

نوشدارو پس از یکسان سازی گلزار

پاسخ مسئولان به گلایه‌ها درباره بهسازی مزار شهدا؛
همه تلاشمان را انجام می‌دهیم

۱۳

یادداشت
رعایت اخلاق در پاسخ
به دشمن خبیث

احسان عظیمی‌راد
منتخب مردم مشهد در مجلس دوازدهم



مُسکن، به جای جراحی اورژانسی

اعتبارات قطره چکانی، زخم‌های بخش درمانی مشهد را التیام نمی‌دهد

بودجه ۱۴۰۳

۲



به فاصله چندروز پس از عملیات «وعده صادق»
نیروهای مسلح در روز ارتش بر دفاع مداوم از کشور تأکید کردند

نمایش اقتدار در روزهای افتخار

۲



شماره ۴۰ چهره
منتشر شد

در گفت‌وگوی شهرآرا با یک قرآن پژوه بررسی شد

چگونگی وجوب حجاب
در اسلام

۱۴

بررسی سهم پروژه‌های حمل و نقل ریلی
خراسان رضوی در آئین بودجه ۱۴۰۳

بودجه قطار روی ریل نیست

۹

شاخص‌ترین وعده‌های
مستولان برای سال ۱۴۰۳

گزارش شهرآرا از آنچه مسئولان درباره اجرای
پروژه‌ها به مشهدی‌ها قول دادند

۴

هنرمندان از نکات مثبت و منفی رقابتی شدن
بخش سرود هنرهای مردمی بهار ۱۴۰۳ گفتند

محدودیت برای اجرا
فاصله با مخاطب

۱۱

سرهنگ بازنشسته ارتش، خاطرات
حضور در جنگ تحمیلی را مرور می‌کند

صبر و استقامت
زیر بار آتش

محله او ۱۱



مدیرعامل سازمان مدیریت حمل و نقل
بار درون شهری شهرداری اعلام کرد

شهرداری در صدر
واگذاری موتورسیکلت
برقی به شهروندان

۳



جوی پرآب خیابان شهید کاشانی
ابتکار شهرداری منطقه نهمین
در بهره‌برداری از آب به دست آمده
در یکی از پروژه‌هاست

شماره ۱۸۲
کوله بیشتر
منتشر شد

محله نامن



در دیدار صمیمانه ۲ نماینده منتخب پارلمان دوازدهم با تشکل‌های دانشجویی مطرح شد

حقوق و دستمزد و قانون عفاف و حجاب در دستور کار مجلس آینده

سیدحسین دوستدار

خبر

صبح روز گذشته، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد میزبان نشست صمیمانه دو تن از منتخبان مردم مشهد و کلات در مجلس دوازدهم بود. احسان عظیمی‌راد و میثم ظهوریان، دو نماینده‌ای بودند که تا پیش از این هم به عنوان چهره‌های دانشگاهی، ارتباط بی‌واسطه و نزدیکی با جامعه نخبگانی مشهد داشتند و اکنون، این نشست بهانه‌ای شد تا با حضور اساتید و نمایندگان تشکل‌های دانشجویی، مروری بر مطالبات و دغدغه‌های این جریان اثرگذار صورت بگیرد.

تشکیل ۲۰ کارگروه مشورتی برای نمایندگان مهم‌ترین محور تأکیدات عظیمی‌راد در این نشست، ضرورت تعریف پیوست کارشناسی برای تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی نمایندگان مجلس بود. وی تصریح کرد که فراتر از مفاهیمی همچون اصول‌گرایی و اصلاح‌طلبی، نوبت به پیشرفت کشور و توسعه فرهنگ انقلاب اسلامی رسیده و این مینا نیز در سازوکار تحول و وحدت به عنوان دو تأکید اساسی رهبر معظم انقلاب در سال‌های اخیر قابل تعریف است.

بگفته این منتخب مردم مشهد و کلات در مجلس دوازدهم، دانشگاه مشهد مهم‌ترین بستری نخبگانی در کشور است که می‌تواند هم با تربیت نیرو و هم تعریف گفتمان‌های خلاقانه، راهگشای چالش‌های کشور باشد، اما با این حال، امروزه شاهد برخورد‌های دوگانه سیاسی در بستر آموزش عالی کشور و به ویژه دانشگاه آزاد اسلامی هستیم که باعث شده است نقاط قوت به حاشیه رانده شوند و این فضا مورد کم‌توجهی وزارت علوم قرار بگیرد.

ضرورت پرهیز از جانب‌داری و محافظه‌کاری «نه فقط مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، بلکه هر نهاد و گروهی که با حضور نخبگان دانشگاهی و پژوهشگران محلی تشکیل شود، این ظرفیت را دارد که به موازات تولید علم، دانش را به‌کارهای قابل اجرا در عرصه مدیریتی کشور تبدیل کند»؛ این جملات، محور سخنان میثم ظهوریان ابوترابی، دیگر منتخب مردم مشهد و کلات در مجلس دوازدهم بود.

دانشجویان چه گفتند؟

دغدغه اصلی این روزها یعنی مسئله گرانی و معیشت، بخش محوری سؤالات و مطالبه اساتید و دانشجویان بود؛ اما نمایندگان تشکل‌ها به موازات این موضوع، مسائل دیگری را هم مورد توجه قرار دادند. ضرورت نگاه فرامنطقه‌ای و ریل‌گذاری کشور در چهارچوب نگرش ملی، تقویت جایگاه مجلس به عنوان مهم‌ترین نهاد شورایی در کشور، پیگیری جدی و حضور فعالانه نمایندگان در رأی‌گیری‌ها، جلسات علنی و غیرعلنی و نشست‌های کمیسیونی، رفتار بدون تعارف با دیگر نهادها، تعیین تکلیف مسئله حجاب، تلاش برای تحقق شعار سال و حمایت از تولید ملی و البته جامعه دانشگاهی، از جمله محورهای اصلی مطالبات تشکل‌های دانشجویی در این دیدار بود.

ترا آرا نیوز
SHAHRRARNEWS.IR

اینجا همان جایی است که «خبرخوان» پایش را چندان فراتر می‌گذارد و «خبردان» می‌شود. در این راستا و برای بازخوانی سریع‌ترین رخداد‌های خبری تحلیلی مشهد و ایران «کیوار» کدهای روبه‌رو هر یک از گزاره‌های خبری را اسکن کنید.

ماجرای ماشین آب‌پاش در رژه روز ارتش مشهد چه بود؟

جانشین فرماندهی انتظامی خراسان رضوی در خصوص پاشیده شدن آب از یک خودرو در رژه روز ارتش در مشهد توضیحاتی ارائه داد.

معرفی کتاب «رژیسور»

این کتاب رمانی با تم عاشقانه و در باب روشنفکران شهر مشهد در قرن حاضر است.

مشهورترین ریات «بوستون داینامیکس»، بازنشسته شد

«بوستون داینامیکس» (Boston Dynamics) با ویدئویی از کارهای خارق‌العاده ریات معروفش، «اتلس»، با این ریات خداحافظی کرده است.

تاجر آباد، خیابانی بین‌المللی در مشهد

کوچه‌ها و خیابان‌ها سراسر قصه هستند. قصه‌هایی که گاهی از سرزمین‌های دور می‌آید و گاهی از شهرهای مرزی و هرکدام آهنگ خودشان را دارند.



شاخص ترین وعده های مسئولان برای سال ۱۴۰۳

گزارش شهرا را از آنچه که مسئولان درباره اجرای پروژه یا بهبود شرایط شهری امسال به مشهدی ها قول دادند



۱۴۰۳ با خط ۳ مترو مشهد

یکی دیگر از مهم ترین دغدغه های مردمی افزایش خطوط متروی حمل و نقل عمومی مشهد است. موضوعی که در صدر پیام های مردمی است. محور و شاخه اصلی پیام های مردمی بر توسعه این خطوط و بهره مندی دیگر مناطق مشهد از مزایای خطوط متروی است.



تسویه با بخش دوم تصفیه خانه پرکن آباد در سال ۱۴۰۳

کشف رود اسمی آشنا برای مشهدی ها است. رودخانه ای قدیمی که ده ها بار جاری شدن فاضلاب در آن دیگر چهره های مشابه رودخانه ندارد. در این میان، مسئولان نجات و حیات دوباره این رودخانه را در گرو به سرانجام رسیدن تصفیه خانه های مشهد دانسته اند.

