

وقتی پزشک‌های هم نمی‌تواند شهردار شود

اصلاح آیین‌نامه اجرایی رشته‌های تحصیلی مرتبط برای انتخاب شهردار جنجال‌ساز شده است



از اعتراض اعضای شورا تا پیگیری رسانه‌ها برای اصلاح آیین‌نامه جدید

صفحه ۱۳



یلدای نارنجی پوشان

شهردار تهران از زحمات پاکبانان و خانواده‌هایشان قدردانی کرد



مقام‌های قضایی با احتکار قاطعانه مقابله کنند و سازمان بازرسی مسئله ارز را رها نکند

دولت طرحی ۱۷ بندی را با محوریت کنترل ارز و تورم اجرا کرده است

مجلس با جدیت گرانی‌ها را دنبال می‌کند و لازم باشد استیضاح می‌کنیم

عزم دولت، مجلس و قوه قضاییه برای کنترل بازار

علیه گرانی با تمام قوا

یادداشت

حسین کنعانی مقدم: تحلیل‌گر سیاسی

سیاهچاله‌های اقتصاد و ضرورت هماهنگی ۳ قوه

حمایت از معیشت مردم و مبارزه با فساد اقتصادی نیازمند عزم ملی و هماهنگی کامل قوای سه‌گانه است. رهبر انقلاب بارها بر این عزم ملی و ضرورت همکاری قوا برای اجرای قوانین تأکید کرده‌اند. ما اصل ۴۴ قانون اساسی و سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی را داریم که قوانین قوی و کارآمدی هستند، اما بدون هماهنگی دولت، مجلس و قوه قضاییه، هیچ کدام به‌طور جدی اجرا نمی‌شوند. برای نمونه، گاهی دولت قانونی تصویب می‌کند اما بعضاً مجلس آن را به‌نجوی دیگر تفسیر یا اجرا می‌کند یا دولت اقداماتی انجام می‌دهد که به‌نظر خودش درست است، ولی مجلس آن را خلاف قانون می‌داند و مقابله می‌آید. یکی از معضلات اصلی ناشی از این ناهماهنگی، سیستم بانکداری است. بیش از ۲۰ درصد تورم کشور ناشی از اقدامات بی‌ضابطه بانک‌های خصوصی است که با افزایش نرخ بهره و کارمزدها، تولیدکنندگان را به مرز ورشکستگی می‌رساند.



وقتی عرضه و تقاضا مختل می‌شود، فشار آن مستقیماً بر اقشار مختلف مردم وارد می‌آید. درباره مسکن و سبب غذایی خانوارها نیازمند اقدامات اضطراری هستیم. شرایط کنونی اقتصاد شبیه بیماری است که تصادف سنگینی کرده و به‌اورژانس منتقل شده؛ در رفتگی و شکستگی وجود دارد، اما خونریزی اولویت دارد. کاهش ارزش پول ملی در اقتصاد، همان خونریزی است.

برای جلوگیری از این روند، دولت، مجلس و قوه قضاییه باید با هماهنگی کامل، لایحه‌ای سه‌فرویتی تهیه و تصویب کنند تا از این مرحله به‌بعد، هیچ افزایش قیمتی در هیچ حوزه‌ای رخ ندهد. همچنین دولت باید ارز و طلا را متناسب با نیازهای واقعی اقتصاد عرضه کند.

نکته دیگر اینکه آقای پزشک‌های در سخنرانی‌ای اعلام کرد که هیچ تغییری در کابینه نمی‌دهیم و مجلس اگر می‌خواهد از ابزارهای خود استفاده کند. سخنان آقای قالیباف نیز ناظر بر همین است: اگر دولت حاضر به ترمیم بدون استیضاح نیست، ما ناچار به استیضاح می‌شویم. در چنین شرایطی، ورود مجلس به استیضاح می‌تواند بحث‌هایی در صحن علنی ایجاد کند که در وضعیت فعلی مناسب نیست. ما در شرایط جنگی قرار داریم و نباید بهانه به‌دست دشمن دهیم؛ بهتر است خود دولت کابینه را ترمیم کند.

ضمن اینکه اقتصاد ما دچار «دیابت اقتصادی» شده است؛ نقدینگی به‌طور سرسام‌آوری افزایش یافته و دولت باید ریاضت اقتصادی اعمال کند و هزینه‌های خود را کاهش دهد یا منابع بانکی را به بخش تولید هدایت کند تا به تولید ناخالص داخلی کمک شود یا منابع خارجی جذب کند؛ شبیه تزریق انسولین برای سرحال نگه داشتن بیمار. در حال حاضر به هر سه راهکار همزمان نیاز داریم.

بودجه فعلی تنها در محدوده ۴۰ درصد فعالیت‌های اقتصادی کشور تعریف می‌شود و ۶۰ درصد آن اصلاح‌دهنده نمی‌شود. بودجه ملی باید تمام منابع درآمدی و هزینه‌ای کشور را یکجا جمع کند. اکنون بنیادهای مراکز اقتصادی بزرگ و بانک‌های خصوصی در آن دیده نمی‌شوند.

از طرفی، اگر نظارت و پیشگیری سیستماتیک درست عمل کند، ما با بحران‌هایی مانند بانک آینده یا سلطان‌های سکه، ارز، برنج و غیره مواجه نمی‌شویم. دستگاه قضایی باید به‌طور سیستماتیک به سرچشمه‌ها و دارندگان «امضای طلایی» ورود کند. در نهایت، تنها با هماهنگی قوا و تمرکز بر پیشگیری و اجرای قوانین، می‌توان این چرخه معیوب را شکست و به سمت اقتصادی پایدار حرکت کرد.

رفع فیلتر تلگرام؛ بازی رسانه‌ای یا واقعیت؟

بررسی جزئیات ماجرای رفع فیلترینگ در برنامه «پارک وی» تلویزیون همشهری

صفحه ۴



ستاره شدن با کفش قرضی

گفت‌وگوی مسعود فروتن با حمید درخشان در برنامه تلویزیونی دروازه‌تهران همشهری

صفحه ۱۶

هرمز جهانی شد

جاری شدن جوی‌های سرخ در ساحل هرمز توجه جهانی را به خود جلب کرد

صفحه ۵



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

یارک‌وی

وزارت صمت مقصر کارت‌های بازرگانی اجاره‌ای است

این روزها که قیمت دلار بالا رفته یکی از دلایل این افزایش، عدم بازگشت ارز توسط صادر کنندگان عنوان شده است. برخی از این صادر کنندگان، دارندگان کارت‌های بازرگانی یکبارمصرف هستند؛ یعنی به اسم افراد بی‌نام و نشان، کارت بازرگانی گرفته، به‌سه نام آنها کالا صادر می‌شود و ارز مربوطه برنمی‌گردد. معاون ارزی بانک مرکزی ا‌مسار ارزهایی را که به واسطه ۹۰۰ کارت بازرگانی یکبار مصرف از چرخه رسمی خارج شده اعلام کرده و گفته فقط ۱۵ نفر ۶ میلیارد دلار ارز را برنگردانده‌اند. حجت‌الله فرزانی، اقتصاددان، در این باره گفت: متأسفانه با پدیده کارت‌های بازرگانی اجاره‌ای مواجه هستیم. این کارت‌ها در حقیقت به نام افرادی با توجه به شرایط بسیار ساده‌ای که برای اخذ کارت بازرگانی وجود دارد، صادر می‌شود و بعد مورد استفاده دیگران قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه رفع تعهد ارزی یک مهلت زمانی مشخص دارد، این مهلت باعث می‌شود شناسایی این دسته از کارت‌ها مقداری دشوار شود. وقتی بازرگشت ارز حاصل از صادرات اتفاق نمی‌افتد، تازه در آن مرحله محرومیت‌هایی که بانک مرکزی برای این اشخاص و کارت‌ها اعمال می‌کند آغاز می‌شود.

وی افزود: از آنجا که این کارت‌ها از ابتدا به نام افرادی صادر شده که عملاً صاحب کسب‌وکار نیستند و معمولاً از اقشار بی‌ بضاعت یا ساکن مناطق محروم‌اند، سوءاستفاده کنندگان از آنها استفاده می‌کنند. در نهایت، در مرحله وصول و پیگیری برای شناسایی افراد مشخص می‌شود که این کارت‌ها در واقع کارت‌های بازرگانی یکبار مصرف هستند.

وی در باره راهکار رفع این معضل اظهار داشت: آنچه مشخص است این است که وزارت صمت و اتاق بازرگانی ایران در بحث صدور کارت بازرگانی باید دقت بسیار بیشتری داشته باشند. باید اهلیت‌سنجی واقعی انجام بشود، یعنی فردی که کارت بازرگانی دریافت می‌کند، واقعا صاحب کسب‌وکار باشد و توان استفاده از این کارت را داشته باشد، نه اینکه هر کسی با یکسری شرایط بسیار ساده درخواست بدهد و کارت صادر شود و این کارت‌ها به وسیله‌ای برای سوءاستفاده تبدیل شوند. در مورد مسئولیت نظارت، وزارت صمت در وهله اول مسئول است، چون سیاست‌گذاری اصلی تجاری و بازرگانی با این وزارتخانه است. از طرف دیگر صدور کارت بازرگانی از طریق اتاق بازرگانی انجام می‌شود، بنابراین هر دو نهاد باید در این زمینه دقت لازم را داشته باشند.

دانشتניה

صفه‌آرا: علی حسینی

یارک‌وی

رفع فیلتر تلگرام؛ بازی رسانه‌ای یا واقعیت؟

«تلگرام چهارشنبه این هفته رفع فیلتر می‌شود.» این خبری بود که از صبح روز گذشته در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شد. خبر رفع فیلتر این پلتفرم پیام‌رسان محبوب که از سال ۱۳۹۷ به شکل جدی برای مردم داخل ایران مسدود شده است، تقریباً هر چند هفته یک‌بار از منابع غیررسمی و رسمی منتشر می‌شود اما خیلی زود هم تکذیب می‌شود؛ دقیقاً مانند آنچه این بار رخ داد. برنامه «یارک وی» تلویزیون اینترنتی همشهری به جزئیات این موضوع اختصاص داشت. جدیدترین خبر منتشرشده در این زمینه با مضمون موافقت کمیته رفع فیلترینگ با رفع فیلتر تلگرام و آغاز مراحل اجرایی آن با واکنش رسول جلیلی، عضو شورای عالی فضای مجازی همراه بود. جلیلی در صفحه پلتفرم ویراستی خود با رد ادعای مطرح‌شده، گفت که در هفته جاری هیچ جلسهای در این خصوص بر گزار نشده است. او در یادداشت خود نوشت: «اصل بر حکمرانی قانونمند فضای مجازی کشور است و اگر تلگرام این چارچوب را بپذیرد، به نوبت مورد بررسی قرار خواهد گرفت.» او همچنین با اشاره به مصوبه ۲۲پندی این شورا تأکید کرد که اجرای این مصوبه باید به‌صورت مرحله‌به‌مرحله انجام بشود و موضوعاتی مانند لایحه اخبار جعلی و سند تسهیم در آمد محتوا همچنان در صف بررسی و اجرا قرار دارند.

شاید یکی از دلایل انتشار این خبر غیررسمی حرف‌های الیاس حضرتی، رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت چهاردهم باشد که پیش از این در تاریخ ۲۷ آذر با اشاره به سالگرد بازگشایی مسدودیت‌های پلتفرم‌های واتس‌اپ و گوگل پلی گفته بود برنامه‌ای در این‌باره وجود دارد، اما زمان آن را اجازه ندارد اعلام کند.

قبل از حضرتی هم مصطفی پوردهقان، نماینده مردم اردکان در مجلس در تاریخ ۱۳ آبان در گفت‌وگو با روزنامه اعتماد از نهایی‌شدن مذاکرات میان ایران و تلگرام خبر داده و گفته بود: «طبق اطلاعاتی که دارم، مذاکرات خوبی در این‌باره انجام و تعهدات لازم و شرایط ما از سوی تلگرام پذیرفته شده است. انتظار داریم در هفته جاری موضوع رفع فیلترینگ نهایی شود.» خبر رفع فیلتر تلگرام اگرچه از سوی یکی از اعضای شورای عالی فضای مجازی تکذیب شده اما او همچنان تأکید کرده که اقداماتی در این زمینه در دست انجام است.

۵۵ میلیون تومان

حمید حاج اسماعیلی، فعال کارگری گفت: ارزیابی ما براساس شرایط تورمی که در کشور وجود دارد این است که خط فقر براساس شرایطی که در کشور وجود دارد بیش از ۵۵میلیون تومان است. متوسط پرداخت حقوق و دستمزد در ایران هم برای کارگران و هم برای کارمندان و بازنشستگان حدود ۱۷میلیون تومان است.



دبیر انجمن صنفی کارفرمای پتروشیمی با بیان اینکه صنعت پتروشیمی سالانه حدود ۵میلیارد مترمکعب گاز مصرف می‌کند، افزود: با ظرفیت اسمی حدود ۹۶میلیون تن تولید، مصرف واقعی صنعت باید حدود ۳۳میلیارد مترمکعب گاز باشد. این تفاوت نشان‌دهنده وجود ظرفیت خالی نزدیک به ۶۰درصد است که بخش عمده آن به خوراک گاز مربوط می‌شود.

۶۰ درصد

«نرخ سوم بنزین»؛ اجبار یا انتخاب؟

بررسی ابعاد اقتصادی و اجتماعی سیاست جدید دولت در میز گرد تلویزیون همشهری



استودیو همشهری - تکمیل: امیر رستمی

بهزاد رنجبر | روزنامه‌نگار

گزارش

«نرخ سوم بنزین» یا قیمت ۵هزار تومان، بار دیگر مسئله قدیمی قیمت‌گذاری حامل‌های انرژی را به صدر میاحات اقتصادی کشور بازگردانده است؛ تصمیمی که به گفته منتقدان، نه مصرف را کاهش می‌دهد و نه قاچاق را مهار می‌کند، اما دولت آن را راهی برای مدیریت کسری بودجه و فشارهای فزاینده مالی می‌داند. در میزگرد اقتصادی تلویزیون همشهری، این سیاست با حضور هاشم اورعی، استاد دانشگاه و رئیس اتحادیه انجمن‌های انرژی ایران و سید حمید حسینی، فعال پاساژقه، حوزه انرژی، مورد بررسی قرار گرفت؛ میزگردی که تلاش داشت ابعاد پنهان و آشکار این تصمیم را از منظر دولت، مردم و ساختار اقتصاد انرژی کشور واکاوی کند.

اورعی: بنزین؛ «خیلی دیر و خیلی کم»

من هم مثل همه مردم دوست ندارم بنزین گران شود، اما در اصل با گران شدن بنزین و در واقع با واقعی شدن قیمت نه فقط بنزین بلکه همه حامل‌های انرژی موافقم. من معتقدم مورد بنزین مصداق همان جمله معروف است: «خیلی دیر، خیلی کم.» ما خیلی مماشات کردیم و باید زودتر تصمیم می‌گرفتیم و اقداماتی انجام می‌دادیم. دولت تا پایان سال حدود ۵۵۰همت کسری بودجه دارد که منبع تأمین آن هم مشخص نیست و ظاهراً روزانه حدود ۹۰۰۰ میلیارد تومان دارد خلق پول می‌کند تا بتواند کسری بودجه را جبران کند. در شرایطی که مصرف روزانه بنزین ما حدوداً به میانگین ۱۳۵میلیون لیتر رسیده و توان تولیدمان چیزی بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ میلیون لیتر است، ناچار به واردات روی آورده‌ایم. واردات بنزین حدود ۶۰هست تمام می‌شود. خب دولت این پول و این کسری را از کجا باید تأمین کند؟ روش معمول این است که پول نداشته را خرج کند و واقعاً این پول نداشته را داریم خرج می‌کنیم. نتیجه چه می‌شود؟ می‌شود همین تورمی که داریم می‌بینیم. یعنی می‌خواهم بگویم آن طرف سکه هم انتخاب بدون درد نیست. فقط فرقی این است که وقتی بنزین گران می‌شود، همان روز متوجه می‌شویم و دردمان می‌گیرد، اما وقتی پول نداشته خرج می‌کنیم، بعداً منجر به افزایش نقدینگی و تورم می‌شود و باز هزینه‌اش را همه مردم می‌دهند.

حسینی: نرخ سوم؛ علامت هشدار یا سیاست مؤثر؟

به نظر من نرخ سوم نه به کاهش مصرف کمک و نه قاچاق را کنترل می‌کند. بیشتر شبیه یک اقدام موقت برای تأمین بخشی از کسری منابع دولت است، یعنی دولت در شرایطی قرار گرفته که منابعش جواب نمی‌دهد و دنبال راه‌هایی است که کم‌هزینه‌تر و کم‌حاشیه‌تر باشد. اما این سیاست به‌صورت ناقص اجرا شده است. وقتی شما قیمت را بالا می‌برید، باید هم‌زمان زیرساخت‌ها را هم اصلاح کنید. در کشور ما نه ناوگان حمل‌ونقل عمومی آماده است، نه خودروهای کم‌مصرف در دسترس مردم قرار دارد و نه سیاست صنعتی ما اصلاح شده است. از طرف دیگر، نرخ ۵هزار تومان آن قدر بالا نیست که رفتار مصرف‌کننده را تغییر دهد و آن قدر پایین هم نیست که بی‌اثر باشد، یعنی دقیقاً در نقطه‌ای قرار گرفته که فقط فشار روانی ایجاد می‌کند. یک علامت به بازار می‌دهد که احتمال افزایش قیمت در آینده وجود دارد. این خودش باعث نااطمینانی می‌شود و حتی می‌تواند مصرف را در کوتاه‌مدت بیشتر کند، چون مردم تصور می‌کنند قیمت‌ها باز هم بالا می‌رود. قاچاق بنزین با نرخ ۵هزار تومان کنترل نمی‌شود. قاچاق زمانی اتفاق می‌افتد که اختلاف قیمت معنادار باشد و این اختلاف هنوز هم بسیار بالاست. تا وقتی که قیمت داخلی چندین برابر کمتر از قیمت منطقه‌ای است، انگیزه قاچاق از بین نمی‌رود.

