



برای مردم شهر

درخواست بیش از حد

قال الإمام الهادي عليه السلام: مَنْ سَأَلَ فَوْقَ قَدْرِ حَقِّهِ فَهُوَ أَوْلَى بِالْحَرَمَانِ.

امام هادی علیه السلام فرمود:

هر کس بیش از اندازه و حق خودش بخواند او به محرومیت شایسته تر است.

حیة الإمام علی الهادی ص ۱۵۷

رئیس جمهور در جلسه شورای اجتماعی کشور:

معاونت پرورشی در آموزش و پرورش باید فعال شود

ایرنا | رئیس جمهور با تأکید بر اولویت بخشی دستگاهها در بخش های اداری درباره قانون عفاف و حجاب، خواستار فعال شدن معاونت پرورشی آموزش و پرورش در حوزه کلان و مدارس با توجه به تأکیدات رهبر معظم انقلاب در این خصوص شد. سیدابراهیم رئیسی روز شنبه در جلسه شورای اجتماعی کشور اظهار داشت: حضور منظم و همراه با ایده مسئولان ارشد دستگاهها در جلسات شورا و اولویت بخشی دستگاهها در بخش های اداری در خصوص قانون عفاف و حجاب، دیگر اولویت شورای اجتماعی کشور است. وی افزود: اگر شورای اجتماعی بخواند به صورت...

ادامه صفحه ۲

VOL.9 No.861 2023 AUG 6 WWW.SHAHRMARDOMDAILY.IR

یکشنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۲ | سال نهم | شماره ۸۶۱ | ۸ صفحه | قیمت ۱۵۰۰ تومان | ۱۹ محرم ۱۴۴۵ | ۶ اگوست ۲۰۲۳

نماینده ولی فقیه در فارس:

با مدیریت های بریده امکان مدیریت کشور وجود ندارد

مقاله

جوآن مافیای جمع آوری پسماند در سایه بی توجهی مسئولان



۶۶ الهام فیروزی | اگرچه، شاید بتوان گفت مقله کودکان کار، بدبندهای جدید، به شمار نمی رود که به تازگی شاهد آن، بوده باشیم، چرا که ناتوانی مالی و فقر خانواده های چنین کودکانی، موجب شده تا بارها و بارها، این موضوع، به سرفصل سخنان آسیب شناسان اجتماعی، تبدیل شده باشد و از یادها و نیاپدهای آن، سخن به میان بیاورند، اما فعالیت این گروه سنی، برای پیمانکاران قانونی یا غیر قانونی جمع آوری پسماند، در سطح شهری که از آن، به عنوان پایتخت فرهنگی ایران و پایتخت شعر و ادب کشور، یاد می کنند، به طور حتم، مساله ای فزاینده است. در حالی که، می باشد که فعالیت تعریف شده و قابل قبول برای آنها، تحصیل و بازی است. ناهنجاری که با توجه به ارزش افزوده بالایی که بازافت پسماند، دارند، در حال حاضر، شاهد هستیم و جدا از محدود کردن چهره شهر، موضوعات زیادی را نیز گوشزد می کند، اینکه نهادهای مسئول در مسائل شهری، شرایط زندگی و حقوق کودکان همچنین دیگر دستگاه های مربوط با چنین مباحثی، چشم بر چنین اقداماتی بسته اند، آن هم در شرایطی که طبق دستور قضایی، شهرداری موظف است با تمامی افراد یا گروه هایی که اقدام به جمع آوری غیرمجاز پسماند و ضایعات، از سطح شهر، می کنند؛ برخورد کند.

صفحه ۲

گزارش شهر مردم از وضعیت دوچرخه های پر در دستر در شیراز:

از اجرای ۳۰۰ کیلومتر مسیر دوچرخه سواری تا توقف پیدود پست خط بد عهدی

عکاس: عباس امیری

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز خبر داد:

اجرای ۹۲ کیلومتر مسیر دوچرخه سواری در دستور کار امسال شهرداری شیراز

رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شهرداری شیراز مطرح کرد:

قرارداد با شرکت جدید دوچرخه های اشتراکی، شاید سال دیگر

استاندار فارس:

نقش خبرنگاران در ایجاد امید و انگیزه در جامعه بی بدیل است



صفحه ۳

رئیس سازمان جهاد کشاورزی فارس خبر داد:

صادرات بیش از ۲۱ هزار تن محصولات کشاورزی طی ۳ ماه از فارس



صفحه ۳

رئیس سازمان بسیج رسانه فارس:

رسانه بازوی اصلی شکل دهی افکار عمومی است

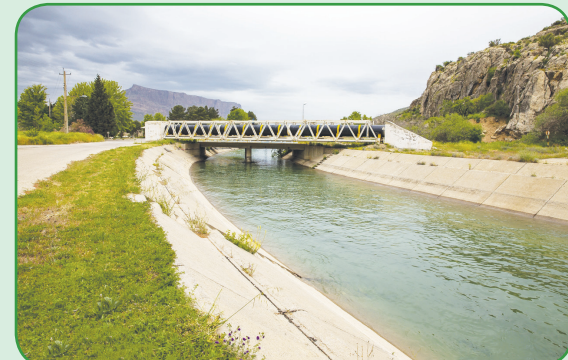


صفحه ۳

هشدار هواشناسی فارس:

در حاشیه و بستر رودخانه ها توقف نکنید

توقف در حاشیه و بستر رودخانه ها هشدار داد. مدیر کل هواشناسی فارس بیان کرد: این سامانه از شامگاه جمعه ۱۳ مرداد ماه آغاز و تا یکشنبه ۱۵ همین ماه ادامه دارد. مسعود حقیقت ادامه داد: این سامانه رگباری برای روز شنبه در مناطق جنوب و جنوب شرقی و برای یکشنبه ۱۵ مردادماه هم در همین مناطق پیش بینی شده است. وی اضافه کرد: اثر مخاطره همچون جاری شدن روان آب و بر خورد صاعقه در مناطق یاد شده وجود دارد. حقیقت تأکید کرد: عدم توقف در حاشیه و بستر مسیل ها و رودخانه ها به ویژه در ساعت های بعد از ظهر و اوایل شب نیز توصیه می شود. پیشتر هواشناسی فارس دهم مرداد ماه در اطلاعیه سطح زرد کشاورزی نسبت به استقرار توده هوای گرم در سطح استان و افزایش نسبی دما از یک تا ۲ درجه سلسیوس در نواحی غربی و جنوبی هشدار داد ه بود.



