



شماره ۱۰۴ پانزدهم منتشر شد

یادداشت  
**علل هم‌پیمانی اردن با رژیم صهیونیستی**  
دکتر محمدعلی قنادزاده  
متخصص حوزه آب

پیگیرانه

معاون دادستان از به نتیجه رسیدن پیگیری‌ها برای جلوگیری از تخلیه فاضلاب در محدوده گلشهر تا پایان اردیبهشت خبر می‌دهد

# ضرب الاجل قضایی برای متخلفان کشف‌رود

۱۳

مردم مشهد در هفتمین نظرسنجی شهرآرا، چهره‌های برتر ورزش شهر در سال ۱۴۰۲ را انتخاب کردند

## برترین‌ها از بین بهترین‌ها

نام ورزشکار	درجه برتر ورزش	درصد آرا
غزاله حسینی	چهره برتر ورزش بانوان مشهد	۳۹٪
حسین طیبی	چهره برتر ورزش آقایان مشهد	۶۲٪
حمید باوفا	چهره برتر مربیان ورزش مشهد	۴۸٪
علیرضا یورسمانی	چهره برتر ورزش توان‌یابان مشهد	۶۵٪

همچنین نام سایر ورزشکاران و مربیان در این بخش درج شده است.



آیت... علم الهدی تأکید کرد  
تحول فرهنگی با  
میدان‌داری مردم و دولت

هم‌دستی مافیا و محترمان، سبب کمبودهای  
فصلی در بازار لوازم یدکی خودرو شده است  
اتحاد شوم در بازار لوازم یدکی

مروری بر سرگذشت ناگفته محله‌ای قدیمی و  
معروف که امروز دیگر رد و نشانی از آن نیست  
«نخودک»: مشهور ناشناخته!

«کلیدر» همچنان می‌فروشد  
کتاب‌های خودیاری پرفروش‌اند، اما مردم  
فقط دنبال مطالعه این قبیل آثار نیستند

خاطر ناجم  
نداشتن امنیت شغلی ممکن است در  
گذر زمان، سلامت روان ما را به خطر بیندازد

روایت نماینده روزنامه شهرآرا  
از دیدار کارگران  
با رهبر معظم انقلاب  
شرح یک  
حس قشنگ

عصر دیروز اتفاق افتاد  
**فرونشست زمین  
در کلاهدوز  
به خیر گذشت**

شهردار مشهد:  
**مشهد در  
استقبال از بهار  
در کشور  
پیشرو است**

## تیرا بنویز

اینجا همان جایی است که «خبرخوان» پایش را چند گام فراتر می‌گذارد و «خبرندان» می‌شود. در این راستا و برای بازخوانی سریع‌ترین رخدادها، خبری تحلیلی مشهد و ایران «کیوار» کدهای روبه‌روی هر یک از گزاره‌های خبری را اسکن کنید.

### مناطق آزاد و اقتصاد مقاومتی

روز پنجشنبه همایش ملی مناطق آزاد تجاری صنعتی و ویژه اقتصادی سراسر کشور در مشهد برگزار شد و در این مراسم جمعی از وزیران و مدیران دولتی حضور داشتند. احمد وحیدی، وزیر کشور، در این مراسم گفت: مناطق آزاد و ویژه از ارکان اقتصاد مقاومتی کشور هستند. برای خواندن و تماشای این گزارش کد روبه‌رو را اسکن کنید.

### نان و فناوری

سید مجتبی خیم‌نکویی، معاون وزیر جهاد کشاورزی، در جریان تور رسانه‌ای با موضوع کشاورزی دانش‌بنیان از دهکده فناوری و صنایع نوآوری کشاورزی، منابع طبیعی و صنایع غذایی خراسان رضوی در جمع خبرنگاران گفته است: «خراسان رضوی می‌تواند پایلوت تولید نان کامل باشد.» برای خواندن و تماشای این گزارش کد روبه‌رو را اسکن کنید.

### روزی به نام پهلوانان

هفتم اردیبهشت ماه مقارن با هفدهم ماه شوال، روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای بوده است. پهلوان حمید قشنگ، دارنده بازوبند پهلوانی کشور به همین مناسبت از روزگار پهلوانی، از گذشته تا امروز می‌گوید. برای تماشای این ویدئو کد روبه‌رو را اسکن کنید.

### کرامت برای زائران

مراسم افتتاح «زائر سرای کرامت ۲» ویژه خانواده‌های تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) در مشهد برگزار شده است. متنوعی دارد. برای خواندن و تماشای این گزارش کد روبه‌رو را اسکن کنید.

در ۲ روز پایانی هفته گذشته، مرحله اول کنکور سراسری ۱۴۰۳ در مشهد برگزار شد

## رقابت کنکور برای ۹۱ هزار داوطلب در استان



خبرروز  
روزهای پنجشنبه و جمعه هفته گذشته بیش از ۹۱ هزار داوطلب خراسانی که ۴۲ هزار نفرشان داوطلبان مشهدی بودند، با حضور در حوزه برگزاری آزمون سراسری ۱۴۰۳ دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور، در نوبت اول این آزمون به رقابت پرداختند. داوطلبان در گروه‌های مختلف علوم انسانی، علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، هنر و زبان به رقابت پرداختند و پس از پایان این رقابت، داوطلبان برای دور دوم آزمون که روزهای هفتم و هشتم تیرماه امسال برگزار می‌شود، آماده خواهند شد.

همچنین مسئول حفاظت آزمون خراسان رضوی در برگزاری کنکور سراسری نوبت اول گفت: ۹۱ هزار و ۳۲۶ نفر از داوطلبان کنکور سراسری از خراسان رضوی هم‌زمان با سراسر کشور در روزهای پنجشنبه و جمعه در نوبت نخست این آزمون با هم رقابت کردند.

برگزاری آزمون در ۳۸ حوزه امتحانی مهدی قاسم‌زاده افزود: این آزمون صبح و عصر روز پنجشنبه و همچنین صبح روز جمعه در ۲۷ شهرستان از حوزه امتحانی این استان برگزار شد.

