبادان و ۶ برد متوالی استقلال گفت: «خیلی برد مهمی را به دست آوردیم. مهم‌تر از هر چیزی این بود که با ذهنیت خوبی در تبریز بازی کردیم اما بازی بعدی مقابل تیم سرسختی است. با توجه به نکاتی که در اول فصل به این تیم داشتند الان خوب بازی می‌کنند و می‌توانند برای ما مشکل‌ساز باشند. باید صد درصد توان خودمان را بگذاریم.»

■ **برد خوبی مقابل تراکتور داشتید و بازی خوبتان باعث تعریف و تمجید دیگران شد، نگران غرور شاگردان‌تان نیستید؟**  
ما شب بازی با تراکتور خوشحال بودیم اما از فردای آن بازی دوباره گرسنه و آماده برد شدیم. کار خاصی نکردیم و بازی با نفت مهم‌ترین بازی ما خواهد بود.

■ **چه اتفاقی افتاده که برخلاف ابتدای فصل در ۷ بازی اخیر تیم‌تان گل زده‌اید؟**  
ما نسبت به اول فصل ذهنیت بچه‌ها را تغییر دادیم و در حال پیشرفت هستیم. مسیر ما

طولانی است و نباید اشتباهاتی که داشتیم را تکرار کنیم.

■ **الان از وضعیت خط حمله‌تان راضی هستید؟**  
دیاباته آسان‌ترین توپ را در بازی با تراکتور از دست داد اما توپ‌های خوبی را هم تبدیل به گل کرد. همان‌طور که گفتیم ما با ۳ فوروارد بازی می‌کنیم و به همین خاطر نفرات به اندازه کافی برای حمله کردن نداریم. مشکلاتی داریم و الان هم داریوش شجاعیان و محسن کریمی مصدوم هستند. امیدوارم تا آخر لیگ دیگر درگیر چنین مسائلی نشویم.

■ **در مورد دفاع تیم استقلال نگرانی‌هایی وجود دارد.**  
همان‌طور که گفتیم هنوز کار برای انجام دادن داریم. خودمان می‌دانیم باید چه کنیم اما آن‌ها را اینجا اعلام نمی‌کنم.

■ **پروین اسطوره پرسپولیس، درباره استقلال نظر مثبتی از رایه و از شما تعریف کرد، نظر‌تان چیست؟**  
علی پروین اگر اسطوره پرسپولیس هست، ما را هم مکلف کردند که با جلسات و پیگیری‌های روزانه موارد مربوط به خودمان را انجام دهیم که امیدواریم با این جدیت تا پایان سال شاهد واگذاری ۲ باشگاه به بخش خصوصی باشیم. «اوا فرد، بیکی از مهم‌ترین موارد برای واگذاری این است که تراز مالی ۲ باشگاه مثبت باشد. مهم‌ترین کاری که آقای وزیر هم دستور آن را به بخش حقوقی وزارت ورزش دادند این بود که سند ورزشگاه در فسخی فر برای پرسپولیس و ورزشگاه مرغوبکار برای استقلال زده شود. وقتی دارایی‌ها افزایش پیدا کند طبیعی است که تراز بالا می‌رود.» انصاری فرد درباره وضعیت کنونی باشگاه پرسپولیس گفت: «می‌توانیم نمره خوبی به آقای کالدرون بدهیم چون هنوز در کورس رقابت هستیم و اگر پتانسیل ما با ماشین‌سازی گل می‌شد، الان دوم جدول بودیم.»

### انصاری فرد: کالدرون نمره خوبی گرفته است

محمدحسن انصاری فرد مدیرعامل پرسپولیس پس از پایان جلسه پیش از ظهر دیروز با حضور وزیر ورزش و جوانان در گفت‌وگو با پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان گفت: «سلطانی فر بسیار مصر هست که تا آخر اسفندماه امسال واگذاری سرخابی اتفاق بیفتد و ما از عزم و اراده وزیر ورزش برای واگذاری استقلال و پرسپولیس بسیار خوشحالیم.» مدیرعامل باشگاه پرسپولیس ادامه داد: «وزیر ورزش و جوانان قول هر گونه همکاری در مواردی که در روند واگذاری به این وزارتخانه مربوط است را به ۲ باشگاه دادند و ما را هم مکلف کردند که با جلسات و پیگیری‌های روزانه موارد مربوط به خودمان را انجام دهیم که امیدواریم با این جدیت تا پایان سال شاهد واگذاری ۲ باشگاه به بخش خصوصی باشیم.» اوافرود، بیکی از مهم‌ترین موارد برای واگذاری این است که تراز مالی ۲ باشگاه مثبت باشد. مهم‌ترین کاری که آقای وزیر هم دستور آن را به بخش حقوقی وزارت ورزش دادند این بود که سند ورزشگاه در فسخی فر برای پرسپولیس و ورزشگاه مرغوبکار برای استقلال زده شود. وقتی دارایی‌ها افزایش پیدا کند طبیعی است که تراز بالا می‌رود.» انصاری فرد درباره وضعیت کنونی باشگاه پرسپولیس گفت: «می‌توانیم نمره خوبی به آقای کالدرون بدهیم چون هنوز در کورس رقابت هستیم و اگر پتانسیل ما با ماشین‌سازی گل می‌شد، الان دوم جدول بودیم.»

