



۳۱	SHAHRARANEWS.IR
۱۶	۲۱
۲۴	۰۸
۱۴۴۶	۲۴
۴۴ صفحه	۴۶ صفحه روزنامه
۸۰۰ صفحه شهرآرا محله	۱۴۲۹۳ شماره
۵۰۰۰ تومان	۱۴۰۳



شماره ۲۰۶ کوله‌بیشه منتشر شد

بمب نقل و انتقالات لیگ پتر کشتی ایران
در مشهد ترکید
اسناید رکش در خراسان!

زخم‌های کهنه صنعت

صنعتگران خراسانی در میزگرد شهرآرا مشکلات ارزی، بانکی و ناترازی انرژی را ۳ چالش مهم واحدهای تولیدی دانستند

۹



خارت آب در دل دشت

با وجود بحران آب، بیش از ۴ هزار هکتار از اراضی استان زیر کشت محصول پرآب‌طلبی چون هندوانه قرار دارد

۱۳

عکس: مصطفی اشپور



آیت... سیدان در گفت‌وگو با شهرآرا:
دلدادگی مردم به اربعین
از وصف بیرون است

۱۴

مدیرکل آموزش و پرورش خراسان رضوی خبر داد

۱۳ پروژه، آماده مولدسازی
و تحول در استان

۲

بار دیگر کمبود انسولین در داروخانه‌ها
سلامتی بیماران دیابتی را نشانه گرفته است

زخم قند!

۴

هنرمندان و پژوهشگران از بی توجهی به
ظرفیت‌های مشهد برای تبدیل شدن به
پایگاه موسیقی مقامی کشور می‌گویند

نوای رو به سکوت

۱۱

درباره حافظان و قاریان مصحف شریف که از
گذشته‌های دور با حرم رضوی مأنوس بوده‌اند

موقوفه‌هایی برای قرآن خوانی
در جوار آستان دوست

۱۵

دو دو تا چهارتای کودکانه

درباره نقش تربیتی خانواده که باعث تقویت
هوش مالی فرزندان می‌شود

۱۲

خبر
کوتاه

خدمت‌رسانی ۵۸۰۰ پاکبان به
زائران دهه پایانی صفر

مدیرکل هماهنگی و نظارت بر خدمات شهری
شهرداری مشهد گفت: ۵ هزار و ۸۰۰ پاکبان در
این ایام در آماده‌باش و مشغول خدمت‌رسانی
در مشهد هستند. به مناسبت مراسم پیاده‌روی
جاماندگان اربعین و همچنین دهه آخر صفر،
۳ هزار و ۶۶۱ چشمه سرویس بهداشتی در
خیابان‌های منتهی به حرم برای نیاز زائران
مستقر شده که تعداد سرویس بهداشتی‌ها
نسبت به سال گذشته ۲۰۰ عدد افزایش
داشته است.

احسان تجاری مقدم افزود: ۲۸۰ سان لایت
در سه روز پایانی ماه صفر و با محوریت این
ایام اکران خواهد شد و همچنین ۷۰ هزار متر
آذین‌بندی به رنگ قرمز در خیابان‌های اطراف
حرم انجام می‌شود. پاک‌سازی مبادی ورودی
شهر هم از مهم‌ترین اقدامات شاخص مدیریت
شهری است. مبادی ورودی شهر از جمله
محور جاده قدیم مشهد- قوچان، جاده جدید
قوچان- مشهد، محور قدیم مشهد- نیشابور،
محور جدید مشهد- نیشابور، محور مشهد-
میامی، محور مشهد- سرخس و محور کلات از
جمله مهم‌ترین مبادی هستند که پاک‌سازی
این محورها به عهده خدمات شهری است. در
سه روز پایانی دهه آخر صفر پاک‌سازی این
محورها تا عمق ۱۰ کیلومتری انجام می‌شود که
با توجه به حجم راز و گستردگی کار در بعضی
از محورها مثل محور جاده قدیم قوچان و
نیشابور با همکاری مناطق انجام می‌شود.

۵۲ درصد زائران اربعین با
وسیله شخصی سفر کرده‌اند

رئیس سازمان حج و زیارت خراسان رضوی گفت:
بیش از ۱۳۵ هزار نفر از زائران خراسان رضوی،
معادل ۵۲ درصد کل زائران خراسان، با وسیله
شخصی برای شرکت در حماسه پیاده‌روی
اربعین عازم مرزهای غربی و کشور عراق
شده‌اند. حجت الاسلام والمسلمین مهدی
شجاع در گفت‌وگو با ایسنا درخصوص میزان
ثبت‌نام زائران خراسان رضوی در سامانه
سماح اظهار کرد: تا صبح دیروز (۳۰ مرداد)،
بیش از ۲۵۸ هزار نفر از خراسان رضوی متقاضی
شرکت در حماسه پیاده‌روی اربعین بوده و در
سامانه سماح ثبت‌نام کرده‌اند. همچنین از
شهرستان مشهد ۱۷۶ هزار نفر در این سامانه
ثبت‌نام کرده‌اند.

نایب رئیس کمیسیون عمران شورای اسلامی شهر مطرح کرد رضایت زوار اربعین از کاروان خدام الحسین (ع)



محمد کاملان

خبر

برای اربعین برنامه‌ریزی داشته باشیم و به شهرداری نجف کمک کنیم تا بتوانند از برخی امکانات ما استفاده کنند. وی خطاب به پاکبانان اعزامی مشهد به نجف اشرف، ادامه داد: اخلاص و عشقی را که نیروهای شهرداری برای خدمت دارند، صاحب این روزهای بی‌پاسخ نمی‌گذارد و اثر برکت این خدمت را در زندگی‌هایتان دیده‌اید.

عضو شورای شهر مشهد با اشاره به اقدامات حوزه حمل و نقل در مرز چذابه تصریح کرد: خدمت معاونت عمران و حمل و نقل در مرز چذابه سخت و طاقت‌فرسا است. مسائل و مشکلات در مرز چذابه کاملاً متفاوت است. در مرز، زائر خسته و بلا تکلیف است و کار واقعاً سخت است. من به عنوان زائر از پرسنل اتوبوس‌رانی به خاطر این خدمت تشکر می‌کنم. ما تنها شهری هستیم که تجربه این خدمت را داریم و در ایام سال، تجربه برخورد با این حجم زائر را داشته‌ایم. فرهنگ‌ی تأکید کرد: حوزه فرهنگی و رسانه تلاش می‌کند تا پیوست فرهنگی و اعتقادی این کار برجسته و اجرایی شود. این کار بسیار مهمی است و باید تلاش کنیم تا خیل بیشتری از زائران در پیاده‌روی اربعین شرکت کنند.

