



شهرآرا روند اجاره مسکن از ابتدای سال تاکنون را بررسی می‌کند

اجاره متورم‌تر از تورم

یادداشت
همراهی مردم، راه حل عبور از ناترازی انرژی
 حسن افتخاری
 مدیرعامل شرکت گاز خراسان رضوی

در هفته گذشته شاهد ورود جبهه سرد در خراسان رضوی بودیم. در چنین شرایطی نمودار ورود مصرف انرژی به سمت بخش خانگی بیشتر بود. در ایام پیک، بالغ بر ۹۵ درصد گاز توزیع شده در استان در بخش خانگی و تجاری مصرف شد و باقی مانده آن به بخش‌های حمل و نقل و بخش کمی به بخش نیروگاهی و صنعت تحویل داده شد. با توجه به اینکه در زمستان مصرف گاز طبیعی در بخش خانگی افزایش زیادی داشته است، بنابراین در دو حوزه تقویت عرضه و زیرساخت‌ها اهتمام بیشتری داشتیم. فاز ۲ ذخیره سازی گاز طبیعی در مخزن شوریجه که حدود ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته، یکی از راهکارهای تأمین گاز بوده است.

طی دو سال گذشته دو اقدام مهم در خصوص تقویت خط گاز صالح آباد به ترتیب جام انجام و باعث شد در تربت جام فشاری معادل فشار پالایشگاه گاز شهید هاشمی نژاد داشته باشیم؛ همچنین خط انتقال دیزباد به تربت حیدریه طی مدت مذکور اجرا شده و ایستگاه تقویت فشار آرادان و خط ۵۶ کیلومتری محمدیه به پارچین در استان سمنان با هدف انتقال بیشتر گاز به شمال شرق کشور و مشخصاً خراسان رضوی منتقل شد. ما در مجموع ذخایر نفت وگازی، رتبه اول دنیا و در ذخایر گازی رتبه دوم را داریم؛ اما به قدری مصرف ما افزایش پیدا کرده که این ذخیره پاسخگو نیست. متأسفانه بخشی از مصرف کنندگان انرژی اتلاف منبع دارند. این اتلاف منبع شامل بخشی از صنایع می‌شود که صادرات گاز مصرفی آن‌ها صرفه اقتصادی بیشتری دارد. باید در زمینه افزایش بهره‌وری به ویژه در نیروگاه‌ها کار کنیم تا گاز طبیعی را با یک ارزش افزوده تبدیل به برق کنیم. مصارف بخش خانگی نیز راندمان پایینی دارد. اقداماتی اساسی انجام داده و ما در استان در این زمینه پیشگام هستیم. در همین راستا، تاکنون بالغ بر ۱۶ تا ۱۵ هزار بخاری تعویض شده و تعویض ۲۵ هزار بخاری با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی هدف‌گذاری شده است.

در دیگر حوزه‌ها برخی مصارف نامتعارف را داریم. مصرف ۲ درصد از مشترکین ما جزو پله‌های ۱۱ و ۱۲ است که این افراد سه برابر متوسط مصرف گاز دارند. اگر این موضوع استمرار داشته باشد، گاز طبیعی آن‌ها به نرخ آزاد محاسبه خواهد شد و اگر نتیجه نداشته باشد، گازشان قطع خواهد شد. همچنین در حوزه باغ و ویلاها نسبت به قطع جریان گاز آن‌ها اقدام شد و تاکنون جریان گاز ۳ هزار و ۲۸۶ باغ و ویلا در استان قطع شده است. این باغ و ویلاها سکونتگاه‌های غیردائم هستند. یکی دیگر از مصادیق بدمصرفی، استفاده از گاز در فضای باز بود. گاز پازانه‌ای سهم تمام مردم بوده که گاز تمام این فضاهای باز قطع شده است. به دلیل استفاده از وسایل گرمایشی در فضای روباز ۴۴۲ مورد قطع گاز داشتیم و در زمینه مراکز تجاری تاکنون ۶ هزار و ۷۱۵ مورد بازرسی داشتیم.

تصمیم مسئولان پس از ۲ روز آلودگی هوادر شهر:

مدارس تعطیل، ادارات باز، اما درخانه بمانید!

هدشار سازمان هواشناسی کشور برای هوای بسیار ناسالم و در آستانه خطرناک مشهد



لامپ اضافه خاموش!

نگاهی به اسراف برق در روزهایی که بحران ناترازی انرژی چالش‌هایی را در شهر ایجاد کرده است

دختران نوجوان هر محله به یک خانم ایرجی نیاز دارند

خانه قرآن

محل ۷/۸

رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشهد اعلام کرد

راه اندازی اتوبوس سلامت برای بانوان

حاشیه شهر

گفت‌وگو با امیرحسین اکرم‌زاده فوتسالیست کوتاه قامت مشهدی که با توپ جادو می‌کند

مسی کوتاه قامتان



تولیت آستان قدس رضوی در جمع نجفیان مشهد: **خطر شکاف در جامعه با دوگانه‌های جعلی**

جایگاه و اهمیت بهره‌مندی از نعمت عمر در کلام اهل بیت (ع)
امروز را غنیمت بدان!

در دیدار مردمی رئیس کمیسیون ویژه سامان‌دهی حاشیه شهر مطرح شد
۱۱۰ زمین چمن مصنوعی در فهرست پروژه‌های زودبازده

شهروندان از مزاحمت‌های اصناف خودرویی متراکم در خیابان کوش گلابه‌متدندند
کلاف درهم مشاغل مزاحم خودرویی

درباره محدوده و تاریخ ناشناخته یکی از محلات شهر با قدمتی بیش از هزار سال
«دستجرد»، محله‌ای با قدمت دوره ساسانی

نه مثل آب خوردن از آب با خواص بسیارش برای بدن یک سم نساژیم

شهرآرا نیوز
 SHAHRARNEWS.IR

اینجا همان جایی است که «خبرخوان» پایش را چندانگ فراتر می‌گذارد و «خبردان» می‌شود. در این راستا و برای بازخوانی سریع‌ترین و تازه‌ترین رخدادها خبری تحلیلی مشهد و ایران «کیوآر کدهای روبه‌روی هر یک از گزاره‌های خبری را اسکن کنید»

چرا برق برخی مناطق اصلا قطع نمی‌شود؟

مدیر روابط عمومی شرکت توزیع برق مشهد درباره علت قطع شدن برق برخی مناطق به‌طور نامنظم گفت: خاموشی‌ها مدیریت مصرف برق طبق برنامه ریزی ارائه شده در سایت شرکت توزیع برق مشهد و اپلیکیشن «برق من» انجام می‌شود.

دوربین مخفی، سورپرایز مادر وقتی پسرش بی‌خبر از خارج برگشته است

سورپرایز کردن مادر بعد از برگشت به ایران با گریم‌یک راننده و واکنش مادر بعد از فهمیدن ماجرا را ببینید.

راه‌های صرفه‌جویی در مصرف گاز

در این اینفوگرافی درباره راهکارهای صرفه‌جویی در مصرف گاز آشنا خواهید شد.

گزارش ویدئویی از نشست تخصصی ضرورت سامان‌دهی املاک قولنامه‌ای و نقش شهرداری‌ها

با اجرای قانون الزام ثبت رسمی اموال غیرمنقول، نشست تخصصی بررسی نقش شهرداری‌ها در این حوزه و مشارکت دستگاه‌های مسئول در شهر مشهد، صبح امروز با حضور مدیران شهری و نمایندگان نهادهای اجرایی در کارخانه نوآوری مشهد برگزار شد.

نشست تخصصی ضرورت سامان‌دهی املاک قولنامه‌ای و نقش شهرداری‌ها برگزار شد

ضرورت تدوین بانک اطلاعات ساختمانی مشهد

امیدواریم در آینده هم ادامه داشته باشد.

موقوفات، ۸۵ درصد اراضی بازآفرینی مشهد

«سنددار کردن اراضی موجود در شهر و ثبت سند رسمی برای اراضی قولنامه‌ای، دو راهکار اصلی برای نجات از مشکلات موجود است»، محمود عبدا... زاده مدیرعامل سازمان عمران و بازآفرینی شهری شهرداری مشهد هم با بیان این مطلب افزود، ما امروز در بخش زیادی از اراضی سطح شهر، مشکل سند داریم، اما نگاه ما، بهبود وضعیت شهری در محلات هدف بازآفرینی است و بر همین اساس، با ترغیب بنگاه‌داران برای تکمیل و قانون جدید، گزارش‌های ماهانه و هفتگی از سامانه کاتب حکایت از بهبود تدریجی اوضاع دارد.

وی تأکید کرد که با اجرای رسمی قانون سنددار کردن اراضی در دستورکار مشترک همه دستگاه‌ها اعم از اداره ثبت، شهرداری، آستان قدس رضوی و نهادهای قضایی قرار گرفته است. عبدا... زاده بیان کرد، یک نکته اساسی آن است که همه اراضی سطح شهر در حوزه عرصه سنددار است، اما ما در حوزه اعیان، دچار مشکل هستیم. از نظر مالکیت، ۸۵ درصد از اراضی مناطق هدف بازآفرینی مربوط به اراضی موقوفات اعم از آستان قدس رضوی و اداره اوقاف است و اینجاست که مشارکت نهادهای وقت و موضوعیت جدی پیدای می‌کند. ضرورت سامان‌دهی ساخت‌وسازهای غیرمجاز و رسیدگی به مسئله استحکام بنا به‌طور خاص از دیگر محورهای سخنان مدیرعامل سازمان عمران و بازآفرینی شهرداری مشهد بود. به گفته وی، خساراتی که در سبیل اخیر ایجاد شد، می‌تواند در مقیاس بسیار بزرگ تری در زلزله‌ها تکرار شود، زیرا سیل همواره فقط محدوده خاصی از شهر را درگیر می‌کند، درحالی‌که زلزله فضای بسیار وسیعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اجرای قانون الزام ثبت اموال غیرمنقول بهترین فرصت برای سامان‌دهی این موضوع است که اگر به‌طور جدی به آن رسیدگی شود، حتی در سایر زمینه‌ها همچون درآمدهای پایدار شهرداری هم برکات و منافع قانونی فراوانی خواهد داشت.