وی ادامه داد: بر اساس برنامه‌ریزی صورت‌گرفته در صبح پنجشنبه، ۳ هزار و ۸۷۴ زن به همراه ۶ هزار و ۳۴۳ مرد در آزمون رشته ریاضی، ۲۵ هزار و ۲۵۱ زن و ۱۱ هزار و ۴۷۹ مرد در رشته علوم انسانی به رقابت پرداختند. قاسم‌زاده افزود: همچنین در عصر روز پنجشنبه ۳ هزار و ۷۲۳ زن و ۲ هزار و ۱۹۹ مرد در آزمون رشته زبان با هم رقابت کردند. وی اظهار کرد: صبح روز جمعه و در رشته تجربی نیز ۲۵ هزار و ۲۶۲ زن و

## فعالیت ۱۲۰۰ شعبه اخذ رأی در مرحله دوم انتخابات مجلس

رئیس هیئت نظارت بر انتخابات خراسان رضوی گفت: در حوزه انتخابیه مشهد و کلات در دور دوم حدود ۱۲۰۰ شعبه اخذ رأی داریم که تقریباً شصت‌درصد آن تعداد شعب اول انتخابات است. به گزارش ایسنا، محمدکمال سروپها در حاشیه ضبط مناظره دو نامزد انتخابات مرحله دوم مشهد در صداوسیما اظهار کرد: اگر نامزدی بخواهد در کلان‌شهر مشهد تبلیغات شهری داشته باشد، باید هزینه زیادی



همواره کلمه آب و آبادانی در کنار هم بیان شده و نقش آب به عنوان کلیدی‌ترین عنصر حیات باعث ایجاد تمدن‌ها در اعصار مختلف زندگی انسان‌هاست. این آب بوده که باعث ایجاد همسپینی و همسایگی مسالمت‌آمیز یا ایجاد جنگ‌های خونین در بین قبایل و قومیت‌های مختلف کره خاکی شده است؛ حال که پس از پیروزی انقلاب اسلامی کشورمان ایران، شاهد اولین رویارویی مستقیم با اسرائیل اشغالگر شده‌ایم. در این یادداشت نقش اردن را در هم‌پیمانی با این کشور متخاصم از نظر آب و تغییر اقلیم بررسی خواهیم کرد. سؤالی که شاید برای بیشتر کارشناسان به وجود آمده، وارد شدن جنگی اردن به این رودرویی مستقیم و استفاده از سامانه دفاعی خود برای زدن پمپاها و سپاه پاسداران بود. شاید یکی از دلایل رایتوان در نقش تغییر اقلیم آب در رابطه بین اردن و رژیم اسرائیل یافت. در سال ۱۹۹۴، معاهده صلح وادی عربا بین اردن و اسرائیل امضا شد که پایانی بر وضعیت جنگی بین دو کشور از زمان اولین جنگ اعراب و اسرائیل در سال ۱۹۴۸ بود. در این معاهده، آب یکی از اجزای اصلی بود. طبق این معاهده، اسرائیل موظف بود سالانه ۵۰ میلیون مترمکعب آب آشامیدنی اردن را تأمین کند که این رقم در اواخر سال ۲۰۲۱ دوربرابر شد و به میزان ۱۰۰ میلیون مترمکعب رسید. به گزارش میدل‌ایست مانیتور، در ماه مارچ امسال (۲۰۲۴)، اردن از اسرائیل خواست تا قرارداد تأمین آب بین دو کشور را یک سال دیگر تمدید کند. قرارداد آب اردن و اسرائیل در ماه می امسال به پایان می‌رسد. توجه داشته باشید که براساس گزارش یونسف، اردن دومین کشور کم‌آب دنیاست. همچنین در حاشیه کاپ ۲۷ (COP27) در سال ۲۰۲۲ در شهر الشیخ مصر، پادشاه اردن با نخست‌وزیر اسرائیل دیداری داشت که این دیدار منجر به امضای تفاهم‌نامه‌ای (MOU) برای پیشبرد قرارداد آب در برابر انرژی با نام «پروژه رونق» در ۸ نوامبر سال ۲۰۲۲ بین دو کشور شد. این تفاهم‌نامه در اجلاس آب‌هوایی کاپ ۲۷ در مصر در رویدادی به میزبانی امارات متحده عربی - تأمین‌کننده مالی بخشی از آن - به امضا رسید. امارات در سال ۲۰۲۰ اولین کشور در حوزه خلیج فارس شد که روابط خود را با اسرائیل عادی سازی کرد و در این پروژه شریک شد. با این توافق‌نامه، اردن ۶۰۰ مگاوات انرژی خورشیدی را به اسرائیل صادر می‌کند و در عوض اسرائیل ۲۰۰ میلیون مترمکعب آب شیرین شده در اختیار اردن کم‌آب قرار می‌دهد. ۲۰۰ میلیون مترمکعب آب مقدار مصرف توسط پنج شهر بزرگ اسرائیل است. از آنجاکه اسرائیل در امتداد سواحل مدیترانه چندین کارخانه نمک‌زدایی و آب‌شیرین‌کن ایجاد کرده است، این موضوع موجب یک نقطه عطف در منطقه‌ای خشک که به شدت در برابر تغییرات آب‌وهوایی آسیب‌پذیر است، شده است.







مردم مشهد در هفتمین نظرسنجی شهرآرا ورزشی چهره‌های برتر ورزش شهر در سال ۱۴۰۲ را انتخاب کردند

## برترین‌ها از بین بهترین‌ها



**علیرضا پورسمانی**  
چهره برتر ورزش توان یابان مشهد  
۶۵٪



**حمید باوفا**  
چهره برتر مربیان ورزش مشهد  
۴۸٪



**حسین طیبی**  
چهره برتر ورزش آقایان مشهد  
۶۲٪



**غزاله حسینی**  
چهره برتر ورزش بانوان مشهد  
۳۹٪



### منهای فوتبال

ورزشکاران ایران چقدر شانس کسب بلیت پاریس را دارند؟

#### کار سخت دوومیدانی کاران برای رسیدن به المپیک

سهمیه شده بود، اما به دلیل ابتلا به ویروس کرونا از اعزام به این بازی‌ها جا ماند. گفته می‌شود پیرجهان آسیایی هانگزو کسب کرد، پرامیدترین پرتابگر ایران برای رسیدن به ورودی المپیک به شمار می‌رود. ورودی تعیین شده در ماده پرتاب دیسک برای بازی‌های المپیک ۶۷ متر است. این درحالی است که ۶۲ متر آخرین و بهترین رکوردی است که این پرتابگر ایرانی موفق به ثبت آن در بازی‌های آسیایی شده است. سولی حالا باید از طریق رنکینگ جهانی ورودی بازی‌های المپیک را کسب کند. پرتابگر طلایی ایران در بازی‌های آسیایی در آخرین رنکینگ جهانی در جایگاه ۵۲ قرار دارد و باید دید آیا در نبود احسان حدادی، او می‌تواند جایگزین نایب قهرمان المپیک لندن باشد یا خیر.