### دستگیری ۷ تماشاگر بازی تراکتور - استقلال

به نقل از طرفداری، حسین ذوالفقاری معاون امنیتی و انتظامی وزارت کشور در حاشیه جلسه ستاد اربعین در جمع خبرنگاران درباره رسیدگی به شعارهای غیرفوتبالی برخی تماشاگران بازی استقلال - تراکتور اظهار کرد: «۷ نفر تاکنون بازداشت شده‌اند که آن‌ها حرکت خارج از عرف فوتبال انجام دادند که البته تعدادشان هم خیلی کم بود. دستگاه اطلاعاتی انتظامی و قضایی هم پیگیر ۳-۴ نفری هستند که آنجا مطلبی نوشته بودند.»

سر مربی تیم ملی دنبالرو کیروش

### جای خالی ویلموتس قبل از بازی مرگ وزندگی!

کادر فنی تیم ملی فوتبال برخلاف نگرانی‌های جامعه ایرانی، از بازی با بحرین تاکنون در مرخصی به سر می‌برد و بجز یک بازی در بلژیک، به خود زحمت آنالیز بازی‌ها از داخل ورزشگاه را نداده است. به گزارش ایسنا، در حالی که کادر فنی تیم ملی امید با حضور در ورزشگاه‌های مختلف، عملکرد بازیکنان جوان و در رده سنی امید را زیر نظر دارند و به بررسی عملکرد آنان در جو حاکم بر ورزشگاه‌ها می‌پردازند، خبری از کادر فنی تیم ملی بزرگسالان نیست و همگی در مرخصی و استراحت به سر می‌برند. حمید استیلی و دستیارانش که در اردو در آماده‌سازی تیمی قدرتمند برای حضور در رقابت‌های قهرمانی زیر ۲۳ سال آسیا در دی ماه هستند، از چندین ماه قبل مشغول انتخاب بهترین نفرات و تدارک کار دوها و بازی‌های تدارکاتی گوناگون هستند اما مارک ویلموتس و دستیارانش بعد از بازی با بحرین، ایران را ترک کردند و به جز یکی، ۲ خبر کوتاه، اطلاع دیگری از کادر فنی تیم ملی وجود ندارد. ویلموتس در اردوهای اخیر تیم ملی و پیش از بازی‌های نه چندان دشوار تیم ملی چند روز قبل از هر اردو و بازی، به ایران می‌آید و در تمرینات حضور دارد اما بجز روزهای قبل و بعد از فیفا دی، خبری از سرمربی تیم ملی و دستیارانش نیست. در حالی که با شکست تیم ملی مقابل بحرین، راه صعود به جام جهانی مقداری دشوار شده و بازی حساسی با عراق در خاک این کشور پیش‌روی ملی‌پوشان است، ویلموتس در خارج از کشور حضور دارد و حاضر نشده کسب می‌کند.

### ادعای نشریه قطری: سهمیه ایران ۲+۲ است!

نشریه الراه قطر خبر داد که کنفدراسیون فوتبال آسیا در تاریخ ۱۰ دسامبر (۱۹ آذر) قرعه‌کشی فصل جدید لیگ قهرمانان آسیا را انجام می‌دهد. این نشریه قطری مدعی شد که تیم‌های السد و الدحیل قطر، پرسپولیس و سپاهان ایران، پاختاکور از پاکستان، الشرحه عراق، النصر، التعاون و الهلال عربستان، الشارجه الشباب و الوحدة امارات به صورت مستقیم در مرحله گروهی رقابت‌های این دوره در منطقه غرب حضور پیدا می‌کنند. در مرحله پلی آف لیگ قهرمانان آسیا در منطقه غرب نیز استقلال تهران و شهر خودرو از ایران و الزوراء عراق و تیم سوم از پاکستان حضور پیدا می‌کنند. به گزارش فارس، سهمیه ایران بنا به اعلام رده‌بندی جدید AFC قرار بود ۱+۳ باشد اما این نشریه قطری مدعی شده که سهمیه ایران ۲+۲ مانده است.

### کرکره گالوانیزه - رنگی (ابعاد مختلف)

پشم نشیبه - توری فلزی و پلاستیکی - پلی کربنات و کارتن پلاست

۰۵۱-۳۳۴۲۰۲۰۱