صدر سند برای ۸۵ درصد موقوفات استان

مرتضی مولوی پور، مدیرکل ثبت اسناد و املاک خراسان رضوی، در این مراسم به تشریح تاریخچه قانون ثبت معاملات اموال غیرمنقول پرداخت و بیان کرد: ریشه طرح ضرورت ثبت اموال غیرمنقول به بیش از یک سده قبل بازمی‌گردد. نخستین بار در بازه زمانی سال‌های ۱۲۹۰ تا ۱۳۱۰ مالکان اراضی مکلف شدند تا اموال خود را ثبت رسمی کنند، اما از سال ۱۳۱۱ دوره ثبت اختیاری معاملات اراضی آغاز شد تا مثلاً اگر مالک بخواهد، بتواند فرایند ثبت رسمی اموال غیرمنقول را انجام دهد و اگر نخواهد، اجباری برای آن نداشته باشد.

به گفته وی، امروزه عصاره ۱۱۴ سال قوانین مربوط به مالکیت اموال غیرمنقول در یک قانون پانزده‌ماده‌ای جمع‌بندی شده و شاید ابتدا این موضوع غیرمنطقی به نظر برسد، اما بد نیست بدانیم که از همین بازه ماده، بیش از چهارده آیین‌نامه اجرایی طبق نص قانون قابل استخراج است که هرکدام می‌تواند دستورالعمل چند دستگاه بزرگ کشور را متحول کند. مدیرکل ثبت اسناد و املاک خراسان رضوی با بیان اینکه ۱۰ درصد اراضی شهری در مشهد قولنامه‌ای هستند و ۱۵ درصد از جمعیت مشهدی‌ها در این اراضی زندگی می‌کنند، تصریح کرد: تا به امروز بیش از ۲۸ هزار سند تک‌برگی رسمی برای اراضی موقوفه صادر شده که حدود ۲۰ هزار مورد از آن فقط در یک دهه اخیر بوده است. در مجموع امروزه ۸۵ درصد از اراضی موقوفه دارای سند هستند و این حرکت خوبی است که

باز دارد. مسئله سوم مربوط به آرای کمیسیون ماده ۱۰۰ است که افزون بر قلع یا جریمه قانونی، با صدور حکم تأمین سردرگمی حقوقی گسترده‌ای در پرونده‌های ساختمانی ایجاد می‌کند. به گفته وی، چهارمین معضل قانونی موجود در تعیین تکلیف اراضی قولنامه‌ای و سامان‌دهی ساخت‌وسازهای شهری مربوط به تفکیک اراضی بزرگ‌مقیاس است و بر همین اساس، باید لایحه تشویقی تفکیک اراضی به قید فوریت از طرف سازمان عمران ارائه شود تا کسانی که خواهان تفکیک قانونی اراضی خود هستند، بتوانند با حداقل هزینه‌ها به هدف خود برسند و اهداف مدیریت شهری در تحقق چشم‌اندازهای کیفی زیست شهری هم رعایت شود.

خدمت‌رسانی باید سراسره امور باشد

ضرورت ایجاد یک بانک جامع اطلاعاتی از وضعیت ساختمانی مشهد و توجیه مدیران دستگاه‌های مسئول بر رویکرد حل مسئله، دو محور اصلی سخنان حسین حسامی، رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر مشهد در این نشست هم‌اندیشی بود. وی تأکید کرد که برای رسمیت بخشیدن به املاک قولنامه‌ای، مهم‌ترین نکته آن است که رویکرد مدیریتی متمرکز بر تسهیلگری باشد و هم شهرداری و هم دستگاه‌های دیگر با نگاه مثبت، سازنده و رویکرد حل مسئله به ایمن عرصه رسیدگی کنند.

حسامی ادامه داد: در هشت پهنه حاشیه‌ای، امروزه بالغ بر یک میلیون و ۳۵۰ هزار نفر حاشیه‌نشین مشهد هستند که کمک به این همشهریان، در گرو همین رویکرد حل مسئله است. درست است که خدمت‌رسانی باید سراسره امور باشد، اما اگر سرگرم امور خدماتی و یا نصد عنوان خدمت مستقیم شهرداری به مردم شویم، در احصای ۵۶ هزار میلیارد تومان بودجه سال ۱۴۰۳ دچار مشکل خواهیم بود.

مرتضی محمدپور



گزارش خبری

حدود دوش ماه است که از آغاز اجرای قانون الزام ثبت معاملات اموال غیرمنقول می‌گذرد و با وجود مقاومت مشاوران املاک و برخی بنگاه‌ها، گزارش‌ها از موفقیت این طرح بزرگ و سامان‌دهی تدریجی این چالش قدیمی حکایت دارد. با این حال، مسئله اراضی قولنامه‌ای در کلان‌شهرها و به ویژه مشهدالرضا (ع) همچنان معضل حل‌نشده‌ای است که بیش از این به مشارکت دستگاه‌های مسئول، آگاهی مردم و گرگ‌کشایی مدیران شهری نیاز دارد. بر همین اساس، صبح روز گذشته کارخانه نوآوری مشهد میزبان نشست تخصصی ضرورت سامان‌دهی املاک قولنامه‌ای و نقش شهرداری‌ها بود تا با حضور اعضای شورای اسلامی شهر مشهد، مدیران شهری، نمایندگان دستگاه‌های اجرایی و کارشناسان، در این باره بحث و گفت‌وگو شود.

۴ چالش محوری اراضی قولنامه‌ای

«توسعه کالبدی شهر باید با توسعه اجتماعی، اقتصادی و ایجاد پیوست‌های فرهنگی همراه شده» این جمله را حمید ضمیری، رئیس کمیسیون شهرسازی و معماری شورای اسلامی شهر مشهد گفت و تأکید کرد که تا وقتی این توسعه همه‌جانبه نباشد، حتی اگر ما حریم شهر را محدود کنیم، اما باز کسانی هستند که به دلیل گران شدن اراضی شهری ناچار به سکونت در حاشیه شهر می‌شوند و این‌طور است که چرخه بی‌پایان گسترش حاشیه‌شهر ایجاد می‌شود.

وی افزود، چالش‌های موجود یکسری دلایل معقول و حقیقی دارد. اولاً پروکراسی سختگیرانه و فرایندهای طولانی و پیچیده اداری که مردم را گرفتار می‌کند، مشکل دوم فقدان قوانین بازدارنده است تا سودجویان و متخلفان را از ساخت‌وساز غیرمجاز

و گفت‌وگو شد.

و گفت‌وگو شد.

و گفت‌وگو شد.

و گفت‌وگو شد.

و گفت‌وگو شد.

و گفت‌وگو شد.

سیگنال مثبت مربی مشهدی به باشگاه تهرانی

عنایتی - هوادار شاید همین امروز



دیروز نوشتیم که رضا عنایتی توجه باشگاه هوادار را جلب کرده و در حال بررسی وضعیت این تیم است؛ خبری که با مصاحبه عصر دیروز عنایتی به نوعی تأیید شد و مربی مشهدی در این گفت و گو سیگنال های مثبتی فرستاد و شاید اکنون که در حال خواندن این مطلب هستید، او به هوادار پیوسته باشد. عنایتی در بخش هایی از گفت و گو دیروز گفت: حس مثبت همیشه بین من و هوادار وجود داشته است. در کنار بچه هایی که آنجا هستند، با سختی تیم را به لیگ برتر آوردیم و در اولین سال حضور در لیگ برتر بهترین نتایج را با هوادار گرفتیم. از روزی که از هوادار جدا شده ام نیز اوضاع تیم همیشه برای من مهم بوده است و حس خوبی به آن داشته ام. از زبیر متولی این باشگاه خودم بودم. هنوز هم با دوستانی که آنجا کار می کنند، ارتباط نزدیکی و خوبی داریم. وی افزود: دو روز پیش به صورت تلفنی صحبت کردم و قرار شد مذاکرات نهایی رادر تماس های بعدی داشته باشیم. احتمالاً طرف یکی دو روز همه چیز مشخص خواهد شد. وضعیت تیم هم طوری است که باید زودتر انتخاب نهایی انجام شود. دو بازی بعد مقابل سپاهان و پرسپولیس سخت و حساس است. عنایتی تأکید کرد: به نظرم باید هرچه سریع تر تکلیف تیم مشخص شود و هرکس سرمربی شد، برنامه ریزی مناسبی برای نیم فصل داشته باشد. تیم نیاز به تقویت دارد. میانگین سنی تیم جوان است و نیاز به چند بازیکن باتجربه است تا در کنار جوان ترها وضعیت تیم را تغییر دهند. ان شاء... اتفاقات خوبی رقم بخورد و هوادار مثل سال های قبل در لیگ برتر حضور داشته باشد.



