



آیتا... علم الهدی در دیدار با نمایندگان رسانه های مکتوب از سه رسالت مهم خود گفت

هویت زیارتی مشهد، امر به معروف و نمایندگی ولی فقیه

پادداشت
خانواده و جوانی جمعیت در چشم انداز بیست ساله مشهد
 فاطمه سلیمی
 عضو هیئت رئیسه و رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشهد

بارش های ۳۰ دقیقه ای دیروز، خسارت جانی و حوادث خاصی برجای نگذاشت

گنر از بحران بدون بحران

روایتی از دومین روز بارندگی بی سابقه در شهر



برای پنجمین روز پی در پی شهردار مشهد اعلام کرد
آماده باش ۲۴ ساعته برای بارش های پیش رو

بفرمایید برکت!
 روایت خدمت میزبانی که زمینه میزبانی از زائران رضوی را در مهمان سراي حضرت فراهم می کند

شماره ۴۱
 چهره منتشر شد
 عباس فرانس ثانی، هم در حرم مطهر و هم در منزلش خادم امام رضا (ع) است

برکت این خانه به میهمانش است
 محله ۳۰۳

افزایش ذخایر آب در سدهای استان

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی گفت: در پی بارندگی های اخیر استان، اکنون در سدهای استان ۱۴ درصد، معادل ۲۱۳ میلیون مترمکعب، آب ذخیره شده است. به نقل از تسنیم، محمد علی نعمت نژاد اظهار کرد: حجم کل مخازن ذخیره آب خراسان رضوی یک میلیارد و ۵۷۲ میلیون مترمکعب است و اکنون در سدهای استان، ۲۱۳ میلیون مترمکعب آب ذخیره شده است. او افزود: از ابتدای سال آبی، یعنی از مهر ۱۴۰۲ تا امروز، ۱۵۶ میلی متر بارندگی داشته ایم که در مدت مشابه سال گذشته ۹۶ میلی متر و در بلندمدت ۱۷۰ میلی متر بوده است.

برگزاری «جشن بزرگ امام رضایی ها» در مشهد

هم زمان با سالروز ولادت امام مهربانی ها، جشن بزرگ امام رضایی ها در روز دوشنبه، ۳۱ اردیبهشت، از ساعت ۱۶ در خیابان امام رضا (ع) مشهد آغاز می شود. این جشن خانوادگی امسال برای دومین سال، هم زمان با روز ولادت حضرت امام رضا (ع) از ساعت ۱۶ تا پاسی از شب، در خیابان امام رضا (ع) از میدان ۱۵ خرداد تا میدان بیت المقدس با حضور مردم برگزار خواهد شد. «جشن بزرگ امام رضایی ها» به همت تشکل های مردمی، گروه های جهادی، خیران و با مشارکت و پشتیبانی دستگاه های مختلف برپا می شود و به دنبال الگوسازی شادی و نشاط مؤمنانه در شهر با محوریت برنامه های جذاب و متنوع فرهنگی، هنری، سرگرمی و ورزشی است.

افزایش ۳۴ درصدی اهدای خون جوانان

مسئول اداره روابط عمومی انتقال خون استان خراسان رضوی گفت: میزان مراجعه داوطلبان جوان در دهه سنی هجده تا ۲۴ سال به پایگاه های اهدای خون استان در دو ماه نخست امسال حدود ۳۴ درصد نسبت به مدت مشابه پارسال افزایش یافت. به گزارش ایرنا، مصطفی مهدوی ارفع با بیان اینکه از ابتدای امسال تاکنون ۳۴ هزار و ۸۵۷ نفر به مراکز اهدای خون خراسان رضوی مراجعه کرده اند، افزود: ۲ هزار و ۹۳۸ نفر از آنان جوانان هستند، ضمن اینکه ۲ هزار و ۹۲۴ نفر از داوطلبان اهدای خون زن و بقیه مرد هستند که میزان مراجعه زنان، امسال ۱۸ درصد رشد داشته است.

حفاظت از کمر بند سبز برای جلوگیری از تغییر کاربری

برش منطقه ای ویژه منطقه ۹ در ۸ حوزه عملیاتی تدوین و تصویب شد

علیرضا ظهیری معاون شهرسازی و معماری شهرداری مشهد اعلام کرد که این معاونت ضمن پایش و بررسی نیازهای شهروندان در منطقه ۹ و همچنین نظرات مدیران شهری به ویژه در حوزه شهرسازی و معماری و برگزاری جلسات مختلف تخصصی با ذی نفعان مربوط، اقدام به تدوین نقشه راه این منطقه در سال جاری کرده است. جواد اصغری در جلسه برش منطقه ای ویژه منطقه ۹ شهرداری مشهد با اشاره به اینکه این منطقه یکی از اولین مناطقی بود که طرح تفصیلی در آن اجرایی شد، اظهار کرد: در منطقه ۹ ظرفیت های مستعد بسیاری وجود دارد که باید با اعلام و پیگیری منطقه در چهارچوب برش منطقه ای ابلاغ شده به آن ها دست پیدا کرده و هرچه بیشتر نسبت به رفع موانع پاسخگویی به شهروندان اقدام کرد. وی افزود: برش منطقه ای ویژه منطقه ۹ در هشت حوزه عملیاتی تدوین و مصوب شده است که می توان به حوزه مطالعات فنی و شهری دارای شش اقدام، شهرسازی در پنج زیرحوزه از جمله قرارگاه کاهش زمان پاسخگویی، صدور مجوزها، نقشه برداری، ابهامات طرح های تفصیلی و دفاتر و مهندس ناظر جمعا با چهارده اقدام، پیشخان زیارت با چهار اقدام، کمیسیون ماده ۵ با چهار اقدام، کمیسیون ماده ۱۰۰ با ۹ اقدام، حریم شهر با دو اقدام، سرمایه انسانی با سه اقدام و شهروندان و نمایندگان فنی با دو اقدام اشاره کرد. معاون شهرسازی و معماری ادامه داد: منطقه ۹ دارای ۵ هزار و ۴۱۱ هکتار حریم، معادل ۶/۲ درصد از کل حریم شهر مشهد است که در بهینه حفاظت قرار گرفته، همچنین این بهینه شامل دو زیربهینه کمر بند سبز و حفاظت کوهستان است که باید ظرفیت های منطقه در حفظ و صیانت از این بهینه به کار گرفته شود تا شاهد تغییر کاربری های خارج از ضابطه توسط سودجویان در این بهینه نباشیم. وی همچنین تأکید کرد: معاونت شهرسازی و معماری در حوزه سرمایه انسانی تلاش می کند تا ضمن رفع کاستی های موجود نسبت به اقدامات اساسی از جمله

