

پیام‌های خود را از طریق پیامک و شبکه‌های اجتماعی برای ما ارسال کنید
@shahrara.metro ۳۰۰۰۷۴۸۹

مشهد خبر

اتمام آسفالت ریزی بولوار آزادی

در راستای اجرای پروژه نهضت آسفالت در شهر، شهرداری مشهد از اتمام عملیات تراش و پخش آسفالت بولوار آزادی مشهد خبر داد.

داستان جلد



تعریض پل باهنر

شهردار مشهد اعلام کرد که عملیات عمرانی پروژه تعریض پل شهید باهنر (روی کال طوق) در محور جاده سرخس-مشهد و احداث میدان و اصلاح هندسی در این مسیر به پایان رسیده است.

کوتاه درباره ۲ سؤال عجیب انتخاباتی

بازی مضحک ضربدرها

امروز ۳۱ ۲۲ | فردا ۳۰ ۲۵ | پس فردا ۳۳ ۲۰

از دنیا چه خبر؟

خیابان‌های مملو از اجساد شهیدان

به گفته آژانس امداد رسانی آوارگان فلسطینی، آن‌ها طی چند روز اخیر، حملات رژیم صهیونیستی در شمال غزه شدت گرفته و منجر به شهید شدن تعداد زیادی از فلسطینیان شده است. ارتش رژیم صهیونیستی، یکشنبه (۱۰ تیرماه) در بیانیه‌ای اعلام کرد که طی ۴۸ ساعت گذشته، عملیاتش در محله شجاعیه در شرق غزه در بالا و زیر زمین، ادامه یافته است. در عین حال فلسطینیان می‌گویند که جسد شهیدان در خیابان‌های این منطقه پراکنده شده است. از سویی سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که از ۱۷ کتبرو آغاز جنگ غزه، ۳۲ بیمارستان از ۳۶ بیمارستان در نوار غزه آسیب دیده و ۲۰ بیمارستان عملاً از کار افتاده است. سخنگوی سازمان ملل متحد هم در گزارشی گفت که غیرنظامیان فلسطینی در نوار غزه مجبورند در ساختمان‌ها وارد و گاه‌های ویران شده در اثر بمباران در کنار انبوهی از زباله‌ها زندگی کنند.



هیجان در سرزمین ژامن‌ها

کلوزآپ

همین روزها که مسابقات یورو در حال برگزاری است، آن طرف کره زمین در آن لنگه دنیا در آمریکای جنوبی، مسابقات کوپا برگزار می‌شود. فوتبال آمریکای جنوبی پرزد و خورد، پر از تکنیک و دریبل و حساسی جذاب است. اما چه کسی ساعت ۴ صبح بیدار است و این مسابقات را مستقیم



ادامه صفحه بعد



وزیر بهداشت:

ظرفیت جذب دواطلبان رشته‌های پزشکی ۲۰ درصد افزایش یافت.

خبرجنجالی

اپیدمی مرگ در تنهایی

نوریکو شیکاما، هفتاد و شش ساله، می‌گوید: اگر یکی از همسایه‌هایم بمیرد، مطمئن نیستم متوجه شوم. طبق گزارش اخیر آژانس پلیس ملی، تقریباً ۲۲ هزار نفر در ژاپن در سه ماه اول امسال، تنها در خانه جان خود را از دست دادند که سن حدود هشتاد درصد از آن‌ها ۶۵ سال یا بیشتر بود. آژانس تخمین می‌زند که تا پایان سال، موارد مرگ انفرادی به ۶۸ هزار نفر می‌رسد، در حالی که این رقم در سال ۲۰۱۱ حدود ۲۷ هزار نفر بوده است. با ادامه پیر شدن جمعیت ژاپن، افراد بیشتری سال‌های پایانی زندگی خود را انزوا می‌گذرانند. بر اساس گزارش مؤسسه ملی تحقیقات جمعیت و تأمین اجتماعی، تعداد افراد بالای ۶۵ سال تنها در سال ۲۰۲۰ به ۷,۳۸ میلیون نفر رسید و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱ میلیون نفر افزایش یابد. توکیووا دایرا، نخستین انجمنی بود که دود دهه پیش با پیدا کردن مردی که جسدش به مدت سه سال در آپارتمانش باقی مانده بود، مجبور به مقابله با این پدیده ناراحت‌کننده شد. اجاره و قبوض او به‌طور خودکار پرداخت شده بود و زمانی متوجه مرگ او شدند که پس‌اندازش تمام شد.