اداره کل هواشناسی فارس با انتشار اطلاعیه سطح زرد، با توجه به بارش های رگباری و رعد و برق در ساعات های بعد از ظهر و اوایل شب در مناطق جنوبی، جنوب شرق و شرق استان فارس نسبت به

اهدای اعضای بدن یک جوان جهرمی به ۶ بیمار زندگی بخشید



روده به آقایی ۲۶ ساله از تهران اهدا شد. سهیل سامانی یادآور شد: قلب آن مرحوم نیز در بیمارستان پیوند اعضا شیراز به یک پدر ۴۹ ساله ساکن شهرستان خرامه استان فارس، پیوند زده شد.

اهدای اعضای حیاتی بدن یک جوان ۱۸ ساله جهرمی که دچار مرگ مغزی شده بود، به ۶ بیمار امید زندگی سالم بخشید. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی جهرم در این ارتباط توضیح داد: یک جوان ۱۸ ساله جهرمی در تاریخ ۷ مرداد ۱۴۰۲ بر اثر تصادف دچار مرگ مغزی شد و خانواده آن مرحوم در اقدامی خدابخشانه رضایت دادند که اعضای حیاتی بدن آن مرحوم به بیماران نیازمند اهدا شود. قهرمان بمانا گفت: این مرحوم پس از تصادف، در آی سی یو بیمارستان پیمانیه تحت مراقبت های ویژه قرار گرفت و با توجه به اینکه بیشتر اعضای این نوجوان قابل اهدا به هموطنانمان بود، به بیمارستان پیوند شیراز اعزام شد. بمانا خاطرنشان کرد که اعضای این جوان ۹ مرداد ماه در اتاق عمل بیمارستان بوعلی شیراز، توسط پنج جراح برداشت و به بیماران نیازمند عضو پیوند شد. مسئول واحد اورژانس اورژانس پیوند دانشگاه علوم پزشکی جهرم نیز گفت: کبد این جوان به خانمی ۱۶ ساله از نیشابور و کودکی ۹ ساله از خوزستان، یک کلیه وی به آقایی ۲۶ ساله از بوشهر، کلیه دیگر مرحوم به آقایی ۲۳ ساله از داراب و قسمتی از

ناتر فنتر فارسی

* مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال): ۱۳,۴۹۰,۲۶۶,۵۸۰ (سیزده میلیارد و چهارصد و نود میلیون و دو صد و شصت و شش هزار و پانصد و هشتاد ریال) لذا متقاضیان می توانند تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴/۰۵/۲۳ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. * مهلت ارسال پیشنهادات در سامانه ستاد تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴/۰۵/۲۳ تعیین میگردد. سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه درج گردیده که پیشنهاد دهندگان می بایست یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء نموده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

مناقصه عمومی یک مرحله ای کفسازی خیابان و جداره سازی میدان (خیابان ابودر رهنان) سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان در نظر دارد. پروژه ذیل به شماره فراخوان ۲۰۰۲۱۰۰۹۲۵۰۰۰۰۸ را به افراد واجد شرایط و از طریق مناقصه عمومی، براساس مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه واگذار نماید. عنوان پروژه: کفسازی خیابان و جداره سازی میدان (خیابان ابودر رهنان) * مبلغ برآورد اولیه تقریبی (ریال): ۲۶۹,۸۰۵,۳۳۱,۵۱۵ (دویست و شصت و نه میلیارد و هشتصد و پنج میلیون و سیصد و سی و یک هزار و پانصد و پانزده ریال) مدت اجرای عملیات: ۹۰ ماه شمسی

فراخوان تجدید مناقصه عمومی

آگهی شرکت در مناقصه

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی خود را براساس جدول زیر به انجام رساند، لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی نوبت نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، قسمت مناقصات به آدرس WWW.SETADIRAN.IR اقدام نمایند. شایان ذکر است دریافت اسناد مناقصه صرفاً از طریق سامانه ستاد انجام می پذیرد.

ردیف	شرح مناقصه	شماره مناقصه در سامانه ستاد
۱	مناقصه عمومی یک مرحله تهیه، بارگیری، حمل و باراندازی الکتروپمپ های ایستگاه های شماره (۱) و (۲) و سیبک (چشمه ننگان)	۲۰۰۲۰۱۲۰۵۰۰۰۰۳۶

آدرس: اصفهان، روبروی بل خواجو، ابتدای بلوار آئینه خانه، شرکت آب منطقه ای اصفهان، امور تدارکات و خدمات پشتیبانی

تلفن تماس: ۳۶۶۱۵۳۶۰ (۰۳۱) داخلی ۱۱۹۶

آدرس سایت: WWW.ESRW.IR

م/الف-۱۵۴۳۱۱۵

وزیر امور خارجه در دیدار همتای سریلانکایی:

«نگاه به آسیا» از اولویت های اصلی سیاست خارجی دولت است

ایرنا | وزیر امور خارجه، نگاه به آسیا را یکی از اولویت های اصلی سیاست خارجی دولت سیزدهم عنوان کرد و گفت: ریاست آتی سریلانکا بر اتحادیه همکاری های منطقه ای حاشیه اقیانوس هند موسوم به «آیورا» فرصتی مهم برای تقویت همکاری های جمهوری اسلامی ایران با سایر کشورهای آسیا و اعضای سازمان آیورا خواهد بود. حسین امیرعبداللهیان با علی صبری، وزیر امور خارجه جمهوری دموکراتیک سوسیالیستی سریلانکا دیدار و در خصوص موضوعات دوجانبه، منطقه ای و بین المللی مورد علاقه طرفین به گفتگو پرداخت. امیرعبداللهیان آمادگی جمهوری اسلامی ایران برای توسعه همه جانبه همکاری ها با سریلانکا از جمله فعال کردن کمیسیون مشترک اقتصادی، کمیته مشترک کنسولی و گردشگری و افزایش همکاری ها در سازمان های منطقه ای و بین المللی را مورد توجه قرار داد و بر اراده سیاسی مشترک در جهت بسط همکاری های فرهنگی، گردشگری، علمی، دانشگاهی، فناوری های نوین و استفاده از ظرفیت شرکت های دانش بنیان تأکید کرد. وزیر امور خارجه با برشمردن ظرفیتهای جمهوری اسلامی ایران در حوزه فناوری های نوین و قابلیت های شرکت های دانش بنیان ایرانی، بر صدور خدمات فنی و مهندسی، فناوری ها و تجهیزات پزشکی تأکید کرد. امیرعبداللهیان نگاه به آسیا را یکی از اولویت های اصلی سیاست خارجی دولت سیزدهم عنوان و خاطر نشان کرد، ریاست آتی سریلانکا بر اتحادیه همکاری های منطقه ای حاشیه اقیانوس هند موسوم به «آیورا» فرصتی مهم برای تقویت همکاری های جمهوری اسلامی ایران با سایر کشورهای آسیا و اعضای سازمان آیورا خواهد بود.