تبلیغات خلاق کلید رشد و ثروت

مشهد میدان شهدا / ساختمان تجاری اداری شمس / طبقه اول / واحد ۵ ☎ ۰۹۰۵۷۴۸۳۵۶۱

sharraranews.ir (داخلی ۷) ۰۵۱۳۷۲۸۸۸۸۱-۵



شایعه تیم‌داری مالک تراکتور در مشهد

مدیرعامل باشگاه تراکتور ادعای عجیبی را در مورد محمدرضا زنوزی مطرح کرد مبنی بر اینکه زنوزی شاید در مشهد تیم‌داری کند!

خبر داغ

خبر عجیبی که هوشنگ نصیرزاده آن را تأیید کرده است. او که این روزها در قامت سخنگوی باشگاه تراکتور ظاهر شده و همچنین مواضع رسانه‌ای مالکان باشگاه را بیان می‌کند، حالا در مورد تیم‌داری زنوزی در خارج از تبریز صحبت کرده است. نصیرزاده در واکنش به شایعه تیم‌داری گروه سرمایه‌گذاری زنوزی در مشهد گفت: درخواست‌هایی از روز گذشته از سوی برخی کلان‌شهرها برای باشگاه‌داری آقای زنوزی به ما ارسال شده است که در این بین باتوجه به وجود امکانات و زیرساخت‌های مورد نیاز و همچنین علاقه آقای زنوزی به مشهدالرضا، موضوع خرید امتیاز یک باشگاه لیگ برتری و انتقال آن به شهر مقدس مشهد در جلسه هیئت مدیره بررسی خواهد شد.



علی حبیبی نژاد، بوکسور مشهدهای با مدال طلای تورنمنت بین‌المللی قزاقستان به مسابقات انتخابی المپیک پاریس می‌رود

مشیت‌زنی در حد المپیک!

منهای فوتبال

تیم ملی پس از ۸ سال دوباره قهرمان آسیا شد

تکواندوکاران بر بام قاره کهن



تیم ملی تکواندو ایران با کسب سه طلا، سه نقره و سه برنز، پس از هشت سال قهرمان آسیا شد تا ملی‌پوشان بتوانند دوباره بر قله تکواندو و قاره کهن بایستند. در فاصله دو ماه تا شروع المپیک ۲۰۲۴ پاریس، مسابقات تکواندو قهرمانی آسیا به میزبانی ویتنام اهمیت زیادی برای کشورهای قاره کهن داشت و با توجه به اینکه بیشتر مدعیان اصلی این رشته در آسیا هستند، موفقیت در آسیا می‌تواند زمینه‌ساز مدال‌های المپیک به شمار برود.

۲ فینالیست در روز پابانی

در روزهای گذشته مهدی حاج موسایی و محمد حسین بزدانی دو مدال طلا، مهران برخوردار و ملیکا میرحسین دو مدال نقره، ابوالفضل زندی، متین رضایی و سعیده نصیری هم مدال برنز کسب کرده بودند و در روز پابانی هم ایران سه نماینده داشت. در روز پابانی در بخش بانوان مانند روزهای گذشته شاهد نتایج خوبی نبودیم، اما در بخش مردان هردو نماینده ایران فینالیست شدند و این عامل باعث شد به شکل شگفت‌انگیزی رقابت ایران و کره جنوبی برای قهرمانی در بخش تیمی به آخرین مبارزه بکشد.

ستاره جوان بسکتبال ایران به نانسی فرانسه پیوست

امینی، لژیونر تازه بسکتبال ایران

چهره

محمد امینی، ملی‌پوش جوان بسکتبال کشورمان، با قراردادی سه‌ساله به تیم نانسی در لیگ فرانسه پیوست. با اعلام وب‌سایت رسمی باشگاه نانسی فرانسه، ستاره نوزده‌ساله تیم ملی بسکتبال ایران با قراردادی سه‌ساله به این تیم پیوسته است و از فصل آینده در سطح اول بسکتبال فرانسه بازی خواهد کرد. امینی فصل پیش را با تیم آماتورهای موناکو پشت سر گذاشت، اما توانست با عملکرد خوبش توجه کادرفنی تیم اصلی موناکو را جلب کند و در چند بازی تیم موناکو را در مسابقات یورولیک همراهی کند. به این ترتیب، ستاره

ورزش بانوان



ملی‌پوش مشهدهای تنیس روی میز با شکست مقابل هم‌تیمی‌اش از صعود به فینال مسابقات آسیای میانه بازماند

اشتری در المپیک شاید وقتی دیگر

مژده رنگبان

مسابقات تنیس روی میز انتخابی المپیک در آسیای میانه شاهد یک نیمه‌نهایی سراسر ایرانی بین ندا شهسواری و مهشید اشتری بود، اما این جدال جذاب و نزدیک درنهایت به سود بازیکن باتجربه‌تر به پایان رسید و اشتری از رویای المپیک دور شد. با صعود ندا شهسواری و مهشید اشتری، نیمه‌نهایی تنیس روی میز انتخابی المپیک در آسیای میانه، تمام ایرانی شد تا یک پای فینال به طور قطع ایرانی باشد؛ هرچند امیدواری بر این بود که در این مرحله دو بازیکن ایرانی با قیامان دیگری روبه‌رو شوند تا فینالی کامل ایرانی را شاهد باشیم و به صورت صددرصدی یک نماینده در المپیک پاریس داشته باشیم.