در مسابقات وزنه برداری جوانان آسیا ملی پوش مشهدی هت تریک کرد

مژده رنگیان
سه مدال برنز جوانان وزنه برداری آسیا به ریحانه کریمی رسید. مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا در قطر در حال برگزاری است و در این دوره سه ملی پوش مشهدی همراه با مربی مشهدی تیم ملی در این رقابت ها حضور دارند. ریحانه کریمی، ملی پوش جوان خراسان رضوی، همراه با هانیبه شریفی نمایندگان ایران در دسته ۷۱ کیلوگرم رقابت های قهرمانی آسیا بودند و در نهایت ریحانه کریمی با مهارت وزنه های ۹۱ کیلوگرم در یک ضرب و ۲۰ کیلوگرم در دوزرب، با حدنصاب مجموع ۱۱۱ کیلوگرم هرسه مدال برنز دسته ۷۱ کیلوگرم جوانان آسیا را از آن خود کرد. کریمی در دو حرکت پایانی دوزرب با انتخاب وزنه ۱۳ کیلوگرم برای کسب طلای دوزرب تلاش کرد، اما موفق به مهار این وزنه نشد. در این دسته هانیبه شریفی که قهرمان نوجوانان آسیا شده بود، در رده سنی جوانان با حدنصاب مجموع ۲۰۰ کیلوگرم در جایگاه چهارم ایستاد. سیده غزل حسینی، دیگر وزنه بردار مشهدی در وزن ۶۷ کیلوگرم بود که در یک ضرب با مهارت وزنه ۹۱ کیلوگرم چهارم شد، اما در دوزرب با اذیت دادن وزنه های ۱۰۶ (دوبار) و ۱۱۰ کیلوگرم اوت شد. او همچنین با مهارت وزنه ۹۱ کیلوگرم، دو کیلوگرم رکورد جوانان ایران را ارتقا بخشید. رکورد قبلی با ۸۹ کیلوگرم در اختیار ریحانه کریمی، ملی پوش همشهری او بود. برنیا فرناوش کیا، دیگر نماینده استان، در روزهای آینده در کنار مینا عصفوری، مربی مشهدی تیم ملی، روی تخته خواهد رفت.

پارسال در مسابقات قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا که به میزبانی دلی هند برگزار شد، تیم ملی چهار خراسانی از جمله یک مربی و سه ملی پوش داشت و نخستین قهرمانی تاریخ وزنه برداری بانوان ایران در مسابقات نوجوانان آسیا رقم خورد. البته در آن دوره دختران وزنه بردار استان در رده نوجوانان به میدان رفتند و اسمان نمایندگان ایران در رده جوانان بودند. دوره گذشته سیده غزله حسینی در دسته ۶۴ کیلوگرم با سه طلا قهرمان نوجوانان آسیا شد و نخستین طلای تاریخ وزنه برداری زنان در رده نوجوانان آسیا را کسب کرد. در دسته ۹۹ کیلوگرم نیز ریحانه کریمی، دیگر وزنه بردار مشهدی، یک نقره و یک برنز کسب کرد و شش رکورد جوانان و بزرگ سالان ایران را ارتقا داد. سیده غزل حسینی نیز در این وزن یک مدال نقره نوجوانان آسیا را به دست آورد.

تابلو اعلانات

برنامه مسابقات فوتبال کمتر از ۱۵ سال دسته دوم باشگاه های مشهد هفته دوازدهم زمین / چمن مصنوعی نصرت

پنجشنبه، ششم دی
هوادار - یوزنک ۰۹:۰۰
سرخ آبی - تکنیک برتر ۱۱:۰۰
پیشگامان - مدائن ۱۳:۰۰
جمعه، هفتم دی
فراهان - دهداری ۰۹:۰۰
پایدار نوین - دلاوران ۱۱:۰۰
بارناوا - پویان ۱۳:۰۰
امیرا - زنده یاد پزند ۱۴:۴۵

افکار تار به اشتراک بگذار

تا آینده را ترسیم کنیم

۰۳۰۰۷۲۸۹
۰۵ - ۳۷۲۸۸۸۸۱



گفت و گو با امیرحسین اکرم زاده فوتسالیست کوتاه قامت مشهدی که با توپ جادو می کند

مسی کوتاه قامتان

وضعیتم ترجیح می دادم تنها باشم، اما پس از آنکه خانه مان را عوض کردیم، اوضاع عوض شد. من پیش از آن از بچه ها فراری بودم، اما به یکباره همه چیز تغییر کرد و مسیر زندگی ام عوض شد.

● محله جدیدمان همه چیز را عوض کرد به پیشنهاد پدرم سعی کردم با بچه های محلمان بیشتر ارتباط بگیرم و همین موضوع باعث شد در بازی هایشان شرکت کنم. کم کم دیدم به فوتبال بازی کردن علاقه مندم. برخورد دوستان و نزدیکانم باعث شد جدی تر دنبال این ورزش باشم. همیشه شاکر خدا هستم و مطمئنم همه این اتفاقات خیریت بی پایانی دارد که در همه لحظات زندگی ام جاری است. رفتار بچه ها و هم محلی ها به قدری با من خوب بود که جذب آن ها شدم و بی شک اصلی ترین دلیل آنکه فوتبال من خوب شد، حضور همین دوستان و بازی کردن با آن ها در محل بود. همیشه سعی می کردم با بزرگ تر از خودم بازی کنم و عامل اصلی پیشرفتم در این رشته ورزشی همین دوستان بودند.

● هیچگاه بهانه نیاوردم اخلاقم از همان بچگی طوری شکل گرفته است که می خواهم در بهترین حالت باشم و به اصطلاح در زندگی صد خودم را بگذارم. زمانی هم که بازی می کنم، به همه بازیکنان روبرو رویم می گویم که جلو من آرام بازی نکنید و به اصطلاح شل نگیرید. دوست ندارم هیچ وقت بهانه بیاورم و معتقدم اراده ای که برای انجام کارهای مختلف دارم، بزرگ تر از قدی است که خدا به من داده است. هیچگاه در کارها خودم را کنار

احسان سرفرازی

قد و قامت بلندی ندارد، اما کافی است یک لحظه حواست نباشد تا در چشم برهم زنی دربیلی بخوری و دروازه تیمت را باز شده ببینی. کوتاه قامت و بلندپرواز است و برای خودش هیچ محدودیتی قائل نیست. دوستان هم با هم بازیاش را از بین افراد عادی انتخاب می کنند و به گفته خودش کارهایی می کند که مردم عادی از انجام آن عاجزند. به خوبی عبارت «کوتاه قامت بلندهمت» را تفسیر کرده و سبک زندگی اش به گونه ای است که تا او را مقابلان فرار گرفته است. امیرحسین اکرم زاده، ستاره فوتسال این روزهای مشهد که در رده کوتاه قامتان چشم ها را خیره کرده و به مسی کوتاه قامتان ایران معروف شده، سوژه جذاب امروز ماست که از وضعیت زندگی اش و راه های سختی که برای رسیدن به قله موفقیت رفته، صحبت کرده است.

● بچه محل اورجینال امام رضا (ع) امیرحسین اکرم زاده اردیبهشت سال ۱۳۷۷ در محله عنصری به دنیا آمده و به گفته خودش بچه محل اورجینال امام رضا (ع) است. سالتی تا تکنیکی مشهدی درباره دوران کودکی اش می گوید: پدر و مادر من ازدواج فامیلی کرده اند. من سه خواهر دارم که همگی وضعیت عادی دارند و فقط من کوتاه قامت شدم. تا نه سالگی پایم به توپ نخورده بود و به علت

شهریار

۱۹۶۴

۳شنبه ۲۴ دی ۱۴۰۳
۲۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴

SHAHRARANEWS.IR

پیروزی شیرین آوانا در لیگ دسته سوم فوتبال کشور

تیم فوتبال آوانا با کسب یک پیروزی شیرین خانگی به ادامه لیگ امیدوار شد. شاگردان سعید خانی دیروز در ورزشگاه امام رضا (ع) میزبان تیم رده سوم صالحین تهران بودند و موفق شدند با تک گل امیرعلی علیزاده در این بازی حساس پیروز شوند. آوانای مشهد با این پیروزی دوازده امتیازی شد و به یک قدمی تیم سیزده امتیازی صالحین رسید. با این برد، تیم مشهدی همچنان به صعود از این گروه امیدوار است. در لیگ دسته سوم تیم ها در گروه های دوازده تیمی تقسیم شده اند و از هر گروه دو تیم به مرحله بعد صعود می کنند.

مدیرکل ورزش و جوانان استان خبر داد

آغاز ثبت نام از کاندیداهای ریاست هیئت والیبال

مدیرکل ورزش و جوانان استان گفت: کار ثبت نام از داوطلبان شرکت در انتخابات ریاست هیئت والیبال استان به زودی آغاز می شود. علیرضا تاج فیروز افزود: این کار در اسرع وقت انجام می شود تا پس از مدت ها وضعیت این هیئت هم سروسامان بگیرد.

و رانندگی کنم. اول می گفتند روی ماشین تسلط نداری و بعد گفتند پیش شرط های لازم را نداری، ولی من کوتاه نیامدم و سرانجام موفق شدم به هدفم برسم. یک مشکل دیگر و البته همیشه ما کار کردن با عابریانک است. متأسفانه بسیاری از دستگاه های عابریانک مناسب سازی نشده اند و برای اینکه بتوانیم کارمان را انجام بدهیم، باید سختی زیادی متحمل شویم.

● همه حق زندگی داریم همه ما حق زندگی کردن داریم و این چیزی نیست که آن را کتمان کنیم. دوست دارم امکانات فراهم شود تا بتوانم ازدواج کنم و زندگی مشترک را تجربه کنم. مطمئنم می توانم پدر خوبی برای فرزندانم باشم (باخنده). البته باید کم کم به فکر باشم و امید به خدا شاید این اتفاق هم رقم بخورد. باید منتظر باشم و ببینیم چه می شود. اکنون مشغول به کار هستم و همیشه از بیگاری متنفر بوده ام. همراه پدرم به بازار می رویم و در کار فروش لباس و پوشاک هستیم.

● رفتار مردم از قبل بهتر شده است. پیش تر برخورد مردم با من و امثال من خیلی بد بود. نگاه ها تحقیرآمیز بود و بیشتر به ما می خندیدند. حتی گاهی والدینی که با بچه هایشان ما را می دیدند، مسخره مان می کردند و این اصلاً پذیرفتنی نبود، اما در سال های گذشته فرهنگ سازی خیلی خوبی شده و وضعیت خیلی بهتر شده است. مردم در کوچه و خیابان با ما هم صحبت می شوند و گاهی شوخی های مؤذبه ای می کنند که لذت بخش است.