عکس‌نویشت

۳۰ کشته در اعتراضات کنیا



پلیس کنیا یک روز پس از درگیری‌هایی که منجر به کشته شدن دست کم ۳۰ نفر شد، به سوی ده‌ها معترض به لایحه افزایش مالیات، گاز اشک‌آور شلیک و خیابان‌های منتهی به کاخ ریاست جمهوری را مسدود کرد. لایحه جدید افزایش مالیات در این کشور منجر به تظاهرات گسترده در کنیا شده است و با وجود سرکوب معترضان، التهاب در این کشور آفریقایی همچنان ادامه دارد.

خبریک‌خطی

- نرخ جدید بلیت هواپیما اعلام شد. بر این اساس، پرواز مشهد به تهران ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان قیمت گذاری شده است.
- صنعت خودرو ۱۳ میلیارد یورو ارز نیمایی گرفت.
- شمار شهدای غزه به مرز ۳۸ هزار نفر رسید.

دلار ۶۱۴۰۰ | یورو ۶۵۲۰۰ | هر گرم طلای ۱۸ اعیار ۳۴۴۵۰۰۰

داستان جلد

بازی مضحک ضربدرها

کوتاه درباره ۲ سؤال عجیب انتخاباتی

ریاضی با چاشنی تجربه

شنبه که نتایج دور اول انتخابات اعلام شد، به طرز عجیبی، تعداد آرای هر سه نامزد و حتی تعداد آرای باطله مضرب عدد ۳ بود. برخی رسانه‌های فارسی‌زبان خارجی بلافاصله نوشتند که مشارکت حتی چهل درصد هم نبوده و آرا در عدد ۳ ضرب شده است. اما این ادعا واقعیت دارد؟ برای چنین کاری باید نتایج همه صندوق‌ها نیز در عدد ۳ ضرب شود اما بررسی نتیجه آرا در شعب اخذ رأی سراسر کشور و همچنین استان‌ها مضرب عدد ۳ نیست. از منظر ریاضیات این پاسخ شاید کفایت کند. اما این روزها رجال سیاسی اعم از اصولگرا و اصلاح‌طلب و حتی آن‌هایی که روزگاری زندانی سیاسی بوده‌اند مثل عباس عبدی، توضیحات مفصلی درباره اینکه چرا این فرضیه غلط است، ارائه کرده‌اند. از جمله اینکه قبل از انتخابات پیش‌بینی تمام مراکز افکار سنجی حتی مراکز خارج از ایران این بود که مشارکت بیشتر باشد. خب اگر نتایج دست کاری شده، چرا به جای عدد ۳ در عدد ۴ یا ۵ ضرب نشده است؟ اگر آرا در عدد ۵ ضرب می‌شد، با پیش‌بینی مراکز افکار سنجی هم مطابق داشت! علاوه بر این توضیحات مفصلی درباره سازوکار انتخابات و حضور ناظران بی‌طرف از سوی نامزدها وجود دارد که این فرضیه را به‌طور کل باطل می‌کند.

شک مقدمه یقین است. این جمله تکراری است اما مسیبر سؤال پرسیدن را باز نگه می‌دارد. راستش را بخواهید، نویسنده این مطلب خودش از عبارت «شبهه» بیزار است. وقتی اسم یک سؤال را می‌گذاریم «شبهه»، یعنی آن سؤال از اساس گمراه کننده است و به‌صورت غرض‌ورزانه طراحی شده تا مردم را گمراه کند. پاسخ به شبهه از موضع بالا به پایین داده می‌شود. کسی که شبهه دارد، باید خودش قبول داشته باشد که سؤالش گمراه کننده است، باید قبول کند که در موضع ضعف است. به‌طور مشخص درباره عالم سیاست، استفاده از عبارت شبهه برای سؤالات، کمی ناجوانمردانه است. پس بیایید امروز این عبارت را کنار بگذاریم و درباره دو سؤال صحبت کنیم. سؤال‌هایی که این روزها حساسی ترند فضای مجازی است. نخست اینکه نتایج آرای نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری ضربدر ۳ شده و دوم اینکه اصلاً کل ماجرای انتخابات سرکاری است و نتایج از پیش معلوم است.

امام حسین (ع)
کسی که برای جلب رضایت و خشنودی مردم موجب خشم و غضب خداوند شود، خداوند او را به مردم وامی‌گذارد.

