



با آمریکایی‌ها بر سر معادلمان مذاکره می‌کنیم

هجمه‌های جدید



فقط بگو متشکرم



کشور تو به بد مخمسه‌ای خورده؛ شما در موقعیت خوبی نیستید



با اوکراین قرارداد معدنی می‌بندیم و پولمان را از این کشور پس می‌گیریم. زلینسکی یک دیکتاتور نامحبوب است



چراکت و شلوار نپوشیده‌ای؟

این هم مذاکره

گفت‌وگوی ترامپ و زلینسکی ثابت کرد آمریکا «مذاکره» نمی‌کند، «تحقیر» می‌کند



کاخ سفید را ترک کن



توبیت ترامپ: وقتی برگرد که برای صلح آماده باشی



بدون ما تو چیزی نداری. اگر ارتش شما تجهیزات نظامی ما را نداشت این جنگ در ۲ هفته تمام می‌شد

شما اصلاً قدردان نیستید و این کار خوبی نیست

یادداشت

محسن مهدیان؛ مدیر مسئول

و این دو تشکر تاریخی زلینسکی



بعد از تحقیر زلینسکی در کاخ سفید و بیرون‌انداختن وی در حالی که هنوز سخنانش تمام نشده بود،

زلینسکی ۲ تشکر داشت:

اول اینکه در پیامی خطاب به ترامپ نوشت: «از تو سیاست، آمریکا، بابت حمایت، بابت این دیدار. از تو سیاست، آقای ترامپ.» در جریان مذاکره نیز وقتی معاون ترامپ با طعنه به زلینسکی می‌گوید آیا تابه‌حال شده یکبار از آمریکا تشکر کنی؟ می‌گوید بله، بارها.

دوم بعد از اینکه کشورهای اروپایی تکه‌به‌تکه شروع به حمایت از وی مقابل ترامپ کردند، از این دولت‌ها نیز تشکر کرد.

خلاصه دو تشکر این است: زلینسکی باز هم ذلت را ندید و باز هم به سراب عزت دل بست. در این دو تشکر درس‌ها نهفته است.

یکبار قصه زلینسکی را ساده مرور کنیم.

یک روز اروپایی‌ها به زلینسکی گفتند تو می‌توانی عضو ناتو و عضو اتحادیه اروپا شوی و ما هم از تو حمایت می‌کنیم. زلینسکی هم خوشحال وارد کری‌خوانی با روسیه شد. اما دستش به جهت نظامی خالی بود و ناچار سمت آمریکا و غرب دست دراز کرد. غربی‌ها ابتدا هیچ کمکی نکردند. زلینسکی بارها از این خلف‌وعده انتقاد کرد تا اینکه بالاخره کمک‌هایی رسید. سرجمع ۱۵۰ میلیارد دلار اروپا و ۲۰۰ میلیارد دلار آمریکا کمک نظامی کردند. چه کمک‌هایی؟ نیوپورک تایمز نوشت تسلیحاتی فرستاده شد که از فرط فرسودگی تنها به درد لوازم یدکی می‌خورد، اما همین کمک نظامی هم دست آخر شده بهانه‌ای برای آمریکا تا به اسم جبران هزینه دست روی معادن اوکراین بگذارد. زلینسکی هم رفت کاخ سفید برای امضای قرارداد که اینطور تحقیر شد و برگشت.

اما این تنها نقطه شروع و پایان ماجراست. در این میان اتفاقات مهمی رخ داد. آخرین نظرسنجی مؤسسه بین‌المللی کی‌یف نشان داد که مخالفان جنگ در اوکراین ۲۰ درصد بیشتر شده‌اند و به عدد ۶۰ درصد رسیده‌اند. حداقل ۶ میلیون نفر هم از اوکراین مهاجرت کرده‌اند یعنی افکار عمومی را از دست داده‌اند. این در حالی است که بالای یک میلیون نفر هم در جنگ زخمی و کشته شده‌اند. روسیه هم در میان جنگ توانست حداقل ۴ منطقه شرق اوکراین و حدود ۱۸ درصد این خاک را تصرف و رسماً به خاک خود اضافه کند. جالب اینکه ترامپ هم تأیید کرد.

حجم ویرانی‌ها به اندازه‌ای شد که بانک جهانی اعلام کرد حداقل ۴۱۱ میلیارد دلار برای بازسازی هزینه لازم است اما این هزینه مهم‌ترین عاملی شد که پیوستن اوکراین به اتحادیه اروپا را هم منتفی کند، چون اروپایی‌ها حاضر نیستند یک کشور جنگ‌زده را تحمل کنند و بار هزینه‌های آن را به دوش بکشند.

درباره پیوستن به پیمان آتلانتیک شمالی (ناتو) هم وال استریت ژورنال نوشت که ترامپ تصمیم دارد آتش‌بسی به کی‌یف تحمیل کند که تا ۲ دهه نتواند به ناتو بپیوندد. معاون ترامپ هم رسماً آن را خبری کرد.

و حالا؛ یک بازیگر با سراب غربی‌ها هم مردمش را از دست داد و هم خاکش را و هم به ویرانی رسید و هم اینطور ذلیل و تحقیر شد. اما نکته مهم اینجاست که هم چشم بر تحقیر می‌بندد و هم چشم به سراب غربی‌ها می‌دوزد. برای او هیچ درسی آموزنده نیست. چرا؟ چون هیچ راه دیگری ندارد. آنکه به توان داخلی و مردمش اتکا نکند، چنین میانه‌دلت و سراب عزت‌آواره می‌شود.

در این قصه دره‌ای شرافت دیدید؟ شاید حالا بهتر درک شود که چرا رهبر انقلاب فرمودند این راه شرافتمندانه نیست.

سلطان تحقیر

ترامپ در تحقیر کردن دیگران رکورددار است و حتی به متحدان خود هم رحم نمی‌کند؛ او فقط مانند یک فرد خودشیفته، عاشق تعریف و تمجید خود از زبان دیگران است.

■ بدون ما، تو چیزی نداری (تحقیر اوکراین در جلسه اخیر کاخ سفید)

■ به ما نگو چه احساسی خواهیم داشت (خطاب ترامپ به زلینسکی در زمان هشدار

درباره خطر وقوع جنگ علیه آمریکا)

■ کشور تو به بد مخمسه‌ای خورده (پاسخ ترامپ به زلینسکی)

■ فقط بگو متشکرم (خطاب تیم ترامپ به زلینسکی در میانه گفت‌وگوها)

■ بدون ما تو چیزی و کارتی (برای بازی) نداری (تحقیر زلینسکی توسط ترامپ وقتی سخن از جنگ اوکراین شد)

■ در موقعیت خوبی نیستید (تشر ترامپ به زلینسکی)

■ با کمبود سرباز مواجه هستید (توصیف ترامپ از وضعیت فعلی ارتش اوکراین)

■ قدردان باش (یکی از تحقیرآمیزترین سخنان ترامپ خطاب به زلینسکی)

■ خودداری ترامپ از بدرقه رئیس‌جمهور اوکراین هنگام خروج از کاخ سفید

معطل گذاشتن یک ونیم‌ساعتی؛ تحقیر لهستان

۱۵ ساعت محطلی عمدی:

«آندری دودا»، رئیس‌جمهور لهستان که به‌تازگی برای دیدار با دونالد ترامپ به آمریکا رفته بود، حداقل ۱/۵ ساعت منتظر رئیس‌جمهور آمریکا ماند.

عدم استقبال از مهمان؛ تحقیر فرانسه

بی‌احترامی دیپلماتیک:

درحالی‌که براساس پروتکل‌های دیپلماتیک، رئیس‌جمهور آمریکا از مهمانان خود در ورودی کاخ سفید استقبال می‌کند، اما از رئیس‌جمهور فرانسه در کاخ سفید استقبال نکرد.

تمسخر مهمان؛ تحقیر هند

توصیف نخست‌وزیر هند به‌عنوان فرد پر حرف:

ترامپ پس از دیدار با نخست‌وزیر هند در شبکه مجازی خود او را پر حرف خطاب کرد.

کنایه به مهمان؛ تحقیر انگلیس

می‌توانید به تنهایی ایستادگی کنید:

ترامپ در واکنش به نخست‌وزیر انگلیس که در حضور او در کاخ سفید گفت ما با هم علیه روسیه می‌جنگیم گفت: «آیا شما می‌توانید به تنهایی مقابل روسیه بایستید؟»

تنزل یک کشور خارجی به یک ایالت آمریکا؛ تحقیر کانادا

ایالت پنجاه و یکم ما باش:

ترامپ به جاستین ترودو، نخست‌وزیر کانادا پیشنهاد کرده که اگر تعرفه پیشنهادی را نپذیرد، بهتر است کشور کانادا به پنجاه و یکمین ایالت آمریکا تبدیل شود.

خریداران سکه

چقدر سود کردند؟

مرحله دوم طرح پیش‌فروش سکه امروز به پایان می‌رسد

صفحه ۴

سفره افطار ارزان می‌شود

کالاهای مورد نیاز شهروندان برای ماه رمضان به‌وفور و با قیمت مناسب در دسترس شهروندان قرار می‌گیرد



۵۵ درصد

نرخ مواد پروتئینی در تره‌بار ارزان‌تر از سطح شهر است.



۲۳ درصد

قیمت حبوبات در بازارهای میوه‌وتره‌بار پایین‌تر از مغازه‌هاست.



۳۰ درصد

پایین‌تر از قیمت بازار، خرمای درجه یک در تره‌بار عرضه می‌شود.

صفحه ۱۳

راننده تاکسی

امانتدار دستبند ۲۲۰ میلیونی

مرد میانسال چند روز گشت تا بالاخره موفق شد صاحب طلای گمشده را پیدا کند

صفحه ۵



انتخاب دوباره تاج به ریاست فدراسیون فوتبال، نه کسی را غافلگیر کرد و نه امیدوار

همه می‌دانستند!

صفحه ۹



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

نگاهی به جلسه استیضاح وزیر

بررسی دلایل و دفاعیات طی ۵ ساعت

پس از کش و قوس‌های فراوان و با گذشت روزها و هفته‌ها از طرح استیضاح، سرانجام مجلس شورای اسلامی قرار است امروز میزبان یکی از مهم‌ترین جلسات خود در سال جاری باشد.

استیضاح عبدالناصر همتی، وزیر امور اقتصادی و دارایی که در پی برخی تصمیمات اقتصادی و مالی دولت مطرح شده، به بحث داغ محافل سیاسی و اقتصادی کشور تبدیل شده است. این استیضاح که به نظر بسیاری از تحلیلگران سیاسی، آزمونی دشوار برای همتی به شمار می‌آید، با قوانین و روال‌های خاصی که در آیین‌نامه داخلی مجلس پیش‌بینی شده، برگزار خواهد شد.

بر اساس مواد ۱۰۸ و ۲۲۴ و ۲۲۵ آیین‌نامه داخلی مجلس، روند بررسی استیضاح در یک جلسه علنی و در چارچوب زمانی مشخص، به شکل دقیق و منظم برگزار خواهد شد. این جلسه که در آن نمایندگان مجلس فرصت خواهند داشت تا به طرح مسائل و دغدغه‌های خود در خصوص عملکرد وزیر اقتصاد بپردازند، به‌طور رسمی از ساعت‌ها قبل از آغاز جلسه آماده‌سازی و برنامه‌ریزی‌های دقیقی خواهد داشت.

طبق اطلاعات ارائه شده، حداکثر زمان اختصاص یافته برای این استیضاح ۵ ساعت خواهد بود که در آن، فرصت برای تمامی طرف‌های مرتبط با این مسئله از جمله استیضاح‌کنندگان، وزیر اقتصاد و رئیس‌جمهور، برای بیان اظهارات خود فراهم می‌شود.

روند برگزاری جلسه استیضاح وزیر اقتصاد

جلسه استیضاح وزیر اقتصاد با شرایط خاصی برگزار خواهد شد. طبق اعلام هیأت رئیسه مجلس، ابتدا ۲ ساعت برای استیضاح‌کنندگان در نظر گرفته شده است تا از دلایل و ابهامات خود نسبت به عملکرد همتی بگویند و مشکلات اقتصادی کشور را در این زمینه تبیین کنند.

سپس وزیر، رئیس‌جمهور و نمایندگان موافق و مخالف به دفاع خواهند پرداخت که برای این بخش، ۳ ساعت زمان تعیین شده است.

در این میان، رئیس‌جمهور نیز در کنار وزیر اقتصاد به دفاع از سیاست‌های اقتصادی دولت خواهد پرداخت و در این فضا، نمایندگان مجلس باید تصمیمی کلیدی در خصوص ادامه کار وزیر اقتصاد اتخاذ کنند.

پس از اظهار نظر موافقان و مخالفان، فرصت دیگری برای وزیر در نظر گرفته می‌شود تا به پاسخگویی و دفاع از مواضع خود بپردازد.

در نهایت، پس از برگزاری این سلسله دفاعیات و اظهارات، جلسه به رأی‌گیری خواهد رسید که در آن نمایندگان مجلس باید به ارزیابی و تصمیم‌گیری در خصوص اعتماد یا عدم اعتماد به وزیر اقتصاد بپردازند.

نتیجه‌گیری و چشم‌انداز استیضاح

این جلسه استیضاح بی‌تردید یکی از مهم‌ترین رویدادهای سیاسی و اقتصادی کشور در ماه‌های اخیر خواهد بود. استیضاح وزیر اقتصاد که بر اساس تحلیل‌ها و انتقادات برخی نمایندگان به سیاست‌های اقتصادی دولت مرتبط است، نشان‌دهنده نگرانی‌ها و دغدغه‌های جدی نمایندگان در خصوص وضعیت اقتصادی کشور است. با توجه به پیچیدگی‌ها و حساسیت‌های اقتصادی موجود، باید منتظر ماند و دید که آیا وزیر اقتصاد توان خواهد داشت تا از عملکرد خود دفاع کند و یا اینکه مجلس تصمیم به تغییر خواهد گرفت.

اخبار مجلس

ورود فراکسیون سلامت اداری به پرونده دانه درشت‌ها

مسلم صالحی، رئیس فراکسیون نظارت بر حسن اجرای قوانین مجلس، در یک نشست خبری اعلام کرد که این فراکسیون به بررسی تخلفات ارزی و پرونده‌های صرافی‌ها، از جمله مواردی با مبالغ کلان، پرداخته است. همچنین به انتصابات بی‌ضابطه و تخلفات در گمرک ورود کرده و استخدام‌های مشکوک شبانه را زیر نظر دارد.

آخرین وضعیت طرح سازمان ملی مهاجرت و اتباع

ولی‌الله بیانی، سخنگوی کمیسیون سیاست داخلی و شوراهای اعلام کرد که دولت قبلی لایحه تأسیس سازمان ملی مهاجرت و اتباع را به مجلس ارائه کرده بود، اما رسیدگی به آن انجام نشد. دولت جدید این لایحه را پس گرفته و در حال به‌روزرسانی است تا به مجلس ارسال کند و به محض ارسال، با اولویت بررسی خواهد شد.

غیر صلح‌آمیز جلوه دادن صنعت هسته‌ای ایران دستور کار جدید آمریکا و اسرائیل

مجتبی زارعی، عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس گفت: ایران هراسی و غیر صلح‌آمیز جلوه دادن برنامه هسته‌ای جمهوری اسلامی دستور کار جدی این روزهای مقامات رژیم صهیونیستی و آمریکایی است.

حذف ارز نیما یا تصمیم همتی انجام شد

حسین مصماصی، عضو کمیسیون اقتصادی مجلس گفت: حذف ارز نیما یا افزایش قیمت ارز تأمین‌کننده مواد اولیه تولید به قیمت ارز توقای با تصمیم وزیر اقتصاد انجام شده است. وضعیت موجود در بازار ارز نتیجه تصمیم آقای همتی است.

پیشرفت در انسداد مرزهای شرقی

طرح انسداد مرزهای شرقی ازسوی نیروی زمینی ارتش درحال اجراست. امیر میسر ارجمندی، معاون مهندسی نزاجا دراین باره اعلام کرد: اجرای طرح انسداد مرز شمال‌شرق به‌طول ۳۰۰ کیلومتر با پیشرفت ۲۵ درصدی و انسداد مرز جنوب‌شرق به‌طول ۵۴ کیلومتر با پیشرفت ۱۶ درصدی در حال انجام است. /ایرنا



خبرهایی که نمی‌بینید

این هم مذاکره

ماجرای گفت‌وگوی بی‌سابقه ترامپ و زلینسکی ثابت کرد آمریکا «مذاکره» نمی‌کند، «تحقیر» می‌کند



گزارش

علیرضا احمدی

روزنامه‌نگار

شووک سیاسی— رسانه‌ای ناشی از گفت‌وگوی جنجالی اخیر روسای‌جمهور آمریکا و اوکراین در حالی همچنان در

محافل بین‌المللی ادامه دارد که این دیدار را باید شاهد دیگری بر «غیرقابل‌اعتماد» بودن و «رویکردهای استعماری» واشنگتن در قبال تحولات جهانی دانست. گفت‌وگوی پر تنش جمعه‌شب دونالد ترامپ و ولودیمیر زلینسکی و تحقیر رئیس‌جمهور اوکراین در کاخ سفید که

بازتاب‌های گسترده آن در سطح بین‌المللی همچنان ادامه دارد، بیش از هر چیز ثابت کرد همانگونه که اخیراً رهبر معظم انقلاب تأکید کردند، مذاکره با آمریکا نه تنها «هوشمندانه» و «شرافتمندانه» نیست، بلکه هیچ گرهی را نیز نمی‌گشاید. تاریخ دپلماتسی روز جمعه در حالی شاهد

رقم‌خوردن یک رویداد تقریباً بی‌سابقه در حوزه روابط بین‌الملل بسود که اکنون دیگر بر همگان، حتی اروپایی‌ها، ثابت شده است که آمریکا «مذاکره» نمی‌کند، بلکه به‌دنبال «تحقیر» کردن و امتیازگیری حداکثری است؛ موضوعی که طی سال‌های اخیر بارها از سوی رهبر معظم انقلاب مورد تأکید قرار گرفته است.

دام مذاکره

رویکردهای ترامپ در مواجهه با تحولات جهانی که ماجرای اخیر در کاخ سفید تنها نمودی از آن به حساب می‌آید، بار دیگر در س‌ها

وعبرت‌هایی را درباره «توافقی با آمریکا» به یاد می‌آورد که گویی برخی اراده‌ای برای پذیرش آن ندارند؛ موضوعی که طی ماه‌ها

و هفته‌های اخیر درباره موضوع «مذاکره» شهادت آن بوده‌ایم و در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.



۸ اسفند ۱۴۰۳



۸ بهمن ۱۴۰۳



۸ بهمن ۱۴۰۳



۸ بهمن ۱۴۰۳



۹ اسفند ۱۴۰۳

حسن روحانی، رئیس دولت‌های یازدهم و دوازدهم: برخی استناد می‌کنند مقام معظم‌رهبری با مذاکره مخالف هستند. رهبری باصل مذاکره مخالف نیستند، بلکه با توجه به شرایط زمانی ممکن است امروز مخالف باشند، اما چندماه بعد با تغییر شرایط موافقت کنند؛ مخالفت مطلق وجود ندارد.

حمید ابوطالبی، معاون سیاسی دفتر رئیس‌جمهور در دوره روحانی: باورم این است که دلایل عقلانی و شواهد تاریخی در دفاع از مذاکره مستقیم و جامع با آمریکا، ضرورت و فوریت آن و حل‌وفصل بیش از ۴ دهه نزاع بی‌نتیجه، آن‌قدر فراوان‌اند که می‌توان در دفاع از آن کتابی قطور نوشت.

محمود واعظی، رئیس دفتر رئیس‌جمهور در دوره روحانی: ترامپ کنونی با ترامپ سابق متفاوت است. مذاکره مستقیم با آمریکا بیشتر می‌توانیم به منافع خود برسیم تا مذاکره با واسطه. باید با آمریکا مذاکره مستقیم کنیم.

علی مطهری، نماینده ادوار مجلس: متعقدم باید مذاکرات مستقیمی با دولت ترامپ انجام شود. می‌توانیم مذاکره مستقیم با آمریکا را شروع کنیم و به توافق برسیم و حتی رابطه را با ایالات‌متحده از سر بگیریم.

بهزاد نبوی، فعال سیاسی اصلاح‌طلب: در دیداری که با آقای پزشکیان داشتم، گفتم اگر چه نمی‌شود بلافاصله شروع به فالوده‌خوردن با ترامپ کنیم، اما باید برنامه ویزای برای تعامل با آن داشته باشیم... به پزشکیان گفتم که از تو بعید بود به ترامپ بگویی بسرای مذاکره باید دست از غلط کردن برداری.

چرا «نه» به مذاکره با آمریکا؟

آنچه در روزهای اخیر میان ترامپ و زلینسکی اتفاق افتاد، شاهد دیگری بر حقانیت ایران در خودداری از مذاکره با ترامپ است، چراکه اکنون دیگر نیت‌ها و رویکردهای او در قبال موضوع مذاکره بیش از گذشته برای افکار عمومی جهان افشا شده است؛ رویکردهایی که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

- اثبات بدعهدی:** تجربه به‌رجام به‌وضوح نشان داد که «بدعهدی» سنت دیرپای مقام‌های آمریکایی است و آنان به عهدی که با دولت‌های دیگر می‌بندند، وفادار نمی‌مانند.
- بی‌اعتمادی:** اساس مذاکره وجود «اعتماد متقابل» به وعده‌ها و قول‌های تعهد شده در جریان مذاکرات، تجربه بیش از ۴ دهه‌ای مناسبات ایران و آمریکا، دربردارنده پرونده‌های متعددی از بدعهدی است؛ رویکردی که در بالاترین میزان در سیاست‌های دولت ترامپ قابل مشاهده است و «مذاکره» را به موضوعی «غیرهوشمندانه» تبدیل کرده است.
- مذاکره از موضع بالا:** هنوز ۴ ماه از آغاز به‌کار ترامپ در کاخ سفید نگذشته که جهان‌بان شهادت‌نمونه‌های متعددی از رویکردهای مذاکره‌ای دولت او در حوزه‌های مختلف هستند اکنون دیگر برای همگان مشخص شده که او با ورود به مذاکرات از موضع بالا، تنها به‌دنبال حداکثرسازی منافع خود بوده و در این راه از هیچ اقدامی، حتی تحقیر یک رئیس‌جمهور نیز روی گردان نیست.
- یکجانبه‌گرایی:** جمهوری اسلامی طی حدود ۵ دهه اخیر همواره در مسیر مقابله با یکجانبه‌گرایی جهانی از سوی واشنگتن گام برداشته است؛ سیاستی که در دولت ترامپ به‌صورت پررنگ‌تر از گذشته دنبال می‌شود و حتی صدای متحان اروپایی واشنگتن را نیز درآورده است. این موضوع «مذاکره با آمریکا» را به اقدامی «غیرعزتمندانه» تبدیل کرده است.
- مذاکره بدون دستاورد:** رویکردهای ترامپ در قبال موضوع‌های مختلف جهانی طی هفته‌های اخیر ثابت کرد مذاکره با آمریکا «داد بدون ستد» است؛ چراکه کاخ سفید نشان داده با شعار «مذاکره» وارد می‌شود، اما در عمل به‌دنبال تحمل خواسته‌های خود به‌طرف مقابل، بدون امتیازدهی است.
- چشم‌انداز مبهم تنش‌زدایی:** ضرورت مدیریت تنش‌ها با آمریکا، یکی از اساسی‌ترین استدلالات حامیان مذاکره با آمریکا به‌شمار می‌رود، اما رویکردهای ترامپ همواره ثابت کرده، مذاکره برای او مفهوم عقب‌نشینی طرف مقابل را دارد و با گام‌های رو به جلوی آمریکا همراه خواهد شد.

اولویت ویژه وزارت کشور

پیشگیری از امنیتی شدن موضوع‌ها و مسائل اجتماعی، از اولویت‌های وزارت کشور است. اسکندر مومنی، وزیر کشور دراین باره گفت: دراین مدت مسائل اجتماعی کم نبود و اگر توجه لازم را نداشتیم، مسئله امنیتی می‌شد. تلاش شد موضوع‌ها با راهکارهای مربوط به خود، حل‌وفصل شود. /وزارت کشور

خبر سازان

آینده را ما می‌سازیم

مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور با بیان اینکه آینده را ما می‌سازیم، گفت: آینده آن چیزی نیست که در آن طرف دنیا بنشینند و برای ما تصمیم بگیرند. باید سرنوشت‌مان را خودمان تعیین کنیم و برای تحقق هدف‌مان دست به‌دست هم دهیم؛ ما می‌توانیم؛ فقط کافی است نگاه خود را تغییر دهیم. /ایرنا

یک اصل اساسی در دستگاه قضایی

غلامحسین محسنی‌از‌های، رئیس‌قوه قضاییه با بیان اینکه تکریم ارباب رجوع و حسن خلق، یک اصل اساسی برای همه کارکنان در دستگاه قضایی است، گفت: فرهنگ تکریم ارباب رجوع باید در همه ادار‌ها و دستگاه‌های حاکمیتی نهادینه شود. /میزان

پاسخ کوبنده به هر تهدیدی

دریادار علیرضا تنگسیری، فرمانده نیروی دریایی سپاه با اشاره به اهمیت تقویت توانمندی‌های دفاعی کشور تأکید کرد: نیروی دریایی سپاه با اتکا به توان متخصصان داخلی، به مرحله‌ای از قدرت رسیده که در برابر هر گونه تهدید، پاسخی قاطع و کوبنده خواهد داد. /تسنیم

دپلماتسی

واکنش به اظهارات هاگان فیدان

ابراهیم عزیزی، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس در واکنش به اظهارات خصمانه اخیر وزیر امور خارجه ترکیه علیه ایران با تأکید بر اینکه ترکیه باید بداند آینده منظر و ژوباهیایی در سوره محقق و تعبیر نمی‌شود، گفت: هاگان فیدان حد و اندازه خود را برای اظهار نظر درباره ایران اسلامی بداند. عزیزی با بیان اینکه هاگان فیدان نباید به خود اجازه دهد در مقابل مردمی بزرگ و با سابقه کهن چنین موضع‌گیری‌هایی ابراز کند، افزود: ایران همواره در عرصه سیاست خارجی بر سیاست همسایه‌محوری و احترام متقابل به کشورهای منطقه تأکید کرده است. با توجه به این موضوع، افراد قبل از هر گونه اظهارنظری باید مواضع ایران را مرور کنند. /خانه ملت

رایزنی‌های تهران—عشق آباد

وحید جلال‌زاده، معاون کنسولی، مجلس و ایرانیان وزارت امور خارجه که به ترکیمنستان سفر کرده است، با رشید مردوف، معاون رئیس‌کابینه وزرا و وزیر امور خارجه این کشور گفت‌وگو کرد. دوطرف در این دیدار ضمن تأکید بر گسترش روابط ۲ کشور در زمینه‌های مختلف ابراز امیدواری کردند که موضوع‌های مورد توافق میان ۲ کشور، به‌ویژه مسائل مطرح‌شده در یادداشت تفاهم هفدهمین نشست کمیسیون مشترک کنسولی، مرزی و گمرکی، عملیاتی و اجرا شود. همچنین در این دیدار پیشنهاد جلال‌زاده در مورد ایجاد خانه خلاق در مرز ۲ کشور با استقبال طرف ترکیمنستانی مواجه شد. /ایرنا

تیتیر خبر

خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

- همزمان با نخستین روز ماه مبارک رمضان، محفل انس با قرآن کریم به میزبانی رهبر معظم انقلاب در حسینیه امام خمینی (ره) برگزار می‌شود و در آن قاریان، حافظان و گروه‌های تواشوح به اجرای برنامه می‌پردازند.
- مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور گفت: تقویض اختیار به استانداران و نمایندگان محلی، به‌ویژه رسیدن به درک مشترک، همراهی و همکاری همه سیستم پیش‌بریم.
- نهاد نمایندگی مقام معظم‌رهبری در دانشگاه‌ها در دومین سال پیاپی زمینه‌ای را برای ثبت‌نام همه دانشجویان علاقه‌مند به دیدار رضائی رهبر معظم انقلاب با دانشجویان فراهم کرد.
- امیر شهرام ایرانی، فرمانده نیروی دریایی ارتش گفت: امروز نیروی دریایی راهبردی ارتش با احترام در جای جای جهان دعوت می‌شود و این یعنی اقتدار.
- عباس عراقچی، وزیر امور خارجه در پیامی خطاب به وزیر جدید روابط خارجی اروپا، بر تحکیم روابط و انتفاع مردم ۲ کشور تأکید کرد.
- اسماعیل قاضی، سخنگوی وزارت امور خارجه در پیامی حلول ماه مبارک رمضان را تبریک گفت.
- بابک نگاهداری، رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس با اشاره به عدم عایدی اقتصادی از راه مذاکرات فغ تحریم، سودمندی این نوع رویکرد را در مدیریت تنش دانست.
- پنجمین نشست استانداران سراسر کشور در دولت چهاردهم با حضور مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور در وزارت کشور برگزار شد.
- مجمع جهانی بیداری اسلامی در بیانیه‌ای، حمله تروریستی و انتحاری اخیر در مسجد دارالعلوم حقایبه در خیبر پختونخوا را محکوم کرد.

اسرائیل در سودای کربدور داوود

تجاوزهای رژیم صهیونیستی به جنوب سوریه باعث افزایش نگرانی‌ها درباره اهداف بلندمدت این رژیم در این کشور شده است. برخی ناظران این حملات را مقدمه اجرایی شدن طرحی موسوم به کربدور داوود می‌دانند؛ طرحی که محورش تقسیم جغرافیایی سوریه است.