ابومسلم شوگوار دومین حریف تدارکاتی مرو بود. در این بازی ابومسلم بر خلاف بازی های گذشته خود با گردش توپ روی زمین فشار قابل توجهی را به حریف وارد کرد. در دقیقه هشتم بازی قاسم موسوی توانست از توپ ارسالی از جناح راست سود برده و دروازه حریف را باز کند. در وقت دوم دو تیم ارانگر یک بازی متعادل بودند و تیم ابومسلم توانست با استفاده از فرصت به دست آمده دومین گل خود را به حریف تحمیل کند. علی حنطه توانست با ضربه سر دروازه مرو را باز کند. صنعتی الکتریک آخرین حریف ترکمن ها بود. صنعتی ها با سود بردن از چند بازیکن کمکی به مقابله با مرو شتافتند. تیم صنعتی با شناخت دقیق از روش بازی ترکمن ها به میدان گذاشت و حاصل آن گل زودهنگام مجید نعیم آوی بود که در دقیقه سوم به دست آمد. در نیمه دوم تیم مرو خود را به دروازه حریف نزدیک کرد و همین حلات گل نسای را برای میماند محمد محمدرزاده با سود بردن از شکاف دفاعی حریف، گل دوم و پیروزی صنعتی الکتریک را وارد دروازه مرو کرد.

دهه ۷۰ دوران اوج پیام و ابومسلم مشهد و به تبع آن فوتبال خراسان بود. در آن سال ها علاوه بر حال خوب این دو تیم مردمی، روزگار خوش تیم های صنعتی هم بود و بیشتر کارخانجات و ادارات در فوتبال به صورت جدی تیم داری می کردند. در آن سال ها تیم های گوناگونی از کشورهای ترکمنستان، تاجیکستان، ازبکستان و آذربایجان برای برگزاری مسابقات دوستانه به ایران می آمدند. خراسان به دلیل همسایگی با ترکمنستان، بیشترین ارتباط را با این کشور داشت و بارها تیم های این کشور در رده باشگاهی و حتی ملی به مشهد آمدند. در سال ۱۳۷۵ تیم مرو ترکمنستان به دعوت تیم صنعتی الکتریک به مشهد آمد و سه بازی دوستانه با تیم های ابومسلم، پیام و صنعتی الکتریک انجام داد. آنچه در ادامه می خوانید، گزارش صفحه ورزش روزنامه قدس درباره این سه مسابقه است.

با پاس های کوتاه و تک ضرب به زمین پیام کشاند، در حالی که عدم استفاده از یک مهاجم کارساز در خط حمله ترکمن ها، حملات این تیم را کم رنگ کرده بود. در وقت دوم پیام به جز مهدی واعظی، سنگربان خود، ۱۰ بازیکن تازه نفس را جایگزین بازیکنان نیمه نخست خود کرد. آغاز وقت دوم با گل زنی پیامی ها همراه بود. علی جوادی با شوتی زمینی توانست دروازه ترکمن ها را باز کند. مقاومت در این نیمه هماهنگ تر ظاهر شد و در لحظات پایانی صاحب یک ضربه پنتالتی شد که این ضربه را رضا صاحبی تبدیل به دومین گل میزبان کرد و سرانجام بازی با نتیجه ۲ بر ۰ به سود پیام خاتمه یافت.

تقویم تاریخ ۳شنبه ها

گزارشی از بازی تیم های مشهدی با تیمی از ترکمنستان در ۲۸ سال پیش روزی که مرو در مشهد به زمین نشست!

گزارشی از بازی تیم های مشهدی با تیمی از ترکمنستان در ۲۸ سال پیش روزی که مرو در مشهد به زمین نشست!

کشف خودروهای ۳۰ میلیارد تومانی قاچاق

ایبوعطا | خودروهای لوکس خارجی وارد فرودگاه شدند. این مدل خودروهای گران قیمت در مشهد کمتر پیدا می شوند و همین موضوع موجب مظنون شدن پلیس به آن ها شد و ساعتی بعد این دو خودرو از سوی پلیس توقیف شدند. در این پرونده مأموران پلیس فرودگاه مشهد هنگام کنترل خودروهای در حال تردد در حوزه استحقاقی به دو دستگاه خودرو هیوندای سنتینال و تویوتا لندکروز مدل ۲۰۱۴ مشکوک شدند. پس از بررسی دقیق و استعلام صورت گرفته، مشخص شد که این خودروها با پلاک جعلی در حال تردد هستند و هر دو خودرو با پلاک قاچاق توقیف شدند. براساس برآورد کارشناسان، قیمت این خودروها ۳۰۰ میلیارد ریال بود. پس از تشکیل پرونده، متهمان به منظور سیر مراحل قانونی به سازمان تعزیرات حکومتی معرفی شدند.

کلاهبرداران نیز به روز می شوند

دبیا | کلاهبرداران برای اینکه بتوانند شهروندان را فریب دهند، هر روز به یک شکل درمی آیند؛ یک روز پیام های سنا برای شهروندان می فرستند و روز دیگر هشداری قطع بارانه می دهند. در این میان یک کلاهبردار برای اینکه بتواند از قربانیان بیشتری سرقت کند، باید خود را به روز کند. یکی از شرکتهای ارسال پیامک به روز رسانی نرم افزار همراه بانک است؛ موضوعی که در مشهد منجر به سرقت ۳۶ میلیون تومانی از حساب یک مرد جوان شد. پیگیری این پرونده نشان داد که مال باخته با دریافت پیامک به روز رسانی نرم افزار بانکی، روی لینک ارسالی زده و وارد صفحه فیشینگ (شبیه سایت اصلی) شده است. این فرد پس از وارد کردن همه اطلاعات حسابش با دریافت دو پیامک برداشت کرده شد و با شکایت او تلاش کارشناسان پلیس فتای مشهد، به منظور جلوگیری از پول شویی با خریدهای اینترنتی، بلافاصله با هماهنگی مقام قضایی حساب مقصد مسدود و مبلغ کلاهبرداری شده به حساب شاکی برگشت داده شد. تحقیقات به منظور شناسایی متهم ادامه دارد.

دستگیری مواد فروش خیابانی در سیدی

شهرآرا | پاتوق درست و حسابی نداشت، اما به خوبی بازار را رصد می کرد و در هر نقطه ای که معتادان حضور داشتند، سروکله اش پیدا می شد و به آن ها مواد می رساند. سیار بودن این فرد افسران کلانتری سیدی را به چالش کشیده بود. مأموران از چندی قبل با اطلاعات محرمانه ای به تردد این ساقی در محدوده استحقاقی کلانتری شان پی برده بودند، اما چون این فرد مکان ثابتی نداشت، موفق به دستگیری او نشده بودند. مأموران به گشت زنی روی آوردند و پس از چند روز تحقیقات نامحسوس موفق به شناسایی متهم شدند. تیم رسیدگی کننده پرونده با اطمینان از صحت موضوع و هماهنگی قضایی، صبح دیروز وارد عمل شدند و در اقدامی غافل گیرانه ضمن دستگیری متهم، ۳۸۵ گرم تریاک، ۴۹۹ گرم شیره تریاک و ۵۵۵ گرم حبشیل در قالب ۲۸۰ بسته آماده فروش و مقادیری وجه نقد حاصل از فروش مواد مخدر کشف کردند. متهم پس از تشکیل پرونده مقدماتی برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد.

دستگیری ۲ گوهی قاپ، نیم ساعت پس از سرقت

شهرآرا | سارقان باورشان نمی شد که به همین راحتی شناسایی و گرفتار شوند. آن ها در واقع در دامی افتاده بودند که عاملش یکی از مال باختگان بود. این مال باخته زنی جوان بود که متهمان تلفن همراهش را در بولوار ابوطالب برده و متواری شده بودند. اما زن جوان به جای اینکه بی خیال موضوع شود، بلافاصله موضوع را به پلیس اطلاع داد و همین اطلاع رسانی بموقع منجر به دستگیری متهمان شد. در پی اعلام یک مورد زورگیری تلفن همراه به پلیس ۱۱۰ در بولوار ابوطالب، بلافاصله مأموران انتظامی به محل اعزام شدند. با حضور مأموران در محل و در بررسی های اولیه مشخص شد که دو جوان موتورسوار تلفن همراه یک زن را قاپیده و متواری شده اند. مأموران با به دست آوردن مشخصات ظاهری متهمان و اعلام آن به مرکز پیام، تحقیقات میدانی خود را آغاز کردند. دقیقاً نیم ساعت پس از اعلام سرقت از زن جوان، یکی از تیم های کلانتری شفا متهمان را که در حال پرسه زنی برای شناسایی طعمه ای دیگر بودند، شناسایی و در اقدامی ضربتی و غافل گیرانه دستگیر کردند. متهمان پس از انتقال به مقر انتظامی، با توجه به گزارش مشابه در بازجویی های فنی پلیس و در مواجهه با ادله و مستندات کشف شده به ۹ فقره زورگیری تلفن همراه اعتراف کردند. متهمان پس از تشکیل پرونده مقدماتی برای سیر مراحل قانونی روانه دادسرا شدند.

مرگ تاجر و خانواده اش در سقوط بالگرد

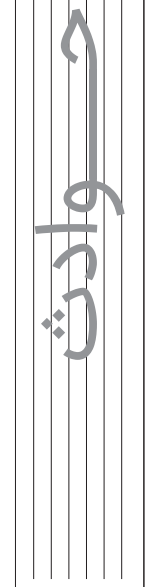
ایرنا | در پی سقوط یک فروند هواپیمای شخصی در شهر گراماد و برزیل، ۱۰ نفر از اعضای یک خانواده جان باختند. خلبان این هواپیما، لوئیز کلودید گالیاتری، یک تاجر معروف شصت و یک ساله برزیلی بود که در این هواپیما به همراه همسر، سه دختر و سایر اعضای خانواده اش کشته شد.