سامان دهی کشف رود تا پایان سال ۱۴۰۳

۲۳ آذر سال گذشته محسن داوری، فرماندار مشهد، در جلسه ای قوی مهم به مشهدی ها داد. او گفت که تا پایان سال آینده، جریان فاضلاب ورودی به کشف رود به طور کامل خشک می شود.



ورود ۴۰۰ اتوبوس جدید به شهر در نیمه اول سال

دغدغه اتوبوس، موضوعی که فهرست بیشترین پیام های مردمی است. پیام های مردم برای اتوبوس ها حول دو محور افزایش ناوگان و حذف اتوبوس های فرسوده است. خطوط ۲۲/۲۰/۷۴/۸۸/۹۰... از جمله خطوطی هستند که بیشترین پیام های مردمی برای افزایش تعداد اتوبوس ها و حذف اتوبوس های فرسوده را به خود اختصاص داده است.

درخواست شهروندان به نتیجه نشست نونواری آسفالت حر ۴۲

کلانی - در ۲۷ فروردین در قسمت نگاه روز، عکس و پیامی از محمد اوسویکی از شهروندان ساکن شهرک شهید رجایی با این مضمون منتشر شد: شهردار محترم منطقه ۶، این عکس ها وضعیت مردم در محدوده شهرک شهید رجایی و انتهای حر ۴۲ است. آسفالت کوچه ها به شدت خراب است به نحوی که به خودروها آسیب می زند. از طرفی وجود این چاله ها احتمال خطر و سقوط موتورسیکلت ها و ایجاد حادثه جانی را بیشتر می کند. لطفا پیگیری کنید.

به دنبال انتشار این گلایه شهروند پیگیری های لازم از سوی شهرداری منطقه برای لکه گیری آسفالت این معبر انجام شد. در پیگیری دوباره کم و کیف اقدامات انجام شده برای این معبر، حسین بنایی منش، شهردار منطقه ۶ پاسخگوست؛ پروژه لکه گیری در آدرس های مختلف تحت عنوان یک پروژه در حال انجام است. در این باره در حر ۴۲ نیز موضوع مطرح شده از سوی شهروند در دست اقدام قرار گرفته است.

با ما در ارتباط باشید

حرف مردم
۳۰۰۰۷۲۸۹
shahraramardom
آیدی روبیکا
شماره ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ - شماره ایستا، آی کپ و روبیکا
Shahrararnews@mashhad.ir - رایانامه

تعیینات خواهم می کنم به هزینه های تبلیغاتی که سایت دیوار به خاطر آگهی ها می گیرد نیز رسیدگی شود. مقداری خرده ریزه از قبل داشته و قصد درج آگهی آن را داشتم. برای ثبت همین آگهی ۶۰ هزار تومان خرده ریزه من را از نظر قیمتی در نهایت صد هزار تومان می خرند. آیا این سوءاستفاده نیست؟

اصناف دارد که اتحادیه های اصناف چه مسئولیتی دارند و چه خدمتی انجام می دهند؟ به ویژه درباره اتحادیه لوله کشی گاز این موضوع مطرح است. یک نفر به عنوان جوشکار و لوله کش گاز کار لوله کشی ساختمان را تمام کرده است. حالا این لوله کشی مورد تایید مهندس گاز نیست. از آنجا که این فرد لوله کش مجوز ندارد اتحادیه جویگز نیست. چرا اتحادیه جلو فعالیت این افراد را نمی گیرد؟

اصناف این سوال وجود دارد که اتحادیه های اصناف چه مسئولیتی دارند و چه خدمتی انجام می دهند؟ به ویژه درباره اتحادیه لوله کشی گاز این موضوع مطرح است. یک نفر به عنوان جوشکار و لوله کش گاز کار لوله کشی ساختمان را تمام کرده است. حالا این لوله کشی مورد تایید مهندس گاز نیست. از آنجا که این فرد لوله کش مجوز ندارد اتحادیه جویگز نیست. چرا اتحادیه جلو فعالیت این افراد را نمی گیرد؟ این فرد پول اضافه نیز گرفته است و حالا جواب نمی دهد. در حال حاضر من باید چه کنم و کجا بروم تا جواب بگیرم؟

اصناف مادران مادری با نگرانی می گفت مسئولان فرهنگی باید در تلوویزیون جوانان و به ویژه دختران را هدایت کنند. در شبکه هایی مانند اینستاگرام گروه هایی راه اندازی شدند. چون همه گوشی دارند و این گروه ها می توانند اثر داشته باشند. در تلوویزیون نیز سریال های آموزنده بیشتر تولید کنند تا مسیر برای دختران نوجوان شفاف شود. والدین هر روز و شب استرس دارند تا فرزندان شان سالم به خانه بازگردند. متأسفانه در شهر سیگار زیاد شده و به سنین پایین نیز بدون توجه فروخته می شود.

ترافیک از سازمان ترافیک درخواست داریم که در سال جدید تعداد پل های عابر پیاده دارای پله برقی را بیشتر کند. علاوه بر آن چرا بیشتر وقت ها آسانسورهای سه راه

ستون «الو» ۱۳۷ صدای شماست که به مرکز ارتباطات مردمی شهرداری مشهد رسیده است تا ما به عنوان رسانه شما آن را به گوش مسئولان برسانیم و از مسئولان خواسته هایمان را مطالبه کنیم.

- ۱۳۷ دال روی جوی در بولوار توس ۳ نبش کوچه ولیعصر (ع) تخریب شده است و سبب خسارت به خودروها می شود. (درخواست رسیدگی)
- مسیر عبور آب در کانال جمع آوری آب های سطحی در خیابان گاز نبش بولوار مسلم شمالی ۱۶ زناله مسدود شده است. (درخواست لای روبی)
- مدتی است رفت و روپ در بزرگراه آزادی. آزادی ۴۴ به صورت سراسری انجام نشده است. (انتقاد و تقاضای رفت و روپ کامل و منظم)
- شیب آسفالت در خیابان پیروزی ۳۵، شهید زوار ۴ به صورت سرتاسر مناسب نیست و هنگام بارندگی آب در محل را کند می ماند. (درخواست اصلاح شیب)
- به منظور جلوگیری از تردد خودروها به داخل معبر پیاده رو در بولوار شکی، نبش شکری ۱۲ لطفاً مانع فلزی نصب شود. (درخواست اقدام)
- آسانسور پل عابر پیاده در بولوار مفتوح شرقی (۵ میامی سابق)، خراب است. (درخواست رفع نقص)

ادامه یادداشت

ایران اسلامی و غیرمردان هوافضای سپاه و نیروهای مسلح، بر اساس مکتب ناب اسلامی، تنها به مجموعه های نظامی کانون توطئه حمله کردند که یک بخش بسیار غرورآفرین در عملیات ضد صهیونیستی کشورمان محسوب می شود. اهمیت این عملیات در عمق سرزمین های اشغالی به حدی است که ناکارآمدی سامانه های دفاعی صهیونیست برای فناوری موشک ها و پهپادها را آرا گریز کشورمان و شکست پروژه شکست ناپذیری دشمن صهیونیستی را اثبات کرد و قدرت جمهوری اسلامی ایران در تحقق وعده صادق و دفاع همه جانبه از آرمان ها و تمامیت ارضی خود را نشان داد. در این شرایط پیروزی، باید مراقب توطئه برخی غفلت زدگان یا خائنان در داخل مبنی بر شایعه احتمال حمله نظامی اسرائیل به ایران بود که صرفاً برای ایجاد نوسان در بازار و ایجاد آشفتگی در قیمت طلا و ارز و ارتدادی در اقتصاد کشور برای ایجاد فشار بر مردم به انجام می رسد. امید آنکه این پیروزی مقدمه نابودی رژیم کودک کش صهیونیست را فراهم کند و ملت مظلوم فلسطین و غزه سرفراز آزاد کرده و یک بار دیگر قدس شریف را مأمن و پناهگاه همه مسلمانان عالم قرار دهد. باذن...

