



طلای المپیک را هم می‌خواهم

با امین میرزازاده که هم قهرمان سنگین‌وزن جهان شد و هم طلای بازی‌های آسیایی را به دست آورد

صفحه ۹

دست پر مردم فارس از سفر رئیس‌جمهور نقش جهان تا دروازه قرآن ۲ ساعت زودتر

آزادراه اصفهان- شیراز، ۶۵ طرح آب و برق و بیش از ۱۰ هزار خانه در استان فارس به بهره‌برداری رسید

- + افتتاح ۲ بیمارستان در غرب و شرق استان
- + تأمین آب پایدار برای نصف جمعیت شیراز
- + همه دستاوردهای افتتاح بزرگراه شاهچراغ ۴

صفحه‌های ۱۳، ۱۴ و ۱۵

فصل سرما بدون مرگ بی‌خانمان‌ها

بر خلاف دوره مدیریت شهری سابق، در ۲ سال گذشته هیچ بی‌خانمانی در فصل سرما در گوشه خیابان جان نباخته است



این کیوارکد را اسکن کنید و گزارشی درباره تلاش‌های مدیریت شهری برای ساماندهی بی‌خانمان‌های پایتخت را ببینید.



مردم جهان به طوفان خروشان علیه صهیونیست‌ها پیوستند دنیا صدای مظلوم را شنید

+ آخرین آمار جنایات رژیم صهیونیستی در غزه

این کیوارکد را اسکن کنید و واکنش حامیان مقاومت به توحش صهیونیست‌ها در سراسر دنیا را ببینید.

ضمیمه امروز

تندرستی

چطور طبع خود را بشناسیم؟

ضمیمه «تندرستی» منتشر شد

چطور طبع خود را بشناسیم؟

توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی برای طبع‌ها و سنین مختلف

پزشکان بزرگ ایرانی معتقد بودند درمان دردها بدون بهره گرفتن از گیاهان امکان ندارد

بازارهای پزشکی در مترو دیده شوید

تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو

تلفیقات بدنه قطار

تلفیقات درون واگن‌ها

شرکت فروش اموال مازاد بانکها (فام) برگزار می‌کند:

مزایده ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

یکمده و هفتاد و هشتمین مزایده املاک مازاد

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۰۵۸ تماس حاصل فرمایید.

لیست مزایده در روزنامه: اقتصاد

مزایده در روزنامه: اقتصاد

نگاه

ابراهیم عزیزی: نماینده مردم شیراز در مجلس

سفر رئیس‌جمهور به فارس؛ چند مزیت و یک نکته



سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور، در دوم سفرهای استانی، در استان فارس حضور یافت؛ سفری که از جنبه‌های مختلف، حائز اهمیت ویژه‌ای است. این سفر دوروزه با برنامه‌ها و دستورات کارهای مهمی همراه بود که نقش مهمی در شتاب‌بخشیدن به توسعه و آبادانی موازن در سطح استان دارد و می‌تواند به مبدئی برای تحولات اساسی در روند پیشرفت فارس تبدیل شود.

«آزادراه شیراز- اصفهان»، «خط دوم آبرسانی به شیراز» و «بیمارستان شهرستان رستم» ۳ پروژه مهمی بودند که در جریان حضور رئیس‌جمهور در استان فارس به بهره‌برداری رسیدند؛ پروژه‌هایی راهبردی که گره‌های بسیاری را از زندگی مردم سراسر استان می‌گشاید. نکته اینجاست که برخی از این پروژه‌ها، مانند پروژه ملی آزادراه شیراز- اصفهان، نه تنها برای مردم استان، بلکه برای همه ایرانیان می‌تواند با مزیت‌های بسیاری همراه باشد، چرا که آزادراه شیراز- اصفهان به طول ۲۱۲ کیلومتر، گام مهمی در راستای تکمیل کریدور آزادراهی شمال- جنوب کشور محسوب می‌شود.

دومین سفر رئیس‌جمهور به استان با تحولات زیرساختی مهمی برای استان همراه بود، اما نباید از دستاوردهای مهم دیگر این سفر غفلت کرد؛ دستاوردهایی که در کنار افتتاح پروژه‌های بزرگ و زیرساختی، زمینه مناسب برای ارتقای رضایت‌مندی مردم از عملکرد مسئولان را فراهم می‌آورد.

دیدار بی‌واسطه با مردم؛ یکی از مهم‌ترین دستاوردهای حضور دوروزه رئیس‌جمهور در استان فارس، دیدار چهره‌به‌چهره با مردم و حضور بی‌واسطه در میان آنان است. به‌شخصه به‌عنوان نماینده استان فارس و شهر شیراز، از رئیس‌جمهور به‌دلیل حضور در میان مردم قدرانی می‌کنم. اتخاذ چنین رویکردی از سوی دولت‌مردان، خیرات و برکات بسیاری برای استان دارد. شنیدن بی‌واسطه حرف‌های مردم، از قشرها و صنوف مختلف، زمینه‌ساز آشنایی هر چه بیشتر تصمیم‌سازان دولت با مسائل و مشکلات جامعه می‌شود و تصمیم‌گیری دقیق‌تری را به‌دنبال خواهد داشت؛ بنابراین معتقدم سفرهای استانی را نباید صرفاً حضور استانی رئیس‌جمهور و بهره‌برداری از چند پروژه تلقی کرد، بلکه دستاورد مهم‌تر، آشنایی ملموس و بی‌واسطه با مسائل مبتلا به جامعه است.

هدف‌گذاری بر اساس اولویت‌ها؛ سفرهای استانی رئیس‌جمهور و هیأت دولت، یک مزیت راهبردی دارد؛ اینکه تصمیم‌سازان دولتی تلاش می‌کنند هدف‌گذاری‌های توسعه‌ای استان را بر اساس اولویت‌های شناسایی شده تعیین کنند. این موضوع یکی از مهم‌ترین دستاوردهای سفر رئیس‌جمهور به استان فارس به شمار می‌رود. باید در نظر داشت که چنانکه اولویت‌های تعیین شده، در بخش اجرا نیز با پیگیری‌های مناسب مقام‌های دولتی در سطوح مختلف همراه شود، می‌تواند دستاوردهای قابل توجهی برای معیشت مردم و توسعه روزافزون اقتصاد استان به همراه داشته باشد.

شناسایی عقب‌ماندگی‌ها؛ نکته دیگری که از محورهای مهم‌ترین مزیت‌های سفر استانی رئیس‌جمهور به فارس به حساب می‌آید، شناخت بی‌واسطه مشکلات و شناسایی عقب‌ماندگی‌ها؛ چالش‌هایی که از گذشته برای استان به ارث رسیده است و حل‌وفصل آن، با اتخاذ تدابیر راهبردی میسر خواهد شد. موضوع مهم این است که جریان بخش عمده‌ای از عقب‌ماندگی‌ها چشم‌په‌راه اتخاذ تصمیم در سطوح بالای دولتی و انجام اقدام‌های بالادستی است. بخش قابل توجهی از مشکلاتی که اکنون در فارس و حتی دیگر استان‌ها وجود دارد، نیازمند تصمیم‌گیری در سطوح بالادست و صرفاً معطل منابع مالی ادامه در صفحه ۲ نیست؛ بنابراین در جریان سفرهای استانی، بخش عمده‌ای از چنین مشکلاتی رفع می‌شود.

داده‌نما

گرافیک: علی رسنگار



یادداشت

سیدمهدی سیدی: کارشناس فرهنگ و رسانه

خشم و نبرد فقط یک انتخاب نیست



شما در محله‌ای زندگی می‌کنید. (فلسطینی) همه فامیل‌تان هم در همان کویچه‌ها زندگی می‌کنند. آبا و اجدادتان هم سال‌ها در همان محله زندگی کرده‌اند. مرده‌هایتان هم همانجا دفن شده‌اند. عروس‌هایتان هم همانجا به خانه بخت رفته‌اند. فرزندان‌تان هم همانجا متولد شده‌اند. ناگهان می‌بینید عده‌ای غریبه سروکله‌شان پیدا شده. (یهودی‌ها)

خیلی مرزوم و مشکوک توی کویچه‌هایتان پرسه می‌زنند. پول خرج می‌کنند و با فریب و فشار، بعضی خانه‌ها را می‌خرند. می‌بینید کم‌کم تعدادشان از حد معمول بیشتر شد. تا به خودتان بیایید یک قلدر از چند محله بالاتر به کویچه شما حمله می‌کنند و آنجا را تحت‌الحمايه خود اعلام می‌کنند. (انگلیس - ۱۹۲۰)

تا به خودتان بچینید در همه شهر، بین محله‌ها جنگ رخ می‌دهد. (جنگ جهانی دوم)

کسی حواسش به شما نیست. جنگ‌شان که تمام می‌شود، آن غریبه کله‌گنده اعلام می‌کنند: من می‌خواهم از این محله خارج شوم، پس بهتر است اینجا یکی مسئولیت کار را برعهده بگیرد. ناگهان همان غریبه‌های مرزوم اطلاعاتیه می‌دهند و محله شما را به نام خودشان می‌زنند و حتی اسم آنجا را عوض می‌کنند. (اسرائیل - ۱۹۴۸)

بلافاصله قلدرهای خیلی دورتر این اقدام را به رسمیت می‌شناسند. (آمریکا)

دوستانی چند کویچه آن طرف‌تر دارید که غیرتی شده و در حمایت از شما به غریبه‌های مرزوم حمله می‌کنند. (جنگ اعراب و اسرائیل) اما شکست می‌خورند. می‌بینید راه امید نیست. فعلاً باید بسوزید و بسازید، ولی اتفاقات بدتری می‌افتد. غریبه‌ها در محله‌تان داد می‌زنند که شما اصلاً آدم نیستید و شما حیوان آدم‌نما هستید (بیانی‌ها و آموزه‌های صهیونیستی) و بعد به شما فشار می‌آورند که باید این سرزمین را ترک کنید. اعتراض می‌کنید که شما مهمانان ناخوانده (صهیونیست‌های غاصب) می‌خواهید ما را از خانه خودمان بیرون کنید. می‌گویند: یا خودتان می‌روید یا با زجر و شکنجه و تحقیر بیرون‌تان می‌کنیم. (اخراج فلسطینی‌ها از سرزمین‌های اشغالی)

کم‌کم اوضاع خراب‌تر می‌شود. موج ترورها آغاز می‌شود. تهدیدها فزونی می‌گیرد. کمی آن طرف‌تر از منزل‌های شما شهرک و یادگان می‌سازند. هرروز مردان‌تان را اسیر می‌کنند. همسر و بچه‌هایتان را می‌کشند. جمع زیادی از جوانان فامیل‌تان را توی زندان شکنجه می‌کنند و شعار می‌دهند: «ملت بی‌سرزمین برای سرزمین بی‌ملت»، طاق‌تان طاق می‌شود. می‌بینید شما دوستانی که روزی به آمدن‌شان امید بسته‌اید، آرام‌آرام آهنگ صلح و سازش می‌نوازند و کم‌کم جای ظالم و مظلوم را عوض می‌کنند؛ اصلاً تقصیر خودتان بوده، شما اصلاً خودتان مجرم هستید. (تروریست خواندن فلسطینی‌ها)

کم‌کم اوضاع هر هفته تغییر جزئی پیدا می‌کند. کودک بزرگ‌تر می‌شود که با بمب و گلوله آنها شهید شده‌اند. فرزندی را در آغوش پدری می‌کشند. شکم‌زن بارداری را می‌درزند. مدرسه‌ها و بیمارستان‌ها را با خاک یکسان می‌کنند. سردخانه‌ها بوی خون می‌دهند. اینجاست که خشم‌تان فوران می‌کند. جان‌تان به لب می‌آید. دیگر چیزی برای از دست دادن ندارید. دیگر باور می‌کنید خشم و نبرد فقط یک انتخاب نیست؛ یک انتخاب میان چند انتخاب؛ نه خشم و نبرد یک اضطرار است، یک اجبار است. همه جوان‌های محل را جمع و تمام مظلومیت و تنهایی‌تان را در مشت‌ها، قفرها و اراده‌هایتان جمع می‌کنید و بر غریبه‌های مرزوم ظالم خونریز می‌تازید. طوفان به پا می‌شود. (طوفان الاقصی)

دنیا متحیر می‌ماند. راستی فعلاً فقط اهالی یک محله قیام کرده‌اند. (غزه)

انفجار دیروز (جمعه) در نزدیکی مسجدی در ولایت بغلان در شمال افغانستان دست کم ۱۷ شهید و ۳۰ زخمی برجای گذاشت. پیش از این خبرگزاری آریانا نیز از وقوع یک انفجار در جریان نماز جمعه در بلخمری مرکز ولایت بغلان خبر داده بود. اسپوتنیک



رئیس جمهور روسیه گفت: عملیات زمینی اسرائیل در غزه منجر به تلفات غیرنظامیان خواهد شد و مهم‌ترین چیز در حال حاضر توقف خونریزی است. وی افزود: واشنگتن حقوق تاریخی مشروع فلسطینیان را نادیده گرفته است. اراشا تودی

دنیا صدای مظلوم را شنید

حامیان مقاومت در سراسر جهان به طوفان خروشان علیه صهیونیست‌ها پیوستند

بهاره محبی
روزنامه‌نگار

حامیان فلسطین روز جمعه در اقصی نقاط جهان از باریس و نیویورک گرفته تا توکیو، بغداد،



عکس: ویسالت بتم

اسلام‌آباد و صعدة در یمن سه خیابان آمدند. تظاهرات کنندگان علاوه بر حمایت از فلسطین و عملیات طوفان الاقصی نیروهای مقاومت، حملات نظامی غیرانسانی رژیم صهیونیستی به نوار غزه را محکوم کردند. در آفریقای جنوبی، زاپین، مازری،

اسپانیا، استراليا، مکزیک و یونان نیز تظاهرات مشابهی برگزار شد. نیروهای مقاومت فلسطین از هفتم اکتبر عملیات همه‌جانبه طوفان الاقصی را علیه مواضع صهیونیست‌ها در سرزمین‌های اشغالی آغاز کردند. رژیم صهیونیستی که در

میدان نبرد با مقاومت فلسطین غافلگیر شده با اقدامی غیرانسانی تمام‌گدر گاه‌های غزه را بسته تا مقاومت فلسطین را ناگزیر به توقف عملیات کند؛ اقدامی که با واکنش‌های گسترده جهانی روبه‌رو شده است.

اردن
در اردن علاوه بر تجمع‌های اعتراضی در حمایت از عملیات مقاومت، صدها نفر از معترضان به سوی مرز فلسطین حرکت کردند. به گزارش الجزیره، پلیس اردن نیروهای را به مرز فرستاده تا مانع از ورود احتمالی مردم شخمین فلسطین اشغالی شوند. همچنین وزیر خارجه اردن نسبت به کوچاندن مردم غزه به مصر هشدار داده و گفته تمام کشورهای عربی با این مسئله مقابله خواهند کرد. به گزارش اسپوتنیک، ایمن الصفدی تأکید کرده مردم غزه مستحق تحرکات فوری جامعه جهانی در راستای حمایت از آنها هستند.

فرانسه
در فرانسه نیز به رغم ممنوعیت تظاهرات در حمایت از فلسطین، هزاران تن به خیابان‌ها آمده و حمایت خود را از عملیات مقاومت اعلام کردند. تصاویر مربوط به درگیری معترضان با پلیس بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشته است. در برخی از تصاویر معترضان علاوه بر پرچم فلسطین، بنرهایی را با عنوان «اسرائیل چنان‌تکار است» برافراشتند. به گزارش شبکه العالم، نیروهای امنیتی فرانسه برای متفرق کردن تظاهرات کنندگان از گاز اشک‌آور و ماشین آب‌پاش استفاده کردند. علاوه بر پاریس، شهرهای لیون و ماریس نیز در همبستگی با فلسطین تظاهرات‌هایی برگزار کردند.

عراق
در عراق هم هزاران نفر در میدان التحریر بغداد در حمایت از فلسطین و مقاومت تجمع کردند. به گزارش خبرگزاری المعلومه، مردم از اقصی نقاط مختلف اجتماعی و سیاسی در این تظاهرات شرکت کرده و حملات رژیم صهیونیستی به غزه را محکوم کردند. مقتدی الصدر، رهبر جنبش صدر، پیش‌تر از عراقی‌ها خواسته بود که در حمایت از فلسطین گرد هم آیند. پایگاه خبری بغداد ایبوم، جمعه گزارش داده بود که مردم عراق از نیروهای امنیتی و شیوخ قباایل گرفته تا جوانان و استادان دانشگاه در پاسخ به این فراخوان به میدان تحریر آمدند.

پاکستان
مردم پاکستان نیز پس از اقامه نماز جمعه در حمایت از عملیات مقاومت به خیابان آمدند و ضمن ابراز همبستگی با مردم غزه، حمایت غرب از تهاجم اسرائیل را محکوم کردند. نمازگزاران پاکستانی همچنین خشم خود را نسبت به عادی‌سازی روابط برخی کشورهای با تل‌آویو ابراز کرده و آن را خیانت آشکار به آرمان فلسطین دانستند. علاوه بر اسلام‌آباد در شهرهای لاهور، کراچی، پشاور، کوئته، اسکردو، حیدرآباد، بهاولپور، مظفرآباد و فیصل‌آباد نیز هزاران نفر از اقصی مختلف مردم به ویژه هواداران احزاب سیاسی راهپیمایی کردند.

مصر
هزاران مصری پس از نماز جمعه دیروز در مسجد الازهر در تظاهرات حمایت از غزه شرکت کردند. القدرس العربی نوشت: تظاهرات کنندگان شعارهای «چان و روحمان فدای مسجد الاقصی»، «حمله کن قسام! حمله» و «فلسطین با وجود صهیونیسم عربی است» را تکرار کردند. نیروهای امنیتی مصر در حومه منطقه‌ای که مسجد الازهر در آن قرار دارد مستقر شدند و برای جلوگیری از راهپیمایی تظاهرات کنندگان در خیابان‌ها یک حلقه امنیتی ایجاد کردند.

آمریکا
شهرهای مختلف آمریکا نیز شاهد تظاهرات در حمایت از عملیات مقاومت بوده است. علاوه بر شیکاگو، دانشجویان نیویورک نیز در حمایت از فلسطین گرد هم آمدند و فریاد «از نیویورک تا فلسطین، اشغال جرم است» سر دادند. به گزارش رسانه‌ها، گروهی از نیویورک که توسط دانشجویان کالج بروکلین برنامه‌ریزی شده بود با حضور گسترده پلیس مواجه شد.

لبنان
جوانان لبنانی و پنهان‌گن فلسطینی ساکن در این کشور روز جمعه در تظاهرات حضور یافتند تا همبستگی خود را با فلسطینی‌ها ابراز کنند. تصاویر منتشر شده نشان می‌دهد که گروه زیادی از جوانان به ویژه بانوان در این مراسم شرکت کرده‌اند.

تونس
هزاران تونسی در پایتخت تونس در اعتراض به حملات اسرائیل علیه فلسطینیان تجمع کردند. به گزارش آنا‌تولی، تظاهرات کنندگان که پرچم‌های فلسطین و جنبش حماس را در دست داشتند شعارهایی در حمایت از فلسطینی‌ها سر دادند. همچنین قیس سعید، رئیس‌جمهور تونس، در نشست اضطراری، راه‌های حمایت دیپلماتیک و بهداشتی دولت تونس از مردم فلسطین از جمله چگونگی ارسال موثرهای برق به غزه را بررسی کرد. این اقدام پس از آن روی می‌دهد که صهیونیست‌ها آب و برق غزه را قطع کردند.

ونزوئلا
در شهر کاراکاس ونزوئلانیز تظاهرات‌هایی در حمایت از مردم فلسطین برگزار شده است. به گزارش تارنامی هیسپان تی‌وی، شرکت کنندگان با به اهتزاز در آوردن پرچم فلسطین از سازمان‌های بین‌المللی خواستند تا برای توقف حملات نظامی صهیونیست‌ها مداخله کنند. نیکلاس مادورو، رئیس‌جمهور ونزوئلانیز هفته گذشته ضمن اعلام حمایت از فلسطین گفت که کشورش برای غزه کمک‌های بشردوستانه ارسال می‌کند.

تلفات رژیم صهیونیستی	آخرین آمار از توحش رژیم صهیونیستی در غزه
از صهیونیست‌ها به ادعای رسانه‌های عبری کشته شده‌اند. ۱۵۰۰ نفر	در حملات رژیم صهیونیستی به غزه شهید شدند. ۱۷۹۹ فلسطینی
صهیونیست در حمله نیروهای مقاومت زخمی شدند. ۳۴۰۰ نفر	بمباران مناطق مسکونی در جمعه شب اتفاق افتاد. ۷۵۰ بار



هشگ

ایرانیک تی وی حساب کاربری خبری تحلیل

شگفتی افسر سابق اطلاعاتی آمریکا در عملیات حماس؛ اسکات ریتر افسر ارشد اسبق اطلاعات آمریکا؛ حزب الله و حماس از باهوش‌ترین افراد روی کره زمین هستند؛ آنها با یک سری عملیات توانستند هوش مصنوعی را در جنگ غزه فریب دهند.

فلسطین آنلاین حساب کاربری خبری

یک زن شهرک نشین اسرائیلی که اخیراً توسط مبارزان آزادیخواه فلسطینی به همراه ۲ کودکش آزاد شده است، تجربه خود را به یک شبکه عبری زبان بازگو کرد. او در این ارتباط گفت: «وقتی مرا از پناهگاه خارج کردند، برای احترام لباسی به من دادند که خودم را بیوشانم. یکی از رزمندگان کودتاکم را حمل کرد تا به من کمک کند و در این مدت در یک اتاق امن بودم. وقتی به مرز رسیدیم، یک گروه مسلح دیگر را دیدم، اما آنها کاری به ما نداشتند.»

مسلم فعال جهان اسلام

گروهی از اسرائیلی‌ها در حالی که پای خود را به زمین می‌کوبند و می‌رقصدند با خواندن آهنگی شعار می‌دهند که غزه را به قبرستان کودکان تبدیل می‌کنیم؛ در میان این گروه «ایمان بن گویر»، وزیر امنیتی کابینه نتانیاها هم حضور دارد؛ به نظر می‌رسد که آنها عاشق نسل‌کشی در غزه هستند.

عکس نوشت



روزنامه نگار فعال فلسطینی روی صندلی چرخدار

مومن قرکه، روزنامه نگار فعال فلسطینی است که در جریان حمله اسرائیل به غزه در سال ۲۰۰۸ هر ۲ پای خود را از دست داده، اما همچنان به‌عنوان یک خبرنگار و روزنامه‌نگار فلسطینی به کار خود ادامه می‌دهد. او اکنون زیر باران موشک و بمباران غزه با صندلی چرخدار خود در میانه ویرانه‌های غزه می‌چرخد تا تصویر واقعی مظلومیت مردم غزه را به جهان نشان دهد. تاکنون بیش از ۷ خبرنگار در نوار غزه در جریان بمباران رژیم صهیونیستی به شهادت رسیده‌اند.



پالایشگاه حیفا زیر آتش موشک‌های مقاومت

جنبش حماس از حمله موفقیت آمیز خود با موشک بالستیک عیاش-۲۵ به مقر منطقه نظامی ارتش رژیم اسرائیل در صغد واقع در شمال مناطق اشغالی خبر داد. رژیم صهیونیستی پرتاب این موشک را تأیید کرد و از رهگیری آن خبر داد، اما دقایقی بعد تصاویری از بلندشدن دود از پالایشگاه حیفا منتشر شد و آنگونه که منابع فلسطینی اعلام کردند، پالایشگاه حیفا نیز هدف موشک مقاومت فلسطین قرار گرفته است. صغد و حیفا در بیش از ۱۵۰ کیلومتری نوار غزه قرار دارند و هدفگیری آنها، توانایی نیروهای فلسطینی برای هدف قرار دادن سراسر مناطق اشغالی را تأیید می‌کند. این دومین استفاده تأیید شده گروه حماس از موشک‌های عیاش-۲۵ است. حماس پیش‌تر در سال ۲۰۲۱ از این موشک‌ها علیه پایگاه هوایی رامون در صحرای نقب استفاده کرده بود.

جهان مقاومت

بمباران یک هفته غزه برابر است با بمباران یک سال افغانستان

مارک گارلاکو، بازرگ سابق جنایات جنگی سازمان ملل در لیبی و مشاور نظامی و کارشناس بین‌المللی، در مصاحبه با واشنگتن پست گفت: بمب‌هایی که ایالات متحده در یک سال بر سر افغانستان انداخت، توسط رژیم صهیونیستی در عرض یک هفته روی غزه که بسیار کوچک‌تر است ریخته شده است. از طرفی، دیدبان حقوق بشر به استفاده صهیونیست‌ها از فسفر سفید در عملیات نظامی در غزه و لبنان تأکید کرد.

در خواست انصار الله از عربستان برای باز کردن راه به سمت غزه

محمدعلی الحوثی، رئیس شورای عالی سیاسی در دولت نجات ملی یمن از عربستان سعودی و ولیعهد این کشور خواست راه پیوستن مجاهدان یمنی به برادران مجاهد فلسطینی در غزه را باز کند و شرایط مناسبی را برای آنها فراهم آورد. به گزارش المسیره، وی افزود: این در خواست، نه از باب عراقی و نه غیر منطقی است، بلکه خواست‌های مبتنی بر روحیه عربی و ملی است و صنعا با جدیت منتظر پاسخ ریاض است.

پشتیبانی امارات از حمله به غزه تکذیب شد

وزارت دفاع امارات گزارش برخی رسانه‌ها مبنی بر رسیدن تعدادی جنگنده آمریکایی به پایگاه هوایی «الظفره» در این کشور برای کمک به رژیم صهیونیستی را تکذیب کرد و در صفحه خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت که این ادعاها بی‌اساس است. به گزارش اسپوتنیک، پیش از این ادعا شده بود جنگنده‌های آمریکایی با هدف کمک به رژیم صهیونیستی در حمله به غزه وارد ابوظبی شدند.

عصائب اهل الحق: برای جنگ علیه اسرائیل آمادگی داریم

به گزارش الجزیره، «قیس الغزلی» دبیر کل عصائب اهل الحق عراق در یادواره شهدای طایفه العیس در شهر ساموه استان المثنی با اشاره به موفقیت گروه‌های مقاومت فلسطینی در عملیات قهرمانانه «طوفان الاقصی» افزود: ما برای هر گونه کمک به برادران خود در فلسطین اشغالی آمادگی داریم و اگر از ما خواسته شود که در جنگ شرکت کنیم، شرکت خواهیم کرد و اگر از ما حمایت مالی طلب شود، دریغ نخواهیم کرد.

جهان نما

حمله به دیپلمات اسرائیلی در چین

جنایات دشمن صهیونیستی در غزه خشمی جهانی را علیه صهیونیست‌ها به راه انداخته است. در همین ارتباط نیز مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین گزارش داده است که یک دیپلمات صهیونیستی در چین هدف قرار گرفته که وزارت خارجه رژیم صهیونیستی نیز این حمله را تأیید و اعلام کرد دیپلماتش در چین زخمی شده است. همزمان با تشدید جنایات رژیم صهیونیستی در نوار غزه، موجی از حمایت جهانی و همدلی با مردم فلسطین و ساکنان پارک غزه به راه افتاده است.

پاسخ کوبنده اهالی غزه به اسرائیل

سخنگوی دفتر اطلاع‌رسانی دولت فلسطین در نوار غزه خروج فلسطینی‌ها از این منطقه را رد و تأکید کرد: «با ستاده میمیریم» این مقام فلسطینی افزود: «با وجود تمام جنایات رژیم صهیونیستی، سرزمین خود را ترک نخواهیم کرد». براساس گزارش المیادین، ارتش رژیم صهیونیستی پیش از این از ۱،۱ میلیون ساکن غزه خواسته بود که از خانه‌های خود خارج شده و به سمت جنوب دشت غزه حرکت کنند و در آنجا ساکن شوند.

خواستار کودک فلسطینی پس از بمباران غزه

یک کودک فلسطینی که بر اثر بمباران رژیم صهیونیستی به شدت زخمی شده است، پس از بمباران محل سکونتش رو به دورین شبکه الجزیره می‌گوید: «من فقط می‌خواهم بازی کنم، آنها همه چیزمان را از ما گرفتند». کودکی دیگری می‌گوید که من و مادرم و خاله‌ها دور هم با خوشحالی جمع شده بودیم که ناگهان خانه همسایه‌ها یمان را بمباران کردند و ما شوک وارد شد. بمباران غزه توسط جنگنده‌های رژیم صهیونیستی با شدیدترین شکل ممکن پس از یک هفته ادامه دارد.



سرعتگیرهای خیابان‌های بیرجند استاندارد نیستند
 متأسفانه اکثر سرعتگیرهای نصب شده در خیابان‌های بیرجند غیراستاندارد و مرتفع هستند. مثلاً چند وقت پیش یک خودرو که سرعت کمی بالا بود در بلوار پیامبر با عبور از روی یکی از این سرعتگیرها منحرف شد و خودرو و راننده هر دو آسیب دیدند. مسلمانا با وجود این سرعتگیرها این قبیل حوادث تکرار خواهد شد. از مسئولان اداره راهنمایی و رانندگی این شهر درخواست داریم تا نسبت به اصلاح و نصب مجدد سرعتگیرها اقدام کنند. **مباشری از بیرجند**

قبوض بیمه کارگران ساختمانی فردیس از ۲ ماه قبل صادر نشده است

بیمه تأمین اجتماعی شهرستان فردیس کرج، ادامه صدور قبض بیمه کارگران ساختمانی را از تاریخ اول تیرماه سال جاری مشروط به بازپرداخت محل کار و حضور فرد بیمه شده کرده است. اکنون نزدیک به ۲ ماه است که ما منتظریم و از بازرس خبری نیست و طبیعتاً هیچ قبض بیمه‌ای هم برایمان صادر نمی‌شود. در حالی که ما کارگران هر ماه و به‌طور مرتب مبلغ بیمه خود را پرداخت می‌کنیم ولی نمی‌توانیم از خدمات بیمه خصوصاً بیمه درمانی برای خود و خانواده‌هایمان استفاده کنیم. از طرفی وقفه بین صدور قبوض حق بیمه در آینده و هنگام بازنشستگی برایمان دردسرساز خواهد شد.

عده‌ای از کارگران ساختمانی فردیس کرج

داخل بازار بزرگ تهران سطل زباله کم است

چندی پیش داخل بازار بزرگ تهران شیر کاکائو خیراتی می‌دادند من هم گرفتم و بعد از ذکر فاتحه برای انداختن لیوان یکبار مصرف آن در سطل زباله مستاصل شدم. دقت کردم در کل مسیر حتی یک سطل زباله نبود. لطفاً شهرداری در بازار بزرگ که روزانه هزاران نفر در آن تردد دارند به میزان کافی سطل زباله قرار دهد.

نصبری‌ها از تهران

کارخانجات تولید خودرو برای محصولات شان دفترچه راهنما تهیه کنند

در تمام دنیا مرسوم است که وقتی یک مشتری کالایی را خریداری می‌کند دفترچه راهنمایی از طرف فروشنده برای آشنایی با قطعات و طرز استفاده صحیح از محصول در اختیار او قرار می‌گیرد. مثلاً هنگام خرید یک دستگاه جارو برقی یا ماشین لباسشویی و یا حتی وسایل ساده‌تر. جای تعجب است که شرکت‌های خودروساز داخلی مثل سایپا هیچ دفترچه راهنمایی جهت آگاه شدن مشتریان و کمک به آنها برای استفاده درست و اصولی از خودرو در اختیارشان قرار نمی‌دهند. این دیگر ساده‌ترین و مرسوم‌ترین کاری است که یک فروشنده باید برای عرضه و فروش محصولش انجام دهد.

بلیغیان از اصفهان

شهرک ژاندارمری نیازمند نظافت و ساماندهی است
 مدتی است به نظافت شهرک ژاندارمری تهران کم توجهی می‌شود. به‌نظر می‌رسد پیمانکار توجه کافی به عملکرد پرسنل خود ندارد و همین موضوع سبب شده شهرک بی‌نظم و پر زباله باشد. برای نمونه مسئولان سرزده سری به خیابان‌های البرز به‌ویژه البرز ۶ بزنند.