جنایت فجیع در دل آمریکا

باشگاه خبرنگاران جوان | به دنبال سوختن یک زن در متروی بروکلین، پلیس یک مسافر را به اتهام این جنایت دستگیر کرد. روز گذشته، پس از توقف و باز شدن درهای مترو در ایستگاه بروکلین نیویورک، مسافران با زنی روبه رو شدند که در حالت ایستاده در حال سوختن بود. پلیس و افراد حاضر در صحنه هیچ تلاشی برای جلوگیری از مرگ این زن نکردند و تنها به فیلم برداری از صحنه پرداختند. رئیس پلیس نیویورک کشته شدن این زن را بدترین جنایتی توصیف کرد که یک انسان می تواند علیه انسانی دیگر مرتکب شود. پلیس پس از جان باختن مقتول در صحنه، مردی را که مظنون به آتش زدن این زن بود دستگیر کرد.



شهرآرا
SHAHRANNEWS.IR
۳۰ شهریور ۱۳۹۲
شماره ۳۳۳۳



متلاشی شدن چند باند سرقت در چند روز



عکس از زندانیان

گزارش
بررسی فعالیت سارقان و زورگیران نشان می دهد که یکی از دلایل اصلی وقوع سرقت ها، مال خران هستند، افرادی که پشت پرده پنهان شده اند و با دادن میبالغی اندک به سارقان خرده پا، اموال مسروقه را از آن ها می خرند؛ اموالی که مال خران بخشی از آن ها را به خارج از کشور می فرستند و بقیه را به اشکال مختلف می فروشند. با وجود فعالیت این افراد تلاش پلیس برای ارتقای امنیت عمومی جامعه دشوار به نظر می رسد؛ امری که باعث شده است بخش های مختلف پلیس در کنار دستگیری سارقان، سراغ مال خران را بگیرند. سردار احمد نهمان، جانشین فرمانده انتظامی خراسان رضوی، با ارائه چندین پرونده که منجر به دستگیری تعدادی سارق و مال خر شده است، جزئیات این پرونده ها را بازگو می کند که در ادامه روایتی از این پرونده ها را می خوانید. پیگیری یکی از پرونده ها از سوی مأموران مبارزه با جرم خشن پلیس آگاهی مشهد منجر به دستگیری چند زورگیر شد که مأموران شناسایی مال خران این پرونده را آغاز کردند. سارقان دستگیر شده در بازجویی ها اعتراف کردند که گوهی های مسروقه را بین یک تا ۴ میلیون تومان به یک مال خر می فروخته اند و او نیز تلفن های سرقتی را به افغانستان قاچاق می کرده است. با مشخص شدن هویت مال خر، مأموران او را در شهرک شهید رجایی زیر نظر گرفتند و در حالی که مشغول خرید گوهی سرقتی بود، دستگیر کردند. این متهم پس از آگاهی، ضمن مشاهده یک خودرو ۴۰۵

مرد جوانی را مشاهده کرد که در حال خارج شدن از یک مجتمع مسکونی بود. مأموران با مشاهده متهم صبر کردند و سواری خودرو خود و در یک اقدام ضربتی و غافل گیرانه سه سرنشین این خودرو را دستگیر کردند. مأموران در بازرسی از خودرو ۴۰۵، یک دستگاه کپی، یک دستگاه سنگ فرز و تعدادی ظروف آشپزخانه مسروقه کشف کردند. متهمان پس از انتقال به مقر انتظامی، در بازجویی ها به ۴۷ فقره سرقت کپسول آتش نشانی، دو چرخه و دیگر لوازم داخل انباری های مجتمع های مسکونی محدود بولوار وکیل آباد، برونسی، هفت تیر، شامیه و اماکن مشاع سرقت کرده اند. در این پرونده که هر روز به تعداد شکات آن افزوده می شد، پلیس وارد عمل و متوجه شد که یک دستگاه خودرو ۴۰۵ با پلاک مخدوش در تصاویر ضبط شده دوربین های مدار بسته نقش فعالی دارد. مشخصات این وسیله نقلیه به همه خودروهای گشت اعلام شد. جست و جوی پلیس برای پیدا کردن عوامل این سرقت ها ادامه داشت تا اینکه یکی از تیم های نامحسوس پلیس آگاهی، ضمن مشاهده یک خودرو ۴۰۵

سرمایه یک خانواده را به آن ها بازگرداند، بلکه از ۲۲ پرونده سرقت رمزگشایی کرد. همین چند روز قبل بود که مردی میان سال با صدایی لرزان به پلیس خبر داد که خودرو پژو پارسش را که با همه سرمایه و پس انداز زندگی اش خریده بود، ربوده اند. این مرد به مأموران توضیح داد که قصد داشته است برای دقایقی خودرو را در خیابان تلاش پارک کند. به همین خاطر از بستن قفل فرمان و تجهیزات ایمنی خودداری کرده است؛ موضوعی که باعث شده بود سارقان بتوانند در مدت زمان اندکی این وسیله نقلیه را با خود ببرند. به دنبال این گزارش، تیمی از کارآگاهان اداره مبارزه با سرقت پلیس به محل وقوع سرقت رفتند. مأموران با استفاده از شیوه های پلیسی و تحقیقات میدانی موفق به رد زنی خودرو سرقتی در محدوده بولوار رسالت شدند. با به دست آمدن محدوده اختفای عوامل این سرقت، مأموران حلقه محاصره خود را تنگ کردند. تاجایی که متوجه شدند سه جوان با این وسیله نقلیه به داخل یک منزل ویلایی رفته اند و مشغول اوراق کردن آن هستند. مأموران وقت را از دست

اما متوجه شد که دست شویی بانوان تعطیل است؛ به همین دلیل به بخش آقایان رفت، جایی که مقتول در حال نظافت بود. مقتول در جریان نظافت ناگهان با شلنگ آبی که در دست داشت نامرزم را خیس کرد و به همین خاطر مشاجره ای شکل گرفت و به نامرزم بی احترامی شد. من در این لحظه وارد درگیری شدم و کارگر جوان را کتک زدم که کشته شد. پس از اعترافات متهم به قتل و پایان بررسی های میدانی از صحنه جرم، کارآگاهان پلیس آگاهی تهران مأموریت یافتند با اقدامات اطلاعاتی، تحقیقات خود را درباره این پرونده ادامه دهند.

قتل کارگر توسط تازه داماد

بوده و در درگیری با یک زوج جوان کشته شده است. زوج جوان که در صحنه جنایت حضور داشتند، بلافاصله دستگیر شدند. مرد جوان ماجرا را این طور توضیح داد که با نامرزم برای خرید مراسم ازدواج به یکی از پاساژهای میدان فردوسی آمدیم و خریدمان تا دیروقت طول کشید. در ساعات پایانی زمان کاری، نامرزم به سرویس بهداشتی پاساژ رفت،

تسلیم زوج جوانی که در یک درگیری مرگ بار کارگر جوانی را به قتل رسانده بودند، ساعتی پس از جنایت دستگیر شدند. شامگاه یکشنبه، مرگ مشکوک مرد جوانی در یکی از پاساژهای میدان فردوسی تهران به پلیس اعلام شد. با حضور تیم جنایی در محل و بررسی موقعیت جنایت، مشخص شد که این اتفاق در سرویس بهداشتی یکی از پاساژ رخ داده است و جسد متعلق به مردی افغانستانی است که بر اثر ضرب و جرح به قتل رسیده است. بررسی هانشان داد که مقتول مسئول نظافت سرویس بهداشتی



عکس خبر
مرگ ایمن یک پرادوسوار

برخی معتقدند نبود ایمنی در برخی خودروهای داخلی عامل اصلی مرگ و میر در تصادفات احتمالی است. برخلاف این نظریه به عده ای معتقدند که نبود فرهنگ رانندگی و رعایت نشدن قوانین رانندگی مهم تر از ایمنی خودروهاست؛ زیرا اگر تصافی رخ ندهد، هیچ راننده و سرنشینی مصدوم یا کشته نخواهد شد. به هر حال با مداد دیروز فرمان از دست راننده یک پرادو در بولوار هاشمی رفسنجانی خارج شد و این خودرو پس از ورود به فضای سبز میانه بزرگراه، به یک درخت خورد و واژگون شد. با اعلام حادثه به آتش نشانی مشهد و پلیس، امدادگران و نیروهای انتظامی به محل اعزام شدند. بررسی های بعدی نشان داد که متأسفانه با وجود ایمنی تقریبی خودرو، راننده ۲۷ ساله در این تصادف جان باخته است.



