

نگنه بازی

بعدش هم فکر کند، غنیمت است

در شرایطی که سخنان محمدحسین کنعانی‌زادگان در مورد وارد کردن یک خودروی ۱۰۰ میلیارد تومانی کل ورزش ایران را به هم ریخت و انواع و اقسام درگیری‌های لفظی به وجود آمد، زیباترین واکنش‌ها را نسبت به این مسئله، حسین ماهینی نشان داد. مدافع راست پیشین پرسپولیس ابتدا در یک اظهار نظر کوتاه گفت: «کنعانی را جدی نگیرید، عقل او ۱۸ ساله است.» و بعد در مصاحبه‌های بلندتر اعلام کرد: «کنعانی از چیزهایی که گفته پشیمان شده. او اول حرف می‌زند بعد فکر می‌کند.» با احترام به ماهینی، تصور می‌کنیم کنعانی حتی بعد از حرف زدن هم به چیزهایی که گفته فکر نمی‌کند، و گرنه پس از مدت کوتاهی و با توجه به بازتاب‌هایی که از چند مصاحبه‌اش دریافت کرده بود، لااقل به این نتیجه می‌رسید که سخنران خوبی نیست و بهتر است بیشتر سکوت کند!



منتظر باشید، تغییر می‌دهد!

پس‌از‌همه‌های شکست سنگین قطر برابر ایران در فینال تورنمنت چهارجانبه اردن همچنان ادامه دارد؛ جایی که عنای‌ها نیمه دوم ظرف دقایق کوتاهی گل گرفتند. این یکی از سنگین‌ترین شکست‌های دوران مربیگری کی‌روش بود که البته در این سال‌ها کم هم از این باخت‌ها نداشته. حالا کارشناسان قطری به صحنه آمده‌اند و از مربی پر تغالی انتقاد می‌کنند؛ از جمله حسن العنقی، پیشکسوت فوتبال این کشور که گفته: «کی‌روش سبک مشخصی دارد و آن بازی با سیستم دفاعی است. ما بازیکنان توانمندی در خط حمله داریم ولی کی‌روش با این سبک از آنها استفاده نمی‌کند. سبک او اصلا مناسب قطر نیست و باید سیستمش را تغییر دهد.» ۴۰ ساله‌است تیم‌های او همینطوری بازی می‌کنند، حتی رئال مادرید؛ بعد شما انتظار داری سبکش را در قطر عوض کند؟ حتما!



مهم، آن ۱۰ درصد است!

مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال اعلام کرده ورزشگاه تازه تاسیس و ۱۵ هزار نفری شهر زنجان ۹۰ درصد پیشرفت داشته است. بعد از این خبر بعضی‌ها ایراد گرفتند که چرا چنین ورزشگاهی در شهری ساخته می‌شود که نه در لیگ برتر و نه حتی در دسته اول نماینده ندارد. این در حالی است که برخی شهرهای دارای تیم در لیگ برتر، از استادیوم استاندارد محروم هستند. خوب البته احداث ورزشگاه در زنجان مشکلی ندارد، مشکل عدم احداث استادیوم در شهرهایی است که در رده بالای فوتبال باشگاهی ایران صاحب تیم هستند. کم کاری در آن مناطق بد است، نه کاری که اینجا صورت گرفته. این وسط تنها نگرانی ما بابت همان ۱۰ درصدی است که از پروژه باقی مانده. گاهی این ۱۰ درصد آخر، از ۹۰ درصد اول بیشتر طول می‌کشد!



به نظر من حضور تیم ملی در تورنمنت اردن بید نبود. اردن که در گذشته چندبار مارا اذیت کرده بود و قطر هم تیم ضعیفی در آسیا نیست. اگر بازی با اردن را فاکتور بگیریم، باید بگویم که تیم ملی در نوع بازی نسبت به گذشته پیشرفت کرده و ما فوتبال هجومی تری را نسبت به زیمان مربیگری کی‌روش به نمایش می‌گذاریم. اگر در جام ملت‌ها فینال به ژاپن نخوریم می‌توانیم شانس قهرمانی داشته باشیم. اگر با عربستان، استرالیا یا کره روبرو شویم، عبور از آنها سخت نیست ولی ژاپن خودش را جدا کرده است.

سپاهان شانس اول قهرمانی است

سعید دقیقی، سرمربی شمس آذر اعتقاد دارد تیمش یکی از بهترین تراکتورهای تاریخ را شکست داده است

۹ ویت امتیازی که بابت شکایت سایپا از شما کسر شد، دیگر بر نمی‌گردد؟
خیر، این حکمی بود که توسط کمیته انضباطی صادر شد و شمس آذر به هدایت این مربی توانست تراکتور را در تیریز شکست دهد. آن هم در حالی که تیم پر مهره تیریزی هر ۴ بازی قبلی‌اش را با برد پشت سر گذاشته بود. اگر امتیاز از شمس آذر کم نمی‌شد این تیم در حال حاضر در رده دهم جدول قرار داشت ولی دقیقی امیدوار است که خیلی زود تیمش از انتهای جدول جدا شود.