ارتقای جایگاه علمی کشور در دنیا

حسین افشین، رئیس بنیاد ملی نخبگان: امسال نسبت به پارسال شاهد افزایش قابل‌توجه پژوهشگرانی هستیم که شاخص‌های بین‌المللی علمی کسب کرده‌اند. تعداد سرآمدان علمی کشور افزایش ۳۵درصدی داشته و تعداد مقالات چاپ شده در مجلات معتبر با کیفیت بالا نیز ۲۸درصد افزایش یافته است.

لزام حمایت از پروژه‌های علمی کلان

علیرضا قاسم‌پور، رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی: از چالش‌های جدی کشور در حوزه تحقیق و توسعه، فاصله فناوری با استانداردهای جهانی است. اصلاح قوانین و رویکردها در حوزه واردات تجهیزات و استفاده بهینه از منابع موجود می‌تواند بهره‌وری پروژه‌های علمی را افزایش دهد.

رازهای یک مربع کوچک

هشتگ‌ها در دنیای رسانه‌های اجتماعی اثر گذاری زیادی برای دیده شدن یک محتوا دارند

چرا برای وایرال شدن محتوا مهم است؟

وایرال شدن به‌معنای انتشار گسترده و سریع یک محتوا در میان کاربران است. هشتگ‌ها این روند را تسهیل می‌کند، چراکه:

- موجب افزایش دیده‌شدن محتوا در جست‌وجوها می‌شوند.
- مخاطبان جدیدی را به محتوا جذب می‌کنند.
- به شکل‌گیری موج‌های خبری و کمپین‌های اجتماعی کمک می‌کنند.
- تعامل کاربران، مانند لایک و بازنشر را افزایش می‌دهند.

تغییر رویکرد اینستاگرام در استفاده از هشتگ

در سال‌های اخیر، اینستاگرام سیاست‌های خود را در زمینه هشتگ‌گذاری تغییر داده است. برخلاف گذشته که استفاده از تعداد زیادی هشتگ (حتی تا ۳۰ هشتگ) رایج بود، این شبکه اجتماعی اکنون استفاده مؤثر از حداکثر ۵ هشتگ را برای هر پست توصیه و عملاً آن را به‌عنوان یک استاندارد جدید مطرح کرده است. هدف از این تغییر، افزایش کیفیت محتوا و جلوگیری از هشتگ‌گذاری افراطی و نامرتبط عنوان شده است. براساس این رویکرد جدید، انتخاب هوشمندانه چند هشتگ دقیق و مرتبط، تأثیر بیشتری از به‌کارگیری تعداد زیادی هشتگ عمومی و تکراری دارد. به بیان دیگر، کیفیت هشتگ‌ها مهم‌تر از کمیت آنها شده است.

اخبار کوتاه

اندرویدی‌ها فعلاً منتظر باشند

گوگل اعلام کرد که برای تبدیل دستیار دیجیتال پیش‌فرض اندروید به هوش مصنوعی جدید خود، چینی‌ا، به‌زمان بیشتری نیاز دارد. این شرکت قصد داشت دستیار هوشمند خود را تا پایان سال ۲۰۲۵ از گوشی‌های اندروید حذف و چینی‌ای را جایگزین آن کند ولی به‌نظر می‌رسد که این روند طولانی‌تر شود. گوگل می‌گوید در حال تنظیم جدول زمانی است که پیش‌تر اعلام‌شده تا فرآیند انتقال بین ۲ دستیار به‌راحتی انجام شود. به‌روزرسانی‌ها برای تبدیل دستیار به چینی‌ای در دستگاه‌های اندروید در سال آینده میلادی ادامه خواهد داشت و گوگل وعده داده است که در ماه‌های آینده جزئیات بیشتری در این‌باره منتشر کند.

نقطه عطف تاریخ

ایلان ماسک، موسک استارشیپ شرکت اسپیس ایکس را یکی از مهم‌ترین نقاط عطف تاریخ می‌داند. او در گفت‌وگویی بر این موضوع تأکید کرد که فناوری استفاده مجدد کامل و سریع این موشک هنوز به‌طور درست و کامل درک نشده است. مدیرعامل اسپیس ایکس همچنین گفت که استارشیپ توانسته است چندسایه‌ای‌شدن حیات را معنی کند. او معتقد است که رسیدن انسان به سایر سیاره‌ها بی‌شک میان ۱۰ تا ۱۰۰ سال تاریخ جای خواهد گرفت.



صرفه‌جویی ۲/۵ میلیون دلاری

یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی موفق به بومی‌سازی دستگاه اندازه‌گیری زاویه تماس و کشش سطح با فناوری هوش مصنوعی و طراحی ماژولار شده است. این دستگاه علاوه بر دقت و سرعت بالا، قابلیت ارتقا و تعمیر آسان دارد و می‌تواند سالانه حدود ۲/۵ میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی برای کشور ایجاد کند. امیرمحمد ستاری، مدیرعامل شرکت گفت: این دستگاه در حوزه‌های رنگ و پوشش‌دهی کاربرد و در سطح بین‌المللی اعتبار دارد.



نجات ۶گرددشگر از دریای توفانی
مأموران پایگاه دریابانی بندرعباس ۶جوان را که در دریا دچار توفان شدند و در یک قدمی مرگ قرار داشتند نجات دادند. به گفته سرهنگ رامهر جوذری، جانشین فرمانده پایگاه دریابانی بندرعباس مأموران در عملیاتی شبانه این ۶نفر را که به دلیل شرایط نامساعد جوی گرفتار شده بودند از مرگ نجات دادند.

داخلی

صحنه سازی پسر در قتل پدر



تحقیقات درباره سقوط مرگبار خودرویی به دره که موجب مرگ مرد میانسانی شده بود نشان داد پسر متوفی با طراحی نقشه او را به قتل رسانده است.به گزارش همشهری، چند روز قبل در جریان سقوط یک خودرو به دره‌ای در حوالی لاریجان مرد میانسانی جان خود را از دست داد. در نگاه اول به نظر می‌رسید مرگ این مرد یک حادثه است اما به‌دلیل اینکه او روی صندلی شاگرد قرار داشت فرضیه قتل مطرح شد. از سوی دیگر شواهد نشان می‌داد آخرین نفری که در خودروی متوفی حضور داشته پسرش بوده. به همین دلیل پسر متوفی بازداشت شد و در بازجویی‌ها به قتل پدرش اعتراف کرد.او گفت که داخل غذای پدرش تعداد زیادی قرص خواب‌آور ریخته و سپس خودرو را در شیب پر تگاه متوقف کرده و پس از پیاده شدن، ترمز دستی را آزاد کرده و در خودرو را بسته و باعث مرگ پدرش شده است.تحقیقات در این باره ادامه دارد.

دستگیری ۵۸۰ حامل سلاح سرد

مأموران پلیس در غرب استان تهران در تازه‌ترین مرحله از برخورد با اوباش ۵۸۰نفر را که با خود سلاح سرد حمل می‌کردند، دستگیر کردند.به گزارش همشهری، سرهنگ محمدرضا علیزاده، فرمانده انتظامی غرب استان تهران درباره اجرای این طرح گفت: از روز شنبه تا صبح یکشنبه هفتمین مرحله از طرح برخورد با اراذل و اوباش در شهرستان‌های غرب استان تهران اجرا شد و ۵۸۰ نفر از اراذل و حاملان سلاح‌های سرد دستگیر شدند. در این مرحله ۶۲۳ تیغه سلاح سرد و ۲ قبضه سلاح گرم کشف شد.فرمانده انتظامی غرب استان تهران ادامه داد: در بررسی‌های پلیس، همچنین ۸۴ نفر از قاچاقچیان و خرده‌فروشان دستگیر شدند و از آنها بیش از ۱۰۰ کیلوگرم انواع مواد مخدر کشف شد. همچنین ۱۸ دستگاه خودرو و یک دستگاه موتورسیکلت سرقتی کشف شد. ۷۳ واحد صنفی و قهوه خانه نیز که پاتوق این اراذل و اوباش شده بود، پلمب شد.



قاتل خاموش، بلای جان مرد میانسال
مردی به‌دلیل نقص دودکش بخاری دچار گازگرفتگی شد و جان خود را از دست داد. این حادثه شامگاه شنبه در نیم‌طبقه اول ساختمانی ۷طبقه در خیابان شریعتی اتفاق افتاد و در جریان آن مردی ۶۵ساله بر اثر گازگرفتگی جان باخت. دلیل اولیه این حادثه نقص دودکش وسیله گرمایشی اعلام شده است.

پرونده جنایت ۲۰ساله باخشی بسته شد

آزادی قاتل مادرزن در شب یلدا

روز مادر

نقطه عطف این پرونده، در روز مادر بود. آن شب در جریان درگیری‌ای مادرزنش را به قتل رسانده بود، با بخشش گره خورد و او ظهر دیروز از زندان آزاد شد تا شنب یلدا کنار خانواده‌اش باشد.به گزارش همشهری، این پرونده اواسط سال ۱۳۸۴ در یکی از شهرهای استان خراسان رضوی گشوده شد؛ پرونده‌ای که سرنوشت چند خانواده را برای قریب به ۲۰سال در گیر خود کرد. در این پرونده، مردی به اتهام قتل عمده مادرزنش با ضربات چاقو بازداشت شد و در بازجویی‌ها چنین گفت: ۲روز قبل از حادثه با همسرم درگیر شدم و او قهر کرد و به خانه مادرزنم رفت. بعد از آشب که برنگشت راهی خانه مادرزنم شدم اما به قدری عصبانی بودم که دعوایمان شد و اصلا متوجه نشدم چطور با ضربات چاقو، جان مادر همسرم را گرفتم و حالا به شدت پشیمانم. داماد جوان پس از طی مراحل قضایی به قصاص محکوم شد و با قطعی شدن رای، آبار برای اجرای حکم به پای چوبه‌دار منتقل شد اما هر ۲سار، به‌دلیل عدم‌حضور یکی از اولیای دم، حکم اجرا نشد. این توقف‌های ناگهانی، پرونده را سال‌ها در وضعیت بلا تکلیف نگه داشت و این در حالی بود که دختران مقتول رضایت خود را اعلام کرده بودند، اما پسر مقتول همچنان بر اجرای حکم قصاص اصرار داشت.

شب یلدا

آزادی این محکوم به قصاص در دست در آستانه شب یلدا رقم خورد. در آخرین دقایق وقت اداری روز یکشنبه درهای زندان گشوده شد و قاتلی که ۲۰سال تمام پشت میله‌های زندان، زندگی کرده بود در اوج ناباوری، قدم به بیرون از زندان گذاشت تا طعم آزادی را بچشد و بعد از گذشت ۵۷۲شب، یلدا را در کنار خانواده‌اش جشن بگیرد.

آزروی سفر به مکه

مردی که از قصاص‌رهایی یافته، وقتی به زندان افتاد ۲۷ساله بود و حالا در میانسانی است. او که هنوز باورش نمی‌شود که می‌تواند آزادانه در خیابان‌ها قدم بردارد در باره سال‌های حبس خود می‌گوید: «۲بار تا پای چوبه‌دار رفتم. هر بار که برمی‌گشتم، زندگی برایم سنگین‌تر می‌شد. نه می‌توانستم به مرگ فکر نکنم و نه به زندگی امیدوار باشم.» او زمانی وارد زندان شد که پسرش تنها ۵سال داشت و اکنون این فرزند ۲۵ساله شده است. می‌گوید: «بزرگ‌ترین درد من این است که پدر بودن را یاد نگرفتم، فقط از پشت شیشه ملاقات نگاه کردم.» این مرد در طول دوران حبس، در برنامه‌های اصلاحی زندان شرکت کرده و حرفه خیاطی را فرا گرفته است. می‌گوید: «برای اینکه ذهنم را آرام‌نگه دارم و به بدبختی‌هایم فکر نکنم، کار یاد گرفتم. خیاطی به من صبر یاد داد. قهמידم بعضی اشتباه‌ها را می‌شود ترمیم کرد، اما اشتباه من بزرگ‌تر از این حرف‌ها بود.» او همچنین به شب‌های سخت زندان اشاره می‌کند: «کابوس‌ها بهم نمی‌کرد. بارها با ترس از خواب می‌پریدم. هر شب فکر می‌کردم شاید فردا آخرین روز زندگی‌ام باشد. زندگی در زندان برای یک محکوم به قصاص واقعا وحشتناک است؛ ساعت‌های کشنده و کابوس‌هایی که تمامی ندارد.» او ادامه می‌دهد: «بعد از ۲۰سال، راهرقتن در خیابان برایم عجیب است. امشب شب یلداست و من کنار خانواده‌ام می‌نشینم. همین برایم بزرگ‌ترین نعمت است. می‌دانید چند شب یلدا را در زندان گذرانده‌ام و حسرت کشیده‌ام؟» او می‌گوید: هر چند می‌دانم جوانی‌ام دیگر بر نمی‌گردد اما از همین فرصت باقیمانده می‌خواهم نهایت استفاده را بکنم. دلم می‌خواهد به مکه بروم و آدم پختری باشم. به‌خودم قول داده‌ام هر هفته برای مقتول، نذری بخش کنم تا کمی از عذاب وجدانم کم شود. این بخشش و نجات را هم مدیون خانواده همسر هستم که در نهایت به من زندگی بخشیدند تا بتوانم موفقیت تنها پسرم را ببینم و همین برایم کافی است.

درگیری مرگبار بر سر خرید انار

بیرون رفته بود. آنطور که شاهدان می‌گفتند این مرد نزد یک راننده وانت که انار می‌فروخته رفته و قصد خرید داشته اما بر سر قیمت با او جروبحث شده بود. دعوا که بالا گرفت، ناگهان مرد میانسال دستش را روی قلبش گذاشت و روی زمین نشست. از سوی دیگر راننده وانت با دیدن این وضعیت، ترسید و فرار کرد. شاهدان نیز با پلیس و اورژانس تماس گرفتند و مرد میانسال نیز

برای درمان به بیمارستان انتقال یافت اما قلب او از تپش ایستاد و جانش را از دست داد. در این شرایط باز پرس جنایی دستور داد تا جسد مرد میانسال برای مشخص شدن علت اصلی مرگ به پزشکی قانونی انتقال یابد. از سوی دیگر دستور دستگیری و تحقیق از فروشنده انار که از ترس فراری شده صادر شد تا ابعاد پنهان این پرونده، آشکار شود.

فراهم‌سازی بستر اجرایی حمایت از تولیدات فرهنگی محیط‌زیستی در برنامه هفتم

محمد مرادی، رئیس مرکز آموزش محیط‌زیست؛ بستر اجرایی حمایت از تولیدات فرهنگی محیط‌زیستی فراهم شده است. براساس قانون برنامه هفتم، شرکت‌های دولتی مکلف هستند یک درصد از هزینه‌های جاری خود را به هم افزایی، ارتقای فعالیت‌ها و تولیدات فرهنگی در حوزه‌های مختلف ازجمله محیط‌زیست اختصاص دهند.



گفت‌وگو

۴راهکار استاندار اصفهان برای احیای زاینده‌رود



چند روز پیش استاندار اصفهان از مدیریت مشارکتی آب براساس ماده ۴۰ برنامه هفتم توسعه خبر داد و گفت که طبق این قانون، باید ظرف یک سال پس از لازم‌الاجراشدن، مدیریت آب با مشارکت بهره‌برداران بخش کشاورزی و دینفعان محلی استقرار یابد. مهدی جمالی‌زاد در این‌باره به همشهری گفت:

بااین حجم از مشکلات زاینده‌رود و کم‌آبی در اصفهان، تنها راه‌حل، ایستادگی و مشارکت خود مردم است.

مدیریت مشارکتی آب یعنی توزیع آب در شبکه‌های آبیاری و بخشی از حفاظت از آبخوان‌ها با نقش‌آفرینی بیشتر خود کشاورزان انجام شود. جهت گیری کلی این طرح به سمت تقویت مشارکت محلی است تا هم توزیع آب عادلانه‌تر باشد و هم احساس مسئولیت نسبت به منابع آب افزایش یابد.

او همچنین با بیان اینکه راهکار بعدی برای احیای زاینده‌رود و رفع بحران آب در اصفهان، ساماندهی رودخانه و کنترل برداشت‌های بالادست است، توضیح داد: یکی از پیش‌شرط‌های اصلی احیای زاینده‌رود، ساماندهی خودرودخانه و کنترل برداشت‌های بالادست است. لازم است در سال‌های آینده، در هر دو استان اصفهان و چهارمحال‌وختیاری، نظام دقیق‌تری برای حفاظت از بستر و جریان رودخانه و کنترل برداشت‌های مستقیم از رودخانه در بالادست اجرا شود.

استاندار اصفهان به موضوع آب نامتعارف هم به‌عنوان یک راهکار اشاره کرد و افزود: آزادسازی آب به نفع محیط‌زیست به‌عنوان یک راهکار در بخش صنعت در حال شکل‌گیری است. در سال‌جاری ۴صنعت بزرگ استان به آب دریا متصل شده‌اند و سایر صنایع نیز به‌مرور به این مسیر ملحق خواهند شد و انتظار می‌رود در کوتاه‌مدت، همه صنایع بزرگ اصفهان به آب دریا متصل شوند و دسترسی‌شان به آب خام محدود شود. جمالی‌زاد البته تأکید کرد که مدیریت مصرف کافی نیست و باید تعهدات قبلی انتقال آب تکمیل شود. او در این‌باره گفت: اقدامات انجام شده و در دست اجرا در حوضه زاینده‌رود عمدتاً بر مدیریت مصرف در بخش‌های شرب، فضای سبز، کشاورزی، صنعت و ساماندهی چاه‌ها و رودخانه متمرکز و در کاهش فشار بر منابع موجود مؤثر بوده است.

