

# مزد عقب افتاده از تورم

باتوجه به عقب ماندگی رشد دستمزد کارگران از تورم، در صورتی که برای سال آینده نیز این روند ادامه یابد، باید گفت شاهد فشار غیرمنطقی بر کارگران هستیم

### ۵ بازیگر موفق فیلم‌های نوروزی تلویزیون

صفحه ۶

انصارا... یک کشتی و ناوشکن‌های آمریکایی را هدف قرار داد

کارستان یمنی‌ها

کاهش از دواج، نرخ جمعیت و تعداد مولید

همه شاخص‌های هولناک جمعیتی

بازتاب فارسی در سومین زبان پرگویشور جهان

# پس لرزه‌های یک رویکرد هزینه‌زا

تغییر معاونت سیاسی صد اوسیمما بیش از هر چیزی می‌تواند مر تبط به خطای بزرگ رسانه ملی در دعوت از رسایی پس از تذکره انقلاب مبنی بر دوری از ستیزه‌گری‌های دشمن پسند باشد

## مثلت اصولگرایان برای ریاست بهارستان

با مشخص شدن ترکیب کلی مجلس دوازدهم، از هم اکنون رقابت و لابی‌های پشت پرده برای تعیین رئیس مجلس آینده آغاز شده است. چه کسانی گزینه‌های ریاست مجلس هستند؟

صفحه ۱۲

### قیمت‌ها به روایت سربال‌های دهه هشتادی

برش‌هایی پربازدید در باره افزایش قیمت‌ها در شبکه‌های اجتماعی

چگونگی دومی‌های شدن رسیدگی به بودجه ۱۴۰۳ بودجه استان‌ها در دست نمایندگان کم‌انگیزه!

مردم گله‌مند هستند دیابتی‌ها همچنان گرفتار کمبود نوومیکس!

آیتا... نوری همدانی: مسئولان پای درد مردم بنشینند

### گروه صنعتی سایان

مشاور، طراح و مجری: سان‌های فلزی سوله - اسکلت فلزی ساختمان‌های طبقاتی - انواع جرثقیل سقفی

تلفن: ۰۵۱-۲۴۴۴۲۲۲۲ - ۲۸۷۱۲۲۰۰

---

### آهلی

مزایده حضوری اجاره واحدهای تجاری اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان رضوی

### مناقصه اجرای تاسیسات برق طبقه منفی یک پروژه در مان نایروری بیمارستان رضوی

دریافت اسناد: [www.omqo.com](http://www.omqo.com)

اطلاعات بیشتر: ۰۹۱۵۳۱۱۶۴۱۵ مهندس گر مه ای

---

### مناقصه اجرای تاسیسات مکانیک طبقه منفی یک پروژه در مان نایروری بیمارستان رضوی

دریافت اسناد: [www.omqo.com](http://www.omqo.com)

اطلاعات بیشتر: ۰۹۱۵۳۱۱۶۴۱۵ مهندس گر مه ای

### فراخوان جذب پیمانکار

شرکت معادن زغال سنگ شرق در نظر دارد کلیه عملیات فنی و اجرایی استخراج، پیشروی، تعمیرات، حراست و نگهداری، نجارخانه، آبکشی (بمب خانه)، تامین و انتقال هوی فشرده، آهنگری، زغالشویی، بارگیری، حمل و نقل با وانت‌های نیسان و مزدا و مینی‌بوس را در معادن زغالسنگ خود واقع در استان‌های گلستان (شهرستان آزادشهر) و سمنان (شهرستان دامغان) را به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت بازدید و دریافت فرم پیشنهاد قیمت، ظرف مدت ده روز از تاریخ نشر این آگهی با شماره ۰۵۱-۲۲۴۵۴۵۷۷ تماس حاصل نمایند.

### بانک مسکن

مدیریت محترم شعب بانک مسکن استان خراسان رضوی  
ریاست محترم شعبه مرکزی شهرستان نیشابور جناب آقای جانشان  
ریاست محترم شعبه مرکزی شهرستان سبزوار جناب آقای ربانی خواه

بر خود می‌بالیم که در سال چهارم تورم رشد تولید و در راستای رفاه و سربلندی مردم شریف ایران با حمایت مردان عرصه سازندگی کشور در مدیریت بانک معظم مسکن موفق به پیش برد ۱۳۶۰ واحد مسکن حمایتی نهضت ملی در شهرستان‌های نیشابور و سبزوار شدیم به پاس همدلی و همکاری شما بزرگواران، صمیمانه‌ترین تقدیر و خالصانه‌ترین سپاس تقدیم حضورتان می‌گردد.

مدیر عامل شرکت رازینه ساز شرق - محمد باقر نمیزی

### فراخوان تجدید مناقصه عمومی همراه با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله‌ای

شماره آگهی: ۸۷۳۳۰۱۰۷

این نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱۳۴۰۴/۱۳۴۰۴/۵۰۵۹۹ هـ مصوب ۱۳۹۴ و اصلاحیه شماره ۱۳۴۰۴/۵۱۱۱۱/۵۱۱۱۱/۵۱۱۱۱ هـ مصوب ۱۴۰۰ میلادی تنظیم شده است. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت (به صورت برخط) برای کلیه معاینات اسنادی مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواضع نامی:  
تاریخ انتشار فراخوان: ساعت ۸:۰۰ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ به شماره ۰۹۰۲۰۹۶۶۷۸۰۰۰۰۹۹  
مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد: ساعت ۱۶:۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸  
مهلت ارائه پیشنهادها تا: ساعت ۸:۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱  
زمان بازگشایی پاکت کیفی: تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴  
زمان بازگشایی پاکت مالی: ساعت ۱۵:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ضمانتنامه معتبر در معاملات دولتی با رعایت مفاد

روابط عمومی منطقه ۲ عملیات انتقال گاز

### آگهی تجدید مزایده عمومی

موضوع: برگزاری تجدید مزایده سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد مقدس به شرح جدول ذیل

ردیف	موضوع تجدید مزایده	شماره مزایده	مقدار / دستگاه (کیلو گرم)	مبلغ کل برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	فروش مزاد و اتوبوس ۱۶۰۰ فرسوده و از رده خارج و غیر قابل سرویس دهی (اسقاطی)	۹۳۷/۱	۱	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	فروش آمبولانس شخصی (نیسان) بنزینی فرسوده و از رده خارج و غیر قابل سرویس دهی (اسقاطی)	۹۳۷/۱	۱	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	فروش ضایعات آلومینیوم مختلف	۹۴۱/۱	۶,۰۰۰	۵,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰

جهت شرکت در تجدید مزایده و کسب اطلاعات بیشتر به سایت تأمین کنندگان شهرداری مشهد به آدرس [olddets.mashhad.ir](http://olddets.mashhad.ir) مراجعه نمایند. این آگهی در روزنامه رسمی به آدرس [www.rnk.ir](http://www.rnk.ir) نیز درج می‌گردد.

### فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه)

شماره آگهی: ۴۰۲۰۱۲۳۱

موضوع فراخوان: رنگ آمیزی تاسیسات رومیزی جاه‌های (A, B 51-75-77-33) در منطقه عملیاتی خانگیان سرخس.

محل و مدت نامه مناقصه: شهرستان سرخس، منطقه عملیاتی خانگیان به مدت ۵ ماه شمسی.

نام و نشانی مناقصه: گزار، مشهد، بلوار خیام، بلوار ارشد، خیابان مهندس، نیش مهندس ۶، پلاک ۱۸ شرکت بهره برداری نفت و گاز شرق.

شرایط مناقصه گر:  
۱- دارا بودن شخصیت حقوقی، کد اقتصادی و شناسه ملی.  
۲- داشتن توانایی مالی، تجربه و تخصص در زمینه موضوع قرارداد.  
۳- ارائه گواهی نامه صلاحیت انجام کار و ظرفیت خالی حداقل رتبه ۵ رشته تاسیسات و تجهیزات و نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه.  
۴- دارا بودن گواهی نامه تأیید صلاحیت ابنتی معتبر صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

### اهدای خون، اهدای زندگی

سازمان اتوبوسرانی شهرداری مشهد





تحلیل روز

راهبرد بایدن در قبال غزه

سید نیما موسوی - راهبرد بایدن برای مسئله غزه این است که با ارائه آتش بس موقت و همراه کردن نتانیاهو با این مسئله از طریق اهرم فشار، جنگ غزه را که از گلوگاه های حمایتی جمهوری خواهان در انتخابات سال آینده خواهد بود، کم رنگ کند؛ ضمن این که به دنبال این است تا با مبادله دو گگان و زمینه شناسایی دولت فلسطین در این بازه چهار ماهه، آتش بس موقت را به آتش بس دائمی تبدیل و از گسترده شدن جنگ در غرب آسیا جلوگیری و در عوض بر حوزه های مهم تر همچون اوکراین و تایوان تمرکز کند. سفر مشکوک بنی گانتز به عنوان رقیب نتانیاهو به آمریکا و تاکید لاپید بر انتخابات زود هنگام آن هم زمانی که گانتز در نظر سنجی ها محبوبیت بیشتری دارد از همین جهت است. در همین حال در صحنه سیاسی اسرائیل دو شکاف در حال وقوع است. یکی اختلافات داخل هیئت نظامی چنان که در روز های گذشته چند تن از کارکنان روابط عمومی ارتش اسرائیل از جمله دانیل هاگاری از سمت خود استعفا کردند. از سوی دیگر حریدی ها که متحدان دست راستی نتانیاهو هستند در برابر آماده باش صدر صدی نیروها که طرح گالانت و چپگر ایان اسرائیل در مقابله با حزب... لبنان است، دست به اعتراض زده اند. افزایش این شکاف ها در جهت فشار به نتانیاهوست، جایی که وی با شناسایی دولت فلسطین همراهی ندارد.



احتمال حمله اسرائیل به رفح، نگرانی های اساسی برای مصر ایجاد کرده است. در همین زمینه اندیشکده «پسانسیمیل استیت کرافت» در گزارشی به پیچیدگی های این موضوع از جمله چالش های دیپلماتیک، ملاحظاتی اقتصادی و پیامدهای امنیتی منطقه ای آن پرداخته است. این اندیشکده در ابتدا در این موضوع اشاره می کند که ورود پناهجویان فلسطینی به صحرای سینای می تواند منجر به مقاومت مسلحانه فلسطینی ها علیه اسرائیل از خاک مصر شود. سناریویی که مطلوب مقامات مصری نیست. مصر همچنین نمی خواهد در ازای دریافت پول از سوی ایالات متحده، پناهجویان فلسطینی را بپذیرد و قبول این پیشنهاد، این تصور را در بین اعراب ایجاد خواهد کرد که عبدالفتاح السیسی در آوارگی مجدد فلسطینیان (یوم النکبه ۲) همدست است. علاوه بر این، گسترش تنش ها در دریای سرخ و تغییر مسیر کشتی ها بر اقتصاد مصر (به ویژه در آمد کانال سوئز) تأثیر منفی گذاشته است. این تنش ها آسیب پذیری اقتصاد مصر را تشدید کرده است و به همین دلیل مقامات مصری بر فوریت حل بحران برای حفظ منافع اقتصادی کشورشان تأکید می کنند. فراتر از مسئله غزه، مصر با چالش های امنیتی چندوجهی از جمله بی ثباتی در سودان و لیبی روبرو هستند. هجوم احتمالی پناهجویان از غزه به مصر این چالش ها را تشدید و یک رویکرد جامع برای امنیت مرزی و مدیریت بحران را ضروری می کند. نکته مهم دیگر که این گزارش به آن پرداخته تعامل مصر با ایالات متحده در خصوص جنگ غزه است. به اذعان نویسنده، با این که تلاش های دیپلماتیک مصر در مذاکرات آتش بس و ارسال کمک های بشر دوستانه در غزه تاکنون مؤثر بوده اما با این حال، قاهره به دنبال مداخله بیشتر ایالات متحده برای تحت فشار قرار دادن اسرائیل برای توقف جنگ است. این گزارش در پایان می افزاید که با وجود چالش های پایدار، ائتلاف ایالات متحده و مصر با وجود ملاحظاتی جزئی برای منافع داخلی و منطقه ای مصر، همچنان قوی است. همان طور که قاهره در حال عبور از پویایی های پیچیده ژئوپلیتیکی است، باید با احتیاط از امنیت ملی و منافع دیپلماتیک خود در قبال بحران های پیش رو در غرب آسیا محافظت کند.



ویکتور اوربان، نخست وزیر دست راستی و ملی گرای مجارستان، در اقدامی کم سابقه به دیدار دونالد ترامپ، رئیس جمهوری سابق آمریکا در فلوریدا رفت. این ملاقات اواخر روز جمعه انجام شد و اوربان طی آن با دونالد ترامپ بر سر موضوعات مختلف از جمله نامزدی وی برای انتخابات ریاست جمهوری پیش رو در آمریکا گفت و گو کرد.



نیروهای انصار... از هدف قرار دادن کشتی و ناوشکن های آمریکایی با ۳۷ پهپاد طی ۲ عملیات در دریای سرخ و خلیج عدن خبر دادند

کارستان یمنی ها

دشمن صهیونیستی و حامیان آن انجام داده است. دیروز نیز سخنگوی نیروهای مسلح یمن طی بیانیه ای اعلام کرد که نیروهای مسلح این کشور در دو عملیات منحصراً دریکی کشتی و ناوشکن های آمریکایی را با

سرنخ های یک توطئه بزرگ

تمایل دولت آمریکا به ایجاد یک بندر و راهگذر دریایی تحت عنوان انتقال کمک های بشر دوستانه به نوار غزه، نگرانی و تردید های زیادی را در باره وجود اهداف «بدخواهانه» دیگری ایجاد کرده است

پس از تلاش برای تشکیل دولت تکنوکرات و کمک های هوایی ناچیز به ساکنان غزه، این بار دولت جو بایدن، رئیس جمهور آمریکا خواب جدیدی را برای فلسطینی ها دیده است. در همین باره، باتریک رایدر، سخنگوی پنتاگون در سخنانی گفت که آمریکا در حال آماده شدن برای ایجاد یک بندر موقت به منظور ارسال کمک های دریایی از طریق دریا به نوار غزه است تا کشتی های باری بزرگ را قادر سازد در آن جا پهلو بگیرند و کالاهای خود را در قایق های کوچک تر تخلیه کنند تا این کمک ها را به یک پل دریایی موقت که به ساحل غزه متصل می شود منتقل کنند. به گفته رایدر، ساخت آن حدود ۶۰ روز طول می کشد. آمریکا که در جنگ اخیر غزه بین حماس و رژیم صهیونیستی، دستش به خون فلسطینیان آلوده شده و در حمایت گسترده از غاصبان قدس، آبرو و حیثیت خود را به حراج گذاشته است، اکنون برای تطهیر چهره خون آلود خود ژست انسان دوستانه گرفته و از ضرورت کمک به مردم غزه دم می زند. موضوعی که موجب شده تا مقاومت فلسطین و حتی ناظران بین المللی از احتمال پیگیری طرحی پشت پرده در پوشش تأسیس بندر برای اهداف بشر دوستانه سخن بگویند.