درباره حضور و غیبت بازیکنان و مربیان مشهدی در رقابت‌های فوتسال جام ملت‌های آسیا

پرچم شهر بالاست



صنعت نفت برای فرار از سقوط از پرسپولیس امتیاز می‌خواهد
کار دشوار سرخ‌ها در آبادان

روز سه‌شنبه
هفته بیست و چهارم لیگ برتر فوتبال کشورمان امروز از ساعت ۱۶:۳۰ با دیدار پیکان و هوادار آغاز می‌شود و پس از آن گل‌گهر از ساعت ۱۷:۴۵ میزبان استقلال خوزستان است. مهم‌ترین مسابقه امروز به جدال دو تیم پرسپولیس و صنعت نفت آبادان مربوط می‌شود. تیم‌هایی که در وضعی متفاوت و با انگیزه‌هایی متضاد از ساعت ۱۹ در آبادان رودروی هم قرار خواهند گرفت. سرخ‌پوشان پایتخت در حالی به مصاف حریفانشان می‌روند که فقط یک رتبه با صدر جدول فاصله دارند و در رقابت قهرمانی به دنبال کسب همه امتیازهای ممکن هستند. در طرف مقابل، حریف آبادانی هم فقط یک رتبه با قعر جدول فاصله دارد و برای فرار از کابوس سقوط به گرفتن امتیاز از حریف امروزش چشم دوخته است...

هفتای نظرسنجی مردمی شهرآر ورزشی انتخاب چهره برتر ورزش مشهد ۱۴۰۲

سرزمین

کد ۲۰۱

هادی رضایی

قهرمانی با تیم ملی والیبال نشسته ایران در بازی‌های پارا آسیایی هانگزو

کد ۲۰۲

مجید مرتضایی

قهرمانی دور گروهی و صعود با تیم ملی فوتسال افغانستان به جام ملت‌های آسیا

کد ۲۰۳

حمید باوفا

قهرمانی با تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران در رقابت‌های قهرمانی جهان

کد ۲۰۴

مینا عصفوری

قهرمانی با تیم ملی وزنه‌برداری بانوان در مسابقات آسیایی هندوستان

جانبازان و معلولان

کد ۱۰۱

ملیحه صفایی

چهار مدال طلای هانگزو

کد ۱۰۲

نسرین شاهی

طلای تیراندازی قهرمانی جهان

کد ۱۰۳

موسی غلامی

طلای پارا جودو نابینایان جهان

کد ۱۰۴

علیرضا پورسمانی

قهرمانی والیبال نشسته در هانگزو

کد ۱۰۵

مصطفی رحیم فردوسی نژاد

قهرمانی با تیم ملی فوتسال ناشنوایان ایران در آسیا و المپیک زمستانی

ورزشکاران زن

کد ۳۰۱

حسین طیبی

قهرمانی در لیگ قهرمانان فوتسال اروپا با تیم پالما اسپانیا

کد ۳۰۲

شهرزاد همایونفرمنش

قهرمانی با تیم ملی والیبال مردان در بازی‌های آسیایی هانگزو

کد ۴۰۱

غزاله حسینی

۳ طلای مسابقات وزنه‌برداری قهرمانی جوانان آسیا در هندوستان

کد ۴۰۲

فاطمه حسینی

قهرمانی با تیم ملی فوتسال بانوان در بازی‌های آسیایی میانگ - کافا

کد ۳۰۳

سجاد آقایی

طلای بازی‌های دوومیدانی جوانان آسیا در ماده چهارصد متر

کد ۳۰۴

یونس جوان

قهرمانی با تیم ملی والیبال جوانان ایران در رقابت‌های قهرمانی جهان

کد ۴۰۳

تکتم دستاربنندان

طلای بازی‌های دوومیدانی قهرمانی داخل سالن آسیا در ماده هشتصد متر

کد ۴۰۴

آیدا عنایتی

۲ طلای بدمینتون بازی‌های قهرمانی بانوان آسیایی میانگ - کافا

ورزش بانوان تیم ملی دوومیدانی جوانان هفته آینده راهی مسابقات قهرمانی آسیا در دبی می‌شود

دونده خراسانی به دنبال یک تاریخ‌سازی دیگر

مژده رنگیان

رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی جوانان آسیا پنجشنبه تا شنبه اردیبهشت به میزبانی شهر دبی در کشور امارات متحده عربی برگزار خواهد شد و تیم ملی دختران ایران با ترکیبی مشابه با سال گذشته راهی این مسابقات می‌شود. دوره گذشته مسابقات قهرمانی جوانان آسیا به میزبانی کره جنوبی برگزار شد و تنها مدال آور کاروان دختران ایران نازنین فاطمه عیدیان بود که نایب قهرمان آسیا شد. امسال نیز پس از برگزاری دو مرحله مسابقه انتخابی و با تصمیم اعضای کمیته فنی فدراسیون، ملی‌پوشان اعزامی به رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا مشخص شدند. این تیم پیش از اعزام اردویی متمرکز را در تهران پشت سر می‌گذارد.

● ترکیب مشابه پارسلان ملیکانوروزی، رکورددار پرتاب چکش، برای ایران مسابقه خواهد داد. نازنین فاطمه عیدیان،

● تاریخ‌سازی به سبک عیدیان نازنین فاطمه عیدیان دونده گنابادی تیم ملی است که سال‌ها با مربی تهرانی‌اش، سپیده توکلی، تمرین کرده و از دیگر ملی‌پوشان خراسانی راهش جدا شده است. او پارسلان نیز خواهد بود.

● تاریخ‌سازی به سبک عیدیان نازنین فاطمه عیدیان دونده گنابادی تیم ملی است که سال‌ها با مربی تهرانی‌اش، سپیده توکلی، تمرین کرده و از دیگر ملی‌پوشان خراسانی راهش جدا شده است. او پارسلان نیز خواهد بود.

پشیمانی پریدر از استعفا

شادی پریدر، سرپرست فدراسیون که از سرپرستی فدراسیون شطرنج استعفا کرده بود، پس از نشست با وزیر ورزش از این تصمیم منصرف شد و استعفایش را پس گرفت. پریدر سه‌شنبه تصمیم به استعفا گرفت تا بتواند برای ورود به انتخابات فدراسیون شطرنج نام‌نویسی کند، اما یک روز بعد در وزارت ورزش با کیومرث هاشمی، وزیر ورزش، نشستی

حضور اولین داور زن تکواندو ایران در المپیک

داور بین‌المللی تکواندو ایران برای قضاوت در بازی‌های پارالمپیک پاریس دعوت شد. فدراسیون جهانی سی داور را برای قضاوت در این بازی‌ها انتخاب و معرفی کرد. بر این اساس WT مرجان تیموری، داور بین‌المللی تکواندو و کشورمان، را برای قضاوت در بازی‌های پارالمپیک ایران یک داور زن را در بین سی داور نهایی قضاوت‌کننده در بازی‌های پارالمپیک دارد. تیموری قضاوت در تورنمنت‌های معتبری از جمله قهرمانی جهان، آسیا و گرنده‌پیری را در کارنامه دارد.

آغاز لیگ برتر شطرنج بانوان با ۸ تیم

در پایان مهلت تعیین شده برای نام‌نویسی تیم‌های متقاضی حضور در لیگ برتر شطرنج، مسئولان هشت تیم به ثبت نام اقدام کردند. فصل جدید لیگ برتر شطرنج سی‌ام فروردین تا چهارم اردیبهشت برگزار می‌شود و قرعه‌کشی این فصل مسابقات فردا انجام می‌شود. باشگاه شطرنج افلاک، باشگاه پیشگام نوین رایبند شهر رضا، باشگاه پیشگام نوین تهران، باشگاه اندیشه نوین ساری، باشگاه فیل خوب اراک، باشگاه لنگرود گیلان و دانشگاه تهران هشت تیمی هستند که برای حضور در فصل جدید لیگ برتر شطرنج اعلام آمادگی کرده‌اند.

روزنامه شهرآر در نظر دارد در هفتمین سال پیاپی، نظرسنجی چهره برتر سال ورزش مشهد را برگزار کند. بر این اساس پس از جمع‌آوری آرا و دیدگاه‌های گروهی از نخبگان ورزش شهر، با توجه به افتخارات زیادی که ورزشکاران مشهدی در سال اخیر کسب کردند، فقط دارندگان عناوین قهرمانی مسابقات بین‌المللی نامزدهای کسب این عنوان شده‌اند.

بایدها و نبایدهای چیدمان اتاق خواب



شادفر

بیشتر افراد، اتاق خواب را برابر با احساس راحتی و محلی برای رسیدن به آرامش می‌دانند. چیدمان اتاق خواب و نوع وسایلی که در آنجا قرار داده می‌شود در ایجاد احساس راحتی و برآورده شدن این انتظار تأثیر دارد. نادیده گرفتن برخی اصول در این بخش از خانه هم اثر نامطلوبی بر روان افراد استفاده‌کننده می‌گذارد و هم خواب با کیفیت را از آن‌ها می‌گیرد. بنابراین اگر داشتن خوابی آرام و عمیق در طول شب برایتان مهم است و دوست دارید هر روز صبح با انرژی و نشاط کافی برای انجام دادن برنامه‌ها بیدار شوید به توصیه زیر توجه داشته باشید.

