



آیت‌الله خامنه‌ای  
جهاد خدمت‌رسانی نقطه  
قوت نظام اسلامی است

رنج‌هایی که گفتند شد

کارکر خواصی حاضر در دیدار کارکران با رهبر معظم انقلاب در گفت‌وگو با شهرآزاد آیده‌ها و رنج‌هایشان گفتند

۹

درباره یک هم‌آفرینی هنری که به مناسب سالگرد شهادت آیت‌الله رئیسی برگزار می‌شود ادای دین هنرمندان مشهدی به شهید جمهور

۱۱

پاسخ شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی شهرداری به پیام مردم برای پارک حاشیه‌ای و هزینه‌های آن شفاف از هزینه‌های پارک حاشیه‌ای

۱۲

نگاهی به اسناد تاریخی کهن پرچا مانده درباره اصالت تاریخی نام «خلیج فارس» نام «دریای پارس» در نسخه کهن قرآن مترجم

۱۳

بی‌توهُرَّز، با تو شاید با همه مضراتی که برای نمک گفته می‌شود نمی‌توان آن را کامل از زیست‌گذایی حذف کرد

۱۴

# بازگشت آسایش از مسیر سازش

به گفته معاون دادگستری استان ۷۴ درصد از پرونده‌های خانواده در شوراهای حل اختلاف مشهد به صلح ختم شده است

۱۵



|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p>رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر مشهد؛<br/>اوایلیت شورا برای تکمیل ایستگاه‌های میانی فاز یک خط ۳ مترو</p> |  <p>پرستاران درمانگاه شبانه روزی از تحمل سختی‌های کارشان می‌گویند</p> |  <p>معاون شهرسازی و معماری شهرداری مشهد خبرداد<br/>شفاف‌سازی و سرعت بالا برای پاسخگویی به مطالبات ساخت و ساز شهر وندان</p> |
|---|--|---|

شهرآنیز

SHAHRARANEWSIR



اینجا همان‌جایی است که «خبرخوان» پایش را جندگان فرازمنی‌گذارد و «خبردان» می‌شود. در این راستا و برای بازخوانی سریع تازه‌ترین خداحافظی خبری‌تحلیلی مشهد و ایران «کیوارک»‌های رویه‌روی هریک از گزاره‌های خبری را اسکن کنید.



یک شب با گشت نامحسوس در بولوار وکیل آباد مشهد

گزارشی ویدئویی بینید از کنترل نامحسوس و اعمال قانون پلیس بزرگراه در پی تخلف‌های سنتگین رانند سواری ۶۴.



فوران خشم زمین در هاوایی

آتش‌فشان «کیلا ویبا» یکی از آتش‌فشان‌های فعال جهان. در نمایشی خیره کننده آسمان هاوایی را به آتش کشید.



کافه شهر امشبد ظرفیت درخشان‌تری برای تئاتر دارد

در این قسمت کافه شهر به سراغ آرامن صفری، بازیگر تئاتر مشهد رفتیم. او از روزی برایمان می‌گوید که با چهار بطری آب معدنی توانست استرس اولین اجرایش را کنترل کند، از عشق به گروه، از «دریاچه قوه»‌یی که مثل بچه رشد کرد و از سینمایی که هنوز برایش زنده است.



علام پنهان آب مروارید

آب مروارید یکی از بیماری‌های چشمی است که در صورت درمان نشدن منجر به نایابی می‌شود. این بیماری برعکس علائم پنهان دارد که با توجه به آن‌ها می‌توان به سرعت درمان را شروع کرد و جلو نایابی را گرفت.



۲۲ شنبه  
۰۲ صفحه ۱۶  
۱۴ صفحه ۱۶  
۱۵ صفحه ۱۶  
۱۶ صفحه ۱۶  
۱۷ صفحه ۱۶  
۱۸ صفحه ۱۶  
۱۹ صفحه ۱۶  
۲۰ صفحه ۱۶  
۲۱ صفحه ۱۶  
۲۲ صفحه ۱۶  
۲۳ صفحه ۱۶  
۲۴ صفحه ۱۶  
۲۵ صفحه ۱۶  
۲۶ صفحه ۱۶  
۲۷ صفحه ۱۶  
۲۸ صفحه ۱۶  
۲۹ صفحه ۱۶  
۳۰ صفحه ۱۶  
۳۱ صفحه ۱۶  
۳۲ صفحه ۱۶  
۳۳ صفحه ۱۶  
۳۴ صفحه ۱۶  
۳۵ صفحه ۱۶  
۳۶ صفحه ۱۶  
۳۷ صفحه ۱۶  
۳۸ صفحه ۱۶  
۳۹ صفحه ۱۶  
۴۰ صفحه ۱۶  
۴۱ صفحه ۱۶  
۴۲ صفحه ۱۶  
۴۳ صفحه ۱۶  
۴۴ صفحه ۱۶  
۴۵ صفحه ۱۶  
۴۶ صفحه ۱۶  
۴۷ صفحه ۱۶  
۴۸ صفحه ۱۶  
۴۹ صفحه ۱۶  
۵۰ صفحه ۱۶  
۵۱ صفحه ۱۶  
۵۲ صفحه ۱۶  
۵۳ صفحه ۱۶  
۵۴ صفحه ۱۶  
۵۵ صفحه ۱۶  
۵۶ صفحه ۱۶  
۵۷ صفحه ۱۶  
۵۸ صفحه ۱۶  
۵۹ صفحه ۱۶  
۶۰ صفحه ۱۶  
۶۱ صفحه ۱۶  
۶۲ صفحه ۱۶  
۶۳ صفحه ۱۶  
۶۴ صفحه ۱۶  
۶۵ صفحه ۱۶  
۶۶ صفحه ۱۶  
۶۷ صفحه ۱۶  
۶۸ صفحه ۱۶  
۶۹ صفحه ۱۶  
۷۰ صفحه ۱۶  
۷۱ صفحه ۱۶  
۷۲ صفحه ۱۶  
۷۳ صفحه ۱۶  
۷۴ صفحه ۱۶  
۷۵ صفحه ۱۶  
۷۶ صفحه ۱۶  
۷۷ صفحه ۱۶  
۷۸ صفحه ۱۶  
۷۹ صفحه ۱۶  
۸۰ صفحه ۱۶  
۸۱ صفحه ۱۶  
۸۲ صفحه ۱۶  
۸۳ صفحه ۱۶  
۸۴ صفحه ۱۶  
۸۵ صفحه ۱۶  
۸۶ صفحه ۱۶  
۸۷ صفحه ۱۶  
۸۸ صفحه ۱۶  
۸۹ صفحه ۱۶  
۹۰ صفحه ۱۶  
۹۱ صفحه ۱۶  
۹۲ صفحه ۱۶  
۹۳ صفحه ۱۶  
۹۴ صفحه ۱۶  
۹۵ صفحه ۱۶  
۹۶ صفحه ۱۶  
۹۷ صفحه ۱۶  
۹۸ صفحه ۱۶  
۹۹ صفحه ۱۶  
۱۰۰ صفحه ۱۶  
۱۰۱ صفحه ۱۶  
۱۰۲ صفحه ۱۶  
۱۰۳ صفحه ۱۶  
۱۰۴ صفحه ۱۶  
۱۰۵ صفحه ۱۶  
۱۰۶ صفحه ۱۶  
۱۰۷ صفحه ۱۶  
۱۰۸ صفحه ۱۶  
۱۰۹ صفحه ۱۶  
۱۱۰ صفحه ۱۶  
۱۱۱ صفحه ۱۶  
۱۱۲ صفحه ۱۶  
۱۱۳ صفحه ۱۶  
۱۱۴ صفحه ۱۶  
۱۱۵ صفحه ۱۶  
۱۱۶ صفحه ۱۶  
۱۱۷ صفحه ۱۶  
۱۱۸ صفحه ۱۶  
۱۱۹ صفحه ۱۶  
۱۲۰ صفحه ۱۶  
۱۲۱ صفحه ۱۶  
۱۲۲ صفحه ۱۶  
۱۲۳ صفحه ۱۶  
۱۲۴ صفحه ۱۶  
۱۲۵ صفحه ۱۶  
۱۲۶ صفحه ۱۶  
۱۲۷ صفحه ۱۶  
۱۲۸ صفحه ۱۶  
۱۲۹ صفحه ۱۶  
۱۳۰ صفحه ۱۶  
۱۳۱ صفحه ۱۶  
۱۳۲ صفحه ۱۶  
۱۳۳ صفحه ۱۶  
۱۳۴ صفحه ۱۶  
۱۳۵ صفحه ۱۶  
۱۳۶ صفحه ۱۶  
۱۳۷ صفحه ۱۶  
۱۳۸ صفحه ۱۶  
۱۳۹ صفحه ۱۶  
۱۴۰ صفحه ۱۶  
۱۴۱ صفحه ۱۶  
۱۴۲ صفحه ۱۶  
۱۴۳ صفحه ۱۶  
۱۴۴ صفحه ۱۶  
۱۴۵ صفحه ۱۶  
۱۴۶ صفحه ۱۶  
۱۴۷ صفحه ۱۶  
۱۴۸ صفحه ۱۶  
۱۴۹ صفحه ۱۶  
۱۵۰ صفحه ۱۶  
۱۵۱ صفحه ۱۶  
۱۵۲ صفحه ۱۶  
۱۵۳ صفحه ۱۶  
۱۵۴ صفحه ۱۶  
۱۵۵ صفحه ۱۶  
۱۵۶ صفحه ۱۶  
۱۵۷ صفحه ۱۶  
۱۵۸ صفحه ۱۶  
۱۵۹ صفحه ۱۶  
۱۶۰ صفحه ۱۶  
۱۶۱ صفحه ۱۶  
۱۶۲ صفحه ۱۶  
۱۶۳ صفحه ۱۶  
۱۶۴ صفحه ۱۶  
۱۶۵ صفحه ۱۶  
۱۶۶ صفحه ۱۶  
۱۶۷ صفحه ۱۶  
۱۶۸ صفحه ۱۶  
۱۶۹ صفحه ۱۶  
۱۷۰ صفحه ۱۶  
۱۷۱ صفحه ۱۶  
۱۷۲ صفحه ۱۶  
۱۷۳ صفحه ۱۶  
۱۷۴ صفحه ۱۶  
۱۷۵ صفحه ۱۶  
۱۷۶ صفحه ۱۶  
۱۷۷ صفحه ۱۶  
۱۷۸ صفحه ۱۶  
۱۷۹ صفحه ۱۶  
۱۸۰ صفحه ۱۶  
۱۸۱ صفحه ۱۶  
۱۸۲ صفحه ۱۶  
۱۸۳ صفحه ۱۶  
۱۸۴ صفحه ۱۶  
۱۸۵ صفحه ۱۶  
۱۸۶ صفحه ۱۶  
۱۸۷ صفحه ۱۶  
۱۸۸ صفحه ۱۶  
۱۸۹ صفحه ۱۶  
۱۹۰ صفحه ۱۶  
۱۹۱ صفحه ۱۶  
۱۹۲ صفحه ۱۶  
۱۹۳ صفحه ۱۶  
۱۹۴ صفحه ۱۶  
۱۹۵ صفحه ۱۶  
۱۹۶ صفحه ۱۶  
۱۹۷ صفحه ۱۶  
۱۹۸ صفحه ۱۶  
۱۹۹ صفحه ۱۶  
۲۰۰ صفحه ۱۶  
۲۰۱ صفحه ۱۶  
۲۰۲ صفحه ۱۶  
۲۰۳ صفحه ۱۶  
۲۰۴ صفحه ۱۶  
۲۰۵ صفحه ۱۶  
۲۰۶ صفحه ۱۶  
۲۰۷ صفحه ۱۶  
۲۰۸ صفحه ۱۶  
۲۰۹ صفحه ۱۶  
۲۱۰ صفحه ۱۶  
۲۱۱ صفحه ۱۶  
۲۱۲ صفحه ۱۶  
۲۱۳ صفحه ۱۶  
۲۱۴ صفحه ۱۶  
۲۱۵ صفحه ۱۶  
۲۱۶ صفحه ۱۶  
۲۱۷ صفحه ۱۶  
۲۱۸ صفحه ۱۶  
۲۱۹ صفحه ۱۶  
۲۲۰ صفحه ۱۶  
۲۲۱ صفحه ۱۶  
۲۲۲ صفحه ۱۶  
۲۲۳ صفحه ۱۶  
۲۲۴ صفحه ۱۶  
۲۲۵ صفحه ۱۶  
۲۲۶ صفحه ۱۶  
۲۲۷ صفحه ۱۶  
۲۲۸ صفحه ۱۶  
۲۲۹ صفحه ۱۶  
۲۳۰ صفحه ۱۶  
۲۳۱ صفحه ۱۶  
۲۳۲ صفحه ۱۶  
۲۳۳ صفحه ۱۶  
۲۳۴ صفحه ۱۶  
۲۳۵ صفحه ۱۶  
۲۳۶ صفحه ۱۶  
۲۳۷ صفحه ۱۶  
۲۳۸ صفحه ۱۶  
۲۳۹ صفحه ۱۶  
۲۴۰ صفحه ۱۶  
۲۴۱ صفحه ۱۶  
۲۴۲ صفحه ۱۶  
۲۴۳ صفحه ۱۶  
۲۴۴ صفحه ۱۶  
۲۴۵ صفحه ۱۶  
۲۴۶ صفحه ۱۶  
۲۴۷ صفحه ۱۶  
۲۴۸ صفحه ۱۶  
۲۴۹ صفحه ۱۶  
۲۵۰ صفحه ۱۶  
۲۵۱ صفحه ۱۶  
۲۵۲ صفحه ۱۶  
۲۵۳ صفحه ۱۶  
۲۵۴ صفحه ۱۶  
۲۵۵ صفحه ۱۶  
۲۵۶ صفحه ۱۶  
۲۵۷ صفحه ۱۶  
۲۵۸ صفحه ۱۶  
۲۵۹ صفحه ۱۶  
۲۶۰ صفحه ۱۶  
۲۶۱ صفحه ۱۶  
۲۶۲ صفحه ۱۶  
۲۶۳ صفحه ۱۶  
۲۶۴ صفحه ۱۶  
۲۶۵ صفحه ۱۶  
۲۶۶ صفحه ۱۶  
۲۶۷ صفحه ۱۶  
۲۶۸ صفحه ۱۶  
۲۶۹ صفحه ۱۶  
۲۷۰ صفحه ۱۶  
۲۷۱ صفحه ۱۶  
۲۷۲ صفحه ۱۶  
۲۷۳ صفحه ۱۶  
۲۷۴ صفحه ۱۶  
۲۷۵ صفحه ۱۶  
۲۷۶ صفحه ۱۶  
۲۷۷ صفحه ۱۶  
۲۷۸ صفحه ۱۶  
۲۷۹ صفحه ۱۶  
۲۸۰ صفحه ۱۶  
۲۸۱ صفحه ۱۶  
۲۸۲ صفحه ۱۶  
۲۸۳ صفحه ۱۶  
۲۸۴ صفحه ۱۶  
۲۸۵ صفحه ۱۶  
۲۸۶ صفحه ۱۶  
۲۸۷ صفحه ۱۶  
۲۸۸ صفحه ۱۶  
۲۸۹ صفحه ۱۶  
۲۹۰ صفحه ۱۶  
۲۹۱ صفحه ۱۶  
۲۹۲ صفحه ۱۶  
۲۹۳ صفحه ۱۶  
۲۹۴ صفحه ۱۶  
۲۹۵ صفحه ۱۶  
۲۹۶ صفحه ۱۶  
۲۹۷ صفحه ۱۶  
۲۹۸ صفحه ۱۶  
۲۹۹ صفحه ۱۶  
۳۰۰ صفحه ۱۶  
۳۰۱ صفحه ۱۶  
۳۰۲ صفحه ۱۶  
۳۰۳ صفحه ۱۶  
۳۰۴ صفحه ۱۶  
۳۰۵ صفحه ۱۶  
۳۰۶ صفحه ۱۶  
۳۰۷ صفحه ۱۶  
۳۰۸ صفحه ۱۶  
۳۰۹ صفحه ۱۶  
۳۱۰ صفحه ۱۶  
۳۱۱ صفحه ۱۶  
۳۱۲ صفحه ۱۶  
۳۱۳ صفحه ۱۶  
۳۱۴ صفحه ۱۶  
۳۱۵ صفحه ۱۶  
۳۱۶ صفحه ۱۶  
۳۱۷ صفحه ۱۶  
۳۱۸ صفحه ۱۶  
۳۱۹ صفحه ۱۶  
۳۲۰ صفحه ۱۶  
۳۲۱ صفحه ۱۶  
۳۲۲ صفحه ۱۶  
۳۲۳ صفحه ۱۶  
۳۲۴ صفحه ۱۶  
۳۲۵ صفحه ۱۶  
۳۲۶ صفحه ۱۶  
۳۲۷ صفحه ۱۶  
۳۲۸ صفحه ۱۶  
۳۲۹ صفحه ۱۶  
۳۳۰ صفحه ۱۶  
۳۳۱ صفحه ۱۶  
۳۳۲ صفحه ۱۶  
۳۳۳ صفحه ۱۶  
۳۳۴ صفحه ۱۶  
۳۳۵ صفحه ۱۶  
۳۳۶ صفحه ۱۶  
۳۳۷ صفحه ۱۶  
۳۳۸ صفحه ۱۶  
۳۳۹ صفحه ۱۶  
۳۴۰ صفحه ۱۶  
۳۴۱ صفحه ۱۶  
۳۴۲ صفحه