۹ ویت قرع شما هم طوری بوده که اکثر بازی‌ها را خارج از خانه برگزار کرده‌اید؟
بله، از آغازی که انجام داده‌ایم ۴ بازی بیرون از خانه بوده و این هفته هم باید به اهواز برویم تا برابر فولاد قرار بگیریم؛ یعنی ۷ بازی و انجام ۵ مسابقه بیرون از قزوین!

۹ ویت کمتر کسی تصور می‌کرد تراکتور را در تیریز شکست بدهید، درست است؟
تیم ما به اذعان کارشناسان، جزو تیم‌های با کیفیت لیگ برتر است و اگر کسر امتیاز، بدشانسی و برخی استنباهات داری نبود، الان می‌توانستیم در بین ۶ تیم بالای جدول باشیم. به هر حال، سعی کردیم این بحران را از شروع فصل به‌نوعی مدیریت کنیم و خدا را شکر که تراکتور را در تیریز شکست دادیم. این تراکتور یکی از بهترین تراکتورهای تاریخ است. من از سقف قرارداد این باشگاه خبری ندارم ولی شما می‌بینید که چگونه هزینه کرده و چه نفراتی را در اختیار دارد. سرمربی، کادر فنی و بازیکنان تراکتور نیازی به تعریف ندارند.

۹ ویت چند غایب برای این بازی داشتید؟
بله، ما مجاب‌یکن مصدوم داشتیم و کارت بازی علیرضا رضایی هم صادر نشد ولی خوشبختانه بچه‌ها فوتبال خوبی را به نمایش گذاشتند و حتی می‌توانستیم بیشتر از ۳ گل هم بزنیم. در لحظاتی از بازی هم فشار تیم حریف را به‌خوبی کنترل کردیم، به هر حال بازی در تیریز برای هیچ تیمی آسان نیست.

۹ ویت کدام تیم را شانس اول قهرمانی می‌دانید؟
با احترام به همه تیم‌ها، سپاهان را شانس اول قهرمانی می‌دانم. آنها تیم با کیفیتی هستند که پارسال با یک لغزش قهرمان نشدند. بعد از سپاهان تیم‌های پرسپولیس، استقلال و تراکتور شانس‌های بعدی هستند.

شروع تغییرات در کشتی

رئیس فدراسیون کشتی محسن کاوه را به‌عنوان مشاور ارشد در امور فنی تیم‌های ملی کشتی آزاد معرفی کرد

بعد از مسابقات جهانی صربستان انتقادها از عملکرد کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد آغاز شد. علیرضا دبیر رئیس فدراسیون خودش به نوعی یکی از منتقدین بود و در یکی از مصاحبه‌هایش عنوان کرد: «کادر فنی باید پاسخگو باشد که چرا در اکثر کشتی‌های حساس بازنده بودیم؟» در ادامه و بعد از نشست خبری سرمربیان آزاد و فرنگی کمی از شدت انتقادات کم شد ولی کماکان بحث درباره کادر فنی به خصوص کمک‌های پژمان در دستکار مطرح بود که همین موضوع شائبه تغییرات در کادر فنی آزاد را تقویت کرد.

دبیر آذر خطر را شنید

علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی که قهرمان جهان و المپیک نیز هست در مراسم تجلیل از قهرمانان کشتی بسیاری از پیشکسوتان را که منتقد عملکرد آزادکاران در جهانی ۲۰۲۳ بودند دعوت کرد تا نشان دهد زنگ خطر جهانی را به‌خوبی شنیده و می‌خواهد تیمی به‌مراتب بهتر از جهانی صربستان را روانه مسابقات المپیک پاریس ۲۰۲۴ کند. تیم ایران در حالی عنوان دومی را کسب کرد که اگر امتیازات تیم روسیه محاسبه می‌شد ایران در رده سوم قرار می‌گرفت. همچنین کشتی‌گیران ایران بیش از ۹۰ درصد مسابقات ورودی را با کشتی‌گیران روس و آمریکا را واگذار کردند.