نماینده پرتاب وزنه همچنان امیدوار به سهمیه مهدی صابری از اندک ورزشکارانی است که شانس کسب سهمیه المپیک از طریق رنکینگ جهانی را دارد. او در رنکینگ ۳۷ جهان قرار دارد. پرتابگر وزنه ایران در مسابقات داخل سالن آسیا هم موفق به کسب مدال برنز شد. صابری اکنون در مشهد و زیر نظر مربی شخصی اش تمرین می‌کند. در مجموع درحالی که کمتر از صد روز به آغاز بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس زمان مانده است، ملی پوشان ایران فرصت کمی برای کسب ورودی این بازی‌ها دارند و فدراسیون باید برنامه مناسبی برای اعزام آن‌ها به مسابقات با امتیاز بالا در نظر بگیرد.

با نزدیک شدن به المپیک ۲۰۲۴ و در نظر گرفتن وضعیت کنونی دوومیدانی ایران، به نظر می‌رسد که بیش از آنچه تصور می‌شد، برای رفتن مردان دوومیدانی کار کشورمان به پاریس سخت باشد. با توجه به تغییرات تحولات زیادی هم که در یک سال گذشته در این فدراسیون رخ داد و اکنون نیز فدراسیون با سرپرست اداره می‌شود، به نظر می‌رسد جامعه دوومیدانی منتظر نماینده‌های زیادی از این رشته در پاریس نیست. اکنون حسن تفتیان در دوی سرعت، حسین رسولی در پرتاب دیسک، مهدی صابری در پرتاب وزنه و مهدی پیرجهان در دوی چهارصد متر با مانع ورزشکارانی هستند که شانس این را دارند مسافر پاریس شوند، ولی با این حال هنوز موفق به کسب سهمیه نشده‌اند؛ ورزشکارانی که همچنان به دنبال کسب ورودی بازی‌های المپیک از طریق رنکینگ جهانی هستند.

پاریس، رؤیای محال تفتیان حسن تفتیان در دوی صدمتر بهترین دونده سال‌های اخیر ایران است، اما با توجه به رکوردی که او در بازی‌های آسیایی هانگزو و مسابقات داخل سالن آسیا به ثبت رساند، کار این نماینده ایران برای کسب ورودی المپیک سخت خواهد بود. تفتیان رنکینگ ۴۷ جهان را در اختیار دارد و امید چندانی برای حضور او در المپیک پاریس وجود ندارد.

ماوریت بامانع پیرجهان با توجه به وضعیت دوومیدانی ایران در دوی چهارصد متر، مهدی پیرجهان تنها ورزشکاری است که شانس کسب سهمیه المپیک را دارد. پیرجهان رنکینگ ۳۷ جهان را در اختیار دارد. این دونده پیش‌تر هم برای المپیک توکیو موفق به کسب

### ورزش بانوان

مریم طوسی قهرمان مسابقه معتبر SAC دوومیدانی آمریکا شد و حالا به سهمیه المپیک چشم دوخته است

#### دختر باد در مسیر پاریس

جهانی دوومیدانی بین ۲۲ تانیه و ۸۰ صدم تا ۲۳ تانیه و ۴۰ صدم باشد، حق حضور دارند و مریم طوسی توانست در روز مسابقه با رکورد ۲۲ تانیه و ۶۰ صدم به مقام قهرمانی برسد. امتیاز این رقابت‌ها که یکی از رقابت‌های معتبر سالانه آمریکا و دارای رنک جهانی محسوب می‌شود و در سطح E دنیا برگزار می‌شود، به صورت کامل به مریم طوسی تعلق گرفت و جالب اینکه او اکنون در رنکینگ دونده‌های زن دوومیدان آسیا در جایگاه نخست قرار دارد و این موضوع می‌تواند برای دوومیدانی کشورمان بسیار مهم باشد. مریم طوسی هفته آینده از آمریکا به امارات دبی می‌رود تا در رقابت مهم «تور برزی» که دارای سطح C دوومیدانی فدراسیون جهانی است، حضور یابد. تلاش این دونده سی و چهارساله که دو مدال طلای داخل سالن آسیا را در کارنامه دارد و اولین دونده سرعتی تاریخ ورزش بانوان ایران به شمار

مزه رنگین مریم طوسی، ملقب به دختر باد، پس از درخشش و رکوردشکنی در مسابقه جایزه بزرگ آفریقای جنوبی، حالا در آمریکا قهرمان شده است و حالا در مسیری قرار دارد که بتواند به آرزویش یعنی دویدن در بیست المپیک برسد. مریم طوسی که دو سال گذشته تماشاگر رقابت‌های معتبر «ام تی SAC» آمریکا در استادیوم هیلمر شهر سن آنتونیو ایالت کالیفرنیا بود، با ثبت رسمی رکورد ۲۳ تانیه و ۳۵ صدم در رقابت دوومیدان جایزه بزرگ آفریقای جنوبی که پس از یازده سال رکورد ملی ایران و متعلق به خودش را نیز ارتقا داد، توانست جواز حضور در این رقابت‌ها را به دست آورد تا قهرمان ماده دوومیدان «فینال یک» شود. رقابت‌های دوومیدان مسابقه معتبر «ام تی SAC» در سه سطح یک، دو و سه برگزار می‌شود و در سطح یک دونده‌هایی که رکورد شخصی رسمی ثبت شده آن‌ها در فدراسیون

#### نقره ملی پوش مشهدی در کره جنوبی



این مسابقات را کسب کرد. این تیم در مرحله مقدماتی با ایستادن در جایگاه نخست راهی مرحله فینال شد و در این مرحله با ایستادن در رده دوم به مدال نقره رسید. پیش از این نیز رقیه شجاعی در ماده تفنگ بادی ایستاده در جایگاه هشتم قرار گرفت. شاهی در بخش انفرادی نیز حضور خواهد داشت. در دو سال گذشته او هرسال یک طلا برای ایران به ارمغان آورده است.