جدول ۴۹۲										
گواهی عیان	بزرگ دستاورد	واحد احشام دویدن	رمزارزی فرنگی کبوتر	ضربه والیبالی حجره	نابینا کدر	مشرکان بخت تنگه در	خواننده تمنای وصال	کاربامید	بازده	ذکر درویش
نیز نان شب مانده	قبض دریافت	بند پای گزنده نرم دلی	گوسفند جنگی نژاد ما	ایستاده عضو دفاعی حیوانات	فرمان کشتی رفیق جسم	زینت دهنده دست خاک کوزه	بازده	ذکر درویش		
گواهی عیان	بزرگ دستاورد	واحد احشام دویدن	رمزارزی فرنگی کبوتر	ضربه والیبالی حجره	نابینا کدر	مشرکان بخت تنگه در	خواننده تمنای وصال	کاربامید	بازده	ذکر درویش
گواهی عیان	بزرگ دستاورد	واحد احشام دویدن	رمزارزی فرنگی کبوتر	ضربه والیبالی حجره	نابینا کدر	مشرکان بخت تنگه در	خواننده تمنای وصال	کاربامید	بازده	ذکر درویش

چرا برق برخی مناطق اصلا قطع نمی‌شود؟

خبر روز

مدیر روابط عمومی شرکت توزیع برق مشهد درباره علت قطع شدن برق برخی مناطق به‌طور نامنظم گفت: خاموشی‌ها و مدیریت مصرف برق طبق برنامه ریزی ارائه شده در سایت شرکت توزیع برق مشهد و اپلیکیشن «برق من» انجام می‌شود. علیرضاکاشی به‌شهرآرانیوز گفت: در برخی مواقع، میزان بار مصرفی برق در شهر کاهش پیدا می‌کند، به همین دلیل

شهرآرا روند اجاره مسکن از ابتدای سال تاکنون را بررسی می‌کند

اجاره متورم‌تر از تورم

گزارش خبری



این روزها سکونت‌استیجاری در کشور بیش از پیش استیجاری شده است. دلایل آن نیز روشن است. در ماراتن افزایش قیمت، تورم اجاره‌بها از میانگین تورم کشور سبقت گرفته و از سوی دیگر درآمد به ویژه برای دهک‌های پایین جامعه از هزینه زندگی عقب افتاده است. نتیجه اینکه مستأجران درگیر چاه جایی اجباری و «فقر ناشی از هزینه‌های تأمین مسکن استیجاری» شده‌اند یا در معرض آن قرار دارند. سهم درخور توجه مسکن در سبد هزینه خانوار باعث کاهش یا حذف دیگر گزینه‌های ضروری از این سبد شده است.

سبقت مسکن از میانگین تورم اکنون بر اساس گزارش مرکز آمار از تیرماه امسال تورم بخش مسکن از میانگین تورم عمومی پیشی گرفته است. این موضوع در آذرماه نیز ادامه داشته است. بر اساس آخرین گزارش مرکز آمار ایران تورم سالانه کشور در آخرین ماه از فصل پاییز به ۳۲٫۵ درصد رسیده در حالی که تورم سالانه مسکن ۴۱٫۵ درصد بوده است. بررسی دیگر شاخص‌های تورم نیز حکایت از بیش‌تازگی بخش اجاره مسکن در تورم بوده است. نسبت تورم سالانه اجاره مسکن به تورم عمومی در آذر امسال به ۱٫۲۳ واحد رسیده در حالی که در دهه ۸۰ این نسبت ۰٫۵ (تورم اجاره نصف تورم مسکن) و در دهه ۹۰ معادل ۰٫۹ واحد (باز هم تورم

اجاره کمتر از تورم مسکن) بوده است. اجاره به‌تابعی از قیمت مسکن است. پیرو جهش قیمتی مسکن در دهه گذشته به دنبال عواملی مانند افزایش تقاضا، رشد قیمت دلار و هزینه‌های ساخت و ساز، کاهش ساختمان‌سازی و... قیمت اجاره به‌تابعی نیز جهش پیدا کرده است و حالا هرچند دولت‌ها به دنبال کنترل نرخ تورم هستند، اما نتوانسته‌اند تورم در حوزه مسکن را کنترل کنند. این موضوع باعث افزایش بیش از پیش سهم مسکن در سبد خانوار شده است.

زمانی که مرکز کنترل میزان مدیریت بار را کاهش دهد، خاموشی‌نداشتن را منطقه به منطقه انجام می‌دهیم تا عدالت برقرار شود. وی در رابطه با قطع نشدن برق برخی مناطق در سطح شهر نیز گفت: خطوط برق برخی مناطق به عنوان خطوط حساس شناخته می‌شوند. در امتداد این خطوط بیمارستان، مناطق نظامی یا مراکز حساس و... قرار دارند و به لحاظ حساسیتی که این مراکز دارند و طبق دستورالعمل رسیده، برق این مراکز

میزان خاموشی‌ها نیز در سطح شهر کمتر می‌شود. وی ادامه داد: اگر برق منطقه‌ای از شهر طبق اعلام قبلی قطع نشد، قطعاً تا انتهای روز هم قطع نمی‌شود. اما ممکن است تنها در آن روز قطع برق برای آن منطقه وجود نداشته باشد و روزهای دیگر طبق روال اعلام شده، برق آن منطقه قطع خواهد شد. مدیر روابط عمومی شرکت توزیع برق مشهد با اشاره به اینکه این خاموشی‌نداشتن تنها برای مشترکان یک منطقه خاص نیست، گفت:

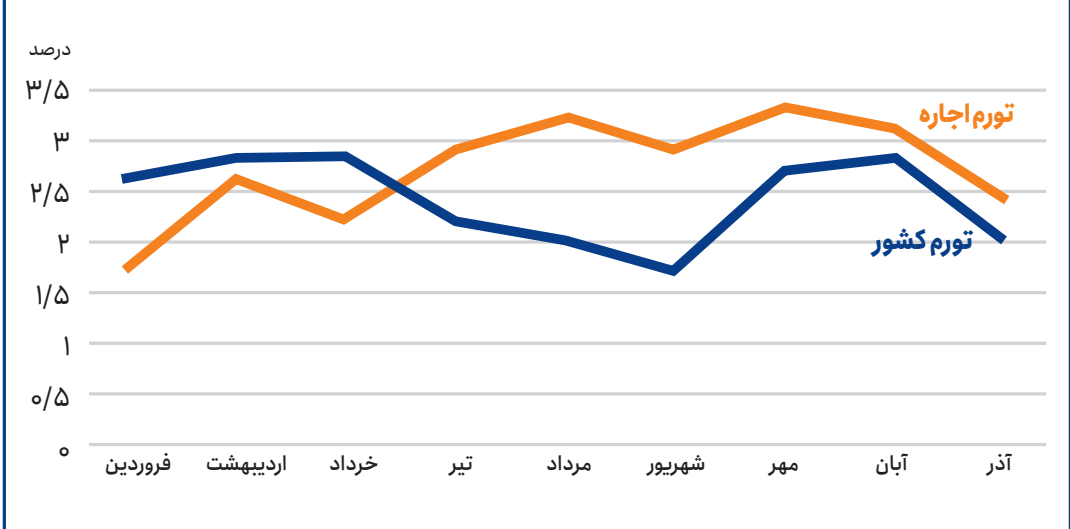


نگارنده: محمدحسین سلوایی/شهرآرا

افزایش اجاره‌نشینی در دهک‌های پایین خانوارهای دهک‌های پایین همچنان سهم بیشتری از اجاره دارند. این موضوع را گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس از وضعیت اجاره‌نشینی دهک‌های مختلف در یک دهه اخیر نشان می‌دهد. بخشی از این گزارش سهم دهک‌ها از افزایش اجاره‌نشینی از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱ را نشان می‌دهد. بر این اساس سهم دهک دوم ۱۸ درصد بیشترین افزایش اجاره‌نشینی را داشته است.

از سوی دیگر روند افزایش مالک‌نشینی و افزایش چندملکی‌ها (که برخی از آن‌ها به جای اجاره دادن تمایل به خالی گذاشتن واحدهای مسکونی به عنوان نوعی سرمایه‌گذاری دارند) به نفع دهک‌های درآمدی بالا در جریان است. در واقع، توزیع مالکیت واحدهای مسکونی به جای آنکه روندی بازتوزیعی به نفع گروه‌های کم‌درآمد داشته باشد به نفع خانوارهای پردرآمد در جریان بوده است.

مقایسه وضعیت تورم ماهانه اجاره مسکن و عمومی (۱۴۰۳)



یک کارشناس بازار مسکن در گفت‌وگو با شهرآرا مطرح کرد

تأثیرنداشتن کاهش قیمت مسکن بر اجاره‌بها

محمد سیف‌الدین، کارشناس بازار مسکن، از وضعیت این بازار در کشور و به تبع آن مشهد می‌گوید: رکود تورمی که در سال‌های اخیر گریبان‌گیر بازار مسکن در ایران شده است، به‌ویژه در حوزه خرید و فروش مسکن، باعث شده که برخی مالکان خانه‌ها اقدام به فروش املاک خود یا قیمت‌ارزان‌تر کنند. این کاهش قیمت در برخی مناطق مشهد مشاهده می‌شود. مالکانی که نیاز به نقدینگی دارند، مجبورند برای فروش سریع‌تر، تخفیف‌هایی را برای مشتریان در نظر بگیرند. این کاهش قیمت‌ها، ناشی از کاهش قدرت خرید مردم و همچنین رونق نداشتن در بخش خرید و فروش مسکن است که باعث رکود بازار شده است. اما نکته مهمی که در این میان باید به آن توجه کرد، این است که کاهش قیمت‌ها در بخش خرید و فروش، تأثیری بر اجاره‌بها نداشته است. هرچند با کاهش تقاضای بازار اجاره در پاییز،

کمی از سرعت رشد قیمت در این حوزه کاسته می‌شود، اما اجاره‌بها همچنان تحت فشار تورم قرار دارد و افزایش قیمت‌ها در این بخش همچنان ادامه دارد. تورم عمومی، افزایش هزینه‌های ساخت و ساز و همچنین ناتوانی بسیاری از مستأجران در پرداخت هزینه‌های بالای اجاره‌بها، عواملی هستند که فشار زیادی به بازار اجاره وارد می‌آورند. همچنین تعادل نداشتن میان عرضه و تقاضا در این بخش مزید بر علت شده است. درحالی که تقاضا برای اجاره مسکن همچنان بالاست، عرضه کافی از سوی مالکان و سازندگان وجود ندارد و این کمبود عرضه به افزایش قیمت‌ها در این بخش دامن می‌زند. می‌توان برای دلایل تأثیرنداشتن کاهش قیمت مسکن بر اجاره‌بها، به ۴ مورد اشاره کرد: ۱. تورم عمومی: تورم در سطح کشور به‌ویژه در بخش کالاها و خدمات زندگی، باعث افزایش