شاکری از تهران

چرا تونل دشتک به فارس افتتاح نمی‌شود

حدود ۲۰ سال است که از کلید خوردن پروژه احداث تونل در جاده دشتک به فارس استان چهارمحال و بختیاری می‌گذرد و خوشبختانه مدتی است که تکمیل شده است. جدا از اینکه جاده دشتک - فارسان پیش‌مهمی از جاده فلات مرکزی ایران است، در صورت بهره‌برداری از این تونل ۱۵۰۰ متری، مشکلات ترافیکی در حمل و نقل چندین شهر از استان از جمله دشتک، فارسان، بازفت و اردل حل خواهد شد. به‌عنوان مثال مسیر شهر کرد-دشتک و بازفت ۴۵ کیلومتر کوتاه‌تر شده و زمان تردد میان استان چهارمحال و بختیاری به استان خوزستان و بالعکس چندین ساعت کوتاه‌تر خواهد شد. سؤال اینجاست که چرا با وجود تکمیل شدن پروژه، تونل هنوز هم بسته است و قابل استفاده نیست؟ دلیل تملک در افتتاح و بهره‌برداری از این تونل چیست؟ **سپهونداز چهارمحال و بختیاری**

آکهی مناقصه عمومی (مرحله اول)
 شماره ثبت ۵۶۲۵
 بدینوسیله به آگاهی می‌رساند شرکت ملی مسکن و صنایع ساختمانی در نظر دارد نسبت به انتخاب تأمین‌کننده واجر شرایط در خصوص تهیه، بارگیری، حمل و تحویل سنگ کف و چدارهای داخلی پروژه برج‌های مسکونی در جزیره کیش اقدام نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت بعمل می‌آید از تاریخ انتشار آکهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران - خیابان سهروردی شمالی - هویزه غربی پلاک ۱۱۵ - طبقه منفی یک دبیرخانه شرکت مراجعه نمایید.
هزینه خرید اسناد: پنج میلیون ریال
ضمانت نامه شرکت در مناقصه: ۱۵۰ میلیون ریال
آخرین زمان تسلیم پیشنهادات: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۱
تلفن تماس: ۸۸۷۵۸۱۰۰۰
هزینه انتشار آکهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
شرکت ملی مسکن و صنایع ساختمانی

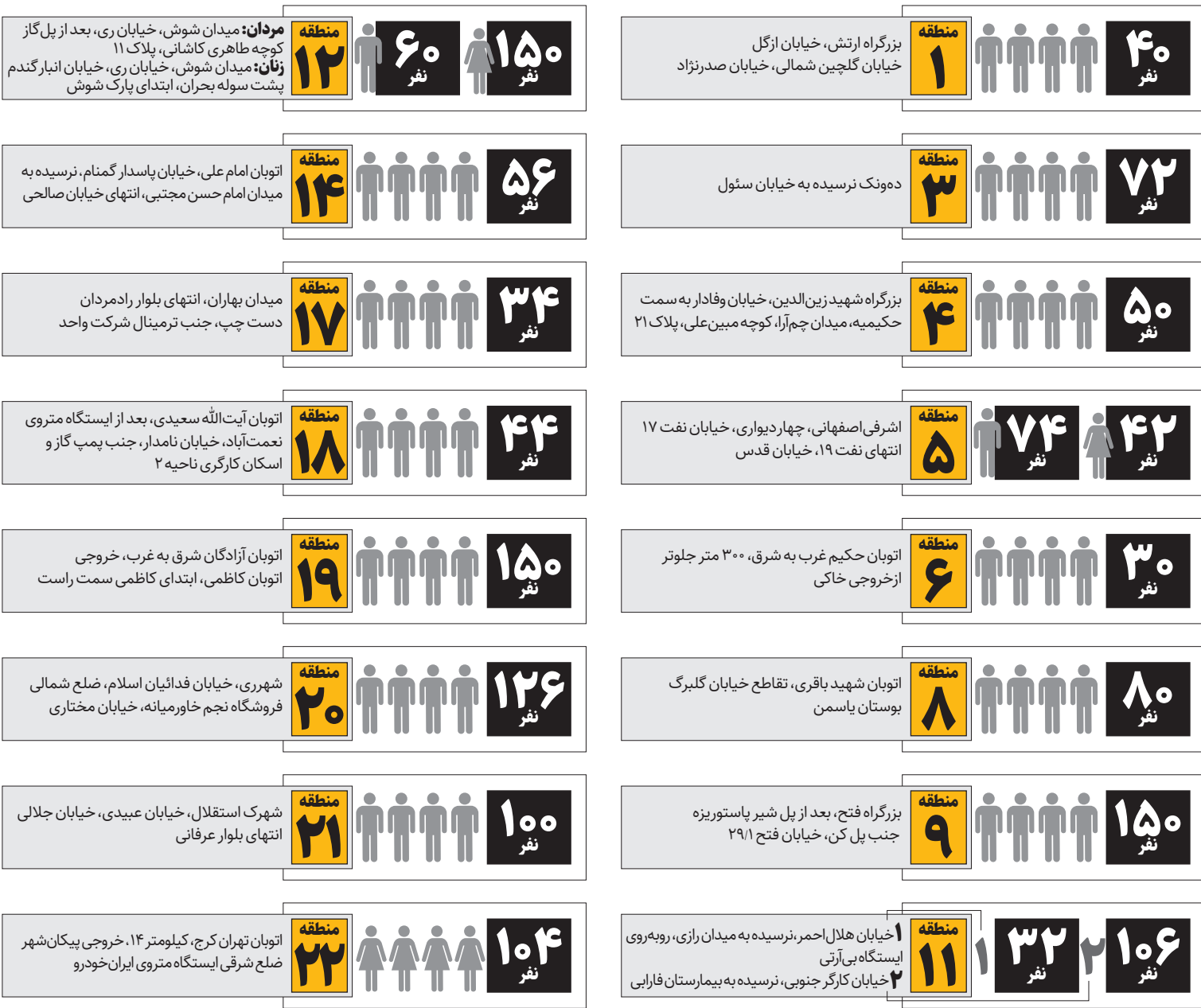
تلاش مدیریت شهری در جهت دسترس پذیری شهر برای کودکان
 زهرا شمس احسان، رئیس کمیته اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران: تمام تلاش مدیریت شهری در راستای دسترس پذیر کردن شهر برای کودکان معطوف شده است؛ از این رو نظرات تمامی کودکان در قالب مصوبه شهر دوستدار کودک مدنظر قرار خواهد گرفت چرا که آینده‌سازان کشور هستند.



راهاندازی سکوی گردشگری در پایانه بیهقی
 پوریا علیمردانی، مدیرعامل سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارهای شهرداری تهران: برای نخستین بار در پایانه بیهقی سکوی گردشگری ایجاد شد و خدماتی در این حوزه ارائه می‌دهیم به‌گونه‌ای که حضور فعال مجموعه‌های گردشگری را در داخل این سکو آغاز کرده‌ایم. بنا داریم تمام تورهایی گردشگری را در داخل پایانه بیهقی ساماندهی کنیم.



موقعیت ۲۰ گرمخانه پایتخت



فعالیت ۴۰ گشت حامی شهر برای شناسایی بی‌خانمان‌ها

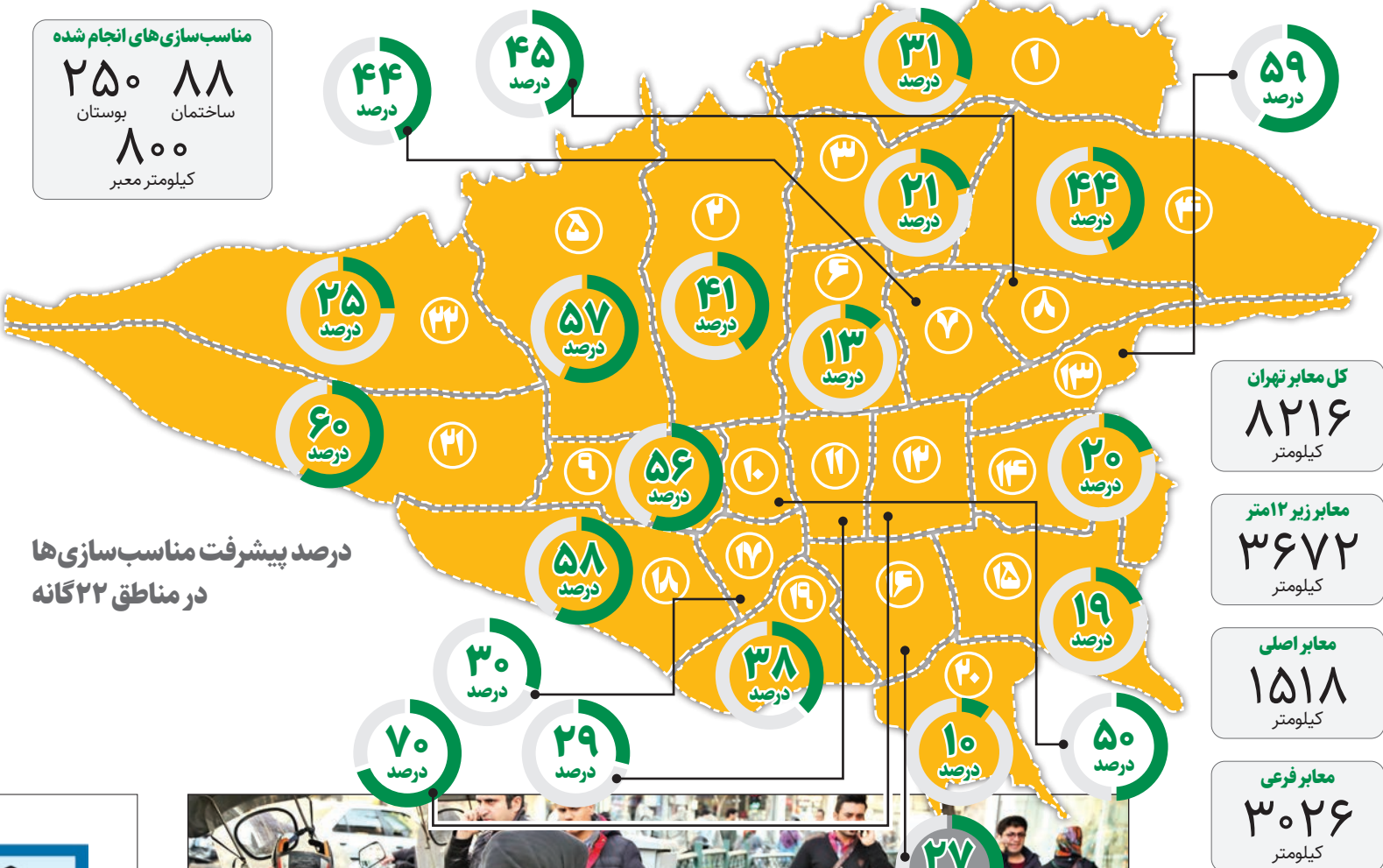
احمدی صدر با اشاره به گشت‌های شبانه برای ساماندهی افراد بی‌خانمان، گفت: ۴۰ گشت حامی شهر در تمام نقاط ۲۲ گانه حضور دارند و در فصل سرما به‌صورت شبانه‌روزی در حال تردد هستند تا افراد بی‌خانمان را شناسایی و به گرمخانه‌ها منتقل کنند. مدیرعامل سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران درباره همکاری شهروندان با شهرداری برای ساماندهی افراد بی‌خانمان، گفت: گشت‌های حامی شهر ما به‌صورت ۲۴ ساعته در حال گشت‌زنی هستند، اما شهروندان هم اگر موردی را مشاهده و افراد بی‌خانمانی را در نقاط مختلف شهر رویت کردند می‌توانند با ۱۳۷ تماس گرفته و موقعیت فرد را اعلام کنند تا نیروهای مابرای انتقال آن فرد اعزام شوند. او با تأکید بر اینکه پراکنده‌گی گشت‌های حامی شهر در تمامی نقاط شهر وجود دارد، ادامه داد: در مناطقی از پایتخت که میزان آسیب‌های اجتماعی بیشتر است، تعداد آن‌ها بیشتر شده تا بتوانند تمامی افراد را ساماندهی کنند. احمدی صدر گفت: گشت فوریت‌های خدمات اجتماعی ویژه فصل سرما برای جمع‌آوری کارتن خواب‌ها، بی‌خانمان‌ها و در راهمانده‌ها ۲ برابر افزایش یافته است.

استقرار گرمخانه‌های سیار در میادین اصلی شهر

مدیرعامل سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران با اشاره به گرمخانه‌های سیار در تهران، گفت: ۱۲۰ اتوبوس یا همان گرمخانه سیار در میادین اصلی شهر (میدان راه‌ان، میدان آزادی، میدان امام حسین و...) فقط در فصول سرما به‌صورت ثابت قرار گرفته تا افرادی که تازه از راه رسیده‌اند یا شرایط رفتن به گرمخانه‌ها ندارند در این گرمخانه‌های سیار مستقر شوند. پتو و غذای گرم در این اتوبوس‌ها نیز در نظر گرفته شده است. احمدی صدر با بیان اینکه تمامی این اقدامات برای افراد کارتن خواب و بی‌خانمان است، اضافه کرد: در مواردی که سرسردنای آنها وجود ندارد می‌توانند در مراکز شهرداری تهران بمانند و غذا و محل استراحت در اختیار آنها قرار خواهد گرفت.

تبدیل تهران به شهر دوستدار اقشار خاص

همشهری آخرین وضعیت اجرای طرح مناسب‌سازی معابر تهران برای حضور کودکان، سالمندان، معلولان، جانبازان و... را بررسی کرده است



پروژه
 زینب زینالزاده
 روزنامه‌نگار

شهر باید برای زیست اقشار خاص از جمله کودکان، معلولان، سالمندان و... مناسب، مطلوب و ایمن شود؛ از این رو مدیرت شهری در دوره ششم از همان روزهای ابتدایی که در خیابان بهشت مستقر شد، مناسب‌سازی معابر، بوستان‌ها و ساختمان‌های شهرداری را در دستور کار قرار داد تا تهران به شهر دوستدار کودکان، سالمندان و... تبدیل شود. در این رابطه حمیدرضا صاری، معاون معماری و شهرسازی شهرداری تهران از مناسب‌سازی معابر منتهی به خانه معلولان هم خبر داده است. به گفته این مقام مسئول، خانه معلولان توسط شهرداری مناطق شناسایی و موظف شده‌اند تا پایان سال حداقل ۲ مسیر منتهی به معابر افراد دارای معلولیت را مناسب‌سازی کنند و گزارش آنها ارائه دهند.

مناسب‌سازی ایستگاه‌های بی‌آرتی

علاوه بر معابر، اقشار خاص برای استفاده از امکانات شهری مانند بوستان‌ها و ناوگان حمل‌ونقل عمومی هم با مشکلات و چالش‌هایی مواجه هستند؛ از این رو با ایجاد مسیرهای ویژه، نصب آبخسوری، احداث چشمه‌های بهداشتی و... مناسب‌سازی برخی از بوستان‌ها انجام شده و این کار همچنان ادامه دارد. در ایستگاه‌های بی‌آرتی هم برای رفاه بیشتر افراد دارای معلولیت رمپ ایجاد و در ایستگاه‌های مترو هم علاوه بر ایجاد مسیر بساوی و پله‌برقی، در خطوط پر تردد مانند خط یک و... آسانسور نصب شده است.

معیار ایمن برای کودکان

بر اساس مصوبه «ازامات و ضوابط عام شهر دوستدار کودک» شورای عالی شهرسازی و معماری، حقوق کودکان در بهرمندی از فضاهای امن و ایمن شهری و محیط‌های بازی و شاد به رسمیت شناخته شده است. در ادوار گذشته اقداماتی برای تحقق شهر دوستدار کودک صورت گرفته است، اما با توجه ایده‌آل فاصله داریم؛ چراکه فضاهای شهر امروز پاسخگوی نیاز کودکان نیستند. در شهر دوستدار کودک، تهران دیگر شهر پیچیده‌ای نخواهد بود و در عین سادگی برای کودکان، جذاب و پر از شور و نشاط است؛ از این رو مدیریت شهری اهتمام دارد پایتخت را به شهر دوستدار کودک تبدیل کند تا شهروندان کوچک هم از زیست در آن احساس رضایت و خوشحالی داشته باشند.



مزیت شنبه‌های تعطیل



عضو هیأت‌رئیس مجلس شورای اسلامی با یادآوری جمیع آوری ۱۲۰ امضا برای در اولویت قرار گرفتن بررسی موضوع افزایش تعطیلات پایان هفته، ابراز امیدواری کرد که بشود تعطیلات کشور را افزایش داد تا تعامل اقتصادی با دنیا نظم بیشتری بگیرد. محسن بیرهادی که یکی از طرفداران تعطیلی شنبه به‌جای پنجشنبه است، نگاه دولتی‌ها بر این بود که برای افزایش روزهای تعطیل پنجشنبه‌ها را که در کشور ما تقریباً نیمه‌تعطیل است و تکلیف آن چندان مشخص نیست در کنار جمعه‌ها تعطیل رسمی اعلام کنند. در حقیقت، اگر در ایران، پنجشنبه‌های نیمه تعطیل به‌طور کامل در کنار جمعه‌ها تعطیل رسمی اعلام شود، تعطیلات پایان هفته به ۲۲ روز خواهد رسید؛ اما واقعیت این است که در بیشتر دنیا شنبه‌ها و یکشنبه‌ها تعطیل رسمی است و اگر پنجشنبه و جمعه نیز در ایران تعطیل باشد، عملاً زمان قطع ارتباط ما و جهان به ۴ روز می‌رسد، در حالی که با جایگزینی شنبه به‌جای پنجشنبه، یک روز از این وقفه کاسته خواهد شد. بیرهادی با اشاره به اینکه مجموعه تعطیلات جمعه‌ها و سایر تعطیلات مناسبی در ایران ۲۹ روز است، گفت: این تعداد با احتساب یک روز تعطیلی بیشتر به ۱۲۵ روز می‌رسد که تقریباً با معدل تعطیلات دنیا به‌نوعی برابر است؛ اما در جنس تعطیلات با معدل دنیا فاصله داریم. کشورهای عربی جنوب خلیج فارس از سال ۲۰۰۸ تعطیلات خود را به سمت شنبه برده‌اند حتی افغانستان نیز که مراده کمتری با بازارهای جهانی دارد از سال ۱۳۸۹ تعطیلی خود را از پنجشنبه به شنبه تغییر داده است. در ایران اما، تعطیل کردن شنبه به‌جای پنجشنبه مخالفانی دارد که با وجود جمع‌آوری ۱۲۰ امضا در مجلس، هنوز نمی‌توان به قطعی بودن این تعطیلی امیدوار بود.

اخبار کوتاه

- سخنگوی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز گفت: قبلاً ارزش پوشاک قاچاق در بازار ۳۲ میلیارد دلار بود، اما اکنون میزان آن ۱۵ میلیارد دلار برآورد می‌شود. پیش‌تر اتحادیه تولید و صادرات پوشاک برآورد کرده بود ۵ میلیارد دلار پوشاک قاچاق در سطح بازار عرضه می‌شود.
- رئیس هیأت مدیره اتحادیه مرغ تخم‌گذار تهران گفت: با توجه به مازاد تولید در برابر تقاضا، تخم‌مرغ کم‌کان کمتر از نرخ مصوب عرضه می‌شود. ناصر نبی‌پور افزود: قیمت کنونی هر کیلو تخم‌مرغ در مرغداری ۴۷ هزار تومان است که کم‌کان کمتر از نرخ مصوب عرضه می‌شود.
- نایب‌رئیس شورای ملی زعفران گفت: بنابر آمار شش ماهه گمرک، صادرات زعفران نسبت به مدت مشابه سال قبل ۳۳ درصد رشد داشته است. او افزود: نرخ کنونی هر کیلو زعفران دسته ۳۷ میلیون تومان، پوشال ۴۴ تا ۴۵ میلیون تومان، سرگل ۴۶ تا ۴۸ میلیون تومان و نگین ۴۷ تا ۵۲ میلیون تومان است.
- معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا گفت: با ادامه بارندگی‌ها برای فصل زراعی آینده، محدودیت‌های کشت دوم برداشته می‌شود.
- فرماندار شهرستان تهران با اشاره به تشکیل تیم‌های مشترک فرمانداری تهران و سازمان تعزیرات گفت: مصوبه‌ای برای افزایش قیمت نان نداشته‌ایم؛ لذا با هر نالوایی که مرتکب تخلف کم‌فروشی و گرانفروشی شود برخورد جدی شده و پلمب در انتظارش خواهد بود.
- با اجرایی شدن طرح جدید، دهک‌های ششم و هفتم نیز مشمول دریافت یارانه تشویقی ۱۲۰ هزار تومانی خواهند شد. معاون رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: با اضافه شدن دهک‌های ششم و هفتم، ۶ میلیون نفر مشمول طرح کالاپرگ الکترونیک شده و در یک‌ماه اخیر ۱۰۹ میلیون خانوار از این طرح استقبال کرده‌اند.

هشتگ

محمد خبری‌زاد
 @khabarizad

خودرو صدرنشین فروش در ۱۲ ماه گذشته
 در ۱۲ ماه گذشته، بین شرکت‌های # بورسی، ایران‌خودرو با فروش ۲۰۰ همتی، بالاترین مبلغ فروش را داشته است؛
 بالاتر از پتروشیمی‌ها و فولاد‌ها.

برلینر
 @reinberliner

شرکت‌های دولتی مسکن برلین موظف شدن واحدهای نوسازنشون‌رو زیر قیمت بازار برای اجاره عرضه کنن.
 نتیجه، شکل‌گیری بگ لاتاری تمام‌عیار! فقط تو نیم ساعت، ۴۳ هزار متقاضی برای تنها ۲۸۸ واحد آپارتمان درخواست فرستادن. شانس هر متقاضی ا به ۱۵!

حمید محمدی
 @Hamid_mohamadi7

سرمایه‌گذاری با قمار بازی فرق می‌کنه...
 وقتی نقطه خروج و حد ضرر نداشته باشی هر سودی که هر کمه باشی به باد می‌دی...
 قبیل از خرید باید حد ضرر و نقطه خروج در سناریوهای مختلف مشخص شده باشه...

نفت خام ایران مشتریان خود را دارد

جواد اوجی، وزیر نفت با اشاره به اینکه امروز بیش از ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت تولید می‌کنیم، گفت: در حال برنامه‌ریزی برای افزایش تولید نفت هستیم که برای آن هم در جهان مشتری داریم؛ همه اینها در شرایط سخت تحریم‌ها انجام شده است.



افزایش ۸ درصدی قیمت نفت سنگین ایران

قیمت نفت سنگین ایران در سپتامبر، ۸ درصد افزایش یافت. براساس این گزارش قیمت نفت سنگین ایران در سپتامبر، ۹۴ دلار و ۶۳ سنت در هر بشکه رسید که ۷ دلار و ۵ سنت معادل ۸ درصد، افزایش داشت. همچنین تولید نفت ایران با افزایش ۱۵ هزار بشکه در روز، به بیش از ۳ میلیون بشکه در روز رسیده است.

نقش جهان تا دروازه قرآن، ۲ ساعت زودتر

در جریان سفر رئیس جمهوری به استان فارس، پروژه آزادراهی اصفهان- شیراز در کنار ۵۳ طرح آب و برق و ۱۰ هزار و ۲۰۰ واحد مسکن دولتی به بهره‌برداری رسید

صرفه‌جویی ۶ همت سواخت

با افتتاح بخش باقیمانده از پروژه آزادراهی اصفهان- شیراز (حدفاصل یزدخواست تا شیراز) زمان سفر در مسیر شیراز به اصفهان و مناطق مرکزی کشور بیش از ۲ ساعت کاهش یافت و مردم استان‌های هرمزگان و بوشهر نیز مسیر آسان‌تری برای ارتباط با مرکز و شمال کشور پیدا کردند. علاوه بر این، امنیت سفر و رفت‌وآمدهای خودرویی مردم در این مسیر به واسطه حذف نقاط حادثه‌خیز و جداسازی کل مسیر رفت‌ووبرگشت، به شکل جدی ارتقا پیدا می‌کند. از جمله ثمرات افتتاح این قطعه آزادراهی، کاهش مصرف سالانه ۱۳۰ میلیون لیتر سوخت به ارزش ۶ هزار میلیارد تومان است؛ آن‌هم فقط با فعال شدن پروژه‌ای که تاکنون ۲۵ هزار میلیارد تومان صرف احداث آن شده است. با این حساب، بعد از ۴ سال فقط از محل صرفه‌جویی سوخت، کل هزینه این پروژه آزادراهی به دولت بازگردانده می‌شود. علاوه بر این، قطعه آزادراهی شیراز- اصفهان، یکی از حلقه‌های مفقوده کریدور آزادراهی شمال- جنوب کشور است که باید تا بوشهر ادامه پیدا کند.

گزارش احمد میرخدائی روزنامه‌نگار

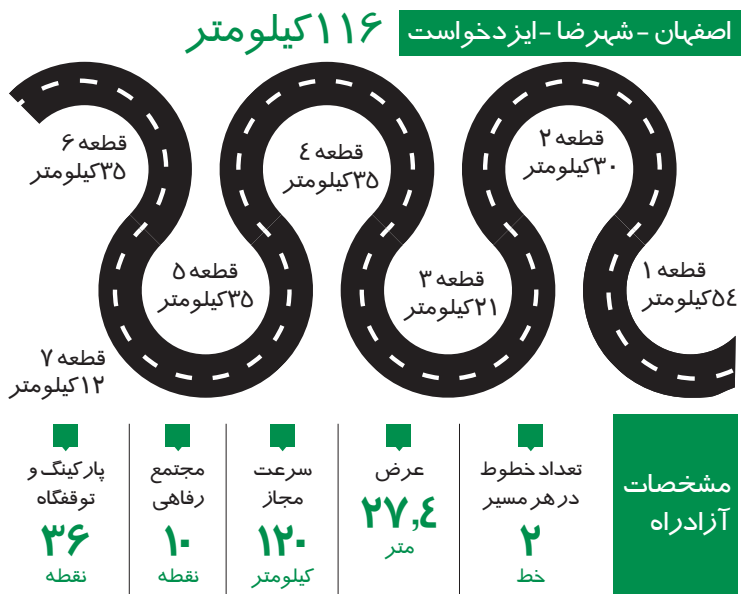
بخش باقیمانده از پروژه آزادراهی اصفهان - شیراز بعد از ۱۳ سال انتظار در جریان سفر رئیس جمهوری به استان فارس زیر بار ترافیک رفت و زمان سفر بین ۲ شهر مهم گردشگری کشور ۲ ساعت کمتر شد. به گزارش همشهری، سیدابراهیم رئیسی که در قالب دور دوم سفرهای استانی، صبح پنجشنبه گذشته وارد استان فارس شد، در نخستین برنامه این سفر، روان‌افتتاح قطعه از پروژه بزرگ و ملی آزادراه شیراز- اصفهان به طول ۲۱۳ کیلومتر را قطع و همزمان دستور آغاز عملیات قطعه ۱۷ این پروژه را صادر کرد.



دستوار اقتصادی به شیراز

آغاز آماده‌سازی ۲۸ سایت نهضت ملی مسکن	آغاز عملیات اجرایی ۵۵ هزار واحد مسکونی	واگذاری ۳۰ هزار قطعه زمین	واگذاری ۱۰ هزار و ۲۰۰ واحد مسکونی	بهره‌برداری از ۵۳ طرح وزارت نیرو	افتتاح آزادراه ۱۳ اساله شیراز - اصفهان
---------------------------------------	--	---------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--

واگذاری زمین و مسکن به شیرازی‌ها
 رئیس جمهوری، دیروز در دومین روز از برنامه‌های سفر استانی به فارس، ضمن بازدید از عملیات ساخت پروژه ۱۲۶۰ واحدی ماهور و ۲۴۸۶ واحدی فرهنگ در شهر جدید صدراي شیراز که در قالب پروژه‌های نهضت ملی مسکن احداث می‌شوند، به‌صورت همزمان و از طریق ویدئو کنفرانس دستور واگذاری ۱۰ هزار و ۲۰۰ واحد مسکونی شهری، روستایی، بافت فرسوده و خودمالکی و ۳۰ هزار قطعه زمین به متقاضیان مسکن در این استان را صادر کرد. همچنین با دستور رئیسی، عملیات اجرایی ۵۵ هزار واحد مسکونی و آماده‌سازی ۲۸ سایت نهضت ملی مسکن به مساحت ۱۲۷۸ هکتار در شهرهای مختلف استان فارس آغاز شد. مهرداد بذریاش، وزیر راه و شهرسازی در جریان واگذاری واحدهای نهضت ملی مسکن در شیراز، اعلام کرد: مجموعاً در کل کشور، یک میلیون و ۸۰۰ هزار واحد مسکونی در قالب روستایی، شهری، بافت فرسوده و خود مالکی در حوزه نهضت ملی مسکن در دست ساخت است و امیدواریم با تمرکز ویژه در حوزه ساخت واحدهای نهضت ملی مسکن، تا یک سال دیگر ساخت واحدهای مسکونی در کشور به میزان قابل توجهی افزایش یابد.



<p>۶ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان</p> <p>اتوبخار فلیپس مدل DST8041</p>	<p>۱۲ میلیون تومان</p> <p>اتوبخار بوتلی مدل QS220</p>
--	--

سرمایه‌گذاری

فرصت خرید ملک در بورس کالا

۲۶ ملک دولتی در بازار فرعی بورس کالا عرضه می‌شود

یکی از بازارهایی که می‌تواند مورد توجه سرمایه‌گذاران قرار بگیرد بازار فرعی بورس کالا است. در این بازار املاک غیرمنقول نیز مورد مبادله قرار می‌گیرد. قرار است به‌زودی ۲۶ ملک متعلق به دولت در قالب آپارتمان و مغازه در این بازار عرضه شود. این می‌تواند فرصتی برای سرمایه‌گذاران باشد.

به گزارش همشهری، روز گذشته بورس کالای ایران در اطلاعیه‌های جداگانه از پذیرش ۲۶ ملک در قالب آپارتمان و مغازه که عرضه‌کننده آن سازمان خصوصی‌سازی است، خبر داد. آلتور که بورس کالا اعلام کرده ملک‌های پذیرش شده متعلق به دولت است. این اطلاعیه به‌معنای آن است که یک فرصت سرمایه‌گذاری پیش روی سرمایه‌گذارانی که در بازار مسکن فعال هستند قرار گرفته است؛ چرا که این سرمایه‌گذاران می‌توانند از طریق بازار فرعی بورس کالا ملک‌های مورد نظر را خریداری کنند. اما بازار فرعی بورس کالا چیست و چگونه می‌توان در آن سرمایه‌گذاری کرد؟

بازار فرعی چیست؟
 بازار فرعی یکی از بازارهای متعلق به بورس کالا است و اصلی‌ترین کالایی که در این بازار مورد مبادله قرار می‌گیرد اموال غیرمنقول است.

اواخر سال ۹۱ بود که سازمان بورس دستورالعمل بازار فرعی بورس کالای ایران را تصویب و ابلاغ کرد. براساس این دستورالعمل، اموال غیرمنقول و کالاهایی که طبق مقررات، شرایط پذیرش در بازار معاملات کالای فیزیکی را ندارند، می‌توانند در بازار فرعی دادوستد شوند. از طریق این بازار، سرمایه‌گذاران می‌توانند املاک مسکونی و تجاری دولت یا نهادهای غیردولتی را خریداری کنند. مهم‌ترین عرضه‌کننده‌های این بازار نهادهای دولتی، اتحادیه‌ها، انجمن‌ها، تعاونی‌ها، شرکت‌ها و سرمایه‌گذاران بخش مسکن هستند. هدف اصلی از راه‌اندازی این بازار این است که از ظرفیت‌های ماده ۱۷ قانون توسعه ابزارها و نهادهای مالی استفاده شود. در این قانون آمده است که هر کالایی که

اصل ماجرا

نرخ خرید تضمینی گندم؛ معطل ابلاغ

دست‌اندر کاران بخش کشاورزی می‌گویند: براساس قانون خرید تضمینی محصولات کشاورزی، نرخ خرید تضمینی محصولات باید تا پایان تیر، تعیین و اعلام می‌شد. اما اصل هم خبری از اجرای این قانون نبود و نرخ‌های تضمینی به‌خصوص برای گندم که فصل کشت آن در بسیاری از مناطق کشور آغاز شده، همچنان ابلاغ نشده است، اما اصل ماجرا چیست؟

براساس قانون خرید تضمینی محصولات کشاورزی، دولت مکلف است نرخ ۳۲ قلم محصولات مشمول قیمت‌گذاری را تا پایان تیرماه تعیین و ابلاغ کند تا کشاورز بر مبنای آن قادر به تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای کشت محصول در سال زراعی آینده باشد، اما با گذشت بیش از ۸۰ روز از مهلت قانونی و آغاز سال زراعی جدید، هنوز این امر محقق نشده است.

