



بالسکن این کیوارکد، تصاویری از روحیه خوب سربازان یمنی هنگام جمع‌آوری تکه‌های موشک‌های دشمن را ببینید.



بالسکن این کیوارکد، خط‌ونشان یمنی‌ها برای تلافی تجاوزات تلافی آمریکایی-انگلیسی را ببینید.

همیشه‌ها

چشم مردم دنیا به غیرت و شجاعت یمنی‌ها

زنده باد یمن

نیروهای مسلح یمن: از حمایت فلسطین کوتاه نمی‌آییم و تجاوز آمریکایی‌ها بی‌پاسخ نمی‌ماند



الان وقت

انتقاد نیست

گفت و گو با حشمت مهاجرانی که آخرین قهرمانی را با تیم ملی در آسیا به دست آورد

صفحه ۹

توقیف نفتکش «نیکولاس ST»؛ پاسخ قاطع ایران به دزدی دریایی آمریکایی‌ها

تسویه حساب روی آب

آمریکا از سال ۲۰۲۰ و به بهانه تحریم‌ها، ۴محموله نفت یا فرآورده‌های نفتی ایران را دزدیده است

صفحه ۲

به خانه

بر می‌گردیم

حمایت از نوجوانان فراری سرگردان در ترمینال‌ها توسط مددکاران شهرداری

صفحه ۱۳



FARDA MOTORS

در سراسر ایران

رایگان: بازدید فنی خودرو **رایگان: تست با دستگاه عیب یاب** **رایگان: قطعه فیلتر روغن** **۵۰٪ تخفیف: اجرت سرویس‌های دوره‌ای**

عملیات‌های مجاز فردا موتورز: تهران (تعمیرگاه مرکزی، هویک، افشاری کیا، جلالیان) • اردبیل (کشاورز) • یزد (ایوبی، قناد باشی) • ارومیه (ابراهیمی) • اصفهان (سلامتیان) • انزلی (پورجبار) • اهواز (کلهری) • بایلسر (نوا خودرو شمال) • بندرعباس (سلطان زاده) • ملایر (فرهادی فر) • بوشهر (جوکار) • زاهدان (شهرکی) • سمنان (خسروانی) • شاهرود (رضائی) • شهرکرد (رضائی) • شیراز (شجاعی) • قزوین (کوشیار) • تبریز (آسا) • قم (آخوندی) • کمالشهر (غلامی) • کرمان (دلیلی) • مشهد (افشار) • کرمانشاه (داد ملکشاهی) • سبزوار (افشاری کیا) • همدان (فرهادی فر)



فردا موتورز | FardaMotors.com | @fardaco_official | ۰۲۱ - ۴۸ ۶۴ ۵۰۰۰

طرح بازدید و سرویس زمستانه فردا موتورز

۲۳ الی ۳۰ دی ماه ۱۴۰۲



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >



هلاکت شرور معروف درگیری با پلیس

یکی از اشرار دلگان واقع در استان سیستان و بلوچستان در این باره گفت: در یک عملیات پیچیده یکی از اشرار منطقه که به خبیروک معروف بود درگیری با مأموران پلیس هدف گلوله قرار گرفت و جان باخت.

قاتل خاموش، ۲ جان گرفت

مسمومیت با گاز منوکسیدکربن در پارس آباد مغان جان ۲ نفر را گرفت. این حادثه صبح جمعه در خانه‌های واقع در روستای قره حاج ایمانلو در جعفرآباد شهرستان پارس آباد اتفاق افتاد و در جریان آن ۲ نوجوان ۱۵ و ۱۶ ساله بر اثر نشت گاز منوکسیدکربن از وسیله گرمایشی دچار گازگرفتگی شدند و جان خود را از دست دادند.



آن سوی مرز

قتل کودک ۴ساله توسط مادر سنگدل



مدیر عامل یک استارت‌آپ که با شوهرش دچار اختلاف شده بود در جنایتی دلخراش پسر ۴ساله‌اش را به قتل رساند.

به گزارش همشهری، او در فهرست ۱۰۰ زن موفق قرار دارد و از ۱۰ ساله زندگی مشترک به دلیل اختلافاتی که داشتند تصمیم گرفتند از هم جدا شوند که او نقشه هولناکی کشید. ۷۰ روزه در هتل آپارتمان سول‌بانان گراند در گوا، اتاق زرو کرد و با پسرش به آنجا رفت. فرای آن روز در ۸ روزه از کارکنان هتل خواست تا برایش یک تاکسی به مقصد کارناکا بگیرند. او با یک کیف از اتاقش بیرون آمد و سوار تاکسی شد. خدمه هتل بعد از رفتن سوچانا برای نظافت به آپارتمانش رفتند، اما در اتاق لکه‌های خون یافتند و پلیس را در جریان قرار دادند. کارکنان هتل به پلیس گفتند سوچانا با پسرش به هتل آمد اما تنها از هتل خارج شد و اکنون با تاکسی در راه کارناکا است. پلیس با سوچانا تماس گرفت، او تلفنش را جواب داد و به آنها گفت که پسرش را به خانه دوستش برده است. پلیس آدرسی را که سوچانا اعلام کرده بود بررسی کرد اما معلوم شد چنین آدرسی وجود خارجی ندارد. بنابراین وقتی پلیس مطمئن شد که سوچانا در ناپدید شدن پسرش دست دارد، با راننده تماس گرفت. کارآگاهان از راننده خواستند تا سوچانا را به نزدیکترین ایستگاه پلیس ببرد. سپس راننده تاکسی بدون اطلاع زن، تاکسی را به ایستگاه پلیس ایمانگالا رساند. پلیس با بازرسی چمنان، جسد پسرچه را پیدا کرد و سوچانا دستگیر شد. در تحقیقات مشخص شد همسر این زن در حال حاضر در جاکارتای اندونزی اقامت دارد که پلیس از او خواسته تا به هند بازگردد. سوچانا به اتهام قتل پسر ۴ساله‌اش به زودی محاکمه خواهد شد.

جنایی

سفر مرگبار راننده کامیون به پایتخت

قتل مرزور راننده کامیون در پایتخت، تیم جنایی را با یک معمای پیچیده مواجه کرده است. به گزارش همشهری، سحرگاه جمعه جسد مردی حدوداً ۶۱ ساله در حوالی اتوبان آزادگان کشف شد و به دستور قاضی محمد مهدی براهه، بازپرس جنایی تهران، کارآگاهان جنایی تحقیقات خود را آغاز کردند. مقتول، برای خرید قطعات کامیونش به تهران سفر کرده بود. وی آخرین بار ساعت ۴ صبح جمعه در حوالی اتوبان آزادگان از اتوبوس پیاده شده بود و تا ساعت ۵ صبح جسدش در حاشیه اتوبان در حالی که چاقویی به کتفش خورده بود، کشف شد. با توجه به شواهد، این فرضیه مطرح شده که وی طعمه زورگیری شده است. تحقیقات برای کشف اسرار این جنایت و دستگیری قاتل با قاتلان ادامه دارد.

پایان اسیدپاشی های مردی بارش های عجیب



الهه فراوانی روزنامه نگار

پسر جوانی که با ظاهری عجیب و غریب در یک روزه به دو پسر جوان حمله اسیدی کرده و بینایی چشم یکی از آنها را گرفته بود، وقتی در محاصره مأموران گرفتار شد، به سمت آنها اسید پاشید تا از محاصره فرار کند اما هدف شلیک گلوله قرار گرفت. باینکه او در این حادثه جانش را از دست داد اما پیش از مرگ، انگیزه‌اش از این اسیدپاشی‌ها را افشا کرد اما انگیزه اصلی جوان اسیدپاش چه بود؟

سه شنبه تلخ

روز سه‌شنبه نوزدهم دی‌ماه امسال پسر جوانی از مدرسه‌اش که در یکی از خیابان‌های غرب تهران واقع شده بود، خارج شد و به سمت ایستگاه اتوبوس رفت. او معمولاً برای رفتن به خانه سوار اتوبوس می‌شد اما آن روز تصور زمانی که داخل ایستگاه بود، ناگهان پسر جوانی که ظاهری عجیب داشت به سمتش هجوم برد و محتویات ظرفی را که در دست داشت به سمت پسر جوان پاشید. در حالی که او فریاد می‌کشید جوان اسیدپاش فرار کرد. دقایقی از این حادثه می‌گذشت که اورژانس رسید و پسر نوجوان را به بیمارستان منتقل کرد. از سوی دیگر مأموران پلیس تحقیقات خود را در این پرونده اسیدپاشی آغاز کردند.

گزارش دوم

همچنان که مأموران اداره شانزدهم آگاهی تهران زیر نظر قاضی امیرحسین علیمردان تحقیقات خود را برای شناسایی اسیدپاش فراری ادامه می‌دادند، شکایت مشابه دیگری در همان روز یعنی سه‌شنبه نوزدهم دی‌ماه پیش روی تیم تحقیق قرار گرفت که نشان می‌داد آن جوان عجیب به‌صورت سریالی دست به اسیدپاشی می‌زند.

دومین شاک می هم پسر جوانی بود که در ایستگاه اتوبوس هدف حمله قرار گرفته بود. شدت دومین اسیدپاشی بیشتر از نخستین حادثه بود. این بار پسر نوجوان به شدت از ناحیه چشم اسیدپاشیده و با وجود تلاش پزشکان، بینایی یکی از چشمش را از دست داد.

مأموران پلیس، هدف اسیدپاشی

هر دو شاک می که پسران نوجوانی بودند می‌گفتند که جوان اسیدپاش ظاهری عجیب داشته است؛ او تمام موهایش را تراشیده و کچل بود. ریش‌های

گزارش مرگ

جوان اسیدپاش انگیزه‌اش را عنوان کرد و بعد در بیمارستان تحت درمان قرار گرفت اما با وجود تلاش پزشکان به دلیل خونریزی، جانش را از دست داد و به دستور بازپرس جنایی تهران، جسد وی به پزشکی قانونی انتقال یافت. در ادامه تحقیقات مشخص شد که وی در جنوب غرب تهران به تنهایی زندگی می‌کرده و خانه مجردی داشته است. مأموران راهی آنجا شدند، خانه قدیمی و متروکه بود. داخل خانه پر بود از گالن‌های ۴ لیتری اسید. خانه به‌شدت به هم ریخته و نامرتب بود. سردار محمدولی علیپور، رئیس پلیس آگاهی تهران با بیان این خبر به همشهری گفت: با توجه به کشف اسید در خانه متهم، این احتمال مطرح شده که اگر شناسایی و دستگیر نمی‌شد قطعاً افراد بیشتری را قربانی نقشه اسیدپاشی خود می‌کرد. در حال حاضر ۲ شاک می در این پرونده هستند اما احتمال افزایش شاکیان نیز وجود دارد. سردار گودرزی افزود: بررسی‌ها نشان داد که متهم سابقه بستری در بیمارستان روحی و روانی داشته است. او تنها زندگی می‌کرده و تحقیقات برای شناسایی خانواده او و مشخص شدن ابعاد بیشتری از این پرونده ادامه دارد.

داخلی

نوشیدنی مسموم ۲ قربانی گرفت



مصرف مشروبات الکلی مسموم در خوزستان موجب مسمومیت دست کم ۹ نفر شد و جان ۲ نفر از آنها را گرفت. به گزارش همشهری، صبح جمعه ۹ نفر با علامت مسمومیت با الکل به مراکز درمانی در خوزستان مراجعه کردند. شواهد نشان می‌داد که منشأ مسمومیت‌ها یکی است و این افراد از یک نوشیدنی واحد استفاده کرده‌اند. در این شرایط بود که تلاش کادر درمان برای نجات این افراد آغاز شد اما ساعتی بعد ۲ نفر که شدت مسمومیت‌شان بیشتر بود جان خود را از دست دادند. عارف اصل شرفانی، سخنگوی مرکز اورژانس اهواز در این باره گفت: بامداد جمعه ۲ مرد ۵۶ و ۲۰ ساله که بر اثر مصرف الکل دچار مسمومیت شده بودند، پس از انتقال به بیمارستان‌های امام خمینی اهواز و شهدای ایذه به‌رغم تلاش کادر درمان، جان خود را از دست دادند. در همین حال جاسم نوذرپور، سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایذه نیز درباره مسمومیت‌های الکلی گفت: ۹ نفر به‌علت مسمومیت با الکل در بیمارستان شهدای ایذه تحت درمان قرار گرفتند. او ادامه داد: ۲ نفر از آنها در بخش‌های داخلی و ICU بستری شدند، عفر به بیمارستان‌های اهواز اعزام شدند و یک نفر نیز پس از اقدامات درمانی و بهبودی نسبی بیمارستان را ترک کرد.

کلاهبرداری از ۵۰ نفر در بیمارستان‌های تهران

۲ مرد شبیاد که با اجرای نقشه‌ای پیچیده از ۵۰ نفر در بیمارستان‌های تهران کلاهبرداری کرده بودند، دستگیر شدند. این افراد با همراهان بیماران تماس می‌گرفتند و به این بهانه که حال بیمارشان وخیم است از آنها درخواست پول می‌کردند. به گزارش همشهری، سرهنگ داود معظمی گودرزی، رئیس پلیس فتای پایتخت ضمن اعلام دستگیری اعضای دومین باند کلاهبرداری تلفنی از همراهان بیماران بستری در بیمارستان‌ها گفت: پس از دستگیری اعضای باندی که از همراهان بیماران کلاهبرداری می‌کردند، باز هم شکایت‌هایی با موضوع مشابه مطرح شد و شاکیان مدعی بودند فردی ناشناس با آنها تماس گرفته و خود را پزشک معالج بیمار آنها که در بیمارستان بستری است، معرفی کرده و با اعلام اینکه مریض آنها بدحال است و باید سریع مداوا شود، از آنها خواسته مبلغ مورد نظر را واريز کنند. او ادامه داد: تحقیقات سایبری پرونده آغاز شد و با بررسی‌های تخصصی مشخص شد که مجرمان مثل باند قبلی با مراجعه به بیمارستان‌ها و به‌دست آوردن اطلاعات پزشکان، با ترغیب‌های زیرکانه با پذیرش بیمارستان تماس می‌گرفتند و خود را پزشک آن بیمارستان معرفی می‌کردند و درخواست شماره تماس همراهان بیمار بستری شده تحت نظر خود را می‌کردند. معظمی گودرزی با اشاره به اینکه شاکیان این پرونده هنگام رسیدگی به بیش از ۵۰ نفر رسیده ادامه داد: ۳ عضو این باند دستگیر شده و به جرم خود اعتراف کردند.

مقتول قبل از مرگ، قاتلش را الو داد



و آتش را خاموش کردند اما مادرم زنده نماند. او قبل از مرگش برای ما تعریف کرده که پدرمان او را به آتش کشیده است. پس از ثبت اظهارات فرزندان زن میانسال، بازپرس دستور بازداشت شوهر وی را صادر کرد. او منکر قتل و گفته‌های همسرش شد و گفت: من می‌خواستم سیگار بکشم اما انگار بطری بنزین در ماشین بود و ناگهان آتش گرفت. این مرد بازداشت شده و تحقیقات در این پرونده ادامه دارد.

با هم اختلاف و درگیری داشتند. آنها روز حادثه می‌خواستند بروند برای طلای اقدام کنند. انطور که مادرم قبل از مرگ به ما گفت، روز حادثه سوار ماشین پدرم شده تا به محضر بروند. آنها نمی‌دانستند که باید اول به دادگاه بروند و درخواست طلاق بدهند و تصورشان این بود که در محضر خانه می‌توانند برای طلای اقدام کنند. مادرم می‌گفت در بین راه با پدرم بحث‌شان شده است. چون ملکی به نام مادرم بود پدرم اصرار داشت که باید ملک را به نام او منتقل کند. پدرم می‌گفت شرط طلاق این است و بر سر این موضوع درگیری‌شان بالا گرفته و ناگهان پدرم توقف کرده، یک طرف از صندوق عقب برداشته و محتویات ظرف را که بنزین بوده روی مادرم پاشیده، سپس کبریت کشیده و او را آتش زده است. هرچند شاهدان رسیدند

زن میانسال که با همسرش دچار اختلاف شده و قصد جدایی از وی را داشت، در راه رفتن به محضر به قتل رسید، اما پیش از مرگ قاتلش را الو داده بود. به گزارش همشهری، صبح جمعه به قاضی محمد مهدی براهه، بازپرس جنایی تهران خبر رسید که زنی حدود ۵۰ ساله به دلیل سوختگی شدید جان باخته است. وی که از ظهر پنجشنبه در بیمارستان بستری شده اما به دلیل شدت سوختگی و صدمات وارد شده جانش را از دست داده بود قبل از مرگ به فرزندانش گفته که شوهرش او را به آتش کشیده است. در این شرایط تیمی از مأموران جنایی پایتخت تحقیقات خود را در این پرونده آغاز کردند. یکی از فرزندان این زن به مأموران گفت: پدرم و مادرم به شدت

فراخوان شناسایی ایده، طرح و سرمایه‌گذار

نوبت اول

سازد قاتل بزرگ میوه و تره بار شیراز



فروحدگاه شهید دستغیب

بلوار خلیج فارس

میدان مرکزی میوه و تره بار

مراجه حضوری: بلوار شهید چمران، خیابان شاهد، کوچه جنب پیاده راه سلامت (سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت‌های مردمی شهرداری شیراز)

شماره: ۰۹۱۷۴۳۱۹۵۰۱ / ۰۹۱۷۸۰۰۳۴۶۴

مساحت عرصه ۵ هکتار زیربنا ۳۰۳۰۰ مترمربع

شهرداری شیراز از سرمایه‌گذاران حقیقی و حقوقی جهت مشارکت در این پروژه دعوت به عمل می‌آورد

صحف عالمية:
عواقب وخيمة تنتظر
إسرائيل في لاهي

قالت صحيفة إفاينشال تايمز البريطانية إن صدور حكم نهائي ضد إسرائيل يوجه ضربة إلى مكانة إسرائيل ويغير أسلوب تعامل الدول الأخرى معها.

الأمم المتحدة:
يرفض الكيان الصهيوني
دخول القوافل
الإنسانية إلى غزة

إنه فقط 3 شحنات من أصل 31 شحنة مساعدات منقذة للحياة تمكنت من الوصول إلى شمال وادي غزة، في الفترة بين 1 و 10 يناير.

هجمات

طوفان لاهاي

همشري بالعربية

المتحدث باسم أنصار الله:

إن الردّ قادم لامحالة

اليمن: مستمرّون في منع السفن المتجهة إلى موانئ فلسطين المحتلة

فلسطين في الصحف العربية

الشرق الأوسط

قلق إسرائيلي من تبعات تهمة «الإبادة» في لاهي

الأخبار

إسرائيل في قفص اتهام «العدل الدولية»

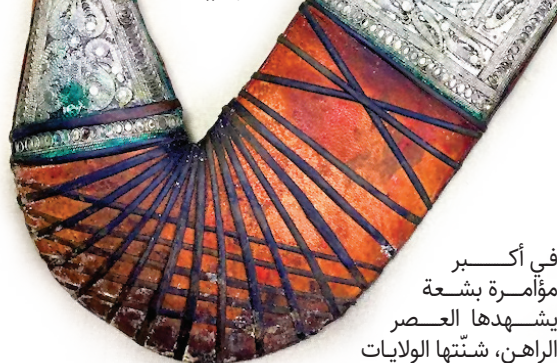
توسيع كرونيكل

إتهام إسرائيل رسمياً عن الإبادة الجماعية

كاريكاتير

د. مهدي عزيزي، خبير سياسي

اليمن: خنجر يطعن ظهور أميركا وريبتها (إسرائيل)



في أكبر مؤامرة بشعة يشهدها العصر الراهن، شنتها الولايات المتحدة الأمريكية، الراحلة الكبرى للصهيونية و «المستعمر العجوز» بريطانيا كعدوان عسكري على العاصمة اليمنية صنعاء، إضافة إلى محافظات الخديفة وصعدة وذمار وتعز وحجة، وذلك امتداداً للدعم الشامل الذي تقدّمه هاتان القوتان المنبوذتان عالمياً مؤخراً مساهمة في جرائم الكيان الصهيوني والإبادة الجماعية التي يرتكبها جيشه في قطاع غزة. وطال العدوان من قبل أميركا وبريطانيا على اليمن، بعد أن استخدمت كلتا القوتين كافة السبل المحايلة لحماية «إسرائيل» في المنابر الدولية، والتي تمثّلت باستخدام حقّ الفيتو مرتين لعرقلة قرار مجلس الأمن وإجماع الأمم المتحدة على وقف إطلاق النار في غزة، وهذا الأمر يتعارض مع مزارع واشنطن وحلفائها بعدم رغبتهم في توسيع رقعة الحرب في المنطقة. من جانب آخر، أكد نائب وزير الخارجية اليمني، حسين العزي، على الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا «الاستعداد من أجل دفع الثمن باهظاً، وتحمل العواقب الوخيمة كافة لعدوانهما السافر».

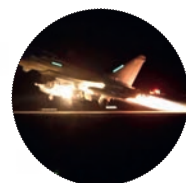
التصعيد الأمريكي-البريطاني لم يأت تحت غطاء ما يزعمونه بشأن «حماية الممرات المائية الدولية»، إنما جاء في وقت مفصلي وخطير للغاية، خاصة بعد أن أمسكت جنوب أفريقيا بشكواها التي تقدّمت بها لمحكمة لاهي والتي تمخّضت عن نتائج جيّدة لصالح شعب غزة المضطهد والضامد، العدو الصهيوني في زاوية الحلبة وضيق عليه الخناق دولياً إلى أقصى مدى، وهو الأمر الذي دفع واشنطن لإتخاذ خطوات التصعيدية هذه لحرف الأنظار قليلاً عن كيانها المرزور، ناهيك عن أن مردّد هذا العدوان دون ريب يعود إلى البريطني الذي اتخذته القوات المسلحة اليمنية بتضايق للسفن المتجهة نحو سواحل «إسرائيل» عن طريق مضيق باب المندب، ولا شك بأن تدهور الوضع الاقتصادي داخل الأراضي المحتلة خير دليل على صحّة ذلك، والعدوان على صنعاء هو الدليل القاطع على نجاعة الموقف اليمني الباسل.

موقف صنعاء بالتمثّل في دعم قطاع غزة، ورغم أنها أكدت منذ إعلانها إغلاق مضيق باب المندب بوجه السفن المتجهة نحو إسرائيل واحترامها لحرية الملاحة وضمن الأمن لجميع السفن التي تمرّ عبر المضيق، يات «خنجر» في خاصر أميركا وريبتها إسرائيل وهو موقف ينم عن عقيدة راسخة حملت على عاتقها شرف الأمة الإسلامية بأكملها، في حين يلتزم العديد من الدول العربية والإسلامية الصمت إزاء ما يجري.

إنفوغراف

ضربات أميركية بريطانية تستهدف أهدافاً لأنصار الله

أعلنت الولايات المتحدة أمس الجمعة، أنها وبريطانيا وجّهتا بنجاح ضربات للحوثيين رداً على هجمات على سفن في البحر الأحمر؛



الأهداف: أكثر من 12 نقطة في الداخل اليمني

الدول المشاركة بالهجوم:

الولايات المتحدة بالتعاون مع المملكة المتحدة، مع دعم من هولندا وكندا والبحرين

المعدات المستخدمة:

السفن والغواصات وطائرات مقاتلة واستعملت فيها صواريخ توماهوك



إعلان أنصار الله بعد الغارات:

أعلنت قوات أنصار الله اليمنية أنها أطلقت صواريخ باليستية على مواقع العدو في البحر الأحمر وباب المندب.

محمد عطار، خبير سياسي

الرأي

التدخل الأميركي يزيد الطين بلّة!



أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن، أمس الجمعة، أنّ الولايات المتحدة وبريطانيا وجّهتا بنجاح ضربات لأنصار الله رداً على هجمات على سفن في البحر الأحمر، فيما تحدّث شهود عيان عن ضربات طالت مدناً يمنية.

وأوردت وسائل إعلام أميركية أنّ الضربات شاركت فيها طائرات مقاتلة واستخدمت فيها صواريخ توماهوك.

وقال بايدن في بيان: «اليوم، بتوجيه منّي، نفذت القوّات العسكرية الأميركية - بالتعاون مع المملكة المتحدة وبدعم من أستراليا والبحرين وكندا وهولندا - ضربات ناجحة ضدّ عدد من الأهداف في اليمن التي يستخدمها الحوثيون لتعرض حريّة الملاحة للخطر في أحد الممرّات المائية الأكثر حيويّة في العالم» حسب قوله.

ووصف الضربات بأنها «ردّ مباشر» على هجمات «غير مسبوق» شنتها الحوثيون على سفن في البحر الأحمر شملت «استخدام صواريخ بالستية مضادّة للسفن للمرّة الأولى في التاريخ».

وأضاف الرئيس الأميركي أنّ «هذه الهجمات عرضت موظّفين أميركيين وبخّارة مدنيّين وشركاءنا للخطر، كما هددت التجارة وحرية الملاحة».

وتابع بايدن: «هذه الضربات المُحدّدة الأهداف هي رسالة واضحة مفادها أنّ الولايات المتحدة وشركاءها لن يتسامحوا عن الهجمات على طواقمنا أو يسمحوا لجهات مُعادية بتعرض حريّة الملاحة للخطر في أحد أهم الطرق التجاريّة في العالم». وأكد: «لن نتردّد في إصدار أمر باتخاذ مزيد من الإجراءات لحماية شعبنا والتدفق الحرّ للتجارة الدوليّة حسب الضرورة».