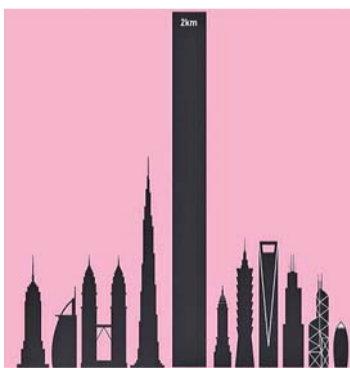
■ **قبرس تأمین کننده تدارکات بندر غزه**  
مقامات آمریکایی نحوه عملکرد این بندر در غیاب نیروهای نظامی آمریکایی در غزه را

۳۷ پهپاد در دریای سرخ و خلیج عدن هدف قرار دادند. سرتیپ یحیی سریع گفت که در اولین عملیات، کشتی آمریکایی «PROPEL» و «FORTUNE» را در خلیج عدن با موشک های دریایی مناسب هدف قرار داده اند. در بیانیه نیروهای مسلح یمن آمده است که در عملیات دوم چندین ناوشکن آمریکایی در دریای سرخ و خلیج عدن با ۳۷ پهپاد هدف قرار گرفت. سرتیپ یحیی سریع اظهار کرد که هر دو عملیات روی کشتی و ناوشکن آمریکایی با موفقیت انجام شد و نیروهای مسلح یمن به اهداف خود دست یافتند. هدف قرار دادن کشتی های صهیونیستی و کشتی هایی که به مقصد بنادر فلسطین اشغالی حرکت می کنند تا زمان توقف تجاوزات و محاصره علیه غزه، معادله ای است که یمنی ها چند روز بعد از آغاز جنگ غزه، ترسیم کرده و تا امروز با قدرت به آن پایبند بوده اند؛ مسئله ای که رژیم صهیونیستی و حامیان آن را آشفته کرد و موجب شد آمریکا و انگلیس با هدف حمایت از اسرائیل، به تجاوز مستقیم علیه یمن متوسل شوند. بعد از آن کشتی های آمریکایی و انگلیسی نیز تبدیل به هدفی مشروع برای نیروهای مسلح یمن شده اند و مردم روبرو یمن بارها با تاکید کرده اند هیچ تهدید و اقدام



عکس: آرشیمو

برای جادادن همه کشتی های کمک سانی کمتر از ۱۷ متر خواهد بود. مساحت این بندر ۶ کیلومتر مربع خواهد بود زیرا شامل بیمارستان های شناور است که حدود ۲/۳ میلیون غیرنظامی غزه را در مان می کنند، علاوه بر این، پناهگاه های شناور روی کشتی ها در کنار بیمارستان هانیز وجود دارد. باتوجه به تجربه چند دهه گذشته مثل روز روشن است که آمریکا دلش به حال فلسطینی ها نسوخته و در پس این اقدام، نقشه های شوم عبری - غربی نهفته است. آمریکا و رژیم صهیونیستی سعی دارند از وضعیت فاجعه بار غزه سوء استفاده و برنامه کوچاندن فلسطینی ها را که در ماه های گذشته روی میز قرار گرفته، عملیاتی کنند. هشام خریسط، کارشناس اردنی در امور نظامی و استراتژیک به الجزایر تایمز، گفت: «اسکله شناور در سواحل غزه به نظر کمک است، اما جوهر آن مهاجرت داوطلبانه به اروپاست.» به گزارش سایت عربی ۲۱، محمد المختار الشنقیتی، نویسنده سیاسی در توضیح این اقدام گفت: «ساخت بندر توسط آمریکا برای انتقال کمک نیست، بلکه برای انتقال مردم غزه به قبرس، پراکنده کردن آن



عربستان سعودی در حال برنامه ریزی یکی از بلندپروازانه ترین پروژه های معماری جهان تا امروز است: آسمان خراشی چندین میلیارد دلاری که به حداکثر ارتفاع باورنکردنی ۲ کیلومتر می رسد. طبق گزارش مجله معماری معتبر بریتانیایی آرشیتکتس ژورنال، شرکت معماری بریتانیایی فاستر اند پارتنر، برنده مناقصه طراحی ساختمان مرتفع بعدی عربستان شده است. با فرض این که همه چیز واقعا طبق برنامه پیش برود، این آسمان خراش از برج خلیفه دبی که با ارتفاع ۸۲۹/۸ متر عنوان بلندترین ساختمان جهان را در اختیار دارد، با اختلاف زیاد پیشی خواهد گرفت. حتی برج در دست ساخت جده که به زودی به بلندترین ساختمان جهان تبدیل خواهد شد، فقط نصف آسمان خراش جاه طلبانه ارتفاع دارد. این ساختمان همچنین در هنگام تکمیل بیش از چهار برابر بلندتر از برج میلاد تهران خواهد بود.

رئیس جمهوری ترکیه انتخابات شهر داری ها را آخرین انتخابات دوره خود دانست

اردوغان از خدا حافظی صحبت کرد؟



عربز اولمینیان کرد که حزبش در قدرت باقی خواهد ماند حتی وقتی خودش را از ریاست جمهوری بازنشسته کند. او گفت که نتیجه انتخابات محلی ۳۱ مارس «انتقال میراث به برادری خواهد بود که بعد از من می آیند.» انتخابات محلی (شهر داری ها) که ۳۱ مارس برگزار خواهد شد، می تواند اعتماد به نفس دولت اردوغان برای تغییر احتمالی قانون اساسی در جهت فراهم کردن شرایط حضور دوباره او در انتخابات را افزایش دهد. مهم ترین شهرها برای انتخابات شهر داری ها استانبول و آنکارا هستند که در حال حاضر در هر دو، حزب جمهوری خلق قدرت را در دست دارد. حزب جمهوری خلق در سال ۲۰۱۹، اردوغان را در این دو شهر که یکی پایتخت اقتصادی

پیشخوان بین الملل



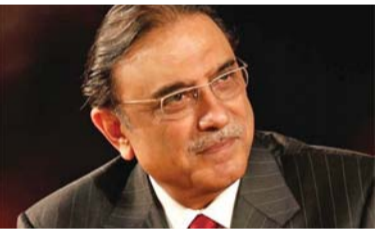
اکنون میست تیر «و آن ها از زده خارج اند» را روی جلد بردو سه خطر را برای بایدن و ترامپ، دونالد ترامپ ریاست جمهوری ۲۰۲۴ آمریکا برشمرد. این نشریه سن بالا، اشخاص ثالث و محاکمه ترامپ را سه خطر پیش روی بایدن و ترامپ می داند. این خطرات همانند پوست موز زیر پای کاندیداها به تصویر کشیده شده است.



جوزپ بورل مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، با انتشار پیامی، درباره آمار بالای تلفات زنان و کودکان غیرنظامی در جنگ غزه هشدار داد و گفت که هر ساعت ۲ مادر در این باریکه شهید می شوند. او می گوید ۷۰ درصد تلفات جنگ غزه از زنان یا کودکان تشکیل می دهند.



روزنامه «الاقتصادیه» عربستان سعودی کار تونی را با عنوان: «سردرگمی سعودی هادر بازار مسکن» منتشر کرد. این روزنامه طرحی را از وضعیت آشفته بازار مسکن سعودی که موجب سردرگمی مستأجران، خریداران و انبوه سازان شده است، منتشر کرد.



آصف علی زرداری، رهبر حزب مردم پاکستان و همسر بی نظیر بوتو نخست وزیر فقید پاکستان، برای دومین بار با ۴۱۱ رأی نمایندگان پارلمان، به عنوان چهاردهمین رئیس جمهور پاکستان برگزیده شد.



«عاموس یادلین»، تحلیلگر و مقام سابق امنیتی رژیم صهیونیستی طی گفت و گویی با مرکز مطالعات استراتژیک و بین المللی (CSIS) تأکید کرد: این بار، بایک جنگ طولانی مواجه شده ایم. اگر چه در گذشته ما شاهد جنگ های طولانی بوده ایم (انتفاضه دوم)، اما آن جنگ ها توسط ارتش اسرائیل سرکوب می شد. در حال حاضر، ما ۳۰۰ هزار نیروی ذخیره را برای ایجاد یک سیستم پدافند هوایی علیه هفت جبهه فراهم کرده ایم و این جنگ یک جنگ طولانی علیه دکنترین دفاعی اسرائیل است. ارتش زیرزمینی غزه چالش بزرگی است که من به یاد ندارم هیچ ارتش نظامی در جهان با آن مواجه بوده باشد. نکته دیگر این که ما زمانی وارد جنگ شدیم که اسرائیل از بحران سیاسی رنج می برد و به دو جبهه تقسیم شده بود. جبهه اول، نخست وزیرری که تلاش می کرد در ساختار قضایی اسرائیل تغییر ایجاد کند و جبهه دوم نیز نبی از شهروندان اسرائیلی هستند که اعتماد بسیار کمی به ساختار قضایی و نخست وزیر داشتند. حمله ای که حماس در ۱۷ اکتبر انجام داد، کابوس اسرائیلی ها را به تصویر کشید. ما با ملتی سروکار نداریم که بتوان با آن ها تجارت کرد، بلکه بایک سازمان جهادی روبه رو هستیم که مورد حمایت مردم است. بنابراین، ایده داشتن یک کشور فلسطینی تحت کنترل حماس برای هیچ کدام از اسرائیلی ها قابل قبول نیست.

# چه هاردی بخریم؟ چند بخریم؟

تعلیلات نوروزی فرصت خوبی است تا فیلم و سریال تماشا کنیم یا عکس‌های قدیمی روی گوشی‌ها را به یک حافظه جانبی منتقل کنیم؛ در این مطلب سراغ ویژگی‌های یک هارد اکسترنال با مصرف شخصی و قیمت‌هایش رفتیم



صابر چه برای پروژه‌های کاری و دانشجویی، چه برای تماشای فیلم و سریال، حتی برای سرجمع کردن عکس‌های دوربین‌های دیجیتال و گوشی و خلاصه به دلایل مختلف، به یک هارد اکسترنال خوب نیاز داریم. به‌خصوص در این روزها که نوروز در پیش است و فرصت بیشتری برای تماشای فیلم یا مرتب کردن گوشی و دوربین‌ها و تخلیه تصاویر و فیلم‌هایشان داریم. در این مطلب سعی کردیم تمام نکاتی را که برای خرید یک هارد لازم است، بگوییم و حتی سراغ بهترین گزینه‌ها در بین هاردهایی که برای مصارف شخصی لازم هستند و قیمت‌شان زیر ۳ میلیون تومان است، رفتیم. با ما باشید.

## انتخاب براساس نوع فناوری حافظه

هاردها از فناوری‌های مختلف ذخیره‌سازی، از جمله هاردهای هارد دیسک سنتی (HDD) و درایوهای حالت جامد (SSD) استفاده می‌کنند. هاردهای سنتی مقرون به صرفه هستند و ظرفیت‌های بیشتری را ارائه می‌دهند، در حالی که هاردهای SSD سریع‌تر، بادوام‌تر و مقاوم‌تر برابر ضربه هستند اما هزینه بالاتری دارند. هاردهای HDD و SSD دو نوع از رسانه‌های ذخیره‌سازی هستند که از دو فناوری متفاوت برخوردارند و ویژگی‌های متفاوتی را ارائه می‌دهند. SSD از فناوری حافظه‌های نانو استفاده می‌کند. این نوع حافظه سریع‌تر، سبک‌تر و با زمان دسترسی کمتر به داده‌ها عمل می‌کند. از سوی دیگر، هاردهای HDD از فناوری مکانیکی برای ذخیره داده‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها شامل یک دیسک چرخان با سرعت‌های مختلف هستند که داده‌ها را بر روی یک صفحه مغناطیسی ثبت می‌کنند. عمر طولانی‌تر و ظرفیت بالاتر از نظر ذخیره‌سازی، دو ویژگی اصلی این نوع هاردها هستند. هاردهای SSD به دلیل سرعت بالا و عملکرد بهتر در اجرای برنامه‌ها و انتقال داده‌ها، برای استفاده در سیستم‌های عامل، بازی‌های رایانه‌ای و برنامه‌هایی که به سرعت و عملکرد فوری نیاز دارند، بسیار مناسب هستند. همچنین، برای استفاده‌هایی که به حمل و نقل آسان و مقاومت بالاتر برابر شوک و لرزش‌ها نیاز دارند، مانند استفاده در لپ‌تاپ‌ها و دستگاه‌های قابل حمل، SSD مزایای بسیاری دارد. از سوی دیگر، هاردهای HDD به دلیل ظرفیت ذخیره‌سازی بالا و قیمت مناسب‌تر، برای ذخیره‌سازی داده‌های بزرگ مانند عکس‌ها، ویدئوها و فایل‌های صوتی ایده‌آل هستند.

## انتخاب براساس نوع کاربری

بر اساس نوع استفاده‌ای که می‌خواهید داشته باشید می‌توانید حجم ذخیره‌سازی هارد را انتخاب کنید. اولین و مهم‌ترین پیشنهاد این است که از یک هارد برای تمام کاربری‌ها استفاده نکنید. به‌طور مثال اگر روی یک هارد

## انتخاب براساس ویژگی‌های هارد

۱. **گارد یا کاور خوب:** کاور بخشی از هارد نیست، اما از آن شب و واجب‌تر است، از هر جایی که هارد می‌خرید یک کاور خوب هم بخرید، حتی اگر هاردی که می‌خرید ضدضربه باشد.

۲. **سرعت بالا:** برای یکی دو ساعت هارد هم کارتان را گرفته‌اید و می‌خواهید تمام محتوایش را خالی کنید، آن جاست که فناوری انتقال داده‌ها به کارتان می‌آید. اگر پورت‌ها و کابل‌ها و خود هارد کیفیت لازم را برای انتقال با سرعت داده‌ها نداشته باشند

استفاده از هارد سخت و حوصله‌سبر می‌شود. گزینه‌های اتصال هارد را هم خوب بررسی کنید تا در بحث سرعت با چالش مواجه نشوید. البته بیشتر هاردهای موجود در بازار از فناوری انتقال سریع داده‌های USB 3 پشتیبانی می‌کنند. ۳. **بدنه مناسب:** خیلی از هاردهای اقتصادی سرعت و حجم ذخیره‌سازی مناسبی دارند اما هر بار استفاده از آن‌ها شبیه خنثی کردن بمب پراستر است. شاید یک کاور مناسب حین رفت و آمد هارد شمارا در برابر صدمات پشتیبانی کند. اما وقتی که در حال تماشای فیلم هستید یا در حال کار با هارد است و اگر بیفتد خودش و تمام اطلاعاتش ضربه خواهند خورد. پس بدنه مناسب هارد آپشن مهمی است که روی قیمت هم تاثیر دارد اما قطعاً ارزشش را دارد. ۴. **قابل حمل بودن:** البته تمام هاردها قابل حمل هستند. اما خوش دست و راحت نیستند. برای برخی از هاردهایی که حجم بالایی دارند ممکن است حمل و نقل راحت نباشد یا گارد مناسبی پیدا نشود.

۵. **اعتبار برند و...:** برندهای مشخصی هستند که اعتبار لازم را دارند، در عین حال ممکن است حتی یک محصول از برندی مشخص هم خوب از کار در نیاید، پس حتی قبل از خرید حضوری هم در فضای مجازی نظر کاربران را بخوانید تا با اشکالات و محدودیت‌های هارد آشنا شوید.

۶. **وبقیه نکات:** شاید فکر کنید هارد آپشن‌های خاصی ندارد اما علاوه بر تمامی مواردی که تا این جا مورد گردیدیم مواردی مثل ضدضربه بودن، ضد رطوبت، داشتن گارانتی، ضدتکان خوردن و... مهم است. برخی از هاردها به دلیل فناوری که در آن بخش اصلی هارد در خلا می‌چرخد به محض



تکاتی کوچک با اختلال مواجه می‌شوند.

## هاردهای با قیمت مناسب

۱. **سیگیت مدل Expansion ظرفیت یک ترابایت:** سیگیت یکی از قوی‌ترین تولیدکنندگان درایوهای ذخیره‌سازی اطلاعات بازار است و هاردهای اکسترنال Exp an sion جزو پر فروش‌ترین هاردهای بازار به شمار می‌روند. این هارد اکسترنال بسیار ظریف و جمع‌وجور و به دلیل استفاده از رابط USB 3، از سرعت خوبی برخوردار است. قیمت این مدل حدود ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان است.

۲. **وسترن دیجیتال مدل My Passport ظرفیت یک ترابایت:** هاردهای اکسترنال My Passport وسترن دیجیتال هم جزو پر فروش‌ترین هاردها هستند که به دلیل اندازه جمع و جور و وزن کم‌شان، امکان حمل و نقل بسیار راحتی دارند. با عملاً با یک هارد اکسترنال ظریف روبه‌رو هستیم که از رابط USB 3.1 بهره می‌برد و از سرعت خوانش و نوشت بسیار خوبی هم برخوردار است و قیمت آن ۲ میلیون تومان است.