## شفاف سازی و سرعت بالابرای پاسخ‌گویی به مطالبات ساخت و ساز شهری

اولویت شورا برای تکمیل ایستگاه‌های میانی فاز یک خط ۳ مترو

درده که کامت هفت کیلومتری خلیط مترو مشهد از دهندۀ این میزان معادل ۲۰ درصد کل سال گذشته است. یکی از اولویت‌های اصلی این دوره، تکمیل ایستگاه‌های میانی است که در آن آن‌ها ایستگاه‌میدان پسیج محل تلاقی خطوط ۱ و ۳ قرار دارد. با تکمیل این ایستگاه‌تای پایان دوره ششم شورا، دسترسی آسان شهری و مترو منطقه ۱۱،۱۱۰ متر از حرم مطهر رضوی فراهم خواهد شد. برنامه‌ریزی برای تکمیل ایستگاه‌های میانی دیگر از جمله ایستگاه‌های میدان پانزده خود خواهد بود. آیت‌الله صبحان، بسیج حرم مطهر (باب‌الهادی) و توسعه خط ۴ از میدان شهداء به مدت میدان فردوسی و میدان جانباز در قرار دارد. با اجرای همین پروژه، این ایستگاه‌های میدان پسیج به عنوان پروژه این پروژه، خطوط متوازن در دو جهت در حال پیشرفت هستند. هم‌چنان‌های هم‌زمان این پروژه، رسانیده و هم تکمیل ایستگاه‌ها به صورت موازی در حال انجام است. اما تکمیل ایستگاه‌میدان پسیج به عنوان پروژه کلیدی تایپان دوره با جدید نیال می‌شود.



سید علیرضا موسوی علیان  
اعضای شورا

### بازدید ۷۰ هزار نفر از نمایشگاه گل و گیاه مشهد

برگزاری هر ساله نمایشگاه گل و گیاه مشهد در برقراری ارتباط میان شهری و مناطقی و فضای سبز شهری که به دلیل زندگی آپارتمان نشینی و پرخی طراحی‌های شهری از دست رفته و فاصله ایجاد شده است. تأثیر پسزایی دارد. این نمایشگاه در زمان برگزاری خود نشاط و حال و هوای خوبی به مردم و شهر تزریق کرده و خوشبختانه در همه این سال‌ها با استقبال گسترده مردم روبه رو بوده است. شهری و مناطقی و میدان مشهدی هر سال تعادل در پیش‌بینی متنظر برگزاری این رویداد در شهر هستند و املاک تعدادی دیدگران از نمایشگاه گل و گیاه سبب به سال‌های گذشته در مدت مشاهده افزایش داشته است. براساس آخرین آمارها، بیش از ۷۰ هزار نفر از پیش‌بینی نمایشگاه گل و گیاه مشهد تا پایان شب چهارم برگزاری بازدید کرده‌اند که تقیبای هزار نفر پیش‌بینی شال گذشته است.



محمد جعفری  
اعضای شورا

### شکل‌گیری قرارگاه راهبری و تحول در مدیریت منابع

قرارگاه راهبری و تحول در مدیریت منابع با هدف پایدارسازی و تحول در روش‌های تأمین منابع مالی شهرداری مشهد را اندیزی شد. مشهد در شرایط حیاتی غرب به شرق عالم، باید در عملیاتی سازی سیاست‌های اقتصاد مقاومتی و الگویی از توسعه متواتر با ریکود تحقق درآمدگاه‌پایدار و تعالی انسانی محظوظ باشد. این اندیزی به رضایت‌مندی شهری وندان پیشگام است. اهداف شکل‌گیری این قرارگاه می‌توان به برنامه‌محوری در شناسایی و تجهیز منابع، پایدارسازی و تحول در روش‌های تأمین منابع مالی مدیریت هریه و افزایش بهره‌وری در همه دارایی‌های در اختیار، سترسازی و تحول در ایجاد ارزش افزایی همه دارایی‌های عمومی و خصوصی شهر مشهد، خودکفایی و احدهای رقابت‌پذیر با انتقال نظام جیران خدمات به عملکرد سازمان براساس برنامه و بودجه مصوب. اعتماد سازی در جذب مشترک و توجه بذریعه فعالیت‌های اقتصادی شهری و اشاره کرد. این قرارگاه در قالب ۹۶ کمیته تخصصی، به ریاست شهردار مشهد و قائم مقامی معاون مالی و پشتیبانی، شکل‌گرفته و بناسنای با برگزاری جلسات مستمر و پیگیری‌های روزانه، مسیر درآمد و هزینه شهرداری را هموار کرد.



علی‌اکبر مختاری  
اعضای شورا

### صدور ۶۶۱ پروانه ساخت‌منابع در سال گذشته

در سال ۱۴۰۳ با هدف رونق ساخت و ساز و پاسخ‌گویی به درخواست‌های قانونی شهری وندان، مجوز پروانه ساخت‌منابع صادر شد: همچنین در مردم ۷۲۹ مجوز پایانکارنیز صادر شد و ۴۹۸ مجموعه خلاف در پاسخ به درخواست‌های شهری وندان صادر شد و این در حالی است که در سال گذشته ۲۵۱ مجوز در قالب پاسخ استعلام صادر شده است. پیرو معموقات برگزار تتحول نظام پاسخ‌گویی، برای تسهیل در روند صدور مجوزها و گواهی‌های ساخت‌منابع و جلب رضایتمندی شهری وندان، زمان صدور مجوزهای پروانه ساخت‌منابع به چهل روز کاهش یافت.