وسایل اتاق خواب

کارشناسان برای باورنکنده وجود تلویزیون، رایانه و وسایل ورزشی مانند تردمیل در اتاق خواب یکی از بزرگ‌ترین موانع برای داشتن خوابی آرام و عمیق است. هر وسیله‌ای که به هنگام تفریح و ورزش مرتبط می‌شود مانع از تمرکز شما برای خوابیدن می‌شود و به این ترتیب انرژی خواب را از فضای اتاق خوابتان دور می‌کند. آرامش، سکوت و تمرکز از جمله عواملی است که به داشتن خوابی عمیق به شما کمک می‌کند. خوابی که افزون بر سلامت، نشاط و طول عمر شما را هم تضمین می‌کند.

جنس تختخواب

تختخواب‌های چوبی در مقایسه با تختخواب‌های فلزی برای استراحت و خواب شبانه مناسب‌تر هستند. تخت‌های فلزی به دلیل داشتن ماهیت سرد و خشن سبب انتقال سردی به بدن می‌شوند و این ترتیب تأثیر نامناسبی بر کیفیت خواب می‌گذارد. در حالی که چوب به دلیل اینکه برگرفته از طبیعت است انرژی، گرمی و نرمی را به شما در حین خواب منتقل می‌کند و مناسب‌ترین جنس برای تهیه تختخواب چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان است.

اتاق پنجره دار

تا جایی که ممکن است اتاق بدون پنجره را برای خواب انتخاب نکنید. یکی از مهم‌ترین دلایلی که اتاق بدون پنجره به بدترین انتخاب برای اتاق خواب تبدیل می‌شود، نداشتن تهویه است. بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و پراکسیژن قطع می‌شود. بنابراین شب به هنگام خواب اکسیژن کافی وجود ندارد. ضمن آنکه نبودن پنجره در اتاق خواب نور اتاق را هم کم می‌کند و افراد را از داشتن نور طبیعی آفتاب محروم می‌کند. اکسیژن و نور آفتاب از نیازهای ضروری برای یک اتاق خواب مناسب است.

نور متعادل

مناسب‌ترین نورپردازی برای اتاق خواب طوری است که چشم شما مستقیم نشانه نرود. به این معنی که نور سبب آزار چشم‌تان نشود. بنابراین برای اتاق خواب به ویژه در زمانی که ساعت خواب نزدیک است از نور لامپ‌های معمولی استفاده نکنید. می‌توانید از لامپ‌هایی که با سوئیچ‌های گردان طراحی شده‌اند استفاده کنید. با چرخاندن این سوئیچ‌ها می‌توانید نور لامپ را به اندازه یک شمع تنظیم کنید. افزون بر این توجه داشته باشید که از نورهای گرم مانند لامپ‌های زرد استفاده کنید.

موقعیت آینه

در اتاق خوابتان از آینه استفاده نکنید یا دست‌کم محل قرار گرفتن آینه را طوری انتخاب کنید که هنگام خوابیدن روی تختخوابتان، چهره خود را درون آن نبینید. کارشناسان بر این باورند که تماشای خود در آینه زمان خواب، سبب از دست رفتن تمرکز می‌شود. همچنین گاهی ممکن است این حس را که شخص دیگری در حال تماشای شماست در ذهنتان تقویت‌کننده همه این‌ها سبب از دست رفتن تمرکز و آرامش در زمان خواب می‌شود.

ترخون فقط سبزی خوردن نیست

ترخون را همه به سبزی سفره غذای شناسند، ولی خواص درمانی آن در حدی است که شما را شگفت زده می‌کند. این گیاه سرشار از ویتامین A است که سبب حفظ چشم سالم می‌شود و تیزی را بهبود می‌بخشد و آن را از بیماری‌هایی مانند آب مروارید محافظت می‌کند. ویتامین B12 موجود در این سبزی در عملکرد عصبی بدن بسیار مؤثر است و نورون‌ها را از هرگونه صدمه محافظت می‌کند. این سبزی همچنین قدرت دفاعی بدن را در برابر برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش می‌دهد. خواص اشتها آور و ادرار آور بودن، کمک‌کننده به هضم غذا، التیام دهنده زخم‌های دهان و برطرف‌کننده سسکه و نفخ و درد مفاصل را هم باید به آثار معجزه‌آسای این سبزی خوراکی اضافه کرد.

خطر لخته شدن خون با مصرف انرژی‌زاها

اگر عاشق کافئین هستید و علاقه‌ای هم به نوشیدن قهوه ندارید، سعی نکنید با مصرف جایگزین‌هایی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا این نیاز را برآورده کنید. چون می‌تواند سلامتی‌تان را به طور جدی به خطر بیندازد. متخصصان حوزه سلامت می‌گویند: عواملی مانند سیگار کشیدن، بارداری، بستری شدن در بیمارستان یا ابتلا به سرطان می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به لخته شدن خون کند. مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا این خطر را بیشتر می‌کند. آمارهای جهانی نشانگر آن است که متوسط در هر شش دقیقه یک نفر بر اثر لخته شدن خون جان خود را از دست می‌دهد. از این رو توصیه می‌شود میزان مصرف روزانه کافئین به کمتر از ۴۰۰ میلی‌گرم برسد. همچنین باید توجه داشت که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا، مختلف، میزان کافئین متفاوت است و باید همیشه برچسب روی محصول را بررسی کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



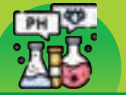
همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

دو استکان بنشین، رفع خستگی خوب است*

همه چیز درباره «چای»، اصیل‌ترین نوشیدنی ایرانی

ملیحه ابراهیمی افریق نمی‌کنده در سفر هستید، خسته از سرکار آمده‌اید یا به پیمان‌کارهای اداری یا خرید اقلام مورد نیازتان چند ساعتی را بیرون از خانه سپری کرده‌اید. در هر صورت بعد از یک فعالیت سنگین، دل‌تان ضعف می‌رود زیرک‌تری را روشن کنید و یک قوری چای، دم کنید. شاید از دیدگاه شما تنها مسکن خستگی فعالیت روزانه‌تان نوشیدن یکی دو لیوان چای خوش‌رنگ و لعاب روی کاناپه مقابل تلویزیون باشد. درست است که نوشیدن چای فواید بسیاری به همراه دارد، اما بد نیست بدانید مصرف بی‌رویه این نوشیدنی اصیل ایرانی تأثیرات منفی نیز بر سلامت جسمی شما خواهد گذاشت.



شیمی چای

چای سیاه با اکسیداسیون کامل برگ‌های چای و سپس خشک کردن آن‌ها به دست می‌آید. از ترکیبات اصلی آن می‌توان به «پلی‌فنول» ها به عنوان واحد‌های ساختاری چای سیاه نام برد. (در یک فنجان چای بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم یافت می‌شود) گروهی از انواع همین پلی‌فنول‌ها «کاتچین» ها هستند که دارای انواع آنتی‌اکسیدان می‌باشند و تأثیرات مثبتی بر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌گذارند. بدنیست بدانید ۳ تا ۵ درصد این نوشیدنی پرطرفدار را «theaflavin» تشکیل می‌دهد. همین ترکیب باعث به وجود آمدن رنگ قرمز و نارنجی چای می‌شود.

نکته: یادمان باشد ترکیب چای و شیر به علت «کازین» موجود در شیر (نوعی پروتئین) به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود زیرا در واکنش با پلی‌فنول‌ها مانع از تأثیرات آنتی‌اکسیدانی می‌شود.

توجه!

بنا به گزارش موجود، مصرف بیش از حد چای در روز (بیش از پنج لیوان) به دلیل کافئین بالا با عوارضی همراه است. پزشکان نوشیدن نهایتاً ۳ تا ۴ فنجان چای تازه دم کرده بدون هیچ‌گونه افزودنی‌های شیمیایی را توصیه می‌کنند.



خطر مصرف بیش از اندازه چای

شایع‌ترین علائم نوشیدن بیش از اندازه چای در طول روز عبارت است از:

- سر درد، سرگیجه و تشنج
- گلوکوم (آب سیاه)
- فشار خون بالا
- سندرم روده تحریک‌پذیر
- پوکی استخوان
- کم‌کاری تیروئید
- اسهال و حالت تهوع
- اختلالات اضطراب‌ناشی از بی‌خوابی
- مشکلات قلب و عروقی (نپش قلب)
- ادرار اور (اتلاف‌کننده آب بدن)
- ایجاد یبوست
- تداخل با جذب آهن غذا
- اختلالات گوارشی و قاعدگی

توجه!