نکته قابل‌تأمل این است که در جلسه شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی در تاریخ ۲۲ شهریور ۱۴۰۲ که با حضور وزیر جهاد کشاورزی برگزار شد، نرخ همه محصولات زراعی مشمول نرخ تضمینی برای سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تعیین شده و فقط ابلاغ این نرخ‌ها از یک ماه پیش به‌دلیل بوروکراسی در این وزارتخانه معطل مانده است.

گندم به‌عنوان یکی از محصولات استراتژیک مبنای اقلام این گروه بود که با وجود شروع سال زراعی جدید، وزیر جهاد کشاورزی به عنوان رئیس شورا هنوز قیمت خرید تضمینی گندم را اعلام و ابلاغ نکرده است؛ در حالی که وزیر جهاد به عنوان رئیس شورا یک هفته پس از تصویب باید نرخ را ابلاغ می‌کرد.

براساس اعلام اعضای شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی، نرخ خرید تضمینی گندم برای سال زراعی جدید ۵۰۰ هزار و ۵۰۰ تومان اعلام شده است، اما این نرخ باید توسط وزیر جهاد کشاورزی قبل از شروع سال زراعی ابلاغ می‌شد که محقق نشد و حال اعلام دیر هنگام باعث سرگردانی کشاورزان و حتی تاخیر در کشت و در نهایت کاهش تولید این محصول نیز بر طرف شود.

استراتژیک می‌شود. اخیراً محمدعلی نیکبخت، وزیر جهاد کشاورزی در واکنش به اعلام نشدن نرخ خرید تضمینی گندم گفته است: نرخ این محصول حداکثر تا اوایل هفته (جاری) برای سال زراعی جدید اعلام می‌شود، اما مسئله اینجاست که این تأخیر در نرخی که حداقل یک ماه پیش به تأیید شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی رسیده، فقط به سرگردانی کشاورزی و برهم خوردن برنامه‌ریزی‌های این صنف برای کشت محصول منجر شده است.

سیدجعفر حسینی، مشاور اتاق اصناف کشاورزی می‌گوید: در نشست ۲۲ شهریور شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی، به‌عنوان تنها مرجع اعلام قیمت، نرخ خرید تضمینی گندم با تمام چالش‌ها تعیین شده و وزیر جهاد کشاورزی به‌عنوان رئیس شورا مکلف بوده ظرف یک هفته پس از مصوبه، نرخ را ابلاغ کند، اما با گذشت مهلت قانونی برای ابلاغ نرخ، همچنان کشاورزان نگران این موضوع هستند، چرا که این تأخیر، فرضیه تصمیم‌گیری دوباره برای قیمت تضمینی در جایی خارج از شورای قیمت‌گذاری را تقویت می‌کند، و گزینه دلیلی وجود ندارد که وزیر جهاد کشاورزی این همه مدت از ابلاغ نرخ خودداری کند.

به گفته او، گمانه‌زنی کشاورزان آن است که نرخ مصوب ۱۹ هزار و ۵۰۰ تومان به ازای خرید تضمینی هر کیلوگرم گندم باید مورد موافقت رئیس جمهور یا معاون اول رئیس‌جمهور قرار گیرد که تاکنون ابلاغ نشده است. نکته دیگر اینکه در سال‌های اخیر، نرخ خرید تضمینی گندم به چند بخش تقسیم شده که فقط یک بخش از آن به‌عنوان قیمت تضمینی، جزو تعهدات مهم دولت قرار می‌گیرد و ۲ بخش دیگر شامل مشقوق کشت و جایزه فروش گندم به دولت، پاداش‌هایی است که الزاماً در زمان تسویه مطالبات کشاورزان پرداخت نمی‌شود. کشاورزان امیدوارند در سال زراعی جاری، این مشکل نیز بر طرف شود.

گزارش کوتاه

بازار طلا تحت تأثیر تحولات منطقه

طی هفته گذشته قیمت طلا در بازار داخلی بعد از یک دوره ثبات با رشد مواجه شده، به‌عزم تحلیلگران علت رشد قیمت طلا تنش‌های موجود آمده در خاورمیانه و افزایش قیمت ارز در بازار داخلی است و برای بر آورد قیمت طلا در آینده نیز باید آینده تحولات منطقه را پیش‌بینی کرد.

به گزارش همشهری، قیمت طلا در هفته گذشته پس از ماه‌ها آرامش با تلاطم مواجه شد. در ابتدای هفته، قیمت طلا در بازار داخلی با جهش همراه بود اما هرچه به آخر هفته نزدیک‌تر شدیم از التهاب بازار کاسته شد. آنطور که آمارها نشان می‌دهد قیمت هر گرم طلای ۱۸ عیار در حال حاضر به ۲ میلیون و ۴۱۷ هزار و ۳۹۱ تومان رسیده که نسبت به هفته دوم مهرماه ۸ درصد بالاتر است. قیمت هر سکه طرح جدید نیز به ۲۸ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان رسیده است که نسبت به هفته قبل تر ۵٫۵ درصد افزایش نشان می‌دهد.

همگام با رشد قیمت طلا در بازار داخلی قیمت هر اونس طلا در بازارهای جهانی نیز با ۷۵ دلار افزایش اکنون به سطح ۱۹۰۵ دلار رسیده است.

علت رشد قیمت

طبق قواعد اقتصادی طلا یک کالای امن محسوب می‌شود و در زمان بحران‌های سیاسی و اقتصادی تقاضا برای این محصول افزایش می‌یابد. در واقع می‌توان گفت طلا یک پناهگاه امن برای سرمایه‌گذاران در دوره‌های بحران است. در چنین شرایطی می‌توان گفت علت اصلی رشد قیمت طلا در بازارهای جهانی گذشته در خاورمیانه رخ داد. در ایران اما صرفاً نظر از قیمت هر اونس طلا در بازارهای جهانی قیمت ارز نیز بر بازار طلا تأثیر دارد به همین دلیل در مبادلات هفته قبل رشد همزمان قیمت ارز و اونس جهانی طلا تحت تأثیر تنش‌های خاورمیانه یکبارہ منجر به جهش قیمت طلا در ابتدای هفته شد.

رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران، با اشاره به افزایش قیمت طلا در بازارهای جهانی تحت تأثیر مسائل خاورمیانه و نوسان نرخ ارز در داخل گفت: سکه و طلا در بازارهای داخلی تا اواسط هفته، سیر صعودی داشت و از روز سه‌شنبه بعد از ظهر روند افزایشی متوقف شد و در مسیر کاهش قرار گرفت؛ البته روند کلی بازار افزایشی رقم خورده است.

نادر بذرافشان اضافه کرد: در هفته‌ای که گذشت با توجه به اتفاقات خاورمیانه، شاهد افزایش قیمت هر اونس طلا در بازارهای جهانی بودیم و در بازارهای داخلی نیز با توجه به رشد قیمت نرخ ارز در پی خبرهای سیاسی-اقتصادی، قیمت سکه و طلا با افزایش مواجه شد.

محمد کشتی‌آری، نایب‌رئیس سابق اتحادیه طلا و جواهر نیز در این باره گفت: در نخستین روزهای هفته گذشته نرخ ارز سیر صعودی داشت و همزمان با این روند، قیمت اونس جهانی نیز افزایش یافت و مجموع این دو عامل باعث رشد قیمت انواع سکه و طلا در بازار شد؛ البته در روزهای پایانی هفته رشد قیمت‌ها تعدیل شد.

پیش‌بینی آینده

به عقیده کارشناسان آینده قیمت طلا به تحولات منطقه گره خورده است. چنانچه تنش‌های موجود آمده در خاورمیانه تلاطم پیدا کند شرایط برای رشد قیمت طلا در بازارهای جهانی فراهم می‌شود و این موضوع می‌تواند بازار طلا در ایران را نیز تحت تأثیر قرار دهد. مضاف بر اینکه در ایران قیمت ارز نیز تأثیر زیادی بر قیمت طلا دارد و در واقع عامل اصلی رشد قیمت طلا در ایران قیمت ارز است. در چنین شرایطی هر نوع افزایش قیمت ارز با افزایش التهاب در منطقه می‌تواند اثر منفی بر بازار طلا داشته باشد. بذرافشان در پیش‌بینی روند احتمالی بازار در هفته پیش‌رو گفت: باید منتظر ماند تا ببینیم شرایط بازار داخل در رابطه با ارز به چه صورت خواهد شد. در حال حاضر بازار در شرایط ثبات نسبی به‌سر می‌برد و روال عادی خود را طی می‌کند و التهاب در آن دیده نمی‌شود.

کشتی‌آری اما در این باره گفت: نوسانات طلا در بازار داخل متأثر از افزایش قیمت جهانی اونس طلا و نرخ ارز بود و با توجه به تحولات سیاسی سریع در منطقه نمی‌توان پیش‌بینی‌ای برای روزهای آتی داشت.

ایران ۹ میلیون دلار کاتالیست به روسیه صادر کرد
 معاون امور بین‌الملل و بازرگانی وزیر نفت: یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی برای تأمین صنایع نفت و گاز روسیه، در نیمه نخست ۱۴۰۲، حدود ۹ میلیون دلار انواع کاتالیست به این کشور صادر کرد. احمد اسدزاده افزود: ارزش صادرات کاتالیست‌ها به روسیه با ارسال ۸ میلیون دلار بود.



موتور خودرو برای عرضه در بورس روشن شد
 مجید عشقی، رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار: مذاکرات با شورای رقابت و مخالفان عرضه خودرو در بورس کالا در جریان است و پیگیری موضوع هستیم. او افزود: خودروسازان در حال پیگیری برای برگشت عرضه‌ها در بورس کالا هستند، اگر این پیگیری‌ها به نتیجه برسد، سازمان بورس برای عرضه مشکلی ندارد.

چشم‌انداز بهبود رفاه با «ثبات ارزی»

بانک مرکزی: اثرات اجرای سیاست تثبیت اقتصادی بر رفاه خانوارها و بهبود عملکرد بنگاه‌های تولیدی به‌مرور در حال مشخص شدن است

۸ تدبیر ویژه بانک مرکزی برای پیش‌بینی پذیرش شدن اقتصاد

- ۱- همکاری و هماهنگی با ۳ وزارت صمت، جهاد کشاورزی و بهداشت برای سازگاری نقشه‌تجاری و ارزی
- ۲- کنترل مصارف ارزی و تغییر رویکرد نظارت بر منابع و مصارف ارزی کشور
- ۳- پیگیری بازگشت ارزهای صادراتی و کاهش زمان برگشت ارز صادراتی پتر و شیمی و فولادی از ۱۲۵ روز به ۸۰ روز
- ۴- تعامل مستمر با دستگاه‌های متولی فعالیت‌های صادراتی و صادرکنندگان عمده
- ۵- اعمال درخواست‌های صادرکنندگان برای تنوع‌بخشی به روش‌های بازگشت ارز صادراتی
- ۶- جلوگیری از ایجاد درخواست‌های غیر واقعی ارز برای واردات با مسدود کردن معادل ریالی مبلغ ارز در حساب متقاضیان
- ۷- تقویت عرضه ارز از طریق بهره‌گیری از ظرفیت‌های کشورهایی نظیر چین و امارات با دریافت خط اعتباری ارزی
- ۸- اتخاذ رویکرد فعال در دیپلماسی منطقه‌ای در حوزه پولی و ارزی

دستاوردهای دیپلماسی بانکی

- آژ ادسازی ۶ میلیارد دلار از ذخایر ارزی نزدیک جنوبی
- مذاکرات با کشور های منطقه در زمینه تقویت مناسبات بانکی و ارزی
- برداشته شدن موانع قضایی دسترسی به ۱٫۷ میلیارد دلار در لوکر امپورک
- دسترسی به بیش از ۱۰ میلیارد دلار در عراق
- مذاکرات برای تأمین منابع از طریق فاینانس با چین

نشانه‌های بهبود در اقتصاد

- رشد ۳۱٫۱ درصدی تأمین ارز در ۶ ماهه نخست امسال
- اختصاص معادل ۳۲٫۴ میلیارد دلار جهت واردات کالا و خدمات تأمین ارز
- وعده رونمایی از ابزارهای پوشش نوسانات نرخ ارز و طلا در مرکز مبادله ارز و طلا
- رشد ۲ درصدی تشکیل سرمایه در ۳ ماهه نخست امسال
- افزایش ۲۹٫۱ درصدی وزن صادرات با کاهش ۲٫۶ درصدی ارزش آن
- رشد ۶٫۹ درصدی وزن واردات با افزایش ۱۱٫۶ درصدی ارزش آن
- سهم ۹۰ درصدی کالاهای واسطه‌ای و سرمایه‌ای از واردات
- کاهش شکاف نرخ ارز در بازار رسمی و غیررسمی به ۳٫۲ درصد

رشد نقدینگی مهار می‌شود

- کنترل خلق پول بانکی از طریق تنظیم و اعمال جدی کنترل رشد ترازنامه بانک‌ها
- تشکیل کمیته نقدینگی و برگزاری هفتگی و مستمر جلسات آن در بانک مرکزی
- هدایت نرخ سود در بازار بین بانکی حول نرخ سیاستی و در محدوده ۵ الی ۸ درصد
- افزایش نسبت سپرده قانونی در سطح شبکه بانکی به میزان نیم و واحد درصد
- رسیدن نرخ رشد نقدینگی به ۲۶٫۹ درصد در شهریور ۱۴۰۲
- پیش‌بینی نرخ رشد نقدینگی ۲۵ درصد در پایان امسال
- کاهش ۱۰ واحد درصدی تورم نقطه به نقطه در پایان شهریور امسال
- رشد اقتصادی ۶٫۲ درصدی ایران در بهار ۱۴۰۲

۲ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان

اتو بخار هاردستون مدل SIP2211

۱ میلیون و ۷۵۰ هزار تومان

اتو بخار پارس خزر مدل SI-702

۵ میلیون تومان

اتو بخار نفال مدل FV9850

آموزش درآمد سرانه چیست؟

یکی از مهم‌ترین نماگرهای اقتصادی در جهان، درآمد سرانه یک کشور است و بسیاری از سیاستمداران برای نشان دادن قدرت اقتصادی و سطح توسعه یافتگی کشور خود، از این نماگر استفاده می‌کنند؛ اما درآمد سرانه کشورها چیست؟ به گزارش همشهری، درآمد سرانه شاخصی است که با استفاده از آن سهم هر فرد از یک اقتصاد کشور مشخص می‌شود. برای تعیین درآمد سرانه باید تولید ناخالص داخلی را بر تعداد جمعیت کشور تقسیم کنیم. هرچه این عدد بیشتر باشد، نشان دهنده قدرت خرید بالای شهروندان و وضعیت اقتصادی قابل قبول خانوارهاست، چون تولید ناخالص داخلی دربرگیرنده ارزش مجموع کالاها و خدماتی است که طی یک سال در یک کشور تولید می‌شود. پس معنای ساده‌تر درآمد سرانه این است که به ازای هر نفر در یک کشور، چه میزان درآمد وجود دارد. درآمد سرانه یک کشور، تحت تأثیر عوامل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است. هرچه میزان تولید در یک کشور بالاتر باشد،

درآمد سرانه در آن کشور افزایش می‌یابد و از این منظر درآمد سرانه شهروندان رشد می‌کند و رفاه بیشتری نیز برای شهروندان آن کشور به‌دست می‌آید. افزایش سرمایه‌گذاری در بخش‌های مختلف اقتصاد کشور نیز می‌تواند منجر به رشد تولید و رشد درآمد سرانه افراد جامعه شود. رشد درآمد سرانه، نشان دهنده رشد اقتصادی و بهبود شرایط اجتماعی است. با افزایش درآمد سرانه، شاخص‌های اجتماعی چون بهبود سطح زندگی، فقر، خدمات بهداشتی و توسعه سیاسی و اجتماعی در کشور تغییر خواهد کرد.

در سال ۲۰۲۲، درآمد سرانه شهروندان ایرانی، با توجه به جمعیت ۸۸٫۵ میلیون نفری ایران تقریباً ۴ هزار و ۲۸۷ دلار بوده است که نسبت به سال قبل آن ۷٫۵ درصد رشد نشان می‌دهد. ایران از نظر درآمد سرانه در رتبه ۱۱۵ جهان قرار دارد. طبق گزارش‌های منتشر شده از سوی صندوق بین‌المللی پول، شهروندان لوکر امپورگ با ۱۲۶ هزار و ۴۲۶ دلار درآمد سالانه ثروتمندترین مردم جهان هستند.

شماره مناقصه: ۱۴۰۲/۳۵

یک واحد صنعتی در نظر دارد خدمات ماشین‌کاری تعداد ۶۰۰۰ قطعه اینسترت را طبق نقشه به پیمانکار واجد شرایط از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. زمان دریافت و تحویل اسناد مناقصه از مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ تا ۱۴۰۲/۰۸/۰۴ می‌باشد.

تلفن تماس: ۳-۲۲۹۷۵۲۲۲

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۰۴۷

شرکت خدمات انفورماتیک (سهامی عام)

شرکت خدمات انفورماتیک جهت خرید و نصب پارتنش، کتابخانه عیز و سندلی اداری، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه

موضوع مناقصه	موت در دریافت اسناد و تحویل پاکت پیشنهادی	سپرده شرکت در مناقصه
فرد و نصب پارتنش، کتابخانه عیز و سندلی اداری، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تاسیسات ۱۶۰۰۰ ریال و ۳۰۰۰۰ ریال	۱۴۰۲/۰۷/۲۹

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۶)، به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شامنظری، خیابان مسدکاران (نظام سابق)، تقاطع خواجه‌یوسف، پلاک ۶، طبقه همکف، دبیرخانه مناقصات (آقای مالکی - شماره تماس: ۲۲۲۷۰) مراجعه نمایند. جهت اخذ اسناد مناقصه ارائه مدارک ذیل الزامی است:

- معرفی نامه معتبر از جانب شرکت مناقصه گر
- محل تحویل پاکت پیشنهادی، آدرس فوق، دبیرخانه مرکزی شرکت خدمات انفورماتیک می‌باشد

شرکت خدمات انفورماتیک در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار بوده و هزینه درج اکمهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

بازار قزل آلا، رکورددار رشد قیمت

قیمت ماهی قزل آلا طی ۸ ماه گذشته ۶۰ درصد افزایش داشته است

نگاهی به قیمت آزان نشان می‌دهد در حالی که تقاضای مصرف ماهی در نیمه اول سال به‌طور معمول با کاهش همراه است، محصولات حوزه آزان، از ابتدای امسال از رشد قیمت بی‌بهره نبوده‌اند. به گزارش همشهری، مقایسه قیمت‌ها نشان می‌دهد تا بهمن سال گذشته تاکنون قیمت انواع ماهی در بازار افزایش بوده و در برخی فروشگاه‌های سطح شهر که ماهی را به‌صورت پاک شده یا فیله عرضه می‌کنند، کمتر می‌توان با قیمتی کمتر از کیلویی ۵۰۰ هزار تومان ماهی تهیه کرد. در این فروشگاه‌ها به‌ازای هر کیلوگرم بیشتر محصولات جنوب بین ۲۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان است و قزل آلا به‌عنوان پرمصرف‌ترین ماهی شمال، با قیمتی بین کیلویی ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان عرضه می‌شود. قیمت ماهی البته در میدان میوه و تره‌بار شهرداری

تغییرات قیمت ماهی تازه و منجمد در میدان میوه و تره‌بار تهران

نوع ماهی	مشخصات	قیمت هر کیلو- تومان	قیمت هر کیلو- تومان
قزل آلا زنده	رنگین کمان	۱۱۹۰۰۰	۱۴۰۰۰
قزل آلا	گوشت نارنجی ویژه	۱۲۰۰۰۰	۱۹۲۰۰۰
شوریده	بالای ۷۰۰ گرم	۱۷۵۰۰۰	۲۲۰۰۰۰
حلواسیاه	بالای یک کیلو	۱۸۰۰۰۰	۲۴۰۰۰۰
سنگسطلایی	بالای یک کیلو	۱۲۰۰۰۰	۱۸۵۰۰۰
شیر خلیج فارس	بالای ۳ کیلو	۲۴۵۰۰۰	۲۹۰۰۰۰
حلواسیاه	منجمد سایز بزرگ	۱۶۰۰۰۰	۲۲۰۰۰۰
سرخو	منجمد سایز بزرگ	۹۰۰۰۰۰	۱۷۰۰۰۰

قیمت ماهی شکم خالی در فروشگاه‌های سطح شهر / قیمت هر کیلو- تومان

حلواسیاه	۵۶۰۰۰۰	حلواسیاه	۳۲۰۰۰۰	سارم	۴۲۰۰۰۰	قباد	۶۱۰۰۰۰	سرخو	۲۸۰۰۰۰
حلواسنگسر	۵۴۰۰۰۰	شوریده	۵۳۰۰۰۰	شیر	۸۰۰۰۰۰	قزل آلا	۲۸۰۰۰۰		

همشهری را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید

hamshahrinewsapp

Instagram

کافا

کافی بود؟

به طور جدی می توان گفت مهدی قائدی جایی در برنامه های قلمنویی ندارد و بعید است به جام ملت ها برود

حضور تیم ملی در تورنمنت کم اهمیت اردن باز تاب چندانی پیدا نکرده است؛ به ویژه که بازی اول مقابل میزبان نه چندان قدرتمند بود و حالا شاید مسابقه دوم توجهات بیشتری را جلب کند. به همین میزان هم حجم موشکافی ها در مورد لیست مدعوین چندان بالا نبود و خیلی در مورد غایبان سرشناس بحث نشده؛ غایبانی که شاید یکی از مهم ترین و معنادارترین آنها مهدی قائدی بوده باشد. حقیقت آن است که داستان قائدی از ابتدای حضور قلمنویی روی نیمکت تیم ملی، عجیب و ملتهد دنبال شده است. با وجود اینکه امیر به اردوگاه آبی ها نزدیک تر است، خیلی نگاه مهربانانه ای به یکی از مهم ترین ستاره های این سالیان استقلال نداشته است. قائدی با وجود دوران درخشانی که اواخر سال گذشته خورشیدی در استقلال پشت سر می گذاشت، به اردوی فروردین تیم ملی دعوت نشد. فشارها زیاد بود و بنابراین قلمنویی در اردوی خرداد برای حضور در تورنمنت کافا از این بازیکن دعوت کرد، هر چند همانجا هم فرصت کمی برای بازی در اختیار قائدی قرار گرفت. در اردوی مهر هم شاهد دعوت این بازیکن نیستیم؛ آنچه به یک اتفاقی تکراری تبدیل شده و دیگر واکنش چندانی به دنبال نیاورده است. مهدی قائدی که از شروع فصل جدید به الاتحاد کلیا پیوسته، در مجموع عملکرد بدی در این تیم نداشته است. او در ۵ بازی ۳ گل زده اما خب این نمایش در حدی جادویی و غیر قابل باور نبوده که قلمنویی را تحت فشار قرار بدهد؛ مخصوصا که در خط حمله تیم ملی ترافیک داریم. گذشته از این هم به طور کلی به نظر نمی رسد قائدی فوتبالیست مورد علاقه قلمنویی باشد. او کمتر از ۳ ماه دیگر فرصت دارد در درخشش در امارات، نظر قلمنویی را جلب کند، در غیر این صورت جام ملت ها را هم مثل جام جهانی از دست خواهد داد؛ احتمالی که اصلا کمرنگ نیست.



سندپرحاشیه برای اخراج نکونام

روز گذشته سندی از باشگاه استقلال در رسانه ها منتشر شد که قاعدا تا باید محرمانه می ماند و انتشارش در رسانه ها اتفاق عجیب و غیر منتظره ای بود. این سند، صور جلسه هیات مدیره باشگاه استقلال بود که در تاریخ ۱۲ شهریورماه و بعد از برگزاری جلسه تنظیم شده بود. در این صور جلسه آمده است که اعضای هیات مدیره باشگاه استقلال متشکل از فرشید هاشم سسمعی، علیرضا خانی، مهدی حیدرزاده و مهدی افضلی به مدیریت عامل این اختیار را داده اند تا جواد نکونام را از سرمربیگری استقلال برکنار و قرارداد او را به صورت یک طرفه فسخ کند. انطور که در متن صور جلسه ذکر شده، هیات مدیره به دلیل «مصاحبه های متعدد مشارالیه (نکونام) علیه مدیریت و هیات مدیره و جلوگیری از حضور بازیکنان جدید در تمرینات و تضعیف روحیه تیم و عدم رعایت شأن باشگاه در رسانه های جمعی» به این جمع بندی رسیده است. با انتشار این سند مشخص شد علی خطیر تقریبا ۲ ماه است بحث برکناری نکونام را در هیات مدیره مطرح کرده و اجازه اخراج او را گرفته است. با انتشار این سند، باشگاه استقلال یکبار دیگر وارد حاشیه های جدید شد. جالب اینکه استقلالی ها یکبار دیگر مثل همیشه شروع به شکایت از دست های پشت پرده ای کرده اند که تیمشان را وارد حاشیه می کنند. اما سؤال اینجاست که صور جلسه هیات مدیره باشگاه استقلال را چه کسی ممکن است در اختیار داشته باشد جز خود مسئولان باشگاه که این سند محرمانه را در اختیار دارند؟!

AFC ASIAN CUP QATAR 2023™	
090	روز مانده تا جام ملت های آسیا
بخش زنده	
بلفارستان	19:30
لیتوانی	19:30
اسلونی	19:30
فنلاند	19:30
دانمارک	22:15
قرقیزستان	22:15
مجارستان	22:15
صربستان	22:15
ایتالیا	22:15
مالت	22:15
FIFA	
چونگاتانگ	20:30
ساحل عاج	20:30
مراکش	22:30
آمریکا	22:30
آلمان	22:30
برنامه بازی	
لیگ برتر ایران - هفته ۶	یکشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۲
نساجی	18:00
الومینیوم	18:00
پنجشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۲	
بیگان	18:00
پرسپولیس	18:00
صنعت نفت	19:00
ملوان	18:00
یکشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۲	
استقلال	18:00
هوادار	18:00
فولاد	19:00
استقلال خوزستان	19:00
شنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۲	
ذوب آهن	18:00
مس	18:00
تراکتور	18:15
شمس اذر	18:15



املاک را هم می خواهیم

گفت و گو با امین میرزا زاده که ۴۸ ساعت بعد از قهرمانی در سنگین وزن جهان راهی هانگژو شد و طلای بازی های آسیایی را هم در کشتی فرنگی به دست آورد



سال برگریزان

۲۰۲۳ موعد خدا حافظی ستاره های زیادی بود

شوی بزرگ والیبال تا کی ادامه دارد؟

انتشار اخبار استخدام مربیان بزرگ و بازگشت معروف و غفور، هدف خاصی را دنبال می کند

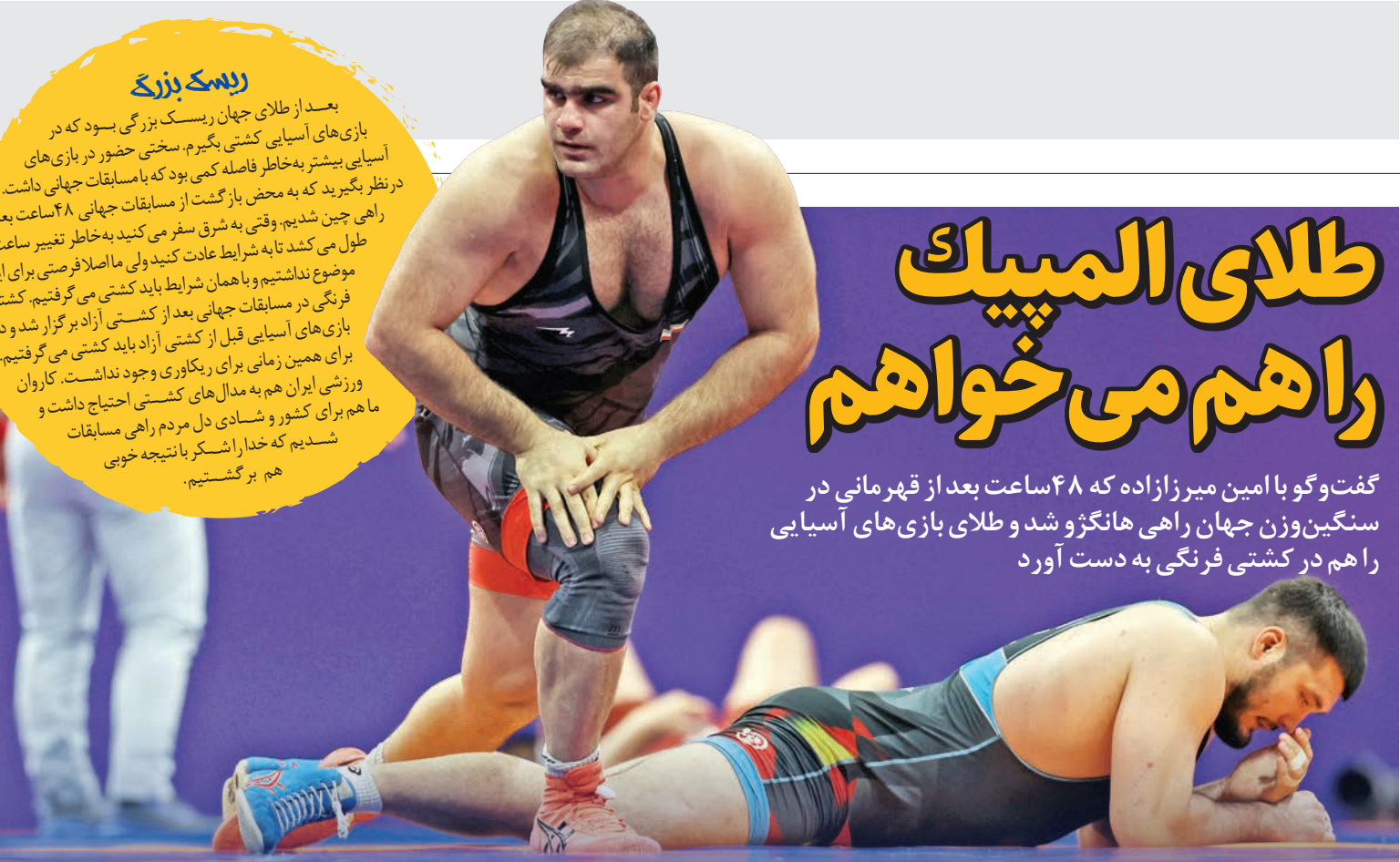
تیم ملی والیبال بدون سرمربی است و وضعیت خوبی هم ندارد. سهمیه بازی های المپیک پاریس تقریباً از دست رفته و بدتر از همه دلخوری هواداران است. در این شرایط خبرگزاری ها و سایت ها هر روز از مذاکره فدراسیون با اسم های بزرگ خبر می دهند و از تمایل مربیان نامی جهان برای حضور روی نیمکت تیم ملی می نویسند. هر مربی ای به سلیقه نویسنده مطلب نزدیک تر باشد، شانس بیشتری برای رسیدن به تیم ملی دارد و با توجه به تعدد سایت ها، خبرگزاری ها و صفحات ورزشی، آمار مربیانی که در لیست فدراسیون قرار دارند، بالاست. فدراسیون و در رأس آن محمدرضا داورزنی هم هیچ خبری را تکذیب نمی کنند و با صحبت هایی که در این چندروزه شده، می شود همه خبرها را تأیید کرد. یکی از خبرهای دیگری که روزهای گذشته مطرح شد، بازگشت سعید معروف به تیم ملی بود؛ خبری که باز هم داورزنی ردش نکرد. معروف یکی از بهترین پاسورهای والیبال بود و سال های درخشانی را هم در تیم ایران داشت اما چرا باید او باز گردد؟ آخرین باری که معروف برای تیم ملی بازی کرد، بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو بود که سال ۲۰۲۱ برگزار شد. سال آخر، بازی های معروف نشان می داد که او توانایی گذشته را ندارد. او در چند سالی که از تیم ملی دور بود، در سطح باشگاهی هم ستاره سابق نبود. معروف در پایان فصل پیش از فتر باجعه هم جدا شد. او نه با این تیم به قهرمانی سوپرلیگ و جام حذفی ترکیه رسید و نه با شهیداب یزد در جام باشگاه های آسیا توانست به جمع ۴ تیم برتر برسد. بعد از این پایان تلخ گفته شد که معروف تصمیم دارد برای همیشه از والیبال خداحافظی کند. در حالی که ۶ ماه پیش معروف والیبال و تیم ملی را تمام شده می دید، چطور فدراسیون و سرمربی آینده تیم ملی می توانند در لیگ ملت هایی که ۸ ماه دیگر برگزار می شود و آخرین فرصت برای رفتن به پاریس است، به او اطمینان کنند؟

شاید فدراسیون که در این چند ساله نتوانسته پاسوری نزدیک به معروف برای تیم ملی بسازد، چاره ای جز بازگرداندن معروف نداشته باشد. شاید بازی برای تیم ملی، لیگ ملت ها و شانس حضور در المپیک، معروف را وادار کند و او و سوسه کند و او حاضر شود دوباره دست به توپ شود اما یک احتمال دیگر هم وجود دارد. به نظر می رسد مطرح شدن همه نام ها، چه خبرهایی که درباره استخدام مربیان بزرگ در رسانه ها دیده می شود و چه اخباری که از حضور معروف، امیر غفور و دیگران منتشر می شود، فقط یک هدف دارد و آن چیزی جز آرام کردن جو نا آرام والیبال نیست. یکماه دیگر دوره ۴ ساله ریاست داورزنی در فدراسیون به پایان می رسد و مجمع باید رئیس جدید را انتخاب کند. کدام رئیسی در روزهای آخر ریاستش تصمیمات بزرگ برای زیر مجموعه اش می گیرد؟



طلای المپیک را هم می خواهیم

گفت و گو با امین میرزا زاده که ۴۸ ساعت بعد از قهرمانی در سنگین وزن جهان راهی هانگژو شد و طلای بازی های آسیایی را هم در کشتی فرنگی به دست آورد



محسن محمود صفری | امین میرزا زاده تک ستاره کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و بازی های آسیایی بود که در هر دو میدان مدال طلا را کسب کرد تا به نوعی در کسب سکوی نخست دبل کرده باشد. کار بزرگ میرزا زاده وقتی مشخص می شود که بداند ۴۸ ساعت بعد از کسب طلا در سرستان راهی چین شد تا در بازی های آسیایی کشتی بگیرد. قهرمان گنوندی کشتی فرنگی در فینال مسابقات جهانی طوری کشتی گرفت که رضا کایالب دارند ۱۲ مدال جهان و المپیک (بدون احتساب مدال جهانی سرستان) بعد از کشتی خطاب به مربی اش گفت: «او مرا کشت». میرزا زاده در گفت و گو با همشهری درباره روزهای صحبت می کند که در راه کسب ۲ مدال طلا از زشمند سپری کرده است.