۳. **ای دیتا مدل HV300B ظرفیت یک ترابایت:** هاردهای اکسترنال ای دیتا HV300B به دلیل ضخامت بسیار کم‌شان (۱۰ میلی‌متر) نسبت به بسیاری از هاردهای اکسترنال بازار، از محبوبیت بسیاری برخوردار هستند. از طرفی، با پشتیبانی از پورت USB 3.2 نسل اول، کاربر می‌تواند سرعتی نزدیک به ۱۰۰ مگابایت بر ثانیه را در حالت خوانش به دست بیاورد. همچنین، وجود یک چراغ چشمک‌زن روی دستگاه، به دست بیاورد. همچنین، روشن یا خاموش بودن، انتقال دیتا و حتی نمایش سنسور شوک و خطای دیسک را به کاربر اعلام می‌کند. قیمت این هارد حدود دو میلیون و ۷۰۰ هزار تومان است.

## استعفای بازیکنان تیم ملی!



3.9 M views

بلاگرهای وسط سیل  
برخی بلاگرها از هر موقعیتی برای دیده شدن استفاده می‌کنند، از فوت هنرمندان تا زلزله و حالا سیل سیستان که حضور چند نفر از آن‌ها در آن‌جا که از فرار معلوم هیچ کمکی هم نمی‌کنند و فقط فیلم می‌گیرند یا واکنش‌های منفی کاربران مواجه شده است و از بلاگرها خواسته‌اند تا قبل از مشکلات هموطنان‌شان برای دیده شدن استفاده نکنند.



2.8 M views

## بیلپور در معمای

بیلپور درهایی از دیروز صبح در گوشه و کنار تهران دیده شده‌اند که بدون هیچ توضیحی روی آن‌ها نوشته شده است که «۱۵ بازیکن تیم ملی استعفا دادند». البته از آن جایی که این اتفاق مربوط به دوران مرحوم دهباری در تیم ملی بود به نظر می‌رسد این بیلپورها تبلیغی برای فیلم «پرویز خان» باشد که به زندگی دهباری مریب سابق تیم ملی می‌پردازد.

## اطراف محوطه تاریخی آتشکده کرکو پاکسازی شد

به سفرهای نوروزی هستیم برآن شدیم تا محیط این اثر تاریخی که همواره مورد بازدید گردشگران داخلی و خارجی قرار می‌گیرد تمیز و پاکیزه باشد. او ادامه داد: این اقدام اجتماعی با حضور تعدادی از دانش‌آموزان و پرسنل و با شعار «همه با هم، جهاد برای حفاظت از منابع طبیعی» در اطراف این بنای ارزشمند تاریخی انجام شد. به گفته بودینه، زباله‌هایی که در این حرکت اجتماعی جمع‌آوری شد نیز به صورت اصولی دفع شد و بنا داریم تا این اقدام به صورت مستمر صورت بگیرد تا گردشگران در هنگام بازدید از این اثر تاریخی خاطره خوبی به یادگار داشته باشند.

رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان هامون در سیستان و بلوچستان از پاکسازی اطراف اثر تاریخی آتشکده کرکو خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی سیستان و بلوچستان، مهدی بودینه واحد ۱۷ اسفندماه اظهار کرد: در دومین روز از هفته منابع طبیعی و با مشارکت اداره منابع طبیعی و ورزش و جوانان و همچنین حضور پرشور همیاران طبیعت نسبت به پاکسازی اطراف محوطه تاریخی آتشکده کرکو در این شهرستان اقدام شد. رئیس اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هامون افزود: این حرکت نمادین به منظور معرفی بیشتر این بنای تاریخی و با هدف تکیه‌داری و حفاظت از آن صورت گرفت و با توجه به اینکه در ایام نزدیک



## افزایش ۱۱ درصدی تولید انواع محصولات در شرکت پلیمر آریا ساسول

شرکت پلیمر آریا ساسول در بهمن ماه امسال ۱۶۲ هزار تن انواع محصولات تولید نموده است که نسبت به بهمن ماه سال ۱۴۰۱ دارای ۱۶ درصد رشد بوده است. تولید تجمعی یازده ماهه سال ۱۴۰۲ معادل ۱ میلیون و ۸۰۱ هزار تن بوده است که نسبت به دوره مشابه سال گذشته دارای ۱۱ درصد رشد بوده است. مقدار فروش آریا در دومین ماه زمستان ۱۴۰۲ حدود ۹۶ هزار تن بوده است که نسبت به بهمن ماه سال گذشته ۹ درصد رشد داشته است. گفتنی است فروش تجمعی یازده ماهه آریا در سال ۱۴۰۲ معادل ۱ میلیون و ۵۸۰ هزار تن بوده است که نسبت به دوره مشابه سال ۱۴۰۱ دارای ۸ درصد رشد بوده است. مبلغ فروش آریا در طی ماه بهمن ۳۱۳،۳۹۱ میلیارد ریال بوده است. این مبلغ نسبت به فروش بهمن سال ۱۴۰۱ با ۴۷ درصد رشد همراه بوده است. مبلغ فروش تجمعی یازده ماهه سال ۱۴۰۲ آریا معادل ۳۰۲،۷۹۱ میلیارد ریال بوده است که نسبت به دوره مشابه سال ۱۴۰۱ افزایش ۲۵ درصدی داشته است. گفتنی است میانگین مبلغ فروش در سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ به ترتیب برابر با

۲۲ و ۲۳ هزار میلیارد ریال بوده است و مبلغ فروش بهمن ماه سال ۱۴۰۲ نسبت به میانگین مبلغ فروش سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ به ترتیب ۴۱ و ۳۷ درصد بالاتر بوده است. آریا در گزارش نه ماهه خود رکورد تولید و فروش همه ادوار فعالیت خود را ثبت نمود. بررسی تولید و فروش تجمعی یازده ماهه چهار سال اخیر این شرکت همچنان نشان‌دهنده صعودی بودن فعالیت آریاست. همچنین علی‌رغم کاهش نرخ جهانی محصولات مبلغ فروش تجمعی یازده ماهه این شرکت در طی ۴ سال اخیر روندی صعودی داشته است و این نشان از مدیریت مناسب فروش و نیز یافتن بازارهای جدید می‌باشد. شرکت پلیمر آریا ساسول مستقر در پارس جنوبی با بهره‌مندی از امکانات روز و پیشرفته دنیا، سالانه ۱/۱۰۰/۰۰۰ تن اتیلن در واحد الفین، ۳۷۵/۰۰۰ تن پلی اتیلن سبک (۹۰ گرید تحت لیسانس استامی کرین هلند) در واحد LDPE و ۳۷۵/۰۰۰ تن پلی اتیلن متوسط و سنگین (۱۰۰ گرید تحت لیسانس بازل آلمان) در واحد MD/HDPE خود تولید می‌نماید.



## پس از ۵ سال و ۵ ماه خاموشی و به همت دولت سیزدهم؛ افزایش ۴۰۰۰ بشکه ای تولید نفت در شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان

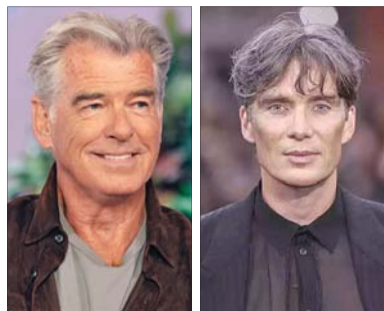
با تلاش شبانه روزی کارکنان عملیاتی شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان و همکاری بخش های فنی و خدمات، پس از گذشت بیش از ۵ سال توقف تولید، واحد بهره برداری و نمکزدایی لب سفید در مدار تولید قرار گرفت که با این اقدام روزانه حداقل ۴۰۰۰ بشکه به توان تولید نفت خام این شرکت اضافه می‌گردد. مدیر عملیات شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان با اعلام خبر بالا اظهار داشت: این موفقیت پس از انجام اصلاحات و اقدامات تعمیراتی لازم و صرف چندین هفته کار مداوم عملیاتی توسط تیم های مختلف متشکل از بخش های فنی و عملیاتی این شرکت حاصل گردید. مهندس داود کیانی افزود: پس از دریافت مجوزات لازم جهت راه اندازی مجدد این واحد، عملیات پیش راه اندازی این واحد

فرآورشی شامل اکسیژن زدایی از خطوط لوله، مبخازن و تأسیسات فرآورشی با تزریق گاز نیتروژن توسط اداره عملیات بهره برداری آغاز گردید. وی ادامه داد: طی این عملیات، تزریق نیتروژن به صورت ایمن در خطوط لوله و تأسیسات واحد بهره برداری جهت اکسیژن زدایی و ایجاد شرایط مناسب جهت تولید و جریان نفت به تأسیسات انجام شد و پس از ایجاد شرایط ایمن، تولید نفت در این واحد آغاز گردید. به گفته ی این مقام مسئول، در این عملیات گروه های مختلفی از مدیریت های فنی، عملیاتی و ستادی شامل: بهره برداری-نگهداری و تعمیرات-تعمیرات خطوط لوله-آزمایشگاه شیمیایی-HSE-مهندسی نفت-بازرسی فنی و خدمات جاهدا حضور داشتند.





انتخاب پیرس برزنان برای نقش «جیمز باند»



پیرس برزنان معتقد است کیلین مور پی که «جیمز باند» شگفت‌انگیزی می‌شود.

به گزارش مهر، پیرس برزنان بازیگر سابق «جیمز باند» انتخاب خود را برای بازیگر بعدی نقش جاسوس نامدین سینما اعلام کرد: کیلین مور پی.

در مراسم اهدای جوایز اسکار وایلد که پنج شنبه شب در لس آنجلس برگزار شد، بی بی سی از برزنان درباره این که کدام بازیگر باید پس از کنار رفتن دنیل کریگ از نقش «جیمز باند»، نقش باند جدید را بازی کند، سوال کرد و برزنان در پاسخ به هموطن ایرلندی خود که در مراسم تحلیلی از استعدادهای ایرلندی حضور داشت، گفت: «کیلین در نقش «جیمز باند» در سروس مخفی کار فوق العاده‌ای انجام خواهد داد».

اما خود مور پی در مراسم اهدای جوایز اسکار وایلد به‌ورایتی گفت: «برای این کار کمی پیر شده‌ام». برزنان از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۲ نقش باند بازی کرد و با چهار فیلم «چشم طلایی»، «فر داهرگز نمی‌میرد»، «دنیا کافی نیست» و «یک روز دیگر بمیر» در نقش جاسوس مشهور روی پرده رفت.

او سپس جای خود را به دنیل کریگ سپرد که در نقش این شخصیت معمایی در ۵ فیلم از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ بازی کرد. از زمانی که کریگ از ادامه نقش آفرینی «جیمز باند» کناره‌گیری کرد، هر روز شایعاتی در باره این که چه کسی ۰۷ بعدی خواهد بود، به گوش می‌رسد و نام‌های بزرگی چون آرون تیلور -جانسون، جی-جین پیچ و هنری کاولی مطرح شده، هر چند تاکنون چیزی تایید نشده‌است.

شهرت مور پی با بازی در فیلم «اوپنهایم» در نقش جی رابرت اوپنهایمر پدید آمد، به طوری که قایل توجهی افزایش یافته‌است و پیش‌بینی می‌شود که یک شنبه شب جایزه اسکار بهترین بازیگر مرد را برای بازی او دریافت کند. وی جوایز بیفتا، گلدن گلوب و انجمن بازیگران سال را برای این نقش کسب کرده‌است.

۵ بازیگر موفق فیلم‌های نوروزی تلویزیون

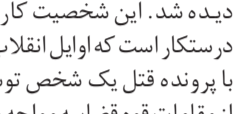
مریلا زارعی، وحیدر هبانی، نادر سلیمانی، نازنین فراهانی و مهدی نصرتی در «هناس»، «مصلحت» و «ضد» بازی‌های خوبی دارند



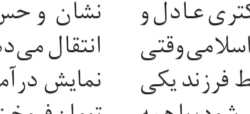
معمولاً یکی از جذاب‌ترین بخش‌های جدول پخش نوروزی تلویزیون، با کسب فیلم سینمایی است. امسال نیز فیلم‌های ایرانی و خارجی مختلفی از شبکه‌های گوناگون روی آنتن خواهند رفت که بعضی از آن‌ها مانند «اخت‌الرضا»، «هناس»، «مصلحت» و «ضد» پیش از این در سینما آکران شده‌اند و برای اولین بار از تلویزیون پخش می‌شوند، بعضی از آن‌ها نیز مانند «شماره ۱۰»، «های پاور» و «هوک» سال گذشته روی آنتن رفته‌اند، اما فیلم «کارو» بدون نمایش در سینماها، راهی تلویزیون شده است. این در حالی است که دیدگاه مردم در مورد بازی مدیر کل تامین رسانی بین الملل در نشست خبری اعلام برنامه‌های نوروز و رمضان گفته بود امسال آکران تلویزیونی نداریم تا چرخه آکران سینما رعایت شود و صرفاً فیلم‌هایی که به آکران رسیده‌اند، روی آنتن می‌روند. در ادامه مطلب، درباره پنج بازیگری می‌خوانید که در «هناس»، «مصلحت» و «ضد» بازی‌های خوبی داشته‌اند.

دیده شد. این شخصیت کاراکتری عادل و درستکار است که اوایل انقلاب اسلامی وقتی با پرونده قتل یک شخص توسط فرزند یکی از مقامات قوه قضاییه مواجه می‌شود، با همه سفارش‌ها و توصیه‌ها نسبت به چشم‌پوشی کردن از این قتل، مبارزه می‌کند و هدفش رعایت عدل و عدالت است. رهانی مصمم بودن این شخصیت را به خوبی نشان می‌دهد و بازی خوب او مخاطب را با این شخصیت که قهرمان قصه است، همراه می‌کند. او در سری‌و نهمین جشنواره فجر، برای بازی در این فیلم به جمع نامزدهای بهترین بازیگر نقش مکمل مرد راه پیدا کرد. «مصلحت» با فروش ۷ میلیارد و ۳۷۴ میلیون و جذب ۱۹۱ هزار مخاطب فروش متوسطی داشت. رهانی نوروز ۱۴۰۳ با فیلم «هناس» نیز در تلویزیون دیده شد. او که در این فیلم نقش یک کاراکتر منفی را ایفا کرده، بازی متفاوتی از خود به نمایش گذاشته است.

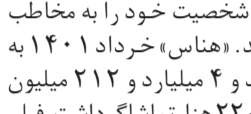
نشان و حس شخصیت خود را به مخاطب انتقال می‌دهد. «هناس» خرداد ۱۴۰۱ به نمایش درآمد و ۴ میلیارد و ۲۱۲ میلیون تومان فروخت و ۲۲ هزار تماشاگر داشت. فیلم آکران نشده «کارو» محصول سال ۹۹ است و پس از چهار سال در تلویزیون نمایش داده می‌شود. زارعی در این فیلم دفاع مقدسی، نقش مادر یک پسر نوجوان به نام «کارو» را بازی کرده که با حضور فرزندش در جبهه مخالف است، اما این پسر بدون اطلاع مادرش به جبهه پنهان حضور در تمرینات کشتی، در دوره‌های آموزش نظامی شرکت می‌کند و راهی جبهه می‌شود، بنابراین مادرش برای پیدا کردن فرزندش به جبهه می‌رود.



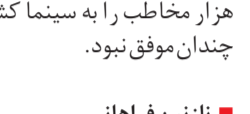
نشان و حس شخصیت خود را به مخاطب انتقال می‌دهد. «هناس» خرداد ۱۴۰۱ به نمایش درآمد و ۴ میلیارد و ۲۱۲ میلیون تومان فروخت و ۲۲ هزار تماشاگر داشت. فیلم آکران نشده «کارو» محصول سال ۹۹ است و پس از چهار سال در تلویزیون نمایش داده می‌شود. زارعی در این فیلم دفاع مقدسی، نقش مادر یک پسر نوجوان به نام «کارو» را بازی کرده که با حضور فرزندش در جبهه مخالف است، اما این پسر بدون اطلاع مادرش به جبهه پنهان حضور در تمرینات کشتی، در دوره‌های آموزش نظامی شرکت می‌کند و راهی جبهه می‌شود، بنابراین مادرش برای پیدا کردن فرزندش به جبهه می‌رود.