مصرف بیش از اندازه چای در روز در زنان باردار باعث سقط جنین و در زنان شیرده باعث بی‌قراری کودک می‌شود.



خوبی‌های یک فنجان چای تازه

سنگینی بار تنظیم‌آب بدن را نمی‌توان تنها پر دوش چای گذاشت. در کنار نوشیدن دیگر مایعات به ویژه آب، نوشیدن چای دم‌کرده تازه با رنگ متعادل (نه خیلی پررنگ و نه خیلی کم‌رنگ) به سلامت بدن کمک شایانی می‌کند. مهم‌ترین محاسنی که مصرف به اندازه چای می‌تواند برای سلامت جسم داشته باشد عبارت است از:

- پیشگیری از انواع سرطان‌ها
- جلوگیری از دیابت
- تضمین سلامت مغز و بهبود تمرکز
- افزایش انرژی و شادی آور
- مسکنی برای استرس
- ضامن سلامتی قلب
- سلامت استخوان‌ها و دندان
- تقویت سیستم ایمنی بدن

نکته: عامل بهبود پوست و ضد پیری (درمان سیاهی دور چشم به علت خاصیت ضد التهابی و یک ضد آفتاب طبیعی به خاطر داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها) است



بهترین زمان چای خوردن

بهترین موقع در طول روز به عنوان میان‌وعده حدود سی دقیقه تا یک ساعت بعد از غذا (باعث کاهش وزن می‌شود) صبح‌ها یک ساعت بعد از صبحانه

نکته: مصرف چای با معده خالی می‌تواند عوارضی چون بیماری‌های گوارشی، رفلاکس و درد معده را به همراه داشته باشد. بهتر است شب‌ها کمتر چای بنوشیم اما در شرایط خاص باید یک ساعت بین خواب و نوشیدن چای فاصله وجود داشته باشد

برای بیماران، چای ممنوع

افراد زیر نباید بیش از اندازه چای به ویژه چای پررنگ مصرف کنند.

- افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن
- مبتلایان به رفلاکس و زخم معده
- آن‌هایی که لرزش دست و بدن دارند
- خانم‌های باردار
- بیمارانی که سابقه مشکلات قلبی-عروقی دارند
- افراد مبتلا به سنگ کلیه
- کودکان زیر دو سال
- فشارخونی‌ها و آن‌هایی که فشار چشم دارند

چه زمانی چای ننوشیم؟

در شب و به ویژه ساعت‌های پایانی و نزدیک بامداد

یک ساعت پیش یا بعد از غذاهای حاوی آهن

بر اساس مزاجتان بنوشید

افراد سرد مزاج بهتر است چای را با مواد غذایی گرم مثل عسل، خرما و نبات میل کنند تا به تعادل طبع برسند.

افراد با مزاج گرم بهتر است چای را با مواد غذایی سرد مثل لیمو و نعناع میل کنند تا به تعادل طبع برسند.

چای در دنیای طب سنتی

خیلی‌ها بر این باورند طعم تلخ، مزه‌گس و رنگ تیره این نوشیدنی دل‌چسب نشان از طبع سرد آن دارد، اما خیلی‌های دیگر طبع چای سیاه را به علت وجود کافئین به عنوان یک ماده محرک، تانن نیز به عنوان یک ماده قابض که به هضم غذا کمک می‌کند و سایر مواد مغذی که باعث افزایش انرژی و بهبود عملکرد ذهنی می‌شود گرم و خشک می‌دانند.

چای را با چه بنوشیم؟

برای جذب هر چه بیشتر فسفر، کلسیم، انواع ویتامین‌ها، آهن، فیبرها و منیزیم بهتر است چای را خالی بنوشیم. بهترین گزینه جایگزین قند موارد زیر هستند:

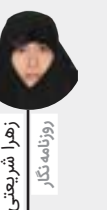
- خرما
- شیره انگور
- توت‌خشک
- برگه میوه‌ها
- عسل
- شکر نارگیل
- کشمش

نوشدارو، پس از یکسان سازی گلزار

پاسخ مسئولان به گلایه‌های مردم و صاحب نظران درباره بهسازی مزار شهدا: همه تلاشمان را انجام می‌دهیم



گزارش روز



زهره شریاتی

در گزارش‌های گذشته درباره وضعیت ساختاری گلزار شهدای بهشت رضا (ع) که نظر خانواده‌های شهید، رزمندگان و روابیان دفاع مقدس، صاحب نظران فرهنگی و برنامه ریزان شهری را در این باره نوشتیم، روشن شد که گلزارهای شهدا به عنوان نمایشگاه وسندی مردمی و تاریخی با کارکردهای فرهنگی کم نظیر که مانع تخریب یا فراموشی فرهنگ ایشار و مقاومت بود، در طرح بهسازی یا بهتر بگوئیم یکسان سازی گلزارها در دوده گذشته، به نوعی استخاله شده و تغییر فرم و تخریب نمادها و نشانه‌های اصیل، کارکردهای آن را نابود یا تضعیف کرده است. در این گزارش هم پاسخ و راهکار مسئولان درباره گلایه‌ها و ایرادات وارده به این طرح (اعم از ضعف امکانات و تجهیزات لازم برای زائران شهدا، اشکالات عکس‌ها و نوشته‌های روی سنگ‌ها، کسب نکردن رضایت خانواده‌ها و دخالت غیرکارشناسانه و تغییرات کارکردی گلزارها) از نظر تان می‌گذرد.

ناگزیر از یکسان سازی

می‌دهد، مزارهای قدیمی، زیرسازی درستی نداشتند و هر آن امکان داشت ریزش کنند که این امر ضرورت بهسازی را دوچندان می‌کرد. اما بهسازی به صورت یکسان سازی که در دهه ۸۰ با نظارت بنیاد شهید و پیمانکاری شهرداری صورت گرفت، دستور تهران و سراسری بود. بنابراین استان هم موظف بودند مطابق آن نقشه‌ها گلزارها را بازسازی کنند. او ادامه می‌دهد: نمی‌دانم آن زمان از خانواده‌های شهدا برای این کار رضایت گرفته بودند یا نه. اما اگر بنا بود هر مزار به سلیقه خانواده شهید و به شکلی خاص بازسازی شود، باز هم سلیقه قابل کنترل و تجمیع نبود و نهایتاً منجر به نارضایتی می‌شد. با این حال، بهسازی کنونی که در گلزارهای استان انجام می‌شود، با اطلاع خانواده‌ها و معتمدان محلی و خیران است و حتی بعضاً خودشان مشارکت اجرایی و مالی نیز دارند.

اظهارات مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران خراسان رضوی در حالی است که محمد رضا نوروزی، معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی این اداره کل، ضمن تأیید یکسان سازی به عنوان تنها راه بهسازی گلزارها، از تداوم این طرح در روستاها و شهرهای کوچک استان، آن هم با رضایت معتمدان محلی، خبر

با ۶۷ مصوبه داشته اند که یکی از آن‌ها بهسازی گلزارهاست. هرچند نه تنها وضعیت موجود گلزار شهدای بهشت رضا^۱، بلکه وضعیت خود شهر مشهد هم رضایت بخش نیست. مشهد تنها شهر کشور است که به نام شهادت مزین شده و لازم است رنگ و بوی شهادت در آن پیرنگ تر باشد. نه اینکه حتی ورودی شهر هم برخلاف آنچه در شهرهایی مثل تهران، قم و اصفهان می‌بینیم که المان‌هایی از شهدای شاخص نصب شده است، تبلیغات مراکز تفریحی یا رستوران‌ها باشد.

تبدیل تهدید به فرصت

مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان رضوی، در این باره توضیح می‌دهد: با این رویکرد، تهدید وضعیت موجود را می‌توان به فرصت تبدیل کرد. به عنوان نمونه، با توجه به اینکه طبق آمار، از ۱۱ هزار و ۵۰۰ تن از والدین شهدا، ماهانه ۴۷ نفر از دنیا می‌روند و آن‌ها هم که در قید حیات هستند، توان جسمی حضور و پیگیری امور را ندارند، تصمیم گرفتیم ضمن هماهنگی با مرکز امور مساجد، مدیریت شهدا و پیگیری مطالبات خانواده‌ها را موضوع اولین جلسه خود با مدیرکل جدید بنیاد شهید و امور ایثارگران استان در اوایل اسفندماه ۱۴۰۲ اعلام می‌کند و درباره جزئیات آن می‌گوید: بر زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهدا.