۹۱۲: اگر موافق باشی از فینال مسابقات جهانی شروع کنیم. مدال طلایی را به دست آوردی که در حضور رضا کایالب قهرمان نامدار ترک و آغاز زشمند بود. از برنامہ بازی ای که برای این مسابقه داشتی بر بیان یگو.

خدا را شکر برنامہ بازی خوبی با مربیان در سرستان و تیم ملی داشتم و هدف گذاری کرده بودم که در این کشتی پیروز شوم. برای لحظه به لحظه کشتی برنامه داشتم و خوشحالم که مزد زحماتم را گرفتم. همه چیز تمام شده و نمی خواهم راجع به داوری صحبت کنم ولی داور در کشتی فینال با من خوب نبود، مخصوصاً سر اخبار دوم. با این حال خوشحالم که توانستم برنده کشتی باشم.

۹۱۳: عکسی از پدرت حین کشتی تو با کایالب در فضای مجازی منتشر شد که اتفاقاً خیلی هم باز تاب داشت. پدرت با لباس قوم بختیاری خیلی راحت روی مبیل نشسته بود و با خیال راحت کشتی را نگاه می کرد. انگار نتیجه را می دانست! زیر عکس نوشته بودند: «وقتی پسرت را خوب تربیت کرده ای و می دانی برنده می آید بیرون.» عکس را خودت دیدی؟

صد درد. هیچ هدفی دست نیافتنی نیست و هیچ کس هم شکستناپذیر نیست. من تمام تلاشم را می کنم تا باعث خوشحالی مردم عزیز کشورم بشوم. مردم هم در این مسیر من را دعا کنند.

۹۱۴: استقبالی بی نظیری توسط اهالی شهرستان گتوند استان خوزستان از تو شد. درباره آن توضیح می دهی؟

واقعا سنگ تمام گذاشتند و از همه عزیزان ممنونم. این لطفی که به من داشتند فقط باعث افزایش انگیزه من شد تا برای هدف اصلی ام که مدال طلای المپیک است بیشتر از قبل تلاش کنم. مردم از شهرستان های اطراف تشریف آورده بودند تا کنار فرزند کوچکشان باشند. امیدوارم باز هم بتوانم سبب خوشحالی مردم عزیز کشورم به خصوص همشهری های عزیزم شوم.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۲/ق/۰۸

صنایع شهید زین الدین در نظر دارد موارد ذیل را براساس مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

۱- احداث پل ارتباطی بتنی و امور ساختمانی و عمرانی

۲- تأمین و نصب اقدام تابلوهای برق

شرایط و مدارک اولیه متقاضیان (اشخاص حقیقی):

۱- دارا بودن سابقه و ارائه رزومه کاری مرتبط ۲- داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانتنامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- ارائه تاییدیه صلاحیت ایمنی وزارت کار ۵- داشتن گواهینامه معتبر سمنا ۶- از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار دارند، دعوت می شود حداکثر به ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به نشانی: کیلومتر ۳۵ جاده خاوران صنایع شهید زین الدین، معاونت بازرگانی، امور قراردادها، مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۲۰۰۷۶۲۵۲-۲۰۰۷۶۲۵۲-۲۱-۶۴-۶۴ تماس حاصل نمایند.

◀ ارائه مدارک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادهای مختار است.

◀ ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده / برندگان مناقصه می باشد.

صنایع شهید زین الدین - معاونت بازرگانی

آگهی مناقصه

شرکت آهون و فولاد ارفع ، در نظر دارد، انجام آزمایشات و معاینات دوره ای طب کار پرسنل خود را از طریق مناقصه، به آزمایشگاه های واجد شرایط در **سطح استان یزد** واگذار نماید:

ردیف	پارامترهای ارزیابی
۱	بومی بودن (استان یزد - شهرستان اردکان)
۲	سابقه کار مرتبط
۳	دارا بودن نرم افزار طب کار
۴	سطح پوشش دهی گزارشات تحلیلی و تخصصی مورد نیاز
۵	دارا بودن تیم فنی طب کار جهت معاینات پاراکلینیکی
۶	رضایت از کار در صنایع دیگر
۷	دارا بودن مجوز دانشگاه علوم پزشکی استان یزد

متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند ضمن اعلام آمادگی کتبی خود تا تاریخ **۱۴۰۲/۰۷/۳۰** به آدرس ایمیل Afkhami@arfa-co.com ، نسبت به دریافت اسناد و مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی تا تاریخ **۱۴۰۲/۰۷/۳۰** به آدرس: یزد، اردکان، کیلومتر ۲۵ جاده اردکان به نائین، شرکت آهون و فولاد ارفع، کد پستی ۸۹۵۱۶۵۲۱۵ اقدام نمایند.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر از طریق شماره تلفن ۳۶۶۳۰۰۰۰ داخلی (۶۵۱۲) یا ۳۱۵۷۷۰۸۷ ، آقای افخمی، تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت بیمه آسیا (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین البسه پرسنل آقایان خود در سراسر کشور حدوداً به تعداد ۲۰۰۰ دست کت و شلوار با شلوار اضافه از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید، لذا متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ به استثنای ایام تعطیل با ارائه معرفی نامه معتبر و قبضه واریزی به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به حساب جام بانک ملت به شماره: ۶۹۷۲۹۰۱۲۶۷ و شناسه واریز: ۶۶۱۱۰۱۴۷/۶۶۱۱۰۱۴۷ بنام **شرکت سهامی بیمه آسیا، به دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی بیمه ارفع در: خیابان آیتاله طالقانی، بین خیابان استاد نجات الهی و سپهبد قرنی، کوچه صف شکن، پلاک ۲، طبقه سوم** مراجعه نمایند.

توجه: آخرین مهلت ارائه پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۲ بوده و محل ارائه پیشنهادات، دفتر حراست و بازرسی بیمه آسیا واقع در تهران، تقاطع خیابان آیتاله طالقانی و سپهبد قرنی، ضلع شمال غربی، پلاک ۹۴، طبقه چهارم می باشد.

جلسه کمیسیون معاملات رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۳ در دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی تشکیل و حضور پیشنهاد دهندگان در این جلسه بلائع خواهد بود.

۱- ضمناً سپرده شرکت در مناقصه مبلغ: ۳۱۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

۲- حضور در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف شرکت است.

۳- حضور در مناقصه و ارائه پیشنهاد، به منزله پذیرش کلیه مقررات، آیین نامه ها، بخشنامه ها، دستورالعمل های اجرایی ابلاغی شرکت و آیین نامه معاملات حاضر می باشد.

۴- کمیسیون معاملات در تمام مراحل در قبول و رد یا رد هر یک با تمام پیشنهادات تا قبل از انعقاد قرارداد بدون نیاز به اعلام علت، مختار و مجاز است.

۵- به پیشنهادهای فاقد مهر و امضای مجاز، مشروط، مهیم، مخدوش و به پیشنهادهایی که بعد از اتمام مدت مقرر در آگهی واصل می گردد؛ مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

شماره تماس: ۸۸۹۱۵۲۹۴

شرکت بیمه آسیا

آگهی مزایده عمومی فروش ملک

مرحله دوم

یک شرکت در نظر دارد نسبت به فروش ملک خود از طریق مزایده عمومی به شرح زیر اقدام نماید ، متقاضیان محترم می توانند جهت اطلاع از شرایط مزایده و دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۰۳ از ساعت ۸ تا ۱۴ ساعت مزایده نماید. آخرین مهلت شرکت در مزایده و ارسال پاکات ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۷ و زمان بازگشایی پاکتها مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۹ می باشد.

محل دریافت اسناد مزایده و تحویل پیشنهادات :

بزرگراه ارتش، مجتمع شمیران سنتر، طبقه هفتم، واحد ۷۰۵
تلفن تماس: ۴۰۲۲۰۵۲۵ - ۰۲۱- آقای کریمی موبایل: ۰۹۱۰۲۰۳۸۱۹- آقای اسدی

مشخصات ملک : یک دستگاه آپارتمان به مساحت ۱۴۶/۶۶ مترمربع به پلاک ثبتی ۱۵۹ فرعی از ۱۵۸۸ دارای پارکینگ و انباری و آسانسور / تهران، بلوار اندرژو، خیابان شریفی منش، کوچه شبنم، پلاک ۷، طبقه چهارم، واحد ۹ (گواهی پایان کار ۱۳۸۹/۰۷/۱۴)

قیمت پایه مزایده : ۱۹۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط شرکت در مزایده : الف . دریافت و تکمیل اسناد مزایده ب . ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی بلاقید و شرط به مبلغ ۱۰ درصد قیمت پایه مزایده (سپرده نقرات اول و دوم پذیرفته شده در مزایده تا زمان انعقاد قرارداد با برنده نزد این شرکت باقی می ماند)

چنانچه برنده مزایده ظرف مدت ۱۵ روز پس از اعلام نتیجه مزایده از انعقاد قرارداد خودداری نماید و مبلغ فروش را واریز ننماید سپرده وی به نفع شرکت مناقصه گذار ضبط و یا نفر دوم قرارداد فروش منقذ خواهد شد. در صورتی که برنده دوم نیز ظرف مدت ۱۵ روز پس از ابلاغ حاضر به انعقاد قرارداد نشود و مبلغ فروش را واریز نماید سپرده وی نیز به نفع مزایده گذار ضبط خواهد شد.

برنده مزایده شخصی است که بالاترین قیمت را در بین قیمتهای پیشنهادی که بالاتر از قیمت پایه کارشناسی باشد ارائه دهد و به پیشنهادهای که بعد از موعد مقرر رسیده یا مخدوش باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد . مالک در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات واصله مختار است.

بازدید از ملک با هماهنگی این شرکت امکان پذیر خواهد بود.

اهدای خون = اهدای زندگی

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مناقصه عمومی اجرای ابنیه و تاسیسات مکانیکی و برقی برج های مسکونی ازگل

شرکت ساختمانی عمران تکلار در نظر دارد تهیه مصالح و اجرای آیتم های ابنیه و تاسیسات مکانیکی و برقی پروژه برج های مسکونی ازگل را با برآورد اولیه ۹۵ میلیارد تومان و ضمانتنامه شرکت در مناقصه ۵ میلیارد تومان از طریق مناقصه عمومی به شرکت های دارای حداقل رتبه سه ابنیه و تاسیسات واگذار نماید.

واجدین شرایط می توانند جهت خرید اسناد مناقصه در ساعات اداری روز **۱۴۰۲/۰۷/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۲۵** با در دست داشتن معرفی نامه و اصل قبضه واریزی به مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۱۰۴۲۷۱۳۲۴ بانک تجارت به نام شرکت عمران تکلار به آدرس: تهران، شهرک غرب، خیابان هرمزان، جنب ورودی برج نسترن، پلاک ۴۲، شرکت عمران تکلار، واحد امور پیمان و رسیدگی مراجعه نمایند.

کودکان از برای آموزش

از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم

آرمان، فراتر از ورزش

ستاره‌های بزرگ از حصار سکوت عبور کردند تا دنیای ورزش به صحنه حمایت تمام عیار از ملت فلسطین تبدیل شود

روزهای گذشته دنیای ورزش به صحنه حمایت تمام‌عیار از ملت فلسطین تبدیل شد. خیلی از ستاره‌های بزرگ، از حصار سکوت عبور کردند تا احساس واقعی‌شان را نسبت به آنچه در غزه رخ می‌دهد، نشان دهند. این حمایت‌ها یادآور حملات مشهور دیگو آرماندو مارادونا در سال ۲۰۱۲ است: «برای آنکه بفهمید در دنیا چه اتفاقی می‌افتد، حتماً نباید به دانشگاه رفته باشید! مظلومیت فلسطین، انکارشدنی نیست. من از صمیم قلب، خودم را یک فلسطینی می‌دانم.»



ریاض محرز؛ پرچمی که کنار نمی‌رود
بزرگ‌ترین ستاره این سال‌های فوتبال الجزایر که قبلاً در جریان یکی از قهرمانی‌های سیتی در لیگ برتر، پرچم فلسطین را در دست گرفته بود، این روزها نیز ساکت ننشسته است. او پس از نبرد دوستانه الجزایر با کی‌پورد، پرچم فلسطین را روی دوشش انداخت، پرچمی که ظاهراً هیچ‌وقت از این بازیکن جدا نمی‌شود. قبل از برگزاری دیدار دوستانه الجزایر، نشانه‌هایی از فلسطین روی لباس الجزایری‌ها دیده می‌شد. آنها همواره و در هر شرایطی، حمایتشان از فلسطین را نمایان می‌کنند.

مسوت اوزیل؛ حمایت بدون هراس
ستاره ترک‌تبار سابق تیم ملی آلمان، همیشه یکی از چهره‌هایی بوده که تصمیم گرفته علیه آنچه در دنیا اتفاق می‌افتد، بی‌تفاوت نباشد. مسوت کشته شدن کودکان فلسطینی را شرم‌آور دانسته و در اظهار نظری تازه، خواستار این شده است که این حملات علیه فلسطینی‌ها هر چه زودتر به پایان برسد.

محمد الننی؛ پروفایل به رنگ پرچم
به محض رقم خوردن طوفان الاقصی، ستاره مصری باشگاه آرسنال یکی از افرادی بود که در کنار مردم فلسطین ایستاد. محمد الننی تصویر پروفایلش در اینستاگرام را به شکل پرچم فلسطین درآورد و ایستادگی‌اش در کنار مردم این خطه را به تصویر کشید. او که هونیم میلیون دنبال‌کننده در این فضا دارد، قبلاً هم نوشته بود که با همه قلب و روح، در کنار مردم فلسطین است.

خانواده آقای کریستیانو
همسر کریستیانو رونالدو نیز یکی از سلبریتی‌هایی است که با انتشار تصاویری از کودکان فلسطینی در یک استوری اینستاگرامی، واکنشش را به اتفاقات این روزها علنی کرده است. کریستیانو یکی از سرشناس‌ترین حامیان فلسطین در سال‌های گذشته بوده و حتی بعضی‌ها اعتقاد داشته‌اند که او به خاطر این حمایت، برخی از جوایز فردی فوتبال را نیز از دست داده است.

قهرمان المپیک در کنار فلسطین
ستاره تیم ملی جودو روسیه در المپیک یو که موفق شده بود طلای این رقابت‌ها را نیز به‌دست بیاورد، اخیراً با انتشار یک تصویر به‌فهرست حامیان فلسطین اضافه شده است. حسن خالمورزائف یکی از موفق‌ترین جودوکاران دنیا به‌شمار می‌رود، تصاویری از یک دست در حال نگه داشتن پرچم فلسطین منتشر کرده تا مرزبندی‌اش با دشمنان آرمان فلسطین را مشخص کند.

فلسطین و سلنتیک



هواداران سلنتیک اسکاتلند معمولاً در بازی‌های بین‌المللی این تیم پرچم‌های بزرگ فلسطین را به ورزشگاه می‌آورند. این بار در هفته هشتم لیگ برتر و در شبی که سلنتیک اسکاتلند با نتیجه ۳ بر یک بر کیلمارنوک غلبه و صدرنشینی خود در این رقابت‌ها را تثبیت کرد، هواداران سلنتیک بار دیگر با به اهتزاز در آوردن پرچم فلسطین و بنرهای حمایتی در ورزشگاه سلنتیک پارک، از مردم این کشور حمایت کردند؛ بنرهایی با این جمله‌ها: «فلسطین را آزاد کنید» و «بین صدای مقاومت است». هواداران این تیم اسکاتلندی حالا فراخوان حمایت از فلسطینی‌ها در بازی پیش‌رو با آنتلیکومادرید در مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا را هم صادر کرده‌اند. این کار با واکنش باشگاه روبه‌رو شده و سلنتیک این اقدام را محکوم کرده است. هواداران دو آتشه سلنتیک موسوم به «د گرین بریج» هم در واکنش به این بیانیه باشگاه، بیانیه دیگری منتشر و اعلام کرده‌اند: «ما هواداران فوتبال حق داریم نظرات سیاسی خود را روی سکوها بیان کنیم، درست همان کاری که شهروندان عادی در سایر نقاط جامعه انجام می‌دهند. فوتبال یکی از معدود حوزه‌های زندگی عمومی است که در آن افراد طبقه کارگر دارای عاملیت سیاسی واقعی‌اند.»

از کریکت تا فلسطین

معین علی، کاپیتان دوم تیم ملی کریکت انگلیس با انتشار جمله‌ای از مالکوم ایکس، از رفتار رسانه‌ها در مواجهه با مسئله فلسطین انتقاد کرده و همراهی‌اش را با مردم فلسطین نشان داده است. او که دومین بازیکن برتر جام جهانی کریکت بوده، بدون هیچ هراسی این حمایت را از فلسطینی‌ها به نمایش گذاشته است. پس از محمد رضوان پاکستانی، او دومین چهره سرشناس دنیای کریکت است که چنین موضعی می‌گیرد.

مسلمان یوآفسی

حبیب نور ماگمدوف که در دوران حرفه‌ای حتی یک شکست نداشت به همراه چهره‌هایی مثل خزمت چیچماف و بلال محمد، همگی حمایتشان را از فلسطین نشان داده‌اند و حتی از برخی چهره‌های حاضر در این ورزش به‌خاطر سکوتشان در چنین شرایطی انتقاد کرده‌اند.



۲۰۲۳ موعد خداحفاظی ستاره‌های زیادی بود

سال برگریزان

با خداحفاظی ادن آزار از فوتبال، جمع بازیکنانی که سال ۲۰۲۳ فوتبال را کنار گذاشتند، به جمع ترسناکی تبدیل شده است. در سالی که هنوز به پایان نرسیده، ستارگان بسیار بزرگی برای همیشه از فوتبال کنار رفتند و حسرت تماشای دوباره بازی‌شان را بر دل هواداران گذاشتند. چند بازیکن دیگر نظیر هوگو لوریس، داوید دخه‌آ و... هنوز نتوانسته‌اند تیمی برای خود پیدا کنند و احتمال خداحفاظی آنها هم وجود دارد. برخی دیگر مثل بوسکتس، آلبا، لوبیس سوارس، الکسیس سانچس، داگلاس کاستا، اوبامیانگ، پوگبا، آرون رمزی، آ تورو ویدال، اومتیتی و... هنوز برای رسیدن به نقطه پایان فوتبال خود مقاومت می‌کنند. این بازیکنان هم با جدایی از اروپا عملاً در برهه آخر فوتبال خود قرار گرفته‌اند: داوود مندلی (الاھلی)، اوسیننا (النصر)، کولیبالی (الھلال)، آلبا (ینتر مایامی)، کی‌لینی (لس آنجلس اف‌سی)، الکس تلس (النصر)، روبن نوس (الھلال)، سرگئی میلینکوویچ ساویچ (الھلال)، بوسکتس (ینتر مایامی)، خامس رودریگس (سائوپائولو)، کوتینیو (الدحیل قطر)، وراتی (العربی قطر)، هندرسون (الاتفاق)، کانتنه و فابینیو (الاتحاد)، بروزویچ (النصر)، اوربانگا (الشباب)، کریستیانو رونالدو (النصر)، لیونل مسی (ینتر مایامی)، کریم بنزما (الاتحاد)، ریاض محرز (الاھلی)، فیرمینو (الاھلی) و...

خوآکین سانچس در ۴۱ سالگی
خوآکین سانچس به‌زوبی‌راز تا لحاظ تعداد بازی (۶۶۲ بازی) در لالیگا رسید، اما ترجیح داد خداحفاظی کند و برای عبور از او یک فصل دیگر نماند. سانچس ۱۶ سال از ۳۳ سال دوران حرفه‌ای فوتبال خود را با لباس بتیس به میدان رفت؛ ۳۹ بازی، ۱۲ گل و ۱۰ پاس گل. راتول گارسیا بازیکن بیلباو که همچنان مشغول بازی است، این فرصت را دارد تا رکورددار بیشترین تعداد بازی در لالیگا شود.

داوید سیلوا در ۳۷ سالگی
ستاره سابق منچستر سیتی در ۳۷ سالگی و در ژوئن ۲۰۲۳ به‌دلیل مصدومیت شدید رباط صلیبی، پیش از شروع فصل جدید با پیراهن رئال سوسیداد از دنیای فوتبال خداحفاظی کرد. او چهارمین گلزن برتر تاریخ تیم ملی اسپانیا بود و دومین پاسور برتر تاریخ این تیم.

ادن آزار در ۳۲ سالگی
آزار پس از ۱۶ سال و بعد از انجام ۷۰۰ بازی، تصمیم گرفت در ۳۲ سالگی کفش‌ها را آویزان کند. او ۴ سال قبل وقتی مصدوم شد فوتبالش تمام شده بود. آزار نخستین بار پس از سال ۲۰۰۸ برای بلژیک بازی کرد و در این ۱۵ سال ۱۲۶ بازی ملی انجام داد و ۳۳ گل زد.

مسوت اوزیل در ۳۴ سالگی
در سال‌های اوج ژاوی و اینیستا این بازیکن ترک‌تبار آلمانی به رئال آمد و کولاک کرد. در دوره او ژاوی ۲۶ گل و ۴۳ پاس گل ثبت کرده بود، اینیستا ۲۳ گل و ۴۹ پاس گل و اوزیل ۲۷ گل و ۸۱ پاس گل. اوزیل فقط با ۳ فصل حضور در رئال جزو ۱۰ پاسور برتر تاریخ باشگاه رئال شد. او در لیگ برتر هم با آرسنال رکورد پاس را زد. مسوت بعد از مشکلاتی که با ارتقا پیدا کرد، از آرسنال جدا شد و به فنرباغچه رفت اما این اواخر عضو باشک شهر ترکیه بود و این فصل فقط ۴ بازی در سوپرلیگ ترکیه انجام داد. او ۳۳ گل هم در ۹۲ بازی ملی برای آلمان زد.

تئو والکات در ۳۴ سالگی
والکات با ۱۷ سال و ۷۵ روز سن در می ۲۰۰۶ جوان‌ترین بازیکن فوتبال انگلستان شد و ماه دسامبر همان سال نیز جایزه بهترین شخصیت ورزشی جوان بی‌بی‌سی را دریافت کرد. او ۱۸ اگوست ۲۰۲۳ هم رسماً از دنیای فوتبال خداحفاظی کرد.

جک ویلشر در ۳۰ سالگی
کاپیتان و شماره ۱۰ سابق آرسنال در حالی که هنوز ۱۰ سال دیگر جا داشت بازی کند، به‌دلیل نیافتن باشگاه مجبور شد فوتبال را کنار بگذارد. آخرین باشگاه او آره‌وس دانمارک بود و در ۳۰ سالگی که اوج فوتبال یک بازیکن است هیچ تیمی حاضر نشد او را بگیرد.

آساموژیان در ۳۷ سالگی
ژیان با اینکه زمانی بهترین بازیکن غنا بود، اما انتخاب‌های خوبی نداشت. او حتی در آسیا هم بازی کرد و بازیکن تیم‌های مثل ساندرلند، ون اودینزه، شانگهای کایسوی اسپور و چند تیم گمنام بود. ژیان در ۱۰۹ بازی ملی ۵۱ گل برای غنا زد. او ۵ سال پیش در کایسوی قرار دادش فسخ شد و در حالی که فقط ۶۰۰ پوند در حساب بانکی‌اش داشت، ورشکسته بود.

زلتان ایبراهیموویچ در ۴۱ سالگی
ایبرا در ۸۶ بازی باشگاهی ۵۱۱ گل زد و قهرمانی در ۴ لیگ مختلف تجربه کرد. او در ۱۲ بازی ملی برای سوئد ۳۲ گل زد. ۳۲ قهرمانی، حضور در ۸۸ مسابقه و ثبت ۵۷۳ گل، این کارنامه ایبراست. فقط ۲ بازیکن در تاریخ از دقیقه یک تا دقیقه ۹۰ در تمام دقیق موفق به گلزنی شده‌اند؛ زلتان و کریستیانو رونالدو.

گرت بیل در ۳۳ سالگی
بیل برای تیم ملی کشورش ۱۱۱ بازی انجام داد (۱ گل) و بعد از ۶۴ سال باعث صعود ولز‌ها به جام جهانی و حضورشان در جام ۲۰۲۲ قطر شد. او هفتمین گلزن خارجی برتر تاریخ رئال شد و در ۲۵۸ بازی برای رئال در تمامی رقابت‌ها ۱۰۶ گل و ۶۷ پاس گل داشت که بیشتر این گل‌ها در لحظه‌های مهمی در تاریخ باشگاه به ثبت رسید. بیل تنها بازیکنی است که در ۲ بازی فینال لیگ قهرمانان اروپا (۱۴-۲۰۱۳ و ۱۸-۲۰۱۷) گل برپروزی را به ثمر رسانده است.

سبسک فابریکاس در ۳۶ سالگی
ستاره سابق آرسنال، بارسلونا، چلسی، موناکو و کالجو کومو که این اواخر در تیم ایتالیایی مربی هم شده بود، حالا در ۳۶ سالگی انتخاب کرده است که فقط مربی این تیم باشد و بازی را کنار بگذارد.

مسی در عربستان؟

نه، متشکریم، در آمریکا من‌ام

است و ژانویه در بارسلونا خواهد بود. فابریزیورومانو، خبرنگار ایتالیایی معتبر اخبار نقل و انتقالات فوتبال هم گفته است که لیونل مسی به انتقال قرضی به عربستان فکر نمی‌کند و روی تیم ملی و باشگاه اینتر مایامی تمرکز دارد. رومانو مدعی است که در حال حاضر مسی، پدرش خورخه و اطرافیانش در مورد انتقال قرضی او در ژانویه با هیچ باشگاهی مذاکره نمی‌کنند. این در حالی است که بازی‌های این تیم آمریکایی به‌مدت ۵ ماه تعطیل خواهد بود و در این مدت مسی بیکار می‌شود. او باامداد در پرو با پیراهن تیم ملی آرژانتین مقابل پاراگوئه بازی کرد. گیم بالاگه روزنامه‌نگار اسپانیایی هم گزارشی در مورد مسی داده و ادعا کرده است که او در اینتر مایامی می‌ماند و در مسابقات پیش‌فصل شرکت خواهد کرد. بنابراین عربستان و سایر گزینه‌ها حذف می‌شوند. مدیر رسانه‌ای اینتر مایامی آمریکا هم اخبار مربوط به انتقال چندماهه لیونل مسی به لیگ عربستان را تکذیب کرد. رافائل

با اینکه شایعه شده بود لیونل مسی هر روز به انتقال قرضی به یک باشگاه عربستانی و احتمالاً به النصر نزدیک‌تر می‌شود، نشریه انگلیسی ولی غیرمعتبر سنان ادعا کرده است که ستاره‌های شاغل در کشور عربستان از ثابته ثابته زندگی در این کشور متنفرند و صرفاً برای پول هنگفتی که گمشان می‌آید این وضعیت را تحمل می‌کنند. بیشتر این بازیکنان با خانواده به عربستان رفته‌اند اما برخی خانواده خود را در دبی اقامت داده‌اند که شرایط بهتری برای زندگی و امکانات بهتری برای خارجی‌ها دارد.

شایعات حکایت از انتقال مسی به النصر داشت و این یک روایی دیرین‌راه واقعیت تبدیل می‌کرده‌ایم که او و کریستیانو رونالدو سرانجام تا پیش از بازنگشتن با پیراهن یک تیم به میدان بروند و دیگر رقیب هم نباشند. گزینه بازگشت به بارسلونا که کلامنتی است. بارسا هنوز به مسی بدهکار است و پولی برای پرداخت دستمزد او ندارد. در عوض توافق برای آوردن بازیکن جدید برزیلی حاصل شده است و ویتور روکه زمستان جاری به بارسلونا خواهد پیوست. آندره کوری، مدیر برنامه‌های رو که نیز اعلام کرده بود برنامه این بازیکن مشخص

نگته بازی

برای خودت یا برای ما؟

تورنمنت چهار جانبه اردن در حالی آغاز شده که تیم ملی قطر هم با هدایت کارلوس کی‌روش در این مسابقات حضور دارد. قطر در بازی اول به مصاف عراق رفت و سرمری پر توفالی هم در نشست خبری پیش از این بازی حضور یافت. در آن زمان از کی‌روش در مورد احتمال رویارویی با ایران سؤال شد و این مربی هم جواب داد: «حضور در تیم ملی ایران را تجربه‌ای موفق در دوران کاری خود می‌دانم.» بله خوب؛ دوران موفق بود، اما باید ببینیم برای تیم ایران یا خود کی‌روش؟ او حدود ۱۰ سال در ایران حضور داشت، پول نسبی خوبی گرفت، امرش مطاع بود، نازش خریدار داشت و در تهران بد نگذارد اما سؤال اینجاست که ما با او در ۳ دوره جام جهانی و ۲ دوره جام ملت‌ها چه دستاوردی کسب کردیم؟

الان علیه همین بیانیه بدهید

باشگاه فرهنگی-ورزشی-بیانیه‌ای سپاهان موفق شده به حد نصاب حیرت‌انگیز صدور یک بیانیه در هر ۸ ساعت دست پیدا کند و این تازه غیر از انبوه مصاحبه‌ها و توییت‌هایی است که مسئولان ریز و درشت این تیم انجام می‌دهند و منتشر می‌کنند. با این حال به نظر می‌رسد این موفقیت بزرگ که به کلی حاصل دست دانشمندان داخلی بوده و هیچ مشابه خارجی ندارد، مورد حسادت دیگران قرار گرفته است. در همین راستا هم فدراسیون فوتبال اعلامیه داده و به‌طور خلاصه گفته: «از بیانیه‌های سپاهان خسته شده‌ایم. اینطور پیش برود برخورد می‌کنیم.» به نظر ما که باشگاه سپاهان نباید کوتاه بیاید. آنها حتی روی همین اطلاعات فدراسیون هم باید جوابیه بنویسند تا معلوم شود در مسیر رسیدن به کتاب گینس، ذره‌ای تردید به دل راه نمی‌دهند. بیانیه می‌دهم، پس هستم!