نسرین شاهی، ملی پوش مشهدی تیم پاراتیراندازی ایران، در مسابقات جهانی موفق به کسب یک مدال نقره تیمی شد. مسابقات قهرمانی جهان پاراتیراندازی با حضور ۱۲۵ ورزشکار از ۲۷ کشور به میزبانی کره جنوبی در حال برگزاری است و تا دوازدهم اردیبهشت ادامه خواهد داشت. تیم تپانچه بادی مختلط کشورمان متشکل از محمدرضا میرشفیعی و نسرین شاهی مدال نقره

#### صعود چادرملو با درخشش مشهدی‌ها

تیم فوتسال بانوان چادرملو اردکان با درخشش بازیکنان مشهدی اش به لیگ برتر فوتسال ایران صعود کرد. تیم فوتسال بانوان چادرملو اردکان در ادامه رقابت‌های لیگ دسته اول موفق شد با شکست ۴ بر ۲ نماینده هیئت فوتسال اصفهان سهمیه حضور در لیگ برتر فوتسال ایران را به دست آورد. در این بازی شیرین صفا، بازیکن مشهدی، و زهرا قربانی از روی نقطه پنالتی گل زنی کردند. مهدیه محمدزاده، دیگر بازیکن مشهدی چادرملو، و فاطمه قهرمانی نیز هرکدام یک گل برای چادرملو اردکان به ثمر رساندند. شاگردان فاطمه نادریان در تیم فوتسال بانوان چادرملو اردکان با حداکثر امتیاز جواز حضور در لیگ برتر را به دست آوردند. این اولین حضور یک تیم فوتسال بانوان از استان یزد در سطح یک فوتسال ایران است.

#### درگذشت معاون سابق ورزش بانوان خراسان

مسئول سابق ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی درگذشت. رامش رامشینی، مسئول سابق ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی و کارمند بازنشسته این اداره که بیش از بیست سال به بانوان ورزشکار و توسعه ورزش زنان مشهد و استان کمک کرد، دیروز در فانی راوداع گفت. وی در این سال‌ها با مدیران زیادی همکاری کرد و در رشته مدیریت ورزشی دارای مدرک دکتری بود. بسیاری از اولین‌های ورزش بانوان استان نیز در زمان مدیریت رامشینی در رأس ورزش زنان رقم خورد. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی نیز در پی درگذشت وی پیام تسلیتی صادر کرد. مراسم تشییع پیکر آن مرحومه شنبه، هشتم اردیبهشت، ساعت ۱۰ صبح در مصلی شهر سبزوار، قطعه ۱۷، برگزار می‌شود.

خبر

#### دانش آموزان والیبال ایران در نیمه نهایی مسابقات جهانی

تیم ملی والیبال دانش آموزی ایران مقابل تیم قدرتمند ایتالیا به برتری رسید و به جمع چهار تیم برتر جهان راه یافت. گفتنی است تیم ملی والیبال دانش آموزی کشورمان که با چهار پیروزی پیاپی مقابل اوگاندا، آلمان، بلژیک و هلند به مرحله یک چهارم نهایی رسیده بود. امروز از ساعت ۱۰:۳۰ باید در مرحله نیمه نهایی در بلغراد به مصاف چین تایپه برود.

#### پایان کار طراح افسانه‌ای در رده بول

آدریان نیسوی، طراح ارشد خودروه‌های ردبول در رقابت‌های فرمول یک، پس از بیست سال تصمیم به ترک تیم قهرمان سه فصل گذشته فرمول یک گرفته است.

#### نقره و برنز، حاصل کار اسکواش بازان کشورمان در قطر

اسکواش بازان کشورمان که در مسابقات قطر جنیور شرکت کرده بودند، موفق به کسب دو مدال نقره و برنز از این رقابت‌ها شدند. در فینال کمتر از نوزده سال محمد چنگانیان با شکست مقابل حریف کویتی به مدال نقره رسید. در رده سنی کمتر از سیزده سال نیز امیررضا الوانسانز برای کسب مدال برنز رودرو حریف پاکستانی قرار گرفت و حریفش را مغلوب کرد.

پاسور سابق تیم ملی با خداحافظی از بازی، مربی شهداب شد

#### ماجراجویی تازه مهدوی در والیبال



رسمی وارد دنیای مربیگری شد و فصل آینده به عنوان دستیار و مربی در کنار رحمان محمدی‌راد در کادرفنی تیم والیبال شهداب یزد فعالیت خواهد کرد. بدین ترتیب تیم والیبال شهداب یزد پس از گذشت ۲۵ سال به طور رسمی از دنیای بازیگری والیبال خداحافظی کرد تا ماجراجویی جدیدی را در ادامه آغاز کند و توانمندی‌ها و قابلیت‌هایش را همانند دوران بازیگری در دنیای مربیگری نیز اثبات کند.

مهدی مهدوی، پاسور سابق تیم ملی کشورمان، که در جریان لیگ گذشته به شدت مصدوم شده بود، پس از اعلام رسمی خداحافظی اش از دنیای والیبال، مربی شهداب یزد شد. مهدوی، کاپیتان باشگاه شهداب که فصل گذشته با مصدومیت سنگین از ناحیه آشیل پا ادامه رقابت‌های لیگ را از دست داده بود، با درخواست سرمربی تیم و موافقت باشگاه به طور

چهره













## سشوار کشیدن با آسیب کمتر



شادفر

سشوار یکی از وسایل برقی است که در اغلب خانه‌ها وجود دارد. یکی از مهم‌ترین کاربردهای این وسیله خشک کردن موها پس از استحمام است و برای افرادی که دائم در معرض سرما خوردگی و حساسیت‌های سینوزیتی هستند بسیار مهم است. اگر می‌خواهید از سشوار برای خشک کردن مو استفاده کنید در حالی که آسیب کمتری به موها بیاورد باید چند نکته را در زمان استفاده از این وسیله در نظر بگیرید. کم کردن حرارت سشوار و گرفتن خیلی زیاد موها پیش از خشک کردن آن‌ها با سشوار از جمله کارهایی است که می‌توانید برای حفظ سلامت مو انجام دهید. در ادامه به راه‌های مراقبتی بیشتر اشاره می‌کنیم.