رئیس پلیس استان زنجان خبر داد:

کلاهبرداری از ۱۰۰۰ زنجان به بهانه پرداخت تسهیلات

رئیس پلیس استان زنجان از دستگیری اعضای باند چهارنفره خبر داد و گفت: اعضای این باند به بهانه پرداخت وام کم بهره از یک هزار نفر کلاهبرداری کرده بودند. سردار محمد طراقیه خبر اظهار داشت: در پی وصول چندین فقره شکوائیه قضایی مبنی بر کلاهبرداری از شهروندان، به بهانه پرداخت تسهیلات موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی این فرماندهی قرار گرفت.

وی افزود: در تحقیقات بعمل آمده مشخص شد متهمان با جلب اعتماد شاکیان و با وعده پرداخت وام کم بهره در قالب یک شرکت تعاونی اقدام به کلاهبرداری از شهروندان می کنند. اعضای این باند به بهانه پرداخت وام کم بهره از یک هزار نفر کلاهبرداری کرده بودند. رئیس پلیس استان زنجان تصریح کرد: در این خصوص کارآگاهان اداره مبارزه با جعل و کلاهبرداری موفق شدند چهار متهم متواری را در یک عملیات غافلگیرانه در استان های زنجان و البرز شناسایی و دستگیر کنند.

سردار طراقیه در پایان خاطر نشان کرد: با دستور مقام قضایی و صدور قرار مناسب چهار متهم این پرونده روانه زندان مرکزی زنجان شدند.

مواد لازم: آب ۱ خنک ۱ لیوان ، لیمو ترش ۱ عدد. جعفری پاک شده ۱ لیوان. ابتدا برای تهیه اسموتی جعفری باید جعفری را ضد عفونی کنید و برای این کار جعفری را به مدت ۱۵ دقیقه با آب و نمک خیس کنید و بعد از گذشت این مدت زمان جعفری را به خوبی بشوید. جعفری را با چاقو به خوبی خرد کنید. سپس آب ۱ عدد لیمو ترش را بگیرید. در ادامه آب لیمو ترش گرفته شده را به همراه جعفری و مقداری آب را داخل مخلوط کن بریزید و مخلوط کن را روشن نمایید. اگر می خواهید اسموتی غلظت داشته باشد ۱ لیوان بی افزایش و گرنه می توان ۱ و نیم لیوان آب خنک بی افزایش این اسموتی به صورت طبیعی ترش است. اگر می خواهید اسموتی شما مزه شیرینی داشته باشد می توان از ۱ قاشق غذاخوری عسل طبیعی استفاده کرد. پس از حاضر شدن اسموتی، اسموتی را داخل لیوان مورد نظر بریزید و با استفاده از جعفری خرد شده و یا لیمو ورقه ای شده روی اسموتی را تزیین کنید. برای تزیین با لیمو ورقه ای، لیمو را ورقه ای ریز کنید و بر روی لبه لیوان قرار دهید.



سالاد پاستا و سبزیجات

مواد لازم:		
کاهو خرد شده	۱۰ برگ	۱/۵ پیمانه
هویج خام رنده شده	۱ عدد	۱/۵ پیمانه
کلم بنفش خرد شده	۱/۲ یک پوته کوچک	به مقدار لازم
پیاز فرم خرد شده	۱ عدد	۲ قاشق غذاخوری
فلفل دلمه‌ای خرد شده	به مقدار لازم	۳ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	به مقدار لازم	۱ قاشق غذاخوری
پاستا فرمی	۱۵۰ گرم	۲ قاشق غذاخوری
		به مقدار لازم

سالاد پاستا و سبزیجات یکی از سالادهای خوشمزه و رژیمی سالم است که برای افرادی که رژیم غذایی دارند و از مواد پروتئینی استفاده می‌کنند بسیار مناسب است. این سالاد با طعم فوق‌العاده‌ای که دارد به راحتی و خیلی سریع آماده می‌شود.

مرحله اول
برای تهیه سالاد پاستا و سبزیجات ابتدا به مقدار لازم چند برگ کاهو را تمیز بشوید و بگذارید تا آب اضافی آن‌ها خارج شود بعد در اندازه‌های کوچک خرد کنید و در ظرفی بریزید. سپس هویج را پوست بگیرید و بشوید و نگینی خرد کنید و به طرف کاهو اضافه کنید و با هم مخلوط کنید.

مرحله دوم
بعد کلم بنفش را تمیز بشوید و با برش‌های نازک و نواری خرد کنید و به طرف مواد اضافه کنید. سپس فلفل دلمه‌ای را که به دلخواه و سلیقه خودتان از هر رنگی یا ترکیبی از دو یا سه رنگ انتخاب کنید و تمیز بشوید و نگینی خرد کنید و روی مواد بریزید.

مرحله سوم
سپس به دلخواه خودتان مقداری جعفری را تمیز بشوید و بگذارید تا آب اضافی آن خارج شود و بعد با چاقوی تیز ریز خرد کنید و روی ترکیب مواد بریزید و هم بزنید. بعد یک پیاز فرم را نگینی خرد و کنید و به مواد اضافه کنید و هم بزنید.

مرحله چهارم

بعد لوبیا قرمز را که از شب قبل در آب خیس کرده‌اید در یک ظرف بریزید و روی آن مقداری آب بگیرید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به مدت یک تا دو ساعت بپزد بعد از پخت کامل از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا سرد شود.

مرحله پنجم
سپس ذرت را به همراه مقداری آب در یک قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بپزند و نرم شوند، بعد مقداری کمی نمک هم به آب اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر اجازه دهید با هم بپزند، بعد از روی حرارت بردارید.

مرحله ششم
برای درست کردن پاستا یک قابلمه را تا نصف از آب پر کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا آب به جوش آید بعد مقداری روغن مایع و نمک و در آن آب بریزید و وقتی که آب شروع به جوشیدن کرد پاستاهای فرمی را داخل آب جوش بریزید تا بپزند.

