

پیام‌های خود را از طریق پیامک و شبکه‌های اجتماعی برای مارسل کنید  
@shahrara.metro ۳۰۰۰۷۲۸۹

مشهد خبر

## بازرسی از نانواپی‌ها



در طرح تشدید نظارت بر فعالیت نانوایان در مشهد، ۴۲۸ بازرسی از ابتدای امسال از نانواپی‌های مشهد انجام شده که به تشکیل ۵۷ پرونده تعزیری منجر شده است.

داستان جلد



ضمیمه روزنامه شهرآرا

## جمع‌آوری معتادان



۲۵۴ معتاد متجاهر و کارتن خواب در روزهای گذشته از پاتوق‌های موادمخدر شهر مشهد جمع و به مراکز بازپروری منتقل شدند.

## اگر دشمنی مستانه

کلوز آپ

خبر ساخت فیلمی درباره مولانا با بازی شهاب حسینی و پارسا پیروزفر همه توجهات را به خودش جلب کرد. اما ماه‌عسل رسانه‌ها برای این اثر خیلی زود تمام شد. سال ۱۳۹۸، فیلم برداری «مست عشق» آغاز شد. تازه خبر رسمی تمام شدن فیلم برداری این اثر منتشر شده بود که ناگهان سروکله ویروس همه‌گیر کرونا در جهان پیدا شد. در نتیجه، سرنوشت این اثر اندک‌مدتی بعد



وزارت بهداشت: واکسن روتایروس به برنامه ایمن‌سازی کودکان کشور وارد شد.

عکس نوشت

## جشنواره عشایر



دومین جشنواره کوچ عشایر مغان نخستین هفته اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور جامعه عشایری استان‌های مختلف در شهر جعفرآباد منطقه مغان برگزار شد. در این رویداد فرهنگی ۴۱ طایفه جامعه عشایری از استان‌های کشور همراه با ۳۲ طایفه کوچ‌رو عشایر استان اردبیل حضور یافتند. در این جشنواره مسابقات گوناگونی از قبیل اسب‌سواری، بازی‌های بومی و محلی، مسابقه انتخاب زیباترین قوچ و برترین شتر برگزار شد.



داستان جلد

## دست انتقام طبیعت

دو هفته است که دانشجویان آمریکایی دست به اعتراضات سراسری زده و خواهان توقف جنایات این رژیم شده‌اند. در برخی دانشگاه‌ها، دانشجویان و استادان خواهان توقف کمک‌های مالی دولت آمریکا به این رژیم هستند و حتی درخواست توقف همکاری‌های عملی با دانشگاه‌های رژیم اسرائیل را دارند. در این مدت، پلیس صدها دانشجو را در سراسر آمریکا دستگیر کرده است. انعکاس رسانه‌ای خواسته‌های دانشجویان و تحصن‌ها و اعتصاباتشان بیش از هر چیز دیگری رژیم اسرائیل را رنسانده است. تا حدی که نخست وزیر این رژیم، بنیامین نتانیاهو، به ستوه آمده و این دانشجویان را «اوباش یهودستیز» خطاب کرده است. هم‌زمان با این اتفاقات نیز شایعه شده است که دادگاه لاهه به زودی حکم بازداشت نتانیاهو و دیگر اعضای کابینه این رژیم و مقامات نظامی آن‌ها را صادر می‌کند. واکنش نتانیاهو نیز فحاشی و تهدید این دادگاه بوده است.

## بیداری آمریکایی!

چرا نتانیاهو دانشجویان آمریکایی را «اوباش یهودستیز» می‌خواند؟

امروز ۱۴ ۲۳ | فردا ۱۲ ۲۲ | پس فردا ۱۶ ۲۵

## ۸۳ شهر آلوده جهان در یک کشور

از دنیا چه خبر



در جدیدترین گزارشی که «سی‌ان‌ان» به بررسی آن پرداخته است، در فهرست ۱۰۰ شهر جهان با بیشترین آلودگی هوا، فقط یک شهر بود که به قاره آسیا تعلق نداشت و ۹۹ شهر دیگر در این قاره قرار داشتند. این وضع، سلامت میلیاردها نفر در این قاره را به خطر می‌اندازد. براساس گزارش IQAir، که کیفیت هوا را در سراسر جهان ردیابی می‌کند، ۸۳ شهر از این فهرست در هند قرار داشتند. بیگوساری، شهری با نیم‌میلیون نفر جمعیت در شمال ایالت بهار هند، آلوده‌ترین شهر جهان در سال گذشته با میانگین غلظت ذرات کمتر از ۲۵ میکرون سالانه ۱۱۸٫۹ بود. آسیای مرکزی و جنوبی نیز از این قیاس مستثنا نبودند و در سال گذشته این دو منطقه با مرکزیت چهار کشور بنگلادش، پاکستان، هند و تاجیکستان، آلوده‌ترین منطقه از نظر آب‌وهوا بود.