● ضرورت تداوم خدمت اربعینی به شهرداری نجف

وی با تأکید بر حرفه‌ای عمل کردن شهرداری در مسیر خدمت‌رسانی به زائران اربعین تصریح کرد: باید در طول سال

رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر مشهد: توان فنی مهندسی شهرداری منحصر به فرد است



ملیحه جهانبخش

خبر

● انتقال تجربیات عمرانی به زابل
مجید نژاد حسین با اشاره به کمک‌های عمرانی که در این زمینه به دیگر شهرها انجام شده است، گفت: برای بعضی از شهرهای اطراف به عنوان مثال زابل و خیلی از شهرهای دیگر این اتفاق انجام می‌شود. کمک‌رسانی در اجرای پروژه‌ها و جلسات هم‌اندیشی نیز که هر ماه یک‌بار با کلان‌شهرها برگزار می‌شود، فرصتی برای انتقال تجربیات است. وی با تأکید بر اینکه مشهد به دلیل امکانات و تجهیزاتی که در حوزه تخصصی عمران و حمل و نقل دارد، سرآمد است، افزود: به عنوان مثال مشهد ۱۷۰۰ اتوبوس دارد و تهران ۲ هزار دستگاه و این در حالی است که مشهد با توجه به تناسب جمعیتش، وضعیت بهتری در این زمینه دارد. وی تصریح کرد: تأکید می‌کنم که توان فنی تخصصی همکاران در حوزه معاونت عمران و شهرداری مشهد منحصربه‌فرد است و کاملاً این آمادگی را داریم که اگر نیاز باشد، به شهرهای دیگر کمک کنیم و حتی اگر تجهیزات عمرانی نیاز دارند، در اختیارشان قرار دهیم.

کلان‌شهر مشهد پس از تهران پرجمعیت‌ترین شهر و پایتخت معنوی ایران اسلامی است. از این رو مدیریت این شهر نیز در حوزه‌های مختلف به‌ویژه در حوزه عمران و حمل و نقل نیاز به تدابیر ویژه‌ای دارد، مسئله‌ای که با تحقق آن، مدیریت شهری مشهد در میان شهرهای کشور پیش‌تاز است و در حوزه‌های مختلف، ظرفیت‌های بسیار خوبی برای انتقال تجربه به دیگر شهرهای کشور دارد.

رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر مشهد در گفت‌وگو با شهرآرا درباره آمادگی عمرانی مشهد در انتقال تجربه به شهرهای دیگر بیان کرد: در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری مشهد افراد بسیار متخصصی حضور دارند که در هر پروژه‌ای ورود کرده‌اند. منجر به اتفاقات خوبی شده است.



بار دیگر کمبود انسولین در داروخانه‌ها سلامتی بیماران دیابتی را نشانه گرفته است

زخم قند!

مدیرعامل انجمن دیابت استان: حدود ۹ ماه است که مشکل کمبود انسولین در کشور اوج گرفته و رفع نشده است



عکس: سعید گل شورا



کمبود انسولین در کشور اوج گرفته و متأسفانه مرتفع نشده است. توزیع انسولین در تهران انجام می‌شود و سهمیه‌بندی انسولین با توجه به تعداد افراد دیابتی و سهمیه هر استان به تفکیک شهرها مشخص شده است.

مدیرعامل انجمن دیابت خراسان رضوی با بیان اینکه سیستمی شدن کد ملی افراد دیابتی برای گرفتن انسولین در رپن موضوع کار خوبی بود، تأکید می‌کند: این کار در حقیقت باعث شد بازار سیاه خرید و فروش انسولین جمع شود، اما در حال حاضر مشکل اصلی کمبود انسولین خارجی در تأمین آن است. موضوع توزیع درست هم مزید بر علت است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر انسولین بازالین ایرانی در داروخانه‌های سطح شهر موجود است، اظهار می‌کند: نکته‌ای که در این میان باید در نظر داشت اینکه برخی از انواع خارجی انسولین کارایی‌شان مشابه نوع ایرانی نیست.

آذری‌فر در پاسخ به این سؤال که در حال حاضر وضعیت تأمین انسولین مورد نیاز بیماران دیابتی در مشهد چگونه برطرف می‌شود؟ بیان می‌کند: این مشکل هنوز بر طرف نشده است. در این رابطه و برای حل مقطعی گاهی سراغ روش‌های التیام‌بخش می‌رویم. به عنوان مثال در شهرستان‌های کوچک‌تر استان خراسان رضوی مواردی داریم که با توجه به تعداد بیماران دیابتی تعدادی از ویال‌های انسولین‌شان موجود است. با درخواست کتبی این انسولین‌ها را به قسمت‌های دارای متقاضی می‌فرستیم.

۳۰۰ هزار دیابتی در مشهد

وی با بیان اینکه البته این نوع روش‌های مقطعی تا مرحله‌ای می‌تواند جواب‌گوی نیاز بیماران باشد، می‌گوید: به استناد آمار سال گذشته در مشهد بالغ بر ۱۵۰ هزار بیمار دیابتی شناسایی شده داریم و پیش‌بینی می‌کنیم همین تعداد بیمار دیابتی در مشهد وجود داشته باشند که از بیماری‌های خود اطلاع ندارند.

سبب شد تا بار دیگر بیماران کارت ملی به دست از این داروخانه به آن داروخانه بروند تا شاید در یکی از داروخانه‌های سطح شهر بتوانند ویال انسولین پیدا کنند.

وی اظهار می‌کند: با همه این مشکلات ما هنوز هم در تأمین انسولین با چالش روبه‌رو هستیم. بماند که گاهی مشکلاتی نیز در نحوه توزیع درست و عادلانه وجود دارد که سبب می‌شود بیمار نیازمند ثبت شده در سیستم باز هم به داروی مورد نیازش نرسد.

نوومیکس اصلا نیست!

خانم خاکسار یک بیمار دیابتی است که با طرح گلایه‌ای به تحریریه صدای مردم موضوع کمبود انسولین نوومیکس را از ما مطالبه دارد. این شهروند نیز با بیان اینکه مصرف‌کننده نوع انسولین نوومیکس است در این باره می‌گوید: چرا یک بیمار دیابتی که استرس برایش سم است باید در ابتدایی‌ترین مرحله درمان خود یعنی تهیه ویال انسولین همواره با چالش کمبود و نبود روبه‌رو شود؟

وی تأکید می‌کند: وقتی به داروخانه مراجعه می‌کنم خیلی راحت پاسخ می‌دهند که می‌توانید ویال ایرانی تهیه کنید و این در حالی است که پزشک من استفاده از نوع انسولین ایرانی را برای من مؤثر نمی‌داند.

به گفته این شهروند هر نوع انسولین متناسب با نوع خاصی از درمان با تزریق ویالی است و ممکن است اثرگذاری کامل و بهینه برای بیمار نداشته باشد.

معضل کمبود انسولین رفع نشده است!

برای پیگیری موضوع سراغ مدیرعامل انجمن دیابت خراسان رضوی می‌رویم. وحید آذری‌فر در این باره به گزارشگر ما می‌گوید: موضوع کمبود انسولین زمان زیادی است که بیماران را با چالش همراه کرده است. این معضل همچنان وجود دارد و هنوز رفع نشده است.

وی بیان می‌کند: حدود ۹ ماه است که موضوع

در شرایط فعلی احتمالا از تهران توزیعی صورت نگرفته است. باورتان نمی‌شود هر بیمار دیابتی که به ما مراجعه می‌کند حتی شرم داریم که به رویشان نگاه کنیم و بگوییم موجود نداریم.