دیروز در دور سوم مرحله گروهی این مسابقات، هردو نماینده ایران حریفان‌شان را شکست دادند. در گروه A مهشید اشتری در دیداری

دشوار موفق شد ۲بر۴ روزالینا خادجوا ازبکستان را شکست دهد و به عنوان نفر دوم این گروه صعود کند. در گروه B نیز ندا شهسواری در دیداری نفس‌گیر ۳بر۴ برابر مارخابو ماگدییه‌وا از ازبکستان پیروز شد و با سه برد از سه بازی به‌عنوان صدرنشین گروه‌ش به نیمه‌نهایی رسید.

پایان رویای المپیک پاریس برای اشتری به این ترتیب، در مرحله نیمه‌نهایی مسابقات تنیس روی میز آسیای میانه دو بازیکن ایرانی حریف یکدیگر شدند. دو نماینده بینگ بینگ ایران برای رسیدن به فینال باهم به رقابت پرداختند و ندا شهسواری توانست در دیداری نزدیک ۳بر۴ از سد مهشید اشتری بگذرد و فینالیست شود. شهسواری امروز به مصاف حریف قزاق خواهد رفت و در صورت قهرمانی، جواز سومین حضورش در المپیک را کسب خواهد کرد.

بازی‌های تدارکاتی، درخواست مهم سرمربی فوتسال بانوان از فدراسیون

روسیه و پرتغال را پیشنهاد داده‌اند و کمیته بانوان در این باره در حال ارزیابی است. دیدار با یکی دو تیم قطعی شده است و در مصاحبه بعدی نامشان را اعلام خواهیم کرد.

سلیمانی درباره وضعیت تیم برای قهرمانی در جام ملت‌های آسیا گفت: رنکینگ فیفا به ما می‌گوید شما دوم آسیا هستید، درحالی که دوبار قهرمان آسیا شده‌ایم. تاایند اکنون رنکینگ یک آسیا را دارد و فکر می‌کنم آن چیزی که سبب شده است تاایند از نظر رنکینگ در جایگاه بالاتری از ایران قرار بگیرد، حضور در تورنمنت‌ها و مسابقات بین‌المللی است. تیم ملی ایران در این چند سال فقط در مسابقات کافا حضور داشته است. اگر به این مسابقات اعزام نمی‌شدیم، باور کنید در رنکینگ هیچ جایگاهی نداشتیم. وی افزود: اگر امروز نتقاد می‌کنم، به این دلیل است که از ما انتظار قهرمانی دارند، اما در رنکینگ دوم آسیا هستیم. با وجود این، تلاش خواهیم کرد با کمک همکاران ابتدا رنکینگ خود را پس بگیریم و سپس به قهرمانی فکر کنیم. این تیم و به‌ویژه جوانان نیاز به حمایت دارند تا با شرکت در بازی‌های تدارکاتی تجربه کسب کنند و در مسابقات آسیایی خود را نشان دهند.

سرمربی تیم ملی فوتسال زنان می‌گوید ما قهرمان آسیا هستیم، اما به دلیل شرکت نکردن در تورنمنت‌های بین‌المللی دچار افت رنکینگ شدیم و اکنون در رنکینگ فیفا در جایگاه دوم آسیا قرار داریم.

فرزان سلیمانی، سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان که این روزها در اردوی تیم ملی حضور دارد، تصریح می‌کند: جامعه فوتسال بانوان بابت رویدادهای پیش رو ذوق زده است. نزدیک‌ترین رویداد تیم ملی فوتسال بانوان، بازی‌های داخل سالن آسیا در تایلد است و هدفمان قرار گرفتن روی سکوست. بیشترین نیاز ما بازی تدارکاتی است تا بازیکن‌های جوانمان مقابل تیم‌های قوی محک بخورند. اکنون حتی تیم‌های آسیایی مثل ژاپن، چین و تایلد قوی شده‌اند. اگر بازی‌های تدارکاتی خوبی داشته باشیم و روی جوانان سرمایه‌گذاری کنیم، قهرمانی در بازی‌های داخل سالن دور از دسترس نیست. سلیمانی درباره برنامه پیش‌بینی شده برای تیم ملی فوتبال بانوان گفت: تیم ما واقعاً به بازی تدارکاتی نیاز دارد و نتیجه آن به موفقیت تیم در بازی‌های پیش رو کمک بزرگی خواهد کرد و سبب می‌شود تا جوانان اعتماد به نفس لازم را پیدا کنند. کادرفنی چند بازی تدارکاتی با تیم‌های چین، تایلد،

خبر

بازگشت پدیده به شهداب

با اعلام باشگاه شهداب یزد، امیرحسین صداقت، قطریاسور جوان و آینده‌دار والیبالیست ایران که پرورش یافته باشگاه شهداب یزد است و فصل گذشته برای گذراندن خدمت مقدس سربازی در تیم والیبالیست پاس گرگان فعالیت می‌کرد، به این تیم بازگشت. صداقت در فصل گذشته رقابت‌های لیگ برتر والیبالیست ایران توانست در بسیاری از فاکتورها بهترین بازیکن پست خود شود و حالا با پایان خدمت مقدس سربازی و با نظر کادرفنی برای حضور در فصل آینده به تیم والیبالیست شهداب یزد بازگشته است.

شانس دوباره به گرابی و مختاری

محمدعلی گرابی و محمد مختاری دو کشتی‌گیر فرنگی کشورمان در وزن ۷۷ کیلوگرم بودند که به دلیل محرومیت نتوانستند در چرخه انتخابی تیم ملی برای حضور در المپیک پاریس حاضر شوند، اما با توجه به پایان محرومیت این دو ورزشکار، کادرفنی فرصتی دوباره به آن‌ها داده است. در همین راستا گرابی و مختاری به تورنمنت مجارستان اعزام خواهند شد. اگر کشتی‌گیری مدال طلا کسب کند، طبق چرخه، رقابت انتخابی درون‌اردویی بین این کشتی‌گیر و امین کاویانی نژاد برگزار خواهد شد. کاویانی نژاد به یک پیروزی و حریفش به دو پیروزی در این مسابقه نیاز دارد تا فرد منتخب تیم ملی در وزن ۷۷ کیلوگرم برای حضور در المپیک باشد.