نشان و حس شخصیت خود را به مخاطب انتقال می‌دهد. «هناس» خرداد ۱۴۰۱ به نمایش درآمد و ۴ میلیارد و ۲۱۲ میلیون تومان فروخت و ۲۲ هزار تماشاگر داشت. فیلم آکران نشده «کارو» محصول سال ۹۹ است و پس از چهار سال در تلویزیون نمایش داده می‌شود. زارعی در این فیلم دفاع مقدسی، نقش مادر یک پسر نوجوان به نام «کارو» را بازی کرده که با حضور فرزندش در جبهه مخالف است، اما این پسر بدون اطلاع مادرش به جبهه پنهان حضور در تمرینات کشتی، در دوره‌های آموزش نظامی شرکت می‌کند و راهی جبهه می‌شود، بنابراین مادرش برای پیدا کردن فرزندش به جبهه می‌رود.



نشان و حس شخصیت خود را به مخاطب انتقال می‌دهد. «هناس» خرداد ۱۴۰۱ به نمایش درآمد و ۴ میلیارد و ۲۱۲ میلیون تومان فروخت و ۲۲ هزار تماشاگر داشت. فیلم آکران نشده «کارو» محصول سال ۹۹ است و پس از چهار سال در تلویزیون نمایش داده می‌شود. زارعی در این فیلم دفاع مقدسی، نقش مادر یک پسر نوجوان به نام «کارو» را بازی کرده که با حضور فرزندش در جبهه مخالف است، اما این پسر بدون اطلاع مادرش به جبهه پنهان حضور در تمرینات کشتی، در دوره‌های آموزش نظامی شرکت می‌کند و راهی جبهه می‌شود، بنابراین مادرش برای پیدا کردن فرزندش به جبهه می‌رود.



نشان و حس شخصیت خود را به مخاطب انتقال می‌دهد. «هناس» خرداد ۱۴۰۱ به نمایش درآمد و ۴ میلیارد و ۲۱۲ میلیون تومان فروخت و ۲۲ هزار تماشاگر داشت. فیلم آکران نشده «کارو» محصول سال ۹۹ است و پس از چهار سال در تلویزیون نمایش داده می‌شود. زارعی در این فیلم دفاع مقدسی، نقش مادر یک پسر نوجوان به نام «کارو» را بازی کرده که با حضور فرزندش در جبهه مخالف است، اما این پسر بدون اطلاع مادرش به جبهه پنهان حضور در تمرینات کشتی، در دوره‌های آموزش نظامی شرکت می‌کند و راهی جبهه می‌شود، بنابراین مادرش برای پیدا کردن فرزندش به جبهه می‌رود.

چهره‌ها و خبرها

پریناز ایزدیار در فیلم کوتاه «سرریز» به کارگردانی نهال دشتی ایفای نقش کرده و در این فیلم با هستی مهدوی و مجتبی پیرزاده همبازی بوده است. تهیه‌کنندگی «سرریز» را امیر حسین فتحی برعهده دارد.

ناصر ممدوح در گفت‌وگو با ایسنا اعلام کرده است اگر صدای او به واسطه هوش مصنوعی بازسازی شود، اقدام قانونی خواهد کرد و شکایت می‌کند. او همچنین گفته زمانی که زنده است و می‌تواند صحبت کند چنین کاری معنی ندارد.

فرزاد حسینی امسال در آستانه تحویل سال، ویژه برنامه «سحر سال سه» را در رادیو جوان همزمان با تلویزیون روی آنتن دارد. مدیر شبکه رادیویی صبا درباره حضور همزمان او در تلویزیون گفته است که ویژه برنامه تحویل سال حسینی در شبکه نسیم زنده نیست.

سامانه با کدل نوروز ۱۴۰۲ با سریال کمدی «اکازین» به کارگردانی مسعود اطیابی در نمایش خانگی حضور خواهد داشت. این مجموعه با بازی هادی کاظمی، ایمان صفا و غلامرضا نیکخواه، از اول فروردین در نماوا منتشر می‌شود.

نجم‌الدین شریعتی فرادشب ساعت ۲۰، به عنوان مهمان در برنامه «برمودا» حضور خواهد داشت. او در این برنامه با اجرای کامران نجف‌زاده درباره زندگی شخصی خود، حضورش در تلویزیون و دیدگاه مردم نسبت به خود صحبت می‌کند.

راحله امینیان رمضان ۱۴۰۳، برنامه سحرگاہی «سحر نشینی» را از شبکه ۲ روی آنتن خواهد داشت. این برنامه با بررسی شخصیت حضرت فاطمه (س) و نقش ایشان در جامعه اسلام، به جایگاه مادران می‌پردازد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی. احمد جهانگیر - رئیس ثبت‌انساند و املاک کاشمر

مصرفه جویی در زمان سفرش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان. www.37010.ir

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی. احمد جهانگیر - رئیس ثبت‌انساند و املاک کاشمر

رونوشت آگهی حصر وراثت. دیر نور - شعبه یک شورای حل اختلاف شهرستان نصرآباد - تربت جام

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی. احمد جهانگیر - رئیس ثبت‌انساند و املاک کاشمر

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده (نوبت اول). شرکت آب و فاضلاب استان خراسان شمالی

اصلاحیه پیرو چاپ آگهی مزایده در تاریخ ۱۳ و ۱۴ اسفندماه در خصوص فروش چوب درختان چنار روستای استای شهرستان صالح آباد مقدار صحیح ۱۲۰۰ تن بوده که در آگهی ۲۱۰۰ تن درج گردیده است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی. احمد جهانگیر - رئیس ثبت‌انساند و املاک کاشمر

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده (نوبت اول). شرکت آب و فاضلاب استان خراسان شمالی







سه شنبه به احتمال زیاد روز اول ماه رمضان است



عضو ستاد استهلال دفتر مقام معظم رهبری گفت: بر اساس پیش بینی کارشناسان به احتمال زیاد سه شنبه اول ماه رمضان است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، حجت الاسلام موحد نژاد عضو ستاد استهلال دفتر مقام معظم رهبری با بیان این که رویت هلال ماه مبارک رمضان در روز یکشنبه ۲۰ اسفند امکان پذیر نیست، اظهار کرد: هلال ماه رمضان در روز دوشنبه ۲۱ اسفند به راحتی قابل رویت است. بنابراین مسلمانان خداجوی ایران از روز سه شنبه روز دار خواهند بود.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس:

حتی افزایش ۵۰ درصدی حقوق، مشکلات کارگران را برطرف نمی کند

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: افزایش حقوق ۵۰ درصدی مشکلات کارگران را برطرف نمی کند اما توجه به واقعیت های جامعه و درآمد های بخش خصوصی و دولت این حداقل میزان افزایش حقوق را در نظر می گیریم و پیشنهاد می دهیم.

علی بابائی کارنامی در خصوص میزان افزایش حقوق کارگران در سال آینده، به خانه ملت گفت: با توجه به شرایط تورمی و اقتصادی کشور همه ساله درباره افزایش حقوق کارگران از سوی فعالان حوزه کاری و نمایندگان مجلس اظهار نظرها صورت می گیرد اما شورای عالی کار بر اساس منطق غیر کارشناسی تصمیمات نامناسبی می گیرد. نماینده مردم ساری و میان دورود در مجلس شورای اسلامی با اشاره به این که امسال حداقل حقوق کارمندان دولت ۱۱ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در نظر گرفته شد و با این اقدام حداقل حقوق کارمندی ۴۰ درصد افزایش پیدا کرد، افزود: حقوق کارگران همه ساله ۵ تا ۷ درصد بیشتر از حقوق کارمندان افزایش پیدا کرده و با احتساب اقدامات انجام شده از سوی مجلس و دولت باید حداقل حقوق کارگران ۵۰ درصد افزایش پیدا کند. وی در خصوص این که آیا مشکلات قشر کارگر با افزایش حقوق ۵۰ درصدی برطرف می شود، گفت: مشکلات این قشر برطرف نمی شود زیرا مشکلات کارگران تنها در زمینه مزد نیست، بلکه کارگران در زمینه رفاهی و همچنین نداشتن امنیت شغلی با مشکلاتی روبه روهستند. وی ادامه داد: جامعه کارمندی و سایر اقشار علاوه بر مزد حداقلی مشمول دریافت سایر مزایا نیز می شوند اما کارگران به دلیل وجود ناامنی شغلی که دارند بزرگ ترین و بیشترین درآمدشان میزان حقوق تصویب شده از سوی شورای عالی کار است.

بابائی کارنامی با تاکید بر این که حقوق دریافتی کارگران کفایت زندگی آن ها را نمی کند، تصریح کرد: اگر خانواده چهار نفره ماهانه ۲۰ میلیون تومان درآمد داشته باشد بر روی مرز خط فقر حرکت می کند، اگر همین خانواده ۱۵ میلیون تومان حقوق دریافت کند قطعاً پایین تر از خط فقر قرار می گیرد. بنابراین افزایش ۵۰ درصدی حقوق، مشکلات کارگران را برطرف نمی کند اما با توجه به واقعیت های جامعه و درآمدهای بخش خصوصی و دولت این حداقل میزان افزایش حقوق را در نظر می گیریم و پیشنهاد می دهیم.

# همه شاخص های هولناک جمعیتی

آمارها و شاخص های مرتبط با موضوع جمعیت در سال ۱۴۰۲ نه تنها چندان خوشایند نیست بلکه نشان از روندی خطرناک دارد. کاهش ۳۰۰ هزار نفری از دواج طی ۱۰ سال، کاهش نرخ جمعیت از سال ۱۴۳۰، رکوردشکنی کاهش تعداد موالید طی امسال و نسبت های نگران کننده از دواج و طلاق از شرایط نامطلوبی حکایت می کند



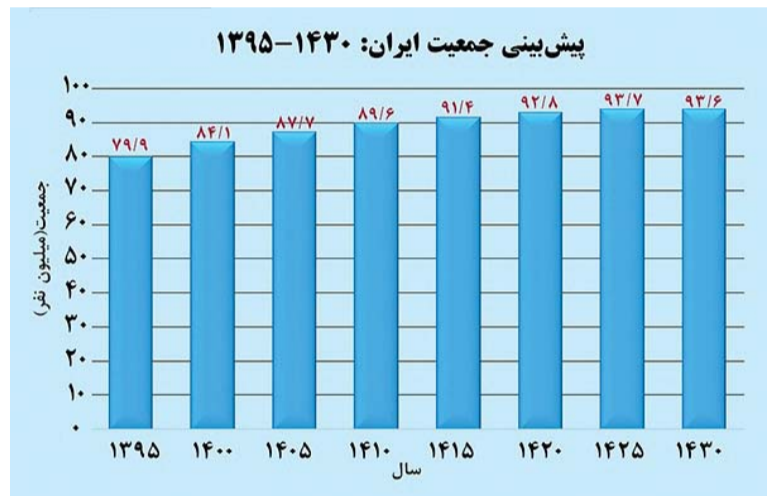
صادق غفوریان - مرکز آمار می گوید، تعداد از دواج ها از سال ۱۳۹۱ تا ۱۴۰۱ به میزان حدود ۳۰۰ هزار نفر کاهش یافته است: تعداد از دواج های ثبت شده در کشور از ۸۳۹ هزار و ۹۶۸ فقره در سال ۱۳۹۱ به ۵۳۴ هزار و ۱۳۹ فقره در سال ۱۴۰۱ رسیده است. این آمار حتی در بهار ۱۴۰۲ نیز نسبت به بهار ۱۴۰۱ با ۹ درصد کاهش همراه بوده است. این وضعیت نگران کننده را در کنار خبری بگذارد که روز گذشته منتشر شد: «با کاهش شدید نرخ رشد جمعیت، در برآوردهای جدید، جمعیت ایران در سال ۱۴۲۵ به سقف ۹۳ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر خواهد رسید و از این سال به بعد، روند نزولی جمعیت کشور آغاز خواهد شد.»

سال ۱۴۲۵ روزه کاهش جمعیت!

آن طور که همشهری آنلاین روز گذشته گفت است مرکز آمار پیش بینی کرده است تا سال ۱۴۲۵ جمعیت کشور به سقف ۹۳ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر خواهد رسید و به نوعی رو

۱۹۹ هزار از دواج، ۶۵ هزار طلاق

مرور آمار از دواج و طلاق هم نشان می دهد، نسبت طلاق به از دواج همچنان زیاد است به طوری که فقط در ۴ ماهه ابتدای ۱۴۰۲ بر



اساس آمار ثبت احوال (تا ابتدای مردادماه) در کل کشور ۱۹۹ هزار و ۷۲۷ مورد از دواج و ۶۵ هزار و ۳۵۵ مورد طلاق به ثبت رسیده است. اگر بخواهیم به آمار ۹ ماهه نیز نظری

سال	تعداد موالید ۹ ماهه
۱۳۹۲	۱,۰۹۳,۹۶۴ نفر
۱۳۹۳	۱,۱۳۷,۸۸۰ مفر
۱۳۹۴	۱,۱۸۹,۳۵۹
۱۳۹۵	۱,۱۵۹,۹۸۳
۱۳۹۶	۱,۱۳۸,۲۴۷
۱۳۹۷	۱,۰۴۶,۱۵۵
۱۳۹۸	۹۱۳,۳۵۳
۱۳۹۹	۸۵۷,۱۱۴
۱۴۰۰	۸۴۴,۷۲۳
۱۴۰۱	۸۱۰,۸۸۷
۱۴۰۲	۷۹۸,۵۵۳

بیفکنیم، مدیر کل دفتر برنامه ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش گفته است: «به صورت کلی در ۹ ماهه امسال نسبت به سال گذشته در از دواج کاهش نامحسوسی داشتیم و در آمار طلاق نیز رشدی وجود نداشته است.» البته یکی از این موارد در استانی همچون خراسان رضوی نسبت نگران کننده یک طلاق به ازای ۲ از دواج را نشان می دهد: آمارهای ۹ ماهه ۱۴۰۲ در خراسان رضوی نشان می دهد در مقابل ۳۴ هزار از دواج، ۱۷ هزار فقره طلاق ثبت شده است.

کاهش موالید در ۱۴۰۲ رکورد زد!

روی دیگر سکه تمامی این غصه های جمعیتی طبیعتاً کاهش موالید است. بنابراین آمارهایی که سازمان ثبت احوال کشور در روزهای گذشته منتشر کرد، امسال کمترین تعداد تولد در کشور طی ۱۰ سال اخیر به ثبت رسیده است.

خودکفایی ایران در ساخت قطعات هواپیماهای مسافربری

معاون توسعه اقتصاد دانش بنیان معاونت علمی گفت: در حال حاضر ایران در تامین قطعات هواپیما به خودکفایی رسیده و تقریباً برای هیچ نوع تعمیراتی نیازی نیست هواپیماهایمان را به کشورهای خارجی بفرستیم. جواد مشایخ با اشاره به خودکفایی ایران در حوزه ساخت قطعات هواپیماهای مسافربری که توسط محققان و متخصصان حاضر در شرکت های دانش بنیان محقق شده است، به مهر گفت: در حوزه هواپیماهای تجاری و مسافربری، ایران قبلاً وابستگی زیادی در تهیه قطعات هواپیما حتی در لایه تامین و نگهداری داشت و به واسطه تحریم هایی که اتفاق افتاد، اساساً این گزینه را روی میز نداشتیم که قطعات را از سایر تامین کنندگان بین المللی، تهیه کنیم. معاون توسعه اقتصاد دانش بنیان معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری افزود: بعد از اعمال تحریم ها اتفاقی که افتاد این بود که بخشی از شرکت های دانش بنیان ایرانی، توانشان را در بومی سازی قطعات خودرو، تعمیر و نگهداری موتورهای هوایی به کار گرفتند. مشایخ ضمن بیان این مطلب که پیچیده ترین عنصر تشکیل دهنده هواپیما، موتور هواپیماست و سطح بالایی از دانش فنی را برای تعمیر و نگهداری می طلبد، خاطر نشان کرد: این نوید را می دهیم که در حال حاضر در این زمینه ها کشور ما به خودکفایی خوبی رسیده و تقریباً برای هیچ نوع تعمیراتی نیاز نداریم هواپیماهایمان به کشورهای خارجی برود و تعمیر و نگهداری در آنجا انجام شود. وی در ادامه تصریح کرد: در حال حاضر شاهد این هستیم که برخی از کشورهایی که به دلایل مختلفی آن ها هم تحریم شدند و امکان تامین قطعات و گرفتن خدمات تعمیر و نگهداری ندارند، به ایران می آیند و هواپیماهایمان را به متخصصان ایرانی می سپارند. وی افزود: به طور مثال کشور روسیه به واسطه بحران اوکراین تحریم های زیادی را در حوزه هوایی متحمل شده و به همین دلیل قرارداد های خوبی را برای گرفتن خدمات تعمیر و نگهداری با شرکت های دانش بنیان ایرانی منعقد کرده است.