● **راحل سیستمی هم مشکلی را حل نکرد**
داروخانه دار دیگری در بولوار کوهستگی مشهد درباره موضوع کمبود انسولین در داروخانه‌های سطح شهر بیان می‌کند: کمبود و چالش‌های موجود در حوزه تأمین ویال انواع انسولین موضوع جدیدی نیست. بیماران دیابتی ما این روزها به جای اینکه در تأمین اصلی‌ترین داروی مورد نیاز خود خیالی آسوده داشته باشند، هر شب را با این سؤال که آیا انسولین مورد نیازشان تأمین می‌شود یا خیر به صبح می‌رسانند.
وی ادامه می‌دهد: مادر خود من بیمار دیابتی نیازمند ویال انسولین است. باورتان نمی‌شود به سختی و به صورت روزانه می‌توانم برای وی، انسولین تهیه کنم.

مشکلات در اجرا

این موضوع را پزشک داروخانه دار دیگری در بولوار مصلای مشهد تأیید می‌کند و با بیان اینکه متأسفانه حتی سیستمی شدن بیماران و ارائه انسولین پاکد ملی به آن‌ها هم راه حلی درست برای پاسخ به نیاز بیماران نبود ادامه می‌دهد: قرار بود کد ملی همه بیماران نیازمند انسولین به صورت سیستمی در شبکه بهداشت و درمان ثبت شود. این کار با کلی مشقت انجام شد، اما در بطن اجرا، کار به درستی پیش نرفت.

وی ادامه می‌دهد: بعد از ثبت سیستمی افراد نیازمند به انسولین، باید در مرحله بعد پراکندگی جغرافیایی و توزیع منطقه‌ای افراد بر اساس محل سکونت شهری انجام می‌شد تا بر اساس آن تعداد انسولین میان داروخانه‌های هر منطقه شهری توزیع شود، اما عملاً این اتفاق نیفتاد.

این پزشک داروساز تأکید می‌کند: همین موضوع

● **نگرد، نیست**
گلایه‌های بیماران دیابتی از نبود برخی از انواع انسولین قلمی در داروخانه‌های سطح شهر سبب شد تا در بازدیدی میدانی به داروخانه‌های سطح شهر سری بزنیم. «بیش از چند ماه است انواع خارجی انسولین قلمی اصلا در داروخانه‌ها توزیع نشده است». این عبارات نخستین جوابی است که یکی از متصدیان فروش دارودر یکی از داروخانه‌های بولوار معلم مشهد در پاسخ به پرسش ما مبنی بر وجود انسولین «اپیدرا» بر زبان می‌آورد و می‌گوید: خانم نگرد، نیست. چند ماهی است که به داروخانه ما این نوع انسولین اصلاً نرسیده است. مشکل هم از نحوه توزیع نیست ظاهراً برخی از انواع انسولین مانند لومویر و نوومیکس و اپیدرا در کل کشور موجود نیست.
وی در پاسخ به این سؤال که چرا هرازگاهی باید بیماران دیابتی با چالش نبود انسولین روبه‌رو شوند می‌گوید: موضوع اصلاربطی به مشهد و استان ندارد.

نگرد، نیست

● **نگرد، نیست**
گلایه‌های بیماران دیابتی از نبود برخی از انواع انسولین قلمی در داروخانه‌های سطح شهر سبب شد تا در بازدیدی میدانی به داروخانه‌های سطح شهر سری بزنیم. «بیش از چند ماه است انواع خارجی انسولین قلمی اصلا در داروخانه‌ها توزیع نشده است». این عبارات نخستین جوابی است که یکی از متصدیان فروش دارودر یکی از داروخانه‌های بولوار معلم مشهد در پاسخ به پرسش ما مبنی بر وجود انسولین «اپیدرا» بر زبان می‌آورد و می‌گوید: خانم نگرد، نیست. چند ماهی است که به داروخانه ما این نوع انسولین اصلاً نرسیده است. مشکل هم از نحوه توزیع نیست ظاهراً برخی از انواع انسولین مانند لومویر و نوومیکس و اپیدرا در کل کشور موجود نیست.
وی در پاسخ به این سؤال که چرا هرازگاهی باید بیماران دیابتی با چالش نبود انسولین روبه‌رو شوند می‌گوید: موضوع اصلاربطی به مشهد و استان ندارد.



شهرآرامردم
شماره ۱۶
شماره ۱۴۳۴

۰۴

↓

صدای مردم

با ما در ارتباط باشید

۳۰۰۰۷۲۸۹
shahraramardom
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ - شماره اپتا، آی‌کپ و روبیکا
Shahraranews@mashhad.ir - رایانامه
ستون «صدای مردم» روزنامه شهرآرا منتشر کننده پیام‌های مردمی است و صحت آن بر عهده فرستنده پیام است.

حرف مردم

بهبیستی

● **شهروند**: با گذشت چهار روز از موعد واریز مستمری مددجویان بهزیستی، هنوز مستمری مددجویان واریز نشده است. لطفاً پیگیری کنید.

اقتصادی

● **۵۲۱...۹۱۵**: طرح یا لایحه اخذ مالیات از رانندگان اتوبوس‌های شهری با اقداماتی نظیر اخذ نقدی یا کارت به کارت کردن، روشی سوخته است. چرا با فراخوان استادان و دانشجویان نخیه راه حل علمی اتخاذ نمی‌شود؟

● **۹۱۵...۵۴۶**: گرانگاری بیخچال ۹ فوت ایستکول را فعال کردم. نقص فنی داشت. از روستا به نمایندگی مشهد بردیم. دوباره که آوردیم روستا درست نشد. زنگ زدیم. می‌گویند باید دوباره بیاورید نمایندگی. پرسیدیم که هزینه حمل چگونه است؟ می‌گویند باید خودتان پرداخت کنید! یک بار آوردیم و درست نشد چرا باید ما پول حمل و نقل بدهیم؟ چه کسی جوابگوی این نمایندگی هاست؟

علوم پزشکی

● **۷۵۸...۹۳۵**: در فروشگاه‌های خانمی قصد داشت روغن پالایش شده همراه با ویتامین D بخرد. از این خانم علت این انتخاب را پرسیدیم. گفت: روغن‌ها دیگر بسیار جرب است و زمانی که به دست می‌خورد پاک کردن آن بسیار سخت است. او این تأکید را داشت که از احتمال بروز سکنه می‌ترسد. واقعا قدیمی‌ها چه‌کار می‌کردند؟ مگر در قدیم روغن مایع وجود داشت؟ همین دنبیه و کوره‌ا بازمی‌کردند و به عنوان روغن استفاده می‌کردند و بسیار سالم‌تر بود.

تغذیات

● **۹۳۷...۱۷۸**: چرا تعزیرات نظارتی بر قیمت اجناس در بازارهای الماس شرق ندارد؟
● **۷۱۸...۹۳۷**: چرا سداد ترخیص را از داخل اداره پست برده‌اند؟

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 خواسته‌هایتان را مطالبه کنیم.