مرحله هفتم
وقتی پاستاها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب جوشیدند (زمان دقیق پخت روی پاکت پاستا نوشته شده است) بعد آن‌ها را در آبکش بریزید و آب ملایم روی آن‌ها بگیرید و پاستاها را آبکشی کنید و در یک ظرف بگذارید تا آب اضافی آن‌ها خارج شود.

مرحله هشتم
سپس پاستاها را به ترکیب مواد اضافه کنید و هم بزنید، بعد از آن لوبیاهای پخته شده در ظرف سالاد بریزید و هم بزنید، سپس ذرت را که از

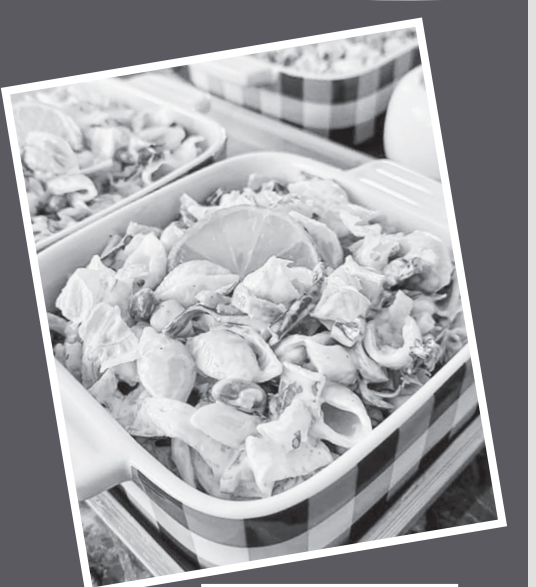
قبل بختما بد به مواد اضافه کنید (می‌توانید از کنسرو ذرت استفاده کنید) و با بقیه مواد ترکیب کنید.

مرحله نهم
حالا مقداری زیتون سبز یا سیاه که هسته آن‌ها را جدا کرده‌اید حلقه حلقه کنید و به سالاد اضافه کنید. مقدار استفاده از زیتون به ذائقه و علاقه شما بستگی دارد، سپس همه مواد سالاد را خوب با هم مخلوط کنید تا عطر و طعم همه مواد با هم ترکیب شود.

مرحله دهم
برای درست کردن سس مخصوص، ماست سون یا هر ماست دیگری را در یک ظرف بریزید و سس مایونز را به آن اضافه کنید و هم بزنید و سپس مقداری سس خردل را روی آن‌ها بریزید و با هم مخلوط کنید، تا بافت صاف و یکدستی تشکیل شود.

مرحله یازدهم
بعد یک لیمو ترش تازه را برش بزنید و آب آن را بگیرید و سپس مقداری از آن را روی مواد سس بریزید و هم بزنید تا عطر لیموی تازه در آن پخش شود. بعد مقداری نمک و فلفل سیاه را هم به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند.

مرحله دوازدهم
سپس سس را به مواد سالاد اضافه کنید و هم بزنید تا با هم خوب مخلوط شوند. بعد روی ظرف سلفون بکشید و به مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند و جا بیفتد و سس کاملاً به خورد مواد رود تا عطر و طعم همه مواد با هم ترکیب شود.



سس کارامل

مواد لازم:	
شکر	۱/۵ پیمانه
شیر	۱/۴ پیمانه
خامه صبحانه	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱/۵ قاشق غذاخوری

قاشق استفاده نکنید و فقط تابه را به آرامی تکان دهید تا شکر کاملاً ذوب شود. قاشق زدن درون شکر ممکن است باعث شکرک زدن سس شود.

مرحله سوم
شیر و خامه را با هم مخلوط کرده و درون یک قابلمه کوچک می‌ریزیم، سپس روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. ترکیب شیر و خامه فقط باید گرم شوند و حتماً مراقب باشید شیر و خامه جوش نیایند.

مرحله چهارم
پس از گرم شدن شیر و خامه، این مخلوط را در یک لیوان دسته‌دار ریخته و در کنار دست خود نگه می‌داریم تا در مراحل بعدی استفاده شود. وقتی شکر کاملاً شفاف و روان شد، کره را اضافه کرده و با سرعت زیاد مخلوط می‌کنیم.

مرحله پنجم
حالا شعله زیر تابه را کم کرده و به آرامی و به

صورت قاشق قاشق شیر و خامه گرم را به تابه حاوی اضافه می‌کنیم. در ادامه مواد را با دقت و سرعت زیاد مخلوط کنید تا به یکدستی کامل برسد.

مرحله ششم
توجه داشته باشید که اگر از سس کارامل با بافت سفت‌تر خوشتان می‌آید، باید اجازه دهید سس مدت بیشتری روی حرارت بماند و به غلظت مورد نظر برسد. در نهایت، سس کاراملی خاص را در دمای اتاق قرار دهید تا خنک شود.

انتخاب شکر مناسب برای تهیه سس کارامل
برای تهیه این سس از شکر دانه درشت استفاده نکنید. این نوع شکر ممکن است فرایند ذوب شدن را به تأخیر بیندازد و در نتیجه، سس کاراملی شما را با بافت نامطلوبی مواجه کند. اگر شکر دانه درشت در دسترس دارید، می‌توانید با استفاده از یک آسیاب آن را به صورت ریزتر خرد کنید. فقط مراقب باشید شکر را به صورت کامل بودرد نکنید.



صبور کلید ذوب شدن شکر
ذوب شدن و تبدیل شدن

فال روزانه

فروردین

امروز ممکن است اتفاق جدیدی که برایتان پیش می‌آید باعث شود تغییر چهره ناگهانی در مسیرتان آغاز شود. شاید با شخص جدیدی آشنا شوید و یا ایجاد تغییراتی در حرفه تان بدهید. با شاید هم به این نتیجه برسید که باید فعالیت های هنری که به عنوان سرگرمی انجام می‌داده‌اید را جدی‌تر دنبال کنید.

اردیبهشت

امروز شما به شدت احساساتی شده‌اید و به شدت نسبت به هر اتفاقی که در اطرافتان افتد و هر چه که می‌بینید از خودتان واکنش نشان می‌دهید. دلتان می‌خواهد در مورد دنیای اطرافتان بیشتر بدانید و بتوانید برای تغییر آن کاری انجام دهید. برای انجام این کار راهنما را با قدم های کوچک و با برنامه ریزی و حساب شده شروع کنید.