# خبرنامه

# موزایه

## زودتر با خبر شوید ...

هیچ آگهی مزایده مناقصه دیگری را از دست ندهید.

آگهی های ویژه

مزایده فروش املاک تجاری و اداری در تهران

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵

تسنیم گزارش داد:

مردم قربانی تصمیم عجیب پلیس برای شماره گذاری خودروها بعد از ۲۲ بهمن

تسنیم دیروز نوشت: پلیس راهور اعلام کرده بود خودروهایی که بعد از ۲۲ بهمن از کارخانه ترخیص شوند مدل آن ها ۱۴۰۳ ثبت می شود اما در عمل چنین چیزی رخ نداد. بر اساس این گزارش، ۲۲ بهمن امسال پلیس راهور خبر خوشی درباره شماره گذاری خودروهایی که بعد از ۲۲ بهمن از کارخانه ترخیص می شوند، اعلام کرد و گفت: تمهیداتی اندیشیده شده تا خودروهایی که از ۲۲ بهمن به بعد از کارخانه ترخیص می شوند به جای ۱۴۰۲ مدل آن ها ۱۴۰۳ شماره گذاری شود. سردار تیمور حسینی رئیس پلیس راهور در همین راستا تاکید کرده بود: البته اگر کارخانه شماره شاسی خودرویی را قبل از ۲۲ بهمن به پلیس راهور اعلام کرده باشد و بخواهد بعد از ۲۲ بهمن آن خودرو را ترخیص کند دیگر مدل خودرو ۱۴۰۳ شماره گذاری نمی شود؛ در واقع شرط شماره گذاری خودروها به سال ۱۴۰۳ این است که خودروها بعد از ۲۲ بهمن تولید شوند و شماره شاسی آن ها نیز بعد از ۲۲ بهمن به پلیس اعلام شود. چند روز بعد از این خبر، تماس های متعددی با تسنیم از سوی دارندگان حواله خودروهای صفر گرفته شد و این شهروندان شاک می بودند که خودروی خود را بعد از ۲۲ بهمن از کارخانه ترخیص کرده اند اما در سند خودرو و برگ سبز آن ها

پاداش معلمان باز نشسته ۱۴۰۱ پرداخت شد

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با بیان این که ۲ ماه حقوق معلمان خرید خدمات واریز شد، گفت: آخرین بخش پاداش معلمان باز نشسته ۱۴۰۱ پرداخت شد. به گزارش فارس، علی فرهادی اظهار کرد: آخرین بخش پاداش پایان خدمت معلمان باز نشسته ۱۴۰۱ تسویه شد و بابت باز نشسته ها ۱۴۰۱ هیچ بدی نداریم. وی با اشاره به



با دستور رئیس عدلیه و اعزام نمایندگان عالی قوه قضاییه زمین های ۱۰ هکتاری جنگل های جلگه ای نوشهر به حالت سابق برگشت

## غرس هزار و ۸۵۰ درخت پرتقال در محل تخریب ۶۴ ویلای غیرمجاز در نوشهر



۷ بهمن ماه با حضور مقامات عالی قضایی از جمله قاضی سراج معاون سیاسی رئیس قوه قضاییه و خرم آبادی مشاور قضایی رئیس قوه قضاییه و رئیس کل دادگستری مازندران در جهت حفظ کاربری اراضی کشاورزی عملیات قلع و قمع ۶۴ ویلای غیرمجاز در شهرستان نوشهر که به صورت غیر قانونی احداث شده بودند، آغاز شد. این ویلاها که برای فرزندان یک چهره مشهور اقتصادی که سابقه محکومیت هم دارد، است در یکی از زمین های جلگه ای چندین هکتاری احداث شده بودند. با تشکیل پرونده قضایی مشخص شد که برخی افراد نهادها در دادن مجوز غیر قانونی به این گروه همکاری کرده و کار را برای ساخت و ساز غیرمجاز در این پهنه وسیع تسهیل کرده اند. در ادامه برای جلوگیری از سوءاستفاده صورت گرفته برای تمامی افراد و نهاد های متخلف در این پروژه پرونده قضایی تشکیل شده و رسیدگی به آن در دست بررسی است. اقدام دستگاه قضایی تنها به تشکیل پرونده قضایی برای متخلفان محدود نشد و رئیس قوه قضاییه دستور داد که در اراضی که تغییر کاربری داده شده اند، درخت کاری انجام شود. حجت الاسلام والمسلمین محسنی اژه ای رئیس قوه قضاییه در جلسه شورای عالی قوه قضاییه که روز (۱۴ اسفند) ماه برگزار شد، گفت: ضمن تشریح اقدامات و تدابیری که دستگاه قضایی در راستای احیای حقوق عامه در حوزه حفاظت از منابع طبیعی و محیط زیست صورت داده است، اعلام کرد: در برخی موضوعات مرتبط با تضییع حقوق عامه در حوزه منابع طبیعی و محیط زیست به صورت تدریجی ورود پیدا کردیم؛ نظیر اقدامی که چندی پیش در نوشهر صورت گرفت و به موجب آن، با دستوری که صادر کردیم، مقام قضایی بصورت ویژه به موضوع ورود کرد و با سرعت در راستای احیای حقوق عامه تدابیر مقتضی اتخاذ شد و ضمن تخریب ساخت وسازهای غیرمجاز که در قالب ۶۴ ویلا در زمین های چندین هکتاری جنگل های جلگه ای نوشهر بود، کار بازگرداندن آن اراضی به حالت اولیه نیز با هزینه خود فرد خاطی در دستور کار قرار گرفت؛ بر همین اساس، در آن اراضی رفع تصرف شده، درختکاری صورت گرفت و این مهم، فردا در روز پانزدهم اسفند که روز درختکاری نام نهاده شده است، تکمیل می شود؛ در این راستا با تدابیر اتخاذ شده، فرد خاطی نیز همکاری های لازم را به عمل آورد که طبعاً با نظر مقام قضایی رسیدگی کننده به پرونده می تواند از ارفاق قانونی نیز بهره مند شود. رئیس قوه قضاییه تصریح کرد: بسیاری از اراضی که در آن ها ساخت وسازهای غیرمجاز صورت گرفته است پس از اجرای قانون در قبایل آن ها و قلع و قمع، مجدد به حالت اولیه باز نمی گردند، اما در اقدام صورت گرفته در اراضی نوشهر، در نتیجه تدابیر اتخاذ شده، این مهم تحقق یافت و در این اراضی با هزینه خود فرد خاطی، درختکاری برای انتفاع عمومی صورت گرفت. حال با اقدامات و پیگیری های دستگاه قضایی، از روز ۱۵ اسفند ماه (روز درختکاری)، کاشت درخت در این زمین آغاز و تا کنون هزار و ۸۵۰ اصله درخت پرتقال غرس شده است. حجت الاسلام والمسلمین اکبری رئیس کل دادگستری استان مازندران درباره کاشت نهال در اراضی آزاد شده نوشهر گفت: طبق دستور رئیس قوه قضاییه مبنی بر حضور میدانی و رسیدگی به این پرونده، امروز به اتفاق تعدادی از مسئولان قضایی در این منطقه حاضر شدیم. وی افزود: نمایندگان رئیس قوه قضاییه امروز (۱۹ اسفند) به استان مازندران آمده اند تا دستورات ابلاغی را اجرایی کنیم لذا کلیه مستحقات احداث قلع و قمع شده و هزار و ۸۵۰ اصله نهال مثمر پرتقال غرس شد. حجت الاسلام والمسلمین اکبری تصریح کرد: با نهالکاری صورت گرفته، کل مساحت ۱۰ هکتاری تبدیل به باغ مثمر و اطراف آن هم غیر مثمر شده و به حالت اولیه در آمده است؛ این اقدام نشان از عزم جزم قوه قضاییه در برخورد با هرگونه تغییر کاربری غیرمجاز در اراضی جنگلی، جلگه ای و ملی دارد.

قاضی سراج معاون سیاسی رئیس قوه قضاییه در مراسم کاشت درخت در این اراضی گفت: مالک این اراضی به منابع طبیعی و کالت بلاعزل داده است تا آن را به حالت اولیه بازگرداند، همچنین مقرر شده سند زمین ابطال و به نفع منابع طبیعی و دولت حکم صادر شود. قاضی سراج اظهار کرد: رهبر انقلاب روی موضوع منابع طبیعی، حفظ جنگل ها و زمین های جلگه ای اهمیت ویژه ای قائل هستند و ما باید کاری کنیم تا مرکز تنفس کشور از بین نرود. وی بیان کرد: در ۳ شهرستان استان مازندران ۹۵۳ زمین جلگه ای وجود دارد که معروف به زمین های ۱۰ هکتاری جلگه ای هستند که متأسفانه تعدادی از این زمین ها مورد تعرض قرار گرفته و به اراضی مسکونی و تجاری تغییر کاربری داده شدند. در این مورد خاص در زمینی به مساحت حدود ۱۰ هکتار در قلب جنگل، ۶۴ ویلا احداث شد. به گفته سازندگان ارزش تقریبی هر ویلا ۱۰۰ میلیارد تومان است. معاون سیاسی رئیس قوه قضاییه بیان کرد: آذرماه سال جاری رئیس قوه قضاییه دستور بررسی احداث ویلا در این اراضی را صادر کرد. تعدادی از مسئولان قضایی از محل بازدید و عملکرد تمامی دستگاه های مربوطه از جمله منابع طبیعی را بررسی کردیم. سراج افزود: عزم دستگاه قضایی این است که دستورات مقام معظم رهبری در زمینه حفظ و نگهداری از منابع طبیعی را جدی بگیرد و اقدام عملی داشته باشد. قوه قضاییه امسال نشان داد که تنها به شعار بسنده نمی کند و عملاً وارد میدان می شود.

اکنون صدها هزار فلسطینی پس از آواره شدن در مناطق مختلف غزه در شرایط بسیار سخت انسانی در چادرهای پارچه و نایلون در شهر رفح در جنوب نوار غزه به سر می برند

## استقبال متفاوت غزه از رمضان



گروه بین الملل - ماه رمضان برای جهان عرب و به ویژه فلسطینی ها یک ماه خاص است، اما امسال فلسطینی های ساکن غزه در حالی به استقبال ماه رمضان می روند که با یکی از بدترین و غیر انسانی ترین جنگ ها روبه رو هستند. از حدود ۵ ماه پیش تا به امروز جنگ و بمباران غزه به صورت بی وقفه ای ادامه دارد و وضعیت غزه به بحران انسانی رسیده است. اشغالگران اسرائیلی خانه ها و بازار های غزه را ویران کرده و صدها هزار فلسطینی را آواره و بی خانمان کردند. یک سال پیش در بازار تاریخی الزاویه در قلب شهر غزه، بسیاری از فلسطینی ها چند روز قبل از فرارسیدن ماه مبارک رمضان برای خرید غذا، شیرینی، ترشیجات و... رفت و آمد داشتند، اما آن بازار تاریخی اکنون تلی از آوار است و بخش هایی از آن به قبرستان شهدای بمباران جنگ تبدیل شده است. این ویرانی در گوشه گوشه شهر مصیبت زده غزه دیده می شود. این روزها مردم غزه مانند همه چیزهایی هستند که در نتیجه آوارگی و کمبود غذا یا حتی نبود غذا تجربه می کنند. اکنون صدها هزار فلسطینی پس از آواره شدن در مناطق مختلف غزه در شرایط بسیار سخت انسانی در چادر های پارچه و نایلون در شهر رفح در جنوب نوار غزه به سر می برند. علاوه بر رفح، صدها هزار آواره دیگر نیز در مناطق شمال نوار غزه، شهر دیرالبلیح و اردوگاه های نصیرات، البریج و المغازی (مرکزی) پراکنده شده اند. این فلسطینی ها خانه های خود را از دست داده اند و در غم اعضای خانواده، فرزندان و بستگان خود در شرایط روحی سختی به سر می برند که قابل توصیف نیست.

نیست. این مرد جوان، همسرش میسون (۳۳ ساله) و فرزندانش صهیب (۱۰ ساله)، ملک (۷ ساله) و نرگس (۴ ساله) را در بمباران رژیم صهیونیستی از دست داده است. او در گفت و گوی تلفنی با الخلیج آنلاین گفت: «نمی دانم وضعیت در ماه رمضان چگونه خواهد بود، شاید آرامش برقرار شود و شاید جنگ در رفح ادامه یابد و تشدید شود.» میانجی ها (مصر و قطر) تلاش می کنند تا در ماه رمضان غزه به آرامش برسد، اما تاکنون به دلیل ناسازگاری اسرائیل، این توافق به دست نیامده است.

بحران تشدید شده هر چه به رمضان نزدیک تر می شویم، بحران انسانی در غزه نیز عمیق تر و شدیدتر می شود. اداره هماهنگی کمک های بشری سازمان ملل متحد می گوید که قطعی به شدت شمال غزه را تهدید می کند. رمیش راجا سیهنگام مسئول و نماینده این اداره در ژنور روز چهارشنبه گذشته گفت که وضعیت در غزه خیلی نگران کننده شده است. او گفت: «حد اقل ۵۷۸ هزار تن که یک چهارم جمعیت غزه می شوند، در یک قدمی قطعی قرار دارند.» برنامه جهانی غذا هم می گوید که هیچ یک از گروه های امداد رسانی نتوانسته در جریان بیش از یک ماه گذشته، کمک ها را به شمال غزه برساند. به گفته این نهاد سازمان ملل، اسرائیل جلو کمک و دسترسی به شمال غزه را گرفته است. همزمان اسرائیل

حنا یاسین (۳۳ ساله) فلسطینی می گوید هر وقت یادش می آید که چند روز دیگر ماه رمضان می رسد، دلش از غم پاره می شود، چون نتوانسته مثل هر سال برای بچه هایش ترشیجات ماه مبارک رمضان یا غذاهای مختلف تهیه کند یا حتی خانواده اش برای یک شام نزدیک سقف نیستند. در شهر رفح در نزدیکی مرز فلسطین و مصر نیز، مرزی الجرجاوی (۳۷ ساله) جوان فلسطینی به تنهایی در چادری زندگی می کند که مساحت آن بیش از پنج متر مربع

چشم انداز غزه در آستانه رمضان در حال حاضر باریکه غزه در آستانه رمضان با بحران انسانی بی سابقه و روبروست. هر ساله در ماه رمضان تنش ها در کرانه باختری تشدید می شود و این تشدید تنش امسال هم به طور طبیعی رخ خواهد داد. در واقع اگر اسرائیل نخواهد در آستانه رمضان در نوار غزه تن به آتش بس دهد، بی تردید در کنترل کرانه باختری در ماه رمضان با دشواری و چالش بیشتری همراه خواهد شد.