بااین حال، جمع‌بندی بررسی‌ها نشان می‌دهد مدیریت مصرف به‌تنهایی قادر به حل مشکلات زاینده‌رود نیست. به‌ویژه آب به‌تأثیر پایدار آب شرب شهرها و مناطقی که بر زاینده‌رود تکیه دارند، تکمیل پروژه‌های انتقال آب و تعهد شده قبلی و اجرای بموقع آنها ضروری است.

سی‌ان‌ان: بارش باران در جزیره هرمز ساحل سرخ آن را دگرگون کرد، زیرا آب‌ها را به رنگ قرمز تیره درآورد و توجه گسترده‌ای را در فضای مجازی به خود جلب کرد.



گاردین: بارش باران در جزیره هرمز ایران مدت کوتاهی خط ساحلی ساحل سرخ آن را به صحنه طبیعی چشمگیری تبدیل کرد، زیرا خاک سرخ به دریا سرازیر شد و رنگ آب را به قرمز تیره تبدیل کرد.

آسوشیتدپرس: یک پدیده طبیعی در جزیره هرمز ایران پس از باران به رنگ خون می‌درخشید؛ باران‌های شدید خاک غنی از آهن را در جزیره هرمز به آبنائوس می‌ریزد و جزر و مد قرمز چشمگیری ایجاد می‌کند.



ان‌دی‌تی‌وی: جزیره هرمز ایران پس از باران به رنگ خون می‌درخشید؛ باران‌های شدید خاک غنی از آهن را در جزیره هرمز به آبنائوس می‌ریزد و جزر و مد قرمز چشمگیری ایجاد می‌کند.

گلف‌نیوز: باران، دریای جزیره هرمز ایران را در یک نمایش طبیعی سوررئال به رنگ قرمز روشن درآورد. باران‌های شدید در جزیره هرمز در جنوب ایران بخش‌هایی از خط ساحلی این جزیره را به جزر و مدی سرخ‌فام تبدیل کرد.

هرمز جهانی شد

بارش باران و جاری شدن جوی‌هایی به رنگ سرخ در ساحل سرخ هرمز توجه جهانی را به خود جلب کرد



گروه سرزمین من: اسما‌نه بارشی در روزهای گذشته بارش‌های قابل توجهی در هرمزگان رقم زد، بارش‌هایی که قربانی هم گرفت. قصه بارش‌ها اما همین‌قدر تلخ نماند و در روزهایی که همه نگاه‌ها متوجه نحوه مدیریت بحران در استان‌های جنوبی بود انتشار فیلمی از بارندگی در جزیره ساحلی که مسئولان وعده داده‌اند خاک شگفت‌انگیزش ثبت ملی خواهد شد.

در رسانه‌های جهان از جمله سی‌ان‌ان، گاردین، ایندپندنت، آسوشیتدپرس، یورونیوز، فاکس‌نیوز، گلف‌نیوز، ان‌دی‌تی‌وی (اخبار هند)، الجزیره، تلویزیون آمریکا، گروه رسانه‌ای نکس‌استار و کاربران شبکه‌های اینستاگرام، فیس‌بوک و ایکس در مورد ساحل هرمز تعبیر آخ‌آزمانی و توصیف‌های سوررئالی مطرح شد. بسیاری از کاربران با شگفتی از «ساحل خونین» و «جوی‌های سرخ» یاد کردند و حتی برخی پا را فراتر گذاشتند و این پدیده را با پیشگویی‌های آخرالزمانی کتاب‌های مقدس پیوند زدند: پیشگویی‌هایی که در آن از تبدیل آب‌ها به رنگ خون به‌عنوان نشانه پایان جهان سخن رفته است. در ادامه برخی از واکنش‌های جهانی به این موضوع را می‌خوانید.

گروه رسانه‌ای نکس‌استار: تماشای کنیند: باران ساحل و آبنائوس سرخ‌فام در جزیره هرمز ایران ایجاد کرد.



وبگاه «ویون» هند: ساحلی در جنوب ایران هنگام باران چنان سرخ می‌شود که گویی رودخانه‌ای از خون در جریان است.



کاربری در شبکه ایکس (توییتر): خون در آب یک نشانه آخرالزمانی است که در درجه اول از کتاب مکاشفه (فصل‌های ۸ و ۱۶) آمده است؛ فرشتگانی کاسه‌هاشیشه‌ها را می‌ریزند که دریاها، رودخانه‌ها و چشمه‌ها را به‌عنوان دآوری الهی در آخرالزمان به خون تبدیل می‌کنند.



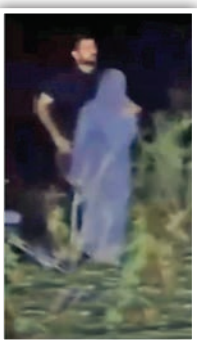
کاربری در شبکه اینستاگرام: این اتفاق به‌دلیل غلظت بالای آهن در خاک است. این را با قیامت مقایسه کنید.



کارشناس محیط‌زیست پدیده‌ای را که در جزیره هرمز رخ داده، نه نشانه‌ای ماورایی، بلکه نتیجه‌ای کاملاً قابل توضیح از منظر زمین‌شناسی دانست. حمیدرضا میرزاده گفت: جزیره هرمز به کاتی‌های غنی از اکسید آهن به‌ویژه هما‌تیت مشهور است. این کانی‌ها عامل اصلی رنگ سرخ خاک هستند و در شرایط طبیعی، با بارش باران به‌صورت محدود شسته می‌شوند. اما نکته این است، معدنی که این کانی‌ها با آن مرتبط هستند سال‌ها بر داشت شده و پس از توقف فعالیت، بازسازی نشده است. به گفته‌او، باز شدن زمین برای معدن‌کاو و فرار گرفتن ذخیره معدنی در معرض آلوده‌ایار و موجب شده‌با هر بارندگی شدید این خاک شسته و وارد دریا شود و از بین برود.

ماجرا

نجات معجزه‌آسا از سیل



در میان فیلم‌هایی که از سیل هرمزگان در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده، یکی از آنها ماجرای نجات زوج جوانی بود که بالای سقف ماشینشان ایستاده و در محاصره سیل گرفتار شده بودند. این زوج ۴روز پس از حادثه از جزئیات آن می‌گویند.

به گزارش همشهری، این حادثه عصر روز چهارشنبه گذشته رخ داد. وقتی عبدالحیم یانزاده ۲۴ساله و همسرش ماریه ۲۳ساله از روستای مهرگان بندر لنگه برای رفتن به روستای پدری، با خودروی پژو ۴۰۵ خود حرکت کردند، در میانه مسیر بارش باران آغاز شد. عبدالحیم در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: شدت باران هر لحظه بیشتر می‌شد و ناگهان از روبه‌رو سیلی که از طغیان رودخانه مهران سرریز شده بود، به‌سوی ما آمد. من به سرعت ماشین را به سمت عقب راندم. آب اطراف ماشین را گرفت و وارد آن شد. حتی چراغ‌های ماشین هم خاموش شده بود. در تاریکی مطلق به‌سرعت به عقب می‌راندم. همسرم ترسیده بود و باید او را هم آرام می‌کردم. لحظات نفسگیری بود و حدود ۵۰متر به عقب رفتم. تا اینکه لاستیک عقب ماشین در یک چاله افتاد. آب خیلی بالا آمده و ماشین از حرکت افتاده بود و آب هم با سرعت وارد ماشین می‌شد. بنابرآه ادامه می‌دهد: قبل از هر کاری تلفنی به دایی همسرم اطلاع دادم که در چه وضعیتی گرفتار شده‌ایم. اما تا نیروی کمکی برسد ما باید از ماشین خارج می‌شدیم. از پنجره سمت‌خودم بیرون رفتم و همسرم را نیز بیرون کشیدم و روی سقف ماشین ایستادیم. او اضافه می‌کند: من نگران همسرم بودم، او به‌شدت ترسیده بود و همه تلاشم این بود که به او دلداری بدهم و امیدوار نگهش دارم. باران شدید بود و آب هم‌بظور بالا می‌آمد، همه جا تاریک بود و چشم چشم را نمی‌دید. آب رفته‌رفته به سقف ماشین نزدیک می‌شد و شرایط به حدی وحشتناک بود که اگر کمک ۱۰دقیقه دیرتر رسیده بود، من و همسرم غرق شده بودیم. درست در همین شرایط بود که امدادگران به همراه لودر و ۰شفر از نیروهای مردمی از راه رسیدند و بعد از نجات زوج جوان، خودروی آنها را نیز از سیل بیرون کشیدند.

کوتاه‌تر از گزارش: محمود مولایی: روزنامه‌نگار



آرزوی آخرین نمدمال شیراز

دیوارهای کارگاه نمدمالی اکبر پیراحمدی پر از عکس‌های قدیمی است؛ تصویر پهلوانان و کشتی‌گران قدیمی شیراز. عکس حاج حبیب طبری از پهلوانان ورزش روز خانه شیراز به دیوار پیچ شده یا عکسی از پهلوان مشه‌دی علی آقای محمدحسین، پنکه سقفی کارگاه در خیابان آستانه شیراز، همیشه روشن است و پیراحمدی در میان کارگاه همچون گودرودخانه مشغول نمدمالی است. او آخرین نمدمال از نسل گذشته شیراز است و نمی‌خواهد سنت نمدمالی در شیراز به فراموشی سپرده شود. اکبر پیراحمدی بیش از ۵۰سال پیش وارد حرفه نمدمالی شد و پدر و پدرزگش پیش‌تر از او در این حرفه مشغول به‌کار بودند. او با صنعت نمد عین شده است و در این‌باره به همشهری می‌گوید: «من از خانواده‌ای هستم که نسل به‌نسل نمدمال بوده‌اند؛ پدر، پدربزرگ و حتی پدر پدربزرگم. این هنر در خانواده ما ۳۰۰ تا ۳۰۰سال قدمت دارد. من از حدود ۶ تا ۷سالگی وارد این حرفه شدم.»

او ادامه می‌دهد: «آن زمان در محله حدود ۵۰خانه مشغول نمدمالی بودند و کارهایش‌تر در خانه انجام می‌شد.» این پیشکسوت در این‌باور است که نمدمالی کار سختی است و به همین دلیل کمتر کسی حاضر می‌شود. وارد این حرفه شود. او می‌گوید: «هش‌نگاری که روی نمد می‌آید، سخت نیست، اما در مرحله نمدمالی کار سخت می‌شود چون نیاز به قدرت بدنی بالا دارد.» در گذشته نمدهای تولیدشده اغلب به جمعیت عشار فروخته می‌شد. عشار معمولاً نمدا را روی سنگ‌های بزرگ پهن روی آن استراحت می‌کردند. حالا جمعیت چندان سراقی از اکبر پیراحمدی نمی‌گیرند، اما خاصیت درمانی نمد مشتریان دیگری را روانه کارگاه او می‌کند. اکبر پیراحمدی می‌گوید: «همد برای کمر درد، پادرد و به‌طور کلی برای دیسک کمر مناسب است. بشم بره کوسفند گرم است و بدن انسان را گرم نگه می‌دارد. همچنین نمد رطوبت را به‌خود جذب می‌کند.» او درباره قیمت و فروش محصولات خود می‌گوید: «بسته به رنگ و طرح، قیمت نمدا متفاوت است. مثلاً نمدهای رنگی مثل زرد، آبی یا قرمز بین ۱ تا ۱میلیون تومان قیمت دارند.» او اظهار امیدواری می‌کند نسل‌های بعدی قدر این میراث را بدانند.

روایت عصر: نوآوری اجتماعی

جامعه‌پدیا

اگر اهل پیگیری اخبار خدمات مختلف حاکمیتی باشیم هم ابرهای دهنمان به تصاویری از گروه جهادی در حال ساخت‌وساز یا اجتماعات خبریه مشغول توزیع ارزاق سنجاق می‌شود. در این روزگار اما برخی برای محرومیت‌زدایی و انجام کار عام‌المنفعه تدابیر تازه‌تری اندیشیده‌اند؛ تدابیری از جنس درکی که مسئله را می‌شناسد، مردم مبتلا به این مسئله و راه‌حل و متولی اجرایی حل مسئله را هم پای یک میز می‌نشاند؛ خودش هم به‌عنوان متولی حمایتی در تمام مسیر همراه است. از چه حرف می‌زنیم؟ از مؤسسه دانش‌بنیان برکت و البته رویداد «رعنا» که در آن روایت عصر نوآوری اجتماعی جاری است، و رفع سوءتغذیه روز هشتم دی‌ماه برگزار خواهد شد قرار است علاوه بر موضوع روایت مسئله تصفیه آب هوک‌های سیستان وبلوچستان که در کمیته آب و انرژی رعنا به سامان رسیده، راولی ماجراهای حل مسئله ناباروری و حمایت‌های سلامت‌محور بسا موضوع رفع آسیب‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان و عدالت سلامت در قالب ویزیت آنلاین بیماران مناطق محروم باشد. اگر روایت‌های حل بحران‌های مناطق محروم برایتان جذاب است می‌توانید به نشانی ranaevent.ir مراجعه و برای شرکت در این رویداد ثبت‌نام کنید.



مکت

از جیوه قرمز تا سکه‌های نجومی

ماجرای سکه‌هایی که تا همین چند وقت پیش در کیف پول ایرانی‌ها جای داشتند و کم‌کم از چرخه بدوستان‌های مالی روزمره خارج شدند، با هیچان به دست آوردن پول هنگفت در یک شب گره خورده است. همانقدر که سال پیش، داستان جیوه قرمز در چرخ خیاطی‌های قدیمی سر از شبکه‌های اجتماعی درآورد و هر ایرانی را به یک جست‌وجو گر چرخ خیاطی قدیمی تبدیل کرد، اکنون نیز شاهد هستیم که هرازگاهی داستان‌های خیالی در مورد سکه‌های ضرب شده در دهه‌های معاصر، تکرار می‌شود. بازار این دست شایعات انقدر داغ است و طرفدار دارد که برخی از این روش برای گرفتن بازدید بیشتر در شبکه‌های اجتماعی و سوء استفاده از ناآگاهی مردم بهره می‌برند. به گفته علی زمزم «این فضا می‌تواند، باعث کلاهبرداری شود. در این کاری که ما هستیم، انواع و اقسام تقلب و جعل وجود دارد. همین سکه یک‌ریالی که گفتم، شاید باورش سخت باشد اما چندسالی می‌شود که نسخه جعلی این سکه را یکی در چین زده و به ایران آورد. تشخیص این کار هم فقط از دست حرفه‌ای‌ها برمی‌آید.»

از نظر این فعال بازار عتیقه «این فضاسازی‌ها وقتی شدت می‌گیرد که وضع اقتصادی خراب می‌شود و مردم در گرانی دنبال این می‌روند که یک پول بادآورده‌ای را به دست بیاورند، مثل همان ماجرای جیوه قرمز چرخ خیاطی که دروغ بود و مردم را سرکار گذاشتند. مردم یک دفعه فکر می‌کنند آن چیزی که توی زیرزمین و انباری‌شان دارند، خیلی ارزش دارد و باید تبدیل به پول شود.»



فارغ‌التحصیلان دانشگاهی که بیکار ندارد

دانشگاه ملی مهارت، دانشگاهی است که فارغ‌التحصیل بیکار ندارد. حالا می‌پرسید چرا؟ چون تمام دانش‌جو‌ییانی که به قصد ادامه تحصیل وارد این

اصل و شرح

رقابت گوشی و تلویزیون

بچه‌ها این روزها کمتر تلویزیون نگاه می‌کنند و بیشتر سراغ گوشی می‌روند. اپلیکیشن شاد هم که در گوشی‌ها فعال است. علی‌فرهادی، معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش درباره رویکرد کلی وزارت‌تخانه متولی مدرسه‌ها به همشهری می‌گوید: «در انتخاب بین برنامه تلویزیونی و نرم‌افزار ششاد اولویت آموزش و پرورش بر تقویت و توسعه شاد است، زیرا این نرم‌افزار یک ارتباط تعاملی میان دانش‌آموز و معلم برقرار می‌کند؛ درحالی‌که برنامه‌های تلویزیونی یک‌طرفه هستند. در عین حال در نقاطی از کشور اینترنت پایدار و قوی نداریم در نتیجه نیازمند جایگزین‌هایی هستیم که برنامه تلویزیونی می‌تواند این جایگزین باشد.» یک دلیل دیگر استفاده آموزشی از تلویزیون ساخت برنامه‌های استاندارد با حضور معلمان ماهر است.

هزینه تولید برنامه آموزشی

برنامه تلویزیونی حتی اگر در یک استودیوی بسته اجرا شود هزینه تولید و پخش زیادی دارد. شنیده شده‌که در همین زمینه اختلافاتی بین صدا و سیما و آموزش و پرورش پیش آمده است. صداوسیما بودجه زیاد و به همین نسبت حاشیه‌ها و انتقادهای زیادی دارد. بودجه آموزش و پرورش هم زیاد است اما پخش عمده این بودجه صرف پرداخت دستمزد معلمان و مخارج مدرسه‌ها می‌شود. حال کدام‌یک از این ارگان‌ها باید هزینه تولید را بپردازند؟

وقتی از فرهادی در این‌باره سؤال می‌کنیم او تأکید می‌کند: «تعامل صداوسیما در این زمینه مثبت است. یک جلسه مشترک با مسئولان صداوسیما درباره مدرسه تلویزیونی ایران برگزار شد. نظر ما این است که محتوا از سوی آموزش و پرورش تهیه و از طریق صداوسیما پخش شود. اگر تولید از طرف ما و پخش از طرف صداوسیما باشد هزینه‌ها هم کاهش پیدا می‌کند.»