## ۱۰ مشوق برای سربازان ماهر

خبر داخلی

هدفمند شدن خدمت سربازی پس از سال‌ها کارشناسی، عملیاتی شده است. در این راستا به تازگی قانون کاهش مدت خدمت سربازی تصویب شد. اما این مسئله به همین کاهش مدت ختم نمی‌شود و قرار است مهارت‌آموزی کارکنان و وظیفه نیروهای مسلح در دستور کار قرار گیرد. به گفته مشاور عالی فرمانده مرکزی مهارت‌آموزی کارکنان و وظیفه نیروهای مسلح، اعطای این مشوق از ۱۵ اردیبهشت ماه عملیاتی خواهد شد. اعطای یک‌ماه کسری خدمت، تعیین سازمان محل خدمت، تعویق اعزام به مدت نهایت شش ماه، انتخاب استان محل خدمت، بخشش اضافه خدمت سنواتی سربازان، استفاده از یک‌ماه مرخصی، اعطای یک درجه بالاتر، استفاده از سربازان ماهر به عنوان کمک مربی و مربی در نیروهای مسلح، به کارگیری تخصصی و اولویت برای استخدام در نیروهای مسلح از جمله مشوق‌های موجود برای سربازان است.

خبر جنجالی

## آغاز بستن مرزهای شرقی

مرزهای شرقی کشور همیشه در معرض تنش‌های مختلف از قاچاق موادمخدر تا ورود غیرمجاز اتباع خارجی قرار دارند. در این راستا، به گفته معاون امنیتی انتظامی وزیر کشور، با دستور رئیس‌جمهور تا ۳ میلیارد یورو در پنج سال در اختیار ستاد کل نیروهای مسلح قرار داده می‌شود تا نیروهای مسلح به سرعت فرایند بستن مرز را آغاز کنند.

دلار ۶۲۰۰۰ | یورو ۶۷۰۰۰ | هر گرم طلای ۱۸ اعیار ۳۴۷۵۰۰۰

## بیداری آمریکایی!

چرا نتانیاهو دانشجویان آمریکایی را «اوباش یهودستیز» می‌خواند؟

آن قدر نفوذ سیاسی داشته باشی که همه مصوبات شورای امنیت سازمان ملل اگر علیه تو باشد، وتو شود. آن قدر نفوذ رسانه‌ای داشته باشی که در عصر آزادی بیان هیچ خبرنگاری جرئت نکند علیه تو گزارش کار کند. آن قدر قدرت داشته باشی که مصوبات شورای عمومی سازمان ملل را به هیچ‌گیری و اجرا نکنی. آن قدر پول و نفوذ داشته باشی که حتی مردم عادی نیز نتوانند علیه تو در شبکه‌های اجتماعی حرف بزنند. آن قدر خبیث باشی که با این قدرت طی ۶ ماه ۳۴ هزار نفر را قتل عام کنی، ۱۴ هزار کودک را بکشی و به هیچ‌نهاد بین‌المللی هم پاسخگو نباشی. با وجود این قدرت، آن قدر سست باشی که در اعتراضات دانشجویی هویت خبیثت را برملا کنی! در نتیجه تو می‌شوی خانه عنکبوت؛ به ظاهر پیچیده و گسترده، اما سست و ضعیف مثل رژیم صهیونیستی!



مبادا به یکدیگر حسد ورزید، زیرا کفر و بی‌دینی از حسد برمی‌خیزد.

امام صادق (ع)

۷ اتفاق خوب در بدن، پس از ترک شیرینی مصنوعی

این روزها در هر پژوهشی که در حوزه سلامت و پیشگیری از بیماری انجام می‌شود، ردیابی مصرف زیاد قند مصنوعی هم دیده می‌شود. استفاده بیش از حد از قند و شکر از عوامل ایجادکننده بسیاری از مریضی‌ها و گاه اعتیادآور است. قند و شکر در مواد غذایی به عنوان منابع اصلی انرژی شناخته می‌شوند. اما مصرف بیش از حد شیرینی به ویژه قندهای مصنوعی می‌تواند به اعتیاد منجر شود. این اعتیاد ممکن است باعث وابستگی جسمی و روانی به مصرف قند و شکر شود و مشکلات روانی و فیزیکی به همراه داشته باشد. بنابراین، توصیه می‌شود که مصرف قند و شکر را درمقادیر معقول و با توجه به رژیم غذایی سالم و متنوع مدیریت کنیم. همچنین جایگزینی قندهای طبیعی نیز می‌تواند به بهبود رژیم غذایی‌تان کمک کند.