جای خالی مرکز فرهنگی شهدا

یکی دیگر از برنامه‌های بنیاد شهید برای تقویت فضای معنوی و کارکردهای فرهنگی گلزار شهدا به جبران فاجعه پربایی موبک‌هایی با الگوبرداری از پیاده روی مسیر نجف-کربلا توسط مجموعه خادم‌الشهداست. حجت الاسلام والمسلمین حسن زاده در این باره می‌گوید: علاوه بر مراسم مناسبتی مانند عرقه و شب‌های قدر که در گلزار برگزار می‌شود، خدمات شهدا نیز می‌تواند آخر هفته‌ها در آنجا موبک‌های پذیرایی، روایتگری، مداحی و... داشته باشند. پویش‌هایی مانند «عقد شهدایی» نیز ایده‌های خوبی در این زمینه هستند که تجربه نشان داده است با استقبال گسترده مردم همراه می‌شوند. اما در مجموع جای مرکز فرهنگی شهدا خالی است.

او ادامه می‌دهد: گلزار شهدای اصفهان، مرکز فرهنگی خیلی خوبی مشتمل بر سالن اجتماعات، حسینیه، غرفه‌ها و فروشگاه‌های فرهنگی و... دارد. اما ما در مشهد که شهر شهادت است، فقط یک حسینیه با تجهیزات حداقلی داریم که انتظار می‌رود با همکاری شهرداری هر چه زودتر ساخته شود. در زمینه فضای سبز و سایه بان هم با شهرداری تفاهاتی داشته ایم، اما اجرای آن به تعویق افتاده است که به نظر می‌رسد مطالبات مردمی بتواند در این مسیر راهگشا باشد. به گفته او، در صورت وجود عزم جدی، بهسازی وضعیت کنونی ظرف دو سال آینده امکان پذیر خواهد بود.

عظمت احیانشدنی

ناگفته پیداست که بنیاد شهید و امور ایثارگران، متولی ذاتی هر آن چیزی است که مربوط به شهید است. از جمله گلزار شهدا، حجت الاسلام والمسلمین مهدی حسن زاده نامقی، مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران خراسان رضوی، با ابراز تأسف از یکسان سازی مزار شهدا به عنوان موزه زنده و زبان گویای دوران دفاع مقدس که گره رهبر معظم انقلاب را هم در پی داشت، می‌گوید: هرکاری بکنیم دیگر نمی‌توانیم آن وجه و عظمتی را که برگرفته از احساس و انگیزه پاک خانواده و هم‌زمان شهدا بود، در گلزارها احیا کنیم. اما همه توانمان را به کار می‌گیریم که در حد بضاعت، وضعیت بهتر شود. اصولاً رویکرد بنیاد شهید و امور ایثارگران، در تعامل با سازمان آرمستان‌های شهرداری پیگیری همین دغدغه رهبر معظم انقلاب و خانواده‌های شهداست. او ادامه می‌دهد: پرواض است که از وظایف ذاتی بنیاد، ترویج فرهنگ جهاد و شهادت است و بهسازی یکی از مصادیق زمینه‌ای ترویج این فرهنگ است. اما بضاعت بنیاد به تنهایی، پاسخگوی این مهم نیست.

و مشارکت همه نهادها دست‌کم در تأمین بودجه قانونی در این زمینه لازم است (مطابق قانون همه دستگاه‌ها موظف‌اند ۲۰ درصد بودجه ابلاغی را به ترویج فرهنگ جهاد و شهادت اختصاص دهند).

رتبه ۳ شهید، رتبه ۲۳ بهسازی گلزار شهدا

او با بیان اینکه شهرداری، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و حوزه هنری سال ۱۴۰۱ بیشترین همکاری را با بنیاد شهید داشته‌اند و لازم است سایر دستگاه‌ها هم سهم خود را ادا کنند، یادآور می‌شود: خراسان رضوی با اینکه میان استان‌ها، بیشترین فاصله را تا مناطق عملیاتی داشته، از استان‌های پر شهید بوده است و رتبه سوم کشور را دارد. اما رتبه اش در زمینه سامان‌دهی گلزار شهدا ۲۳ است. اکنون با عزم جدی استاندار در مطالبه از دستگاه‌ها، شورای فرهنگ عمومی و شورای عالی ترویج حدود یک سال است که فعال شده است و جلساتی

شهرداری، هماهنگ با بنیاد شهید

مزار شهیدشان نصب شود. مزارهایی هم که تا بلو ندارند، به دلیل مراجعه نکردن و نبود درخواست خانواده‌شان است که در صورت نداشتن بازمانده، به محض مشخص شدن لیست اسامی‌شان توسط بنیاد شهید، اقدام خواهیم کرد.

سال ۱۴۰۳، اجرای مرکز فرهنگی گلزار شهدا

مسقف شدن گلزار شهدای بهشت رضا^۱، دیگر اقدام موردتفاهم شهرداری مشهد و بنیاد شهید استان است اما با وجود گذشت ۱۰ سال از این تصمیم، هنوز عملیاتی نشده است؛ مدیرعامل سازمان آرمستان‌های شهرداری در این باره توضیح می‌دهد: مسقف شدن گلزار (که البته به دلیل محدودیت‌های موجود شامل بخشی از آن خواهد بود) تنها بخشی از طرح جامع ساخت مرکز فرهنگی آنجاست که باید توسط بنیاد شهید ارائه شود. اما به علت پیچیدگی لازم‌های آن، هنوز آماده نشده است؛ زیرا از کسب رضایت خانواده‌ها و هم‌گرا کردن طیف عظیمی از نظرات و سلیقه‌های مختلف گرفته تا حفظ نور و فضای سبز و... باید در آن لحاظ شود و این کار آسانی نیست. به عنوان مثال اگر طرح، با متریال ساختمانی و بنایی ارائه شود، به دلیل نبود امکان عبور نور، فضای سبز گلزار دچار مشکل می‌شود و با نارضایتی المان‌های مزار شهدا یا همان تابلوهای اگر هم این‌گونه نباشد، ممکن است مقاومت و ماندگاری لازم و نیز هماهنگی با سایر بخش‌های طرح رانداشته باشد. به هر حال بنا شد این طرح طی دو ماه

آینده به نتیجه برسد که در این صورت ما سال جدید، هم مطالعات، هم شروع کار اجرایی آن را در دستور کار داریم و با تأکید شورای شهر نیز حدود ۲۵ میلیارد تومان اعتبار برای آن در نظر گرفته شده است.

تقویت روشنی، تسهیل رفت و آمد

احمدی نیک سایر اقدامات مربوط به شهرداری در سامان‌دهی گلزار شهدا را این گونه شرح می‌دهد: برای تأمین روشنی، با توجه به اینکه بیشتر درختان گلزار شهدا، کاج‌اند و سایه دارند، تجهیزات نوری هر قدر هم باشند، نوبه وسط بلوک‌ها نمی‌رسد؛ بنابراین مقرر شد در کنار اصلاح فرمی درختان، پایه چراغ‌هایی نصب کنیم تا خصوصاً برای مراسم مناسبتی، روشنی کافی فراهم باشد. او بیان می‌کند: همچنین برای تسهیل رفت و آمد خانواده‌ها و زائران شهدا نیز در فضای داخل بهشت رضا^۱ دو دستگاه ون برقی جمعاً با ظرفیت بیست نفر در نظر گرفته ایم که در مسیر پایانه به گلزار شهدا تردد می‌کنند. همچنین برای مسیر مشهد به بهشت رضا^۱ نیز امکان تردد از آزادراه شهید شوشتری فراهم شده است که به این ترتیب زائران با سرعت بیشتر

و مطمئن تر به بهشت رضا^۱ می‌رسند.

پایش مداوم سنگ مزارها

او درباره شکایاتی که از کیفیت سنگ مزارها و نوشته‌ها و تصاویر آن‌ها وجود دارد نیز اضافه می‌کند: در وهله نخست باید توجه داشت که سنگ از هر متریالی باشد، در اثر تکرار انقباض و انبساط (بخ زدن و گرم شدن) دچار خوردگی می‌شود. اما با این حال، تخریب سنگ به هر دلیلی که باشد، ما وظیفه داریم رسیدگی کنیم و این مهم حتی بدون درخواست صاحب مزار، به صورت روزانه توسط همکاران ما در بهشت رضا^۱ رصد و پیگیری می‌شود. با وجود این هر خانواده‌ای که از سنگ مزار شهیدش رضایت ندارد، می‌تواند به مدیر آرمستان بهشت رضا^۱ یا بخش فرهنگی شهرداری مراجعه کند. به گفته احمدی نیک در زمینه فضا سازی فرهنگی و معنوی هم شهرداری بیشتر تسهیلگر است. طبعاً یکی از مواردی که به این فضا سازی کمک می‌کند، حضور مداوم زائران از اقشار مختلف است که باید گفت در این عرصه همه صنوف و نهادها برای غبارروبی و برگزاری مراسم در گلزار شهدا به ما مراجعه می‌کنند. اما حضور مدارس در این میان خیلی کم رنگ است.