درباره کربدور داوود

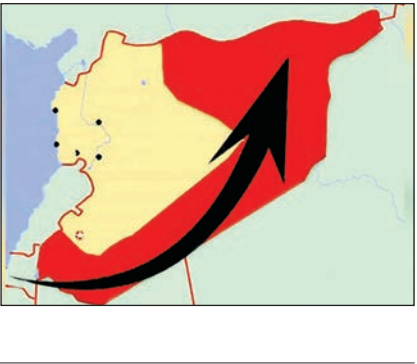
■ تارنمای العربی الجدید نوشت: در چند سال اخیر، ایده‌ای مطرح شده که اسرائیل قصد کنترل مرزهای شرقی سوریه را دارد؛ طرحی که سرزمین‌های اشغالی را به مناطق تحت کنترل کردهای شمال سوریه متصل می‌کند. ■ تحلیل‌گران و سیاستمداران ترکیه‌ای بر این باورند که رژیم صهیونیستی با همکاری جدایی‌طلبان کرد سوریه قصد دارد تا منطقه‌ای وسیع از ارتفاعات اشغالی جولان تا رود فرات را کنترل کند. ■ صهیونیست‌ها در این پروژه بلندپروازانه می‌خواهند با کمک پایگاه‌های آمریکایی در طول مرزهای جنوبی سوریه (مثلث مرزی عراق، سوریه و اردن موسوم به تنف) به سمت شمال حرکت کنند و با ایجاد مسیربی امن، به رودخانه فرات برسند.

اهداف کربدور داوود

■ هدف از این طرح، ایجاد منطقه‌ای پیوسته میان سرزمین‌های اشغالی و مناطق تحت کنترل نیروهای کرد جدایی‌طلب است تا از نفوذ ترکیه و ایران در سوریه جلوگیری شود. ■ تجاوزهای اخیر اشغالگران به جنوب سوریه به این باور در منطقه دامن زده که هدف نهایی رژیم صهیونیستی ایجاد اسرائیل بزرگ است. ■ این ایده توسط نتودور هر تزل، بنیانگذار صهیونیسم، مطرح شده بود و شامل مرزهایی است که از رود نیل تا رود فرات در عراق امتداد دارند.

سیاست‌های تل آویو در جنوب سوریه

■ دولت رژیم صهیونیستی تأکید کرده که قصد خروج از این مناطق را ندارد و تعدادی پایگاه نظامی در منطقه احداث کرده است. ■ بخش‌های جنوبی را که به‌صورت نظامی تصرف نکرده، به‌عنوان مناطق ممنوعه برای ارتش سوریه تعیین کرده است. ■ بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل، اعلام کرده که اجازه نخواهد داد ارتش سوریه در هیچ قطعه‌ای از جنوب دمشق فعالیت کند. او همچنین اوایل ماه جاری خواستار خلع سلاح کامل جنوب سوریه شده بود که شامل استان‌های قنیطره، درعا و سویدا می‌شود. ■ این اقدام، ارتش سوریه را از بازپس‌گیری کنترل بر بخش وسیعی از کشور، از جمله بیشتر مرزهایش با اردن، بازمی‌دارد. ■ همزمان با اظهارات نتانیاهو، گیدئون ساعر، وزیر امور خارجه رژیم صهیونیستی آشکارا از طرح تجزیه سوریه حمایت کرده است.



کیوسک



روزنامه گاردین [انگلیس]

قتل کودک فلسطینی با شلیک مستقیم اسرائیل ایمن الهمیونی، کودک فلسطینی در شهر الخلیل در کرانه باختری با شلیک مستقیم یک نظامی اسرائیلی کشته شده است. سازمان بین المللی دفاع از کودکان در فلسطین اعلام کرده که گلوله از پشت به ریه‌های این کودک اصابت کرده‌است. این سازمان با اشاره به اینکه نظامیان اسرائیلی حتی عملیات امداد و نجات را مختل کرده‌اند گفته: قتل الهمیونی نمونه‌ای از واقعیت تلخ زندگی کودکان فلسطینی در کرانه باختری است. پدر ایمن الهمیونی هم فاش کرده نظامی اسرائیلی با تمسخر به او گفته که بدون هیچ دلیلی پسرش کشته شده و امیدوار است که او هم به‌زودی به پسرش ملحق شود.

فروش ۴میلیارد دلار تسلیحات آمریکایی به رژیم صهیونیستی

وزارت امور خارجه آمریکا کنگره را از قرارداد جدید فروش تسلیحات به اسرائیل مطلع کرده است. این قرارداد ۴میلیارد دلاری شامل ده‌ها هزار بمب، بولدوزرهای D9 وقطعات تبدیل بمب‌های غیرهدایت‌شونده به بمب‌های هوشمند است، / معاریو



هوش مصنوعی اسرائیلی طرفدار حماس از آب درآمد

روایت‌های هوشمند مدارس در سرزمین‌های اشغالی از پاسخ به سوالات درباره یحیی سنوار، رهبر شهید حماس خودداری کردند و اسرائیل استفاده از آنها را متوقف کرد. گفته شده، استفاده از این روایت‌ها به‌دلیل دریافت شکایت درباره تعلیمات دینی متوقف شده است، / العالم

گزارش ۲

صهیونیست‌ها آتش‌بس غزه را نقض کردند

تانک‌های اسرائیلی دیروز(شنبه) کربدور فیلادلفیا در جنوب نوار غزه را به‌شدت هدف قرار دادند؛ کربدوری که در خطوط مرزی غزه و فلسطین اشغالی قرار دارد. صهیونیست‌ها همچنین مناطق جنوبی شهر رفح در جنوب نوار غزه را هدف قرار دادند.

در شریاطی که مرحله اول توافق آتش‌بس در نوار غزه دیروز(شنبه) به پایان رسیده چشم‌اندازی قطعی برای آغاز مرحله دوم وجود ندارد و یک منبع برجسته در مقاومت فلسطین گفته که میانجی‌ها تاکنون نتوانسته‌اند رژیم صهیونیستی را وادار به انتقال به مرحله دوم مذاکرات کنند.

حماس اعلام کرده با پایان مرحله اول توافق بر تعهد کامل خود به اجرای تمام مفاد توافق در همه مراحل و جزئیات آن تأکید می‌کند. در بیانیه حماس آمده است: ما از میانجی‌ها، ضامن‌ها و جامعه بین‌المللی می‌خواهیم که رژیم اشغالگر صهیونیستی را برای اجرای کامل توافق آتش‌بس تحت فشار قرار دهند و بلافاصله و بدون هیچ تردید و تفرقه‌ای این رژیم باید وارد مرحله دوم توافق آتش‌بس شود.

هشدار یمن درباره آغاز جنگ در غزه

عبدالملک الحوثی، رهبر جنبش انصارالله یمن با تأکید بر پایبندی قاطع این کشور به حمایت از مردم فلسطین و گروه‌های مقاومت هشدار داده که از سرگیری جنگ علیه غزه به معنای بازگشت کل موجودیت دشمن صهیونیستی به زیر آتش یمنی‌ها خواهد بود. الحوثی گفته است:

■ عقب‌نشینی نکردن اشغالگران از رفح تهدیدی خطرناک برای مردم فلسطین و همچنین برای مصر از لحاظ مردمی، دولتی و نظامی محسوب می‌شود.

■ رژیم صهیونیستی در طفره رفتن از توافق‌ها روی حمایت و موضع‌گیری آمریکا حساب باز کرده است.

■ باید آماده باشیم که در هر روز، زمان یا مرحله‌ای که نیاز به مداخله برای حمایت از مردم فلسطین، لبنان یا هر ملت دیگری از امت ما باشد به‌طور مؤثر و قدرتمند وارد عمل شویم.

طرح مشکوک تل آویو برای مدیریت غزه

روزنامه گاردین نیز به نقل از مقام‌های حوزه بشردوستانه نوشته که اسرائیل در آستانه پایان مرحله اول توافق آتش‌بس، طرحی برای مدیریت غزه به سازمان ملل و سازمان‌های امدادی ارائه کرده که شامل اعمال کنترل سخت‌گیرانه‌تر بر این منطقه نسبت به قبل از جنگ است.

گاردین نوشته که این طرح در دیدگاهی در مورد قصد واقعی دولت نتانیاهو برای خروج از نوار غزه ایجاد کرده است.



دریچه

شوک جدیدبوتینگ به‌وزارت دفاع آمریکا

قرار بود اول مارس ۲۰۲۵ (یعنی حدود یک‌ماه دیگر) ۴افروند هواپیمای بوتینگ سوخت‌رسان KC-46Pegاسوس به نیروی هوایی آمریکا تحویل داده شود. اما این طرح با کشف ترک‌های ساختاری در ۲افروند از ۴هواپیمای جدید بوتینگ متوقف شده است. تارنمای دی‌وار زون گزارش داده که این رسوایی وزارت دفاع آمریکا را شوکه کرده‌است.

گزارش شده ترک‌ها در طول بازرسی‌های معمول پیش از تحویل کشف شده‌اند؛ جایی که تکنیسین‌ها ناهنجاری‌هایی را نه روی بال‌ها یا سطوح کنترلی، بلکه در اجزای اصلی و ثانویه ساختاری بدنه هواپیمای شناسایی کرده‌اند.

نیروی هوایی این موضوع را تأیید و اعلام کرد: شرکت بوتینگ ترک‌هایی را روی هواپیمای شناسایی کرده و تحویل‌ها را تا انجام تحقیقات کامل درباره علت و دامنه این مشکل متوقف کرده‌است. قرار است کل ناوگان ۸۹افروندی این هواپیماهای سوخت‌رسان مورد بازرسی قرار گیرد. پیش‌تر هم منابع مطلع از مشکلات جدی سیستم دید از راه دور مدل KC-46 خبر داده بودند.

مشکلات ادامه‌دار بوتینگ

بوتینگ هم‌اکنون تحت قراردادی است تا مشکلات جدی مربوط به بازاری سوخت‌رسانی KC-46 را برطرف کند که شامل تغییرات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری می‌شود.

سال ۲۰۲۴ بود که دفتر آزمایش عملیاتی و ارزیابی (DOTE) با انتشار گزارشی انتقادی درباره هواپیماهای سوخت‌رسان شرکت بوتینگ اعلام کرد که KC-46 در بسیاری از معیارهای عملکردی خود ناموفق بوده است. در بخش‌هایی از این گزارش آمده بود که قابلیت عملیاتی و نرخ آمادگی‌های مأموریتی این هواپیمای کاهش یافته و بسیار پایین‌تر از حد استاندارد مورد نیاز قرار گرفته‌است.

زبان‌های میلیاردی KC-46

تارنمای بریکنگ دیفنس با اشاره به هزینه‌های سنگین پروژه KC-46 گزارش داده که زبان ۳ماهه‌چهارم این شرکت از این پروژه به ۸۰۰میلیون دلار می‌رسد و این شرکت در مجموع میلیارد‌ها دلار ضرر کرده‌است.

در بخشی از این گزارش آمده که بوتینگ بخشی از این زبان را به اعتصاب اتحادیه کارگران فنی در سیاتل نسبت داده که منجر به توقف ۷هفته‌ای تولید جت‌هایی مانند بوتینگ ۷۶۷(مدل پایه KC-46) شده است.

بی‌سابقه‌ترین و عجیب‌ترین رفتار ترامپ در برخورد اخیرش با رئیس‌جمهور اوکراین نمایان شد. ترامپ خطاب به زلینسکی ادبیاتی به‌شدت تحقیر کننده را به‌کار برد:

به ما نگو چه احساسی خواهیم داشت؛ خطاب ترامپ به زلینسکی در زمان هشدار زلینسکی درباره خطر وقوع جنگ علیه آمریکا

درباره چه چیزی صحبت می‌کنی؟ خطاب زلینسکی به معاون ترامپ وقتی که ونس در استفاده از دیپلماسی تأکید کرد.

آیا تا به حال به اوکراین آمده‌اید؟ خطاب زلینسکی به معاون ترامپ وقتی که معاون ترامپ خواستار آتش‌بس شد.

تنها نبوده‌اید؛ وقتی زلینسکی گفت که مس‌ا در جنگ تنها بوده‌ایم، ترامپ گفت: «تنها نبوده‌اید. تنها نبوده‌اید. ما از طریق این رئیس‌جمهور احمق (بایدن) ۳۵۰میلیارد دلار به شما دادیم.»

مشکلات را حس خواهید کرد؛ ادعای زلینسکی خطاب به ترامپ درباره جنگ در آینده و هشدار به آمریکا با این ادبیات تند: در زمان جنگ، همه مشکلات دارند، حتی شما. شما راه‌حل‌های خوبی دارید و الان آن را حس نمی‌کنید، اما در آینده احساس خواهید کرد.

کشور تو به بد مخمصه‌ای خورده؛ پاسخ ترامپ به زلینسکی در زمانی که زلینسکی خواستار آرام صحبت کردن معاون ترامپ(ونس) شد؛ ترامپ گفت: «کشور تو به بد مخمصه‌ای خورده.»

فقط بگو متشکریم؛ یک جای گفت‌وگوی بر تنش ترامپ و

زلینسکی، «جی‌دی ونس»، معاون ترامپ وسط حرف‌ها خطاب به زلینسکی گفت: «فقط بگو متشکریم.» **بدون ما تو چیزی و کارت [بازی] نداری؛** در بخش دیگری از تنش ترامپ و زلینسکی، رئیس‌جمهور آمریکا با بیانی تحقیرآمیز گفت که تو بدون ما هیچ کارت بازی آنداری و چیزی نخواهی داشت!

در موقعیت خوبی نیستی؛ ترامپ در پاسخ به رئیس‌جمهور اوکراین درباره وضعیت اوکراین گفت: «شما در موقعیت خوبی نیستید. خودتان را در موقعیت بسیار بدی قرار داده‌اید.»

با جان میلیون‌ها نفر قمار می‌کنید؛ رئیس‌جمهور آمریکا وسط حرف رئیس‌جمهور اوکراین خطاب به او گفت که شما با جان میلیون‌ها نفر قمار می‌کنید؛ با جنگ جهانی سوم قمار می‌کنید. **ما به ارتش شما تجهیزات دادیم؛** ترامپ همچنین با تحقیر ارتش اوکراین گفت «اگر ارتش شما تجهیزات نظامی ما را نداشت، این جنگ ظرف ۲هفته تمام می‌شد.»

شما با کمبود سرباز مواجه هستید؛ وقتی زلینسکی حاضر به پذیرش آتش‌بس نبود، ترامپ تأکید کرد که شما با کمبود سرباز مواجه هستید و مردم شما کشته می‌شوند.

قدردان باش؛ یکی از تحقیرآمیزترین سخنان ترامپ علیه زلینسکی زمانی بود که او خطاب به او کرانی‌ها گفت: «شما اصلا قدردان نیستید و این کار خوبی نیست.» **عدم‌شرکت در کنفرانس خبری؛** پس از پایان گفت‌وگو، رئیس‌جمهور آمریکا در نشست خبری با رئیس‌جمهور اوکراین شرکت نکرد.

شماره بدرفته زلینسکی؛ ترامپ همچنین در رفتاری تحقیرآمیز

معطل گذاشتن یک ساعت ونیمی؛ تحقیر لهستان

آدمه بود، حداقل ۱/۵ ساعت منتظر رئیس‌جمهور آمریکا ماند تا تنها ۱۰ دقیقه با او صحبت کند.

انتشار تصاویر معطل ماندن رئیس‌جمهور لهستان؛ تصاویر متعددی از رئیس‌جمهور لهستان که در کاخ سفید از گوشه‌ای به گوشه دیگر راه می‌رود و منتظر مذاکرات با ترامپ است، در فضای مجازی منتشر شده است.

تمسخر مهمان؛ تحقیر هند

وقتی «نارندرا مودی»، نخست‌وزیر هند در سفر به واشنگتن مهمان رئیس‌جمهور آمریکا بود، با رفتار تحقیرآمیز او مواجه شد.

توصیف نخست‌وزیر هند به‌عنوان فرد پرحرف؛ ترامپ پس از دیدار با نخست‌وزیر هند در شبکه مجازی خود او را پر حرف خطاب کرد و نوشت: «پر حرفی‌های آقای مودی در مورد ساخت یک کتابخانه در افغانستان را می‌بینیم.» **تمسخر اقدامات هند در افغانستان؛** ترامپ همچنین اقدامات هند در افغانستان را مورد تمسخر قرار داد و با اشاره به ادعای نخست‌وزیر هند درباره ساخت کتابخانه در افغانستان گفت: «ساخت یک کتابخانه در افغانستان تنها شساعت از تلاش‌های ما در افغانستان بوده است؛ من از همین جا می‌گویم که هند، از شما متشکریم!»



تجارت خارجی کشور در ۱۱ ماه امسال به ۱۱۷ میلیارد دلار رسید

تجارت خارجی غیرنفتی کشور در ۱۱ ماه سال جاری با ۱۱.۲ درصد افزایش به رقم ۱۱۷ میلیارد دلار رسید. میزان وزنی تجارت خارجی غیرنفتی کشور در این مدت ۱۷۶ میلیون و ۱۰۲ هزار تن بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۹.۲ درصد افزایش نشان می‌دهد. از مجموع تجارت غیرنفتی کشور ۵۳ میلیارد و ۲۷۶ میلیون دلار به صادرات غیرنفتی (بدون احتساب صادرات نفت، برق، خدمات فنی مهندسی و صادرات از محل تجارت چمدانی) و ۶۳ میلیارد و ۶۰۶ میلیون دلار به واردات اختصاص داشته است که این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل به ترتیب ۱۹ درصد و ۵۶ درصد افزایش داشته است.

آمار ۱۱ ماه ۱۴۰۳ (میلیارد دلار)	
صادرات غیرنفتی	۵۳/۳
واردات کالا	۶۳/۶
مجموع تجارت خارجی غیرنفتی	۱۱۷
رشد نسبت به سال قبل (درصد)	
صادرات غیرنفتی	۱۹
واردات کالا	۵/۶
مجموع تجارت خارجی غیرنفتی	۹/۲

در ۱۱ ماه سال جاری ۱۴۱ میلیون تن کالا از کشور صادر و ۲۵ میلیون تن کالا وارد کشور شده است. صادرات غیرنفتی در مدت یادشده به لحاظ وزنی ۱۲.۶ درصد افزایش داشته و واردات در این مدت با ۲.۶ درصد کاهش مواجه بوده است.
■ **۳ قلم عمده کالاهای صادراتی در ۱۱ ماه سال جاری**
گاز طبیعی به ۶۶ میلیارد دلار، پروپان مایع شده با ۳.۳ میلیارد دلار و متانول با ۲.۱ میلیارد دلار

۷ کشور عمده مقصد صادراتی کشورمان	
چین	با ۱۳.۸ میلیارد دلار
عراق	با ۱۱.۲ میلیارد دلار
امارات متحده عربی	با ۶.۶ میلیارد دلار
ترکیه	با ۶.۴ میلیارد دلار
افغانستان	با ۲.۲ میلیارد دلار
پاکستان	با ۲.۲ میلیارد دلار
هند	با ۱.۸ میلیارد دلار

■ **۳ قلم عمده کالای وارداتی:** طلا به اشکال خام با ۷.۳ میلیارد دلار، ذرت دامی با ۲.۷ میلیارد دلار و تلفن های همراه هوشمند با ۲.۱ میلیارد دلار

متوسط ارزش گمرکی هر تن کالای وارداتی ۱۸۱۴ دلار

۷ کشور عمده طرف معامله واردات ایران	
امارات متحده عربی	با ۱۹.۱ میلیارد دلار
چین	با ۱۶.۶ میلیارد دلار
ترکیه	با ۱۱.۱ میلیارد دلار
آلمان	با ۲.۱ میلیارد دلار
هند	با ۱.۴ میلیارد دلار
روسیه	با ۱.۲ میلیارد دلار
هنگ کنگ	با ۱.۲ میلیارد دلار

۸۲ هزار میلیارد تومان

مجموع تسهیلات مصوب اشتغال در سال جاری به ۸۲ همت رسیده که شامل تخصیص منابع حدود ۴۲ همت از محل تبصره ۱۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ و حدود ۲۱ همت از منابع بازگشت سنوات گذشته است؛ همچنین ۱۹ همت از منابع اشتغال پایدار روستایی و عشایر نیز طی ماه‌های آتی در روند پرداخت تسهیلات قرار خواهد گرفت.

خریداران سکه چقدر سود کردند؟

مرحله دوم طرح پیش فروش سکه امروز به پایان می‌رسد

بهرزاد نجبر روزنامه‌نگار

مرحله دوم پیش‌فروش سکه بانک مرکزی از روز گذشته رسماً آغاز شد. آمارها نشان می‌دهد خریداران این سکه‌ها دست کم بین ۱۲ تا ۳۰ درصد با فرض ثابت بودن قیمت‌ها سود می‌کنند و چنانچه قیمت‌ها در ماه‌های بعد رشد کنند سود آنها افزایش می‌یابد. به گزارش همشهری، یکشنبه ۲۸ بهمن‌ماه بود که نخستین مر حله پیش‌فروش یک میلیون قطعه انواع سکه طلای بانک مرکزی در مرکز مبادله ایران به مدت ۳ روز آغاز شد و براساس آمارهای اعلامی بانک مرکزی در مرحله نخست پیش‌فروش سکه در مجموع ۱۵۸ هزار و ۶۰۰ قطعه سکه ربع، ۱۱۰ هزار و ۹۲۴ قطعه سکه نیم و ۷۰ هزار و ۱۵۴ قطعه سکه تمام بهار آزادی به متقاضیان فروخته شد. دومین مرحله طرح پیش‌فروش سکه مرکز مبادله ایران نیز از روز گذشته آغاز شد و امروز به پایان می‌رسد. در مرحله دوم نیز روز گذشته انواع سکه‌های ضرب ۱۳۸۶ به تاریخ‌های سررسید تحویل ۱۳۱ دی‌پشت در مرکز مبادله عرضه شد و قرار است امروز نیز سکه‌هایی که موعّد تحویل آنها ۲۱ تیرماه ۱۴۰۴ است به متقاضیان فروخته شود. به تازگی محمد رضا فرزین، رئیس کل بانک مرکزی از تداوم روند پیش‌فروش سکه در مرکز مبادله ایران خبر داده و گفته است: «یکی از سیاست‌های ما در بانک مرکزی پیش‌فروش سکه بود که شروع کردیم و تا ۶ ماه پیش‌فروش می‌کنیم.» کارشناسان بر این باورند که تداوم پیش‌فروش سکه می‌تواند منجر به جذب نقدینگی شود و با تداوم آن حباب سکه کاهش یابد.

سود خریداران چقدر است؟

طبق اعلام بانک مرکزی، سکه تمام بهار آزادی (مامی) با سال ضرب ۱۳۸۶ و موعّد تحویل ۳۱ تیرماه ۱۴۰۴ به قیمت ۶۳ میلیون و ۱۵۰ هزار تومان و با موعّد تحویل ۳۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ به قیمت ۶۵ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان به متقاضیان فروخته خواهد شد. قیمت پیش‌فروش نیم سکه طلای برای تحویل در تیر و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ نیز به ترتیب ۳۵ میلیون و ۴۵۰ هزار تومان و ۳۶ میلیون و ۸۵۰ هزار تومان است. قیمت ربع سکه بهار آزادی با سررسید ۳۱ تیرماه سال بعد هم به قیمت ۲۱ هزار تومان معادل ۱۲.۵ درصد و ۱۷ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان و ۳۱ اردیبهشت‌ماه ۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان تعیین شده است. با توجه به آنکه قیمت سکه تمام بهار آزادی در بازار در حال حاضر ۷۳ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان، نیم سکه ۴۲ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان و ربع سکه ۲۱ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان است با فرض ثابت بودن قیمت‌ها در ارقام فعلی خریداران این سکه‌ها بین ۱۲ تا ۲۰ درصد بسته به نوع سکه‌ای که انتخاب می‌کنند سود خواهند کرد؛ به‌طورمثال خریداران سکه تمام بهار آزادی با موعّد تحویل ۳۱ اردیبهشت سیال بعد دست‌کم ۸۲۰ هزار تومان معادل ۱۲.۵ درصد و

نیم سکه ۱۴۸ هزار دلار و ۱۴۸ درصد سود خواهند کرد. افرادی هم که روز گذشته ربع سکه خریده‌اند با قیمت‌های فعلی بازار ۱۵.۱ درصد سود کرده‌اند.

اما خریدارانی که امروز سکه‌هایی را که موعّد تحویلشان ۳۱ تیرماه سال ۱۴۰۴ است، خریداری کنند، سود بیشتری نصیبشان خواهد شد. طبق این اطلاعات، خریداران تمام سکه در مبادلات امروز با فرض ثابت بودن قیمت‌ها ۱۷ درصد و نیم سکه ۱۹.۳ درصد سود خواهند کرد.

بیشترین میزان سود مربوط به ربع سکه است که تفاوت قیمت آن با قیمت‌های فعلی بازار دست‌کم ۱۹.۷ درصد است.



براساس اعلام وزارت نیرو، اوج تقاضای مصرف برق در هفته پنجم سال جاری (هفته گذشته) به ۴۶ هزار و ۸۲۴ مگاوات رسیده که نسبت به مدت مشابه سال قبل، ۳ درصد رشد داشته. میزان مصرف برق در مدت مشابه سال قبل، ۴۵ هزار و ۴۵۴ مگاوات بوده است.

گشتی در اقتصاد جهان

نرخ بیکاری ترکیه کاهش یافت

مؤسسه آمار ترکیه اعلام کرده، نرخ بیکاری ترکیه در ماه ژانویه، به ۸.۴ درصد رسیده که ۰.۱ درصد نسبت به دسامبر ۲۰۲۴ کاهش ثبت کرده است. نرخ بیکاری در ژانویه برای مردان، ۶.۵ درصد و برای زنان ۱۲.۱ درصد بوده است. تعداد افراد شاغل در ژانویه ۲۰۲۴ نسبت به‌ماه قبل، ۱۹۵ هزار نفر کاهش، به ۳۲.۵ میلیون نفر رسیده؛ نرخ اشتغال ۴۹.۲ درصد محاسبه شده است.



تحلیلگران اظهار کرده‌اند که اگر تعرفه‌های مطرح شده از سوی دونالد ترامپ بر واردات خودرو از آمریکا، فروش خودرو را کاهش دهد، تقاضا برای فلزات گرانبهای صنعتی مانند پلاتین و پالادیوم کاهش خواهد یافت.



شرکت انگلیسی بی‌بی (BP) اعلام کرده که سرمایه‌گذاری‌های خود در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر را کاهش خواهد داد و در عوض بر افزایش تولید نفت و گاز تمرکز خواهد کرد. این غول انرژی اعلام کرده که استراتژی خود را تغییر داده است.



روسیه سخت در حال لابی‌گری در آمریکا برای لغو تحریم‌ها علیه الیگارشی‌های مرتبط با کرملین و صادرات انرژی است. در جریان مذاکرات اخیر آمریکا و روسیه در عربستان سعودی، مسکو به صراحت اعلام کرده که این موضوع، در اولویت قرار دارند.



کرئستالینا جورجیوا، مدیرعامل صندوق بین‌المللی پول (IMF) گفت: روند کاهش تورم جهانی باسرشدن تدریجی بازارهای کار ادامه دارد و انتظار می‌رود قیمت انرژی کاهش بیشتری پیدا کند و تورم به نرخ هدف بانک مرکزی برسد.



مقامات چین، با اشاره به نگرانی‌های امنیتی، به کار آفرینان و محققان رده بالای هوش مصنوعی در این کشور، هشدار دادند که از سفر به آمریکا اجتناب کنند.



گشتی در اقتصاد ایران

سال سخت برق و گاز صنایع

محمد اتابک، وزیر صمت گفت: امسال سخت‌ترین محدودیت را برای تأمین انرژی برق و گاز واحدهای تولیدی اعمال کرده‌ایم و واحدها از این بابت صدمه زیادی دیده‌اند. به همین جهت با حمایت رئیس‌جمهور و وزیر کشور، بسته حمایتی صنعت هفته گذشته در دولت مصوب شده که امیدوارم این هفته ابلاغ شود.



محمد منان رئیسی، نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی از طرح سؤال خود از محسن پاک‌نژاد، وزیر نفت خبر داد. سؤال از وزیر نفت درباره اهماال و بی‌توجهی نسبت به ذخیره‌سازی موقع سوخت مایع نیروگاه‌ها بود که منجر به خاموشی شد.



اکونومیست از رشد ۰.۴ درصدی انتشار گازهای گلخانه‌ای در ایران طی سال ۲۰۲۴ خبر داده و اعلام کرد، رشد انتشار این گازها در ۱۸ کشور مثل عراق، عربستان، کویت، هند و امارات بیشتر از ایران بود.



در بی‌ه‌سال گذشته ۲۲۴ همت برای اجرای طرح‌های مسکن پرداخت شده که ۶۳ همت از این مبلغ پرداخت‌شده مربوط به ۶ ماه دولت چهاردهم است و هم‌اکنون قرار دادهای منعقدشده مسکن به بیش از یک میلیون واحد رسیده‌است.



براساس گزارش سازمان حساسری کشور، شرکت عمران شهر جدید پردیس در سال‌های اخیر واحدهای مسکن مهر فاقد متقاضی را به قیمت هر کدام حدود ۳۲۸ میلیون تومان ارزان‌فروشی کرده است.