شاید هم شما کپی کرده‌اید!

صفحات هواداری باشگاه الهلال، تصاویری منتشر کرده‌اند از لوگوی یک باشگاه ایرانی در دسته سوم فوتبال کشور به اسم «باشگاه ورزشی آبی پوشان روشن» که لوگوی آن شباهت بسیار زیادی به نشان باشگاه عربستانی دارد. خب البته زیاد هم منصفانه نیست که بگوییم شباهت زیاد، چون به هر حال لوگوی آبی پوشان روشن یک توپ فوتبال اضافی دارد که آن را در نشان الهلال نمی‌بینیم. به علاوه این احتمال را هم نباید نادیده گرفت که الهلال‌ها این لوگو را از روی دست ما کپی کرده باشند. این درست است که الهلال حدود ۲۰ سال پیش تاسیس شده اما ما هر چه می‌گردیم تاریخ تاسیس آبی پوشان روشن را پیدا نمی‌کنیم. کسی چه می‌داند؟ شاید باشگاه ما ۱۰ سال پیش تاسیس شده باشد. به هر حال مسئولان باید پیگیری کنند و اگر لازم شد شکایت کنیم!

افسانه زیدان همشهری «تماشاگر» منتشر شد از کتابفروشی‌ها و روزنامه‌فروشی‌ها خواهید



تاوان غیبت در بدنسازی

مصداقیت باسین سلمانی که در آخرین بازی پرسپولیس مقابل گل‌گهر رخ داده بود، پارگی رباط صلیبی اعلام شد تا خرید جدید پرسپولیس‌ها عملاً ادامه فصل ۲۰۲۳-۱۴۰۲ را دست بدهد. این یکی از تلخ‌ترین اتفاقاتی بود که می‌توانست برای پرسپولیس‌ها رخ بدهد. سرخ‌پوشان که چند هفته‌ای است مهدی ترابی، وحید امیری و میلاد سرلک را هم به‌خاطر مصداقیت در اختیار ندارند، حالا باید با غیبت یاسین کنار بیایند که اتفاقاً شروع خوبی در لباس پرسپولیس داشت و خیلی سریع جایش را در ترکیب این تیم باز کرده بود. سلمانی در لیگ آسیا برای پرسپولیس بازی کرد و هم‌زمان به‌عنوان کاپیتان تیم ملی امید مشغول بازی برای تیم رضا عنایتی هم بود. همین بازی‌های متعدد در تورنمنت‌های مختلف و البته سفرهای طولانی که یاسین بین ازبکستان و چین و قطر و... داشت، قطعاً روی مصداقیت او تأثیر گذار بوده است. اما دلیل دیگری که شاید از چشم خیلی‌ها پنهان مانده بود، غیبت سلمانی در تمرینات پیش‌فصل بوده است. در روزهایی که باشگاه‌های مختلف مشغول تمرین و بدنسازی برای ورود به یک فصل فشرده و طولانی بودند، یاسین سلمانی هنوز تیمش را مشخص نکرده بود و به همین خاطر در تمرینات بدنسازی حضور نداشت. یاسین که پرسپولیس و استقلال هم‌زمان بدنش را بودند، به بهانه پیداکردن یک مشتری خارجی دائماً در سفر بود و ۱۱ روز بعد از آغاز فصل با پرسپولیس قرارداد بست.



ناز و نیاز

داستان ساده است؛ یحیی مدام تهدید به استعفا می‌کند چون گزینه مناسبی برای جانشینی خود نمی‌بیند

اگر بر اثر ناآشنایی با تیم جواب ندهد، همه چیز بر باد خواهد رفت. یحیی هم تمام اینها را می‌داند و به بازی ادامه می‌دهد. او مربی خوب و موفق است و نیاز باشگاه را کاملاً حس می‌کند، پس با خیال راحت و از موضع بالادست به سیاست فعلی‌اش ادامه می‌دهد.

هواداران خسته شده‌اند

اغلب هواداران پرسپولیس به توانایی‌های فنی یحیی گل‌محمدی باور دارند و حتی کم نیست تعداد کسانی که در جنگل‌های پشت سر مربی سرخ‌ها ایستاده‌اند. با این حال رد خستگی از این همه تنش و قهرهای بی‌پایان را هم کم و بیش در واکنش‌ها به اتفاق اخیر می‌توان دید. ساده است؛ مردم گرفتاری‌های روزمره خاص خودشان را دارند و از فوتبال به‌عنوان مفری برای کسب کمی آرامش و آسودگی استفاده می‌کنند. آنها اینجانیستند که هر روز شنونده تهدید به قهر یک مربی باشند و تحت تأثیر گلابه‌های او قرار بگیرند. بله، مشکلات وجود دارد و حق پرسپولیس با این همه موفقیت هست که شرایط بهتری داشته باشد اما تکرار و تکرار و تکرار، مخاطب را ملول می‌کند. پرسپولیس به یحیی نیاز دارد و او هم به این مسئله واقف است اما چیزی که شاید سرمربی فرم‌ها در این میان نادیده می‌گیرد، احتمال طلاق شدن هواداران است؛ اتفاقی که اگر رخ بدهد می‌تواند همه معادلات را به هم بریزد. شاید لازم است یحیی در رویکرد و رویه خود قدری تغییر ایجاد کند، مخصوصاً که این بار گفته می‌شود او ۱۰۰ درصد قرارداد فصل قبل و ۲۰ درصد قرارداد فصل جاری را گرفته و احتمالاً بهانه چندین مناسبی ندارد.

بهر روز رسایی! پایان تازه‌ترین داستان قهر یحیی گل‌محمدی با پرسپولیس چه خواهد بود؟ او که این روزها در دوی به سر می‌برد، آیا سر کارش باز خواهد گشت یا نه؟ پاسخ قاطع دادن به این سؤال آسان نیست، اما بر خلاف تک و توک رسانه‌هایی که خیلی با آب و تاب می‌گویند این بار موضوع فرق دارد و جدایی یحیی جدی است. به نظر می‌رسد او باز هم به نیمکت پرسپولیس باز خواهد گشت. این را تجربه نشان می‌دهد.

راز این همه ناز

تعداد تهدیدهای یحیی گل‌محمدی به استعفا و جدایی از پرسپولیس به قدری زیاد شده که بعد است حتی اعضای خانواده او هم در جریان آمار دقیق آن باشند؛ از آن استوری معروف «خدا حافظ» تا استعفای پیش در زمان مدیریت رسول پناه که به‌شکلی غیرمنتظره پذیرفته شد و این مربی را در موقعیتی عجیب ناچار به عقب‌نشینی کرد. با وجود تمام اینها اما گل‌محمدی همچنان به بازی ادامه می‌دهد؛ چرا؟ ساده‌ترین دلیلش شاید این باشد که او هیچ گزینه مطلوب و استانداردی برای جانشینی خودش نمی‌بیند. شاید اگر منلا برانکو ایوانکوویچ امروز تیم نداشت، یحیی در قهر و تهدید به استعفا کمی بیشتر تامل می‌کرد، اما او می‌داند دست پیر مرد محبوب سرخ‌ها در عمان بند است و البته گزینه داخلی مطلوبی هم وجود ندارد. اسم‌هایی که مختصر جذابیتی هم داشته باشند، شاید به دلایل دیگری نتوانند گزینه نیمکت پرسپولیس باشند. داستان مربی خارجی هم ساده نیست. اولاً که باشگاه پول ندارد و این بازی سقف بودجه هم کار را دشوارتر کرده و ثانیاً سرمربی خارجی در این مقطع از فصل حکم هندوانه در بسته را دارد و

۶ سال دور از کفش طلا؟

بحران مهاجم در پرسپولیس، امسال هم این تیم را از کورس آقای گلی خارج کرده است

به هر هوادار کم سن و سالی که در خیابان رسیدید، اگر از او بپرسید بزرگ‌ترین مشکل پرسپولیس چیست، به احتمال فراوان به کمبود مهاجم نوک در این تیم اشاره خواهد کرد؛ اشکالی که از میانه‌های پنجره نقل و انتقالاتی تابستان و مخصوصاً با جدایی عیسی آل کثیر کاملاً به چشم می‌آید و بعد از شروع مسابقات نیز حسایی برای تیم در در دست کرده است. این اشکال شاید حالا جدی‌تر از قبل شده باشد اما طی چند سال گذشته به‌صورت حسته و گریخته در پرسپولیس وجود داشته است. سرخ‌پوشان در میانه‌های دهه ۹۰ فاتح تکراری کفش طلا بودند. برای ۳ فصل پیاپی آقای گل از پرسپولیس معرفی شد. در لیگ‌های پانزدهم و شانزدهم این عنوان به مهدی طارمی رسید و در لیگ هفدهم هم علی علیپور برچم را در دست سرخ‌ها نگه داشت.

پس از آن اما قرمزها ۵ فصل پیاپی موفق نشدند آقای گل به فوتبال ایران معرفی کنند و به ترتیب شاهد بوده‌شدن کفش طلا از سوی استنلی کی‌روش (سپاهان)، شیمبا (فولاد)، شیخ دیاباته (استقلال)، سجاد شهباززاده (سپاهان)، گادوین منشا (مس رفسنجان) و شهریار مغاللو (سپاهان) بودند. طعنه‌آمیز اینکه از این جمع، نفر در همین سال‌ها در پرسپولیس توپ زده‌اند اما جای دیگری آقای گل شده‌اند. امسال هم که وضعیت روشن است؛ رضا اسدی از سپاهان (و البته دیگر بازیکن سابق پرسپولیس) در حالی با ۵ گل در صدر جدول برترین گل‌زنان قرار گرفته که پرسپولیس حتی یک بازیکن ۳گله هم ندارد. گل‌گل این فصل سرخ‌ها را عیاز یکن متفاوت به‌ثمر رسانده‌اند!

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and a list of clues in Persian.

Answers for the crossword puzzle, including words like 'خداوند', 'جنگ', 'افتخاری', etc.

جدول ۸۹۱۰

8910 grid puzzle with clues and answers in Persian.

جدول اعداد | ۴۵۹۹

4599 grid puzzle with clues and answers in Persian.

هلمشهر کی ایران شکر



سنگین سازهت ریاست جمهوری

پایان انتظار ۱۲ساله شیرازی‌ها

با بهره‌برداری از خط دوم انتقال آب از سد درودزن به کلانشهر شیراز، آب ۵۰درصد جمعیت این شهر پایدار شد

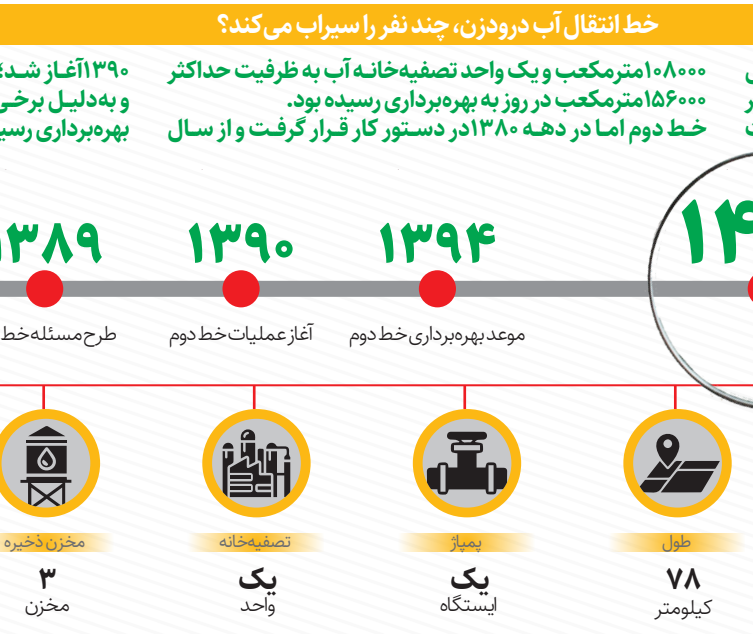
در جنوب شرق شیراز با مشکل مواجه هستیم. امیدوار هستیم با راه‌اندازی این مخزن، مشکل جنوب شرق شیراز به حداقل برسد.»

هر سال، ۲۵هزار مشترک جدید

با بهره‌برداری از خط دوم انتقال آب به شهر شیراز، به‌نظر می‌رسد خط سوم انتقال آب نیز در سال‌های آینده به بهره‌برداری برسد. بهمن بهروزی معتقد است هر سال به تعداد مشترکان آب در شیراز اضافه می‌شود و به همین دلیل، نیاز است که به فکر تأمین منابع آبی مشترکان جدید باشیم. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شیراز می‌گوید: «با افزایش تعداد مشترکان در سال و با توجه به اینکه شیراز یک شهر توریستی است و مهاجرپذیر محسوب می‌شود، با خط دوم انتقال مشکلات به‌طور کامل رفع نخواهد شد، زیرا هر سال ۳۰ تا ۳۵هزار مشترک جدید اضافه می‌شود و ما باید بتوانیم آب مورد نیاز آنها را هم تأمین کنیم.» او ادامه می‌دهد: «منابع آب زیرزمینی دیگر پاسخگوی این مشترکان نیست. از این رو، دولت و وزارت نیرو (به نمایندگی از دولت) تصمیم گرفته است تا آب آشامیدنی به نسبت جمعیت اضافه کند و به غیراز خط دوم، در شرف اجرای خط سوم پروژه انتقال آب آشامیدنی هم هست. با تکمیل خط سوم نیز سهم آب زیرزمینی کاهش پیدا خواهد کرد و شهروندان شهر شیراز می‌توانند از آب‌های سطحی بهره‌مند شوند.»

شهروندان چه می‌گویند؟

بزرگراه دکتر حسینی، یکی از معابر اصلی شهر شیراز محسوب می‌شود. بخشی از این بزرگراه از منطقه ۱۱۰این شهر می‌گذرد؛ جایی که یکی از شهروندان آن از وضعیت آب شرب احساس رضایت می‌کند. مرد جوانی که محل کار و زندگی‌اش در این منطقه است، به همشهری می‌گوید که شهروندان در این منطقه مشکل آب آشامیدنی ندارند، اما در مناطق دیگر این مشکل وجود دارد. حمید پورمحمد، ساکن منطقه پونک در مجاورت خیابان سهرودی شیراز این موضوع را تأیید می‌کند که در منطقه‌شان همیشه بافت فشار مواجه بوده‌اند. پورمحمد به همشهری می‌گوید: «واقعیت این است که فشار آب کم است و برای اینکه حمام کنیم، باید از یمپ آب استفاده شود. حتی زمانی که می‌خواهیم از سرویس بهداشتی هم استفاده کنیم، باید یمپ آب کار کند. البته آب شرب همیشه داشتیم و هیچ‌وقت نبوده که با بی‌آبی مواجه شویم؛ فقط فشار آب کم است.» او که ساکن منطقه ۱۱ شیراز است، اضافه می‌کند: «ما ساکنن خیابان سپهری هستیم و به‌دلیل فشار کم آب، مجبور هستیم از یمپ استفاده کنیم و بابت آن هزینه برق افزایش می‌یابد. امیدواریم با بهره‌برداری از خط دوم انتقال آب به شهر شیراز، مشکل فشار آب هم برطرف شود.»



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شیراز درباره جمعیت تحت پوشش آب پایدار عنوان می‌کند: «تخمین جمعیت تحت پوشش آب پایدار بیشتر از ۲میلیون نفر را در برمی‌گیرد. با بهره‌برداری از پروژه خط دوم انتقال آب بیشتر از ۶۰درصد جمعیت شیراز تحت پوشش آب پایدار قرار می‌گیرد. در واقع یک شبکه رینگ وجود دارد که با افزایش آب در یک منطقه، امکان انتقال آن به مناطق دیگر هم هست. از آنجا که رینگ آب‌رسانی در کل شهر به هم متصل است، آب‌های سطحی سهم زیادی در تأمین آب شرب شیراز دارد.»

مسئله فرونشست

سیاست آب‌رسانی به شیراز به‌گونه‌ای است که میزان برداشت از آب‌های زیرزمینی به حداقل برسد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شیراز در این‌باره می‌گوید: «برای استفاده از سد یاسوج یک خط انتقال آب توسط سازمان آب منطقه‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و امیدوار هستیم با تکمیل مطالعات کاهش یابد و به ۲۵درصد برسد.» او یادآور شد: «البته نباید فراموش کرد به همین نسبت نیز افزایش جمعیت خواهیم داشت و برای تأمین آب شرب مشترکان جدید هم باید اقدامات لازم صورت بگیرد. به همین دلیل باید سرعت انتقال آب سطحی بیشتر شود تا در آینده کمترین برداشت از آب‌های زیرزمینی صورت بگیرد.»



محمود مولایی

روزنامه‌نگار

صبح جمعه، ۲۱مهر خط دوم آب‌رسانی از سد درودزن به شهر شیراز به‌عنوان بزرگ‌ترین طرح عمرانی استان فارس به بهره‌برداری رسید تا آب پایدار ۵۰درصد جمعیت این شهر تأمین شود. شهروندان شهر شیراز با توجه به کم‌آبی ناشی از خشکسالی سال‌های سال است که دغدغه تأمین آب آشامیدنی را دارند و حالا با بهره‌برداری از پروژه انتقال آب آشامیدنی خط درودزن، به‌نظر می‌رسد بخش بزرگی از دغدغه شهروندان رفع خواهد شد.

رفع تنش آبی در تابستان

به‌گفته مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شیراز، پیش‌تر اتکای مردم به آب‌های زیرزمینی بود، اکنون اما بخشی از مشکلات رفع شده است. بهمن بهروزی در این‌باره به همشهری می‌گوید: «برای تأمین آب آشامیدنی شهر شیراز از آب‌های زیرزمینی و سطحی، ۲۴درصد از آب‌های سطحی و ۷۶درصد از آب‌های زیرزمینی برداشت می‌شد، اما با بهره‌برداری از پروژه خط دوم انتقال آب آشامیدنی از سد درودزن به شهر شیراز، ۵۰درصد آب آشامیدنی از آب‌های سطحی و ۵۰درصد از آب‌های زیرزمینی تأمین می‌شود و با این پروژه، امیدوار هستیم در تابستان سال ۱۴۰۳ دیگر مشکل کم‌آبی نداشته باشیم.»

قرار است خط دوم آب‌رسانی شیراز از سد درودزن پس از بهره‌برداری تا سال ۱۴۰۵ نیاز مردم این شهر را به آب آشامیدنی و بهداشتی رفع کند؛ اعتبار اجرای خط دوم آب‌رسانی به شیراز نیز ۲هزار میلیارد ریال بوده است.

به موازات افتتاح خط دوم انتقال آب، سامانه آب‌رسانی شرق شیراز نیز به بهره‌برداری رسید. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شیراز با تأیید این موضوع عنوان می‌کند: «این سامانه شامل ۶حلقه چاه، خطوط انتقال و یک مخزن ۲۰هزار مترمکعبی است. معمولاً با گرم شدن هوا همیشه

خبرهای خوب



اهدای دیه

یکمیلیاردی

رئیس اداره بهزیستی شهرستان کنگاور در استان کرمانشاه گفت: یکی از خانواده‌های عشاربر ایل رحمتی در این شهرستان در تصمیمی خدایسندانه، مبلغ یکمیلیارد و ۱۷۶میلیون ریالی دیه در یافتی را برای کمک به مددجویان تحت پوشش بهزیستی اهدا کرد. به گزارش ایرنا، حسین‌ادبیان افزود: بیشتر مددجویان تحت پوشش بهزیستی، علاوه‌بر وضعیت نامناسب مالی و معیشتی، دارای معلولیت جسمی یا ذهنی نیز هستند.

پیگیری

تخلیه کامل بخشی از بیمارستان ۵آذر گرگان

بخشی از بیمارستان «۵آذر» در گرگان در استان گلستان که به دلیل بارش شدید باران پنجشنبه (۲۰مهر) آسیب دیده بود به صورت کامل تخلیه شد و تمام بیماران و تجهیزات پزشکی به بخش‌های دیگر بیمارستان منتقل شدند.

مدیرکل مدیریت بحران گلستان در گفت‌وگو با همشهری این خبر را داد و گفت: «بخش کوچکی از سقف بیمارستان ۵آذر شهرستان گرگان که ساختمانی قدیمی است در اثر بارش شدید باران فروریخت. خوشبختانه هیچ بیماری آسیب ندید، اما بخشی که آسیب دیده‌بود، به صورت کامل تخلیه شد.» نعمت‌الله حاجی‌زاده افزود: «برای تجهیزات پزشکی مانند اتاق عمل از ظرفیت خود بیمارستان استفاده شد. برخی از بیماران هم برای ادامه درمان‌هایی از جمله دیالیز و درمان‌های سرپایی به بیمارستان‌های ارتش و دزیانی در شهرستان گرگان منتقل شدند.»

به‌گفته حاجی‌زاده، هیچ کوتاهی و توقفی در خدمات رسانی به بیماران انجام نشده‌است. تعمیر بخشی از سقف فروریخته بیمارستان

۵آذر نیز به زودی آغاز می‌شود. سامانه ناپایدار جوی که از سه‌شنبه (۱۸مهر) در استان گلستان فعال شده‌بود، روز پنجشنبه

با بارش شدید باران و کاهش دما همراه بود.

آب و هوا

بارش تند پاییزی در استان‌های شمالی

بارش باران و کاهش دمای هوا در استان‌های شمالی ادامه دارد. به گزارش همشهری، صدور هشدار نارنجی از سوی سازمان هواشناسی باعث شد تا تیم مدیریت بحران استان‌های شمالی در حالت آماده‌باش قرار بگیرند.

در استان گلستان بارش چند ساعته باران روز پنجشنبه (۲۰مهر) باعث بسته شدن ۴ساعته برخی از راه‌های روستایی شد. انظور که مدیریت بحران گلستان توضیح داده است بارندگی در شهرستان‌های شرق استان بیشتر بود به طوری که در کلاله ۶۰۰میلی‌متر باران بارید و باعث بسته‌شدن برخی از راه‌های روستایی شد.

همچنین در اثر بارش شدید باران رودخانه فصلی منطقه اقچی طغیان کرد، راه ۵روستای اقچی کوچک و بزرگ، کچی سسولا و پایین و آی‌تمر مسدود شد که نیروهای خدمات‌رسان با فروکش آب و افزایش ضرب‌ایمینی توانستند راه‌های دسترسی روستاها را فعال و مسیرها را مرمت کنند.

بارندگی‌های اخیر در گلستان و طغیان رودخانه‌ها باعث آسیب به پل‌های ارتباطی از جمله پل جاده کلاله به زیارتگاه خالدنبی(ع) شده‌بود و مرمت آنها در دست انجام است.

یک معنن؛ عامل سیل در مازندران

اداره هواشناسی مازندران هم از نفوذ سامانه بارشی از جنوب‌رشته کوه البرز خبر داده که با بارش باران و برف در ارتفاعات و مناطق سردسیر، ورزش باد شدید و کاهش دما همراه است.

بارندگی شدید پنجشنبه (۲۰مهر) در غرب مازندران نیز سبب جاری شدن سیلاب و انسداد خودروها در محور رویان - گلندرود - بلده از توابع شهرستان نور شد. رئیس اداره‌های حمل و نقل جاده‌ای نور گفت: «به علت فعالیت یک واحد معدنی در ضلع شرقی این مسیر ارتباطی و بارندگی شدید حجم سنگینی از مصالح کوهی، گل و لای را به همراه خود به پایین صالت آورد و سبب انسداد یک سسائته این راه ارتباطی شد و نیروهای راهداری مسیر را باز کردند.»

سیدرضا سجادی افزود: «۲۵۰متر از طول مسیر به علت فعالیت این واحد معدنی دچار آسیب شده و در هر بارندگی شدید سیلاب جاری می‌شود. لازم است از روند فعالیت این معدن جلوگیری شود.» به‌علت گرگرفتگی یون‌بودن منطقه، روزانه هزاران خودرو که قصد سفرشان بخش بلده و کجور است از این محور تردد دارند.

مسدودشدن راه‌های روستایی در گیلان بارندگی سیل‌آسا در گیلان هم باعث ریزش سنگ‌های یک تنی در لوئک سیاهکل شد و هر چند رانش‌های صورت گرفته در نقاط مختلف گیلان در سریع‌ترین زمان ممکن پاکسازی شد و هیچ آسیبی نداشت، اما مدیرکل بحران استانداری گیلان از مردم خواست تا از تردد در محورهای خطر‌آفرین به‌ویژه در مناطق کوهستانی خودداری کنند.

امیر مرادی گفت: «۵منطقه گیلان دچار رانش و ریزش سنگ‌ریزه شده‌بود که عملیات پاکسازی در آن انجام شده است. پل‌های آب‌نما در برخی نقاط گیلان از جمله فومن، رودسر و املش زیر آب رفته و تردد در این محورها خطر‌آفرین است.»

بارش ۲۰۰میلی‌متری باران در رضوانشهر و ۱۷۰میلی‌متری در چابکسر هم گزارش و معیار استارا نیز دچار آب‌گرفتگی شده‌است. بارش شدید باران همچنین باعث بالا آمدن آب رودخانه چلوند در بخش لوندویل استارا و همچنین مسدود شدن راه ارتباطی ۵روستا در شهرستان فومن و برخی معابر در برخی از نقاط شهر رشت شده است.



نجات قرنی به‌دست

یک دانش‌آموز

رحمان پورحسین، رئیس اداره حفاظت محیط‌زیست رودسر از اقدام از‌شمنند بر دای قربانی، دانش‌آموز مقطع ابتدایی دبستان پویش کلاچای خبر داد. به گزارش روابط‌عمومی اداره‌حفاظت‌محیط‌زیست مازندران نیز سبب جاری شدن سیلاب و انسداد تواع شهرستان نور شد. رئیس اداره‌های حمل و نقل جاده‌ای نور گفت: «به علت فعالیت یک واحد معدنی در ضلع شرقی این مسیر ارتباطی و بارندگی شدید حجم سنگینی از مصالح کوهی، گل و لای را به همراه خود به پایین صالت آورد و سبب انسداد یک سسائته این راه ارتباطی شد و نیروهای راهداری مسیر را باز کردند.»



رفع نگرانی چای‌کاران و برنج‌کاران

استاندار گیلان گفت: براساس تصمیم دولت، واردات برنج و چای تا زمانی که این محصولات در دست کشاورز است، انجام نخواهد شد و برنج‌کاران و چسای‌کاران از این بابت نگران نباشند. به گزارش استاندار گیلان، اسدالله عباسی افزود: در روزهای آینده شاهد تنظیم بازار و واقعی شدن قیمت برنج و چای خواهیم بود.

خبر

افزایش ۵۰ درصدی آمار سکنه تا سال ۲۰۵۰

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) پیش‌بینی می‌شود مرگ‌ومیر ناشی از سکنه از ۶۶ میلیون در سال ۲۰۲۰ به ۹۷ میلیون تا سال ۲۰۵۰ افزایش یابد. طبق گزارش مؤسسات ملی بهداشت آمریکا (NIH)، هزینه جهانی سکنه نیز در حال حاضر بیش از ۲۱ میلیارد دلار آمریکا برآورد شده است. به گزارش اوری دی هلت، اگرچه وضعیت سکنه در آمریکا بهبود یافته و رتبه آن از سومین عامل مرگ‌ومیر به پنجمین عامل مرگ‌ومیر تنزل یافته، اما داده‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که از سال ۲۰۰۵ به این سو، احتمال جهانی سکنه مغزی ۵۰ درصد افزایش یافته و این عارضه همچنین دومین عامل مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. گزارش جدید که در نشریه «لنست نورولوژی» منتشر شد، نشان می‌دهد که کشورهای با درآمد پایین و متوسط بدترین بار سکنه را در سال‌های آینده تجربه خواهند کرد.

* متن کامل این گزارش را در هم‌شهری آنلاین بخوانید

عدد خبر

۹۰ درصد

مرگ‌های پس از زایمان، به‌ویژه در ۴۲ روز اول پس از زایمان، قابل پیشگیری است. همچنین طبق آمارهای جدید، اشاره شده که آمار تعدد به شیردهی تا ۱۱ ماهگی در کشور، نزدیک به ۴۸ درصد است که البته این آمار در تهران به ۵۲/۵ درصد نیز می‌رسد. مراقبت از مادر باید از یک سال قبل از تصمیم به بارداری آغاز شود تا او در شرایط مساعد روانی و فیزیکی به استقبال فرزندآوری برونند.

۷ هزار

اهدای خون روزانه در کشور اتفاق می‌افتد که این امر، باعث نجات جان بسیاری از بیماران می‌شود. همین آمار مشارکت است که باعث شده تا از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت، کشور ایران رتبه خوبی در حوزه امنیت خونی داشته باشد. هر خون‌اهدایی، جان ۳ نفر را می‌تواند نجات بدهد.



درمان ناباروری به کمک هوش مصنوعی

حسن مسلمی نائینی، رئیس جهاد دانشگاهی، مؤسسه پژوهشی رویان زیر نظر جهاد دانشگاهی با تجمیع، ذخیره و تحلیل داده‌ها، درمان ناباروری با کمک هوش مصنوعی را دنبال می‌کند. البته استفاده از هوش مصنوعی برای درمان ناباروری در پژوهشگاه‌های زیر نظر سازمان جهاد دانشگاهی در مراحل اولیه قرار دارد.



افزایش بستری‌ها به علت عفونت‌های ویروسی

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، صددرصد تخت‌های بیمارستان کودکان مقید به علت بروز عفونت‌های ویروسی پر شده است. بیمارستان کودکان مقید، ۲۵۰ تخت فعال دارد و مشکل اصلی این بیمارستان، کمبود تخت است؛ زیرا بیماران بسیاری، از سراسر کشور به این مرکز درمانی مراجعه می‌کنند.