من جهته، أكد رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك، أنّ الضربات التي وُجّهت للحوثيين في اليمن «ضروريّة» و«متناسبة»، مشيراً إلى أنّ طائرات من سلاح الجو الملكي نفذت ضربات جوية ضد منشآت عسكرية تابعة لجماعة الحوثيين في اليمن.

وقال رئيس الوزراء البريطاني في بيان، إن «جماعة الحوثي شنت هجمات خطيرة ضد حركة الملاحة التجارية في البحر الأحمر مما شكّل تهديداً لحركة التجارة وأدى ذلك لارتفاع أسعار السلع».

وأضاف سوناك: «رغم التحذيرات المتتالية من المجتمع الدولي، واصل الحوثيون هجماتهم في البحر الأحمر بما في ذلك هجمات على سفن حربية بريطانية وأميركية».

وتابع البيان: «اتخذنا إجراءً محدوداً وضرورياً دفاعاً عن النفس مع الولايات المتحدة مع دعم من هولندا وكندا والبحرين.. للحد من قدرات الحوثيين العسكرية وحماية حركة السفن العالمية». ماذا يعني تدخل الولايات المتحدة.



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

هشتمین جام ملت آسیا



حشمت مهاجرانی که آخرین قهرمانی را با تیم ملی در آسیا به دست آورد، از شرایط امروز فوتبال ایران قبل از آغاز جام ملت‌ها و شانسی قهرمانی ایران صحبت کرده است

الان وقت نیست انتقاد

مهدی اسماعیل پور در گذشت ماریو زاگالو، اسطوره برزیلی فوتبال و آغاز جام ملت‌های آسیا برای بسیاری از فوتبالی‌ها یادآور حشمت مهاجرانی است؛ آخرین مربی‌ای که تیم ملی تحت هدایت او و با شکست دادن تیم قدرتمند کویت فاتح جام ملت‌های آسیا شد؛ کویتی که زاگالو را به عنوان سرمربی روی نیمکت داشت. مهاجرانی بین سال‌های ۱۳۵۵ تا ۱۳۵۷ سرمربی تیم ملی ایران بود و در همین مدت نسبتاً اندک موفق شد افتخارات بزرگی را در کارنامه خودش و تاریخ فوتبال ایران و آسیا ثبت کند؛ از نخستین حضور ایران در جام جهانی تا آخرین قهرمانی بوزها در جام ملت‌های آسیا. مهاجرانی که علاوه بر تیم‌های ایرانی تجربه سال‌ها مربیگری در تیم‌های ملی و باشگاهی امارات و قطر را دارد و چهره محبوب و شناخته شده‌ای در کشورهای حوزه خلیج فارس است، از نسوی قطری‌ها به عنوان میهمان ویژه جام ملت‌ها نیز دعوت شده. به پنهان در گذشت زاگالو، اسطوره فید برزیلی که از رقبا و همچنین رفقای قدیمی حشمت‌خان بود و آغاز جام ملت‌ها با مردی که بسیاری او را بهترین و پرافتخارترین مربی تاریخ تیم ملی می‌دانند، هم‌کلام شده‌ایم.

روایت از زاگالوی اسطوره شروع کنیم؛ همان مربی سرشناس جهان و پرافتخارترین مرد جام جهانی و فاتح جام زول ریمه که ۲ بار با تیم ملی کویت مغلوب شما و تیم جوانتان شد! زاگالو در جام جهانی ۱۹۷۰ مکزیک که سرمربی برزیل بود و توانست این تیم را برای سومین بار قهرمان کند و برای همیشه فاتح جام زول ریمه شوند، از سیستم ۴-۲-۴ استفاده کرد. در این روش هافبک‌ها وقتی توپ را از دست می‌دادند، به عقب برمی‌گشتند و فضای خالی را پوشش می‌دادند و نقش بازیکنان کناری هم در این روش تفاوت داشت.

جویندگان ۱۰۰۰

با حضور سردار آزمون، خط حمله تیم ملی کامل شد. او و طارمی در مجموع ۹۱ گل برای تیم ملی زده‌اند.

بعد از کش و قوس‌های فراوان سرانجام سردار آزمون هم به دوحه رسید و به کاروان تیم ملی فوتبال ایران ملحق شد. او بندی در قراردادش داشت که به باشگاه رم اختیار می‌داد این بازیکن را از حضور در جام ملت‌های آسیا منع کند اما بعد از رایزنی‌هایی که صورت گرفت، بالاخره جالوروسی رضایت داد و آزمون پس از دیدار حذفی با لاتیویا امکان سفر پیدا کرد. این مسابقه برای سرخپوشان با تلخکامی همراه بود. آنها با شکست مقابل حریف سنتی در یک دربی حیثیتی از دور مسابقات اوت شدند و البته خود آزمون هم که به عنوان بازیکن ذخیره به میدان آمده بود، در دقایق پایانی با دریافت کارت قرمز از زمین اخراج شد. این چهارمین کارت قرمز دوران بازی آزمون به شمار می‌آید که در اثر درگیری او با بازیکن لاتیویا به ثبت رسید.

به هر جهت، حالا آزمون در اردوی تیم ملی است و کنار مهدی طارمی، یکی از ویرانگرترین خطوط حمله تاریخ فوتبال ایران را آماده آتش‌بازی کرده است. آزمون و طارمی با ۴۹ و ۴۲ گل زده پس از علی دایی و کریم باقری، سومین و چهارمین گلزنان برتر تاریخ تیم ملی به شمار می‌آیند و به احتمال فراوان هر دو در این تورنمنت جایگاه‌شان را بهبود خواهند بخشید. مجموع گل‌های زده این دو بازیکن برای تیم ملی عدد ۹۱ را نشان می‌دهد و با توجه به فرعه آسان ایران، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که گل‌های زده آنها در قطر سه رقمی شود. هم سردار آزمون و هم مهدی طارمی در دوران امیر قلعه‌نویی کارنامه خوبی داشته‌اند؛ به طوری که طارمی ۱۳ گل برای امیر به ثمر رسانده که نمی‌تواند بی‌ارتباط با مسابقات دوستانه آسان تیم ملی در این مقطع زمانی باشد. سردار هم با وجود اینکه کمتر برای تیم ملی بازی کرده، در این مدت ۸ گل زده است.

ایران، سومین شانسی قهرمانی

ژاپن و سنگال فاتح آسیا و آفریقا می‌شوند؟ جام ملت‌های آسیا و آفریقا تقریباً هم‌زمان در قطر و ساحل عاج آغاز شده است. اینتا، مرکز تحلیل داده‌های فوتبال شانسی قهرمانی این دو تورنمنت مهم قاره‌ای را بررسی کرده و از دیدگاه این مرجع در جام ملت‌های آسیا ژاپن (۲۵.۳ درصد) بیشترین شانسی قهرمانی را دارد، کره جنوبی (۱۴.۴۸)، ایران (۱۱)، استرالیا (۱۰.۶)، عربستان (۱۰.۳) و قطر میزبان (۹.۸ درصد) بعد از ژاپن بیشترین بخت را دارند. احتمالات در نظر گرفته شده برای صعود تیم‌ها به مراحل بالاتر هم در نوع خود جالب است. به طور مثال احتمال اینکه ایران از مرحله گروهی صعود نکند هم وجود دارد؛ ۶.۲ درصد. احتمال صعود ایران به یک چهارم پایانی ۶۳.۵ درصد در نظر گرفته شده که تقریباً برابر با شانسی صعود کره جنوبی است؛ ۲۲ تیمی که قرار است در این مرحله با هم روبه‌رو شوند. درصد شانسی صعود ایران به مرحله نیمه‌نهایی ۳۵.۱ پیش‌بینی شده که کمتر از کره جنوبی با ۴۰.۱ درصد است. این یعنی احتمال پیروزی کره بر ایران در یک چهارم بیشتر است. شانسی حضور ایران در فینال؛ ژاپن ۳۷.۷ درصد، کره ۲۵.۵، ایران ۲۱.۲، استرالیا ۲۰.۲، عربستان ۱۹.۱ و قطر ۱۸.۹ درصد. اندونزی، هنگ کنگ و قریزستان کمترین شانسی قهرمانی را دارند ولی خیلی بی‌شانسی نیستند.

جام ملت‌های آفریقا قرار بود تابستان گذشته در شمال آفریقا برگزار شود اما میزبانی به ساحل عاج رسید و رقابت‌های سال ۲۰۲۳ به ۲۴ تیم موزامبیک، مراکش با ۱۱.۵، الجزایر ۹.۸، مصر ۸.۴، کامرون ۸.۲، نیجریه ۸، تونس ۶.۶، غنا ۴.۹ و مالی با ۳.۶ درصد بخت قهرمانی در رده‌های بعدی پیش‌بینی قهرمان قرار دارند و موزامبیک و گینه بیسائو کم‌شانسی‌ترین تیم‌های این دوره محسوب می‌شوند.

بخش زنده
جام ملت‌های آسیا
استرالیا
15:00
هند
چین
18:00
تاجیکستان
ازبکستان
21:00
سوریه
لیگ برتر انگلیس
جلسی
16:00
فولام
21:00
نیوکاسل
منچستر سیتی
سری آیتالیا
23:15
مونزا
اینتر
برنامه بازی
جام ملت‌های آسیا
یکشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۲
ژاپن
15:00
ویتنام
امارات
18:00
هنگ کنگ
ایران
21:00
فلسطین
سوپرلیگ اسپانیا
یکشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۲
رئال مادرید
22:30
بارسلونا
جام ملت‌های آسیا
یکشنبه ۲۹ دی ۱۴۰۲
هنگ کنگ
21:00
ایران
یکشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲
ایران
18:30
امارات

عکس | رضا باغی

نگته بازی

شما این حس را می شناسی!

یکی از گزینه‌هایی که طی چند روز اخیر از او برای جانشینی یحیی گل محمدی در پرسپولیس یاد می‌شند، دراگان اسکوچیچ بود. دلایل منطقی زیادی وجود دارد که مربی کروات به حضور روی نیمکت پرسپولیس علاقه داشته باشد اما او این روزها سرمربی تیم ملی جوانان کرواسی است و در مسیر راهمایی به یورو۲۰۲۵ در این رده سنی، اصلا وضع بدی ندارد. در نتیجه دراگان در تازه‌ترین مصاحبه‌اش احتمال حضور در پرسپولیس را رد کرد و البته گفت: «به‌نظرم در حق یحیی گل محمدی ظلم شده‌است.» البته که هیچ کس به اندازه اسکوچیچ معنای ظلم در حق یک مربی را درک نمی‌کند؛ کسی که سریع‌ترین صعود ایران به جام‌های جهانی را رقم زد اما هیچ‌کس متوجه نشد چرا حذفش کردند! چه چیزهایی که در این فوتبال دیدیدم...

ولی برای ۵میلیارد کفاف داد

واکنش‌ها به تلاش علی خطیر، مدیرعامل استقلال برای احداث ورزشگاه ۴۰هزار نفری و اختصاصی این تیم همچنان ادامه دارد. برخی رویکرد خطیر را استودند و برخی هم آن را شوی تبلیغاتی دانستند. حالا اما علی فتح‌الله‌زاده، مدیرعامل پیشین آبی‌ها هم به موضوع واکنش نشان داده و گفته: «قرار بود با قطری‌ها ورزشگاه اختصاصی بسازیم اما عمر مدیر پتم کفاف نداد.» پامز است که جناب شوالیه ۵دوره متناوب مدیریت باشگاه را بر عهده داشته و باز هم بسرای احداث ورزشگاه وقت کم آورده است! آیا جناب فتح‌الله‌زاده احساس نمی‌کند غیر از زمان، به چیزهای دیگری هم نیاز داشته‌است؟ باز خدا را شکر که عمر مدیریتی استاد به برداشت آن ۵میلیارد تومان کنایبی کساف داد؛ بالاخره آن پول را برگردانند یا نه؟ اگر هم قربان‌زاده دروغ گفته نتیجه شکایت‌تان از او اعلام کنید.

■ ■ ■ ■

کجا بودی که نگاهت کنند؟

قبلا هم نوشته بودیم که طی ۳سال گذشته بیشتر از اینکه اخبار مربوط به درخشش و هنرنمایی‌های علی علیپور در زمین سابقه را بشنویم و با شنویم، مخاطب مصاحبه‌های رنگارنگ این بازیکن بوده‌ایم. او بیشتر از خیلی از بازیکنان حاضر در لیگ خودمان پاسخگوی خبرنگاران است که دمش هم گرم اما دوست داریم در زمین هم مهارت و موفقیت او را ببینیم. مهاجم پیشین پرسپولیس در آستانه جام ملت‌های آسیا گفته: «تراحتی که مثل بقیه لژیونرها به من نگاه نشد.» استاد شما اصلا کجا بودی که کسی بخواند نگاهت کند؟ علیپور ماه‌ها مصدوم بوده و در بازگشت به میادین در تیم زبل‌پوسته، عمدتاً تیمکت‌نشین بوده است. او اسمال کلا ۳بازی انجام داده که در آنها گل زده و پاس گل هم نداده است. الان چه انتظاری داشتی واقعا؟



ادامه از صفحه ۹

زاگالو وقتی سال ۱۹۷۶ سرمربی تیم ملی کویت شد، این روش را آنجا هم پیاده کرد. در جام‌ملت‌ها کویت از رقایا ما بود و فدراسیون فوتبال ترتیبی داده بود که هر هفته برای تماشا و آنالیز تمرینات زاگالو به کویت می‌رفتم. سیستم ۴-۲-۴ را کاملا مطالعه کرده و با روش بازی تیم ملی کویت کاملا آشنا بودم. قبل از آخرین بازی با کویت که ۲بریک برد شدیم، تیم ما کاملا جوان بوده، به همین خاطر زاگالو ناراحت شده بود که چرا تیم ملی دوم خودمان را به میدان فرستاده‌ایم. به زاگالو گفتم خیالت راحت. این جوان‌ها و تیم دوم ما از تیم تو بهتر هستند. زاگالو بعد از بازی عذرخواهی کرد و گفت حق با تو بود. همیشه رابطه خوبی با مربیان برزیلی داشتم اما رابطه‌م با زاگالو بسیار خوب بود. هر چند سال‌های اخیر فرصتی پیش نیامد و با هم در تماس نبودیم.

رویت آخرین قهرمانی ایران به برتری ۲ بر یک مقابل کویت با مربیگری زاگالو در جام‌ملت‌های ۱۹۷۶ برمی‌گردد. شناس قهرمانی تیم ملی در این دوره و پانسل‌طلایی امروز چقدر است؟

این دوره ما یکی از مسن‌ترین و با تجربه‌ترین تیم‌ها را داریم که هم حسن است و هم می‌تواند یک پوئن منفی باشد. در بازی باور کینافاسو دیدم هنوز در سرعت‌دادن به بازی، فضاسازی، حمایت از بازیکن صاحب توپ و تاکتیک تیمی مشکلاتی داریم و مشکل بازیکن تمام‌کننده داشتیم. البته می‌شود با چند جلسه تمرین و آنالیز این مسائل را برطرف کرد. در مجموع به قهرمانی تیم نه‌خوش‌بین هستم و نه بدبین. باید ببینیم در بازی‌های گروهی تیم‌ها چه شرایطی دارند و بعد از آن بهتر می‌شود صحبت کرد.

رویت برخی به عملکرد فدراسیون فوتبال و به‌ویژه شخص مهدی تاج انتقادهایی دارند که یکی از آنها عدم تدارک خوب و مناسب برای تیم ملی است. این انتقادات را قبول دارید؟

الان وقت انتقاد نیست

حشمت مهاجرانی که آخرین قهرمانی را با تیم ملی در آسیا به‌دست آورد، از شرایط امروز فوتبال ایران قبل از آغاز جام‌ملت‌ها و شناس قهرمانی ایران صحبت کرده است



یکسال قبل از فدراسیون فوتبال قطر نامه‌ای به دستم رسید که من را به‌عنوان میهمان ویژه‌برای حضور در جام‌جهانی دعوت کردند اما از من نشد! آنچه می‌خواهم بگویم اصلا بحث شخص هم به من نشد! حرف من در مورد علی پروین‌ها، اصغر شرفی‌ها، ابراهیم قاسمی‌ورها، کریم باقری‌ها، خداداد عزیزی‌ها... است که سال‌ها برای فوتبال زحمت کشیده‌اند. آنها نیازی به دعوت فدراسیون ندارند و خودشان به قدری اعتبار و شهرت دارند که اگر اراده کنند، به تمامی جام‌ملت‌ها و جام‌جهانی می‌روند اما مسئله احترام گذاشتن فدراسیون فوتبال به مستحسن‌ها و اسطوره‌های فوتبال این ملکت است.

متأسفانه شاهد برنامه‌ریزی خوبی برای تیم ملی و لیگ برتر نبوده‌ایم. لیگ ما ضعیف و کم‌رقم شده و لیگ خوبی نیست. تیم ملی خوب هم از لیگ و باشگاه‌های قوی شکل می‌گیرد. البته به لطف لژیونرها ضعف فوتبال باشگاهی ما چندان به تیم ملی انتقال پیدا نکرده است. تیم ملی برخلاف دیگر رقبا نتوانست با ۲تیم قوی بازی تدارکاتی برگزار کند. در مجموع مشکلات فوتبال مزایاد است؛ لیگ برتر را نگاه کنید که جدول برنامه‌های تیم ملی تداخل پیدا کرده و چندبار تعطیل شد؟ حالا در بقیه کشورها که هم در جام باشگاه‌ها ۴-۳ نماینده داشتند و هم برای جام‌ملت‌ها آماده می‌شدند، لیگشان با همین شرایط و کیفیت برگزار شدند. لیگ را برای مدت‌های طولانی تعطیل کردند تا تیم ملی آماده شود اما آیا تیم ملی ما با تدارک خوب و برنامه‌ریزی شده موفقیت تنها نقطه قوت ما همین لژیونرها، مربیان و بازیکنانی هستند که می‌دانند برای چه چیزی با در این رقابت‌ها گذاشته‌اند و انگیزه بالایی برای رسیدن به موفقیت دارند. با وجود تمام مشکلات و کاستی‌ها، کلمه ایران باید به این بچه‌ها نیرو و انگیزه مضاعف بدهد.

رویت بد نیست اشاره‌ای هم

به بحث پاداش‌های نجومی مانند حواله خودرو و حواشی بعد از آن داشته باشیم. زمان شما پاداش موفقیت‌های تیم ملی در جام‌جهانی، المپیک و... چقدر بود و با پاداش‌هایی که امروز داده می‌شود، قابل مقایسه است؟

وقتی ما‌از جام‌جهانی ۱۹۷۸ آرزانتین برگشتیم، بچه‌ها‌از فدراسیون و سازمان ورزش یک دینار هم پاداش نگرفتند. آن وقت‌ها مثل امروز خبری از حواله ماشین و پاداش‌های نجومی نبود. نه برای جام‌جهانی و نه برای المپیک پاداش نمی‌دادند. فرهنگ ما در آن زمان تفاوت داشت و مثل الان اینقدر پول مطرح نبود و در عوض عشق، علاقه و تعصب حرف اول را می‌زد. البته اگر امروز ملی‌پوشان پول و پاداش می‌خواهند حششان است. چون فوتبال و ورزش حرفه‌ای شده و بازیکنان یا باشگاه‌های خودشان قرانز داده‌ای مالی سنگین می‌بندند. البته فوتبالیست‌ها باید توجه داشته باشند کسی که لباس تیم ملی کشور را بر تن می‌کند، میلیون‌ها نفر مردم کشورش را نمایندگی می‌کند و به پرچم کشورش تعلق دارد و باید شرایط اقتصادی جامعه‌اش را هم در نظر

استیلی: از ته دل می‌خواهم قهرمان شویم

هر چند حمید استیلی ضعف‌های تیم ملی و انتقادهایی را که به تیم ملی می‌شود، قبول دارد اما امیدوار است تیم در جام‌ملت‌ها قهرمان شود: «از ته دل می‌خواهم که تیم در جام‌ملت‌ها قهرمان شود، چرا که این قهرمانی روی خوشی مردم تأثیر دارد.» اما معتقد است که این قهرمانی نباید فوتبال ایران را از واقعیت‌ها دور کند: «بازیکنان ما ذاتا استعداد فوتبالی دارند و می‌توانند قهرمان آسیا شوند اما اگر این اتفاق افتاد نباید ما از واقعیت فوتبالمان دور شویم. فوتبال ما به مدبران فوتبالی نیاز دارد و باید روی زیرساخت‌هایش کار کند.» بازی‌های دوستانه‌ای که تیم ملی داشت، ضعف‌های تیم را نمایان کرد. استیلی درباره این ضعف‌ها می‌گوید: «درست است؛ تیم‌ها مهاجم بود و در بازی‌های دوستانه توقعات برآورده نشد. بازیکنان ما خیلی کنار هم بازی نکردند و طبیعی بود با هم زیاد هماهنگ نباشند ولی آ‌بازی اول تدارک خوبی است و تیم می‌تواند به هماهنگی برسد. من خیلی خوشبینم. تیم ضعف دفاعی‌اش را هم می‌تواند در این بازی‌ها رفع کند.»

بگیرد. وقتی یک فوتبالیست میلیاردی پول می‌گیرد و خودش را تافته‌ای جداافتاده از مردمی می‌داند که بیکار و بی‌پول هستند یا فقط چند میلیون تومان حقوق می‌گیرند، نتیجه‌اش فاصله‌افتادن بین همین مردم و ملی‌پوشان و تیم ملی می‌شود. بعد می‌گویند که چرا مردم مثل سابق و نس‌های دهه‌های ۵۰، ۶۰ و ۷۰ به تیم ملی و ملی‌پوشان عشق و علاقه ندارند، خب این موارد خیلی تأثیرگذار است. در بحث باشگاهی هم شرایط مستقر، رفاه و آسایش برای همه مردم و از جمله ورزشکاران است. البته، فوتبال به‌دلیل محبوبیت بیشتر و پولسازتر بودن شرایط ویژه‌تری دارد اما برای ملی‌پوش نباید پول و پاداش فاکتور باشد. کشور‌های آفریقایی را ببینید؛ در بعضی از کشورها مردمشان برای این خوردن ندارند و ستاره‌هایشان که در باشگاه‌های بزرگ اروپایی توپ می‌زنند، بدون هیچ چشمداشت مالی و پاداشی، با جان و دل برای کشور و مردمشان بازی می‌کنند. پاداش حق بازیکنان است و بد هم نیست اما نه به این صورت! ماجرای حواله خودرو و حواشی مربوط به آن واقعا زبنده یک فوتبالیست ایرانی نیست؛ آن‌هم در این شرایط اقتصادی کشور.

رویت تیم ملی آخرین بار با شما، با یک مربی ایرانی قهرمان جام‌ملت‌ها شد. امروز که یک مربی ایرانی در جام‌ملت‌ها روی نیمکت ایران نشسته، انتقادهای زیادی به او، عملکردش در جام‌جهانی، المپیک و... شما هم از منتقدان تیم ملی و امیر قلعه‌نویی هستید یا به حمایت از تیم ملی و سرمربی‌هایش اکتفا دارید؟

این انتقادها همیشه بوده و همیشه ربطی به ایرانی یا خارجی بودن ندارد. فقط هم از قلعه‌نویی انتقاد نمی‌شود. زمانی که بویچ، بلازویچ، برانکو، اسکوچیچ و کی‌روش هم سرمربی تیم ملی بودند، این انتقادها مطرح بود. مگر کم از کی‌روش ایراد گرفتند؟ قلعه‌نویی هم تجربه به بالایی در لیگ ایران دارد و هم تجربه سرمربیگری در تیم ملی. او سابقه سرمربیگری تیم ملی در همین جام‌ملت‌ها را هم در کارنامه دارد و به‌خوبی با توانایی‌ها، اخلاق و روحیات فوتبالیست‌های ایرانی آشناست و فوتبال آسیا را هم خوب می‌شناسد. اگر امروز کی‌روش روی نیمکت تیم ملی بود باز هم گروهی انتقاد می‌کردند. این طبیعت فوتبال است و دیدگاه‌ها و سلاطیخ هر کسی متفاوت است و نمی‌شود لیستی داد که همه راضی باشند یا به‌شکلی بازی کرد که همه خوششان بیاید. در این شرایط باید سلیقه و منافع شخصی و گروهی را کنار بگذاریم و همه دست به دست هم بدهیم و کمک کنیم تا تیم ملی موفق شود. الان دیگر مسابقات شروع شده و موقع انتقاد کردن نیست.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۲/۲۰

شرکت صنایع ایران در نظر دارد جهت اجرای کفسازی سوله به متراژ ۱۹۰۰ مترمربع را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واکتار نماید، لذا متقاضیان دعوت می‌شود نسبت به اعلام قیمت حداکثر تا یک هفته پس از درج آگهی به آدرس:
* قزوین - شهر صنعتی البرز - حکمت پنجم - شرکت صنایع ایران و شماره تماس ۰۲۸- ۳۲۲۲۵۵۰
برای هرگونه سوال احتمالی آماده پاسخگویی می‌باشند.
پرداخت هزینه نشر آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
شرکت صنایع ایران در د قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

آگهی مزایده عمومی دو مرحله‌ای

شرکت بیمه آسیا (سهامی عام) به شماره ثبت ۶۷۹۵ در نظر دارد ۳ مورد ملک را با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی دو مرحله ای به فروش برساند.