آزادکاران تنها ۵۰ درصد از سهمیه‌های المپیک را توانستند کسب کنند. ۵۴، ۷۵ و ۹۷ کیلوگرم اوزانی هستند که آزادکاران در بلگراد موفق به کسب سهمیه المپیک نشدند و باید در مسابقات گزینشی برای کسب سهمیه تلاش کنند. در این آوزن عنوان شده مسیر کسب سهمیه برای وزن ۵۷ کیلوگرم به‌مراتب سخت‌تر است چرا که ۳ کشتی‌گیر مطرح ایران در این وزن اصلا شرایط خوبی ندارند و شکست‌های دور از انتظاری را طی ۲ سال اخیر در مقابل رقبا پذیرفته‌اند. علیرضا سرلک، میلاد والی‌زاده و ابراهیم خوار کشتی‌گیران مطرح ایران طی ۲ سال گذشته در تیم ملی بوده‌اند که به هر مسابقه برون‌مرزی از جمله آسیا و جهان اعزام شده‌اند دست خالی به کشور بازگشته‌اند.

کاوه وارد می‌شود

رئیس فدراسیون در حکمی محسن کاوه را به‌عنوان مشاور ارشد در امور فنی تیم‌های ملی کشتی آزاد معرفی کرد. البته در ادامه حکم کاوه آمده و همچنین به‌عنوان ناظر و نماینده ویژه رئیس فدراسیون در تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان حضور خواهد داشت. این حکم‌شان از حضور مستقیم کاوه در تمرینات تیم ملی دارد و به نوعی دبیر نخستین اقدامش را برای تقویت کادر فنی آزاد انجام داده است. محسن کاوه مربی با تجربه تیم ملی است که موفق شده طی ۳ سال گذشته تیم جوانان را قهرمان جهان کند. به‌نظر این شروع تغییرات در کادر فنی آزاد است و باید منتظر تغییرات گسترده‌تری در کادر فنی آزاد باشیم.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پنج گام فلاح ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۹۳۷۲۰ و به شماره ثبت ۳۶۶۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ تصمیحات ذیل اتخاذ شد - آقای مهدی رسولیان به کدملی ۰۹۴۰۸۴۹۹۰۹ به سمت بازرس اصلی و تصمیحات ذیل اتخاذ شد - آقای مهدی رسولیان به کدملی ۰۹۴۰۸۴۹۹۰۹ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند - تراز نامه و صورتحساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱ تصویب رسید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری کرج

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پنج گام فلاح ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۹۳۷۲۰ و به شماره ثبت ۳۶۶۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ تصمیحات ذیل اتخاذ شد - آقای مهدی رسولیان به کدملی ۰۹۴۰۸۴۹۹۰۹ به سمت بازرس اصلی و خانم منا کمال زاده به کدملی ۰۲۳۰۰۳۵۵۷۹۵ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت ۱ سال مالی انتخاب شدند - تراز نامه و صورتحساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ تصویب رسید اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری کرج

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همواره بازرگانی کیفی (یکپارچه) شماره ۱۴۰۲/۱۶/۱۶ (مرحله دوم) شناسه آگهی: ۱۵۹۱۰۰۹

مجمع طلای مونه در نظر دارد «خرید یک دستگاه مینی لودر مورد نیاز مجمع طلای مونه (نوبت دوم)» را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۱۰۵۴۶۰۰۰۰۱۰ با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و با تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیارد و یکصد میلیون ریال) بصورت (واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی) برگزار نماید.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ساعت ۹ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۷
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۷ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰
تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۱
علاقتمندان شرکت در مناقصه می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی با شماره‌های دفتر ثبت‌نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۰۸۵۱۹۳۷۶۸ و مرکز ۰۲۱-۰۲۷۳۱۳۱۳۱ و ۰۲۱-۱۴۵۶۰ تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

پوشش سیم
هواپیما پاک
بخوانیم زندگی

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری رشد خلاق فرهنگ و اندیشه البرز به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۴۱۹۹۸ و به شماره ثبت ۳۰۱۰

به استناد صورتجلسه درخواست نقل و انتقال سهم شرکت به سند رسمی مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: خانم مهتاب حتامی به شماره ملی ۴۰۷۰۷۶۶۱۹۷ که دارای ۶۰۰۰۰۰ (ششصد هزار) ریال سهم‌الشرکه می‌باشد مجمع موافقت نمود که بموجب سند صلح به شماره سند ۱۴۰۲۰۰۰۰۲ طبقه ۲، تحت شماره ۸۰۴۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ صادره از دفتر اسناد رسمی ۱۸۵ کرج مبلغ سهم‌الشرکه مذکور به خانم فرشته حسین‌زاده به شماره ملی ۱۳۷۰۹۵۳۹۱۷ واگذار و از مؤسسه خارج و دیگر دارای هیچگونه حق و ستمی در مؤسسه نمی‌باشد. فهرست شرکاء و میزان سهم الشرکه هر یک پس از انتقال بشرح ذیل می‌باشد: ۱ - خانم فرشته حسین زاده دارای مبلغ ۶۰۰۰۰۰ ششصد هزار ریال سهم الشرکه ۲- آقای رضا حتامی دارای مبلغ ۴۰۰۰۰۰ چهارصد هزار ریال سهم الشرکه اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری کرج