جوان تیم ملی ایران به واسطه درخشش خود این شانس را دارد که در لیگ LNB PRO A فرانسه که بالاترین سطح بسکتبال در این کشور است، دست‌به‌توپ شود. لوران آیزنباخ، عضو هیئت رئیسه باشگاه نانسی، درباره جذب محمد امینی گفت: او بازیکنی جوان و با استعداد است و می‌تواند به ما در فصل‌های آینده کمک کند. عملکرد امینی و نحوه بازی‌اش قابل قبول است و او اکنون این شانس را دارد که در سطح اول بسکتبال فرانسه بیشتر از قبل بازی کند و بهترین بازی‌ها را به نمایش بگذارد. این موضوع اتفاق خوبی برای ما و امینی است.



شادفر

منظور از آب تره بار آبی است که چند نوع تره بار در آن جوشانده شده باشد. ولی با آب تره بار خام مانند آب هویج نباید اشتباه بشود. آب تره بار را می توان با دو سه جور تره بار یا بیشتر درست کرد و این دستوری که در ادامه می آید برای نمونه است. از آب تره بار می توان در انواع سوپ ها استفاده کرد.

سوپ ها غذاهایی مغذی، مقرون به صرفه و آسان هستند که برای تهیه آن ها می توان هم از محصولات تازه و هم از غذاهای باقی مانده در یخچال استفاده کرد. سوپ ها همچنین برای افرادی که رژیم های غذایی ویژه مانند گیاه خواری دارند یا کسانی که مراقب مصرف نمک خود هستند یا آن هایی که اعمال جراحی خاصی دارند، بسیار مناسب است. یک راه آسان برای داشتن سوپ خانگی تصفیه شده، تهیه کردن آب تره بار است.

- مواد لازم:
- هویج: ۲ عدد
- تره فرنگی: یک بوته
- کرفس با برگ: دو سه ساقه
- کدو سبز: ۱ عدد
- لفل دلمه ای: ۱ عدد
- لوبیا سبز: یک مشت
- شوید و گشنیز: یک مشت
- لفل سیاه (درسته): ۷ دانه



- دستور تهیه:
- همه تره بار را بشویید، خرد کنید، در دیگ جاداری بپزید و با دو لیتر آب روی آتش به جوش بیاورید.
- سپس آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و بگذارید بیشتر از نیم ساعت ریز جوش بزند.
- اگر بخواهید این آب کمی غلیظ شود، می توانید یک دانه سیب زمینی پوست گرفته و رنده شده را به دیگ اضافه کنید.
- آب تره بار را هم می توانید پس از صاف کردن بجوشانید تا حجم آن کم شود.
- در پایان پخت تره بار، آب را از صافی بگذارید و در یخچال نگه دارید تا در وقت مناسب در سوپ یا هر غذای دیگری استفاده کنید.

نکته:

- در بسیاری از غذاها آب قلم یا مرغ و آب تره بار را با هم می توان به کار برد. ولی تهیه و نگهداری آن ها در ظرف های جدا بهتر است.
- آب تره بار را نباید بیش از ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید وگرنه تاژی خود را از دست می دهد.
- به این آب می توان انواع دیگر تره بار، مانند گل کلم و سلغم یا سبزی های دل خوا را اضافه کرد.

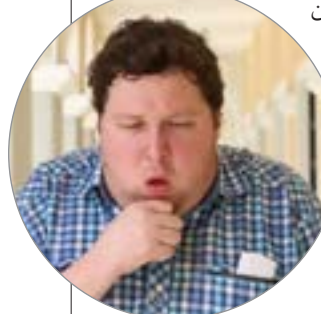
کالری شمار

میزان انرژی	اندازه	ماده غذایی
۴۱ کالری	۱۰۰ گرم	هویج
۶۱ کالری	۱۰۰ گرم	تره فرنگی
۱۶ کالری	۱۰۰ گرم	کرفس
۱۷ کالری	۱۰۰ گرم	کدو سبز
۳۱ کالری	۱۰۰ گرم	لفل دلمه ای
۳۱ کالری	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	شوید

دستور این غذا برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی: از سیر تا پیاثر نجف دریابندری است.

مبتلایان به آسم مراقب اضافه وزن باشند

عوامل زمینه ای زیادی بیماری آسم را تحریک می کنند. در بین این عوامل چاقی و اضافه وزن از اهمیت بیشتری برخوردارند. بررسی های پژوهشگران نشان می دهد افراد چاق نشانه های شدیدتری از آسم را دارا هستند و داروهای بیشتری نیز مصرف می کنند و از آنجایی که بیماران مبتلایه آسم از کورتون به صورت استنشاقی یا اشکال دیگر دارویی استفاده می کنند، با داشتن اضافه وزن در معرض عوارض بیشتری از این داروها قرار می گیرند. بنابراین خیلی ضروری است که این بیماران با تدا ابیری همواره وزن خود را متعادل نگه دارند.



حرف ها و برچسب هایی که جدایی می آورد

ریشه برخی رفتارهای سرد همسران در حرف هایی است که نا آگاهانه بر زبان می آورند

مصومہ متن نژاد «صد بار نگفتم بی خیال! کار تونیست... شما خانوادتا همه تون شبیه هم هستید. لجباز ویه دنده»، «به نظرت خیلی چاق نشدی!»، «و حالا ببین، آگه همین روزا ترکت نکردم... اگر چنین جمله هایی را تا حالا به زبان نیآورده اید که کمی دور از ذهن به نظر می رسد، حتما از دوروبری هایتان شنیده اید. خیلی از زن و شوهرها بدون آنکه متوجه باشند، خیلی ساده این جمله ها را به زبان می آورند و بعد هم از سردی رابطه شان از پس چندسال زندگی مشترک گله دارند. مسئله ای که موضوع بحث امروز ما با دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده است و او تاکید دارد که اگر همسران در زمان گفت وگو با هم بیشتر مراقب آنچه بر زبان می آورند باشند، بسیاری از تنش ها و سردی های رابطه را تجربه نخواهند کرد. در ادامه چکیده ای از این باید و نبایدها را با هم می خوانیم.