حسن مرتضی‌پور  
اعضای شورا

### هرس ۱۳۰۰ درخت در منطقه ۶

در راستای ارتقاء اینی معابر و خلق چشم‌اندازی زیبایی در شهر، عملیات‌گسترهای هرس درختان سرگیر گردید. در این اقدام، بیش از ۱۳۰۰ اصله درخت که شاخه‌های آن هماوج محدودیت دید با ایجاد خطر برای عابرین شده بود. اصلاح و ساماندهی شد. علاوه بر این عملیات بازپردازی و اصلاح الگویی کاشت در لیچکی که ابتدای خیابان حر ۵۶۵۶ انجام شد. این عملیات در روزهای خیابان حر ۵۶ با اجرای ۲۰۰ متریم رعایت آن‌ها به مرحله اجرا رسید.



### رنگ آمیزی مسیر و پیوه و چرخه در بوستان گوهنگی

با هدف ایجاد نشاط و سلامت جسمی و روحی در شهری وندان، رنگ آمیزی مسیر و پیوه و چرخه در بوستان گوهنگی اجرایی شد. این عملیات شامل ۲۶۰۰ متر طول خطکشی محوری و پهلو ورزشی چهل عدد علائم هشداره‌های بود. این اعیانی به مرحله اجرا رسید.



### ورود ۱۰ هزار خودرو به ناوگان مجاز حمل و نقل درون شهری مشهد

سامان‌دهی ناوگان باری درون شهری یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های سازمان‌دهی میراث حمل و نقل بار درون شهری است که در این دوره از مدیریت شهری توجه ویژه‌ای به آن شده است. اکنون حدود ۱۰۰ هزار ناوگان باری در دریافت پروانه فعالیت در حوزه حمل و نقل بار درون شهری اقدام کرده‌اند که بیش از ۱۰ هزار پروانه تنها در سال گذشته صادر شده است. صدور مجوزها و پروانه‌های حوزه حمل و نقل باریکی از راهکارهای برقراری انتظام ترافیکی و نظارت دقیق تر بر سیستم جایه جایی بار و کالا در نقاط پر تردد است. بر همین اساس مشهد به سه محدوده سیز زد و قمتر قسمی شده که در سال گذشته بیش از ۹۶ هزار و ۷۶۹ مورد مجوز زمانی مکانی برای تردد در این محدوده‌ها صادر شده است.



همه مؤلفه‌های تحلیل در گروه پروانه‌ها و تعیین خلاصه در گروه پایان‌کاری های اصلاح و خودکارسازی شده است.

سیستمی شدن سایر کاربری‌ها، در مرحله بعد ویژه‌ای در ۴۹ ساخت و ساز از خلاصه در گروه پایان‌کاری های اصلاح و خودکارسازی شده است.

وی از خود و ۴۹ ساخت و ساز از خلاصه در گروه پایان‌کاری های اصلاح و خودکارسازی شده است.

سیستمی شدن سایر کاربری‌ها، در مرحله بعد ویژه‌ای در ۴۹ ساخت و ساز از خلاصه در گروه پایان‌کاری های اصلاح و خودکارسازی شده است.

در مرحله بازخوردگیری و ۵ شناخت دیگر در ۴۹ ساخت و ساز از خلاصه در گروه پایان‌کاری های اصلاح و خودکارسازی شده است.

دست پیاده‌سازی این ایستگاه‌ها به سمت سیستمی شدن ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

ماده ۱۰۰ و مصوبات ایجادی ایستگاه‌های اصلاح و خودکارسازی شده است.

## با ما در ارتباط باشید

۳۰۰۰۲۲۸۹ پیامک

— آی‌دی روپیکا

۰۹۰۵۴۶۸۰۶۰ شماره اینلاین

روپیکا

Shahranews@mashhad.ir رایانامه

ستون «صدای مردم» روزنامه شهرآرا منتشر

کننده پیام‌های مردمی است و صحت آن

بر عهده فرستنده پیام است.

حروف

مردم



## رفع چاله خطری و سط خیابان



داخل این چاله به خاطر این است که جدول های حاشیه خیابان، ابه اندارند. ماشین های بعد از خود راه با کانال ریوایت خسارت زیادی می بینند. اور خواستش را این طور با شهرداری در میان و حشتگاری در آن سقوط می کنند. او مشکل محله را این طور توضیح می دهد. با رها چرخ شود و اتفاقات بدتری گیریان شهروندان را تکرید. حسن صالحی مفرد. شهردار منطقه ۵ مشهد در پاسخ به دغدغه این شهروند بیان می کند: در دسیریار مردم ایجاد کرده است. اور تو پیشانی ضمیع عذرخواهی از وضعیت موجود. به رفع این مشکل می گوید. افتادن چرخ ماشین مردم

پاسخ های مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی شهرداری مشهد به پیام های شهروندان برای پارک حاشیه ای و هزینه های آن



## شفاف از هزینه های پارک حاشیه ای



گزارش

پس از اینکه او خرسال گذشته به همراه مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی مشهد در حاشیه معابر اصلی و توافقگاه های حاشیه ای بین عموم مردم آمدیم تا شهرداری از تندیک در خواست ها و مطالبات خود را در حوزه پارکینگ های حاشیه ای و غیر حاشیه ای مشهد جویا شوند. تعداد زیادی از شهروندان به سامانه امور مخاطبان شهر آرایمک ارسال کردند و از تحریریه صدای مردم در خواست پیگیری و دریافت پاسخ داشتند. در خواست های ترافیکی شهرداری حول موضوع پارک حاشیه ای، چند جوون پکونگی کسر و جه نخواهیم داشت. تزیین جای پارک و بوده مین اساساً خود افشاری، تزیین جای پارک و بوده مین اساساً این بار از طریق تعدادی در خواست ها و مطالبه مردمی به سراغ مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی شهرداری مشهد رفیم و جزئیات در خواست های مردم را قاسم طاهری جویا شدیم.

در خواست شهرداری: چرا وقتی حتی داخل خودرو هستیم و قرار است خیلی سریع محل پارک را تخلیه کیم یا بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت اول از اعتبار پلاک شروع می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: برای پارک ایست. او ایل فروزین سه و نیم ساعت ۹ هزار و ۵۰ تومان و هزینه می گیرد؟

رضاء هرنیم ساعت ۳ هزار تومان هزینه الیت می گیرند؟ حتی یک دقیقه بس از نیم ساعت.

هزینه کامل محاسبه می شود. چنانظرتی نیست؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس معموی شورای اسلامی شهر و سهولت و رفاه حال مسافران را تقدیر در سوار و پیاده سدن از درود راهی مسافری تقدیر درودی پارکینگ هم جو پارک اینه مسافری و راه آهن برای یک بار در روز و به مدت سی دقیقه با ۹۰ درصد تخفیف محاسبه می شود. به محض توقف مزاد بر نیم ساعت هزینه در حالت عادی محاسبه و کسر می شود.

در خواست شهرداری: خود را در پارکینگ باغ ملی پارک کرد. گفتند حساب ایتم شارژ نداد و برای من شارژ کردند پیامک هاشان داده تها شارژ داشته ام. بلکه حدود ۲۰ هزار تومان اضافی کسر شد اما. مودودی ام از ۱۹ هزار تومان پس از شارژ هزار تومان به هزار تومان رسید!

مسئولان توضیح هدند.

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

با توجه به ابهام در پایام ارسالی و در دسترس نبودن پلاک خودرو بابت رفع شبهه و نیزه مظدو توافقی تراکش پلاک، خواهشمند است باشماره بررسی تراکش پلاک.

در خواست شهرداری: فروزانه ۵۱۳۹۸۴۸۴

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

در راستای توزیع عادلانه فضاهای پارکینگ و کنترل ترافیک در معابر پیگیری که متأثر از توافقات نامتعارف شهربار است شهرداری ها مکلف کنترل توقف در معابر پیگیری ها ایزا برای های مختلف است. علاوه بر این، بر این ماده ۵۵ قانون شهرداری ها مالکان باید درود راهی مسافری توقف درودی پارکینگ هم جو پارک اینه مسافری و راه آهن برای یک بار در روز و به مدت سی دقیقه با ۹۰ درصد تخفیف محاسبه می شود. به محض توقف مزاد بر نیم ساعت هزینه در حالت عادی محاسبه و کسر می شود.

در خواست شهرداری: خود را در پارکینگ باغ

ملی پارک کرد. گفتند حساب ایتم شارژ نداد و برای من شارژ کردند پیامک هاشان داده تها شارژ داشته ام. بلکه حدود ۲۰ هزار دستگاه خودرو در خود جای داده است و فقط ۳ هزار

تومان کسر شد. یعنی ساعتی ۱۸ هزار و ۵۰ تومان!

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: تمام خیابان هاتخت پوشش

سینه های پارکینگ پیامک ایضاً در خواست

اقدام کنند.

در خواست شهرداری: مکان تحصیل من، نزدیک

این سینا، سنا باد. چهار ساعت و ۷۴ هزار

تومان کسر شد. یعنی ساعتی ۱۸ هزار و ۵۰ تومان!

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگان است و هزینه ای با استفاده توقف اعمال نخواهد شد. در صورتی که با واسطه توقف خودرو یک فضای پارک عمومی اشغال شود از همان لحظه ابتدایی پلاک ثبت می شود و نیز در صورت توقف مزاد بر نیم ساعت، تعریف توقف خودرو یک فضای پارک از ساعت ۱۵ تا ۲۱ به ۲۰ هزار و ۵۰ تومان! ایزا به تمام شهروندان انتقاده از حمل و نقل مازاد توافق می شود. خیابان معتبر عمومی بود و همه شهروندان حق استفاده عادلانه از فضاهای پارکینگ شهر را دارند. همچنین بر اساس تراصیر یک ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات خودروهای عمومی و رانندگی توقف مزاد بر نیم ساعت به منزله توقف ممنوع بوده و به مظدو کنترل توافقات نامتعارف شهری و جلوگیری از ترافیک به واسطه آن هزینه توقف محاسبه و کسر از اعتبار پلاک صورت می گیرد.

در خواست شهرداری: هزینه بزرگ؟

مدیر عامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی:

بر اساس قانون، توقف خودرو در نیم ساعت اول پارک حاشیه ای را بگ



۲۰۵۵

۱۳۹۴  
۱۵ اردیبهشت  
۰۴ ۲۵  
۰۷ قله  
SHAHRARANEWS.IR

## درخشش شطرنج بازان استان در رقابت‌های کشور

ورزشکاران شطرنج خراسان رضوی در رقابت‌های مختلف کشوری با کسب عنوانی برتر و بهبود رتبه‌بین‌المللی افتخارآفرینی کردند. سه نماینده از شهرستان‌های مشهد و نیشابور در رقابت‌های ملی موفق به کسب رتبه خوبی شدند. در مسابقات سریع کشوری جام کرامت که با حضور ۱۲۹ شطرنج‌باز و در دوره‌ی روش سوئیسی به میزبانی تهران برگزار شد، امیرحسین عبدالآبادی از شهرستان نیشابور به عنوان نایاب قهرمانی رسید. در رقابت‌های استاندارد قهرمانی جوانان دختر کشور ناشادان پور ضمن افزایش ۴۶ واحدی درجه بین‌المللی، به مقام پنجم این رقابت‌ها دست یافت. همچنین در بخش پسران همین رقابت‌ها و در حضور هفتاد شرکت‌کننده، متین آرین از شهرستان مشهد موفق شد رتبه چهارم کشور را آن خود کند.

۴ تیرانداز خراسانی به اردوی تیم ملی پارا تیراندازی دعوت شدند

## شاهی و دوستان روی خط

چهار ورزشکار استان به دومنی مرحله اردوی تیم ملی پارا تیراندازی دعوت شدند. این اردو در راستای اعزام به مسابقات پارا آسیا ناگویا ۲۰۲۶ از بیست و هفتم اردیبهشت بد مدت دو هفته در تهران برگزار می‌شود و برای اسas دعوت نایاب فدراسیون، نسرين شاهی، مصطفی خادم و مهدی حیرانی در بخش تپانچه و میگان مؤمنی در بخش تنفس از خراسان رضوی به این اردو دعوت شده‌اند.