از اول دی سال قبل که سامانه مؤدیان راه‌اندازی و الزامی شد، تاکنون ۲۵۰ هزار مؤدی حقیقی و حقوقی به این سامانه پیوسته‌اند و از ۲۵۰ هزار مؤدی که به سامانه مؤدیان پیوسته‌اند، تاکنون ۲۰ میلیون فقره صورتحساب الکترونیکی دریافت شده‌است.



معاون بازرگانی سازمان مرکزی تعاونی روستایی ایران درباره علت افزایش شدید قیمت مواد خوراکی گفت: به‌دلیل صادرات بیش از حد، قیمت میوه‌ها افزایش یافته و این در حالی است که قرار بود مازاد نیاز مردم صادر شود.

تقسیم افزایش قیمت‌ها به منطقی و غیر منطقی



برنج را هم کاملاً غیرمنطقی عنوان کرد و گفت: قیمت برنج که باید کنترل شود و برخی می‌خواستند ظرف ۱ ماه ۱۵۰ درصد سود کنند و اینجا باید اعمال حاکمیت کنیم.نوری قز لچه در حالی این

علت گرانی منطقی حبوبات

داد: اتفاقاتی که در حوزه ارز رخ داده و جایگزینی ارز توافقی به جای نیمایی موجب محدودیت واردات شده است؛ به این معنا که عرصه برای واردکننده تنگ شده و واردکننده‌ها به اندازه ظرفیت توزیع خود قادر به واردات نیستند. شرایط طوری شده که عرضه‌ها با احتیاط و قطره‌چکانی انجام شود که البته ما این موضوع را به وزارت جهاد کشاورزی منعکس کرده‌ایم.

نام محصول	قیمت (بهار ۱۴۰۳)	قیمت (زمستان ۱۴۰۳)	درصد افزایش
لپه ایرانی	۷۵۰۰۰	۱۵۵۰۰۰	۱۰۰
لوبیا چیتی	۸۵۰۰۰	۲۱۰۰۰۰	۱۳۵
لوبیا قرمز	۹۵۰۰۰	۱۴۵۰۰۰	۵۲
عدس روس	۸۳۰۰۰	۱۰۰۰۰۰	۲۱
عدس کاتادا	۸۸۰۰۰	۱۲۰۰۰۰	۳۶
نخود	۵۸۰۰۰	۱۲۰۰۰۰	۱۰۶

قیمت عمده‌فروشی حبوبات (تومان)
در واحدهای صنفی ۱۵ تا ۲۰ درصد به این قیمت‌ها اضافه می‌شود

سخنان را عنوان می‌کند که برخی فعالان بازار از عرضه قطره‌چکانی کالاهای اساسی به‌دلیل مشکلاتی که در واردات ایجاد شده و همچنین عدم برنامه‌ریزی وزارت جهاد کشاورزی برای تنظیم بازار خبر می‌دهند.

چرا صادرات سبب زمینی و حبوبات ممنوع شد؟

وزارت جهاد کشاورزی هفته گذشته بخشنامه‌ای ابلاغ کرد که براساس آن صادرات سبب زمینی و انواع حبوب برای ۴ ماه ممنوع شد، این موضوع نشان می‌دهد که برنامه‌ریزی لازم برای تنظیم بازار وجود نداشته است و این وزارتخانه سعی دارد با جلوگیری از خروج محصولات در بازه زمانی کوتاه‌بازار را تنظیم کند چرا که به جز حبوبات وارداتی تمام انواع حبوبات ایرانی نیز افزایش قیمت داشته است.

صدها کیلومتر پرواز برای نجات کشاورز مصدوم



وقتی مرد کشاورز در حال کار با داس انگشت دشتی قطع شد، امدادگران اورژانس با هم عملیات مشترکی را پیش بردند تا انگشت او از دست نرود. آنها با استفاده از ۲۰ بالگرد مسافت صدها کیلومتری محل حادثه تا تهران را پرواز کردند تا انگشت این کشاورز پیوند زده شود.

به گزارش همشهری، این کشاورز روز جمعه در زمینش در منطقه ماهنشان استان زنجان در حال کار بود که دچار حادثه شد. در این حادثه بر اثر برخورد داس، انگشت دست چپ او قطع شد. به دنبال این حادثه نزدیک این کشاورز با اورژانس تماس گرفتند و درخواست کمک کردند. به این حادثه رساندند و وقتی متوجه جزئیات حادثه شدند ماجرا به بالگرد امداد گزارش شد تا او به بیمارستانی در تهران منتقل شود. بعد از قطع اعضای مثل دست، در صورتی که عضو قطع‌شده در زمان کوتاهی به بیمارستان منتقل شود امکان پیوند وجود دارد، اما با گذشت زمان و از دست رفتن زمان طلایی عضو جاشده قابل پیوند زدن نیست. به همین دلیل اجرای عملیاتی برای انتقال کشاورز حادثه‌دیده به تهران برنامہ‌ریزی شد. پس از انجام هماهنگی‌های لازم بین اورژانس استان تهران-زنجان ۲ بالگرد اورژانس هوایی از زنجان و تهران وارد عملیات شدند. ابتدا مرد حادثه‌دیده توسط بالگرد اورژانس زنجان به آبیگ قزوین منتقل شد و هم‌زمان، بالگرد اورژانس تهران از آبیگ قزوین او را به تهران رساند. این انتقال هوایی در مجموع حدود ۲ ساعت طول کشید، در صورتی که این مسیر از طریق زمینی دست‌کم ۶ ساعت زمان می‌برد و زمان طلایی پیوند عضو از دست می‌رفت. در نهایت کشاورز مصدوم به بیمارستان حضرت فاطمه زهرا(س) منتقل شد و مورد عمل جراحی پیوند قرار گرفت.

مرد همسایه، قربانی درگیری پدر و پسر شد

وقتی پدر و پسری با یکدیگر درگیر شدند، مرد همسایه با نیت میانجیگری وارد این درگیری شد اما به‌دست پسر خشمگین به قتل رسید. این حادثه صبح جمعه در یکی از محله‌های شیراز اتفاق افتاد و قاتل ۲۲‌ساله یک ساعت بعد دستگیر شد. تحقیقات تکمیلی در این‌باره ادامه دارد.



قتل کارگر ایرانی در انگلستان

مردی که برای کار راهی انگلستان شده بود، توسط یکی از همکارانش که اهل سوامالی است، به قتل رسید. این جنایت در شهر بیرمنگام اتفاق افتاد و مرد ایرانی ۵۰ساله که کارگر بود، در خانه‌اش با ضربات چاقو به قتل رسید. عامل این جنایت دستگیر و پیکر مقتول نیز روز جمعه به تهران منتقل شد.

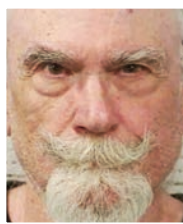


بابان ۵سال سکوت قاتل سریالی



۵سال پس از دستگیری قاتل مسلح در شیکاگو، اسرار جنایات سریالی این جنایتکار ۱۷ساله فاش شد. به گزارش همشهری به نقل از نیویورک تایمز، ۵سال پیش پلیس شیکاگو در جریان قتل مردی به نام داوالوس گارسیا در این شهر قرار گرفت. داوالوس همراه همسرش در یکی از خیابان‌های شهر هدف گلوله قرار گرفته و کشته شده بود. سرنخ‌ها مأموران پلیس را به یک پسر ۱۷ساله به نام آنتونیو ریس رساند. او دستگیر شد و اعتراف کرد که قتل را بی‌هدف و فقط به‌خاطر لذت بردن از تیراندازی انجام داده است. او در این سال‌ها در زندان بود تا اینکه سه‌شنبه گذشته، پلیس جزئیات تازه‌ای از پرونده این پسر نوجوان فاش کرد. بررسی سلاح قاتل نشان داده است که او در همان زمان، ۵نفر دیگر از جمله یک نوجوان ۱۶ساله را هم به قتل رسانده و قصد داشته یک مرد و ۲کودک ۳ تا ۹ساله را نیز به قتل برساند که موفق نشده بود. با کشف این حقیقت، او اکنون در انتظار محاکمه در زندان به سر می‌برد.

انتقام جویی با بمب



دستگیری یک بمب‌گذار بعد از ۲۰سال از دیگر اخبار رسانه‌های دنیا در روز گذشته است. در سال ۱۹۸۲، استیون کریگ کمپبل که متوجه خیانت همسرش شده بود، تصمیم عجیبی گرفت. او با درست کردن

یک بمب قصد داشت از فردی که با همسرش رابطه پنهانی دارد، انتقام بگیرد. اما وقتی بمب را در مقابل خانه آن فرد در کالیفرنیا جاسازی کرد، این همسرش بود که قربانی شد. زن جوان بر اثر انفجار بمب انگشتان خود را از دست داد و به‌شدت مجروح شد. پس از آن استیون تحت تعقیب قرار گرفت اما هیچ ردی از وی پیدا نشد. استیون در این سال‌ها از نام همکلاسی‌اش استفاده کرد و با هویت او زندگی می‌کرد تا اینکه در سپتامبر ۲۰۱۹ زمانی که می‌خواست گواهینامه رانندگی خود را در نیومکزیکو تمدید کند، شناسایی شد چرا که همکلاسی‌اش چندماه قبل تر در یک تصادف جان باخته بود و استیون از این ماجرا خبر نداشت. با دستگیری او، در بازرسی از خانه وی ۵۷قبطیه سلاح گرم و مقدار زیادی مهمات کشف شد. او اکنون بازداشت است و به‌زودی محاکمه خواهد شد.

شهادت ۲ بسیجی در سروان

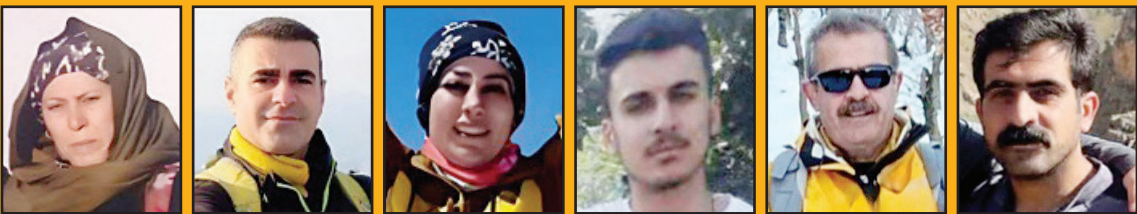
۲ نفر از بسیجیان، در حالی که سوار بر خودروی شخصی از محل کار عازم منزل بودند در حمله‌ای تروریستی به شهادت رسیدند. به گزارش همشهری، به نقل از روابط عمومی قرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه، صبح شنبه ۲ نفر از بسیجیان طرح امنیت قرارگاه شهید سجاد سروان به نام‌های ججت‌الاسلام صادق محمودی و میلاد دامن‌کش که با خودروی شخصی از محل کار به سمت منزل در حال عزیمت بودند توسط عوامل تروریستی مورد سوءقصد قرار گرفتند و به شهادت رسیدند.

اعدام برای عامل کلاهبرداری ۲۸هزار نفری

متهم ردیف اول پرونده شرکت رضایت خودروی طراوت نوین که از ۲۸هزار نفر کلاهبرداری کرده بود با رأی داد‌گاه به اعدام محکوم شد. به گزارش همشهری، عبدالکریم کلهر، قاضی ویژه

دادگاه رسیدگی به جرائم اخلاکران در نظام اقتصادی استان قزوین با اعلام خبر صدور رأی این پرونده گفت: بعد از برگزاری ۱۳ جلسه علنی رسیدگی به این پرونده که بیش از ۲۸ هزار شاکی و ۲۸ متهم حقیقی و حقوقی دارد و پس از بررسی اسناد و مدارک، اظهارات شاکیان و متهمان، گزارش ضابطان قضایی، نظر کارشناسان و طی شدن فرآیند رسیدگی، حکم پرونده صادر شد. برای متهم ردیف اول حکم اعدام و برای سایر متهمان

بهمن بلای جان ۶کوهنورد شد



تلاش‌های تیم‌های جست‌وجو برای یافتن ۷کوهنورد مفقودشده در ارتفاعات بانه منجر به نجات یکی از آنها و کشف پیکره‌ای بی‌جان ۶نفر دیگر شد. به گزارش همشهری، این ۷کوهنورد شامل ۵مرد و ۲زن روز جمعه راهی ارتفاعات هفت‌تاش در مسیر بانه به مریوان واقع در استان کردستان شدند. آنها پس از صعود به ارتفاعات، قصد بازگشت داشتند که گرفتار بهمن شدند. بر اثر سقوط بهمن در این مسیر هر ۷کوهنورد زیر انبوهی از برف مدفون شدند. هیچ‌کس از حادثه‌ای که اتفاق افتاده بود اطلاع نداشت تا اینکه وقتی نزدیکان کوهنوردان پس از تماس با آنها جوابی نگرفتند، احتمال دادند که دچار حادثه شده باشند. در این شرایط بود که نخستین تیم‌های جست‌وجو راهی منطقه شدند. هنوز به‌درستی معلوم نبود که چه اتفاقی افتاده، اما شواهد نشان می‌داد که به احتمال زیاد کوهنوردان گرفتار بهمن شده‌اند. هرچه می‌گذشت، احتمال وقوع حادثه تقویت می‌شد تا اینکه غروب جمعه مسجل شد که دست‌کم ۷کوهنورد بر اثر سقوط بهمن گرفتار شده‌اند. هرچند بارش برف و سرمای شدید کار جست‌وجو را دشوار می‌کرد، اما تیم‌های عملیاتی هلال‌احمر به جست‌وجوی خود در منطقه ادامه دادند تا اینکه ابتدا پیکر بی‌جان ۲کوهنورد کشف شد و امدادگران صبح شنبه موفق شدند یکی از کوهنوردان را زنده از زیر بهمن بیرون بکشند. این در

حالی بود که ۴کوهنورد دیگر نیز جان خود را از دست داده بودند که پیکر آنها نیز کشف و منتقل شد. مجتبی خالدی، سخنگوی جمعیت هلال‌احمر درباره این حادثه گفت: در پی اعلام مفقودی ۷کوهنورد به مرکز کنترل و هماهنگی عملیات استان کردستان، بلافاصله ۸تیم عملیاتی همراه با آمبولانس و خودرو کمکدار برای یافتن مفقودشدگان به ارتفاعات کوه هفت‌تاش اعزام شدند و در عملیاتی سخت و نفس‌گیر پیکرهای حادثه‌دیدگان را کشف کردند. براساس این گزارش، قربانیان این حادثه عمر عبداللهی، روناک دانشمند، کاروان احمدپور، خالق محمدنژاد، شهلا رحمانی و یاسا صادقی نام دارند.

حقیقی مؤثر در پرونده حبس‌های طولیل‌المدت و برای اشخاص حقوقی نیز رأی انحلال صادر شده است. کلهر ادامه داد: رد مال شاکیان مطابق آخرین قرارداد و براساس نرخ شاخص تورم بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در زمان پرداخت (یوم‌الاداء) لحاظ خواهد شد، ضمن اینکه حکم اعدام متهم ردیف اول قایل‌بر فرام‌خواهی، اما رأی سایر متهمان قطعی است.

تجدید مزایده

تالار و رستوران سنتی

مجموعه‌ای در نظر دارد نسبت به اجاره تالارهای پذیرایی و رستوران سنتی به مدت ۳ سال از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده با شماره تلفن ۰۹۱۲۵۱۲۱۸۷۹ و ۰۲۱۴۲۱۳۱۹۳ تماس حاصل نمایند.



مناقضه عمومی

شرکت توسعه گران عمران ستاد کارگزار طرح نهضت ملی مسکن در نظر دارد خدمات فنی و مهندسی پروژه های خود را از طریق برگزاری مناقضه عمومی به اشخاص حقوقی ذیصلاح واگذار نماید. لذا از مشاوران واجد شرایط دارای گواهینامه صلاحیت پایه یک خدمات مشاوره گروه شهرسازی و معماری در یکی از تخصص های شهرسازی، ساختمان و ساختمان های مسکونی، تجاری، اداری، صنعتی و نظامی دعوت می نماید جهت کسب اطلاعات بیشتر و خرید اسناد مناقضه از **روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ لغایت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱** به وبسایت شرکت توسعه گران عمران ستاد به نشانی **www.tgos.ir** مراجعه و یا با شماره **۰۲۱-۲۲۵۴۶۷۵۰** داخلی **۱۲۴** تماس حاصل نمایند.

● آخرین مهلت تحویل پیشنهادات به دبیرخانه شرکت به نشانی: تهران، خیابان پاسداران، خیابان بوستان دهم، پلاک ۱۳۵ تا پایان وقت اداری **روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲** می باشد.

● این شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

● هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقضه می باشد.

آگهی مناقضه عمومی

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقضه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقضه دعوت بعمل می آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال)	رتبه (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	وضعیت اعتباری
۱	عملیات همسطح سازی درجهی ها در سطح سواره رو و پیاده رو ها و نصب دال بتنی در سطح نواحی اوا در طرح ۳۶۰ درجه	۶۰,۳۳۱,۰۸۸,۹۰۰	۱۲ ماه	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۷۰٪ نقدی ۳۰٪ غیر نقدی
۲	عملیات همسطح سازی درجهی ها در سطح سواره رو و پیاده رو ها و نصب دال بتنی در سطح نواحی ۳, ۴ و ۵ در طرح ۳۶۰ درجه	۴۱,۰۱۶,۵۲۰,۴۱۵	۱۲ ماه	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۷۰٪ نقدی ۳۰٪ غیر نقدی

الف (مدت انجام خدمات : به شرح جدول فوق

ب (محل ارائه خدمات : به شرح جدول فوق

ج (شرایط مناقضی : معیار دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف های ۱ و ۲ الزامی است.

- ارائه گواهینامه(رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف های ۱ و ۲ الزامی است.

- ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت ردیف های ۱ و ۲ الزامی است.

د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد، نوبلویار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره امور قراردادهای.

ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کازمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک های تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق

ز) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقضه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقضه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقضه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقضه است. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقضه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی بوده و متعهد به اجرای ضوابط محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه ها و خدمات هستند.

ضمناً " اسناد مناقضه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت است."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

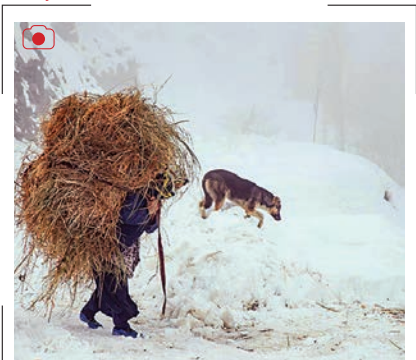
سامانه بارشی بعدی در راه است

بنا بر گزارش سازمان هواشناسی کشور، امروز، یکشنبه (۱۲ اسفند) در نقاطی از استان‌های ساحلی خزر، شمال شرق، ارتفاعات و دامنه زاگرس مرکزی، ارتفاعات کرمان، خراسان جنوبی و شمال سیستان و بلوچستان رگبار باران و برف پیش‌بینی می‌شود.

کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «فعالیت سامانه بارشی امروز به شکل بارش باران و برف، کاهش نسبی دما، وزش باد نسبتا شدید، در نقاط مستعد گرد و خاک در گیلان، مازندران، گلستان، خراسان شمالی، خراسان رضوی، ارتفاعات و دامنه تهران، البرز و نیمه غربی و نیمه شمالی کرمان، جنوب آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل و شمال سمنان با هشدار هواشناسی سطح زرد همراه است.»

فریبا گودرزی افزود: «اواخر وقت سه‌شنبه سامانه بارشی از سمت غرب وارد کشور می‌شود.»

عکس خبر



طبیعت برفی بخش انزل

روستاهای پیرگل و کوره سفلی در بخش انزل جنوبی شهرستان ارومیه از سردترین و برف گیرترین روستاهای شهرستان ارومیه هستند. این روستاها در فاصله ۶۰ کیلومتری ارومیه و در مسیر جاده ارومیه و سلماس قرار گرفته‌اند. اهالی این روستاها اغلب به شغل کشاورزی و دامپروری مشغول هستند و در زمستان‌ها با بارش برف، تردد به روستاها به سختی صورت می‌گیرد. عکس: تسنیم



اتصال نیروگاه سیکل ترکیبی ایسین پس از ۱۰ سال به خط لوله فرآورده‌های نفتی
مجتبی قهرمانی، رئیس کل دادکستری هرمزگان: عملیات اتصال نیروگاه سیکل ترکیبی ایسین بندرعباس به خط لوله انتقال فرآورده‌های نفتی پس از ۱۰ سال و در پی ضرب‌الاجل دستگاه قضایی به‌منظور رفع ناترازی انرژی تکمیل شد.

همه دعوتید

همه روستا به این افطاری دعوتند

اهالی روستای «باب‌الحکم» روزه خود را سر سفره افطاری ای دسته‌جمعی باز می‌کنند که با مشارکت همه روستاییان پهن می‌شود



راحله عبدالحسینی
روزنامه‌نگار

نخستین سفره افطار در ماه مهمانی خدا در روستای باب‌الحکم، از آمشب (یکشنبه ۱۲ اسفند) با حضور همه اهالی گسترده می‌شود؛ سفره‌ای که تا پایان ماه مبارک به همین سبک و سیاق پهن می‌شود. رسم افطار عمومی در این روستا قدمت ۱۵ساله دارد و اهالی معتقدند برکت سفره افطار به همین دوره‌هی‌هاست. ماجرا هم از یک سفره کوچک و افطاری ساده آغاز شد و حالا سفره افطار اهالی روستا هر شب حداقل با نیمی از جمعیت روستا یعنی ۵۰۰ نفر پهن می‌شود. سفره همان سفره ساده است؛ چای و خرما، نان و پنیر، اما همه در کنار هم. روستای باب‌الحکم در شهرستان بردسکن خراسان رضوی است و به گفته سیدمحمد موسوی، دهیار روستا، سفره افطار روستا میزبان روزه‌داران دیگر روستا هم است. از آنجا که یک سال از ثبت «افطار و سنت‌های فرهنگی اجتماعی آن» به عنوان میراث فرهنگی ناملموس ایران در فهرست جهانی میراث ناملموس یونسکو می‌گذرد، سراغی از این روستا می‌گیریم.

این سفره اعیانی نیست

ماه مبارک رمضان در روستای باب‌الحکم با شور و حال خاصی می‌گذرد. اهالی از چند روز قبل دست به کار می‌شوند و به فکر سفره افطاری هستند که قرار است میزبان اهالی روستا باشد. ماجرای افطار عمومی در روستا هم قدمت چندانی ندارد، اما هر سال به جمعیت روزه‌دارانی که پای سفره روزه خود را باز می‌کنند، افزوده می‌شود. دهیار روستا به همشهری می‌گوید: «تا قبل از ۱۵سال پیش، روزه‌داران بعد از روزهایی یک جزء قرآن و اقامه نماز مغرب در مسجد روستا، روزه خود را پای یک سفره ساده باز می‌کردند. حس خوبی که این سفره ساده داشت، سبب شد تا سفره افطار را بزرگ‌تر کنیم.» این طور که سیدمحمد موسوی می‌گوید خرج و مخارج سفره افطار هم بر عهده اهالی روستاست؛ حتی افرادی که به دلایلی مثل بیماری، روزه نمی‌گیرند، پای سفره افطار می‌نشینند. موسوی ادامه می‌دهد: «قبل از ماه مبارک، هر یک از اهالی به اندازه وسش برای برپایی سفره فطار کمک نقدی کنار می‌گذارند.» سبزی خوردن‌های تر و تازه به دست بانوان روستا پاک و در سفره چیده می‌شود. سفره انداختن و چای ریختن هم کار مردان روستاست. موسوی با لهجه شیرین خراسانی می‌گوید: هر فردی یک گوشه کار را می‌گیرد. علت اینکه سفره افطار عمومی در این سال‌ها ماندگار شده، سادگی آن است. این سفره اعیانی نیست.»



زمین برای احداث نیروگاه‌های تجدیدپذیر با تخفیف ۸۰ درصدی اجاره در قم واگذار می‌شود
محمدرضا حاجی‌رضا، رئیس سازمان جهاد کشاورزی قم: براساس تصویب‌نامه هیأت وزیران، شرایط مناسبی برای واگذاری زمین به‌منظور احداث نیروگاه‌های خورشیدی و بادی در استان فراهم شده که ازجمله آن تخفیف ۸۰درصدی اجاره زمین است.



آش بلغور و شیرینی حلوا مغزی

روستا هزار نفر جمعیت دارد و به گفته دهیار روستای باب‌الحکم، هر شب ماه مبارک بیش از ۵۰۰ نفر پای سفره افطاری هستند. سیدمحمد موسوی ادامه می‌دهد: «سال‌های قبل معمولاً شب‌های نخست ماه مبارک، تعداد افراد کمتری پای سفره افطار بودند و حدود ۲۰۰نفر را شامل می‌شد. هر فردی هم پای سفره می‌آید، رونقی به سفره می‌دهد.» سفره همچنان طبق رسم سال‌های نخست از مسجد روستا پهن می‌شود و به کوچه‌ها می‌رسد. در سال‌های اخیر برخی نذر می‌کنند و پخت آش بلغور را به‌عهده می‌گیرند. موسوی می‌گوید: «بلغور، نوعی آش محلی روستا و شبیه حلیم است. زولبیا و بامیه سفره هم نذر برخی اهالی است.» با اینکه هر شب نصف جمعیت روستا پای سفره افطار هستند، هیچ وقت کم و کسری نبوده. موسوی می‌گوید: «گاهی اوقات بعد از افطار، نان و پنیر و سبزی یا بامیه یا گاهی بلغور یا آبگوشت بزباش به قدری زیاد است که آن را بسته‌بندی می‌کنیم و به در خانه‌های روستا می‌بریم.» بعضی شب‌ها هم شیرینی پای سفره افطار باب‌الحکمی‌ها شیرینی سنتی حلوا مغزی است که با شیره انگور و مغز گردو پخته می‌شود. شیرینی حلوا مغزی هم در فهرست آثار ناملموس ثبت ملی شده است.



جاذبه‌های تاریخی روستا

روستای باب‌الحکم در فاصله ۵کیلومتری غرب بردسکن قرار دارد و به‌گفته دهیار روستا، حدود ۵۷۰درصد اهالی این روستا از سادات هستند. این روستا علاوه بر جاذبه‌های طبیعی، جاذبه‌های تاریخی با نام خانه علوی متعلق به عهد قاجار و یک آب‌انبار متعلق به دوره صفوی دارد که به ثبت ملی هم رسیده‌است.



سیلاب افغانستان به تالاب هامون رسید

شبنّا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست: ورود سیلاب از کشور افغانستان به ایران از طریق ۲ مسیر «جاریکه» و «فراده‌رو» باعث شد که مقداری آب به بستر خشک پهنه‌های آبی استان سیستان و بلوچستان همچون مجموعه تالاب‌های بین‌المللی هامون وارد شود که خبری خوشایند بود.

جهش جنگل کاری در ایران

پیش از انقلاب ۲۵هزار هکتار جنگل کاری در ایران انجام شد که پس از انقلاب این میزان به ۵۵۷هزار هکتار افزایش یافت



از حدود ۱۳۴ میلیون هکتار عرصه منابع طبیعی کشور، حدود ۱۷،۵ میلیون هکتار عرصه‌های جنگلی و بیشه‌زار است. این میزان از مناطق جنگلی، اگر در آتش‌های دوره‌ای و سالانه نسوز، با باره‌های برقی از دل جنگل‌ها قلوه‌کن

یک میلیارد درخت

۷۵ هزار تومان
هزینه هر نهال

۴۵ هزار میلیارد ریال

بودجه مورد نیاز سالانه

۲۵۰ میلیون اصله

قرار سالانه تولید

۱۶۵ میلیون

تولید نهال در بخش منابع طبیعی

۱۳۴

میلیون هکتار
عرصه طبیعی

۱۷.۵

میلیون هکتار
جنگل و بیشه‌زار

۳۱

میلیون هکتار
عرصه‌های بیابانی (۱۵میلیون هکتار)

۶۵ میلیون

تولید نهال در بخش کشاورزی

۸۴

میلیون هکتار
مراتع (۶۵درصد با تراکم پایین)



طرح مدیریت جامع آبخیزداری سیستان اجرا می‌شود

حسن وحید، معاون آبخیزداری سازمان منابع طبیعی: طرح مدیریت جامع آبخیزداری سیستان درصورت تخصیص اعتبارات اجرا می‌شود. بخشی از مطالعات آبخیزداری در این حوضه از سال‌های گذشته انجام شده اما این طرح بزرگ است. اگر تخصیص اعتبارات محقق شود قطعا در سال ۱۴۰۴ این کار اجرایی می‌شود.

رصد گردشگری

اروپایی ترین قلعه ایران



قلعه شوش در سال ۱۸۹۷ توسط باستان شناس فرانسوی، ژان ماری ژاک دوموگان به‌عنوان یک پایگاه باستان‌شناسی و با الهام از معماری قرون وسطایی اروپا ساخته شد تا نگهدار میراث حفاری‌شده در منطقه شوش باشد. در ساخت قلعه شوش از یخشی از مصالح باقیمانده از کاخ داریوش هخامنشی استفاده شده است.