موضوع مزایده:

۱- یکدستگاه آپارتمان با کاربری اداری به مساحت: ۱۳۹/۱۵ متر مربع، واقع در محله سعادت آباد، بلوار محمد علی کشتاور (بلوار ۲۴ متری سابق) نیش کوچه چهارم غربی، پلاک ۱۸ آپارتمان مستحق طبقه ۵، باضمان پارکینگ قطعه ۱۰ تفکیکی به مساحت ۱۱ متر مربع، سیستم سرمایش و گرمایش؛ اسپیلیت، دارای کنتور برق اختصاصی و آب و گاز انشعاری می‌باشد.
۲- **ملک کلنگی با کاربری تجاری به مساحت: ۱۹۷/۵** مترمربع قبل از اصلاح و پس از اصلاحی ۱۹۳/۳۵ مترمربع، واقع در محله هروی، خیابان برادران پناهی نیا، خیابان کبابی (پارادهم) پلاک ۲، دارای برق سه فاز و یک رشته برق تک فاز، اختصاصی و انشعاب آب و گاز شهری می‌باشد.
۳- **ملک با کاربری تجاری به مساحت عرصه: ۱۵۰۰** متر مربع و زیر بنای: ۱۱۳۸/۲۸ مترمربع واقع در شهرستان بوم، خیابان مدرس، جنب تالار ایرانیان، خیابانهای: سالن انبار، راهرو، سالن کارگاه و تجهیزات و آب و برق شامل: ۷ عدد درب برقی، ۲ دستگاه اسپیلیت، ۳ حلق نفخ دوربین امنیتی، آمیناتور آب و برقی می‌باشد.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

۱- آپارتمان واقع در محله سعادت آباد
۲- ملک کلنگی واقع در محله هروی
۳- ملک واقع در شهرستان بوم

مبالغ فوق می‌بایست به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی یا چک صیادی بنفش ارائه گردد.
مهلت استعلام مدارک و پیشنهادها:
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ به نشانی: تهران، تقاطع خیابان سپهدقزنی و آیت الله طالقانی، پلاک ۹۴ طبقه چهارم، دفتر مدیریت حراست و بازرسی بیمه آسیا می‌باشد.
بدهی است به پیشنهادات میهم، منسرف و بدون تضمین و پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مذکور ارائه گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

زمان و مکان برگزاری مزایده:

جلسه کمیسیون مزایده رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ در دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی تشکیل و حضور پیشنهاد دهندگان در این جلسه بلاامع می‌باشد.

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

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت سایر شرایط شرکت در مزایده از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ ملغ: ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال را (به صورت غیر قابل استرداد) به حساب چسام بانک ملت با شماره: ۰۱۶۷۲۹۰۱۶۷ و شماره واریز: ۰۱۶۷۲۹۰۱۶۷ واریز و فیش آن را به دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی **بیمه آسیا به نشانی: تهران، خیابان آیت الله طالقانی، بین استیپانجات الیپی و سپهدقزنی پلاک ۳۱۰ طبقه سوم** تسلیم نمایند.

حضور در مزایده ارائه پیشنهادی به منزله پذیرش کلیه مقررات، آئین‌نامه، بخشنامه‌ها، دستورالعمل‌های اجرایی ابلاغی شرکت و این نامه معاملات حاضر می‌باشد.
* به پیشنهادات فاقد مهر و امضای مجاز، مشروط، میهم، مخدوش و به پیشنهادهایی که بعد از انعقاد دفتر مقرر در آگهی واصل می‌گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
* پرداخت هرگونه مالیات و عوارض منقلعه و مربوطه و هزینه‌های درج آگهی در روزنامه بر عهده برنده مزایده است.

شماره تماس: ۸۸۹۱۹۹۵۵-۸۸۹۱۵۲۹۹
شرکت بیمه آسیا

آگهی مناقصه عمومی

بانک قرض الحسنه مهر ایران
شماره ۱۴۰۲/۸۸۰۰/۲۳
دومرحله‌ای

بانک قرض الحسنه مهر ایران در نظر دارد؛ کارت مغناطیسی نقدی مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای تامین نماید.
(۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴
(۲) مهلت تحویل پاکت‌ها، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ (ساعت ۱۵) به آدرس تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، ساختمان بانک قرض الحسنه مهر ایران، اداره کل پشتیبانی، دبیرخانه مناقصه و مزایده می‌باشند.

(۳) متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌بایست نسبت به واریز مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲-۲۹۵۴۳۷-۰۲۹۵۴۳۷-۰۲-۳۰۰۱-۷۱-۳ شماره شبا ۰۲۹۵۴۳۷۰۰۲-۳۰۰۱۷۱۰۰۰۳۰۰۱۷۱۰۰۰ IR از طریق شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران به نام اداره کل پشتیبانی واریز و اصل رسید آن را هنگام دریافت اسناد تحویل اداره کل پشتیبانی نمایند (مبلغ مذکور به هیچ عنوان عودت نمی‌گردد).

(۴) زمان و نشانی دستگاه مناقصه گزار: بانک قرض الحسنه مهر ایران دارای شماره

ثبت ۳۱۲۱۸۱ شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۵۰۹۶۸۸ کد اقتصادی: ۴۱۱۳۱۹۸۹۳۸۹۸ کدپستی: ۱۵۵۶۲۴۳۵۹۹ به نشانی: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، اداره کل پشتیبانی بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه، با در دست داشتن معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر و همچنین مطابق با شرایط فوق به اداره کل پشتیبانی بانک، دبیرخانه مناقصه و مزایده واقع در تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، ساختمان بانک قرض‌الحسنه مهر ایران مراجعه نمایند.

شماره تماس نماینده اداره کل پشتیبانی: ۰۲۱-۹۱۰۶۰۵۰ داخلی ۱۳۵۴

آگهی مناقصه عمومی

بانک قرض الحسنه مهر ایران
شماره ۱۴۰۲/۸۸۰۰/۲۴
یک مرحله‌ای

بانک قرض الحسنه مهر ایران در نظر دارد؛ ۴ دستگاه خودروی پورلناس مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تامین نماید.
(۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴
(۲) مهلت تحویل پاکت‌ها، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ (ساعت ۱۵) به آدرس تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، ساختمان بانک قرض الحسنه مهر ایران، اداره کل

پشتیبانی، دبیرخانه مناقصه و مزایده می‌باشند.

(۳) متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌بایست نسبت به واریز مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲-۲۹۵۴۳۷-۰۲۹۵۴۳۷-۰۲-۳۰۰۱-۷۱-۳ شماره شبا ۰۲۹۵۴۳۷۰۰۲-۳۰۰۱۷۱۰۰۰۳۰۰۱۷۱۰۰۰ IR از طریق شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران به نام اداره کل پشتیبانی واریز و اصل رسید آن را هنگام دریافت اسناد تحویل اداره کل پشتیبانی نمایند (مبلغ مذکور به هیچ عنوان عودت نمی‌گردد).

(۵) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: بانک قرض الحسنه مهر ایران دارای شماره

ثبت ۳۱۲۱۸۱ شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۵۰۹۶۸۸ کد اقتصادی: ۴۱۱۳۱۹۸۹۳۸۹۸ کدپستی: ۱۵۵۶۲۴۳۵۹۹ به نشانی: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، اداره کل پشتیبانی بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه، با در دست داشتن معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر و همچنین مطابق با شرایط فوق به اداره کل پشتیبانی بانک، دبیرخانه مناقصه و مزایده واقع در تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید بهشتی و شهید مطهری، نیش کوچه شهید، پلاک ۲۲۷، ساختمان بانک قرض‌الحسنه مهر ایران مراجعه نمایند.

شماره تماس نماینده اداره کل پشتیبانی: ۰۲۱-۹۱۰۶۰۵۰ داخلی ۱۳۵۴



مزایده فروش ملک

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور

به شماره ثبت ۱۰۷۶۸ در نظر دارد یک باب ساختمان مسکونی بصورت شش‌دانگ واقع در شهرستان رامسر-سادات شهر- محله بریشی خیابان مطهری بن بست شهید فضل کریمی ساختمان مهمانسرای سلگ را از طریق مزایده عمومی بصورت یکجا بفروش برساند ملک مذکور دارای زمین به مساحت ۱۸۸ مترمربع و ۴ واحد با کاربری مسکونی که مساحت طبقه همکف ۶۸/۴ مترمربع، طبقه اول و دوم هر کدام به مساحت ۹۱/۲۵ متر مربع و طبقه سوم به مساحت ۷۵/۳ متر مربع می‌باشد.

قیمت پایه کل عرصه و اعیان ملک مورد اشاره ۹۲۲۰۷۰۵۰۰۰۰ ریال می‌باشد. لذا کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند جهت بازدید و کسب اطلاعات بیشتر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ غیر از ایام تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۵ عصر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۶۰۷۱۶۱۳ تماس حاصل نمایند و برای شرکت در مزایده به نشانی دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان میرزای شیرازی خیابان نژادکی پلاک ۳۰ طبقه ۴ اموراداری و پشتیبانی شرکت مراجعه و فرم های مربوط را دریافت نمایند و



مزایده فروش ملک

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور

به شماره ثبت ۱۰۷۶۸ در نظر دارد یک باب ساختمان مسکونی بصورت شش‌دانگ واقع در شهرستان مشهد مقدس، خیابان گل‌الشعرا چهار خیابان بهار ۹ خیابان کامیاب ۱ خیابان فرهنگ ۲ کوچه صدبری پلاک ۴۹ را از طریق مزایده عمومی بصورت یکجا بفروش برساند، ملک مذکور دارای زمین به مساحت ۱۲۷ مترمربع ودارای ۴ واحد با کاربری مسکونی که طبقه همکف ۵۷/۵۰ مترمربع، طبقه اول و دوم و سوم مساحت هرکدام ۷۹/۶۵ مترمربع می‌باشد.

قیمت پایه کل عرصه و اعیان ملک مورد اشاره ۹۰/۱۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. لذا کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند جهت بازدید و کسب اطلاعات بیشتر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ غیر از ایام تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۵ عصر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۶۰۷۱۶۱۳ تماس حاصل نمایند و برای شرکت در مزایده به نشانی دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان میرزای شیرازی خیابان نژادکی پلاک ۳۰ طبقه ۴ اموراداری و پشتیبانی شرکت مراجعه و فرم های مربوط را دریافت نمایند و



مزایده فروش ملک

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور

به شماره ثبت ۱۰۷۶۸ در نظر دارد یک باب ساختمان مسکونی بصورت شش‌دانگ واقع در تهران - خیابان کارگر جنوبی خیابان روانمهر بعد از ۱۲ فروردین پلاک ۱۱۲ را از طریق مزایده عمومی بصورت یکجا بفروش برساند. ملک مذکور دارای زمین به مساحت ۱۲۹/۶۴ مترمربع و ۴ واحد با کاربری مسکونی که مساحت هر واحد ۷۰ مترمربع می‌باشد.

قیمت پایه کل عرصه و اعیان ملک مورد اشاره ۲۰۲/۷۳۶/۳۴۷/۲۴۴ ریال می‌باشد. لذا کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند جهت بازدید و کسب اطلاعات بیشتر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ غیر از ایام تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۵ عصر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۶۰۷۱۶۱۳-۳۰ تماس حاصل نمایند و برای شرکت در مزایده به نشانی دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان میرزای شیرازی خیابان نژادکی پلاک ۳۰ طبقه ۴

غول کشی بچه تهرون

هیجانی ترین کشتی‌ها را در تورنمنت کرواسی آذربیری ۲۱ ساله برای ایران گرفت. او کایل اسنادیر دارنده ۹ مدال جهانی و المپیک را شکست داد و خودش را به‌عنوان ستاره جدید معرفی کرد

تورنمنت ۲۱ ساله برای کشتی آزاد ایران

در حالی که پایان رسید که اتفاقات آن برای هیچ کس قابل پیش‌بینی نبود. شکست امامی و قاسمیور مدعیان اصلی تیم ملی برای حضور در المپیک پاریس و شاهکار امیرعلی آذربیرا از اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی تورنمنت کرواسی بود.

انتخابی خفیف

کشتی‌گیران آزادکار در حالی که به‌دلیل عدم صدور روادید مشخص نبود در این مسابقات حاضر می‌شوند یا نه، در نهایت در آخرین لحظات و بعد از صدور ویزا راهی کرواسی شدند. مسابقات کرواسی برای آزادکاران بسیار مهم بود چرا که این رقابت‌ها بخشی از چرخه انتخابی تیم ملی محسوب می‌شد. در تمام اوزان اعزامی به غیر از وزن ۸۶ کیلوگرم ۲ کشتی‌گیر راهی کرواسی شده بودند. در ۶۵ کیلوگرم رحمان عموزاد به همراه عباس ابراهیم‌زاده نفر اول مسابقات قهرمانی کشور، در ۷۴ کیلوگرم یونس امامی به همراه حسین ابودری قهرمان کشور، در ۷۹ کیلوگرم محمد نخودی به همراه عبدالله شیخ‌اعظمی نفر اول کشور، در ۹۷ کیلوگرم امیرعلی آذربیرا و کامران قاسمیور در کرواسی حاضر شدند. در فوق‌سنگین هم امیرحسین زارع و امیررضا معصومی برای تعیین تکلیف ملی‌پوش ایران در المپیک به‌راگرب رفتند. با توجه به مصدومیت حسن زیدانی و جراحی کتفش، هادی وفاپی‌پور به تنهایی در ۸۶ کیلوگرم حاضر بود که او هم به‌دلیل بر خورد با کشتی‌گیر رژیم اشغالگر وزن کشی نکرد و از دور مسابقات کنار رفت.

رحمان تا فینال خوب پیش رفت

در وزن ۶۵ کیلوگرم رحمان عموزاد و عباس ابراهیم‌زاده با شکست قباایشان در یک‌چهارم به یک‌دبگر برخورد کردند که عموزاد موفق شد با نتیجه ۱۲ بر ۴ ابراهیم‌زاده را شکست دهد. عموزاد در فینال در مقابل واگن توانیان از ارمنستان حاضر نشد و به‌مدال نقره رسید. ابراهیم‌زاده هم با شکست دادن کشتی‌گیر ترکیه صاحب مدال برنز شد. برخلاف اینکه در فضای مجازی گفته می‌شود عموزاد ملی‌پوش ۶۵ کیلوگرم در المپیک است، هنوز این انتخاب قطعی نیست. طبق چرخه انتخابی تیم ملی عموزاد با این پیروزی می‌تواند با کسب هر مدالی در قهرمانی آسیا ملی‌پوش ایران در پاریس شود ولی اگر ابراهیم‌زاده در قهرمانی آسیا شرکت کند حتما باید مدال طلا بگیرد تا دوباره شرایط رقابت با عموزاد را داشته باشد.



درخشش آذربیرا

اوج هیجان این مسابقات برای ایران در وزن ۹۷ کیلوگرم بود. کامران قاسمیور پس از مصدومیت‌های بیابنی و غیبت در مسابقات مختلف سرانجام در آخرین فرمتی که کادر فنی به او داده بود، روی تشک حاضر شد. او همانند جام جهانی ۲۰۲۲ در مقابل کایل اسنادیر شکست خورد تا مشخص شود برای حضور در ۹۷ کیلوگرم و رقابت با مدعیان این وزن فاصله زیادی دارد. در عوض امیرعلی آذربیرا ۲۱ ساله اهل تهران که در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ با تصمیم کادر فنی به ۹۲ کیلوگرم آمده بود، مجدد به وزن اصلی خود وزن ۹۷ کیلوگرم برگشت و شگفتی‌ساز زاگرب شد. او در دیدار نهایی کایل اسنادیر دارنده ۶ مدال جهانی و المپیک را با نتیجه ۶ بر ۳ شکست داد و طلای تورنمنت کرواسی را کسب کرد. با توجه به اینکه ایران در این وزن سهمیه المپیک ندارد، آذربیرا ابتدا باید در فرقیزستان کسب سهمیه المپیک کند و پس از آن خودش را برای المپیک آماده کند.



هاله اول



عیسی

با پایان کار آل کثیر در سپاهان، شایعات و تحلیل‌های زیادی درباره تیم بعدی او وجود دارد

گرفت. حالا شاید عیسی بهتر از قبل فهمیده باشد همه چیز «بول» نیست.

پرسپولیس، مقاومت و نیاز

به‌حال فصل نقل‌وانتقالات است و هر لحظه‌اش یک خبر در دل دارد. شاید تا الان که شما این مطلب را می‌خوانید تکلیف عیسی روشن شده باشد اما از زمان قرار گرفتن او در فهرست مازاد سپاهان، طبیعتا شایعاتی در مورد بازگشت این بازیکن به پرسپولیس مطرح شد؛ مخصوصا که یحیی گل محمدی هم رفته و سرمربی دیگری روی نیمکت سرخ‌ها خواهد نشست. قصه عیسی و پرسپولیس از هر جهت جالب است؛ هر دو طرف به هم نیاز دارند اما دلایلی برای مقاومت کردن هم به چشم می‌خورد. برخی هواداران پرسپولیس رفتار ابتدایی فصل آل کثیر را مصادق «بی‌معرفتی» می‌دانند و حاضر به بخشیدن او نیستند، هر چند در کم می‌کنند که تیمشان تا چه اندازه به چنین مهاجمی نیاز دارد. خود عیسی هم می‌داند که درخشش در هیچ تیمی به اندازه پرسپولیس باعث دیده شدن او نخواهد شد اما در عین حال بازگشت به این تیم می‌تواند پراش به‌معنای پذیرفتن شکست در تصمیم‌گیری ابتدایی فصل باشد.

فولاد و سایر قضا با

هم‌زمان فراموش نکنیم که تصمیم‌گیری درباره آینده عیسی در اختیار سپاهان است و شاید این باشگاه حاضر نباشد رضایتنامه مهاجم زهردار خود را به مقصد تیمی مثل پرسپولیس صادر کند که رقیب مستقیم آنها در مسیر کسب عنوان قهرمانی است. شاید به همین دلیل هم شایعاتی در مورد انتقال آل کثیر به تیمی مثل فولاد به گوش می‌رسد. آیا عیسی در تیم بازدهم جدول خوشحال خواهد بود؟ تا آخر فصل در خانه خواهد نشست و بعد هم به‌طور کامل در فهرست مازاد قرار

بهر روز رسایلی! یکی از برماجراترین انتقال‌های تابستان امسال فوتبال ایران، جدایی عیسی آل کثیر از پرسپولیس و پیوستن او به سپاهان بود. در شرایطی که سرخ‌ها نیاز ضروری به حفظ این مهاجم داشتند، مشکلات مالی باشگاه در کنار داستان سقف بودجه و البته پیشنهاد وسوسه‌کننده سپاهان در نهایت انتقالی را رقم زد که کمی غیرمنتظره بود و البته حواشی و جنجال‌های فراوانی را هم برانگیخت. با این همه اما دوران حضور عیسی در سپاهان چندان طولانی نبود و او بعد از تنها نیم‌فصل در فهرست مازاد قرار گرفت.

همه‌چیز بول نیست

کسی از احساسات درونی آل کثیر باخبر نیست و درست نمی‌دانیم او امروز از تصمیمی که ابتدای فصل گرفته پشتیبان شده یا نه اما گویا مهم‌ترین انگیزه این بازیکن برای چنین انتقالی، کسب درآمد بیشتری بوده که روی سایر ابعاد ماجرا سایه انداخته است. اگر از بحث شیرین بول بگذریم، نخستین ملی‌پوش ایران در المپیک پاریس انتخاب شد. آل کثیر هرگز نتوانست در سپاهان فرصت خودنمایی پیدا کند. او بخشی از خط حمله بسیار شلوغ سپاهان بود که شاید در طول تاریخ لیگ برتر نظیر نداشته باشد. در حضور این همه بازیکن مدعی، روشن بود که فرصت چندانی به عیسی نخواهد رسید. او در تمامی مسابقات فقط ۴ گل به‌ثمر رساند و ۲ پاس گل داد که برای مهاجمی در آخرین سال‌های بازی‌اش کافی نبود. این بازیکن ۳۲ ساله مخصوصا زمانی متوجه وخامت داستان شد که در مسابقه حیثیتی با پرسپولیس، یک دقیقه هم فرصت حضور در میدان را پیدا نکرد. پس از آن بود که رابطه‌اش با ژوزه مورایس شکننده‌تر شد. او هم‌زمان دیگری شد؛ ابتدا با یک تصمیم انضباطی ۲ هفته بیرون نشست و بعد هم به‌طور کامل در فهرست مازاد قرار

لژیونر شو!

دعای مربیان ایرانی برای یحیی گل محمدی

بعد از کلی حرف و حدیث، سرانجام یحیی گل محمدی از پرسپولیس جدا شد و حالا سرخ‌پوشان دنبال یافتن جایگزینی برای او هستند. همانقدر که از این طرف سرنوشته پرسپولیس بدون یحیی اهمیت دارد، از آن طرف هم سرنوشته یحیی بدون پرسپولیس می‌تواند جذاب باشد. به هر حال مهم است که او برای آینده شغلی‌اش راهی کدام تیم می‌شود. حتی همان زمان که گل محمدی سرمربی پرسپولیس بود هم گاه و بیگاه شایعاتی در مورد حضورش در باشگاه‌های دیگر به گوش می‌رسید؛ از سپاهان اصفهان تا گل‌گهر سیرجان. حالا که او بیکار شده اما مسلمان این جریان شدت خواهد یافت. از زمان جدایی گل محمدی، شایعاتی پیرامون لیژونر شدن او و مثلا حضورش در تیمی از لیگ امارات منتشر شد که هنوز کم و کیف آن روشن نیست، اما شاید مربیان ایرانی از صمیم قلب آرزو کنند همین اتفاق برای گل محمدی رخ بدهد، و گر نه او آلترناتیوی گردن کلفت و جدی برای آنها محسوب خواهد شد! البته یحیی پیش‌تر گفته بود نیاز به نیم‌فصل استراحت دارد و اگر به حرفش پایبند باشد تا آخر فصل در خانه خواهد نشست اما به هر حال پیشنهادها از راه می‌رسند و این موضوع می‌تواند باعث وسوسه سرمربی سابق سرخ‌ها شود.

ال کلاسیکو بیخ گوش ما

رنال و بارسا چگونه به فینال سوپر جام رسیدند؟

با پیروزی تاریخی ۵ بر ۳ رنال مادرید بر اتلتیکو و همچنین برد ۲ بر صفر بارسلونا مقابل اوساسونا، یک ال کلاسیکو دیگر هم فرداشب در پیش خواهیم داشت؛ این بار در فینال سوپر جام اسپانیا و در ورزشگاه اول پارک ریاض. این دو بیست‌وپنجاه‌وششمین ال کلاسیکو تاریخ خواهد بود. فصل پیش همین فینال بر گزار و بارسا قهرمان شد. ۲۲ دیدار نیمه‌نهایی نکته‌ها و سوزهای جالبی داشت؛ از جمله هوشدن تونی کروس از سوی هواداران عربستانی به‌دلیل اظهارات گذشته‌اش درباره نبودن آزادی در این کشور و انتقاد از قتل جمال خاشقجی. بعد از رفتن آردا گولر به زمین، تماشاگران ثانیه‌ای پس از هو کردن کروس، به محض اینکه توپ به این بازیکن مسلمان می‌رسید، او را تشویق می‌کردند. کروس قبلا درباره احتمال انتقال به تیم‌های عربستانی گفته بود: «بیرم به عربستان نمی‌روم!»

■ برای نخستین‌بار در ۲۴ سال گذشته دربی مادرید ۸ گل داشت و ۸ گلزن متفاوت.

■ رنال مادرید از دروازه‌بانی ضربه خورد. کپاروی هر ۴۳ مقصر بود. گل‌های خورده رنال مادرید در این فصل؛ کیا: ۱۶ گل در ۱۷ بازی، لوتین: ۶ گل در ۱۰ مسابقه.

■ گل‌های زده رنال در همه رقابت‌های این فصل: ۲۷ بازی و ۴۶ گل. خوسلو ۱۲ گل و ۵ پاس گل ثبت کرده که برای یک مهاجم ذخیره آماری عالی است. مدافسان رنال ۴ گل و ۱۵ پاس گل داده‌اند که تقریبا یک سوم گل‌ها و پاس گل‌های تیم است و می‌شود ۱۱ درصد گل‌های تیم. آنها ۱۵ پاس گل از ۱۵۱ پاس گل کلی را داده‌اند.

■ کارنتو از لحاظ تعداد بازی در رنال مادرید به رکورد زیدان رسید. سرمربی‌ها با بیشترین تعداد بازی روی نیمکت رنال: میگل مونوس ۵۰ بازی، زیدان و کارلو انچولوتی ۴۳. انچولوتی در صورت پیروزی در فینال فردا با رکورد ۱۱ جام زیدان برابری می‌کند و پس از مونوس دوم می‌شود.

■ در ال کلاسیکو قبلی سوپر جام اسپانیا ۶ برد به رنال رسیده است و ۳ پیروزی به بارسا.

■ زاوی سسرانجام به یک برد با اختلاف بیش از یک گل دست یافت. ۲ پیروزی گذشته او با اختلاف یک گل بود. آخرین بار بارسا ۲۲ بازی قبل با اختلاف بیش از یک گل به برتری دست یافته بود.

■ روبرت لواندوفسکی هر ۳ بازی که در سوپر جام اسپانیا بازی کرده موفق به گلزنی شده؛ نیمه‌نهایی ۲۰۲۲ مقابل بتیس، فینال ۲۰۲۲ با رنال مادرید و نیمه‌نهایی ۲۰۲۳ مقابل اوساسونا. ■ آنتوان گریزمان با ۱۷۴ گل با پیراهن اتلتیکومادرید، بهترین گلزن تاریخ این تیم لقب گرفت. او در ۳۶۸ بازی ۱۷۴ گل و ۷۵ پاس گل ثبت کرده و ۳ جام با این تیم گرفته است.

■ مار تینس مونوئا داور فینال سوپر کاپ بین رنال و بارسا شد. او قبل ال کلاسیکو قضاوت کرده که ۲ بار رنال مادرید پیروز شده و یک‌بار بارسلونا.