خرداد

امروز ممکن است یک نفر سعی داشته باشد فکرتان را در مورد اهداف بلند مدتتان تغییر دهد. شما بدانان نمی‌آید که در این مورد با طرف مقابلتان صحبت کنید و جزئیات را مورد بحث قرار دهید، اما اگر ببینید که او قصد دارد در کارتان دخالت کند عصبانی خواهید شد. سعی کنید در هر صورت به اعضایتان مسلط باشید و مخالفت خود را با خوشرسی و نهایت احترام بیان کنید.

تیر

فعالیت های اجتماعی و گروهی امروز شما را با افراد زیادی از جمله دوستان صمیمی و آشنایان قدیمی در ارتباط خواهند گذاشت. در همین موقعیت ها ممکن است با فرد جدیدی آشنا شوید که در زندگیتان تغییراتی را ایجاد خواهد کرد. بحث هایی بی خواهند آمد که صحبت در مورد آنها برایتان بسیار جالب خواهد بود. عجله کردن در کارها باعث می‌شود دچار اشتباه شوید.

مرداد

شما اغلب خیلی خوب می‌دانید که چه می‌خواهید، اما از ترس این که پذیرفتن نشوید و یا با شما مخالفت شود در این مورد سکوت می‌کنید. متأسفانه اگر امروز بخواهید به این کار خود ادامه دهید دیگران برایتان تصمیم گیری خواهند کرد و خودتان را در شرایطی خواهید یافت که دلتان نمی‌خواسته است. پیش از آن که کنترل اوضاع از دستانتان خارج شود در مورد خواسته هایتان صحبت کرده و از حقوق خودتان دفاع کنید.

شهریور

امروز شما ترجیح می‌دهید کنترل امور را به دست دیگران بسپارید، اما ناگهان مامعی سر راه می‌بینید که انگار هیچ شخص دیگری جز خودتان از پس آن بر نمی‌آید. شما از روزیاری با موقعیت های سخت و دشوار هیچ هراسی ندارید و در مواجهه با آنها خونسردی خود را از دست نمی‌دهید. شاید امروز پیشرفتتان در برابر این مانع کمی کند باشد، اما اگر تسلیم نشوید.

مهر

امروز شما دوست دارید آنچه در ذهنتان و قلبتان می‌گذرد را بیان کنید. شما می‌خواهید در مورد ایده های فوق العاده ای که دارید حرف بزنید و در مورد احساسات خودتان صحبت کنید. اینکه گفته هایتان روی دیگران چه اثری داشته باشند و حتی اینکه از حرف هایتان سوء برداشت شود نیز برایتان اهمیت چندانی ندارد.

آبان

شما دوست دارید در مورد روابط عاطفیتان به ندای قلب خود گوش کنید، اما نباید چشمتان را به روی واقعیت بسته و تعهدات قبلیتان را فراموش کنید. سعی کنید بین این دو تعادل برقرار کرده و بعد از رسیدگی به وظایف و تعهداتتان به نیازهای شخصی خود توجه کنید. امروز احساسات شما در وضعیتی قرار دارند که احساس می‌کنید همچون یک دیگ جوشان هستید که هر لحظه ممکن است منفجر شود.

آذر

امروز ممکن است به یکی از استعدادهای ناشناخته ی خود پی ببرید و تصمیم بگیرید این استعداد خود را پرورش دهید. این ایده ی خیلی خوبی می‌تواند باشد. زیرا به احتمال زیاد این توانایی تازه کشف شده در بهبود زندگی شخصی و حرفه ای‌تان تأثیر قابل توجهی خواهد داشت. امروز از لحاظ جسمی و روحی خودتان را خیلی قوی و سر حال احساس می‌کنید و با شور و هیجانی که وجودتان را در بر گرفته است برای انجام هر کاری که به عهده تان گذاشته شود آماده‌اید.

دی

امروز وقتی خودتان را در آینه نگاه می‌کنید ناگهان تصمیم می‌گیرید برای تحت تأثیر قرار دادن شخصی که دوست دارید تغییراتی در ظاهر خود ایجاد کنید. شاید تصمیم بگیرید که ورزش کنید، رژیم بگیرید، مدل موهایتان را تغییر دهید و یا لباس های جدیدی بخرید. در هر صورت به احتمال زیاد به نتیجه ی مورد نظرتان خواهید رسید.