## دمای سشوار

واضح است که هر قدر دمای سشوار بالاتر باشد، آسیبی که به کوتیکول مو می‌زند شدیدتر است. برای همین بیشتر وسایل حالت دهنده مو درجه بندی برای تنظیم دما دارند. بهترین دما برای خشک کردن موها دمای ۶۰ درجه است. اگر سشوار شما درجه بندی مقدار دما ندارد، از بین مقدار یکم، متوسط و زیاد، همیشه کمترین حالت را انتخاب کنید. همچنین با کمک راهنمای خرید می‌توانید سشواری بخرید که دمای آن تنظیم شدنی باشد و بتوانید آن را روی کمترین حالت قرار دهید تا از سالم ماندن موهای خود خاطرتان جمع باشد.

## سشوار موی خشک

سشوار کشیدن موها بدون فاصله پس از بیرون آمدن از حمام سبب آسیب رسیدن به موی می‌شود. در واقع این کاری که از فوری‌ترین راه‌ها برای آسیب زدن به مو است. به جای این کار باید بعد از بیرون آمدن از حمام، به آرامی موهای خود را با حوله خشک کنید و آب اضافی آن را بگیرید. از حوله‌های میکروفایبر استفاده کنید که قدرت جذب بیشتری داشته باشند. موقع خشک کردن موها حوله این کار را با شدت انجام ندهید و موها را با شدت بین حوله فشار ندهید. این کار سبب وز شدن موها می‌شود. حوله را روی مو بگذارید و بردارید. وقتی ۷۰ تا ۸۰ درصد رطوبت موها گرفته شد، آن را با یک شانه که دندان‌های درشت و با فاصله دارد، شانه کنید و گره‌های آن را باز کنید.

## اسپری محافظ حرارتی

محصولات زیادی به عنوان محافظ مو در برابر حرارت تولید می‌شوند. از این محصولات استفاده و سعی کنید مدل‌هایی را بخرید که بر پایه سیلیکون باشند. البته همه انواع اسپری‌ها و سرم‌های محافظ مو، مناسب و کاربردی نیستند. این مرحله را به کار ببندید و از محصولات بر پایه سیلیکون استفاده کنید تا حرارت در سراسر موهای شما به صورت یکنواخت توزیع شود.

## بزارهای مختلف سشوار

اگر موهای مجعد و فر دارید باید موقع سشوار کشیدن از ابزارهای مختلف سشوار مانند دیفیوزر یا دیسپانسر استفاده کنید. دیفیوزر یکی از سری‌هایی است که معمولاً همراه با سشوار عرضه می‌شود. حتی می‌توانید آن را جداگانه هم تهیه کنید. با این وسیله که شبیه به کاسه است، هوای گرم از لایه‌های فر موهای شما برداشته می‌شود و شکل آن را حفظ می‌کند و بهتر لایه‌های موها پخش می‌شود.

## نرم کننده مو

در کنار خشک کردن موها و مراقبت از سلامتی آن، برای اینکه سشوار کشیدن شما نتیجه خوبی داشته باشد و ظاهری آراسته پیدا کنید، باید مراقبت و رسیدگی به مو را از داخل حمام شروع کنید. در حمام از نرم کننده مو استفاده کنید. با استفاده از نرم کننده، موهای شما نرم‌تر و درخشان‌تر دیده می‌شوند و شانه کردن آن‌ها راحت‌تر می‌شود. بسته به وزن مولکولی مواد مورد استفاده در ساخت نرم کننده، این محصول در کوتیکول‌های مو جذب می‌شود و حتی ممکن است به لایه کورتکس مو نفوذ کند. این ویژگی به کاهش اصطکاک و جلوگیری از گره خوردن و وز شدن مو کمک می‌کند و به طور هم‌زمان درخشندگی و صافی آن را افزایش می‌دهد. در واقع، تحقیقات علمی استفاده از نرم کننده را توصیه می‌کنند.

## تیک سلامت

## قند میوه‌ها برای سلامتی ضروری است



مصرف زیاد قند و شکر در رژیم غذایی روزانه پیامدهای ناگواری مانند اضافه وزن، چاقی، ابتلا به دیابت و سرطان و پیری زودرس به دنبال دارد. همین موضوع سبب شده تا خیلی از افراد برای درآمان ماندن از این پیامدها، از آن طرف بام بیفتند و قندها را به طور کامل از برنامه غذایی روزانه خود حذف می‌کنند. در حالی که متخصصان تغذیه تأکید دارند که قندهای طبیعی، یعنی گروه میوه‌ها هرگز نباید از سید غذایی کنار گذاشته شوند. چون برای بدن بسیار ضروری هستند و حذف آن‌ها آسیب‌های زیادی به سلامت وارد می‌کند. بنابراین بهتر است مصرف قندهای طبیعی مانند قند و شکر سفید که از نیشکر و چغندر قند به دست می‌آیند، کامل حذف و مصرف قندهای مصنوعی مانند اسپارتام و ساکارین محدود شوند. این قندها دست ساز بشر هستند. در عوض مصرف قند میوه‌ها مانند توت خشک، خرما و انجیر خشک در حد متعادلش باید افزایش یابد. مصرف زیاد این نوع قندها می‌تواند چاق کننده باشد.

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۲۱۴۴۵۴۵۴۰۰

## خاطر ناجمع

نداشتن امنیت شغلی ممکن است در گذر زمان، سلامت روان ما را به خطر بیندازد

معصومه متین نژاد اگر نگران از دست دادن شغل‌تان کافی نبودن درآمدتان برای یک زندگی ایده‌آل، نگاه دیگران به کاری که انجام می‌دهید، موقت بودن قرارداد کاری‌تان و آینده‌ای که قرار است از راه برسد هستید، بدانید که چه این نگرانی‌ها در ته ذهن‌تان باشد و چه آشکارا آن‌ها را هر روز به زبان بیاورید، از نبود امنیت شغلی‌تان حکایت دارد که می‌تواند در گذر زمان سلامت روان‌تان را به طور جدی به خطر بیندازد. موضوعی که امروز می‌خواهیم به کمک دکتر علی کاظمی، روان‌شناس، کمی درباره آن با هم صحبت کنیم و اگر شما هم گرفتار چنین شرایطی هستید، با به کارگیری توصیه‌های این کارشناس قدمی برای سلامت روان‌تان بردارید.