**بازگشت همه بسوی اوست**  
**بانهایت تاسف و تاثر درگذشت**  
**مرحوم مغفور شادروان**  
**مهندس علی بمانی نائینی**  
را به اطلاع دوستان و آشنایان گرامی می رسانیم.  
مراسم تشییع آن مرحوم روز یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ از ساعت ۹:۳۰ صبح در صحن کوثر حرم مطهر رضوی و مراسم تدفین ساعت ۱۰/۳۰ در بقعه خواجه اباصلت برگزار می گردد.  
همچنین مراسم ترحیم روزهای دوشنبه و سه شنبه ۲۱ و ۲۲ اسفند ماه از ساعت ۱۱/۹/۳۰ الی ۲۱ در حسینیه نصرت واقع در خیابان ابن سینا به صورت مردانه و زنانه برگزار می گردد.  
**خانواده مرحوم**

**تنها او باقیست**  
با نهایت تأثر و تأسف درگذشت  
همسری مهربان و مادری فداکار  
**مرحومه**  
**مهین (معصومه) مؤیدیان**  
را به اطلاع کلیه سروران گرامی می رسانیم.  
مراسم تشییع و تدفین آن مرحومه فردا یکشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل بهشت رضا، بلوک ۲۲ برگزار می گردد.  
به همین منظور مراسم ختم آن عزیز دوشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۸:۳۰ در محل: تالار پذیرایی رز واقع در بلوار خیام - خیابان فرهاد ۲۲ برگزار می گردد.  
**خانواده های: نوعی - مؤیدیان**  
**نادری - حمزه - حلیمی**

کسی که در مقابل مصیبت شکیبایی ورز و خداوند عزوجل بر عزت اومی افزاید

**خانواده محترم حیدری**  
**پدر عزیزم**  
تسلیت صمیمانه ما را پذیرا باشید.  
**هلیا و اردلان اسدزاده**  
**یادبود**  
دو سال از فراق همسر و پدری مهربان  
**مرحوم دکتر محمد مهدی ناصح**  
میگذرد، اما حضورش در قلب ما جاودانه و دلنگی مان ابدی خواهد بود. روحش شاد و قرین آرامش هزینة مراسم صرف امور خیریه شد  
**آیت اللهی - هایده و علی ناصح**

**خانواده محترم رشیدی**  
درگذشت پدر گرامیتان  
**حاج سید رشیدی**  
را به شما و خانواده محترم صمیمانه تسلیت عرض نموده امیدواریم غم آخرتان باشد  
**دکتر روشن ضمیر**  
**و بانو خدیجی**

**جناب آقای دکتر وجدانپرست**  
خبر متاثرکننده فقدان برادر عزیزتان، ما را بسیار داغدار کرد. مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت گفته ما را در غم خود شریک بدانید.  
**دکتر سپیده افضل نیا**  
**دکتر بهزاد عزیززاده**

**همکار گرامی**  
**جناب آقای دکتر محمد وجدانپرست**  
درگذشت ناگهانی برادر عزیزتان را صمیمانه تسلیت عرض می کنیم و برای شما و خانواده محترم آرزوی صبر داریم.  
**گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی مشهد**

**خانواده محترم حیدری**  
**جناب آقای مهندس رضا حیدری**  
مصیبت وارده را خدمت شما تسلیت عرض می نمایم.  
**هاله و سعید اسدزاده**



# قیمت‌ها به روایت سریال‌های دهه هشتادی

برش‌هایی پر از دید در شبکه‌های اجتماعی از فیلم‌ و سریال‌های خانه‌به‌دوش، نقطه‌چین، جایزه بزرگ، پاورچین و... درباره افزایش سرسام‌آور قیمت خودرو، خوراکی‌ها، سکه و... حکایت دارد که تعدادی از آن‌ها امروز کرده‌ایم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

یک شنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۲

۲۹ شعبان ۱۴۴۵ • ۱۰ مارس ۲۰۲۴

شماره ۲۱۴۵۰

۲۶۶۹



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲ نتایج تحقیق روی ۵۰۰ هزار نفر، از رابطه بیماری قلبی و مکان زندگی خبر می‌دهد

فراری دادن خواستگارها

به عشق «شهاب حسینی»!

۳ ویدئویی از خاطره یک کارگردان فیلم کوتاه در دیدارش با «شهاب حسینی» و ماجرای عشق یک طرفه دختر مور علاقه‌اش به این بازیگر پررباز دید شده؛ از نحوه مدیریت این احساس گفتیم

۳ توصیه به والدین

برای کمک به سلامت روان فرزند نوجوان

۴ طنز | حالا همگی، برای همیشه «عجله داریم»



مصطفوی | روزنامه نگار

پرونده

«۵ تا پیتزا، ۲ تا طرف سیب زمینی سرخ‌شده، ۲ تا سالاد و ۳ بطری نوشابه خانواده، فقط ۱۳ هزار و ۶۰۰ تومان!» شاید باورتان نشود اما این قیمت بسته‌ای است که شخصیت مهران مدیری سال ۸۴ در سریال «جایزه بزرگ» به مشتری‌اش می‌فروشد. رقمی که همه‌مان را شگفت زده می‌کند اما آن موقع یک قیمت منطقی و معمولی بوده است. این روزها افزایش قیمت کالاهای اساسی به کابوسی تبدیل شده؛ یک روز، خبر گرانی خودرو و مسکن خراسان می‌شود و روز بعد، افزایش قیمت برنج، گوشت، روغن، مرغ، حبوبات و... نظر‌ها را به خود جلب می‌کند. نکته جالب ماجرا هم آنجایی است که هر بار قیمت‌های عجیب و غریب خودرو، خوراکی‌ها و کالاهای را می‌بینیم یاد گذشته‌های نه چندان دور می‌افتیم؛ آن روزهایی که شاید ۷ میلیونی را به راحتی می‌خریدی و با چند روز حقوق ماهانه با دست پر از میوه و گوشت و کیسه برنج و... به خانه می‌آمدی. اتفاقی که هر از گاهی با انتشار بخش‌هایی از فیلم و سریال‌های چندین سال پیش و روایت قیمت‌های آن روزها در فضای مجازی توجهات را به خود جلب می‌کند. در پرونده امروز «زندگی سلام» بخش‌هایی از فیلم و سریال‌های سال‌های قبل را مرور کرده‌ایم که قیمت‌های اعلام شده در آن‌ها از تفاوت زیاد هزینه‌های آن دوران نسبت به این روزها حکایت دارد.

## وقتی پیتزا هم لاکچری می‌شود!

کدام سریال؟ جایزه بزرگ

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۴

جایزه بزرگ، سریال تلویزیونی به کارگردانی «مهران مدیری» است که در نوروز سال ۱۳۸۴ به صورت روزانه از شبکه ۳ پخش شد. این سریال درباره خانواده‌ای بود که از نظر مالی وضع مناسبی نداشتند اما یکی از آن‌ها به نام «بیژن جمالی» با بازی مهران مدیری خبردار می‌شود که در فرقه کشی بانک، به صورت مشترک با فردی به نام «کامیاز باقی» با بازی رضا شفیعی جم، برنده یک خودروی بسیار گران قیمت شده است و... نکته جالب این فیلم هم که این روزها مورد



توجه قرار گرفته قیمت پیتزاهایی است که تفاوت عجیبی با حالا دارد. در قسمتی از سریال «جایزه بزرگ» خانمی ۵ پیتزا و مخلوقات سفارش داده و قیمت تمام سفارش‌های او ۱۳ هزار و ۶۰۰ تومان می‌شود! به عبارتی اگر همه اختلافات آن، مثل نوشابه و سیب زمینی و سالاد و... را ندیده بگیرید هر پیتزا حدود ۲ هزار و ۷۰۰ تومان بوده است! در صورتی که اگر بخواهید حالا به رستوران بروید و ساده‌ترین پیتزا را تهیه کنید باید حداقل ۱۵۰ هزار تومان بپردازید و برای ۵ پیتزا بیشتر از ۷۵۰ هزار تومان خرج کنید! با یک حساب سرانگشتی، پیتزای سال‌های ۸۴ تا حالا حدود ۴۰ برابر شده است!

## قیمت استیک و فیله مرغ برای فرهاد برره

کدام سریال؟ پاورچین

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۱

مگر می‌شود از مهران مدیری نام برد و یاد پاورچین و سریال‌های کم‌دی دهه ۷۰ و ۸۰ نیفتاد؟ سریال پاورچین که از شهریور ۱۳۸۱ تا دیهشت ۱۳۸۲ با بازی مهران مدیری و سید جواد رضویان و... روی آنتن می‌رفت در دوره خودش از آن سریال‌هایی بود که در یاد ما ماند. در بخشی از این سریال، جواد رضویان در نقش داود برره به همراه مهران مدیری در نقش فرهاد برره به یک رستوران می‌روند و قیمت استیک و فیله مرغ را می‌پرسد و فروشنده، قیمت هر دو غذا را ۲ هزار و ۲۰۰ تومان اعلام می‌کند که با قیمت‌های حالا قابل مقایسه نیست. در سایت‌های فروش آنلاین غذا، ارزان‌ترین ساندویچ استیک ۱۲۰ هزار تومان است و در بعضی

رستوران‌های لاکچری‌تر بعضی بشقاب‌های استیک تا ۳۰۰ هزار تومان هم فروخته می‌شود. یعنی در بهترین حالت، قیمت استیک طی ۱۵ سال گذشته حدود ۳۵ برابر شده است.



## تعجب بامشاد از قیمت ۸ هزار تومانی سکه

کدام سریال؟ نقطه چین

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۳

مجموعه «نقطه چین» هم از آن سریال‌هایی است که دیدنش همه را شگفت زده می‌کند. بامشاد با بازی رضا شفیعی جم، شکم برآمده، نوع حرف زدن جالب، لباس‌های رنگ و وارنگ و گل‌گلی‌های عجیب و... بعد از سال‌ها در یاد همه مانده است. در یکی از قسمت‌های نقطه چین، بامشاد در حال صحبت با همسرش یعنی سحر ولدبیگی در نقش مژده جاری است. با همان لهجه بامزه‌اش می‌پرسد: «تو از قیمت بازار خبر داری؟ تمام سکه چند است؟» مژده جاری، همسر او در حالی که روزنامه می‌خواند می‌گوید: «حدود ۷۰-۸۰ هزار تومان!» که با تعجب بامشاد



روبه‌رو می‌شود. این در حالی است که قیمت سکه در چندروز گذشته رکورد شکست و از مرز ۲۷ میلیون تومان هم بالاتر رفت. این جملات هولناک است اما با یک حساب و کتاب سرانگشتی مشخص می‌شود که سکه در طول ۱۹ سال گذشته تقریباً ۵۰ برابر شده است!

## سایه هیولای گرانی بر سر تخم مرغ

کدام سریال؟ هیولا

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۹۸

«هیولا» هفتمین همکاری مهران مدیری و پیمان قاسم‌خانی محسوب می‌شود که کنایه‌های اجتماعی و اقتصادی تیز و صریح آن به شدت ملموس است. مهران مدیری در این سریال به طور ویژه‌ای، به مشکلات آموزش و پرورش و جامعه فرهنگی‌ها و به اتفاقات و اختلاس‌های صورت گرفته در صندوق ذخیره فرهنگیان با زبان طنز می‌پردازد. در قسمتی از این سریال، معلمان در اعتراض به مشکلات صندوق شان در تجمعی شرکت کرده‌اند و می‌خواهند گوجه و تخم مرغ به سمت این شرکت پرتاب کنند. نکته جالب اما معلمی است که جلومی‌آید و می‌گوید: «در این اوضاع گرانی، هر شانه تخم



مرغ به قیمت ۲۰ هزار تومان را دل‌تان می‌آید به در و دیوار این جا بزنید؟ همه چیز ارگان کرده‌اند که نتوانید چیزی پرتاب کنید و فردا حتماً پول نطفات آن‌ها را از سپرده ما کم می‌کنند! اولین قسمت این سریال در آذرماه ۱۳۹۸ منتشر شده است و حالا بعد از تغییر در شیوه پرداخت یارانه، قیمت هر شانه تخم مرغ به ۱۲۰ هزار تومان رسیده است. یعنی قیمت هر شانه تخم مرغ طی ۳ سال دقیقاً ۶ برابر شده است!

## قیمت یک سبد گل در سال ۸۳ ارزان‌تر از یک شاخه گل امروزی!

کدام سریال؟ خانه به دوش

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۳



سریال «خانه به دوش» که در ماه رمضان سال ۱۳۸۳ پخش می‌شد داستان زندگی آقاماشا... را به تصویر می‌کشد. آقاماشا... دستفروشی ساده‌دل بود که سعی داشت از راه حلال، روزی‌اش را به دست آورد، اما در امر معاش خود و خانواده‌اش دچار مشکل بود. او برای این که مشکل مالی خود را حل کند با آقای بیات با بازی خشایار احمدکاری کرد و پولی را برای سفر به مالزی به او می‌دهد؛ اما آقای بیات کلاه‌باز است و... در قسمتی از سریال «خانه به دوش» آقاماشا... به گل فروشی می‌رود، سبد گل تقریباً بزرگی برمی‌دارد و قیمت آن را می‌پرسد. فروشنده هم قیمت آن را ۱۱ هزار تومان اعلام می‌کند که با واکنش آقاماشا... روبرو می‌شود. در صورتی که اکنون هر شاخه گل رز حداقل ۵۰ هزار تومان است و اگر بخواهید سبد گل کوچکی را تهیه کنید حداقل باید ۵۰۰ هزار تومان بپردازید. یعنی یک سبد گل در سال ۱۳۸۳ ارزان‌تر از حتی یک شاخه گل رز این روزهاست!

## روزی که برنج ایرانی کیلویی ۲ هزار تومان بود!

کدام سریال؟ بی پولی

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۸

خبردار نشود. البته وقتی همسرش متوجه می‌شود، هر دو سعی در مخفی کردن چنین موضوع مهمی از عالم دارند و... برشی از فیلم «بی پولی» برای این روزهای ما تکان دهنده است. در بخشی از این فیلم «رضا رشیدپور» در نقش یک فرد ثروتمند با پدر همسرش صحبت می‌کند و در مهمانی می‌گوید برنج ایرانی را هر کیلویی ۲۶۵۰ تومان خریده است! در حالی که حالا قیمت هر کیلو برنج ایرانی به ۱۰ تا ۱۲۰ هزار تومان رسیده است! با یک حساب سرانگشتی می‌فهمید که قیمت برنج طی ۱۴ سال گذشته حداقل ۴۰ برابر شده است!



«بی پولی» داستان یک طراح لباس مشهور است که غرورش زبازند عام و خاص و به شدت پول پرست است. کسی که همه چیز را در پول می‌بیند و حتی از دواج راهم مقوله‌ای مادی می‌داند! همین فرد به یک باره آن چنان به بی پولی و بدبختی می‌افتد که حتی نان شبی برای خوردن ندارد و همه چیزش رو به انحطاط و نابودی می‌رود. او اما برای حفظ ظاهر جلوی همسر و خانواده‌اش دست به هر کاری می‌زند تا کسی از بی پولی او

## مرسدس بنز فقط ۳۲ میلیون تومان!

کدام سریال؟ جایزه بزرگ

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۴

مرسدس بنز ۵۰۰ طی ۱۸ سال در خوش‌بینانه‌ترین حالت ۱۰۰ برابر شده است! جالب این جاست که در این سریال، فروشنده می‌گوید که قیمت این خودرو در چندروز اخیر بالا کشیده است!



سریال «جایزه بزرگ» مهران مدیری انگار برای حسرت خوردن ما ایرانی‌ها ساخته شده است! بعد از سکانس قیمت بسیار ارزان یک بسته خوراکی شامل ۵ پیتزا و سیب زمینی و نوشابه و... قسمت دیگری از این سریال درباره قیمت مرسدس بنز همه‌مان را شوکه می‌کند. در این سریال، مهران مدیری در نقش بیژن جمالی، رضا شفیعی جم در نقش کابیز باقی و سید جواد رضویان در نقش مراد غفاری به یک نمایشگاه فروش خودرو رفته‌اند تا قیمت یک مرسدس بنز را بپرسند. شاید باورتان نشود که یک مرسدس بنز ۵۰۰ طی ۸۵ فقط ۳۲ میلیون تومان بوده و حالا حدود ۳ میلیارد تومان خرید و فروش می‌شود. این یعنی خودروی

## خودروی شاسی بلندی که ۴۲ میلیون تومان بود

کدام سریال؟ نقطه چین

چه سالی بخش شد؟ ۱۳۸۳



آن جایی است که سیامک انصاری به یک بنگاه اتومبیل می‌رود و قیمت یک رونیز را می‌پرسد که فروشنده، قیمت آن را ۴۲ میلیون تومان اعلام می‌کند. این خودرو اکنون حدود یک و نیم میلیارد تومان قیمت دارد و طی ۱۷ سال گذشته حدود ۲۵ برابر شده است!