قلعه پابر جاد در قلب لرستان



قلعه فلک‌الافلاک از معروف‌ترین قلعه‌های ایران در قلب شهر خرم‌آباد استان لرستان واقع شده است. قدمت این قلعه به دوران ساسانیان بازمی‌گردد. این قلعه در دوره‌های مختلف تاریخی بازسازی شده و در طول حیات خود کاربری‌های مختلفی همچون مقر حکومتی، زندان، پادگان و... داشته است.

قلعه‌ای که هرگز فتح نشد



دژ رودخان نام قلعه‌ای متعلق به دوره ساسانی است که بر فراز ارتفاعات روستای رودخان گیلان ساخته شده است. این دژ در هیچ نبردی فتح نشده و در زلزله و باد و باران فومن هم از پا نریماد.



حافظ
می‌بیاور که نازد به گل باغ جهان
هر که غارت‌گری بادِ خزانی دانست

صفحه‌از: علیرضا بهرامی

صفحه آخر

■ همشهری: www.hamshahronline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

■ دفتر مرکزی: تهران-خیابان ولیعصر (مج)، کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴
■ کد پستی: ۴۵۹۵۴-۱۹۶۶۴ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۵۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، ۲۳۰۲۴۰۶۷، ۲۳۰۲۴۰۶۷

■ صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه:
سید مجتبی صادقی
■ معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگ، علی عمادی
شاهین امین، حامد فوقانی
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: امیر پناهیور

■ **ایران‌شهر:**
■ دبیر زهرا عباسی
■ **تندیس‌نی:**
■ مدیر عیسی محمدی
■ دبیر مریم سرخوش
■ **سرخ:**
■ مدیر جواد عزیزی
■ دبیر محمد جعفری
■ **دانش‌نیها:**
■ دبیر ساسان شادمان
■ دبیر زهرا خلجی
■ **سرزمین من:**
■ دبیر محمد باریکاتی

■ **جامعه:**
■ دبیر شهیمه طباطبایی
■ **گزارش:**
■ دبیر مسعود میر
■ **دبیر فاطمه عسگری‌نیا**
■ **۲۴ (سینما و تلویزیون):**
■ دبیر سعید مروی
■ **مسئله آخر:**
■ دبیر جواد نصرتی

■ **طرح و گرافیک:**
■ دبیر محمد علی حلیمی



ادعونی اَسْتَجِبْ لَکُم

دعای روز اول ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم

اللّٰهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ وَ نِيَّتِي فِيهِ عَنِ نَوْمِهِ الْعَافِلِينَ وَ هَبْ لِي جُرمِي فِيهِ يَا اَلهَ الْعَالَمِينَ وَ اغْف عَنِّي يَا عَافِيَا عَنِ الْمَعْصِيَنِ.

به نام خداوند بخشنده مهربان

خدایا! قرار بده روزه مرا در آن روزه‌داران واقعی و قیام و عبادت در آن قیام شب‌زنده‌داران و بیدارم فرما در آن از خواب بی‌خبران و ببخش به من گناهم را در این روز، ای معبود جهانیان و در گذر از من ای بخشنده گناهکاران.

سوءه روز

یک دانگ حواس به رانندگی
دهانگ در گوشی!



از وقتی خدمات و سایل حمل‌ونقل اینترنتی پا به عرصه وجود گذاشت، فصل جدیدی در حمل‌ونقل عمومی ظهور کرد؛ هر جا که اراده کنی، تاکسی اینترنتی جلوی پایت سبز می‌شود یا هر کالایی که داشته باشی، موتورسواران اینترنتی، آن را به‌سرعت از این سوی شهر به آن سوی شهر می‌برند.

اما مشکل زمانی آغاز شد که رانندگان تاکسی یا موتورسواران اینترنتی، برای گرفتن سفارش، لازم است به شکل بر خط، دست به گوشی باشند و هنوز مسافر اول را جابه‌جا نکرده یا وسیله اول را تحویل نداده، سفارش بعدی را دریافت کنند!

در واقع معنی و مفهوم این ماجرا، آن است که مثلا موتورسواران اینترنتی، کاملاً حق دارند وقتی لای ماشین‌ها ویراژ می‌دهند، سرشان هم توی گوشی باشد و بدون توجه به عابران پیاده یا دیگر خودروسواران، به‌جای شش دانگ حواس، تنها یک دانگ حواسشان به رانندگی و دهانگ دیگر، در یافتن چرب‌ترین سفارش در فضای مجازی باشد.

نباید فراموش کنیم استفاده از تلفن همراه به هر دلیلی حین رانندگی یا موتورسواری، یکی از مهم‌ترین دلایل تصادفات است و باید از آن دوری کنیم.

تهران‌نامه



قصه آخرین کدخدا

خانه‌ای در محله پونک در خیابان پونه ۴ با نمای سنگی سفید منزل مرحوم محمد فدایی است. خانه همچنان پابرجاست. وسایل خانه نیز به یاد پدر دست‌نخورده باقی مانده است؛ همه کتاب‌هایش، تفنگ معروف کدخدا و وسایل قدیمی که روایتگر تاریخ یک محله هستند. آخرین کدخدای پونک، آخرین کدخدای تهران نیز بود؛ مردی بلندقامت و خوش حافظه که با همه کپه‌لست سنش خاطرات بسیاری از پونک به یاد داشت. افتخار فدایی، دختر بزرگ خانواده، می‌گوید: «درهای این خانه تا آخرین روزهای حیات پدر و مادر هم روی اهالی محل باز بود. پدر جزو انگشت‌شمار افرادی بود که در پونک سواد داشت. ۱۶ سالش بود که در دوره‌ی مرادیه می‌نخست و در حضور کدخدای آن روزهای پونک کتاب می‌خواند. همین سوادش هم باعث شد مورد توجه زن ارباب فرمانفرما قرار بگیرد و او را برای کدخدایی به دولت پیشنهاد دهد.»

زمانی که سیدمحمد کدخدای پونک بود، خانه‌اش چندبار در سال دفتر ثبت احوال می‌شد. از آنجا که ثبت‌احوال مربوط به ده پونک در شمیران قرار داشت و اهالی نمی‌توانستند برای کارهای ثبتی‌شان از جمله صدور شناسنامه برای بچه‌های تازه به دنیا آمده، ثبت ازدواج یا وفات هر یک از اهالی، این راه سخت و طولانی را طی کنند. کدخدای پونک کاری کرده بود که ثبت احوال به دشان بیاید تا به‌امور پونکی‌ها رسیدگی کند. پاسگاهی‌ها هم برای سربازگیری از کن می‌آمدند و اسامی جوان‌های خدمت‌نکرده را به کدخدایی می‌دادند تا او پسرهای جوان ده را به خدمت سربازی بفرستد. آخرین کدخدای پایتخت سال ۱۳۹۹ در سن ۹۲ سالگی درگذشت.

رمضان طهران

آشنایی با برخی آیین‌های رضائی در تهران قدیم که این روزها کمتر در خاطر مردم پایتخت مانده است



فاطمه عباسی

با اینکه آیین‌های ماه رمضان در تهران در یکی دو دهه اخیر به‌دلیل تغییر سبک زندگی شکلی دیگر پیدا کرده و به شیوه‌های مختلفی بر گزار می‌شود، در روزگار قدیم که خبری از پیشرفت تکنولوژی و گرفتاری‌های روزمره زندگی کمتر بود، استقبال از ماه رمضان

تغزیه در رمضان

مکت

تا پایان سلطنت محمد علی‌شاه، مجالس تغزیه معمولاً در ایام ماه محرم و صفر در تهران اجرا می‌شد، ولی در دوران احمدشاه در ساختمان تکیه آقا در حصار بوعلی شمیران (جنوب نیاوران) به دستور کامران میرزا نایب‌السلطنه، تغزیه خاص ماه رمضان بعد از ظهرها تا قبل از افطار در مقابل احمدشاه و خانواده سلطنتی اجرا می‌شد.



تفریح در قهوه‌خانه‌ها

قهوه‌خانه‌ها در ایام تعطیل باتوق و جولانگاه درویش سخنور، نقال، لوطی‌عنتری و شعیبه‌باز بود. در ماه رمضان قهوه‌خانه‌ها شلوغ‌تر می‌شد و بسیاری از جوانان برای سرگرمی و گذران وقت راهی این مکان‌ها می‌شدند. مهم‌ترین قهوه‌خانه‌های آن روز تهران یکی قهوه‌خانه باغ ایلچی و دیگری باغچه حیاط شاهی معروف به باغچه‌علی‌جان بود.

شلیک توپ به وقت سحر و افطار

در تهران قدیم اعلام زمان سحر و افطار با شلیک گلوله توپ همراه بود؛ چنان‌که در هر گوشه‌ای از شهر ۲ توپ جنگی کار گذاشته می‌شد که این توپ‌ها هنگام سحر و اذان مغرب ۳ بار شلیک کرده و اوقات شرعی را به این ترتیب به مردم اعلام می‌کردند.



گل‌خندانی پیش از رمضان

تهرانیان قدیم برای این باور بودند که بادلی مملو از کینه‌و کدورت نمی‌شود قدم به ماه بر برکت رمضان گذاشت. به همین دلیل هم عیار روبی از دل و رفع اختلاف با نزدیکان در زمره آیین‌های استقبال از ماه مبارک قرار می‌گرفت. به این مجالس آشتی‌کنان که به همت بزرگان برگزار می‌شد، «گل‌خندانی» می‌گفتند. تمیز کردن دل، همگام با تمیز کردن خانه و جامه، آدم‌های این شهر را برای فرارسیدن رمضان آماده می‌کرد. آخرین مرحله استقبال تهران قدیم هم مثل خیلی جاهای دیگر، به پیشواز رفتن بود؛ اهالی پایتخت قاجار نیز ۲، ۳ روز مانده به آغاز ماه مبارک روز می‌گرفتند تا مراسم استقبال را به نحو احسن انجام داده باشند...

بازار مکاره

حتما عنوان بازار مکاره به گوشتان خورده است. این بازار در ماه رمضان برپا می‌شد و چهره مقابل مساجد معروف تهران مثل مسجد سپهسالار را عوض می‌کرد، زبیرا بساط دارا و خرده‌بر فروش‌ها سفره اجناس خود را به‌سن می‌کردند و در این بساط انواع و اقسام پارچه، ظروف مسی و وسایل زینتی به فروش می‌رسید. بیشتر مشتریان این بساط هم بانوان بودند.

تهرانی‌ها از آخرین روزهای ماه شعبان همانند عید نوروز به استقبال ماه رمضان می‌رفتند



نذر آش و حلوا

مکت

حلوا و آش در انواع مختلف از جمله نذورات مردم تهران قدیم بود و از آنجا که تهران از دیرباز شهری مهاجرنشین بود و خرده‌فرهنگ‌های مختلف در آن بروز و ظهور یافته بود، هر کس به فراخور حال خود برای بایقایت‌صالحات و فاتحه اهل قبور و طلب آمرزش ۲-۳ ساعت مانده به افطار آش و حلوايش را آماده می‌کرد و نیم ساعت مانده به افطار، حداقل برای ۷ خانه‌نذری می‌فرستاد.

یادداشت

طرشت؛ مهد علم و دانش



مهرشاد کاظمی

طرشت، یکی از کهن‌ترین محله‌های تهران با قدمتی بیش از هزار سال در گذشته به نام

«درشت» شناخته می‌شد و گفته می‌شد که نام اصلی آن «دورِیست» بوده که معرب واژه‌ای فارسی است. درباره وجه تسمیه طرشت روایت‌های گوناگونی وجود دارد. برخی معتقدند که نام «طرشت» از ترکیب دو کلمه «طر» (به معنای گرم) و «شت» (به معنای دشت) تشکیل شده که احتمالاً به‌دلیل آب و هوای نسبتاً گرم‌تر این منطقه نسبت به مناطق کوهستانی اطراف انتخاب شده است. نقل دیگری می‌گوید در سده‌های دوم و سوم هجری، قبیله‌ای از اعراب به نام «دوریستی» در این منطقه ساکن شدند و نام طرشت برگرفته از آنان است. گروهی دیگر این نام را از واژه «ترش» به معنای سرزمینی با میوه‌های ترش‌مز مانند انار و توت می‌دانند. همچنین، احتمال دیگری مطرح است که نام طرشت برگرفته از واژه «طره» به معنای سرسبزی و آبادانی باشد که اشاره به فضای باغی و پررونق این منطقه در گذشته دارد.

قدمت طرشت به بیش از هزار سال می‌رسد و در آن دوران، این روستا همراه با روستاهای «تهران»، «دولاب» و «مهران» از توابع شهر تاریخی ری محسوب می‌شد. از دوران آل بویه، طرشت یکی از مراکز علمی و فرهنگی شیعه شناخته می‌شد و نقشی برجسته در پرورش دانشمندان و عالمان داشت. از جمله برجسته‌ترین شخصیت‌های علمی طرشت محمد بن احمد درشتی بود که به عنوان نخستین محدث و فقیه این منطقه نخستین مرکز علمی را در طرشت تأسیس کرد. این مرکز علمی تا ۱۴ قرن رونق داشت و طرشت را به یکی از قطب‌های دانش تبدیل کرد. دیگر شخصیت پرآوازه طرشت خواجه جعفر بن محمد دوریستی از دانشمندان بزرگ عصر خود بود. او شاگرد عالمان بزرگی چون شیخ مفید و سیدمرتضی (علم‌المهدی) بود. ایشان مدتی در محضر شیخ طوسی (شیخ‌الطافه) و درس حضرت شریف‌رضی (جامع نهج‌البلاغه نیز حضور داشت. با ورود ایشان به دوریست، این روستا تبدیل به مرکز علمی در جهان اسلام شد و شاگردان بسیاری پیرامون او گرد آمدند. از شاگردان درس او خواجه نظام‌الملک، وزیر دانشمند سلجوقیان بود. در کتاب «اللقص» قزوینی رازی در قرن ششم هجری می‌خوانیم: «... شیخ جعفر دوریستی، مشهور در فنون و علوم و مصنف کتب و راوی اخبار و از بزرگان این طایفه و علمای بزرگ در هر دو هفته نظام‌الملک از وی به دوریست رفتی و از خواجه جعفر سماع اخبار کردی و بازگشتی...» نظام‌الملک مذهب شافعی داشت و خواجه جعفر از عالمان بنام شیعی مذهب زمان خود به شمار می‌رفت و خاندان وی همگی به فضیلت و تقوا معروفند.

طرشت در دوران قاجار به‌دلیل نزدیکی به بیلاق‌های «کن»، مورد توجه شاهان قاجار قرار گرفت. فتحعلی‌شاه قاجار در بخش شرقی طرشت در محل کنونی خیابان اسکندری جنوبی باغی دایره‌ای‌شکل احداث کرد که گردشگاه شاهی شناخته می‌شد. این اقدام نخستین گام در پیوند طرشت با تهران بود. در دوران پهلوی دوم، باغ اسکندری تفکیک شد و با خیابان کشی و ساخت‌وساز، طرشت به محله‌ای مدرن تبدیل شد. اما مهم‌ترین رویداد این دوره ساخت دانشگاه صنعتی شریف در سال ۱۳۴۴ خورشیدی بود که ساختار طرشت را به‌طور کامل دگرگون کرد.

دانشگاه صنعتی شریف که با مدیریت دکتر محمدعلی مجتهدی و طراحی معمار برجسته، حسین امانت ساخته شد، طرشت را به یکی از مراکز علمی معتبر ایران تبدیل کرد. این دانشگاه نه تنها پیوند این منطقه با تهران را افزایش داد، بلکه طرشت را به مکانی برای گردشگری نخبگان و دانشگاهیان بدل ساخت.

امروزه بقعه شیخ عبدالله طرشتی از اماکن مذهبی و تاریخی مهم طرشت و با معماری سنتی و کاشی‌کاری‌های زیبایش یادآور اهمیت علمی و دینی این منطقه است. این بقعه همراه با تازیچه درخشان طرشت هویتی ماندگار برای این محله ایجاد کرده است. طرشت با تاریخچه‌ای پربراز از علم و فرهنگ نقشی بی‌بدیل در شکوفایی دانش در دوران‌های مختلف ایفا کرده است. این منطقه که روزگاری مهد علم و دانش بود، امروزه نیز با وجود دانشگاه صنعتی شریف نمادی از دانش و پیشرفت به شمار می‌رود و جایگاهی ویژه در تاریخ تهران دارد. حفظ این میراث فرهنگی و علمی یادآور تلاش نسل‌هایی است که طرشت را به کانونی از علم و خرد بدل ساخته‌اند و الگویی برای آینده تهران به جا گذاشته‌اند.



تیتربک
امیر محمد یعقوب پور
روزنامه نگار

داستان غم انگیز

این شاید یکی از قابل پیش بینی ترین انتخابات های تاریخ ورزش ایران بود؛ روزی که همه می دانستند مهدی تاج برای سومین دوره پیاپی رئیس فدراسیون فوتبال خواهد شد. حالا دیگر همه می دانند که ساختار مجمع فدراسیون، طوری است که تاج اگر با خود اینفانتینو هم رقابت کند، دست بالا را برای پیروزی خواهد داشت؛ روسای هیات ها و عمده رای دهندگان تحت تأثیر شخص رئیس فدراسیون هستند و بعضاً حتی بقای خود را در گرو ادامه حضور او می بینند. تاج برای بردن چنین انتخاباتی حتی نیاز آنچنانی به برنامه ریزی هم ندارد، هر چند از این موضوع نیز غفلت نمی کند و مصداق کامل آن را در انصراف آخر وقت حیدر بهاروند به سود آقای رئیس دیدیم. در نهایت شگفت انگیز نبود که تاج با ۷۲ رأی پیروزی قاطعانه ای را تجربه کند، در برابر تنها ۱۰ رأی امیر عابدینی. حیرت آور اینکه همین یک گزینه باقیمانده که اتفاقاً این اواخر برای داغ کردن تنور انتخابات مصاحبه های زیادی هم انجام می داد، خودش در ماه های اخیر حقوق بگیر فدراسیون تاج بوده است!

ادامه حضور آقای رئیس در خیابان سنول اما همان قدر که کسی را متعجب نکرد، موجب امیدواری چندانی هم نشد. در حقیقت حتی اگر یک رهگذر ناآشنا با فوتبال هم تصادفاً در این انتخابات شرکت می کرد و به پیروزی دست می یافت، شاید می شد از او انتظار داشت تحولاتی ایجاد کند، اما زوج طلایی تاج و نبی چه تحفه ای دارند که در این سال ها رو نکرده اند؟ مهدی تاج سالیان سال است که به عناوین مختلف در سیستم تصمیم سازی برای فوتبال ایران قرار دارد؛ سال ها کنار علی کفاشیان بود و از یک جا به بعد هم رئیس شد. او تنها در یک مقطع کوتاه، پس از حواشی قرارداد فاجعه بار مارک ویلموتس از فوتبال رفت و با آفتابی شدن آسمان، دوباره برگشت. این کادر مدیریتی، همه آنچه را در توان داشتند، گذاشتند و حاصل آن، همین شده که می بینیم؛ فوتبالی بدون میزبانی های بزرگ، بدون افتخار بین المللی در رده های ملی و باشگاهی، با پسرقت قابل توجه در حوزه داوری و امکانات سخت افزاری به شدت ناقص که هر روز فاصله آن حتی با همین کشورهای همسایه هم بیشتر می شود. از این به بعد هم روندی که وجود خواهد داشت، طبعاً همین است و حتی شاید ناامید کننده تر. هر چه باشد رئیس فدراسیون و نایب رئیس او، هر دو ناخوش احوال هستند و گاهی آثار گذر زمان و افزایش سن در آنها کاملاً آشکار می شود. این، داستان غم انگیز فوتبال ماست.

فوتبال ایران

بهترین ها

پرسپولیس در بالای جدول و نساجی در پایین جدول، بارزترین بردهای هفته بیست و یکم را به نام خود ثبت کردند. پرسپولیس در هفته ای که تراکتور و سپاهان به تساوی رضایت دادند، دربی پایتخت را برد تا به صدر جدول نزدیک تر شود و نساجی هم بازی ۱۶م تیزی را از شمس آذر برد تا با صعود به رده چهاردهم، از منطقه سقوط خارج شود. با توجه به همین مسئله، پرسپولیس و نساجی بیشترین سهمیه را در تیم منتخب این هفته داشته اند و بهترین بازیکن هفته هم از پرسپولیس انتخاب شده است. براساس نمراتی که متریکا به بازیکنان داده، علی علیپور، بهترین بازیکن این هفته فوتبال ایران بوده است؛ مهاجمی که در دربی یک پنالتی گرفت و گل پیروزی تیمش را هم به ثمر رساند؛ تنها بازیکنی که نمره بالای ۸ گرفت؛ ۸۰۱ سروش رفیعی هم که گل برتری پرسپولیس را برای علیپور ساخت، دیگر بازیکنی است که با نمره ۷،۸۵ به تیم منتخب راه یافته است. وحید محمدزاده (۷،۷۲) و حسین زامهران (۷،۸۵) هم بازیکنانی هستند که با درخشش در بازی نساجی به تیم منتخب رسیدند. ذوب آهن هم یکی دیگر از نتایج خوب این هفته را گرفت و موفق شد تیم بالانشین فولاد را با نتیجه ۳بر صفر شکست دهد. از همین رو ربیعی هم اتمایند در تیم منتخب این هفته دارد؛ محمود قائدحمتمی (۷،۸۶) و شایان مصلح (۷،۸۲). بهترین دروازه بان این هفته هم پیام نیازمند بوده که از متریکا نمره ۷،۷۹ گرفته است. دروازه بان سپاهان با سیو هایی که در تبریز داشت، نقشی کلیدی در تساوی تیمش در مهم ترین بازی هفته ایفا کرد. رضا جبیره از مس رفسنجان با نمره ۷،۸۰ مهدی تیکدری نژاد از گل گهر با ۷،۹۶، دانیال اسماعیلی فر از تراکتور با ۷،۷۵ و مسعود مجبی از خیبر بسا ۷،۷۳، دیگر بازیکنان تیم منتخب هفته بیست و یکم بودند.

پخش زنده



از دیوید مملندر

هیر نفین

14:45

الکمار



امری آلیپا

مونزا

15:00

تورینو

بولونیا

17:30

کالیاری

اسرم

20:30

کومو

آث میلان

23:15

لاتزیو



یامقرفی انگلیس

نیوکسل

17:15

برایتون

منچستر یونایتد

20:00

فولام



لالیگا اسپانیا

بارسلونا

18:45

رئال سوسیداد

اوساسونا

23:30

والنسیا

برنامه بازی



لیگ نیکان آسیا

دوشنبه ۱۲ اسفند ۱۴۰۳

استقلال

19:30

النصر

الوصل

21:30

السد



لیگ قهرمانان آسیا

سه شنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳

تراکتور

19:30

المنامون

مریبی ایرانی را الهام نکشیم

محمد نوازی، مربی استقلال معتقد است اتفاقاتی که قبل از دربی رخ داد، آرامش را از این تیم گرفت

سهراب خودش بارها گفت که فقط می‌خواهد به استقلال کمک کند و دنبال منافع فردی نیست اما چرا به او توهین شد. سهراب از جنوب و از کنار پدر و مادرش به تهران آمد ولی چرا به او خانه و ماشین ندادند؟ چرا این مربیان ایرانی و خارجی فرق می‌گذاریم؟ الان یک مربی مثل موسی‌مانه بیشتر از ۱۰۰ میلیارد خرج روی دست باشگاه گذاشته است، یا نمی‌شد این مبلغ را خرج تیم‌های پایه و امکانات استقلال کرد؟ چرا مربیان ایرانی را له می‌کنیم و مربیان خارجی را بالا می‌بریم؟ اگر مربی خارجی کیفیت خوبی داشته باشد و نتیجه بگیرد هیچ حرفی باقی نمی‌ماند و من هم به‌عنوان یک مربی ایرانی از او یاد می‌گیرم ولی مربی بی‌کیفیت به چه دردی می‌خورد. در این سال‌ها کدام مربی خارجی استقلال را قهرمان لیگ برتر کرده است؟

تیم‌های ایرانی و خارجی

امیرحسین اعظمی | پیروزی در ۳ بازی پیاپی، استقلال را در شرایط نسبتاً خوبی برای تقابل با پرسپولیس قرار داده بود. مدیران باشگاه استقلال اما چند روز مانده به انجام این بازی مهم، به دنبال یک سرمربی جدید بودند و اعتقاد داشتند با محمد نوازی نمی‌توانند در دربی نتیجه بگیرند. آنها در فاصله کمتر از ۲۴ ساعت مانده به این بازی، میودراک بوژوویچ را به اردو آبی‌ها آوردند و سرانجام استقلال با این مربی مونته‌نگرویی هم شکست خورد. با نوازی در خصوص شکست در دربی و مسائل مختلف دیگر صحبت کردیم و او به سؤالات همشهری پاسخ داد.

۹۰ دقیقه فکر می‌کردید در بازی با پرسپولیس شکست بخورید؟
فکر می‌کنم دیگر نباید در مورد این بازی صحبت کنیم، ما یک بازی مهم با النصر داریم که باید روی این مسابقه تمرکز کنیم. خیلی‌ها دوست نداشتند استقلال در دربی برنده شود.

۹۰ دقیقه این یک نگاه بدبینانه نیست؟
خیلی چیزها را باید کنار هم قرار دهید، شما به صحبت‌های مجریان توجه کنید و ببینید در رسانه‌ها یا فضای مجازی چه مسائلی عنوان می‌شود. در صداوسیما باید عدالت رعایت شود ولی شما ببینید آقایان میثاقی، احمدی یا خیابانی چگونه صحبت می‌کنند و در نهایت مجبور به عذرخواهی می‌شوند. آقای به‌ظاهر استقلالی‌هم در بیرون از ایران کارشناسی می‌کند و تیم را می‌کوید، شما نمی‌توانید یک تیم معمولی را بچرخانید ولی در مورد استقلال موضع می‌گیرید و تیم را می‌کوید؟

۹۰ دقیقه خیلی‌ها معتقدند انتخاب بوژوویچ یک روز قبل از دربی، اشتباه بزرگی از سوی



دید به اندونگ، ستاره گابنی استقلال یکی از خبرسازترین بازیکنان این تیم پس از دربی بوده است. پس از این مسابقه عنوان شد او به دلیل ۱۴ خطاره شدن، بازی با ذوب آهن را از دست داده اما خیلی زود مشخص شد او محروم نیست و می‌تواند استقلال را همراهی کند. پس از آن اندونگ به تمرین نرفت تا شایعه قهر او رسانه‌ای شود؛ اتفاقی که با حضور روز گذشته او در تمرینات خودبه‌خود تکذیب شد. براساس اخبار اعلام شده، اندونگ به دلیل سرماخوردگی یک جلسه با استقلالی‌ها تمرین نکرده است.



آگهی مفقودی

گواهی فعالیت صنعتی کارگاه

به نام آقایان امیر منتهایی - مهدی منتهایی و عبدالحسین منتهایی به شماره ۰۱-۶۷۳۹۳ مورخ ۱۳۷۵/۱۰/۰۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی

۱/۳۰۳

نوبت اول

یک سازمان دولتی در نظر دارد زمینی به مساحت تقریبی ۱۳۰۰۰ متر مربع را جهت اجاره به منظور تولید بتن به همراه بچینگ و ماشین آلات مورد نیاز در شهر بابلسر از طریق مزایده عمومی به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌کنندگان واجد شرایط که تمایل به شرکت در مزایده مذکور را دارند دعوت به عمل می‌آید به مدت ۷ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۳۵۹۲۷۳۱ و ۰۲۱-۳۵۹۲۴۵۱۰ تماس حاصل نمایند.

• ضمناً هزینه چاپ آگهی ها بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

بانک رفاه کارگران

REFAH KARGARAN BANK

دو مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۳/۱۵

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به خرید، نصب، راه اندازی و پشتیبانی ۳ دستگاه تجهیزات امنیتی به همراه مجوزهای بهره‌برداری (License) سه ساله با قابلیت بروزرسانی آنلاین به انضمام کلیه متعلقات از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۶ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره قیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۴:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبه‌روی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه ششم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (ده میلیارد ریال) می‌باشد که می‌بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر ارائه گردد.

ضمناً پاکت های «الف» و «ب» مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانکه رفاه کارگران - اداره تدارکات

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت زمان انجام کار (به ماه)
۱	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی پروژه های توسعه محله ای	۵۴,۶۹۳,۳۸۲,۱۲۱	۲,۷۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۲	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۱	۶۶,۸۰۸,۳۰۶,۶۱۴	۳,۳۴۱,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۳	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۲	۷۱,۱۷۳,۶۰۷,۰۸۴	۳,۵۵۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۴	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۳	۱۷۲,۵۴۱,۹۴۸,۳۹۴	۸,۶۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۵	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۴	۶۴,۷۳۶,۶۱۲,۱۰۶	۳,۲۳۷,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۶	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۵	۱۱۰,۵۷۴,۸۵۴,۳۸۶	۵,۵۲۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۷	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۶	۷۲,۰۴۱,۲۴۳,۸۰۴	۳,۶۰۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۸	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۷	۸۵,۹۷۶,۵۵۹,۹۲۴	۴,۲۹۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۹	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۸	۵۸,۷۹۱,۱۳۱,۳۷۴	۲,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۱۰	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۹	۷۸,۷۵۲,۰۲۵,۹۵۴	۳,۹۳۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۱۱	مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی سطح ناحیه ۱۰	۱۰۳,۶۷۶,۵۷۰,۳۸۴	۵,۱۸۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد و ضمناً مشروع شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت می‌باشد.

۱)اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادها در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))

روابط عمومی شهرداری منطقه یک

الف) شرایط متقاضی: پیمانکار می بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشد، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران باشد.