## امنیت شغلی برای ما چه معنایی دارد؟

ممکن است تعریفی که ما از امنیت شغلی داریم با تعریفی که دوستانمان از آن دارد، کاملاً متفاوت باشد. برای یک نفر امنیت شغلی داشتن یک شغل ثابت برای سی سال کاری با یک آب باریکه مالی باشد و برای دیگری شغلی که درآمد لازم را برای امروز و فرداهای دورش تأمین کند. با همه این تفاوت‌ها، امنیت شغلی یک تعریف کلی دارد، وضعیت کاری که ما در آن مطمئن هستیم برای آینده‌ای پیش‌بینی پذیر شغل و درآمد لازم را داریم. به عبارت ساده‌تر مطمئن هستیم که با همه تغییراتی که از نظر اقتصادی و اجتماعی در مجموعه کاری‌مان اتفاق می‌افتد، ما همچنان کارمان را خواهیم داشت.



## رابطه سلامت روان با امنیت شغلی

گفتیم که امنیت شغلی تضمینی برای آینده است و کمک می‌کند که بتوانیم آینده دور و نزدیک اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی‌مان را تا حدودی پیش‌بینی و براساس آن برنامه‌ریزی کنیم. این توانایی در پیش‌بینی و برنامه‌ریزی از عواملی است که در زندگی به همه ما حس قدرت می‌دهد و سلامت روان‌مان را تضمین می‌کند. در واقع، شغلی که ما داریم از دوره سلامت روان ما را تأمین یا تخریب می‌کند، یکی وجه اجتماعی که شغل‌مان برای ما دارد و ما به آن می‌بالیم. به عبارت دیگر بر حسب اجتماعی ما محسوب می‌شود و دیگری امنیت اقتصادی است که آن شغل برای ما به همراه دارد و نبود هر دو یکی از آن دو سبب اضطرابی مزمن در ما می‌شود. در چنین حالتی پیش از آنکه به طور طبیعی از کار بازنشسته شویم، احساس فرسودگی و کسالت خواهیم کرد. به ویژه وقتی در محیط کاری برای رسیدن به سطح‌های بالاتر تلاش بیشتری هم کرده باشیم. تلاشی که با انجام کار و مسئولیت پذیری بیشتری هم همراه بوده و ورا همه این فعالیت‌ها احساس نبود امنیت شغلی پیوسته آزارمان داده است.



دکتر علی کاظمی  
روان‌شناس:

برای بالابردن امنیت شغلی سعی کنید مهارت‌های ارتباطی بین فردی‌تان را افزایش دهید



## چگونه با این ناامنی کنار بیاییم؟

نبود امنیت شغلی که صحبتش را می‌کنیم مختص کشور ما یا جامعه دیگری نیست، بلکه مسئله‌ای فراگیر در دنیا است. ترس از اخراج شدن، ترس از دست دادن کار ترس از تغییر شغل و ترس از ناکافی بودن درآمد حاصل از یک شغل همه می‌تواند امنیت شغلی ما را متزلزل کند. بخشی از این ناامنی هم می‌تواند محصول سیاست‌های کلان و قوانین کشوری باشد که گریزی از آن‌ها برای شاغلان نیست. مانند قانون قرارداد‌های کوتاه مدت یا واردات بی رویه کفش و خراب شدن بازار تولیدکنندگان کفش داخلی. بخش دیگر این ناامنی هم به خود ما برمی‌گردد که باید بتوانیم برای این بخش از آن برنامه داشته باشیم. در ادامه به تعدادی از این راهکارها اشاره‌گرایی داریم.



## داشتن شغل دوم

اگر شغلی دارید که امنیت خاطر لازم از آن ندارید، سعی کنید مهارت جدیدی یاد بگیرید و به سراغ شغل دومی هم بروید تا در شرایط عادی بتوانید روری درآمد بیشتری آن و در صورت از دست دادن شغل اول، روری تخصص جدیدتان برنامه‌ریزی مالی داشته باشید.

## مهارت‌های ارتباطی

برای بالابردن امنیت شغلی‌تان سعی کنید مهارت‌های ارتباطی بین فردی‌تان را افزایش دهید. این کار رابطه بین شما با کارفرما و همکارانتان را قوت می‌بخشد و کمتر به چالش می‌خورید. مهارت‌های بین فردی حکم مهره‌ساز را دارد که برخی از آن برخوردارند.

## حمایت اعضای خانواده

حمایت و پشت‌گرمی اعضای خانواده، به ویژه همسران می‌تواند به شما امنیت خاطر بیشتری بدهد. اینکه با حرف‌های مثبت به دیگری دل‌گرمی بدهیم و او را تشویق به فعالیت بیشتر و همراهی همیشگی کنیم، یک امتیاز بزرگ برای آسودگی خاطر فرد شاغل محسوب می‌شود.

## ضریب اطمینان بیشتر

اگر در مرحله پیدا کردن شغل هستید و دغدغه این موضوع را همواره دارید، به سراغ کارهایی بروید که امنیت شغلی بیشتری دارند. برای نمونه شغل‌هایی مانند فعالیت‌های نظامی یا کارمندی در بانک از امنیت نسبی بیشتری برخوردارند.

## مدیریت امور مالی

داشتن دغدغه مالی امری طبیعی است. پس به دنبال راه‌هایی برای مدیریت امور مالی خود باشید و هیچ‌گاه از آن غافل نشوید. این موضوع در شرایط عادی کمکی کند و صرفه‌جویی و پس‌انداز بیشتری در زندگی داشته باشید و در شرایط خاص هم کمکی کند؛ بحران‌ها راحت‌تر عبور کنید.

## همگام با تحولات روز

شرکت‌ها همیشه به دنبال جذب افراد جدیدی هستند که بتوانند همگام با تحولات روز دنیا گام بردارند. بنابراین هرچه خودتان را در حرفه‌ای که دارید، توانمندتر کنید، شانس ماندگاری‌تان در آن شغل بیشتر خواهد شد. چه کارتان آزاد و چه شاغلان در بخش‌های دولتی و خصوصی باشد.

## نمایش توانمندی‌ها

چه در جایگاه یک کارگر و کارمند و چه در جایگاه یک مدیر همواره باید سعی کنید از خودتان تصویر فردی خلاق و پویا برای دیگران بسازید. فردی که برای چالش‌های کاری و سازمانی خود همواره راه حل دارد، بیشتر هم مورد توجه مدیران بالادستی خود قرار می‌گیرد.