۱۳۷

الو ۱۳۷؟

● **اسفالت در محله جاهد شهر بولوار محمدیه ۵ کیلومتری ۳ به علتی نامعلوم حفاری شده. ولی بعد از مرمت دوباره نشست کرده است. (درخواست مرمت نوار حفاری)**

● **پیاده رود در بولوار کوثر، بین کوثر شمالی ۶ و کوثر ناهموار است و سبب آسیب به شهروندان می‌شود. (درخواست مرمت پیاده رود)**

● **شهروند اظهار کرد یکی از حفاظ‌های فلزی نصب شده در پیاده رود بولوار آیت... عبادی، آیت... عبادی ۳۲ از سوی عوامل ناشناس کنده شده است. (درخواست نصب مجدد)**

● **دهانه چاه جذبی در بازار سرشور ۲۶، مقابل هتل محلات ریزش کرده است. (درخواست مرمت)**

● **سنگ فرش حق تقدم در خیابان دیالمه. حدفاصل دیالمه ۵ و ناهموار است. (درخواست مرمت)**

● **شهروند درخواست پاک‌سازی جملات نامناسب نوشته شده بر روی دیوار خیابان سپاه ۵ را دارد. (درخواست اقدام)**

● **شیب آسفالت در بولوار شهید کشمیری (حکمت سابق) ۳۰ مناسب نیست و هنگام بارندگی آب در محل به سمت ملک شهروند سرازیر می‌شود. (درخواست اصلاح شیب)**

● **دال روی جوی در خیابان ثامن، ثامن ۳ شهیدامامی ۱۶ مدتی است از محل خارج شده و سبب خسارت به خودروها می‌شود. (درخواست رسیدگی)**

● **دهانه چاه جذبی به تازگی حفر شده. در خیابان مفتاح. انتهای مفتاح ۴۵ جنب پمپ بنزین بزرگ است و احتمال سقوط کودکان داخل آن وجود دارد. (درخواست بررسی و رفع خطر)**

● **فاصله نرده‌های فلزی در درچه دال در بولوار معقول. نبش معقول ۵۰ زیاد و پاکیزه است. (درخواست اصلاح یا کشیدن توری بر روی آن)**

● **درچه منهول در روبه‌روی طبرسی ۵۵ و در مسیر ویژه اتوبوس بی‌آر نی پایین‌تر از سطح آسفالت است و باعث خسارت به وسایل نقلیه می‌شود. (درخواست هم‌سطح‌سازی درچه با آسفالت)**

● **ایستگاه اتوبوس در محله شفا. خیابان هدایت. حدفاصل شفا ۱۵ و ۱۷ بدون نیمکت است. (درخواست نصب نیمکت در ایستگاه مذکور)**

لکه‌گیری معابر شاهنامه ۶۱ تا یک ماه آینده

● **گلانی**: وضعیت ناهموار آسفالت در معابر شاهنامه یکی از گلایه‌های شهروندان است. در این ارتباط یکی از شهروندان درباره آسفالت یکی از معابر خیابان‌های بولوار شاهنامه نوشت: آسفالت بولوار شاهنامه، شاهنامه ۶۱ نامناسب است تا جایی که هنگام تردد و رفت‌وآمد مردم با مشکل روبه‌رو هستند. از شهرداری تقاضا داریم که آسفالت این محدوده را ترمیم کند.

به دنبال پیگیری پیام شهروند، مهدی خداشناس، شهردار منطقه ۱۲ در این باره اعلام کرد: لکه‌گیری معابر در دستور کار قرار دارد.

شهردار منطقه ۱۲ افزود: با توجه به برنامه‌ریزی انجام شده موارد خطری معبر مورد اشاره تا یک ماه آینده مرمت و رفع خطر می‌شود.

۸۰ درصد شبکه فاضلاب مشهد سم‌پاشی شد

● **گلانی**: فضلی، یکی از شهروندان، درباره وجود سوسک‌ها در شبکه فاضلاب نوشت: ما اهالی محله قاسم‌آباد از وجود سوسک‌های فاضلابی در کوچه و خیابان‌های محله بسیار نگران هستیم. با وجود سم‌پاشی‌های سالانه، به نظر می‌رسد مشکل همچنان پابرجاست و نیاز به اقدامات جدی‌تری دارد. لطفاً این موضوع را پیگیری کنید.

به دنبال پیگیری پیام شهروند، روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب مشهد در این باره اعلام کرد: یکی از مازک‌رشد و تکثیر سوسک و سوسری‌ها، شبکه فاضلاب شهری است که هر ساله عملیات سم‌پاشی شبکه در فصل تابستان و در دو مرحله انجام می‌شود. در همین راستا امسال تاکنون ۸۰ درصد شبکه فاضلاب شهری مشهد سم‌پاشی شده است.

مرمت دریچه‌های فاضلاب بولوار پیروزی

● **گلانی**: یکی از شهروندان ساکن بولوار پیروزی در پیامکی درباره اختلاف سطح دریچه فاضلاب با آسفالت معابر در پیامکی نوشت: دریچه‌های فاضلاب در بولوار پیروزی بسیار پایین‌تر از سطح آسفالت هستند و باعث مشکلات فراوانی برای رانندگان می‌شوند. خواهشمندیم این موضوع را به گوش مسئولان برسانید تا هرچه سریع‌تر اقدام شود.

به دنبال پیگیری پیام شهروند، روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب مشهد در این باره اعلام کرد: با توجه به بازدید از دریچه‌های منهول موجود در محدوده مورد اشاره، تعداد شش دریچه در حد فاصل میدان دلاوران تا بولوار شهید برونسی نیاز به آسفالت دور دریچه داشت که در دستور کار مرمت قرار گرفت.



نگاه روز

رحمتی | این وضعیت هر روز
ملک‌الشعراى بهار ۳، فرهنگ ۸ است.
زناله‌ها به موقع جمع‌آوری نمی‌شوند
و باکس زناله‌ای هم برای زناله تر
موجود نیست!



زمین چمن مصنوعی مجموعه ورزشی

۱۵ خرداد افتتاح شد

استاندار و فرماندار پای زمین فوتبال



مراسم افتتاح زمین چمن مصنوعی مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد دیروز برگزار شد و استاندار خراسان رضوی و فرماندار مشهد در این مراسم شرکت کردند. در این برنامه گروهی از نونهالان و نوجوانان فوتبالیست در ابتدای حضور مسئولان تونل افتخار برای آن ها درست کردند و به تشویقشان پرداختند. پس از آن استاندار خراسان رضوی با توضیحات علیرضا تاج فیروز، مدیرکل ورزش و جوانان استان، در جریان چند و چون واگذاری این زمین به بخش خصوصی و تبدیلیش به زمین چمن مصنوعی قرار گرفت. استاندار خراسان رضوی در ادامه از بخش های مختلف این زمین دیدن کرد و در جریان روند ساخت یک ساختمان اداری در کنار زمین به مساحت ۲۵۰ متر قرار گرفت. مسئولان ورزش استان در حاشیه این افتتاحیه و در پاسخ مطالبه استاندار درباره اینکه سایت تیروکمان جانبازان و توان یابان پس از افتتاح این زمین چه می شود، از انتقال این سایت به مجموعه ورزشی کوثر خبر دادند. پیش از این جامعه ورزش جانبازان و توان یابان درباره اینکه با ساخت این زمین، سایت تیروکمان از دسترس خارج می شود، از استاندار خراسان رضوی مطالباتی داشتند که در این بازدید مورد توجه ایشان قرار گرفت. زمین چمن طبیعی مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد سال هادر اختیار هیئت ورزش های جانبازان و توان یابان بود که چندی پیش اداره کل ورزش و جوانان آن را به بخش خصوصی واگذار کرد و بخش خصوصی هم چمن طبیعی آن را با چمن مصنوعی تعویض کرد.