طلسم افتتاح ۲ بیمارستان شکست

با افتتاح ۲ بیمارستان در غرب و شرق استان فارس، هم رنج ۶ هزار ساکن شهرستان رستم پایان یافت و هم قطب سلامت در جنوب کشور تقویت شد

گزارش

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

با افتتاح ۲ بیمارستان شرق و غرب استان فارس، رنج برای دسترسی به خدمات درمانی کاهش یافت. رئیس جمهوری در سفر ۲ روزه خود به این استان، علاوه بر افتتاح طرح‌های بزرگ اقتصادی، عمرانی، صنعتی، فرهنگی و کشاورزی، ۲ مرکز درمانی در شهرستان‌های فسا و رستم را افتتاح کرد. نخستین مرکز، تنها بیمارستان شهرستان رستم بود که با افتتاح آن پس از ۸ سال عملیات عمرانی، نه تنها قفسه سرگردانی بیماران این منطقه به سر رسید که پذیرای مراجعه‌کنندگان از شهرهای نورآباد ممسنی، کازرون، شیراز و

همچنین بیماری‌های استان‌های خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد هم خواهد بود. همچنین براساس اعلام وزارت بهداشت تأمین پزشکان متخصص جراحی، داخلی اطفال و بیهوشی بیمارستان ۶۴ تخت‌خوابه شهرستان رستم با استفاده از نیروهای طرحی در اولویت قرار خواهد گرفت. دومین طرح درمانی افتتاح‌شده از سوی رئیس‌جمهور هم بیمارستان ۱۶۰ تخت‌خوابی شهرستان فسا در شرق فارس بود که پس از ۱۰ سال در اختیار مردم این منطقه قرار گرفت. عمده کارهای مربوط به تکمیل و تجهیز پروژه بیمارستان امام حسین (ع) فسا در دولت سیزدهم انجام و منابع مورد نیاز جهت تکمیل، آن هم از محل مصوبات سفر قبلی رئیس‌جمهور به استان فارس، تأمین شده است. با افتتاح این مرکز یکی از بیمارستان‌های مجهز و کارآمد در جنوب



بیمارستان شهدای مصیری در غرب فارس

مکان: شهرستان رستم
ظرفیت: ۶۴ تخت‌خواب
مساحت: ۳۰ هزار مترمربع
اعتبار ساخت: ۲۶۰ میلیارد تومان
خدمات: داخلی، جراحی، ۳ اتاق عمل، زایشگاه، نوزادان، اطفال، ICU، CCU، تخت‌خواب دیالیز، رادیولوژی
پوشش جمعیتی: ۶۰ هزار نفر
خدمات درمانی در منطقه: نورآباد ممسنی، کازرون، شیراز و استان‌های خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد

بیمارستان امام حسین (ع) در شرق فارس

مکان: شهرستان فسا
ظرفیت: ۱۶۰ تخت‌خوابی
مساحت: ۱۵ هزار مترمربع
اعتبار ساخت: هزار میلیارد تومان
خدمات: کلیه خدمات موجود در یک بیمارستان عمومی
پوشش جمعیتی: ۱۱۰ هزار نفر
خدمات درمانی در منطقه: افزایش خدمات درمانی در شهرهای جنوبی کشور

پیگیری

پایان مأموریت نجات در افغانستان

نیروهای امدادی ایران پس از وقوع زلزله ویرانگر در هرات (۱۵ مهر)، به‌عنوان نخستین امدادگران خارجی وارد افغانستان شدند و طی ۳ روز اقدامات درمانی، امدادی و حمایتی را برای زلزله‌زدگان این کشور انجام دادند. زلزله ۳٫۳ ریشتری در شمال غرب افغانستان یکی از مرگبارترین حوادث طی دو دهه اخیر در این کشور بود و جان بیش از ۲ هزار نفر را در این منطقه گرفت و گفته می‌شود که بیش از ۹۰ درصد این قربانیان را زنان و کودکان تشکیل می‌دهند. با وجود این مأموریت تیم‌های عملیاتی ایران پنجشنبه گذشته به پایان رسید و براساس اعلام یعقوب سلیمانی، دبیر کل جمعیت هلال احمر، نیروهای امدادی اکنون از منطقه خارج شده و به کشور برگشته‌اند. او در توضیح بیشتر به هم‌شهری می‌گوید: «روز پنجشنبه هلال احمر ایران پایان عملیات را اعلام کرد و کلیه نیروهای امدادی به کشور برگشتند. از این پس قرار شد اگر دولت افغانستان در حوزه پشتیبانی اعلام نیاز کرد، کمک‌های داشته باشیم، اما دیگر نیروی انسانی و عملیاتی در این کشور نداریم.» سلیمانی با بیان اینکه در زلزله روز چهارشنبه هم عملیات جست‌وجو از سوی تیم‌های هلال احمر ایران انجام شد و موضوع خاصی وجود نداشت، درباره مطرح‌شدن برخی انتقادهای کمبود امداد رسانی به مردم زلزله‌زده افغانستان بیان می‌کند: «ما در نشتی که با والی هرات داشتیم، از حمایت‌های ما تقدیر کردند و بازتاب کمک‌های ما در کشور افغانستان بسیار مثبت بود. هدف ما علاوه بر تحقق اصول و اهداف جمعیت و کمک بشردوستانه، مبتنی بر حضور در منطقه و رفع مشکلات مردم است. همین حالا هم درباره مسئله غزه اعلام آمادگی کرده‌ایم و اقلام مورد نیاز هم آماده است. در صورت اعلام کادر درمان و امدادگران ما به این منطقه هم اعزام خواهند شد.»

بخشی از کمک‌های امدادی به زلزله‌زدگان هرات

- ۱۰ تیم امدادی شامل ۵۰ امدادگر
- ۳ تیم عملیاتی از استان‌های خراسان رضوی، شمالی و جنوبی
- ۳ دستگاه آمبولانس
- ۵۰۰ دستگاه جادر امدادی
- ۴۰۰۰ تخته پتوندی
- ۱۰۰۰ تخته موکت
- ۵۰۰ کارتن بسته غذایی
- ۶ دستگاه وانت کمک‌دار
- ۵ دستگاه خودرو سوئینگ لجستیک
- ۳ دستگاه وانت آنست

آگهی مناقصه عمومی

شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم در نظر دارد مناقصه عمومی نوبت اول به شماره TN/۱۴۰۲/۰۴ با موضوع خرید ۴۵۰۰ تخته پتوی یکنفره و ۱۰۰۰ تخته پتوی دونفره که مشخصات آن به طور کامل در اسناد مناقصه ذکر گردیده است را برگزار نماید. از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌شود ضمن دریافت اطلاعات کلی مناقصه و مستندات از طریق مراجعه به تارنمای شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به نشانی www.irisl.net نسبت به تکمیل اسناد مناقصه و تحویل آن به دفتر حراست این شرکت واقع در تهران، میدان شهید طجرلو، خیابان طجرلو شرقی، شماره ۶۳، طبقه پنجم، کد پستی ۱۶۷۸۶۹۵۱۸۰، شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ اقدام نمایند. همچنین در صورت سوال یا ابهام در خصوص شرایط مناقصه، آقای نظام الاسلامی با شماره تماس ۷۲۴۱۵۳۳۲ و یا رایانامه به نشانی com.dgm@qmsengco.com پاسخگوی متقاضیان می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم در نظر دارد مناقصه عمومی نوبت اول به شماره TN/۱۴۰۲/۰۶ با موضوع خرید محصولات سلولزی که مشخصات آن به طور کامل در اسناد مناقصه ذکر گردیده است را برگزار نماید. از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌شود ضمن دریافت اطلاعات کلی مناقصه و مستندات از طریق مراجعه به تارنمای شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به نشانی www.irisl.net نسبت به تکمیل اسناد مناقصه و تحویل آن به دفتر حراست این شرکت واقع در تهران، میدان شهید طجرلو، خیابان طجرلو شرقی، شماره ۶۳، طبقه پنجم، کد پستی ۱۶۷۸۶۹۵۱۸۰، شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ اقدام نمایند. همچنین در صورت سوال یا ابهام در خصوص شرایط مناقصه، آقای نظام الاسلامی با شماره تماس ۷۲۴۱۵۳۳۲ و یا رایانامه به نشانی com.dgm@qmsengco.com پاسخگوی متقاضیان می‌باشد.

آگهی فروش املاک

این شرکت در نظر دارد تعداد محدودی از املاک خود را متراژهای متنوع را به شرح جدول ذیل بفروشد.

پروژه	تعداد واحد	کاربری
جزیره کیش - ساحل مرجان	محدود	مسکونی
جزیره قشم - مجتمع طاهری	محدود	تجاری
چالوس - بام چالوس	محدود	مسکونی
تهران - نگین شهرری	محدود	مسکونی
کرج - فردیس (شهرک ناز)	محدود	مسکونی
کرج - فردیس (شهرک بنفشه)	محدود	مسکونی
تهران - میرداماد	محدود	تجاری
تهران - پاسداران	محدود	مسکونی
تهران - حسین آباد	محدود	مسکونی
بندرانزلی - منطقه آزاد	محدود	مسکونی

و سایر پروژه ها شماره تماس: ۰۲۱-۲۱۷۳۹-۰۲۱
آدرس سایت: www.maskanleas.com
آدرس: تهران، سعادت آباد، پایین تر از میدان فرهنگ، خیابان داوود رشیدی، شماره ۱۳، طبقه پنجم، واحد فروش

آگهی مناقصه عمومی

شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم در نظر دارد مناقصه عمومی نوبت اول به شماره TN/۱۴۰۲/۰۵ با موضوع خرید محصولات شوینده و بهداشتی که مشخصات آن به طور کامل در اسناد مناقصه ذکر گردیده است را برگزار نماید. از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌شود ضمن دریافت اطلاعات کلی مناقصه و مستندات از طریق مراجعه به تارنمای شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به نشانی www.irisl.net نسبت به تکمیل اسناد مناقصه و تحویل آن به دفتر حراست این شرکت واقع در تهران، میدان شهید طجرلو، خیابان طجرلو شرقی، شماره ۶۳، طبقه پنجم، کد پستی ۱۶۷۸۶۹۵۱۸۰، شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ اقدام نمایند. همچنین در صورت سوال یا ابهام در خصوص شرایط مناقصه، آقای نظام الاسلامی با شماره تماس ۷۲۴۱۵۳۳۲ و یا رایانامه به نشانی com.dgm@qmsengco.com پاسخگوی متقاضیان می‌باشد.

بسمه تعالی

آگهی استخدام بانک تجارت

بانک تجارت با استعانت از خداوند متعال و با راهبرد مشتری مداری در نظر دارد به منظور ارائه خدمات بهینه بانکی به مشتریان و تکمیل کادر اجرایی خود در سمت متصدی امور اداری، متصدی امور بانکی و بانکدار (متصدی دریافت و پرداخت -تحویلدار) بر اساس ضوابط، مقررات و آیین نامه استخدامی بانک، از بین متقاضیان مرد و زن واجد شرایط، نیروی انسانی مورد نیاز خود را پس از کسب موفقیت در آزمون کتبی علمی، آزمون روانشناختی، مصاحبه عمومی و تخصصی، گزینش و معاینات پزشکی، با انعقاد «قرارداد کار با مدت معین و بیمه درمان و بازنشستگی تأمین اجتماعی» استخدام نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در آزمون استخدامی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ به پایگاه اینترنتی بانک تجارت به نشانی www.tejaratbank.ir مراجعه نمایند.

مدیریت امور سرمایه‌های انسانی بانک تجارت
اداره برنامه‌ریزی و تأمین سرمایه‌های انسانی

■ شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۲
 ■ ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۵
 ■ سال سی و نهم
 ■ شماره ۸۹۱

هفتشهری



پرواز پروانه‌های جشنواره فیلم کودک

جشنواره فیلم کودک در اصفهان ماند و امیدها به این جشنواره پر رنگ تر شد

گزارش

ناصر احدی

روزنامه‌نگار

سی و پنجمین جشنواره فیلم کودک و نوجوان اصفهان در واپسین ساعات روز پنجشنبه با معرفی برگزیدگان به کار خود پایان داد. از ۳۵ دوره این جشنواره، اصفهان برای بیست و سومین بار، میزبانی را بر عهده داشت و به گفته محمد خزاعی، رئیس سازمان سینمایی در مراسم اختتامیه، جشنواره سیال بعد هم در اصفهان برگزار خواهد شد. حالا که محل برگزاری جشنواره سال آینده مشخص است، مسئولان اصفهانی فرصت کافی دارند تا کیفیت صوتی و تصویری سالن‌های سینمایی نصف جهان را ارتقا دهند؛ خصوصاً که در روزهای برگزاری جشنواره گاه انتقادهایی به کیفیت بد صدای برخی سالن‌ها وجود داشت. بخشی از تجربه تماشای فیلم، مخصوصاً

فیلم کودک که معمولاً با موسیقی و ترانه و آواز همراه است، بستگی به صدای خوب، تمیز و شفاف پخش‌شده در سالن دارد. شهردار اصفهان هم در مراسم اختتامیه خبر داد که سال آینده حداقل یک پردیس سینمایی در این شهر احداث خواهد شد و برای نخستین‌بار در اصفهان تک پردیس سینمایی به جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان اختصاص خواهد یافت. همچنین، رئیس سازمان سینمایی در مراسم اختتامیه مجید زین‌العابدین، مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی و دبیر جشنواره فیلم کودک و نوجوان اسما را به‌عنوان دبیر جشنواره سال آینده تعیین کرد.
با مشخص شدن دبیر و محل برگزاری جشنواره سال آینده این انتظار به‌وجود می‌آید که جشنواره سی‌وششم اثرگذارتر باشد. اثرگذارتر به چه معنا؟ جشنواره‌های سینمایی وجود ندارند، اگر کسی دربارشان حرف نزد. قدرت جشنواره‌های داخلی همچون فجر، سینماحقیقت یا فیلم کوتاه تهران و جشنواره‌های بین‌المللی

مثل کن، ونیز، برلین، ساندنس و تورنتو به موقعیت آنها به‌عنوان جشنواره‌هایی گره خورده که زیاد دربارشان حرف زده می‌شود. خبر، یادداشت، مصاحبه و حتی پُست‌هایی که در شبکه‌های مجازی در باره فیلم‌ها یا شکل برگزاری جشنوارها منتشر می‌شود، جایگاه برای اینکه اثرگذار باشد، اول از همه باید برنامه‌ای داشته باشد که مورد توجه قرار بگیرد. همین بچه‌هایی که در جشنواره اسما را دور یا خبرنگار یا تماشاگر فیلم‌ها بودند، بخشی از زندگی‌شان در شبکه‌های مجازی رقم می‌خورد و جشنواره اگر واقعا جذاب و اثرگذار باشد، به‌طور طبیعی در ایام برگزاری‌اش در شبکه‌های مجازی همین بچه‌ها به‌موضوعی مهم تبدیل می‌شود. جشنواره برای جذابیت‌نیز به فیلم خوب و دیدنی دارد. باید قبول کرد فعلا در سینمای ایران تقریباً هیچ ژانری جز کمدی یا استقال تماشاگران مواجه نمی‌شود و دست سینمای کودک و نوجوان

حرف‌های روی سن

اعلانی

سینمای کودک



محمد خزاعی، رئیس سازمان سینمایی، قطعاً در این دوره از جشنواره اتفاقات بسیار خوبی افتاد که شاهد بازتاب آن توسط رسانه‌ها بودیم. اگر ما علاقه‌مند به آینده کودکان و نوجوانان خود هستیم باید از امروز به فکر سینمای کودک و زبان تصویر پرست که این سینمای کودک و نوجوان برای این جشنواره که به ما می‌تواند آینده بسیار خوبی را برای آنها رقم بزند و این وظیفه تنها بر عهده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی یا سازمان سینمایی نیست، بلکه همه نهادهای فرهنگی، خصوصی، دولتی، دستگاه‌ها، کانون پرورش‌ی، وزارت آموزش و پرورش، بنیاد شهید، سازمان‌ها و شهرداری‌ها باید دست به‌دست هم داده و برای اعلانی سینمای کودک تلاش کنند که آن شاه‌سال سال بعد شاهد ساخت آثار بهتر و متنوع‌تر در حوزه سینمای کودک و نوجوان باشیم.

موسیقی کودک

مدیون بهرام دهقانپار

رضیه برومند، در بخش تقدیر از بهرام دهقانپار؛ بهرام دهقانپار آفتابگرد بر گردن موسیقی کودک حق دارد که خدا می‌داند. بخش عمده موسیقی کودک ایران مدیون او است. دهقانپار ۲۱ سال داشت که من از او دعوت کردم برای ساخت موسیقی سریال یون خونه مادر بزرگه که هنوز با گذشت بیش از ۲۰سال بر قلب و ذهن و روح مردم اثرگذار و ماندگاراست. متشکرم از مسئولان برای برگزاری این جشنواره که به ما یادآوری کرد چه هنرمند بزرگی در موسیقی کودک وجود دارد و چقدر اثرگذار است.



آرزوی سلامتی برای جشنواره فیلم

کودکان و نوجوانان



اکبر عبدی: ۱۰سال جشنواره فیلم کودکان و نوجوانان بیمار بوده‌ه والان در حال بهبودی است و برای این بیمار آرزوی سلامتی دارم. امیدوارم هیچ کودکی در هیچ کجای دنیا جنگ را تجربه نکند. صحتی هم دارم بسا آنهایی که در مورد مسئولان برای برگزاری این جشنواره که ما شناساگر بدلی خودت بیسای این‌ور آب و مشکلات را حل کن. ارنه اینکه بنشینن آن طرف آب و اظهارنظر کنن! چه‌کسی گفته مسار و پونله کنار هم نمی‌توانند باشند؟ سن و محمدرضا شریفی‌نیا از دیشب با هم در یک اتاق هستیم، او به من گفت من از تو معرف‌تر هستم. من هم الان می‌گویم من روی صحنام، پس من معروف‌تر هستم!

جشنواره



برگزیدگان

سی و پنجمین

جشنواره فیلم

کودکان و نوجوانان



بخش سینمای ملی

(فیلم‌های بلند)

- جایزه ویژه هیأت داوران: فیلم «سینگو»
- پروانه زرین ویژه هیأت داوران: فیلم «ملکه آلیشون»
- پروانه زرین بهترین کارگردانی: مر نضی آتش ززمم برای فیلم «قهرمان من»
- پروانه زرین بهترین فیلمنامه: مر نضی آتش ززمم برای فیلم «قهرمان من»
- پروانه زرین بهترین کودک و نوجوان: امیررضا اسماعیلی برای «ملکه آلیشون» و حدیث ابوصلقی برای فیلم «سینگو»
- پروانه زرین بهترین دستاورد فنی و هنری: «ملکه آلیشون»



بخش بین‌الملل

- پروانه زرین بهترین فیلم: «سرخت» از اندونزی
- جایزه ویژه هیأت داوران پروانه زرین: «آغوش درخت» یسه کارگردانی بابک خواجه‌پاشا
- پروانه زرین بهترین کارگردانی: «دریای تابسان» به کارگردانی دومنیک هرگر
- پروانه زرین بهترین فیلمنامه: «سرزمین مادری» به کارگردانی یارک جانه
- جایزه دیلم افتخار بهترین بازیگر کودک: آلدیفی‌ام‌ال نگارا برای بازی در فیلم «سرخت»
- پروانه زرین جشنواره بهترین فیلم کوتاه یونانی: «سرخوش» به کارگردانی گابریل انوفور
- جایزه جشنواره ویژه و پروانه زرین هیأت داوران بخش بین‌الملل: مهدی املنی کارگردان فیلم «یار»
- جایزه بهترین فیلم کوتاه: «سوزی در باد» به کارگردانی لوسی سسونگوا از جمهوری چک

بخش سیفز

(سازمان بین‌المللی فیلم برای کودکان و نوجوانان، (Cifei))

- پروانه زرین بهترین فیلم: «سرخت» به تهیه‌کنندگی جاندرآ اسمبیرینگ از کشور اندونزی

بخش یونانیایی و فیلم‌های

- کوتاه سینمای ملی پروانه زرین بهترین کارگردانی یونانیایی: یونانیایی «چایگزین» به کارگردانی عبدالله علیمراد
- پروانه زرین برای بهترین کارگردانی داستانی: فیلم «پارادایوینگ» ساخته محمدرضا حسینی رنجبر
- پروانه زرین بهترین فیلم کوتاه: «ده سالگی» به کارگردانی فاطمه جعفری

- جایزه ایونمر فارابی: فیلم «کاپیتان»
- جایزه گوهرشاد (عفا و جحاپ): یونانیایی «سفر به تاریکی»
- جایزه خانواده و جوانی جمعیت: «مسافری از گانورا»
- جایزه فرهنگ‌بنیان: فیلم «مسافری از گانورا»
- جایزه ویژه دبیر جشنواره: فیلم «مسافری از گانورا»
- جایزه ویژه داوران کودک: «الیاد در جست‌وجوی قهرمان»

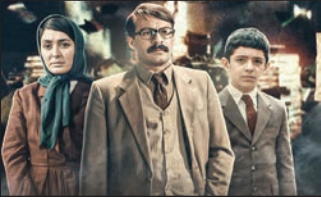


مراسم بزرگداشت بهرام دهقانپاری؛ مجید زین‌العابدین، اکبر عبدی، مر ضیه برومند و بهرام دهقانپار - عکس:سایت جشنواره فیلم کودکان و نوجوانان

تلویزیون

ناگهان «سرزمین مادری»

سریال کمال تبریزی چگونه روی آنتن رفت؟



سریال «سرزمین مادری» پنجشنبه شب ۲۰مهرماه در حالی روی آنتن رفت که نام این مجموعه در کنداکتور بخش تلویزیون به چشم نمی‌خورد. مجموعه تلویزیونی «سرزمین مادری» ساخته کمال تبریزی که به‌لغت حواشی بخش ۴قسمت اول در سال ۹۲ توقیف شده بود، بعد از ۱۰سال بالاخره به آنتن تلویزیون رسید. تاکنون ۵قسمت از «سرزمین مادری» از طریق پلتفرم تلویویون عرضه شده و حالا بعد از پخش چند قسمت به شکل اینترنتی، این مجموعه به تلویزیون هم راه پیدا کرده است. این سریال با نام سابق «سرزمین کهن» ۱۰مسال پیش در دی‌ماه سال ۹۲ روی آنتن رفت و بعد از ۳قسمت، پخش آن متوقف شد.

در تمام ۱۰سال بارها مطالبه شد که مشکلات این سریال پرستاره حل شود و مخاطبان بتوانند این مجموعه تاریخی که بیش از چند دهه از قفسل از انقلاب را به تصویر می‌کشد، تماشاکنند.

سریال «سرزمین مادری» در ابتدای پخش با اعتراض بختیاری‌ها مواجه شد و بعد از آن جلسات متعددی برای دلجویی از بختیاری‌ها از طرف صداوسیما برگزار شد؛ جلساتی که در ادامه به اصلاحیه‌های متعدد سریال هم انجامید. در نهایت مشکل «سرزمین مادری» حل شد و این سریال پنجشنبه بیستم مهرماه از شبکه ۳سیماروی آنتن رفت.

این مجموعه با نام قبلی «سرزمین کهن» محصولی از گروه فیلم و سریال شبکه ۳ سیماست و در ۶۰قسمت آماده پخش شده‌است.

سینمای جهان

ادامه اعصاب‌ها در هالیوود

مذاکره انجمن بازیگران و استودیوها متوقف شد، زیرا تهیه‌کنندگان اختلاف‌نظر را خیلی زیاد دانستند. بعد از اینکه استودیوها و تهیه‌کنندگان به توافق جدید با اتحادیه نویسندگان آمریکا رسیدند و اعصاب نویسندگان تمام شد، خیلی‌ها فکر می‌کردند که به‌زودی اعصاب بازیگرها هم تمام می‌شود. هالیوود ریپورتر می‌گوید: استودیوها و انجمن صنفی بازیگران سینما – فدراسیون هنرمندهای رادیویی و تلویزیونی آمریکا- آنقدر اختلاف دارند که مذاکره بین آنها فعلاً متوقف شده‌است و راه به جایی نمی‌برد. وراثتی هم در گزارشی آورده: مذاکره بین انجمن بازیگران آمریکا که در اعصاب به‌سرمی‌برند و استودیوهای بزرگ شکست خورده است. مانع اصلی رسیدن به تفاهم خواست انجمن بازیگران برای سهم‌شدن در درآمد استریم استودیوهاست و ظاهر این رقم بالغ بر ۸۰۰میلیون دلار در سال خواهد شد.

انجمن بازیگران خواستار داشتن سهم از درآمد پخش استریم و چندباره فیلم‌هاست که شامل برنامه‌های ساخته‌شده برای پخش آنلاین و فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی دارای مجوز از پلتفرم‌های دیگر می‌شود.

اتحادیه تولیدکنندگان بزرگ استودیویی هم با انتشار بیانیه‌ای گفته است پیشنهاد مطرح‌شده در واقع به‌عنوان پاداش بیننده شناخته شده و بیش از ۸۰۰میلیون دلار در سال می‌شود و بار اقتصادی غیرقابل‌تحملی ایجاد می‌کند. انجمن بازیگران همچنین افزایش ۱۰درصدی در حداقل نرخ دستمزدها برای همگام‌شدن با تورم را مطرح کرد که اتحادیه تهیه‌کنندگان در برابر آن همان پیشنهادی را ارائه کرد که به انجمن نویسندگان و انجمن کارگردان‌های آمریکا داده بود؛ یعنی افزایش ۵درصد در مرحله اول و در سال‌های بعد افزایش ۳٫۵ و ۴ درصد.

استودیوها پس از طرح آخرین پیشنهاد خود در روز چهارشنبه، طی بیانیه‌ای گفتند واضح است که شکاف بین ما و انجمن بازیگران بسیار زیاد است و

جزئیات پیشنهاد خود را در نیمه آتیجه نمی‌کند. گفت‌وگوها به سمتی سازنده سوق پیدا نمی‌کند. تهیه‌کنندگان گفته‌اند منتظر تجدیدنظر انجمن

بازیگران و بازگشت آنها به مذاکرات سازنده می‌مانند. اتحادیه استودیوها همچنین جزئیات جدیدترین پیشنهاد خود شامل افزایش نرخ ستاره‌های مهمان در برنامه‌ها، سقف بازنتستگی و کمک‌های بهداشتی بالاتر و موافقت با خواست انجمن بازیگران در مورد تست‌های صوتی را اعلام کرد و گفت موافقت کرده برای استفاده از هوش مصنوعی، چه برای بازیگران اصلی و چه برای بازیگران پس‌زمینه درصورت رضایت آنها، اقدام کند. اتحادیه استودیوهای تولیدی‌مانی که در حال مذاکره با انجمن نویسندگان بود، وقتی به نتیجه نرسید، منتشر کرد که از این حرکت به‌طور گسترده به‌عنوان متشکر کرد که از این حرکت به‌طور گسترده به‌عنوان تاشی برای دور زدن رهبری اعصاب درگیر کردن مستقیم اعضای انجمن یاد شد. یک‌ماه طول کشید تا دو طرف دوباره به میز مذاکره برگردند.

اعصاب بازیگران اکنون نودمین روز خود را پشت سر می‌گذارند و به اعصاب سال ۱۹۸۰ نزدیک می‌شود که ۹۵روز به طول انجامید.

عکس:مجموعی اصابدل



بارش‌ها در هفته جاری هم ادامه دارد

محمدرضای جابودی، کارشناس مستقل هواشناسی: سامانه بارشی دیگری از روز دوشنبه وارد کشور می‌شود و یک‌سوم شمالی کشور را در بر می‌گیرد. این موج البته ضعیف‌تر از سامانه‌ای است که در روزهای گذشته کشور را تحت تأثیر قرار داد، اما بارش‌های نسبتاً خوبی را به دنبال دارد. تهران هم روز سه‌شنبه بارانی خواهد بود.



حضور ایران در نمایشگاه گردشگری ایتالیا برای مقابله با ایران هراسی

محمدحسین صوفی، مدیرعامل کانون جهانگردی و اتومبیلرانی: حضور نمایندگان گردشگری ایران در نمایشگاه بین‌المللی گردشگری ایتالیا در مقابله با ایران هراسی تأثیر دارد و کنشگران صنعت گردشگری می‌توانند با این حضور چهره واقعی کشورمان را به دنیا معرفی کنند.

انتخاب‌های جهانی برای سفر به ایران

ثبت جهانی کاروانسراها، تغییراتی جدی در جایگاه گردشگری استان‌ها ایجاد کرد

رتبه نخست:	رتبه دوم:	رتبه سوم:	رتبه چهارم:	رتبه پنجم:
اصفهان، فارس و کرمان هر کدام با ۱۷ اثر ثبت جهانی شده	یزد با ۱۴ اثر ثبت جهانی شده	خوزستان، آذربایجان غربی و خراسان جنوبی، هر کدام با ۱۳ اثر ثبت جهانی شده	سیستان و بلوچستان، کرمانشاه، گلستان و مازندران هر کدام با ۱۲ اثر ثبت جهانی شده	اردبیل، همدان، خراسان رضوی و مرکزی هر کدام با یک اثر ثبت جهانی شده

گزارش محمد باریکانی روزنامه‌نگار

رتبه‌بندی گردشگری استان‌ها در ایران همزمان با ثبت جهانی ۵۴ کاروانسرای تاریخی ایران یونسکو تغییر کرده و برخی استان‌های رگوردار در فهرست برترین‌های گردشگری کشور در بر خور داری از تعداد آثار جهانی شده چند پله در رتبه‌بندی گردشگری خود سقوط کردند و برخی دیگر از استان‌های کشور که تاکنون توجه چندانی به آنها نشده بود، به دلیل کثرت آثار ثبت جهانی شده از جایگاه گردشگری خود در ایران چندین پله صعود کرده و حالا تبدیل به مقاصد جدید گردشگری جهانی ایران شده‌اند.

۲۹ استان

تعداد استان‌های دارای آثار ثبت جهانی شده در ایران

۲ استان

ایلام و چهارمحال و بختیاری، تنها استان‌های کشور که هنوز هیچ اثر ثبت جهانی شده ندارند

تغییر جایگاه گردشگری استان‌ها پس از ثبت جهانی کاروانسراهای ایرانی در یونسکو

رتبه نخست:	رتبه دوم:	رتبه سوم:	رتبه چهارم:	رتبه پنجم:
اصفهان با ۱۶ اثر ثبت جهانی شده	یزد با ۱۱ اثر ثبت جهانی شده	کرمان با ۹ اثر ثبت جهانی شده	فارس و خراسان رضوی با ۸ اثر ثبت جهانی شده	آذربایجان شرقی با ۷ اثر ثبت جهانی شده
سمنان، آذربایجان غربی و خراسان جنوبی؛ هر کدام با ۶ اثر ثبت جهانی شده	خرزستان کرمانشاه با ۴ اثر ثبت جهانی شده	تهران، همدان، مرکزی، گیلان، اردبیل، مازندران و سیستان و بلوچستان هر کدام با ۲ اثر ثبت جهانی شده	هرمزگان، بوشهر، گلستان، خراسان شمالی، کردستان، لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، زنجان، قزوین و قم؛ هر کدام با یک اثر ثبت جهانی شده	آذربایجان شرقی با ۷ اثر ثبت جهانی شده

۲ استان

سمنان و خراسان رضوی، استان‌های دارای بیشترین رشد جایگاه پس از ثبت جهانی کاروانسراها

۲ استان

سمنان؛ صعود از جایگاه ۱۴ به ۷

خراسان رضوی؛ صعود از جایگاه ۱۵ به ۶

اصفهان

رگوردار ثابت رتبه‌بندی گردشگری ایران

استان‌هایی که با ثبت جهانی کاروانسراها بیشترین افت را در رتبه‌بندی گردشگری داشتند

استان	رتبه اول به رتبه چهارم	رتبه اول به رتبه سوم	رتبه سوم به رتبه پنجم
فارس	از رتبه اول به رتبه چهارم	از رتبه اول به رتبه سوم	از رتبه سوم به رتبه پنجم
کرمان	از رتبه اول به رتبه سوم	از رتبه سوم به رتبه پنجم	از رتبه سوم به رتبه پنجم
خوزستان	از رتبه سوم به رتبه پنجم	از رتبه سوم به رتبه پنجم	از رتبه سوم به رتبه پنجم

عدد خیر

۱۴ قطعه

کبک وحشی از خانه یک شکارچی مختلف کشف و در دامان طبیعت و زیستگاه‌های استان رهاسازی شد. پس از بررسی‌های پزشکی و اطمینان از سلامت کامل، کبک‌ها در زیستگاه‌های امن استان رهاسازی و به دامان طبیعت بازگردانده شدند. اقبال حمیدی، مدیرکل حفاظت محیط زیست کردستان گفت: مردم هر گونه شکار، نگهداری و فروش حیوانات را اطلاع دهند.

۶۰۰۰۰۰ تن

زباله در منطقه بارزش جنگلی ایلامات در چمستان نوره به شیوه کاملاً غیربهداشتی و سنتی تخلیه و تلبار شده و حجم زیادی از شیرابه زباله‌ها در طبیعت جاری یا وارد آب‌راه‌های منتهی به دریای خزر شده است. کارخانه مدیریت پسماند زباله منطقه جنگلی ایلامات پس از یک‌سال بهره‌برداری هنوز تکمیل نشده و نیازمند همکاری و همراهی سرمایه‌گذار و شهرداری است.