المان‌های مزار شهدا با همان تابلوهای آلومینیومی نوستالژیک (حجله) به درخواست خانواده‌ها در چند مدل ساخته شده و می‌توانند هر کدام را مایل بودند، انتخاب کنند

۱ با هويت اينجا چه کردید؟

برای دیدن گزارش ویدئویی این گزارش کد را اسکن کنید

۲ برای دیدن فایل کد را اسکن کنید

برای دیدن گزارش ویدئویی این گزارش کد را اسکن کنید

۳

برای دیدن فایل کد را اسکن کنید

برای دیدن گزارش ویدئویی این گزارش کد را اسکن کنید

۴ باتول سازی فرهنگی فرصتی که سوخت

برای دیدن فایل کد را اسکن کنید

برای دیدن گزارش ویدئویی این گزارش کد را اسکن کنید



روزنامه فرهنگی-اجتماعی-اطلاع رسانی
 صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
 مدیرمسئول: سید مهتم موسوی مهر
 سردبیر: سید مسعود طالع هاشمی
 نشانی: خیابان کوهسنگی، ابتدای کوهسنگی ۱۵
 دفتر مرکزی: ۱۵-۸۸۸۸ ۳۷۲-۵۱
 شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۹۰۳۸۴
 روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
 شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۷۸۹

سایت شهرآر نیوز را با اسکن این کد دنبال کنید

مشتاقانم اخلاق حرفه‌ای

دماي هوای مشهد

۳۷٪ رطوبت هوا

۲۰° زودتر

۱۳ صبح

۱۶ شب

۱۸ عصر

اذان ظهر ۱۱:۳۰:۴۷ نیمه شب شرعی ۲۲:۴۵:۴۰

غروب آفتاب ۱۸:۰۸:۰۸ اذان صبح فردا ۰۳:۲۱:۳۶

اذان مغرب ۱۸:۲۷:۰۶ طلوع آفتاب فردا ۰۴:۵۲:۰۶

کارتون شهر

۴۵ درصد مرگ های ناشی از بیماری های غیر واگیر در ایران مربوط به قلب و عروق است

رضا چنگی

نیازمندی ها!

شوخى بی شوخى

نیستیم. اگه بعد از حمله موشکی مُردید. تمام پولتون رو پس میدم. نیاز به خون، به خون تعدادی کودک نیازمندیم. گروه خونی مهم نیست فقط فلسطینی باشند. برای یک ژنرال خونخوار لازم داریم. یک تختخواب دونفره. در حد نو. فقط نصف شب موقع حمله موشکی ایران رفتیم زیرش قايم شدیم. صبحش او میدیم بیرون.

خریدار یک آینه، بعد از حملاتی که علیه کودکان کردیم آینه من رو شکل گرگ نشون میده. به یک آینه ترجیحا دروغگو که بگه من آدمیزادم نیازندم.

خریدار زمین، به خاطر بی خوابی ناشی از موشک، خواهان خریدزمینی دویست متری در هر جای که زمین غیر از فلسطین هستم.

بهداشتی درمانی، کرم های جدید سوختگی بهترین داروبرای دماغ سوختگی اسرائیلی هایی که پدرسوختگی دارند و قابل درمان نیستند.

محصولات فرهنگی، کتاب «اسرائیل شکست پذیر» رسید. همچنین کتاب های تخیلی دیگر مانند «حلزون ها از یوزها جلو می زنند» و «فیلی که از سوراخ سوزن رد شد» موجود است.

کلاس موفقیت، آیا تاکنون به آینده خود اندیشیده اید؟ خوب اگر اندیشیده اید پس توی اسرائیل که آینده ندارد چه کار می کنید؟ فرار کنید بروید یک کشور دیگر.

امروز توی یکی از سایت های بین المللی نیازمندی و خرید و فروش کالا دنبال یک پژو بدون رنگ که تمیز باشد و پیش همه عزیز باشد می گشتم. ولی ناگهان دستم خورد و اتفاقی، اسرائیل را انتخاب کردم. آگهی های عجیبی داشتند:

- زمین شخم خورده، فروشی.
- سه هکتار زمین شخم زده شده با موشک های ایرانی. فقط مشتری واقعی تماس بگیرد. ولی خوب اگر غیرواقعی هم تماس گرفت عیبی ندارد تا من دلم خوش باشم که این زمین مشتری دارد.
- یک عدد شلوار نظامی، کاملاً نو، سه چهار شب پیش پوشیدم ولی اتفاقات ترسناکی افتاد که یک مقدار قهوه ای شده است. با خریدار واقعی کنار می آیم.
- گم شده، شناسنامه من گم شده است. از یابنده به شدت تقاضا می شود آن را به من بدهد. اصلاً دوست ندارم یادم بیاید اینجا توی اسرائیل زندگی می کنم.
- نیاز به مشاوره، به یک روان شناس کودک برای معاینه مردی هفتاد ساله به نام بنیامین نتانیاهو نیازمندیم. رفتارهای کودکانه او ما را بیچاره کرده است.
- نصاب، نصاب گنبد آهنین در تمام مناطق حیفا، اورشلیم و تل آویو. قیمت هارامقاسی کنید از همه جا کمتر می گیرم. پشه رو روی هوا می زنه ولی درباره موشک زیاد مطمئن

سرمايه ادبی ايران

درباره سیدعلی موسوی گرماردی، شاعر، نویسنده، حافظ پژوه و محقق به بهانه زادروزش

گرمارد قم به نجف هجرت کردند. اوایل دهه ۴۰ دوباره به ایران برگشتند و این بار در شهرری ساکن شدند. سیدعلی موسوی این بار در قامت دبیر به دانش آموزان دبیرستان علوی تهران درس داد و پس از آنکه دبیرم ادبی اش را گرفت، رشته علوم قضایی را برای تحصیل در دانشگاه انتخاب کرد. ورود به دانشگاه، فرصت مغتنمی شد برای معاشرت با چهره های چون شهید باهنر، شهید رجایی و شهید بهشتی. اما نه آن همکاری کوتاه مدت با «مجله نئین» و نه سمت مشاور حقوقی در اداره باستان شناسی که مسابقه شعر بعثت مجله یغما بود که مسیر زندگی اش را سمت و سوی تازه داد. آن سال یعنی سال ۱۳۴۸، شعر سیدعلی موسوی گرماردی با عنوان «خاستگاه نور» در بخش نیمايي، عنوان بهترین اثر را به خود اختصاص داد و نام او در بیست و هشت سالگی بر سر زبان اهالی ادبیات افتاد. نشست و برخاست با شخصیت هایی چون جلال آل احمد و

اگر اصرارهای اکرم و ایران، دخترهای صاحب خانه آقای گرماردی در قم نبود، سیدعلی راهیج وقت به مدرسه نمی فرستاد و همانجا در مکتب خودش مسیر علوم اسلامی را ادامه می داد. هرچند آدم های آگاه و با استعداد و خوش قریحه در هر مسیری، راه خود را به سمت رشد و تعالی پیدا می کنند. اما ادبیات معاصر ما به سیدعلی های گرماردی اش پر و بال گرفته. زندگی ماجراجویانه خانواده گرماردی در مقاطع گوناگون، جریان تحصیل و علم آموزی سیدعلی را متوقف نکرد. قم به دنیا آمد. دبیرم ریاضی اش راهمانجا گرفت. بعد همراه پدر راهی مشهد شد. آنجا از فرصت حضور عالمانی چون ادیب نیشابوری و واعظ طبسی استفاده و علوم اسلامی و علوم ادبی اسلامی را دنبال کرد. چهار سال بعد به قم برگشت و در گوردار واقع مدرسه قیضیه، زندان های ساواک را هم تجربه کرد. با پدرمیانی آیت ... شیرازی آزاد شد و به صلاح دید پدر از