■ در فرمت جدید و چهار تیمی، نخستین بار است که فینال سوپر کاپ ۲۰۲۳ با حضور قهرمان لیگ و جام حذفی بر گزار می‌شود.



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

۱- فرو ماند از جمال محمدص
۲- آگاه باش - زن گندمگون
۳- دستگانه تعیین جهت وزش باد - غاری زیبا و شگفت‌انگیز در زاهدان - عادت
۴- واهمه - همراه میز - قوم سرخ‌پوست بومی مکزیک
۵- دوستی - مربوط به دنیای دیگر - اخلاص و صمیمیت
۶- حمله کردن - سوره ششم قرآن - گروه

جدول ۹۰۰۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

جدول اعداد | ۴۶۷۶

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

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹						



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران خبر داد

نصب کار تخوان در هزار اتوبوس تک کابین

تا پایان سال عملیات بازسازی ۵۰۰ اتوبوس به پایان می‌رسد

صفحه ۱۵

جزئیات فعالیت‌های مناطق مختلف برای جلوگیری از آب گرفتگی و لغزندگی در پایتخت

تهران آماده در برابر برف و باران

نیروهای شهری در نقاط آب‌گیر مستقر شدند



۱۸ سایت

برف‌روبی فعال، آماده برای روزهای برفی



۳۰۰۰ تن

شن، پیش‌بینی شده برای روزهای برفی



۵۰۰ نیرو

آماده خدمات‌رسانی در نواحی ۱۰ گانه

صفحه ۱۶

افتتاحیه‌های جدید در نودویکمین شنبه امید و افتخار

توسعه شهروند در شهرهای دیگر

۲ فروشگاه در مارلیک ملارد و شهرک اندیشه راه‌اندازی می‌شوند

صفحه ۱۴



به‌خانه برمی‌گردیم

حمایت از کودکان و نوجوانان فراری سرگردان در ترمینال‌های پایتخت

مددکار اجتماعی

کودکان فرار از چه شهرهایی می‌آیند؟



باسکن این کیوآر کد گزارشی درباره کودکان فراری که در ترمینال‌های اتوبوس سرگردانند را ببینید.

فرار از خانه محدود به دخترها نیست



گزارش تصویری

عکس‌ها: محسن صیادی

نواخته شدن سمفونی باران در تهران

با ورود سامانه بارشی به کشور، آسمان تهران، ابری و در اغلب مناطق بارانی و برفی شده است. بارش قطرات باران چون سمفونی دلنشینی در پایتخت نواخته شد و آلوده‌ها از آسمان تهران برچیده شدند و شهروندان توانستند نفس عمیق بکشند. براساس گزارش‌های هواشناسی از امروز (۲۳ دی) سامانه بارشی جدیدی هم وارد کشور می‌شود و قطعا روزهای بارانی تداوم خواهند داشت.



نگاه

محمد آزادی؛ کارشناس حوزه شهرسازی

چرا افزایش آمار صدور پروانه اتفاق مهمی است؟



۱۴۰۰ بدترین سال صنعت ساختمان در یک دهه اخیر بود. سالی که آمار صدور پروانه ساخت به کمترین میزان یعنی تنها ۵۶۰۰ مورد رسید. این در حالی است که اوایل دهه ۹۰، سالانه بالغ بر ۳۰ هزار پروانه ساخت در پایتخت صادر می‌شد. روند کاهشی در یک دهه اخیر اما در اوایل سال دولت اعتدال به فقرا سقوط کرد. حالا شهرداری تهران اعلام کرده برای دومین سال پیاپی، آمار صدور پروانه ساخت افزایش یافته است. در سال ۱۴۰۱ این آمار بارش‌ی بالغ بر ۶۰ درصد به ۹ هزار پروانه رسید، در ۶ ماه نخست سال جاری هم از مرز ۷ هزار پروانه عبور کرده است. باتوجه به ذائقه سازندگان انتظار می‌رود در ماه‌های پایانی سال این آمار تصاعدی روبه‌افزایش باشد. بنابراین عبور از حد نصاب سال گذشته کاملاً قابل پیش‌بینی است اما این آمار چرا حائز اهمیت است؟

اول اینکه نیاز طبیعی شهروندان تهرانی به مسکن قابل سرکوب نیست. آنطور که آمارهای اخیر می‌دهند سالانه بالغ بر ۷۰ هزار عنوان ازدواج جدید در تهران ثبت می‌شود. بگذریم از اینکه پس از برخی طلاق‌ها نیز زوجین به منزل والدین مراجعت کرده و آنها هم به دنبال خرید یا اجاره واحد مسکونی جدید هستند. همچنین روند استهلاک ساختمان‌ها در شهر را نیز نباید فراموش کرد. مرکز تحقیقات راه‌شهرسازی از عمر مفید کوتاه بناهای شهری (حدود ۲۰ سال) خبر می‌دهد. یعنی تعداد قابل توجهی از سازه‌ها ناگزیر می‌باید برای جلوگیری از هر چه فرسوده‌تر شدن شهر، تخریب و نوسازی شوند. تهران بالغ بر ۹۵۰ هزار پارس مسکونی دارد. تصور کنید تنها ۵ درصد از این ساختمان‌ها در حالت خوش‌بینانه در سال نیاز به تخریب و نوسازی داشته باشند. بنابراین برای مجموع نیاز مربوط به نوسازی و تشکیل خانواده‌های جدید، پیش‌بینی سالی ۱۵۰ هزار واحد مسکونی جدید در پایتخت ضروری است. هر پروانه ساختمانی میانگین ۴ تا ۵ واحد جدید را بر تمان را ایجاد می‌کند. یعنی برای پاسخ به نیاز طبیعی سالانه شهر، دست‌کم صدور بیش از ۲۰ هزار پروانه ساختمانی الزامی است.

دوم اینکه نیاید از مخاطرات طبیعی شهر غافل شد؛ زلزله، سیل، فرونشست و حریق. دست‌کم ۱۲ هزار هکتار از مساحت ساختمان‌های شهر در شرایط «ناپایدار» از منظر سازه‌ای قرار دارند. ۴۲۰۰ هکتار از آنها علاوه بر ناپایداری، کوچک‌مقیاس هستند و در کوچ‌های تنگ و غیرقابل دسترسی درون بافت «فرسوده» قرار دارند.

سوم اینکه صنعت ساختمان از صنایع پیش‌سران اقتصاد ایران است. به‌علاوه آنکه های تک نیز هست یعنی بالاترین تکنولوژی‌های ساخت امروز در کشورمان کاملاً بومی‌سازی شده‌اند. همچنین نیاید فراموش کرد که تقریباً ۱۰۰ درصد مصالح موردنیاز نیز از طریق منابع داخلی قابل استحصال است. گفته می‌شود رونق حدود ۳۰۰ صنعت دیگر وابسته به صنعت ساختمان است علاوه بر آنکه می‌تواند تا ۲۰ درصد روی مجموع اشتغال اثر گذار باشد. در واقع صنعت ساختمان نخستین صنعت اشتغال‌زای ایران است.

در پی افتخارات دولتی که به ساختمان‌سازی افتخار می‌کرد (اظهارات عباس آخوندی را در جلسه تودیع ملاحظه کنید) بهای خرید یا اجاره املاک سر به آسمان گذاشت. امروز خرید یا حتی رهن یک واحد آپارتمان برای جوان‌ترها تقریباً از آرزوهای محال شده است. قفل شدن طرف عرضه، در مقابل تقاضایی که روزانه در حال تلمیبار شدن بود، مسکن را به یک کالای دست‌نیافتنی بدل کرده است. رونق صنعت ساختمان‌سازی به‌ویژه اگر در بافت فرسوده و مناطق کم‌تر خوردار شهر باشد، می‌تواند تا حدود مناسبی به کنترل بازار اجاره یا خرید کمک کند. بنابراین می‌توان امیدوار بود که با افزوده شدن ساختمان‌هایی که در یک‌سال و نیم گذشته پروانه ساخت گرفته‌اند به بازار، دست‌کم شاهد کنترل قیمت‌ها باشیم.

از مجموع موارد فوق می‌توان به این جمع‌بندی رسید که هر مداخله‌ای از جانب دولت یا شهرداری تهران که موجب رونق صنعت ساختمان‌سازی شود، اتفاق مهم و مبارکی است.

داده‌نما

فرناز محمدزاده؛ روزنامه‌نگار

جزئیات ۳ بزرگراه و یک تونل جدید در تهران

هم‌اکنون در تهران ۴ کلان‌پروژه عمرانی در حال ساخت است که با تکمیل آنها شاهد پایان بزرگراه‌سازی در تهران مطابق با طرح جامع شهری خواهیم بود. در واقع به گفته معاون شهردار تهران بعد از تکمیل این ۴ ابرپروژه، تهران دیگر ظرفیت ساخت بزرگراه جدید ندارد. در ادامه با جزئیات این پروژه‌ها آشنا می‌شوید.



یادداشت

احمد احمدی‌صدر؛ مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران

حل مشکلات کودکان فراری بدو ورود



در ۹ ماه نخست سال جاری به همت مددکاران ۳ پایگاه خدمات اجتماعی پایانه‌های مسافربری آزادی، شرق و جنوب، شناسایی و ساماندهی کودکان فرار از خانه انجام شده است و ۵۰ کودک در شهر تهران جدی در تهران آنها را تهدید می‌کند.

یکی از اقداماتی که در این حوزه انجام دادیم تا بتوانیم از وقوع آسیب‌های بیشتر پیشگیری کنیم، ممنوعیت فروش بلیت سفر بین شهری به این کودکان در پایانه‌های مسافربری بوده مگر اینکه به تأیید مددکاران پایگاه خدمات اجتماعی در این پایانه‌ها برسد که باید به کودک بلیت فروخته شود. خوشبختانه در این زمینه همکاری لازم از سوی تعاونی‌داران صورت می‌گیرد. بیشتر کودکان فرار شناسایی شده اهل شهرهای گوناگون هستند که تصمیم به مهاجرت به تهران از طریق ناوگان اتوبوسرانی بین شهری گرفته‌اند و پس از شناسایی یا خود معرف، اقدامات مددکاری برای آنها انجام می‌شود. این کودکان در مرحله بعد از شناسایی نزد مددکاران خواهند رفت تا علت فرار مورد بررسی قرار گیرد و در صورت امکان با خانواده ارتباط برقرار می‌شود. در غیر این صورت پرونده آنها به سازمان بهزیستی می‌رود.

همچنین پرونده‌های مسافربری در صورت مواجهه با کودکان برای خرید بلیت، مددکاران پایگاه خدمات اجتماعی پایانه‌های مسافربری را در جریان قرار می‌دهند و پس از اقدامات مددکاران خدمات ارائه می‌شود. اگر این اقدامات که از سوی شهرداری تهران انجام می‌شود مانند راه‌اندازی پایگاه خدمات اجتماعی در پایانه‌های مسافربری و ارائه بلیت به کودکان در سایر شهرهای کشور هم اجرا شود قطعاً شاهد کاهش آسیب‌های کودکان و خانواده‌ها خواهیم بود. از سوی دیگر پایگاه‌های پایانه‌های مسافربری حرم مطهر و سازمان تاکسیرانی در ۷ ماه ابتدایی سال جاری به ۷۵۰ نفر از شهروندان و هموطنان با مشکلات گوناگون اجتماعی، ارائه خدمات داشته‌اند. بخشی از این افراد آسیب‌دیده، نیازمند اشتغال بودند که با تلاش مددکاران ۹۸ نفر به مراکز کارپایی معرفی شده‌اند؛ همچنین ۱۶۷۷ نفر با جاب‌باز به گشت‌های فوریت‌های خدمات اجتماعی، خدمات دریافت کرده‌اند.

در ۷ ماه اخیر سال جاری به همت مددکاران پایگاه‌های اجتماعی سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران ۲ هزار نفر در راه مانده به مددسراها برای اسکان راهنمایی شده‌اند. ۲۳۰ نفر به مراکز خیریه، ۴۸۹ نفر به سازمان بهزیستی، ۶۶ نفر به کمیته امداد، ۳۲۰ نفر به مراکز درمانی و ۲۴۴ نفر به مراکز کاهش آسیب ارجاع شده‌اند. طی برنامه‌ریزی صورت گرفته در چند ماه اخیر با هدف خدمات‌رسانی مطلوب‌تر زمان فعالیت پایگاه خدمات اجتماعی افزایش یافته است.

همچنین سامانه‌های تحت نام مددکار شهر در تمامی مددسراها و مراکز ما در پایتخت راه‌اندازی شده است که تاکنون برای بیش از ۶ هزار آسیب‌دیده اجتماعی یا در معرض آسیب، تشکیل پرونده صورت گرفته است. در این سامانه، اطلاعات تمامی مراجعه‌کنندگان به ۲۰۰ مددسرا و مراکز ما در شهر تهران ثبت می‌شود و نحوه ارائه خدمات به شکل برخط (آنلاین) قابل رصد است.

بندرتش آگهی ۱۸۱۹

با همشهری درمغز

دیده شوید

بلیت‌های محیطی ایستگاه‌های مترو
بلیت‌های رده‌های قطار
بلیت‌های درون و آون‌ها



6 260641 200359



6 260641 200014

توسعه شهروند در شهرهای دیگر

زندگی در تهران آنقدر روی دور تند است که شهروندان ترجیح می‌دهند که خریدهای روزمره‌شان را یکجا و در یک فرصت انجام دهند. اصلاً فلسفه شکل‌گیری فروشگاه‌های بزرگ هم در همین راستا بود؛ فروشگاه‌هایی که تمام کالاهای مورد نیاز را یکجا جمع کرده‌است، از لبنیات و فرآورده‌های پروتئینی گرفته تا حبوبات و مواد شوینده و بهداشتی و البته سبزیجات و میوه و سایر اقلام دیگر. این کار علاوه بر اینکه کار شهروندان را آسان می‌کند، باعث کاهش بار ترافیک برای تردد‌های غیرضروری هم می‌شود.

توسعه فروشگاه‌های شهروند موضوعی است که مدیریت شهری ششم آن را دنبال می‌کند. از همان ابتدا مسئله توسعه کیفی و توسعه فیزیکی فروشگاه‌ها در دستور کار قرار گرفت تا نه تنها در تهران بلکه در سایر شهرهای کشور نیز شاهد توسعه شهروند باشیم.

بر همین اساس رایزنی نسبت به تخصیص فضای فروشگاه‌های مناسب در شهرهای مختلف آغاز شد و حال در نودویکمین پویش امیدوافتخار قرار است ۲ شعبه در شهرهای ملارد و اندیشه استان تهران افتتاح شود و به بهره‌برداری برسند.

درواقع با این اقدام هدف‌گذاری برای توسعه فروشگاه شهروند در شهرهایی به غیر از تهران به نتیجه رسید و یک گام جلوتر رفت. علاوه بر این، کلنگ یک فروشگاه جدید و به‌روز در خیابان نبرد جنوبی نیز انجام می‌شود و در راستای توسعه فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهروند در پایتخت گام برداشته خواهد شد.

۲ فروشگاه جدیدی که امروز، شنبه افتتاح می‌شوند با مشارکت بخش خصوصی در شهر مارلیک شهرستان ملارد در متراژ بیش از ۳۰۰ مترمربع و در فاز ۳ شهر جدید اندیشه از توابع شهرستان شهریار به مساحت ۱۲۰ مترمربع به بهره‌برداری خواهند رسید.

همچنین آیین آغاز پروژه احداث فروشگاه نبرد جنوبی در زمینی به مساحت ۲۳۷ مترمربع با مالکیت شرکت شهروند به‌عنوان یکی از فروشگاه‌های جامع این مجموعه برای ارائه خدمات به شهروندان منطقه ۱۴ تهران برگزار می‌شود. این اقدامات در راستای توسعه فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهروند در نقاط اصلی شهر و سایر شهرهای کشور است تا دسترسی مردم به محصولات باکیفیت و قیمت مناسب‌تر فراهم شود.

پل بعثت جمع‌آوری می‌شود
 هادی حق‌بین، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران: پل بعثت در منطقه ۱۶ جمع‌آوری و یک پل جدید به طول ۱.۲ کیلومتر به جای آن ساخته می‌شود. این پل در حال حاضر فاقد استانداردهای فنی است؛ البته نه به این معنا که شهروندان برای تردد نگران باشند، بلکه از این منظر که به مقاومت‌سازی و بهسازی لرزه‌ای نیاز دارد.

تشکیل پرونده برای افراد آسیب‌دیده
 احمد احمدی‌صدر، مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران: با فعال شدن سامانه مددکار شهر در همه مددسراهای تهران، برای بیش از ۶ هزار فرد آسیب‌دیده اجتماعی، پرونده تشکیل شده و روند پایش اطلاعات افراد آسیب‌دیده تا خارج‌شدن آنها از چرخه آسیب ادامه دارد.



به‌خانه برمی‌گردیم

حمایت از کودکان و نوجوانان فراری سرگردان در ترمینال‌های پایتخت

گزارش **لیلا شریف** روزنامه‌نگار

مانند اجل معلق بر سرش آوار شد، تنها داشته‌اش را که همان موبایلش بود، از دست داد. در سست در همان لحظات بود که احساس کرد، سیاهی شهر او را خواهد بلعید. قدم‌زدن در خیابان‌ها و کوچه‌های غریبه تهران، او را به خیابان لاله‌زار رساند و تلاش کرد با روایت داستانش به یک چهره قابل اعتماد، راهی برای نجات پیدا کند. در میان تمام بدبختی‌ها، این‌بار بخت با او یار شد؛ چراکه از بیان قصه فرارش به مرد مغازه‌دار تا حضور خودروهای گشت آسیب‌های اجتماعی شهرداری تهران، تنها چند دقیقه فاصله بود. روایت این دختر ۱۷ ساله، بارها و بارها در خیابان‌های تاریک شهر تکرار می‌شود و هر بار مددکارهای آسیب‌های اجتماعی هستند که با دل‌نگرانی، خود را به کنار دختران خود بولی جمع‌کنند. تسمام بول‌هایش در ۳ روز ته کشید و زمانی که یک سارق

۲۹ پایگاه خدمات اجتماعی در شهر تهران

۳ پایگاه متمرکز در پایانه‌های مسافری

۲۳ پایگاه در مناطق شهرداری تهران (۱۶ پایگاه در منطقه ۱۶)

- حرم امام خمینی (ره)
- سازمان بهشت‌زهرا (ع)
- سازمان تاکسیرانی

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) (نوبت اول)

شرکت شهر صنعتی گاوهر در نظر دارد حفاظت فیزیکی منطقه ویژه اقتصادی و شهر صنعتی گاوهر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط (دارا بودن مجوز کار حفاظت فیزیکی صادره از سوی نیروی انتظامی) واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می‌توانند، جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ **۱۴۰۲/۰۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۱** به دبیرخانه دفتر مرکزی این شرکت واقع در تهران، شهرک غرب، بلوار فرحزادی، بلوار دادمان، خیابان درختی، خیابان سپهر، انتهای خیابان سپهر، نرسیده به اتوبان یادگار امام (ره)، پلاک ۲۰۶، طبقه منفی یک و یا دبیرخانه ستاد معاونت امور شهری واقع در کیلومتر ۱۰۰ آزادراه تهران - ساوه، شهر صنعتی گاوهر، بلوار امام خمینی، جنب هتل گاوهر مراجعه و متعاقباً قیمت پیشنهادی خود را به انضمام سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ (۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال) و مدارک مندرج در دعوت‌نامه را تا ساعت ۱۷ تاریخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۳** به دبیرخانه این شرکت واقع در نشانی‌های فوق تسلیم نمایند.

ملاحظات:

- جلسه بازگشایی پاکت‌های پیشنهاد قیمت، روز چهارشنبه مورخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۴** ساعت ۱۱:۰۰ بدون حضور پیشنهاد دهندگان برگزار می‌گردد.
- شرکت در رد یا قبول هر یک و یا تمام پیشنهادها بدون اعلام دلیل مجاز است.
- به پیشنهاد‌های مشروط و مبهم و پیشنهاد‌هایی که با شرایط مندرج در آگهی یا اسناد مناقصه اختلاف داشته و یا بعد از مدت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- پرداخت کلیه کسورات قانونی و مالیات متعلقه مرتبط با مناقصه و به تبع آن قرارداد مربوطه و در صورت نیاز به ثبت قرارداد (هزینه ثبت قرارداد) بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- جهت اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره تلفن‌های **۰۲۱-۸۸۵۷۲۲۳۱** و **۰۲۱-۸۸۵۸۴۳۱۰** (داخلی ۲۰۲- آقای حسینی) تماس حاصل فرمایید.

ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

شماره **۰۳ - ۱۴۰۲**

شرکت ایران خودرو دیزل در نظر دارد جهت خرید، ساخت، نصب و راه‌اندازی ۴ دستگاه بویلر (دیگ فولادی آبگرم) چهار میلیون کیلوکالی و ۱ دستگاه بویلر دو میلیون کیلوکالی، (از نوع WETBACK) با مشخصات فنی مورد نظر کارفرما، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای، (مطابق با شرایط عمومی و مفاد پیش‌نویس قرارداد) به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

تصویر ۱: محصولات شرکت سازنده دیگ میبایست دارای استاندارد ملی ایران و تحت نظارت نماینده رسمی و قانونی شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران باشد در ضمن در کلیه مراحل ساخت دیگ اعم از تاییدیه مواد اولیه مصرفی، برشکاری، جوشکاری، مونتاژ، تست گرم، تست آلتراسونیک، تست هیدرواستاتیک و ... دارای گواهی و پلاک استاندارد مربوطه بوده و رعایت کامل استاندارد ASME یا S-۲۷۹۰-۱۹۹۲ یا EN۱۲۹۵۳ در زمینه طراحی و مواد اولیه مصرفی دیگ آبگرم را لحاظ نماید.

- لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی حکاکت تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۷** با همراه داشتن معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران - کیلومتر ۱۴ کمربندی آزادگان (از اتوبان تهران - کرج) - ابتدای بزرگراه آیت‌الله سعیدی (به طرف اسلامشهر) - بلوار شهدای ایران خودرو دیزل - درب شماره ۲ - مدیریت تدارکات داخلی مراجعه نمایند.

- نوع تضمین: مبلغ **۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (نه میلیارد ریال)** به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی در وجه شرکت ایران خودرو دیزل یا وجه نقد واریزی به حساب شماره **۱۰۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰** اقدام نمایند.

- اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه و رسید بانکی به مبلغ **۷۰۰/۰۰۰ ریال** به حساب **۱۰۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰** نزد بانک ملی شعبه کارخانه خودرو دیزل کد **۱۶۵۳** قابل دریافت می‌باشد.

- بدیهی است دریافت اسناد مناقصه عمومی از سوی آن شرکت، هیچگونه تعهدی برای کارفرما ایجاد نخواهد نمود.

- کلیه هزینه‌های مربوط به مناقصه از جمله هزینه‌های درج آگهی (دو نوبت) بعهد برنده مناقصه می‌باشد.

- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن **۵۱۲۴۲۰۹۶** تماس حاصل نمایند.

ارتباطات و امور بین‌الملل
شرکت ایران خودرو دیزل

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) (نوبت اول)

شرکت شهر صنعتی گاوهر در نظر دارد تامین نیروی انسانی جهت انجام امور محوله در کلیه واحدهای شرکت شهر صنعتی گاوهر به تشخیص شرکت یا نماینده وی در محل اجرای قرارداد برای مدت یک سال به تعداد **۲۸۱ نفر** را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط (۱- دارای گواهی‌نامه تایید صلاحیت شرکت‌های خدماتی و تامین نیرو صادره از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی - ۲- انجام کار مشابه با تامین تعداد حداقل ۱۰۰ نفر نیروی انسانی در هر یک از قراردادها - ۳- حداقل سه سال سابقه در زمینه فعالیت تامین نیروی انسانی شرکت‌ها، سازمان‌ها و ادارات دولتی و غیردولتی) واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می‌توانند، جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ **۱۴۰۲/۰۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۱** به دبیرخانه دفتر مرکزی این شرکت واقع در تهران، شهرک غرب، بلوار فرحزادی، بلوار دادمان، خیابان درختی، خیابان سپهر، انتهای خیابان سپهر، نرسیده به اتوبان یادگار امام (ره)، پلاک ۲۰۶، طبقه منفی یک و یا دبیرخانه ستاد معاونت امور شهری واقع در کیلومتر ۱۰۰ آزادراه تهران - ساوه، شهر صنعتی گاوهر، بلوار امام خمینی، جنب هتل گاوهر مراجعه و متعاقباً قیمت پیشنهادی خود را به انضمام سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ (۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال) و مدارک مندرج در دعوت‌نامه را تا ساعت ۱۷ تاریخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۳** به دبیرخانه این شرکت واقع در نشانی‌های فوق تسلیم نمایند.

ملاحظات:

- جلسه بازگشایی پاکت‌های پیشنهاد قیمت، روز چهارشنبه مورخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۴** ساعت ۰۹:۰۰ بدون حضور پیشنهاد دهندگان برگزار می‌گردد.
- شرکت در رد یا قبول هر یک و یا تمام پیشنهادها بدون اعلام دلیل مجاز است.
- به پیشنهاد‌های مشروط و مبهم و پیشنهاد‌هایی که با شرایط مندرج در آگهی یا اسناد مناقصه اختلاف داشته و یا بعد از مدت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- پرداخت کلیه کسورات قانونی و مالیات متعلقه مرتبط با مناقصه و به تبع آن قرارداد مربوطه و در صورت نیاز به ثبت قرارداد (هزینه ثبت قرارداد) بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- جهت اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره تلفن‌های **۰۲۱-۸۸۵۷۲۲۳۱** و **۰۲۱-۸۸۵۸۴۳۱۰** (داخلی ۲۰۲- آقای حسینی) تماس حاصل فرمایید.

ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

آگهی مزایده عمومی (یک مرحله‌ای) (نوبت اول)

شرکت شهر صنعتی گاوهر در نظر دارد بهره‌برداری از سفره خانه سنتی واقع در داخل مجموعه هتل بین‌المللی گاوهر شامل ساختمان سفره‌خانه با متعلقات و ایوان ورودی، آبنما و محوطه ورودی، محوطه پشت سفره‌خانه شامل آلاچیق‌ها و برکه مصنوعی با حق استفاده از یک خط تلفن، واگذار نماید. لذا واجدین شرایط (اشخاص حقیقی و حقوقی با حداقل دو سال سابقه در زمینه رستوران‌داری)، می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از مورخ **۱۴۰۲/۰۱/۲۳ لغایت مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱** (به جز پنج شنبه، جمعه و ایام تعطیل) به دبیرخانه دفتر مرکزی این شرکت واقع در تهران، شهرک غرب، خیابان سپهر، پلاک ۲۰۶، طبقه منفی یک و یا دبیرخانه ستاد معاونت امور شهری واقع در کیلومتر ۱۰۰ آزادراه تهران - ساوه، شهر صنعتی گاوهر، ستاد معاونت امور شهری مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را به انضمام سپرده شرکت در مزایده (مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال) و اسناد و مدارک مندرج در دعوت‌نامه را تا پایان وقت اداری مورخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۳** به نشانی‌های فوق تسلیم نمایند.

ملاحظات:

- جلسه بازگشایی پاکت‌های پیشنهاد قیمت، روز چهارشنبه مورخ **۱۴۰۲/۱۱/۰۴** ساعت ۱۳:۰۰ بدون حضور پیشنهاد دهندگان برگزار می‌گردد.
- شرکت در رد یا قبول هر یک و یا تمام پیشنهادها بدون اعلام دلیل مجاز است.
- به پیشنهاد‌های مشروط و مبهم و پیشنهاد‌هایی که با شرایط مندرج در آگهی یا اسناد مزایده اختلاف داشته و یا بعد از مدت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- پرداخت کلیه کسورات قانونی و مالیات متعلقه مرتبط با مزایده و به تبع آن قرارداد مربوطه و در صورت نیاز به ثبت قرارداد (هزینه ثبت قرارداد) بر عهده برنده مزایده می‌باشد.
- جهت اطلاعات بیشتر و همچنین بازدید می‌توانید با شماره تلفن **۰۸۶-۴۴۲۳۴۰۱** (آقای حشمتی) تماس حاصل فرمایید.

ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

شهردار

زاکانی در یادواره شهید ادری:

راه مقابله با دشمنان تمسک به اسلام و نوکری مردم است



شهردار تهران راه مقابله با دشمنان را تمسک به اسلام و تبعیت از رهبری و نوکری مردم دانست و گفت: اگر این ۳ مورد را سر لوحه اقدامات قرار دهیم، کشور ما آباد می شود. به گزارش همشهری، علیرضا زاکانی، شهردار تهران در یادواره «شهدای دفاع مقدس، جبهه مقاومت و امنیت» که شامگاه پنجشنبه، ۲۱ دی ماه در مسجد جامع حضرت ابوالصالح المهدی (عج) برگزار شد، با حضور جمعی مردمی، پای دردل آنان نشست.

شهردار پایتخت در این مراسم با بیان اینکه نیم‌گامی به زندگی شهیدان انسان را متنبه می کند، افزود: یادمان نرود وقتی حاج قاسم شهید شد مقام معظم رهبری فرمودند که بهای این شهادت اخراج آمریکایی‌ها از منطقه است و امروز آمریکایی‌ها در اوج فضاخت در مسیر اخراج هستند. این نشان از بیداری مردم است که به واسطه مظلومیت و خون شهید سلیمانی احیا شده است. زاکانی اضافه کرد: تفکر انقلاب اسلامی که امام (ره) فرموده بود، در دفاع مقدس صادر شد و در قصی نقاط کره زمین برای دشمنان ایران و اسلام جهنم درست کرده و نمی گذارد ملت‌ها را استعمار کنند. از آنجایی که آنها مثل زالو عادت کرده‌اند که خون ملت‌ها را بکنند، وقتی زمینه این کار را نداشته باشند به فقیرا و نابودی خواهند رفت.

شهردار تهران بیان کرد: به لطف الهی این انقلاب که امام (ره) و رهبری درباره آن وعده دادند، به نهضت جهانی خواهد پیوست و مهم این است که ما در صحنه باشیم. اگر ملت در صحنه باشد هیچ دشمنی نمی تواند کاری از پیش برد.

او با بیان اینکه ما بیشتر سختی راه را آمده‌ایم و به گام‌های آخر رسیده‌ایم گفت: گام‌های آخر سخت‌تر است. ما شیریانی رسیدن به قله خیلی بیشتر است. زاکانی یاد آور شد: مهم این است که در صحنه باشیم و نگذاریم دشمنی که ما ز در بیرونش کردیم از پنجره داخل شود. خیلی‌ها به این امید بسته‌اند که راه انقلاب را مسدود کنند و راه مقابله با آنها، تمسک به اسلام و تبعیت از رهبری و نوکری مردم است. اگر این ۳ مورد را سرلوحه اقدامات قرار دهیم، کشور ما آباد می شود.

شهردار پایتخت در پایان گفت: اسلام راه سعادت است و رهبری آنچه برای ما می خواهد خیر و برکت است و مردم آنچه برای ما می گذارند نعمت است و اگر در این مسیر حرکت کنیم لطف الهی بیشتر شامل حال ما خواهد شد.

نصب کارتخوان در ۱۰۰۰ اتوبوس تک‌کابین
 محسن هرمزی، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران: در تلاش هستیم تا نسبت به نصب و راه‌اندازی کارتخوان‌های جدید در ۱۰۰۰ دستگاه اتوبوس بخش خصوصی ناوگان اتوبوسرانی پایتخت اقدام کنیم. همچنین امیدواریم تا پایان امسال، عملیات بازاری ۵۰۰ دستگاه اتوبوس ۱۸ متری بی‌آرتی به پایان برسد.



افزایش فوٹی های تصادفات در پایتخت
 ابوالفضل دریانی، دبیر شورای هماهنگی ترافیک استان تهران: تعداد فوٹی‌های ناشی از تصادفات رانندگی در پایتخت افزایش یافته است. با توجه به گزارش پزشکی قانونی، بیشترین رشد فوٹی‌های ناشی از تصادفات در ۷ ماه امسال مربوط به کلانشهر تهران بوده که یکی از علل آن استفاده نکردن از کلاه ایمنی است.

بیشترین آمار شناسایی کودکان فرار در پایانه‌های جنوب و غرب

اتوبوس و تاکسی نخستین وسیله نقلیه‌ای است که این کودکان به آن برای رسیدن به مقصدشان پناه می برند، به همین دلیل پایانه‌های مسافری نخستین نقطه مواجهه کودکان فرار با تهران است. بسیاری از آنها در سست زمانی که هوای آغشته به دود اتوبوس‌ها، صورتشان را لمس و همه‌گرم پایانه‌هایشان را در سینه می تاب می کند، راهی را که آمده‌اند، با خود مرور می کنند. به گفته رئیس اداره ساماندهی آسیب‌های اجتماعی شهرداری تهران «بیشتر این کودکان در پایانه‌های مسافری شناسایی می شوند. پایانه جنوب و غرب در رتبه اول قرار دارند و کودکان فرار زیادی در این پایانه‌ها شناسایی شده‌اند. بر این اساس باید گفت که تعداد زیادی از کودکان فرار از شهرهای جنوبی به تهران آمده‌اند.» آسیب‌هایی که پسران می بینند کمتر از دختران فرار نشان می دهد که به این بخش چندان توجهی نمی شود. «هرچند تعداد زیادی از پسرچه‌های ۱۳ تا ۱۶ ساله را مشاهده کرده‌ایم که از خانه خارج شده‌اند و به تهران پناه آورده‌اند، اما به‌طور کلی آمار دختران فرار بیشتر است.» دختران و پسران دلایل مختلفی برای گریز از خانه دارند، اما به گفته اسماعیلی، نیم‌نگاهی به اطلاعات موجود در مورد کودکان فرار نشان می دهد که «پسرها از سن ۱۲ تا ۱۵ سالگی به‌دلیل درگیری‌های خانوادگی و مسائل احساسی از خانه فرار می کنند و پسرهای بالاتر از این سن بیشتر به‌دلیل مسائل اقتصادی از خانواده جدا می شوند و امید دارند که با آامن به تهران وضعیت اقتصادی شان خوب شود. در رابطه با دخترها هم باید گفت که بیشتر به‌دلیل مسائل احساسی، خانوادگی، تعصب‌های پیچیده و... از خانواده جدا می شوند. به‌طور کلی میانگین سنی کودکان فرار ۱۵ تا ۱۸ سال است.» ۳۵ واحد گشت سیار فوریت‌های سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران نخستین ابزار شناسایی کودکان فرار هستند و این گشت‌ها با حضور شبانه‌روزی در کنار ۲۹ پایگاه خدمات اجتماعی تلاش می کنند تا در همان روزهای اولیه حضور کودکان فرار دست به شناسایی بزنند و از آسیب‌های احتمالی که هر لحظه ممکن است بر سر این کودکان آوار شود، پیشگیری کنند.

خرید بلیت برای کودکان فراری

در بسیاری از موارد پس از شناسایی کودک فراری از سوسوی مددکارها، نوبت به تماس با اورژانس اجتماعی بهزیستی می رسد تا از این طریق شرایط برای بازگشت آنها به خانه تسهیل شود اما در مواردی خاص، مددکاران سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران موضوع را پیگیری می کنند. محمد، یکی از همان کودکان فراری است که چند روز پیش در یکی از پایانه‌های شهر پیدا شد. این پسرچه ۱۲ ساله که از درگیری با مادر خوانده‌اش کلافه شده بود، فرار از خانه را انتخاب کرد و شیشه‌ای تهرانی شد. هراس و بهت او از تاریکی پایانه در همان لحظات اولیه توجه مددکاران را به‌خود جلب کرد و گفتن چند جمله کوتاه کافی بود تا او تمام داستان زندگی اش را برای مددکاری که رویه‌رویش نشست‌ه بود و مادرانه به حرف‌های او گوش می داد، مرور کند. سال‌ها از فوت مادر محمد می گذشت و او هنوز نتوانسته بود با سختگیری‌های مادر خوانده‌اش و غم نبود مادرش کنار بیاید. با داستان کوچکش حساب و کتاب کرده بود که تا انتخاب فرار از پس اندازش طی می کند و پس از آن خود را با یک بلیت به شهری در جنوب و کنار یکی از دوستانش می رساند. وحشت تنهایی و غربت در یک شهر شلوغ چنان با سرعت در رگ‌های محمد راه‌شد که نمی دانست دلیل لرزش دست و پایش از سرمای خیابان است یا هراس تصمیمی که گرفته بود. محمد بعد از حرف‌زدن با مددکارها، شماره پدرش را به آنها داد و صحبت‌های مددکار باعث شد تا پدر محمد دست به دلجویی بزند و درست چند ساعت بعد، قبل از طلوع آفتاب این پسرچه به پشت در خانه‌اش در روهن بازگشت. نقش مددکاران اداره ساماندهی آسیب‌های اجتماعی سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در بازگشت سریع کودکان فرار نزد خانواده‌هایشان موضوعی است که اسماعیلی در رابطه با آن توضیح می دهد: «مددکارهای ما در برخی از موارد در همان گام اول با خانواده فرد تماس می گیرند. اگر در دقایق اولیه امکان بازگشت کودک به کانون خانواده وجود داشته باشد، خیلی سریع شرایط را مهیا می کنیم تا کودک با گشت‌های ما به در منزل و نزد خانواده بازگردد. در این میان برخی از دختران فرار هم هستند که پس از شناسایی توسط ما و ارائه مشاوره از سوی مددکار راضی به بازگشت می شوند اما به‌دلیل اینکه برخی از این خانواده‌ها حتی توان پرداخت هزینه بلیت را ندارند، ما این هزینه را تقبل می کنیم.»

کودکان فرار از چه شهرهایی می آیند؟

براساس اطلاعاتی که اداره ساماندهی آسیب‌های اجتماعی شهرداری تهران در اختیار همشهری قرار داده است، خوشبختانه از ابتدای سال تا آذرماه تعداد کمی از پسران و دختران از شهرهای مختلف راهی تهران شده‌اند. دختران و پسران شهرهای مشهد، گرگان، ارومیه، اسلامشهر، شهرری، تالش، شهرقدس، چالوس و همدان بیشترین آمار کودکان فراری در پایگاه خدمات اجتماعی پایانه غرب را تشکیل می دهند و همچنین در پایانه جنوب نیز بیشترین آمار مربوط به شهرهای ملایر، زاهدان، اهواز، نورآباد، قم، قائمشهر، کرمان، شسوار، شیراز، مشهد و ورامین است. همیشه بخت با کودکان فرار یار نیست تا در نخستین لحظات حضورشان در شهر از سوی مددکارها شناسایی شوند؛ گاهی این کودکان بعد از تحمل آسیب‌های بسیار بر سر راه مددکاران فرار می گیرند و آن زمان است که برای رسیدن به آرامش قبلی باید مسیری طولانی را طی کرد.

مراجری دختر جنوبی

شناسایی دختر ۱۷ ساله اهل جنوب در خیابان لاله‌زار یکی از مواردی بود که با نقش آفرینی مددکاران شهرداری در مسیر خاصی فرار گرفت؛ چراکه این‌بار پس از تحویل این دختر به بهزیستی، نیروهای شهرداری مسئولیت صحبت با پدر او را برعهده گرفتند. اسماعیلی در رابطه با داستان این دختر فراری می گوید: «این دختر را که ساعت ۱۲ شب در خیابان لاله‌زار شناسایی کرده بودیم، به یکی از بهزیستی‌های معرفی کردیم. او در همان دقایق اولیه و از سر ترس راضی نمی شد که شماره تماسی از پدرش به ما بدهد. اما بعد از کلی صحبت، بالاخره رضایت داد.» پدر این دختر ۱۷ ساله یک روز پس از نخستین تماس، خود را به سرعت به تهران رساند اما با توجه به اینکه او به‌شدت از دست فرزندش عصبانی بود، مددکاران ساماندهی آسیب‌های اجتماعی شهرداری و مددکاران بهزیستی یک پروژه مشترک و موازی را پیش بردند: «ما توانستیم پدر را راضی کنیم که یک هفته در مددسرای شهرداری ساکن شود. در این بازه زمانی یک فعالیت موازی را برای این پدر و دختر پیش گرفتیم و مددکار بهزیستی با دختر و مددکار مانیز با پدر جلسات جداگانه‌ای را برگزار کردند. سرانجام بستری را فراهم کردیم که خانواده شرایط پذیرش دخترشان را داشته باشد. خوشبختانه این دختر به خانواده‌اش بازگشت و بعد از چندماه که مددکار ما با این دختر و خانواده‌اش تماس گرفته بود، او در شرایط مناسبی به‌سر می‌برد.»

کودکان سرگردان در پایانه‌های شهر

شهرداری در گذشته یک ارگان خدماتی بود اما پس از آنکه ظرفیت‌هایش در شهر تهران شناخته شد، به‌سمت بررسی و ساماندهی آسیب‌های اجتماعی حرکت کرد تا بتواند در قامت یک نهاد اجتماعی نیز فعالیت کند. محمد اسماعیلی، رئیس اداره ساماندهی آسیب‌های اجتماعی و سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در رابطه با این موضوع به همشهری گفت: پایگاه‌های خدمات اجتماعی از سوسوی شهرداری در پایانه‌های مسافری شهر تهران ایجاد شدند. در گام اول هدفمان این بود که به اقشار در راه مانده ارائه خدمت کنیم اما در گذر زمان متوجه شدیم که قابلیت مدیریت آسیب‌های اجتماعی دیگر را نیز داریم. بر همین اساس ما توانستیم به بحث معنادار متجاهر، متکدیان و کودکان فرار وارد شویم و به‌عنوان تسهیلگر میان بهزیستی، کلانتری‌ها و تعاونی‌های فعال در پایانه‌ها نقش آفرینی کنیم. هرچند بهزیستی به‌عنوان یک نهاد اصلی در بحث ساماندهی به مسئله کودکان فرار شناخته می شود اما حضور مددکاران شهرداری در سطح شهر برای شناسایی این کودکان و ایجاد پایگاه‌های خاص در پایانه‌های اتوبوسرانی شرایطی را فراهم کرد تا مسیر برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مستتر در این موضوع هموار شود. اسماعیلی معتقد است: «بهزیستی ظرفیتی در سطح پایانه‌های شهر برای جذب این کودکان نداشت و حتی زمانی که یک کودک از سوی نیروی انتظامی شناسایی و جذب می شد، روند اداری رسیدن این کودک به بهزیستی زمانبر بود چراکه باید حکم قاضی و آزمایش‌های مختلف انجام می شد.»

فرار از خانه محدود به دخترها نیست

تهران مقصد بسیاری از دختران و پسران فراری است و آنها با این گمان که با سفر به این شهر بزرگ می توانند برای خود کاری دست و پا کنند، راهی تهران می شوند. فرار از خانه در ذهن بسیاری از افراد آسیبی است که بیشتر در میان دختران رواج دارد. اما گشت‌و‌گردی شبانه در پایانه‌ها و خیابان‌های شهر نشان‌دهنده این واقعیت است که پسران نیز گاهی به‌دلیل اختلاف‌های خانوادگی و مسائل اقتصادی دست به این انتخاب نادرست می زنند: «واقعیت این است که فرار کودکان برخلاف تصور جامعه تنها محدود به دختران نمی شود و تعداد زیادی از پسران نیز ۱۸ سال در پایانه‌ها شناسایی می شوند که از خانه خود فرار کرده‌اند.»

مزایده عمومی واگذاری و بهره برداری از

مجموعه شهرداری بوستان ملت مشهد

پیرو درج آگهی برگزاری مزایده بهره برداری از شهرداری بوستان ملت مشهد، بدینوسیله مهلت ارسال پاکت‌ها از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ تعیین می گردد. لذا از متقاضیانی که تمایل به شرکت در این مزایده را دارند تقاضا می گردد از طریق مراجعه به سایت مناقصات و مزایدات شهرداری مشهد به آدرس OLDETS.MASHHAD.IR یا سایت معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به آدرس ECO.MASHHAD.IR نسبت به اخذ اسناد مربوطه و شرکت در مزایده اقدام نمایند.

آخرین مهلت تحویل اسناد مزایده: ساعت ۱۴:۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲

مشهد / خیابان دانشگاه / برج آنتون / طبقه ۱۸ / واحد ۲ / دبیرخانه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد
 قضا جهت پاسخگویی به هرگونه سؤال از طریق شماره تلفن ۰۵۱۳۱۲۹۱۷۱۲ - ۰۵۱۳۱۲۹۱۶۸۰ اقدام فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

با ارزیابی کیفی پیمانکاران

شماره: ۱۴۰۲/۳۲۱۶ - م/۱۷۰

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد خرید، حمل، نصب و راه اندازی یک دستگاه آستور / انفور در ضلع غرب سالن رنگ خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. سیرده شرکت در مناقصه ۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می باشد. متقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ به شرح ذیل اقدام نمایند:

۱- **نحوه دریافت اسناد مناقصه:** بصورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعات ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره های تلفن (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۰) و (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۱) داخلی (۴۰۲۱)

۲- **محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه:** شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد-نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعات ۸ الی ۱۵ لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ ساعت ۹ صبح می باشد

• (شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلبه پیشنهادات واصله مختار است)

• (هزینه درج یک نوبت آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه است)

از زیادت و انور بین الملل

آگهی مزایده

دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی در نظر دارد سه دستگاه پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۳ و ۱۳۸۵ به شماره مزایده (۱۰۰۰۰۲۰۹۳۹۰۷۰۰۰۰۰۲) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گرا و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سایت:
 از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ می باشد.

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد (پاکت‌ها) در سایت:
 از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ و زمان بازگشایی ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ می باشد.

کودکان از بازی آموزش از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی سیزده فقره ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اجاره شناورهای ذیل‌الذکر جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران

شماره: ۱۴۰۲/۱۶۴۰ - نوبت اول

شماره مناقصه	کد فراخوان ستاد	موضوع مناقصه
۲/ت/۱/۱۴۰۱/۰۸۱	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۲	اجاره یک فروند شناور (کشتی) AHTS جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۰	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۴	اجاره یک فروند شناور (کشتی) تندر و مسافربری جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۱	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۵	اجاره یک فروند شناور (کشتی) تدارکاتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۴	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۸	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۵۱	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۱۱	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۲/ت/۱/۱۴۰۱/۰۵۷	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۳۹۹	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۲/ت/۱/۱۴۰۱/۰۵۸	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۰	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۲	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۶	اجاره یک فروند شناور (کشتی) ASD جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۲/ت/۱/۱۴۰۱/۰۶۷	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۱	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۲/ت/۱/۱۴۰۱/۰۸۴	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۳	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۵	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۰۹	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران
۱/ت/۱/۱۴۰۲/۰۴۶	۲۰۰۲۰۹۳۶۳۱۰۰۰۴۱۰	اجاره یک فروند شناور (کشتی) خدماتی جهت ارائه خدمات در مناطق عملیاتی شرکت نفت فلات قاره ایران

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی مناقصات فوق‌الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان مناقصات صرفاً از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و دعوت‌نامه‌ها، تعقیبات، اصلاحات و... صرفاً از طریق سامانه ستاد به اطلاع متقاضیان رسانده می‌شود. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیک را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند و بصورت منظم جهت دریافت دعوت نامه ها ، تعقیبات ، اصلاحات به سامانه ستاد مراجعه نمایند. اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۴۴۵۱۶ و ۰۲۱-۳۳۹۴۴۵۲۳ و ۰۲۱-۳۳۹۴۴۵۲۰ و ۰۲۱-۳۳۹۴۴۵۱۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت: مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶ - دفتر ثبت‌نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۸۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران



آبیاری فضای سبز پایتخت با پساب

علی محمد مختاری، مدیرعامل سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران: براساس توافق انجام‌شده تا سال ۱۴۱۰ مقرر شده ۱۴۵ میلیون مترمکعب از پساب برای آبیاری فضای سبز شهر تهران استفاده شود و تا پایان سال جاری نیز از ۵۰ میلیون مترمکعب پساب برای آبیاری فضای سبز پایتخت استفاده می‌کنیم.



لرزم ارزان سازی استفاده از دوچرخه‌ها و موتورهای برقی

عباس نقدسی نژاد، مدیرعامل مجموعه نمایشگاهی شهر آفتاب: بسیاری از افراد توان خرید موتور برقی را ندارند و کمتر از یک درصد مردم نیز از دوچرخه استفاده می‌کنند. امیدواریم برگزاری نمایشگاه موتورسیکلت در شهر آفتاب به ارزان سازی استفاده از دوچرخه‌ها و موتورهای برقی و همچنین رفع آلودگی هوا در کشور کمک کند.

تهران آماده در برابر برف و باران

جزئیات فعالیت‌های مناطق مختلف برای جلوگیری از آب‌گرفتگی و لغزندگی در پایتخت

گزارش

زینب زینالزاده
روزنامه‌نگار

با ورود سامانه بارشی به کشور، بالاخره تهران هم از روز چهارشنبه (۲۰ دی) حال و هوای زمستانی به خود گرفت و آرزو آخر هفته پایتخت‌نشینان شاهد بارش باران در مناطق جنوبی و برف در مناطق شمالی بودند. به یمن نزولات آسمانی،

آلودگی هوای تهران به حداقل رسیده است و همین موضوع شهروندان را به بوستان‌ها کشانده تا در هوای سرد و البته دلچسب و پاک، نفس عمیق بکشند، اما اگر تدابیر کافی اندیشیده نشود، در کنار این زیبایی‌ها در برخی از نقاط ایجاد مشکلاتی چون آب‌گرفتگی و لغزندگی معابر و... می‌تواند مشکلاتی برای شهروندان ایجاد کند و چه بسا لذت روزهای بارانی را به کامشان تلخ کند. به همین دلیل شهرداری

تهران برای جلوگیری از بروز چنین مسائلی و تسهیل عبور و مرور خودروها و عابران پیاده در شهر، نیروهای خدمات شهری را در عمیق بکشند، اما اگر تدابیر کافی اندیشیده نشود، در کنار این زیبایی‌ها در برخی از نقاط ایجاد مشکلاتی چون آب‌گرفتگی و لغزندگی معابر و... می‌تواند مشکلاتی برای شهروندان ایجاد کند و چه بسا لذت روزهای بارانی را به کامشان تلخ کند. به همین دلیل شهرداری

روزی آبی میزان بارش‌های برف و باران در برخی از مناطق شمالی و مرکزی افزایش یابد در صورت نیاز حتماً از نیروها و امکانات و تجهیزات سایر مناطق استفاده خواهیم کرد. براساس گفته‌های مدیرکل خدمات شهری شهرداری تهران، شهروندان در روزهای برفی و بارانی به محض مشاهده مشکل در معابر می‌توانند از طریق سامانه ۱۳۷ مورد را گزارش دهند.