دانشگاه می‌شوند هنر جوان هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش هستند و در ۲مقطع تحصیلی هنرستان و دانشگاه آموزش‌های ویژه و منحصr فردی را در رشته خود می‌بینند. احمد آقامحمدی، مدیر کل دفتر آموزش دوره دوم متوسطه فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش گفته فارغ‌التحصیلان این

تخته سیاه در جعبه جادویی

آموزش و پرورش به‌دنبال ایجاد «مدرسه تلویزیونی» در سال جاری تحصیلی است



جامعه امروز

محمد سربانی روزنامه‌نگار | ماه پیش آلودگی هوا چند روزی مدرسه‌ها را تعطیل کرد و کمبود گاز و تعطیلی‌های احتمالی بیشتر هم در پیش است. وقتی کلاس‌های مدرسه خالی و بچه‌ها در خانه هستند، آیا از بین این همه شبکه تلویزیونی می‌توان یک شبکه را به برگزاری کلاس درس اختصاص داد؟ علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش، ۲۹آذر در چهاردهمین جلسه شورای معاونان

گفت: «مدرسه تلویزیونی با رویکرد آموزش واقعی و عدالت‌محور به‌طور جدی دنبال می‌شود.» استفاده از تلویزیون برای آموزش درس قبلا در «مدرسه تلویزیونی ایران» تجربه شده است. علی‌فرهادی، معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش و سخنگوی این وزارت‌تخانه در گفت‌وگو با همشهری از آمادگی این وزارت‌تخانه برای راه‌اندازی کلاس‌های درس تلویزیونی می‌گوید.

جذابیت کلاس تلویزیونی

کلاس‌های درس فقط صحبت کردن تعدادی معلم در مقابل دوربین نیست. دانش‌آموزان امروز برنامه‌هایی را می‌پسندند که شامل جلوه‌های تصویری زیبا و سرگرم‌کننده باشد. آیا

آموزش و پرورش ظرفیت تولید تعداد زیادی برنامه درسی برای ۱۲ پایه تحصیلی را دارد؟ فرهادی با تأکید بر توان فنی تولید برنامه‌های درسی بیان می‌کند: «این توان را می‌توان در ویدئوهای نرم‌افزار شاد و در سامانه رشد مشاهده کرد. حتی برخی مدارس مانند مدرسه ماندگار البرز برنامه‌های آموزشی

تعدادی از کلاس‌های درس تهیه کرده‌اند که در مناطق دیگر کشور استفاده می‌شود، بنابراین از نظر تولید و کیفیت محتوا مشکلی نداریم.» معاون برنامه‌ریزی وزارت آموزش و پرورش همچنین می‌گوید: «امیدواریم مدرسه تلویزیونی ایران همین امسال به نتیجه مطلوب برسد.»

دانشگاه از توانمندی‌های عملی بالاتری برخوردارند؛ به همین دلیل، ورود آنها به بازار کار در حوزه‌های صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر آسان تر است. او در ادامه با اشاره به تکلیف برنامه هفتم پیشرفت مبنی بر افزایش سهم هنر جوان هنرستان‌ها به ۵۰ درصد گفته سهم فعلی هنر جوان هنرستانی به ۴۵٫۵۸ درصد رسیده است.

تجربه طولانی کلاس تلویزیونی

برگزاری کلاس‌های آموزشی در تلویزیون سابقه طولانی دارد و به سال‌های ۴۰ شمسی بازمی‌گردد. در این زمان برنامه‌هایی با محتوای علمی و با نام «تلویزیون آموزشی ایران» در شبکه دوم که تازه تأسیس بود پخش می‌شد. برگزاری رسمی کلاس درس به‌عنوان جایگزین کلاس حضوری در سال تحصیلی ۱۳۶۶ و ۱۳۶۷ انجام شد. در دوران جنگ ایران و عراق و زمانی که موشک‌باران و بمباران عراق باعث تخلیه شهر و تعطیلی کلاس‌های درس شده بود، شبکه ۲ شروع به تولید و پخش برنامه‌های درسی مدارس کرد. البته فقط بخشی از زمان یکی از شبکه تلویزیونی به این کار اختصاص یافته بود که در نتیجه محدودیت زمان وامکانات باعث شد این برنامه‌ها همه درس‌ها و مقاطع را پوشش ندهند. بعد از پایان جنگ هم مشخص نشد که دانش‌آموزان چقدر از این برنامه‌ها استفاده کرده‌اند. دوره دومی که کلاس‌های درس مدرسه به تلویزیون راه پیدا کرد امکانات خیلی بیشتر شده بود. اواخر اسفند سال ۱۳۹۸ که کرونا در ایران فراگیر و مدرسه‌ها تعطیل شد، شبکه آموزش شروع به پخش برنامه‌های درسی با عنوان «مدرسه تلویزیونی ایران» کرد. این‌بار کیفیت تولید برنامه‌ها بهتر بود و زمان شبکه آموزش ۷ و بخشی از زمان شبکه ۴ در اختیار آن قرار گرفت. با طولانی‌شدن دوره کرونا، اپلیکیشن شاد کاربرد بیشتری پیدا کرد و بعد از چندماه فضای آموزش را در اختیار گرفت. با این حال قسمتی از برنامه‌های مدرسه تلویزیونی ایران تا چند سال بعد همچنان تولید و پخش می‌شد.

اینجاست که باید فرهنگ غلط آنندگی کودکان یک‌بار برای همیشه برچیده شود و هیچ پدر و مادری فکر نکند یاد دادن آنندگی در سنین پایین به فرزندش لطیفی است که در حق او می‌کند.

بگیر داد! جملاتی آشنا که بارها از زبان والدینی که کودکان را پشت فرمان خودرو نشانداند، شنیده‌ایم. در این ماجرا، پلیس خودرو را متوقف کرد و به پارکینگ فرستاد و گفت برای پدر این راننده کوچک باید پرونده قضایی تشکیل شود اما نکته

چند روزی است که ویدئویی در فضای مجازی داغ شده که پلیس در جاده برفی هراز، خودرویی که راننده آن کودکی است متوقف می‌کند با پدرش گفت‌وگو می‌کند که می‌گوید: «می‌خواستیم به او رانندگی یاد بدهم؛ بالاخره باید از یک زمانی یاد

افکار خطرناک پدر یک راننده کودک



افسانه سکه‌های ۲۵ تومانی

بعد از طرح داستان‌های خیالی درباره جیوه قرمز چرخ خیاطی‌های قدیمی، حالا نوبت به سکه‌های ۲۵ تومانی رسیده است

گزارش

لیلا شریف روزنامه‌نگار | تب خرید سکه‌های ۲۵ تومانی باز هم در میان ایرانی‌ها بالا گرفته است و بعد از بحث داغ جیوه قرمز چرخ خیاطی‌های قدیمی، حالا قیمت‌های نجومی این سکه‌ها، نبض بازار عتیقه را به دست گرفته است. یکی از قیمت ۲ میلیون تومانی این سکه‌ها خبر می‌دهد و دیگری با تأکید بر سال تولید، چند میلیونی بر قیمت قبلی اضافه می‌کنند. این زنجیره می‌چرخد و می‌چرخد و از بازارهای خیابانی

راز محبوبیت ضرب‌شده‌های سال ۸۰

داستان سکه‌های ضرب شده در دوران معاصر یک خطی نیست و به راحتی نمی‌توان در مورد راست و دروغ بودن داستان قیمت‌های میلیونی آنها حکم صادر کرد. برای اینکه اصل ماجرا مشخص شود، به سراغ علی زمزم یکی از چهره‌های معروف اینستاگرام و البته شهر اصفهان رفتیم که به عنوان یک عتیقه‌فروش شناخته شده، گالری فروش سکه، اسکناس و سند دارد. او در گفت‌وگو با همشهری، برای اولین بار راز محبوبیت سکه‌های ۲۵ تومانی را فاش کرد: «سکه‌ها از قدیم قیمت داشتند اما برای بعضی سکه‌ها ماجرا کمی متفاوت است.» براساس توضیحات علی زمزم، باید بدانیم که بعضی از سکه‌ها به دلیل محدودیت در تعداد ضرب (که معمولاً مخصوص سال خاصی می‌شوند) در میان کلکسیون‌دارها محبوبیت خاصی دارند چرا که در دسترس همه نیستند: «سکه ۲۵ تومانی در سال‌های ۱۳۷۲ تا ۱۳۸۲ ضرب شد اما بانک مرکزی در سال ۱۳۸۰ تیراز خیلی پایین به گمانم کمتر از ۱۰۰ هزار تا ضرب کرد. همین تعداد پایین باعث شد تا سکه‌های ۲۵ تومانی سال ۱۳۸۰ مشتری داشته باشند.»

۲ سکه قیمتی در ۴ دهه اخیر

وقتی حرف از سکه‌های ارزشمند می‌شود، باید گفت که برای کلکسیون‌دارها ۲ سکه ضرب شده از سویی بانک مرکزی در دوره جمهوری اسلامی هستند که از ارج و قرب خاصی برخوردارند؛ سکه یک ریالی و سکه ۲۵ تومانی، به گفته این فعال بازار عتیقه، ماجرای ارزش این سکه‌های یک‌ریالی هم مانند سکه‌های ۲۵ تومانی می‌شود، یعنی باز هم بحث تعداد ضرب اندک در میان است و هیچ ارتباطی به الیاز سکه‌ها ندارد؛

«سکه‌های یک‌ریالی سال ۱۳۷۶ سکه‌های گرانی هستند که مثل سکه‌های ۲۵ تومانی سال ۱۳۸۰ خاطر خواه زیادی دارند. باقی سکه‌های این بازه زمانی گران و کمیاب نیستند و در بازار موجودند. کل سکه‌هایی که از زمان جمهوری اسلامی ضرب شده‌اند، به قیمت ۲۵ میلیون تومان و با کیفیت بانکی قابل تهیه هستند و این ۲ سکه که گتم قیمتشان بالاست.» ماجرای سکه یک‌ریالی سال ۱۳۷۶ هم به تعداد ضرب پایین برمی‌گردد چرا که «در سال ۱۳۷۶ که آخرین دوره

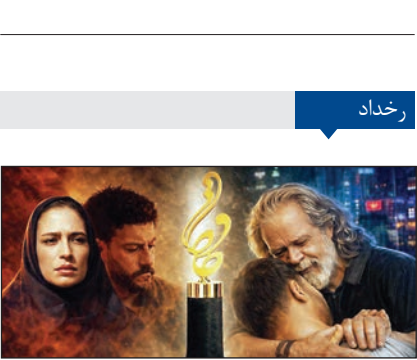




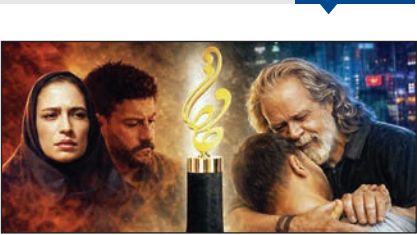
سریال

علی زندوکیلی، خواننده ترانه تیتراژ سریال «بهار شیراز»

سریال «بهار شیراز» به کارگردانی حسن وارسته با صدای علی زندوکیلی از شامگاه دوشنبه‌اول دی‌ماه روی آنتن شبکه ۲ می‌رود. قطعه «بهار شیراز» ازجمله کارهای محلی علی زندوکیلی است که برای تیتراژ این سریال آماده شده است. ترانه این قطعه را داود غلامی شیرازی سروده و محمد زند وکیلی آهنگسازی آن را برعهده داشته و حسین امیدی هم به‌عنوان تنظیم‌کننده در ساخت قطعه «بهار شیراز» همکاری داشته است.



رخداد



شب «پیر پسر» و «وحشی»

بست‌وچهارمین جشن حافظ با معرفی برندگان به پایان رسید؛ مراسمی که سریال «وحشی» هومن سیدی وفیلم «پیرپسر» اکتای برهانی جوایز اصلی را از آن خود کردند. در بخش سینما «پیرپسر» با کسب ۴جایزه بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر مرد (حسن پوشیرازی) و بهترین فیلمبرداری (ادیب سبحانی) صدرنشین شد. در بخش تلویزیون ۲جایزه اصلی (بهترین سریال و بهترین کارگردانی تلویزیونی) به فصل اول سریال «وحشی» (هومن سیدی) رسید.

تندرستی

تغذیه

چه سبزیجاتی به درمان کبد چرب کمک می‌کنند؟

وقتی صحبت از رژیم غذایی می‌شود برخی سبزیجات می‌توانند به معکوس کردن کبد چرب کمک کنند. این سبزی‌ها چغندر، سیر، سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات چلیپایی هستند. سیر سرشار از فیبر و مجموعه‌ای از آن‌تی‌اکسیدان‌ها و نیترات‌هاست و جریان خون را افزایش می‌دهد و تلاش‌های سسم‌دایی کبد را تقویت می‌کند. لوبیا، عدس و نخود مقدار خوبی از پروتئین و فیبر گیاهی را تأمین می‌کنند. محتوای چربی کم اشباع‌شده آنها، همراه با فیبر، حیوانات را به گزینش‌ای معقول برای افرادی که با بیماری کبد چرب دست و پنجه نرم می‌کنند، تبدیل می‌کند. ترکیبات غنی از گوگرد سیر می‌تواند رسوب در کبد را تعدیل کند و سطح کلسترول را در محدوده سالم‌تری نگه‌دارد. سبزیجات برگ‌دار ازجمله اسفناج، کلم و شنبلیله در میان سبزیجات برای سلامت کبد رتبه بالایی دارند. محتوای غنی کلروفیل آنها به کبد در بیرون کشیدن سموم از بدن کمک می‌کند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

آیا جرم‌گیری به دندان‌ها و لثه‌ها آسیب می‌زند؟

هنوز که هنوز است، باورهای نادرستی درباره جرم‌گیری دندان‌ها رواج دارد که مانع از توجه کافی به سلامت دهان و دندان می‌شود. ازجمله این تصور که جرم‌گیری باعث خراب شدن دندان‌ها و زخم شدن لثه می‌شود و انجام آن اصلا لزومی ندارد و حتی به دندان‌ها و لثه‌ها آسیب می‌رساند. دکتر شهرام مشرفیان، دندانپزشک و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با همشهری تأکید می‌کند: «جرم‌گیری حتما لازم است و اگر درست و اصولی انجام شود، هیچ ضرری ندارد و حتی کمک‌کننده است. تنها نکته این است که افرادی که معمولا مستعد ایجاد مجدد جرم هستند، اگر بعد از جرم‌گیری، شیوه مسواک‌زدن را اصلاح نکنند؛ یعنی زمان، کیفیت و کمیت مسواک زدن را درست انجام ندهند، جرم دوباره رسوب می‌کند. بنابراین ممکن است فرد ۳ ماه، ۴ ماه یا یک سال بعد دوباره به جرم‌گیری نیاز پیدا کند.»

«زیبا صدایم کن» در اکران آنلاین
فیلم سینمایی «زیبا صدایم کن» به کارگردانی رسول صدرعاملی از سه‌شنبه ۲ دی‌ماه اکران آنلاین می‌شود. در این فیلم که برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم جشنواره فیلم فجر شد، امین حیایی، ژولیت رضایی، مه‌ران غوریان، ستاره پسیانی و حسن میریاقری ایفای نقش کرده‌اند. ر ایستا



«استودیو» از محبوب‌ترین سریال‌های ۲۰۲۵



فهرست محبوب سریال دیدنی سال ۲۰۲۵

ناصر احدی | روزنامه‌نگار | اگر نام بهترین سریال‌های ۲۰۲۵ را در دهشتان مرور کنید، ششاید به این نتیجه برسید که امسال تعداد سریال‌های خوب به‌شدت کم شده است. اما واقعیت این است که سریال و سریال‌بینی هنوز طرفدار دارد، فقط نسبت به سال‌های قبل تعداد مینی‌سریال‌ها بیشتر شده و تماشاگرانی که مدام یا اسکرول کردن در اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی سرگرم‌اند، کمتر حوصله دیدن سریال‌های بلند را دارند. بی‌ربط نیست که بپرسیم اگر فیلم‌ها و سریال‌ها هرچه بیشتر خودشان را در همه ابعاد – چه فرم، چه زمان و چه محتوا – به اندازه سلیقه تماشاگر کم‌طاعت و کم‌حوصله امروز کوچک کنند، چطور در تغییر ذائقه و سلیقه او ایفای نقش خواهند کرد. وقتی سرگرمی‌سازان به تماشاگران همان چیزی را می‌دهند که در حد و اندازه سلیقه زمانه است، مرزهای هنر دست‌نخورده باقی می‌ماند، در حالی‌که هنر با جسارت پیشگام بودن از زمان است که آفریده می‌شود. با همه اینها از میان بهترین سریال‌ها و مینی‌سریال‌های امسال برای معرفی این ۴نام را که در میان اغلب فهرست‌های نشریات فرنگی مختلف بود برگزیدیم.

مشکل امروز موسیقی‌های بازاری است
حسین علیزاده در مراسم اختتامیه نخستین جشنواره سنتورنوازی فرامرز پایور: نباید موسیقی را تفکیک کرد و گفت فقط موسیقی‌ای تولید شود که صرفا مردم را سرگرم کند و پول دربیارد. مشکل امروز، موسیقی‌های بازاری است که متأسفانه حجم زیادی پول کثیف پشت آت‌هاست و پای مافیای کنسرت‌گذار هم در میان است. ر سینماپرس



هالیوود



انتقاد از بی‌اعتنایی اسکار به فیلم‌های علمی – تخیلی

جیمز کامرون با انتقاد از اسکار، این نهاد را به‌خاطر نادیده‌گرفتن مکرر فیلم‌های علمی –تخیلی زیر سؤال برده است. کامرون در گفت‌وگو با بری هرتز، نویسنده سینمایی روزنامه کانادایی The Globe and Mail گفت که هنگام توسعه، ساخت یا تبلیغ یک فیلم، جوایز آکادمی هرگز «آواتار» صدق می‌کند، چرا که اسکار به‌ندرت به فیلم‌های علمی-تخیلی جایزه می‌دهد. کامرون برای اثبات حرفش، آکادمی را به‌خاطر نادیده‌گرفتن دنی ویلنوو برای کارگردانی «تل‌ماسه» و «تل‌ماسه: بخش دوم» مورد انتقاد قرار داد. کامرون گفت: «خیلی به‌جواب آکادمی فکر نمی‌کنم. عمدا در این مقطع به‌ آن فکر نمی‌کنم. سعی نمی‌کنم فیلمی بسازم که مطابق سلیقه آنها باشد... آنها معمولا به فیلم‌هایی مثل «آواتار» یا فیلم‌های علمی-تخیلی احترام نمی‌گذارند. علمی-تخیلی تقریبا هیچ‌وقت آنطور که باید به رسمیت شناخته نمی‌شود.» او ادامه داد: «دنی ویلنوو این آفیلیم باشکوه «تل‌ماسه» را ساخت و انگار این فیلم‌ها خودبه‌خود ساخته شده‌اند، چون او حتی به‌عنوان کارگردان هم درنظر گرفته‌نشد، حتی از طرف انجمن کارگردانان، خب، یا می‌توانی بازی جوایز را انجام بدهیی یا بازی‌ای را که من دوست دارم انجام بدهم؛ یعنی ساختن فیلم‌هایی که مردم واقعا برای دیدنشان به سینما می‌روند. متأسفم!» با این حال، کامرون از نظر تاریخی یکی از چهره‌های رکوردشکن اسکار است؛ «تایتانیک» با ۱۴ نامزدی و ۱۱ جایزه اسکار. این فیلم که جایزه بهترین فیلم را برد و اسکار بهترین کارگردانی را برای کامرون به ارمغان آورد، در کنار «همه‌چیز درباره ايو» و «لالا لند» رکورددار بیشترین تعداد نامزدی در تاریخ جوایز آکادمی است. ۱۱ جایزه اسکار «تایتانیک» نیز آن را در کنار «بن‌هور» و «ارباب حلقه‌ها: بازگشت پادشاه» به پرافتخارترین فیلم تاریخ اسکار تبدیل کرده است.