هزینه‌های زندگی شده است و همین امر منجر به افزایش قیمت اجاره‌بها می‌شود. مالکان مسکن به دلیل افزایش هزینه‌ها، تمایل دارند قیمت‌های اجاره را بالاتر از حد معمول نگه دارند تا بتوانند هزینه‌های خود را پوشش دهند. ۲. بازار ساخت و ساز: افزایش قیمت مصالح ساختمانی و هزینه‌های ساخت و ساز، تأثیر مستقیمی بر قیمت اجاره مسکن دارد. سازندگان مسکن، برای پوشش هزینه‌های بالای ساخت، معمولاً قیمت اجاره‌ها را افزایش می‌دهند. ۳. محدودیت در عرضه مسکن: کمبود عرضه مسکن در بسیاری از مناطق شهری، به‌ویژه در مشهد که یکی از شهرهای پرجمعیت و مهاجرپذیر ایران است، باعث فشار مضاعف بر بازار اجاره شده است. عرضه محدود مسکن باعث می‌شود که تقاضا بیشتر از عرضه باشد و این شکاف منجر به افزایش قیمت‌ها می‌شود. ۴. تغییرات جمعیتی و مهاجرت: مشهد به عنوان

منبع: مرکز پژوهش‌های مجلس

دخل و خرج

چند نکته درباره ثبت‌نام ایران خودرو

تجارت نیوز طرح فروش فوق‌العاده سورن پلاس با موتور XU7P و پیش‌فروش دناپلاس دستی با موتور EF7P، دناپلاس دستی با موتور EF7، تارا دستی و تارا اتوماتیک، سورن پلاس دوگانه‌سوز و سورن پلاس XU7P همچنین خودرو برقی بستینون INAT از یکشنبه دوم دی‌ماه تا شنبه هشتم همین‌ماه آغاز شده است.

شرکت در اولویت‌بندی برای متقاضیان طرح عادی منوط به مسدودکردن مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان در حساب وکالتی متقاضی نزد بانک‌های عامل و به‌ذی‌نفعی شرکت ایران خودرو تا اعلام نتایج اولویت‌بندی است. متقاضیانی که در طرح جایگزینی خودروهای فرسوده شرکت می‌کنند، در صورتی که در سایت ستاد نوسازی ثبت‌نام نکرده یا حائز شرایط تشخیصی داده نشده باشند، از طرح حذف می‌شوند.

رفع مسدودی حساب‌های وکالتی پس از پایان مهلت ثبت درخواست در سامانه ikcosales.ir و اعلام مراسم اولویت‌بندی انجام می‌شود و وجوه مسدود شده در حساب متقاضی بدون مراجعه به بانک، رفع مسدودی خواهد شد.

اولویت‌بندی با حضور نهادهای نظارتی و سازمان‌های مسئول حداکثر یک هفته پس از پایان مهلت ثبت درخواست در سامانه ikcosales.ir انجام خواهد پذیرفت.

بورس

تداوم رشد شاخص بورس

اقتصادنیوز بازار سرمایه در این هفته روند صعودی داشته است؛ باید گفت دیروز هم شاخص کل بورس ۳۵ هزار واحد رشد را تجربه کرد و شتاب صعود شاخص نسبت به نیمه اول بازار شدت گرفت و در نهایت در مرز کانال ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار واحد ایستاد.

در معاملات دیروز همچنین تمام شاخص‌های بورس و فرابورس مثبت و سبزپوش بودند، در این بین ارزش معاملات خرد نسبت به روز یکشنبه ۱۶ درصد افت داشت. اما ارزش معاملات کل بار شد محسوس‌تر همراه بود. بنابراین باید گفت که ارزش صوف خرید نسبت به روز یکشنبه، رشد ۲۹ درصدی را تجربه کردند و در مقابل ارزش صف‌های فروش ۶۶ درصد افت داشتند. در نیمه دوم بازار دیروز نیز ۶۳ درصد نمادها مثبت بودند و ۳۷ درصد منفی معامله شدند. همچنین نمادهای فولاد، فملی و فحوز بیشترین خروج پول حقیقی را تجربه کردند، اما نمادهای خودرو، سایناح و وپارس بیشترین ورود پول را داشتند.

در چنین شرایطی، فارس، فملی و فولاد بیشترین تأثیر مثبت و نمادهای گگل، میدکو و فحوز هم منفی‌ترین تأثیر را بر روند شاخص بورس داشتند. در نهایت باید گفت در نیمه دوم بازار، پول از صندوق‌های با درآمد ثابت خارج شد، ولی در صندوق‌های کالایی شاهد ورود نقدینگی بودیم.

تورق اقتصادی

مهم‌ترین مسائل یک سرمایه‌گذار

نویسنده: هاوارد مارکس

مترجم: امیرحسین صادقی دولت‌آبادی

کتاب «مهم‌ترین مسائل یک سرمایه‌گذار» درباره «جنبه انسانی سرمایه‌گذاری» است. این کتاب روی تحلیل‌های مالی یا نظریات سرمایه‌گذاری تمرکز نمی‌کند، بلکه بیشتر به چگونه اندیشیدن و چگونه برخورد کردن با تأثیرات روان‌شناختی‌ای می‌پردازد که تفکر سرمایه‌گذاران را دچار اختلال می‌کند.

همان‌طور که نویسنده این کتاب اشاره می‌کند برای موفقیت در سرمایه‌گذاری نسخه‌ای قطعی، دستورالعملی گام‌به‌گام یا فرمولی برای ارزش‌گذاری شامل مقادیر ثابت ریاضی یا نسبت‌های معین وجود ندارد که با گذاشتن چند عدد در آن به نتیجه دلخواه برسید، بلکه صرفاً داشتن طرز فکری خاص است که ممکن است به شما در اتخاذ تصمیمات مناسب کمک کند و احتمالاً مهم‌تر از آن، مانع از افتادن‌تان در دام‌هایی شود که افراد زیادی را گرفتار خود کرده است. برای همین تلاش می‌کنم تا در این کتاب روش‌های چگونه اندیشیدن درباره سرمایه‌گذاری را با شما به اشتراک بگذارم.

کتاب «مهم‌ترین مسائل یک سرمایه‌گذار» بر مبنای یادداشت‌های هاوارد مارکس، سرمایه‌گذار و نویسنده آمریکایی، گردآوری شده و حاصل تجربیات موفق او در حوزه سرمایه‌گذاری در بازارهای مختلف سهام است. وجه تمایز این کتاب پایبندی به راهکارهایی است که با خرید متعارف سرمایه‌گذاران هم‌خوانی ندارد و عملاً از دید آنان نادرست تلقی می‌شود. اما رعایت همین رویکرد باعث شده است که شرکت سرمایه‌گذاری او به موفقیت‌های بلندمدت و پایدار دست یابد.

او در این کتاب به ۱۲ اصل مهم و زیربنایی سرمایه‌گذاری اشاره می‌کند که همگی حاصل تجربیات و یادداشت‌های شخصی در مدت ۳۰ سال فعالیت او است. در ویراست جدید کتاب نکات و حاشیه‌های چهارتن از سرمایه‌گذاران و استادان برتر رشته مالی به کتاب افزوده شده و کتاب را خواندن‌تری کرده است. کتاب به مسائلی مثل بازار و محیطی که در آن سرمایه‌گذاری اتفاق می‌افتد، مسائل روان‌شناختی سرمایه‌گذاران، عواملی که در موفق شدن یا نشدن سرمایه‌گذاری آنان تأثیر می‌گذارد، درباره ریسک و نحوه محدودکردن آن، بازدهی سرمایه‌گذاری و... اشاره کرده است.



۳ شنبه
۴ دی ۱۴۰۳
۲۲ شهریور ۱۴۰۳

۰۹



اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

اقتصاد

نه مثل آب خوردن

از آب با خواص بسیارش برای بدن یک سم نسازیم

آب خوردن ایستاده ممنوع!

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد در حالت ایستاده، عضلات و اندام‌های داخلی در وضعیتی قرار دارند که فشار بیشتری به معده وارد می‌شود. نوشیدن آب در این حالت ممکن است باعث موارد زیر شود:

- سردی معده (چون طبع آن سرد و تراست)
- تجمع گاز و نفخ
- اختلال در فرایند هضم
- فشار به کبد و کلیه‌ها



عادتی به نام نوشیدن آب

باید هر روز به نوشیدن آب عادت کنید و از یک زندگی طولانی و سالم لذت ببرید. درست مثل مردم ژاپن که بعد از بیدار شدن ۲ لیوان آب ولرم را ناشتا می‌نوشند.



نوشیدن آب و دوری از بیماری‌ها

اگر در اطراف بیمار یا محیط آلوده به بیماری‌های ویروسی و باکتریایی قرار دارید آب بیشتری بنوشید تا میکروب‌هایی که ممکن است وارد بدن شما شده، سریع‌تر حذف شوند.



در زمستان چقدر آب بنوشیم؟

در زمستان مصرف آب نسبت به تابستان کمتر است. اما نباید به این فکر باشیم که فقط زمانی که تشنه ایم آب بخوریم، بلکه در این فصل سرد نیز باید عادت کنیم در حد متعارف آب مصرف کنیم.



این وقت‌ها آب نخورید



نیم ساعت قبل و تا یک ساعت بعد از خوردن میوه‌هایی چون هندوانه، خربزه، خیار، پرتقال، توت فرنگی، زردآلو و موز زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می‌شود. در این فرایند تولید دی‌اکسیدکربن باعث ایجاد نفخ گاز معده و درد شکمی می‌شود.

بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید. صبحانه را به تدریج بخورید.