داستان «نقطه چین» درباره ساکنان یک آپارتمان سه‌واحدی است. دو باجناق به نام‌های اردل و بامشاد در شرکت منچولیف که متعلق به پدربزرگ آن‌هاست با یکدیگر همکاری می‌کنند. این همکاری دو باجناق علاوه بر مشکلاتی که برای این شرکت پیش آورده، باعث شده منیژه و مژده، همسران آن‌ها دچار مشکلاتی شوند. آن‌ها در این سریال، ساکن یکی از خانه‌ها صاحبخانه آپارتمان اصغر پیر دوست با بازی سعید پیر دوست و پسرش کوروش با بازی سیامک انصاری هستند که یک فروشنده لوازم خانگی است. نکته جالبی که تفاوت عجیب قیمت‌ها را نشان می‌دهد

## مصرف بیش از حد ویتامین B3 برای قلب مضر است

مصرف مکمل بدون نظر پزشک می تواند آسیب های جدی برای سلامت ما مثل مسمومیت در پی داشته باشد

### پزشکی

پژوهش جدیدی نشان می دهد که سطوح بالای نیاسین که ویتامین B3 هم نامیده می شود با تحریک التهاب و آسیب رساندن به رگ های خونی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. نیاسین در بسیاری از مواد غذایی مانند گوشت قرمز، ماهی، برنج قهوه ای، موز و همچنین غلات و نان های غنی شده یافت می شود. به گزارش «وریول هلت»، اگر نیاسین را از طریق مکمل های ویتامین در دوز های بالا مصرف کنید، می تواند منجر به مسمومیت شود که به طور بالقوه عوارض گوارشی مانند تهوع، استفراغ یا حتی آسیب کبدی را به دنبال خواهد داشت.

**چرا به ویتامین B3 نیاز داریم؟**  
طبق این پژوهش که در نشریه «نیچر مدیسین» منتشر شد، یک محصول تجزیه نیاسین که به ۴ پی وای (۴PY) معروف است به شدت با خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و موارد مربوط به ناراحتی های قلبی مرتبط است.

به طور مشخص افراد با سطوح بالای ۴ پی وای در مقایسه با افرادی که سطوح پایین تر ۴ پی وای را دارند، ۶۰ درصد بیشتر با مشکلات قلبی مواجه اند. جوزف دایس، متخصص قلب و عروق در بیمارستان نورثول لنوکس هیل به وریول هلت می گوید: «بدن ما به نیاسین نیاز دارد و خوشبختانه در انواع مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، لبنیات و غلات یافت می شود.» به گفته دایس، نیاسین چندین نقش کلیدی در بدن ایفا می کند، از جمله کمک به تبدیل غذا به انرژی و حفظ سلامت پوست، اعصاب و سیستم گوارشی. نیاسین همچنین گردش خون را بهبود می بخشد و سطح بالای کلسترول بد یا LDL و سطوح تری گلیسیرید یا چربی بدن را کاهش می دهد. دایس می گوید، در صورتی که در رژیم غذایی نیاسین کافی دریافت نکنید، به بیماری پلاگر مبتلا می شوید. فرد مبتلا به پلاگر دچار سردرد گمی ذهنی، ناتوانی، اسهال، از دست دادن اشتها و دیگر علائم جدی می شود.

### چرا نیاسین بیش از حد برای قلب مضر است؟

هنگامی که نیاسین تجزیه می شود محصولات جانبی مانند ۲ پی وای (2PY) و ۴ پی وای تولید می کند. در تحقیق جدید مشخص شد که این محصولات جانبی به ویژه ۴ پی وای، در تحریک التهاب عروقی نقش مستقیم دارند که به رگ های خونی آسیب می زند و با گذشت زمان در شریان ها (آترواسکلروز) پلاک تولید می کند که عامل خطر اصلی در بیماری های قلبی است. دایس می گوید: «کاملاً ثابت شده است که التهاب نقش کلیدی در بیماری های قلبی عروقی دارد، به خصوص بیماری عروق کرونر آترواسکلروتیک.» از آن جایی که ۲ پی وای و



۴ پی وای عوامل پیش التهابی اند، موجب افزایش التهاب عروقی می شوند که به طور مستقیم با پیامدهای عروقی بدتر مانند حمله قلبی یا سکته مرتبط است. «به همین دلیل است که همیشه قبل از شروع مصرف هر نوع ویتامینی باید با پزشک مشورت کنید.

### آیا ویتامین های دیگر هم خطر ایجاد می کنند؟

به گفته متخصصان، ویتامین های محلول در چربی یعنی آ، دی، ای و ک، زمانی که در دوز های زیاد به شکل مکمل مصرف شوند، می توانند سمی باشند. برخلاف ویتامین های محلول در آب، ویتامین های محلول در چربی در بدن ذخیره می شوند و هر کدام علائم سمی خاص خودشان را دارند.

### غذاها و محصولات حاوی نیاسین

به گفته باکوویچ، شمامی توانید نیاسین را به طور طبیعی از مواد غذایی مانند ماهی، گوشت قرمز، مرغ، حبوبات، غلات کامل، برنج قهوه ای، آجیل، دانه ها و موز به دست آورید. نیاسین را به غذاهای غنی شده مانند نان، غلات و شیر خشک نوزادان اضافه می کنند.

## هشدار انجمن قلب آمریکا درباره نوشیدنی های شیرین

انجمن قلب آمریکا با اشاره به یافته های پژوهشی جدید تایید می کند که هر دو نوع نوشیدنی های شیرین شده با قند طبیعی یا قند مصنوعی خطر ضریان قلب نامنظم را افزایش می دهد. این عارضه خطر سکته مغزی را نیز تا ۵ برابر افزایش می دهد. طبق گزارش جدیدی که در بخش «آریتمی و الکتروفیزیولوژی» مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، بزرگسالانی که در هفته ۲ لیتر یا بیشتر آب میوه یا نوشابه گازدار شیرین شده حتی نوشابه رژیمی می نوشند، در مقایسه با بزرگسالانی که کمتر از این مقدار نوشیدنی گازدار می نوشند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ای فیب (ضریان قلب نامنظم) قرار دارند. این میزان تقریباً معادل مصرف شش قوطی ۱۲ اونس (۳۵۵ سی سی) در هفته است. عصاره سبزیجات تازه یا آب میوه های شیرین نشده جایگزین هایی ایده آل برای نوشابه های گازدارند که طبق یافته های محققان، خطر ابتلا به ضریان قلب نامنظم را ۸۱ درصد کاهش می دهند.

### تازه ها

## کشف سلاح کشنده ای علیه آنفلوآنزا



دانشمندان پادتن هایی کشف کرده اند که «نیمه پنهان» ویروس آنفلوآنزا را هدف می گیرد. به گزارش لایوساینس، ویروس های آنفلوآنزا پروتئینی قارچ شکل موسوم به نور آمینیداز دارند که دارای «نیمه ای پنهان» است زیرا در باره ساختار زیر کلاهیک قارچ شکل آن تحقیق زیادی نشده است. بر اساس پژوهشی که در نشریه ایمنی منتشر شده است، از پادتن هایی که به این بخش می چسبند می توان به عنوان پایه دارو ها و واکنش های مقابله با بسیاری از ویروس های آنفلوآنزا استفاده کرد. هم اکنون، واکنش های آنفلوآنزای موجود طوری طراحی شده اند تا ساختار متفاوتی از ویروس آنفلوآنزا، هماگلوتینین را هدف قرار دهند. این پروتئین آب نبات شکل به ویروس امکان می دهد که به سطح سلول انسان چسبند و سپس، به داخل آن نفوذ کند. اما به سرعت جهش پیدا می کند و به همین دلیل، واکنش آنفلوآنزا باید هر سال به روز شود تا بر هماگلوتینین سویه های ویروس در گردش موثر باشد. یافته های جدید حاکی از آن است که برخی ویژگی های قسمت زیر کلاهیک پروتئین نور آمینیداز می تواند در دارو ها یا واکنش های آتی کاربرد داشته باشد و راه را برای دارو های موثرتری باز کند که همزمان مقابل سویه های گوناگون موصونیت ایجاد کنند.

### بیشتر بدانیم

## آثار مخرب نوشابه های انرژی زا که نمی دانستید

هر چند نوشیدنی های انرژی زا جزو نوشیدنی های پرطرفدار به حساب می آید اما این نوشیدنی ها برای سلامت مناسب نیستند. پژوهش ها نشان می دهد مصرف نوشیدنی های حاوی قند بالا می تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و نقرس شود. نوشیدنی های انرژی زا به عنوان منبع انرژی تبلیغ می شوند افرادی که به انرژی بیشتری در طول روز نیاز دارند از نوشیدنی هایی از این دست استفاده می کنند. البته گاهی نوشیدنی های انرژی زا با نوشیدنی های ورزشی اشتباه گرفته می شوند این در حالی است که نوشیدنی های انرژی زا با نوشیدنی های ورزشی متفاوت هستند. نوشیدنی های انرژی زا آب گازدار، حدود ۴۰ گرم قند (ساکارز و گلوکز)، شیرین کننده های مصنوعی و حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین دارند. میزان کافئین موجود در نوشیدنی های انرژی زا معادل دو فنجان قهوه دم کرده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مصرف نوشیدنی های حاوی قند بالا می تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و نقرس شود. به دلیل مقدار شکر و مواد محرک در نوشیدنی های انرژی زا این نگرانی وجود دارد که این نوشیدنی ها ممکن است برای نوجوانان و افرادی که شرایط سلامت خاصی دارند نتهن مفید نباشد، بلکه مضر هم باشد. نوشیدنی انرژی زا ممکن است توسط نوجوانان یا دانشجویانی که در طول شب برای امتحانات بیدار می مانند یا توسط یک ورزشکار جوان قبل از یک بازی مهم استفاده شود؛ این در حالی است که این نوشیدنی ها در کنار افزایش موقت انرژی آثار سوئی مانند افزایش استرس، ایجاد رفتار های تهاجمی مانند دعوا، افزایش فشار خون، افزایش خطر چاقی و دیابت نوع ۲، کیفیت پایین خواب و تحریک معده را به همراه دارد.

### دانستنی ها

## روغن زیتون باعث چاقی می شود؟



روغن زیتون برای سلامت بدن نسبتاً خوب است، به ویژه اگر در پخت و پز استفاده شود. کتلین لوپز، متخصص تغذیه می گوید: «اگر از منظر خطر یا -فایده و هزینه به موضوع بنگریم، مصرف روغن زیتون فرایک بسیار کم خطر و کم هزینه است و با توجه به تاثیر مثبت آن بر نشانه های خطر (بیماری های قلبی) و التهاب، به احتمال زیاد برای اغلب مردم مفید است.» یک پژوهش نشان داده که افزودن روغن زیتون بیشتر به رژیم غذایی ممکن است خطر مرگ در اثر زوال عقل را کاهش دهد. به گفته آن جولی تسیر، متخصص تغذیه، طبق پژوهش ها، مصرف روغن های گیاهی مانند روغن زیتون توصیه می شود، زیرا این روغن ها نتهن برای سلامت قلب مفیدند، بلکه به سلامت مغز نیز کمک می کنند.

مصرف زیاد روغن زیتون بی ثمر می ماند و آن ها اضافه وزن پیدا می کنند.

### خواص روغن زیتون

با همه این ها، اتفاق نظر بر این است که

تصور این که روغن زیتون هم در برخی مواقع می تواند مضر باشد دشوار است. کارشناسان همواره از مزایای رژیم غذایی مدیترانه ای و اثر مطلوب آن بر سلامت و کاهش وزن سخن گفته اند. اما «نیویورک پست» در گزارشی از برخی شک و تردیدهای متخصصان درباره این رژیم غذایی خبر می دهد.

### چهار مانعی روغن زیتون مضر است؟

به گزارش این نشریه، به نظر می آید عصری شک بر انگیز در رژیم غذایی مدیترانه ای وجود دارد: روغن زیتون. روغن زیتون که به طای مایع معروف است یکی از ارکان اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای است. این رژیم غذایی هفت سال پی در پی در رتبه اول بهترین رژیم های غذایی جهان جای گرفته است. محققان مواد غذایی از دیرباز به فوایدی که شمار روغن زیتون برای سلامت اشاره کرده اند، زیرا این روغن سرشار از

### تازه ها

## نتایج تحقیق روی ۵۰۰ هزار نفر، از رابطه بیماری قلبی و مکان زندگی خبر می دهد

سازمان جهانی بهداشت بیماری های قلبی عروقی را عامل اصلی مرگ و میر در جهان معرفی کرده و تحقیق جدید منتشر شده در مجله Circulation نیز نشان داده که محل زندگی شما می تواند در وقوع چنین مشکلی موثر باشد. نتایج یک تحقیق جدید که در ایالات متحده انجام شد، نشان داد افرادی که در نزدیکی مکان هایی با بیشترین تراکم عرضه غذاهای آماده زندگی می کنند، ۱۶ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر نارسایی قلبی هستند. در جریان این تحقیق، پژوهشگران داده های مربوط به نیم میلیون فرد بزرگسال در دهه سنی ۳۷ تا ۷۳ سال را از بانک اطلاعات پزشکی بیوبانک (دریافت و تجزیه و تحلیل کردند. لوچی، نویسنده ارشد این گزارش و استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه تولین ایالات متحده در باره نتایج این بررسی ها می گوید: «تحقیقات قبلی در باره رابطه بین تغذیه و سلامت انسان، عمدتاً بر کیفیت غذا متمرکز شده و در واقع تاثیر محیط غذا را نادیده گرفته بودند. اما در این تحقیق، به اهمیت محیط غذا نیز توجه شد.» به گفته او، این تحقیق از آن رو به مناطقی



که تراکم بالایی از رستوران های فست فود دارند توجه کرده که این رستوران ها اغلب غذاهای ناسالم سرو می کنند. پژوهشگران در این مطالعه، میزان قرار گرفتن افراد در معرض فست فودها را بر اساس نزدیکی محل زندگی آن ها (در یک کیلومتری) و تراکم (تعداد کل مراکز فروش غذای آماده در یک کیلومتر) ارزیابی کردند و دریافتند که افرادی که در حدود ۵۰۰ متری رستوران های فست فودی ... زندگی می کنند، در مقایسه با افرادی که بیش از ۲ کیلومتر دورتر از آن ها زندگی می کنند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دارند. نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که عضله قلب نتواند به طور موثر خون را پمپاژ کند که به تجمع خون و تجمع مایع با نفوذ در ریه ها و در نتیجه تنگی نفس منجر می شود. لوچی می گوید: «مطالعات قبلی نشان داده بودند که قرار گرفتن در محیط های غذای آماده با خطرات سایر اختلالات از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی که ممکن است خطر نارسایی قلبی را نیز افزایش دهد، مرتبط است.»

### خواص خوراکی ها

## میوه ها و سبزیجات برای کاهش وزن

بسیاری برای کاهش وزن سراغ میوه ها و سبزیجات می روند. مصرف این مواد همان طور که تحقیقات نشان داده است، علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد در کاهش وزن نیز موثر است. آنیکا گدارت، متخصص تغذیه، به مناسبت روز جهانی چاقی به نشریه میرر گفت: «خوردن برخی میوه ها و سبزیجات در کاهش وزن به افراد کمک می کند و احساس سیری طولانی تری به همراه می آورد.» به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در ایالات متحده، ۴۱ درصد آمریکایی ها به چاقی دچارند. چاقی ممکن است به بیماری های مزمن نظیر دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان ها بینجامد. گدارت و همکارانش چهار گروه از سبزیجات و میوه ها را در مقابله با توده های چربی بدن مؤثر می دانند.



**کرفس** این سبزی کم کالری می توان وزن را کنترل کرد. گدارت می گوید: «در فهرست من از میوه ها و سبزیجات مناسب برای کاهش وزن، کرفس شماره یک است. کرفس اغلب به دلیل تاثیر کالری سوزی پیشنهاد می شود، به این دلیل که بدن برای هضم غذایی تان جانی برای سبب باز کنید. اومی گوید: «سبب گزینه عالی دیگری است برای افرادی که به دنبال کاهش وزن اند. سبب از فیبر غذایی و یکتین سرشار است که به دفع چربی ها کمک می کند.» **توت ها** به گزارش هلت لاین، انواع توت یکی از بهترین گزینه ها برای کم کردن وزن است. به گفته گدارت، توت رنگی، بلوبری و تمشک، قند کم و آنتی اکسیدان و فیبر بالایی دارند. بنابر این برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند و هوس شیرینی می کنند، گزینه ای عالی اند. **سبزیجاتی که نشاسته ندارند** طبق گفته گدارت، سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم و خیار، آب و فیبر بالایی دارند که باعث می شوند پس از خوردنشان احساس سیری کنید.