ورزش بانوان



صعود نمایندگان مشهد در لیگ زیر ۲۰ سال والیبال

مرحله دوم مسابقات والیبال لیگ کانون های کمتر از بیست سال دختر کشور به پایان رسید و دو تیم مشهدی در جمع هشت تیم صعودکننده به مرحله نهایی جای گرفتند. در پایان این مرحله تیم های مدرن پیشرفته مشهد، تلنت سورن مشهد، ماوان البرز، کهکشان، سام، ماکان شاهرود، لیخند ایپام و ستارگان باکسب رتبه های اول و دوم چهار گروه به مرحله نهایی صعود کردند. مرحله دوم این رقابت ها به میزبانی ماوان البرز، باشگاه فردوسی، ماکان شاهرود و لیخند ایپام برگزار شد.

دعوت بانوان جوان وزنه بردار خراسان به اردو

چهار بانوی پارا وزنه بردار خراسان رضوی به اردوی استعدادیابی این رشته دعوت شدند. اولین مرحله اردوی استعدادیابی مسابقات پارا آسیایی تاشکند ۲۰۲۵ در رشته وزنه برداری بانوان از یازدهم شهریور به مدت یک هفته در تهران در کمپ تیم های ملی فدراسیون برگزار می شود. براساس نامه فدراسیون، چهار بانوی جوان استان برای حضور در اردو دعوت شده اند. زهرا پولادی، زینب فتحی، مهدیه احسانی و سمانه صادقی ورزشکاران خراسانی هستند که باید خود را به اولین اردوی استعدادیابی وزنه برداری برسانند.

برنز کاراته کاهای خراسانی در جام پرچم

دختران جوان کاراته خراسان رضوی در مسابقات قهرمانی جام پرچم کشور به دو مدال برنز دست یافتند. مسابقات کاراته بانوان جام پرچم کشور به میزبانی شیراز برگزار شد و در این دوره تیم خراسان رضوی در پنج وزن راهی جام پرچم شد. در پایان این دوره فاطمه اکبریان با مربیگری گلی اور به مقام سوم کشور دست یافت و فاطمه پروانه نیز با مربیگری یوسفی روی سکوی سومی کشور ایستاد.

تابلو اعلانات

برنامه مسابقات فوتبال کمتر از ۱۳ سال دسته دوم مشهد	
هفته اول، زمین چمن نصرت و نامجو	
پنجشنبه یکم شهریور ۱۴۰۳	
علم و ورزش - مهاجران	۰۹:۰۰
بابایی نوین - یوسف	۱۱:۰۰
بارتاوا - پیام توس	۱۳:۰۰
سرایش - فردا گستر	۱۵:۰۰
جمعه دوم شهریور ۱۴۰۳	
آرامش - شهر فوتبال	۰۹:۰۰
شهاب - مدائن	۱۱:۰۰
برترین - بعثت	۱۳:۰۰
سپاهان - الون پلاس	۱۵:۰۰
شنبه سوم شهریور ۱۴۰۳	
بادامکی - امید طوس	۰۹:۰۰
خلیج فارس - بهاری	۱۱:۰۰
دوشنبه پنجم شهریور ۱۴۰۳	
پیروز - یاران	۰۹:۰۰
فراhan - سایپا	۱۱:۰۰
برنامه مسابقات فوتبال کمتر از ۲۱ سال دسته اول استان	
هفته هفتم، زمین چمن تختی مشهد	
چهارشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۳	
شهباز - اطافی	۱۰:۱۵
پشتیبانی - نصر خراسان	۱۲:۱۵

دعوت شناگران خراسانی به اردوی تیم ملی پاراشنا

اولین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی جوانان پاراشنا از یازدهم شهریور به مدت شش روز در تهران برگزار می شود و در این بین از چهار ورزشکار و یک مربی خراسانی برای حضور در این اردو دعوت شده است. تیم ملی پاراشنای جوانان کشورمان قرار است به مسابقات پارا آسیایی جوانان تاشکند اعزام شود و در همین راستا ردویی در تهران برگزار خواهد شد. طبق اعلام فدراسیون ورزش های جانبازان و توان یابان، مهدی ضیایی از مشهد به عنوان مربی در این اردو خواهد بود. علاوه بر او سینتا نویدی، امیرحسین علیزاده، ابوالفضل پورظریف و محمد عطا حسین زاده چهار شناگر خراسانی هستند که در این اردو حاضر خواهند بود.

سریع ترین مرد ایران سریع تر از قبل دوید

قهرمانی تفتیان در کشور بار کوردشکنی

حسن تفتیان، دوندۀ خراسانی ۱۰۰متر ایران، در رقابت های مرحله سوم قهرمانی باشگاه های کشور توانست ۱۰۰متر را در ۱۰ثانیه و ۱۵صدم ثانیه بدود تا کورد کشوری این ماده را که با ۱۰ثانیه و ۱۷صدم ثانیه در اختیار خودش بود، ارتقا بخشد.



بمب نقل وانتقالات لیگ برتر کشتی ایران در مشهد ترکید

اسناید رکشی در خراسان!



خراسان رضوی که انتظار می رود به زودی دوبندۀ تیم ملی بزرگ سالان را ببندد، امسال با تیم مشهد در لیگ برتر نخواهد بود. جوان که انتظار می رفت در تیم مشهد باشد، با تیم بانک شهر قرارداد بسته است و امسال برای این تیم تهرانی به میدان می رود. مسئله درخور تأمل درباره جوان این است که گفته می شود او به دلیل اختلافاتی که با هیئت کشتی استان داشته، حاضر به کشتی گرفتن برای تیم مشهد نشده است. البته پیش تر رئیس هیئت کشتی استان در نشست خبری اظهار کرده بود که به دنبال حل مشکل جوان است و اگر خانواده او کمک کنند، این کشتی گیر از مسیر حاشیه ها دور می شود و دوباره در استان کشتی خواهد گرفت.

نبرد اول در خاک پایتخت

تیم کشتی آزاد صنایع غذایی معینی پور امسال در گروه B رقابت های لیگ برتر با تیم های بانک شهر، پانلا و مقاومت البرز هم گروه است. در دیگر گروه این رقابت ها نیز ستارگان پاس، سایپا، نیروی زمینی ارتش و دانشگاه آزاد مانزداران با هم رقابت می کنند. تیم مشهد در گام نخست باید نهم شهریور در تهران به مصاف پانلا برود؛ تیمی که یکی از ستاره های کشتی مشهد به نام اسماعیل نجاتیان را در ترکیب دارد و تقابل نجاتیان با تیم شهرش می تواند جالب باشد؛ به خصوص که نجاتیان در وزن امیرعلی آذرپیرا به میدان می رود و این تقابل از مسابقات جذاب هفته اول خواهد بود. اولین میزبانی صنایع غذایی معینی پور در مشهد هفته دوم خواهد بود که سی ویکم شهریور در سالن استاد حمید توکل خانه کشتی خراسان رضوی از مقاومت البرز میزبانی خواهد کرد.