دیابت

فاصله گرفتن از دیابت

هوشیاری

هوشیاری بیشتر

خواب

تجربه یک خواب آرام

وزن

کاهش وزن

قلب

سالم و شاداب شدن قلب

آکنه

خدا حافظی با آکنه‌های پوستی



وزیر علوم، جوسازی‌ها در خصوص اخراج استادان صحت ندارد.

ادامه از صفحه قبل

همچنان نا مشخص ماند. آذر ۱۳۹۹ بود که سرمایه گذار ترک اعلام کرد این فیلم در هفته مولانا اکران می‌شود. همچنین اعلام شد که «مست عشق»، به صورت یک مینی سریال هشت قسمتی پخش خواهد شد، اما این اخبار با واکنش کارگردان و نویسندگان روبه‌رو شد و سازندگان اثر حتی گفتند در صورت چنین کاری به صورت رسمی سکایت خواهند کرد. این جدال‌ها بالاخره ۱۵ اردیبهشت امسال تمام شد و فیلم روی پرده سینماها رفت. اینکه کل فیلم در ترکیه ساخته شده است و بازیگران مطرح ترک مثل هانده ارچل و بوراک توزکوباران نیز در آن حضور دارند. حکم نمک اضافه و دور چین ماجرا را داشت و می‌شد حدس زد با وجود همه حاشیه‌ها، «مست عشق»، پس از پنج‌سال انتظار، پربیننده خواهد شد. همین‌طور هم شده است. ساخته حسن فتحی با جذب ۲۱۴ هزار مخاطب در سه روز نخست اکران، رکورد افتتاحیه چند دهه گذشته سینمای ایران را شکست؛ اثری که با همه انتقادات، ارزش دیدن دارد.

هل ندی هم جا می‌شیم

هر چیزی رسم و رسم‌ورسومی دارد، حتی رفتارهایی که ما طبق عادت سال‌هاست به شیوه خودمان در آن عمل می‌کنیم. ایستگاه اتوبوس نزدیک مدرسه‌مان بود و زنگ آخر دبستان که می‌خورد، همه بچه‌هایی که مسیرشان بولوار پیروزی بود، با سرعتی باورنکردنی خودشان را به ایستگاه می‌رساندند. گویی در ایستگاه شله پخش می‌کردند. نه یک روز، بلکه هر روز هفته برنامه همین بود؛ مسابقه سرعت برای ورود به اتوبوس شرکت واحد. دوندگان این مسابقه دوی سرعتی تلاش می‌کردند زودتر از بقیه بچه‌ها وارد اتوبوس شوند تا یک صندلی لاکچری برای خودشان و دوستانشان رزرو کنند. هرکدام از ما رفتار و عادت‌ها را از سال‌های دور زندگی‌مان با خود به یادگار داریم. من از همان سال‌ها عادت کردم بی‌توجه به دیگر شهروندان فقط به فکر زودوارد شدن به اتوبوس یا مترو باشم؛ اما وقتی متوجه شدم که سوار شدن به وسایل حمل‌ونقل عمومی و پیاده‌شدن از آن‌ها هم آداب خاص خودش را دارد، این عادت بد را به کلی فراموش کردم. حالا می‌پرسید آدابش چیست؟ این است که قبل از سوار شدن به وسایل نقلیه عمومی، فرصت دهیم آن‌هایی که می‌خواهند پیاده شوند، اول پیاده شوند، بعد ما با خیال راحت سوار اتوبوس یا مترو شویم. راستی به شما قول می‌دهم همین که به زور و با اذیت کردن دیگر شهروندان وارد اتوبوس نمی‌شوید، آرامش روانی و حال بهتری هم در طول سفر همراهتان خواهد بود.



فرهنگ شهروندی

سالانه پانصد شهاب‌سنگ به زمین برخورد می‌کنند.