آمادگی ۵۰۰ نیرو در نواحی ۱۰ اگانه

مهدی صباغ، شهردار منطقه ۲: در ۲۶ نقطه از منطقه سایت برف‌روبی برپا شده و با به کارگیری نیروها و تجهیزات و جانمایی ۳۰۰ مخزن شن مخصوص خدمات برف‌روبی و ایمن‌سازی معابر در سریع‌ترین زمان ممکن انجام خواهد شد. ۲۱۵ دستگاه ماشین‌آلات سبک و سنگین برف‌روبی به همراه ۵۰۰ نفر عوامل اجرایی آموزش دیده، در نواحی ۱۰ اگانه منطقه مستقر شده‌اند و بارش برف اخیر هم مشکلی برای تردد شهروندان ایجاد نکرد.

خدمات رسانی در ۱۵ ایستگاه

مهدی صالحی، شهردار منطقه ۲: سایت برف‌روبی منطقه با استقرار ۱۵۲ دستگاه ماشین‌آلات سبک و سنگین و شارژ مخازن دپوی شن و نمک آماده خدمت‌رسانی است. ۱۶ ایستگاه بزرگراهی و یک سایت هم پیش‌بینی شده و توزیع و جانمایی ۷۰۰ مخزن و انباشت و دپوی ۱۰۰ هزار کیسه شن مخصوص در داخل مخازن در معابر و گذرگاه‌های اصلی و فرعی منطقه صورت گرفته است.

پیش‌بینی ۳ هزار تن شن مخصوص

حمید جوانی، شهردار منطقه ۲: از روزهای گذشته نیروهای خدمات شهری در آماده‌باش کامل قرار دارند و شهرداران نواحی و ادارات خدمات شهری به‌طور مستمر در معابر مشغول گشت‌زنی هستند. برای خدمت‌رسانی مطلوب در روزهای بارانی و برفی، ۱۵۰ دستگاه ماشین‌آلات تخصصی و غیرتخصصی همراه با ۷۰۰ نیروی انسانی و حدود ۳ هزار تن شن مخصوص پیش‌بینی شده است.

شارژ مخازن شن و نمک

علی اصغر کمالی‌زاده، شهردار منطقه ۴: بعد از اعلام هواشناسی مبنی بر کاهش محسوس دما، تمهیدات ضروری در این زمینه برای تردد شهروندان و خودروها پیش‌بینی شد. تجهیز یک سایت اصلی برف‌روبی به عنوان پشتیبان در بلوار شهید باایمان، خیابان پیشوا و ۸ سایت فرعی در نواحی ۹ گانه، شارژ ۲۵۰ مخزن شن و نمک، آمادگی ۵ دستگاه نمک‌پاش مکانیزه غلطان از سازمان پسماند و شارژ ۱۷۰ تن شن در سایت اصلی و ۷۰۰ تن نمک تخلیه‌شده در نواحی بالادستی (۲-۳-۷-۹) اقدامات پیش‌بینی شده هستند.

اجرای عملیات برف‌روبی در ارتفاعات

احسان شریفی، شهردار منطقه ۵: تمامی نیروهای کارگری و ماشین‌آلات سبک و سنگین برف‌روبی به همراه عوامل اجرایی آموزش دیده، در نواحی هفت‌گانه منطقه ۵ به صورت آماده‌باش درآمده‌اند. با آغاز بارش در ارتفاعات عملیات برف‌روبی در معابر اصلی و فرعی نواحی هفت‌گانه منطقه با تلاش ۷۰ نفر از کارگران در ۱۸ سایت برف‌روبی فعال، به کارگیری نیروهای خدمات شهری و ۶۰ دستگاه ماشین‌آلات، جانمایی ۲۰۰ عدد مخازن شن و نمک و توزیع ۲۰ هزار کیسه شن و نمک برای ایمن‌سازی معابر انجام شد.

استقرار نیروها در نقاط آب‌گیر

رضا روحانی، شهردار منطقه ۶: با توجه به مرکزی بودن منطقه، روزانه میلیون‌ها نفر در آن تردد می‌کنند و از این رو مهار آب‌گرفتگی در روزهای بارندگی برای تسهیل تردد عابران و خودروسواران حائز اهمیت است. در پی بارندگی‌های اخیر نیروهای خدمات شهری منطقه در نقاط آب‌گیر و ۴۰ حوضچه سطح منطقه با امکانات و تجهیزات کامل مستقر بودند و گشت‌های خدمات شهری به صورت منسجم و وضعیت منطقه را رصد می‌کنند.

خدمت‌رسانی ویژه در ۱۸ نقطه حساس

محمد امین سلاری‌بور، شهردار منطقه ۱۶: عوامل اجرایی خدمات شهری در ۱۸ نقطه حساس منطقه که احتمال آب‌گرفتگی در آنها وجود داشت، مستقر شدند. همچنین شهرداران نواحی و مدیران خدمات شهری به‌طور مستمر در حال بازدید از معابر نواحی هستند و امیدواریم با هم‌افزایی و هماهنگی مستمر بین عوامل اجرایی بتوانیم در زمان بارش، تردد روان، معابر عاری از هرگونه آب‌ماندگی و در نهایت رضایت شهروندان را در محله‌ها شاهد باشیم.

مشکلی در شاهراه‌های ارتباطی وجود ندارد

محمد جواد خسروی، شهردار منطقه ۱۸: با ورود سامانه جدید بارشی و آغاز دور جدید بارش‌ها، حدود ۲۵۰ نفر از کارگران خدمات شهری و ۱۷ دستگاه ماشین‌آلات سنگین و نیمه‌سنگین در نواحی و معابر اصلی و پر تردد مستقر شدند و اقدامات پیشگیرانه صورت گرفت تا میزان آب‌گرفتگی‌ها به حداقل برسد. با توجه به تمهیدات پیش‌بینی شده در روزهای بارانی مشکلی در شاهراه‌های ارتباطی جنوب غرب تهران به وجود نیامد.

تجدید مزایده عمومی

تجدید مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به فروش ۷ واحد ملک موسوم به مطهری (مشخصات به شرح جدول پیوست) واقع در تهران، خیابان مطهری، بعد از تقاطع سه‌رودی، پلاک ۸۳ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر، بازدید و دریافت اسناد مزایده جهت خرید هریک از واحدهای ذیل از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ از ساعت ۸ الی ۱۵ به اداره حقوقی در طبقه ۷ سازمان بازنشستگی شهرداری تهران و جهت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲، به نشانی اتوبان شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) دبیرخانه سازمان بازنشستگی شهرداری تهران مراجعه نمایند. **میزان سپرده شرکت در مزایده مطابق با ارقام مندرج در جدول ذیل، لازم است بصورت وجه نقد و یا ضمانت نامه بانکی معتبر سه ماهه قابل تمدید و صادره از شعب استان تهران باشد.** **زمان بازگشایی پاکات روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ ساعت ۱۰ در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.**

ردیف	طبقه وقوع	کاربری	قطعه	مساحت (مترمربع)	مساحت انباری (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	غرب همکف	مسکونی	۱	۹۸/۳۸	۴۶/۷۸	۱۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	شرق همکف	اداری	۲	۹۴/۲۵	۲۵/۵۰	۱۲۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	شمال غربی اول	مسکونی	۳	۸۳/۲۵	ندارد	۸۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	شمال شرقی اول	مسکونی	۴	۸۵/۱۵	۴۸/۲۴	۱۰۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	جنوب شرقی اول	مسکونی	۵	۸۱/۶۴	۲۱/۴۱	۸۸,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	شمال شرقی دوم	اداری	۸	۸۵/۱۵	ندارد	۱۰۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	جنوب غربی سوم	اداری	۱۴	۷۶/۳۰	۱۱/۲۰	۹۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰

تجدید مزایده عمومی

تجدید مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به فروش تعدادی از املاک خود (واحدهای اداری یا مسکونی یا تجاری و یا امتیاز سرقفلی یا مشخصات به شرح جدول ذیل) از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر، بازدید و دریافت اسناد مزایده جهت خرید هریک از واحدهای ذیل از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ از ساعت ۸ الی ۱۵ به اداره حقوقی در طبقه ۷ سازمان بازنشستگی شهرداری تهران و جهت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲، به نشانی اتوبان شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) دبیرخانه سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، مراجعه نمایند. **میزان سپرده شرکت در مزایده مطابق با ارقام مندرج در جدول ذیل، لازم است بصورت وجه نقد و یا ضمانت نامه بانکی معتبر سه ماهه قابل تمدید و صادره از شعب استان تهران باشد.** **زمان بازگشایی پاکات روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ ساعت ۱۰ در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.**

۱- موضوع مزایده: فروش سرقفلی سه واحد تجاری واقع در مجتمع تجاری اداری نور به نشانی خیابان ولیعصر ضلع شمال غربی تقاطع خیابان طالقانی

ردیف	طبقه وقوع	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	همکف سوم	۸۰۳۵	۳۱/۲۴	۱۰۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۱۵۵,۰۰۰,۰۰۰
۲	همکف سوم	۸۰۳۶	۳۰/۳۴	۱۰۰,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۰۵,۰۰۰,۰۰۰
۳	همکف سوم	۸۰۳۷	۳۰/۴۵	۱۰۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۲۵,۰۰۰,۰۰۰

۲- موضوع مزایده: فروش یک دستگاه آپارتمان با کاربری مسکونی و موقعیت اداری به نشانی خیابان پاسداران نبش نیستان اول (شهید دعوی) پلاک ۱۶۲

ردیف	طبقه وقوع	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	طبقه دوم	۶	۹۷/۴۵	۱۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰

۳- موضوع مزایده: فروش یک واحد تجاری در مرکز خرید باران به نشانی بزرگراه همت شهرک گلستان میدان ارتش خیابان گلغام نبش خیابان بنفشه دهم و یازدهم

ردیف	طبقه همکف	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	طبقه همکف	-	۱۲۶/۵۰	۱۶۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰

۴- موضوع مزایده: فروش یک واحد مسکونی با کاربری اداری به نشانی خیابان آیت اله کاشانی نرسیده به جنت آباد نبش خیابان شهید پژوهنده پلاک ۱۷۱

ردیف	طبقه اول	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	طبقه اول	۳	۱۰۵/۲۰	۱۱۵,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۷۸,۰۰۰,۰۰۰

تجدید مزایده عمومی

تجدید مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به فروش سرقفلی ۹ واحد تجاری (مشخصات به شرح جدول ذیل) واقع در تهران، خیابان امام خمینی (ره) نبش فروشگاه اتکا خیابان شهید مرادی پاساژ سادات از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر، بازدید و دریافت اسناد مزایده جهت خرید سرقفلی واحدهای تجاری از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ از ساعت ۸ الی ۱۵ به اداره حقوقی در طبقه ۷ سازمان بازنشستگی شهرداری تهران و جهت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲، به نشانی اتوبان شهید نواب صفوی ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) دبیرخانه سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، مراجعه نمایند. **میزان سپرده شرکت در مزایده مطابق با ارقام مندرج در جدول ذیل، لازم است بصورت وجه نقد و یا ضمانت نامه بانکی معتبر سه ماهه قابل تمدید و صادره از شعب استان تهران باشد.** **زمان بازگشایی پاکات روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ ساعت ۱۰ در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.**

ردیف	طبقه وقوع	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	زیرزمین	۳۳	۲۲/۵۰	۷۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	زیرزمین	۳۵	۲۴/۵۰	۷۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	زیرزمین	۳۶	۱۸/۵۰	۵۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	اول	۴۵	۲۲	۶۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	اول	۴۶	۱۸/۵۰	۵۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	دوم	۵۱	۱۸/۵۰	۴۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	دوم	۵۲	۱۶	۳۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	چهارم	۲۸	۱۶	۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	چهارم	۲۹	۱۶	۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰

حراج عمومی (جزئی) شماره ۱۴۰۲/۶



شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد عرصه تجاری (زمین ناتواپی) واقع در دولت‌آباد بعد از میدان بروجردی، نبش خیابان فرهنگ واقع در شهرداری منطقه ۲۰، را از طریق حراج عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:

ردیف	موضوع حراج	متراژ (مترمربع)	قیمت پایه اجاره ماهیانه (ریال)	قیمت پایه اجاره (ریال)	میزان سپرده شرکت در حراج ریال	مدت پیمان (ماه)
۱	عرصه تجاری (زمین ناتواپی)	۴۰	۲۵,۵۰۰,۰۰۰	۳۰۶,۰۰۰,۰۰۰	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

معل دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات: واحد قراردادهای مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهرری میدان هادی ساعی خیابان شهرداری جنب دادگستری شهرستان ری
ضمناً در هنگام دریافت اسناد به همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
میزان سپرده نقدی و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در حراج باید به صورت نقدی بحساب ۱۰۰۴۵۶۸۴۸۰ جاری نزد بانک شهرشعبه شهرداری شهرری واریز گردد و یا ضمانتنامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید.
مهلت دریافت و ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستورالعمل (HSEPLAN) از الزامات بوده و رعایت آن از طرف بهره بردار الزامی می‌باشد.
 بدیهی است شرکت در حراج و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه است و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است ضمناً مشروح شرایط حراج در اسناد حراج درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با درج قبول است مهر و امضا نموده و در پاکت پیشنهاد به واحد دبیرخانه تحویل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰

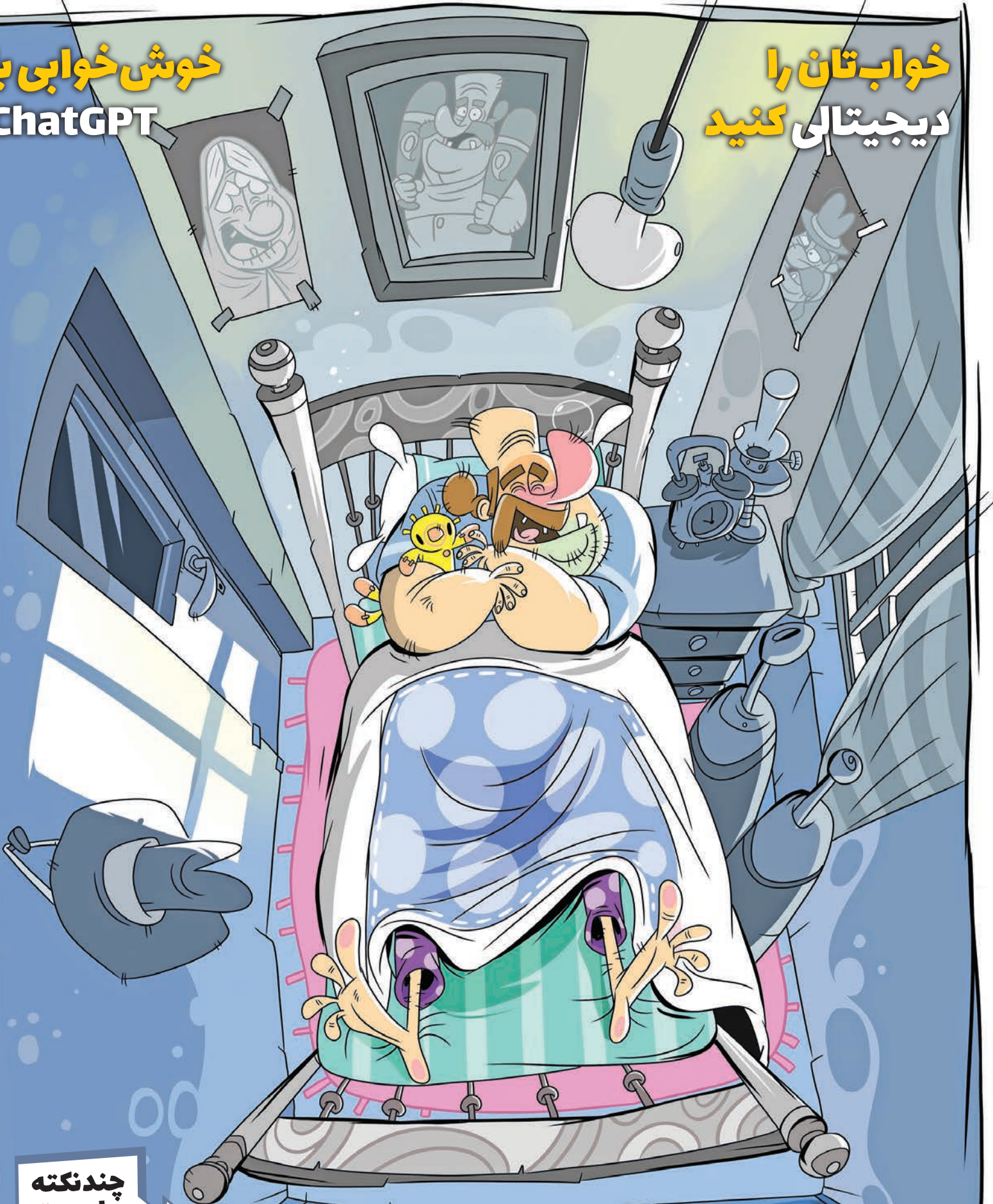
تندرستی

همیشه‌ری

• ویژه‌نامه تندرستی • شنبه ۲۳ دی ۱۴۰۲ • شماره ۱۱ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۰۰۰۵

خوش‌خوابی با
ChatGPT

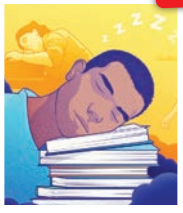
خواب‌تان را
دیجیتالی کنید



چند نکته
برای بهتر
خوابیدن

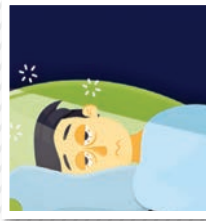
خواب خوب، روز خوب

طرح: همشهری / شعور: سیرزادی



۲۴ ساعت بی خوابی

با محرومیت یک شبه از خواب هورمون‌های استرس، به ویژه کورتیزول و آدرنالین افزایش پیدا می‌کند تا خستگی را جبران و کارکرد فرد ادامه پیدا کند. مغز سعی می‌کند با وجود نبود فرصت خواب، نشاط خود را حفظ کند و به همین دلیل هورمون‌های استرس بیشتری را ترشح می‌کند. در این وضعیت گفتار دارای تأخیر و تفکر کند می‌شود و افراد واکنش‌های عاطفی بیشتری دارند.



تفاوت کم خوابی و بی خوابی

بی خوابی و کم خوابی ارتباط نزدیکی با هم دارند اما یکسان نیستند. بی خوابی زمانی است که تلاش می‌کنید و خوابتان نمی‌برد اما کمبود خواب زمانی اتفاق می‌افتد که به خودتان زمان کافی برای خواب نمی‌دهید. کم خوابی ممکن است برای هر کسی در هر مقطعی از زندگی اتفاق بیفتد و بسیار رایج است. تقریباً هر انسانی در مقطعی از زندگی کم خوابی را تجربه می‌کند.

چشم انداز کم خوابی

محرومیت طولانی مدت از خواب می‌تواند وضعیت سلامت را به خطر بیندازد یا توانایی‌های ذهنی را تحلیل دهد اما معمولاً قابل درمان است



دلایل بی خوابی

دلایل مختلفی برای بی خوابی وجود دارد: از جمله وضعیت پزشکی یا عوامل سبک زندگی. در بی خوابی اولیه، هیچ علت زمینه‌ای وجود ندارد اما بی خوابی ثانویه ناشی از یک بیماری زمینه‌ای است. بی خوابی می‌تواند بر عملکرد روزانه شما از جمله سطح انرژی، حافظه، خلق و خو یا تمرکز تأثیر بگذارد.

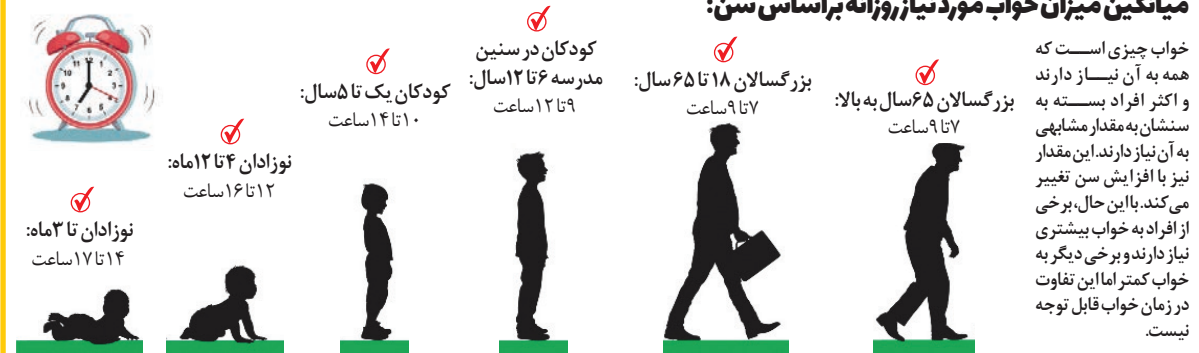
آسیب‌های کم خوابی

چشم انداز کمبود خواب متفاوت است و معمولاً به صورت مستقیم خطرناک نیست اما خستگی ناشی از بی خوابی در کارهایی از جمله رانندگی که نیاز به توجه کامل دارد اختلال ایجاد می‌کند و افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد. البته کم خوابی یک بیماری قابل درمان است، اما تا جایی که ادامه‌دار نباشد و در صورت وجود چنین وضعیتی باید حتماً به پزشک معالج مراجعه شود. کمبود خواب می‌تواند بهبود از بیماری‌های دیگر را به تأخیر بیندازد یا اوضاع را بدتر کند؛ بنابراین مهم است که در مورد آن با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی مشورت شود.

از آسیب کم خوابی آگاه نیستند

اگر کمبود خواب وجود داشته باشد، محتمل‌ترین اثر آن احساس خستگی است. با طولانی تر شدن میزان کم خوابی هم احساس خستگی بیشتر و علائم شدیدتری ظاهر می‌شود. تا زمانی که محرومیت از خواب ادامه داشته باشد، افراد مبتلا به این مشکل علائمی را تجربه خواهند کرد که می‌تواند فعالیت‌های روزمره آنها را مختل کند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کم خوابی اغلب متوجه نمی‌شوند که این مشکل چقدر بر مغز، بدن و توانایی‌های آنها تأثیر می‌گذارد و شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد کمبود خواب طولانی مدت یا شدید می‌تواند باعث آسیب مغزی شود.

میانگین میزان خواب مورد نیاز روزانه بر اساس سن:



تأثیر خواب بر عملکرد بدن

سیستم عصبی مرکزی	سیستم ایمنی	دستگاه تنفسی	دستگاه گوارش	سیستم قلبی - عروقی	سیستم غدد درون ریز
سیستم عصبی مرکزی شاهرگ اصلی اطلاعات بدن است و خواب برای حفظ عملکرد صحیح آن ضروری است؛ اما بی خوابی مزمن می‌تواند نحوه ارسال و پردازش اطلاعات توسط بدن را مختل کند.	در حین خواب، سیستم ایمنی بدن مواد محافظ و ضد عفونی‌کننده مانند آنتی‌بادی‌ها را تولید می‌کند و می‌تواند با مهاجمان خارجی از جمله باکتری‌ها و ویروس‌ها مقابله کند.	رابطه بین خواب و سیستم تنفسی دو طرفه است. یک اختلال تنفسی شبانه به نام آپنه انسدادی خواب (OSA) می‌تواند خواب را مختل کند و کیفیت آن را کاهش دهد. کمبود خواب هم می‌تواند بیماری‌های تنفسی و مزمن ریوی را تشدید کند.	در کنار خوردن زیاد و ورزش نکردن، کم خوابی هم یکی دیگر از عوامل خطر برای اضافه وزن و چاقی است. خواب بر سطح ۲ هورمون لیپتین و گرلین تأثیر می‌گذارد که احساس گرسنگی و سیری را کنترل می‌کنند.	افراد که به اندازه کافی نمی‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.	تولید هورمون به میزان خواب بستگی دارد و برای تولید تستوسترون، حداقل ۳ ساعت خواب بدون وقفه نیاز است. کم خوابی می‌تواند بر تولید هورمون رشد در کودکان و نوجوانان هم تأثیر بگذارد.

برای یک خواب خوب

سال ۹۵ بود که اعلام شد ۳۰ درصد از ایرانی‌ها با اختلالات خواب دست و پنجه نرم می‌کنند و ۱۰ درصد هم بابت خوابی. اما حالا مطالعات جدید نشان می‌دهد که آمار اختلال خواب در ایران افزایش یافته چون افراد به دلیل مشکلات اقتصادی مجبور به افزایش ساعات کاری یا ۲ شغله و ۳ شغله شدن هستند که می‌تواند در کیفیت و کمیت خواب آنها تأثیر گذار باشد. این در حالی است که خواب مهم‌ترین عامل برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی - اسکلتی انسان است. ما باید بخوابیم، چون خوابیدن باعث می‌شود که توانایی‌های ادراکی مانند حافظه، صحبت کردن و تفکر خلاق در حد مطلوب نگاه داشته شوند. خواب نقش مهمی در رشد مهارت‌های مغزی دارد و کمبودش منجر به کاهش توانایی‌های مغز است. هر کسی در زندگی خود می‌تواند یک شب بیداری را تجربه و با علامتی از جمله کسلی، فراموشکاری، کج خلقی و زودرنجی مواجه شده باشد. تحقیقات نشان داده که فقط یک شب بی خوابی، به طرز قابل ملاحظه‌ای تمرکز را کاهش می‌دهد و کسانی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، نمی‌توانند برای مدت طولانی توجه خود را به یک موضوع اختصاص دهند و معمولاً توان پاسخگویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم‌گیری منطقی را هم ندارند.

بی خوابی نه تنها روی مهارت‌های شناختی بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد و اختلالات روان را هم افزایش می‌دهد. این در حالی است که شهر یور امسال هم جامعه پزشکان و داروخانه‌داران ایران از افزایش موارد افسردگی و دیگر بیماری‌های مرتبط با اعصاب و روان خبر دادند. دانشمندان هم نشان داده‌اند که کمبود خواب، ریسک چاقی را افزایش می‌دهد، زیرا بسیاری از هورمون‌ها و مواد شیمیایی که نقش مؤثری در کنترل وزن و اشتها دارند، هنگام خواب آزاد می‌شوند.