القای ضعف نکنیم

وقتی همسران برای انجام کاری احساس ضعف می کند یا ناراحت است، با القای مستقیم و به زبان آوردن این ضعف و ناراحتی، احساس ناتوانی و افسردگی را در او ایجاد نکنید. برای نمونه به جای اینکه بگویید: «خودت رو اذیت نکن، فکر نکنم کار خوبی از آب در بیاد، می توان گفت، عزیزم من به تو اطمینان دارم، حتما به بهترین شکل می تونی انجامش بدی.»

منت نگذاریم

وقتی در زمان صحبت با همسران از جمله هایی استفاده می کنید که معنای تحمل کردن او را دارد، این کار اسمش منت گذاشتن است و بالاخره او را خسته خواهد کرد. برای نمونه به او می گوئیم: «همه کارهای بچه ها گردنمه و این زله ام کرده.» یا «از اینکه هر بار دست به کاری می زنی و بد میاری دیگه خسته شدم.» یا «من که هر ماه کل حقوقم رو تقدیم آقامی کنم.»

برچسب نزنیم

اگر همسران یک ویژگی اخلاقی، رفتاری یا ظاهری دارند که در ایجاد آن نقشی ندارد یا توانایی در تغییر آن ندارد، با برچسب زدن به او اعتماد به نفس و عزت نفسش را از بین نبرید. برای نمونه نگویید: «خیلی چاقی و تا همین شرایط ادامه پیدا کنه، ما نمی توئیم بچه دار بشیم.» یا «قدت خیلی کوتاه! همیشه وقتی با هم مهمونی میریم، کفش های پاشنه بلندتری بپوشی.»

تعمیم ندهیم

وقتی از کلمه هایی تعمیم دهنده مانند «هرگز»، «همیشه» و «هیچ وقت» استفاده می کنید به معنای این است که هنوز همسران را نبخشیده اید و قرار نیست که چیزی را هم فراموش کنید و اگر او قدمی برای اصلاح خودش بردارد، بی فایده است و به چشم شما نمی آید. برای نمونه همیشه گند زدی به حال خوشمون، یا «هرگز شده کاری رو درست انجام بدی.»

کنترلگر نباشیم

وقتی از جمله هایی استفاده می کنید که بوی کنترل از آن ها می آید، حتم بدانید همسران حتی اگر در ابتدا به خاطر علاقه ای که به شما دارد، چیزی به رویتان نیاورد، بالاخره خسته می شود و واکنش نشان می دهد، مانند اینکه با او بگویید: «خوشم نمیداد این طوری لباس بپوشی...» یا گفته بودم که با این دوست نشنست و برخاست نکن...» یا همین قدر که درس خوندی، کافیه.»

تحقیر نکنیم

تحقیر کردن از آن بزنکاه هایی است که دیر یا زود صدای همسران را در می آورد و سبب می شود تا او هم برای مقابله با شما همین رویه را در پیش بگیرد. همچنین سبب می شود تا او سرخورده شود و اعتماد به نفس و عزت نفسش را در برابر همه از دست بدهد. برای نمونه وقتی به او می گوئیم: «تو هم شبیه اون برادر معتادت بی مسئولیت هستی...» یا «دائم غرغر می کنی، خواهرتم به خاطر همین اخلاقتش بود که شوهرش ترکش کرد.»

بی اعتنا نباشیم!

اگر در زمان گفت وگو با همسران از جمله «هر طور راحتی» و جمله های مشابه آن استفاده می کنید، بدانید بیشتر از هر عبارت دیگری اعصاب او را به هم ریخته و سبب تنش و دعوا شده اید، چون غیرمستقیم به او می فهمانید که هنوز از دستش ناراحتید و او را نبخشیده اید و فقط می خواهید موضوع بحث را تمام کنید. بهتر است با یک جمله مناسب ناراحتی تان را نشان دهید و از او بخواهید با هم برای برطرف شدنش فکری بکنید. برای نمونه به او بگویید: «این مسئله ناراحتی می کند و بهتر است درباره آن با هم صحبت کنیم.»

تهدید نکنیم

وقتی جمله هایی را که بوی تهدید می دهند، زیاد تکرار کنید، کارایی خودشان را از دست می دهند و به لقلقه زبان تبدیل می شوند و فقط حس ناخوشایند آن باقی می ماند، مانند اینکه «آگه این کار رو نکنی، ترکت می کنم.» یا «اینقدر با من لجبازی نکن، طلاق می دم.» به طور کلی تهدید بکردن رفتار درستی نیست و فقط زمانی باید از آن استفاده کنیم که واقعا قصد انجامش را داریم.

خوش آمدن ها را رها کنیم

خوش آمدن ها و نیامدن ها از آن چیزهایی است که همسران را در تنگنای انتخاب قرار می دهد. وقتی به همسران می گوئید از فلان چیز خوشم نمی آید یا خوشم می آید و از او انتظار دارید آن طور که شما دوست دارید، رفتار کند به او حس ناخوشایندی را منتقل می کنید. پس یاد بگیرید که خیلی چیزها به شما مربوط نمی شود و حق اظهار نظر درباره آن را ندارد. برای نمونه به او می گوئید: «من از اون دوستت خوشم نمیاد.»

حرف آخر

اگر رفتارهای گفته شده و مشابه آن را در خودتان احساس می کنید یا همسران درباره آن ها به شما تذکر داده است، حتما در رفتار هایتان بازمینی کنید، چون ریشه بسیاری از رفتارهای سرد همسران در حرف هایی است که نا آگاهانه به زبان می آورند یا رفتارهایی است که بدون توجه به اثر منفی آن در رابطه شان انجام می دهند. سعی کنید فقط زمانی که آرام هستید و هیجان هایتان خوابیده است، حرفی بزینید یا تصمیمی بگیرید. همچنین تلاش کنید، به من چه های زندگی تان را زیاد کنید. البته در ذهنتان نه برزبانتان! و بیذریید و یاد بگیرید که تلاش شما در زندگی همواره باید توافقی بر سر آنچه که با هم توافق ندارید باشد. یادتان باشد، اگر باهمه تلاشی که می کنید بازم نمی توانید این رفتارها و هیجانات را در خودتان کنترل کنید، وقت آن است که از یک مشاور یا روان شناس کمک بگیرید.