بهمن

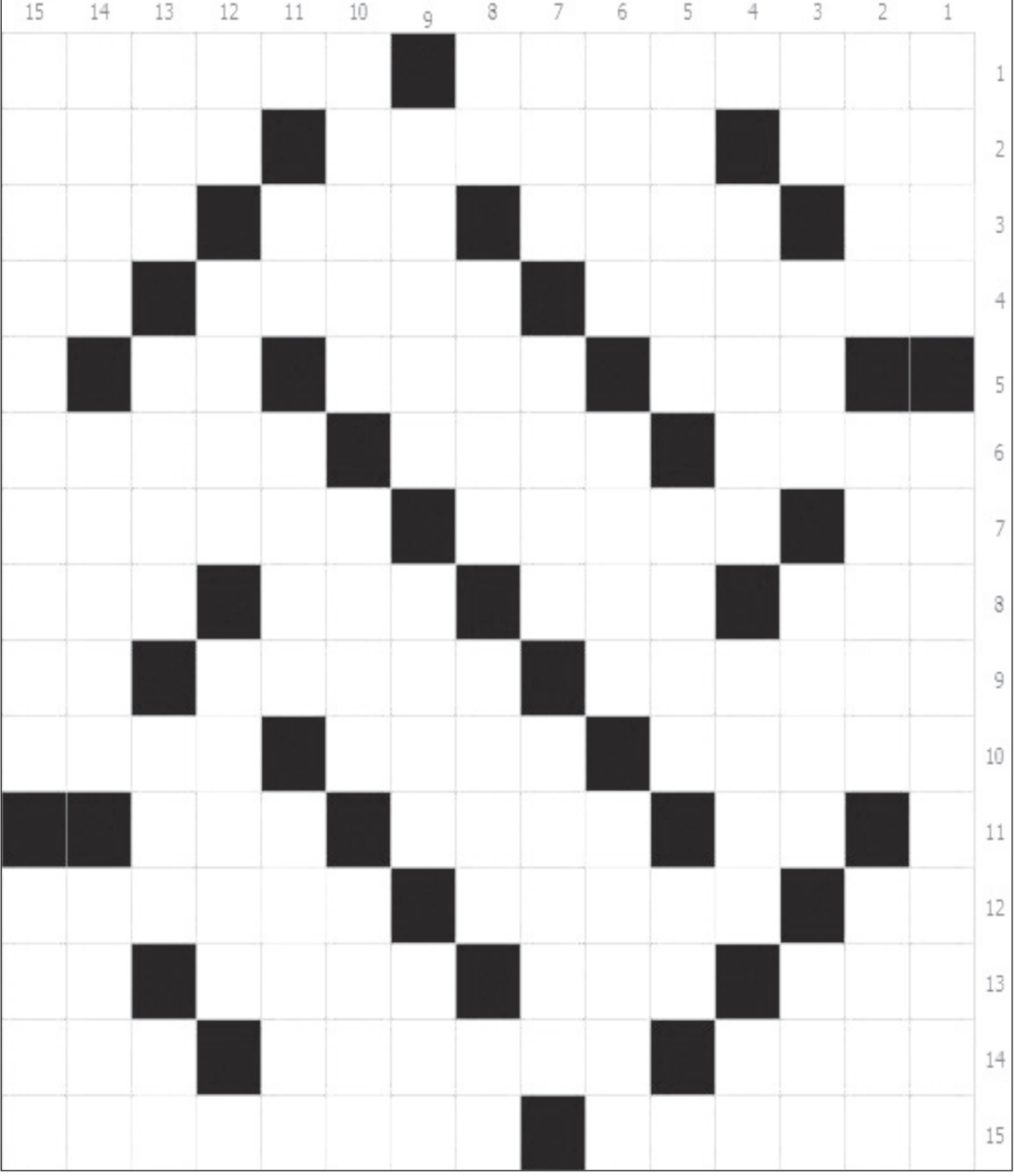
امروز روحتان سرشار از شور و هیجان و انگیزه است و آماده‌اید تا بزرگترین مسئولیت ها را نیز به عهده بگیرید. شاید خودتان هم از این همه انرژی که وجودتان را در بر گرفته است تعجب کنید، چون از دیروز تا به حال هیچ اتفاق خاصی نیفتاده و تغییری هم به وجود نیامده است. فکرتان را با این سوال ها مشغول کنید و فقط تا فرصت هست از این انرژی استفاده کنید.

اسفند

اطلاعاتی که امروز از طریق یکی از دوستانتان به دست خواهید آورد ممکن است باعث شود که روی هدف جدیدی تمرکز کنید. شاید ایده های زیادی در مورد پروژه هایی که می‌خواهید به عهده بگیرید در سر داشته باشید، اما امروز باید سعی کنید ببینید کدام یک از آنها اولویت اصلیتان است. شروع به حرکت کنید.

۲۹- در کدام قسمت خانه یک دیوار با دیوار دیگر، روبرو می شود؟

جواب معمایی ۲۸ سنگدان



جدول

افقی:		
۱۰	کشوری در ...	بزرگ...
۵	پوشیده ن...	مرکز ف...
۱۱	اثر ...	گلی ...
۶	عضو شن...	ذغال سن...
۱۲	مخفف...	تقویت کنند...
۷	قطعه...	شنی ...
۱۳	س...	مسافرت یج...
۸	ماه...	س...
۹	از گ...	تنگ...
۱۰	از رودها...	فه...
۱۱	ت...	صدای...
۱۲	قیمت ...	۱۴ خر...
۱۳	شیوه ...	نوع...
۱۴	واحد ...	ت...
۱۵	نوعی خور...	شترب...
۱۶	فقر...	۱۰ از رودها...
۱۷	فقر...	ج...
۱۸	فقر...	به...
۱۹	فقر...	۱۱ ت...
۲۰	فقر...	از هفت...
۲۱	فقر...	ف...
۲۲	فقر...	۱۲ قیمت ...
۲۳	فقر...	کرم...
۲۴	فقر...	پاکد...
۲۵	فقر...	۱۳ شیوه ...
۲۶	فقر...	سبزی ...
۲۷	فقر...	گونه ...
۲۸	فقر...	زنده ...
۲۹	فقر...	۱۴ واحد ...
۳۰	فقر...	چرخ...
۳۱	فقر...	آش یختنی ق...
۳۲	فقر...	۱۵ نوعی خور...
۳۳	فقر...	اف...

عمودی:

پاینده
از کتابهای محمود
گردیزی غزنوی
۲ درود
ته نشست آب
چند شاعر
۳ پوشاک ستور
بخشنده
نوشته های اصلی
فرومایه
۴ نظریه
فقر...

اقبالی: از فوتبال ورشکسته چه انتظاری داریم؟

مسعود اقبالی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا و در واکنش به آغاز رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران، تأکید کرد: اگر بخواهیم بر اساس واقعیت صحبت کنیم باید گفت شرایط بحرانی است و این موضوع به امروز و دیروز مربوط نیست. شرایط فوتبال معنایی ندارد چرا که فضایی برای رقابت وجود ندارد و نمی‌توان بر اساس اصول و منطق فوتبال دنیا حرکت کنیم. وی یادآور شد: اگر اسامال اسپانسرها و حامیان مالی وارد عمل نشده و مسائل مالی را مدیریت نکنند بدون شک دچار مشکل خواهیم شد، البته نکته مهم اینجاست که فوتبال ما خروجی ندارد و هزینه و حضور حامیان مالی را در این فوتبال درک نمی‌کنم چرا که در بحث تبلیغاتی وقتی هزینه می‌کنید باید بهره‌ای هم ببرید اما در فوتبالی که خروجی ندارد، چه چیزی برای بهره‌برداری و برداشت وجود دارد؟ این پیشکش فوتبال ایران به اتفاقات پیش‌فصل فوتبال هم اشاره کرد و گفت: به نظر من در طول فصل اتفاقاتی رخ می‌دهد که تنش‌ها را افزایش داده و التهاب را در فوتبال می‌کند، هر چند برخی‌ها می‌خواهند جریان را به