### تربیت فرزند

## ۳ توصیه به والدین برای کمک به سلامت روان فرزند نوجوان

هر پدر و مادری که فرزند نوجوان دارد، می‌داند طی کردن شکاف بین کودکی و بزرگ سالی می‌تواند تا چه اندازه چالش برانگیز باشد. نوجوان‌ها در دوران بلوغ می‌توانند دهمدمی مزاج و مضطرب باشند و انفجارهای هورمونی غیر قابل پیش بینی داشته باشند. به گزارش «فرادید»، اما برای بهبود سلامت روان نوجوان چه می‌توان کرد؟



۱- آیا واقعاً مشکلی وجود دارد؟  
درست مثل بقیه افراد، نوجوانان هم فراز و نشیب‌های طبیعی دارند که همه آن‌ها لزوماً مستلزم مراجعه به متخصص نیست. لوئیس و اینستاک، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب «چگونه جهان فرزندان ما را دیوانه می‌کند و در مورد آن چه باید کرد» می‌گوید: «ما باید تفاوت بین علامت واقعی بیماری روانی و آن‌چه را که تنها یک بخش عادی از فراز و نشیب‌های نوجوانی است که می‌تواند در خانواده کنترل کرد، متوجه شویم». اما چطور می‌توان بین این دو تمایز قائل شد؟ و اینستاک پیشنهاد می‌کند: «از خود بپرسید که آیا مشکل موجود، مانع زندگی عادی می‌شود یا خیر. شاید اگر نوجوان شما نمی‌تواند بخوابد یا غذا بخورد، لازم باشد به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. اما اگر فقط یک مشاخره عادی روی داده، باید به خاطر داشته باشید که درگیری در خانواده‌ها بسیار عادی است. این بدان معنا نیست که نوجوان شما مشکل سلامت روانی دارد، بلکه به این معنی است که او در تلاش است تا احساسات خود را کنترل کند و به حمایت شما نیاز دارد.»

۲- درک کنید، نه کنترل  
دکتر جان دافی، روان‌شناس و نویسنده کتاب «والدین در دسترس» می‌گوید: «نقش شما این است که به آن‌ها به نوجوان خود کمک کنید.»

۳- محافظت از سلامت روان خودتان  
در تمام این موارد، مهم‌ترین چیز این است که مراقب سلامت روان خود باشید. دکتر کوپ می‌گوید: «تربیت نوجوانان استرس‌زاست، بنابراین باید مطمئن شوید که تحت فشار قرار نگیرید. آن‌ها نیاز دارند که شما در بهترین حالت خود باشید، بنابراین برای حفظ انرژی خود باید به عادات سالم تمرکز کنید: سالم غذا بخورید، بیشتر حرکت کنید و خوب بخوابید. این‌ها اصول اولیه‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند تا به نوجوان خود کمک کنید.»

شناخت دقیق همین احساسات به عنوان یک عامل نجات‌دهنده محسوب می‌شود چون انسان بعد از شناخت یک پدیده قادر به کنترل آن می‌شود.

۲ پذیرش واقعیت  
زمانی که یک فرد حقیقت یک طرفه بودن عشق را قبول کند، آن‌گاه می‌تواند به فکر راهکارهای مناسب برای رهایی از آن باشد.

۳ دوست داشتن خود  
فردی که خودش را دوست داشته باشد، عزت نفس پایین را تجربه نمی‌کند و بیشتر سعی می‌کند منابع استرس را کنترل کند. بنابراین فردی که از دریافت نکردن باز خورد مناسب از طرف معشوق رنج می‌کشد، اگر حس ارزشمندی و دوست داشتن نسبت به خودش داشته باشد، بیشتر تلاش می‌کند از این حالت رهایی یابد.

۴ رویاپردازی نکنید  
خودتان را در رویاهایی که هیچ امیدی به آن‌ها نیست، غرق نکنید و منتظر علاقه‌مندی طرف مقابل نباشید و در نهایت این که به دنبال توجه بی‌جهت معشوق به خود هم نباشید.

۵ خشم خود را کنترل کنید  
کسی که درگیر عشق یک طرفه شده ممکن است گاهی از خودش و شرایط موجود یا حتی طرف مقابل عصبانی باشد بنابراین بهتر است ضمن کنترل این خشم، جنبه‌های امیدبخش زندگی را مد نظر داشته و انتظار نداشته باشید طرف مقابل به خاطر خواسته شما کاری را انجام دهد که دوست ندارد.

۶ از فضای مجازی فاصله بگیرید  
درباره این که چه احساسی دارید با خودتان صادق باشید. آیا تنها هستید؟ آیا احساس می‌کنید امید به وصال تنها چیز خوب زندگی شماست؟ اعتراف به این چیزها می‌تواند سخت باشد، اما این اولین قدم است. سپس، وقت آن است که مرزها دوباره ایجاد کنیم. بلیت کنسرت او را به یک دوست بدهید. پوسترهایش را از دیوارهای تان بیاورید و دو دیگر به او بپیام ندهید. از فضای مجازی کمی فاصله بگیرید. اگر نمی‌توانید عادت خود را به طور کامل ترک کنید، بلاک کردن شخص مدنظر را در نظر بگیرید.

۷ از یک در مانگر کمک بگیرید  
شاید ارزش آن را نداشته باشد که در مورد شرایط خود با کمک یک متخصص بی‌طرف فکر کنید. رابطه خیلی شما ممکن است بیش‌تر بسیار واقعی را در باره این که چه کسی هستید و به چه چیزی نیاز دارید، ارائه دهد.



## فراری دادن خواستگارها به عشق «شهاب حسینی»!

ویدئویی از خاطره یک کارگردان فیلم کوتاه در دیدارش با «شهاب حسینی» و ماجرای عشق یک طرفه دختر مورد علاقه‌اش به این باز یگر پر باز دید شده؛ از نحوه مدیریت این احساسات گفتیم



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

عشق یک طرفه عشقی است که میل به معشوق در آن به عنوان یک امر ذهنی تجلی پیدا می‌کند. بیشتر افرادی که درگیر عشق یک طرفه می‌شوند، امید دارند که روزی بتوانند به وصال محبوب برسند و همین مسئله، زندگی‌شان را با چالش‌های جبران‌ناپذیری مواجه می‌کند. به‌تازگی و هم‌زمان با انتشار برنامه‌ای با حضور شهاب حسینی در یک کافه که روایت‌هایی از همکاران و دوستان او در این برنامه مطرح می‌شود، خاطره یک کارگردان فیلم کوتاه از این که «شهاب حسینی» باعث شده از نامزدش جدا شود، مورد توجه قرار گرفته است. این کارگردان در این ویدئوی پربازدید می‌گوید: «با یک خاتمی آشنا شدم، ۱۴ یا ۱۵ سال پیش که تقصیر شما بود که به ازدواج نرسید. یک روز بهم گفت برویم و فیلم ببینیم، فیلم دلگسسته که شهاب حسینی در آن بازی می‌کند. هر سکانس که شما تشریف می‌آوردید، محو شما می‌شد! آدمیم بیرون، به او گفتیم که آمده بودی فیلم ببینی یا شهاب حسینی را؟ گفت به او حسادت نکن. او واقعاً امید داشت یک روز با شما ازدواج کند...» اما چرا بعضی افراد در این دام می‌افتند و باید چطور این احساسات‌شان را مدیریت کنند؟

● راهکارهای مدیریت رابطه‌های پارسوشیال  
اگر معشوق در عشق‌های یک طرفه یک سوپر استار باشد، به آن رابطه پارسوشیال می‌گویند. روابط پارسوشیال، روابطی یک طرفه هستند که در آن یک نفر انرژی عاطفی، علاقه و زمان برای این ارتباط صرف می‌کند و طرف دیگر، کاملاً از وجود دیگری بی‌خبر است. برای برخی، ماهیت یک طرفه رابطه، پایه و اساس متشنج در زندگی واقعی آن‌هاست. در این روابط شخص مدنظر معمولاً یک سلبریتی است اما می‌تواند یک فرد تخیلی هم باشد، مثلاً قهرمان یک کتاب یا

شخصیت یک بازی ویدئویی که در چنین حالتی احتمال وصال صفر خواهد بود. بنابراین اگر به درستی مدیریت نشود باعث مختل شدن روال عادی زندگی فرد می‌شود و فرصت ازدواج با دیگری را هم از وی خواهد گرفت. به همین دلیل در ادامه چند راهکار برای افرادی که درگیر چنین عشق‌هایی هستند، مطرح می‌کنیم.

### احساسات خود را بشناسید

از آن‌جا که گاهی نشناختن شناخت واقعی از احساسات درونی خود، ماساژر را درگیر مشکلات می‌کند، می‌توان گفت

### از دنیای روان‌شناسی

## اما اگرهای کاهش اضطراب و تنظیم خلق و خو با منیزیم

نتایج تحقیقات جدید که از طریق مجله پیشرفت‌های خواب در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهند که منیزیم با آرام کردن سیستم عصبی، بهبود خلق و خو و تقویت احساس آرامش، قادر به تسکین اضطراب و استرس است.



### دریافت منیزیم از مواد غذایی

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در بیش از ۳۰۰ فرآیند بدن از جمله عملکرد عضلانی و عصبی، کنترل قند خون، عملکرد سیستم ایمنی و تنظیم خلق و خو نقش دارد. به گزارش مشرق، منیزیم به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی (مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل و غلات کامل) یافت می‌شود، اما تقریباً نیمی از جمعیت بزرگ سالان در آمریکا منیزیم کافی را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی‌کنند. از آن‌جا که ارتباط بین کمبود منیزیم و اضطراب به خوبی ثابت شده است، مصرف انواع مکمل‌های دارویی حاوی منیزیم ممکن است برای افراد مبتلا به اضطراب مفید باشد. این اطلاعات از طریق مقالات به چاپ رسیده توسط سری مجلات MDPI؛ ناشر مجلات علمی معتبر، قابل دست‌یابی هستند.

### چه میزان منیزیم برای اضطراب مصرف کنیم؟

مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای منیزیم از همه منابع شامل غذا و مکمل‌ها، ۴۰۰-۳۰۰ میلی‌گرم در روز برای مردان بزرگسال و ۳۲۰-۲۱۰ میلی‌گرم برای بانوان بالغ است. این مقدار نیازهای اساسی بدن ما به منیزیم را برآورده می‌کند و صرفاً مختص به مدیریت اضطراب نیست. میزان مصرف منیزیم برای اضطراب بسته به سن، جنس، سلامت کلی و نوع منیزیم متفاوت است زیرا انواع مختلف منیزیم دارای نرخ جذب متفاوتی در بدن هستند.

### اتاق مشاوره

## همیشه نه‌ولی ۸۰ درصد اوقات بدبختی می‌آورم

پسری هستم ۲۴ ساله. نمی‌دانم چرا این قدر بدبختی می‌آورم. سوالم این است که چرا بعضی آدم‌ها مثل من، نمی‌گویم همیشه ولی خیلی از اوقات مثلاً ۸۰ درصد مواقع بدشانسی می‌آورند؟ حالا شما از مسائل کوچک بگیرید تا مسائل بزرگ. راهنمایی کنید.



دکتر نجمه عابدی شرقی | روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی  
مخاطب گرامی، این که این سوال در ذهن شما ایجاد شده، واقعاً جای خوشحالی دارد و بدان معناست که شما آمادگی تغییر تفکر در این باره را در خود به وجود آورده‌اید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

### بدشانسی‌های تان نتیجه تفکر شماست

در بین مردم شانس امری اتفاقی و بدون علت است اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، متوجه می‌شویم هیچ چیز در این جهان اتفاقی نیست. خوش‌اقبالی و بداقبالی بیشتر از این که به دلیل علت‌های ناشناخته باشد، نتیجه تفکر و اندیشه هر فرد در باره خودش است. کسی که به هر دلیلی خودش را بدشانس بداند، طبیعی است که رفتاری متناسب با آن انجام می‌دهد.

### موفقیت دیگران را به شانس گره نزنید

نکته مهم دیگر این که افرادی که دلیل موفقیت دیگران را شانس و اقبال می‌دانند، مسئولیت‌اجرائی اعمال خود را نمی‌پذیرند. شکل گرفتن روحیه راحت‌طلبی در میان جامعه و نسبت دادن موفقیت دیگران به

### نکته‌ها

## چگونه هر روز یک چیز جدید یاد بگیریم؟



- ۱- مطالعه را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید
- ۲- در کلاس‌های مورد علاقه ثبت‌نام کنید
- ۳- ویدئوهای آموزشی ببینید
- ۴- تجربیات جدید را بپذیرید
- ۵- یاد‌های جدید آشنا شوید
- ۶- حافظه‌تان را به چالش بکشید

### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام  
پيامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶

\* من هم در نگاه اول که عکس‌های این خانه‌رو دیدم، ترسیدم. آخه این چه مدل معماریه! همه چیزش کج و معوجه که.  
\* در باره مطلب «چه زمانی صبحانه و شام بخوریم تا شکم‌مان بزرگ نشود؟»، آخه صبح چه جوری صبحانه بخوریم؟ آدم اصلاً دلش بر نمی‌دازه که اون موقع صبح، هر روز بیدار بشه و صبحانه بخوره.  
\* ماوشما: در این مطلب عنوان شده بود که بر اساس ساعت بیولوژیک بدن و برای تنظیم سوخت و ساز مناسب، لازم است ۶ صبح بیدار شویم و ۷ صبح صبحانه بخوریم تا برای تمام روز انرژی کافی داشته باشیم.

<p>برگ سبز و بیمه و پلاک موتورسیکلت سحر تیپ ۱۶۰۰ CC ۹۳ شماره پلاک ۱۲۵۴۲-۷۷۷۷ و شماره موتور ۱۰۰۱۹۱۰۱۰۱۵۶ FM ۱۰۰۱۹۱۰۰۵۵۵ شماره شاسی M15/9670551 به نام و حید دلوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۸</p>	<p>سند کمپانی نیسان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۱۹۴۶-۶۱ به شماره شاسی ۵۴۳۵۰ به ش موتور ۲۴۹۶۱۶-۲۴۹۶۱۶ نام مهدی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۱</p>	<p>مجوز حمل سلاح شکاری به شماره ۳۲۲۳۱ بنام جواد حسینی و شماره S1556 بنام رضا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۰</p>	<p>کارت موتورسیکلت سیستم فلات تیب ۱۲۳۰۰ فرم مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷۹۹۸۸۷ و شماره موتور ۱۹۸NB۲۱۳۴۹۲ و شماره تته ۱۹۸NB۲۱۳۴۹۲ و شماره تته ۲۰۱۹۵۰-۴۴۷۸ به نام آرش طالبیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۲</p>	<p>برگ سبز سند ۱۷۰۰ EF7-1X نقره ای - متالیک مدل ۱۳۸۸ به شماره موتور ۱۴۷۸۸۰۰۰۲۸ و شماره شاسی ۸۸۸۱۱۰۹۹۳۵۱۸۴۲ و شماره پلاک ۴۳۳۱۶-۴۳۳۱۶ بنام محمد حسن امینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۳</p>	<p>برگ سبز سند کارت سند لیکس ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۹۲۷۶۶۷۶۷۶ ایران ۲۲ شماره موتور ۳۳۹۰۸۱۰۰۴۳۷ و شماره شاسی ۱۱۶۹۲۷۲۷ به نام شبناز جهانگیری نهر آسیاب مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۴</p>	<p>برگ سبز پرلد مدل ۸۵ سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۸۴۴۷۸ شماره موتور ۱۵۱۵۴۶۶ شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۵۴۰۰۸۲ به نام سید فرهاد محمودیان داغیان مفقود و اعتبار ندارد. ۶۰۳۸۷</p>
---	--	---	--	--	---	--