مهمان سرای حضرت رضا علیه السلام



بفرمایید برکت!

روایت خدمت میزبانانی که زمینه میزبانی از زائران رضوی را در مهمان سرای حضرت فراهم می‌کنند

در طول این ۴۳۶ ساله که از زمان تأسیس مهمان سرای حضرت می‌گذرد، در تاریخ به اسامی مختلفی از آن یاد شده است؛ مطبخ معموره، مطبخ سرکار فیض، کارخانه زواری، مهمان خانه، کارخانجات مبارکه یا شیلا ن برخی از این اسامی گوناگون است، اما به هر نامی هم که خوانده شود، حقیقت این است که از ابتدای تأسیس این کارخانه برکت تا کنون میلیون‌ها نفر از دلدادگان اهل بیت (ع) فارغ از ملیت و مذهب و حتی دین، مهمان سفره سلطان توست بوده‌اند. به مناسبت فرار سیدن دهه کرامت و ایام باسعادت ولادت امام مهربانی‌ها، شهپر آزاد گزارشی به روایتگری خدمت خالصانه و تلاش صادقانه خادمان کشیک سوم مهمان سرای حرم مطهر پرداخته است که در هر وعده غذایی، زائران را به یک وعده غذایی گرم و متبرک بر سفره بارکت امام توف (ع) مهمان می‌کنند.



خوبان به خدمت لطفش به صف شدند

برای بسیاری از مردم ایران که تا پیش از سال ۱۴۰۲ به زیارت سلطان توست مشرف می‌شدند، پیچیدن عطر و بوی غذای حضرتی در برخی صحن‌های حرم مطهر، خاطره‌ای مشترک و وصف ناشدنی بود. بیشتر از نیم قرن، آشپزخانه‌ای که غذای مهمان سرا در آن طبخ می‌شد، در طبقه زیرین مهمان سرا قرار داشت و مواد غذایی خام پس از ورود به آشپزخانه، در همان جا طبخ و برای اطعام زائران در طبقات فوقانی بر سفره‌ها می‌نشست؛ اما از سال گذشته بنا به دستور حجت الاسلام والمسلمین احمد مروی، تولید آستان قدس رضوی، قرار شد آشپزخانه قدیمی آستان در خیابان چمن احیا و به روزرسانی شود تا در هر وعده، غذای آماده به دو مهمان سرای حضرت در حرم مطهر برسد. بنیاد این تصمیم نیز آن بود که حتی برای اقساری از زائران، بوی غذای تازه‌ساز زنجش نباشد و در هر حال، زائر بتواند با آسایش، دل به زیارت امام مهربانی‌ها ببندد. با همه این تفصیلات، انتقال آشپزخانه به بیرون از فضای زیارتی حرم مطهر رضوی از حجم و سختی کار میزبانان و خدمه مهمان سرا نکاسته است. امروزه در حرم مطهر رضوی، مهمان سرای تدبیر در صحنی به همین نام متمرکز بر اطعام زائران



اخلاص، شیرینی خدمتی طاقت فرسا

هستند که در هر کدام، گوشت، پیاز یا ماده غذایی دیگری در حال سرخ شدن است. بر سر هر کدام هم یک نفر از آشپزها در حال هم‌زدن مداوم است و هر کدام نشان که سر بالا می‌آورند، با همان چشم‌های خون‌گرفته و صورت‌های برافروخته از گرمای آشپزخانه، لبخندی پر لبشانی می‌آید و دوباره به کار مشغول می‌شوند. در این حین نیز لب‌ها همه در حال جیبیدن است، به صلوات خاصه، ذکر و البته درد دل با ارباب خانه که بدون شک در آن لحظات، ناظر بر خدمت مخلصانه آن‌ها است. حوالی ساعت ۱۰ صبح، وقت آماده شدن ناهار است. تیم آشپزها همگی به خط می‌شوند و طوری نشاط دارند که انگار نه انگار از ساعت ۶ صبح در میان آتش و بخار و گرمای طاقت فرسا، مدام از یک کار به سراغ کار دیگر رفته‌اند. یک‌هزار پنج به صورت مکانیزه روی نوار نقاله‌ها و از گون می‌شوند و کوه‌هایی از برنج پخته شده را می‌سازند که آشپزها هر کدامشان را بدون کوچک‌ترین میزان اسراف و هدر رفت، تا آخرین دانه برنج در استیل‌های تمیز تخلیه می‌کنند. پس از چند دقیقه، خورش هم با چلو همراه می‌شود و در استیل‌های مجزا در هیت‌رایی به اندازه بیخچال فریزرهای خانگی گذاشته می‌شود تا به مهمان سراهای حرم مطهر رضوی انتقال یابد.

عنایت حضرت، مزد خدمت ماست

البته برای هر زائری که وارد مهمان سرا می‌شود و اطعام شده و با بدرقه میزبانان و خدمه از مهمان سرا خارج می‌شود، ابعادی از خدمت در جریان است که به طور کامل از دیده مهمان پنهان می‌ماند. یک نمونه از این خدمات پنهان در ظرف شویی مهمان سرا و دیگر شویی آشپزخانه اتفاق می‌افتد؛ جایی که در هر وعده ده‌ها خادم در سخت‌ترین شرایط ممکن، عالی‌ترین سطح از نظافت و پاکیزگی را برای ظروف چینی، استیل‌ها، هیت‌رها و حتی دیگ‌ها رقم می‌زنند. تصویر خدمت در بالاترین سطح از اخلاص همین جا مشهود است؛ جایی که در هر وعده بیش از سیزده دیگ صد کیلویی، ۴۵ دیگ سی کیلویی، دو بیست استیل غذا، به همراه هزاران ظرف کاسه، قاشق و چنگال شسته می‌شود و آب جوش و بخار داغ، هم‌نشین خدای است که تا کمر در دیگ‌هایی به اندازه یک مرد بالغ خم می‌شوند تا در نهایت، ظرف‌های تمیز و درخشان در زمان پذیرایی محصول کار سخت آن‌ها در دامی