تاسیس شرکت سهامی خاص توان بخش البرز کرج در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ به شماره ثبت ۴۵۷۹۴ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۵۳۲۴۸

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: ایجاد موسسات بهداشتی و درمانی، راه اندازی کلینیک فیزیوتراپی، تاسیس مراکز ماساژ تولید، تهیه و توزیع وسایل یکپار مصرف بیمارستانی و توانبخشی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان البرز، شهرستان کرج، بخش مرکزی، شهر کرج، شاهین ویلا، خیابان دوم شرقی، خیابان شاهین ویلا، پلاک ۴۶، طبقه ۲، واحد ۱ کدپستی ۳۱۹۳۸۹۶۱۶۷ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۶ سهم ۲۰۰,۰۰۰ ریالی تعداد ۶ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۲۰,۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۴۰۲۴۴۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ نزد بانک سینا شعبه گوهردشت کرج با کد ۴۳۶ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای سیداحمدرضا وزیری به شماره ملی ۰۲۱۱۴۷۶۸۷۲ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم سوزن والا فر به شماره ملی ۲۲۹۶۷۹۹۱۴۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت منشی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سیدقیاد وزیری به شماره ملی ۴۱۷۲۰۰۱۵۷۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری یا امضاء سید احمدرضا وزیری همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه بازرسان آقای محمد نصیرنژاد به شماره ملی ۱۳۷۳۸۷۴۹۲۷ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای سیدیوسف حسینی اقدم بناب به شماره ملی ۰۲۳۹۹۹۰۴۱۱۱ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیرالانتشار همشهری جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری کرج

آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارکه اصفهان

ردیف	آگهی	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	فراخوان شناسایی تامین کننده	-----	شناسایی تامین کنندگان نوار نقاله های وارداتی	۱۴۰۲/۰۸/۱۵
۲	فراخوان مناقصه عمومی	۴۸۵۸۵۷۳۷	انجام فعالیت بهینه سازی و تعمیرات اصلاحی تجهیزات، تاسیسات مکانیکی و سازه های خطوط تولید شرکت فولاد مبارکه	۱۴۰۲/۰۸/۱۱
۳	فراخوان مناقصه عمومی	۴۸۵۸۶۸۱۷	تامین ۳۵۰ تن آب ژاول (هیپو کلریت سدیم) ۱۲ درصد حمل با تانکر بدفعاات در مواقع نیاز اعلام شده در طول سال، تحویل بصورت مستقیم در مخازن موجود در واحدهای مصرف کننده	۱۴۰۲/۰۸/۱۵
۴	فراخوان مناقصه عمومی	۴۸۵۸۲۸۹۷	انجام خدمات کانون ارزیابی و توسعه شایستگی	۱۴۰۲/۰۸/۱۰

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان‌های عمومی، ارزیابی کیفی، مناقصات و مزایده‌ها به وبسایت شرکت به نشانی www.msc.ir، منوی خرید و تامین‌کنندگان، مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تأمین‌کنندگان (SRM) اقدام نمایید. اطلاعات سایر فراخوان‌ها از طریق سایت شرکت، قسمت اطلاعیه‌ها قابل دسترسی می‌باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان ۱۴۰۲-۴۴

آگهی مزایده عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد بهره‌برداری از اماکن مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	قیمت کارشناسی ماهیانه (سال اول)	مدت بهره برداری (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	ملاحظات
۱	پارکینگ زیر پل کردستان ضلع جنوبی خیابان ملاصدرا (شماره)	۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	مساحت حدود ۷۵ مترمربع
۲	پارکینگ زیر پل کردستان ضلع جنوبی خیابان ملاصدرا (شماره ۲)	۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱,۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰	مساحت حدود ۶۲۵ مترمربع
۳	رستوران مرکزی (جزیره) بوستان ملت	۱,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۵,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰	مساحت حدود ۶۰۰ مترمربع

(۱) سپرده شرکت در مزایده بصورت ضمانتنامه معتبربانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۶۲۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ابرشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. (۲) شرکت کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهرشده تحویل دبیرخانه منطقه نماید. (۳) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۴) مشروح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت کنندگان می‌توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند. (۵) محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت درمزایده: اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشیرینی- پائین تر از حسینییه ابرشاد- ساختمان مرکز اصلی، طبقه سوم می‌باشد. (۶) قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود. (۷) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مزایده، ملاک عمل مندرجات در مستندات می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران