

هنگامه



مجلس چقدر به وعده‌هایش عمل کرد؟

وقت کارنامه

نگاهی دقیق به اقدام‌ها و فعالیت‌های نمایندگان ملت در مجلس یازدهم

- + مجلسی‌ها به ۹ وعده خود به‌طور کامل عمل کرده‌اند
- + ۹ وعده دیگر هم بین ۷۰ تا ۸۰ درصد محقق شد
- + نمایندگان به ۲ وعده خود عمل نکرده‌اند

صفحه ۲



شب‌شک

تیم ملی با کسب پیروزی دشوار مقابل هنگ‌کنگ صعود کرد اما کیفیت بازی ملی پوشان تردیدهای زیادی را به وجود آورد

صفحه ۹

فعالیت گرم‌خانه‌های بسیار در شب‌های سرد تهران

اتوبوس شب سرپناه بی‌خانمان‌ها

گزارش میدانی از خدماتی که گرم‌خانه‌های بسیار به افراد بی‌سرپناه ارائه می‌کنند

- ۳۰ بی‌خانمان**
ظرفیت هر گرم‌خانه بسیار اتوبوسی است.
- ۲۰ اتوبوس**
شب‌ها گرم‌خانه بسیار تهران هستند.
- ۴۰ گشت**
بی‌خانمان‌های شهر را جمع‌آوری می‌کنند.

صفحه ۱۳

ایران - پاکستان روابط کامل و بدون تنش

تیر بدخواهان برای ایجاد مناقشه میان ۲ کشور به سنگ خورد

صفحه ۲

مسیر فساد در واردات را حذف کردیم

گفت‌وگو با قائم‌مقام وزیر جهاد کشاورزی درباره سیستمی شدن ثبت سفارش واردات

+ کاهش ۳۰ درصدی مصارف ارزی کشور در حوزه کشاورزی

صفحه ۱۷



مرکز تهران پژوهی همشهری

علیرضا زمانی؛ تهران پژوه

قصری پنهان در پایتخت

از دوره قاجار، کاخ‌ها و عمارت‌های فراوانی در تهران امروز پابرجاست که شاهان قاجار و رجالشان دستور ساخت آنها را داده‌اند. در این میان، کاخ‌هایی چون کاخ نیاوران یا صاحب‌قرانیه، کاخ گلستان و باغ نگارستان در دسترس بازدید شهروندان قرار دارند. برخی بناها همچون عمارت عشرت‌آباد هم هستند که همگان از وجودشان مطلعند، اما امکان بازدید آنها وجود ندارد. با این حال، شاید بسیاری از اهالی تهران و علاقه‌مندان به بناهای تاریخی نمانند که عمارت‌های قصر سلطنتی سلطنت‌آباد در خیابان پاسداران که در گذشته به خیابان سلطنت‌آباد معروف بود، همچنان پابرجاست.



این قصر به دستور ناصرالدین شاه، در حالی که حدود ۳۰ سال از سلطنتش می‌گذشت، ساخته شد. قبل از آن، در این مکان روستایی به نام حصار رضاییک قرار داشت که ساکنانش را به حصار بوعلی کوچاندند و این قصر زیبا را به جای آن برپا کردند. قبل از سلطنت‌آباد، ناصرالدین شاه اوقات خود را در قصر نیاوران می‌گذراند، اما از آنجا که چشم‌انداز شمالی این قصر رو به کوه‌های البرز بود، شاه دستور ساخت قصر سلطنت‌آباد را در دشت باز داد تا چشم‌انداز آن از همه طرف باز و در صفا و دلگشاایی از سایر عمارت‌های بیلابقی ممتاز باشد. بعد از ساخت عمارت بیرونی، حرمسرای شاه هم ساخته شد و از اطراف و کناف و ولایات اقسام و انواع گل و ریاحین و درختان مشمر آوردند و در باغ این قصر کاشتند. از میان عمارت‌های متعددی این قصر زیبا همچون برج ساعت که به تقلید یکی از آتشیگه‌های ایران ساخته شده بود و برج خوابگاه و... تنها عمارت حوض خانه که مزین به گچبری‌های عالی است و یک برج چندطبقه که در طبقات مختلف آن نمونه‌های مختلف هنری و ظرافتی از معماری ایرانی مشتمل بر مقرنس کاری و گچبری و آیینه کاری به چشم می‌خورد، باقی مانده‌اند. این دو عمارت زیبا امروز در مجموعه‌های صنایع دفاع واقع در خیابان پاسداران قرار دارند و کمتر کسی از وجود آنها مطلع است. جالب اینکه مسئولان صنایع دفاع به خوبی از آنها محافظت می‌کنند و عمارت حوض خانه محل پذیرایی از میهمان‌های خارجی این مجموعه است و در نهایت زیبایی و به‌صورت کاربردی از آن استفاده می‌شود.

آگهی مزایده املاک
با شرایط ویژه

تعدادی زمین واقع در یزد، دروازه قرآن، بلوار نصر، اراضی فاز یک طرح کوثر

شرکت احداث و بهره‌برداری آزاد راه تهران - شمال

رجوع به صفحه ۱۹

ضمیمه امروز

آشپزی

فست‌فودها بدون نوشیدنی
هر طعم دلپذیری دارند

برای سلامت‌تان و زیاده‌اندازی
می‌توانید انواع غذای حیوانات بپزید

بسیار راضی و تعجب‌برانگیز
جایگزین کسب و کار کیم

حبوبات
سجرامینز

«آشپزی» منتشر شد

ویژه امروز

پیش‌بینی کارشناسان از زروود ۲ سامانه بارشی به کشور

طوفان برفی در راه ایران

ساختار خانواده یعنی چند نفر از فرزندان در سن ازدواج و چند نفر در سن ایجاد مشاغل هستند. آیا فرزندی دارند یا در خانواده بیمار و معلول هست؟ یا چند نفر حقوق‌بگیر هستند؟

برای هر نفر برای دهک‌های چهارم تا نهم

داده نما

گرافیک: ارش شاه‌سمندی

یارانه نقدی به‌روزرسانی شد

تحلیل داده‌ها براساس صدک‌بندی انجام می‌شود. پایش داده‌ها و معیارهای ارزیابی و سنجی دهک‌های درآمدی و سیاست‌گذاری‌های دهکی اعمال می‌شود اما نظارت‌ها، تحلیل‌ها و دقت‌ها به‌صورت صدکی انجام خواهد شد. رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان می‌گوید: براساس تکلیف قانونی بودجه سال ۱۴۰۳ و اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در دی ماه سال جاری با عنایت به وسع سنجی جدید خانوارها و براساس آخرین آمار و اطلاعات ثبتی و متقن از دستگاه‌های متولی، اطلاعات خانوارها به‌روزرسانی شد. علیرضا محمدی تغییرات و جای‌جایی افراد در دهک‌های مختلف درآمدی را براساس اندک عنوان کرده است که براساس به‌روزرسانی جدید، ۶۰ هزار خانوار جدید مشمول دریافت یارانه معیشتی شدند و ۶۰ هزار خانوار جدید دیگر نیز به دهک دهم و صدک‌های بالایی اضافه شدند و مشمول دریافت یارانه نمی‌شوند.



معیارهای وسع‌سنجی خانوار:

وام دریافتی، سود و تراکنش‌های بانکی، ساتنا و پایا، سهام و فعالیت در بورس و سفر خارجی، وسیله نقلیه و مسکن

ساختار خانواده یعنی چند نفر از فرزندان در سن ازدواج و چند نفر در سن ایجاد مشاغل هستند. آیا فرزندی دارند یا در خانواده بیمار و معلول هست؟ یا چند نفر حقوق‌بگیر هستند؟

۴۰۰ هزار تومان
به ازای هر نفر برای دهک‌های اول تا سوم

۳۰۰ هزار تومان
برای هر نفر برای دهک‌های چهارم تا نهم



یادداشت

مجید نصیریانی؛ عضو کمیسیون فرهنگی مجلس

ادای دین به مردم

مجلس یازدهم در عمر ۴ ساله خود تلاش کرد تا به تمامی وعده‌های انتخاباتی‌اش عمل کند و خوشبختانه تا حد بسیار زیادی نیز موفق شد تا این خود را به مردم ایران ادا کند. پیش‌تر نیز این مجلس مورد تقدیر رهبر معظم انقلاب قرار گرفته بود که این موضوع حسن عملکرد مجلس را به خوبی نشان داده است. مهم‌ترین اقدامات مجلس را به‌طور اختصار می‌توان در چند محور بیان کرد.

اول؛ یکی از مهم‌ترین افتخارات مجلس یازدهم از ابتدا تاکنون حمایت از اقشار ضعیف جامعه بوده است. در صد رشد منابع تخصیص یافته برای کمیته امداد و بهزیستی، نشان‌دهنده توجه خاص مجلس به حمایت از مستضعفان جامعه بوده است. حمایت ویژه از کارگران، تصویب و اجرای شدن طرح جهش تولید مسکن، همسان‌سازی حقوق بازنشستگان در برنامه هفتم و بودجه ۱۴۰۳، مبارزه با فساد، تسهیل در کسب و کارها و... همگی از جمله سیاست‌گذاری‌ها و قانون‌گذاری‌های مجلس یازدهم برای حمایت از قشر ضعیف و محروم جامعه ایران بوده است. همچنین تصویب مالیات بر خانه‌های خالی و ماشین‌های گران‌قیمت نیز از جمله حمایت‌های مجلس از عموم مردم جامعه و مبارزه با ویژه‌خواری در کشور بوده است.

دوم؛ در این مجلس ارقام بسیار خوبی در راستای محرومیت‌زدایی در روستاها و آبرسانی و برق‌رسانی اختصاصی یافته است که خوشبختانه آثار آن نیز در حال رونمایی در سطح کشور است البته نباید از همراهی بسیار خوب ریاست محترم جمهور و دولت سیزدهم غافل بود، چرا که وزارتخانه‌های دولت سیزدهم و استانداران کشور همراه مجلس یازدهم به خدمت‌رسانی به مردم ایران و مخصوصاً قشر ضعیف‌تر جامعه پرداخته‌اند، اما علاوه بر اقداماتی که تاکنون صورت گرفته، مصوبات و قوانین دیگری نیز به تصویب رسیده که به مرور آثار آن در کشور و در حوزه‌های اقتصادی لمس خواهد شد.

سوم؛ مجلس یازدهم اقدامات لازم جهت ایجاد و ادامه شفافیت در نهادهای کشور را وظیفه خود دانسته و به خوبی نیز اقدامات لازم جهت اجرایی شدن آن را در مجلس شورای اسلامی انجام داده است. در ادامه، قانون شفافیت به شورای نگهبان فرستاده شد و پس از رفع ابهامات لازم ادامه مراحل خود را جهت تصویب نهایی طی خواهد کرد. بنابراین خوشبختانه مجلس یازدهم به قول خود برای ایجاد شفافیت عمل کرد و در مرحله اول نیز این شفافیت در خود مجلس به‌وجود آمد؛ به طوری که نمایندگان مجلس به‌طور خودجوش، آرا و نظرات خود را در سامانه شفافیت مجلس به‌سمع و نظر مردم می‌رسانند و این نشان‌دهنده نرسه قابل‌قبول مجلس یازدهم در موضوع شفافیت است.

چهارم؛ یکی دیگر از مهم‌ترین اقداماتی که مجلس در حوزه فرهنگ و هنر کشور انجام داده است، حمایت‌ها از مجموعه‌های فرهنگی در سطح کشور بوده است. قانون جوانی جمعیت یکی از مهم‌ترین قوانینی بود که پس از سال‌ها معطلی، خوشبختانه در کمیسیون فرهنگی مجلس کنونی تنظیم و در نهایت در صحن علنی مجلس به تصویب رسید. در عین حال در موضوع اختصاص منابع برای عرصه‌های فرهنگی کشور اعم از مجموعه‌های ورزش برای جوانان، وزارت فرهنگ و ارشاد، مجموعه‌های گردشگری، صداوسیما و سایر دستگاه‌های فرهنگی اقدامات خوبی از سوی مجلس انجام شده است.

حضور فعال ایران در آب‌های بین‌المللی

در حال حاضر به‌صورت همزمان ۴ ناوگروه رزمی ایران در حال اجرای عملیات در آب‌های بین‌المللی هستند. امیرشهرام ایرانی، فرمانده نیروی دریایی ارتش در این زمینه تأکید دارد این نیرو با همه توان در صحنه‌های بین‌المللی و اقیانوسی حضوری فعال دارد. پایگاه اطلاع‌رسانی ارتش



اقدام‌های آینده‌نگرانه دولت

در ۲۹ ماه گذشته از آغاز به‌کار دولت سیزدهم طرح‌های نیمه‌تمام فراوانی در کشور تکمیل شده‌است. سیدمحمد حسینی، معاون امور مجلس رئیس‌جمهور با اعلام این خبر، تأکید کرد که پروژه‌های پیشران اقتصادی و زیربنایی مهمی با سرمایه‌گذاری‌های کلان در راستای آینده‌نگری آغاز شده‌است. ایرنا

وقت کارنامه

نگاهی دقیق به اقدام‌ها و فعالیت‌های نمایندگان ملت در مجلس یازدهم



گزارش

علیرضا احمدی
روزنامه‌نگار

در شرایطی که کمتر از ۲ ماه به برگزاری انتخابات مجلس دوازدهم در ۱۱ اسفندماه ۱۴۰۲ باقی مانده، بررسی کارنامه اقدام‌ها و فعالیت‌های نمایندگان ملت در مجلس یازدهم می‌تواند گام مهمی در مسیر مشارکت مردم به حساب آید؛ کارنامه‌ای که در بسیاری از حوزه‌ها توانسته نمره قبولی در یافت کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد از ۲۲ حوزه احصا شده، نمایندگان در ۹ حوزه موفق به تحقق ۱۰۰ درصدی وعده‌ها شده‌اند و در حدود ۹ حوزه دیگر نیز وعده‌ها بین ۷۰ تا ۸۰ درصد محقق شده‌اند. این در حالی است که براساس بررسی‌های انجام شده، در ۲ حوزه نیز مجلس یازدهم موفق به تحقق وعده‌ها نشده‌است.

وعده: اصلاح ساختار بودجه
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون برخی احکام مربوط به اصلاح ساختار بودجه کشور
■ اصلاح ماده ۱۸۲ آیین‌نامه داخلی مجلس برای ۲ مرحله‌ای کردن بررسی بودجه و جلوگیری از افزایش سقف بودجه
■ ایجاد سامانه بودجه‌ریزی برای نظارت آنلاین بر محل هزینه‌کرد بودجه
■ اقدام‌های انجام شده از سوی مجلس منجر به تحقق تقریباً ۱۰۰ درصدی در آمدهای بودجه سال ۱۴۰۱ شد.

وعده: تحول در حوزه بازار سرمایه
میزان تحقق: ۵۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب طرح اصلاح قانون بازار سرمایه در کمیسیون
■ اختصاص یک درصد از منابع صندوق توسعه ملی به صندوق تثبیت بازار سرمایه که در بودجه ۱۴۰۲



تصویر: جلسه‌ای با حضور نمایندگان مجلس شورای اسلامی و اعضای هیأت رئیسه

و وعده: تحول درون مجلس

میزان تحقق: ۷۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ برگزاری جلسه‌های متعدد کارشناسی
■ ایجاد سامانه جمع‌سپاری برای دریافت پیشنهادها مردمی هنگام بررسی طرح‌ها و لوایح
■ بخش زنده تلویزیونی سخن صحن مجلس برای نخستین بار
■ نمایشگاه سالاری با برگزاری آزمون برای جذب دبیران
■ کمیسیون‌های تخصصی مجلس
■ ایجاد شورای هماهنگی مجلس برای تعیین اولویت‌ها و هدفمندسازی اقدام‌ها با حضور روسای کمیسیون‌ها و اعضای هیأت رئیسه

وعده: ساماندهی بافت‌های فرسوده و حاشیه‌شهرها
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تکلیف واگذاری زمین‌های دولتی در محدوده شهرها تا سقف ۲۰ درصد برای بازآفرینی بافت‌های فرسوده و حاشیه‌های شهر
■ اختصاص ۴۰ درصد تخفیف در قیمت واحدهای نوساز در فرایند «کلید به کلید» در بافت فرسوده و حاشیه‌های

■ اجازه واگذاری مالکیت اجابنی سکونتگاه‌های غیررسمی به ساکنان آن

وعده: تغییر نظام مالیاتی به نفع مردم
میزان تحقق: ۸۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ اصلاح قانون مالیات بر ارزش افزوده
■ کاهش مالیات واحدهای تولیدی
■ حذف معافیت‌های مالیاتی قشرهای پردرآمد
■ شفافیت نظام مالیاتی
■ ساماندهی کردن نظام مالیاتی
■ وضع مالیات بلکنی بر حقوق‌ها
■ تصویب قانون مالیات بر خودروها و خانه‌های لوکس
■ طرح مالیات بر مجموع درآمد (تصویب نشد)

وعده: توجه به حوزه دانش‌بنیان
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون جهش تولید دانش‌بنیان
■ قانون جهش تولید دانش‌بنیان از جمله گام‌های راهبردی مجلس یازدهم در حوزه توسعه فعالیت‌های دانش‌بنیان در کشور به حساب می‌آید که علاوه بر تسهیل امور بورسی، گمرکی و صادراتی برای شرکتهای دانش‌بنیان با هدف رونق تولید و صادرات آنها، بستر مناسبی برای حفظ نخبان در کشور به وجود می‌آورد.

وعده: تسهیل کار صادرکنندگان خوش‌حساب
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تسهیل فعالیت‌های صادرکنندگان خوش‌حساب یکی از وعده‌های مجلس یازدهم به حساب می‌آید که با اقدام مشخصی همراه نشد. اگرچه مجلس یازدهم با همراهی دولت سیزدهم گام‌های مؤثری در مسیر رونق تولید و صادرات برداشته، اما تسهیل فعالیت‌های صادرکنندگان خوش‌حساب با قانون با اقدام مشخصی همراه نشده‌است.

وعده: توسعه حمل‌ونقل عمومی
میزان تحقق: ۷۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ اختصاص ۵۰ درصد تسهیلات مالی خارجی در یافتی به تأمین ناوگان و تجهیزات قطار شهری
■ مجوز انتشار ۳۲۰۰ امت اولیای بهادار برای توسعه حمل‌ونقل عمومی
■ اختصاص ۲۵ درصد از عوارض شهرداری‌ها و دهیاری‌ها از فروش حامل‌های انرژی به منظور نوسازی ناوگان حمل‌ونقل عمومی

وعده: مالیات بر عایدی سرمایه
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب طرح مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری
■ طرح مالیات بر عایدی سرمایه به از جمله طرح‌هایی بود که با هدف کاهش سوداگری و کاهش التهاب بازارها در بخش‌های مختلف از مسکن گرفته تا ارز و خودرو و برای سوق دادن سرمایه‌ها به بخش مولد، مطرح شد و پس از رفت و برگشت میان مجلس و شورای نگهبان، در آستانه نهایی شدن قرار دارد.

وعده: تبدیل وزارت امور خارجه به وزارت امور خارجه و تجارت بین‌الملل
میزان تحقق: ۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ در نخستین ماه‌های آغاز به‌کار مجلس یازدهم بود که برخی نمایندگان ضمن اشاره به ضرورت توسعه دیپلماسی اقتصادی در وزارت امور خارجه، تأکید کردند که برای ساماندهی فعالیت‌ها در این حوزه، نام وزارت امور خارجه نیز باید به «وزارت خارجه و تجارت و امور بین‌الملل» تغییر یابد که این امر محقق نشد.

وعده: اصلاح قوانین برای کنترل ارزش پول ملی و تورم
میزان تحقق: ۷۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ ورود به اوضاع آشفته صندوق‌های بازنشستگی برای رفع ناترازی صندوق‌ها
■ رعایت سقف منابع و معارف بودجه‌های سنواتی
■ اصلاح قانون مبارزه با قاچاق کالا

وعده: اصلاح نظام بانکی
میزان تحقق: ۷۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب و ابلاغ قانون اصلاح ساختار بانک مرکزی پس از ۵۰ سال
■ فرسار گرفتن طرح بانکداری جمهوری اسلامی در دستور کار صحن علنی

وعده: سیاست‌های حمایتی فراگیر به‌ویژه برای طبقه محروم جامعه
میزان تحقق: ۸۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون حمایت از خانواده
■ تصویب ثبت‌نام متقاضیان بارانه
■ تصویب ثبت‌نام سهام عدالت
■ بیمه رایگان ۵ میلیون نفر
■ تصویب ارائه کالابریگ به مردم در صورت حذف ارز ترجیحی (اکنون ۷ دهک امکان استفاده از کالابریگ را دارند)

وعده: بهبود قوانین حوزه مسکن
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون مالیات بر خانه‌های خالی
■ تصویب قانون جهش تولید مسکن
■ تصویب طرح کنترل اجاره‌بهای مسکن

وعده: تصویب قوانین مهم برج‌مانده
میزان تحقق: ۸۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ قانون واردات خودروهای کارکرده
■ قانون ساماندهی صنعت خودرو

وعده: نظارت مؤثر بر شرکت‌های دولتی
میزان تحقق: ۵۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ شفافیت بودجه شرکت‌های دولتی در بودجه سنواتی
■ حمایت از افشاگران فساد
■ میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:
■ تصویب قانون حمایت از افشاگران فساد

وعده: حذف انحصارها و تسهیل دریافت مجوز
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون صدور مجوزهای کسب‌وکار
■ قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب‌وکار در حالی در کار شناسان معتقدند از جمله قوانینی به‌شمار می‌رود که اجرایی‌سازی مناسب آن می‌تواند بسیاری از مشکلات حوزه تولید را رفع کند و به رونق فعالیت‌ها در این عرصه بینجامد.