کیفیت، مهم‌تر از همه چیز

یکی ویژگی چشمگیر در آشپزخانه حضرت این است که تقریباً همه مواد خام از محصولات شرکت‌های غذایی آستان قدس رضوی تأمین می‌شود. به طوری که از گوشت مزرعه نمونه و رب مزارع آستان گرفته تا حتی چای خشک، عالی‌ترین محصولات به آشپزخانه حضرتی راه پیدا می‌کنند تا در نهایت، غذایی که بر سفره‌های اطعام قرار می‌گیرد، در سالم‌ترین و لذیذترین حالت ممکن باشد. برای درک میزان دقت و توجهی که اینجا برای حفظ معیارهای کیفی و صیانت از سلامتی زائران در جریان است، فقط اشاره به این نکته کافی است که آشپزخانه حرم مطهر علاوه بر اینکه بزرگ‌ترین آشپزخانه مکانیزه ایران محسوب می‌شود، تنها آشپزخانه کشور است که از فرایند انبارداری و سردخانه تا نانوایی و سالن‌داری، موفق به کسب نشان طلایی کیفیت «طیب» شده و سخت‌گیرانه‌ترین شیوه‌نامه‌های بهداشتی در آن اجرایی می‌شود. میرحسین کبیری، سرپرست مدیریت مهمان سراهای حرم مطهر، در این باره می‌گوید: در هر کشیک



عکس خیر



● روزنامه فرهنگی-اجتماعی-اطلاع رسانی صاحب امتیاز: شهرداری مشهد ● مدیر مسئول: سید مهتم موسوی مهر ● سردبیر: سید مسجد طلوع هاشمی ● نشانی: خیابان کوهسنگی ابتدای کوهسنگی ۱۵ ● دفتر مرکزی: ۰۵۱-۳۷۲ ۸۸۸۸ ۱-۵ ● شماره: ۰۵۱-۳۸۴۹۰۳۸۴ ● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲ ● شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۷۸۹

SHAHRARANEWS.IR
اشبه
Mashhadchehreh.ir
Photoshahr.ir

سایت شهرآرآنیز را با اسکن این کد دنبال کنید

میشاقنامه اخلاق حرفه‌ای

دمای هوای مشهد ۸۷٪
۱۴° ↑ ۹° ↓
ظهور ۲۳
صبح ۱۴
عصر ۲۱
شب ۱۹

اذان ظهر ۱۱:۲۸:۰۳ نیمه شب شرعی ۲۲:۳۷:۲۹
غروب آفتاب ۱۸:۳۴:۳۴ اذان صبح فردا ۰۲:۳۹:۳۲
اذان مغرب ۱۸:۵۴:۵۲ طلوع آفتاب فردا ۰۴:۲۱:۰۳

تلفات قلبی کشنده و نجات

امام رضا^(ع) به نقل از پیامبر اکرم^(ص)
العلم امام العلم.
علم پیشاهنگ عمل است.
عده الداعی ۶۴ الحیاة ۱۲۸/۱

هنر روز



اثری از محمود نظری
این کارتونی یکی از آثار برگزیده جشنواره بین‌المللی کارتون «مهربانی رضوی» است. آثار این رویداد متأثر از احادیث و کلام امام رضا^(ع) با موضوع مهربانی از سوی هنرمندان مختلف جهان خلق شده است.

چکامه

تنها به شوق دیدن رؤیت مسافرنند

این واژه‌ها که هیئت انسان گرفته‌اند
تنها برای دیدن تو جان گرفته‌اند
تنها برای واژه‌ها که جهانی به نام تو
عاشق شدند و راه بیابان گرفته‌اند
حتی کبوتران سراسیمه جهان
در سایه‌سار امن تو سامان گرفته‌اند
این ابرهای هیچ نبایده بر زمین
از چشم‌های سبز تو باران گرفته‌اند
تنها نه صید چشم تو هستند آهوان
این چشم‌ها پلنگ، فراوان گرفته‌اند
شیرینی غزل که برای تو گفته‌اند
شور جوانی است که پیران گرفته‌اند
تنها به شوق دیدن رویت مسافرنند
این عاشقان که راه خراسان گرفته‌اند
حسن حاجی هاشمی

اول شخص

مجاور ابدی ایوان طلا

یادی از شهید محمدمهدی خادم الشریعه، از بنیان‌گذاران سازمان دهی نیروهای خراسانی در جبهه‌های جنوب که در حرم مطهر رضوی مدفون است



اول سال ۱۳۵۶ بود. شهید کامیاب از منبر مسجد کرامت مشهد بالا رفته بود تا سخنرانی کند. نگاه به پانتری هایش که می‌کردی. سوای نمازگزارها و بازاری‌ها و قشر میان سال، نوجوانان مشتاقی به چشم می‌خوردند که گلچین امیدهای آینده انقلاب بودند. نوجوانانی که بازی درکوپه و خیابان‌را‌ها کرده بودند آمده و زانو پای صحبت آدم‌هایی که راه و چاه مبارزه‌رانی دانستند. جلسه که تمام شد، همان طور که یکی از نوجوان‌ها، بندگانی هایش را اگر می‌زد با صدای جوانی نوزده ساله رو برگرداند که می‌پرسید: «حاضری پیام‌ها و تصاویر امام^(ع) را بین نوجوانان پخش کنی؟» دست به زانو گرفت. بلند شد و با نگاهی شوق‌ناک پاسخ داد: «عمر دست خداست. من از چیزی نمی‌ترسم.» این طور بود که چند روز بعد یک بغل اعلامیه به انضمام عکس‌های امام را تحویل گرفت تا در محدوده اطراف مدرسه پخش کند. خبر که به‌گوش یکی از معلم‌های مدرسه رسید، کسان‌کشان او را به‌کلانتری محل برد تا اینکه یک نفر در راه کیف اعلامیه‌ها را از دستش قاپید و فرار کرد. مأمور بازجویی از اهالی انقلاب بود. علی‌الظاهر ابرو به هم کشید و حکم کرد یک هفته‌ای بازداشت شود. اما وقت رفتن پنهان‌کنی نوجوان را به‌کناری کشید و گفت: یک هفته‌ای مدرسه‌نرو که خیال‌کنند بازداشت‌بودی از کلانتری که بیرون آمد. محمدمهدی خادم الشریعه ایستاده بود داشت با لبخندی مرموز گوشه لب هایش نگاهش می‌کرد: «ترسیدی؟» بهت توی چشم‌های جوان دیدن داشت. حالامی دانست سناریو کیف قاپی کار محمدمهدی بوده است. همان جوانی که اول بار توی مسجد دیده بود محمدمهدی از آن جوان‌های آرام بی‌هیاهویی بود که در سکوت و آرامش راه خودش را پدیدآورده بود و می‌دانست فرصت حیاتش را خرج کدام آرمان کند. این را زیدپدرش آموخته بود. از همان روزگاری که از سرخس به مشهد کوچ کردند تا در مجاورت