قبل از آب خوردن مسواک نزنید. باید قبل از مسواک زدن ۱۶ میلی‌لیتر آب بنوشید به این ترتیب، آبی که می‌خورید آلوده نخواهد شد. (خمیر دندان حاوی فلوراید است.) از هرگونه غذا یا نوشیدنی برای ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از مسواک زدن اجتناب کنید.

نوشیدن آب لحظاتی قبل از خواب و در نیمه‌های شب توصیه نمی‌شود زیرا باعث افزایش تکرر ادرار در شب می‌شود. تکرر ادرار با برهم زدن مقدار و کیفیت خواب بروی خلق و خو، قدرت تمرکز و حافظه اثر منفی دارد.

نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی مضر و ممنوع است.

خوردن آب بلافاصله بعد از غذا مقدار آنسولین را بالایی برد، موجب گرسنگی زود هنگام و خوردن بیش از حد می‌شود.

بهترین زمان آب خوردن



یک ساعت بعد از صرف وعده غذا بهترین زمان آب خوردن است (در این زمان بدن بهترین می‌تواند مواد مغذی را جذب کند).

نوشیدن دو لیوان آب در صبح بعد از بیدار شدن (به فعال کردن اعضای داخلی کمک می‌کند).

یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا (به هضم غذا کمک می‌کند).

یک لیوان آب قبل از حمام (به این معنی که از فشار خون بالا اجتناب می‌کند).

هنگام بیماری (کمک به از بین رفتن میکروب‌ها و باکتری‌ها می‌کند).

هنگام خستگی (علت خستگی گاهی کم‌آبی بدن است).

قبل از تمرینات ورزشی (سبب بازیابی انرژی می‌شود).

یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب (به جلوگیری از سکنه و حملات قلبی کمک می‌کند).

فواید نوشیدن آب ترکیبی



بهترین آب ترکیبی لیموترش با آب گرم است. توصیه شده است بعد از چکاندن آب لیمو، سریع بنوشید تا فواید بیشتری را به دست آورید. به این دلایل اول صبح یک لیوان آب با لیمو بنوشید؛ کمک به سیستم ایمنی، ویتامین C موجود در لیموترش برای التیام زخم‌ها ضروری است. همچنین به بیرون آمدن خلط‌ها هنگام سرما خوردگی و تسکین گلو کمک می‌کند.

بالا بردن انرژی و هوشیاری: پیتاسیم موجود در لیمو به مغز و اعصاب کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد. هوشیاری را افزایش و میزان استرس را کاهش می‌دهد.

رفع خشکی بدن: اگر به درستی آب بخورید، احساس گرسنگی نمی‌کنید. بنابراین، آبدار ماندن بدن برای سلامت کلی بدن ضروری است. نوشیدن یک لیوان آب برای شروع روز خوب است.

جوان سازی پوست: ویتامین C به تولید کلاژن کمک و از تشکیل چین و چروک جلوگیری و از بدن به ویژه پوست، در برابر آسیب رادیکال - آزاد دفاع می‌کند.

کمک به کاهش وزن: وجود فیبر پکتین باعث می‌شود احساس سیری کنید و در نتیجه به جلوگیری از اشتها کمک و از نیاز به غذا جلوگیری می‌کند.

کاهش سموم: تحقیقات علمی گواهی می‌دهد که کبد به طور مثبت به طور ممتد به عصاره لیموترش بیش از هر منبع غذایی دیگر واکنش می‌دهد چون تولید آنزیم افزایش پیدا می‌کند. این باعث افزایش کارایی کبد در ترشح صفرا می‌شود که به هضم و آزاد کردن سموم کمک می‌کند. عصاره لیمو ویژگی ادرارآوری دارد. بهبود هضم: سیستم گوارشی شما و کبد، می‌تواند توسط اسید پتیک لیمو تحریک شود. این می‌تواند به تنظیم حرکات روده و متابولیسم بدن کمک کند و منجر به کاهش وزن شود.

چالش ۸ لیوان آب!



این دستور مصرف برای همه قابل اجرا نیست. با توجه به اینکه بر مبنای لیوان استاندارد، هر لیتر آب تقریباً ۴ لیوان می‌شود پس ۸ لیوان معادل ۲ لیتر است. یعنی در طول روز حداقل باید ۲ لیتر آب بنوشید. بهتر است میزان مصرف آب را با توجه به نیاز بدن و حس تشنگی تعیین کنید چرا که مصرف زیاد آب می‌تواند منجر به مسمومیت آبی هم بشود.

مصرف بیش از حد آب حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. چرا که با افزایش حجم مایع در خون و خصوصاً کاهش غلظت سدیم و دیگر الکترولیت‌های موجود در خون تورم سلولی رخ می‌دهد. زمانی که چنین شرایطی برای مغز به وجود می‌آید امکان شکل‌گیری عوارض خطرناک و بالقوه زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

زمانی که مسمومیت با آب رخ می‌دهد فشار داخل جمجمه افزایش پیدا می‌کند و کم‌کم اولین نشانه‌های مسمومیت با آب زیاد پدیدار می‌شوند. این علائم عبارت‌اند از سردرد، حالت تهوع و استفراغ که در موارد شدید مسمومیت حتی ممکن است منجر به مرگ شود.

توجه!

نوشیدن آب تنها راه پیش‌رو برای تأمین حجم مایع بدن نیست. در صورتی که مصرف میوه و سبزیجات، غذاهای آبدی، چای، انواع نوشیدنی و حتی بستنی می‌تواند در تأمین آب مورد نیاز بدن شما نقش داشته باشد. پس برای تأمین آب بدن تنها خود را ملزم به نوشیدن آب نکنید.

آیامی دانید؟



یک فرد به طور متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس و یک لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می‌دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می‌کند.

با توجه به سن فرد و دمای هوا، مصرف ۲٫۷ لیتر آب برای زنان و ۳٫۷ لیتر آب برای مردان توصیه می‌شود.

مصرف بی‌رویه آب یا جاگزین کردن آن به جای وعده‌های غذایی تحت نام آب درمانی کاملاً غیر منطقی بوده و می‌تواند عوارض فراوان گوارشی و کلیوی ایجاد کند.

نوشیدن آب فقط در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی و نارسایی احتقانی قلب محدود شده است.

به انسان بزرگ سال سالم، توصیه می‌شود به ازای هر کیلوگرم وزن بدن معادل ۳۵ میلی‌لیتر آب بنوشد که این رقم حدود دوونیم تا ۳ لیتر آب در روز می‌شود.

همه چیز درباره خواص آب



بین ۵۵٪ تا ۷۵٪ از حجم بدن از آب تشکیل شده است و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می‌دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره جبران کنیم.

تقریباً ۸۰٪ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می‌آورد.

نوشیدن آب از ورم مفاصل، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های خطرناک و جدی پیشگیری می‌کند.

اصولی نوشیدن آب به پاک‌سازی بدن از سموم و نمک اضافی که منجر به بیماری‌های فشار خون و قلبی می‌شود، کمک می‌کند.

پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا متابولیسم بدن شروع شود. وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ۳۰٪ سریع‌تر کالری می‌سوزانید.

نوشیدن آب باعث کاهش پوسیدگی دندان می‌شود زیرا یکی از خواص آب حفظ رطوبت غشای مخاطی واقع در دهان و ریه‌هاست.

یکی از خواص آب قوی ساختن جریان خون برای تسهیل جریان خون در عروق است.

فرمول نیاز آب روزانه

میزان دفع ادرار برای افراد بالغ به طور متوسط در حدود ۱٫۵ لیتر (۶٫۳ فنجان) در روز می‌باشد. شما در طی روز به طور متوسط نزدیک به یک لیتر آب را طی تنفس، تعریق و اجابت مزاج از دست می‌دهید. غذاها معمولاً شامل ۲۰٪ از کل مایعات دریافتی شما می‌باشد؛ لذا اگر در طی روز ۲ لیتر آب یا دیگر مایعات (کمی بیش از ۸ فنجان) را مصرف نمایید، عموماً به موازات دریافت رژیم غذایی طبیعی مایعات از دست رفته را جبران خواهید نمود.

علائم کم‌آبی در بدن



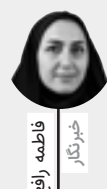
از نشانه‌های بارز کم‌نوشیدن یا نخوردن آب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خشکی دهان
- احساس سرگیجه یا سردرد
- احساس خستگی و بی‌حالی
- ادرار تیره رنگ
- گود شدن زیر چشم و گونه‌ها
- فرورفتگی قسمت نرم بالای جمجمه
- نبودن اشک در چشم هنگام گریه کردن

لامپ اضافه خاموش!

نگاهی به اسراف برق در روزهایی که بحران ناترازی انرژی چالش‌هایی را در شهر ایجاد کرده است

گزارش روز



فاطمه فرّاح

مسئله ناترازی انرژی در کشور به بحرانی تبدیل شده و خاموشی‌های روزانه را به شهروندان تحمیل کرده است. از ریشه‌های این ناترازی و راهکارها برای حل بحران اگر بگذریم، می‌رسیم به اسراف برق در شهر و سهم خودمان به عنوان شهروندان این مرز و بوم که گویی کسی به فکر آن نیست. نورهای خیره کننده که زرق و برق چشمگیر به فروشگاه‌ها و مغازه‌ها می‌دهد، از یک سو و لامپ‌های پر شمار نشون، چراغ‌های نماي ساختمان‌ها و... از سوی دیگر در شرایط بحرانی کنونی، فشار بیشتری به شبکه تولید برق وارد می‌کند، این‌ها در حالی است که با اقدامات کوچکی مانند خاموش کردن همین چراغ‌های غیر ضروری، می‌توان به سهم خود برای گذر از این شرایط بحرانی گامی برداشت.

عکس‌ها: محمد حسن صلواتی - سعید گلی | شهرآرا