وعده: اتصال سامانه‌های کشور به صورت شبکه‌ای
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب قانون مدیریت داده‌ها و اطلاعات ملی
■ قانون مدیریت داده‌ها و اطلاعات ملی، مشتمل بر ۱۲ ماده و ۹ تبصره، پس از تصویب در ۳۰ شهریورماه ۱۴۰۱ از سوی مجلس، در ۲۰ مهرماه همان سال به تأیید شورای نگهبان رسید. مهم‌ترین کار ویزه این قانون، ارائه منسجم خدمات به مردم است که در بسیاری از حوزه‌ها گره‌گشای چالش‌های موجود خواهد بود.

وعده: مدیریت تعارض منافع
میزان تحقق: ۸۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ تصویب کلیات لایحه مدیریت تعارض منافع
■ وعده: برخط شدن حسابرسی دیوان محاسبات
میزان تحقق: ۱۰۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

وعده: شفافیت
میزان تحقق: ۷۰ درصد
اقدام‌های انجام شده:

■ انتشار آرای بیش از ۲۴۰ رأی‌دهنده در سایت مجلس
■ «شفافیت» یکی از مهم‌ترین وعده‌های مجلس یازدهم بود که با بیگیری‌های قابل‌توجهی نیز همراه شد. در این میان اگرچه طرح موسوم به شفافیت قوای سه‌گانه یکی از مهم‌ترین و نخستین اقدام‌های مجلس در این حوزه بوده، اما همچنان با تکلیف مانده و در وقت و برگشت‌های متعدد میان مجلس، شورای نگهبان و مجمع تشخیص مصلحت نظام سرنواشت آن همچنان در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

اطلاعیه سوم وزارت اطلاعات درباره انفجار کرمان

وزارت اطلاعات در اطلاعیه سوم خود درباره فاجعه تروریستی کرمان اطلاعات جدیدی را در مورد تعدادی از سرکردگان داعش و انتقال آنها به بازداشتگاه‌های کشور اعلام کرد.

در پی وقوع فاجعه غمبار در مراسم سالگرد شهادت شهید قاسم سلیمانی (ره) در کرمان اطلاعات قابل‌توجهی از لایه‌های دخیل در طراحی و اجرای آن عملیات تروریستی حاصل شد. به‌دنبال آن تعداد دیگری از عناصر مرتبط با واقعه مذکور، در سطوح برخی سرکردگان گروهک مزدور داعش تا عوامل عملیاتی و از اتباع چند کشور، شناسایی، بازداشت و به بازداشتگاه‌های کشور منتقل شدند. با توجه به ادامه‌دار بودن عملیات آفندی و پدافندی و استمرار حضور مترصد سربازان گمنام امام زمان (عج) در محیط‌های هدف، ذیلاً به بخش دیگری از اطلاعات حاصله و اقدامات صورت گرفته اشاره می‌گردد:

■ تروریست تکفیری که چند روز پس از حادثه جنایتکارانه کرمان، با هدف انجام عملیات مجدد در دیار کریمان وارد کشور شده بودند، با تدابیر هوشمندانه و اقدام فداکارانه سربازان گمنام امام زمان (عج) در اداره کل اطلاعات استان کرمان، به محاصره دل‌آور مردان گمنام کرمانی درآمد و در تیراندازی‌های متقابل، هر دو عنصر تکفیری به هلاکت رسیدند.

■ بازداشت یکی از سرکردگان داعشی به‌نام «محمد عمران تنویر» با نام مستعار «ابوعمران»، وی از امرای داعش موسوم به ولایت خراسان بوده است. نامبرده که متخصص بمب‌سازی گروهک مزدور داعش است در چند کشور منطقه حضور داشته و به‌عنوان یکی از امرای گروهک مزدور داعش ارتقا یافته است. تحقیقات از نامبرده ادامه دارد.

■ بازداشت شخصی دیگری به نام «مهتاب» (مذکر) که او نیز از عوامل مرتبط با «عبدالله تاجیکی» بوده و با طراحی عبدالله، در پوشش کارگری وارد کشور شده بود. این فرد در مرحله بازجویی قرار دارد.

■ شناسایی و بازداشت تروریستی دیگر از سرکردگان موسوم به داعش خراسان همراه با ۴ نفر از اعضای تیم وی.

■ شناسایی و بازداشت یک تروریست که قصد انجام عملیات تروریستی در بارگاه یکی از امامزادگان در حومه شهر مقدس مشهد را داشت. از این فرد اسلحه و متعلقات آن کشف شد و تحت تحقیق و بازجویی قرار دارد.

■ شناسایی و رهگیری یکی از سرکردگان گروهک صهیونیستی داعش، به نام «محمد عادل عارف» معروف به «عادل پنجشیری» که طبق آخرین ردهای به‌دست آمده، وارد منطقه‌ای در غرب تهران شده است.

تیتیر خبر

خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

■ کاظم صدیقی، خطیب نماز جمعه تهران عملیات اخیر سپاه پاسداران را هشداری به تهدیدهای رژیم صهیونیستی ارزیابی کرد.
■ سفارت پاکستان در تهران با تأکید بر ایستادگی آن کشور در کنار ایران، اعلام کرد همکاری و اعتماد متقابل بین ۲ کشور برادر برای صلح منطقه‌ای حیاتی است.

■ روح‌الله مفکرآزاد، عضو هیأت رئیسه مجلس اعلام کرد روند رسیدگی به لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ از روز یکشنبه (فردا) در صحن مجلس آغاز می‌شود.

■ دوستعلی جلیلیان، فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان از اقدام به‌موقع مأموران و دستگیری عاملان تیراندازی به مقر نظامی و کشف سلاح‌های جنگی در شهرستان سراوان خبر داد.

■ داوود منظور، رئیس سازمان برنامه و بودجه از بررسی مقدمات انجام دوم سفر استانی سیدابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور به مازندران خبر داد.

■ یک مقام مصری اعلام کرد قاهره تماس‌های امنیتی فشرده‌ای با ایران و انصارالله یمن برای کنترل تنش در دریای سرخ دارد و مخالف گزینه نظامی آمریکا است.

■ رافائل گروسی، مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در مصاحبه‌ای در حاشیه اجلاس داووس مدعی شد: «ایران ما را بابت مناقشه با آمریکا و اروپا تنبیه می‌کند».

■ زردان، سخنگوی پلیس کابل تأکید کرد که هیچ ارتباطی میان حکومت طالبان افغانستان و گروه تروریستی جیش‌الظلم وجود ندارد.

عکس خبر



یادواره شهدای عملیات کرمانی

یادواره شهدای مسجد نبه‌چی تهران «پاسداشت شهدای عملیات کرمانی» با سخنرانی اسماعیل کوثری، نماینده تهران در مجلس و سیدمحمد حسینی، معاون امورمجلس رئیس‌جمهور برگزار شد. عکس: فارس

رزم اقتدار در آسمان ایران

رزمایش مشترک تخصصی پدافند هوایی «مدافعان آسمان ولایت ۱۴۰۲» که در یک‌سوم آسمان کشور انجام شد، توانمندی‌های نیروهای مسلح ایران، به‌ویژه در عرصه رزم‌هوایی، در حوزه نیروی انسانی جنوب‌غرب، جنوب و جنوب‌شرق برگزار شد. و بار دیگر اقتدار نیروهای مسلح در حفاظت از مرزها و صیانت از امنیت کشور را به‌نمایش گذاشت. این رزمایش که با توجه به تحولات منطقه‌ای اخیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، در محدوده‌ای به وسعت ۵۸۳ کیلومتر از نوار ساحلی تا عمق ۴۰۰ کیلومتری کشور برگزار شد و نیروی پدافند هوایی از تش، نیروی هوافضای سپاه، نیروی هوایی ارتش، نیروی دریایی ارتش، نیروی دریایی سپاه و همچنین بخش‌هایی از نیروی زمینی ارتش

رزمایش مشترک تخصصی پدافند هوایی «مدافعان آسمان ولایت ۱۴۰۲» که در یک‌سوم آسمان کشور انجام شد، توانمندی‌های نیروهای مسلح ایران، به‌ویژه در عرصه رزم‌هوایی، در حوزه نیروی انسانی جنوب‌غرب، جنوب و جنوب‌شرق برگزار شد. و بار دیگر اقتدار نیروهای مسلح در حفاظت از مرزها و صیانت از امنیت کشور را به‌نمایش گذاشت. این رزمایش که با توجه به تحولات منطقه‌ای اخیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، در محدوده‌ای به وسعت ۵۸۳ کیلومتر از نوار ساحلی تا عمق ۴۰۰ کیلومتری کشور برگزار شد و نیروی پدافند هوایی از تش، نیروی هوافضای سپاه، نیروی هوایی ارتش، نیروی دریایی ارتش، نیروی دریایی سپاه و همچنین بخش‌هایی از نیروی زمینی ارتش

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

(نوبت اول)

همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه)

شماره ۱۱۳۳ - ۱۴۰۲/۱۰ - ت



شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد «تأمین مصالح و اجرای عملیات تکمیل کارهای عمرانی و تأسیسات و سیستم‌های الکتریکی و مکانیکال ساختمان مجتمع معدنی سرب و روی انگوران واقع در شهر زنجان» را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۰۸۶۰۰۰۲۸۰۰۰۲۰۰۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰ و با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه با تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۱۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یازده میلیارد و پانصد میلیون) ریال (واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی) برگزار نماید. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۷ و مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت تا ساعت ۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ و مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۱ و جلسه بازگشایی پاکات صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ برگزار می‌گردد. علاقمندان شرکت در مناقصه میبایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی با شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

هشگ



یانیس اورفانیس
وزیر دارایی سابق یونان
بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل (رژیم صهیونیستی) بارد راحل ۲۲ کشوری که باین مدعی است راحل بحران امروز خاورمیانه است رئیس جمهور آمریکا را ریشخند می‌کند اما باین همچنان بمب‌ها و تسلیحات نظامی سنگین را در اختیار او قرار می‌دهد تا روی سر فلسطینیان بریزد. حکم دیگری نمی‌ماند.



محمد صفا
دیپلمات فلسطین در سازمان ملل
حدود ۵۰ روز پیش کودکان فلسطینی در بیابانه‌ای خواستار توقف حملات اسرائیل به کودکان و زنان در نوار غزه شدند و از جامعه جهانی خواستند که جلوی این حملات را بگیرد اما هیچ‌کس به حرف آنان گوش نکرد. از آن زمان تاکنون بیش از ۱۳ هزار کودک فلسطینی کشته شده‌اند. هیچ ادعا و بیانه‌ای نمی‌تواند قتل عام ۱۳ هزار کودک بی دفاع را توجیه کند.



نور نعیم
پزشک و محقق فلسطینی ساکن غزه
لحظه‌ای را تصور کنید که در خانه هستید، شما و اعضای خانواده‌تان صدای انفجار همی‌را می‌شنوید که زمین را تکان می‌دهد و قلب شما را بر اثر ترس می‌کند! این واقعیت غزه در ۱۰۶ روز گذشته بوده است و هرگز برای لحظه‌ای متوقف نشده است! #تسل کشی در غزه

کیوسک



روزنامه فایننشال تایمز (انگلیسی)

طرح کشورهای عربی برای پایان جنگ غزه
کشورهای عربی در حال کار روی ابتکاری برای تضمین آتش‌بس در غزه، به‌عنوان بخشی از طرح گسترده‌تر هستند که می‌تواند پیشنهاد عادی سازی روابط ریاض با تل آویو را در ازای تشکیل کشور فلسطینی شامل شود. به گفته یک مقام ارشد کشورهای عربی، احتمال می‌رود که این طرح ظرف چند هفته با هدف پایان دادن به جنگ تل آویو-حماس و جلوگیری از درگیری گسترده‌تر در خاورمیانه ارائه شود.

اذعان صهیونیست‌ها به سرقت اجساد از قبرها در غزه
پس از پخش صحنه‌هایی از قبور تخریب شده و اجساد بیرون آورده شده، سخنگوی ارتش اشغالگر به تیش قبرها در خان یونس اذعان کرد. او گفته، اجساد شهدای فلسطینی را از قبرها در خان یونس خارج کرده‌اند تا بررسی کنند و ببینند این اجساد متعلق به اسرای اسرائیلی است یا خیر، اما می‌دانند



فریاد ملت یمن: آمریکا مادر تروریسم است
مردم یمن دیروز (جمعه) برای خندمین هفته متوالی با شعار «در کنار فلسطین ایستادیم» و «آمریکا مادر تروریسم است» و «خیابان‌ها آمدند، و منی‌ها از ملل اسلامی و عربی خواستند تا سد سکوت را بشکنند و دامنه تحریم علیه کالاهای آمریکایی و اسرائیلی را گسترش دهند، العالم

یمن متوقف نشد

با وجود استقرار ناوهای آمریکایی در منطقه، اما کشتی‌ها و ناوهای آمریکایی همچنان هدف نیروهای یمنی قرار می‌گیرند

دریای آمریکا و چند کشور در دریای آمریکا آغاز کرده، جدیدترین و مجهزترین ناو آمریکایی است و استقرارش در غرب فلستین اشغالی، آمریکایی‌ها ناو هواپیمابر فوق پیشرفته و ۱۳ میلیارد دلاری «یواس اس جروالد آر. فور» که نام خود را از سی‌وهشتمین رئیس‌جمهور آمریکا گرفته به غرب آسیا اعزام کردند. این ناو به‌عنوان گران‌قیمت‌ترین ناو آمریکایی که از

کرده تا حمایت تمام قد خود را از تل آویو نشان دهد. تنها یک روز پس از عملیات طوفان الاقصی توسط حماس در جنوب فلستین اشغالی، آمریکایی‌ها ناو هواپیمابر فوق پیشرفته و ۱۳ میلیارد دلاری «یواس اس جروالد آر. فور» که نام خود را از سی‌وهشتمین رئیس‌جمهور آمریکا گرفته به غرب آسیا اعزام کردند. این ناو به‌عنوان گران‌قیمت‌ترین ناو آمریکایی که از

کرده تا حمایت تمام قد خود را از تل آویو نشان دهد. تنها یک روز پس از عملیات طوفان الاقصی توسط حماس در جنوب فلستین اشغالی، آمریکایی‌ها ناو هواپیمابر فوق پیشرفته و ۱۳ میلیارد دلاری «یواس اس جروالد آر. فور» که نام خود را از سی‌وهشتمین رئیس‌جمهور آمریکا گرفته به غرب آسیا اعزام کردند. این ناو به‌عنوان گران‌قیمت‌ترین ناو آمریکایی که از

گزارش
روزنامه‌نگار
رضاعربی

در اوج تنش و جنگی که در غزه جریان دارد، کاخ سفید در واشنگتن تعدادی از ناوهای جنگی خود را عازم دریای سرخ در مجاورت سواحل یمن و همچنین دریای مدیترانه در مجاورت سواحل فلسطین



پیشینه آسیب‌پذیری ناوهای آمریکایی

با وجود گزارش‌های متعددی که درباره حضور ناو گروه‌های آمریکایی در دریای سرخ و مناطق پیرامونی وجود دارد، اما این ناوها تاکنون در بازدارندگی و دفاع از کشتی‌های عبوری آمریکایی از دریای سرخ مستقر هستند، همچنین ناوهای انصارالله، یک کشتی متعلق به آمریکا را در نزدیکی سواحل المکلا در شرق این کشور هدف قرار دادند. خبرگزاری فرانسه هم تأیید کرد که یمن با ۲ موشک بالستیک این کشتی آمریکایی را هدف قرار داده است. کشتی‌های یمنی علیه کشتی آمریکایی برای چندمین بار صورت می‌گرفت. از زمان بمباران یمن از سوی جنگنده‌های آمریکایی و انگلیسی در هفته گذشته، تاکنون یمنی‌ها حداقل ۲ بار کشتی‌های آمریکایی را هدف قرار داده‌اند. حمله به کشتی آمریکایی جینکو بیکاردی در ۲۸ دی ماه، حمله به یک کشتی باری متعلق به آمریکا در سواحل یمن در ۲۵ دی ماه و حمله به ناوشکن آمریکایی «یواس اس لایون» در ۲۴ دی ماه و حمله اخیر به یک کشتی آمریکایی در سواحل المکلا ۴ حمله تأیید شده نیروهای یمنی علیه اهداف متعلق به آمریکا در دریای سرخ با وجود حضور ناوهای آمریکایی است.

شکسته شدن ایست ناوهای آمریکایی

با وجود گزارش‌های متعددی که درباره حضور ناو گروه‌های آمریکایی در دریای سرخ و مناطق پیرامونی وجود دارد، اما این ناوها تاکنون در بازدارندگی و دفاع از کشتی‌های عبوری آمریکایی از دریای سرخ مستقر هستند، همچنین ناوهای انصارالله، یک کشتی متعلق به آمریکا را در نزدیکی سواحل المکلا در شرق این کشور هدف قرار دادند. خبرگزاری فرانسه هم تأیید کرد که یمن با ۲ موشک بالستیک این کشتی آمریکایی را هدف قرار داده است. کشتی‌های یمنی علیه کشتی آمریکایی برای چندمین بار صورت می‌گرفت. از زمان بمباران یمن از سوی جنگنده‌های آمریکایی و انگلیسی در هفته گذشته، تاکنون یمنی‌ها حداقل ۲ بار کشتی‌های آمریکایی را هدف قرار داده‌اند. حمله به کشتی آمریکایی جینکو بیکاردی در ۲۸ دی ماه، حمله به یک کشتی باری متعلق به آمریکا در سواحل یمن در ۲۵ دی ماه و حمله به ناوشکن آمریکایی «یواس اس لایون» در ۲۴ دی ماه و حمله اخیر به یک کشتی آمریکایی در سواحل المکلا ۴ حمله تأیید شده نیروهای یمنی علیه اهداف متعلق به آمریکا در دریای سرخ با وجود حضور ناوهای آمریکایی است.

کدام ناوهای آمریکایی در منطقه مستقر شده‌اند؟

تنش جاری در دریای سرخ و خلیج عدن در حالی است که حداقل ۵ ناو آمریکایی در منطقه و مناطق مجاور مستقر شده‌اند. علاوه بر ناوهای «یواس اس دوایت آیزنهاور» و «ناو یواس اس لایون» که در دریای سرخ مستقر هستند، همچنین ناوهای «یواس اس کارنی» و «یواس اس میسون» نیز در دریای عرب و خلیج عدن در حال گشت‌زنی هستند. علاوه بر این با خروج ناو «یواس اس جروالد آر. فور» از دریای مدیترانه که ۲ هفته پیش اتفاق افتاد، اکنون ناو «یواس اس باتان» در مدیترانه و در نزدیکی سواحل فلسطین اشغالی در حال گشت‌زنی است. به همراه هر کدام از ناوهای گروهی از کشتی‌های نظامی کوچک‌تر به‌عنوان پشتیبانی فنی، لجستیکی و دفاعی در حال انجام مأموریت هستند و در مواردی تعداد کشتی‌های مجاور ناوهای آمریکایی به ۵ کشتی پشتیبانی و پدافندی می‌رسد. بنابراین در حال حاضر حداقل ۵ گروه رزم ناو که هر کدام شامل یک ابرناو و گروهی از کشتی‌های نظامی هستند، در دریای مدیترانه، دریای سرخ، خلیج عدن و دریای عرب در حال گشت‌زنی هستند.

واکنش پاکستان، مصرف داخلی دارد

از سوی دیگر شهریار خیدری، نایب‌رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس در این باره گفت: نگرانی خاصی در زمینه درگیری سیاسی با پاکستان وجود ندارد. مسائل مرزی بین ایران و پاکستان و درگیری‌های کوتاه مرزی هیچ‌گاه به معنای جنگ بین کشور نیست. واکنش پاکستان در مرزها، مصرف داخلی دارد و صرفاً برای پاسخ به افکار عمومی خود پاکستان است و به معنی شروع درگیری یا گسترش تنش‌ها نیست.

احضار کاردار پاکستان در تهران

ناصر کنعانی، سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد که به‌منظور ابلاغ رسمی اعتراض و درخواست توضیح دولت پاکستان در این رابطه، کاردار سفارت این کشور در تهران به وزارت امور خارجه احضار شد.

وزارت خارجه: حساب دولت پاکستان از تروریست‌های مسلح جداست

وزارت خارجه طی بیانیه‌ای به تشریح این ماجرا پرداخت. در بخشی از این بیانه آمده است: ایران اقدام غیرمتوازن و غیرقابل پیش‌بینی پاکستان در حمله پهبادی به شهر و نودان غیرایرانی روستایی در جدار مرزی آکشور را محکوم می‌کند. در حادثه سه‌شنبه قرارگاه مرزی نیروی زمینی سپاه مستقر در استان سیستان و بلوچستان، با مشاهده آمادگی یک گروه تروریستی برای عزیمت به سمت خاک ایران جهت انجام عملیات تروریستی، اقدام به عملیات پیشگیرانه علیه این گروه تروریستی در پادگان و مقر استقرار آنان در ارتفاعات منطقه و کیلومترها دورتر از مناطق مسکونی کرد. این رویه بخشی از وظایف ذاتی نیروهای مرزی ایران برای مقابله متناسب با گروه‌های تهدید تروریستی قریب‌الوقوع علیه مردم و شهروندان کشور است. حساب دولت دوست و برادر پاکستان از تروریست‌های مسلح جداست و ایران همواره به سیاست همسایگی خود پایبند است و اجازه نمی‌دهد که دشمنان و ایادی تروریست آنها این روابط را به‌ویژه در زمانی که نسل‌کشی و جنایات رژیم صهیونیستی مسئله اول جهان اسلام است، تیره کنند.

آسیب‌پذیری تاریخی ناوهای آمریکایی

غرق شده در جنگ کره طی فاصله زمانی ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۲	۵ ناو
آسیب دیده در جنگ کره در فاصله زمانی ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۲	۹۵ ناو
از رده خارج شده در حمله به ناو «یواس اس لیبرتی» در جنگ شش‌روزه اعراب و اسرائیل ۱۹۶۷	۱ ناو

حملات یمنی‌ها به کشتی‌ها و ناوهای آمریکایی

حمله به ناوشکن آمریکایی جینکو بیکاردی (لایون)	۲۴ دی ماه ۱۴۰۲
حمله به یک کشتی باری متعلق به آمریکا در سواحل یمن	۲۵ دی ماه ۱۴۰۲
حمله به کشتی آمریکایی	۲۸ دی ماه ۱۴۰۲
حمله به کشتی باری آمریکایی در سواحل المکلا	۲۹ دی ماه ۱۴۰۲

ناوهای آمریکایی در منطقه

- «یواس اس دوایت آیزنهاور» و «ناو یواس اس لایون»: در دریای سرخ
- «یواس اس کارنی» و «یواس اس میسون»: در دریای عرب و خلیج عدن
- «ناو یواس اس باتان»: در مدیترانه

آگهی فراخوان پیمانکاران
شرکت سرمایه‌گذاری مسکن پردیس (سهامی عام) در نظر دارد تهیه مصالح و اجرای عملیات اسکلت بتنی (بلوک شمالی) پروژه آسمان پردیس واقع در فاز ۱ شهر جدید پردیس با زیر بنای تقریبی ۱۰۷۵۰ مترمربع را به صورت نقدی-تهاتری، از طریق برگزاری مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی برخوردار از توانمندی فنی و مالی واگذار نماید.
از کلیه متقاضیان دعوت می‌شود جهت کسب اطلاعات تکمیلی از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ تا شماره تلفن‌های ۷۶۲۹۰۷۵۱ - ۰۲۱ و ۷۶۲۷۶۰۰۰ - (داخلی ۱۰۸، ۱۲۵) تماس حاصل نموده یا به سایت <https://pardis.maskanco.ir> مراجعه نمایند.
● نشانی جهت دریافت اسناد مناقصه با داشتن معرفی نامه (حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸): تهران- خیابان سپهرودی شمالی خیابان هویزه غربی - پلاک ۱۲۲ و یا شهر جدید پردیس- فاز ۳ بلوار سفیر امید- خیابان معلم- رویروی مسجد امیرالمومنین شرکت سرمایه‌گذاری مسکن پردیس - واحد امور پیمان و رسیدگی.
● مهلت تسلیم اسناد تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ می‌باشد.

TAM
فراخوان شناسایی سازنده قالب فورج سرد
شرکت مهندسی تام ایران خودرو در نظر دارد در راستای تأمین انواع قالب فورج سرد مورد نیاز خود به شرح زیر اقدام کند. از کلیه تأمین‌کنندگان مجرب و توانمند در این زمینه دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی تمایل کتبی خود را به آدرس ایمیل m.kamyab@tam.co.ir ارسال کنند.
۱. قالب جهت تولید قطعه در اندازه‌های کوچک با روش فورج سرد با پرس‌های منوال
۲. قالب جهت تولید قطعه در اندازه‌های کوچک با روش فورج سرد با پرس‌های اتوماتیک (با قالب‌های چند مرحله‌ای)
۳. قالب‌های برش میله (لقمه‌زنی) قابل نصب روی پرس‌های ضربی
روابط عمومی شرکت تام ایران خودرو

آگهی مزایده فروش آهن اسفنجی لوله‌ای
شرکت آسین گستر مشفق در نظر دارد حدوداً ۱۰۰۰ تن آهن اسفنجی لوله‌ای با درصد متالیزاسیون ۹۴ درصد تحویل فوری از طریق مزایده عمومی به فروش رساند، لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید پیشنهادات خود را تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ به دفتر این شرکت تحویل نمایند.
آدرس کارخانه: استان اصفهان، شهرستان کاشان، بخش مرکزی، دهستان خرم‌دشت، شهرک صنعتی امیرکبیر ۲، خیابان مستحکم کاشانی، خیابان ۲۲، کارخانه آسین گستر مشفق کدپستی: ۸۷۳۵۱۸۶۰۱۷ شماره تماس: ۰۳۱-۹۱۳۱۲۱۴۵ داخلی ۲۰۹
بدیهی است شرکت آسین گستر مشفق در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. جهت کسب اطلاعات بیشتر و شرایط شرکت در مزایده با شماره تلفن ۰۹۱۲۰۹۲۷۴۸۰ به نام آقای سابی‌زاد تماس حاصل فرمائید.
مهلت تحویل پاکت مزایده: ۱۴۰۲/۱۱/۱۱

اعلام آمادگی کشورهای خارجی برای میانجیگری
هاکان فیضان، وزیر خارجه ترکیه در واکنش به تنش در روابط ایران و پاکستان گفت: ترکیه از تحولات و تنش رخ داده در منطقه نگران است و پس از تماس با ایران و پاکستان به این نتیجه رسیده است که ۴ طرف خواهان افزایش تنش نیستند. ترکیه آماده نقش آفرینی برای کاهش تنش میان ایران و پاکستان است. مانو نیگ، سخنگوی وزارت امور خارجه چین نیز اظهار کرد: چین صمیمانه امیدوار است که ۴ طرف بتوانند آرامش و خویشتن‌داری داشته باشند و از تشدید تنش‌ها جلوگیری کنند. یوشیماسا هاپایاشی، دبیر کابینه ارشد ژاپن نیز گفت: از همه طرف‌های درگیر درخواست می‌کنیم تا حداکثر خویشتن‌داری را پیشه کرده و وضعیت را با فوریت رصد کنند.
خط پایان بر تنش میان اسلام آباد و تهران
پس از نشست دیروز کمیته امنیت ملی پاکستان، اعضای کابینه این کشور با تصمیم نهایی رهبران سیاسی و نظامی برای از سرگیری روابط کامل دیپلماتیک با جمهوری اسلامی ایران و بازگشت سفرهای ۲ کشور به پایتخت‌های یکدیگر موافقت کردند. در همین حال وزارت امور خارجه پاکستان اعلام کرد که در تماس تلفنی وزیران امور خارجه پاکستان و جمهوری اسلامی ایران، طرفین بازگشت سفرهای ۲ کشور به پایتخت‌های یکدیگر را مورد بررسی قرار دادند. جلیل عباس جیلانی و حسین امیرعبداللّه‌پان توافقی کردند که همکاری در سطح کاری و هماهنگی نزدیک در زمینه مبارزه با تروریسم و سایر جنبه‌های نگرانی متقابل باید تقویت شود. وزیران امور خارجه ایران و پاکستان همچنین توافق کردند که تنش‌ها را کاهش دهند.

hamshahrnews
@hamshahrnews
hamshahrnews
@hamshahrnews

عدد خبر

۳ ماه

۱ ریال

۷۹ فوتی

۲ برابر

ارائه

تأخیر در پرداخت سهم ارزی شیر خشک به داروخانه‌ها داریم. این را هادی احمدی، عضو هیات‌مدیره انجمن داروسازان گفته است. قرار بود مابه‌التفاوت تبدیل نرخ ارز شیرخشک از ۴۲۰۰ به ۲۸۵۰ تومان به بیمه سلامت داده شود تا به حساب داروخانه‌ها واریز شود.

هم از سوی بیمه سلامت و دیگر سازمان‌های مرتبط به داروخانه‌ها پرداخت نشده است؛ این در حالی است که بعد از اجرای طرح توزیع شیر خشک با کد ملی، قرار بود که مردم درگیر مشکلات تهیه آن نشوند، اما همین امر درسرهایی را ایجاد کرده است.

کرونا باعث شده تا در جدیدترین جدول اطلاعات مربوط به کرونا، آلمانی‌ها پیشتر باشند. همچنین در تازه‌ترین جدول «ورلد‌امتر» ۷۲ میلیون نفر از ابتدا تا به امروز به کرونا مبتلا شده‌اند که از بین آنها نزدیک به ۷ میلیون نفر جان سپرده‌اند.

نیاز داخل، امکان و ظرفیت تولید محصولات بهداشتی و آرایشی در داخل کشور وجود دارد. اینها را کامکار، پیشکسوت عرصه صنعت ذکر کرده و اشاره می‌کند که ۱۰ سال پیش که این صنعت را داشتیم، کشورهای مثل ترکیه و امارات اساسا وجود نداشتند.

آرش نهادی‌نو: روزنامه‌نگار

۴ راهکار شگفت‌انگیز برای کاهش سریع وزن

کاهش وزن اغلب با تأکید تومان بر ورزش و رژیم غذایی مناسب در هم آمیخته است. برای رسیدن به وزن ایده‌آل و استاندارد، استراتژی‌های پایدار و بلندمدت حیاتی هستند. درواقع یکپارچه‌سازی تمرین‌های روزانه می‌تواند نتایج شما را به‌صورت موثری تقویت کند. در این مطلب، ما به ۴ روش اثبات شده برای کاهش وزن سریع ضمن ترکیب بینش علمی با برنامه‌های کاربردی تناسب‌اندام می‌پردازیم.

تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)
 تمرینات متعارف و متداول کننده اینتروال در خانه ابزاری قدرتمند برای کاهش وزن سریع است. این تمرینات که ورزش‌های شدید و کوتاه به دنبال آن دوره‌های استراحت کوتاه را در بر می‌گیرد، نه تنها کالری‌ها را در طول تمرین می‌سوزاند، بلکه متابولیسم (سوخت‌وساز) شما را بعد از ورزش بالا می‌برد و باعث کاهش مداوم لایه‌های چربی می‌شود.

رژیم کتوزیک به همراه بدنسازی
 انتخاب رژیم کتوزیک می‌تواند کاهش وزن را تسریع کند. این رژیم کم‌کربوهیدرات و پرچرب، بدن را برای چربی‌سوزی آماده می‌کند و تمرینات بدنسازی این روند را بیشتر تقویت می‌کند.

خوردن آگاهانه و ورزش
 هنگامی که شیوه‌های تغذیه آگاهانه را با ورزش ترکیب می‌کنید، ضریب سلامتی شما به‌شدت ارتقا می‌یابد. شرکت در کلاس‌های گروهی تمرینات ورزشی نه تنها تنوع را وارد روند تناسب‌اندام شما می‌کند، بلکه مشارکت اجتماعی را نیز ارتقا می‌دهد.

خواب کافی و تمرینات عصرگاهی
 خواب با کیفیت برای کاهش وزن مؤثر ضروری است. همراه کردن این کار با تمرینات عصرگاهی در باشگاه یا خانه می‌تواند به‌طور ویژه‌ای مفید باشد.

مصرف داروهای تاریخ گذشته

محمدعلی محسنی‌بندپی، عضو کمیسیون بهداشت مجلس مردم از کمبود و گرانی خدمات نظام سلامت گلایه دارند و متأسفانه کمبود دارو در کشور به‌گونه‌ای است که برخی داروی تاریخ گذشته مصرف می‌کنند و برخی دیگر نیز مجبور هستند دارو را از طریق بازار سیاه تهیه کنند.



دهه فجر؛ احتمال آغاز واکسیناسیون‌های جدید
 حسین فرشیدی، معاون بهداشت، وزارت بهداشت؛ احتمال آغاز واکسیناسیون «روتاویروس» و «پنوموکوک» از دهه فجر امسال وجود دارد. واکسن روتاویروس سالانه از ۱۲۰ هزار مورد بستری کودکان به دلیل اسهال‌های روتاویروسی و واکسن پنوموکوک از حدود ۵۰ هزار عفونت شدید پنوموکوکی پیشگیری می‌کنند.

بزرگ‌ترین غربالگری سلامت در ایستگاه پایانی

حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر مبتلای احتمالی دیابت و پرفشاری خون شناسایی شده‌اند و وزارت بهداشت از فردا مداخله‌های درمانی خود را درباره آنها آغاز می‌کند

مريم سرخوش
روزنامه نگار

بزرگ‌ترین پوش سلامت‌محور برای غربالگری ۲ بیماری مهم بالاخره به ایستگاه پایانی رسید و پیش از ۴۵ میلیون نفر از جمعیت بالای ۱۸ سال کشور هم در این پوش شرکت کردند. بررسی آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد که با غربالگری صورت گرفته در این پوش ملی سلامت حدود ۸۵۰ هزار نفر با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و بیش از ۴۵۰ هزار نفر با احتمال شناسایی شده‌اند؛ ۲ بیماری‌ای که مهم‌ترین فاکتورهای بروز بیماری‌های غیرواگیر و مرگ‌ومیر ناشی از آن هستند. البته آخر دی ۱۴۰۲ هم پایان راه پوش ملی سلامت نیست و به گفته حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت به همشهری، از ابتدای بهمن یک برنامه جدید درساره افرادی که با احتمال ابتلا به این دو بیماری شناسایی شده‌اند، آغاز می‌شود.

معاون وزیر بهداشت اجرای این پوش را یک دستاورد بسیار بزرگ در حوزه نظام سلامت عنوان می‌کند و می‌گوید: «در مناطق روستایی تمامی اطلاعات مربوط به سلامت افراد در اختیار به‌وزران است، اما در مناطق شهری این نقص وجود داشت که پوش ملی سلامت با تمرکز بر جمعیت شهری اجرا شد. مردم در شهرها کمتر برای بررسی فشار خون یا دیابت مراجعه می‌کنند؛ به همین دلیل شناسایی بیش از ۸۰۰ هزار مبتلای احتمالی پرفشاری خون یا ۴۰۰ هزار مبتلای احتمالی دیابت برای ما ارزش قابل توجهی دارد، چون حتی خود این افراد هم از چنین مسئله‌ای آگاهی نداشتند.» البته به گفته فرشیدی، این اعداد احتمالی است و در اقدامات بعدی قطعی بودن این آمارها مشخص می‌شود. او در این باره توضیح می‌دهد: «پایان پوش پایان کار ما نیست و از فردا (اول بهمن) اقدام اصلی آغاز خواهد شد. کد ملی این افراد ثبت شده و به مراقبان وزارت بهداشت اعلام می‌شود تا پیگیری‌های لازم برای تأیید نهایی ابتلا به پرفشاری خون یا دیابت را انجام دهند. سال آینده همین زمان آمار دقیق افراد مبتلا به این حوزه به‌صورت دقیق مشخص شده و آنها مراحل درمانی فعال خودشان را طی می‌کنند.»

یک اقدام جدی برای مبتلایان احتمالی

معاون وزیر بهداشت اجرای این پوش را یک دستاورد بسیار بزرگ در حوزه نظام سلامت عنوان می‌کند و می‌گوید: «در مناطق روستایی تمامی اطلاعات مربوط به سلامت افراد در اختیار به‌وزران است، اما در مناطق شهری این نقص وجود داشت که پوش ملی سلامت با تمرکز بر جمعیت شهری اجرا شد. مردم در شهرها کمتر برای بررسی فشار خون یا دیابت مراجعه می‌کنند؛ به همین دلیل شناسایی بیش از ۸۰۰ هزار مبتلای احتمالی پرفشاری خون یا ۴۰۰ هزار مبتلای احتمالی دیابت برای ما ارزش قابل توجهی دارد، چون حتی خود این افراد هم از چنین مسئله‌ای آگاهی نداشتند.» البته به گفته فرشیدی، این اعداد احتمالی است و در اقدامات بعدی قطعی بودن این آمارها مشخص می‌شود. او در این باره توضیح می‌دهد: «پایان پوش پایان کار ما نیست و از فردا (اول بهمن) اقدام اصلی آغاز خواهد شد. کد ملی این افراد ثبت شده و به مراقبان وزارت بهداشت اعلام می‌شود تا پیگیری‌های لازم برای تأیید نهایی ابتلا به پرفشاری خون یا دیابت را انجام دهند. سال آینده همین زمان آمار دقیق افراد مبتلا به این حوزه به‌صورت دقیق مشخص شده و آنها مراحل درمانی فعال خودشان را طی می‌کنند.»

۱۶ میلیون نفر

با اضافه وزن بالا در پوش ملی سلامت شناسایی شدند و از ابتدای بهمن ۱۴۰۲ مداخلات و مشاوره‌های لازم برای این افراد ارائه خواهد شد.

۲۴ درصد

جمعیت بالای ۱۸ سال و ۳۲ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور براساس مطالعات انجام شده طی سال‌های اخیر می‌توانند دچار پرفشاری خون باشند.

۸۰ درصد

اهداف پیش‌بینی شده در اجرای طرح پوش ملی سلامت محقق شد.

۱۰۰ درصد

شهرهای مجری برنامه سلامت خانواده و ۷۰ درصد دیگر شهرها

هدف از اجرای پوش ملی سلامت

معرفی امکانات موجود در کشور برای پیشگیری و مدیریت پرفشاری خون و دیابت و اینکه مردم از این ظرفیت‌ها آگاه شوند.

شناسایی افراد مبتلای به پرفشاری خون و دیابت که به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمی‌کنند.

کوتاه‌تر از گزارش: پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

یک میلیون نفر در ایران مبتلا به آرتزایمر هستند

آرتزایمر، نوعی بیماری است که در آن سلول‌های مغز، کارکرد خود را به تدریج از دست می‌دهند و مغز به تدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود و فرد در یادآوری‌های روزانه خود به مشکل برمی‌خورد.

اگر آرتزایمر پیشرفت کند، بیمار حتی در انجام کوچک‌ترین کارهای خود مثل پخت غذا، دستشویی رفتن، یادآوری کارهای روزانه، رانندگی، پیدا کردن خانه، حمام کردن، شناختن اعضای خانواده و حتی صحبت کردن ناتوان می‌شود و به این ترتیب استقلال خانه، یادآوری کارهای روزانه، رانندگی، پیدا کردن جهان دچار انواع دمانس از جمله آرتزایمر هستند که یک میلیون نفر از آنها در ایران زندگی می‌کنند. این بیماری فعلا درمانی ندارد و فقط با تشخیص بموقع می‌توان آن را تا حدی کنترل کرد.

بهترین سن برای تشخیص

آرتزایمر، دمانس است و شامل گروهی از علائمی می‌شود که بر وظایف شناخت ذهنی مانند حافظه، درک و استدلال تأثیر می‌گذارد. حدود ۷۰ درصد از دمانس‌ها را بیماری آرتزایمر تشکیل می‌دهد و باقی دمانس‌ها هم روی هم رفته ۳۰ درصد را شامل می‌شوند و این نشان می‌دهد که بیماری آرتزایمر به طرز نگران‌کننده‌ای جهان را درگیر خود کرده است. به گفته متخصصان، آرتزایمر، خود را تقریباً از ۶۵ سالگی یعنی در سنین سالمندی نشان می‌دهد، اما فرایند درگیر و مبتلا شدن فرد معمولاً از ۲۰ سال قبل آغاز می‌شود؛ بنابراین ۵۰ سالگی، بهترین زمان برای انجام تست‌های آرتزایمر است. دکتر معصومه صالحی، رئیس انجمن آرتزایمر ایران در این باره به همشهری آنلاین می‌گوید: «آرتزایمر را به راحتی نمی‌توان تشخیص داد و باید حتماً تست‌های تشخیصی مختلفی مثل معاینات پزشکی، تست بی‌دی‌اس‌ام، آزمایش‌های مختلف، ام‌آر‌آی و... انجام شود تا بتوان تشخیص داد که فرد دچار آرتزایمر است یا سایر دمانس‌ها.»

ژنتیک چقدر تأثیر دارد؟

مردم تصور می‌کنند ژنتیک، تنها عامل ابتلا به آرتزایمر است، در حالی که کارشناسان، آن را تأیید نمی‌کنند. رئیس انجمن آرتزایمر ایران در این باره می‌گوید: ژنتیک فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد در ابتلا به آرتزایمر مؤثر است، اما اگر سبک زندگی افراد از دوران کودکی براساس تغذیه سالم، ورزش، افزایش ذخایر مغزی، مراقبت از ناحیه سر کودک و موارد دیگر باشد، درصد ابتلا به این بیماری در آینده کاهش خواهد یافت. درواقع رعایت موارد یادشده از دوره کودکی، می‌تواند تا ۴۰ درصد در آینده موجب کاهش ابتلا به آرتزایمر شود. صالحی درباره ارتباط ضربه خوردن به سر در کودکی و ابتلا به آرتزایمر در بزرگسالی توضیح می‌دهد: «هر ضربه به سر از کودکی که موجب بیهوشی کوتاه‌مدت شود، خطر بزرگی برای ابتلا به آرتزایمر در دوران سالمندی است.»

کاهش سن ابتلا در ایران

طبق آمارهای انجمن آرتزایمر ایران، در کشور ما حدود یک میلیون نفر مبتلا به آرتزایمر هستند و همزمان با افزایش میزان سالمندی، ابتلا به این بیماری نیز بیشتر خواهد شد. در جهان نیز بیش از ۵۰ میلیون نفر با انواع دمانس زندگی می‌کنند که حدود ۷۰ درصد از این افراد مشخصاً مبتلا به بیماری آرتزایمر هستند. پیش‌بینی‌های نیز گویای این است که تا سال ۲۰۵۰ این آمار به ۱۵۵ میلیون نفر می‌رسد. سن ابتلا به آرتزایمر در ایران پایین آمده و به حدود ۵۵ سالگی رسیده است، در حالی که این بیماری مختص سنین بالای ۶۵ سال است. به دلیل کاهش سن این بیماری در ایران، پزشکان تأکید دارند افراد مشکوک، یعنی کسانی که سابقه خانوادگی دارند، از ۵۰ سالگی به بعد تست‌های تشخیصی آرتزایمر را هم انجام دهند تا متخصصان بتوانند بموقع از ابتلا به این بیماری جلوگیری یا آن را کنترل کنند.

چند اقدام برای پیشگیری

پزشکان می‌گویند حتی اگر زن در ابتلا به آرتزایمر دخیل باشد، یا یک سری کارها می‌توان میزان تأثیرگذاری زن را ضعیف کرد و به کاهش ابتلا به این بیماری کمک کرد؛ کارهایی مثل سبک زندگی درست، افزایش ذخایر مغزی، یادگیری یک هنر جدید، یادگیری یک زبان جدید، مصرف بیشتر سبزیجات و مواد پروتئینی سفید، مصرف کمتر چربی و ترانس و از این قبیل کارها.

خطر پنهان کردن بیماری بالاست

زمانی که آرتزایمر بروز پیدا می‌کند، مراحل خاص خود را دارد. ممکن است فرد از ابتدا خاطرات نزدیک را فراموش کند؛ مثلاً یادش برسد دیروز کجا بوده یا چه کارهایی کرده یا طرز پخت یک غذا را کاملاً فراموش کند. فیلم، سریالی را که به‌تازگی دیده فراموش کند و اگر دوباره برای او پخش کنید، اصلاً متوجه نشود. یک سؤال را که قبلاً پرسیده، چندین بار بپرسد، و مسایل را جابه‌جا بگذارد، نحوه حمام کردن خود را فراموش کند، طرز پوشیدن لباس‌های خود را به یاد نیاورد، یادش نیاید چگونه باید دست‌های خود را با آب و صابون بشوید، دم‌کنی را روی شعله گاز بگذارد و... هر قدر بیماری پیشرفته‌تر شود، این رفتارها بیشتر خواهند شد. اما برخی افراد تا مدت‌ها آن را کتمان می‌کنند تا دیگران متوجه نشوند. پزشکان تأکید دارند که اگر فرد، بیماری را پنهان کند و بموقع تحت درمان قرار نگیرد، پیشرفت بیماری سریع‌تر می‌شود، اما هر یک سال تشخیص زودهنگام می‌تواند باعث شود که پیشرفت بیماری ۵ سال به تعویق بیفتد.

یک متهم جدید برای پوسیدگی دندان ایرانی‌ها

مصوبات جدید شورای عالی بیمه برای خدمات درمان بیمه‌های به‌زودی در سطح کشور اعلام می‌شود

زیر و بالای ۱۸ سال منظر دارد که در این راستا پروژه خدمات درمان بیمه‌ای تا پوسیدگی، سطح کل جمعیت و خانوارهای شهری، خدمات دندانپزشکی سبب بیشترین مواجهه با هزینه‌های کم‌شکر سلامت بوده‌اند.»

حالا باقر شهینی‌زاده، رئیس انجمن دندانپزشکان عمومی ایران هم افزایش آمار پوسیدگی دندان در ایران را تأیید می‌کند و در حاشیه پانزدهمین کنگره بین‌المللی دندانپزشکی عمومی ایران به همشهری آنلاین می‌گوید: به‌دلیل پاندمی کووید ۱۹ که یکی از بحران‌های برجسته فعالیت اجتماعی است، بین ۱۲ تا ۱۳ دندان در هر فرد از بین رفته است. بعد از ۲ سالگی هم هر فرد بین ۲ تا ۵ دندان پوسیده دارد و در مجموع هر شهروند ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد.» مرکز پژوهش‌های مجلس هم پاییز ۱۴۰۲ از گزارشی از کاهش سهم خدمات دندانپزشکی در سبد خانوارها خبر داده و اعلام کرده بود: «براساس نتایج آخرین پیمایش هزینه در آمد خانوار ایرانی در سال ۱۴۰۰، سهم خدمات دندانپزشکی از کل پرداخت از جیب هزینه‌های سلامت در سطح کل جمعیت ۲۱،۱۴ درصد است. به این ترتیب پس از دارو که سهم ۱۱،۸۴ درصدی دارد، خدمات دندانپزشکی در رتبه دوم سهم پرداخت از جیب قرار دارد. ضمن آنکه در

سطح کل جمعیت و خانوارهای شهری، خدمات دندانپزشکی سبب بیشترین مواجهه با هزینه‌های کم‌شکر سلامت بوده‌اند.»

حالا باقر شهینی‌زاده، رئیس انجمن دندانپزشکان عمومی ایران هم افزایش آمار پوسیدگی دندان در ایران را تأیید می‌کند و در حاشیه پانزدهمین کنگره بین‌المللی دندانپزشکی عمومی ایران به همشهری آنلاین می‌گوید: به‌دلیل پاندمی کووید ۱۹ که یکی از بحران‌های برجسته فعالیت اجتماعی است، بین ۱۲ تا ۱۳ دندان در هر فرد از بین رفته است. بعد از ۲ سالگی هم هر فرد بین ۲ تا ۵ دندان پوسیده دارد و در مجموع هر شهروند ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد.» مرکز پژوهش‌های مجلس هم پاییز ۱۴۰۲ از گزارشی از کاهش سهم خدمات دندانپزشکی در سبد خانوارها خبر داده و اعلام کرده بود: «براساس نتایج آخرین پیمایش هزینه در آمد خانوار ایرانی در سال ۱۴۰۰، سهم خدمات دندانپزشکی از کل پرداخت از جیب هزینه‌های سلامت در سطح کل جمعیت ۲۱،۱۴ درصد است. به این ترتیب پس از دارو که سهم ۱۱،۸۴ درصدی دارد، خدمات دندانپزشکی در رتبه دوم سهم پرداخت از جیب قرار دارد. ضمن آنکه در

۳۲ درصد

جمعیت بالای ۱۸ سال و ۳۲ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور براساس مطالعات انجام شده طی سال‌های اخیر می‌توانند دچار پرفشاری خون باشند.

۱۶ میلیون نفر

با اضافه وزن بالا در پوش ملی سلامت شناسایی شدند و از ابتدای بهمن ۱۴۰۲ مداخلات و مشاوره‌های لازم برای این افراد ارائه خواهد شد.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۶ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

آهن آلات سوله باز شده را به ۱۱۵۰ متر مربع سوله استاندارد طبق نقشه، تبدیل و از طریق مناقصه عمومی طی ۲ ماه اجرا نماید. از شرکت‌های واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن: ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۲۴
هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۷ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

۵۰۰۰۰۰ کیلو گرم دواتیل هگزائول مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقصه عمومی خریداری نماید. از تأمین‌کنندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن: ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۲۴
هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۸ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

۱۰۰۰۰۰۰ کیلو گرم لاک نیتروسولزری مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقصه عمومی خریداری نماید. از تأمین‌کنندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن: ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۲۴
هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

همشهری را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
 @hamshahrnews telegram
 @hamshahrnews x.com



هک کردن ۵۰۰ حساب توسط هکر ۱۵ ساله

تحقیقات پلیس درباره هک کردن حساب یک نفر در تلگرام نشان داد پشت پرده این ماجرا، هکری ۱۵ ساله قرار دارد که حساب ۵۰۰ نفر را هک کرده است. این نوجوان توسط پلیس فتای ایزدشناسایی شد و بررسی‌ها نشان داد از طریق ارسال لینک آلوده تحت عنوان سهام عدالت حساب شهروندان را هک کرده است.



دستگیری ۲ سارق با ۷۰ مورد موبایل قاچاق

ماموران پلیس در تهران ۲ سارق حرفه‌ای را دستگیر کردند که گوشی و جواهرات دست‌کم ۷۰ نفر را سرقت کرده‌اند. این دو متهم سوار بر موتورسیکلت در شمال شهر برسه می‌زدند و درحالی‌که صورت‌شان را با کلاه و ماسک پوشانده بودند اموال بارزش آنها شامل طلا، موبایل و... را قاچیده و می‌گرفتند که در نهایت دستگیر شدند.

شنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۲ - شماره ۷۰۹۰



دادگاه

پایان ۱۱ ساعت محاکمه قاتلان مهرجویی و همسرش



با برگزاری دومین جلسه محاکمه قاتلان دار پوش مهرجویی و همسرش وحیده محمدی فر، رسیدگی به این پرونده در دادگاه کیفری یک استان البرز پایان یافت. در دومین جلسه محاکمه که ۴ ساعت به طول انجامید، متهمان ردیف سوم و چهارم به دفاع از خود پرداختند.

به گزارش همشهری، چهارشنبه گذشته نخستین جلسه محاکمه قاتلان در پوش مهرجویی و همسرش در دادگاه کیفری یک استان البرز به ریاست قاضی یوسف فلاحتی برگزار شد. در این جلسه که ۷ ساعت به طول انجامید، دو نفر از متهمان به نام‌های کریم و داد و دفاع از خود پرداختند. کریم متهم ردیف اول این پرونده است؛ باغیان سابق مهرجویی که طبق کیفرخواست صادره، قاتل اصلی است و مهرجویی و همسرش با ضربات چاقوی او به قتل رسیده‌اند. او مادر جلسه روز چهارشنبه به‌رغم همه اعتراضات قبلی‌اش قتل‌ها را انکار کرد و مدعی شد که روز حادثه اصلا در ویلا مهرجویی حضور نداشته است. دومین متهمی که روز چهارشنبه در جایگاه قرار گرفت، داود نام دارد؛ پسری زیر سن قانونی که برخلاف کریم، وقتی در جایگاه قرار گرفت، صفر تا صد جزئیات شب جنایت را برای قضات تعریف کرد؛ اینکه آنها چطور وارد ویلا شدند و...

با پایان یافتن دفاعیات کریم و داد، ادامه رسیدگی به پرونده به روز پنجشنبه موکول شد. صبح پنجشنبه جلسه محاکمه از سر گرفته شد و پس از صحبت‌های وکلایوت به دو متهم باقیمانده یعنی اسکندر و میرویس رسید تا از خود دفاع کنند.

اسکندر وقتی در جایگاه قرار گرفت، در پاسخ به سؤال قاضی که آیا اتهامات خود مبنی بر شروع به قتل عمدی مرحومه محمدی فر، مشارکت در سرقت و... را قبول دارید یا خیر، گفت:

من اتهام‌ها را قبول دارم. او ادامه داد: چند روز قبل از جنایت، کریم (متهم ردیف اول) با من تماس گرفت و گفت که یک نفر را می‌شناسد که چون به خارج از کشور سفر می‌کند، در خانه‌اش دلا و بورو دارد و می‌خواهد از خانه او سرسرفت کند. من هم قبول کردم. شب حادثه از پشت شهر ک وارد شدیم و به ویلا مهرجویی رفتیم. آشپزخانه یک در به حیاط داشت که نیمه‌جا بود. اول کریم رفت داخل و بعد میرویس. میرویس یک چوب در دست داشت و کریم یک چاقوی دسته زرد به من داد و خودش هم یک چاقو دستش بود. وقتی وارد شدیم، همسر مهرجویی متوجه شد، داد زد و به سمت اتاق دوید که من و داوود دنبالش رفتیم. کریم و میرویس هم سراغ مهرجویی رفتند. همسر مهرجویی می‌خواست نگاهدارد که وارد اتاق شویم که من و داود در راه داخل دادیم و او افتاد روی زمین. بعد دست و پای او را با پارچه بستیم که کریم آمد. به من گفت که با چاقو خانم را بزین و اگر زنی تو را می‌کشم، من هم دو ضربه سطحی زدم که خیلی خون نیامد و بعد ترسیدم و عقب رفتم. کریم چاقو را گرفت و به گردن خانم ضربه زد و به ما گفت خانه را بگردید و هر چه پیدا کردید، بردارید. ما النگوهای خانم و دو گوشی را برداشتیم و از آنجا خارج شدیم.

در این هنگام قاضی پرسید: دیدی مهرجویی چطور کشته شد؟ که متهم پاسخ داد: من نفهمیدم.

در ادامه آخرین متهم یعنی میرویس در جایگاه قرار گرفت و گفت: من همه اتهامات را قبول دارم اما سرقت را قبول ندارم. من با مهرجویی اختلاف داشتم چون باعث شده بود که من از شهر ک اخراج شوم. برای همین وقتی کریم گفت که برویم مهرجویی را بکشیم، قبول کردم. وقتی وارد خانه شدیم، من چوب دستم بود. باهمان چوب چهار ضربه به سمت سر مهرجویی زدم که دستش را بالا آورد و به دستش خورد. بعد کریم یک ضربه با چاقو به گردنش زد که مهرجویی افتاد روی سندلی و سندلی شکست. در این هنگام قاضی گفت: تا زمانی که کریم ضربه را زده بود مهرجویی می‌کرد. من دنبال انتقام از مهرجویی بودم و در قتل همسرش نقشی نداشتم. حتی وارد اتاق هم نشدم. هیچ سرفتی هم انجام ندادم. در ادامه جلسه دادگاه آخرین دفاعیات هر ۴ متهم اخذ شد و وکلای خانواده قربانیان برای آنها درخواست قصاص کردند. همچنین به گفته حسین فاضلی هر یکندی، رئیس دادگستری استان البرز، دادگاه جموعا پس از رسیدگی ۱۱ ساعت به اتهامات ۴ متهم پرونده خاتمه یافت و رأی مقتضی نیز در مهلت قانونی از سوی دادگاه صادر خواهد شد.

آن سوی مرز

قتل دلال هنری نیویورک در برزیل



دلال هنری معروف آمریکا با ۱۸ ضربه چاقوی جوان کوبایی به قتل رسید.

به گزارش همشهری به نقل از دیلی میل، پنجشنبه هفته گذشته پلیس برزیل در جریان قتل برنت سیگما، دلال هنری نیویورک، در آپارتمانی در محله پولداری نشین ریودوژانیرو قرار گرفت. در تحقیقات اولیه مشخص شد که این مرد با ۱۸ ضربه چاقو به قتل رسیده و قاتل ۳۰ هزار دلار و ۳ هزار رآل برزیل و مقداری طلا از خانه مقتول زدیده و گریخته است.

برنت سیگما بنیانگذار گالری ووستر گاردن بود که در آن آثار هنری هنرمندان بزرگ جهان به نمایش در می‌آمد و شهرت زیادی داشت. او همچنین علاقه زیادی به شهر ریودوژانیرو داشت و از ۱۰ سال پیش که در آپارتمانی در این شهر خریده بود، حداقل ۳ بار در سال به آنجا رفت‌وآمد داشت.

پلیس برزیل در بررسی دوربین‌های مدار بسته متوجه شد که یک روز قبل از حادثه، برنت (مقتول) با یک تی شرت، شلوارک و دمپایی در حالی که یک کیف بسزرگ را حمل می‌کرد، در ساعت ۴:۲۶ بعد از ظهر وارد خانه شد و دیگر بیرون نرفت. این در حالی بود که در این بررسی تصویری از جوانی به‌دست آمد که حدود ۱۳ ساعت خانه مقتول را زیر نظر داشته و هر بار که از مقابل دوربین‌ها رد می‌شده، سرش را با پاپین می‌انداخته تا شناسایی نشود و در نهایت نیز ساعت ۳:۳۰ دقیقه صبح وارد خانه شده است. او ساعت ۳:۵۷ دقیقه از خانه خارج شده و در حالی که یک جفت دستکش را از دستش در می‌آورد به‌سوی خودرویی رفته و سوار بر آن محل را ترک کرده است. این جنایت به‌عنوان سرقت منجر به قتل در حال بررسی بود و تحقیقات گسترده‌ای برای شناسایی قاتل صورت گرفت تا اینکه سرخ‌ها، پلیس را به فردی کوبایی به نام الخاندرو تریانا تورز ۳۰ ساله رساند که سال گذشته نیز دیداری با برنت (مقتول) داشته است. این مرد در نهایت در یکی از شهرها در حال استراحت در مهم‌ترین دستگیر شد.

کارا گاه فیلیپه کوری، رئیس واحد قتل پلیس ریودوژانیرو درباره این جنایت گفت: قاتل ۲۰۰ کیلومتر از ساوئائیلو تارویو را راندنگی کرده تا این جنایت را رقم بزند. به گفته وی، این پرونده غیراز سرعت، جزئیات دیگری دارد که نشان می‌دهد نوعی اطلاعات با ارزش وجود دارد که برنت به‌خاطر آنها به قتل رسیده است اما هنوز جزئیات دقیق آن مشخص نیست. به گفته پلیس ریودوژانیرو، متهم به‌مدت ۳۰ روز در اختیار پلیس قرار دارد تا روابی به‌موتامدر داشته باشد؛ با این حال آن محاکمه‌وی آغاز خواهد شد.

دادر

کشف جسد دختر جوان در گودال

کشف جسد دختری جوان داخل گودالی کنار پل محمدعلی جناح، تیم جنایی پایتخت را با یک معمای پیچیده روبه‌رو کرده است. به گزارش همشهری، روز چهارشنبه بیست و هفتم دی امسال گزارش مرگ مرموز دختری جوان به قاضی محمد مهدی براعه، بازپرس جنایی تهران اعلام شد و به دستور وی گروهی از مأموران، تحقیقات خود را آغاز کردند. جسد متعلق به دختری جوان بود که حدودا ۲۵ سال سن داشت. پیکری بی‌جان وی داخل گودالی کنار پل جناح افتاده بود و حدود ۴۸ ساعت از مرگش می‌گذشت. هر چند آثار کبودی روی بدن وی دیده می‌شد اما علت مرگ به دسترسی مشخص نبود. به همین دلیل علت اصلی پرونده دسترس داد تا جسد دختر جوان برای تعیین علت اصلی مرگ به پزشکی قانونی منتقل شود. از سوی دیگر مشخص شد جایی که جسد کشف شده، پاتوق و محل تردد افراد معتاد و کار تن‌خواب بوده است. ظاهر دختر جوان هم نشان می‌داد که ممکن است اعتیاد به موادمخدر داشته باشد؛ با این حال تحقیقات بیشتر از سوی تیم جنایی ادامه دارد تا ابتدا هویت دختر جان‌باخته به دست‌آید و بعد مشخص شود که آیا مرگ وی حادثه بوده یا جنایت است.

محمد جعفری

روزنامه‌نگار

«زن جوان یک میلیارد تومان از ما گرفت و گفت از خانواده مقتول رضایت می‌گیرد اما بیکباره ناپدید شد؛ این حرف‌های زنی است که شوهرش به اتهام قتل به قصاص محکوم شده و اگر دیه‌ای را که اولیای دم خواسته‌اند فراهم نکنند شوهرش به‌زودی قصاص می‌شود.

به گزارش همشهری، خودشان با هزار و یک مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند، اما ساده‌لوحی و اعتماد بیجا مشکلاتشان را دوجناب می‌کنند. این روایت خانواده زندانیانی است که به قصاص یا حبس‌های طولانی مدت محکوم شده‌اند و در بیرون از زندان خانواده‌های شکان برای آنها دست به کار می‌شوند. نمونه آن، پرونده مردی است که از ۱۵۰ میلیون تومان دستمزد می‌گیرد، اما هم موافقت کردیم و او کارش را شروع کرد. این زن که چند مرتبه با یکی از افراد بانفوذ شهر به‌خاندان دام زنی شاید گرفتار شده و بیش از یک میلیارد تومان از پولی که برای پرداخت دیه فراهم کرده بودند به‌باد رفته است.

اما این پرونده از کجا شروع شد؟ شوهری رماه سال ۹۷ به پلیس شهرستان بر دسر واقع در استان کرمان خبر رسید که در درگیری بین ۲ جوان یکی از آنها با ضربه چاقو به قتل رسیده است. آن‌ها سال‌ها با یکدیگر دوست بودند اما از مدتی قبل با یکدیگر دچار اختلاف شده بودند که در نهایت این درگیری اتفاق افتاد. متهم به قتل که آن زمان ۲۶ ساله بود یک روز بعد از قتل، خودش را تسلیم کرد. او مدتی بعد در دادگاه محاکمه و به قصاص محکوم شد. حکم قصاص مرد جوان در شرایطی صادر شد که چند روز بعد فرزندش به دنیا آمد. او از یک سو بی‌تاب دیدن پرسش بود و از سوی دیگر زیر حکم قصاص قرار داشت. اولیای دم حاضر شدند به جای اجرای حکم، دیه دریافت کنند. اما تا ماین دیه‌ای که آنها خواسته بودند در توان خانواده متهم نبود.

شگردهای کلاهبرداری از خانواده زندانیان

فقط خانواده زندانیان محکوم به قصاص و اعدام نیستند که طعمه افراد شیاد قرار می‌گیرند؛ کافی است افراد شیاد متوجه نیاز خانواده زندانیان شوند تا برای نشان آن‌ها پهن کنند. در این داده‌ما به بعضی از مهم‌ترین شگردهای کلاهبرداری برای سرکیسه کردن خانواده زندانیان می‌پردازیم.

جعل دادنامه

«یکی از کارمندان دادگاه فامیل من است و می‌تواند حکم آزادی صادر کند؛ این هم یکی دیگر از دروغ‌هایی است که افراد شیاد از آن برای فریب خانواده زندانیان استفاده می‌کنند. آنها در ادامه با ارائه دادنامه‌ای که جعلی است وانمود می‌کنند توانسته‌اند حکم آزادی را از دادگاه بگیرند و در قبال این کار پول‌های کلانی می‌گیرند اما در ادامه معلوم می‌شود همه این کارها ترفندی برای کلاهبرداری است.

خبرهای کلابی

افرادی که به زندان می‌افتند معمولا سرپرست خانواده هستند و در این شرایط اعضای خانواده‌شان بی‌نهایت از قبل می‌شوند. در چنین مواقعی افراد شیاد در پوشش فرزند خیر و برای کمک جلو می‌آیند. یکی از شگردهای آنها این است که برای این خانواده‌ها کمک جمع می‌کنند اما در نهایت پول‌های جمع شده را به جیب زده و بیکباره ناپدید می‌شوند.

وثیقه جعلی

مقام قضایی برای آزادی بعضی از زندانیان قرار وثیقه صادر می‌کند و چون خانواده بعضی از آنها وثیقه در اختیار ندارند به دنبال وثیقه‌های اجاره‌ای می‌روند. غافل از اینکه این وثیقه‌ها معمولا جعلی است و نهایتاً زندانی‌شان آزاد نمی‌شود بلکه پولی که به وثیقه‌گذار پرداخت کرده‌اند نیز هدر می‌رود.

فرد با نفوذ

«من در دستگاه قضایی نفوذ دارم و می‌توانم رأی را به نفع تو بگیرم.» این ادعای دروغین افراد شیاد است که با آن تلاش می‌کنند اعتماد خانواده زندانیان را که مستاصل شده و نیاز به کمک دارند جلب کنند. این افراد معمولا وانمود می‌کنند نفوذ زیادی در پلیس و دستگاه قضایی دارند و هر کاری از آنها ساخته است؛ اما واقعیت این است که آنها یک کلاهبردار حرفه‌ای هستند.

جنایت هولناک برادر معتاد

همراه تیم تجسس پلیس آگاهی تهران در دفتر شرکت حضور یافت. مدیر عامل شرکت مردی ۵۶ ساله بود که در زمینه ساخت‌وساز فعالیت داشت و قاتل برادر ناتنی او بود.

مأموران پس از تحقیق در محل حادثه راهی بیمارستان شدند تا به تحقیق از قاتل بپردازند. او که مردی ۲۸ ساله است و با کمک پزشکان از خطر مرگ رهایی یافته بود، در روز چهارم بودم و می‌خواستم مواد بخرم اما پول نداشتم. معمولاً برای خرید مواد از برادرم پول می‌گرفتم. چون او پولدار و فردی موفق بود، در کار ساخت‌وساز فعالیت داشت و مدیر شرکت بود. برای همین راهی شرکت شدم و به اتاقش رفتم. از برادرم درخواست پول کردم اما او حاضر نشد پولی به من بدهد. می‌گفت که باید مواد را ترک کنم اما من خمار بودم و اصلا کنترلی بر رفتار نداشتم. در حالی که

عامل قتل مدیر عامل شرکتی در بلوار میرداماد، کسی جز برادر ناتنی‌اش نبود که پس از قتل، تصمیم گرفت به زندگیش پایان بدهد اما زنده ماند.

گزارش یک درگیری خونین به کلانتری ۱۰۳ آگاهی اعلام شد. فردی که با پلیس تماس گرفته بود منشی یک شرکت بود که می‌گفت مدیر عامل شرکت در اتاقش با یکی از اقوامش درگیر شده است. محل حادثه شرکتی در خیابان میرداماد بود که وقتی مأموران وارد آنجا شدند و در اتاق مدبر عامل را شکستند با پیکر خونین او و فرد دیگری روبه‌رو شدند. آقای مدیر عامل بر اثر شدت جراحات وارده جان باخته بود و قاتلش که زخمی بود به بیمارستان منتقل شد و از مرگ ریخت. گزارش این جنایت به قاضی محمدمهدی براعه، بازپرس جنایی تهران اعلام شد و او به



همسر متهم در این‌باره به همشهری می‌گوید: «سال ۹۹ بود که با خانمی که خودش را وکیل معرفی می‌کرد آشنا شدیم. او بعد از مدتی گفت می‌تواند از اولیای دم رضایت بگیرد اما در قبال این کار ۱۵۰ میلیون تومان دستمزد می‌گیرد، اما هم موافقت کردیم و او کارش را شروع کرد. این زن که چند مرتبه با یکی از افراد بانفوذ شهر به‌خاندان دام زنی شاید گرفتار شده و بیش از یک میلیارد تومان از پولی که برای پرداخت دیه فراهم کرده بودند به‌باد رفته است.

به هر کسی اعتماد نکند

مریم کارگر دستجردی، از افراد خبری است که تاکنون در چندین پرونده قتل برای صلح و سازش بی‌بندم شده و توانسته واسطه بخشش افراد محکوم به قصاص زادی شود. او درباره ماجرای کلاهبرداری از خانواده زندانیان، به‌خصوص افراد محکوم به قصاص می‌گوید: «معمولا در پرونده‌هایی که قرار است دیه پرداخت شود یک شماره حساب متعلق به دادگستری اعلام می‌شود. با اینکه شماره حسابی که قرار است دیه به آن واریز شود فقط قابلیت واریز دارد و با دستور قضایی مسدود می‌شود تا آنکه هیچ‌کس نتواند از این پول سوءاستفاده کند.» او ادامه می‌دهد: «معمولا در پرونده‌های قتل که منجر به صدور رأی قصاص می‌شود خانواده و نزدیکان محکوم همه تلاش‌شان را انجام می‌دهند تا عاز بزرگان نجات دهند و در این بین اگر مرابف با یکی است ممکن است در دام افراد شیاد گرفتار شوند.» او در ادامه می‌گوید: «امیدوارم چنین حوادث تلخی اتفاق نیفتد اما اگر اولیای دم نظرشان به بخشش است دیه‌های سنگین تعیین نکنند.»

گرفتن رضایت

کلاهبرداران معمولا مقابل مجتعم‌های قضایی پرسه زده و طعمه‌هایشان را انتخاب می‌کنند. یکی از ترفندهای آنها برای فریب دادن زندانیان و خانواده‌های آنها این است که می‌گویند می‌توانند رضایت شاکی پرونده را جلب کنند. آنها با این شگرد از خانواده زندانی مبلغ کلانی می‌گیرند اما بعد از آن بیکاره ناپدید می‌شوند.

پلیس



به‌شدت خشمگین شده بودم با چاقویی که همراهم بود ابتدا برادر ناتنی‌ام را تهدید کردم و بعد با چاقو چند ضربه به او زدم. وقتی به‌خودم آمدم، وحشت کردم. من جواب محبت‌های برادرم را با بدی داده بودم و چنان دچار عذاب وجدان شدم که تصمیم گرفتم به زندگیم پایان بدهم. به همین دلیل با چاقو، ضربه‌هایی به شکم زدم اما زنده ماندم. با اعتراضات این مرد، برای او قرار قانونی صادر شد تا وی پس از درمان در بیمارستان برای تحقیقات بیشتر به اداره آگاهی منتقل شود.

آگهی مزایده عمومی

شرکت توسعه و عمران بهنادبنا در نظر دارد

انواع آهن آلات ضایعاتی پروژه البرز مال را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده از تاریخ چاپ آگهی به مدت پنج روز

از ساعت ۸ الی ۱۷ به آدرس: کرج - منطقه عمومی حصارک - خیابان شهید بهشتی

بعد از ۴۵ متری گلشهر نیش خیابان ایران زمین پروژه البرز مال مراجعه نمایند.

تلفن جهت هماهنگی بازدید و دریافت اسناد مزایده:

۰۲۶۳۴۰۲۰۵۷۷ - ۰۹۱۲۸۷۲۵۸۷۶ آقای بنار

پایان راه دزدان مدارس پایتخت

اعضای باندی که شبانه به مدارس مختلف در جنوب پایتخت دستبرد می‌زدند از سوی کارآگاهان پلیس آگاهی تهران دستگیر شدند.

به گزارش همشهری، از مدتی قبل پلیس پایتخت در جریان دستبرد شبانه به برخی از مدارس در جنوب تهران قرار گرفت. بررسی سرقت‌ها نشان می‌داد که دزدان در نیمه‌های شب وارد مدارس می‌شدند که سرایدار نداشتند و کسی در آنجا حضور نداشت و با شکستن قفل در اتاق‌ها، اقدام به سرقت لوازم بارززش از جمله کامپیوترها و پرینترها می‌کردند.

با شروع تحقیقات پلیسی، مأموران راهی محل‌های سرقت شدند و به بررسی تصاویر ضبط شده در دوربین‌های مداربسته پرداختند. یکی از دوربین‌ها که مشرف به یکی از مدارس بود، تصاویر واضحی از دزدان ضبط کرده بود و نشان می‌داد که ۳ دزد جوان در تاریکی استفاده در سرقت‌ها کرده است.



وی ادامه داد: متهمان پس از انتقال به اداره آگاهی به ۱۵ فقره سرقت با همکاری همدستان‌شان اعتراف کردند و گفتند که پس از هر سرقت اموال مسروقه را به ۲ مالخر که از اتباع کشورهای همسایه هستند می‌فروختند. به این ترتیب در ادامه تحقیقات همدهست فراری آنها به همراه هر دو مالخر در مخفیگاهشان دستگیر شدند و پرونده متهمان برای ادامه رسیدگی در اختیار مرجع قضایی قرار گرفت.

عدد خبر

۸۰۰ شغل

با اجرای طرح بزرگ جامع گردشگری در صومعه‌سرای گیلان ایجاد می‌شود. طرح جامع گردشگری صومعه‌سرا قرار است در زمینی به مساحت ۴۰هکتار اجرایی شود. این طرح براساس تفاهنامه‌جهاد کشاورزی و وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اجرایی می‌شود.

۲

میلیارد تومان

تمام اعتباری است که‌امسال‌برای تبلیغات گردشگری استان کرمانشاه مصوب شد و آنطور که داریوش فرماتی، مدیرکل میراث فرهنگی استان کرمانشاه گفته است، از این مبلغ نیز تنها ۶۰۰میلیون تومان تخصیص یافته است. درحالی‌که استان کرمانشاه در حال تولید محتوای گردشگری، برگزاری رویداد و تور‌فهر برای آژانس‌ها و تورهای گردشگری عراق است.

خبرخوان

۶۰۰ اثر صنایع دستی اصفهان مهر اصالت ملی دارند

۶۰۰ اثر هنرمندان صنایع دستی و هنرهای سنتی استان اصفهان تاکنون مهر «اصالت ملی» دریافت کرده‌اند و به گفته نورالله عبداللهی، معاون صنایع دستی اداره میراث فرهنگی استان اصفهان، پیش از این ۵۲۸اثر هنرمندان صنایع دستی استان اصفهان در کلیه رشته‌ها موفق به دریافت این نشان شده‌اند. وی افزود: ۱۷۲اثر از میان ۱۲۱ اثر صنایع دستی استان نیز در هفتمین دوره داوری مهر اصالت ملی موفق به دریافت این نشان شدند. به گفته او، ۱۷۲اثر که امسال دارای مهر اصالت ملی شدند، در رشته‌های زری بافی، مخمل برجسته، شعربافی، زلیبواپی، گلیم‌بافی، قلمزنی، مینازویز آلات، کارهای چوب‌مانند منبت، چرم، قلمکار و خاتم هستند. عبداللهی گفت: هم‌اکنون ۶۰۰اثر هنرمندان صنایع دستی استان، نشان از اصالت ملی دارند و ۱۲۶ اثر هم موفق به اخذ «مهر اصالت بین‌المللی» از شورای جهانی صنایع دستی شده‌اند.

دانستنیها

عدد خبر

۲ کیلوگرم

درحالی‌که دستگاه‌های پوشیدنی توانبخشی عموماً سنگین هستند، حالا یک شرکت، روباتی به وزن ۲کیلوگرم تولید کرده که سالمندان می‌توانند از آن برای کوهنوردی استفاده کنند. هوش مصنوعی این روبات، راه‌رفتن کاربر را در لحظه تحلیل می‌کند.

۳۵۰۰ دلار

قیمت هدست پروویژن برای عرضه به مشتریان ۳۵۰۰دلار اعلام شده است که ظاهراً گران به‌نظر می‌رسد اما کارشناسان می‌گویند زمانی که این هدست در کارهای سازمانی به‌کار گرفته شود، دیگر قیمت بالایی محسوب نمی‌شود. این دستگاه ممکن است کاربردهای متنوعی در زمینه مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی داشته باشد.

خودرو

رکوردشکنی تسلا مدل ۷ در اروپا

تسلا مدل ۷، پرفروش‌ترین خودروی سال ۲۰۲۳ در اروپا شد. به گزارش سایت موتور ۱، تسلا درحالی‌که سال ۲۰۲۲ میلادی، ۱۳۷ هزار و ۶۰۸ دستگاه از این مدل را در قاره سیز فروخته بود، سال گذشته موفق شد به عدد ۲۵۴هزار و ۸۲۲دستگاه برسد و در صدر پرفروش‌ترین خودروهای قاره اروپا قرار گیرد. پس از تسلا مدل ۷، داجیاساندر و ۱۷۶ هزار و ۶۸۵دستگاه فروش قرار تی –روک با ۲۰۶ هزار و ۴۳۸دستگاه، پرفروش‌ترین های این قاره شناخته شدند.

در این جدول، هیچ مدل دیگری از تسلا وجود ندارد و پس از این خودروی غیراروپایی، تویوتا یاریس کراس به‌عنوان یک خودروی غیراروپایی دیگر دیده می‌شود که در رده هشتم با ۱۷۶ هزار و ۶۸۵دستگاه فروش قرار گرفته است. همچنین فولکس‌واگن با ۴م‌دل خودرو، حضوری گسترده در جدول ۲۰خودروی پرفروش سال اروپا دارد.



بخش گردشگری، نماینده‌ای در شورای عالی حمل‌ونقل هوایی ندارد

مصطفی قاضی، دبیر ستاد سفر؛بخشی از مشکلات حمل‌ونقل ناشی از دخالت ندادن وزارت میراث فرهنگی به‌عنوان متولی سفر در تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و نرخ‌گذاری حمل‌ونقل است. درحالی‌که وزارت راه عضو ستاد سفر است، بخش گردشگری هیچ نماینده‌ای در شورای عالی حمل‌ونقل هوایی کشور ندارد.



کاوش‌های باستان‌شناسی در رامهرمز مناسب نیست

مصطفی ده‌پهلوان، رئیس پژوهشگاه میراث‌فرهنگی و گردشگری: کاوش‌ها و پژوهش‌های باستان‌شناسی در محوطه‌های باستانی رامهرمز مناسب و پویا نیست. رامهرمز یکی از دشت‌های حاصلخیز شرق خوزستان بوده که استقرارهای مختلف از دوره نوسنگی و استقرار دائم در هزاره هشتم در قالب روستاشپینی دارد.

طوفان برفی در راه ایران

با ورود ۲سامانه بارشی به کشور کارشناسان هواشناسی از بهمن برفی ایران خبر دادند


گزارش

مجید جباری

روزنامه‌نگار

پس از خطاهای پی‌در پیی در پیش‌بینی بارش‌های پاییز و تجربه گر‌مای بی‌سابقه در زمستان، حالا کارشناسان هواشناسی از جبران کم بارشی در پاییز و نیمه نخست دی‌ماه می‌گویند و معتقدند به دنبال نفوذ ۲سامانه بارشی در هفته اول و دوم بهمن‌ماه، برف و باران سراسر کشور را فرا می‌گیرد. با اینکه کارشناسان هواشناسی با احتیاط بیشتری درباره پیش‌بینی‌ها صحبت می‌کنند اما بر این باورند که ۲سامانه مد یترانه‌ای از روز دوشنبه هفته جاری تا اواسط هفته آینده، بسیاری از مناطق ایران را تحت تأثیر قرار می‌دهد که بارش در مناطق سردسیر و ارتفاعات به‌صورت برف پیش‌بینی می‌شود. تهران هم از هر دوسامانه بارشی مد یترانه‌ای بارش‌های نسبتاً خوبی را دشت می‌کند که بارش در ارتفاعات و شمال پایتخت به‌صورت برف خواهد بود.

تأثیر جریان‌های قطبی بر دریای سرخ و بارش در ایران

محمدرضا جاویدی، کارشناس مستقل هواشناسی؛نخستین سامانه بارشی مدیترانه اواخر دوشنبه از جنوب غرب وارد ایران می‌شود و شمال و شمال غربی و نیمه شمالی کشور را دربر می‌گیرد. این سامانه برخلاف موج بارشی هفته قبل، به‌احتمال زیاد به خراسان شمالی، خراسان جنوبی و خراسان رضوی هم می‌رسد و در این مناطق شاهد بارش برف و باران خواهیم بود. بعد از ۲ روز فعالیت سامانه نخست، موج دوم مدیترانه‌ای باز هم از شمال غرب وارد می‌شود و این بار مناطق وسیع تری از کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته هر چه به زمان ورود سامانه‌ها نزدیک‌تر شویم پیش‌بینی‌ها از فعالیت و میزان بارش دقیق‌تر است. در صورت عمیق‌تر شدن جریان‌های قطبی روی شمال دریای سرخ، رطوبت بیشتری از دریای سرخ به دل سامانه‌ها تزریق می‌شود و این موضوع بر بارش‌ها تأثیر گذار است. نخستین موج بارشی بهمن‌ماه شمال غرب، غرب و غرب سواحل خزر را دربر می‌گیرد و تا اواخر هفته بارش‌های خوبی را نصیب منطقه می‌کند. پیش‌بینی می‌شود در مناطق مستعد یعنی ارتفاعات استان‌های اردبیل، کردستان، آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی ارتفاع برف به ۳ متر هم برسد. دومین سامانه بارشی بهمن‌ماه از اواخر روز جمعه از شمال غرب وارد ایران می‌شود و طبق پیش‌بینی‌ها این سامانه قدرت بیشتری نسبت به سامانه نخست دارد و اکثر نقاط به جز جنوب شرق حتی برای ساعات کوتاه بارش دشت می‌کند.



پیوند هوش مصنوعی با اقتصاد دیجیتال در عصر جدید

روح‌الله دهقانی، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رئیس‌جمهور؛ باید توجه داشته باشیم که هوش مصنوعی بر شانه‌های اقتصاد دیجیتال سوار است؛ اقتصاد دیجیتال که هنوز در کشور به‌طور کامل پیاده‌سازی نشده‌است.

فناوری بحث برانگیز باران‌سازی

بارورسازی ابرها قدمتی ۷۷ساله دارد اما هنوز متخصصان آن را یک تکنیک قطعی برای مقابله با خشکسالی نمی‌دانند

گزارش

زهرا خلجی

روزنامه‌نگار

خطر خشکسالی با کمبود بارش باران و برف در طول سال‌های گذشته، منجر به تلاش برای نوآوری در زمینه بارورسازی ابرها شده است. کارشناسان سال ۲۰۲۳ را به‌عنوان گرم‌ترین سال تاریخ زمین ثبت کرده‌اند. این خبر نشان می‌دهد که با پدیده جهانی گرمایش بیش از حد و کاهش بارش‌ها روبه‌رو هستیم. تکنیک‌های بارورسازی ابرها اگر چه به بیش از ۷۷سال قبل بازمی‌گردد اما با کاهش شدید منابع آبی و کاهش ابرهای باران‌زا، می‌تواند یک روش کمک‌کننده باشد. محققان نیز در حال توسعه یک تکنیک انقلابی برای بارور کردن ابرها و تولید باران بیشتری، به روش‌های پاک‌تر و کم‌هزینه‌تر هستند.

شیوه‌های گذشته و کنونی

در شیوه سنتی بارورسازی، متخصصان از یدید نقره (silver Iodide)استفاده می‌کنند چراکه ساختار آن بسیار شبیه به کریستال‌های یخ طبیعی است. وقتی یدید نقره را در قسمت بالایی ابر در حال رشد قرار می‌دهند، کریستال یدید نقره پس از قرار گرفتن در معرض رطوبت ابر به‌سرعت رشد می‌کند. بلافاصله پس از آن، کریستال یخ تبدیل به یک قطره سنگین و بزرگ بباران می‌شود و روی زمین می‌افتد. تنها یک گرم یدید نقره می‌تواند تا ۱۰ تا یلیون کریستال یخ مصنوعی ایجاد کند. اما در شیوه نوین، محققان با رها کردن ذرات باردار آب در ابرها این فرایند را پیش می‌برند. ذراتی که دارای بار الکتریکی مخالف آب در ابرها هستند، به‌عنوان هسته‌های متراکم ابر عمل

بارور کردن مصنوعی ابرها با خطر آلودگی همراه

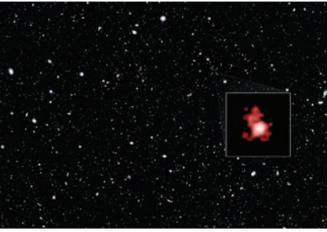


عقب‌ماندگی چین در صنعت تراشه به‌علت تحریم

پت گل‌سینگر، مدیرعامل اینتل؛ تحریم صنعت تراشه‌سازی چین باعث شده است که این کشور یک دهه از فناوری‌های جهانی عقب بماند. تحریم‌هایی که توسط ایالات‌متحده، ژاپن و هلند علیه بخش تولید نیمه‌هادی چین اعمال شده‌اند، امکان دستیابی چینی‌ها به فناوری زیر ۷ نانومتر را محدود می‌کنند.

فضا

دور ترین سیاهچاله هستی کشف شد



تلسکوپ فضایی جیمز وب، قدیمی‌ترین و دورترین سیاهچاله مشاهده‌شده در تاریخ را کشف کرد. به گزارش وب‌سایت انگجت، زمانی که تلسکوپ فضایی هابل برای نخستین‌بار کهکشان GN-Z11 را در سال ۲۰۱۶ مشاهده کرد، این کهکشان دورترین کهکشانی بود که دانشمندان تا آن زمان شناسایی کرده بودند. این کهکشان بسیار کهن بود و ۱۳.۴میلیارد سال پیش، تنها ۴۰۰میلیون سال پس از مه‌بانگ شکل گرفته بود. هر چند رکورد کهکشان GN-Z11 اکنون شکسته شده، اما این کهکشان همچنان به‌عنوان یک معما باقی مانده است. چنین کهکشان کهن و متراکمی، بسیار درخشان به‌نظر می‌رسید. روبر تو مایولینو، یک اخترفیزیکدان در دانشگاه کمبریج در این خصوص می‌گوید: «کهکشان برای اینکه چنین درخشان باشد، نیاز به تعداد زیادی ستاره در یک حجم کوچک دارد، اما با توجه به جوانی جهان، ساختن تمام آن ستاره‌های جوان و درخشان در آن دوره نسبتاً کوتاه‌زمانی، دشوار بوده است.»

اکنون، در یک مقاله با عنوان «یک سیاهچاله کوچک و پرنرژی در اوایل جهان» که در مجله Nature منتشر شده است، مایولینو و همکارانش توضیحی متفاوت برای همه آن نور ارائه داده‌اند. آنها نوشته‌اند: یک سیاهچاله بسیار بزرگ با حدود ۶ میلیون برابر جرم خورشید ما. خود سیاهچاله هیچ نوری منتشر نمی‌کند، اما مایولینو نظرش این است که تمام موادی که به سمت این سیاهچاله می‌ریزند، ممکن است به اندازه کافی داغ و درخشان باشند تا نور شدید آن کهکشان را تولید کنند. او همچنین می‌گوید که این دورترین سیاهچاله‌ای است که تا به‌حال کشف شده و خود وجود آن، سوالاتی را در مورد منشأ برخی از سیاهچاله‌ها و نحوه تغذیه و رشد آنها مطرح می‌کند. به‌عبارت دیگر می‌توان اینگونه نیز گفت که این سیاهچاله می‌تواند به توضیح چگونگی رشد سریع سیاهچاله‌های کلان‌جرم کمک کند.

۱ هواپیمای یدید نقره یا مواد دیگری مانند کلریدسدیم (نمک طعام) یا کلریدکلسیم را بر اکسیدکلسیم‌را بر فراز ابرها می‌ریزند.

۲ پس از این متراکم‌شدن، قطرات آب، به شکل باران به زمین می‌بارند.

۳ باران‌ها با رها کردن باران‌دگی را در محیط‌های خشک‌تر ۳۰ تا ۲۵ درصد و در محیط‌های مرطوب‌تر ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش دهد.



پیشگامی امارات

امارات چندبار برای مقابله باجالش کم‌آبی در این کشور این روش را به‌کار برده است و از این نظر به‌عنوان یکی از کشورهای پیشگام در استفاده از این فناوری شناخته می‌شود. پیش‌بینی‌های دانشمندان نشان می‌دهد طرح‌های بارورسازی ابرها می‌تواند میزان بارندگی را در محیط‌های خشک‌تر ۳۰ تا ۲۵ درصد و در محیط‌های مرطوب‌تر ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش دهد.



تعداد سالن‌های اجرای موسیقی بسیار کم است و اگر حداقل سالن‌های بیشتری داشتیم شاید تعداد اجراها را بیشتر می‌کردیم

جشنواره فجر

بازگشت مراسم افتتاحیه به جشنواره



مدیر روابط عمومی چهل و دومین فستیوال فیلم فجر از برگزاری مراسم افتتاحیه این رویداد در یازدهم بهمن‌ماه پس از چند دوره حذف مراسم افتتاحیه جشنواره فیلم فجر خبر داد. مسعود نجفی که با برنامه سلام صبح بخیر گفت‌وگو می‌کرد، از تنوع ژانر در این دوره از جشنواره فیلم فجر، تنوع نسل فیلمسازان و اضافه شدن بخش نگاه‌نو و نمایش فیلم‌های کارگردانان نوظهور در این بخش گفت. مدیر روابط عمومی فستیوال فیلم فجر بار شایعات ممیزی فیلم‌ها در جشنواره، بر بازیگری و انتخاب آثار توسط هیأت انتخاب تأکید کرد.

هالیوود

«پیکو بلایندرز» نسخه سینمایی



کلین مورفی و تام هاردی در نسخه سینمایی «پیکو بلایندرز» بازی می‌کنند. استیو نایت، خالق سریال پربیننده و مشهور «پیکو بلایندرز» می‌گوید کار نگارش فیلمنامه نسخه سینمایی آن رو به پایان است. این درام گنگستری اواسط سال جاری کلید خواهد خورد. نایت توضیح زیادی درباره فیلمنامه نسخه سینمایی اثر محبوب تلویزیونی خود نداده و تلاش رسانه‌ها برای کسب خبر در این رابطه، به جایی نرسیده است. تا اینجای کار مشخص شده که کلین مورفی، بازیگر اصلی نسخه تلویزیونی، نقش اصلی نسخه سینمایی را نیز برعهده خواهد داشت. تاکنون حضور و بازی تام هاردی و پل اندرسن هم در نسخه سینمایی تأیید شده و کار انتخاب بقیه بازیگران آن ادامه دارد.

انتقاد از بازیگر اسپانسرها

قدرت‌الله ایزدی (رشید)، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون، گاهی شده یک دستمزدی خواسته‌ایم که معقول بوده، اما به ما می‌گویند شما از شهرستان آمده‌اید و بازیگر شهرستانی هستید، ترجیح‌شان این است با کسانی کار کنند که پول می‌دهند؛ به آنها بازیگر اسپانسر می‌گویند. متأسفانه بازیگر هم بلد نیستند، رستنییم.

کاهش میزبانی جشنواره موسیقی

رضا مهدوی، دبیر جشنواره موسیقی فجر این دوره هم منتقد روزهای اندک برگزاری است و دلیل اصلی آن را کمبود بودجه عنوان کرده و به همسپهری می‌گوید: «این جشنواره از مهم‌ترین جشنواره‌های هنری است که به ۴۰ سالگی خود نزدیک می‌شود، اما این بار تنها به خاطر کمبود بودجه قرار است که در هر روز برگزار شود و این، کار را برای ما دشوار می‌کند. وی در ادامه تأکید می‌کند: «تئاتر و سینما ۱۰ روز برگزار می‌شوند، اما موسیقی تنها هر روز است. در دهه‌های گذشته جشنواره موسیقی ۱۰ روزه برگزار می‌شد و بعد به ۸ روز رسید و در این سال‌ها در این بازه زمانی برگزار می‌شد، اما حالا به ۸ روز رسیده و اگر بودجه نامین می‌شد می‌توانستیم میزبان گروه‌های زیادی باشیم.»

کمبود سالن و اجرای گروه‌ها

دبیر جشنواره موسیقی فجر اضافه می‌کند: «متأسفانه به دلیل کمبود بودجه ما مجبور به کاهش روزها هستیم، اما اگر بودجه درستی داشته باشیم و آن، چند برابر شود می‌توانیم هر ۱۰ روز را برگزار کنیم که به کمک روزهای افزوده بخش‌های مختلف به جشنواره موسیقی اضافه می‌شوند.» حالا یکی از دغدغه‌های برگزاری جشنواره در دوره ۳۹، جدول زمانبندی اجرا است. مهدوی به سالن‌ها اشاره می‌کند و می‌افزاید: «تعداد سالن‌های اجرای موسیقی بسیار کم است و اگر حداقل سالن‌های بیشتری داشتیم شاید تعداد اجراها را بیشتر می‌کردیم. در این دوره علاوه بر گروه‌های موسیقی ایرانی، گروه‌های خارجی هم حضور در این جشنواره اقدام کرده‌اند. ما بیش از ۴۰۰ درخواست داریم که متأسفانه به دلیل کمی وقت نمی‌توانیم از تمام آنها استفاده کنیم.» فراخوان بخش رقابتی (جایزه یارید) و غیر رقابتی این دوره از جشنواره که ثبت‌نام آن از مهرماه آغاز شده بود، در آذرماه به پایان رسید.

رقابت جشنواره امسال میان فیلم‌های دفاع مقدسی است

محسن علی‌اکبری، تهیه‌کننده سینما و تلویزیون: به احتمال خیلی زیاد، رقابت سنگینی در جشنواره فیلم فجر امسال در میان آثار دفاع مقدس است و به‌زعم دوستانی که این فیلم‌ها را دیده‌اند بسیار خوش ساخت هستند که این مسئله کار داوران را برای انتخاب نهایی کمی سخت‌تر می‌کند. ر ایرنا

پیشتازی «اوپنهایمر» در نامزدی بفتا

«اوپنهایمر» درام تاریخی کریستوفر نولان با ۱۳ نامزدی در ۱۳ بخش جوایز بفتا صدرنشین این جوایز در سال ۲۰۲۴ شد. آخرین ساخته کریستوفر نولان، در بخش بهترین فیلم، کارگردانی و فیلمنامه اقتباسی نامزد بفتا شد. کیلین مورفی در بخش بهترین بازیگر مرد نقش اول، امیلی بلانت برای نقش مکمل زن و رابرت داوئی جونیسور در بخش بازیگر نقش مکمل از دیگر نامزدهای این فیلم است. به این ترتیب استودیو بونیسور سال یک فصل عالی را در جوایز تجربه می‌کند. این کمپانی اوایل همین‌ماه با ۵ جایزه برنده جوایز گلدن گلوب شد و انتظار می‌رود هفته آینده با معرفی نامزدهای اسکار نیز موفق ظاهر شود.

گزارش فیهمه پناه آذر روزنامه‌نگار

می‌شوند و جشنواره تجسمی در بازه زمانی بیشتری میزبان علاقه‌مندان است. یکی از جشنواره‌هایی که ۲۸ دوره تولدش می‌گذرد، موسیقی فجر است که امسال وارد سی و نهمین دوره خود شده، اما این جشنواره که سال گذشته باره «اروزه داشته به‌خاطر کمبود بودجه در برگزاری به هر روز کاهش یافته و قرار است از ۲۳ تا ۲۸ بهمن برگزار شود. جشنواره‌ای که بخش‌های مختلفی دارد و علاوه بر گروه‌های ایرانی، میزبان گروه‌های خارجی نیز است.

«قاتلان ماه کامل» مار تین اسکور سبیزی و «منطقه مورد علاقه» اثر جانان گل نیز هر یک ۹ نامزدی کسب کرده‌اند و برنده نخل طلای جشنواره فیلم کن امسال یعنی «اناتومی یک سقوط» ژوستین تریه با کسب ۷ نامزدی خوب ظاهر شد. «جاماندگان» الکساندر پین و «مایسترو» بردلی کوپر هم ۷ نامزدی به‌دست آوردند. «باربی» پر فروش‌ترین فیلم سال ۲۰۲۳ هم در بخش نامزد دریافت جایزه شد که نامزدی برای بازیگر نقش اول زن برای مارگو رابی از جمله آنهاست. گرچه گر تا گروویگ، کارگردان فیلم در بخش بهترین کارگردانی انتخاب نشد، اما تریه تنها زن در میان نامزدها در این بخش بود. در حالی که نتفلیکس سال پیش در میان نامزدها پیشتاز بود، امسال دیزنی و یونیورسال به ترتیب با ۲۳ و ۲۰ نامزدی این نتیجه را به‌دست آوردند. اپل هم ۱۴ نامزدی دریافت کرد و نتفلیکس ۱۲ نامزدی به‌دست آورد.



نسخه‌های اهل کتاب برای بهبود سرانه مطالعه

همسپهری در گفت‌وگو با فعال و پیشکسوت حوزه کتاب، راهکارهای افزایش زمان کتابخوانی در جامعه را جویا شد

فرشاد شیرزادی روزنامه‌نگار سرانه مطالعه در ایران گرچه در روند صعودی قرار دارد اما همچنان نسبت به آمار جهانی و میزبان

وزارت ارشاد از شهرداری پیاموز

محمد اسماعیل‌زاده، مترجم آثار هاینریش بل، نویسنده آلمانی برنده نوبل ادبیات که آثارش در ایران نیز مورد استقبال مخاطبان قرار می‌گیرد، می‌گوید: «در مراکز پرترده شهرهای آلمان، کتابخانه‌هایی تأسیس کرده‌اند و هر که خواست کتاب را برمی‌دارد و بعد هم آن را همان‌جا قرار می‌دهند. این یک کار مؤثر است. کتاب یک کالای فرهنگی است و در چنین کشورهایی دیگر کسی به فکر در دیدنش نیست. در عین حال موضوع اعتماد هم مطرح است. بنابراین در ایران هم وزارت ارشاد باید آن قدر کتاب بخرد و در اختیار مردم قرار دهد تا مردم اشباع شوند. این کار به نوعی مثل کاشت گل توسط شهرداری تهران است. یعنی آنقدر کاشتند مردم کنندند که دیگر جا افتاد و امروز کسی گل از وسط میدان نمی‌چیند. در آلمان که مثال زدم، کتاب‌های BESTSELLER (پرفروش) را در کمدها و قفسه‌های خاصی قرار می‌دهند. فرض کنید که در میدان ونک و ولیعصر یا نزدیک پاساژهایی که مردم عمدتاً برای خرید به آنجا می‌روند، چنین امکانی وجود داشته باشد. بدیهی و طبیعی است که این شیوه جواب می‌دهد. به هر حال هر طور که فکرش را بکنید مسائل اقتصادی هم خواه و ناخواه در موضوع دخیل‌اند. با چنین شیوه‌هایی ما مردم را به مطالعه عادت خواهیم داد. در حال حاضر در کشور خودمان قیمت یک کتاب کم‌کم ۱۰۰ هزار تومان است. مسائل اقتصادی هم یقیناً مؤثر است و مردم بیشتر فکر می‌کنند که بودجه‌شان را برای کارهای واجب‌تر صرف کنند.»

نویسندگان روزهای تعطیل

کاوه میرعباسی، مترجم پیشکسوتی که تا به امروز بیش از ۵۰ عنوان کتاب از زبان‌های اسپانیایی و انگلیسی به فارسی ترجمه کرده است، می‌گوید: «بارها گفته‌ام اما گوش شنوایی وجود ندارد. من، مترجمان و نویسندگان متفق‌القولیم و از دهه‌ها پیش می‌بایست نویسندگی حرفه‌ای می‌شد تا نویسندگی حرفه‌ای نشود و ایران به قانون جهانی کپی‌رایت نپیوندد، کار از کار پیش نمی‌رود. تا نویسندگی شغل نشود، تا زمانی که وضع مالی مردم بهتر نشود و مردم عادت به مطالعه نکنند، وضع همین است. جملگی این موارد باید دست‌به‌دست هم دهند تا کتاب و کتابخوانی رونق پیدا کند. نویسندگان ایرانی به قول بزرگی، نویسندگان روزهای تعطیل‌اند ما اصلاً نویسندگان نداریم. منظورم نویسندگی است که از طریق نوشتن بتواند امرامعاش کند. داستان کوتاه و رمان بنویسد و زندگی روزگار بگذراند. شرایط حال حاضر کشور هم به گونه‌ای است که فعلاً و تا اطلاع ثانوی نویسندگی نمی‌تواند شغل باشد.»

نویسندگان روزهای تعطیل

کاوه میرعباسی، مترجم پیشکسوتی که تا به امروز بیش از ۵۰ عنوان کتاب از زبان‌های اسپانیایی و انگلیسی به فارسی ترجمه کرده است، می‌گوید: «بارها گفته‌ام اما گوش شنوایی وجود ندارد. من، مترجمان و نویسندگان متفق‌القولیم و از دهه‌ها پیش می‌بایست نویسندگی حرفه‌ای می‌شد تا نویسندگی حرفه‌ای نشود و ایران به قانون جهانی کپی‌رایت نپیوندد، کار از کار پیش نمی‌رود. تا نویسندگی شغل نشود، تا زمانی که وضع مالی مردم بهتر نشود و مردم عادت به مطالعه نکنند، وضع همین است. جملگی این موارد باید دست‌به‌دست هم دهند تا کتاب و کتابخوانی رونق پیدا کند. نویسندگان ایرانی به قول بزرگی، نویسندگان روزهای تعطیل‌اند ما اصلاً نویسندگان نداریم. منظورم نویسندگی است که از طریق نوشتن بتواند امرامعاش کند. داستان کوتاه و رمان بنویسد و زندگی روزگار بگذراند. شرایط حال حاضر کشور هم به گونه‌ای است که فعلاً و تا اطلاع ثانوی نویسندگی نمی‌تواند شغل باشد.»

اهدای خون = اهدای زندگی

آشنایی با آرای متفکران درباره هنر

مجموعه «آشنایی با آرای متفکران درباره هنر» به نویسندگی مرحوم محمد مددپور با طرح جلدی جدید در انتشارات سوره مهر به چاپ چهارم رسید. این مجموعه ۵ جلدی در جلد اول به «هنر و زیبایی در نظر متفکران شرق» جلد دوم «هنر و زیبایی در نظر متفکران یونان و روم» جلد سوم و چهارم به «هنر و زیبایی نزد متفکران مسیحی و مسلمان» و در جلد پنجم به «آرای متفکران جدید: مدرن و پست‌مدرن» می‌پردازد. نخستین جلد این مجموعه برای آشنایی مخاطبان شیفته هنر و تاریخ زیبایی‌شناسی با حقیقت هنر و سرمشق‌های اصلی هنری هر دوره تاریخی نگارش شده است.

در دومین جلد، مددپور در ۴ فصل به «فرهنگ متفاوتی یکی هنر یونانی رومی»، «تاریخ فلسفه هنر یونانی و رومی»، «هنر در نظر فیلسوفان کلاسیک یونان» و «فلسفه هنر در دوران انحطاط فلسفه یونانی» پرداخته است. جلد سوم و چهارم شامل ۱۴ فصل در ۲ بخش کلی است و به نقد و بررسی تاریخی هنر و زیبایی در نظر متفکران مسیحی و مسلمان می‌پردازد. جلد پنجم و پایانی این مجموعه هم برای آشنایی مخاطبان شیفته هنر و تاریخ زیبایی‌شناسی با حقیقت هنر و سرمشق‌های اصلی هنری هر دوره تاریخی فراهم شده است. هر ۵ جلد به تازگی در انتشارات سوره مهر به چاپ چهارم رسیده و با طراحی احسان حسینی، طرح جلد هر ۵ نسخه تغییر یافته است.

در بخشی از کتاب آشنایی با آرای متفکران درباره هنر می‌خوانیم: «با نهضت رنسانس عهد و دوره‌ای دیگر از ادوار تاریخ تفکر و هنر آغاز می‌شود؛ موقف و میقات دوره جدید غیر از موقف و میقات عالم و تاریخ مسیحیت و اسلام است. چنانکه حکمای انسی اسلام گفته‌اند: «حقیقت را به دوری ظهوری است» و با هر ظهور و حضور، خفا و غیبتی همراه است. خفا و ظهور جدید رجوع به اسم آن حقیقت الهی دارد که در تاریخ صدر اسلام و قرون کهن مسیحی بر جهان نور افکنده بود و حضرت مسیح(ع) و حضرت محمد(ص) مظهر تام و تمام آن بودند؛ البته هر چه تاریخ اسلام و مسیحیت جلوتر آمده‌اند، از حقیقت نور مسیحیایی و محمدی دور شده و ظلمت پوشیدگی حقیقت به سراغشان آمده است و ظهور وقایع هنری آن دو رجوع به اسم اجلال و اضلال و حجاب حق تعالی پیدا کرده است؛ بنابراین وقتی که حقیقت قدسی تمدن دینی قرون آغازین اسلامی و مسیحی پنهان می‌شود، اسم دیگری به ظهور می‌آید و انسان مظهر اسم جدیدی قرار می‌گیرد. جلد اول این مجموعه با قیمت ۲۴۵ هزار تومان، جلد دوم با قیمت ۱۹۵ هزار تومان، جلد سوم و چهارم با قیمت ۲۴۵ هزار تومان و جلد پنجم با قیمت ۳۴۵ هزار تومان در بازار کتاب موجود است.

اهدای خون = اهدای زندگی

هجوم شهري

طافان الرابطة

هشوري بالعربية



إيهود باراك، رئيس وزراء إسرائيل السابق، في «X»:

حماس لم تُهزم، واحتمال استعادة أسرارنا يتراجع.

«إسرائيل» بحاجة إلى إجراء انتخابات مبكرة قبل فوات الأوان، ونحن بحاجة لقيادة جديدة وغياب هدف واقعي سيغرفنا في مستنقع غزة

نتانيا هو، المنبوذ! شعبيته في تراجع مستمر

أمير عبد الهيمان لنظيره الباكستاني: لإسلام أبدا أهمية عالية في سياستنا الخارجية

وزير الخارجية الإيراني يؤكد لنظيره الباكستاني في اتصال هاتفى أن بلاده استهدفت مجموعة إرهابية كانت تستهدف عملية إرهابية شرقي إيران، داعياً إلى مواصلة التعاون الأمني والعسكري بين البلدين.



نُصِب إسرائيل متصاعداً على نتانيا هو واستطلاع للرأي يظهر تراجعاً لشعبيته

٣١٪ فقط من الإسرائيليين يرون أن نتانيا هو الأنسب لمنصب رئيس الوزراء (رويترز) يواجه رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانيا هو موجة انتقادات متصاعدة داخل إسرائيل، تزامنت مع استطلاع للرأي أظهر تراجعاً في شعبيته وتفصيلاً لاستبعاده من رئاسة الوزراء. ونقلت صحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية عن عضو مجلس الحرب الإسرائيلي غادي إيزنكوت قوله إن سلوك حكومة نتانيا هو قبل وبعد عملية طوفان الأقصى "فشل كبير جداً". وأكد أن على إسرائيل أن تسأل نفسها كيف ستستمر مع "قيادة فشلت تماماً".

صحف عالمية: عهد نتانيا هو انتهى وإنفجار سياسي إسرائيلي قريباً

تواصل الصحافة العالمية تسليط الضوء على تطورات الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، وتداعياتها على المشهد الإقليمي، فضلاً عن مدى حاجة تل أبيب للمساعدات العسكرية الأميركية. وفي هذا الإطار، قالت صحيفة "جيزوراليم بوست" الإسرائيلية، إن عهد رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانيا هو انتهى، ونقلت -استناداً إلى مصادرها- أن هناك اعتقاداً متزايداً بأن أيام نتانيا هو على رأس حزب الليكود أصبحت معدودة رغم محاولة تشكيل جبهة لدعمه.

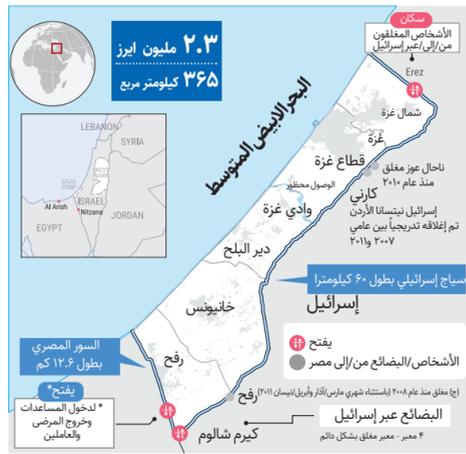
فلسطين في الصحف العربية



كاركاتير



م. عطار، خبير سياسي



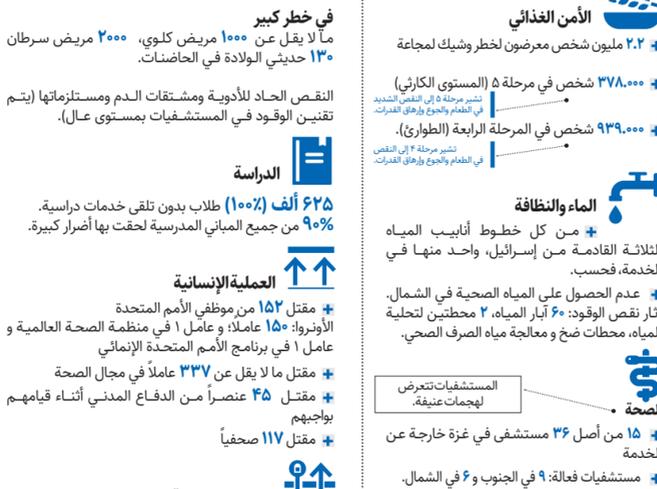
الأعمال العدائية في قطاع غزة وإسرائيل لمح ليوماً من الحرب

تستمر الأزمة الإنسانية في غزة حتى يوم ١٩ من يناير/كانون الثاني ٢٠٢٤ وقد سببت في الضحايا، لا سيما بين النساء والأطفال. كما قد لحقت أضرار جسيمة بالبنية التحتية الحيوية والخدمات الأساسية، مما أثر على قدرة الناس على الحفاظ على كرامتهم ومستويات معيشتهم الأساسية. هنا، نسلط الضوء على الأرقام التي تم الإبلاغ عنها حول تأثير الأعمال العدائية على الناس في غزة، حيث تظهر الأزمة الإنسانية والكارثة البشرية البشعة:



المصدر: وزارة الصحة في غزة

الخدمات الأساسية والمعيشية



أضرار لبني التحتية:



حمولات الشاحنات القادمة



الرأي

دعوات إلى انتخابات مبكرة في إسرائيل

التحق عشرات المسؤولين الأمنيين الإسرائيليين السابقين في حملة تدعو إلى «إجراء انتخابات مبكرة»، معتبرين أن القيادة السياسية الحالية فشلت في توفير الأمن والاستقرار. وأشارت صحيفة "يديوت آخرونوت" الإسرائيلية إلى أن أكثر من ١٧٠ مسؤولاً أمنياً سابقاً وقعوا على عريضة تدعو إلى إجراء انتخابات مبكرة، من بينهم رؤساء سابقون لأجهزة الاستخبارات والأمن والجيش والشرطة.

فشل أمني وسياسي وبحسب الصحيفة، أطلق الموقعون على أنفسهم «منتدى الجدار الواقي لإسرائيل»، ومن أبرزهم الرئيس السابق لجهز المخابرات «الموساد»، تامير بارادو، ورئيسا جهاز الأمن العام «الشاباك» السابقان، يوفال ديسكين وكارمي جيلون، إضافة إلى كبار الضباط السابقين في الجيش والشرطة. ورد في نص العريضة اتهامات مباشرة للقيادة السياسية والأمنية بالفشل، مشيرة إلى أن إسرائيل دفعت ثمناً باهظاً من الدماء؛ بسبب ذلك الفشل، كما أكد الموقعون أن الوضع الراهن يستدعي انتخاب قيادة جديدة تحظى بثقة الشعب الإسرائيلي.



انتخابات فورية واستقالة المقصرين

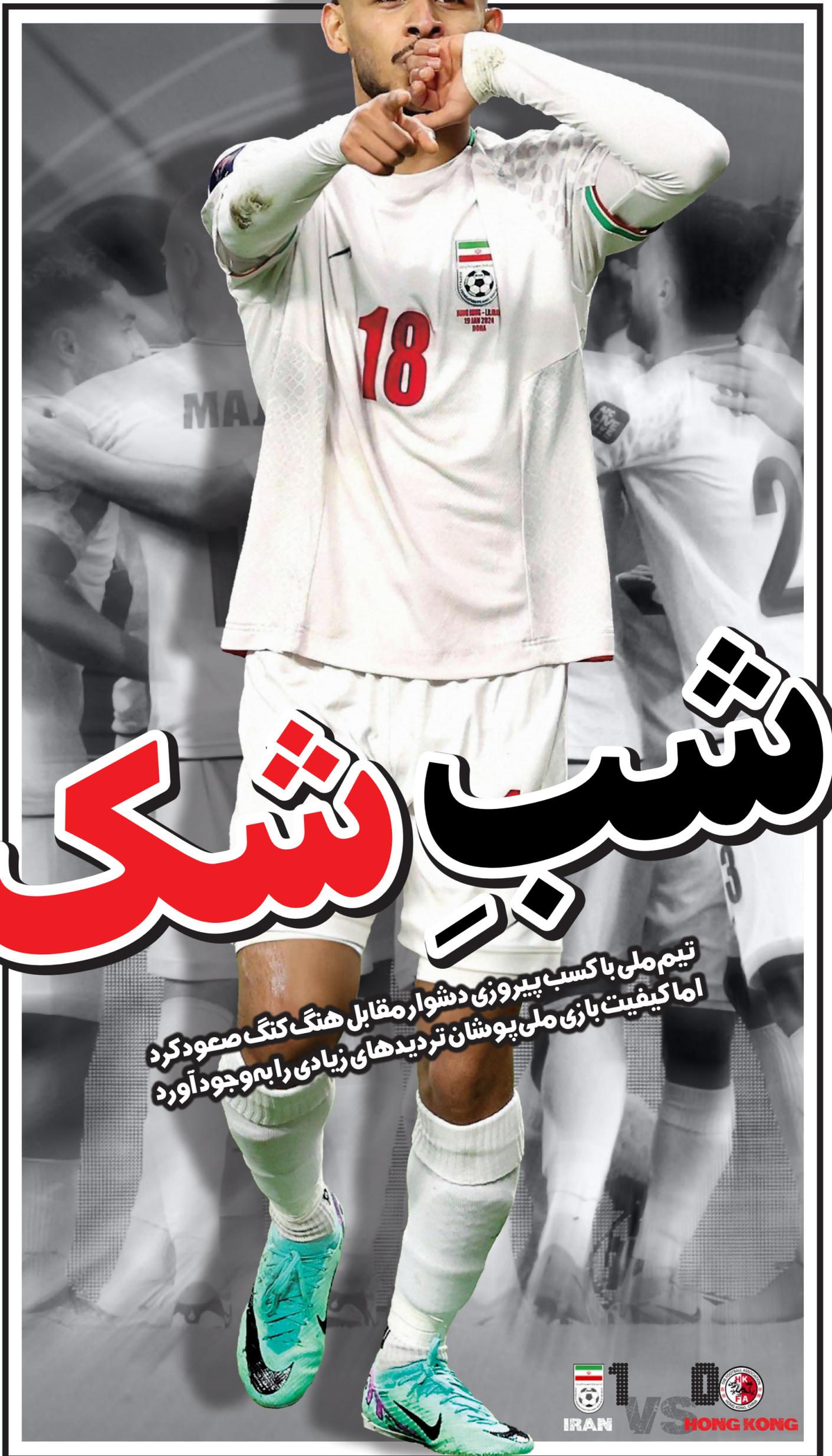
ويشأن توقيت الدعوة إلى إجراء الانتخابات في أثناء الحرب، قال اللواء نوحام تيفون، القائد السابق للفيلق الشمالي في الجيش الإسرائيلي: «نحن في المرحلة الثالثة من القتال، لقد انتظرنا حتى الآن، حيث إن معظمنا كان في الاحتياط وبعضنا لا يزال كذلك». وأضاف: «لقد مضت مئة يوم على الحرب، والآن هو الوقت المناسب، وعلى كل من تورط في هذا الفشل على المستويين الأمني والسياسي أن يتحمل المسؤولية، في النهاية سيضطرون جميعاً إلى ترك مناصبهم، لكن من يتحمل المسؤولية الأكبر هي الحكومة الإسرائيلية». واعتبر «تيفون» أن الدعوة لانهال إلى الانتخابات تأتي من أجل كسب الحرب وتحديد مستقبل الإسرائيليين في الشرق الأوسط، ومن أجل إعادة الردع لدولة إسرائيل، وختم قائلاً: «هذه الحكومة لم توفر الأمن لدولة إسرائيل، والآن نحن بحاجة إلى اختيار الأشخاص الذين يمكنهم استعادة الأمن».

غليان بالشارع الإسرائيلي

وأظهر استطلاع حديث للرأي نقلته صحيفة «معاريف» أن ٢٩٪ من الإسرائيليين يعتقدون أن نتانيا هو الأنسب لرئاسة الحكومة، مقابل ٤٢٪ قالوا إن الوزير في مجلس الحرب بيني جانتس هو الأنسب للمنصب. ووفق الاستطلاع، لم يملك ٢٠٪ من الإسرائيليين إجابة محددة بهذا الخصوص، حسب ما ذكرت الصحيفة. وكان استطلاع رأي سابق أشار إلى أن ٦٤٪ من الإسرائيليين غير راضين عن أداء نتانيا هو في الحرب على غزة.



همیشه با شما



شب شکر

تیم ملی با کسب پیروزی دشوار مقابل هنگ کنگ صعود کرد
اما کیفیت بازی ملی پوشان تر دیدهای زیادی را به وجود آورد



بخش زنده



جام ملت‌های آسیا

اردن 15:00

کره جنوبی

بحرین 18:00

مالزی



لیگ برتر انگلیس

ار سنال 16:00

کر بستانک پالاس

برنتفورد

ناتینگهام فارست



بوندس لیگا آلمان

کلن 18:00

دورتموند

لایپزیش

بایر لورکوزن



لا لیگا اسپانیا

والنسیا 21:00

اتلتیک بلبائو

سلتاویکو

رئال سوسیداد



سری آیتالیا

آس رم 20:30

هلاس ورونا

اودینزه

آت میلان 23:15



لیگ فرانسه

اورلینز 23:15

پاری سن ژرمن

برنامه بازی



جام ملت‌های آسیا

شنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲

ایران 18:30

امارات

تیتربک

صعود

بانگرانی

تیم ملی ایران در مقابل هنگ کنگ نمایش خوبی نداشت اما با تک گل چهره درخشانش در این روزها ۳ امتیاز را کسب کرد

تیم ملی ایران دومین بازی را با ترکیبی متفاوت نسبت به اولین بازی آغاز کرد. امیر قلعه‌نویی برای رویارویی با هنگ کنگ از علیرضا بیرانوند، محمدحسین کنگانی، زادگان، سعیدمجید حسینی، رامین رضاییان، میلاد محمدی، روزبه چشمی، سامان قدوس، علیرضا جهانبخش، مهدی قاندری، مهدی طارمی و شهریار مغانلو در ترکیب اصلی استفاده کرد؛ ترکیبی که نسبت به بازی با فلسطین ۵ تغییر داشت. صادق محرمی، شجاع خلیل‌زاده، احسان حاج‌صفی، سعید عزت‌اللهی، کریم انصاری فرد از ترکیب خارج شدند تا رضاییان، میلاد محمدی، مجید حسینی، روزبه چشمی و شهریار مغانلو جای آنها را بگیرند. به جز شجاع که عدم حضورش به دلیل آسیب دیدگی بود سایر تغییرات را می‌توان برای تغییر تاکتیک تیم و البته استراحت دادن به برخی از بازیکنان برای بازی با امارات ارزیابی کرد. در غیاب حاج‌صفی یازوند کاپیتانی تیم ملی به علیرضا جهانبخش رسید که بر خلاف دیدار با فلسطین در این بازی چهره خوبی نداشت.

اشتباهات فردی

ایران در ۷ تقابلی قبلی‌اش با هنگ کنگ به ۷ پیروزی رسیده بود و با چنین اختلاف سطحی طبیعتاً قرار بود این بازی هم با برتری سفیدپوشان ایران همراه باشد اما در کمال ناباوری اولین موقعیت‌های این مسابقه نصیب هنگ کنگ می‌شد نه ایران. در دقیقه یازدهم شوت خطرناک بازیکن هنگ کنگ از پشت محوطه جریمه اولین موقعیت جدی بازی را به وجود آورد که بیرانوند درازکش توپ را در اختیار گرفت. یک دقیقه بعد شوت روی پای چپ اورتون کامارگو از پشت محوطه جریمه از کنار دروازه ایران رد شد. بعد از این دو صحنه، یک ارسال تندوتیز از میلاد محمدی دروازه حریف را به خطر انداخت اما در دقیقه ۱۷ باز هم این هنگ کنگ بود که صاحب یک موقعیت بسیار خطرناک شد. اشتباه روزبه چشمی که توپ را پشت محوطه جریمه لو داد باعث شد اورتون کامارگو صاحب موقعیتی جدی در مقابل دروازه شود اما او با وجود در ریل کردن بیرانوند، ضربه نهایی را به بدترین شکل زد و توپ از روی دروازه رد شد. در این دقایق آنچه بیش از هر نکته‌ای به چشم می‌خورد اشتباهات فردی بازیکنان ایران بود که شاید حریف همیشه‌بازنده را دست‌کم گرفته بودند.

بازهم قاندری

با عبور از دقیقه بیست و یکم کم‌کم اوضاع برای ایران بهتر شد. ابتدا شوت روزه از بالای دروازه هنگ کنگ به بیرون رفت و سپس پاس به به جلوی علیرضا جهانبخش و ارسال چپ رامین رضاییان از جناح راست را شهریار مغانلو در شرایطی سخت با ضربه سر زد که توپ پس از برخورد به تیرک عمودی راهی اوت شد. ضربه‌ای که مغانلو به تیر دروازه زد مهم‌ترین صحنه بازی تا آن لحظه بود اما فقط ۲ دقیقه طول کشید تا در یک صحنه مهم‌تر دروازه هنگ کنگی‌ها باز شود. زنده این گل مهدی قاندری بود که انگار خیلی به موقع به اوج آمادگی رسیده تا فعلاً موفق‌ترین مهاجم ایران در این رقابت‌ها باشد. بوشهری ریزنش تیم ملی با یک بغل بازی دقیق دروازه فرمز پوشان هنگ کنگ را باز کرد و دومین گلش را در این تورنمنت زد. این گل تا حدودی خیال ایرانی‌ها را راحت کرد اما چند دقیقه بعد باز هم اشتباهات فردی پیاپی و پاس‌های اشتباه سفیدپوشان در زمین خودی آغاز شد و خطرهایی را روی دروازه بیرانوند به وجود آورد. اوج این اتفاقات در دقیقه ۴۰ بود که با دفع اشتباه میلاد محمدی توپ تا استانه ورود به دروازه ایران هم پیش رفت و در ادامه باز هم مهاجم سرخپوش ضربه مناسبی به توپ زد. شاید اگر شب گذشته به جای هنگ کنگ تیم با کیفیت‌تری مقابل ایران قرار داشت تیم ملی را بابت اشتباهات متعددش به سختی تنبیه می‌کرد. نمایش ضعیف تیم ملی در نیمه دوم هم ادامه داشت و نارضایتی در رفتار امیر قلعه‌نویی هم کاملاً مشهود بود. سرمربی تیم ملی در یک چهارم پایانی مسابقه اساساً منطقه مربیان را رها کرد و در سکوت و عصبانیت روی نیمکت نشست. او در این دقایق هدایت تیم را به دستیار خارجی‌اش سپرده بود، کاری که به‌ندرت در بازی‌های ملی و باشگاهی از او دیده بودیم. ۴ تعویض تیم ملی در دقایق ۶۵ تا ۷۵ کمی شرایط را بهتر کرد و تیم ملی توانست بازی را به زمین حریف بکشاند. اگر چه حضور ایران در زمین هنگ کنگ به خلق موقعیت آنچنانی ختم نمی‌شد اما لافل خطر را از دروازه بیرانوند دور می‌کرد. تنها موقعیتی که در این دقایق نصیب تیم ملی شد، پاس سامان قدوس و ضربه رامین رضاییان بود که از کنار دروازه حریف عبور کرد. در نهایت مسابقه با همان یک گل به پایان رسید تا ضعیف‌ترین برد تاریخ ایران مقابل هنگ کنگ به ثبت برسد. در کنار نمایش نسبتاً ضعیف ایران در این مسابقه، مصدومیت مجید حسینی هم نکته نگران‌کننده‌ای بود که بعد از مصدومیت شجاع در بازی اول، دومین بدشانسی تیم قلعه‌نویی در خط دفاعی محسوب می‌شود.



نقل و انتقالات

شایعه فسخ قرارداد الهلال بانیمار تکذیب شد و باشگاه عربستانی ترجیح می دهد همچنان از نام این ستاره همیشه مصدوم برزیلی بهره تبلیغاتی ببرد. این باشگاه از لحاظ ریخت و پاش از منجسترسیتی و پاری سن ژرمن هم سبقت گرفته است. با این خریدها (نیمار ۶۰ میلیون یورو، مالکوم ۶۰ میلیون، روبن نوسو ۵۵ میلیون، میتروویچ ۵۲.۶ میلیون، میلیکوویچ ساویچ ۴۰ میلیون، رنان لودی ۲۳ میلیون، کولیبالی ۲۳ میلیون، یاسین بونو ۲۱ میلیون، تمبکتی ۱۵ میلیون یورو) مجموع هزینه های خرید الهلال به ۳۷۶ میلیون یورو می رسد. تنها باشگاهی که بیش از الهلال هزینه نه کرده، چلسی بوده. فهرست بیشتری از هزینه ها در فوتبال اروپا: چلسی ۴۶۸ میلیون یورو، پاری سن ژرمن ۳۷۰ میلیون یورو و منجسترسیتی ۲۴۱ میلیون یورو.

رادبو ایتالیا خبر داد که استفانو پیولی در فهرست نهایی سرمربیگری ناپولی در فصل آینده قرار دارد. سرمربی ایتالیایی که میلان را قهرمان سری آ کرده، مخالفان در باشگاه و بین هواداران تیمش دارد. شاید انتقال به ناپولی بتواند این فشار را کم کند.

ماتیاس دلپخت هرگز نتوانسته هزینه های کلانی را که باشگاه های یوونتوس و بایرن مونیخ برای خریدش متقبل شده اند، جبران کند. رابطه او با توماس توخل در بایرن خوب نیست و در این پنجره زمستانی یاد راستبان مجبور است از باشگاه آلمانی جدا شود. منجسترسیتی یونایتد و چند باشگاه بزرگ شرایط او را دنبال می کنند. او در سال های اخیر با مربیان زیادی کار کرده: پتر بوش (۲۰۱۷-۲۰۱۸)، اریک تین هاک (۲۰۱۸-۲۰۲۰)، ساری (۲۰۲۰-۲۰۲۱)، اندره پیرلسو (۲۰۲۱-۲۰۲۲)، الکری (۲۰۲۱-۲۰۲۲)، ناگلمان (۲۰۲۲-۲۰۲۳)، توماس توخل (۲۰۲۳-۲۰۲۴) و این فهرست همچنان ادامه دارد.