اکالپیتوس را از نوزادان دور کنید

دکتر غزاله مصباح، عضو هیأت علمی گروه داروسازی سنتی در دانشگاه شیراز مصرف مستقیم اسانس غلیظ اکالپیتوس را برای کودکان زیر ۳سال، ممنوع خواند و افزود: به‌ویژه در موارد مسمومیت، حتی چند قطره از روغن اکالپیتوس می‌تواند موجب تهدید حیات کودک شود.

سبک زندگی آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

۴ جایگزین سالم برای کره

کره بدون شک خوشمزه است و هر غذایی را خوش‌طعم‌تر می‌کند، اما کالری و چربی اشباع بالایی نیز دارد. به همین دلیل است که بسیاری از مردم به‌دنبال جایگزین‌هایی هستند که بدون از دست دادن طعم، با اهداف سلامتی آنها مطابقت بیشتری داشته باشد. برخی از سالم‌ترین جایگزین‌های کره برای پخت و پز و شیرینی‌پزی اینها هستند:

روغن آووکادو: روغن آووکادو سرشار از چربی‌های تک غیراشباع مفید برای قلب است که می‌تواند به کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی مانند کلسترول بالا کمک کند. روغن آووکادو همچنین سرشار از ویتامین E و ترکیبات گیاهی آنتی‌اکسیدانی مانند پلی‌فنول‌ها و کاروتنوئیدها است که التهاب رگ‌های خونی را کاهش داده و از تشکیل پلاک جلوگیری می‌کند.

موز له‌شده: ملاتی مارکوس، متخصص سبزیجات، موز له‌شده شیرینی طبیعی، رطوبت و فیبر را اضافه می‌کند و در عین حال چربی اشباع را کاهش می‌دهد، گفت: حداقل نیمی از کره را در دستوره‌های پخت کیک و شیرینی با موز له‌شده جایگزین کنید. این کار منجر به بافتی مشابه می‌شود در حالی که کالری و چربی را کاهش می‌دهد.

ماست یونانی: اگر به دنبال افزایش پروتئین محصولات پخته‌شده مانند نان‌های سریع، کیک‌ها و مافین‌ها هستید، ماست یونانی را امتحان کنید. ماست یونانی پروتئین و رطوبت را اضافه می‌کند و در عین حال چربی اشباع شده را در محصولات پخته‌شده کاهش می‌دهد.

سس سیب: سس سیب رطوبت و شیرینی طبیعی را به محصولات پخته‌شده اضافه می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که هم کره و هم شکر اضافه‌شده را کاهش دهید. میوه‌هایی مانند سیب حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و پلی‌فنول‌هایی هستند که برای سلامت کل بدن مفید هستند.

کره را با سس سیب با نسبت ۱ در ۱ جایگزین کنید، اما به خاطر داشته باشید که سس سیب محصولات پخته‌شده را مرطوب‌تر و طعم آن‌ها را کمی متفاوت می‌کند. با جایگزینی تنها نیمی از کره شروع کنید و موادی مانند مایعات، شکر یا زمان پخت را در صورت نیاز تنظیم کنید.

خبرهایی که نمی‌پسندید

بیماران دیابتی هرگونه درد شبانه را جدی بگیرند
دکتر علیرضا موسویان، فلوشیپ جراحی با وچ با گفت: تحقیقات نشان می‌دهد نوسانات قند خون در طول شب می‌تواند اعصاب آسیب‌دیده را تحریک کند؛ ازاین‌رو بیماران دیابتی باید هرگونه درد شبانه یا را جدی بگیرند، چراکه ممکن است نخستین نشانه تخریب اعصاب یا آغاز زخم‌های دیابتی باشد.

با خیال راحت سرفه کنید

پزشکان توصیه می‌کنند در برطرف کردن سرفه تعجیل نکنید، چون ممکن است عوارض ناخواسته‌ای داشته باشد



عوارض سرکوب زودهنگام سرفه
امکان باقی‌ماندن ترشحات در مجاری تنفسی
خواب‌آلودگی احتمالی
تداخل دارویی
تشدید مشکلات زمینه‌ای

شربت‌های ضدسرفه، سرفه را خوب می‌کنند؟

او درباره کارکرد شربت‌های ضدسرفه توضیح می‌دهد: «داروهایی مثل دیفن‌هیدرامین و سایر شربت‌های ضدسرفه فقط علائم را کاهش می‌دهند؛ آنها عامل ایجاد سرفه را از بین نمی‌برند. عامل محرک باید شناسایی و برطرف شود؛ چه ویروس باشد، چه ترشحات غلیظ، چه جسم خارجی یا هر عامل دیگر.»

به‌گفته این پزشک عمومی، خانواده شربت‌های ضدسرفه از چند طریق باعث کاهش سرفه می‌شوند؛ «بعضی شربت‌ها اسپاسم برونش‌ها را کم‌می‌کنند، بعضی‌ها روی مرکز سرفه در مغز اثر می‌گذارند و واکنش بدن را آهسته‌می‌کنند و بعضی‌ها هم با رقیق کردن خلط غلیظه، به دفع آن کمک می‌کنند. این داروها شدت سرفه را کاهش می‌دهند، اما بر عامل زمینه‌ای و اصلی هیچ تأثیری ندارند.»

برای توقف سرفه شتاب نگیرید

این پزشک تأکید می‌کند که هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا نباید برای متوقف کردن سریع سرفه عجله کرد: «اگر سرفه عارضه‌ای ایجاد نکرده، خواب و آسایش فرد را مختل نکرده و باعث درد و ناراحتی نشده یا بر بیماری‌های زمینه‌ای تأثیر نگذاشته، بهتر است صبر کنیم تا سرفه، روند طبیعی خود را طی کند و خودش بهبود پیدا کند.»

۳ هفته زمانی که ممکن است سرفه کاملا خوب شود.

لیگ بیست و پنجم فوتبال در آسانه رسیدن به نیم فصل قرار گرفته و این در حالی است که عملکرد شماری از بازیکنان اسم و رسم دار، تا اینجا اصلا چنگی به دل نزده. در این مطلب وضعیت برخی از آنها را به طور گذرا مرور می کنیم، با این توضیح که اسامی می توانست خیلی بیشتر از این باشد، اما ناچار به انتخاب شده ایم.

سِرُّ اوْریه | شاید حتی بتوان لقب نامید کننده‌ترین بازیکن فصل را به او داد. پرسیسلیس یا خلی خلی این خرید بزرگ در سمت راست خط دفاعی حباب کره بوده‌اند، اما او به به شکل وحشتناکی پوچ از آب درآمده، هم بیمار بود و هم زیاد مصدوم می‌شد. مانی هم که به میدان می‌رفت، شمای یک بازنشسته خسته را داشت که به‌صورت انفرادی راهی باشگاه شده! شباهت قویاتی حاکی از خروج او به از فهرست سرخ‌ها در زمستان است.

رامین رضاییان | جتجالی برین انتقال
تاسمانس پارسال، بزرگترین گمشده زمسان
امسال، تاسمان رضاییان که بعمودامسال فاشی
در فصل گذشته خیلی مد بود، امسال کلازا
زور خارج شده. او بستم ونگر است و ایه باامسر
آسانی و بستم فاع است و ایه صالح حردانی
بخته عجیب اینکه هومادام هم کلازا: این
وضعیت رضایت دارند بعد نستم تاسمان هم
در پنجره پیش از استقال تر کت کند. بعضی
فشاری، خودمانیانه این یازیک نینز در کاهشی
پایگاه اجتماعی او بی تأثیر بنده: همیش.

عارف آقاسی اسمش بمب نقل و تنقالات بود. اما مقصدهات مستوری از دور خارج شده که کمتر می‌توان فهمید. می‌افند استقلال چنین جایزگی می‌خواهد از یادش می‌افتد. استقلال چنین جایزگی هم داشت: اعراب شریک شرکت‌های آب و برق. استقلال در ابتدای فصل بود که آن آمد. ۴۷ هزار لیتر آب بدین‌سان هم حساب می‌آمد. بعد از آن هم در اول یک به‌شبهاتش آمد اما دور و نزدیک ضعف فنی، باظهارات عجیب و غریب حاشیه‌ساز داشت. آقاسی که زمزمه جدایی‌اش از استقلال هم وجود داشت، به تازگی دوباره مجبور حضور در زمین‌های آب و برق به‌دست آورد.

موسسی جنیوا | حالا می شود فمیدر چر
 بلژیکی ها فروشنده این باریکس را بهترین توافق
 می های این استانداردا دلیز دانسته بودند و نگر
 مالیایی که در کیفیت فراوان جود استقلال
 شد، عملا هیچی نشان نداده و در پارای اوقات
 حتی به سوز خنده هواران و مخاطبان تبدیل
 شده اند اما مصدوم است و اگر هم گاهی به
 می برود، چرا کشا مشخص بنظر نمی آید
 در کل مدیران استقلال فرصت کردند پشت
 پرستی و آسانی و جنیور دادای، کلی پول الکی
 به جیب بردند که منجر حوازی، به عروق رفتی
 مثال هایش هستند.

مهرداد محمدی | اصلا کسی یادش هست
میلا محمدی یک برادر دوقلو هم داشت؟ یک
سال و نیم است که زندگی به مهرداد زهر شده.
او اوایل فصل گذشته را محروم بود، بعد دچار
مزدومیت شدید شد، ابتدای فصل جاری سر
از تراکتور فر آورد و انقدر روی نیمکت نشسته
که کلافه اموش شده است. برآور کردن نیست،
اما محمدی این فصل فقط اذقیقه یک از یکی از
مسابقات آسیایی تراکتور به میدان رفته!

صادق مجرمی | تراکتور آنقدر دفاع راست از پرسپولیس خرید که کم کم داشت نوبت به اسماعیل حالایی و حسن خان محمدی می رسید؛ اما یکی از مدافعان اسلحه راست پیشین پرسپولیس هم که تابستان امسال به تبریز رفت، صادق مجرمی بود؛ گمشده بزرگ فوتبال ایران در کراسی که بازگشتش به لیگ به دقایق همان شکلی از مجرمی در آمده. مجرمی اغلب نیمکت نشین بوده و در تقویم شلوغ تراکتور، فقط ۴۴ دقیقه به میدان رفته.

گتورگی گولسیانی | مدافع میانی
گر جستانی در حالی از پرسپولیس جدا شد که خیلی از هواداران فکر می کردند حداقل یک سال دیگر جادارد و می تواند برای این تیم بازی کند. در هر صورت گولسیانی به سپاهان رفت و حالا به نظر می رسد این جدایی برای او هم زیاد مفید نبوده. گتورگی فعلا قطعی ۱۶ دقیقه برای سپاهان بازی کرده. او در لیگ برتر هنوز برای طلالی پوشان به میدان نرفته است!

برضا اسدی | اسدی کلاباز یکن پر فروزا فردی بوده؛ در پست هافبک دفاعی به تیم ملی رسید و لژیونر شده، بعداً تغییر پست داده و به عنوان هافبک برای آقای گل جام جهانی ۲۰۱۴ در برزیل به میدان رفت و در فصل جاری برای گل گهر به میدان رفته و طی ۱۵۲ دقیقه بازی ۳ گل به ثمر رسانده؛ تا در لیگ و یکی در جام حذفی. طبیعی است که انتظارات از کلاباز یکی که سپاهان را ترک و برای پش پی‌ش به سرش می‌چنگیدند، بیشتر از این حرف‌ها باشد.





بهترین گلزن رئال مادرید در یک سال میلادی

۵۳	کریستیانو رونالدو (۲۰۱۱)
۵۴	کریستیانو رونالدو (۲۰۱۵)
۵۶	کریستیانو رونالدو (۲۰۱۴)
۵۸	کریستیانو رونالدو (۲۰۱۳)
۵۹	کیلیان امباپه (۲۰۲۵)
۵۹	کریستیانو رونالدو (۲۰۱۳)

ارلینگ روی گل اولش با رکورد ۱۰۳ گل لیگ برتری کریستیانو رونالدو برابر شده؛ آن هم با ۱۲۲ بازی کمتر و با گل دومش از این رکورد هم عبور کرد. او ۱۰۴ گل را در ۱۴ بازی زده؛ در حالی که کریستیانو در ۲۳۶ بازی با پیراهن منچستر یونایتد موفق به زدن ۱۰۳ گل شده بود. البته آن رکورد مربوط به دورانی بود که سبک بازی رونالدو فرق داشت و او پیش از پیوستن به رئال مادرید کمتر گل می زد.

چکش ها حریف محبوب هالند هم هستند و این مهاجم نروژی در ۷ بازی مقابل این تیم ۷ بار دروازه آنها را باز کرده است.

هالند در ۲۸ بازی این فصل، ۲۸ گل ثبت کرده است؛ ۱۰ تا بیش از تعداد بازی هایش. او روی ۴۴ گل در این فصل تأثیر مستقیم گذاشته، در حالی که هنوز به نیم فصل هم نرسیده ایم.

هالند به تعداد گل های دروازه دار گلیا در لیگ برتر رسید و حالا هر دو ۱۰۴ گل زده اند. دروازه دار گلیا در ۲۵۶ بازی زده بود؛ حدود دو برابر و نیم بیشتر از لحاظ تعداد مسابقات.

او اکنون در ۲۸ بازی خانگی اخیر خود ۳۷ بار دروازه حریفان را باز کرده است که نشان می دهد چقدر از بازی کردن در مقابل هواداران وفادار سیتی احساس راحتی می کند.

هالند هر بازی ۰٫۹۱ گل زده و به رکورد ۱۰۴ گل رسیده و رونالدو ۰٫۴۴ گل در هر مسابقه. کریستیانو تا رسیدن به ۱۰۳ گل، ۴۷ پاس گل هم داده بود اما هالند تنها ۲۱ پاس گل دارد؛ البته با ۱۲۲ بازی کمتر. رونالدو ۳ بار لیگ را فتح کرده بود و هالند ۲ بار. پاس گل شماره ۲۱ نروژی در همین بازی ثبت شد، وقتی توپ را به ریندرز داد.

بچه غول

علیه اسطوره

نقشه هایی که بچه غول و لاک پشت برای رکوردهای کریستیانو رونالدو کشیده بودند

در یک شب، همزمان ۲ رکورد کریستیانو رونالدو از دست رفت. ابتدا ارلینگ هالند در پیروزی ۳ بر صفر مقابل وستهم ۲ گل برای منچستر سیتی زد و سپس امباپه در شب تولد ۲۷ سالگی اش و در پیروزی ۲ بر صفر مقابل سویا با رکورد ۵۹ گل CR7 در یک سال میلادی برابری کرد. بد نیست نگاهی دقیق تر به اتفاقات شبیه شب داشته باشیم.

کیلیان امباپه برای رسیدن به رکورد اسطوره محبوبش خیلی تلاش کرد و گاهی خودخواهی هم به خرج داد، اما در نهایت به لطف رودریگو که برایش پناحتی گرفت، توانست گل شماره ۵۹ را در پنجاه و نهمین بازی اش با پیراهن رئال در سال ۲۰۲۵ به ثمر برساند. مهاجم فرانسوی شادی گلش را به تقلید از رونالدو انجام داد تا از این طریق ادای دینی به او کرده باشد. امباپه با ۵۹ گل زده، با رکورد کریس رونالدو در سال ۲۰۱۳ به عنوان بیشترین گل زده با پیراهن رئال مادرید در یک سال میلادی، برابری کرد.

امباپه برای ثبت این رکورد، نسبت به رونالدو ۹ بازی بیشتر انجام داد. در قرن ۲۱، فقط مسی با ۷۹ گل در سال ۲۰۱۲ عملکرد فردی بهتری در بازی های باشگاهی ثبت کرده است؛ همان سالی که در همه رقابت های ملی و باشگاهی رکورد عجیب ۹۱ گل را ثبت کرد.

کیلیان درباره این رکورد و شادی گل رونالدو بی اش (سپووو) گفته است: «خوشحالی بعد از گل را به رونالدو تقدیم کردم، او دوست و قهرمان من است. کریستیانو به من کمک کرد تا با رئال مادرید سازگار شوم. ما خیلی با هم صحبت کردیم. از وقتی کوچک بودم، همیشه گفته ام که رویا من این است که در روز تولدم فوتبال بازی کنم، به ویژه برای رئال مادرید، باشگاه رویا من.»

امباپه تا این سن بیش از رونالدو موفق به گلزنی شده و این هم به سبک بازی متفاوت کریستیانو در ابتدای دوران فوتبالش برمی گردد.

