



## خوراکی‌ها علیه خواب‌آلودگی پشت فرمان

هوشیاری در زمان رانندگی را نباید دست کم گرفت. یک مطالعه، برای اولین بار در فرانسه، تأثیر انواع مختلف وعده‌های غذایی را بر مدت زمان ترمز گرفتن رانندگان اندازه‌گیری کرده است.



### تیتراهای امروز

آیت‌الله رئیسی در آیین افتتاح ۵ ایستگاه جدید متروی تهران: خدمات شهری کاری چندبعدی و نیازمند همدلی دولت و ملت است



مصاف ایران-روسیه با حضور تماشاگران برگزار می‌شود



اعلام ساعات کاری کتابخانه ملی در نوروز



زمان ثبت‌نام ۵ آزمون سال ۱۴۰۳ اعلام شد



هشدار نوروزی پلیس:

برنامه سفر نوروزی‌تان را به غریبه‌ها نگوئید



## تهران در آستانه نوروز ۱۴۰۲

فروغ طاهرخانی/مهر

## خدمات‌رسانی ۱۰۰ هزار خادم راهیان نور در یادمان‌های شهدا

مسئول کمیته مرکزی خادمین شهدا گفت: قریب به ۱۰۰ هزار خادم راهیان نور در سایت «کوله‌بار» ثبت‌نام کردند که ۴۰ درصد از این افراد بانوان و ۶۰ درصد دیگر آقا هستند.

به گزارش تسنیم، حجت‌الاسلام محمد جعفری در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: اگر زیرساخت‌های شبکه خادمی آماده شود تا ۳ سال آینده بزرگترین و موثرترین مجموعه فرهنگی کشور را خواهیم داشت.

مسئول کمیته مرکزی خادمین شهدا افزود: در سایت کوله‌بار که سایت ثبت‌نام خادمین شهدا است قریب به ۱۰۰ هزار خادم ثبت‌نام کردند که ۶۰ درصد از این افراد آقا و ۴۰ درصد دیگر خانم هستند.

وی با اشاره به شعار خادمی گفت: «حق با زائر است» شعار خادمان در یادمان‌ها است یعنی به گونه‌ای رفتار کنیم که سبب جذب مردم به این مناطق باشیم و کسی بخاطر رفتار خادم از این مناطق دور نشود.

جعفری با اشاره به اینکه خادمی آداب دارد، بیان کرد: ممکن است در یادمان‌ها با کسانی روبه‌رو شود که ظاهر و حجاب خوبی ندارند، اما دقت کنید که این افراد زائر و دعوت شده شهدا هستند پس با کمال احترام با آنان برخورد کنید.

مسئول کمیته مرکزی خادمین شهدا افزود: فرصت در دوران خادمی کوتاه است، شهدا سفرهای محدود اما کامل برای شما چیده‌اند پس از لحظه لحظه این فرصت استفاده کنید.

جعفری گفت: رزمندگان در دهه ۶۰ عهدی بخاطر دین و اسلام با خدا بستند و عاشقانه با دست خالی جنگیدند و اتفاقات زیبایی رقم زدند. وی ادامه داد: امروز بعد از گذشت ۲۳ سال جنگ تحمیلی دلدادگان با پای پیاده و ارادت خاص وارد یادمان‌ها می‌شوند.

مسئول کمیته مرکزی خادمین شهدا با بیان اینکه هنوز حدود ۲ هزار و ۵۰۰ مادر شهید منتظر گمشدگان خود هستند، اظهار داشت: اگر در یادمانی پدر یا مادر مسن و زرمه‌کنان دیدید با آن‌ها هم‌دردی کنید آنان دنبال فرزندان خود هستند، گمشده دارند. وی به اجرای طرح «خادمان نخبه» اشاره کرد و افزود: از سال ۹۰ این طرح در یادمان‌ها اجرا می‌شود و دانش‌آموزانی که معدلی بالای ۱۸ دارند ۳ روز در مناطق می‌مانند و با شهدا آشنا می‌شوند در این طرح اتفاقات بسیاری برای نوجوانان افتاد که آشتی با خدا از جمله این اتفاق است.