سه دختر ملی پوش جوان بوجیا راهی اردوی تیم ملی شدند. اولین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی پوجیا جوانان برای حضور در بازی‌های پارا آسیایی امارات ۱۴۵، ۰۴ ۲۵ می‌شود. سارا علیزاده، مهشید درکمپ تیم‌های ملی فدراسیون پیغمبری می‌شود. سارا علیزاده، مهشید حصاری و نازنین رقیه ملاعیپیور در بخش بانوان و ابوالفضل داودی در بخش مردان نمایندگان خراسان رضوی هستند که زیر نظر وحدت نیک فرجام، سومری مشهدی، و ناصر شهری، صادق کلهر، اکرم سیک رو و نجمه غایی، مربیان تیم ملی، به تمرین می‌پردازن.

## ۲ فوتبالیست دختر اردوی ملی جوانان

دوفوتبالیست خراسانی به اردوی تیم ملی جوانان دختر دعوت شدند. دور جدید اردوهای تیم ملی فوتبال جوانان دختر کشور از فردا در تهران آغاز می‌شود. در این دوره عسل قاجاریان و سمانه قمری نمایندگان استان هستند که باشد راهی اردوی ملی شوند.

## پایان مسابقات رنکینگ اسنوكر بانوان استان

مليون خاتمي قهرمان مسابقات رنکينگ اسنوكر بانوان استان خراسان رضوي شد. مسابقات اسنوكر بانوان استان خراسان رضوي در باشگاه آنانديسي پرسپوليس برگزار شد و دنهايي ميلان خاتمي با شكست مقدرانه رقبيان به قهرمانی دست یافت. فinal اين رقابت با نتيجه ۳-۰ بر سود قهرمان از فردا در سالن برجار می‌شود. هرمه رمضان زاده نایاب قهرمان شد. و تاراده خوشان و محياب عباس زاده سومي مشترک را آزان خود کردند. عنوان پدیده اين دوره از مسابقات بيز به مجا مجلس زاده رسيد. در پيان اين رقابت ها به قهرمانان جام قهرماناني، مصال، لوح يادبود و هدایات نقدی اهدا شد.

## دعوت ۳ ورزشکار به اردوی ملی پاراوزنه برداري

سه دختر ورزشکار جوان خراسان رضوي به هفتمين مرحله اردوی آماده ساري تيم ملی پاراوزنه برداري بانوان دعوت شدند. اين اردو ملی با هدف آمادگي برای حضور در مسابقات پارا آسيايی جوانان ۲۰۲۵ به ميلان برجار رسيد. هرمه رمضان زاده نایاب قهرمان شد. و تاراده خوشان و محياب عباس زاده سومي مشترک را آزان خود رسيد. در پيان مرحله از اردو دعوت شده اند تا در كارديگر ملی پوشان، زير نظر كادر فني تمرинات تخصصي را دنبال کنند.

## نما نام آوران ورزش مشهد

درباره رضا خوش سيما، پيشکسوت چوخه استان چوخه کاري با فنون جudo



چل قدمت ورزش نوين در خراسان به اوآخر قرن ۱۳۰۰ خورشيدی برمي گردد. در حدود ۱۲۰۰ سالی از اولين شاهنه هاي بروز ورزش هاي نوين در مشهد می گذرد. صدها ورزشکار در رشته هاي مختلف افتخرا فريزي کرده اند. نام هايی که برخی از آن ها نه تنها در تاریخ ورزش خراسان، بلکه در پيشه ورزش ايران ماندگار شده اند. آچه در ادامه می خوانيد، معرفی يكی از اين صد ها بزرگ ورزش خراسان است که به هفت و نالش ستونی حسن باغبان در چهار جلد کتاب از مشهد مندابه دایره المعارف نامداران ورزش خراسان گردآوری و تدوين شده است.

## مرتضی اخوان

همچه پیش از نوروز آغاز شد، جايی که هيئت تیراندازی استان خراسان رضوي با چالشي پيش بیني نشدنی رو به رو شد تا زخم های فرو خورده در این رشته ورزشي سر باز کند و تیراندازی دچار بچار شود. باران های زمستاني وريزش قسمتی از سقف سالن خانه تیراندازی استان خراسان رضوي آغازی بر حاشیه های اين هشت بود، به شکلی که وزن اين ريشش سقف، در عمل همه فعالیت های تیراندازی استان که به شدت بيازمند باز یومن سالن بود، تعطیل شد. در طول اين مدت اتفاقات رشته ورزشي در فضای مجازی بر سر برگار رئيس ساپق با تعطیلی هيئت بحث و جدل نباشد؛ موافقان و مخالفان که بر سر اين موضوع هنوز هم جدل دارند.

گروهي عمنقدن اختلافات نديان و مدبرگل عاملي بر اين شده است که تيراندازی به تعطيل گشide شود و چهارم هم گروهي ديدگر هم مي گويند اختلافات در خانوه دارند. پيش بود که حسين ظفر جعفرزاده به دليل مشكلاتي در چهارم هم از اتفاقات هاي اين سالن بيازيد و تيريندازند. عيان شد تا در گرگسي کسي نتواند بر آن سريوش گذاارد.

ريمزه اخلاقات ادارک ورزش و جوانان و هشت تيرانداز از تعميرات گلان قرار مي گردند. تعميرات چون در رديف تعميرات ادارک ورزش و جوانان و هشت تيرانداز از تاشب فوررخن سقف سالن خانه تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت فعالیت های تیراندازی استان تعطیل شد ورزشکاران نمی توانستند اين سالن مطرح شد، اين اختلافات رئيس وقت هيئت تيراندازی استان بالي اين اتفاق از ادارک خواست که با هر بنه هاي تعمير سقف را بدنه دارد. ياخود به تعميرات سقف اقادام کنند: درخواست که با واكش عليرضا تاج فيروز، مدبرگل وقت، روبه رو شد و به ادعای نقييان، رئيس وقت هيئت، به او گفتند سالن در اجراء هاي هفته پنجم هم مدد و همراه با هم از اتفاقات هاي اين سالن بيازيد و تيريندازند. عيان شد تا در چهارم هم از اتفاقات هاي اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.

تميرات چون در رديف تعميرات گلان قرار مي گردند، از وظائف و تعهدات مستأجر خارج است؛ مسئله ای

تيراندازی هيچ گاه تاييد نشد. اما همین که سقف ريخت

نمی توانستند اين سالن بيازيد و تيريندازند.





## تشکیل ۱۲۲ پرونده قاچاق در خراسان رضوی

هاشمیان اماون بازرسی و حمایت از حقوق مصرف کنندگان  
اداره کل صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی اعلام کرد  
که در فروردین ۱۴۰۴، این استان موفق به تشکیل ۱۲۲ پرونده قاچاق  
کالا شد و در ترتیب نخست کشور از لحاظ تعداد پرونده های قاچاق قرار  
گرفت. به گزارش شهرآرا، بخششی بیاتی قله زو افزود: در این مدت،  
۵۶ واحد اقتصادی در سراسر استان تحت بازرسی قرار گرفتند  
و اداره کل صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی رتبه نخست  
کشور را در زمینه تعداد واحدهای بازرسی شده به دست آورد.  
بیاتی قله زو با اشاره به ارزش ریالی پرونده های تشکیل شده  
در حوزه قاچاق کالا و ارز گفت که این پرونده ها به ارزش ۷۷  
میلیارد ریال بوده است. از این تعداد، چهار پرونده مربوط  
به رعایت نکردن ضوابط تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون مبارزه با قاچاق  
کالا به ارزش ۲۰ میلیارد ریال، ۱۵ پرونده مربوط به حمل، نگهداری،  
عرضه و فروش کالاهای قاچاق به ارزش ۴۷ میلیارد ریال و سه  
پرونده مرتبط با رعایت نکردن ماده ۶ مکرر به ارزش ۶ میلیارد  
ریال بوده اند. بیاتی قله زو افزود: بیشتر کشفیات این دوره شامل  
کالاهای خوارکی، محصولات صنایع غذایی، دخانیات، اقلام آرایشی  
و بهداشتی، منسوجات، پوشاش، کیف و کفش، لوازم خانگی، وسایل  
نقليه، لوازم یدکی، مصرفی و جانی بوده اند. بیاتی قله زو همچنین  
بر اهمیت مقابله با خرید، فروش، حمل و نگهداری کالاهای قاچاق  
تأکید و بیان کرد که این اقدام ها نقش مؤثری در کاهش تجارت  
غیررسمی و توسعه سرمایه گذاری بخش خصوصی دارد. وی بیان  
کرد: اداره کل با همکاری سایر نهادهای نظارتی به ویژه کمیسیون  
برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان.  
تو قوانسته بازرسی های هدفمند و هوشمندانه بیشتری انجام دهد.



۴ کارگر خراسانی حاضر در دیدار کارگران با رهبر معظم انقلاب در گفت و گو با شهرآرا از امیدها و رنج هایشان گفتند

A portrait of a woman with dark hair, wearing a black hijab. Above her head is a red circular seal with white Persian text. The text on the right side of the seal reads "گزارش خبری". To the left of the seal, there is more Persian text: "امنیت شفای سودا" and "آزادی از آینه".

جوانان، امنیت شغلی ندارند

باقر زارع نژاد: کارگر بازنیسته مشهدی که این روزها دوران بازنیستگی خود را سپری می‌کند و ۲۰ اردیبهشت در دیدار جامعه کارگری با رهبر معظم انقلاب حضور داشته است از هم سویی دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب بامطالبات کارگران می‌گوید و می‌افزاید: رهبر عزیزمان پدر معنوی ما هستند و آنچه فرمودند، دقیقاً بازتاب واقعیت‌های زندگی کارگران امروز است؛ از مسکن گرفته تا امنیت شغلی و مشکلات معیشتی.  
او با تأکید بر اینکه دغدغه‌های رهبری، انعکاس واقعی رنج‌های مردم است، به یکی از مهم‌ترین مسائل روز اشاره می‌کند: به عنوان کسی که سال‌ها در دل جامعه کارگری زندگی کرده‌ام، خوب می‌دانم که بسیاری از کارگران بادغدغه‌های جدی روبرو هستند؛ و به پیژه در زمینه کرایه خانه، تأمین معیشت و بی ثباتی شغلی، بیشتر کارگران امروز در گیر اجاره خانه اند. اگر کسی ۱۵ میلیون تومان حقوق بگیرد، باید ۱۰ میلیون‌ش را برای کرایه بدهد. بعد چه می‌ماند برای خورد و خوارک یاد رمان؟  
زارع نژاد اوضاعیت فرزندان خود هم می‌گوید: من بازنیسته شده‌ام، اما می‌بینم که جوانان دغدغه امنیت شغلی دارند. به عنوان مثال، یکی از سرمان چند ماه کارمن کند، بعد از کار اخراج می‌شود. بدون بیمه. سه ماه سه ماه قرارداد می‌بندند. این‌ها امنیت شغلی نیست.  
وی که بازنیسته تأمین اجتماعی است، شرایط امروز را دشوارتر از گذشته می‌بیند و از مسئولان می‌خواهد بیشتر در کنار مردم باشند: کارگران امروز زیب خط فقرنده، رهبر درد رامی بینند، لمس می‌کنند، چون یک پدر واقعی هستند. امیدواریم مسئولان نیز به دغدغه‌های ایشان یاسخ دهند.