بازبرمیزی، سقف قرارداد را دور می‌زنند

شکلی دیگری نشان بدهند اما خواهید دید در طول فصل چه اتفاقاتی رقم می‌خورد و این واقعیت فوتبال ماست. اقبالی در خصوص سقف قراردادها و اثرات آن بر فوتبال کشورمان تصریح کرد: این موضوع قابل انجام نیست و پیش از این هم ثابت شده مشکل گشای نخواهد بود چرا که زیرمیزی رواج پیدا کرده و هر فردی به شکلی سعی در دور زدن آن می‌کنند و به انتقال و جابجایی بازیکنان در لیگ هم انتقاد کرد و افزود: وقتی یک تیم ۱۰ بازیکن خود را تغییر می‌دهد ناخواسته خودش را درگیر مشکلاتی می‌کند که برای حل آن نیازمند زمان و فرصت بسیار است و حتی شاید این موضوع تا ۶ ماه هم طول بکشد. وقتی شاکله اصلی یک تیم بر هم خورده و بازیکنان زیادی جایجا می‌شوند این تیم برای هماهنگی نیازمند زمان است و در فوتبالی مانند ما که از بعد تاکتیکی در ضعف به سر می‌برد شاید این زمان بیشتر هم بشود که این مساله در نتایج تیم در طول فصل مشهود خواهد بود. مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا به شرایط تیم فوتبال استقلال هم اشاره کرد و گفت: به دلیل همین مشکلاتی که در فوتبال ایران دیده می‌شود زیاد فوتبال داخلی را پیگیری نمی‌کنم اما شنیده استقلال بازیکن خارجی را به خدمت گرفته، باید دید این بازیکنان در چه سطحی هستند و آیا می‌توانند کمک حال استقلال باشند یا خیر که این موضوع در طول فصل مشخص خواهد شد. بیست‌وسومین دوره رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران از روز چهارشنبه ۱۸ مرداد آغاز خواهد شد.



عکس روز

عکاس: عباس امیری

خط و نشان رقیب رحمان عموزاد؛ باید با طلا کشتی را تمام کنم



۹ بر ۲ شکست دهد و به فینال کشتی آزاد قهرمانی جهان ۲۰۲۲ صعود کند. باید دید این کشتی قرار است در جهانی ۲۰۲۳ برگزار شود یا خیر. رحمان عموزاد در بخش دیگری از صحبت‌هایش نیز افزود: الان به طور جدی برای مسابقات جهانی آماده می‌شوم، می‌خواهم به بهترین شرایط برسم. آرزوی من این است که

شده بود و علاوه بر این، مصدومیت در اردوی اخیر در روسیه کارم را تحت تأثیر قرار داد. البته آسیب جدی ندیدم، اما روی تشک در لهستان احساس درد کردم. در آنجا به یک آمریکایی باختیم، سه مبارزه دیگر به خوبی پیش رفت. رحمان عموزاد در کشتی جذاب موفق شد حاجی علی‌اف کشتی‌گیر عنوان‌دار آذربایجان را

یافت، اظهار نظر کرد و گفت: این آخرین تورنمنت در آستانه مسابقات قهرمانی جهان بود. فکر می‌کنم این مسابقات برای تیم ما موفقیت آمیز بود. اخیراً در ۷۰ کیلوگرم مبارزه کرده بودم اما قبل از مسابقات جهانی با توصیه مربیان تصمیم گرفتم به دسته ۶۵ کیلوگرم برگردم. به همین خاطر شرایط سخت



قبل از بازنگشتی برای آخرین بار قهرمان جهان شوم. این قطعاً آخرین حضور من در جهانی است. اما حتی اگر در سرستان برنده نشدم، می‌خواهم برای المپیک ۲۰۲۴ در پاریس حضور داشته باشم. می‌خواهم قهرمان المپیک شوم و به حرفه ام پایان دهم. باید با افتخار خداحافظی کرد. فکر می‌کنم اتفاق چهار سال پیش که در

جدایی توافقی رضایی از استقلال؛ یاغی بر گشت خورد

ایرنا | آرمان رضایی مهاجم استقلال که در لیست مازاد جواد نکونام قرار گرفته بود، امروز در جلسه با مسئولان باشگاه برای جدایی از این تیم به توافق رسید. رضایی که تا پایان فصل آینده با استقلال قرارداد داشته، پس از این جلسه با بخشین بخشی از مطالباتش قرارداد خود را با استقلال فسخ کرد. همچنین قرار شد باشگاه استقلال بخشی دیگری از مطالبات رضایی را پرداخت کند. رضایی ۹۹ سال از پرسپولیس به استقلال پیوست اما در ۲ سال و نیم گذشته توانست در ترکیب این تیم جا بیفتد و بیشتر مسابقات را از روی نیمکت و سکوها تماشا نگاه کرد.

منچستر یونایتد حالا یک تیم کامل است!

نیمه مسابقه با لاتس، هیلوند وارد زمین چمن اولدترافورد شد و به ابراز احساسات هواداران پاسخ داد.

دوم عملکردی به مراتب بهتر داشتند و با گل‌های رشفورد، آنتونی و کاسمیرو موفق شدند حرفه‌شان را با برتری ۳-۱ به یک نهایت رسانند. از پایان بازی تیمش با لاتس به خبرنگاران گفت: «در مقابل لانس وقتی ما توپ را در اختیار می‌گرفتیم تیم حرفه‌شان را نمی‌دیدیم. این شرایط برای ما عالی بود چون بازیکنانی مثل آنتونی، رشفورد و کارناجو داریم که سریع هستند و علاقه به بازی مستقیم دارند. هر وقت که ما به بازی سرعت می‌دهیم می‌توانیم فرصت خلق کنیم. لانس تیم خوبی است و لسی ما باید آنها را مجازات می‌کردیم و همین کار را هم کردیم». سر مربی یونایتد

«ورزش سه» | منچستر یونایتد در ورزشگاه خانگی‌اش اولدترافورد به مصاف لانس فرانسه رفت و موفق شد این تیم را در یک بازی دوستانه ۳-۱ شکست دهد. شیاطین سرخ که در نیمه اول با چندین اشتباه با نتیجه ۱-۰ از حرفه عقب افتاده بودند در نیمه