به‌رزمندگان خط مقدم. حالا داشت دسته دسته رخت‌های خون‌آلود توی دل مادر محمدمهدی چنگ می‌خورد. اما به حرمت مادر شهید که اول بار به وساطت نام او راضی به رفتنش شده بود. سکوت کرد. سه روز از آغاز عملیات بیت المقدس می‌گذشت. محمدمهدی شانه به شانه جمعی از فرمانده‌ها. برای بازدید از گردان‌ها به راه افتاد. سرخوشی‌اش بی‌تکرار بود. نمازش را افراد خواند و هر میوه‌ای به او تعارف می‌شد. حواله میوه‌های بهشتی می‌کرد. آخرین لیخند محمدمهدی



شهید خادم الشریعه در ايام نوجوانی

«ایثارنامه شرف و شهادت»

بیست و یکمین جلد از مجموعه کتاب‌های یادنامه شهدای شاخص خراسان رضوی با عنوان «ایثارنامه، به فرازهایی از زندگی سردار سرلشکر شهید محمدمهدی خادم الشریعه می‌پردازد. اثری به قلم زهرا غفاری‌نقیبی که با بیان خاطراتی ناب از زندگی شهید، از ابعاد گوناگون شخصیت و سیر زندگی او پرده برمی‌دارد و جهان بینی سردار خادم الشریعه را در قالب اثری شصت صفحه‌ای در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

آهوی ضامن‌دار

مشهد بوی میوه می‌دهد

هرجایی یک بویی دارد، هر آدمی حتی، مثلاً همدان برای من بوی چرم می‌دهد و میبند و یزد بوی کاغذ، بوشهر برای من بوی تنباکو دارد و بندرعباس بوی چای، مشهد اما برای من عطر میوه دارد...
دیده‌ای تابستان‌هایی روی توی میوه فروشی مفصل و پروپیمان که کولر آبی هم روشن کرده؟ دیده‌ای باد معطر پوئال‌های آب خورده می‌خزد دور برمی‌دارد، می‌پیچد روی لیموسنگی‌ها طالبی‌ها، زردآلو و هلو انجیری و قطعه طلاها؟ حالا فکر کن گوشه میوه فروشی یک کپه سبزی هم باشد که میوه فروش گونی نمدار کنفی هم انداخته باشد روی تره و نعنا و ریحان‌ها روی تریترک‌ها و تریچه نقلی‌ها. مشهد برای من در مشام همین عطر

قاب طلا

سفری که همیشه تازگی دارد

«مسافرای مشهد جانمونی، بدو بابا که رفتیم.» صدای بیوق اتوبوس بلند شد. مسافرانی که بیرون بودند سلاسه سلاسه یکی یکی از راه رسیدند و سوار شدند. «خدا قوت آقای راننده.» عباس آقا از سوی آینه به یکی دو تا از صندلی‌های داخل اتوبوس که خالی مانده بود نگاه کرد. کلاهش را به سرش گذاشت و دنده عقب گرفت. ته اتوبوس را از پارکینگ بیرون آورد. فرمان را به سمت راست پیچاند و رو به جاده ایستاد. پدال گاز را چند بار زیر پایش فشار داد. دوباره صدای بیوق اتوبوس بلند شد. «هرکی بیرون مونده صداس بزنین، رفتیم! مشهد جانمونیا!»
مردی جوان در حالی که دست همسرش را گرفته بود دوان دوان به سمت اتوبوس دوید. سفا اولشان بود. وقتی که سوار اتوبوس می‌شدند عباس آقا نگاهشان کرد و سری تکان داد: «کجایی شادوماد؟»
سفر به مشهد هیچ وقت برایش تکراری نبود. با اینکه این جاده را بارها و بارها با همین اتوبوس آمده و برگشته بود و تمامش را مثل کف دستش بلد بود. اما این سفر، هر بار برایش حسی از تازگی داشت. هر دفعه که برای مشهد مسافر داشت نائب‌الزبانه‌ای از رفق و آشنایان و خانواده بود: «عباس آقا التماس دعا، رفتی حرم بگو آقا ما رو هم بطلبه، یاد تره‌ها!» چه مسافرانی را که در این مسیر در اتوبوسش ندیده بود. از آن میزبان روستایی‌های یادش آمد که از ابتدای سوار شدنش اشک می‌ریخت و صلوات می‌فرستاد و هر بار که اتوبوس می‌ایستاد، در جایش نیم‌خیز می‌شد و با صدای بلند می‌پرسید:

مشهد؟ «نه مادر جان، هنوز تا مشهد خیلی راهه!» و پیرزن باز می‌نشست و صلوات می‌فرستاد و دوباره اشک هایش جاری می‌شد. بیان خانواده پنج شش نفره‌ای که روی صندلی‌های پشت سرش نشسته بودند و مدام میوه و آجیل و چایی تعارفش می‌کردند: «بفرمایید آقای راننده، بفرمایید! شما راننده اتوبوس زائرای امام رضایی، باید هوای شما رو داشته باشیم.» یا از آن زوج جوان و خجالتی‌ای یادش آمد که با خانواده هایشان راهی مشهد شده بودند تا مراسم عقدشان را در حرم مطهر انجام دهند. هر کدام از مسافرانش حاجتی در دل داشتند و چشم انتظار رسیدن بودند. مشهد، همیشه برای عباس آقا خیلی دور بود و خیلی نزدیک.

عکس: یوسف اکبری پایبندی