## ابهام در اجرای مرحله سوم کالا برگ

تسنیم امرجان دبیری، سخنگوی طرح کالا برگ، گفت: هنوز برای اجرای مرحله سوم کالا برگ الکترونیک تصمیم گیری نشده است؛ در صورتی که قرار به پرداخت مرحله سوم باشد، حتماً در این زمینه از طریق کانال وزارت کار و رسانه‌های رسمی اطلاع رسانی خواهد شد. دبیری همچنین در پاسخ به انتشار برخی لینک‌های مرتبط با این موضوع در فضای مجازی، افزود: انتشار اخبار معتبر فقط توسط رسانه‌های ملی و وزارت رفاه به آدرس [www.mcls.gov](http://www.mcls.gov).  
۱۲ انجام می‌شود. وی با اشاره به اینکه تاکنون ۵۷ میلیون نفر از مشمولان در مرحله دوم از اعتبار خود استفاده کرده‌اند، گفت: اعتبار کالا برگ الکترونیک تا پایان خردماه ۱۴۰۴ میلادی است.

## جزئیات جدید از افزایش دوباره حقوق

خبرآنلاین اوزیر تعاظون، کار و رفاه اجتماعی از اقداماتی در سازمان اداری استخدامی کشور برای افزایش حقوق کارگران و به ویژه کارمندان خبرداد و اعلام کرد که جزئیات این خبر خوش به زودی اعلام می شود. احمد میدری بیان کرد: دستمزد نگهداری افراد معلول  $40\%$  درصد و مستمری بازنیستگان  $45\%$  درصد افزایش یافته است تا مشکلات جامعه کاهاش یابد. او با شاره به کاهاش عوارض بیمه کارگران ساختمانی به میزان  $2.5$  درصد. افزود: امسال  $400$  هزار بازنیسته به جمع بازنیستگان کشور اضافه خواهد شد. میدری با تأکید بر حمایت از بیرونی کار و رائے خدمات به این قشر یادآور شد:  $6$  میلیون نفر کارگر از جمله رانندگان و تولیدکنندگان صنایع دستی هستند که بیمه تأمین اجتماعی ندانند.

عرضہ مستقیم برج پاکستانی تنظیم بازار

شهرآرا عارف عباسی، مدیرعامل سازمان سامان دهی مشاغل شهری و فراورده های کشاورزی شهرداری مشهد. گفت: در راستای خدمت رسانی مؤثر به شهروندان، برنج پاکستانی با کیفیت مناسب از امروز در هفت فروشگاه منتخب عرضه می شود. وی بالاشارة به نام این فروشگاه ها افزود. مراکز عرضه در مناطق فلسطین، پیروزی، شریعتی، هدایت، پنج تن، مهرگان و ثامن آماده خدمت رسانی هستند. برنج پاکستانی در کیسه های آکبیلوگرمی و با قیمت مصوب ۶۳ هزار تومان، در اختیار شهروندان قرار م گیرد.

سناپ شاپ

کارشناسان اقتصادی درخصوص وضعیت بازار در صورت انجام تفاوقي پایي نتیجه بودن مذاکرات، توضیحاتی ارائه کرد. سید مصطفی موسوی نژاد درگفت و گو با شهر آراییز درخصوص وضعیت نرخ ارز و دلار در دوران پسامدآرا، اظهار کرد. مذاکره بیشتر اثر روانی دارد و اتفاق بدی که در شرایط فعلی اتفاade. این است که هم مسئولان مرتبط با اقتصاد کشور و هم رسانه‌های هم فکر دولت، در شرطی سازی اقتصاد کشور با مذاکرات بد عمل کرده و اقتصاد را به نحوی شرطی کرده‌اند که در صورت توافق، قیمت دلار کاهش خواهد یافت. این کارشناس اقتصادی ادامه داد. به هر دلیلی اگر مذاکرات به نتیجه نرسد، شاهد جهش نرخ ارز خواهیم بود و چون اقتصاد را شرطی کرده‌ایم، ناگهان نرخ ارز به همان محدوده ۱۰۵ هزار تومان برمی‌گردد. با خبر منتفی شدن مذاکرات، نرخ ارز جهش خواهد یافت، چراکه با همان اخبار مثبت، قیمت ارز کاهش یافته است. موسوی نژاد ادامه داد. اگر هم توافق بشود، نرخ ارز متعاقب خبر توافق، افت خواهد داشت و تا ۷۰ هزار تومان ۶۵ هزار تومان کاهش خواهد یافت. وی افزود. اگر آمریکا به توافق پایند باشد، نرخ ارز را خبردمانی ثابت نگه داشته‌ایم؛ مگر اینکه بتوانیم متغیرهای اقتصاد کلان کشور را مدبیرت کنیم. مهم این است که تورم را در کشور کنترل کنیم، به بودجه نظم دهیم، شرایط بانکی را ترتیب دهیم و سهم درآمدهای خارجی را کمتر کنیم و سهم مالیات و سایر درآمدها افزایش یابد تا وابستگی ما به درآمدهای حاصل از مواد دارمک. است تجربه شوند، کاهش. باید.

● تأمین امنیت شغلی کارگران خرائی می گوید: در جلسه، وعده هایی هم از طرف مسئولان داده شده، اما آنچه مهم است عمل و عده هاست، امیدوارم حرف هایی که در حضور همیزی بسیار زیاد است، فقط در همان سال مانند و انجام شود.

● ۲۰ سال کارگردهام، هنوز بیعنای ام! میلیارضا مهری با بیست سال سابقه کار در کارخانه، زبی ثباتی استخدامها و شرایط سخت زندگی گلایه اراد، او می گوید: ما هنوز هم پیمانی هستیم، کسی به بیست سال کارگردانی نمی بیند، مگر نباید قرارداد دائمی اشتهای باشد؟ چرا آینده اش باید همیشه در هاله ای زیبایی باشد؟

● و می گوید رهبر انقلاب به درستی به موضوع امنیت شغلی و کرامت کارگران اشاره کردند: کسی که هر روز کارگران نمیدی قراردادش است، نمی تواند با آرامش کار نماید. همین نداشتن امنیت باعث شده خانواده ها رهیم پاشند یافرزنند آوری کم شود.

● همچنین به فاصله معنادار میان حقوق تأهلهان و مجرد ها اشاره می کند: من سه فرزند دارم، لی با حقوق فعلی، هیچ فناوتی چشمگیری با همکار چجردم ندارم، وقتی می گویند به فرزند آوری اهمیت دهدید، باید در عمل هم مشوق هایی باشد.

● و حق مسکن را ناکافی می داند و از اجر اشدن عده های پیشین گلایه دارد و می افزاید: مسئولان باید بدانند که امنیت شغلی و معیشتی کارگران، یعنی منیت کشور.

● یعنی صدایها، صدای سرمایه هایی است که حالا اصادفات و امید، از فرستی کم نظر برای نمینیده شدن استفاده کرده اند. کارگرانی که تنها چچه می طلبند، عدالت است و احترام، همان چیزی رهیب انقلاب بارها بر آن تأکید کرده اند.

نگاهی و مسکن، بزرگ ترین خواسته های یکی دیگر از کارگرانی که از مشهد راهی شده است. دیدار با رهبر انقلاب هم برای بیان صدای کارگران می داند و این همیشه دغدغه ما را داشته اند. حقیقا همان مشکلاتی را بیان کردند که داریم تحمل می کنیم.

نه بر معظم انقلاب به درستی بر لزوم کارگران همچنین مشارکت دادن آنان از تولید تا کید کردند؛ این یک نگاه جایگاه کارگر در فرایند تولید است. جب تحولی جدی شود.

بد بر اهمیت امنیت شغلی ادامه کل مافقط حقوق کم نیست، اینکه سر کار هستیم یا نه، اختراق زاست. ششته باشی. چطور بچه ات رامدرسه ور آینده ات راسازی؟ امنیت شغلی برای پیavarی از کارگران وجود ندارد؛ کوتاه مدت، نداشتن بیمه و ترس راج، میشست کارگران را به شدت داده است.

دیگر دغدغه جدی اوست. به گفته نکار امنیت شغلی، مسئله مسکن بدبیل شده است؛ کارگری که بخش و در اصرف اجاره خانه می کند، دیگر باز نیازهای اساسی زندگی را ندارد. عده، تاکی ما کارگران باید در حضرت نه بمانیم؟ شرایط خوب خانه برای این مدد است. اگر دولت واقعاً دغدغه های حمایتی واقعی برای مالیات

# زیپ و تله موش در راه ایران؟

ممنوعیت واردات کالاهای مشابه داخل لغو شد؛ نگرانی از تکرار دهه ۹۰

۲۲ هزار تن) کالای های عجیب و غریب به کشور وارد شد. کالاهایی که تولید آن ها مزیت اقتصادی می خواست و در گرفتی نیز می توانستیم به راحتی از نمونه های وارداتی رقابت کیم. زیب، سنجاق قفلی، یچیز، برف پاک کن، کاغذ زور زنامه، میخ، پیچ، سربطروی، مله موش، دکمه لباس... بخشی از کالاهای عجیب وارد شده دهه ۹۰ را تشکیل می دادند.

همایت از کالای داخلی اولویت است

موضوع هیئت علمی گروه اقتصاد اسلامی پژوهشکده طوالات اسلامی در علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد رگفت و گو با شهرآرا باشاره به وجود نگرانی هایی روز مینه تکرار واردات به سیک دهه ۹۰ گفت: نظارت بر ارادات کالاهای کشور باید به طور دقیق باشد تا این مسئله دواره تکرار نشود. وحید ارشدی بایان اینکه روز حوزه کالاهای باید اصل حمایت از تولیدات داخلی اشد، بیان کرد، در کالاهایی که تولیدات داخلی وجود ندارد، نباید اجازه دهیم که کالاهای مشابه خارجی وارد شوند. این مسئله کاراکتریتاتی دارد که از این

انقلاب در دیدار کارگران در روزهای دی بهشت ماه با انتقاد از تصمیم‌اخیر یکی از دستگاه‌های مبنی بر لغو منوعیت ورود کالاهای دارای مشابه داخلی، در دیدار با کارگران تأکید کنند که «چرا باید ممنوعیت واردات محصولاتی که در داخل تولید می‌شوند، برداشته شود؟ آگر کیفیت محصول داخلی پایین است باید تلاش شود تا تأکیفیت آن ارتقا پیدا کند. نه اینکه راه واردات را بزنیم.» برای بررسی دلایل نگرانی تولیدکنندگان از رفع ممنوعیت کالاهای مشابه داخلی، باید مروری بر کالاهای واقلم وارداتی کشور در دهه ۹۰ بیندازیم. وقته از واردات کالا صحبت می‌شود، چیزی که از ذهن من و شما عبور می‌کند، واردات کالاهایی است که مورد نیاز کشور نزد وما در تولیدات داخلی خود مشابه آن را نداریم اما مسئله آزاده‌هایی که در دهه ۹۰ شود، واردات بسیاری از کالاهای ساده‌ای بود که در کشور خودمان با قیمت مناسب وجود داشتند یا می‌شد آن ها را تولید کرد. اما آن ها از خارج از کشور به ویژه کشورهایی مانند چین وارد می‌شدند. به عنوان مثال در سال ۹۹ و سه ماهه از تاریخ ۱۴۰۰، شانزدهمین دوره از تراویث موقتاً از دنیا

# غشا، حزان اندیزی بر دوش، صنعت

، خواست بقاری ش باطن اضطراری، آسوسی تولیدکنندگان خراسان، ضمیمه

و ضعیت اضطراری، از فشار نهادهایی مانند تأمین اجتماعی، اداره مالیات و بانک‌ها بر صنایع جلوگیری کند. مرادی تأکید کرد بانک‌ها باید سود روزهای تعطیلی ناشی از قطعی برق را از واحدهای تولیدی مطالبه کنند و با توجه به کاهش تولید در امسال، افزایش مالیات از صنایع شفاف منطقی نیست. همچنین خواستار شد تأمین اجتماعی از تحمیل هزینه‌های مانند اصلاح عناوین شغلی در شرایط بحرانی در نظر گیرد.