## مهارت حل مسئله

یادگیری مهارت حل مسئله، یک توانمندی است که در هر زمینه‌ای به شما برای خروج از مشکلات و بحران‌ها کمک می‌کند. اینکه بدانید چگونه باید با یک مشکل برخورد کنید و از یک تهدید، فرصتی برای خودتان بسازید، نقش مهمی در موفقیت‌های کاری شما دارد.







**SHAHRARANEWS.IR**

**شنبه**

**Mashhadchehreh.ir**

**Photoshahr.ir**

روزنامه فرهنگی-اجتماعی-اطلاع رسانی صاحب امتیاز: شهرداری مشهد مدیرمسئول: سید میثم موسوی مهر سردبیر: سید مسعود طالع هاشمی نشانی: خیابان کوهسنگی ابتدای کوهسنگی ۱۵ دفتر مرکزی: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸-۱۵ شماره تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸-۱۵ شماره فکس: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸-۱۵ شماره پیامک: ۳۰۰۷۷۸۸۰

دمای هوای مشهد: ۴۴٪

۱۱° ↓ ۲۱°

صبح ۱۶ ظهر ۲۰ شب ۱۵

اذان ظهر ۱۱:۲۹:۰۶ نیمه شب شرعی ۲۲:۴۲:۳۵

غروب آفتاب ۱۸:۱۵:۵۴ اذان صبح فردا ۰۷:۴۵:۰۳

اذان مغرب فردا ۱۸:۳۵:۱۴ طلوع آفتاب فردا ۰۴:۴۱:۰۹

**کارتون شهر**

**فروردین امسال، به نسبت فروردین ۱۴۰۲، قیمت ها بیش از ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده است.**

رضا چنگی

**شوخی بن شوخی**

**گاراتتی، هر روز شکننده تر از دیروز**

اخبار برخی دلایل که به خاطر آن خودرو سازان گاراتتی را باطل می کنند، اعلام شده است. این دلایل آن قدر عجیب و غریب اند که انگار خودروسازان علاوه بر خودروسازی وارد عرصه طنزسازی هم شده اند. مثلا می دانستید اگر روکش صندلی را عوض کنید گاراتتی صندلی باطل می شود و پرچسب شیشه دودی هم اگر بزیند باعث دود شدن گاراتتی شیشه بالا برو و کلید هایش می شود. حتی استفاده از کف پوش باعث می شود گاراتتی صندلی ها سیستم کلاچ و گیربکس درجا باطل شوند چون از نظر آن ها ضخامت کف پوش، مانع از گرفتن کامل پدال کلاچ می شود و همین موضوع می تواند باعث خرابی گیربکس شود. البته خوشبختانه ابطال گاراتتی از سوی خودروسازها فقط در همین حد است و مثلا باعث ابطال گاراتتی لوازم خانگی یا مثلا گوشی گاراتتی دار شما نمی شود. اگر خودروی شما با همین فرمان جلو بروند با اتفاقات زیر هم، گاراتتی باطل می شود:

- اگر خود رویتان را تحویل گرفتید ولی برایش اسپند دود نکنید گاراتتی باطل است چون اجازه داده اید بقیه ماشینتان را چشم بزنند.
- اگر هنگام سفر روی صندلی عقب دراز آچار کشی کند.

**اول شخص**

**در محضر استاد\***

یادی از دکتر عباس حزی، دانشمند فقید مشهدی در رشته علوم کتابداری و اطلاع رسانی که در هفتم اردیبهشت ۱۳۹۲ درگذشت

رشته کتابداری، میزبان محقق پرتلاش از ایران شد و رساله دکتری او در خصوص «مقایسه شباهت های استنادی و شباهت واژگان نمایه برای ربط دادن مدارک مرتبط از نظر موضوعی» پس از ارائه مورد تحسین استادان وقت قرار گرفت. با پایان فرصت مطالعاتی پس از چهارده ماه به ایران برگشت و تدریس در دانشگاه تهران را از سر گرفت. دکتر عباس حزی که همواره رسالت خود را در ترویج علم می دید، تمام اراده و توانش را در گسترش رشته کتابداری به شکل تخصصی در ایران به کار بست و از جمله کسانی بود که مقطع دکتری این رشته را در دانشگاه تهران، راه اندازی کرد. نظریه پردازی های دکتر حزی در راستای بهبود روش های تدریس کتابداری، از جمله تأثیرات بلند مدت او در این رشته بود آن چنان که همواره بنای تدریس را بر ایجاز قرار می داد و در کمترین زمان، اصل هر مطلب را به روشنی مطرح می کرد و در ادامه، بستر آموزش را برای عبور از تفکر ساده و توصیفی به تفکر تحلیلی و انتقادی هموار می کرد. گفتار صریح و انتقاد های سازنده و محکم، از جمله ویژگی های همیشگی او در انتقال دانش بود. چه بسیار طرح های پژوهشی که با نظارت و همراهی دکتر حزی