بدون ابزار کبک پیز

این روزها با به کارگیری خلاقیت و کمی ایده‌پردازی‌های جالب می‌شود به آسانی بر همه محدودیت‌ها غلبه کرد و هر کاری را با یک تغییرات کوچک اما پرکاربرد جمع کرد. برای مثال، زیاد شنیده‌اید که برخی آدم‌ها تا حرف از پختن کبک و شیرینی می‌شود، بهانه‌های مختلفی را به میان می‌آورند. در خط مقدم بهانه‌ها می‌شود به نبودن امکاناتی مثل فر، قالب، هم‌زن و این‌طور چیزها اشاره کرد. از قدیم می‌گفتند محدودیت‌ها نباید ما را متوقف کند و با وجود اینکه امکانات در آشپزی کار را خیلی آسان کرده است، برخی دستورالعمل‌ها هم هست که علاوه بر راحتی، به ما امکان می‌دهند با ساده‌ترین ابزار یک شگفتی خاص در حوزه پخت‌وپز بیافرینیم. در این شماره از ستون پخت‌وپز می‌خواهیم کبکی شکلاتی و خوش‌مزه با ساده‌ترین امکانات را به شما آموزش دهیم. برای درست کردن این کاپ کبک پرتیپ دار، آرد، بیکینگ پودر و پودر کاکائو را باهم الک و مخلوط کنید. پس از آن، به مقدار لازم روغن مایع، شیر و شکر به ترکیبتان اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید. حالا که با هم‌زدن کافی، مایع کبکتان یکدست شده است، باید دو عدد تخم‌مرغ و کمی پودر وانیل به آن اضافه کنید و تا زمانی که کاملاً باهم ترکیب و یکدست شوند، هم بزنید. سپس داخل فنجان‌ها را کامل چرب کنید و تا نیمه با مایع کبک پر کنید. حالا فنجان‌ها را داخل قابلمه یا ماهیتابه قرار دهید و اطراف آن را با آب‌جوش پر کنید. در ماهیتابه را با دم‌کنی بگذارید و اجازه دهید با حرارت کم به مدت سی دقیقه خوب بپزد. پس از بیست دقیقه، با خلال‌دندان تردی آن را بررسی کنید. شما می‌توانید پس از آنکه کاپ کبک‌ها را داغی افتادند، آن‌ها را با پودر پسته تزئین کنید و حالش را ببرید.



عملکرد بازارها

Market performance summary including gold prices (قیمت هر اونس ۲۳۰۰۰ دلار، قیمت این هفته ۲۲۰۰۰ دلار)، stock market (بورس) with indices (شاخص هر هفته اول ۲۲۸۵۸۷ واحد، شاخص این هفته ۲۳۰۴۹۷۸ واحد)، and Bitcoin prices (قیمت هر اونس ۶۶۷۸۰ دلار، قیمت این هفته ۶۳۱۸۶ دلار).

- شکر: ۸ قاشق / آرد نول: ۸ قاشق / تخم‌مرغ: ۲ عدد / روغن مایع: ۶ قاشق / بیکینگ پودر: ۱ قاشق / پودر کاکائو: ۲ قاشق / وانیل: یک چهارم قاشق / شیر: ۱۰ قاشق

من پروفیسور هستم!

فیلم‌ها و تصاویر اعتراضات دانشجویان آمریکایی این روزها شبکه‌های اجتماعی را پر کرده و البته صحنه‌های جالبی را هم رقم زده است. در یکی از ویدئوها که خیلی هم به اشتراک گذاشته شد، دو نیروی پلیس آمریکایی، خانمی را که حدود شصت سال سن دارد، به زور روی زمین می‌اندازند و در این حین، آن زن فریاد می‌زند: «من استاد دانشگاه هستم! من پروفیسور هستم!» واکنش کاربران به این ویدئوها و تصاویر نیز جالب است. یکی از کاربران نوشت: «آزادی بیان در مهد تمدن دنیا، آمریکا را ببینید!». یا یکی از کاربران زیر عکسی از حضور نیروهای تک‌تیرانداز بر پشت بام دانشگاه کلمبیا نوشت: «به نظرتون غرب و مزدورای رسانه‌ای اون باز می‌تونن از آزادی بیان و حقوق بشر در آمریکا برامون بکنن؟»

از ویتنام تا غزه

نگاهی به تاریخچه جنبش‌های دانشجویی در آمریکا نشان می‌دهد که جوشش و خروش دانشجویان در تاریخ سیاسی این کشور هزارچندگاهی نقطه عطف اتفاقاتی مثبت می‌شود. پیش از این نیز در سال ۱۹۶۰ اعتراضات دانشجویان آمریکایی به ادامه جنگ در ویتنام باعث شد این عملیات پر هزینه و کشتار ناجوانمردانه متوقف شود. در این باره، سیدرسول موسوی، مدیرکل آسیای جنوبی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، در شبکه اجتماعی ایکس، نوشت: «جنبش دانشجویی حمایت از فلسطین و غزه در آمریکا و فرانسه و دیگر کشورهای غربی را باید جدی گرفت. فراموش نکنیم که جنگ آمریکا علیه ویتنام و راجش دانشجویی متوقف کرد. نباید اجازه داد جریان صهیونیستی مسلط بر رسانه‌های بین‌المللی بتواند هم‌گام با پلیس و امنیتی‌ها این جنبش را سرکوب کند.»

توجه

- مدیرعامل: سیدمسعود حسینی
- مدیرمسئول: سیدمسعود حسینی
- مدیرتولید: سیدمسعود حسینی
- مدیرنگار: سیدمسعود حسینی
- مدیرتولید: سیدمسعود حسینی
- مدیرنگار: سیدمسعود حسینی
- مدیرتولید: سیدمسعود حسینی
- مدیرنگار: سیدمسعود حسینی