خشک‌سالی شدید در ۹۸ درصد پهنه مشهد

داده‌نما

با وجود افزایش بارش های خرداد ماه امسال و بهبود شاخص کلی بارش در کشور، همچنان شاهد کاهش بارش در یازده استان کشور نسبت به دوره بلندمدت هستیم. طبق گزارش شرکت مدیریت منابع آب ایران، از ابتدای سال آبی جاری تا اول تیرماه میزان بارش در کشور ۲۴۱۶ میلی متر ثبت شده است که نسبت به ۲۳۵۸ میلی متر دوره بلندمدت، ۲ درصد افزایش دارد. همچنین مجموع بارش های امسال تا اول تیرماه نسبت به مدت مشابه سال گذشته که ۲۴۰۱ میلی متر بود، رشد ۱۸ درصدی را نشان می‌دهد. با وجود این، یازده استان کاهش بارش نسبت به دوره بلندمدت و هفت استان کاهش بارش نسبت به سال گذشته را تجربه کرده‌اند که خراسان رضوی در هر دو دسته جای دارد. به گفته مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی، با وجود افت شدید سفره های زیرزمینی در هیچ نقطه ای از استان مشکل قطع آب نداریم.

۶ درصد
مساحتی از پهنه شهرستان مشهد که در وضعیت خشک‌سالی بسیار شدید است.

۹۸ درصد
حجمی از پهنه شهرستان مشهد که در وضعیت خشک‌سالی شدید قرار دارد.

۲ درصد
رشد میزان بارش در کشور، در مقایسه با دوره بلندمدت بارش.

۱۱ درصد
کاهش میزان بارش در خراسان رضوی نسبت به دوره بلندمدت.

۱۸ درصد
رشد میزان بارش در کشور، در مقایسه با سال گذشته.

۱۰ درصد
کاهش میزان بارش در خراسان رضوی نسبت به دوره بلندمدت.

وزیر کار:
۲ میلیون و ۷۷۱ هزار شغل در دولت شهرداریایی ایجاد شد.



مرحله دوم دور دوم برنامه‌های انتخاباتی

طبق دیدگاه کارشناسان در این دوره از انتخابات ریاست جمهوری صدا و سیما نقش محوری در اعلام موضع نامزدها داشت و عملکرد آن با برنامه‌ریزی و اجرای میزگردهای تخصصی و مناظرات متعدد، فرصت مناسبی را برای آشنایی مردم با راه حل‌ها و دیدگاه‌های نامزدها فراهم کرد. این رویکرد صداوسیما در مرحله دوم انتخابات نیز ادامه دارد و اوچ برنامه‌های رسانه ملی، دومرحله مناظره نامزدهاست که می‌تواند سید رأی‌کاندیداهای ریاست جمهوری را جابه‌جا کند.

- جدول پخش برنامه‌های نامزدها
- سه‌شنبه: مستند سوم پزشکیان، ساعت ۱۹ و مستند سوم جلیلی، ساعت ۲۰ از شبکه یک پخش خواهد شد.
- چهارشنبه: نطق جلیلی به‌صورت مستقیم، از ساعت ۱۹ و نطق پزشکیان به‌صورت مستقیم، از ساعت ۲۰ از شبکه یک پخش خواهد شد و بازپخش مناظره دوم ساعت ۱۶ خواهد بود.
- پنجشنبه: نطق جلیلی ساعت ۲۴ و نطق پزشکیان ساعت ۲۰ باامداد پخش خواهد شد.

تیرامی دانید؟

زکریای رازی به‌جز الکل، کاشف گوگرد هم بوده است.

«داربوش»، تکرار موفق «پوست شیر» ویژه

هادی حجازی فر جزو اندک بازیگران کشور است که در سال‌های اخیر با انتخاب‌های درست و حرفه‌ای در پلنفرم‌های مختلف نمایشی، چه سینمایی و چه شبکه نمایش خانگی، درخشیده است. این روزها که بازار اکران فیلم‌ها در شبکه نمایش خانگی با حضور چهره‌های نام‌آشنا داغ شده، حجازی فر هم از این قافله عقب نمانده است و پس از تجربه درخشان در سریال «پوست شیر» در قامت بازیگر و کارگردان سریال «داربوش» به شبکه نمایش خانگی بازگشته است. داربوش، ژانری درام و معمایی دارد و شاید حجازی فر می‌خواهد تجربه موفق خود با سریال پوست شیر را در سریال تازه خود تکرار کند. این مجموعه جدید جایگزین سریال «افعی تهران» در پلنفرم فیلم‌نت شده و پخش قسمت نخست آن، عملکرد خوبی در جذب مخاطب‌ها و علاقه‌مندان به این سبک سریال‌های ایرانی داشته است. داستان سریال، حول محور شخصیتی به نام داربوش می‌چرخد که درگیر ماجراهای پیچیده و غیرمنتظره می‌شود. فردا قسمت دوم داربوش منتشر می‌شود و باید دید ککش سریال حجازی فر می‌تواند مخاطب را میخکوب تماشای این سریال پرسر و صدا کند یا نه.