مستثناباًش. حتی مراکز درمانی نیز باید با تهیه ژنراتور، امکان اعمال خاموشی برای دیگر بخش‌ها را فراهم کنند. در بخش پایانی نشست، امیرمهدي مرادی، دبیر انجمن مدیران صنایع خراسان رضوی، با خطاب قراردادن معاون دادستان، خواستار اعلام وضعیت «اضطرار» برای تولیدکنندگان شد. او گفت: بسیاری از واحدهای تولیدی عملابه دلیل نبود برق تعطیل شده‌اند و انتظار می‌رود فرم قضائیه را به بحث بسته شاخته: حجت خواسته شد ییشنهدادی خود رق ارائه دهنده. حمد سهامیان، ائمّه انجمن خواستار سان، خواستار سنبی از ساعت لبور کاهش فشار بالشاره به اینکه در مشهد بیشتر. تأکید کرد: بحث.

جزایری ادر نشست مشترکی با حضور مدیرعامل شرکت توزیع برق مشهد، معاون پیگیری حقوق عامله دادسرای مرکز استان. رئیس اتاق اصناف مشهد و نمایندگان انجمن مدیران صنایع خراسان، وضعیت بحرانی تأمین برق در مشهد بررسی شد.

به گزارش شهرآرا، در این جلسه که با هدف ارزیابی چالش‌های ناشی از کمبود برق در بخش‌های مختلف برگزار شد، اعلام شد کشور اذکرم دهد مکانیزمی تأمین نسبت

به مصرف رو به روست. بر این اساس، مقرر شد تمامی بخش‌ها از جمله صنعت، اصناف، کشاورزی و خانوارها در مدیریت مصرف برق مشارکت فعال داشته باشند.

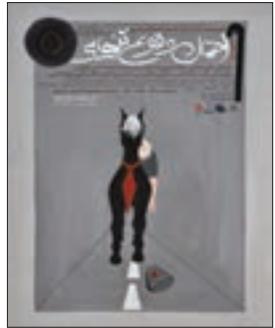
یکی از پیشنهادهای مطرح شده، خاموشی تابلوهای نئون اصناف بود که طبق اعلام مسئولان، حدود ۴ درصد مصرف برق این بخش را به خود اختصاص داده‌اند. اتاق اصناف مشهد مأمور شد با صدور بخشنامه‌ای، اصناف، بازارهای این تضمینه ماند.



# ادای دین هنرمندان مشهدی به شهید جمهور

آریتا حسین زاده عطار

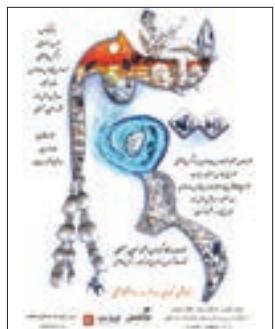
## آغاز اجراهای «احتمال وقوع تنهایی» در «بهار»



اجراهای تئاتر  
تنهایی» به نویسنده و کارگردانی حسین شیبانی، ساعت ۱۹ در تماشاخانه بهار از مجموعه تئاتر شهر مشهد آغاز شده است.

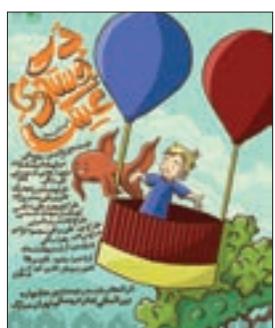
در این نمایش که برداشتی از آذربایجان شامه «نهایی دو» اثر ساموئل بنترست است، بازیگران جون علی صدیقی، حامد حبیبی، سمیه سردارزاده، سید محمد امین هاشمی، مهدی فروزنده، سینا سالمی، شاهین صفاری، درسا حسین آبادی، طاهره آقایی و جواد ولیلی به ایفای نقش می‌پردازند.

## اجرای تئاتر «مریم» در پردیس مستقل



تئاتر «مریم» به نویسنده و کارگردانی سید محمد مبین حسینی، این شبها ساعت ۱۸ در پردیس تئاتر مستقل مشهد روی صحنه است. شهیرپارسه‌ای، نرگس فاضلی، زینوب قیاس حدادان، حانیه غیور، سروش زال زاد و محمد مبین حسینی بازیگران این نمایش کمدی هستند.

## اجرای تئاتر عروسکی در تماشاخانه داود و گیانیان



تئاتر عروسکی عینک، به نویسنده و کارگردانی علی ساقی، ویژه کودکان از یکشنبه ۲۱ اردیبهشت، ساعت ۱۷ در تماشاخانه داود و گیانیان روزی صحنه می‌رود. در این نمایش که در بیستمین جشنواره بین‌المللی تئاتر عروسکی «تهران مبارک» حضور داشته است، طهوره‌های فرهنگی و علمی ساقی به عنوان صدای پیشه و بازی‌دهنده عروسک هنرمندانی می‌کنند.

## تماشاخانه استاد نوری میزان «اکوئوس»



تئاتر «اکوئوس» به نویسنده پیتر شفر و کارگردانی حمید رضا آزادفر، از جهارشته ایادی، ساعت ۱۴:۳۰ در تماشاخانه استاد نوری صحنه می‌رود. این نمایش از ۷۵ دقیقه‌ای با عنوان «آزادی انسانی» از جهانی می‌شود. میترامحمدیان، سید محمد سادات، ساندرا یوحی زاده، علی نوروزیان، مریم محمدی و فاطمه رضایان اجرایی شود. در «اکوئوس»، روان پرکشی به نام مارتین دیسارت، مأمور کشف راز پسری به نام آن استرانگ می‌شود.

## اجرای یک اثر موزیکال در تئاتر مشهد



نمایش کمدی موزیکال «موس و گریه» به نویسنده سعید حاکیپور و کارگردانی مهدی مؤذنی ویژه کودک و نوجوان از سه شنبه ۱۰ اردیبهشت ساعت ۱۹ در «موزیسی فرهنگی هنری تئاتر مددگار روی صحنه می‌رود. در این نمایش پنجه داری مهدی مؤذنی، مهرانا جیانی و یکتا نویدی به ایفای نقش می‌پردازند.

## اجرای تئاتر «سیرک سیار» با حضور «دختران خوشیده»



تئاتر کودک و نوجوان «سیرک سیار» به نویسنده اوراند هریس و کارگردانی حامد عمارطه‌هانی این شبها ساعت ۱۸:۳۰ در سالن یک تماشاخانه میانج اجرایی شود. در این نمایش بهمراه صالح، مهدیه قربانی، تینا کارگر آبلین و احدی فرد، سارا ظهور، آیناز گلپرست و دنیا امیرپور بازی می‌کنند. در «سیرک سیار» گروه «دختران خوشیده» با حضور ریحانه گسروی، ریحانه درکی، هیلدا ابراهیم پور، حلم‌البرابریم پور، آتنا قاسمی و حانیه کرمی که در برنامه عصر جدید درخشیدند، به هنرمندی می‌پردازند.



براین، با مذاکراتی که با حوزه هنری و شهرداری شده، برخی از آثار تولید شده امکان اکران شهری را نیز خواهند داشت.

میری درباره اکران شهری آثار در این رویداد می‌گوید: «این موادر انتخابی است و در زمان مناسب علاوه بر انتشار آثار در فضای مجازی، آن ها در قالب پوستر چاپ شده و به سایر تشكیل های مارکتی در استان های مختلف کشور ارسال شوند. همچنین، چندان‌ترین‌دراز اکران شهری نمایش داده خواهند شد» وی با اشاره به اینکه این مالک های مهم در انتخاب آثار بینان می‌کند: «خلاف تئاتر مدنی قطعاً عامل موقوفیت رویداد است. زیرا این مسئله باعث خلق آثار جذاب تر خواهد شد. الیته این مدل رویدادها فواین و چارچوب های موضوعی و متنی مختص به خود را دارد».

این نخستین رویداد با این نگاه متفاوت در مشهد است. محمود بازدار، مریم و داور رویداد، درباره نحوه ارزیابی آثار این رویداد می‌گوید: «مریم ایان این رویداد، محمدرضا میری، فاطمه فاروی و من هستم. ملاک هایی که مدنظر ماست، علاوه بر میعاده های اصلی یک اثر گرافیکی خوب، شامل توانایی ارتباط مؤثر با مخاطب، بهره‌گیری از خلقت در کار و داشتن نگاه جدید است. اوضاعیت می‌دهد: «یک سری پارامترها مربوط به مبانی هنرهاست تجسمی است که از ابتدای تپین قوانین محسوب می‌شود و باشد رعایت شود. فارغ از این مباحث فنی، خود ایده و پیام اثر نیز اولویت دارد».

این صاحب نظر در عرصه هنر گرافیک درباره ماهیت حضور مریم در کارگاه ها توضیح می‌دهد: «حضور مریم در این کارگاه به این صورت است که از که ما در کنار هنرمندان هستیم و راهبری را به یاد آوریم. خود بجهه های ایده ای می‌رسند و ما کمک تکمیم تا ایده شان بخته تر شو و به مرحله اکران برسد. او با اشاره به اینکه هنرمندان این رویداد اغلب از مشهد و شهرهای پریامون آن در استان خراسان رضوی هستند، درباره تاریخی این رویداد نیز بیان می‌شود: سال گذشته نیز در روزهای شهادت ایشان به صورت خود گروه در مشهد آغاز شد. هنرمندان هستند که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت آغاز کردند. اما مسال، چون اولین سالگرد شهید درنهاست، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نشده، تخفیفی این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی لازم داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی، هنرمندان شهید را در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. در این روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی داشتند ادای دینی به ایشان باشند و نسبت به این شهید بزرگوار راه آرمان و سیره و انجام وظیفه کشند. در نهایت، تصمیم گرفته شد که کارگاهی برای تولید اثاثه ای از این رویداد را در این روزهای شهادت نخواهد داشت. نهضت مردمی پوستر این روزهای شهادت نیز می‌گیرد. در آن شرکت کنند و هر چند که می‌گذرد، می‌گذرد و روزهای شهادت نیز می‌گذرد. این نهضت مردمی بسیاری را برگزار می‌کند.»

این گروه مردمی، برای هم زمان شدن این رویداد با مناسبات مهریزی،

# بی تو هرگز، باتوشاید

با همه مضراتی که برای نمک گفته می شود نمی توان آن را کامل از رژیم غذایی حذف کرد

معصومه متین نژاد از نمک به عنوان یکی از سه ماده حیاتی در طبیعت و بدین یاد می شود که آن با وجود همه مضراتی که این روزهادریاره آن می شنوند، سبب اختلالات بسیاری در بدن می شود. این به معنای آن است که باید آن را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کرد. هر چند مصرف آن اماواگرهای زیادی دارد که مانند هر ماده غذایی دیگری باید رعایت شود. نکاتی که امروز می خواهیم یکبار دیگر به مناسبت روز جهانی نمک آن هارا باهم مرور کنیم.



## نمکهای امروزی و دیروزی

در گذشته، نمک افزون بر آنکه یک طعم دهنده و نگهدارنده بود. یک ماده غذایی کامل هم محسوب می شد. در حالی که نمکهای امروزی این چنین نیستند.