ستاره هم گروه ایران جام جهانی بسکتبال را از دست داد

ایرنا | به نقل از rbc، ریگی رویو، گارد راس کلونند کوالرز و تیم ملی اسپانیا تصمیم گرفت به دلیل مشکلات روحی استراحت کند. این خبر در سایت فدراسیون بسکتبال اسپانیا (FEB) منتشر شده است. به این ترتیب رویو ۳۲ ساله جام جهانی آینده را که از ۲۵ اگوست تا ۱۰ سپتامبر برگزار می‌شود، از دست خواهد داد. این مسابقات به میزبانی مشترک فیلیپین، ژاپن و اندونزی برگزار خواهد شد. رویو درباره دلایلش برای این تصمیم گفت: تصمیم گرفته‌ام فعالیت‌های حرفه‌ام را متوقف کنم تا از سلامت روانم مراقبت کنم. می‌خواهم از فدراسیون بسکتبال اسپانیا برای حمایت و درکشان تشکر کنم. لطفاً به حریم خصوصی من احترام بگذارید، وقتی زمانش برسد اطلاعات بیشتری ارائه خواهم کرد. رویو همراه تیم ملی اسپانیا دو بار مدال المپیک (۲۰۰۸ و ۲۰۱۶)، قهرمانی جهان (۲۰۱۹) و قهرمانی اروپا (۲۰۰۹ و ۲۰۱۱) را به دست آورده است. در مسابقات قهرمانی جهان او به عنوان با ارزش‌ترین بازیکن شناخته شد. رویو از سال ۲۰۱۱ در NBA بازی می‌کند و در اولین فصل خود در تیم منتخب درفت (تازه واردهای لیگ) قرار گرفت. این بازیکن اسپانیایی یکی از بهترین گل‌زنان در NBA بود. در مجموع رویو ۶۹۸ بازی برای مینه‌سوتا، بوئا، فینیکس و کلونند انجام داد و میانگین ۱۰.۸ امتیاز و ۷.۲ پاس گل را در هر بازی به دست آورد. او دو فصل دیگر با کلونند کوالرز قرارداد دارد و در این مدت بیش از ۱۲ میلیون دلار در آمد داشته است.

والیبال ایران مقابل لهستان شکست خورد و به رده‌بندی رفت

مهران سسی و یکمین دوره مسابقات یونیورسیاد به میزبانی چین در حال برگزار است. تیم والیبال دانشجویان ایران در مرحله نیمه نهایی از ساعت ۱۳ به مصاف تیم والیبال دانشجویان لهستان رفت. شاگردان مومنی مقصد با نتیجه ۳ بر صفر شکست خوردند و به دیدار رده‌بندی راه پیدا کردند. تیم ایران در سه ست با نتایج (۲۵، ۲۱، ۲۲ و ۲۵ بر ۱۱) نتیجه را واگذار کرد و از رسید به فینال بازماند. تیم ملی والیبال ایران در مرحله رده‌بندی به مصاف بازنده دیدار ایتالیا با چین می‌رود.

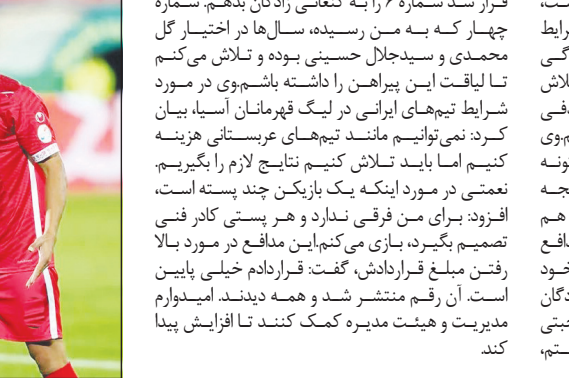
بیانیه رئال مادرید در خصوص شایعه کنار گیری «پرن» تکذیب می‌کنیم

ایرنا | در ابتدایی هفته جاری برخی از رسانه‌های معتبر اسپانیایی اعلام کردند فلورینتو پرنز به دلیل کولت سن و بیماری از سمت خود به عنوان ریاست باشگاه رئال مادرید کنار گیری خواهد کرد. گفته می‌شود این مدیر کناره‌گیر ۷۶ ساله در انتخابات ریاست این باشگاه در تابستان سال ۲۰۲۵ شرکت نخواهد کرد. یکی از موضوع‌های که رسانه‌های اسپانیایی به آن پرداخته‌اند عدم حضور پرنز در شهر دالای و تماشای دیدار آل کلاسیکو بین دو تیم رئال مادرید و بارسلونا بوده است. گفته می‌شود به‌عنوان بیماری که این مدیر اسپانیایی دارد وی تفریح می‌دهد در سفرهای طولانی این تیم را همراهی نکند. حالاً باشگاه رئال مادرید در واکنش به این موضوع بیانیه‌ای را صادر کرده و این موضوع را به قویا تکذیب کرده است. باشگاه رئال مادرید در بیانیه خود نوشت: خبرهای در شبکه‌های اجتماعی و برخی رسانه منتشر شده که در آن مدعی شده‌اند فلورینتو پرنز قصد دارد تا از سمت خود کناره‌گیری کند. ما موضوع را تأیید نمی‌کنیم و آن را تکذیب می‌کنیم.



نعمتی: رقم قرارداد با پرسپولیس خیلی پایین بود برای این فصل دریافتی نداشتیم

قرار شد شماره ۶ را به کنعانی زادگان بدهم. شماره چهار که به من رسیده، سال‌ها در اختیار گل محمدی و سیدجلال حسینی بوده و تلاش می‌کنم تا لایقت این پیراهن را داشته باشم. وی در مورد شرایط تیم‌های ایرانی در لیگ قهرمانان آسیا بیان کرد: نمی‌توانیم مانند تیم‌های عربستانی هزینه کنیم اما باید تلاش کنیم نتایج لازم را بگیریم. نعمتی در مورد اینکه یک بازیکن چند پسته است، افزود: برای من فرق ندارد و هر پستی کادر فنی تصمیم بگیرد، بازی می‌کنم. این مدافع در مورد بالا رفتن مبلغ قراردادش، گفت: قرارداد خیلی پایین است. آن رقم منتشر شد و همه دیدند. امیدوارم مدیریت و هیئت مدیره کمک کنند تا افزایش پیدا کند.



ایرنا | علی نعمتی که در باشگاه پرسپولیس حضور یافته است در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: مصدومیتم برطرف شده و در دو بازی تدارکاتی آخر هم توانستم بازی کنم. شرایط خوبی دارم و امیدوارم بتوانم به تیم کمک کنم. وی افزود: مصدومیت سختی بود. در هفته‌های اخیر فصل پیش با درد بازی کردم و مجبور شدم عمل کنم. الان شرایط خوبی دارم و به سایر بازیکنان رسیدم و از هفته اول می‌توانم در اختیار کادر فنی باشم. مدافع سرخپوشان در مورد شرایط تیمش اضافه کرد: زمان کافی با این عقب‌افتادگی جبران شد و همه جوهره بازیکنان و تیم برای مسابقات آماده هستند و امیدوارم این فصل هم بتوانیم موفق شویم. وی پاسخ به این پرسش که آیا گرمای