تکنیک‌های ساده برای غلبه بر حواس پرتی



زمانی بسیار پیش می‌آید که دانش‌آموزان هنگام مطالعه، تمرکز و توجه خود را از دست می‌دهند و دچار حواس پرتی می‌شوند. حواس پرتی از عوامل بیرونی مانند سروصدا یا عوامل درونی مانند تفکرات منفی و نامتناسب به‌وجود می‌آید. برای رفع آن نیز از تکنیک‌های مختلف در کنار درمان‌های روان‌شناختی، دارویی و عصب‌شناختی باید بهره‌برد. مشاوره‌متروبی در این شماره به چندراهکار درمانی در این زمینه می‌پردازد.

رضاطالبی

او متخصص برنامه‌ریزی و مشاوره درسی است. طالبی دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی و استاد دانشگاه است و علاوه بر ارائه مشاوره تحصیلی و برنامه‌ریزی ارتقایی به دانش‌آموزان، تلاش می‌کند با مهارتش به آن‌ها کمک کند تا گام‌های سریع‌تر و بلندتری برای موفقیت در امتحانات و کنکور بردارند.

- مدیریت خواب و بیداری؛ خواب استاندارد کمک بسیاری به ایجاد تمرکز می‌کند.
- ورزش‌های هوازی؛ این‌گونه ورزش‌ها از انقباض ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کنند و تمرکز فرد را تازم نگه می‌دارد.
- نظم در کارها؛ میزان توجه و تمرکز در افراد بی‌نظم، کم است.
- یادداشت‌برداری؛ هرگاه افکار مزاحم به‌سررافتان آمد، آن‌ها را بنویسند و در بازه استراحت به آن‌ها بپردازند.
- تعیین بازه زمانی برای مطالعه؛ افرادی که برای مطالعه زمان مشخصی می‌کنند، از تمرکز بیشتری برخوردارند.
- طراحی سؤال حین مطالعه؛ می‌توان هنگام مطالعه از نکات مهم سؤال طرح کرد.
- توجه به تغذیه؛ یکی از عوامل کاهش تمرکز، کمبود ویتامین E در بدن است.
- استفاده از راهنما؛ حین مطالعه از خودکار یا انگشت‌سیابه به‌عنوان راهنما کمک بگیرد و مطالب را خط‌بندی کند.
- تدریس؛ مباحثی را که مطالعه شده است، می‌توان مانند یک معلم برای خود تدریس کرد.

۱۲

فرقی نمی‌کند

این روزها برخی افراد که مایل به مشارکت در انتخابات نیستند، یک فرضیه دارند. می‌گویند اصلا فرقی نمی‌کند چه کسی رئیس‌جمهور باشد، یا حتی نتایج از قبل معلوم است. برای پاسخ به سؤال یا این دیدگاه نیز لازم نیست استدلال‌های عجیب و غریب بیاوریم. کافی است به وعده‌ها، رزومه و دیدگاه‌های دو نامزد انتخابات ریاست جمهوری نگاه کنیم. مسعود پزشکیان و سعید جلیلی از هر نظر با هم متفاوت هستند. بدون تردید وضعیت کشور در زمان ریاست جمهوری هر کدام از آن‌ها نیز به شکل محسوسی متفاوت از دیگری خواهد بود. مسئله دیگر این است که تجربه نشان داده عالم سیاست شباهت عجیبی به دنیای فوتبال دارد. نگاهی به تاریخ همین چهل سال اخیر



بیندازید. سال ۱۳۷۶ همه فکر می‌کردند ناطق نوری رئیس‌جمهور می‌شود اما خاتمی شد. سال ۱۳۸۴ هیچ تحلیلگری شانسی برای احمدی‌نژاد قائل نبود. سال ۱۳۹۶ خیلی‌ها معتقد بودند کار روحانی تمام است و او نخستین رئیس‌جمهور تک‌دوره‌ای ایران می‌شود اما نشد. اگر شما هم از این جنس سوالات دارید، توی دلتان نگه ندارید. با دیگران صحبت کنید.



تاریخچه

- مدیرعامل هیئت‌مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا
- مدیر هیئت مدیره شهر آرا