ردیف ۱: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ **اینه یا راه و ترابری** از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

ب) محل دریافت اسناد: سایت **region1.tehran.ir**

ج) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه: ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک

د) نحوه پرداخت: به صورت نقد و یا غیر نقد می باشد.

ه) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف



سلطان فانوس

سقوط قدیس ها قطعی تر شد! چه باشگاه هایی رکورددار سقوط از لیگ برتر هستند؟



دارند، تیمی که حتی در بازی های خانگی هم نمی تواند دروازه حریفان را باز کند، احتمالاً با رود فان نیسترلوی به چمپیونشیپ برمی گردد تا در کنار وست بروم دومین رکورددار سقوط در تاریخ لیگ برتر باشند.

از زمان تشکیل لیگ برتر در سال ۱۹۹۲، فقط ۷ باشگاه هرگز به چمپیونشیپ نرفته اند. غماشگاه منچستر یونایتد، آرسنال، تاتنهام، لیورپول، اورتون و چلسی همیشه در لیگ برتر بوده اند و برایتون باشگاه هفتمی است که به آنها اضافه شده و از زمان صعود به لیگ برتر به چمپیونشیپ برگشته است. مرغان دریایی فصل ۱۸-۲۰۱۷ به لیگ برتر صعود کردند. اما به ازای هر آرسنال یک نورویچ سیتی وجود دارد و به ازای هر منچستر یونایتد، یک وست برومیچ الیون. کدام تیم ها بیشتر از همه از لیگ برتر سقوط کرده اند؟ بیایید فهرست را مرور کنیم.

ساوتهمپتون شکست ۴ بر صفر از چلسی متحمل شد و تقریباً به لیگ چمپیونشیپ سقوط کرد. البته هنوز سقوط این تیم روی کاغذ قطعی نیست اما آنها فعلاً با ولوز در منطقه بالاتر از سقوط، ۱۳ امتیاز فاصله دارند و فقط هم ۱۱ هفته به پایان فصل مانده است. حتی جبران فاصله ۸ امتیازی با دیگر فانوس به دستان این فصل یعنی لستر و ایپسویچ (هر کدام با یک بازی کمتر ۱۷ امتیازی هستند) هم غیرممکن است. ساوتهمپتون قبلاً ۲ بار از لیگ برتر به دسته پایین سقوط کرده بودند. ایپسویچ هم قبلاً ۲ بار از لیگ برتر رفته اما این بدان معنا نیست که تیم موقتی بوده، دلیل این که آنها سقوط زیادی نداشته اند این بوده خیلی در لیگ برتر نبوده اند که سقوط کنند. لستر سیتی که سابقه قهرمانی سال ۱۶-۲۰ یا کلود رانیری را دارد، ۴ بار به دسته پایین تر رفته و امسال با تیمی که

بیشترین سقوط

- نورویچ سیتی
- وست برومیچ الیون
- برنلی، لستر سیتی، میدلز بورو، شفیلد یونایتد، ساندلند و واتفورد
- بیرمنگام سیتی، بولتون واندررز، کریستال پالاس، فولام، هال سیتی، ناتینگهام فارست و کوینز پارک رنجرز
- بلکبرن راورز، کاردیف سیتی، چارلتون اتلتیک، داربی کاوانتی، ایپسویچ تاون، لیدز یونایتد، منچستر سیتی، نیو کاسل یونایتد، ردینگ، ساوتهمپتون، وستهم یونایتد، ولورهمپتون واندررز
- استون ویلا، بارنزلی، بلکپول، بورنموث، بردفورد سیتی، کانوتی سیتی، هادرز فیلد تاون، اولدهام اتلتیک، پورتسموث، شفیلد ونزدی، استوک سیتی و سوندون تاون

فصل ۰۳-۲۰۲۰ به لیگ برتر صعود کرد و همان فصل هم سقوط کرد. صعودهای بعدی این تیم فصل های ۰۶-۲۰۰۵، ۰۹-۲۰۰۸ بود. آخرین سقوط آنها فصل ۲۱-۲۰۲۰ رخ داد و از آن زمان تاکنون در چمپیونشیپ بوده اند. برنلی و شفیلد یونایتد با ۴ سقوط در رده بعدی هستند. در این میان، باشگاه های لستر سیتی (۴) و بلکبرن (۲) تنها تیم هایی هستند که سابقه قهرمانی در لیگ برتر را هم دارند. اگر استر این فصل نتواند بماند، به تنهایی رکورددار سقوط در تاریخ لیگ های سطح اول فوتبال انگلستان خواهد شد. باشگاه هایی با بیشترین سقوط از مسابقات سطح اول فوتبال انگلیس (تمام دوران) داشته اند:

- بیرمنگام سیتی و لستر سیتی
- وست برومیچ الیون
- بولتون واندررز و منچستر سیتی (!)
- برنلی، میدلز بورو، نورویچ سیتی، شفیلد یونایتد، شفیلد ونزدی و ساندلند
- داربی کاوانتی
- لیدز یونایتد، ناتینگهام فارست، استوک سیتی و ولورهمپتون
- چلسی، کریستال پالاس، نیوکاسل یونایتد، ناتس کاوانتی، پرستون نورث اند و وستهم یونایتد
- استون ویلا، بلکبرن راورز، کاردیف سیتی، فولام، منچستر یونایتد، کوینز پارک رنجرز و واتفورد

اخیر خود، ۱۰ بار از لیگ برتر انگلیس سقوط کرده اند. چلسی هم ۴ بار و منچستر یونایتد ۵ بار سابقه افتادن دارد. در تمام ادوار فوتبال انگلستان (از زمان تأسیس لیگ فوتبال در سال ۱۸۸۸)، فقط ۳ تیم هرگز از لیگ سطح اول فوتبال انگلستان سقوط نکرده اند:

	لیورپول از سال ۱۹۶۲ به بعد همواره در لیگ سطح اول حضور داشته و هرگز سقوط نکرده است.
	اورتون از سال ۱۹۵۴ به بعد همواره در لیگ سطح اول حضور داشته و هرگز سقوط نکرده است.
	آرسنال سال ۱۹۱۹ به لیگ سطح اول صعود کرد و از آن زمان تاکنون هرگز سقوط نکرده است.

دیگر کشورها

عسال پیش هامبورگ برای اولین بار از بوندس لیگا سقوط کرد. این باشگاه تنها تیم در تاریخ فوتبال آلمان بود که پیش تر به دسته پایین تر نرفته بود. در لیگ های اصلی فوتبال اروپا؛ اسپانیا، ایتالیا، انگلیس، آلمان، فرانسه، پرتغال، هلند، یونان، بلژیک، ترکیه و اسکاتلند فقط ۱۹ تیم هرگز بازی در دسته دوم را تجربه نکرده اند.



ایتالیا: تنها یک تیم تا به حال به سری B نرفته است؛ اینتر میلان. یوونتوس سال ۲۰۰۶ به دلیل فساد و تبانی (کالچوپولی) به لیگ دسته ۲ تبعید شد.

فرانسه: در فوتبال این کشور همه تیم ها حداقل یک بار به سطح دوم سقوط کرده اند البته غیر از پاری سن ژرمن که از زمان تأسیس اش در سال ۱۹۷۰ رنگ لیگ ۲ را ندیده است. البته تیم هایی که پاری سن ژرمن از دل آنها بیرون آمد یعنی پاریس اف سی و استاد سن ژرمن هم در لیگ دسته دوم فوتبال فرانسه حضور داشته اند.

بقیه لیگ ها: در بلژیک همه تیم ها دست کم یک بار پیه لیگ سطح دوم به تن شان خورده، اما لیگ اردیویزه در هلند بیشترین تیم بدون سقوط را در خود جای داده است و تیم های آژاکس، پی اس وی آیندهوون، فاینورد و اوترخت هرگز به دسته پایین نرفته اند. در پرتغال تیم های پرافتخار این کشور نظیر پورتو، بنفیکا و اسپورتینگ



این دهمین بازی بدون باخت بایرن مونیخ بود.



03

اشوتوتگارت برای اولین بار تحت هدایت سباستین هوینس ۳ شکست متوالی خانگی را در بوندس لیگا تجربه کرد. آنها در ۳۱ بازی خانگی اول خود تحت هدایت هوینس فقط ۳ بار شکست خورده بودند، اندازه ۳ شکست اخیر. از زمان صعود به لیگ برتر در سال ۲۰۲۰، اشوتوتگارت فقط یک بار ۳ بازی خانگی متوالی را باخته بود؛ در ابتدای فصل ۲۰۲۱-۲۲.

72

بایرن مونیخ در کنار بارسلونا گلزن ترین تیم این فصل اروپاست. هر دو میانگین گل زده در هر بازی را دارند؛ بارسا ۱۲۰ گل در ۳۹ مسابقه در همه رقابت های این فصل و بایرن ۷۲ گل در ۲۴ بازی بوندس لیگا. در تاریخ رقابت های بوندس لیگا، فقط باواریایی ها در فصل ۲۱-۲۰۲۱ (۷۴ گل)، تعداد گل های بیشتری را پس از ۲۴ بازی به ثمر رسانده بودند.

هتری نخسین نیست

به نظر می رسد نخستین جام عمر مهاجم انگلیسی در راه باشد

بازی های باقیمانده بایرن مونیخ تا انتهای فصل؛ بوخوم، اونیون، سنت پائولی، آگزبورگ، دورتموند، مونشن گلادفش، لایپزیگ، مونیخن گلادفش و هوفنهایم که فقط ۲ با نهایت ۳ تا از آنها کمی سخت است.

عاقبت به خیر شود اما در نهایت خودش بایرن را طلسم کرد. یک روز پس از امضای قرارداد در سوپر جام فصل پیش آلمان دقیقی فرصت بازی پیدا کرد اما نتوانست از شکست ۳ صفر و از کف رفتن نخستین جامش جلوگیری کند. هری بوندس لیگا را هم پس از ۱۱ سال از دست داد و این لور کوزن بود که به مقام قهرمانی رسید. در این میان بایرنی ها در ۲ جام حذفی پیاپی مقابل تیم های گمنام شکست خوردند و حذف شدند. بایرنی ها با کین در لیگ قهرمانان فصل پیش هم در نیمه نهایی به تور رئال مادرید همیشه قهرمان خوردند و این جام هم از دست رفت. در دوره جدید لیگ قهرمانان به زور و در پلی آف توانستند یک برد و یک مساوی مقابل سلتیگ به دست آورند و به یک هشتم برسند و در مرحله بعدی هم باید با لور کوزن روبه رو شوند که قرعه بسیار سختی است. همین که هری کین بوندس لیگا را ببرد، باری

شاید طلسم جام نبردن هری کین در پایان این فصل شکسته شود. او مدت کوتاهی است گل های زیادی برای بایرن مونیخ نمی زند اما بقیه بازیکنان جورش را می کشند. ۲۹۲ دقیقه از آخرین گل کین (پنالتی) می گذرد، اما باکی نیست. باواریایی ها از توتل وحشتی که از بازی با بایر لور کوزن آغاز شد و با اینترراخت و اشوتوتگارت ادامه یافت، جان سالم به در بردند. بایر را با یک بازی سراسر دفاعی متوقف کردند و ۲ حریف سخت و مدعی بعدی را با ۳ گل بدرقه کردند تا در صورت پیروزی دیشب لور کوزن بر اینترراخت همچنان ۱۸ امتیاز حاشیه امن با نزدیک ترین تیم تعقیب کننده داشته باشند.

پایان طلسم هری؟ کین که برای جام بردن، باشگاه طلسم شده تاتنهام را ترک کرده بود تا مثل ۱۹ بازیکن و مربی دیگری که از این باشگاه رفتند و جام گرفتند

هیچ تیمی به اندازه بایرن (۴۲ گل) در نیمه های دوم بازی های این فصل گل نزده، در حالی که اشوتوتگارت سومین تعداد گل ها را (۲۶ گل) در نیمه دوم زده و رکورد دوم در اختیار ولفسبورگ بوده با ۲۸ گل.

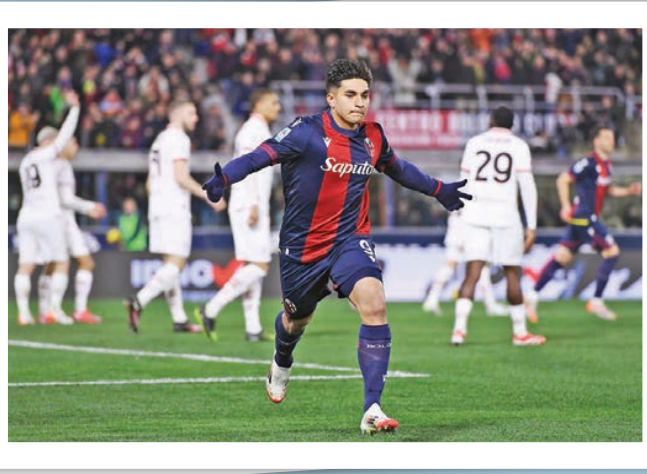
42

بایرن مونیخ ۷۱ بازی از ۱۱۲ مسابقه خود در بوندس لیگا مقابل اشوتوتگارت برده (۲۲ تساوی و ۱۹ باخت) و هیچ تیم دیگری نتوانسته است به اندازه این تعداد یک حریف را در تاریخ لیگ شکست دهد. اشوتوتگارت آخرین بازی خانگی خود را مقابل بایرن با نتیجه ۳ بر یک برده بود اما از سال ۲۰۰۷ نتوانسته رفت و برگشت مونیخ را ببرد.

71

چائو ایتالیانو

چگونه بولونیا با رفتن ستار گانش پدیده باقی ماند؟

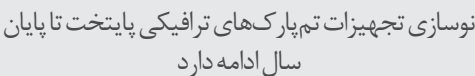


تیم فصل پیش آقای وینچنزو ایتالیانو یعنی فیورنتینا یک بله بالاتر تشریف دارد و با رافائله پالادینو همچنان درخشان است. تعداد بردها و مساوی های ایتالیانو در سری آ و در کل بازی ها هم برابر است؛ ۱۱ برد و ۱۱ مساوی در لیگ و ۱۴ برد و ۱۴ تساوی در همه رقابت ها (۴ شکست در سری آ و ۴ تا در لیگ قهرمانان). فرق ایتالیانو با پالادینو در سبک آنهاست؛ پالادینو سبک فوتبال ایتالیایی و کاتناچو و یارگیری من تومن را در پیش گرفته است، برخلاف ایتالیانو که سبک فوتبالش هجومی و بازی مالکانه است.



امروز در سری آ یک بازی مهم برگزار می شود که احتمالاً جنگ سهمیه لیگ اروپا یا لیگ کنفرانس است چون میلان با افشاح های اخیر و حذف از لیگ قهرمانان و شکست های داخلی، کاملاً از کورس عقب افتاده و حتی آس رم هم در حال رسیدن به آنهاست. حریف امشب میلان تیم جفر لاتزیو است که ۶ امتیاز از این تیم بیشتر جمع کرده و حتی برای کسب سهمیه لیگ قهرمانان هم بخت خوبی دارد. بولونیا که پدیده این فصل سری آ محسوب می شود. روسولویو یا سرخ و آبی ها امروز به یوونتوس و فروش بازیکنانی مثل کالافیوری به آرسنال و زیر کزی به منچستر یونایتد، به پدیده بودن ادامه دهند. آنها در نقل و انتقالات تابستانی به قدری موفق شدند که به یکی از ۱۰ باشگاه پردرآمد این پنجره تبدیل شدند. اما ایتالیانو که فیورنتینا را به ۴ فینال فصل پیش (داخلی و اروپایی) رساند و البته هم لیگ کنفرانس را از دست داد و هم جام حذفی ایتالیا را، تیم بی ستاره بولونیا را تیمی قابل احترام نگه داشته است. آنها حتی با یووه و مربی سابق شان هم ۲-۲ مساوی کردند. البته در نخستین تجربه لیگ قهرمانی شان پس از ۶۷ سال در همان مرحله گروهی حذف شدند. با این حال در سری آ و با وجود آغازی ضعیف، توانستند خودشان را بالا بکشند. سرخ آبی ها به تیم های بزرگ باج ندادند و تنها یک باخت ۳ صفر به ناپولی دادند. نتایج بولونیا مقابل تیم های بزرگ؛ شکست ۳ بر صفر از ناپولی، پیروزی ۲ بر ۳ رم، تساوی ۲-۲ مقابل یوونتوس، تساوی ۲-۲ مقابل رم، تساوی ۲-۲ برابر اینتر، پیروزی یک بر صفر بر آتالانتا (جام حذفی) و برد ۲ بر یک مقابل میلان. آنها در سری آ جایگاه هفتم را در اختیار دارند و به نیمه نهایی کوپا هم صعود کرده اند. جدا از این بولونیا بعد از ۲۲ سال موفق شد در یک دیدار خانگی، میلان را در سری آ شکست دهد؛ پس از مارس ۲۰۰۲.





صفحه ۱۵

شست خبری رئیس پارلمان شهری در تشریح
یودجه سال آینده با خبرهای خوشی همراه بود

۲۶	۹۳	۵۰
درصد عوارض ساختمانی در سال آینده افزایش خواهد داشت	پروژه جزو فرصت‌های سرمایه‌گذاری شهر تهران محسوب می‌شوند	درصد بودجه به وسعه حمل و نقل عمومی اختصاص دارد

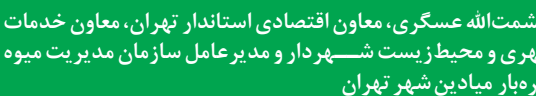
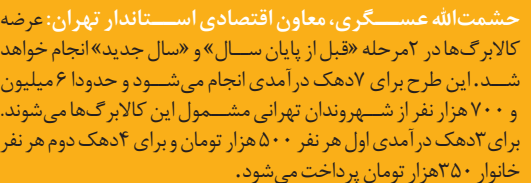
صفحه ۱۴

تأیید شد
تأیید شد

فازهای اجرای پروژه بهسازی خیابان جمهوری به چه صورت است؟

صفحه ۱۶

مهدی بختیاری زاده، مدیرعامل سازمان مدیریت مبادین میوه و تره بار شهر داری تهران؛ در میدان، انتخاب برنج ایرانی با قیمت مناسب عرضه می‌شود و یکسری غرفه‌های مختلف داریم که کشاورزان می‌توانند و گیان به صورت مستقیم محصول تولیدی خودشان را عرضه می‌کنند که تفاوت قیمت و بهتری نسبت به بازار دارند؛ از جمله در میدان معلم در منطقه ۱۸، بازار شریعی در منطقه ۱۵، میدان لوسان در خیابان فرمانیه و بازارهای به نام مناطق ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲



کالاهای مورد نیاز شهروندان برای ماه رمضان به و فور و با قیمت مناسب در بازارهای میوه و تره بار در دسترس شهروندان قرار می گیرد

خرما؛ ۳۰ درصد ارزان تر از بازار

دامه بازید خبرنگار را و اصحاب رسانه به سالن دیوی خرما منتهی می‌شود. در این سالن، نسخه‌های مشکیک مملو از بسته‌های رنگارنگ خرما دیده می‌شود. معاون خدمات شهری و محیط زیست شهردار تهران می‌گوید: «البنا به سلیقه شهروندان انواع میوه و کباب و مضافتی، حیطه فروش در این بازار را فرا گرفته و به وفور ذخیره دارد و مردم خرما خورده نداشته باشند؛ مثلاً، طوری که در این ایام خریداران مضافتی در جوفه ۴۰ درصد پایین‌تر از قیمت بازار و کبلی ۱۴۰ هزار تومان و بسته‌ای ۱۰۰ هزار تومان در میادین و بازارهای میوه و تره بار شهرداری تهران عرضه می‌شود.» او می‌افزاید: «توسعه بازارها را ما همانگی دولت در دستور کار خواهیم داشت و در اکثر مراکز باغچه‌های فصلی بار خواهیم کرد تا مردم بتوانند راحت‌تر از محصولات استفاده کنند. ما سرگشته‌کننده‌های اصلی رفیقا و باهدف واسطه‌گردی کالاها مختلف سراغ کشاورز واقعی می‌رویم. می‌خواهیم موارد مورد نیاز صنایع واسطه به دست مردم برسد.»

شهروند تهرانی مشمول دریافت کالا برگ هستند

انبارهایی مملو از سیب و پرتقال

کهریزک، کمربندی دوم، نیش میدان عشقی
یکی از سرخانه‌های سازمان مدیریت مسکن
میوه و ترهبار و بازیدی صاحب رسانه و خیرنگاران
است (سرده‌خانه‌ای با ظرفیت بیش از هزار تن
که موادغذایی، کالاهای اقلام موردنیاز شهروندان
در آن ذخیره و به بازار عرضه می‌شود. در بخش
اقلام تنظیم‌بازاری قرضه‌های آبرنگی پر از
سیب و پرتقال چیده شده‌اند. زبونت گودوزی،
معاون خدمات شهری و محیط زیست شهردار
تهران توضیح می‌دهد: «این میوه‌ها مستقیم
از تولیدکننده خریداری شده و برای تنظیم و
مناسب‌سازی می‌شوند.»
به بازار از طریق می‌شوند.

[illegible]

تومان قیمت هر کیلو گرم گوشت
بدون استخوان گوساله (پاک
شده) در تربه‌بار است.

تومان قیمت خرماي مضافتي
درجه يك است كه در بازارهاي
تره بار عرضه مي شود.

کیفیت گوشت‌های بسته‌بندی پایین است

در بخش عرضه محصولات پتروئیتی، شهروندان از کیفیت پایین بعضی از گوشه‌های تقطیع‌سازی شکایت می‌کنند. پشتیبانی‌زاده گلایه مردم را این‌گونه می‌گوید: «قبلاً در تقطیع گاز از به‌صورت فعلی عرضه می‌کردیم و مردم اعتراضی نداشتند، اما از مدتی پیش وزارت صمت بسته‌بندی گاز را به چند شرکت خصوصی سپرده و این شرکت‌ها گوشه‌ها را تقطیع بالاتر و کمتر می‌کنند. این موضوع ما را می‌دهد». مدیرعامل سازمان مدیریت میادین کشور، تهره با بیان اینکه اکنون به‌خاطر منافع چند شرکت، حق مردم ضایع می‌شود، ادامه می‌دهد: «ما این موضوع را در دستگاه قضا پیگیری کرده‌ایم و امیدوارم در باره این موضوع بازنگری شود و به راه‌های کارآمد برسد».



تومان قیمت هر کیلو گرم
مرغ گرم در میادین میوه و
تره بار است.

تومان قیمت
پیش‌بینی برج
در غرفه‌های

عرضه سیب زمینی داخلی؛ به زودی

میدان میوه و تره‌بار شهید غیبی در شهرری، مقصدی برای صحرانوردان و مدیران شهرری است. اینجا یکی از مراکز اصلی عرضه انواع میوه و تره‌بار، گوشت و مرغ و مرغ و فراورده‌های پخته‌شده، لبنیات و کالاهای بازرگانی در منطقه ۲۰ است. در غرفه تره‌بار سیب‌زمینی به قیمت هر کیلو گرم ۲۹ هزار ۵۰۰ تومان عرضه می‌شود. یکی از مشتری در کنار سواران سیب‌زمینی، از کیفیت این محصول گلایه می‌کند و می‌گوید: «سیب‌زمینی‌ها مثل قبل نیست، اندازه‌شان کوچک‌تر و رنگ پوستشان تیره‌تر شده است.» مهدی بختیارزاده، مدیرعامل سازمان تهیه و توزیع میوه و تره‌بار شهرداری تهران به توضیح می‌دهد که این محصول وارداتی است و برای تنظیم بازار و تعدیل قیمت از مدتی پیش عرضه می‌شود. او آکید می‌کند: تا یکی دو ماه دیگر و در سیدین فصل برداشت، گدشته سیب‌زمینی داخلی در دسترس شهروندان قرار می‌گیرد.

نوع میوه
در میادین
میوه و تره بار
ارزان تر از
سطح شهر
عرضه
می شود

نرخ مواد
پروتئینی
در تیره بار
ارزان تر از
سطح شهر
است

قیمت
حبوبات در
بازارهای میوه
وتره بار
پایین تر از
مغازه است

در شهر فرخنده رفائی: روزنامه نگار

بوستان آبشار پس از ۷سال جان گرفت

آبشار مصنوعی تهران که در ارتفاعات شمال غربی تهران در بوستانی به همین نام ساخته شده بود بعد از ۷سال خشکی دوباره فعال شد. تامین آب این مجموعه تفریحی و گردشگری سال‌ها پیش به‌دلیل قطع آب منبع آبرسانی آن متوقف شده و پوشش گیاهی بوستان از ۴سال و نیم پیش آبیاری نشده بود. با تلاش‌های شهرداری منطقه ۲۲، آب از بخش ارتفاعات آبشار دوباره جاری شد.

تامین آب بوستان
آب بوستان آبشار از مخزنی در ۳/۲کیلومتری پارک تامین می‌شود. این مخزن خود با پسابی که توسط ۴کیلومتر لوله‌کشی به آن وارد می‌شود، پر و از آنجا آب به مخزن ۸۰۰هزار لیتری در بالای آبشار منتقل می‌شود. از این مخزن بوستان آبشار به‌طور کامل بهره مند می‌شود.

تامین آب آبشار و برکه‌ها
آبشار در اصل توسط یک مخزن ۳۰۰هزار لیتری بازچرخانی (سیرکوله) می‌شود. به این معنا که آب ابتدا به برکه‌های ۲، ۳ و ۵ و از آنجا دوباره به مخزن ۳۰۰هزار لیتری وارد می‌شود. این سیکل گردش‌ی بعد از پر شدن برکه‌ها به‌طور کامل انجام می‌شود. یعنی هر وقت آبشار جاری باشد برکه‌ها هم باید پر باشند تا عملیات گردش آب انجام شود.

کاشت گیاهان جدید در بوستان آبشار از هفته آینده

نعمت‌الله نعمتی، رئیس اداره فضای سبز شهرداری منطقه ۲۲: تامین آب آبشار تقریباً ۴سال و نیم متوقف بود. به همین دلیل شوک شدیدی به پوشش گیاهی این مجموعه وارد شد و بسیاری از گونه‌های گیاهی بوستان خشک شدند. با تمهیدات شهردار منطقه ۲۲ و با توجه به لوله‌کشی‌ها خوشبختانه از ۱۰روز پیش آبرسانی به بوستان دوباره آغاز شده و در کمتر از یک هفته آینده شاهد کاشت درخت، درختچه و گل و گیاه جدید در بوستان خواهیم بود.

کاهش تماس مردم با ۱۳۷ برای نظافت شهر

علیرضا زاکانی، شهردار تهران: پیام‌های مردمی در مورد وضعیت نظافت شهری کاهش یافته است. شهروندان هر کجا ایرادی از وضعیت نظافت شهر ببینند، می‌توانند موضوع را از طریق تماس با سامانه ۱۳۷ اطلاع دهند. شهرداری تهران در طرح نظیف شهر تغییراتی ایجاد کرده و هر منطقه یک پیمانکار دارد که همه ابعاد نظافت منطقه را پیگیری می‌کند.



گزارش
زینب زینال‌زاده
روزنامه‌نگار

اواخر بهمن بودجه ۲۳۱هزار و ۷۰۰میلیارد تومانی سال آینده شهرداری تهران در پارلمان شهری تصویب شد. براساس نیاز شهر و شهروندان باز هم حوزه حمل‌ونقل عمومی در اولویت بودجه قرار گرفت و ۵۰درصد بیه این بخش اختصاص داده شد تا شهروندان سال آینده شاهد تحولاتی در حوزه حمل‌ونقل عمومی باشند. دیروز (۱۱اسفند) نشست خبری مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران و محمد آخوندی، رئیس کمیسیون برنامه‌بودجه پارلمان شهری برگزار و سؤالاتی توسط خبرنگاران مطرح و آنها پاسخ داده شد. در این مراسم رئیس پارلمان شهری از اختصاصی بودجه ۵۰۰میلیارد تومانی به ترامواخبر داد.



سرانجام تست‌های تراموا

مهدی چمران: تراموا برای تهران خریداری نشده و آذستگاه هدیه هستند و در صورت عدم موفقیت در تست‌ها پس داده می‌شوند و اگر مناسب بودند، حتماً مورد استفاده قرار می‌گیرند. ساخت ریل در تهران پیچیده و زمان‌بر است و از این‌رو تراموای ریلی برای تهران مناسب نیست. استفاده از تراموا با چرخ لاستیکی به جابه‌جایی مسافران کمک می‌کند، اما هنوز نتیجه بررسی‌ها و تست را نمی‌دانم. برای تراموا در بودجه سال آینده رقم ۵۰۰میلیارد تومان (در تبصره‌ها) پیش‌بینی‌شده که در صورت مثبت بودن تست‌ها، استفاده خواهد شد.

تراکم‌فروشی در شهر

رئیس پارلمان شهری: میزان تراکم در طرح جامع و تفصیلی پیش‌بینی‌شده که از ۱۲۰درصد به بالاست و البته بستگی به شرایط و موقعیت ملک دارد و در مراکز تجاری شاهد تراکم ۷۵۰درصدی هستیم. به‌هر حال اگر از تراکم مصوب تجاوز شود تخلف است و با متخلفان برخورد جدی می‌شود. در دهه ۷۰ بعضاً تراکم را معامله می‌کردند، اما وقتی طرح جامع مبنای امور قرار گرفت، تجاوز از طرح تخلف خواهد بود.