خیر

راهاندازی سامانه «هشدار سریع چند مخاطره‌ای»

رئیس سازمان هواشناسی کشور با تأکید بر اینکه برای نجات جان و مال مردم باید پیش‌بینی‌های تأثیرمحور انجام شود، گفت: برای این پیش‌بینی‌ها نیازمند اطلاعاتی هستیم که به صورت لایه‌های اطلاعاتی در پیش‌بینی‌های هواشناسی لحاظ شوند تا آسیب‌پذیرترین و تاب‌آورترین نقاط بر اساس زیرساخت‌ها، جمعیت ساکن در آنها و سایر مواردی که مربوط به فعالیت‌های اجتماعی هستند را شناسایی کنیم. به گزارش ایسنا، مسخر تاجبخش به مناسبت روز جهانی بلایای طبیعی اضافه کرد: یکی از مهم‌ترین وظایف سازمان‌های هواشناسی در دنیا تولید داده، اطلاعات و هشدارهایی است که بتواند در مقابل بلایای طبیعی و اقلیمی کمک کند تا مردم از جان و مال خود حفاظت کنند؛ پیش‌بینی‌های تأثیرمحور بر اساس اطلاعاتی که در اختیار مراکز هواشناسی است و مربوط به پارامترهای جوی می‌شود. در این شرایط ما می‌توانیم پیش‌بینی‌های تأثیرمحور صادر کنیم و بدانیم بارشی که رخ می‌دهد با توجه به زیرساخت‌های فعلی چه تأثیری می‌تواند بر سلامت مردم، رفت‌وآمد و کارهای روزمره داشته باشد. این پیش‌بینی‌ها تنها در حوزه بارندگی نیست، بلکه تمام مخاطرات جو و اقلیمی همچون خشکسالی، گرد و خاک، الودگی هوا و... را در برمی‌گیرد.

مزایده شماره ۱۴۰۲/۰۴

اختصاصی ویژه املاک مازاد شرکت عمران آذربایجان

یکصد و هفتاد و هشتمین مزایده املاک مازاد

شرکت فام به نمایندگی از سوی شرکت عمران آذربایجان به شرح ذیل مبادرت به عرضه املاک مازاد شرکت مذکور از طریق مزایده عمومی نموده است. متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۷ (پنجشنبه‌ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، به جز جمعه‌ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان‌ها هماهنگی لازم به عمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکت در استان‌ها ساعت ۱۸ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ و در تهران ساعت ۱۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ در دفتر مرکزی شرکت می‌باشد. همچنین پاکت حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ راس ساعت ۱۱ در محل جلسات مستقر در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران-خیابان کریمخان زند-بین خیابان‌های شهید عضدی (آبان) و استاد نجات‌الهی (ویلا) جنب بانک ملی (شعبه اردشیر)-پلاک ۲۴۲ طبقه ۴ مفتوح و قرائت خواهد شد.

توضیحات مهم:

۱) بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است. بدیهی است پس از تحویل پاکت پیشنهادی هرگونه ادعا و اعتراضی در این رابطه مسموع نخواهد بود.

۲) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۷۵٪ قیمت پایه مندرج در آگهی می‌باشد که به همراه ۲/۶۱۶/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد و پاکت الزامی می‌باشد.

۳) عرضه و اعیان مندرج در فهرست ذیل براساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می‌باشد، ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهم عرضه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش‌دانگ می‌باشد.

۴) کلیه املاک یا وضع موجود به فروش می‌رسند.

۵) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهادات خرید مختار خواهد بود.

۶) لطفاً به اصلاحات انجام شده در این روزنامه و نهایتاً سایت www.fam-bank.com که ملاک عمل می‌باشد توجه فرمایید.

۷) تأکیداً اینکه شرکت فام به عنوان کارگزار و نماینده شرکت عمران آذربایجان مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچ‌گونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.

نحوه دریافت ثمن معامله پس از اعلام برندگان و همزمان با انعقاد قرارداد به شرح جدول ذیل می‌باشد:

ردیف	شرایط پرداخت (گروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیرنقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	ب	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهاد غیرنقدی حداقل ۷۴٪ نقدی، الباقی حداکثر اقساط ۱۲ ماهه با نرخ سود سالانه ۱۳٪ قابل بررسی است (لطفاً میزان درصدد پرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخص دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	
۲	پ	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهاد غیرنقدی حداقل ۷۴٪ نقدی، الباقی حداکثر اقساط ۱۸ ماهه با نرخ سود سالانه ۱۳٪ قابل بررسی است (لطفاً میزان درصدد پرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخص دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	

تبصره ۱: در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت با فروش نقدی است.

شایان ذکر است نحوه بازگشایی و اعلام نقرات شرکت کننده در مزایده به صورت آنلاین از شبکه مجازی شرکت فام فراهم گردیده است، لذا حضور شرکت‌کنندگان گرامی در روز بازگشایی پاکت الزامی نمی‌باشد.

شماره حساب‌ها

ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب	ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب
۱	ملی	اردشیر	۰۲۵۵۶۱۵۱۷۴۰۱	۲	رفاه	مستقل مرکزی	۵۰۲۷۰۵۵۲

ردیف	کد ملک	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه (نقدی)	قیمت پایه (اقساط)	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزار آری استان: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴
۱	۲۹/۰۱۱۳۶۲	تجاری	تجاری	قدر السهم	۳۶۰/۷۸	۱,۱۷۲,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۳۰,۰۸۲,۷۲۲,۵۰۰,۰۰۰	در اجاره می‌باشد	شماره تماس کارگزار آری استان: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴
ردیف	کد ملک	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه (نقدی)	قیمت پایه (اقساط)	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲
۱	۲۹/۰۱۱۳۶۶	مسکونی	کاربری	قدر السهم	۲۵۳/۹۶	۱,۲۴۴,۴۵۳,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۵۶,۴۵۳,۷۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲
۲	۲۹/۰۱۱۳۶۷	مسکونی	کاربری	قدر السهم	۲۵۶/۶۲	۱,۲۵۵,۷۴۳,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۷۰,۰۶۰,۷۴۲,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲
۳	۲۹/۰۱۱۳۶۸	مسکونی	کاربری	قدر السهم	۲۹۹/۷۱	۱,۴۶,۸۵۷,۹۰۰,۰۰۰	۱,۶۰,۰۷۵,۱۱۱,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲
ردیف	کد ملک	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه (نقدی)	قیمت پایه (اقساط)	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹
۱	۲۹/۰۱۱۳۶۹	تجاری	اداری	قدر السهم	۲۷۶/۹۹	۲,۷۴,۲۲۰,۱۰۰,۰۰۰	۲,۹۸,۸۹۹,۹۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای دو باب پارکینگ می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹
۲	۲۹/۰۱۱۳۷۰	تجاری	اداری	قدر السهم	۱۲۹/۸۴	۱,۰۲۵,۷۳۶,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۱۸,۰۵۵,۲۲۴,۰۰۰	تخلیه- دارای یک باب پارکینگ می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹
۳	۲۹/۰۱۱۳۷۱	تجاری	اداری	قدر السهم	۱۳۲۸/۶۰	۸۶۳,۹۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۹۸۰,۱۷۴,۶۵۰,۰۰۰	تخلیه- دارای ۱۰ باب پارکینگ می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴ و ۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱، (خط ویژه) ۴۲۰۵۵۸-۰۲۱، دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۳۳۹۲۱-۰۲۱

آخرین مهلت شرکت در مزایده و تحویل پاکت‌های پیشنهاد قیمت ساعت ۱۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ در دفتر مرکزی می‌باشد.

تندرستی

چطور طبع خود را بشناسیم؟

+

توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی
برای طبع‌ها و سنین مختلف

نکات باریک‌تر از مو برای پیشگیری و درمان با فرمول‌های طب کهن

مروّجان خرافات پزشکی

بلای جان طب سنتی

فصل پاییز و
تدابیر لازم از نگاه
طب سنتی
این کد را
اسکن کنید و
ببینید



مزاج شناسی کودکان با بزرگسالان فرق دارد؟



هر نوزادی که متولد می‌شود، طبع جبلی (سرشتی) او با دیگر نوزادان متفاوت است. اما به‌طور عموم مزاج کودکان گرم و تر است، چون دوران رشدی دارند. این مزاج نیاز هر کودکی است که رشد کند. رطوبت باعث رشد سلول‌های نوزاد می‌شود تا به رشد لازم جسمی برسد.



آیا مزاج هادر کودکان ارثی است؟



نوزادی که متولد می‌شود، هم ژن مادر را دارد، هم ژن پدر را. در واقع می‌تواند ترکیبی از این دو را داشته یا از بستگان هم تأثیر پذیری ژنی در او باشد. پس پاسخ به این سؤال که «مزاج‌ها در کودکان ارثی است؟» می‌تواند مثبت باشد، هر چند به معنای تغییر ناپذیری این مزاج‌ها نیست.



با کارشناس

اهمیت همسویی طب سنتی و مدرن



فریبا علی میری
کارشناس مامایی و طب سنتی
از دانشگاه شهید بهشتی

داروهای شیمیایی و در کنار آن داروهای گیاهی و رژیم‌های غذایی مقوی که می‌توانند سیستم ایمنی بدن را افزایش دهند، اگر با نظر پزشک تجویز و استفاده شوند، مناسب است. البته به گفته حکیم بوعلی سینا، کسی که بدون رژیم غذایی و اصلاح سبک، یکدفعه دست به دارو ببرد، کمر به قتل بیمار دارد.

اگر پزشکان حوصله بکنند و چه در کودکان و چه بزرگسالان ابتدا بیماری را تشخیص دهند و اینکه چه چیزی باعث ابتلا به بیماری شده، این یعنی روش درمانی مناسب. بیماری یعنی خارج شدن بدن فرد از حالت تعادل. پزشک هم باید تشخیص بدهد که چه سوءمزاجی در یک نفر ایجاد شده که او را بیمار کرده است. در این باره بهتر است ابتدا اصلاح رژیم غذایی، منع مصرف پرهیزها و توصیه مفردات (داروهای گیاهی که حال بیمار را خوب می‌کند) صورت بگیرد و بعد داروهای شیمیایی تجویز شود. اما این نکته مهمی است که چنین روش درمانی‌ای به شدت و نوع بیماری بستگی دارد و به عنوان مثال، نمی‌توان افراد مبتلا به سرطان را در این مسیر قرار داد و با داروهای گیاهی مراحل درمان انجام شود.

بیماری‌های اینچنینی باید به متخصص ارجاع شود؛ اما بعد از بهبودی می‌توان برای درمان سنتی فرد اقدام کرد؛ از جمله اینکه چه عواملی منجر به بروز سرطان در او شده است. در این حالت اصلاح مزاج هم می‌تواند صورت بگیرد تا بیماری در او دوباره تکرار نشود.



طب سنتی از یقراط تا

سازمان بهداشت جهانی

پزشکان بزرگ ایرانی معتقد بودند درمان دردها بدون بهره از گیاهان امکان ندارد

روش‌های سنتی و قدیمی که برای شفای بیماران یا حفظ سلامتی انسان پیش از ابتلا به بیماری به کار می‌رود، طب سنتی نامیده می‌شود؛ پایه‌گذاران این طب را هم که به طب یونانی معروف بوده، می‌توان «بقراط» و «جالینوس» دانست. بعدها «ابوعلی سینا» پزشک ایرانی - اسلامی با اصلاح بسیاری از موارد آن، این علم را توسعه داد و بخش عمده‌ای از دانش یونانی به عربی ترجمه شد که بخشی از آن دانش، اصول پزشکی بود. با تکمیل این اطلاعات توسط حکمای خاورمیانه و جنوب آسیا، طب یونانی پیشرفت کرد و به عنوان طب عربی یا اسلامی شناخته شد. اما نظر و تعریف سازمان بهداشت جهانی درباره طب سنتی شرق چیست؟ آیا غربی‌ها هم طبایع و مزاج‌ها را می‌شناسند و آن را تأیید می‌کنند؟

حمایت سازمان بهداشت جهانی از طب سنتی

در دهه ۱۹۲۰ میلادی، آجمل خان، پزشک هندی، طب سنتی را با حمایت از پژوهش‌های انجام شده روی محصولات مختلف توسط پزشکان باستان، پیشنهاد کرد و توضیح داد که می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را شفا دهد. در دهه ۱۹۳۰ میلادی، پزشکی هندی‌الاصل به نام «سالموزمان صدیقی» که متخصص فتوشیمی (شیمی گیاهان) بود، توانست ترکیب‌های مؤثری از گیاهی هندی به نام «چوتاجاند» استخراج کند؛ در

طب غربی از این گیاه به عنوان آرام‌بخش و کنترل‌کننده فشار خون بالا استفاده می‌شده است. این عملکردها نشان داد که طب سنتی می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کند. پس از این تلاش‌ها، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۷۶ میلادی (۱۳۵۵ هجری شمسی) طب سنتی را تأیید کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، طب سنتی به مجموع دانش، مهارت‌ها و شیوه‌های مبتنی بر نظر به‌ها، باورها و تجربیات بومی فرهنگ‌های

مختلف، اعم از قابل شرح یا غیر قابل شرح گفته می‌شود که در بهداشت و نیز پیشگیری، تشخیص، بهبود و مداوای بیماری‌های جسمی و ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در حال حاضر نیز در «استراتژی طب سنتی ۲۰۱۴-۲۰۲۳» سازمان بهداشت جهانی اعلام شده که این سازمان از کشورهای عضو در توسعه سیاست‌های پیشگیرانه و اجرای برنامه‌هایی حمایت می‌کند که نقش طب سنتی در حفظ سلامت جمعیت را تقویت می‌کند.

تاریخ طب سنتی در ایران

گیاهان دارویی از زمان‌های قدیم توجه ایرانیان را به خود جلب کرده بود. پزشکان بزرگ ایرانی معتقد بودند که بدون گیاهان دارویی، درمان دردی وجود ندارد. بخشی از اوستا مربوط به هنر پزشکی درمانی است. براساس این کتاب، «سرینتا» نخستین متخصص ایرانی در پزشکی بود. مادها دانش دارویی گیاهی را پایه‌گذاری کردند. در قرن چهارم پس از میلاد در دانشگاه جندی شاپور مرکز بزرگی برای یادگیری پزشکی تأسیس شد که دارای یک بیمارستان بزرگ و یک آکادمی بود و نخستین کنگره بین‌المللی پزشکی در آنجا برگزار شد. پس از ظهور اسلام دانشمندان علوم پزشکی ایران دو مرحله متمایز در مشارکت در پیشرفت علوم پزشکی داشتند: الف) عصر ترجمه، از ۷۵۰ تا ۹۰۰ میلادی، زمانی که بسیاری از تحصیل‌کردگان جندی شاپور مجموعه جالینوسی و بقراطی را ترجمه کردند. ب) عصر طلایی خلاقیت، از ۲۸۰ تا ۴۸۰ شمسی که دوران بزرگان ایرانی در پزشکی و داروسازی و داروسازانی مانند زکریای رازی (۲۴۳-۳۰۴ شمسی) و ابن سینا (۳۵۹-۴۱۶) بود. در دوره آنها، حدود ۴۰ شکل دارویی مختلف مورد استفاده قرار گرفت و انواع مختلف عصاره‌گیری و تهیه داروهای گیاهی توسعه یافت. آنها با استفاده از گیاهان دارویی از انواع بیماری‌های سخت پیشگیری می‌کردند.

طب سنتی از قدیم تا امروز

نوشته‌های چینی و مصری باستان بسیاری از کاربردهای پزشکی گیاهان را توصیف می‌کنند که قدمت آن به ۳ هزار سال قبل از میلاد می‌رسد. طب سنتی چینی بسیاری از درمان‌های گیاهی را توسعه داد که همچنان مورد استفاده قرار می‌گیرند. فرهنگ‌های آفریقایی و بومیان آمریکانیز اغلب از گیاهان مختلف در مراسم شفابخشی خود استفاده می‌کردند. در اوایل قرن نوزدهم، پزشکی طبیعی به سرعت تکامل یافت زیرا دانشمندان چگونگی استخراج و اصلاح مواد فعال گیاه را کشف کردند. این امر باعث شد که داروی گیاهی به دست شیمی دانان برسد. متأسفانه، این رویکرد علمی جدید باعث شد افراد بیشتری برای درمان بیماری‌های خود به داروهای شیمیایی روی آورند. با وجود ظهور شرکت‌های بزرگ داروسازی، حدود ۸۰ درصد از مردم جهان هنوز حداقل برای بخشی از مراقبت‌های بهداشتی خود به داروهای طبیعی متکی هستند. در آلمان بیش از ۶۰۰ داروی گیاهی وجود دارد که معمولاً توسط پزشکان تجویز می‌شود. در آمریکا نیز بخشی از مردم شروع به رویگردانی از شرکت‌های بزرگ داروسازی و بازگشت به طب سنتی کرده‌اند. البته نباید از نظر دور داشت که مانند هر روش درمانی، روش درمانی سنتی هم موانع خاص خودش را دارد و گاهی پیش از استفاده از بعضی داروها باید اثر آنها را از نگاه علم پزشکی نیز بررسی کرد. در این بین به اعتقاد خیلی از کارشناسان، طب سنتی نیز تلاش می‌کند تا با رفع ایرادهای بهترین روش درمانی ارائه کند.

ایران در تبه چهارم تولید علم طب سنتی

نفیسه حسینی یکتا، مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل، با اشاره به فعالیت ۸ دانشکده طب ایرانی در کشور گفت: بیش از ۵۰۰ نفر در رشته طب ایرانی فارغ التحصیل شده‌اند و تقریباً همین تعداد نیز در حال تحصیل هستند و در حال حاضر از لحاظ علمی در تبه چهارم تولید علم طب سنتی در دنیا قرار داریم.



اختراع مرتبط با طب سنتی توسط محققان ایرانی

سینا تقی زاده و شادی عظیمی گهر در طرحی مشترک با عنوان «دستگاه تشخیص طبع بر اساس تشخیص چهره و رنگ پوست» موفق به کسب مدال طلای مسابقات بین المللی فدراسیون بین المللی انجمن مخترعان سوئیس ۲۰۲۳ شدند. فدراسیون بین المللی انجمن مخترعان (IFIA) هر ساله رویدادهای ثبت اختراع را در سطح دنیا در حوزه‌های مختلف برگزار می‌کند. امسال سومین دوره مسابقات این فدراسیون در ژنو برگزار شد.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۲ + شماره ۷ + دوره جدید

سال‌هاست که ایرانی‌ها در تابستان عرق نعناع و بیدمشک می‌خورند و در زمستان جوشانده. بسیاری از عرقیجات و گیاهان سنتی جای خود را در زندگی مردم حفظ کرده‌اند، اما مشکل دقیقاً از آنجا شروع شده که برخی مداخله‌گران در حوزه پزشکی و درمانی با عناوینی از جمله حکیم و طبیب سنتی از همین باورهای مردمی و اسامی آشنای محصولات سنتی سوءاستفاده کردند؛ آنهایی که آبیور را برای کاهش تب، زردچوبه و دارچین را برای دیابت، چکاندن عرق کاسنی و عسل در چشم را برای بهبود بینایی و خوردن عرق راز یا نه کاسنی را برای تقویت چشم به مراجعان نشان تجویز می‌کنند یا به آنها می‌گویند عسل و زاج سفید را برای رفع مشکلات رحمی یا مدفوع الاغ ماده را برای برطرف شدن مشکلات تنفسی استفاده کنند، اما در نهایت بیمار زمانی به بیمارستان می‌رسد که فرصت طلایی درمان راز دست داده و بیماری‌ای که با چند داروی ساده درمان می‌شده، در شرایط بسیار سخت قرار گرفته است. چند فعال معروف هم دارند که حسین روازاده یکی از آنهاست که البته چندی پیش نظام پزشکی کشور بالاخره تصمیم گرفت، محرومیت دائمی را برای این «حکیم دکنتر» در نظر بگیرد.

مروجان خرافات پزشکی بلائی جان طب سنتی

روازاده‌ها فرصت طلایی درمان را از بین می‌برند

طب سنتی قابل اعتقاد است؟
عضو هیأت مدیره بهر سازمان نظام پزشکی در پاسخ به این سؤال که به‌طور کلی آیا می‌توان به طب سنتی اعتماد کرد، می‌گوید: «چند سال پیش در ایران «بی‌اچ‌دی» طب سنتی ایرانی مطرح شد که تأکید بر پژوهش در این رشته داشت؛ به این معنا که کسی که ادعای درمانی مطرح می‌کند برای اثبات ادعایش تلاش و مطالعه کند؛ اینکه چند بیمار را بررسی کند؛ دقیقاً همان اتفاقی که در باره داروها صورت می‌گیرد و کار آزمایشی بالینی روی افراد حقیقی درباره آنها انجام می‌شود.» سیدمحمد میرخانی با بیان اینکه ۳۵۰ پزشک متخصص طب ایرانی در کشور فعالند، ادامه می‌دهد: «کسانی که می‌خواهند از این خدمات استفاده کنند، بهتر است به همین پزشکان مراجعه کنند. روش‌شناسایی آنها هم چندان سخت نیست؛ نه برای متخصصان طب ایرانی و سنتی که درباره همه پزشکان، نام آن فرد را در سایت سازمان نظام پزشکی جست‌وجو کنند و آگاه شوند که اصلاً چنین فردی اجازه فعالیت درمانی دارد یا خیر. مردم نباید به‌عنوان بی‌سوادان صفحات شخصی فضای مجازی قید می‌شود، اعتماد کنند؛ چون در صورت بروز تخلف، پیگیری و شکایت از کسانی که در زیر مجموعه نظام پزشکی نیستند، سخت است.»

پاسخگویی با مسئولان

بیماران طب سنتی بیمه می‌شوند؟

طب سنتی دارای دفتری در ساختار وزارت بهداشت است که همواره سعی داشته‌اند دانش متخصصان و منابع علمی این طب در کنار طب رایج در پیشگیری و درمان بیماران مختلف استفاده کند. اما هزینه‌های بالای درمان بیماری‌ها با این روش به‌ویژه استفاده از داروهای گیاهی در توان بسیاری از افراد جامعه نیست و بیماران باید هزینه بالایی را متحمل شوند. نفیسه حسینی یکتا، مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که «کدام درمان‌های بیماران با طب ایرانی تحت پوشش بیمه قرار گرفته است؟» به فارس گفته بود: اکنون ویزیت بیماران مراجعه‌کننده به متخصص طب سنتی تحت پوشش بیمه قرار دارد. اما در قانون برنامه و بودجه سال جاری بندی وجود دارد که حداقل تا پایان سال جاری خدمت از خدمات طب سنتی تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرد. مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت در ادامه متذکر شد: اکنون خدمت مدنظر تحت پوشش بیمه قرار دارد که از این تعداد، خدمت تحت پوشش بیمه قرار خواهد گرفت. وی افزود: یکسری داروهای طب سنتی تحت پوشش بیمه هستند اما اقدامی برای کدینگ توسط سازمان غذا و دارو صورت گرفته است یا خیر مشخص نیست.

ارائه خدمات کم‌هزینه طب سنتی

مصطفی رضایی، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت نیز گفت: ارائه خدمات کم‌هزینه طب سنتی مورد تأیید وزارت بهداشت، از طریق شبکه بهداشت کشور در دستور کار قرار دارد. وی افزود: در برنامه‌های پنجم و ششم توسعه کشور پیش‌بینی شده بود که تا سال ۹۹ باید ۷۵ درصد دانشگاه‌های علوم پزشکی خدمات طب سنتی را در قالب شبکه بهداشت ارائه کنند ولی متأسفانه این کار انجام نشده و از برنامه عقب هستیم.



غیرپزشکان: بلائی جان طب سنتی

میرخانی درباره اینکه چه باید کرد تا مردم آگاهی بیشتری از این فعالیت‌های غیرعلمی داشته باشند، می‌گوید: «خدمات درمانی از جمله معاینه و تجویز دارو توسط هر کسی غیر از پزشک در قانون جرم‌انگاری شده. روش‌های کلاهبرداری این افراد باید از طریق رسانه‌ها به مردم منتقل شود تا هم آگاهی صورت بگیرد و هم قانون جلوی فعالیت آنها را بگیرد.» این عضو هیأت مدیره نظام پزشکی فضای مجازی را منجر به فعال تر شدن این افراد می‌داند و می‌گوید: «همین حالا عطاری‌های آنلاین، داروهای سنتی و ادویه‌جات مختلف را با ادعای درمانی به مردم می‌فروشند. داروهایشان هم عمدتاً حاوی مواد شیمیایی یا مخدر هستند که به شکل غیربهداشتی تبدیل به کپسول و پودر شده‌اند.»

حکم برای مروج خرافات پزشکی

سیدمحمد میرخانی، عضو هیأت مدیره سازمان نظام پزشکی معتقد است با حکم محرومیت دائمی روازاده، قدمی کوچک در صدور یک حکم توسط یک دادگاه برداشته شده، اما گامی بزرگ برای مبارزه با خرافات طبیبی را رقم زده است. او می‌گوید: «شاید روازاده پیشرو در خرافات پزشکی نباشد و نفرت معروف‌تر از او هم هستند اما چون پزشک نیستند، سازمان نظام پزشکی نمی‌تواند درباره آنها تصمیم‌گیری کند.» او درباره عوامل حکم محرومیت این پزشک از طبابت می‌گوید: «شکایت‌های زیادی از او شده، البته او در پاندومی کرونا حکم ممنوعیت فعالیت موقت داشته و یک‌بار هم محرومیت یک‌ساله گرفته، اما این بار با توجه به شکایت‌های زیاد از سوی مردم و ارکان مختلف سازمان نظام پزشکی، در دادگاه محکوم و ممنوع‌الفعالیت شد. این حکم پس از تأیید در دادگاه تجدیدنظر رسانه‌ای شد.»



مجازات مداخله‌گران غیرمجاز پزشکی کم است

درباره اینکه چه عاملی باعث شده که در یک دهه اخیر توجه مردم به طب سنتی بیشتر شود، رضا لاری پور، سخنگوی سازمان نظام پزشکی ایران می‌گوید: «اغراق‌هایی برای برخی درمان‌های سنتی وجود دارد که عمدتاً مبنای علمی ندارند و از سوی افراد غیرعلمی تجویز می‌شوند.» او البته طب ایرانی - اسلامی را تأیید می‌کند و می‌گوید: «طب ایرانی قدیم تجربه طبیبانی بوده که در طول سال‌ها برای درمان یک بیماری به نتیجه رسیده بودند. آن طب، قابل قبول است و همین حالا هم فارغ‌التحصیلانی در رشته طب سنتی داریم که مبتنی بر کتب و دستورالعمل‌های طبیبی به‌عنوان طب مکمل در حال فعالیتند و فعالیت‌شان هم ممنوع نیست. تاکنون هم هیچ متخصص طب سنتی و ایرانی ادعای درمان سرطان نداشته است.»

کمای دیابت با تجویزهای غیرعلمی

«عرقیجات و گیاهان سنتی نام‌های آشنایی برای مردم هستند، اما هیچ‌زمانی به‌عنوان داروهای درمانی مورد استفاده قرار نگرفته بودند، ولی حالا این افراد همان‌ها را به‌عنوان درمان‌های سرطان و بیماری‌های پوستی به مردم تجویز می‌کنند.» این نکته را هم میرخانی بیان می‌کند و می‌گوید: «این افراد برای بیماران دوره‌های ۲۱ روزه تا ۳ ماهه در نظر می‌گیرند و این یعنی از دست رفتن زمان مناسب برای درمان یک عارضه جدی. آنها برای فردی که مبتلا به دیابت است، زردچوبه، دارچین و... تجویز می‌کنند که حتی ممکن است فرد در چند روز اول با کاهش قند خون مواجه شود، اما چون داروی مناسبی دریافت نکرده و قند وارد سلول‌ها نمی‌شود، بدن شروع به سوزاندن ذخایر چربی می‌کند و در نهایت فرد در وضعیت مرگ‌آور و کمای دیابتی به بیمارستان می‌رسد.»

راز جوان ماندن با یک گیاه دارویی

داروی گیاهی راز یانه دارای کلسیم، منیزیم، فسفر و ویتامین «کا» بالایی است و سبب استحکام استخوان‌ها می‌شود و به خاطر داشتن ویتامین «سی» حالت آنتی‌اکسیدان دارد. به گفته سیدابوالفتح شیرمردی، محقق طب سنتی، این گیاه برای کلاژن‌سازی بسیار مفید است و مانع پیری پوست می‌شود و کمک شایانی به شادابی و طراوت پوست خانم‌ها می‌کند.



چه بخوریم تا قلبی سالم داشته باشیم؟

رحیم فیروزی، متخصص طب ایرانی با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی گفت: خوردن میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی، انار، لیمو، نارنج به تقویت قلب کمک می‌کند. همچنین شربت گلاب که با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان آماده می‌شود و شربت بهار نارنج که با ترکیب عرق بهار نارنج، تخم فرنجشک و کمی آب و عسل آماده می‌شود، به تقویت قلب کمک می‌کند.



کتابشناسی

۲ کتاب معتبر

در حوزه طب سنتی

جست و جوی کتاب معتبر در حوزه طب سنتی کار سختی است و به غیر از توصیه متخصصان یا معرفی افراد معتبر شاید به راحتی نتوان سراغ هر کتابی با این موضوع رفت. انجمن علمی طب سنتی ایران که به نوعی تنها نهاد علمی و قانونی غیر دولتی درباره طب سنتی در ایران محسوب می‌شود، در وبسایت خود کتاب‌هایی را معرفی کرده که شاید در گام اول راه مطمئنی برای انتخاب کتاب از سوی مخاطبان علاقه‌مند و ناآشنا با منابع معتبر باشد. در ادامه با ۲ کتاب در این باره آشنا می‌شوید.

خلاصه‌التجارب بهاءالدوله رازی

گفته بودیم که طب سنتی قدمت زیادی در تاریخ دارد. پس باید کتاب‌های تاریخی در این باره هم منابع خوبی برای مطالعه باشند. «خلاصه‌التجارب بهاءالدوله



رازی» یکی از این کتاب‌ها و از مهم‌ترین نگاشته‌های طبی ایرانیان و بازگوکننده وضعیت و سطح علمی دانش پزشکی در دوران صفویه است.

این کتاب، توسط بهاءالدوله رازی تالیف شده و اطلاعاتی کلی درباره بهداشت، رفع بیماری‌ها، تدبیر تندرستی و آنچه بدن به آن نیاز دارد، اقسام بیماری‌ها، انواع تب‌ها و معالجه آنها دارد. این کتاب با تصحیح ناصر جمشیدی سال ۱۳۹۹ از سوی «ایرانیان طب» منتشر شده است.

منافع الاغذیه و دفع مضارها

نمی‌شود از طب سنتی نوشت و یاد از زکریای رازی نکرد. کتاب «منافع الاغذیه و دفع مضارها» یکی از شاهکارهای ممتاز و جاودانه طبیب مشهور ایران زمین محمد



بن زکریای رازی است که «سید عبدالعلی علوی نائینی» آن را ترجمه و انتشارات «طب سنتی ایران» در سال ۱۳۹۳ آن را روانه بازار کتاب کرده.

در این اثر ویژگی‌ها و خواص خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بررسی شده است. مطالبی درباره نان، آب‌ها و نوشیدنی‌ها، بهداشت گوشت و ویژگی‌های انواع گوشت‌ها، غذاهای مختلف، لبنیات، تخم پرندگان، انواع سبزیجات، ادویه‌جات، میوه‌ها و انواع حلواها، سودها و زیان‌های آنها و راه‌های رفع آثار سوء آنها نیز در این کتاب ذکر شده است.

چطور طبع خود را بشناسیم؟

توصیه‌های مهم طب سنتی برای گرم و سرد مزاج‌ها

اگر طبع‌های چهارگانه در بدن متعادل باشد و هیچ‌یک بر دیگری غلبه نکند، تعادل در بدن برقرار خواهد شد. اهمیت گرمی و سردی غذا و نوشیدنی‌ها در اینجا مشخص می‌شود که می‌توان با هماهنگ کردن گرمی و سردی غذا اعتدال را برقرار کرد. در این بخش با غذاهای گرم و سرد آشنا می‌شویم و مصلحات غذاهای پر مصرف را می‌شناسیم و از آن مهم‌تر به شما می‌گوییم که چگونه در یک نگاه طبع خود را تشخیص دهیم.