سیمین دانشور و دکتر علی شریعتی، علاوه بر کسب تجربه، راه را برای رشد و بهتر دیده شدن استعداد او در ادبیات هموار می کرد. نخستین مجموعه شعر خود را هم پس از چهار سال تحمل اسارت در زندان های ساواک با عنوان «عبور» منتشر کرد. استقبال از دفتر نخست، او را به تهیه و چاپ دو دفتر دیگر به نام های «در سایه ساز نخل ولایت» و «سرود رگبار» تشویق کرد. کانون هنرمندان و نویسندگان مسلمان را هم در همان سال ها با همراهی طاهره صفارزاده تأسیس کرد و پس از پیروزی انقلاب اسلامی، سرپرستی انتشارات انقلاب اسلامی را برعهده گرفت و در سمت مشاور فرهنگی رئیس جمهوری مشغول به کار شد. دکترای زبان و ادبیات فارسی اش را اخذ و مدتی را به عنوان رابزین فرهنگی ایران در تاجیکستان خدمت کرد. مسیر رشد و پیشرفت سیدعلی موسوی گرماردی سرانجام در دهه ۸۰، او را در جمع چهره های ماندگار ملی و در زمره یکی از مؤثرترین و موفق ترین شاعران معاصر در قالب های شعری گوناگون قرار داد. برگزیده دوره دوم جشنواره بین المللی شعر فجر، با ترجمه ادبی کامل قرآن کریم، برنده کتاب سال شد. ترجمه نهج البلاغه اش مورد تقدیر قرار گرفت و در سال ۱۳۹۳ نشان افتخار جهادگر عرصه فرهنگ و هنر به شایستگی به او تعلق گرفت.

بیت هایی برای گوشواره های عرش

گوشواره عرش مجموعه شعر آیینی است که از شانزده سالگی تا سال ۱۳۸۸ از سوی سیدعلی موسوی گرماردی سروده شده است. با اشعاری توحیدی آغاز می شود و در ادامه به اشعاری درباره اهل بیت پیامبر (ع) حضرت فاطمه (ع) و امامان معصوم (ع) اشاره دارد. به ضمیمه هر شعر نیز، سروده هایی در وصف یاران آن امام آمده است.

خواب ارغوانی کلمات

مجموعه شعر «خواب ارغوانی» در ایام مبارزه سیدعلی گرماردی با رژیم پهلوی، اسارت در زندان های ساواک و دوران شکل گیری انقلاب اسلامی سروده شده است. این دفتر مشتمل بر سه بخش، به دوران پیش از انقلاب اسلامی، شهدای انقلاب اسلامی و جنگ هشت ساله ایران و عراق اشاره می کند.

چشم روشنی تلویزیون برای افغانستان

همسایه همزبان

بعد برای معرفی مهاجران افغانستانی از کلمه هایی مثل «افغانه»، «افغانی» و واژه های این چنینی دیگر استفاده می شد. نام افغانستان و مردمش آن روزها تنها در صفحه حوادث روزنامه های یافت می شد و آن وقتی بود که پای مواد مخدر باجرم های خطرناک دیگر در میان بود و این نگاه رسانه به افغانستانی ها باعث شده بود که بعضی ها وقتی می خواستند بچه هایشان را بترسانند می گفتند: «میگم افغانیه بیاد ببرد». گذشت تا اینکه واگذاری نقش هایی کوچک به مهاجران در سریال های پرتلف دار طنز دهه ۸۰ تلویزیون که نام شخصیت های آن «دوشنبه» و «جمعه» بود، دریچه ای تازه به حضور افغانستانی ها در رسانه ملی باز کرد. انواع پرداخت سازندگان سریال های طنز به اتباع افغانستانی در آن سال ها با انتقادهایی همراه شد. باز هم گذشت تا اینکه رسانه های تصویری، مکتوب و دیجیتال تصمیم گرفتند تا طرحی نو در معرفی

افغانستانی ها در رسانه هایشان در اندازند. به مرور زمان نخبگان جامعه مهاجران افغانستانی ساکن ایران به صفحات روزنامه ها، سایت ها و از همه آن ها مهم تر تلویزیون راه یافتند. در این بین حضور چهره هایی مثل برادران محمودی و فرشته حسینی در سینما نقش زیادی در تغییر نگاه رسانه به موضوع مهاجران افغانستانی در رسانه به معنای عام آن داشت. این روزها اما رسانه به خصوص رسانه ملی با چهره های مهاجران افغانستانی مثل محمد کاظم کاظمی، دکتر احمد شاه فرهنگت و شخصیت های این چنینی دیگر در برنامه های مهم تلویزیونی به نوعی باعث آشنایی رسانه ملی با مهاجران افغانستانی شده است. مهاجران افغانستانی از صفحه حوادث به صفحات ویژه فریختگان در روزنامه ها کوچ کردند و این باعث شده که نگاه جامعه کمی به مهاجران افغانستانی تغییر کند.

بگو زودتر بیان!

یادی از پهلوان ابوالقاسم سخدری

قاصه دیروز و امروز

او از آن دست پهلوانانی بود که تحصیل کرده و اهل ادبیات و شعر و شاعری بود و حافظ نصف شاهنامه، تازه، شاگرد داوود دانشکده افسری هم بود. جوان این را می دانست برای همین گفت: «خیلی دلم می خواد صدتون کنم جناب سرهنگ پهلون!» سخدری دوباره بلندتر خندید. کسی که تا آخر عمر او را جناب سرهنگ صدا می زد پهلوان احمد وفادار بود. سخدری وفادار را توی پادگان کشف کرد و زیر نظرش فنون کشتی را یاد گرفت و شد پهلوان ابدی ایران. بعد تختی و دوسه نفر دیگر را شکست داد و غوغایی به پا کرد. جوان گفت: «استادای یعنی از بچه های امروز پهلوانی در میاد؟ شمار و گفتم امروز بیابین نگاشون کنین بیستین اوضاع جظوره، خیلی از شما و اه شون گفتم، گفتم عضو اولین تیم ملی کشتی ایران بودید. بعد همه شون گفتن قبیل آقانتختی. گفتم بابا خیلی قبیل از آقانتختی. همه چشماشون قلمبه شده. خیلی دوست دارن شمار ببینن». سخدری پرسید: «بچه ها کی میان؟! جوان گفت: «شما گفتین دبیر تر بیابین، منم گفتم همین بیرون باشن تا هر وقت موقع شد بگم بیان.» سخدری گفت: «بگو زودتر بیان که خیلی کار داریم».

قاصم فتحی جوان همین که پهلوان را دید شروع کرد به احترام گذاشتن و دست کشید روی بازوی پهلوان سخدری که تازه از راه رسیده بود. بعد که پهلوان نشست و مالش هم داد، سخدری خیلی خسته بود ولی خجالت کشید چیزی بگوید. دست های جوان روی شانه ها و بازوهای پهلوان اندازه دست یک بچه دوساله بود. هنوز هیبت داشت و سر حال بود. او قبیل از اینکه بیاید مشهد اول رفته بود شهر آباواجدادی اش نیشابور و بعد هم آمده بود مشهد. کفش هایش و اکسس داشت و رد اتسو روی همه لباس هایش بود. به جوانی که زنگ زده بود و دعوتش کرده بود بیاید تمرین بچه پهلوان های تازه کار را ببیند، گفته بود اگر ممکن است چند ساعتی زودتر برود توی سالن کشتی. می خواست سالن خالی خالی باشد. دلش می خواست بسری یک بار هم شده تک و تنها باشد. شاید می خواست برای آخرین بار همه آنچه گذرانده و گذشته را خیال کرد در هم جان می خواهد و حافظه او به هر حال کم مسابقه و آدم در دست و حسابی توی کشتی ندیده بود. سخدری گفت: «مشقت و مال تووم شد؟ دستت درد نکنه جوان.» جوان گفت: «راستش فکر نکنم خستگی تو با این دستای استخوانی من در رفته باشه. بیشتر می خواستم ببینم پهلون که پیر می شه باز و هاش چه جور می شه. من خیلی زحمت کشیدم تا همین نیمچه باز و هام بر نه بیرون.» سخدری خندید و مهر بانانه زد خیال کمر جوان، پرسید: «چندتا شاگرد داره این جا؟! جوان گفت: «فکر کنم سی نفری می شن. قلدرن همه شون. به نفره منو بلند می کنن و می زنن زمین.» هر کس سخدری را می شناخت می دانست او توی اوج دوران پهلوانی اش هم هیچ علاقه ای به بازو نمایی و غلو و تعریف و تمجید نداشت.