پیشوند «دانشمند» هرگاه قبل از نام هر آدمی بنشیند باید نشست و نیم نگاهی به جاده پرفراز و نشیب رشد و شکوفایی اش انداخت. اینکه چطور کسی از پشت همان نیمکت هایی که یکی را به قهقرا کاهلی و بیراهه می برد، دیگری را به قله علم و دانش می کشاند. عباس حزی هم در اوایل دهه ۲۰ خورشیدی، تحصیلات ابتدایی اش را در مشهد آغاز کرد و مسیر طولانی تحصیل را پیش گرفت. مسیری که تا پایان عمر لحظه ای از لذت حضور در آن کسل نشد. دبیرستان را هم در مشهد تمام کرد. دو سالی را به دانش سرای مقدماتی رفت و پس از آن تصمیم گرفت پیشه معلمی را دنبال کند. آن روزها به گمان برخی افراد در جامعه معترض ایران، هر شغلی که موجبش از محل دولت پرداخت می شد، لقمه ای شبهه ناک به حساب می آمد. معلمی را نیز در همان دسته تعریف می کردند. اما عباس حزی، از نوادگان شیخ حرعاملی، شیر پاک خورده نسلی مقید به موازین شرعی، به فکر استفتا از مراجع وقت افتاد و اطمینان یافت، «به شرط انجام درست وظیفه، لقمه ای حلال تر از آن نخواهد بود». پس با شانه همت را بالا کشید و به یکی از روستاهای کاشمر در جنوب خراسان سفر کرد تا دوره آموزگاری خود را آغاز کند. بعد از دو سال به شهر کاشمر منتقل شد و پس از هفت سال خدمت خالصانه، در سال ۱۳۴۵ به زادگاهش مشهد بازگشت. او که در تمام سال های تدریس، به مطالعه زبان انگلیسی مشغول بود، در بدو ورود به مشهد، در آزمون ورودی دانشگاه شرکت کرد و با رتبه پنجم، رشته زبان و ادبیات انگلیسی را برای ادامه تحصیلات عالی انتخاب کرد. چهار سال بعد یعنی در سال ۱۳۴۹ پس از فارغ التحصیلی از مقطع کارشناسی، مهیای ورود به مقطع کارشناسی ارشد شد و بار سفر به تهران بست و رشته کتابداری را در دانشگاه تهران دنبال کرد. حد فاصل قبولی در مقطع کارشناسی ارشد تا سفر به آمریکا برای تحصیل در مقطع دکترا، فرصت خوبی برای گسترش مطالعات و تجربیات علمی اش بود به شکلی که از آموزش و پرورش به دانشگاه تهران منتقل و با عنوان مربی در گروه کتابداری این دانشگاه مشغول به کار شد. فرصت مطالعاتی دانشگاه تهران برای سفر به آمریکا، فصل تازه ای در مسیر رشد علمی و بالندگی عباس حزی بود، به این ترتیب دانشگاه کبیس وسترن در

\*عنوان کتابی مشتمل بر مجموعه مقالات و سخنرانی های علمی پژوهشی دکتر حزی در حوزه کتابداری

**حزّی و دُرّ دانش**

رشته کتابداری و اطلاع رسانی، جز ایجاد رابطه مؤثر میان انسان و دانش مقید نیست. یعنی دانش هایی که بر محمل های مختلفی مضبوط می شوند. علاوه بر این، از زمانی که مباحث اطلاع سنجی مورد توجه قرار گرفته، رشته کتابداری به محور رشد علمی تبدیل شده است. این گفتار، بخشی از متن گفت و گو با دکتر عباس حزی در آغاز کتابی است که طی مصاحبه ای طولانی، به بیان اطلاعاتی جامع از ارتقای سطح پژوهش در کتابداری و گسترش حوزه اطلاع شناسی در پژوهش های دانشگاهی می پردازد و در فصول گوناگون می توان به مرور به سیر زندگی، تحصیل، پژوهش و فعالیت های او در طول سالیان پرداخت. کتاب «دُرّ دانش» با تلاش گروه تاریخ شفاهی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران و به همت خانم پیمان صالحی از محققان حوزه کتابداری، تهیه و تدوین شده است.

**کوجه**

**نان مردم و ایمان جامعه**

پایان بردند. دلیل این دعا را هم در ادامه کلام رسول خدا (ص) به روشنی می خوانیم، فلولاً الخبیر ما ضلینا ولا ضمننا، و لا اذینا فرائض زینا، اگر نان نبود، ما نماز نمی خواندیم و روزهای پیش به مدبرعامل بانک ملی ایران را انجام نمی دادیم. اولین دریافت این کلام نبوی این است که هر کس برای ایمان مردم دلش می سوزد باید توش و توان خود را بگذارد و با اولویت دادن به کار و تلاش با برنامه برای رونق سفره مردم تلاش کند. در این هندسه است که کار آفرینی، رفع موانع کار، کارخانه سازی، تولید اشتغال و... در

**کتابخوان**

**گذری بر دانش دیزاین**

هم زمان با روز جهانی گرافیک، گذری کوتاه می اندازیم به کتاب «دانشنامه دیزاین» که نشر مشکی منتشر کرده و پنج بار تجدید چاپ شده است. این کتاب به قلم میثاق ایل هاف و تیم مارشال، با ترجمه منظر محمدی

۵۹۲ صفحه در بازار کتاب عرضه شده است. کتاب حاضر شامل بیش از سیصد مدخل مقاله وار کوتاه و بلند درباره جنبه های گوناگون دیزاین است. دیزاین در این کتاب به معنای وسیع کلمه به کار برده شده است. به این ترتیب،

همان به ایمان قوام می دهد. سفره کوچک، آدم بزرگ را هم کوچک می کند. دست کوتاه، قد بلند را هم فرو می کاهد. این یک واقعیت است که باید بپذیریم. حتما باید بپذیرند کسانی که نان و سفره و بزرگی آدم ها به تدبیر و تصمیم و تلاش آن ها بسته است. میان ایمان و نان چنان رابطه ای عمیق است که نبود اولی را بر وجود دومی هم می بندد. این کلام را هنما و تبیین گر رسول اعظم الهی (ص) است که: اللهم بارک لنا فی الخبز، و لا تُفُوق بینهنا و بینهُ، بار خدایا! برای ما در نان برکت قرار ده و میان ما و آن، جدایی مینداز. مهم است نان. این را نباید در تعارض با ایمان و مقاومت دانست. به گفته حضرت آیت ا... جوادی آملی، این دعای نبوی، در جریان شعب ابی طالب است. وقتی مسلمانان، سه سال در محاصره بودند و این امتحان را با سر بلندی به

دیپلم که می گیری کنکور تبدیل می شود به نقطه عطف زندگی ات! انگار قرار است یک شبه سرنوشت یک عمر تحصیل و کار و آینده ات رقم بخورد! بعد که گرد بزگی سالی به سر صورتت می پاشد می بینی که این طورها هم نبوده و زیادی سخت گرفته بودی! همه چیز قرار نیست که کنکور باشد، وقتی سال های بعد رتبه دروقمی را می بینی که راننده اسنپ شده و رفیق پشت کنکوری ات توی برج زندگی می کند. (البته که در مثال مناقشه نیست)، اما حالا که آزمون سراسری ۱۴۰۳، در مشهد هم زمان با سراسر کشور برگزار شد شاید بد نباشد همه این هجده ساله های اول راه بدانند، کنکور ته ماجرا نیست. برای مشاهده گزارش تصویری که در اسکن کنید. عکس: مهدی قربانی/شهرآرا