غذاهای گرم

- گوشت گوسفند، بوقلمون، بز و شتر، گوشت مرغ خانگی، گنجشک، مرغابی و اردک
- نعناع، ریحان، جعفری، ترخون
- مرزه و انواع کلم، عسل، کشمش
- تخم شربتی، بارهنگ، زیره، زعفران، نان گندم، قرمه‌سبزی
- آبگوشت به، انجیر، انگور
- بادام، خربزه و تخم خربزه
- انواع توت، چای سیاه، خردل
- خرما، خرما لوس، ادویه جات
- نخود، عدس، لوبیا، تخم مرغ، گردو
- طالبی، هویج، توت

- گوشت گاو، آلو
- ماهی، گلابی
- مرغ ماشینی، انار
- کوجه، کدو و بادمجان
- خیار، نخودفرنگی
- نان جو، توت‌فرنگی
- گل کلم، تمبر هندی
- کرفس، لبنیات (شیر، کره، مرکبات، پنیر، دوغ و ماست)
- زرشک، برنج
- کشک، اسفناج
- ماش، خرفه
- باقلا، ذرت
- قارچ، ریواس
- زردآلو

غذاهای سرد

عوارض مصرف بیش از حد سردی

- بی‌حالی و ضعف
- دست و پای سرد
- تکرر ادرار
- ترشح زیاد بزاق
- دل درد
- نفخ شکم
- اسهال
- اضطراب
- گرفتگی عضله
- خستگی
- درد ماهیچه
- سستی بدن
- خواب‌آلودگی
- استخوان درد
- یف کردن صورت

طبع‌شناسی در یک نگاه

دمای پوست

گرمی و سردی مزاج: گرمی و سردی پوست
خشکی و تری مزاج: رطوبت و زبری پوست

خواب

سردی و تری: پر خوابی
گرمی و خشکی: کم خوابی

رنگ بدن

گرمی: گرمی و سرخی
سردی: سفیدی پوست

انجام کارها

گرمی: کارها را به سرعت انجام می‌دهند
سردی: به کندی کار می‌کنند

رشد مو

گرمی: رشد سریع و رنگ سیاه
سردی: کم‌پشتی و رنگ سفید و روشن
خشکی: مجعد بودن
رطوبت: صاف بودن

عوارض مصرف بیش از حد گرمی

- جوش و خارش بدن
- تب
- بی‌بوست
- سوزش و بوی تند ادرار
- بالا رفتن فشار خون
- عطش زیاد
- افسردگی
- سردرد
- بی‌قراری
- آشفته‌گی
- سرگیجه
- گرگرفتگی
- کبیر
- سوزش سردل
- آفت دهان



ساعت طلایی برای خواب

منیر السادات روح‌الهی، دستیار تخصصی طب سنتی ایران خواب بین ساعت ۹ تا ۲ صبح را ساعت طلایی برای خواب می‌داند و می‌گوید: سیستم هورمونی بدن فرد به خواب ۹ شب تا ۲ صبح نیاز دارد. بسیاری از افراد عادت کرده‌اند که روزها بخوابند و شب‌ها بیدار باشند که این مسئله بر سیستم بدنی آنها تأثیر گذار است و در طب سنتی ایران خواب دم‌غروب به خواب هلاکت یا مرگ تشبیه شده است.



عادت غلطی که باعث درد کمر می‌شود

احمد فاتح، متخصص طب سنتی و فیزیکی با بیان اینکه سبک زندگی تأثیری مستقیم و مهم در سلامت ما دارد، می‌گوید: افرادی که به واسطه شغل‌شان باید زمان زیادی از روز را بنشینند، بیشتر از بقیه در معرض مشکلات عضلانی و اسکلتی قرار دارند. بنشینستن بیش از حد، فشار روی دیسک زیاد و آب آن زیاد می‌شود که منجر به سایه‌ی دیسک و درد شدید می‌شود.

هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۲ + شماره ۷ + دوره جدید

تکنولوژی

۲ اپلیکیشن کاربردی در حوزه طب سنتی

ما درباره طب سنتی صحبت می‌کنیم که ریشه در گذشته دارد، اما تکنولوژی‌های جدید هر جایی می‌توانند به کمک بیابند و اتفاقاً طب سنتی هم از آن محروم نمانده. اپلیکیشن‌ها نرم‌افزارهایی هستند که روی رایانه، تبلت، گوشی هوشمند یا سایر دستگاه‌های الکترونیکی نصب و اجرا می‌شوند. با این برنامه‌های کاربردی شما اطلاعات مورد نیاز در طب سنتی و مزاج‌ها را روی گوشی همراه خود دارید. در اینجا با ۲ اپلیکیشن مشهور و کاربردی در این زمینه آشنا می‌شوید.

طبایع

«طبایع» یک برنامه کامل، کاربردی و رایگان فارسی است. قابلیت شرکت در انواع آزمون‌ها و تست‌های مزاج‌شناسی، بهره‌گیری از مشاوران متخصص درمانی، تغذیه‌ای و زیبایی به صورت چت صوتی و متنی، دسترسی به اطلاعات اطباء و پزشکان از جمله آدرس و شماره تلفن، دسترسی به اطلاعات سلامت کدها و درمانگاه‌های طب سنتی، دسترسی به کلاس‌های آموزشی معتبر طب سنتی، دسترسی به خواص خوراکی‌ها و مواد غذایی، دسترسی به خواص گیاهان دارویی به همراه مزاج و خواص هر یک، دسترسی به طرز تهیه انواع غذاهای سالم و سنتی به همراه خواص، دسترسی به تقویم حجامت برای آگاهی از روزهای مناسب و نامناسب انجام حجامت و دسترسی به بانک جامع مزاج از ویژگی‌های این برنامه است.

داروخانه همراه

این اپلیکیشن در واقع بانک اطلاعات جامع دارو و درمان و اطلاعاتی درباره بیماری‌هاست. بیش از ۶۰۰۰ نوع بیماری با توضیحات کامل و جامع شامل علائم و نشانه‌های بیماری، دلایل علل، تشخیص و پیشگیری، راه‌های شیوع بیماری، تاریخچه همه‌گیری، تشخیص، جلوگیری و درمان در این برنامه در دسترس است. همچنین بخش‌هایی چون آموزش کمک‌های اولیه، عرقیات گیاهی، گیاهان دارویی، احادیث پزشکی، احادیث درباره گیاهان و خوراکی‌ها از خدمات دیگر این برنامه کاربردی است. داروخانه گیاهی «داروخانه همراه» در هر زمان به صورت رایگان و کاملاً آنلاین در دسترس مخاطبان سیستم عامل اندروید است.



مصلحات غذاهای پرمصرف

در آشپزی سنتی ایرانیان مصرف مصلحات (تعديل کننده‌ها) به‌طور کامل مراعات می‌شده است و تقریباً غذا و میوه‌ای نبوده که بدون مصلحات مصرف شود. در این بخش برخی از انواع مصلحات پرمصرف بیان شده است

خيار مصلح: نمک، رازیانه، مویز	برنج مصلح: زیره سیاه و شوید
نان گندم مصلح: رازیانه، سیاه‌دانه، سرکه	انبه مصلح: مویز، شربت زرشک، نمک
روغن حیوانی مصلح: عسل، سرکه، ابلیمو	زیتون مصلح: سرکه، عسل، شیره‌ی طبیعی
کاهو مصلح: اسکنجبین، زیره، کرفس	پنیر مصلح: مغز گردو، اویشن، نعنای خشک
ماست مصلح: زنیان، نعنای اویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه‌دانه، پونه	باقلا مصلح: گلپر، پونه، دارچین، اویشن، زیره، فلفل
گوشت مرغ مصلح: ادویه‌های گرم	انار ترش مصلح: عسل
گوشت گوسفند مصلح: اسماق، کشنیز، مرزه	انواع آش مصلح: فلفل سیاه
آش جو مصلح: رازیانه، زیره، ابغوره	کنجد مصلح: عسل
ماست چکیده مصلح: مغز گردو، اویشن، عسل، نعنای خشک	دوغ مصلح: کاکوتی، نعنای اویشن، پونه
تخم مرغ مصلح: دارچین، اویشن	ماهی مصلح: مغز گردو و فلفل سیاه
شیر مصلح: عسل، گلاب	خرما مصلح: اب‌انار، بادام، سرکه، گلاب، کاهو
روغن زیتون مصلح: سرکه، عسل، مغز گردو	آب‌گوشت مصلح: دنبه، اویشن، زیره
سیر مصلح: زیره، کشنیز، اسکنجبین، روغن بادام	چای سیاه مصلح: دارچین، زنجبیل، مشک، اب‌لیمون‌ترش
	عسل مصلح: اب‌لیمون، اب‌بانگ، سرکه

به‌طور کلی، سرکه، آب‌لیمون و آبغوره مصلح تمام غذاهای گرم و سیاه‌دانه و عسل مصلح تمام غذاهای سرد محسوب می‌شوند.

بهترین میان وعده برای دانش آموزان

مریم السادات پاک نژاد، متخصص طب ایرانی گفت: انواع ساندویچ املت و نان و پنیر با سبزی یا گردو و مربا یا ساندویچ‌هایی مثل همبرگر خانگی، پوره سیب زمینی و فلافل برای دانش آموزان مناسب است. برخی خوراکی‌ها مثل فرنی، شیربرنج و شله‌زرد برای بچه‌های لاغر و کم‌بینه هم مناسب‌تر است، همچنین سمونو، سوپ، خوراک عدسی یا لوبیا به‌عنوان میان‌وعده خوب است.



مزاج‌ها بر بارداری خانم‌ها تأثیر می‌گذارد؟

سوءمزاج تأثیر بسزایی در حرکت اسپرم، لانه‌گزینی تخمک و حتی لقاح دارد. اغلب افرادی که بیش از حد طبع خشکی دارند، دچار مشکلات ناباروری می‌شوند. اگر مزاج رحم سرد باشد، ممکن است تخمک‌گذاری انجام نشود. طبع بیش از حد گرم رحم هم باعث از بین رفتن نطفه می‌شود. زنان باید سعی کنند که قبل از بارداری طبع رحم خود را با تغذیه مناسب متعادل سازند.



بهترین تغذیه چیست؟

تغذیه ویژه دوران بلوغ

در دوران بلوغ (۱۰ تا ۱۵ سالگی) بدن احتیاج به انرژی زیادی دارد. مصرف غذاهای گرم و تر و غذاهای گرم و خشک می‌تواند انرژی لازم برای این دوران را تأمین کند. نخود، گوشت گوسفند، گندم و هر نانی که از گندم به‌دست بیاید، گرم و تر است. ذرت، جو، عدس، تمامی فست‌فودها طبع سرد و خشک دارند و باید از رژیم غذایی نوجوان تا حد امکان حذف شود. در یک صبحانه سالم برای نوجوان می‌توان ارده شیره یا تخم مرغ عسلی یا نان و سرشیر و عسل یا سرشیر و مربای به یا یک نیمرو را که با روغن گیاهی درست شده باشد، گنجانند. حتی نان و پنیری که گردو یا بادام کنارش قرار گرفته باشد و کمی زیره یا سیاه دانه به آن اضافه شده باشد هم صبحانه کاملی برای نوجوان است. ناهار می‌تواند شامل انواع خورش با گوشت گرم مانند گوسفند باشد. خورش‌های ایرانی طبع ملایم و معتدلی دارند. برنج بهتر است آبکش شود و حتما همراه با زعفران یا زیره یا شوید مصرف شود.

مزاج‌های متغیر از کودکی تا پیری

انسان از دیدگاه طب سنتی در سنین مختلف مزاج‌های متفاوتی دارد. در کودکی و نوجوانی، گرم‌اوتربودن بر بدن غالب است. در جوانی، مزاج بدن گرم و خشک می‌شود و در سنین کهولت مزاج سرد و خشک است. در سنین پیری که بالای ۶۰ سال است مزاج سرد و مرطوب خواهد شد. بنابراین پیروی از سبک غذایی درست می‌تواند ما را در دوره‌های مختلف زندگی از مشکلات و بیماری‌ها در امان نگاه دارد. به همین جهت، برای اطلاع از باید و نبایدهای تغذیه‌ای در سنین مختلف، سراغ متخصص و کارشناس در این حوزه رفته‌ایم. آنچه در این بخش می‌خوانید جمع‌بندی گفت‌وگوی ما با زهرا خرم‌نگیر، متخصص طب سنتی و رئیس کارگروه تخصصی سلامت سازمان رفاه و مزدهار جمندی، کارشناس مامایی و مربی طب سنتی سازمان فرهنگی-هنری شهرداری تهران است.

رژیم غذایی

دختر می‌خواهید یا پسر؟

مطمئناً داشتن یک نوزاد سالم اولویت اصلی همه پدر و مادرهاست اما تمایل به داشتن نوزادی با جنسیت دلخواه، فارغ از عقاید و فرهنگ افراد یا درست و غلط بودن آن، گاهی می‌تواند موضوع مهمی برای والدین به‌شمار رود. امروزه تکنیک‌های انتخاب جنسیت وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا فرزند یا جنسیت دلخواه خود را به دنیا بیاورید؛ یکی از این تکنیک‌ها اصلاح رژیم غذایی و تغذیه پیش از بارداری است. در واقع به گفته دکتر مهشید کریمی، متخصص زنان و نازایی «از آنجا که میزان «پی‌اچ» و یون‌های بدن نیز در این قضیه مؤثرند، با استفاده از رژیم‌های غذایی پیش از انجام عمل لقاح می‌توان سعی در تغییر محیط واژن (قلیایی یا اسیدی کردن آن) کرد تا به نتیجه دلخواه یعنی جنسیت مورد نظر رسید. در حقیقت در این روش با تغییر نسبت سدیم و پتاسیم (برای پسر دار شدن) بدن به میزان کلسیم و منیزیم (دختر دار شدن) آن می‌توان در مدت چند ماهه تغییراتی را در بدن مادر ایجاد کرد». از نظر طب سنتی هم، غذاهایی که مادر قبیل و زمان تصمیم برای بارداری می‌خورد، تأثیر مستقیمی بر تعیین جنسیت جنین دارد و البته این نکته را فراموش نکنید که تأثیر نهایی جنسیت نوزاد از طرف مرد است.

طبق تجربه، مصرف متعادل غذاهای گرم و مقوی باعث گرایش جنسیت نوزاد به پسر می‌شود و مصرف غذاهایی با طبع سرد باعث گرایش جنسیت نوزاد به دختر می‌شود. غذاهای فست‌قودی طبع بسیار سردی دارند و حتی می‌توانند باعث بروز سوء مزاج سرد رحم و ناباروری شوند. به‌طور کلی و فارغ از هدف تعیین جنسیت جنین، مصرف منظم و کافی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی در دوران قبل، حین و بعد از بارداری برای زنان ضروری است. استفاده از این مواد غذایی برای مردان هم باعث افزایش تعداد و سلامت اسپرم‌ها می‌شود. همچنین توصیه می‌شود که مردان از میوه‌هایی با طبع گرم مانند موز، خرما و انبه استفاده کنند. البته در این زمینه برای نتیجه بهتر و حفظ سلامتی خود و فرزندان‌تان، مشورت با پزشک مربوطه را فراموش نکنید.



تغذیه کودکان

به‌طور طبیعی کودکانی که با مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک متولد می‌شوند نسبت به بقیه کودکان اشتها کمتری دارند. خشکی از اشتهای کودک کم می‌کند ولی کودکانی که با مزاج گرم و تر و سرد و تر متولد می‌شوند به‌علت رطوبتی که داخل معده دارند، اشتها کمتری دارند. اگر از میزان تری طبع کودک کاسته شده باشد همین موضوع باعث از دست دادن اشتها می‌شود. بنابراین باید مصرف مواد غذایی گرم و تر مانند شیره انگور، انجیر، رب انار، ارده مخلوط شده با شیر را در وعده‌های روزانه گنجانند. اما در مورد چاقی کودک باید گفت هر ماده غذایی که طبع سرد و تر و گرم و تر داشته باشد، موجب افزایش اشتها و چاقی کودک می‌شود. نوعی از چاقی که بیماری محسوب شود به‌علت سوء مزاج است؛ یعنی حتماً نتیجه غلبه تری یا سردی بر بدن فرد است. راه‌حل کاستن از تری اضافه بدن هم ورزش و تحرک است؛ بازی‌های پر تحرک که باعث افزایش تپش قلب، برافروختگی صورت، تعریق و بالا رفتن دمای بدن شود در پیشگیری از چاقی مؤثر است. استفاده از ماست و پنیر و از همه مهم‌تر کشک، سبزیجات با رنگ سبز تیره و حبوبات و غلات در صورت داشتن نفخ باید در برنامه غذایی گنجانده شود. این روزها بیشتر غذاها به سمت خشکی رفته‌اند، بنابراین از همان ابتدا باید کودک را با انواع آش و سوپ آشنا کرد. برای تهیه آش و سوپ حبوبات و غلات حتماً همراه با یک تکه گوشت طبخ شوند، چون این مواد هر قدر آهن داشته باشند، باید در معرض یک ماده غذایی حیوانی قرار بگیرند تا آهن‌شان جذب شود.

تغذیه سالمندان

سالمندان با افزایش سن، نیازهای بدنشان به مواد غذایی تغییر می‌کند. در یک رژیم غذایی سالم برای سالمند باید مصرف روزانه مغزها به‌عنوان یک مکمل در نظر گرفته شود. از بین همه مغزها و آجیل‌ها، خوردن بادام و مویز بسیار توصیه شده است. مصرف روزانه ۷ تا ۱۴ عدد بادام از بروز آلزایمر پیشگیری می‌کند. بهتر است مغزها ناشتا و دانه‌دانه جویده شوند تا جذب بهتری داشته باشند. مصرف روزانه ۲۱ تا ۴۰ عدد مویز هم البته متناسب با شرایط جسمی سالمند و طبق نظر پزشک بسیار توصیه می‌شود. طب سنتی به سالمندان توصیه می‌کند با توجه به فصل، میوه مصرف کنند. در فصل پاییز نیز مصرف انار و سیب توصیه می‌شود. انار معتدل‌کننده طبع و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. غلظت خون را کاهش می‌دهد و خون‌ساز است. سیب هم طبع گرم و

تر دارد. سالمندانی که روزانه هر ۸ ساعت یک سیب بخورند کمتر از دیگران به هر نوع بیماری به‌ویژه سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. خوردن سیب با وجود قند طبیعی در افزایش قند خون اثر نمی‌گذارد و اشتهاآور است. سالمندان در فصل سرد سال ماست، گوجه و خیار نباید مصرف کنند. مثلاً برای تهیه سالاد باید از موادی استفاده شود که طبع گرم دارد. سالاد کلم و هویج با مقداری روغن زیتون، سالاد سیر با ترکیب سیر تازه، روغن زیتون، سرکه، مقداری نمک یا سالاد ریحان با ترکیب ریحان تازه، گوجه‌فرنگی، خیار، پنیر فتا و روغن زیتون انتخاب‌های خوبی هستند. راهکاری که طب سنتی به سالمندان برای غلبه بر طبع خشک پیشنهاد می‌کند این است که ادویه‌جات تند مثل فلفل، زنجبیل و سیر را حذف یا حداقل در میزان مصرفشان، مراعات کنند. مصرف بیش از حد این مواد باعث بروز خارش، بیبوست، کپهیر و آگزما در سالمند می‌شود.



این کدرا اسکن کنید و متن کامل را بخوانید

برای تشخیص مزاج به چه کسی مراجعه کنیم؟

پزشکان طب سنتی می‌توانند درباره تشخیص مزاج به افراد کمک کنند. آنها کسانی هستند که در زمینه تشخیص مزاج و کمک به کنترل آن مهارت دارند. اطباء سنتی با استفاده از آزمون مزاج‌شناسی و بررسی ویژگی‌های ظاهری می‌توانند تشخیص دهند که مزاج غالب افراد چیست.



انواع طبع را بدانید

طبع می‌تواند از نظر حرارت سرد، گرم و معتدل باشد و از نظر رطوبت تر، معتدل و خشک، اما در مجموع انسان‌ها با ۴ طبع گرم، خشک، سرد و مرطوب شناخته می‌شوند که همه اینها در طب سنتی به صورت گرم همراه با خشکی، گرم همراه با تری، سرد همراه با خشکی و سرد همراه با تری شناخته می‌شود.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۲ + شماره ۷ + دوره جدید

طب‌شناسی

گرمی و سردی در روایت‌ها

غذای نامناسب با مزاج می‌تواند موجب تغییرات در خواب، حالات عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم و دفع، عوارض پوستی، کبد و قلب و... شود؛ حال اگر بخواهیم به سبک زندگی سالم و مطلوب دست یابیم بهتر است متناسب با مزاج خود تغذیه‌مان را تنظیم کنیم. از این رو، داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب و آرامش روحی، همه نیازمند شناخت مزاج با طبیعت بدن است که به خودشناسی نیاز دارد. امام صادق (ع) نیز در این باره می‌فرماید: خودشناسی انسان به این است که خویشتن را به چهار طبع و چهار ستون و چهار رکن بشناسد. چهار طبعش خون و صفرا و باد و بلغم است و چهار ستونش از خرد فهم و حافظه مایه می‌گیرد و ارکانش نور و آتش و روح و آب است [تحف العقول: ۳۵۴]. در واقع چهار طبع انسان از دیدگاه امام صادق (ع) همان مزاج‌ها و چهار رکن یا چهار عنصر نور، روح، آب و آتش ذکر می‌شود که انسان با نور می‌بیند، با آتش می‌خورد و می‌آشامد، با روح آمیزش و حرکت می‌کند و با آب طعم غذا را می‌چشد. امام رضا (ع) به جز اینکه طبایع چهار گانه را برای انسان در نظر گرفته‌اند، غذاها را نیز دارای طبایع مختلف می‌دانند. ایشان در رساله «ذهبیه»، با اشاره به غذاهای مختلف، طبایع غذایی را اینطور بیان می‌کنند: «غذاهای با طبع سرد را در فصل تابستان (هنگام بروز گرما) و غذاهای معتدل را در فصول بهار و پاییز به میزان تحمل و اشتها تناول کن. در ابتدا از مواد غذایی سهل‌الهضم و سبک که مورد نیاز بدنت است مانند سوپ، شوربا و آش بر حسب عادات غذایی خود و شرایط اقلیمی محلی که در آن زندگی می‌کنی و براساس تلاش و نیاز بدن و زمان، استفاده کن.» امام صادق (ع) در کتاب «توحید مفضل»، هنگام رسیدن میوه‌ها را با زمان احتیاج بدن هماهنگ و خوردن میوه‌های غیر فصلی را مضر می‌داند، چون فصول سال نیز طبع سرد و گرم دارند (بهار و تابستان: گرم، پاییز و زمستان: سرد).

خودشناسی با عناصر اربعه

با عناصر اربعه جسم و روحتان را بهتر بشناسید

رطوبت

تری از دیدگاه طب سنتی یعنی حالت انعطاف پذیری و وقتی با توجه به مزاج، تری و رطوبت بدن یک فرد بالاست، یعنی اعضای بدنش انعطاف پذیر هستند، استعداد چاقی در او بیشتر است، کیفیت پوست بهتری دارد، موها انعطاف پذیرتر و نرم‌تر هستند و ممکن است حالت زیادی بگیرند و ناخن‌ها نیز نرم‌ترند. این انعطاف‌پذیری، حتی در روحیه این افراد هم مشخص است؛ یعنی هم جسم و هم روان انعطاف‌پذیری دارند، به طوری که با مشکلات راحت‌تر کنار می‌آیند، موضوعات را بهتر قبول می‌کنند و حالت یگدندگی و ثبات در عقیده را نیز کمتر بروز می‌دهند. پس مفهوم تری در طب سنتی به معنی خیس بودن نیست. بعضی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها مزاجشان تر است؛ یعنی با زیاده‌روی در مصرف آنها، در انسان تری ایجاد می‌شود. پر خوری و مشکل سنگ کلیه از مشخصات افراد دارای طبع مرطوب یا تر است. اینگونه افراد خواب خوبی دارند و نسبت به دیگران حس آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند. مناطقی که رطوبت دارند مانند شالیزار و گلخانه‌ها، می‌توانند روی افراد تأثیر بگذارند و باعث تشدید طبع مرطوب در بدن شوند.

خشکی

خشکی در طب سنتی در مقابل تری قرار دارد؛ یعنی ثبات، شکنندگی، انعطاف‌ناپذیری و حفظ حالت موجود. مواد خشک نیز موادی هستند که با خوردن زیاد یا استفاده موضعی از آنها، حالت خشکی در بدن ایجاد می‌کنند، مثلاً پوست یا مخاط‌ها (مانند بینی، پلک، دهان) خشک می‌شود و با ضربه یا فشار مختصری ممکن است دچار ترک یا خونریزی شوند. موها ممکن است خشک و بد حالت شوند و ممکن است حالت پیوسته و اشکال دفع در شخص ایجاد شود. روان این افراد هم به همین طریق دچار پیوسته و خشکی می‌شود و معمولاً روحيات و اعتقادات ثابت و بدون انعطاف‌پذیری دارند. افراد خشک مزاج استعداد چاقی ندارند، لاغر و نحیف و استخوانی هستند، رنگ چهره و سفیدی چشم آنان به سمت زردی و گندمی است، دارای عطش زیاد هستند و پوست‌ها و مخاط‌های خشکی دارند، کم خواب هستند و خیلی دیر خسته می‌شوند. افرادی وسواسی، باریک‌بین و سخت‌کوش هستند، حواس بسیار دقیقی دارند و موهای آنها اغلب زبر و فر بوده و خشک است. خشم و هیجان و در مواقعی افسردگی نیز از حالات روحی این افراد است.

سرد

طبع غالب در اکثر نقاط جهان طبع سرد است و آنهایی که همیشه سرما به عمق بدنشان نفوذ می‌کند و پوست روشن دارند در گروه سردها جای می‌گیرند. افراد با طبع سرد اغلب دارای پوستی روشن هستند و آب و هوای سرد تأثیر زیادی روی آنها دارد. این افراد کمتر عصبانی می‌شوند و به عبارتی به آنها خونسرد گفته می‌شود. این افراد میل زیادی به استراحت و خواب دارند و عموماً کم‌انرژی و کرخت هستند. افراد دارای طبع سرد سفید شدن مو را زودتر از دیگران تجربه می‌کنند و ممکن است ریزش مو داشته باشند. نبضشان کند می‌زند و غذایی که می‌خورند، دیرتر هضم خواهد شد. به همین دلیل است که بیشتر افراد دارای اضافه وزن دارای طبع سرد یا تر هستند. افراد با طبع سرد بیشتر ممکن است به بیماری‌هایی مانند ام‌اس یا پارکینسون مبتلا شوند، زیرا اسیدپتیه خون آنها بیشتر است. همین طبع در ترکیب با کیفیت خشکی یا تری می‌تواند منجر به شکل‌گیری مزاج سودا (سرد و خشک) یا بلغم (سرد و تر) شود.

گرم

این افراد همیشه گرمشان است، بدنشان داغ است و همین موضوع سبب می‌شود مر تب عطش داشته باشند. افراد با طبع گرم معمولاً با ویژگی‌هایی چون برون‌گرایی، زودرنجی، عصبانیت شدید، عطش مداوم، جوش و خارش‌های پوستی مکرر و میل شدید به خوردن شیرینی شناخته می‌شوند. آنها معمولاً موهایی پر پشت، مفاصلی درشت و قوی و پوستی گندمگون یا سبزه دارند و رنگ‌های آنها اغلب از زیر پوست مشخص است. افراد این گروه

بسیار زود با دیگران صمیمی می‌شوند و بیشتر از دیگر افراد حس عصبانیت را تجربه می‌کنند. در افراد گرم مزاج، عناصر گرم طبیعت یعنی آتش و هوا غالب هستند و این افراد با مصرف غذاهای پختنی با طبع گرم، طبیعت بدنشان شدت پیدا می‌کند و ممکن است به بیماری‌های مختلفی مبتلا شوند. همین طبع در ترکیب با کیفیت خشکی یا تری می‌تواند منجر به شکل‌گیری مزاج صفرا (گرم و خشک) یا دم (گرم و تر) شود.



پیشنهاد ولپ سنتی

این دمنوش‌ها را برای فصل سرد به خاطر بسپارید

بهترین دمنوش‌ها برای درمان انواع سرفه

خنکی هوا، آلودگی و تجمع افراد راه را برای گسترش سرماخوردگی فصلی و البته آنفلوآنزا باز کرده است. به گفته دکتر الهام اختر، متخصص طب ایرانی و استاد دانشگاه، سرفه از تظاهرات بالینی برخی بیماری‌هاست و گاهی خشک و گاهی خلط‌دار است. این متخصص برای درمان این نوع سرفه‌ها، دمنوش‌هایی را توصیه و البته سفارش کرده است که علاوه بر مشورت با پزشک، این دمنوش‌ها را برای کمک به درمان مصرف کنید. اگر شما نیز تحت نظر پزشکانتان درمان و مراقبت‌های لازم را دریافت کرده‌اید، با این حال از سرفه کلافه شده‌اید این توصیه‌های طب سنتی را اجرا کنید.

بهترین دمنوش برای درمان سرفه خشک



بارهنگ

دانه‌های ریز بارهنگ در آب جوش لعاب پس می‌دهند و در تسکین سرفه مؤثرند.

به‌دانه

دانه به را اگر میوه آن شیرین باشد، دم کنید و بنوشید. به‌دانه برای کنترل سرفه مناسب است.

تخم مرو (برون)
دانه‌های این گیاه در آب لعاب می‌دهند و خوردن دم‌کرده این دانه به تسکین سرفه خشک کمک زیادی می‌کند.

شلغم

تنفس بخار شلغم برای درمان سرفه مفید است. البته مصرف شلغم هم به شکل آب‌پز و هم در سوپ و آش برای این شرایط راهگشاست.

آویشن

دمنوش آویشن در سرفه‌های خلط‌دار بسیار کمک‌کننده است.

بابونه شیرازی

نوشیدن دمنوش بابونه آن هم ۳ تا ۴ بار در روز در کنترل علائم سرماخوردگی مؤثر است.

بهترین دمنوش برای درمان سرفه خلط‌دار



شلغم از انواع سبزیجات ریشه‌دار است که در سراسر جهان رشد می‌کند و طبیعتی گرم و تر دارد. از شناخته‌شده‌ترین خواص شلغم کمک به درمان سرماخوردگی است. روش‌های مختلفی برای تهیه معجون شلغم و عسل وجود دارد. در این مطلب ساده‌ترین و بهترین روش تهیه معجون عسل و شلغم را آموزش داده‌ایم.

بهترین معجون
برای درمان سرماخوردگی
در خانه

**قوی‌ترین
آنتی‌بیوتیک
خانگی را چگونه
درست کنیم؟**



مواد لازم:
■ شلغم خام سفید اندازه متوسط به تعداد دلخواه
■ نصف فنجان عسل خام برای هر شلغم
روش تهیه معجون شلغم و عسل:

■ عسل را به داخل شلغم اضافه کنید و شلغم را در ظرف بزرگ‌تری قرار دهید و در ظرف را پیوشانید. ظرف را در یخچال یا دمای اتاق بگذارید. شلغم را برای مدت ۲۴ ساعت در ظرف بگذارید. البته توجه کنید که هر چه دمای اتاق گرم‌تر باشید، معجون سریع‌تر آماده استفاده می‌شود.

■ دو قاشق چایخوری از معجون شلغم و عسل را ۳، ۴ بار در روز مصرف کنید. ممکن است لازم باشد تا زمانی که علائم سرماخوردگی دارید از این معجون استفاده کنید.

■ قسمت بالایی یا همان سر شلغم‌های خام را برید و داخل آن را با قاشق اسکوپ یا هر وسیله‌ای که در خانه دارید، بیرون بیاورید تا شبیه یک کاسه کوچک شود. اگر شلغم خیلی بزرگ است می‌توانید آن را از وسط نصف کنید. حفره ایجاد شده در شلغم باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بتواند عسل را در خود نگه دارد.

در کنار این معجون از شلغم آب‌پز شده نیز استفاده کنید و حداقل ۳ روز تا یک هفته مصرف شلغم را ادامه دهید تا مشکل رفع شود.