برقی‌سازی حمل‌ونقل عمومی به نفع تهران است

سیدمحمود میرلوحی، عضو سابق شورای اسلامی شهر تهران: اینکه ۱۷۰۰تاکسی، تراموا و اتوبوس برقی وارد شهر شده جای تشکر دارد. البته خیلی بیشتر از اینها باید در این راستا تلاش شود. ادامه این روند قطعاً به نفع شهر تهران است.

اعتبار ۵۰۰ میلیاردی برای تراموا

نشست خبری رئیس پارلمان شهری در تشریح بودجه سال آینده با خبرهای خوشی همراه بود

۲۳۱
هزار و ۷۰۰میلیارد تومان
بودجه سال آینده
شهرداری تهران است.



انتقال تکنولوژی

رئیس شورای شهر تهران: در خصوص تراموا هنوز به تصمیم قطعی نرسیده‌ایم و انتقال تکنولوژی در این حوزه هم تعیین تکلیف نشده است. انتقال تکنولوژی اتوبوس‌های برقی انجام و در تهران و سمنان برای انتقال تکنولوژی قرارداد بسته شده تا ساخت اتوبوس‌های برقی در داخل انجام شود و امیدواریم به نتایج مطلوب برسیم.

افزایش عوارض شهرسازی

مهدی چمران: عوارض ساختمانی در سال آینده حدود ۲۶درصد افزایش داشته است. این رقم بین ۲ تا ۳درصد بارها با مسائلی که تصویب شده، موافق نبوده‌ام، اما چون مصوبه شورا بوده از آن دفاع کرده‌ام. اگر ایده ما خدمت به مردم و آسایش آنها باشد، هر چه کار کنیم، هنوز کم تلاش کرده‌ایم.

خدمت با هر تفکری

رئیس شورای شهر تهران: تمام اعضای شورا با هر تفکری با این اعتقاد آمده‌اند که خدمت کنند. در این مسیر باید تعدادی از اعضای شورا در مواردی با روی درخواست‌های خود بگذارند. بنده بارها با مسائلی که تصویب شده، موافق نبوده‌ام، اما چون مصوبه شورا بوده از آن دفاع کرده‌ام. اگر ایده ما خدمت به مردم و آسایش آنها باشد، هر چه کار کنیم، هنوز کم تلاش کرده‌ایم.

ازدواج ساده
مهر بانه مفصل
#ازدواج_آسان

اهدای خون = اهدای زندگی

بررسی تحولات رسانه
دزپرتوهوش مصنوعی
نشست شماره ۶
با حضور
پروفسور اکبر مانا نوسی
استاد دانشگاه کارleton کانادا
دکتر فریدین شوری
استاد دانشگاه تهران
دوشنبه ۱۳ اسفندماه ۱۴۰۳
از ساعت ۱۴ تا ۱۵
خیابان ولیعصر، نرسیده به پارک
کوچه شهید قریشي (نوح سابق)، پلاک ۱۴
سالن جلسات

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۲۰۰۳۰۹۱۷۰۱۰۰۲۰۴
مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره: ۱۴۰۳۴۶
موضوع مناقصه: ترانسفورماتور
شماره تقاضای خرید: SAD-0300093
نوبت اول
شناسه: ۱۸۹۰۰۵۸

غیر قابل پذیرش می‌باشد. (۲۰۴) بازگذاری اسناد از جمله آگهی، تقاضا، دستورالعمل ها، قیمت قرارداد خرید، اسناد ارزیابی کیفی مناقصه‌گران، الزامات و دامنه بازرسی فنی و ... (حسب مورد و متناسب با هر مرحله) ضروری بوده و به منزله رویت و تایید اسناد و مدارک می‌باشد.
۵- مناقصه بین تولید کنندگان داخلی و تامین کنندگانی که کالای موضوع مناقصه را از تولید کننده داخلی تامین می نمایند برگزار می گردد.
۶- کلیه شرکت کنندگان در مناقصه لازم است در فهرست بلند منابع تامین کالای دستگاه مرکزی وزارت نفت (AVL) مرتبط با موضوع مناقصه باشند.
۷- افلام مربوط به تقاضای SAD-0300093 باید به صورت پیش کرایه به آدرس: استان فارس-شهرستان فیروزآباد- نرسیده به فراشبند- پالایشگاه گاز فراشبند- منطقه عملیاتی آقار و دالان- انبار تدارکات کالا ارسال گردد.
۸- در صورت برنده شدن ارائه ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد مبلغ معامله الزامیست.
۹- برنده مناقصه می تواند با ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر حداکثر به میزان ۲۵٪ کل مبلغ معامله پیش پرداخت دریافت نماید.
۱۰- با توجه به اینکه نسخه ای از قرارداد به سازمان تامین اجتماعی ارسال می گردد، فروشنده مکلف است به سازمان تامین اجتماعی مراجعه، در صورت لزوم مفاصا حساب بیمه از آن سازمان اخذ و مستندات مربوط به پرداخت حق بیمه ی موضوع این قرارداد را متعاقباً به خریدار ارائه نموده و عین مبالغ پرداختی را از خریدار دریافت نماید. بنابراین فروشنده مجاز نیست در نرخ پیشنهادی خود هزینه ای بابت حق بیمه پیمان لحاظ نماید.
توجه: هرگونه تغییر در شرایط و زمان مناقصه به اطلاع کلیه شرکت کنندگان در مناقصه خواهد رسید.
در صورت ضرورت با شماره تلفن ۳۲۱۳۸۴۴۴ و ۳۲۱۳۸۴۴۲ و ۰۷۱-۳۲۱۳۸۳۳۶ تماس بگیرید و مکاتبات خود را به شماره ۰۷۱-۳۲۱۳۸۴۴۷ ارسال نمایید.
روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره ۱۴۰۳/۳۶
شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۳۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۲۸
سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران
در نظر دارد نسبت به تامین، خرید، استقرار و راهبری سامانه شناسایی تهدیدات پیشرفته NDB از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره ۱۴۰۳/۱۲
شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۳۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۰۲۷
سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران
در نظر دارد نسبت به خرید دو دستگاه دیزل ژنراتور 700 KVA از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

آگهی مناقصه عمومی ۱۳۵-۷۷-۱۴۰۳ کدآگهی: ۱۷۱۸/۱

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات بهسازی پیاده رو معابر خیابان های بروجردی و تاجری	۸۰,۰۰۸,۷۶۴,۲۹۵	نقد و غیر نقد	۴,۰۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۲	عملیات بهسازی پیاده رو معابر خیابان های علامه امینی شمالی و جنوبی، ریزه شمالی و جنوبی و خیابان ده ققی	۱۴۸,۳۴۷,۵۳۷,۰۵۰	نقد و غیر نقد	۷,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و ب نامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۳	عملیات بهسازی پیاده رو معابر خیابان های زیتنی افخم، نیکنام، درودیان شرقی، آیت اله سعیدی	۱۳۰,۰۷۶,۸۱۶,۸۹۷	نقد و غیر نقد	۶,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۴	عملیات بهسازی پیاده رو معابر خیابان های افراسیابی، ائمه اطهار، بلوار ابوذر و بزرگراه بسیج	۱۵۸,۴۰۴,۱۱۹,۱۸۰	نقد و غیر نقد	۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهار راه زمره - طبقه همکف - ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور احاقی) - واحد قرارداده‌ها - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

(ب) سپرده شرکت در مناقصه: واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۵۵۶۰۸۱۰۵۵۵ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

(ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

(د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.

(ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

(ه) پیمانکاران شرکت کنندم می بایست نسبت به ارائه پرنیت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.

شایان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هرگاه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. (امضا) ومهر شرکت کنندگان درذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج دراسناد می باشد.)

" متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۲۰۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۷ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

گزارش کار امروز

مهم ترین اقدامات مدیریت شهری، کف مناطق رخ می‌دهد و همشهری در پی مطالبه گری از شهرداری‌های مناطق است تا مشخص شود در هر منطقه هر روز چه اقدامی انجام شده‌است.

منطقه ۱	کمیته درآمد به ریاست شهردار منطقه با موضوع تحقق درآمدهای پایدار تشکیل شد.
منطقه ۲	کارگاه آموزشی پیشگیری از بیماری هاری و تب دنگی و مهارت‌های زندگی برگزار شد.
منطقه ۳	از برگزیدگان مسابقات دارت خانم‌ها و آقایان، با اهدای لوح یادبود و جایزه تقدیر به عمل آمد.
منطقه ۴	پیاده‌راه بزرگراه شهید سلیمانی، تقاطع بنی‌هاشم، رودخانه و تقاطع استاد حسن بنا برای تردد معلولان مناسب‌سازی شد.
منطقه ۵	مرحله بتن‌ریزی پایانه تاکسی ایستگاه متروی شهرزبا به حجم ۳۰۰ مترمکعب آغاز شد.
منطقه ۶	لاپروبی و رسوب برداری از حوضچه‌های رسوب گیر و کانال‌های اصلی و فرعی نواحی شش‌گانه منطقه ادامه دارد.
منطقه ۷	مسابقات تیراندازی مناطق ۲۲گانه شهرداری تهران به میزبانی منطقه در ۲ رشته تفنگ و تیانچه بادی برگزار شد.
منطقه ۸	عملیات رنگ‌آمیزی و رفع نواقص پل‌های عابر پیاده شهید گلشن‌دوست و شهید نوروزی فرد به پایان رسید.
منطقه ۹	مرحله نیمه‌نهایی طرح «شهروند فردا» ویژه کودکان کمتر از ۶سال منطقه بر پایه مهارت و بازی به اجرا درآمد.
منطقه ۱۰	پاکسازی و رسوب برداری ورودی کانال‌های فیروزآبادی و کمیل، حوضچه‌ها و نقاط حساس واگیر انجام شد.
منطقه ۱۱	خودروهای جدید برای جمع‌آوری روزانه هزار کیلوگرم پسماند خشک به ناوگان نواحی منطقه اضافه شد.



افزایش ساعت فعالیت مراکز معاینه فنی

سیدمحمد مهدی میرزایی‌فمی، مدیرعامل ستاد معاینه فنی خودروهای تهران : با عنایت به پیش رو بودن ایام تعطیلات نوروز، آغاز سفرهای نوروزی و اهمیت انجام معاینه فنی و کنترل ایمنی و وضعیت فنی خودروها پیش از سفر، این ستاد ساعت کاری و فعالیت مراکز معاینه فنی را افزایش داده است.



تأثیر رسانه در تغییر الگوهای رفتار محیط‌زیستی

محمدصابر باغخانی‌پور، مدیرکل محیط‌زیست و توسعه پایدار شهرداری: نهاد‌های فرهنگی، رسانه‌های جمعی و متولیان امور هنری باید نقش فعال‌تری در مسیر آگاهی‌بخشی درباره محیط‌زیست، ایفا کنند. استفاده از فیلم و سریال‌ها، تئاتر و تبلیغات خلاقانه می‌تواند موجب تغییر تدریجی الگوهای رفتاری شود.

خیابان نمونه پایتخت

اقدامات اجرایی طرح محور نمونه در خیابان جمهوری تا پایان سال تکمیل خواهد شد



گزارش

پریسانوری

روزنامه‌نگار

این روزها اگر گذر تان به محدوده خیابان جمهوری در مرکز شهر بیفتد، متوجه تغییر و بهسازی چهره این خیابان می‌شوید. به گفته سید محمد موسوی، شهردار منطقه ۱۱ این پروژه در قالب طرح ایجاد محور نمونه در این خیابان آغاز شده و تا پایان سال تکمیل خواهد شد. جزئیات اجرای این طرح را در ادامه بخوانید.



۸ ایستگاه

اتوبوس این محور آسفالت شده است.

۴۱ درصد

از پروژه بهسازی خیابان جمهوری اجرا شده است.

۱۰۰۰ پایه چراغ

با هدف افزایش روشنایی در خیابان جمهوری نصب شد.

« فاز اول

اصلاح حدفاصل میدان جمهوری تا خیابان حافظ

« فاز دوم

اصلاح حد فاصل خیابان حافظ تا میدان بهارستان

فازهای اجرای پروژه بهسازی خیابان جمهوری به چه صورت است؟

فرهنگسازی تفکیک پسماند

سیدمحمد موسوی، شهردار منطقه ۱۱: خیابان جمهوری یکی از معابر اصلی و پرتردد مرکز پایتخت است و روزانه خودروها و رهگذران بی‌شماری از این محدوده شهر عبور می‌کنند. همه اینها در کنار اینکه این خیابان مرکز اصلی خرید لوازم صوتی و تصویری در تهران است موجب شده بهسازی این محور جزو اولویت‌های مدیریت منطقه ۱۱ باشد. علاوه بر پروژه بهسازی خیابان و تبدیل آن به محور نمونه، یکی از برنامه‌های ما فرهنگسازی در حوزه تفکیک پسماند در این محدوده است. حدود ۷۰ نفر از آموزشیاران حوزه پسماند هر روز در مرکز تجاری این خیابان حضور پیدا و با آموزش چهره به چهره، اهالی و کسبه را با طرح تفکیک پسماند در بستر سامانه شهردار آشنا می‌کنند. این اقدام گام مهمی در راستای تفکیک پسماند از مبدأست.



شماره ۱۴۰۳/۲۳۴

آگهی مناقصه عمومی



شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید، ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	رتبه لازم برای متقاضی
۱	عملیات بهسازی محیطی پایانه خاوران	۹۵,۲۴۳,۱۷۸,۸۰۳	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با تعداد مجاز کار و ظرفیت آزاد ریالی و تایید نهایی سامانه شهرداری تهران الزامی می‌باشد.

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت اسناد امور قراردادهای محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو **(ب) شماره حساب:** شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۲۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵ **(پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir):** الزامی می‌باشد. **(ت) مهلت ارائه اسناد:** حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی **(ث) نحوه پرداخت:** پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد و پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعدمه برنده مناقصه می‌باشد.

رابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵



آگهی مناقصه عمومی

شماره آگهی مناقصه: ۱۴۰۳/۹۵

شهرداری منطقه ۱۷ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می‌آورد.

ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت (ماه)	میزان تضمین حسن اجرای تعهدات (ریال)	شرایط متقاضی
۱	عملیات لاپروبی و نگهداری کانال‌ها و حوضچه‌های رسوبگیر در سطح منطقه ۱۷	۳,۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۶۲,۰۹۳,۶۲۵,۲۶۹	۱۲	۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی برنده	فرا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت مختبر در رشته آب با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور

(۱) هیچگونه پیش پرداختی در اسناد موضوعات مناقصه فوق پیش بینی نگردیده است. (۲) ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه و همچنین شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ این نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۳) ارائه کلیه گواهینامه‌های مندرج در جدول و ذیل آن در زمان برگزاری مناقصه نیز مورد قبول است. (۴) **نحوه تضمینی اعتبار مناقصه:** نقد (۵) **میزان سپرده و شماره حساب:** طبق جدول فوق به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰ نزد بانک شهر شعبه ایوژر کد ۲۵۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه از تاریخ صدور و صرفاً به نام اشخاص متقاضی و به انضمام تأییدیه الزامی است. (۶) **مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می‌باشد. **روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه:** متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید. (۷) **محل دریافت اسناد:** ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ایوژر، روبروی بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم ، واحد قراردادهای، تلفن: ۶۵۰۴۲۰۴۵-۹۶۰۴۲۰۴۵ (۹) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام **تحويل پاکات** به دبیرخانه نسبت به

توضیحات:

(۱) مدت انجام خدمات: برای ردیف‌های ۱ الی ۱۶، ۱۲ ماه شمسی
(۲) اعتبار پروژه‌ها برای ردیف‌های ۱ الی ۱۶ بصورت ۷۰٪ نقدی و ۳۰٪ غیرنقدی می‌باشد.
(۳) شرایط متقاضی: دارا بودن حداقل پایه ۵ راه و ترابری و یا ساختمان و ابنیه
سازمان برنامه و بودجه کشور برای ردیف‌های ۱ الی ۱۶ و ارائه گواهی صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه یا ظرفیت آزاد کاری (تعداد / مبلغ) در روز بازگشایی پاکات الزامی می‌باشد.
(۴) محل دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات: واحد قراردادهای مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهرداری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت می‌باشد.

(۵) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: سپرده بصورت فیش نقدی طبق جدول بحساب شماره ۰۴۵۶۸۴۸۰۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید
(۶) مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و رعایت مفاد آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات

رابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰



هنر پدر با معرفی دختر

وروجک خانم و بابای نجار

درباره دختری که بامدرک کارشناسی حقوق، تصمیم گرفت شغل و هنر خانوادگی، شان را ادامه دهد

چوب مساجد ایران و کشور عراق و کربلاجا خوش کرده است: بانوی نجاری
وقتی تصمیم گرفت با پدرش کارگاه نجاری کوچک خانوادگی‌شان را رونق
دهد، خیلی مورد انتقاد قرار گرفت اما کو‌ن‌آه نیا‌م‌د. فرزندانه حالا، هم یک نجار
ده است و هم این هنر زی‌با را به هم‌را‌ه پدر به علاقه‌مندان یاد می‌دهد؛ ضمنی
به‌کارید محمولات هنرآموزشی و فروش آنها‌در فروشگاه مجازی، حساسی
ب‌ب‌کار این جوان‌ها را رونق بخشیده است.

در کارگاه قدیمی نجاری پدر آرامش پیدای می‌کند نه در دادگاه‌های پر از قضا و دادگستری، دلش را به دریا زد و به جای کتاب‌های قطور حقوق، تکه‌های چوب پوست‌کنده را به دست گرفت و به جای قلم و خودکاری که قرار بود لایحه‌های دفاعی بنویسد، ابزار نجاری را جاگزین می‌کرد تا به‌هنگام ثبت‌کنند زنان می‌توانند طرافات و زیبایی را به نفع نجاری در کار ببینند. به بل‌قصه، قصه‌فرانه مهدی پور است متولد ۷۵؛ او استاد علی اصغر مهدی پور، که با دادگاری‌های چوب‌پوشی در

زندگی **فاطمه عسگری نیا**
روزنامه‌نگار

به همان اندازه که قصه «رورجو و آقای نجار» برای ما بچه‌های دهه ۷۰ و ۷۰ دیدنی و خاطره‌انگیز بود، حالا قصه زندگی فرزند او پدر نجارش هم در فضای مجازی کلی طرفدار و خاطر‌خواه دارد؛ دختری که با وجود تحصیل در رشته حقوق و اخذ مدرک کارشناسی در این رشته، قصد دیدن کار و حتی فقط

فاطمه عسگری نیا

زندگی روزنامه نگار

زندگی

فرزانه خود را این گونه معرفی می کند: «تجار زاده ای که از کودکی در کارگاه تجاری پدر بزرگ شده؛ در رشته تحصیلی حقوق مدرک گرفته اما دوباره به اصل و ریشه خود بازمی گشته است.» «بنهارا می گوید با بخنده آدمی می دهد: «بدرم پدرم» و در رشته سابقه تجاری داد و امان هنر از پدرش به ارث برده و احتمالاً پدر بزرگ هم با پدرش «قرب عکس اسرار علمی» میله می بود و میانه دیواره ای آجری کارگاه تجاری مهدی پورها به چشم می خورد. اسرار اصرار پدر بزرگ من بوده و در گذشته در ساخت مساجد و حرامه در کردستان دستپراست داشته است. هنوز هم در مساجد قدیمی مشهد می توان ستون ساز بزرگ پدر را دید. فرزندان او شایق تجاری بود و تمام کودکانی که در همین پدر بزرگ پدری لایه ای که چوب های پریده و کارهای رها شده تک کارگاه کار می کردند به همین ساخت اسباب بازی و چوبی و کلبه های چوبی کوچک و بزرگ است؛ پدر همیشه با ساخت اسباب بازی با مشغول بود. نمی دانم چه شد که وقتی قرار گرفت از قافله فرارتنی با من در کارگاه بشویم، او را از انتخاب کردیم زیرا تعلیم را ادامه می داد و به حقوق و انتخاب کردیم. هر دو با من حاضر می بودند رشته جدید ساختنی با روح لطیف و حساس من ندارد؛ به خاطر همین بعد از آن هیچ کس نسل شدن آزمون و کالت در علم نکرده. تصمیم گرفتم بی خیال این رشته شوم و به دنبال علاقه بروم؛ علاقه من به «دانش حقوق و طبیعت و جغرافیا» می باشد.

یک شغل خانوادگی

شق و علاقه فرارانه به صنعت چوب و ساخت کوری های چوبی را می شود در گوشه و کنار خانه و زندگی ام دید: سازهایایی که موجب حیرت همه می شود؛ وقتی از طرف من و قوم و خویش به خاطر دست ستهای کوچک و بزرگ این و آن استفاده می کردم مورد تشویق قرار گرفته، تصه محصولات آنلاین شاپ را خودم بسازم و تا این کم، تصمیمی به بیشتر کارگاه پدر گرفته اندام و تولید محتوا را در این زمینه خبلی مورد توجه مردم قرار گرفته. در واقع جالب دیدند پدر و دختر کنار هم این هنر را انجام می دهند و در این میان افرادی هم بودند که خرده می گرفتند اما وقتی از طرف همین افراد دنبال می شدن این مسئله انگیزه مرا بیشتر و بیشتر می کرد.



اگهی تمدید فرخوان ۱۴۰۳-۱

واگذاری واحدهای تجاری در مجتمع باملند

پیرو اگهی منتشر شده در تاریخ چهارشنبه ۱ اسفند ۱۴۰۳، در روزنامه همشهری به شماره ۹۳۳۴ بدین وسیله مهلت ارائه و تحویل اسناد مزایده واگذاری واحدهای تجاری در مجتمع باملند تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ تمدید می‌شود.

روابط عمومی شرکت نوسازی و عمران چیتگر

[illegible]

شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مزایده (کمیسسیون حراج) واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید:		میزان صنادق حسن اجرای تعهدات		مدت انجام خدمت	سپرده شرکت در حراج (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	موضوع	ردیف
کلیه اشخاص حقیقی و مجاز به شرکت در مزایده ۲۰ درصد از مبلغ قرارداد برپایه برادری ماه ۱۲ شمسی کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی مجاز کسب از اتحادیه صنف تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه و پارکینگ های تهران، مجاز به مزایده می باشند. کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی مجاز کسب از اتحادیه صنف تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه و پارکینگ های تهران، مجاز به مزایده می باشند.	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از یک باب مغازه واقع در تهران، خیابان هلال احمر، روبروی انبار نفت، جنب گازارو اشرفی	۱
	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۴,۰۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از یک باب مغازه واقع در تهران، خیابان هلال احمر، روبروی انبار نفت، پلاک ۳۶۱/۶ (مساحت ۱۳ متر مربع)	۲
	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از یک باب مغازه واقع در تهران، خیابان هلال احمر، روبروی انبار نفت، پلاک ۴۶۱/۱۵ (مساحت ۱۵/۱۲ متر مربع)	۳
	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۰,۸۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از یک باب مغازه واقع در تهران، ضلع شمال میدان راه آهن، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، روبروی ایستگاه مترو، طبقه همکف، مجاور پلاک ۱۶	۴
	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۶۴,۰۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از کیوسک واقع در محوطه شهرداری منطقه ۱۱	۵
	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از پیست دوچرخه سواری BMX واقع در بلوار دشت آزادگان، بوستان شهید حجبی، جنب ورودی مترو جوادیه	۶
	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۴,۴۰۰,۰۰۰	امتیاز بهره برداری از پارکینگ های حاشیه ای موتورسیکلت در سطح منطقه ۱۱	۷

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۶-۱۳۰۳/۸۱

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد پروژه‌های خود را به شرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	اجرای عملیات لکه گیری و روکش دستی آسفالت در طرح توسعه محله‌ای و محورهای ۲۰ گانه سطح ناحیه ۲ سال ۱۴۰۴	۱۴۸,۱۳۴,۶۴۸,۶۶۸	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار دارای کارت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه/رتبه پنج و نیز تعداد کار و ظرفیت مجاز ریالی در سامانه‌های ساجار و شهرداری تهران باشد.
۲	بهسازی، مناسب سازی و مرمت پیاده رو و انهار در طرح توسعه محله‌ای و محورهای بیست گانه ناحیه ۲ سال ۱۴۰۴	۲۰۳,۰۱۰,۸۶۵,۹۵۲	۶,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰		
۳	بهسازی، مناسب سازی و مرمت پیاده رو و انهار در طرح توسعه محله‌ای و محورهای بیست گانه ناحیه یک سال ۱۴۰۴	۱۳۱,۴۶۲,۴۸۰,۲۰۱	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار دارای کارت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در رشته راه و ترابری یا ساختمان یا حداقل پایه/رتبه پنج و نیز تعداد کار و ظرفیت مجاز ریالی در سامانه‌های ساجار و شهرداری تهران باشد.
۴	بهسازی و مناسب سازی بلوار استاد معین	۲۱۴,۵۰۵,۹۹۵,۵۳۹	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰		
۵	بهسازی و نوسازی معابر محله دستغیب	۲۴۱,۹۲۱,۹۵۸,۵۱۵	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰		
۶	بازسازی، بهسازی، تعمیر و نگهداری ساختمان های اداری، سرای محلات، اماکن ورزشی و... در سطح منطقه	۲۰۲,۳۸۶,۹۶۲,۲۵۶	۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار دارای کارت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در رشته ساختمان یا حداقل پایه/رتبه پنج و نیز تعداد کار و ظرفیت مجاز ریالی در سامانه‌های ساجار و شهرداری تهران باشد.

الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادهای می‌باشد. (ب) سپرده شرکت در مناقصه به صورت ارائه ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به شماره حساب ۹۴۹۷۷۵۵۰۰ بانک شهر شعبه آزادی کد ۲۱۶۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می باشد. (ج) جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می‌باشد. (د) پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰۰ این نامه مالی و معاملاتی شهرداری تهران می‌باشد. (ه) ثبت نام شرکتها و ارائه کارت الکترونیک معتبر در سامانه تامین کنندگان کالا و خدمت به آدرس providers.tehran.ir از معاونت مربوطه الزامی می‌باشد. (و) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رويت و دریافت می‌باشد. (ح) نظر به این که منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) می‌باشد، لذا شرکت کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات امنیتی، بهداشت و محیط زیست می‌باشند. (ز) کلیه شرکت کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی و عمومی پیمان باشند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ تهران

تندرستی

همیشه‌ای

• ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۲ اسفند ۱۴۰۳ • شماره ۳۲ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۳۴۳

تأثیر معکوس
غذاهای ناسالم
در ماه رمضان



در این شماره می‌خوانید

- توجه جهانی به فواید روزه‌داری
- تعطیلی ورزش ممنوع!
- روزه‌داری سالمندان



یک ماه روزه‌داری در ماه رمضان
نه تنها به عنوان یک تمرین
معنوی که اکنون به عنوان
عامل مهم در ارتقای سلامت
در دنیا ترویج می‌شود

سفره جهانی افطار

انگته درباره بهداشت رمضان

نه تنها پرهیز از خوردن و آشامیدن که رعایت بهداشت و سلامت هم به شما کمک می کند که ماه رمضان را با ارتقای شرایط روحی، روانی و معنوی خود سپری کنید. توصیه های متعددی در این باره مطرح است؛ از توجه به تغذیه و آبرسانی به بدن تا مدیریت خواب و شرایط بهداشتی و...



۱۰ سحری مقوی

غذای سحری یک وعده بسیار مهم در ماه مبارک رمضان است زیرا تمام انرژی روزانه تا زمان افطار به آن بستگی دارد. برای حفظ سطح انرژی در طول روز، یک وعده غذای مغذی برای این وعده در نظر بگیرید. غلات کامل، پروتئین های بدون چربی، چربی های سالم و میوه ها و سبزی های تازه مصرف کنید تا در طول روز کمتر حس گرسنگی و تشنگی داشته باشید.



۳۰۲

نگاه

یک ماه تندرستی

در حدیث قدسی آمده است که پیامبر (ص) از درگاه خداوند سؤال می کند: «اولین عبادت کدام است؟» خداوند پاسخ می دهد: «روزه». آنگاه رسول اکرم (ص) می پرسد: «پروردگار، نتیجه و ثمره روزه گرفتن چیست؟» خداوند در پاسخ می فرماید: «نتیجه روزه رسیدن به آگاهی قلبی و حکمت است و نتیجه معرفت و شناخت خداوند است و رسیدن به یقین کامل است. پس هرگاه بنده خدا به یقین رسید، همه وجود و زندگی اش به خدا وابسته می شود و زندگی اش اگر به سختی یا به آسانی بگذرد، در او تغییری ایجاد نمی شود.»

فلسفه روزه داری، تکامل جسم و روح است و از قدیم هم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی در این باره جزوه ها و کتاب های زیادی نوشته اند و برخی از آثار آن را بیان کرده اند که از جمله می توان به رفع سوءهاضمه، تقویت بهداشت عمومی، پاکسازی بدن، رفع بیماری ها، امراض جلدی و دفع چربی های زائد اشاره کرد.