دو طلای جهانی کمتر از ۲۳ سال، یک باره در رده سنی بزرگ سالان در اولین تورنمنت جدی اش برنز المپیک را گرفت. آذرپیرا در وزن ۹۷کیلوگرم کشتی می گیرد و در المپیک برنزی شد، اما ارزش کار او وقتی بیشتر مشخص می شود که بدانیم کارل اسنایدر آمریکایی را در بازی رده بندی به زانو درآورد. پیروزی شیرین آذرپیرا برابر اسنایدر چنان شیرین بود که دست کمی از طلا نداشت. او حالا در رقابت های لیگ برتر می تواند تماشاگران زیادی را به سالن استاد حمید توکل خانه کشتی خراسان رضوی بکشاند؛ مسئله ای که چندسال پیش و در جریان تیم داری مشهد در لیگ برتر با نام «تا ثبت جهانی توس» با حضور حسن یزدانی در تیم مشهد محقق شده و شیرینی اش هنوز زیر زبان ورزش دوستان خراسانی است.

مشهدی ها، کمک حال تیم مشهد

به جز امیرعلی آذرپیرا، تیم مشهد ستاره کم ندارد. شاید دو بازیکن روسی الاصل این تیم و چندمازندرانی پرنام و نشان چون حاجیلوئیان و مؤمنی و رفقا دستگیر تیم مشهد باشند، اما این تیم آزادکار مشهدی هم کم ندارد. حضور ستاره های نوجوان و جوان مشهدی در تیم می تواند برای آن ها تجربه ساز باشد. در تیم رضایی مصطفی طغانی در ۲۵کیلوگرم و مجید باقری در ۷۸کیلوگرم به روی تشک خواهند رفت؛ دو آزادکار خراسانی جوان که یکی در تیم ملی جوانان و دیگری در تیم کمتر از ۲۳ سال است و هنوز بسیار از آن ها خواهید شنید.

جوان در تیم خارج شهر

احمد جوان، ستاره جوان این سال های کشتی

اول و آخر قهرمانی است؛ به خصوص که حالا بانک شهر مالک باشگاه پرسپولیس در فوتبال هم هست و انتظار می رود در کشتی هم تیمی در شان نام پرآوازه اش ببندد. اما دیگر تیم مدعی این فصل سایپاست؛ تیمی که غلامرضا محمدی، سرمربی اسبق تیم ملی را روی نیمکتش می بیند و سایپایی ها هم در جذب بازیکنان نامدار بد عمل نکرده اند. البته تمرکز این تیم روی جذب ستاره های رده های سنی جوانان بوده است. با وجود این، سایپا برای همه تیم های این فصل تیمی خطرناک است. سومین و شاید جدیدترین مدعی رقابت های این فصل تیم تازه وارد صنایع غذایی معینی پور مشهد است؛ تیمی که در دقیقه نود برای حضور در مسابقات وارد گرد شد و در اولین گام هم علیرضا رضایی، قهرمان اسبق جهان و المپیک را روی نیمکتش به عنوان سرمربی معرفی کرد؛ انتخابی که از همان اول نشان دهنده عزم مدیران این باشگاه برای بستن تیمی قدرتمند بود. زیرا از اول مشهود بود علیرضا رضایی روی نام خود ریسک نکرده و به دنبال بستن تیمی مدعی است؛ مسئله ای که برای کشتی دوستان خراسانی جذاب است و حالا می توانند پس از سال ها دوباره هیجان ناب دایره طلایی را با تماشاای نمایش ستاره ها تجربه کنند.

آذرپیرا، پاتک رضایی به تک رقیبان

امیرعلی آذرپیرا، جدیدترین خرید تیم صنایع غذایی معینی پور مشهد، پاتک بزرگ سرمربی نامدار این تیم به رقیبان است؛ ستاره ای که در بیست و دو سالگی برنز ارزشمند المپیک ۲۰۲۴ پاریس را به گردن آویخت تا نشان دهد یک ابرستاره است. آذرپیرا که متولد تهران است، درحالی به تیم مشهد خواهد پیوست که دارنده

مرضی اخوان

رقابت های لیگ برتر کشتی آزاد قرار است از نهم شهریور آغاز شود و این جدیدترین هیجان ناب دایره طلایی است که به دوستان انش تزریق می شود؛ هیجانی که پس از المپیک پر فراز و نشیب با همه خاطرات تلخ و شیرینش می تواند بار دیگر علاقه مندان به این رشته ورزشی را به وجد آورد. گوش شکسته های جامعه کشتی از همین حالا خودشان را برای چند هفته داغ و مهیج آماده کرده اند و این وسط درز اخبار نقل و انتقالات تیم ها از گوشه و کنار دلخوشی بزرگ هواداران دایره طلایی است. هشت تیم حاضر در لیگ برتر کشتی آزاد امسال در دو گروه چهارتیمی قرار دارند و از همین حالا و در فصل نقل و انتقالاتی تیم های مدعی برای یکدیگر شاخ و شانه می کشند. تیم های بانک شهر، سایپا و صنایع غذایی معینی پور مشهد سه تیم پرسرصدای این فصل لیگ برتر هستند که با سرمربیان نامی شان نوید فصلی هیجان انگیز را برای هواداران می دهند. در این میان خبر خرید بزرگ تیم صنایع غذایی معینی پور مشهد دیروز همه توجهات را به سمت این تیم جلب کرد؛ خبری که همچون بمب نقل و انتقالاتی سرور صدا دارد و حالا تیم مشهد را به رقیب جدی تری برای دیگر تیم ها بدل کرده است. امیرعلی آذرپیرا، اسناید رکش کشتی ایران، به تیم مشهد پیوسته است.

جنگ ۳ مربی برای شاگردان بهتر

تیم بانک شهر، مدافع عنوان قهرمانی لیگ برتر کشتی آزاد، امسال همچنان رضا یزدانی، پلنگ اورچینال جویبار را به عنوان سرمربی بالای سر خود می بیند؛ تیمی که با هزینه های میلیاردی امسال هم مدعی

در یکی از لیگ های پایه فوتبال خراسان رضوی ۵ تیم از یک رده سنی انصراف دادند

عجیب، مثل لیگ های امید استان!

خراسان رضوی امسال با شرکت یازده تیم قرعه کشی شد و امروز به ایستگاه هفتمش رسیده است. یعنی تیمی از مسیر طی شده است و تیم ها رفته رفته برای تعیین بالا و پایین جدول به نبرد با یکدیگر برمی خیزند. تقریباً تکلیف بالانشینان و پایین نشینان مشخص است، اما نکته جالب این جدول آن است که تیم پرسپولیس مشهد از حضور در این رقابت ها انصراف داده و جلو نامش عدد صفر گذاشته شده است! یعنی لیگ برتر امید های استان با حضور ۱۰ تیم برگزار می شود. در این جدول عالی حرفه ای با هجده امتیاز، یعنی همه امتیازات ممکن از شش بازی صدرنشین با امتنازع است و به نظر می رسد از همین حالا قهرمانی اش مسجل است. تیم دوم این جدول سفید جامگان است که فقط یازده امتیاز دارد و فاصله هفت امتیازی اش با صدرنشین بسیار معنادار است. اما در پایین جدول پرسپولیس مشهد را که کنار بگذاریم، دو تیم گسترش فولاد و کهن پارس به ترتیب با صفر و چهار امتیاز در منطقه قرمز و سقوط قرار دارند.