### تازه‌ها

عضو ستاد استهلال دفتر رهبر معظم انقلاب:

## سوم فروردین اولین روز ماه مبارک رمضان در ایران است

عضو ستاد استهلال دفتر رهبر معظم انقلاب گفت: در ایران و سایر کشورهای منطقه سوم فروردین ۱۴۰۲ روز پنجمین اولین روز ماه مبارک رمضان خواهد بود. به گزارش ایرنا، حجت‌الاسلام سید رضا قلمکار اصفهانی در همایش طلایه داران تبلیغ در سنندج اظهار داشت: روز چهارشنبه دوم فروردین در همه کشورها ۲۹ ماه شعبان و سوم فروردین اولین روز ماه مبارک رمضان است. وی با اشاره به احداث رصدخانه ملی ایران گفت: این رصدخانه پاییز سال جاری در حاشیه کویر مرکزی ایران افتتاح و آغاز به کار کرد. تلسکوپ رصدخانه ملی ایران توانایی رؤیت جهان به عمق هفت میلیارد سال نوری را دارد و این رصدخانه تمام ایرانی جزو برترین رصدخانه‌های دنیا بوده و مایه افتخار همه ما ایرانیان است.

## نظارت بر خدمات فرودگاهی در ایام نوروز

محمدحسین طاهری، اداره‌کل استاندارد استان تهران از اجرای طرح عیدانه توسط این سازمان و نظارت بر خدمات پایانه‌های فرودگاهی از ۱۵ اسفند تا ۱۵ فروردین خبر داد. به گزارش ایرنا، وی افزود: کارشناسان استاندارد، بخش‌های مختلف فرودگاه‌های بین‌المللی امام خمینی (ره) و مهرآباد نظیر فضای ترمینال‌ها، سالن عمومی، رستوران و کافی‌شاپ، سالن ترانزیت، نمازخانه‌ها و امکانات فرودگاهی نظیر اورژانس پزشکی، اتاق مخصوص مادر و کودک و سرویس‌های بهداشتی را ارزیابی می‌کنند.

### آب و هوا

## احتمال آبگرفتگی معابر ۳۰ استان

سازمان هواشناسی کشور به آبگرفتگی معابر در ۳۰ استان و کاهش کیفیت هوا در ۲۸ استان هشدار داد.

به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی کشور با صدور هشدار زردرنگ از نفوذ و فعالیت سامانه‌های بارشی، بارش باران، رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، در نقاط مستعد تگرگ، در ارتفاعات و نواحی با اقلیم سرد بارش برف په‌ویژه در نیمه غربی از سه‌شنبه (اول فروردین) و در نیمه شرقی از چهارشنبه (دوم فروردین) و کاهش محسوس دما خبر داد. بر اثر این مخاطرات احتمال کاهش دید، احتمال اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، صاعقه، احتمال آبگرفتگی معابر، احتمال جاری شدن روان‌آب، احتمال طغیان رودخانه‌ها، در نواحی کوهستانی بویژه گردنه‌ها کولاک برف و احتمال آسیب به صنعت کشاورزی، به‌ویژه در مورد کاهش دما وجود دارد.

## کلینیک تخصصی پوست و مو زیبایی نیایش

برترین کلینیک پوست، مو و زیبایی در سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱

کاشت مو

- جدیدترین و به روزترین تکنیک کاشت گرافت‌های مو در محل طاسی
- تکنیک برتر در برداشت گرافت‌های مو با دستگاه میکرو موتور
- کاشت در سایز میکرو و تراکم تا ۴ برابر بیشتر نسبت به سایر روش‌ها

کاشت ابرو طبیعی

- جدیدترین روش کاشت ابرو با خواب کاملاً طبیعی

- تراکم دلخواه حتی برای ابروهای تتو شده



## با ضمانت نامه کتبی مادام‌العمر



تخفیف ۲٪  
ویژه مسافران



@tehran\_beautycenter  
جهت مشاهده نمونه کار ها

مشاوره رایگان و پاسخگویی ۲۴ ساعته:

۸۸۱.۲۷۴۶ - ۸۸۱.۲۷۲۵ (پ.ا)

تهران، سعادت آباد، میدان کاج، کوچه نهم، پلاک ۱۲، طبقه ۲، واحد ۲