روزه باعث رفع خستگی دستگاه های بدن از جمله بافت ها، رگ ها، غده ها، اعصاب، اجزای بدن، روده ها و شرایین می شود؛ چون تمامی این ارگان ها به دلیل عملیات مداوم و شبانه روزی سست و ضعیف می شوند. البته استراحت بدن به معنای آن نیست که عملکرد آن متوقف می شود، بلکه از سرعت عمل خود می کاهد تا استراحت کند. از سوی دیگر با آغاز ماه رمضان برنامه های زندگی هم دچار تحول می شوند و این تغییر برنامه هم روح انسان را تازه می کند و به انسان نشاط می دهد؛ به این دلیل که روح انسان، تغییر برنامه های خوراک و خواب و امثال آن را درک می کند. نکته جالب اینکه اهمیت روزه در سلامت آنقدر مطرح شده که طی سال های اخیر در اروپا و بسیاری از کشورهای دیگر از طریق روزه برخی بیماری ها و امراض از جمله مشکلات گوارشی، چربی خون بالا و آسیب به سلول های عصبی را معالجه می کنند. مطالعات جدید هم آثار روزه داری بر افزایش کیفیت سلامت را تأیید کرده اند. در این شماره از ضمیمه تندرستی با بررسی مقالات بین المللی منتشر شده درباره اهمیت روزه داری و گفت و گو با متخصصان نکاتی درباره یک ماه تندرستی با ماه رمضان مطرح شده است که در ادامه می خوانید.



سفره جهانی افطار

یک ماه روزه داری در ماه رمضان نه تنها به عنوان یک تمرین معنوی که به عنوان یک عامل مهم در ارتقای سلامت در کشورهای مختلف ترویج می شود.

مریم سرخوش روزنامه نگار

سال هاست که در فواید روزه و روزه داری مطالب مختلفی منتشر می شود؛ اما جالب است بدانید که علاوه بر نکاتی که طی سال های گذشته در این حوزه مطرح شده، روزه داری در عصر مدرن هم به عنوان یک سبک زندگی سالم مورد تأیید مراجع علمی دنیا قرار گرفته است. این یعنی روزه گرفتن که طی سال های متمادی با رویکرد مذهبی و فرهنگی مورد توجه بوده، اکنون به عنوان یک روش اصلی در سلامت هم مطرح است و مطالعات جدید، نکات جالبی درباره آن مطرح می کنند. اگر پیش از این بارها شنیده اید که یک ماه روزه داری در ماه مبارک رمضان می تواند به دفع سموم از بدن، استراحت سیستم گوارش، کاهش التهابات بدن، اصلاح الگوی غذایی، تقویت سیستم ایمنی، تأثیرات معنوی و... کمک کند، حالا مطالعات علمی و پزشکی نشان داده فواید مهم تری در این باره وجود دارد؛ از جمله مدیریت و کنترل برخی بیماری های متابولیک، بهبود عملکرد مغز، بیماری های مزمن از جمله سرطان ها و حتی بیماری های عصبی و خودایمنی. در این گزارش می توانید نکات جالبی را درباره اهمیت روزه گرفتن در ماه رمضان و آثار مثبتی که بر سلامت فرد دارد، بخوانید.

فواید روزه اسلامی برای سلامت

روزه ماه رمضان شامل پرهیز از غذا و نوشیدنی از طلوع آفتاب تا غروب خورشید است که مطالعات نشان داده چندین فایده در حوزه سلامت به همراه دارد:

۱ بهبود حساسیت به انسولین

روزه گرفتن می تواند سطح انسولین را افزایش دهد. این هورمون به عضلات و سلول های چربی کمک می کند گلوکز اضافه را ذخیره کنند تا جریان خون مملو از گلوکز نشود. همچنین هورمون رشد انسانی تقویت می شود و به چربی سوزی کمک می کند.

۲ کاهش فشار خون

برخی از مطالعات نشان داده که روزه ماه رمضان با کاهش فشار خون مرتبط است.

۳ تغییرات متابولیک مطلوب

تحقیقات نشان می دهد که روزه داری ماه مبارک رمضان می تواند منجر به تغییرات متابولیک مفید شود که به طور بالقوه خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش می دهد.

۴ دفع سموم

غذاهای آماده و فراوری شده حاوی مقادیر زیادی افزودنی اند که در اکثر موارد در بدن تبدیل به سموم مختلف و به عنوان چربی ذخیره می شوند. روزه گرفتن باعث از بین رفتن بخشی از این چربی ها می شود.

۵ استراحت سیستم گوارش

روزه داری به اندام های گوارشی فرصت استراحت می دهد. البته فعالیت این اندام ها به طور کامل قطع نمی شود و آنها به ترشحات گوارشی خود ادامه می دهند، اما در مقیاسی بسیار کمتر.

۶ کمک به سوختن چربی ها

اولین واکنش بدن به روزه و گرسنگی ناشی از آن شکستن گلوکز است. هنگامی که گلوکز از راه تغذیه به بدن نرسد، بدن از گلوکز های موجود استفاده و آنها را برای جذب به قطعات کوچک تر تقسیم می کند.

۷ اصلاح الگوی غذایی

روزه داری می تواند میل افراد به خوردن تنقلات مضر و غذاهای فراوری شده را کاهش دهد.

۸ تقویت سیستم ایمنی

اگر افراد در کنار روزه داری یک رژیم غذایی مناسب هم داشته باشند، می توانند سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند. اگر پس از یک روز کامل روزه داری نخستین چیزی که فرد برای خوردن انتخاب می کند یک میوه باشد، مقادیر زیادی املاح و ویتامین های ضروری وارد بدن می شود.

مطالعات جدید چه می گویند؟

یکی از مطالعات در سپتامبر ۲۰۲۴ در Annals of Internal Medicine منتشر شد و نشان داد که اثرات روزه داری بر افراد مبتلا به بیماری های متابولیک قابل توجه است. افرادی که خورد و خوراک شان را طی بازه های چندساعته در روز محدود کردند، در مقایسه با افرادی که الگوهای غذایی نامحدود داشتند، چربی بیشتری از دست می دادند و کنترل قند خون در آنها بهبود بیشتری داشت. محققان این مزایا را به کاهش طبیعی کالری دریافتی، به ویژه از طریق کربوهیدرات ها و چربی ها و در عین حال حفظ سطح پروتئین نسبت دادند.

در فوریه ۲۰۲۴ هم مطالعه ای در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد و نشان داد روزه داری در ماه رمضان به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان های ریه، کولورکتال و سینه را کاهش می دهد. مشابه این مطالعات تقریباً یک دهه پیش در ایران هم انجام شده بود. سال ۹۴ یافته های یک تحقیق میان دانشجویان (۲۵ تا ۲۹ ساله) روزه دار و غیر روزه دار نشان داد که یک ماه روزه داری در ماه مبارک رمضان منجر به کاهش معنادار سطوح گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین و تری گلیسرید در گروه روزه دار می شود.



افرادی که خورد و خوراک شان را طی بازه های چند ساعته در روز محدود کردند، در مقایسه با افرادی که الگوهای غذایی نامحدود داشتند، چربی بیشتری از دست می دادند و کنترل قند خون در آنها بهبود بیشتری داشت. محققان این مزایا را به کاهش طبیعی کالری دریافتی، به ویژه از طریق کربوهیدرات ها و چربی ها و در عین حال حفظ سطح پروتئین نسبت داده اند.

یکی از توصیه‌های سنتی برای باز کردن روزه، خرما و آب گرم است که به تجدید انرژی و آبرسانی بدن کمک می‌کند. توجه داشته باشید که وعده افطار هم به اندازه سحری اهمیت دارد و باید شامل یک وعده غذای متعادل شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم باشد. پر خوری نکنید و غذاهای سرخ شده و قندی را هم محدود کنید چون می‌توانند باعث مشکلات گوارشی شوند.



یکی از واجبات ماه رمضان کم نشدن آب بدن است. برای جلوگیری از کم آبی بدن بین افطار تا سحر، مقدار مناسبی آب بنوشید؛ حداقل ۸ لیوان. این توصیه شامل نوشیدنی‌های کافئین دار نمی‌شود چون منجر به از دست دادن مایعات بدن می‌شوند. بعد از افطار یک شیشه آب در معرض دیدتان قرار دهید؛ یکی از راه‌هایی که کمک می‌کند خوردن آب را فراموش نکنید.



هلمشهری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ + شماره ۳۲ + دوره جدید

نکته +

توجه جهانی به فواید روزه‌داری

توجه جهانی به روزه‌داری، به ویژه فواید سلامت شناخته شده علمی آن، روبه افزایش است. تحقیقات در مورد روزه در ماه رمضان فرا تر از جهان اسلام مورد توجه قرار گرفته و با مطالعات انجام شده در کشورهایی مانند ایالات متحده، بریتانیا و آلمان، اثرات آن بر متابولیسم، سلامت قلب و رفاه روانی بررسی شده است.

۱ کشورهای دارای اکثریت مسلمان

■ امارات متحده عربی، عربستان سعودی، مصر، مالزی، اندونزی، ترکیه: در حالی که روزه‌داری در درجه اول مذهبی است، این کشورها همچنین مزایای سلامتی آن را از طریق کمپین‌های سلامت ملی و تحقیقات پزشکی ترویج می‌کنند. ■ ایران و پاکستان: محققان این کشورها مطالعاتی را در مورد تأثیر روزه بر دیابت، سلامت قلب و عروق و چاقی انجام داده‌اند.

۲ کشورهای غربی

■ ایالات متحده و کانادا: روند روزه‌داری متناوب در آمریکای شمالی با روزه ماه رمضان مقایسه شده است. برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی اکنون براساس الگوی روزه‌داری اسلامی، خوردن با محدودیت زمانی را توصیه می‌کنند. انجمن قلب آمریکا هم اعلام کرده، بررسی‌های سیستماتیک نشان داده‌اند که روزه‌داری ماه رمضان می‌تواند منجر به کاهش وزن و بهبود پروفایل چربی خون شود و به سلامت قلب کمک کند. همچنین متآنالیزها نشان داده‌اند که روزه‌داری ماه رمضان با بهبود سطح استرس، اضطراب و افسردگی مرتبط است. ■ بریتانیا: محققان اثرات روزه‌داری ماه رمضان را بر سلامت متابولیک مطالعه کرده‌اند که منجر به توصیه‌های پزشکی برای بیمارانی شده که می‌خواهند با خیال راحت روزه بگیرند. ■ آلمان و فرانسه: متخصصان تغذیه و سلامت متابولیک، فواید روزه‌داری از جمله مواردی را که در ماه رمضان مشاهده می‌شود، برای کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌ها مورد توجه قرار داده‌اند.

۳ کشورهای آسیایی

■ ژاپن: دانشمندان ژاپنی در مورد محدودیت دریافت کالری و افزایش طول عمر با رعایت روزه‌داری توصیه‌هایی مطرح کرده‌اند. ■ روسیه و چین: برخی از مطالعات پزشکی در این کشورها به نقش بالقوه روزه در کاهش التهاب و بهبود عملکرد مغز پرداخته‌اند. ثابت شده که روزه‌داری مغز را در برابر استرس مقاوم تر می‌کند و خلق و خو، حافظه و حتی ظرفیت یادگیری را بهبود می‌بخشد.

روزه علیه بیماری‌ها

مطالعات جدید، روزه‌داری را حتی از نظر کمک آن به مدیریت بیماری‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف بررسی کرده‌اند. درباره برخی از این بیماری‌ها که به وسیله روزه‌داری می‌توان آنها را مدیریت کرد یا کاهش داد بیشتر بخوانید.

۱ اختلالات متابولیک

■ دیابت نوع ۲: روزه‌داری باعث بهبود حساسیت به انسولین، کاهش سطح قند خون و کاهش مقاومت به انسولین می‌شود. حتی برخی از مطالعات نشان می‌دهد که روزه‌داری می‌تواند به معکوس کردن دیابت در مراحل اولیه کمک کند.

■ چاقی و مدیریت وزن: با کاهش کالری دریافتی و ارتقای متابولیسم چربی، روزه‌داری به کاهش وزن هم کمک می‌کند و خطر عوارض مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد.

۲ بیماری‌های قلبی-عروقی

■ فشار خون بالا: روزه‌داری با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب می‌تواند فشار خون را کاهش و سلامت شریانی را بهبود دهد.

■ سطح کلسترول: مطالعات نشان می‌دهد که روزه داری LDL (کلسترول بد) را کاهش و HDL (کلسترول خوب) را افزایش می‌دهد که منجر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.

■ بیماری قلبی: روزه‌داری به بهبود پروفایل لیپیدی و کاهش التهاب، همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر کمک می‌کند.

۳ بیماری‌های عصبی

■ بیماری آلزایمر و زوال عقل: روزه باعث تحریک اتوفاژی (پاکسازی سلولی) و کاهش تجمع پروتئین‌های مضر در مغز می‌شود و به طور بالقوه بیماری‌های عصبی را به تأخیر می‌اندازد.

■ بیماری پارکینسون: برخی مطالعات نشان می‌دهند که روزه گرفتن ممکن است از سلول‌های مغز محافظت کند و عملکرد میتوکندری را بهبود بخشد و علائم پارکینسون را کاهش دهد.

۴ سرطان

■ کاهش خطر سرطان: روزه‌داری سطح انسولین و التهاب را کاهش می‌دهد و محیطی ایجاد می‌کند که ممکن است به کند شدن رشد سلول‌های سرطانی بینجامد.

■ تأثیر در شیمی‌درمانی: مطالعات نشان داده‌اند که روزه گرفتن قبل از شیمی‌درمانی از سلول‌های سالم محافظت و سلول‌های سرطانی را نسبت به درمان آسیب‌پذیر تر می‌کند.

۵ بیماری‌های خودایمنی و التهابی

■ آرتریت روماتوئید: روزه نشانگرهای التهابی و به طور بالقوه درد و سفتی مفاصل را کاهش می‌دهد.

■ ام‌اس: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که روزه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تعدیل کند و علائم بیماری ام‌اس را کاهش دهد.

۶ سلامت دستگاه گوارش

■ کمک به روده: روزه به روده اجازه استراحت می‌دهد و تعادل میکروبیومی آن را تقویت می‌کند؛ همچنین می‌تواند علائم اختلالات مربوط به روده را کاهش دهد.

■ کبد چرب: روزه به کاهش چربی کبد و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی را کاهش می‌دهد.

۷

علیه اعتیاد

برخی محققان ثابت کرده‌اند که روزه‌داری می‌تواند در مبارزه با اعتیاد به موادی مثل نیکوتین، الکل، کافئین و... بسیار مؤثر باشد؛ هر چند برای ترک هر نوع اعتیادی مولفه‌های خاصی باید رعایت شود اما روزه‌داری هم می‌تواند بسیار مؤثر باشد.



تأثیر زندگی مدرن بر روزه‌داری

ورود فناوری و افزایش بیش علمی و پزشکی باعث تغییراتی در یک ماه روزه‌داری در سال است که می‌تواند به آگاهی از تغییرات بدن در مدت روزه گرفتن کمک کند.

۱ بینش علمی و پزشکی

در حالی که روزه‌داری به دلایل مذهبی انجام می‌شود، علم مدرن هم فواید سلامتی روزه متناوب مانند بهبود متابولیسم، ترمیم سلولی (اتوفاژی) و اثرات بالقوه طول عمر را ثابت کرده است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زمان غذا خوردن به اندازه آنچه می‌خورید مهم است و روزه بر ریتم شبانه‌روزی و سلامت کلی تأثیر دارد.

۲ نقش فناوری

■ ابزارهای دیجیتال به افراد کمک می‌کنند ساعات‌های روزه‌داری را ردیابی و وضعیت‌های متابولیک را کنترل کنند.

■ ساعت‌های هوشمند و نمایشگرهای گلوکز هم به افراد اجازه می‌دهند میزان تأثیر روزه‌داری بر قند خون، ضربان قلب و... را اندازه گیری کنند. ■ پیشرفت‌ها در تحقیقات هوش مصنوعی و میکروبیوم روده هم تعیین برنامه‌های روزه‌داری متناسب با ژنتیک و متابولیسم فرد را امکان پذیر ساخته است.

۳ روزه‌داری به وقت اکنون

روزه نه تنها به عنوان یک تمرین معنوی که به عنوان یک گرایش سلامت در کشورهای مختلف ترویج می‌شود؛ به این دلیل که تأثیرات آن بر دیابت، سرطان و بیماری‌های عصبی مورد مطالعه قرار گرفته و علاوه بر نگرش مذهبی به عنوان یک روش پزشکی برای سلامت هم مطرح است.

۴ جهانی شدن روزه‌داری

سنت‌های مختلف روزه‌داری از جمله رمضان به همراه روزه‌داری سایر کشورها مثل روزه بودایی اکنون به طور گسترده شناخته شده و در فرهنگ‌ها پذیرفته شده است.



۵۴

بهداشت خواب

برای اینکه روزه‌داری خوبی داشته باشیم باید خوب و در زمان مناسب بخوابیم. اما برخی افراد تا سحر بیدار می‌مانند و بعد از صرف وعده سحری تا نیمی از روز می‌خوابند که بسیار بد است. این بد خوابی‌ها حالت‌های عصبی و تنش‌زا در افراد ایجاد می‌کند، به همین دلیل بهتر است بین ساعات ۲۲ تا ۲۳ شب تا وعده سحری خواب خوب داشته باشیم.



۵۵

رفع یبوست

روزه گرفتن با وجود فواید متعدّدش اما می‌تواند مشکلاتی از جمله کم‌کاری و تبیلی روده را هم رقم بزند. این مسئله در افرادی که زمینه یبوست دارند بیشتر رخ می‌دهد و به همین دلیل توصیه می‌شود غذاهای پرفیبر بخورند و قبل از خواب ۲ قاشق روغن زیتون مصرف کنند. مصرف انواع میوه‌ها به‌ویژه کیوی نرم و رسیده هم می‌تواند به رفع تبیلی روده کمک کند.



۵۴

+ بهداشت

۵ توصیه برای کاهش بوی بد دهان

در افراد روزه‌دار به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی برای تامین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می‌شود که پس از صرف افطار خودبه‌خود برطرف می‌شود. دکتر بهناز ولی‌زاده، کارشناس سلامت دهان و دندان در این باره می‌گوید: «روزه‌داران به دلیل اینکه ساعات طولانی در طول روز از هیچ خوردنی و آشامیدنی استفاده نمی‌کنند، بزاق دهان‌شان به حداقل می‌رسد و همین مسئله ممکن است باعث ایجاد بوی بد دهان شود. مسواک زدن دندان‌ها و زبان یک راه حل ایده‌آل برای حفظ سلامت دهان و دندان و رهایی از بوی بد است و استفاده از نخ دندان پس از صرف وعده سحری و افطار هم می‌تواند به این شرایط کمک کند.»

ولی‌زاده توصیه می‌کند که افراد برای جلوگیری از بروز مشکلات دندان که بر اثر خشکی دهان ایجاد می‌شود طی روزه‌داری و در طول روز دهان خود را شست‌وشو دهند. به گفته این کارشناس سلامت دهان و دندان مصرف میوه و سبزی هم در افزایش تولید بزاق و جلوگیری از بوی بد دهان توصیه می‌شود و بهتر است در وعده سحری و افطار این خوراکی‌ها در نظر گرفته شود. پرهیز از خوردن سیر، پیاز، غذاهای تند، چرب و حاوی مقدار زیاد ادویه هم به دلیل اینکه باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شوند ضرورت دارد.

+ توصیه

تا سحر بیدار نمانید

ساعات خواب برخی افراد در ماه مبارک رمضان تغییر می‌کند. ناصر رضایی‌پور، متخصص طب ایرانی می‌گوید: «تا سحر بیدار نمانید. حدود ۲ تا ۳ ساعت پس از افطار سبک بخوابید و از بیدار ماندن تا سحر پرهیز کنید. حداقل یک تا یک و نیم ساعت برای وعده سحر هم وقت بگذارید و پس از سحر نیز یک تا ۲ ساعت بیدار باشید.» رضایی‌پور با تأکید بر اینکه باید از خوابیدن بلافاصله پس از نماز صبح پرهیز شود، ادامه می‌دهد: «تختستین ساعات روز تا ظهر زمان مناسبی برای مطالعه و درس خواندن است. در صورت احساس ضعف یا عطش شدید در طول روز استراحت، ولی تلاش کنید این خواب حدود میانه روز باشد که هوا گرم است و تا جای ممکن از خوابیدن نزدیک غروب آفتاب پرهیزید. خواب روزانه هم باید در محیطی ساکت، تاریک و همراه با تهویه مناسب باشد.»

کیک به جای خرما

در گذشته افطار بیشتر افراد شامل یک لیوان چای یا شیر همراه با خرما، یک تکه نان و مقداری پنیر و سبزی بود، اما امروزه بسیاری از افراد با زولبیا و بامیه، کیک یا حتی بعضی با بستنی افطار خود را باز می‌کنند. این موارد نشان می‌دهد که در تغذیه ماه مبارک رمضان باید دقت بیشتری صورت بگیرد که مبادا غذای بی‌ارزشی بخوریم و دچار کمبود ریزمغذی‌ها یا همان گرسنگی پنهان شویم. این مسئله لزوم بازنگری در الگوی غذایی، به‌ویژه در فرصت مناسبی که ماه مبارک رمضان در اختیارمان قرار داده، بیش از پیش ضروری می‌سازد.

تنها چند روز مانده به پایان سال ۱۴۰۳، ماه رمضان رسید و ایام روزه‌داری آغاز شد. یکی از مهم‌ترین فاکتورهای سبزی کردن رمضان با تندرستی، اصول درست تغذیه‌ای است که می‌تواند انرژی و سلامت افراد را تضمین کند. تغذیه در ایام روزه‌داری اصول خاصی دارد که با رعایت کردن آنها می‌توان کمک قابل توجهی به ارتقای کیفیت سلامت بدن کرد. نکته مهم اینکه برای این ماه لزوماً نباید الگوی غذایی خاصی در نظر گرفته شود، بلکه مانند ماه‌های دیگر سال تلاش به دوری از تغذیه ناسالم و پیروی از یک رژیم غذایی سالم اهمیت دارد. نکته دیگر اینکه ماه رمضان در واقع فرصت بسیار مناسبی برای تغییر سبک زندگی و دوری از عادات ناسالم غذایی است. دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه درباره اهمیت تغییر سبک غذایی و حرکت از الگوهای غذایی ناسالم به سمت رژیم‌های سالم غذایی نکات مهمی را مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید.

آرش نهان‌وندی
روزنامه نگار

نکته

روزه‌داری می‌تواند برای بدن بسیار مفید باشد و به کاهش وزن افرادی که دچار اضافه وزن هستند کمک کند، اما اگر نکات لازم رعایت نشود و تغذیه مناسب نباشد موجب ضعف، بی‌حالی و سوزاندن عضلات می‌شود. به همین دلیل باید نکات تغذیه‌ای لازم رعایت شود.

یک تغییر خوب

تأکید متخصصان تغذیه این است که افراد در ماه مبارک رمضان فست‌فود، شیرینی و غذاهای صنعتی کمتری مصرف کنند، البته فرقی نمی‌کند در چه ماهی از سال قرار داشته باشید، هر زمانی که به سمت این غذاها بروید باکتری‌های روده در معرض آسیب هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود که از ماه رمضان برای تغییر الگوهای غذایی استفاده و تلاش کنید الگوهای غذایی سالم و سازگار با باکتری‌های روده به عادت خوب بدل شود. الگوهای غذایی سالم باعث می‌شود هم بدن افراد از نظر ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و املاح به کفایت برسد و هم از ایجاد تغییرات در باکتری‌های روده جلوگیری شود تا بتوان وضعیت آنها را بهتر مدیریت کرد.



تأثیر معکوس غذاهای ناسالم در ماه رمضان

مدت‌هاست که الگوی غذایی ایرانی‌ها تغییر کرده و تمرکز آن بر الگوهای غذایی ناسالم غربی است که اگر در وعده افطار مصرف شوند، آسیب‌زا هستند.

تغییر الگوی غذایی ایرانی‌ها

مدت‌هاست که الگوی غذایی ایرانی‌ها تغییر و به سمت الگوهای غذایی ناسالم غربی حرکت کرده است. الگوهای غذایی غربی از نظر مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح بسیار فقیر و دربرگیرنده غذاهای غنی از انرژی هستند. در سال‌های اخیر با این پدیده مواجه شده‌ایم که افراد در زمان افطار که قند بدن آنها افت کرده و گرسنه هستند شروع به خوردن غذاهایی مانند انواع شیرینی و فست‌فودها می‌کنند. این شکل از عادت غذایی باعث می‌شود حجم عظیمی از انرژی وارد بدن افراد شود، اما از نظر ریزمغذی‌ها مواد کافی را دریافت نکنند.

چرا برخی‌ها دچار اضافه وزن می‌شوند؟

غذاهای ناسالم در ماه رمضان روی بدن تأثیر معکوس دارند. این غذاهای بدون ارزش آنقدر انرژی دارند که به جای کاهش وزن در ماه رمضان به دلیل روزه‌گرفتن، می‌توانند افزایش وزن را برای روزه‌داران رقم بزنند. دلیلش هم این است که در طول روز قند خون افت می‌کند و در زمان افطار افراد برای جبران این کاهش، مواد غذایی شیرین حاوی قندهای ساده را مصرف می‌کنند. مصرف این خوراکی‌ها قند خون را جبران نمی‌کند و فرد را در یک چرخه آسیب‌زای مصرف مداوم این خوراکی‌ها قرار می‌دهد، چون قند بالا و پایین می‌رود و دوباره با ترشح انسولین میل به خوردن شیرینی در فرد به وجود می‌آید؛ این یعنی غذای بد در زمان افطار باعث تکرار و استمرار خوردن مواد غذایی شیرین و ناسالم می‌شود و این سبک ناقص و معیوب به جای اینکه فرد در ماه رمضان وزن کم کند او را دچار اضافه‌وزن خواهد کرد.



تهیه روده‌ها

تغییر عادات غذایی به سمت مصرف فست‌فود و شیرینی برای افطار و تغذیه تا وعده سحری، روی باکتری روده هم تأثیر منفی دارد. در گذشته غذاهایی که برای افطار و سحری آماده می‌شدند، دارای منشأ طبیعی بودند. افراد میوه، نان کامل، تخم‌مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و انواع سبزی‌ها را می‌خوردند، اما امروزه به دلیل اینکه خوردن فست‌فود رواج پیدا کرده باکتری‌های روده هم در معرض آسیب قرار گرفته‌اند. امروزه مواد غذایی به شکل صنعتی تولید می‌شوند و در تولید آنها از رنگ‌دانه‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده استفاده می‌شود. وجود همه این مواد در غذاهای صنعتی باعث به هم ریختن باکتری‌های روده می‌شود. این در حالی است که یکی از ارکان اصلی سلامت بدن باکتری‌های روده هستند. در نتیجه اگر در این باکتری‌ها تغییری ایجاد شود، ابتدایی‌ترین اتفاقی که رخ می‌دهد افزایش التهاب در بدن است. در این وضعیت خطر بروز بسیاری از بیماری‌ها افزایش پیدا می‌کند.

افرادی که عادت به مصرف کافئین از جمله قهوه دارند، ممکن است در ماه رمضان با کاهش مصرف این نوشیدنی با علائمی از جمله سردرد و تحریک پذیری مواجه شوند. به این افراد توصیه می‌شود که در روزهای منتهی به این ماه به تدریج مصرف کافئین را کاهش دهند تا از احساس ناخوشایند خودداری از مصرف ناگهانی کافئین جلوگیری شود.



یکی از توصیه‌های جذاب تغذیه‌ای در ماه رمضان خوردن شکلات تلخ است که می‌تواند منجر به کاهش اشتها و تمایل به مصرف شیرینی شود. استئار یک اسید موجود در شکلات تلخ هم می‌تواند به کند کردن هضم کمک کند و احساس سیری را افزایش دهد. در نتیجه احساس گرسنگی در طول روزه‌داری کمتر می‌شود. می‌توانید در وعده سحر برای کاهش احساس گرسنگی کمی شکلات تلخ بخورید.



هلمشهری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ + شماره ۳۲ + دوره جدید

توصیه‌های کلی اشتباه است

تقسیم وعده‌های غذایی در ماه رمضان مهم است و نمی‌توانیم یک نسخه واحد برای شیوه تغذیه تمام افراد داشته باشیم. باید به ویژگی‌های فردی افراد توجه کرد. به عنوان مثال برای بعضی از افراد ۲ وعده غذایی کفایت می‌کند و سر حال می‌شوند، یعنی یک وعده افطار می‌خورند و یک وعده هم سحری و به خوبی ساعات روزه‌داری را سپری می‌کنند؛ حتی این امکان وجود دارد که علائم بیماری در آنها کاهش پیدا کند. اگر این افراد با ۲ وعده غذایی راحت هستند نباید آنها را ملزم به خوردن ۳ وعده افطار، شام و سحری کنیم. عکس آن نیز صادق است و افرادی هستند که اگر یک وعده یا ۲ وعده

غذا بخورند آسیب می‌بینند، چرا که به دلیل نگرانی از مصرف کمتر کالری تلاش می‌کنند در این یک یا ۲ وعده زیاد غذا بخورند. نتیجه این کار افزایش وزن و ریفلاکس معده است. این افراد را نباید ملزم به خوردن ۲ وعده غذایی کرد و برای اینکه به اندازه غذا بخورند و در یک وعده غذایی زیاده‌روی نکنند باید به آنها اجازه داد غذای خود را در ۳ وعده مصرف کنند. توصیه کلی این است: افرادی که روزه می‌گیرند به‌ویژه آنهایی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند حتماً با متخصصان تغذیه مشورت کنند و یک الگوی مناسب غذایی برای ماه مبارک رمضان برای خودشان انتخاب کنند.