رقابت های لیگ های فوتبال پایه استان خراسان رضوی این روزها دنبال می شود و اگر با ذره بین به تماشای آن ها بنشینیم، نکات عجیب و غریب کم نمی بینیم. نمونه اش اتفاقاتی که در جدول لیگ های دسته اول و برتر فوتبال کمتر از ۲۱ سال شاهدش هستیم؛ جایی که انصراف های متعدد تیم ها از حضور در مسابقات پس از قرعه کشی به درد سری برای نویسنندگان جدول مسابقات و مسئولان برگزاری بدل شده است. اینکه دلیل اصلی این مسئله چیست، بحثی است که باید در مجالی دیگر به آن پرداخت، اما در همین گزارش جیبی می توان به نکته عجیب لیگ های امید فوتبال استان اشاره کرد و نگاهی به آن انداخت.

لیگ برتر با یک انصرافی

مسابقات لیگ برتر فوتبال امید های استان

فوتبال پایه ۳شنبه ها



لیگیک با ۴ انصرافی

ماجرادر لیگ دسته اول فوتبال امید های استان بغیرتر می شود؛ جایی که روز اول مسابقات با حضور یازده تیم قرعه کشی شده، اما حالا چهار تیم انصرافی هستند و جلو نامشان عدد صفر گذاشته شده است. تیم های یاران میثاقیان، پیام آریا، صنعت و ایمان پیشرو چهار تیمی هستند که در این رقابت ها شرکت نکردند تا هیچ تیم دیگری از این لیگ به دسته

پایین تر سقوط نکند. در عوض در بالای جدول در پایان هفته پنجم پشتیبانی و نساجی به ترتیب با ۱۵ و ۱۰ امتیاز اول و دوم هستند و فرصت رسیدن به لیگ برتر این رده سنی در فصل آینده را دارند. باید منتظر نشست و دید در دو هفته پایانی این رقابت ها چه اتفاقی رخ می دهد، در حالی که تیمی نمی افتد و به نظر می رسد این دو تیم هم صعود کرده ها باشند.

خاکشیر و فایده‌های درمانی بسیار



شادفر

بیشتر مادر باره مفید بودن شربت خاکشیر در روزهای گرم تابستان شنیده ایم. ولی این دانه گیاهی خاصیت های درمانی فرا تر از رفع عطش دارد. اگر می خواهید بدانید شیوه مصرف خاکشیر برای رفع یبوست و اسهال، دفع سنگ کلیه و مجاری ادراری و کاهش آلرژی و مشکلات دیگر چگونه است این مطلب را بخوانید.

خاکشیر برای یبوست

برای درمان یبوست، خاکشیر را با آب ولرم تهیه کنید و به آن گلاب و کمی عسل اضافه کنید. برای درمان یبوست در کودکان یک قاشق چای خوری خاکشیر را بکوبید و با آب ولرم به کودک بدهید. برای درمان طبیعی یبوست در افراد مسن استفاده از ترکیب خاکشیر کوبیده شده به همراه آب داغ و عسل مؤثر است.

خاکشیر برای اسهال

برای درمان اسهال که در فصل تابستان بسیار شایع است، خاکشیر، عرق نعنا و آب سرد را مخلوط و مصرف کنید. برای درمان اسهال می توانید خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید.

خاکشیر برای کبد چرب

خاکشیر برای درمان بیماری های کبد مانند کبد چرب مفید است. برای درمان کبد چرب مخلوط خاکشیر و عرق کاسنی و شاه تره مصرف کنید. این نوشیدنی سبب تصفیه شدن خون، درمان کبد چرب و فشار خون می شود.

خاکشیر برای سنگ کلیه

برای درمان سنگ کلیه در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند پاکلیه آن ها مستعد سنگ سازی است. مصرف خاکشیر و عرق خارشتر توصیه می شود. همچنین برای دفع سنگ کلیه می توان سه قاشق غذا خوری ترنجبین را در یک لیوان آب به مدت پنج ساعت خیسانده و سپس صاف و با دو قاشق غذا خوری خاکشیر مخلوط کرد. نوشیدن روزانه این ترکیب به دفع سنگ کلیه کمک می کند.

خاکشیر برای لاغری

خاکشیر مانند دانه چیا، عرق زیره و شوید، کاهنده اشتها، لاغرکننده و چربی سوز عالی است. برای تهیه نوشیدنی خاکشیر، دو قاشق غذا خوری خاکشیر و گلاب و یک قاشق غذا خوری آلبیومو در یک لیوان آب ولرم را با هم ترکیب کنید و به مدت یک ماه روزانه ناشتا مصرف کنید. بعد از یک ماه اثر آن را روی لاغری و سلامت بدن خود می بینید.

خاکشیر برای بی خوابی

برای بهبود خواب و درمان بی خوابی، خاکشیر را در بهار نارنج و عرق بیدمشک با مقداری آب مخلوط و مصرف کنید. خاکشیر خواص آرام بخش و خواب آور دارد و برای اینکه اثربخش باشد بهتر است پیش از خواب و دو ساعت پس از غذا مصرف شود.

خاکشیر برای تب

برای پایین آمدن تب ناشی از بیماری های سرما خوردگی و کرونا، خاکشیر را با آب سرد و آب ولرم مخلوط و مصرف کنید.

خاکشیر برای زونا

مصرف خاکشیر با هند وانه سبب پایین آمدن تب و خارش ناشی از بیماری های آبله مرغان، سرخک و زونا می شود. شربت خاکشیر به دلیل اثر خنک کنندگی که دارد سبب کم شدن خارش پوست ناشی از حساسیت پوستی می شود و در درمان آن نیز مؤثر است.

کنترل فشار خون با اصلاح سبک زندگی



پُرفشاری خون جزو بیماری های مزمن و شایع در کشورمان است که برای مقابله با آن حتما نیاز است دارو مصرف شود. همچنین در کنار آن می توان از توصیه های طب سنتی و مکمل برای کنترل بهتر یا کاهش دُز دارو یا کنترل عوارض کمک گرفت. برای این منظور اصلاح سبک زندگی ضروری است.

● نخستین گام داشتن فعالیت جسمی کافی است که به کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن، افزایش سوخت و ساز و کاهش تجمع مواد زائد در بدن کمک زیادی می کند.

● گام بعدی پرهیز از مصرف غذاهای چرب، غلیظ و فست فودی است که سبب افزایش فشار خون می شود.

● پرهیز از درهم خوری و پر خوری و رعایت اعتدال در خوراکی ها و نوشیدنی های متناسب با مزاج فرد نیز نقش مهمی در اصلاح سبک زندگی دارد.