کریستیانو رونالدو ۲۷ سالگی (۵۳۱ بازی، ۲۷۲ گل، ۱۰۶ پاس گل، ۲۷۸ تأثیر مستقیم روی گل و کیلیان امباپه ۲۷ سالگی (۵۹۱ بازی، ۴۱۷ گل، ۱۷۸ پاس گل و ۵۹۵ تأثیر مستقیم روی گل).

کیلیان در ۱۷ بازی این فصل لالیگا ۱۴۸۶ دقیقه بازی کرده و با امید گل ۱۴۰۹ تاوانسته است ۱۷ گل به ثمر برساند؛ هر ۹۰ دقیقه یک گل. او این گل ها را از روی ۷۹ شوت به ثمر رسانده.

لاک پشت

جود بلینگام هم در این بازی درخشید و جایزه بهترین بازیکن زمین را از رودریگو و کورتوا ربود. او با پیراهن رئال مادرید به ۱۲۰ بازی رسید؛ ۴۳ گل و ۳۱ پاس گل.

گل بلینگام بعد از ۲ سال و نیم با ضربه سر روی ارسال ضربه ایستگاهی رودریگو به ثمر رسید. جود از ۱۲ آگوست ۲۰۲۳ با ضربه مستقیم روی کرنر یا ضربه ایستگاهی موفق به گلزنی نشده بود؛ آخرین بار در سن مامس و روی کرنری که داوید آلابا ارسال کرده بود موفق به گلزنی شد.

رودریگو که از یک سال پیش و ۲۵ ژانویه پارسال (۲۰۲۵) در لالیگا پاس گل نداده بود اما مقابل سویا یک پاس گل داد و یک پناحتی گرفت. آخرین پاس گل او به امباپه در دیدار مقابل وایادولید بود.

در دیدارهای رئال مادرید در فصل ۲۶-۲۰۲۵ لالیگا، در مجموع ۱۲ کارت قرمز نشان داده شده است؛ ۵ کارت برای بازیکنان رئال مادرید و ۷ کارت برای حریفان، ۴ کارت بیشتر از تیم دوم یعنی رئال اوویدو (۸).

رئال در فصل اخیر، آخرین بازی سال خود در لالیگا را همواره با پیروزی به پایان رسانده؛ از جمله برد مقابل سویا در دسامبر ۲۰۲۴ در ورزشگاه سانتیاگو برنابئو با نتیجه ۴ بر ۲. آخرین باری که رئال مادرید در آخرین بازی لیگ سال میلادی به پیروزی نرسیده، به تساوی یک-یک برابر الچه در دسامبر ۲۰۲۰ بازمی گردد.

خیر نبینی وینی!

صدای هواداران رئال مادرید هم در آمد

اما لام تا کام چیزی نگفته و اعتراضی نکرده است. وقتی در بازی با منچستر سیتی در ترکیب ثابت قرار گرفت و درخشید و گل زد، مورد تمجید و تحسین گوار دیولا قرار گرفت و حالا یکی از بازیکنان کلیدی تیم است. این او بود که یک گل برای بلینگام ساخت و یک پناحتی برای امباپه گرفت و باعث شد رئال مادرید بعد از ۴۹ روز در خانه خودش رنگ پیروزی را ببیند.

هو شدن وینیسوس پیامی روشن از سوی هواداران بود؛ اینکه هیچ کس از رئال مادرید بزرگ تر نیست. هواداران این باشگاه که به

ناسیاسی شهرت دارند و بزرگ ترین اسطوره های تاریخ باشگاه را هم هو کرده اند، همین که نمی زند وینیسوس را به دو نیمه مساوی تقسیم کنند، یعنی خیلی خوششنداری کرده اند. پس از دیدار رئال مادرید و سویا، وینیسوس جوئیور عکس پر و فایلی اینستاگرامش با لباس رئال مادرید را حذف کرد و عکس خودش با لباس تیم ملی برزیل را گذاشت. او دیگر به چه زبانی باید بگوید مرا بفروشید و من لیاقبت کاپیتانی را ندارم؟ او با وجود نارضایتی اش نسبت به تعویض ها، در ۸۲ درصد دقایق ممکن این فصل در زمین حضور داشته؛ ۸۳ درصد موارد در ترکیب اصلی و ابتدایی. ۵ گل در ۱۸ بازی و ۶ پاس گل عملکرد او در لالیگای این فصل است؛ تأثیر گذاری روی ۳۱ درصد گل های تیم که البته همه آنها به ابتدای فصل برمی گردد؛ زمانی که همه بار گلزنی را روی دوش امباپه نینداخته بود. طعنه امیز اینکه امباپه با ۵۹ گل بهترین گلزن سال ۲۰۲۵ رئال مادرید بود و نفر دوم، وینیسوس بود با تنها ۱۳ گل زده.



رئال مادرید با زایی آلونسو خوب شروع کرده بود. در جام جهانی باشگاه ها غیر از یک بازی بد مقابل پاریس که زود هم ۱۰ نفره شده بودند، بسیار امیدوار کننده نشان دادند. به نظر می رسید بعد از ۲-۳ سال بی برنامگی، رئال صاحب پروژه شده است. اما روزهای بد از راه رسید و یکی از دلایل آن رفتار وینیسوس بود. او وقتی تعویض شد، آنقدر غر زد که همه فهمیدند از این موضوع ناراحت است. وینی حتی مذاکرات تمدید قراردادش را هم کش داد و قید کرد می خواهد حق تصویر صد درصدی خودش را تصاحب کند

و بیشترین دستمزد را در باشگاه بگیرد. او با رفتارش به همه نشان داد که مشکلاتی در رختکن وجود دارد و بخشی از بازیکنان، سرمربی جدید را قبول ندارند. حالا این ستاره برزیلی که همین ۲ سال پیش همه عالم و آدم داشتند اعتراف می کردند که حشش در توپ طلا خورده شده و او از رودری برای دریافت جایزه بازیکن سال شایسته تر بوده، ۱۷ بازی است که حتی یک گل هم نزده است؛ حتی از روی نقطه پناحتی. برای همین بود که وقتی در بازی با سویا در دقیقه ۸۴ تعویض شد و بازوبند کاپیتانی را به کورتوا داد، هواداران در برنابئو او را هو کردند. او وقتی در ورزشگاه حریفان بازی می کند و مورد اعتراض هواداران رقیب قرار می گیرد، خطاب به آنها می گوید که در آخر فصل به دسته دوم سقوط می کنید اما حالا سؤال اینجاست که قرار است به هواداران معترض خودی چه بگوید؟

نقطه مقابل او رودریگو است که چه در فصل پیش و چه این فصل مورد بی مهری قرار گرفته و بیشتر دقایق را روی نیمکت گذرانده،



سرگرمی



«فینگر فود» در تئاتر شهر

نمایش «فینگرفود» به نویسندگی نوشین تبریزی و کارگردانی سیما تیراندا از پنجشنبه، ۴ دی در سالن چهارسوی تئاتر شهر روی صحنه می‌رود. این نمایش زندگی زنی در دهه ۶۰ را روایت می‌کند که در جست‌وجوی خوشبختی سفری را آغاز می‌کند. فهمیه امن‌زاده و مارال جمال‌پناه بازیگران این نمایش هستند.



«برندگان اسکار موسیقی» در اسپیناس پالاس

فیلم. کنسرت «برندگان اسکار موسیقی» با اجرای منتخبی از موسیقی متن فیلم‌هایی که موفق به دریافت جایزه اسکار شده‌اند، ساعت ۱۹ دوشنبه، ۸ دی در سالن اسپیناس پالاس تهران برگزار می‌شود. رهبری ارکستر این فیلم. کنسرت با سینا خیرآبادی است و با تهیه‌کنندگی وحید خالقی روی صحنه می‌رود.



■ زبان می تواند حقیقت را پنهان کند اما چشم ها هرگز.
 ■ خودتان می دانید که برای پنهان کردن حقیقت باید چه چیزی را پنهان کنید.
 ■ انسان فانی است اما این فقط نیمی از دردسر است. بدتر از همه این است که او بعضی وقت ها غیر منتظره مرگبار است.



اگرهای مهم در تربیت فرزند

اجازه دهید فرزندان گرما و سرما، خورشید و آبر و باد و باران را حس کند و اگر نیاز داشت زور سایه شما به امنیت برسد.

اگر در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اید نباید به سرباز محافظ فرزندان نشوید. اگر در کودکی کم محبت دیده‌اید یا فرزندان را به دلیل به خود جلب‌نسیبانه، اگر در کودکی از شما دفاع نکرده‌اند تبدیل به وکیل مدافع فرزندان نشوید. اگر در کودکی درد کشیده‌اید یا هر درد فرزندان به گریه تبدیل‌اجازه دهید فرزندان زندگی کردن را تجربه کنند، در حالی که عشق، امنیت و توجه شما را دریافت می‌کنند.



راندۀ تاکسی قهرمان ضد اجتماع

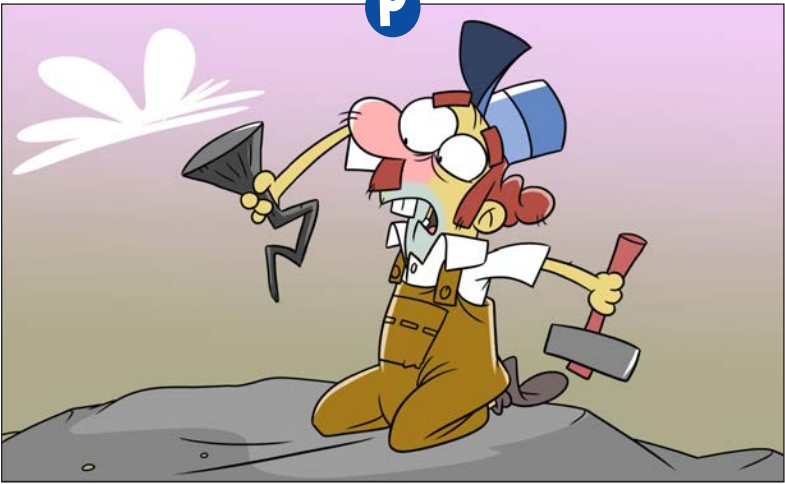
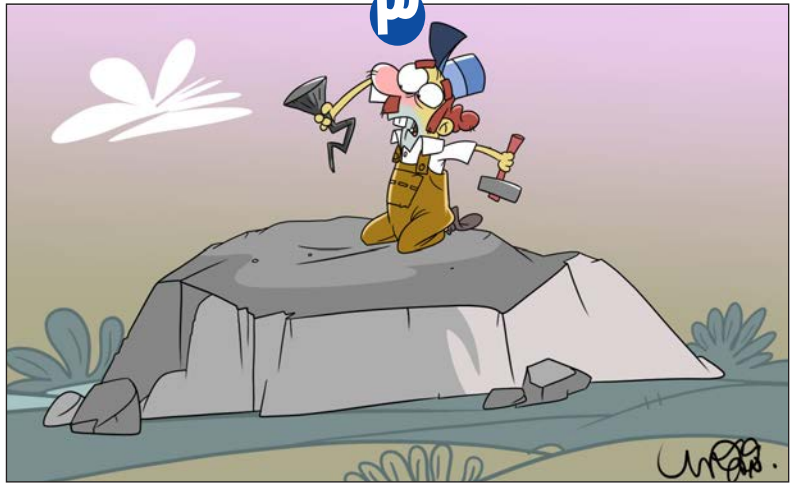
محقق، بلکه به صورت اکتشافی به اینگونه از پرسش‌ها پاسخ دهد. یکی از نکات قوت این کتاب، اینگونه چندی اند که می‌خواهی است. سامانز بر نر نه تنها به جنبه‌های پزشکی و علمی این پدیده می‌پردازد، بلکه آن را در بستر فرهنگی و اجتماعی نیز مورد بررسی قرار می‌دهد.

این نشان می‌دهد که چگونه می‌خواهی در ادبیات، هنر و فلسفه بازتاب یافته و چگونه تجربه آن در طول زمان تغییر کرده است. علاوه بر این، کتاب به بررسی نقش خواجه‌زاده، تفکر انسان‌شناختی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه برخی از بزرگ‌ترین اندیشمندان، هنرمندان و نویسندگان تاریخ از می‌خواهی رنج می‌برند و این

تجربه چگونه بر آثار آنها تأثیر می‌گذاشت. او همچنین از تجربیات شخصی خود به عنوان یک بی‌خواب برای درک بهتر این پدیده استفاده می‌کند.

به‌طور کلی کتاب «تاریخ بی‌خوابی» یک ارزشمندترین ارزشمند است که به خوانندگان کمک می‌کند بی‌خوابی را از منظر متفاوت و جدید درک کنند. این کتاب نه تنها برای متخصصان و محققان در زمینه‌های مرتبط، بلکه برای هر کسی که به تجربه بی‌خوابی علاقه‌مند است یا با آن دست‌و‌پنج‌نم می‌کند، جذاب و آموزنده است.

نشر ماهی «تاریخ بی‌خوابی» نوشته‌شده است و شامل ۲۴۵ صفحه رقیعی به بهای ۲۵۰ هزار تومان منتشر کرده است.

[illegible]

و سه حرف
۱۲- هماهنگ- پسر مازندرانی- مالی که
در قبال آزادی کسی پرداخت شود
۱۳- فیلمی ساخته رسول ملاقلی پور-
سختور- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط
تصویری اینترنتی
۱۴- از یاران نزدیک امام سجاد(ع) و
شاگرد امام محمدباقر(ع)- نشانه مصدر
جلی
۱۵- گلی زیبا- وطن- مهم‌ترین قسمت
خودرو

۹۵۷۰ جدول

الفبای انگلیسی

۱۵- روستا- از سازهای بادی محلی موسیقی ایران- وسیله اندازه گیری اختلاف پتانسیل

عربی

۲- الفبای تلگراف- شنونده- انعام

فارسی

۱- رنگ دهنده غذا- هر نوع انقباض در دندک عضله- برادر عرب

۲- الفبای تلگراف- شنونده- انعام

۳- شمار- فلزی نرم و سمی

۴- قطعی و مسلم- پایتخت کشور رومانا- پیام آسمانی

۵- نفوذ به یک سیستم رایانهای- گلدسته- رمان تاریخی شولوف

۶- معیار- تماشایی- یاد سرد

۷- اسب پدک- آسمانی و معنوی- نوعی کاذب نامرغوب

۸- دارای خلاقیت- هادی

۹- استثنایی- گهواره- پیشامد

۱۰- بلندمرتبه- صیاد- همسایه

۱۱- عیان- عیسان

انگلیسی

۱- ترم- دانه روغنی خوردنی- یک یک مردم

۲- نیم صادی دراز گوش- کتابی در منطق و فلسفه از ابن سینا

۳- فتنه باز دهم جدول- تنابوی- از انواع ماهیچه های انسان- لوازم خانه

۴- زائرین در سینما- چیرگی برکت سفره

۵- ضمیر متکلم و حده- پیک کاذبی- بی ریخت و زشت

۶- از تیم های فوتبال لیگ برتر

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

جدول اعداد | ۵۲۱۸

سخت

۹			۲	۷				
		۵						۷
۳	۶						۸	
۶				۱				
	۱						۲	
			۹					۳
		۸					۴	۱
	۴					۲		
			۳	۴				۹

متوسط

۸	۵	۱	۴	۷	۱	۲	۳	۴
۴	۱	۲	۳	۵	۷	۸	۹	۶
۳	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳
۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴

ساده

		۵		۶			۷	۸
		۱	۹				۳	۵
				۴	۹		۲	۶
	۸					۷		۱
	۷	۲	۶		۹	۵	۸	
۳				۲				۴
۵		۷		۱	۴			
۴	۲						۱	۹
۸	۶			۷		۳		

متوسط

۳	۵				۲		۴	
---	---	--	--	--	---	--	---	--

سادہ

۳	۵			۲		۴	
		۸		۴			۲
	۴				۱		۹
۵				۶			
		۶			۷		
			۲				۳
۴		۱				۸	
۷			۳		۲		
	۹	۸				۵	۷

سخت



شهردار تهران از زحمات پاکبانان و خانواده‌هایشان قدردانی کرد

ماهی: از ۱۵ سال پیش در منطقه ۱۵ کار مدیریت شهری ممنوم که در این شب بد، ولی انتظار دارم در کنار این برنامه‌ها به ماهم بیشتر برسند.

با تغییراتی که در رشته‌های مجاز برای تصدی پست شهردار تهران ایجاد شده، نه تنها زبانی با مدرک پزشکی همسانی برای دروهای آینده نمی‌تواند شهردار تهران باشد بلکه برای همه‌های مجاز هم سوسود و بیشکبران (رئیس‌جمهور)، محمداق قالیباف (رئیس مجلس شورای اسلامی)، علی لاریجانی (دبیر شورای عالی امنیت ملی)، محمدرضا عارف (معاون اول رئیس‌جمهور) و سوسباری از وزیران و افرادی که در سال‌های گذشته در آراء پست و مسئولیت‌های مهم و حساسی بوده‌اند هم شرایط شهردار شدن ندارند. در همین راستا در جلسه روز گذشته شورای اسلامی شهر تهران احمد صادقی، عضو شورای شهر گفت: «این تغییر در ظاهرا شعار تخصص‌گرایی صورت گرفته، اما در واقع به‌طور غیرمستقیم افراد بسیار با سوابق سیاسی مدیریت را کنار می‌گذارد. براساس صورتی‌حی رئیس‌جمهور کشور آراء بیشکبران فاقد صلاحیت برای تصدی شهرهای تهران تلقی می‌شود، نه‌تنها بیشکبران بلکه بسیاری از کلاندره‌های سیاسی و مدیریت کشور سابقه طولانی در اداره کلاندره‌ها و نهادهای دولتی دیگر، امیر حضور در رقابت برای تصدی شهرها را ندارند. این نمونه به روشنی نشان می‌دهد که این‌نامه جدید به جای ارتقای کیفیت مدیریت عملا به حذف گزینشی و سیاسی چهره‌ها و مهندسی انتخابات شهر منجر شده است».