- نمکهای دیروزی = ترکیبی از یون های سدیم، پتاسیم، مینیزیم، کلسیم، بید، منگنز روی و ...
- نمکهای امروزی = ترکیبی از دیوبون کلرید و سدیم + یود

## لرزش غذایی نمک در ۱۰۰ گرم

| نام    | مقادیر (میلی گرم) |
|--------|-------------------|
| فلورید | ۰/۰۵۲             |
| سلنیوم | ۰/۱               |
| منگنز  | ۰/۱               |
| مس     | ۰/۰۳              |
| پتاسیم | ۸                 |
| سدیم   | ۳۸۸۰۰             |
| روی    | ۰/۱               |
| کلسیم  | ۲۴                |
| آهن    | ۰/۳۳              |
| منیزیم | ۱                 |
| آب     | ۰/۲ گرم           |

## نمک دریا بهتر است یا صنعتی؟

صرف نظر از تقلیبی با اصل بودن نمکهایی که به اسم نمک دریا فروخته می شوند. باید گفت نمکی که از خشک کردن آب دریا یاد ریا چه های جاگه های کوپری به دست می آید. نمکی کامل و مفید برای بدن است ولی این نمک های خاصی ها و فلات سنگین و سیزی زیادی برای بدن مضر هستند و خودمان آن ها برای غلبت وارد چرخه طبیعت کرده ایم.



## کلرید پتاسیم

یکی از مهم ترین جایگزین های نمک معمولی، نمک غنی شده با پتاسیم با همان کلرید پتاسیم است.

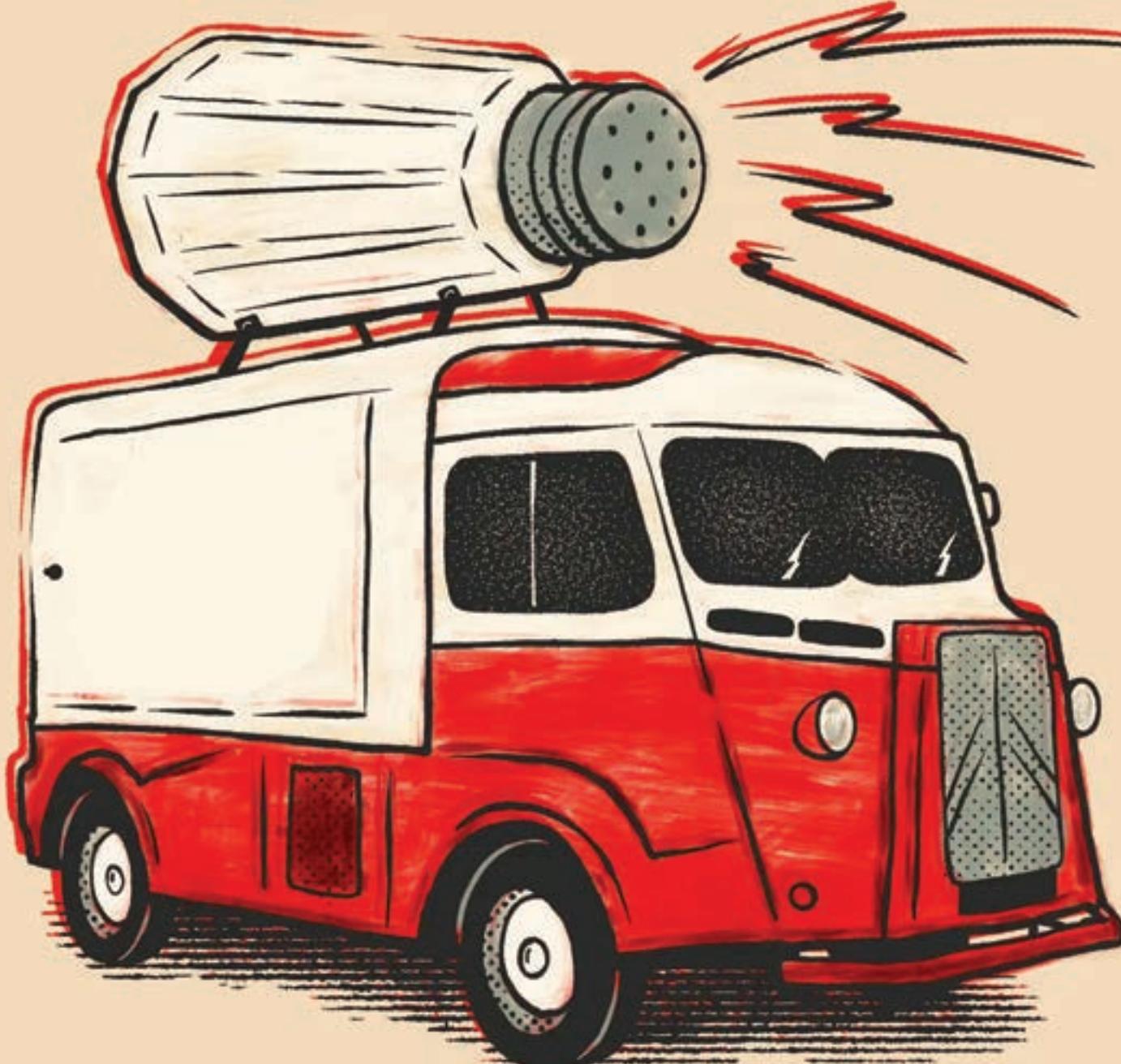
٪۵۰

فشارخون بالا به تنها ی سبب ۵۵ درصد از بیماری های قلبی عروقی در سراسر جهان است.

میزان نمک مصرفی روزانه

| نمک مصرفی  | سن             |
|------------|----------------|
| ۱ گرم کمتر | کمتر از یک سال |
| ۲ گرم کمتر | یک تا ۳ سال    |
| ۳ گرم کمتر | تا ۶ سال       |
| ۵ گرم کمتر | تا ۱۰ سال      |
| ۶ گرم کمتر | ۱۰ سال بیشتر   |

\* مقدار نمک یاد شده، نیازکلی بدن است نیازی نیست که مستقیم وارد بدن شود و میتواند از هر طریقی مانند غذا مصرفی روزانه، آب و تنقلات جذب شود.



۱,۹۰۰,۰۰۰  
مرگ

براساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت هر ساله یک میلیون و ۹۰۰ هزار مرگ در سراسر جهان براثر مصرف بیش از حد نمک رخ می دهد.

## ۲ برابر

میانگین روزانه مصرف نمک در ایران ۲ برابر استانداردهای جهانی و حدودهای ۱۵۰ گرام است.

## ۶ کیلوگرم

سرانه مصرف سالیانه نمک هر ایرانی ۶ کیلوگرم است.

## ویرگی های نمک خوب

- شفاف باشد
- تلخ باشد
- گلورانزند
- سفید باشد
- مواد آلاینده نداشته باشد

- فسلی حیوانات داخلی نباشد.
- از این را باید نمکی را که از معادن سنگ نمک استخراج می شود. بهترین نمک دانست.

## عارض مصرف زیاد نمک

نمک هم مانند هر ماده غذایی دیگر مصرف کم شد. در ادامه به برخی از این عوارض اشاره شده است.

## افزايش فشارخون

صرف بی روحی نمک سبب ابتلاء به بیماری فشارخون می شود.

## سماري های قلبی عروقی

صرف زیاد نمک می تواند خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی مانند سکته و حمله قلبی را فراهم دهد.

## سرطان معده

صرف زیاد نمک می تواند خطر ابتلاء به سرطان معده را فراهم دهد.

## بیماری های کلیوی

صرف زیاد نمک می تواند به کلیه ها آسیب براند و خطر ابتلاء به بیماری های کلیوی را فراهم دهد.

## توصیه دینی به مصرف نمک

یکی از توصیه های بسیار خوب تغذیه ای، شروع و پایان غذا خوردن با نمک است. میزان نمکی که مازا این طریق دریافت می کنیم، در حد چند میلی گرم و بسیار اندک است و اصلاح نیزگران از دیدگاه های جاگه های سوداگری مانند هر روزه نمک است.

- ضد غفعونی کردن محیط دهان
- تحريك غدد بزرگ و معده
- همزد ترو راحت تر غذا در ترکیب با نمک

## نمک در مبانی طبیعتی

### طبیعت نمک = گرم و خشک

- صرف آن سردی و تری را زیدن. به ویژه مغز بطرف می کند.
- بسیاری از بیماری های جسمی و روانی را که به علت سردی و تری در بدن ایجاد می شود از بین می برد.
- بر طرف کننده بلغم، سودا و صفا را باز کننده انسداد است.
- غذای سرد را اصلاح، طعم غذا، سبزی ها و گوشت رانیکو و اشتها را زید می کند.
- سب شفافیت پوست می شود.

## مصارف غیر خوارکی

در درمان بیماری های مانند بیماری های قارچی و پوستی، دردهای عضلانی و مفصلی، رفع خستگی و استرس، همچنین بوجود پینه و ترک دست و پا معجزه می کند.

## روش های استفاده

- برای استفاده از خواص نمک های سنتی باید مقداری از آن را درون طفی حل کرد و چند دقیقه ای عضو درناک و آسیب دیده را در آن قرار داد.
- مقداری از نمک را درون کیسه ای ریخت و گرم داد. سپس روی عضو درناک گذاشت.
- برای رفع خستگی و بیماری های پوستی نیز می توان مقداری از نمک هارا درون و ان گام حل کرد و چند دقیقه ای در آن دارا کنید.
- به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نمکید تا آنکه او غذا خورد.



## چند توصیه برای کاهش مصرف نمک

- غذاهای آماده مانند سوپسیس، کالباس، پیززا، سبیز زمینی سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت های نمک زده، کسرشوها و سوبه های آماده را کمتر صرف کنید.
- از جایگزین های نمک برای مزه دار کردن غذا استفاده کنید. مانند پودر سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیموترش، رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و فرمز.
- بر جسب اطلاعات غذایی رایش از خرید مطالعه و مواد غذایی با جرس کنمک را نمک را ننتخاب کنید.
- همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور بودن غذا روزانه نیست. بلکه در درون غذا مانند نان، پنیر گوشت های فراوری شده مانند همبگر و سوسیس وجود دارد.
- در انتخاب و مصرف انواع تنقلات، ترشی ها، آجیل ها و مغزدانه ها دقت کنید.
- به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نمکید تا آنکه او غذا خورد.







## شهریار اعداد

یادی از پرویز شهریاری، چهره ماندگار ریاضی، هم‌زمان با سالروز درگذشت

مریم شیعیه| سوپرلای ندارده که پدر از دنیا می‌رود. هنوز نمی‌داند «مرگ» چیست و وقتی می‌گویند «فلاانی و فله است. دقیقاً کجا رفته است و کی برمی‌گردد؟» هنوز نمی‌داند چه بلایی برسرخوان اوده آمد است و این سوگ قرار است تاکچا زندگی اش را تحت تأثیر قرار دهد. همه چیز بد بود و وقتی پدر رفت، بدتر هم شد. توی محل شان زیستنی ها مسلمانات و یهودیان در صلح و آرامش باهم زندگی می‌کردند. مردان زرتشتی اغلب دهقان‌های بدون زمینی

بودند که روی زمین بقیه کاری کردند. پدرش هم یکی از همین دهقان‌های زرتشتی بود. گلستان خامن هم نتوی یک کارخانه نخربیست که در سال‌های آخر عمر ارباب او اخراج کازگری می‌کند. سرانگشتنش همیشه می‌کند و ناجاروی کارخانه رسیدنگی مشغول تغیر رشته می‌کند. ریاضی می‌خواهد. جدآکدن به هزارهای از گرد و غبار گرفتار شود و بعد می‌میرد.

### دستان خالی، ذهن سرش

سراکلاس ادبیات می‌شنیند. اما در کلاس دهد. به سراغ همان کار می‌رود. مادرش دویست نفره ادبیات، صدایه صدا نمی‌رسد. احسان می‌کند نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد و خوبی‌نمایان است. جدآکدن به هزارهای کلاس فقط شش نفرند و بعد به داشتنده فنی دانشگاه تهران می‌رود. هنوز هم عاشق ادبیات است. اما از حمل کردن مسائل پیچیده ریاضی لذت می‌برد.