● توصیه های مزاجی برای کاهش فشارخون

به افراد مبتلا به فشارخون با مزاج گرم که تعدادشان بیش از افراد دارای مزاج سرد است، توصیه می شود، مصرف میوه ها و سبزی های تازه مانند زالزالک، کیلاس، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت، لیمو تازه، تخم گشنیز، سماق، زرشک و عناب را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

دو دو تا چهارتای کودگانه

درباره نقش تربیتی خانواده که باعث تقویت هوش مالی فرزندان می شود و آن ها را اقتصادی بار می آورد



پول سازی از کودکی

اهمیت یادگیری از خانه و خانواده در بسیاری از مسائل ثابت شده و طبیعی است. کودک با همه آنچه در خانواده خود دیده و فرا گرفته است پا به اجتماع می گذارد. تأیید این مطلب را بیشتر ما در دوره رشد کودکانی که اطرافمان بوده اند، می یابیم. کودکی را فرض کنید که دائم پدرش را در خانه، مشغول معامله های مالی می بیند. همین کودک در دو سه سالگی، سنی که تقلید بچه ها از بزرگ ترها خیلی محسوس است، کارهایی را انجام خواهد داد که از پدرش می بیند، برای نمونه گوشی تلفن همراه را زیرگوشش نگه می دارد، دفتر و کتاب محاسبات پدر را رویه رویش می گذارد، با دبیات پدرش با شخص فرضی پشت خط صحبت می کند و... برای همین گفته می شود خانواده هایی که در آن ها برنامه ریزی مالی به خوبی دیده می شود و این موضوع را هم به خوبی به فرزندانشان توضیح می دهند، از همان ابتدا حفظ سرمایه و جنبه های مثبت آن را آموزش می دهند. این بچه ها، همان هایی هستند که وقتی به بزرگ سالی می رسند ایده های پول ساز و زمینه کارآفرینی بالایی دارند.

سمیرا شاهیان | درست است که در رویارویی با برخی افراد از شُم اقتصادی صحبت و تیزبینی و تیزهوشی آن ها در مسائل اقتصادی را تحسین می کنیم، ولی سواد مالی هم مانند هر مهارت دیگری آموختنی است. به ویژه برای فرزندانشان که باید این کار را از کودکی بیاموزند. مانند هر مقوله تربیتی، بخشی از آموزش سواد مالی هم با مشاهده است. یعنی ضروری است فرزندان ما با چنین دغدغه ای در خانواده پرخورگند و شیوه های برنامه ریزی مالی، پس انداز، نگهداری پول و کنار آمدن با کمبود بودجه را از نزدیک ببینند و درک کنند. موضوعی که قرار است امروز اندکی جزئی تر و کاربردی درباره آن بخوانیم.



رفاه و تفسیر اشتباه

این روزها با خانواده های زیادی رویه رومی شویم که فرزند پروری را برابر با برآورده کردن بی قید و شرط همه خواسته های کودک می دانند و به اصطلاح اجازه نمی دهند آب در دل بچه شان تکان بخورد. در این خانواده ها حتی تحقق خواسته های غیر ضروری کودک و نوجوان مشروط به کار درست یا تغییر مثبتی در او نمی شود، بلکه بی پرو و برگرد اجابت می شود و به قول قدیمی ها هنوز بچه لب تر نگرفته است، خواسته اش در کف دستانش است. در حالی که بیشتر جوانان دهه شصتی به یاد دارند در دوره نوجوانی شان، گاهی برای به دست آوردن یک دو چرخه یا ساعت مچی و حتی گاهی برای خرید دفتر و کتاب سال تحصیلی جدید یا باید در مغازه ای شاگردی یا به خواست پدر مادر تغییری مثبت در خود ایجاد می کردند. از این روست که می گوئیم در خانواده هایی که کودک هر چه بخواهد در کوتاه ترین زمان و بدون هیچ قیدی مهیا می شود، غیر مستقیم کودک می آموزد که همیشه توانی برای تحقق آرزوهای او در والدین هست. در چنین کودکانی نه تنها ترس از آینده ای متفاوت با حال و روز امروزشان شکل نمی گیرد که همیشه اعتمادی کاذب هم رشد می کند. در واقع این کودکان معنی محدودیت های مالی را هرگز یاد نمی گیرند تا در بزرگ سالی بتوانند با این قبیل مشکلات راحت تر کنار بیایند.



تصویر: علیرضا انصاری

وقتی به خرید می روید درباره ضروری یا غیر ضروری بودن بعضی کالاها صحبت کنید. همچنین توصیه های لازم را به فرزندتان داشته باشید.

در خانه درباره مصرف آب، برق، مواد غذایی و نگهداری از وسایل با فرزندتان صحبت کنید. طوری رفتار نکنید که او با خود فکر کند منابع انرژی همیشگی است و هرگز نیاز به صرفه جویی احساس نمی شود.

از کودکان بخواهید آرزوها و خواسته هایش را به شما بگوید یا اگر قادر است بخواهد که آن ها را بنویسد. به طور حتم این را شنیده اید که هر کسی نیازهای خود را بنویسد، دسترسی به آن ها به دلیل برنامه ریزی های غیر آزادی که در ذهنش انجام می دهد، فوری تر می شود.

اگر برای فرزندتان مبلغی به عنوان پول توجیبی تعیین کرده اید، در پایان هر ماه یا هفته از او بپرسید چقدر از آن را پس انداز کرده است. این پرسش سبب می شود به فکر این کار بیفتد و بیگیری کند.

مفهوم بودجه را به کودک و نوجوانتان بیاموزید. برای نمونه اگر پول نقدی به او می دهید که یک ظرف ماست بخرد و پس از خرید فروشنده مبلغی به او برمی گرداند، آن پول را دست کم نگیرید. درباره پس انداز هایی که اندک اندک جمع می شوند با او صحبت کنید یا یادآوری کنید در آینده پول های خرد زیادی به دستش می آید که اگر آن ها را نادید نگیرد، کارهای مؤثری می تواند انجام دهد.

وقتی همراه فرزندتان به عابر بانک مراجعه و پول برداشت می کنید به او توضیح بدهید که بودجه تان محدودیت دارد و این طور نیست که این دستگاه هر زمان و هر قدر خواستید به شما پول بدهد.

گاهی اجازه بدهید فرزندتان بی پولی را هم تجربه کند. در این شرایط بودجه اش را در خریدهای مختلف، خیلی راحت از دست نمی دهد و ارزش به دست آوردن آن را درمی یابد.

لذت بعضی خواسته های کودک یا نوجوانتان در دیرتر برآورده کردن آن است. حتی اگر همیشه بودجه کافی برای اجابت کردن همه خواسته های فرزندتان دارید، گاهی نظاره کنید یک خواسته مهم خود را کنار گذاشته اید تا خواسته او را برآورده کنید. به این ترتیب اولویت بندی در بوجوه را هم توضیح می دهید.

با روش های جذاب مانند بازی، مبلغ بودجه ماهانه را به فرزندتان بیاموزید که باید تقسیم بر کل روزهای ماه شود. محل های صرف ضروری و غیر ضروری با این بودجه محدود را هم توضیح دهید تا او به درک بهتری از شرایط برسد.

با تشویق کردن، پیام صرفه جویی را به فرزندتان منتقل کنید. برای نمونه اگر از یک کالایی دو نمونه تولید داخلی و خارجی بود و نمونه با کیفیت و قیمت مناسب را انتخاب کرد، به خاطر اینکه پولش را خرج یک وسیله گران نکرده است تشویق کنید.



راهکارهایی برای آموزش سواد مالی

یکی از شیوه های آموزش مهارت های اقتصادی، روش مستقیم است، یعنی پدر و مادر با هدف مهارت آموزی از هر موقعیتی برای توضیح کاری که می کنند، بهره ببرند. در ادامه، مصداقی این راهکارها را یادآوری می کنیم.