مناسب‌ترین رژیم‌های غذایی

رژیم غذایی تأکید زیادی روی مصرف غذاهای دریایی نیست و بیشتر بر کاهش مصرف نمک تأکید می‌شود. الگوی غذایی گیاه‌خواری هم سومین توصیه است که یکی از بهترین الگوهای غذایی به‌ویژه برای افراد دچار بیماری است. بیماران قلبی و عروقی مبتلایان به دیابت و فشار خون اگر به سمت رعایت الگوهای غذایی گیاهی بروند، می‌توانند از منفعت آن به‌ویژه در زمینه کاهش وزن بهره‌مند شوند، بنابراین می‌توان در ماه مبارک رمضان با پیروی از یکی از این ۳ الگوی غذایی سالم از منافع آنها برای سلامت بهره‌مند شد و از عوارض رژیم‌های غذایی غربی و تغییراتی که طی سال‌های اخیر در الگوهای غذایی ایرانی‌ها رخ داده، فاصله گرفت.

۳ الگوی تغذیه سالم و بسیار مناسب به‌ویژه برای جامعه ایرانی داریم. یکی از این الگوها رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از میوه، سبزی، مغزها، غذاهای دریایی و سرشار از روغن زیتون و زیتون و مقداری هم لبنیات است. در این رژیم غذایی تأکید بر مصرف کم گوشت قرمز است. امروزه الگوی غذایی جامعه ایرانی در حال حرکت به سمت مصرف کمتر گوشت قرمز است. با این حال موارد دیگری که در رژیم مدیترانه‌ای لحاظ شده چندان در رژیم غذایی ما وجود ندارد. مصرف روغن زیتون، زیتون، میوه و سبزی و غذاهای دریایی هنوز در الگوی غذایی ما جایفتاده است. این رژیم غذایی بهترین الگوی غذایی شناخته‌شده در دنیاست. بعد از این الگو، رژیم غذایی داش (DASH) توصیه می‌شود که بسیار شبیه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است، با این تفاوت که در این



نکته

اگر به جای وعده سحری، غذا را قبل از خواب و دیروقت بخورید، فاصله دریافت مواد غذایی تا افطار روز بعد زیاد و قوای جسمانی کمتر می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود که خوردن وعده سحری برای حفظ انرژی و سلامت بدن رعایت شود.

با کارشناس +

شیرینی و آجیل عید ممنوع است؟

برخی خوراکی‌ها مثل آجیل، شیرینی و شکلات در ایام نوروز بیش از هر زمان دیگری مصرف می‌شود؛ خوراکی‌هایی که دقیقاً با شرایط روزه‌داری مغایرت دارد، چون موجب تشنگی بیشتر روزه‌داران می‌شود، اما توصیه‌هایی هم وجود دارد که از این خوراکی‌های عید بدون بروز تشنگی استفاده شود. البته آجیل‌ها چربی سالمی دارند، اما نوع شور آنها و مصرف بالای‌شان می‌تواند آسیب‌زا باشد و نباید در این باره زیاده‌روی کرد.

سروناز علی‌عسگری، کارشناس رژیم‌درمانی درباره تنقلاتی که ممکن است مصرف آنها به دلیل روزه گرفتن مشکلاتی ایجاد کند، می‌گوید: «تشنگی روزه‌داران به دلیل کم‌آبی بدن یا استفاده از غذاهای نامناسب تشدید می‌شود. برخی خوراکی‌های عید نوروز هم جزو همین وعده‌های خوراکی نامناسب هستند، از جمله آجیل‌ها که دانه‌های چرب هستند و مصرف بیش از اندازه آن باعث احساس تشنگی می‌شود یا برخی شیرینی‌ها که می‌تواند تشنگی را تشدید کند.»

آجیل شور نخورید

علی‌عسگری با تأکید بر اینکه باید از مصرف آجیل‌های شور پرهیز شود، عنوان می‌کند: «بسیاری از افراد تمایل به مصرف آجیل‌های شور دارند که توصیه می‌شود در ماه رمضان مصرف آنها را محدود کنند. بهتر است از آجیل‌های خام به مقدار مناسب استفاده شود تا کمتر علائم تشنگی در افراد بروز کند.»

شیرینی‌های خشک بهتر است

علی‌عسگری درباره مصرف شیرینی در ایام نوروز و زمان روزه‌داری هم توضیح می‌دهد: «برخی از تنقلات مانند شیرینی و شکلات باعث تشدید تشنگی می‌شود. برای اینکه بتوانیم هم از شیرینی‌های نوروز لذت ببریم و هم راحت‌تر روزه بگیریم باید شیرینی‌های تر را کنار بگذاریم و از شیرینی‌های خشک استفاده کنیم.» او در توضیح بیشتر می‌گوید: «شیرینی تر آب بدن را جذب می‌کند و فرد روزه‌دار دچار تشنگی کاذب می‌شود.»

نوشیدنی مناسب

این کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی درباره مایعات مناسب برای کاهش علائم تشنگی در روزه‌داران هم بیان می‌کند: «روزه‌داران برای پیشگیری از ابتلا به تشنگی در ساعات روزه‌داری بهتر است در فاصله زمانی افطار تا سحر به میزان ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. شربت خاکشیر و تخم شربتی، عرق کاسنی، عرق بیدمشک به همراه کمی لیموترش و عسل هم ترکیب بسیار خوبی برای رفع تشنگی روزه‌داران است.» البته علی‌عسگری تأکید می‌کند که افراد مبتلا به دیابت لیموترش و عسل را به این شربت‌ها اضافه نکنند.

۵۸ غذاهای آهنی بخورید

در یافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه‌داری مهم است. آهن در منابع حیوانی از جمله گوشت قرمز، مرغ و ماهی و منابع گیاهی از جمله سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل وجود دارد. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آنها افزایش خواهد یافت.



۵۹ کم نمک شوید

محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار، شام و سحر هم در ماه رمضان مهم است. دریافت نمک زیاد، بدن را مجبور به واکنش می‌کند و برای جبران آن آب بیشتری مصرف می‌کند. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری وجود داشته باشد. از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده کنید.



+ باکارشناس

۳۰ درصد کمتر غذا بخورید

روزه گرفتن فواید جسمانی و روحانی بسیاری دارد. یکی از اثرات روزه ایجاد تغییر در میزان انرژی بدن است و در فاصله سحر تا افطار بدن انرژی موجود خود را صرف دفع سموم بدن می‌کند. همچنین با کاهش کالری دریافتی، کلسترول بد در بدن کم می‌شود. اما باید توجه داشت که برنامه غذایی نامناسب در ماه رمضان و روزه‌داری نادرست می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های بسیاری شود. بهنام یوسفیان، استاد دانشگاه و محقق طب سنتی در این باره می‌گوید: «در زمان روزه، به دلیل پرهیز از خوردن و آشامیدن، گرما و تری بدن تحلیل می‌رود و این مسئله باعث می‌شود که شخص روزه‌دار تمایل زیادی به نوشیدن مایعات، خوردن مواد قندی و انرژی‌زا داشته باشد. اما باید توجه داشت که از غذاهای سرد و خشک دوری کنید، غذاهای لطیف و رقیق مصرف شود.» او با بیان اینکه بسیاری از افراد در طول ماه مبارک دچار بدخوری یا پر خوری می‌شوند، ادامه می‌دهد: «بعضی از افراد با وجود کاهش وزن در ماه رمضان، میزان چربی خونشان بیشتر می‌شود که علت اصلی بروز این مشکل، مصرف شیرینی‌هاست. شیرینی‌ها، موادمقذی و چربی‌ها، به راحتی سلامت مصرف‌کننده را با خطر مواجه می‌کنند.»

دلیل افزایش وزن در ماه رمضان

به گفته یوسفیان در این ماه در مجموع باید به نسبت ماه‌های دیگر ۳۰ درصد کمتر غذا بخوریم تا فواید روزه و قصد اصلی آن محقق شود. این استناد دانشگاه در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «برنامه غذایی نامناسب و روزه‌داری نادرست در این ماه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری از جمله افزایش چربی‌های نامطلوب خون، یبوست، نفخ شکم، بی‌حوصلگی، ضعف و خستگی، کمی حافظه، لاغری، ناتوانی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، سردرد، سرگیجه، سنگ‌های دستگاه ادراری، سنگ کلیه و افت قند خون شود.»

او تأکید می‌کند: «ضرورت دارد که روزه‌داران از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ‌کرده خودداری کنند. برخلاف آنچه مردم گمان می‌کنند که در ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می‌شود و چربی خون کاهش پیدا می‌کند، در بسیاری موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان فرد دچار افزایش وزن شده است. اما اگر روزه‌داری به شیوه صحیح انجام شود، می‌تواند با کاهش کالری در بدن، منجر به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد خون شود.»

شرایط روزه‌داری سالمندان

چند توصیه طب ایرانی برای سالمندانی که با وجود ابتلا به بیماری‌های متابولیک و مزمن می‌خواهند روزه بگیرند



یکی از گروه‌های حساس برای روزه‌داری افرادی هستند که بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و... دارند و سالمندان بیشترین آمار این گروه‌ها را به خود اختصاص می‌دهند. دلیل اهمیتش هم این است که روزه‌داری و تغییر زمان مصرف داروها می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن، افت قند خون، اختلالات متابولیسمی و... در آنها شود. اما مطالعات نشان داده که روزه فواید زیادی دارد و حتی می‌تواند روند پیری را به تأخیر بیندازد. به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند که مبتلایان به بیماری‌های مزمن به‌ویژه سالمندان برای روزه گرفتن حتماً با پزشک مشورت کنند؛ نکته‌ای که متخصصان طب ایرانی هم آن را تأیید می‌کنند و می‌گویند: «روزه گرفتن فواید متعددی دارد؛ هم سلامتی را تضمین می‌کند و هم روند پیری را به تأخیر می‌اندازد.

پروانه بندپی
روزنامه نگار

مزمن، حتماً باید مراقب باشند و را به‌جا بیاورند.» دکتر روشنک مکی‌ری‌نژاد، پزشک، متخصص طب ایرانی و رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران درباره شرایط روزه‌داری در سالمندان چند توصیه را مطرح کرده که در ادامه می‌خوانید.



توصیه به دیابتی‌ها

توصیه ما به افراد سالمند مبتلا به دیابت این است که حتماً به نوع مزاج خود توجه داشته باشند. مثلاً به افراد سالمند لاغر که مزاج خشک تری دارند توصیه می‌شود که با دقت روزه بگیرند یا اصلاً نگیرند. اما افراد مشکلات کمتری دارند برای روزه گرفتن معنی ندارند. نکته دیگر اینکه روزه‌داری می‌تواند باعث تغییراتی در قند خون شود. البته تغییر در قند خون در چند روز اول روزه‌داری معمولاً بیشتر است و بعد تنظیم می‌شود.

مراقب قند خون باشید

اگر جزو سالمندانی هستید که با توصیه پزشکان مجاز به گرفتن روزه شده‌اید، به‌ویژه در باره افراد مبتلا به دیابت باید هر روز قند خون کنترل شود. چون روزه برای این افراد باعث نوسان قند خون می‌شود که خطرناک است. البته روزه گرفتن به کاهش قند خون کمک می‌کند و این نکته مثبتی است ولی لازم‌هاش این است که حتماً به‌طور مرتب آگاهی از میزان قند خون وجود داشته باشد.

چرا روزه مهم است؟

روزه‌داری به تنهایی برای فرد سالمند سالم نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه باعث تضمین سلامت او می‌شود و حتی می‌تواند روند پیری را به تأخیر بیندازد. مطالعات و تحقیقات نشان داده که محدودیت‌هایی که در مدت روزه‌داری ایجاد می‌شود، باعث می‌شود که چربی‌های جمع شده در بدن مصرف شود و این خود باعث سلامت فرد - حتی سالمندان - می‌شود. برعکس، کسانی که روزه نمی‌گیرند، تجمع دائمی چربی‌ها در بدن شان باعث تشدید بیماری‌ها مثل سندرم متابولیک و سایر بیماری‌ها می‌شود. به همین دلیل خود روزه‌داری به تنهایی مشکلی برای سلامت فرد سالمند ایجاد نمی‌کند.

+ مصرف مغزها برای تأمین انرژی روزانه خیلی اهمیت دارد. بادام، شیربادام، پسته و مویز خیلی کمک‌کننده هستند. هم انرژی آنها را تأمین می‌کند و هم مواد غذایی مورد نیاز را به بدن‌شان می‌رساند.

+ در وعده افطار پر خوری نکنند و حتماً جا برای شام بگذارند. شام را در فاصله افطار تا سحر حتماً بخورند.

+ مواد غذایی سرخ‌شده، غذاهای چرب، ادویه‌دار و یا شیرین باعث می‌شود که در معده احساس سنگینی کنند. همین باعث می‌شود که در طول روز احساس تشنگی هم داشته باشند. بنابراین به خصوص برای وعده سحری باید دور این موارد را خط بکشند.

+ باز کردن روزه در افطار حتماً باید با یک مایع گرم باشد. آب جوشیده گرم و خرما یکی از بهترین گزینه‌ها برای باز کردن روزه است. اصلاً نباید با آب سرد، شربت، هندوانه یا موارد اینچنینی روزه خود را باز کنند.

+ شیربرنج، فرنی، شله‌زرد و مواردی مثل اینها را کمتر باید مصرف کنند. البته اینها جزو مواد غذایی خیلی خوب برای افطار تا سحر است که سالمندان می‌توانند بخورند اما دیابتی‌ها باید این غذاها را کم‌شیرین درست کنند یا اصلاً شکر به آن اضافه نکنند و بعد با شیر انگور یا عسل بخورند.

۱۰

زنجبیل
بخورید

زنجبیل فواید مختلفی از جمله کاهش تهوع، دردهای عضلانی، التهاب و قند خون دارد. همچنین به دلیل خاصیت گرم کنندگی و انرژی بخشی، گزینۀ عالی برای روزه داران است و به افزایش متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. مصرف ۲ گرم پودر زنجبیل حل شده در آب ولرم در وعده سحری احساس گرسنگی را کاهش می دهد.



۱۱

امگا ۳
مهم است

اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی یافت می شود هم می توانند سطح هورمون های سیری مانند لپتین را افزایش دهد، در نتیجه طی روزه های ماه رمضان احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. ماهی همچنین به عنوان یک غذای تقویت کننده و نشاط آور شناخته می شود. البته بهتر است ماهی را به شکل سرخ شده مصرف نکنید چون باعث نفخ معده می شود.



هلمشهری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ + شماره ۳۲ + دوره جدید

تالنگر +

اهدای خون را فراموش نکنید

بررسی هان نشان می دهد که هر سال در ایام ماه مبارک رمضان، آمار اهدای خون کمتر می شود؛ وضعیتی که می تواند مشکلاتی را برای بیماران نیازمند به خون و فراورده های خونی ایجاد کند.

این در حالی است که براساس اعلام سازمان انتقال خون کاهش مراجعات مردمی برای اهدای خون در روزهای سرد زمستان بیشتر از ایام ماه های دیگر است و این آمار کاهشی در روزهای نزدیک به عید نوروز با توجه به مشغله زیاد مردم و بار سنگین ترافیکی، تشدید هم می شود و همزمانی با ماه مبارک هم در این امر تأثیر دارد.

برخی روزه داران تصور می کنند که هنگام روزه داری نمی توانند خون اهدا کنند چون باعث تضعیف بدن آنها می شود یا اهدای خون می تواند باعث باطل شدن روزه شود. اما کارشناسان انتقال خون تداوم اهدای خون را توصیه می کنند و اینکه روزه داران می توانند با خیال راحت در امر اهدای خون مشارکت کنند و جای نگرانی در این باره وجود ندارد. آنها تأکید می کنند اهدای خون در شرایط روزه داری دلیلی بر ابطال روزه نخواهد بود و اهداکنندگان می توانند با خوردن وعده سحری مناسب و نوشیدن مایعات کافی همچنین استفاده از خوراکی های مناسب و با ارزش غذایی مطلوب در افطار، اقدام به اهدای خون به منظور نجات جان بیماران کنند.

این در حالی است که قابلیت ذخیره و نگهداری فراورده های حاصل شده از خون مانند داروهای موجود در داروخانه ها نیست و براساس استانداردهای جهانی و ملی برای فراورده های پلاکتی پس از ۳ روز و برای گلبول قرمز فشرده شده و خون کامل تا ۳۵ روز منقضی می شود؛ به همین دلیل استمرار اهدای خون و دعوت همیشگی از اهداکنندگان ضرورت دارد.

یکی از مشکلات عمده در اهدای خون همزمان با ایام ماه مبارک رمضان این است که برخی افراد، اهدای خون را به شب های قدر موکول می کنند که منجر به ازدحام جمعیت در این روزهای خاص است. سازمان انتقال خون هم در این باره تأکید کرده حضور یکباره اهداکنندگان خون در ایام خاص همچون شب های قدر موجب آزرده خاطر شدن آنها می شود زیرا هر فرایند اهدای خون به صورت استاندارد حداقل ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد؛ بنابراین ازدحام اهداکننده خون موجب معطلی و صرف زمان بیشتری می شود. به همین دلیل با مراجعه به نشانی اینترنتی nobatdehi.ibto.ir و دریافت نوبت می توان مانع از اتلاف وقت در اهدای خون شد.

تعطیلی ورزش ممنوع!

روزه داری و ورزش هیچ منافاتی با هم ندارند اما باید در برنامه ورزشی تان تغییراتی ایجاد شود



بسیاری از افراد تصور می کنند ورزش کردن در ماه رمضان در هنگام روزه داری ممکن نیست.

پروانه بندپی
روزنامه نگار

به گفته خودشان اول اینکه نایی برای ورزش ندارند و دوم اینکه اگر ورزش کنند همان مقدار انرژی کم بدن شان هم تمام می شود. این وضعیت در باره کسانی که ورزش های قدرتی و استقامتی انجام می دهند در هفته ۳ روز یا بیشتر ورزش می کنند هم بیشتر دیده می شود. اما کارشناسان ورزشی و تغذیه تأکید دارند که روزه داری و ورزش منافاتی با هم ندارند. فقط نیاز به برنامه ریزی درست و اصولی است. تأکید کارشناسان این است که با توجه به شدت ورزشی که انجام می دهید، می توانید تعیین کنید که قبل از افطار، تمرینات ورزشی خود را انجام دهید یا بعد از افطار. و اگر ورزش حرفه ای انجام می دهید و همزمان روزه هم می گیرید، حتماً تحت نظر کارشناس تغذیه، برنامه غذایی مناسبی دریافت کنید تا هم مواد غذایی مورد نیاز به بدن تان برسد و هم بدن تان کم آب و دهیدراته نشود. ریحانه ملاحسینی، کارشناس و مشاور تغذیه در این باره به نکات جالبی اشاره کرده است که در ادامه می خوانید.



شرایط ورزش برای حرفه ای ها

ورزشکاران حرفه ای ممکن است ورزش های استقامتی (دوچرخه سواری، دو و ... و ورزش های قدرتی (بدنسازی، فانکشنال، تی آرایکس) و ... انجام دهند که به تقویت عضلات و افزایش قدرت بدن آنها کمک می کند. این افراد در شرایط روزه داری، برای غذا خوردن در ماه رمضان محدودیت زمانی دارند و به همین دلیل باید زیر نظر مشاور تغذیه برنامه غذایی شان را طوری تنظیم کنند که هم مایعات کافی از افطار تا سحر مصرف کنند و هم کالری مورد نیاز بدن شان تامین شود. فرق ورزشکار حرفه ای با شخصی که ورزش روتین می کند، این است که ورزشکار حرفه ای در هر ۳۰ دقیقه تقریباً ۲۶ تا ۳۰ گرم گلوکز خون مصرف می کند و عضلاتش در حال فعالیت از این گلوکز استفاده می کند. درواقع برای این افراد اول از همه، کربوهیدرات است که

حین ورزش سوخت بدن را تامین می کند و بعد از مدتی چربی های ذخیره وارد می شوند. برای همین مصرف کربوهیدرات قبل، حین و بعد از ورزش برای ورزشکاران حرفه ای (مثل فوتبالیست ها، افرادی که هر روز باید تمرین کنند یا در مسابقات شرکت می کنند، افرادی که ورزش های استقامتی و قدرتی مثل بدنسازی انجام می دهند) ضروری است تا قند خون شان افت نکند. بنابراین توصیه ما به این افراد این است که تمرینات ورزشی خود را از زمان افطار تا سحر انجام دهند، نه قبل از افطار. نکته دیگر اینکه ورزشکاران حرفه ای باید افطار سبک مصرف کنند و زمان ورزش شان هم حداقل ۲ ساعت بعد از افطار باشد.

انجام
ورزش هایی از جمله
پیاده روی، تمرینات ایروبیک
و سایر ورزش های هوازی در
حالت روزه داری مشکلی ایجاد
نمی کند، فقط دمای محیط باید
مناسب باشد و تعریق بدن
هم زیاد نباشد.

روزه مانع ورزش نیست

روزه گرفتن، اثرات مثبتی بر سلامت دارد و باعث بهبود متابولیسم، تنظیم فشار خون، کاهش چربی خون، کاهش قند خون و بهبود گردش خون می شود. بنابراین نمی شود گفت روزه گرفتن مانع ورزش است. فقط لازم است که برخی نکات را بدانیم و رعایت کنیم. مثلاً شدت ورزش به خصوص ورزش های سنگین باید در زمان روزه داری کم شود و برنامه غذایی هم درست و اصولی باشد.

ورزش مناسب

زمانبندی تمرینات ورزشی بستگی به شدت ورزش دارد. اگر ورزش تنها به قصد کاهش وزن و تناسب اندام انجام می شود، قبل از افطار هم مشکلی ندارد. از جمله پیاده روی، تمرینات ایروبیکی و سایر ورزش های هوازی که در حالت روزه داری مشکلی ایجاد نمی کند. فقط دمای محیط باید مناسب باشد و تعریق بدن هم زیاد نباشد تا از کم آبی بدن پیشگیری شود. کم آبی بدن در این شرایط منجر به هیدراتاسیون و بروز عوارضی مثل سردرد، بی حالی و گیجی است.

بهترین زمان

انجام این نوع تمرینات بهتر است نه اول صبح باشد و نه نزدیک افطار. ورزش در ابتدای صبح باعث می شود انرژی زودتر تمام شود و نزدیک افطار هم بدن آخرین انرژی های خود را مصرف می کند. بهتر است در نیمه روز ورزش کنیم. البته اگر بعد از افطار باشد که چه بهتر اما موضوع این است که اینگونه ورزش ها اگر قبل از افطار هم انجام شوند، مشکلی برای فرد ایجاد نمی کنند.

قدرت روانی روزه‌داری

روزه با تقویت ترشح برخی
هورمون‌ها از سلامت مغز
و حافظه حمایت می‌کند
و ۳ اختلال شایع روانی را
کاهش می‌دهد

ترکیب سالم مغز و روزه‌داری

متعادل کردن انتقال‌دهنده‌های عصبی: بهبود خلق و خو
و کاهش اضطراب
کاهش هورمون‌های استرس: مدیریت سطح کورتیزول و
افزایش آرامش
تقویت عملکرد مغز: انعطاف‌پذیری عاطفی
کاهش التهاب: به حداقل رساندن یکی از دلایل اصلی بروز
افسردگی

۱ عملکرد شناختی و تمرکز

روزه می‌تواند از حافظه، یادگیری و انعطاف‌پذیری عصبی
(توانایی مغز برای سازگاری) پشتیبانی کند که با کاهش
خطر ابتلا به آلزایمر و افسردگی مرتبط است.

۲ ترویج شفافیت ذهنی

روزه مصرف انرژی را از گلوکز به کتون‌ها تغییر می‌دهد که
منبع انرژی پایداری برای مغز هستند. بسیاری از افراد پس
از پایان زمان روزه‌داری، تمرکز و هوشیاری بهبود یافته را
تجربه می‌کنند. مطالعات هم نشان می‌دهد که روزه‌داری
عملکرد شناختی را در افراد مسن بهبود می‌بخشد و ممکن
است از بیماری‌های عصبی محافظت کند.

۳ کاهش التهاب و مهر روانی

روزه‌داری نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد و منجر به
تفکر واضح‌تر و سلامت روان بهتر می‌شود. التهاب مزمن با
افسردگی و مهم‌تری مرتبط است. برخی مطالعات درباره
بیماران مبتلا به اختلال افسردگی نشان داده که آنها با
مداخلات مبتنی بر روزه در خلق و خوی خود بهبود
یافته‌اند.

۴ تاب‌آوری عاطفی

روزه گرفتن مغز را آموزش می‌دهد که با استرس مقابله
کند، درست مانند ورزش که عضلات را تقویت می‌کند.
روزه‌داری عملکرد میتوکندری را تقویت می‌کند. مقاومت
در برابر استرس و استقامت ذهنی را بهبود می‌بخشد.
افرادی که عادت به روزه گرفتن دارند، انعطاف‌پذیری
عاطفی بالاتر و توانایی بیشتری در رسیدگی به چالش‌های
زندگی دارند.

۵ خواب و تنظیم ریتم شبانه‌روزی

روزه‌داری ملاتونین و سروتونین را تنظیم می‌کند و
کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. این شرایط می‌تواند
ریتم شبانه‌روزی بدن را هماهنگ کند و منجر به استراحت
بهتر و کاهش بی‌خوابی شود. مشخص شده که روزه‌داری
باعث کاهش اختلالات خواب و بهبود کیفیت خواب عمیق
می‌شود.

تأثیر مثبت روزه در درمان ۳ اختلال

استرس، اضطراب و افسردگی از رایج‌ترین چالش‌های سلامت روانی در زندگی‌های امروزی است و روزه
پتانسیل مدیریت و بهبود این شرایط را نشان داده است. به‌طور کلی روزه با افزایش سروتونین و کاهش التهاب
در کنترل افسردگی، با تنظیم کورتیزول و گابا در مدیریت اضطراب نقش دارد. نکته جالب اینکه روزه‌داری
ریتم شبانه‌روزی را تنظیم و به افراد کمک می‌کند بهتر بخوابند. خواب با کیفیت برای سلامت روان بسیار
مهم است و به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

چگونه روزه کمک می‌کند؟

روزه می‌تواند بدن را با استرس سازگارتر
کند. همانطور که استرس فیزیکی (ورزش)
باعث قوی‌تر شدن ماهیچه‌ها می‌شود، استرس
روحي نیز از طریق روزه‌داری بهتر تحمل می‌شود
که به مرور زمان مقاومت استرس را افزایش
می‌دهد. مطالعات نشان داده افرادی که روزه
می‌گیرند در زندگی روزمره نشان احساس
تعادل و استرس کمتری دارند.

۱ استرس

استرس حاد، بخش طبیعی
زندگی است؛ اما زمانی
که مزمن شود، می‌تواند
اثرات مخربی بر بدن و ذهن
داشته باشد. استرس مزمن
با افزایش سطح کورتیزول
همراه است که می‌تواند منجر
به خستگی، خواب‌ضعیف و
ضعف ایمنی شود.

۲ اضطراب

اضطراب با نگرانی و ترس مداوم
و بیش از حد بروز می‌کند
و علائمی از جمله افزایش
ضربان قلب، اختلال در تنفس و
تنش فیزیکی دارد. برای افرادی که
اضطراب خفیف را تجربه می‌کنند،
شاید این موضوع چندان
آزاردهنده نباشد اما بسیاری از
افرادی که با اختلالات اضطرابی
مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند،
می‌توانند مشکلات جدی‌تری داشته
باشند. در مواجهه با استرس، بدن مقدار
زیادی هورمون کورتیزول و نوراپی نفرین
ترشح می‌کند و ترشح طولانی‌مدت و مکرر
این هورمون‌ها می‌تواند در صورت درمان نشدن به
مشکلات جدی سلامتی منجر شود.

چگونه روزه کمک می‌کند؟

افزایش سروتونین و دوپامین با روزه‌داری
رخ می‌دهد که می‌تواند به کاهش افکار و
احساسات مضطرب کمک کند. روزه‌داری تولید
GABA (گاما آمینوبوتیریک اسید) را هم افزایش
می‌دهد. GABA یک انتقال‌دهنده عصبی است که به
آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند و منجر به کاهش
اضطراب و افزایش آرامش می‌شود. تحقیقات نشان
داده که روزه گرفتن می‌تواند با آرام کردن سیستم
عصبی و تثبیت خلق و خو، به کاهش علائم
اضطراب کمک کند.

افسردگی

افسردگی هم یک اختلال
خلقی است که باعث احساس
مداوم غم، ناامیدی و عدم علاقه به
زندگی می‌شود. این اختلال می‌تواند
بر سلامت روحی و جسمی تأثیر بگذارد
و منجر به خستگی، اختلالات خواب و از
دست دادن اشتها شود. التهاب مزمن و
عدم تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی
(مانند سروتونین پایین) اغلب با
افسردگی مرتبط هستند.

چگونه

روزه کمک می‌کند؟

روزه باعث تولید BDNF (عامل
نور و تروفیک مشتق از مغز) می‌شود که از
سلامت مغز، حافظه و تنظیم هیجانی حمایت
می‌کند. سطوح بالاتر BDNF هم با کاهش خطر
افسردگی مرتبط است. همانطور که گفته شد،
روزه باعث افزایش سروتونین و دوپامین می‌شود
که می‌تواند به بهبود خلق و خو و کاهش احساس
ناامیدی و غم کمک کند. روزه‌داری همچنین باعث
رشد نورون‌های جدید در هیپوکامپ است
که برای تنظیم خلق و خو و مدیریت
افسردگی بسیار مهم
هستند.