### میراث فراتر از ریاضیات

پرویز دوره ابتدایی و دبیرستان را در کوشش پس کوچه های تنگ محله شان در کرد. دوازده ساله که شود و بعد از ظهر را

توی مدرسه می‌گذراند و بعد از ظهر تا شب سنتینی می‌کند. باز شب هارا بکتاب، صبح آموخت. بلکه در حوزه سیاست. با اینکه ایران نیز تأثیرهای تراویرهای دارد. او کسی بدهانه های اواهی توانی این خاک سرک می‌کشد. دیگر همان نان هم پیدانمی‌شود. اغلب مردم کرمان شکم خود را چندر یک روزهایی پخته سیر می‌کند. اینجا و توی این سال ها پرویز دبیرستان را تمام می‌کند. درک عدالت اجتماعی می‌دید. روش نکری متمذهب بود که همیشه می‌داند می‌زند و با دانش سرای مقدماتی کرمان را می‌زد. و ساده‌نویسی، ویژگی اصلی تکمیل چندر اوضاع و احوال آشناهونه کشنه کرده. پیش از هرچیز خشت مالی می‌کند. دستاش تا آرنج زیر لایه ضخیمی از خشت. مدن فون می‌شود. پوست دستاش ترک برمی‌دارد و روز بعدی سراغ کوزکی می‌زود. هر کجا که گمانت کند، کارش کمی. فقط کمی سبکتر است و می‌تواند زمان پیشتری به درس اختصاص

### حساب پربار

مرحوم پرویز شهریاری سال ۱۳۸۱ از دانشگاه کرمان دفتر اتفاقات ریاضیات گرفت و سال ۱۳۸۴ به توان چهاره ماندگار علمی در رشته ریاضیات برگزیده شد. او در تالیف و پیرایش کتاب های ریاضیات و رمان های علمی اشاره شد. از سال ۱۳۷۹ تا مهرماه ۱۳۸۰ هفده شماهه شهرباری علاوه بر این ها در ساخت از ماهنامه داشت. مرحوم شهریاری از فوت این هم دست داشته است. از سال ۱۳۵۶ تا اسفند ۱۳۷۱ انتشار هفتاد شماره از مجله آشنایی با ریاضیات و ایران جایزه دریافت کرد.

### کوجه

## خلیج فارس جان ماست

خلیج فارس، فقط نامی نیست بر یک پهنه آی. می‌دانیم و بدانند همه که خلیج فارس صرافیک اصطلاح چهارگیابی نیست، بلکه بازنای از هویت تاریخی، فرهنگی و ملی است که ریشه در هزاران سال تمدن ایرانی دارد. چهارگیابی هویتی مارانام و نشان است. شناسنامه‌ای دارد تاریخی، محل صدور و حصول شمنی جاست. به دهان این وسطی، همگی این ابراه را نام فارس زیان آن، بیش نیست که اگر چینین بود، تقشهای را سال های پیش، چنان پس و بیش می‌کردند که چیزی نماندکه امروز آمریکایی ها بخواهند روی میز قمار با اعراض بگذارند. آن ها که فتنه تغییر نام را طرح می‌کردند خودشان با مرگ از زندگی طرد شده اند اما خلیج مچجان فارس مانده است. همان طور که تاریخ آن را به همین نام پرشکوه می شناسد. اگر اهل فهم تاریخ باشند، اگر جغرافیا از امنیت درست و با معلمایی دانا خوانده باشند خواهند فهمید. نام «Persian Gulf» یا خلیج فارس، در مبنای معتبر تاریخی، نقشه های چهارگیابی و استنادیں المللی قدمتی

دویست عنوان کتاب جزو نویسندهان و متجمان پرکار ایرانی به حساب می‌آید.

آنثار متعددی اعم از تراجم و گردآوری از مرحوم شهریاری باقی مانده است که از به عنوان اولین کلاس های کنکور در ایران شناخته می شوند.

علاءه بر فعالیت های پرشمار علمی، او از سال ۱۳۷۹ تا مهرماه ۱۳۸۰ هفده شماهه شهرباری علاوه بر این ها در ساخت از ماهنامه داشت. مرحوم شهریاری از فوت این هم دست داشته است. از سال ۱۳۵۶ تا اسفند ۱۳۷۱ انتشار هفتاد شماره از مجله آشنایی با ریاضیات و ایران جایزه دریافت کرد. است. حتی می‌توان گفت به این نام بلند تبرک یاده است. همان زمان هم کوشش آن ها برای درزی نام و جعل عنوان، با انتراض مکرر نهادهای علمی و فرهنگی جهان را بهروزش و عقیم ماند. حالا دروازه زوره هایی بلند می شود و دستگاه دیپلماسی کشور را بازدید کرد. فارس این همین خاطرات است. این هرچیز دنیا هم که باشد باز ایرانی است. به هرچه باور داشته باشد از ایران جایزه دریافت کرد.

فارسی سخن نگویید. به زبانی فارخکه

قطرات آب در رام آن را فهم کند. آنچه یهده آیی در واقع تلاشی برای حذف حافظه تاریخی ملت ایران است. اگر بگذاریم، نامهای را بذند. فردای ریودن هویت و تاریخ ما هم دست دارای خوشنودی کرد. اما مامان طرکه از نکند. به همین خاطراست که پاسپورت مقامات کشورهای حاشیه خلیج فارس هم به «Persian Gulf»، «Mashrek»، «شمالی شده است. حتی می‌توان گفت به این نام بلند تبرک یاده است. همان زمان هم کوشش آن ها برای درزی نام و جعل عنوان، با انتراض مکرر نهادهای علمی و فرهنگی جهان را بهروزش و عقیم ماند. حالا دروازه زوره هایی بلند می شود و دستگاه دیپلماسی کشور را بازدید کرد. خلیج فارس این همین خاطرات است که ناوه و کشتی های بین المللی و بهره گیری از طرفیت های حقوقی و فرهنگی، در برابر این تحریف ایستادگی کنند.

### از خلیج فارس می‌آید چو سیم فارسی

ابراز شیراز می‌آید چو سیم فارسی ..... از خلیج فارس می‌آید نسیم فارسی ..... از خلیج فارس می‌آید دریا نمی‌جویم چو دور افتاده است ..... از تگ دریانه چشم بیتیم پارسی ..... از تگ دریانه شعر بی شکست ..... می رسد از کشتی بشکسته شعر بی شکست ..... شعر هم بشکست با بند قدیم پارسی ..... شیخ را سرمست دیدم یک شی از بوی نفت ..... رفت با عطر کفن عطر و شمیم فارسی ..... مومن قناعت/ شاعر پارسی گوی اهل کشور تاجیکستان

چکامه



عکس روز

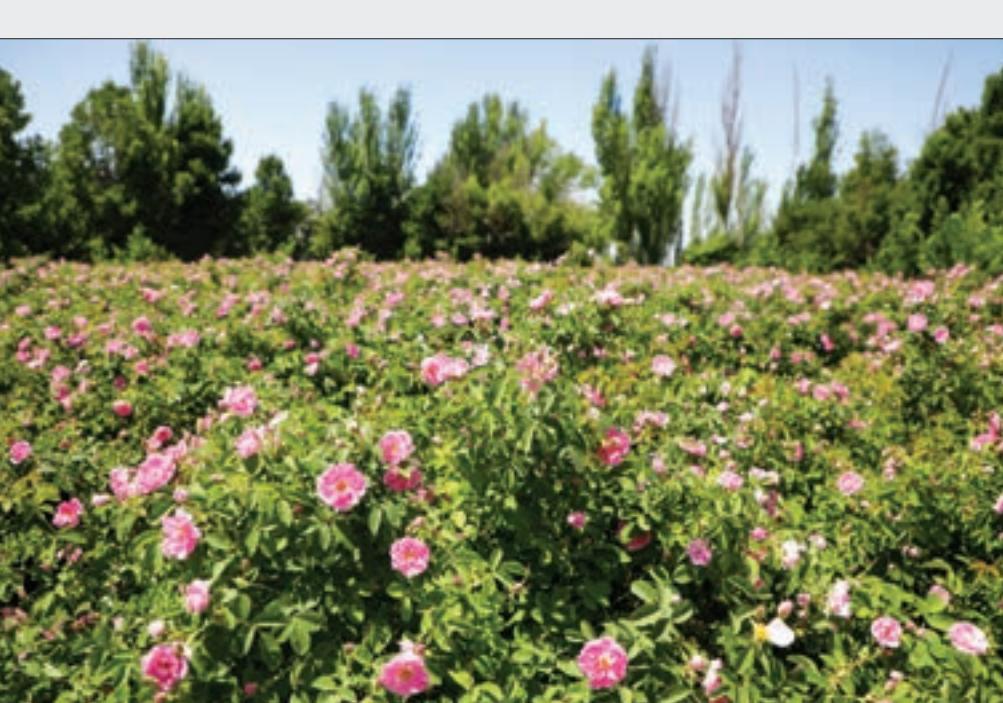
## بوی گل محمدی

این روزها همین حوالی مشهد، فصل گل و گلاب گیری است. عطر دسته دسته گلهای محمدی در رستای فرخد بوی زندگی می‌دهد. آدم را می‌برد به باخجه خانه قدیمی مادربرگ که گلهای صورتی اش پررنگ تر بود. گلهای محمدی فرخد به بار نشسته اند تا عطر خوششان از گلاب پاش های نقره ای به دست ما هم برسد.



برای مشاهده گزارش تصویری کد را اسکن کنید.

عکس: سعید گلی/ شهر آرا



**شنبه ۲**

**Mashhadchehreh.ir**

**Photoshahr.ir**

**روزنامه فرهنگی اجتماعی - اطلاع رسانی**

**صاحب امتیاز**

**شهرداری مشهد**

**مدیر مستهل**

**بدیم مسؤول**

**سردیزیر**

**سید سجاد طاهر هاشمی**

**شانی: هیجان‌کوچه‌ستی ۱۵**

**آیندی: کوهنگی ۱۵**

**دفتر مرکزی: ۰۵۱-۳۷۸۸۸۱۵-۱۵**

**سایت شهارآزانوز را با اسکن این کد دنبال کنید**

**نماز: ۰۵۱-۳۸۴۹۰۳۸۴**

**روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲**

**شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹**

**روزنامه فرهنگی اجتماعی - اطلاع رسانی**

**شهرداری مشهد**

**مدیر مستهل**

**بدیم مسؤول**

**سردیزیر**

**سید سجاد طاهر هاشمی**

**شانی: هیجان‌کوچه‌ستی ۱۵**

**آیندی: کوهنگی ۱۵**

**دفتر مرکزی: ۰۵۱-۳۷۸۸۸۱۵-۱۵**

**سایت شهارآزانوز را با اسکن این کد دنبال کنید**

**نماز: ۰۵۱-۳۸۴۹۰۳۸۴**

**روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲**

**شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹**



کارتون شهر



با وجود فرسودگی ناوگان هوایی بیش از ۴۶ میلیون مسافر هوایی در سال ۱۴۰۳ در کشور جایه گذاشتند.

منبع: ایرنا

### اگه از پیشم برمی...

وقتی نه نه افقار برق من، ای پیش می خواهیم بود. ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم می شود.

همسایه گفت، اگه بامزه بازی هاتون تمو می کردند که مهدانه بگردند. شده بگین ماجرا چیه؟

برق با زست دیگران فیزیک گفت، به حرکت الکترون ها در مدار جریان گفتند. همین گفتند. اگه بگردند این روزه بدم.

من هم گفتند، آمده بینی وارد وحدی است. که برای اندازه گیری جریان استفاده کردند. همین این روزه بدم.

وقتی نه نه افقار برق من، ای ادب حکم