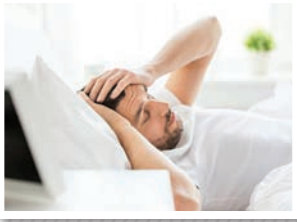
با دانستن فواید خواب و مضرات بی خوابی این پرسش مطرح می‌شود که چند ساعت خواب به عنوان مدت زمان مناسب در نظر گرفته می‌شود؟ احتمالاً شما هم جمله ۶ ساعت خواب کافی است را یاد شنیده‌اید؛ اما واقعیت این است که ۶ ساعت خواب در بازه بهترین زمان خواب برای هیچ گروه سنی نیست. این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری دقیقاً به همین نکات پرداخته که چطور می‌توان یک خواب خوب را برای یک روز پرانرژی و رهایی از اختلالاتی که ممکن است به همین دلیل با آن مواجه شد، برنامه‌ریزی کرد.

نتیجه یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند برخی عوارض ناشی از کم‌خوابی را جبران کند. کم‌خوابی یعنی اینکه فرد کمتر از ۶ ساعت خواب در شبانه‌روز داشته باشد که ۱۶ درصد احتمال مرگ بر اثر هر علتی را افزایش می‌دهد. این پژوهش که روی جمعیتی بیش از ۹۰ هزار نفر انجام شده، اعلام می‌کند ورزش با شدت بالا می‌تواند شانس مرگ بر اثر کم‌خوابی را به‌طور کلی از بین ببرد.



عوارض زیاد خوابیدن

مردم همواره درباره خطرات کم‌خوابی می‌شنوند اما خواب زیاد هم خطراتی به همراه دارد. اگر به‌طور منظم بیش از ۹ ساعت در هر شب می‌خوابید در معرض ریسک بیشتر ابتلا به اختلال شناختی، افسردگی، افزایش التهاب، افزایش درد، افزایش اختلال در باروری، چاقی، ابتلا به دیابت و بیماری قلبی همچنین خطر بالاتر سگته مغزی و مرگ و میر به هر علتی قرار دارید.



هلمشهرای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۳ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۱ + دوره جدید

فرسودگی مغزهایی که نمی‌خوابند

بی‌خوابی به صورت مستقیم منجر به بروز اختلالاتی در مغز، قلب و عاطفه افراد می‌شود

حدود یک‌سوم از کل بزرگسالان برخی از علائم بی‌خوابی شبانه را دارند و در ۱۰ تا ۱۶ درصد از بزرگسالان این علائم آنقدر شدید هستند که تشخیص اختلال بی‌خوابی داده می‌شود. اهمیت این مقوله باعث شده که از دهه‌های گذشته تاکنون مطالعات متعددی درباره آثار منفی بی‌خوابی یا کم‌خوابی انجام شود و مجموع آنها ثابت می‌کند که آسیب به سلامت جسم و روح افراد به همین دلیل غیر قابل انکار است. ۳ مطالعه جدید درباره آثار بی‌خوابی منتشر شده که نتایج آنها ثابت می‌کند، بی‌خوابی هم‌آزمایر را در دهه‌های بعدی زندگی افراد تشدید می‌کند و هم می‌تواند اختلالات عاطفی و آسیب‌های قلبی - عروقی را به همراه داشته باشد.

بی‌خوابی و تقویت آلزایم

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، اختلال خواب در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ سالگی باعث بروز مشکلات حافظه و تفکر از سن ۵۰ سالگی به بعد خواهد شد. در واقع افرادی که در سال‌های میانی زندگی خود دچار اختلال خواب شوند، به احتمال زیاد در دهه‌های بعدی زندگی شان ۲ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر مشکلات حافظه، از جمله آلزایم یا زوال عقل قرار خواهند گرفت. در اوایل دهه ۲ هزار، محققان کیفیت خواب صدها نفر را به فاصله حدود یک سال بررسی کردند. شرکت کنندگان در این مرحله از مطالعه، به‌طور متوسط حدود ۴۰ سال داشتند. بیش از یک دهه بعد، بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶ ۲۰ محققان ۲۶ نفر از همین شرکت کنندگان را با

استفاده از مصاحبه‌های

استاندارد و آزمون‌های

توانایی شناختی، از جمله

سرعت پردازش، عملکرد اجرایی،

حافظه و وضعیت روحی و روانی تجزیه

و تحلیل کردند. این تحقیق نشان داد

که از ۱۷۵ نفری که بیشترین اختلال

خواب را داشتند، ۴۴ نفر بعد از ۱۰ سال

عملکرد شناختی ضعیفی داشتند.

این تحقیق در نشریه عصب‌شناسی

(مجله پزشکی آکادمی نورولوژی

آمریکا) منتشر شده و نتایج آن نشان

می‌دهد افرادی که کمتر می‌خوابیدند

یا پراکندگی خوابشان بیشتر بود،

به‌طور قابل توجهی مرد، سیاهپوست،

دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر

و سابقه افسردگی یا فشار خون بالا

بودند.

دکتر یولنگ، دانشیار روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو و نویسنده اصلی این تحقیق در یک بیانیه خبری اعلام کرد: «با توجه به اینکه علائم بیماری آلزایم چندین دهه قبل از شروع علائم در مغز انباشته می‌شوند، در کار تباطو بین خواب و مشکلات شناختی در مراحل اولیه زندگی برای آگاهی از نقش مشکلات خواب به‌عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های شناختی ضروری است.»

منبع: alzheimers.org.uk



درواقع افرادی که در سال‌های میانی زندگی خود دچار اختلال خواب شوند، به احتمال زیاد در دهه‌های بعدی زندگی شان ۲ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر مشکلات حافظه، از جمله آلزایم ریزوال عقل قرار خواهند گرفت

آسیب به رگ‌هایی که خواب ندارند

طبق گزارش اخیر محققان، از هر ۵ نفری که تا دیروقت بیدار می‌مانند آن‌ها نشان با سفتی سرخرگ‌هایشان مواجه هستند. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد افرادی که عادت‌های شبانه دارند، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند. در مطالعه جدید هم ۸۰۰ مرد و زن بین ۵۰ تا ۶۴ سال در ۵ گروه سحرخیز افراطی، سحرخیز متوسط، متعادل، شب بیدار متوسط یا شب بیدار شدید مورد بررسی قرار گرفتند. سی‌تی‌اسکن نشان داد که افراد شب‌زنده‌دار تقریباً ۲ برابر افراد

سحرخیز حتی پس از در نظر گرفتن سایر عوامل سلامت قلب مانند فشار خون، کلسترول، وزن، ورزش، استرس و سیگار، آترواسکلروز (تصلب شریاین) داشتند. آترواسکلروز شامل رسوبات چربی است که در داخل رگ‌ها جمع می‌شوند و جریان خون را مسدود می‌کنند. در نهایت هم مشخص شد که در افراد با شب‌بیداری شدید، سلامت قلبی عروقی ضعیف‌تر ایجاد می‌شود که با آترواسکلروز مرتبط است.

منبع: مدیسین نت

عوارض عاطفی ۲ ساعت کمتر خوابیدن

بر اساس یک تحلیل جدید که دهه‌ها تحقیق خواب را در بر می‌گیرد، تا دیروقت بیدار ماندن، کم‌خوابیدن یا اغلب بیدار شدن در میانه خواب می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر سلامت عاطفی فرد تأثیر بگذارد. مقاله‌ای که در مجله انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده اعلام می‌کند که بر اساس مطالعه ۱۵۴ محقق و بررسی داده‌های بیش از ۷۰۰ فرد ۷ تا ۲۹ ساله، تغییرات در خواب و کم‌خوابی می‌تواند بر احساسات افراد و خلق و خوی آنها تأثیر بگذارد یا اضطراب و افسردگی را در آنها تشدید کند. این محققان اعلام

کرده‌اند که کاهش خواب، کاهش شادی و احساسات مثبت، افزایش علائم اضطراب مانند ضربان قلب سریع یا نگرانی و همچنین کاهش توانایی ابراز احساسات را رقم زده است. کارا پالمر، محقق و استاد یار دانشگاه ایالتی مونتانا، در بیانیه‌ای اعلام کرده که «این اختلال عاطفی حتی پس از کم شدن یک بازه زمانی ۲ ساعته خواب هم رخ می‌دهد.» اکثر این محققان تأکید کرده‌اند که هر قدر افراد خواب بیشتری از دست بدهند، عوارض عاطفی بیشتری را تجربه می‌کنند.

منبع: webmd.com

نکته

این علائم

نشانه کم‌خوابی است



خواب با کیفیت، نقش مهمی در کیفیت زندگی دارد. نخوابیدن می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روحی و جسمی داشته باشد و کیفیت زندگی را هم کاهش دهد. اما همیشه نمی‌توان از بی‌خوابی جلوگیری کرد و نخوابیدن یا کم‌خوابیدن در طول شب می‌تواند یکی از ناراحت‌کننده‌ترین اوضاع را برای افراد رقم بزند. بی‌خوابی‌ها ممکن است حاد یا مزمن باشند و در صورت حاد بودن شرایط، نیاز به اصلاح سبک شیوه زندگی، درمان‌های خاص، اجرای تکنیک‌های روانشناسی، دارودرمانی و... دارد. این بی‌خوابی‌ها در روز علائم رایجی دارند که در صورت تداوم بی‌خوابی، شدیدتر هم می‌شوند. آگاهی از آنها می‌تواند اوضاع را برای رفع این عارضه تسهیل کند.

رایج‌ترین علائم



علائم شدیدتر





دردهایی که نمی گذارند بخوابید
بیماری های اسکلت عضلانی هم باعث اختلال در خواب هستند. بزرگی پروستات، بی قراری یا، شب کاری و شیفت کاری هم اختلالات خواب را رقم می زنند. علاوه بر این داروهای مختلف از جمله اعصاب و روان و فشار خون هم می توانند منجر به کاهش خواب یا بد خوابی افراد شوند.



کدام بیماری ها منجر به بد خوابی می شود؟
طیف وسیعی از بیماری ها و داروها می توانند بی خوابی یا کاهش کیفیت خواب را رقم بزنند. مشکلات اعصاب و روان به ویژه اضطراب و افسردگی از جمله عوامل مهم در اختلال خواب هستند. بیماری های قلبی - عروقی و تنفسی هم می توانند باعث بیداری نیمه شب افراد و بد خوابی آنها شوند. ریفلاکس اسید معده و یبوست هم منجر به مشکل در به خواب رفتن یا اختلال در خواب می شود.



خواب خوب یعنی

چند نکته برای بهتر خوابیدن در گورئیس بیمارستان

خواب خوب اهمیت زیادی دارد. دیر خوابیدن، دیر بلند شدن، کم خوابیدن یا محرومیت از خواب، هر کدام عوارض و مشکلات متعددی را بر جسم و روح افراد رقم می زند. خواب بموقع و منظم شاه کلید سلامتی است اما خیلی ها این موضوع را نمی دانند و حتی تصور می کنند که کمبود خواب شبانه را می توان با خواب روز جبران کرد؛ در حالی که بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز برای بدن بسیار خطرناک است؛ شاید خطرات آن همین امروز قابل مشاهده نباشد اما در طولانی مدت آثار مخربی برای سلامتی افراد رقم می زند.

برخی هم تصور می کنند که برای داشتن خواب خوب، بهتر است داروهای خواب مصرف کنند که همین عادت هم می تواند منجر به مشکلات زیادی برای آنها شود. دکتر خسرو صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب و رئیس بیمارستان

چقدر خواب در زندگی افراد اهمیت دارد؟

خواب یکی از نیازهای حیاتی زندگی بشر است؛ مثل نیاز حیاتی به آب و هوا و غذا. در مطالعات محققان هم ثابت شده که محرومیت حیوانات از خواب منجر به از دست رفتن جان آنها می شود. هم به لحاظ کیفیت و هم کمیت باید به مسئله خواب توجه داشت.

کمیت خواب چه معنایی دارد؟

منظور از کمیت یعنی میزان خواب باید کافی باشد. در فرد بالغ سالم بین ۷،۵ تا ۸،۵ ساعت است. این موضوع در سنین مختلف فرق می کند. یک نوزاد به ۱۶ تا ۱۸ ساعت خواب نیاز دارد. کودک به ۹ تا ۱۰ ساعت و در افراد بالغ این عدد کاهش پیدا می کند.

داروها هر کدام جایگاهی برای تجویز دارند. اگر داروها درست و به اندازه و تحت نظر پزشک مصرف نشوند، عوارض آنها می تواند نسبت به فوایدشان بیشتر شود. اگر بیمار خودسرانه دارو مصرف کند یا آنها را ادامه دهد، در طولانی مدت احتمال اینکه مشکلات فرد تشدید شود و درمان را سخت تر کند و جود دارد.



برخی افراد در طول شب می خوابند اما افرادی هم هستند که به قول خودشان شب بیدار و روز خواب هستند؛ آیا خوابیدن در روز هم می تواند این نیاز را در افراد برطرف کند؟

خیر. زمان خواب مادر طول هزاران سال که بدن تطابق حاصل کرده به گونه ای است که با خواب شب همراه شده و کیفیت خواب در این زمان به حداکثر خودش می رسد. بنابراین کسانی که به دلایل مختلف از خواب شب محروم می شوند و مجبور هستند در روز آن را جبران کنند، کیفیت مطلوبی از خواب خود نخواهند داشت و به دلایلی دچار افت کیفیت خواب می شوند.

بنابراین خواب روز هیچ فایده ای ندارد؟

چند مسئله روی کیفیت و کمیت خواب مؤثر است و روی آنها تأثیر مستقیم و غیرمستقیم می گذارد. نخستین نکته ریتیم های داخلی بدن است که بر اساس ساعات شبانه روز تنظیم می شود. همانطور که احساس گرسنگی در زمان های مشخص در افراد به وجود می آید، یا احساس کسالت در برخی ساعات شبانه روز بیشتر است، خواب هم دارای سیکل های خاص است. شب ها زمانی است که بدن به لحاظ ترشح هورمون های مرتبط مؤثر بر خواب و دیگر پیش نیازها آمادگی دارد و آنها را دریافت می کند؛ در طول روز این هورمون ها ترشح نمی شوند. نکته مؤثر دوم، عوامل محیطی است. محیط زندگی ما به گونه ای است که با خواب شب تطابق پیدا کرده است، نور طبیعی در شب وجود ندارد؛ در حالی که نور در طول روز یکی از موانع مهم خوابیدن است. سروصدا و فعالیت های روزانه هم از جمله عواملی است که باعث می شود خواب روز کیفیت مناسب را نداشته باشد.

برخی افراد هم هستند که به موقع می خوابند اما در طول شب از خواب بیدار می شوند یا زمان خواب کوتاهی دارند؛ برای این افراد چه توصیه هایی دارید؟

این مسئله باید علت یابی شود که به چه دلیل فرد در میانه خواب یا زودتر از موعد بیدار می شود و بعد نسبت به درمان آن اقدام شود. یکی از علل رایج در این باره ابتلا به افسردگی و اضطراب است که باعث منقطع شدن خواب می شود. برخی از بیماری های جسمی مثل بزرگی پروستات در آقایان یا نارسایی قلبی و آسم هم می تواند باعث شود که افراد در شب از خواب بیدار شوند.

چرخه خواب چیست؟

بدن انسان ها برای بازسازی برخی سیستم ها و انجام فرایندهای خاصی در بخشی از شبانه روز به خواب نیاز دارد؛ خوابی که حتما باید در زمان شب برقرار شود و دارای یک چرخه مهم است که مراحل مختلف خواب را شامل می شود. برای درک بهتر وضعیت خوابی که برای سلامت بدن اهمیت زیادی دارد، آگاهی از این چرخه ضروری است.

مرحله اول، خواب سبک

این مرحله، کوتاه است و معمولاً بیش از نیم درصد از کل خواب را هم تشکیل نمی دهد. بلافاصله هم پس از به خواب رفتن شروع می شود.

مرحله دوم، خواب عمیق تر

این مرحله حدود ۴۵ درصد از کل زمان خواب را تشکیل می دهد و این عدد با افزایش سن هم بیشتر می شود. تحقیقات نشان می دهد که این مرحله در ذخیره سازی و یادگیری حافظه کلیدی است.

مرحله سوم، عمیق ترین خواب

این مرحله حدود ۲۵ درصد از زمان خواب را تشکیل می دهد و با افزایش سن کاهش پیدا می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این مرحله مهم ترین مرحله برای نحوه بازیابی و حفظ خود است؛ زیرا مغز آن را در افراد مبتلا به کمبود خواب در اولویت قرار می دهد. بیدار کردن کسی از این مرحله بسیار سخت است و معمولاً تا ۳۰ دقیقه پس از بیدار شدن احساس مه آلودگی یا گیجی در فرد وجود دارد.



نکته: زمانی که به خواب می روید، معمولاً وارد مرحله اول و سپس وارد و خارج از مراحل ۲ و ۳ می شوید. پس از آن، به خواب REM می روید و شروع به رویا دیدن می کنید. REM مخفف «حرکت سریع چشم» است و زمانی که فرد در این مرحله قرار دارد، حرکت چشمان او زیر پلک هایش قابل مشاهده است.»

پس از نخستین چرخه REM، یک چرخه خواب جدید شروع می شود و به مرحله یک یا ۲ می گردد. یک چرخه به طور معمول حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می کشد تا چرخه دیگری شروع شود. اگر خواب افراد ۸ ساعت طول بکشد، اکثر آنها در طول خواب شبانه ۴ یا ۵ چرخه را پشت سر می گذارند.

شیوع بی خوابی در کشور

آمار اختلال خواب در ایران بالاست. صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب در پاسخ به سؤالی درباره آمار بی خوابی در کشور می گوید: به دلیل مشکلات اقتصادی با افزایش آمار افراد ۲ شغله و ۳ شغله مواجه هستیم که قطعاً در میزان خواب آنها تأثیر گذار است. بررسی های میدانی و مطالعه اخیر در جمعیت ۸ شهر هم نشان می دهد که آمار بی خوابی در کشور ارقام قابل توجهی دارد.



یک توصیه برای خواب های نصف و نیمه

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به راحتی خوابتان می برد اما نیمه های شب و پیش از تکمیل شدن چرخه خواب بیدار می شوید این توصیه را بخوانید. صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب می گوید ممکن است افراد تنها در یک بازه زمانی کوتاه با این مشکل مواجه شوند که خودبه خود این مسئله در آنها برطرف شود. اما اگر این بازه زمانی طولانی شد و چندین هفته ادامه پیدا کرد، باید افراد پیش از مزمن شدن اختلال خواب به پزشک یا کلینیک خواب مراجعه کنند.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۳ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۱ + دوره جدید

راهنما

بهداشت خواب با نکته ساده

برخی افراد نمی توانند خوب بخوابند و بیش از ۵۰ درصد افرادی که از بی خوابی رنج می برند، بهداشت خواب یا عادات خواب سالم را رعایت نمی کنند. شاید تصور کنید که بهداشت خواب شرایط عجیب و غریبی دارد اما آنقدر ساده است که به راحتی مورد غفلت قرار می گیرد. پیروی از بهداشت خواب می تواند خواب آرام را جایگزین کم خوابی و بی قراری کند.

۱. فعالیت آرامبخش

قبل از رفتن به رختخواب یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید و نور محیط را به تدریج کم کنید. مواجبه با نور و روشن شدن منجر به فعال شدن نورون هایی در مغز می شود که بیشتر به نفع بیداری است تا خواب.

۲. مایعات را کنترل کنید

هنگام شب به اندازه کافی مایعات بنوشید تا به خاطر تشنگی از خواب بیدار نشوید؛ اما نه آن قدر زیاد و نزدیک به زمان خواب که پس از خوابیدن، به خاطر دستشویی از خواب بیدار شوید.

۳. پرهیز از مواد محرک

مصرف مواد حاوی نیکوتین و کافئین در نزدیکی زمان خواب هم توصیه نمی شود. سیگار، تنباکو و... حاوی نیکوتین هستند و می توانند عوارضی چون شروع خواب سخت و دشوار در شب داشته باشد. مواد غذایی حاوی کافئین شامل قهوه، چای، نوشابه، شکلات و... هم اثر هوشیار کنندگی دارد.

۴. ساعت را دور کنید

دور کردن ساعت از رختخواب، یکی از ساده ترین اصول بهداشت خواب است. خیره شدن دائم به ساعت، زمانی که می خواهید به خواب بروید یا حتی وقتی که نیمه شب از خواب بیدار می شوید، استرس را افزایش می دهد.

۵. ورزش کنید اما ۳ ساعت قبل تر

ورزش کردن منظم را هم فراموش نکنید؛ چون باعث تسهیل در خواب رفتن می شود و فرد را در داشتن یک خواب عمیق و راحت یاری می کند. البته فعالیت ورزشی تا آن حد اقل ۳ ساعت قبل از زمان رفتن به رختخواب انجام دهید.

۶. شام سنگین نخورید

۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز کنید. مواد غذایی تند و پر ادویه در وعده های غذایی شبانه هم می تواند سوزش سر دل ایجاد کند.

۷. چرت نزنید

برای کسانی که در به خواب رفتن یا حفظ خواب در طول شب دچار مشکل هستند، چرت بعد از ظهر ممکن است یکی از عوامل اصلی اختلال خواب باشد.

کلی خواب شب

گفت و گو با فلوشیپ پزشکی خواب کودکان حکیم تهران

کودکان حکیم تهران در گفت و گو با همشهری نکات جالبی درباره خواب افراد، دلایلی که باعث می شود خواب دچار اختلال شود یا دارو هایی که مصرف خودسرانه آنها دقیقاً نتیجه عکس دارد را مطرح می کند. او تأکید می کند: «نه تنها محرومیت از خواب و اختلال در خواب می تواند منجر به بروز برخی از بیماری ها و تشدید آنها شود که سریع به خواب رفتن - زودتر از ۵ دقیقه - هم نشانه ای از بیماری است و افرادی که بیش از نیم ساعت طول می کشد تا به خواب بروند هم باید به پزشک مراجعه کنند. افرادی هم که سریع به خواب می روند، خوابی سبک دارند و صبح ها با سردرد بیدار می شوند هم باید پیش از مزمن شدن مشکل شان به پزشک یا مراکز درمانی خواب مراجعه کنند.» صحبت های این پزشک متخصص خواب را در ادامه بخوانید.



+ برخی افراد به دلایل مختلف دچار محرومیت از خواب می شوند؛ تا چه میزان طولانی شدن این محرومیت می تواند برای سلامت افراد آسیب زا باشد؟

هر قدر زمان بیدار ماندن طولانی تر شود، کیفیت بیداری افراد دچار افت بیشتر خواهد شد و توان فرد برای فعالیت روزانه کاهش پیدا می کند. طولانی شدن زمان محرومیت از خواب برای سلامت جسمی، مغزی، تمرکز، در دست اندیشیدن و... اثر منفی دارد و میزان خطای کاری افراد را افزایش می دهد. درباره چنین افرادی تعداد چرت های کوتاه مدت در طول روز افزایش پیدا می کند؛ یعنی فرد در ظاهر بیدار است اما مغز او دچار خواب می شود. در برخی مشاغل پر مخاطره از جمله کارگران صنعتی یا رانندگان و کسانی که در ارتفاعات کار می کنند، این چرت های متعدد می تواند منجر به بروز حادثه شود.

+ اختلال در خواب می تواند باعث بیماری و اختلال روان در افراد شود؟

هم بیماری ها منجر به اختلال خواب است و هم اختلال در خواب می تواند عامل بروز یا تشدید بیماری ها و اختلالات مغزی شود. از شایع ترین آنها هم بیماری های غیرواگیر از جمله پرفشاری خون و دیابت و همچنین افسردگی، اضطراب، نبود تمرکز و کاهش یادگیری، خواب آلودگی در روز و حتی سکت های قلبی و مغزی است. اختلال خواب می تواند تصادفات و حوادث را هم به شدت افزایش دهد.

+ این یعنی کسانی که خوب نمی خوابند، ریسک بیشتری در ابتلا به بیماری های غیرواگیر و اختلالات روان دارند؟

دقیقاً اختلال خواب این موارد را تشدید می کند. بسته به نوع اختلال خواب این بیماری ها می توانند متفاوت باشند.

+ عوارض اختلال خواب بر سلامت روانی افراد به دلیل استراحت نکردن مغز است؟

زمانی که افراد از خواب محروم می شوند، در درجه اول مغز آنها در وضعیت استراحت قرار نمی گیرد و در درجه دوم هم فعالیت بدن متوقف نمی شود. اینها می تواند سلامت افراد را در همه زمینه ها تهدید کند.

+ برخی تأکید می کنند باید افراد از ساعت ۹ تا ۲ نیمه شب یا ۱۱ شب تا ۴ صبح خواب باشند تا برخی از هورمون های ضروری برای سلامت بدن را دریافت کنند و اگر بیداری داشته باشند، این هورمون ها به طور مناسب در بدنشان ترشح نمی شوند، آیا این مسئله را تأیید می کنید؟

بهترین زمان شروع خواب حدود ۱۰ تا ۱۱ شب است و در ادامه باید ۷ تا ۸ ساعت خواب تامین شود. این زمان در کودکان از ۹ شب و در نوجوانان تقریباً از ساعت ۱۰ شب شروع می شود تا ترشح هورمون ها در بدن آنها به طور مناسب صورت بگیرد.