محسن قضاतो، مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران، در جنگ ۱۵ روزه اخیر شاهد یک رکورد قفیف در خدمات جمع آوری و نگهداشت پسمانده بودیم. این موضوع را تأکید رهی معظم انقلاب در تداوم خدماترسانی، این حضور مثال زدنی پاکبانان محقق شد خوشبختانه در این دوره این اقدام در برابر زحمت ایشان ناچیز است، اما امیدواریم این روند تداوم یابد و شاهد ارتقای بیشتر وضعیت معیشتی این عزیزان باشیم.

فال شهر به نام حافظ افتاد

المان‌های شهری مزین به اشعار حافظ، همزمان با شب یلدا، حال و هوایی متفاوت و شاعرانه به کوچه‌ها و خیابان‌های پایتخت آورده‌اند. خیابان حافظ به‌عنوان یکی از کلیدی‌ترین مسیرهای تردد در مرکز شهر، مزین سازه‌های متفاوتی شده که به اشعار این شاعر پرآوازه مزین شده‌اند. اما ماجرای این سازه‌های شاعرانه چیست؟



پیام شاعر برای شهروندان

در طرح تازه‌ای که سازمان زیباسازی اجرا کرده، ۲۰ سازه فلزی خاص در خیابان حافظ نصب شده است. تفاوت این طرح با طرح‌های مشابه این است که شعرها تصادفی انتخاب نشده‌اند؛ بلکه تیم اجرایی تلاش کرده برای هر نقطه از خیابان، بیتی را پیدا کند که فضایی آن نقطه از شهر هم‌خوانی داشته باشد. مثلاً جلوی بیمارستان این دعا از زبان حافظ نصب شده: «تنت به‌ناز طیبیان نیازمند مباد» یا در محدوده بازار و مراکز خرید، این بیت کنایه‌آمیز و حکیمانه به چشم می‌خورد: «در این بازار اگر سودی است با درویش خر سندان است».

فال حافظ وسط خیابان!

یکی از ویژگی‌های قابل توجه این سازه‌ها، در نظر گرفتن بخشی برای فال گرفتن شهروندان با اشعار حافظ است. پایین هر سازه، یک رمزینۀ (کد تصویری) قرار گرفته است. عابران می‌توانند با گوشی موبایل این کد را اسکن کنند و در شلوغی همیشگی خیابان، نیت کنند و فال حافظ بگیرند. این پروژه در واقع تلاشی است برای اینکه ادبیات از کتابخانه‌ها بیرون بیاید و در زندگی روزمره شهروندان جریان پیدا کند.

گزارش

سعیده مرادی | روزنامه‌نگار

یکی از دغدغه‌های ساکنان محدوده پر تراکم شمالی تهران، کمبود فضای پارک و دسترسی مناسب به مراکز خدماتی است. برای رفع این مشکل به تازگی کلنگ مجموعه چندمنظوره خدماتی باغ وزیری در محله گلابدره به زمین‌خورد تانه‌تنها مشکلات اهالی این منطقه در حوزه‌های خدماتی، فرهنگی و ورزشی کاسته شود بلکه با ساخت و بهره‌برداری از آن دغدغه شهروندان برای داشتن جای پارک مناسب از میان برود و در نتیجه شاهد کاهش بار ترافیکی در این محله باشند.

اجرا پس از ۴ سال بالاتکلیفی

پروژه مجموعه خدماتی باغ وزیری به‌عنوان محرک توسعه و پشتیبان حوزه‌های سکونت‌محله گلابدره از مدت‌ها پیش تعریف شده بود و اواخر هفته گذشته کلنگ ساخت آن پس از ۴ سال به زمین زده شد. این پروژه در ۹ طبقه و در زمینی به مساحت ۳۲۰۰ مترمربع با زیربنای ناخالص ۲۵ هزار و ۴۳۹ مترمربع احداث می‌شود. مدت پیش‌بینی‌شده برای اجرای پروژه هم ۳۶ ماه تعیین شده است.

ضرورت توزیع عادلانه منابع در تهران

زهرا شمس‌احسان، عضو شورای شهر تهران؛ بودجه شهرداری مهم‌ترین ابزار سیاستگذاری و توزیع عادلانه منابع است. نحوه تخصیص اعتبارات، به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی شهروندان، میزان برخورداری مناطق، کاهش یا تشدید نابرابری‌ها و اثربخشی برنامه‌های شهری اثر می‌گذارد.

مشخصات پروژه

نام پروژه: مجموعه خدماتی باغ وزیری
موقعیت: محله گلابدره
مساحت: ۲۵۱۷۹ مترمربع
کاربری: پارکینگ، درمانی، ورزشی و فرهنگی
کارفرما: سازمان نوسازی شهرداری تهران

تبدیل فضای بی‌دفاع شهری به مجموعه خدماتی

مجموعه خدماتی «باغ وزیری» در محله گلابدره و تقاطع خیابان‌های وزیری‌زاده و زیردست قرار دارد. زمین این پروژه در گذشته، فضای بی‌دفاع شهری بود. اما قرار است توسط شهرداری منطقه یک و سازمان نوسازی شهرداری تهران به یک مجموعه خدماتی تبدیل شود. هدف از اجرای این پروژه هم ایجاد مرکزی چندمنظوره و منطبق با نیازهای ساکنان منطقه است که همزمان امکانات فرهنگی، ورزشی، درمانی و تجاری را در اختیار شهروندان قرار می‌دهد. این مجموعه همچنین با ۳۴۹ جای پارک، امکان دسترسی راحت شهروندان را فراهم خواهد کرد.



فعال سازی گرمخانه‌های سطح شهر

سوده نیفی، عضو شورای شهر تهران؛ با توجه به برودت هوا در روزهای اخیر، ضرورت دارد شهرداری با جدیت بیشتری نسبت به فعال‌سازی کامل گرمخانه‌های سطح شهر اقدام کند تا هیچ فردی به‌دلیل ناآگاهی یا نبود دسترسی، از این خدمات حمایتی محروم نماند و شاهد مرگ شهروندی به‌دلیل سرمازدگی نباشیم.

باغ وزیری تقدیم به مردم

کلنگ مجموعه خدماتی ۲۵ هزار متری در محله گلابدره به زمین‌خورد

احداث در کمترین زمان ممکن

هادی حق‌بین، شهردار منطقه یک: توجه به بافت‌های فرسوده یکی از دغدغه‌های جدی مدیریت شهری است و از یک سال گذشته با حمایت‌های صورت‌گرفته ۷ طرح موضعی و موضوعی در منطقه یک تدوین و پیگیری شده است که باغ وزیری هم از جمله این طرح‌هاست که آثار اجتماعی و ترافیکی مثبت قابل توجهی به همراه دارد و با ایجاد بیش از ۳۴۰ واحد پارکینگ، نقش مؤثری در افزایش سرانه پارکینگ محله در ۳ سال آینده ایفا می‌کند. دوره ۳۶ ماهه برای پروژه پیش‌بینی شده اما امیدواریم با برنامه‌ریزی فشرده و استفاده از ظرفیت اجرای چند شیفت، این پروژه در کوتاه‌ترین زمان به بهره‌برداری برسد. البته همزمان با اجرای پروژه باغ وزیری، یک مجموعه فرهنگی دیگر نیز توسط شهرداری منطقه در محله گلابدره در حال تکمیل است که تا پایان امسال به بهره‌برداری می‌رسد.



اهداف اجرای پروژه
رفع کمبود فضای پارک

افزایش دسترسی شهروندان به امکانات خدماتی

باغ وزیری مجموعه چند منظوره خواهد شد

علی اصغر کمالی‌زاده، مدیرعامل سازمان نوسازی شهر تهران؛ پروژه چندمنظوره باغ وزیری، با اعتبار اولیه ۷۰۰ میلیارد تومانی و از محل اعتبارات سازمان نوسازی شهر تهران اجرا می‌شود. زمین پروژه نیز به‌طور کامل در تملک شهرداری است و هیچ معارضی ندارد. فضایی که قرار است پروژه باغ وزیری در آن به اجرا درآید یک فضای بی‌دفاع شهری است که به درخواست شهروندان تبدیل به این مجموعه چندمنظوره خواهد شد. یکی از موضوعاتی که محله گلابدره با آن درگیر بوده، فقر فضاهای فرهنگی، ورزشی، درمانی و حتی کمبود فضای پارک است که با ساخت و بهره‌برداری از این پروژه این مشکل رفع می‌شود. با ساخت این مجموعه شهروندان شاهد افزایش خدمات در سطح کمی و کیفی خواهند بود. اجرای این پروژه با رعایت کامل استانداردهای محیط‌زیستی و کیفیت عمرانی اجرا می‌شود تا یک مجموعه پایدار و کاربردی برای نسل‌های آینده ساکن در این منطقه شکل گیرد.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز شهرداری تهران



شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید تجهیزات کولر آبی، گازی، پتو و چادر مورد نیاز سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران به شماره مناقصه‌های ۰۰۱۳۵/۱۵۷۸۰۰۰/۲۰۰۴۱۰ و ۰۰۱۲۱/۱۵۷۸۰۰۰/۲۰۰۴۱۰ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- مواعد زمانی:**
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ - ۱۴۰۴/۰۹/۲۹
 - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ ساعت ۱۰:۰۰
 - مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶ ساعت ۱۰:۰۰
 - زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶ ساعت ۱۲:۳۰

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر:

تهران - خیابان حضرت ولی‌عصر(عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه میرهادی - پلاک ۷ - تلفن ۴۷۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر



کودکان از بازی آموزند
از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مزایده املاک

شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال در نظر دارد (۱) فروش یکجا ۲۱ واحد «۱۷ واحد تجاری و ۴ واحد فرهنگی» واقع در طبقه پنجم و ۵۰ واحد پارکینگ در طبقه منفی چهار مجتمع تجاری پلاتین واقع در تهران، شهرک قدس (۲) فروش ۴ واحد مسکونی واقع در تهران ونلنج از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه (بصورت اقساط بلند مدت و بدون کارمزد) واگذار نماید متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ لغایت ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ همه روزه بجز ایام تعطیلات از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۷:۰۰ جهت اخذ اطلاعات و بازدید از محل و دریافت فرم شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات خود به واحد املاک شرکت آزادراه به آدرس تهران: شهرک غرب، فاز ۵، خیابان سیمای ایران، پلاک ۴۱ مراجعه فرمایند.

ردیف	آدرس	بلوک	کاربری	طبقه	واحد	مساحت	تعداد پارکینگ	قیمت پایه ریال
۱	تهران، ونلنج، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان شادآور، کوچه هشتم، پلاک یک	جنوبی	مسکونی	همکف	شمال غربی	۲۰۰/۵۵	۲	۶۸۴/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲		جنوبی	مسکونی	همکف	جنوب شرقی	۲۵۱/۰۸	۲	۹۳۰/۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۳		جنوبی	مسکونی	همکف	جنوب غربی	۱۷۳/۶۳	۲	۶۲۳/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴		شمالی	مسکونی	همکف	شمال غربی	۳۱۸/۶۶	۲	۱/۱۴۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰

ب) فروش یکجا کلیه ۲۱ واحد «۱۷ واحد تجاری و ۴ واحد فرهنگی» واقع در طبقه پنجم و ۵۰ واحد پارکینگ در طبقه منفی چهار مجتمع تجاری پلاتین واقع در تهران

درصد پرداخت نقدی	درصد پرداخت اقساط (باقی‌مانده)	دوره اقساط	درصد پرداخت زمان تحویل	درصد پرداخت زمان سند	درصد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۳۰٪ باقی‌مانده
۶۰٪	۳۰٪	۳۰ ماهه	۵٪	۵٪	۱۸٪

ردیف	آدرس	کاربری	مساحت مترمربع	قیمت پایه ریال
۱	تهران، شهرک قدس، میدان صنعت، ابتدای خیابان سیمای ایران	فروش یکجا کلیه ۲۱ واحد «۱۷ واحد تجاری به مساحت ۸۳۷/۵۶ مترمربع و ۴ واحد فرهنگی به مساحت ۴۴۹/۲۰ مترمربع» واقع در طبقه پنجم و ۵۰ واحد پارکینگ در طبقه منفی چهار	۱۲۸۶/۷۶	۴/۴۱۷/۵۴۰/۰۰۰/۰۰۰

شرایط مزایده:

- ۱- زمان تحویل ۴ واحد فرهنگی (سینما): ۴ واحد فرهنگی (سینما) ۴ ماه پس از ابلاغ قرارداد فروش تحویل خواهد شد.
- ۲- اقلام و وسایل موجود در ۴ سالن سینما برابر لیست موجود چنانچه به تملک شرکت درآید به همان قیمت به برنده مزایده ملک واگذار و منتقل و قیمت آن به مبلغ مزایده افزوده می‌شود.



- ۱- پاکت پیشنهادی به‌همراه اصل چک بانکی و یا ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی در وجه شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال به میزان ۵٪ قیمت پایه ملک مورد نظر طبق فرم شرایط شرکت در مزایده همه روزه در ساعت تعیین شده قابل دریافت است.
- ۲- بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ انجام خواهد شد.
- ۳- پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق دفتر املاک ارائه می‌گردد الزامی می‌باشد. ضمناً امضاء پشت و روی فرم تقاضا ضروری است.
- ۴- هزینه محضر (حق الثبت و حق التحریر) بالمناصفه به عهده طرفین می‌باشد.
- ۵- شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۶- شرکت در مزایده و اخذ اطلاعات فروش املاک در محل دفتر شرکت امکان پذیر است (شماره تماس ۰۸۸۰۸۹۳۲۶-۰۲۱).
- ۷- اخذ اطلاعات از دفتر املاک و بازدید از املاک ضروری می‌باشد. بدیهی است در صورت عدم بازدید و اخذ اطلاعات لازم مسئولیتی متوجه این شرکت نخواهد بود.
- ۸- (یک درصد) رقم پیشنهادی از برندگان مزایده بعنوان هزینه‌های برگزاری مزایده دریافت می‌گردد.
- ۹- تحویل واحدهای مسکونی و تجاری پس از پرداخت حداقل ۶۰ درصد از ثمن مورد معامله و فراهم شدن موجبات آن و اعلام به خریدار ضمن تنظیم صورتجلسه رسمی از ناحیه فروشنده بعمل خواهد آمد.
- ۱۰- شرایط فروش املاک مندرج در لیست مزایده به صورت جدول الف و ب خواهد بود.

الف) چهار واحد مسکونی واقع در تهران

درصد پرداخت نقدی	درصد پرداخت اقساط (باقی‌مانده)	دوره اقساط	زمان تحویل	درصد پرداخت زمان سند	درصد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۶۰٪ باقی‌مانده
۳۰٪	۶۰٪	۳۰ ماهه	۵٪	۵٪	۱۸٪

حکمرانی مشارکتی: از ایده جهانی تا تجربه «من شهر دارم» در تهران

حکمرانی مشارکتی (Participatory Governance) رویکردی نوین در مدیریت شهری است که شهروندان را از نقش صرفا رای دهنده خارج و به شریک تصمیم سازی، مشارکت واقعی شهروندان، به بهبود کیفیت تصمیم ها، کاهش هزینه ها و افزایش اعتماد عمومی منجر می شود. در همین چارچوب، طرح «من شهر دارم» به عنوان یکی از مهم ترین تجربه های مشارکت مردمی در مدیریت شهری تهران، تلاش کرده است مسیر تازه ای برای حضور مستقیم شهروندان در تصمیم گیری های شهری باز کند.

تجربه های جهانی حکمرانی مشارکتی: نمونه های موفق حکمرانی مشارکتی در جهان کم نیستند؛ از بودجه ریزی مشارکتی در پورتو آلگرو برزیل که شهروندان درباره تخصیص بخشی از بودجه شهری تصمیم می گیرند، تا شوراهای محله در کشورهای اروپایی که مدیریت محله محور را تقویت کرده اند. در آسیا نیز شهرهایی مانند سئول با بهره گیری از ابزارهای دیجیتال، مشارکت شهروندان را سریع تر و فراگیرتر کرده اند. این تجربه ها نشان می دهد مشارکت مردمی، اگر واقعی و اثرگذار باشد، می تواند به شفافیت و کارآمدی مدیریت شهری کمک کند.

«من شهر دارم» تمرینی برای مشارکت شهروندان: شهر تنها با تصمیم مدیران ساخته نمی شود، بلکه حاصل صدای جمعی شهروندان است. این طرح به مردم امکان می دهد درباره اولویت های محله و شهر خود نظر دهند و در انتخاب پروژه ها مشارکت داشته باشند. به همین دلیل، می توان آن را تمرینی مهم برای حکمرانی مشارکتی در تهران دانست. چالش ها و الزامات موفقیت این طرح به ۱۲ عامل کلیدی وابسته است: شفافیت در اعلام نتایج و سرنوشت پیشنهادهای، تأثیر واقعی مشارکت شهروندان بر تصمیم های اجرایی و بودجه ای و پایداری و نهادینه شدن طرح به عنوان یک ساختار مداوم، نه یک اقدام مقطعی. در صورت تحقق این موارد، «من شهر دارم» می تواند به یکی از نخستین گام های جدی تهران در مسیر حکمرانی مشارکتی تبدیل شود؛ در غیاب این صورت، نیازمند اصلاحات و شفافیت بیشتر خواهد بود. در نهایت «من شهر دارم» تجربه ای از رشد در جلب مشارکت شهروندان و توجه به نقش مردم در اداره شهر است. آینده این طرح مشخص می کند که مشارکت شهروندان به «قدرت واقعی» در مدیریت شهری تبدیل می شود یا صرفا در حد یک نمایش باقی می ماند. تهران برای عبور از چالش های پیچیده خود، بیش از هر زمان به حکمرانی مشارکتی واقعی نیاز دارد؛ حکمرانی ای که شهروندان را شریک اصلی مدیریت شهر بداند، نه ناظری در حاشیه.