+ کیفیت خواب در شب به حداکثر خودش می رسد. کسانی که به دلایل مختلف از خواب شب محروم می شوند خواب شان کیفیت مطلوب ندارد

+ برای درمان بی خوابی دارو بخوریم؟

صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب معتقد است که بدترین کار برای رفع اختلال خواب یا جبران کم خوابی مصرف داروست. او در توضیح بیشتر به همشهری می گوید: «توصیه اکید من این است که اگر افراد خواب خوبی ندارند، در درجه اول بهداشت خواب را رعایت کنند و اگر این اختلال برطرف نشد، به پزشکان طب خواب یا کلینیک های خواب مراجعه کنند. پزشکان طب خواب به صورت تخصصی در این حوزه تحصیل کرده اند. کلینیک های خواب استاندارد هم در کشور فعالیت خود را آغاز کرده اند و هم تشخیص بیماری می دهند و هم در مسان که منجر به رفع اختلال خواب در افراد می شود.» او درباره توصیه رایج استفاده از برخی دارو های خواب هم توضیح می دهد: «هر کدام از دارو ها یک جایگاهی برای تجویز دارند. اگر دارو ها درست و به اندازه و تحت نظر پزشک مصرف نشوند، عوارض آنها می تواند نسبت به فوایدشان بیشتر شود. درباره دارو های خواب آور، میزان مصرف زمان شروع و زمان پایان باید از سوی پزشک تجویز و تعیین شود. اگر بیمار خودسرانه اقدام به مصرف این دارو ها کند یا آنها را ادامه دهد، در طولانی مدت احتمال اینکه مشکلات فرد تشدید و درمان را سخت تر کند وجود دارد. نکته مهم این است که هیچ دارویی در این باره مستثنی نیست.»





پیشنهادی برای خواب ایده آل
دکتر مگی سولتیس، استاد یار عصب‌شناسی و پزشکی خواب در آمریکا: «اهمیت زیادی دارد که در یک اتاق خنک، تاریک و ساکت بخوابید و هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید، حتی روزهای تعطیل. البته اگر یک اختلال خواب زمینه‌ای داشته باشید، این توصیه‌های بهداشتی خواب احتمالاً کارساز نیست و باید به پزشک خواب مراجعه کنید.»



مردم کدام کشورها بهترین خواب شب را دارند؟

بر اساس پژوهش جدید منتشر شده در اکونومیست، محققان دریافتند که بد خواب‌ترین افراد عمدتاً در کشورهای آسیایی هستند به طوری که خواب شبانه آنها میانگین کمتر از ۶ ساعت و نیم است که این میزان تقریباً ۳۰ دقیقه کمتر از میانگین جهانی است. اما مردم کشورهای اروپای شمالی (استونی، فنلاند، ایرلند و هلند) خوش خواب‌ترین مردم هستند و در استرالیا و نیوزیلند نیز افراد به طور متوسط ۷ ساعت می‌خوابند.



خوابیدن فقط پایان یک روز نیست

تأثیر خواب بر عملکرد افراد آنقدر مهم است که حتی سر الکس فرگوسن، سرمربی افسانه‌ای منچستر یونایتد هم تصمیم گرفت یک مربی خواب استخدام کند، مربی‌ای که پیش از شروع این شغل در عرصه فوتبال، کارمند یک شرکت تولید تشک و تخت‌خواب بود، اما در یک دیدار اتفاقی با فرگوسن توانست او را متقاعد کند که بهبود کیفیت خواب بازیکنان می‌تواند روی عملکرد آنها تأثیر بگذارد. نیک لیتل هیلز پس از فرگوسن با آرسن ونگر در آرسنال، با اسون گوران اریکسون در تیم ملی انگلیس و کارلو آنچلوتی در رئال مادرید هم همکاری کرده و یکی از بخش‌های مهم گفت‌وگوی او با یکی از رسانه‌های ایرانی، پاسخ به این سؤال است که چطور یک خواب خوب به بهتر شدن عملکرد ورزشکاران کمک می‌کند. لیتل هیلز با تأکید بر اینکه همیشه می‌دانستیم که خواب برای سلامت مهم است، توضیح داد: «اگر ما خواب غذا نخوریم یا به اندازه کافی مایعات ننوشیم، بعد از مدتی اثر آن را روی شرایط فیزیکی احساس می‌کنیم. اگر برای مدتی غذا نخوریم، تأثیر فیزیکی و ذهنی آن را متوجه می‌شویم. اگر مدت زیادی یک جاداراز بکشیم و تحرک نداشته باشیم هم متوجه تأثیر ذهنی و فیزیکی آن می‌شویم. وقتی که می‌خوابیم، یعنی بیدار نیستیم، یعنی کاری انجام نمی‌دهیم. بنابراین به نوعی خواب از کنترل ما خارج است.» او به اشتباه برخی افراد از بهبود بودن خواب هم اشاره کرده و گفته: «بعضی‌ها فکر می‌کنند چون در خواب کاری انجام نمی‌دهند به نوعی وقت تلف کردن است اما آن چند ساعتی که می‌خوابیم بسیار مهم است و باید به شکل دیگری به آن نگاه کرد. هر قدر یک ورزشکار خواب بهتری داشته باشد، همه کارهایی که در بیداری انجام می‌دهد، بهتر می‌شود؛ از نظر استقامت، آگاهی محیطی، میزان مصدومیت‌ها، واکنش در صورت دریافت کارت زرد، بازی در بهترین شرایط در تمام ۹۰ دقیقه و... بنابراین وقتی به این شکل نگاه کنیم، خوابیدن فقط پایان یک روز نیست که پس از آن روز بعد از شروع کنید، بلکه مهم‌ترین ساعات روز است که به شما کمک می‌کند هر کاری را بعد از آن به بهترین شکل انجام بدهید.»

منبع: ورزش ۳



خوش خوابی با

ChatGPT

پاسخ‌های هوش مصنوعی درباره اقدامات مؤثر برای کیفیت خوابی که نسبت به گذشته تغییراتی کرده اما همچنان اهمیت دارند



خواب حدود یک‌سوم از زندگی مردم را به خود اختصاص می‌دهد اما با وجود تمام تحقیقات انجام شده، به طرز شگفت‌انگیزی اطلاعات کمی درباره آن وجود دارد. این نکاتی است که هوش مصنوعی ChatGPT به آن اشاره می‌کند و معتقد است خوابیدن برای سلامت انسان ضروری است اما در قرون گذشته تاکنون با تغییرات زیادی همراه شده. به تأکید این هوش مصنوعی درباره خواب خوب دستورالعمل‌های کلی وجود دارد اما ویژگی‌های فردی هم باید در نیازهای خواب در نظر گرفته شود؛ عواملی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، شرایط سلامتی و سطح استرس که می‌تواند بر نیازها و الگوهای خواب فرد تأثیر بگذارد. علاوه بر این، بدون در نظر گرفتن سن، کیفیت (سایکل خواب) هم به اندازه کمیت (زمان خواب) مهم است. ChatGPT درباره داشتن خواب خوب به ۴ سؤال هم‌شهری پاسخ داده که در ادامه آمده است.

افراد برای داشتن خواب بهتر در شب چه کارهایی انجام دهند؟

۱. پایبندی به برنامه خواب منظم

سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته‌ها.

۲. ایجاد آرامش روتین قبل از خواب

یک مراسم آرام‌بخش قبل از خواب، مانند خواندن کتاب، حمام آب گرم یا تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن ایجاد کنید.

۳. اتاق خواب راحت

اتاق خواب خود را خنک، ساکت و تاریک نگه دارید. تشک و بالش راحت هم داشته باشید.

۴. محدود کردن نمایشگرها

نور آبی ساطع شده به وسیله دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند در تولید ملاتونین - هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند - در بدن شما اختلال ایجاد کند.

۵. مراقب خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باشید

از خوردن وعده‌های غذایی سنگین و زیاد، کافئین و الکل نزدیک به زمان خواب خودداری کنید، زیرا می‌توانند خواب شما را مختل کنند. اگر قبل از خواب گرسنه هستید، یک میان وعده سبک انتخاب کنید و جای گیاهی تسکین‌دهنده یا شیر گرم بنوشید تا به آرامش برسید.

۶. ورزش منظم

انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید، اما سعی کنید از ورزش شدید نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.

۷. مدیریت استرس

استرس و اضطراب می‌تواند منجر به تداخل خواب شود. تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند یوگا یا مدیتیشن ذهن در این باره توصیه می‌شود.

خواب افراد در عمر حاضر چه تغییری نسبت به گذشته دارد؟

۱. افزایش زمان استفاده از نمایشگر

استفاده گسترده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و رایانه‌ها منجر به افزایش قرار گرفتن در معرض نور آبی شده و می‌تواند چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن را مختل کند. بسیاری از افراد تا اواخر عصر از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنند که می‌تواند در خوابیدن و خواب آرام اختلال ایجاد کند.

۲. استرس و اضطراب

زندگی مدرن سریع و پراسترس است و منجر به سطوح بالاتر استرس و اضطراب برای بسیاری از افراد شده است. استرس می‌تواند آرامش و به خواب رفتن را دشوار کند و منجر به کاهش کیفیت خواب شود.

۳. تغییر در الگوهای کاری

نوبت کاری، ساعات کاری نامنظم و رفت‌وآمدهای طولانی در جامعه امروزی بیشتر دیده می‌شود. این الگوهای کاری می‌تواند چرخه‌های طبیعی خواب را مختل کرده و منجر به محرومیت از خواب شوند.

۴. عادات غذایی

تغییر در الگوهای غذایی، از جمله افزایش مصرف کافئین و غذاهای فرآوری شده، می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

آیا استفاده از وسایل الکترونیکی و هوشمند برای خواب راحت مناسب است؟

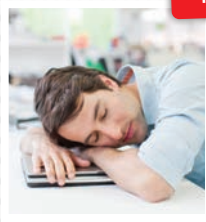
چندین برنامه کاربردی وجود دارد که می‌تواند به افراد کمک کند تا برنامه خواب خود را تنظیم کنند و کیفیت خواب خود را بهبود دهند اما باید بدانیم زمان بیش از حد تماشای صفحه نمایش، به‌ویژه نزدیک به زمان خواب، می‌تواند خواب را مختل کند. استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می‌تواند مغز را تحریک و آرامش و به خواب رفتن را دشوارتر کند. با این حال، راه‌هایی برای استفاده از فناوری به شیوه‌ای وجود دارد که از خواب بهتر پشتیبانی می‌کند. به عنوان مثال، برخی از دستگاه‌ها تنظیمات «حالت شب» را ارائه می‌دهند که انتشار نور آبی را در عصر کاهش می‌دهند.

توصیه استفاده از داروهای از جمله ملاتونین صحیح است؟

ملاتونین هورمونی است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می‌شود و به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. ملاتونین به عنوان مکمل در دسترس است و گاهی اوقات برای کمک به خواب راحت‌تر استفاده می‌شود. زمانی که ملاتونین در دوزهای مناسب و برای دوره‌های زمانی کوتاه مصرف شود، برای اکثر افراد بی‌خطر است اما درمان همه مشکلات اختلال خواب نیست. این دارو هم مانند هر مکمل یا دارویی، خطرات و عوارض جانبی بالقوه‌ای دارد از جمله خواب‌آلودگی در روز، سردرد، سرگیجه و حالت تهوع. علاوه بر این، ملاتونین ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، بنابراین مهم است قبل از شروع مصرف با پزشک مشورت کنید.



روش ۴-۷-۸ به مهارت خاصی نیاز ندارد و به سادگی می‌توان آن را اجرا کرد. کافی است این ۳ قانون را به یاد بسپارید. اول اینکه باید به مدت ۴ ثانیه از راه بینی تنفس کنید، سپس نفس‌تان را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید. در آخر نیز عمل بازدم را مستقیماً از راه دهان به مدت ۸ ثانیه انجام دهید. این روش باعث آزاد شدن مواد شیمیایی آرام‌بخش در مغز شده. ضربان قلب را کاهش می‌دهد و بدن آماده خواب می‌شود.



بارها شنیده‌اید یک ساعت خواب کمتر در شبانه‌روز تأثیری بر عملکرد روزانه شما نخواهد داشت، اما تحقیقات علمی نشان می‌دهد که این مسئله شاید باعث شود که در روز به میزان قابل توجهی خواب‌آلود نباشید، اما از دست دادن حتی یک ساعت خواب می‌تواند بر توانایی شما برای درست فکر کردن و داشتن واکنش سریع تأثیر بگذارد. همچنین سلامت قلب و عروق، انرژی و توانایی مبارزه با عفونت‌ها را به خطر می‌اندازد.

اهل مشاغل تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۳ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۱ + دوره جدید

بازار +

این ابزارهای خواب‌آلود

فناوری را دست‌کم نگیرید. به غیر از اپلیکیشن‌های موبایلی و انواع و اقسام دستگاه‌های فناورانه که برای درمان اختلالات خواب تولید شده‌اند، دنیای فناوری دستگاه‌ها و گجت‌هایی را هم برای خواب راحت طراحی کرده؛ از انواع بالش‌ها و تشک‌های هوشمند، حرارتی و موج‌گرفته تا ابزاری فراتر از تشک و بالش.

هدفون آرام‌بخش

هدفونی طراحی شده تا شما علاوه بر اینکه صدای مزاحم محیط را نمی‌شنوید، صداهای آرام‌بخش را گوش کنید و راحت بخوابید.

بالش همراه

بالش‌های روپوش‌دار و همراه برای خواب راحت در هواپیما و قطار طراحی شده. این بالش‌های مسافرتی یک روپوش هم برای پوشاندن چشم‌های‌تان دارد.

یک بالش اختصاصی

باید بگوییم که این بالش حسابی هوشمند است؛ بالش‌های شخصی که براساس سبک بدن، سبک خواب و درجه حرارت به صورت خاص طراحی شده و البته تهویه هوا یا ایجاد رطوبت را هم انجام می‌دهد.

هدبند مدیتیشن

این هدبند هوشمند با کنترل فعالیت مغز، ضربان قلب و تنفس شما می‌تواند شرایط تنظیم خواب را برای‌تان فراهم کند. این هدبند شارژی است و می‌تواند به شما در داشتن خوابی آرام کمک کند.

صدای سفید

چند وقت پیش یک گجت با نام «Snooz» طراحی و عرضه شد که اتاق خواب کاربر را به بهترین مکان برای استراحت و باز یافتن آرامش تبدیل می‌کند. این گجت، دستگاه «شنوایی صدای سفیدی» نام گرفته که به پخش صداهایی می‌پردازد تا کاربرانش خواب راحت و سادهداری را تجربه کنند.

رطوبت‌ساز

این دستگاه کوچک هم یک چراغ خواب با نور ملایم ۷ رنگ است و هم یک مخزن ۵۰۰ میلی لیتری دارد که می‌تواند یک بخور و رطوبت عالی را در اتاق ایجاد کند؛ هوایی مرطوب برای ریه‌های شما که به آسوده خوابیدن کمک می‌کند.



خواب‌تان را دیجیتالی کنید

تکنولوژی هم ابزارهایی برای خواب راحت تأمین کرده

اما این فناوری‌ها باید پیش از زمان نهایی خواب مورد استفاده قرار بگیرد

خواب در زندگی انسان‌ها آنقدر اهمیت دارد که تقریباً در یک دهه اخیر صنایع مختلف هم به این حوزه ورود جدی داشته‌اند؛ از تولید کالای خواب گرفته تا دستگاه‌هایی برای کمک به خواب راحت. صنعت خواب در سال ۲۰۲۱ میلادی، حدود ۴۸۸ میلیارد دلار از گردش اقتصادی دنیا را به خود اختصاص داده و گویا قرار است در سال جدید میلادی یعنی ۲۰۲۴، ارزش خود را به حدود ۵۸۵ میلیارد دلار هم برساند. بخشی از این صنعت را هم فناوری و اپلیکیشن‌های موبایلی به خود اختصاص داده‌اند که البته متخصصان خواب استفاده از آنها را در زمان نهایی خواب توصیه نمی‌کنند اما در مراحل پیش‌آمادگی برای خواب انتخاب‌های جالبی برای آرامش ذهن در نظر گرفته می‌شوند که از جمله آنها برنامه‌های حاوی تمرینات آرامش‌بخش یا موسیقی آرام‌بخش است.

الگوی خواب

برنامه «Sleep Cycle» یکی از برنامه‌های مدیریت خواب و البته رایگان است که در سیستم‌های اندروید و آی‌اواس می‌توانید از آن استفاده کنید. کمک این اپلیکیشن به شما این است که الگوهای خواب شما را ردیابی و تحلیل می‌کند. این برنامه در واقع پس از چندین روز با تحلیل میزان خواب شما، می‌تواند مناسب‌ترین و بهترین زمان بیدار شدن‌تان از خواب را به دست آورده و شما را در همان ساعت طلایی از خواب بیدار کند.

مدیتیشن و خواب

اپلیکیشن «Calm» یکی از برنامه‌هایی است که با مدیتیشن شما را برای یک خواب راحت آماده می‌کند؛ مدیتیشن‌هایی با زمان بین ۲ تا ۲۵ دقیقه یا مجموعه‌ای از داستان‌های آرام‌بخش پیش از خواب شبانه. البته این اپلیکیشن پولی است و بعد از یک دوره آزمایشی ۷ روزه در صورت تمایل باید حدود ۷۰ دلار برای دوره یکساله بپردازید.

یک مقابله نوری

همه می‌دانیم که نور آبی، چه از خورشید یا نمايشگر یک لپ‌تاپ، در مهار تولید ملاتونین یا همان هورمون خواب تأثیر می‌گذارد. حالا تصور کنید اپلیکیشنی به نام «Noisli» طراحی شده است که رایگان روی تلفن همراه شما کار و از نوری استفاده می‌کند که با نور آبی مقابله می‌کند. شگرد دیگر این برنامه استفاده از نوبز برای خواب راحت شماست.

چرت‌تان را هم برنامه‌ریزی کنید

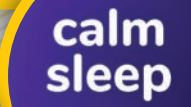
اپلیکیشن «Pillow» برای آنهایی است که می‌خواهند همه چیز را در باره خوابشان بدانند؛ این برنامه ردگیری چرخه خواب را انجام می‌دهد، اما چرخه‌های خواب سبک نیم‌روزی ۱۵ دقیقه یا بازایی ۴۵ دقیقه و حتی خواب کامل ۱۲۰ دقیقه را هم برای شما برنامه‌ریزی می‌کند. همچنین ضربان قلب در خواب، مدت زمانی که نیاز به خواب دارید و چرخه REM یا پلک زدن چشم‌ها در خواب را هم برای‌تان اندازه‌گیری می‌کند.

خروپف‌تان ضبط می‌شود

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با خروپف در جریان خواب مشکل دارید، ابزار «SnoreLab» را به شما پیشنهاد می‌کنیم؛ این اپلیکیشن ضمن ثبت صدای خروپف، فرکانس و شدت آن را نیز ضبط خواهد کرد. حتی کارهایی مانند نوشیدن که قبل از خواب انجام می‌دهید را هم ثبت می‌کند تا تأثیر آنها را بر خواب خود ببینید. فایل صوتی خروپف شبانه را در ایمیل تحویل بگیرید.

یک اپ فارسی

اپلیکیشن «آرامیا» برای اندرویدی‌ها فعال است. در این اپلیکیشن که یک برنامه نیمه رایگان است تا ۷ روز به صورت رایگان به تمام صوت‌های مدیتیشن با صدای خانم و آقا و با زبان فارسی دسترسی دارید. این صوت‌ها در دسته‌بندی‌هایی مثل مدیتیشن کاهش استرس، مدیتیشن خواب و مدیتیشن آرامش در اختیار‌تان قرار می‌گیرد. در این برنامه تعداد زیادی ویدئو و صوت آموزشی درباره مدیتیشن هم قرار دارد.



نکته مهم:

مهم است که بدانیم استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می‌تواند مغز را تحریک و آرامش و به خواب رفتن را دشوارتر کند. تحریک مغزی باعث می‌شود که کیفیت خواب افراد کاهش پیدا کند. با این حال، راه‌هایی برای استفاده از فناوری به شیوه‌ای وجود دارد که از خواب بهتر پشتیبانی می‌کند. به عنوان مثال، برخی از دستگاه‌ها تنظیمات «حالت شب» را ارائه می‌کنند که منجر به آسیب‌های کمتر و کاهش کیفیت خواب توسط این دستگاه‌ها می‌شوند.



خواب آرام و با کیفیت از نگاه طب ایرانی، چگونه حاصل می شود؟

مزاج های که خوابتان را تعیین می کند

خوابها، دماسنج خوبی برای بررسی زندگی روانی و معمولی ما هستند. خوابهای آرام و عمیق، نشان از یک سبک زندگی سالم دارند، به همان شکل که خوابهای ناآرام، نشانه های از یک سبک زندگی ناآرام هستند. چه بسا که برعکس هم باشد؛ یعنی شما اگر بتوانید خوابتان را خوب تنظیم کنید، زندگی تان هم کم کم سر و سامانی می گیرد. البته تحقیقات و مطالعات زیادی درباره ماهیت و کیفیت و اختلالات خواب انجام شده و می شود. اما شاید برای شما هم سؤال باشد که طب ایرانی در این زمینه، چه توصیه ها و نگاهی دارد و آیا با این توصیه ها، می شود خوابی آرام را تجربه کرد یا نه؟ با هم، نیم نگاهی به این موضوع می اندازیم.

خواب قبل از نیمه شب

طب ایرانی توصیه اکید دارد که باید قبل از نیمه شب خوابید. حال در این زمینه البته روایت های مختلفی وجود دارد. بعضی ها از ساعت ۹ شب صحبت می کنند و بعضی ها هم از ساعت های دیرتر؛ ولی هر چه که هست، باید قبل از نیمه شب خوابید.

چقدر بخوابیم؟

ابتدا باید بدانید که میزان خواب در همه افراد نمی تواند یکسان باشد. یعنی چه؟ یعنی اول باید با مزاج خودتان بیشتر آشنا شوید و سپس به نسبت نیازی که هر مزاجی دارد، ساعت مناسب خوابتان را تعریف کنید. مثلا مزاج گرم و خشک، شاید حداکثر ۵ ساعت به خواب نیاز داشته باشد؛ ولی مزاج سرد و تر، خواب خوب را در ۷ یا ۸ ساعت تعریف کند.

معدةتان را سنگین نکنید

نکته بسیار مهم دیگر آن است که حتما زمان مناسبی از صرف غذا گذشته باشد و قبل از خواب هم زیاد معدهتان را سنگین نکنید. اما چرا؟ چون که غذا از معده عبور کرده باشد و شما با معده پر به خواب نروید که کیفیتش را زایل کند. دقیقا همان مثل معروف که می گوید صبحانه را تنها بخور و نهار را با دوستت و شام را با دشمنت، همچنین طب

رطوبت؛ علت خواب

متخصصان طب ایرانی، علت خواب را وجود رطوبت در مغز می دانند. در نتیجه افراد دارای طبع سرد و تر یا گرم و تر، باید بیشتر بخوابند و به خواب بیشتری نیاز مندند. اگر هم دارای مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک هستید، نیاز به خواب کمتری خواهید داشت. نوع مزاجتان را از طریق سایت های آنلاین مرتبط با این امر بسا مراجعه به یک طبیب طب ایرانی می توانید تشخیص دهید. جالب اینکه طب ایرانی بیداری را مرتبط با خشکی بدن می داند و تعادل خواب و بیداری را در حفظ سلامتی و درمان بیماری ها بسیار مهم قلمداد می کند.

در دسره های غذاهای نفع دار

شاید حال و حوصله نداشته باشید و شام، بخواهید عدسی یا لوبیای پخته میل کنید. این کار را نکنید چون حبوبات، نفخ دارند و می توانند هم خواب شما

را مختل کنند و هم باعث شوند تا خواب های عجیب و غریب ببینید. اگر خوابتان را دوست دارید، از مصرف آنها در شب خودداری کنید.

حرف آخر

- ✔ البته توصیه های طب ایرانی به اینها ختم نمی شود و بیشتر است. اجازه بدهید در این پاراگراف آخر، کوتاه کوتاه از کنارشان بگذریم تا اگر دوست داشتید، بروید و بیشتر درباره شان بخوانید.
- ✔ توصیه می شود دمای محل خواب را معتدل نگه دارید؛ محیط گرم مانع عمق خواب شما می شود.
- ✔ به نور محل خوابتان هم حساس باشید؛ باید به شدت کم نور باشد.
- ✔ از هیجانانگیز قبل از خواب و تماشای تلویزیون و... هم دوری کنید. خشمگین شدن و جدل و دعوا هم که دیگر قطعا ممنوع است.
- ✔ گوشی همراه را هم از خودتان دور کنید؛ برای یک خواب راحت سم حساب می شود؛ خاصه اگر عادت به مرور اخبار و اینستاگرام و... دارید.
- ✔ از خوابیدن به پشت یا خواب مدام روی صورت هم دوری کنید؛ در دسره های خودش را دارد.
- ✔ همچنین وجود عرق بیدمشک و گلاب و ریحان و نیلوفر و... می تواند خوابتان را با کیفیت تر کند؛ حتی می توانید مقداری گلاب به بالش تان بزنید.
- ✔ همچنین خوردن شیر بادام و کاهو و شیر گرم با عسل و... قبل از خواب، می تواند برای کیفیت خوابتان مفید باشد.

چرا شمالی ها کسل ترند؟

نکته طلایی دیگر در باب خواب، از نگاه طب ایرانی، آن است که عمق خواب ارتباط مستقیم با رطوبت بدن و سطحی بودن آن مرتبط با خشکی مغز است. به همین دلیل افراد در شمال کشور کسل تر به نظر می رسند و افراد در مناطق کوهستانی و خشک، سر حال تر هستند و راحت تر از خواب بیدار می شوند.