راه اندازی نخستین چراغ راهنمایی هوشمند
اکبر اختیاری، مدیرعامل شرکت کنترل ترافیک شهر تهران: اولین چراغ راهنمایی مبتنی بر فناوری «زمان صفر» در تقاطع نلسون ماندلا با خیابان دادمان نصب شد. با راه اندازی این چراغ خودروها در صورت عدم تقاضا در خروجی خیابان دادمان، بدون مانع تا تقاطع جهان کودک ادامه مسیر می دهند.



جلسه ۳۸۱
پارلمان شهری

سرویس رایگان برای همه مدارس استثنایی تهران

همه دانش آموزان استثنایی پایتخت از سرویس مدرسه رایگان بهره می برند

چمران در جمع خبرنگاران چه گفت؟
مصوبه دولت درباره شهرداران فعلی نیست

به روال هر جلسه، مهدی چمران، رئیس شورای اسلامی شهر تهران در ابتدای صحن در جمع خبرنگاران حاضر شد و به سوالات آنها پاسخ داد. **جلسه با وزیر راه و شهرسازی در مورد حریم:** این نکته را مطرح کردیم که اگر حریم اینگونه از بین برود منطقه ای نیست. قرار بر این شد که تصمیمات شورا در مورد حریم اعلام و به شورای عالی معماری و شهرسازی ارسال شود، امیدواریم تحول و تحرکی در این زمینه رخ دهد، طرحی آماده شده که براساس آن همه شهرها می توانند در حریم مشارکت داشته باشند و از ساخت و ساز غیر مجاز جلوگیری کنند و شهرداران مناطق بر حریم نظارت داشته باشند.

آمارهای کمیسیون ماده ۱۰۰: این کمیسیون تحت نظارت شورا نیست و یک نهاد شبه قضایی است و یک نفر از قضات، یک نفر از وزارت کشور و یک نفر از شورای شهر در آن حضور دارند. احکام این کمیسیون تنها توسط دیوان عدالت اداری قابل نقض است؛ اما به هر شکل چندده هزار حکم در این کمیسیون باقی مانده و تا صاحبان اقدام به در یافت مجوز ساخت نکنند، جرائم را نمی پردازند. زمانی که رئیس شورای عالی استان ها بود، طرحی تهیه کردیم که آن را پس گرفتیم. طرح آماده است و می توان آن را به روزرسانی کرد.

مصوبه دولت درباره انتخاب شهرداران: مواردی که تصویب می شود در این دوره تأثیری ندارد و اجازه دهید آیندگان خودشان برای آینده تصمیم بگیرند. مصوبه دولت هنوز به تصویب نرسیده است؛ اما در مورد شهرداران فعلی نیست.



میلیارد تومان برای سرویس مدارس استثنایی سال ۱۴۰۰ در نظر گرفته شده بود



میلیارد تومان سال ۱۴۰۴ برای سرویس مدارس استثنایی اختصاص یافته است

۳۰۰

۵۷۰۰

گزارش
علنی اعضای شورای اسلامی شهر تهران در آخرین روز پاییز به موضوعات متنوعی از سیاسی تا شهری اختصاص داشت. نمایندگان مردم در سید و هشتاد و یکمین جلسه پارلمان شهری از مدیریت شهری برای انتخاب شهرداران انتقاد و از مدیریت تقدیر کردند. اما در این جلسه چه گذشت؟

اختصاص ۳۰۰ میلیارد برای سرویس مدارس استثنایی
فرارسیدن روز ملی حمل و نقل فرصتی شد تا در صحن شورا به یکی از ضروری ترین نیازهای دانش آموزان استثنایی یعنی سرویس مدرسه پرداخته شود. پرویز سروری، نایب رئیس شورای اسلامی شهر تهران با اشاره به اختصاص سرویس به مدارس استثنایی، گفت: «مروز دیگر هیچ یک از دانش آموزان استثنایی بی بهره از خدمات سرویس مدرسه نیستند و به گفته رئیس سازمان بهزیستی، این اقدام یک استناد در کشور است.» این عضو شورا یادآور شد: «در این دوره ۳۰۰ میلیارد تومان برای سرویس مدارس دانش آموزان استثنایی در نظر گرفته شده که از شهرداری تهران برای اختصاص این اعتبار و خدمات رسانی به این قشر تقدیر می کنیم.»

لزوم بازنگری در اصلاح آیین نامه انتخاب شهردار
احمد صادقی، رئیس کمیته شفافیت و شهر هوشمند شورای اسلامی شهر تهران هم در تذکر خود از اصلاح آیین نامه اجرایی رشته های تحصیلی مرتبط با انتخاب شهردار توسط دولت و مجلس انتقاد و بیان کرد که قبل از این اصلاحیه، افرادی که حداقل ۳ سال به صورت متوالی یا متناوب در سمت شهردار فعالیت داشته اند، از شرط دارا بودن مدرک تحصیلی مرتبط معاف می شدند؛ اما با اعمال این اصلاحیه عملا بسیاری از مدیران با سابقه و شناخته شده کشور از دایره صلاحیت تصدی سمت شهرداری خارج می شوند. این عضو شورا تأکید کرد: «آیین نامه جدید به جای ارتقای کیفیت مدیریت شهری عملا به حذف گزینشی و سیاسی چهره های برجسته منجر شده است؛ در صورتی که تجربه مدیریت شهری نشان داده که اداره کلاس شهرها نیازمند تخصصی از دانش تخصصی، تجربه اجرایی و شناخت اجتماعی و نه صرفا دارا بودن مدرک دانشگاهی در رشته های معدود است.» صادقی هشدار داد که اجرای آیین نامه به محدود شدن دایره انتخاب شوراها به گروهی اندک می انجامد و از دولت و وزارت کشور خواست برای حفظ استقلال شوراها در این آیین نامه بازنگری کنند و رشته های مدیریتی و اجرایی متنوع تری را بپذیرند.

آمادگی آتش نشانی برای مقابله با حوادث زمستانی
قدرت الله محمدی، مدیرعامل سازمان آتش نشانی شهرداری تهران: با فرارسیدن فصل زمستان و افزایش حوادث ترافیکی و آبرگرفتنی معابر، ۱۳۸ ایستگاه آتش نشانی در آماده باش کامل اند. ۲۰ ایستگاه هم با خودروها و پمپ های لازم برای مقابله با سیلاب و حوادث احتمالی آماده شده اند.



ارتقای کیفیت زندگی در محله

عیسی اردلان، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم فرهنگیان، مدیر محله گلآبدره و امام جماعت مسجد صاحب زمان (عج) محله گلآبدره و محله های اطراف آن، سال هاست که با کمبود زیرساخت های خدماتی درمانی، ورزشی و فرهنگی متناسب با رشد جمعیت مواجه بوده اند. با بهره برداری از این پروژه چندمنظوره ساکنان این منطقه علاوه بر دسترسی متمركز به نیازهای روزمره، از یک نقطه شاخص و مورد توجه برای تعاملات اجتماعی و فرهنگی بهره مند می شوند. پروژه هایی مانند مجموعه چندمنظوره باغ وزیری، صرفا یک ساختمان نیست بلکه حوزه اثر گذاری وسیعی در محدوده پیرامونی خود دارد و نتایج آن به طور مستقیم در ارتقای کیفیت زندگی ساکنان محله گلآبدره قابل مشاهده خواهد بود. همچنین به لحاظ روحی و روانی نیز برای مردم محله بازخورد خوبی به دنبال دارد. تاکنون هیچ نهادی به اندازه شهرداری به مردم خدمات رسانی نکرده است. تغییر چهره محله ها و توسعه آنها به ویژه در سال های اخیر از این خدمات رسانی کجایت دارد.

آگهی مزایده عمومی (۳۲ - ۱۴۰۴)		شهرداری منطقه ۲۲		آگهی مزایده عمومی	
واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط مندرج در اسناد جهت شرکت در فراخوان / مزایده دعوت بعمل می آید.		موضوع مزایده عمومی		مبلغ پایه اجاره بها / ماهیانه (ریال)	
مبلغ سپرده شرکت در مزایده عمومی (ریال) (ضمانتنامه)		مدت		مبلغ پایه اجاره بها / ماهیانه (ریال)	
بهره برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در میدان بهار بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۲۴ مترمربع		۱		۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در بلوار شهید دستواره جنوب پمپ بنزین بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۳۵ مترمربع		۲		۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در میدان گلها بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۳۲ مترمربع		۳		۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در میدان بوستان، بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۲۲ مترمربع		۴		۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در روبروی ایستگاه آتش نشانی بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۳۱ مترمربع		۵		۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از زمین جهت فضای بازی واقع در بلوار شهید دستواره جنوب پمپ بنزین بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۲۰۰ مترمربع		۶		۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از کافی شاپ و رستوران سنتی تشریفات واقع در ضلع غربی بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۶۴۵ مترمربع (مستمل بر یک مجموعه ساختمان شامل رستوران سنتی به مساحت ۲۸۰ مترمربع دارای آشپزخانه ۱۲۵ مترمربع؛ طبقه اول حدود ۲۰۰ مترمربع؛ انباری حدود ۴۰ مترمربع؛ اتاق حمام پرسنل با مساحت حدود ۷ مترمربع و دارای تعداد ۲۱ آلاچیق؛ در محوطه می باشد)		۷		۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
بهره برداری از زمین جهت پارکینگ خودروهای توقیفی بعد از تقاطع اتوبان تهران کرج (بزرگراه شهید فهمیده) و شهید همدانی به مساحت تقریبی ۱۳۵/۲۸۵ مترمربع		۸		۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

۱- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: انتهای بزرگراه شهید همت غرب - بزرگراه شهید خرازی - شهرک شهید باقری - ساختمان شماره یک شهرداری منطقه ۲۲ - واحد قراردادهای

۲- ضمانتنامه سپرده شرکت در مزایده عمومی: مبلغ تضمین سپرده شرکت در مزایده عمومی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۰۴۵۷۵۳۲۲ نزد بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ به نام شهرداری منطقه ۲۲ مورد پذیرش می باشد.

۳- شرایط متقاضی: شرکت کنندگان می بایست دارای دسته چک صیادی از شعب بانک های (شهر تهران)؛ یک نمونه قرارداد مرتبط با شهرداری تهران یا سازمان های وابسته به شهرداری تهران و پروانه کسب مرتبط با موضوع مزایده باشند. (تصویر چک، قرارداد و پروانه کسب در پاکت الف ارائه گردد).

۴- مهلت ارائه اسناد: از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می شود)

بدیهی است شرکت در مزایده عمومی و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده عمومی بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

مشروع شرایط مزایده عمومی در اسناد درج می باشد و شرکت کنندگان می بایست مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء یا امضاء و اثر انگشت نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

آگهی تجدید مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی: ۹۴ / ۴م / ۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد. لطفا به روز و ساعت مواعد مندرج در آگهی دقت فرمایید.

ردیف	موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط اصلی داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان قرارداد	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
۱	اجاره و نصب داربست، چادر و اسپیس در سطح منطقه ۴	۱۲	۶۳,۱۱۱,۱۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تاسیسات و تجهیزات یا اینیه صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور) یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تفکیک و تفکیک	پایان کار روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۵	ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷	تسهیل در پرداخت

لازم به ذکر است ارزیابی قیمت مناقصه گران وفق آخرین ویرایش دستورالعمل تعیین مناسب ترین پیشنهاد در مناقصات پیمانکاری صادره از سوی شورای فنی شهرداری تهران به شماره سند ۴-۱۹-۶۸-۸ انجام خواهد شد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۴

گفت‌وگوی مسعود فروتن با حمید درخشان درباره برنامه تلویزیونی دروازه تهران همشهری

ثريا روزبهانی | خبرنگار | کوچه‌ها خاکی بود،

محله عباسی

توب والي

توب والیبال و بسکتبال گران بود

درخشان دوستت داریم، آلمان نرو!

A vintage color photograph with a white border, showing three young men standing in front of a large stadium filled with spectators. The man on the left is wearing a red and white soccer jersey. The man in the middle is also wearing a red and white soccer jersey and has a mustache. The man on the right is wearing a red and white soccer jersey and has a mustache. They are all smiling at the camera. The background shows a large crowd of people in a stadium, likely during a soccer match.

شرکت رفاه گستر تأمین اجتماعی در نظر دارد تعویض و نوسازی لوله‌کشی سیستم گرمایشی، آب‌رسانی (گرم و سرد) و به‌همراه آن به‌ویژه در محیطه‌های مأمورسرای اسکندری واقع در تهران باصرف‌نظر از معیارهای عمرانی، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. منصفه‌گران می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۴ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۱ صرفه‌برداری نمایند. مهلت‌های اعلام‌شده جهت دریافت قیمت (ستاد ایران) مراجعه تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۱ نسبت به ارسال پیشنهادات قیمتی در سامانه مذکور اقدام نمایند.

شرکت سمیت در نظر دارد نسبت به اجاره ۴ عدد تابلو تبلیغاتی ۱۲ متر در ۶ متر در محل به شرح به غروب کیلومتر ۴ زنگرگاه لشگری (جاده مخصوص کرج) واقع خیابان شیشه‌بنا میا شرایط مندرج در اسناد مزاییده به کلیه فعالین اقتصادی شرکتها و افراد واجد شرایط اقدام نماید که دارای:

- مجوزهای قانونی فعالیت اعم از پروانه شغل، پروانه بهره‌برداری و غیره باشند.
- گواهینامه ثبت مواد مالیاتی و پروانه مالیات بر ارزش افزوده باشند.
- سرسره شرکت در مزاییده به ازاد پیشنهاد برای هر تابلو ۱۰ درصد قیمت پیشنهادی یا به (صورت ضمانت نامه بانکی، چک تضمین شده و اریز نقدی به حساب بازدار گزار)
- تایید شورای تابلوی تبلیغاتی برای شرایط مزاییده گزار

تا ماه تحویل مدارک: از شنبه ۱۳۰۴/۱۰/۱۴ ساعت ۱۵ صبح الی ۱۵ آخون مهلت تسلیم مدارک: روز چهارشنبه ۱۳۰۴/۱۰/۱۴ ساعت ۱۴ تاریخ برگزاری مزاییده: ۱۳۰۴/۱۰/۱۴ ساعت ۱۵ صبح

۰۲۱-۴۷۶۶۵۵۵۵ و ۰۲۱-۴۷۶۶۵۵۵۵-۰۲۱-۴۷۶۶۵۵۵۵

آدرس: تهران، کیلومتر ۴ جاده مخصوص کرج، بلوار شیشه‌بنا

شماره ثبت: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸ دوشنبه مورخ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸

● زمان بازدید مزایده: روز یکشنبه ۱۴۰۴/۹/۳۰ لغایت یکشنبه ۱۴۰۴/۹/۲۷ ساعت ۸ الی ۱۶
● زمان برگزاری مزایده حضوری (حراج): روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۹/۲۸ ساعت ۱۰ صبح
● محل بازدید، برگزاری حراج و تحویل اقلام: استان تهران - جاده مخصوص کرج - کمربندی شهریار اندیشه - بعد از سه راه قرعه حسن خان - جنب شرکت شن و گاهه ذی انبار شرکت پایاندان تلقن: ۰۹۱-۷۱۱۱۸۳۳۰-۹۹۳۹۳۵۳۳-۲۱۴۸-۶۵۱۶۲۰

(شرکت در رد و یا قبول پیشنهادات مختار است)

شرکت بهره‌برداری
آهن شهری تهران و حومه

ردیف	شماره فراخوان	موضوع	نوع
۱	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۷۳	عملیات تهیه مصالح و مقاوم سازی دکل‌های انتقال پست برق فشار قوی خط ۵ مترو تهران	دو مرحله ای
۲	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۷۴	انجام خدمات اپراتوری و نگهداری و تعمیرات دوره ای و اضطراری و اصلاحی دو ساله تجهیزات شبکه توزیع برق و شبکه ریل سوم خط ۲ مترو تهران	دو مرحله ای
۳	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۷۵	انجام خدمات اپراتوری و نگهداری و تعمیرات دوره‌ای و اضطراری دو ساله تجهیزات شبکه توزیع برق و شبکه ریل سوم خط ۴ مترو تهران	دو مرحله ای
۴	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۷۶	خدمات نظافت ناوگان، ایستگاه‌ها و تونل خط ۶ مترو تهران	یک مرحله ای

طرح احداث مجتمع نانوائی یگانه به روش BOLT به شماره ۱۴۰۴/ع/۹۰۴ نشانی: تهران، بلوار مرزداران، خیابان بهار، انتهای کوچه یگانه شرقی، پارک یگانه	وضع موجود: مساحت کل احداثات: احداث بنای اساسی روی زمین به مساحت ۳۰۰ مترمربع به ارتفاع ۶متر با یک نیم طبقه به مساحت ۱۵۰مترمربع با اسکلت فلزی شامل: محل پخت و پز، خدمات پشتیبان، انبار، تاسیسات، اسکان کارگری به همراه فضاهای مدیریت و ارائه فروش، مجتمع نانوائی با کارکرد ۳ نوع پخت با استفاده از آرد سهمیه ای
به گذاری: ۱۰۲ ریال	مدت زمان اجرای پروژه: ۶ ماه شمسی کاربری‌های طرح: خدماتی - تجاری

اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دعوت مینمایند جهت دریافت اسناد رقابت برای طرح فراخوان از تاریخ و وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ به اداره سرمایه گذاری شهرداری منطقه ۲ واقع در سعادت آباد - بلوار قیصر امین پور - نبش کوچه ۱۳ غربی ساختمان مرکزی منطقه ۲ - طبقه سوم جنوبی مراجعه نمایند. به صورت مهر و موم شده تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ به دبیرخانه مرکزی تحویل داده شود. که از طریق دیگر یا خارج از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد پیشنهادات مختار است.

مدت و غیر منقول شده برابر شیوه نامه توانسنجی باید توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و ثبت و غیر منقول گردد.

پاک روز و حق الزحمه کارشناسان رسمی دادگستری پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می باشد.

رابط عمومی شهرداری منطقه ۲

۰۲۱۹۶۰۳۲۱۴

تماس : ۰۲۱۹۶۰۳۲۱۴۱

بذیرش آگهی

دیدہ نشوید

در مترو