آنتونی ماریالی پس از آنکه نتوانست تهاخ را متقاعد کند که در آماچی کامل به سر می برد، پس از طی یک دوره کوتاه بیماری از تمرین گروهی منع شد. او مصدوم نیست اما مجبور است تنهایی تمرین کند. آماچ دیالو هم پس از گفت و گو با اریک تین هاک اعلام کرد که قصد دارد در منجسترسیتی یونایتد بماند و برنامه ای برای رفتن به صورت قرضی ندارد.

حامد جوینیور تراوره، هافبک ۲۳ ساله بونو با قرارداد قرضی و بند خرید ۲۵ میلیون یورویی به ناپولی پیوست. تراوره با ۱۳ بازی بونو تراوره را ترک می کند. او پیش از این در ساسولو حضور داشت و در ۱۱ بازی، ۱۸ گل و ۱۱ پاس گل به ثبت رسانده بود.

ایوان تونی پس از گذراندن دوره محرومیت ۸ ماهه خود به دلیل شرکت در شرط بندی، به مسابقات بازگشته است. او می تواند برای برنزه بازی کند. آرسنال و آرتا او را می خواهند اما حاضر به پرداخت ۱۰۰ میلیون یورو نیستند.

درخشش کنان بیلید ۱۸ ساله ترکیه ای در خط حمله یوونتوس باعث شده میوزه کین، مهاجم ۳۳ ساله باینکرتی تبدیل به مهره مازاد این تیم نشود. مهاجم ایتالیایی برای از دست ندادن سورو ۲۰۲۴ تصمیم به ترک یووه گرفته است. ایتالیایی ها در این معامله با امی خواسته اما رسمی شدن این معامله در گروه پیوستن آنگل کوریا، مهاجم آرژانتینی آنتیکو به الاتحاد عربستان است.

ایوان پریشچ در آستانه بازگشت به هایدوک اسپلیت است. این بازیکن ۳۴ ساله از بازگشت به باشگاهی که آنجا پرورش یافته، استقبال می کند و تاکنون نیز آمادگی بدینترف پیشنهادهای قرضی تا پایان فصل را دارد. انتظار می رود پریشچ حدود ۸ ماه آینده از بند مصدومیت رباط صلیبی رهایی یابد.

مورینیو هنوز مهر اخراجش از آرسنم خشک نشده، کلی مشتری برای خودش دست و پا کرده و یکی از آنها اتفاق عربستان است. حتی شایعه شده که مورینیو گزینه بارسلونا و جانشینی ژاوی است. فلا سرمربی پرتغالی در حال لذت بردن از غرامت فسخ قراردادش با رم است. غرامت هایی که باشگاه های پس از اخراج ژوزه مورینیو به او پرداخت کرده اند به این شرح است: چلسی (۲۱ میلیون یورو، رئال مادرید ۲۰ میلیون، چلسی (نوبت دوم) ۱۰ میلیون، منجسترسیتی یونایتد ۲۳ میلیون، تاتنهام ۱۷ میلیون و رم ۳ میلیون یورو.

اولین جام پر کشید

آیا رئال مادرید بهترین تیم جهان است؟ سیمئونه می گوید آری، اتلتیکو می گوید نه



وینیسیوس همچنان هر جا که می رود، حاشیه می سازد. او در ابتدای بازی با توپ جمع کن درگیر شد. سپس بر سر گل دوم رئال که مثل رونالدو اشاره کرد او در این تورنمنت مانده، سرمربی اتلتیکو به او حمله کرد. در یک صحنه پس از داور زیادی صحبت و او را لمس کرد و کارت زرد گرفت. او و هر موسو درگوشی کل کل کردند و بعد با همه بازیکنان حریف تک تک درگیر شد و بعد هم با تماشاگران حریف درگیری پیدا کرد.



هواداران اتلتی که یک بار در این فصل عروسک شبیه وینیسیوس را دار زده و از مجازات گریخته بودند، باز هم به او توهین نژادپرستانه و تهدید کردند. پیش از دربی و در زمانی که اتوبوس رئال مادرید در حال ورود به ورزشگاه متروپولیتانو بود، شعار «وینیسیوس، تو یک میمونی» به وضوح شنیده می شد. پاکو آروسا، خبرنگار تلویزیون ملی اسپانیا نیز که در حال پوشش حاشیه های دربی بود، به علت برخورد تکه یخ بزرگ با سرش - یخی که یکی از هواداران اتلتیکو به طرف او پرتاب کرده بود - مصدوم شد.

رئال معمولاً جام حذفی را جدی نمی گیرد. در ۲۵ سال گذشته آنها فقط ۴ بار این جام را برده اند که آخرین بار فصل گذشته بود و آ تا از این جاها هم با آنجولتی به دست آمده است. این بار هم که رئالی ها کوپالدری را جدی گرفته اند، به قرعه سختی خوردند. آنها که با خستگی به مصاف اتلتیکو رفته بودند، شکست خوردند و با این باخت، روند ۲۱ بازی بدون شکستشان در این فصل متوقف شد. هر دو باخت رئال در همه رقابت های فصل مقابل اتلتیکو و در زمین این تیم بوده است. انتقام خیلی زود گرفته شد: اتلتیکو مادرید شکست ۳ بر ۲ در وقت اضافه دیدار نیمه نهایی سوپر جام را در مرحله یک هشتم جام حذفی اسپانیا در زمین خودش در همان وقت اضافه و با نتیجه ۲ بر ۲ گرفت. در شب بد وینیسیوس و شوامنی و رودریگو، بیشتر گل های بازی روی اشتباهات بازیکنان خودی رد و بدل شد. اوبلاک یک گل به خودی زد، رودریگو ۲ پاس گل داد و وینیسیوس یکی. اوبال و لوئیس چند مهار عالی هم داشتند و آ توپ هم به دیر ک آقی دروازه اتلتی خورد و گرنه این بازی بالای ۴ گل می توانست داشته باشد. ۲ بازی با اتلتیکو و یک بازی با بارسلونا در ۸ روز رئال را خسته کرده بود. سیمئونه پس از بازی گفت: «من فکر می کنم رئال بهترین تیم فعلی جهان است»

استیباها زیاد دفاعی و ترکیب ناقص رئال با ۲ بازیکن باعث شده است فشار رسانه ای روی مدیران رئال برای خرید مدافع افزایش یابد. حذف از کوپالدری باعث می شود ۴ بازی تا پایان فصل صرفه جویی شود و تیم ناقص رئال با فشار کمتری به کار ادامه دهد. آنها کمتر از ۹۶ ساعت دیگر یعنی عصر فردا در لیگ به مصاف المر می خواهند رفت. اتلتیکو هم امروز بازی دارد. آخرین بازی که رئال از کوپالدری حذف شد، لیگ قهرمانان را برد!

تکبازی به مصاف هم رفتند و کار به وقت اضافه کشیده نشد. به سال ۱۹۹۲ برمی گردد که اتلتیکو در فینال جام حذفی و در ۹۰ دقیقه مقابل رئال با نتیجه ۲ بر ۰ صفر پیروز شد.

اتلتیکو مادرید برای نخستین بار در ۹ سال اخیر در ۲ بازی خانگی رسمی متوالی مقابل رئال مادرید پیروز شد.

اتلتیکو در ۴ بازی این فصل ۱۰ گل به رئال زده و ۸ گل دریافت کرده است.

بعد از سقوط به دسته ۲ و بازگشت به لیگ و گذشت ۱۳ سال، اتلتیکو هیچ وقت نتوانسته بود رئال مادرید را شکست دهد. هواداران رئال سال ۲۰۱۱ در جریان دیداری که اتلتیکو شکستی سنگین و ۴ گل مقابل رقیب سنتی متحمل شد، برنی با این مضمون به ورزشگاه برنده: «حریف بهتر و قدرتمندتری برای دربی می خواهیم». حالا شاید آنها از آن پلاکاردا شپیمان باشند.

اتلتیکو و رئال مادرید تاکنون ۱۰ بار در کوپا در ورزشگاه اتلتیکو به مصاف هم رفته اند که در کدام ۸ برد و ۵ تساوی به دست آورده اند.

بلیگنام یک ماه است گل زده اما همچنان مؤثر بازی می کند. او عملکرد خود را در ۲۴ بازی این فصل در همه رقابت ها به ۱۷ گل و ۲ پاس گل رساند؛ یک اثر مستقیم روی گل ها در هر بازی.

مندی به ۵۰ بازی با پیراهن رئال رسید. او در این فصل فقط ۲ بار در ریل خورده.

خیروند در مرحله قبلی ۳ بر یک را یو ایو ایکنو را برد و بارسلونا هم ۳ بر یک از سد تیم گمنام اونیونینستاس سالامانکا گذشت. مایورکا یک بر صفر بر تریف غلبه کرد و سویا ۳ بر یک ختافه را برد. اوساسونا، فینالیست فصل پیش، ۲ بر صفر در خانه به سوسیداد باخت و سلتاویگو و بلبائو والنسیا (۳ بر یک) و آوس (۲ بر صفر) را شکست دادند.

رئال مادرید از ۴ بازی اخیر خود مقابل اتلتیکو مادرید در تمامی رقابت ها تنها یک برد کسب کرده است.

از زمانی که سیمئونه هدایت اتلتیکو را به عهده گرفته، در ۱۳ تقابل با رئال در بازی های حذفی، ابار کار را به وقت اضافه کشانده است. در حالی که پیش از او فقط یکی از ۲۲ تقابل حذفی ۲ تیم به وقت اضافه کشیده شده بود؛ فینال کوپا ۲۰۱۳، فینال چمپیونز لیگ ۲۰۱۴، فینال سوپر جام اسپانیا ۲۰۲۰، سوپر جام اروپا ۲۰۱۸، سوپر جام اسپانیا ۲۰۲۰، سوپر جام اسپانیا ۲۰۲۴ و یک هشتم نهایی کوپا ۲۰۲۴.

آخرین بازی که رئال و اتلتیکو در بازی حذفی

سیمئونه همان قدر که مقابل بارسلونا بی آزار است، همواره رئال را آزار داده. حالا تعداد بردها و باخت های او مقابل آنجولتی با هم برابر شده و هر کدام ۹ بار دیگری برده و ۵ بار مساوی کرده اند.

تعداد بردهای اتلتی مقابل رئال به ۹ برابر ۹ در ۲۳۵ بازی افزایش یافت، مقابل ۱۶ شکست.

رئال مادرید از ۴ بازی اخیر خود مقابل اتلتیکو مادرید در تمامی رقابت ها تنها یک برد کسب کرده است.

نخستین بار در ۲۴ سال اخیر، دربی متوالی ۴ گل داشت. سال ۱۹۹۵ اتلتیکو مقابل رئال مادرید با نتیجه ۳ بر ۲ پیروز شد و در بازی بعد رئال با نتیجه ۳ بر ۲ برنده شد.

پس از آنکه نتوانست تهاخ را متقاعد کند که در آماچی کامل به سر می برد، پس از طی یک دوره کوتاه بیماری از تمرین گروهی منع شد. او مصدوم نیست اما مجبور است تنهایی تمرین کند. آماچ دیالو هم پس از گفت و گو با اریک تین هاک اعلام کرد که قصد دارد در منجسترسیتی یونایتد بماند و برنامه ای برای رفتن به صورت قرضی ندارد.

حامد جوینیور تراوره، هافبک ۲۳ ساله بونو با قرارداد قرضی و بند خرید ۲۵ میلیون یورویی به ناپولی پیوست. تراوره با ۱۳ بازی بونو تراوره را ترک می کند. او پیش از این در ساسولو حضور داشت و در ۱۱ بازی، ۱۸ گل و ۱۱ پاس گل به ثبت رسانده بود.

ایوان تونی پس از گذراندن دوره محرومیت ۸ ماهه خود به دلیل شرکت در شرط بندی، به مسابقات بازگشته است. او می تواند برای برنزه بازی کند. آرسنال و آرتا او را می خواهند اما حاضر به پرداخت ۱۰۰ میلیون یورو نیستند.

درخشش کنان بیلید ۱۸ ساله ترکیه ای در خط حمله یوونتوس باعث شده میوزه کین، مهاجم ۳۳ ساله باینکرتی تبدیل به مهره مازاد این تیم نشود. مهاجم ایتالیایی برای از دست ندادن سورو ۲۰۲۴ تصمیم به ترک یووه گرفته است. ایتالیایی ها در این معامله با امی خواسته اما رسمی شدن این معامله در گروه پیوستن آنگل کوریا، مهاجم آرژانتینی آنتیکو به الاتحاد عربستان است.

ایوان پریشچ در آستانه بازگشت به هایدوک اسپلیت است. این بازیکن ۳۴ ساله از بازگشت به باشگاهی که آنجا پرورش یافته، استقبال می کند و تاکنون نیز آمادگی بدینترف پیشنهادهای قرضی تا پایان فصل را دارد. انتظار می رود پریشچ حدود ۸ ماه آینده از بند مصدومیت رباط صلیبی رهایی یابد.

مورینیو هنوز مهر اخراجش از آرسنم خشک نشده، کلی مشتری برای خودش دست و پا کرده و یکی از آنها اتفاق عربستان است. حتی شایعه شده که مورینیو گزینه بارسلونا و جانشینی ژاوی است. فلا سرمربی پرتغالی در حال لذت بردن از غرامت فسخ قراردادش با رم است. غرامت هایی که باشگاه های پس از اخراج ژوزه مورینیو به او پرداخت کرده اند به این شرح است: چلسی (۲۱ میلیون یورو، رئال مادرید ۲۰ میلیون، چلسی (نوبت دوم) ۱۰ میلیون، منجسترسیتی یونایتد ۲۳ میلیون، تاتنهام ۱۷ میلیون و رم ۳ میلیون یورو.

خبر بد برای صلاح، مصر و لیورپول

در خلاف جام ملت های آسیا که مدعیان با برد آغاز کرده و ادامه داده اند، در آفریقا اوضاع برای بزرگان قاره سیاه خوب پیش نمی رود. تیم ملی مصر ۲-۲ مساوی تونس مقابل موزامبیک و غنا به دست آورده و محمد صلاح را از دست داده است. فرعون لیورپولی ها اواخر نیمه اول بازی با غنا از زمین بیرون رفت. به نظر می رسد مشکل او مصدومیت همسترینگ باشد اما بعد اعلام شد که مو صلاح در عضلات پشت پایش احساس درد دارد. اگر مصدومیت همسترینگ باشد، در بهترین حالت ریکاوری یک هفته و در بدترین حالت ۶ هفته طول می کشد. برخی منابع رسانه ای به لیخند صلاح در منطقه خبری پس از مسابقه اشاره و ادعا کرده اند که ممکن است او حتی به بازی آخر مرحله گروهی مقابل کیپورد هم نرسد. کیپورد موفق شد در بازی اول غنا را ۲ بر یک ببرد. روی ویتوریا، سرمربی مصر در کنفرانس خبری بعد از بازی اذعان کرد مصدومیت صلاح به نظر جدی نمی رسد اما باید منتظر نتایج آزمایش ماند. صلاح طی شش و نیم فصل گذشته فقط ۱۰ بازی لیگ برتر را از دست داده است. در رقابت های اسپانیا جام ملت های آفریقا در همان هفته اول و دوم شگفتی های زیادی رخ داده است. ساحل عاج میزبان به نیجر به باخت و در خطر حذف قرار دارد. تونس از نامیبیا یک بر صفر شکست خورده، الجزایر به انگولا مساوی داده، کامرون مقابل گینه متوقف شده، غنا بازی را ۱ بر یک به کیپورد واگذار کرده، نیجر به گینه استوایی مساوی کرده و مصر با ۲ مساوی ناامیدکننده ظاهر شده است. شکست تونس مقابل نامیبیا هم اتفاقی عجیب است؛ توقف مقابل تیمی که با آنها در رده بندی فیفا ۸۷ پله اختلاف دارد. تساوی الجزایر مقابل انگولا با ۸۷ پله اختلاف و تساوی مصر مقابل موزامبیک با ۷۸ پله اختلاف و با گل لحظه آخری صلاح هم از نتایج غیر قابل پیش بینی بود. محمد صلاح مقابل رینیلدو، مدافع چپ اتلتیکو مادرید در نیمه اول بازی اول مقابل موزامبیک بدون شوت، بدون دریل موفق، بدون برنده دوئل زمینی، ۵ بار از دست دادن مالکیت و فقط ۲۱ لمس توپ آمار ضعیفی به جا گذاشت. این نخستین شروع بازی رینیلدو در ۱۱ ماه اخیر پس از مصدومیتی طولانی و شدید بود. جام ملت های آفریقا اصلاً شوخی نیست.

اتهام در دسر ساز به کریم

پنزامی خواهد فوری از عربستان دور شود



قبلا درباره شیمیایی برخی ستاره های بزرگ از بازی در لیگ عربستان چیزهایی خوانده بودید. نخستین بازیکنی که دلتنگی کرد و از عربستان به اروپا برگشت، هندرسون بود؛ کاپیتان سابق لیورپول که الشبای را رها کرد و به آژاکس منتقل شد. کریم پنزاما هم مدتی است با مشکلات زیادی روبرو شده. مهاجم الاتحاد با نونو اسپریتو، سرمربی پرتغالی تیم به مشکل خورده بود و باشگاه اقدام به اخراج سرمربی و استخدام مارچلو گایاردوی آرژانتینی کرد. اما اوضاع بهتر نشد. کریم در بازی با النصر که به تیم رونالدو باختند، از سوی هواداران هم شد. او مدتی است با مردم، برخی محافظان مخفی و حتی نهادها درگیر است و پیام های تهدید آمیزی هم دریافت کرده. مشکل از زمانی شروع شد که او از سوی وزیر کشور فرانسه به ارتباط سازمانی با اخوان المسلمین متهم شد. پنزاما و کیلیش از وزیر کشور شکایت کرده اند اما حتی اگر در این پرونده برنده هم شوند، چیزی تغییر نمی کند و سازمانی تروویستی محسوب می شود، اتهامی که وزیر کشور مصر در پنزاما در بیانیه کرده است. به همین دلیل این بازیکن فرانسوی - الجزایری قصد بازگشت به اروپا را دارد، حتی اگر شده برای ۶ ماه و قرضی تا پایان فصل. باشگاه های بزرگ انگلیسی مثل آرسنال، منجسترسیتی یونایتد و چلسی خواهان این انتقال هستند. در ایتالیا هم نام اینترمیال و یوونتوس مطرح شده اما بازگشت پنزاما به رئال مادرید شدنی نیست. فلورنتینو پرس درهای باشگاه را به روی اسطوره های دیگری مثل کریستیانو رونالدو و سرخیو راموس بسته و بازگشت آنها را رد کرده بود.

از طرفی، در یک اقدام خارج از عرف، باشگاه الشبای که به تازگی قرارداد استیون جرارد، سرمربی انگلیسی را تا سال ۲۰۲۷ تمدید کرده، از باشگاه الاتحاد خواسته که کریم را برای یک دیدار دوستانه به آنها قرض بدهد. این دیدار هفته آینده در ریاض مقابل اسریم برگزار می شود و الشبای خواهان استفاده از برخی ستاره های داخلی خارجی شافل در عربستان نظیر الکساندر میتروویچ، مالکوم و سلمان الفرج (الهلال)، کریم پنزاما و عبدالله المعبوف (الاتحاد) و روبرتو فرینتیو (الاهلی) برای این مسابقه شده است. الشبای به دلیل مصدومیت برخی بازیکنان و همچنین غیبت ستاره های بین المللی اش برای این بازی کمبود بازیکن دارد.



دردسرها مردان آب و آتش

همشهری در سالروز حادثه پلاسکو، مسائل و چالش‌های آتش‌نشانان را بررسی کرده است

صفحه ۱۵

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار تهران اقدامات مدیریت شهری برای کاهش آلودگی هوارا تشریح کرد

سقف آبی تهران را می‌سازیم



ناوگان تاکسیرانی
۶۳۳۹
دستگاه
تاکسی سواری
نوسازی شده
است.



ناوگان اتوبوسرانی
۷۵۱
دستگاه
اتوبوس، مینی‌بوس
و ون ویژه توان‌یابان
نوسازی شده است.



معاینه فنی خودرو
۳۲
مرکز
ثابت و سیار
معاینه فنی
خودروهای سبک

صفحه ۱۴

برف‌روبی هوشمند روی پل بزرگراه ارتش

افتتاح یک دستاورد مدرن در قالب رویداد شنبه‌های امید و افتخار

صفحه ۱۴

اتوبوس شب؛ سرپناهی خانمان‌ها

گزارش میدانی از خدماتی که گرم‌خانه‌های سیار به افراد بی‌سرپناه ارائه می‌کنند



۱۶

عکس: هاشمی/پروژه/محمسن صیادی

گزارش تصویری

عکس‌ها: محسن صیادی

مراسم یادبود شهدای پلاسکو در قطعه ۵۰

مراسم هفتمین سالگرد شهادت آتش‌نشانان حادثه ساختمان پلاسکو در قطعه ۵۰ بهشت‌زهر(اس) با حضور علیرضا زاکانی، شهردار پایتخت، پرویز سروری، نایب‌رئیس شورای شهر، قدرت‌الله محمدی، مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران، جواد تاجیک، مدیرعامل سازمان بهشت زهر(اس) و جمعی از مدیران شهری برگزار شد.



نگاه

محمد رضا حافظی؛ رئیس دانشکده معماری دانشگاه شهیدبهشتی

معماری یا هویت ثروتی برای آیندگان



اینکه شهری در دامنه یک کوه زیبا قرار بگیرد، در سراسر دنیا کم‌نظیر است. اینکه مردم یک شهر وقتی از خواب بزمی بیدار می‌شوند این کوه زیبا را تماشا کنند و از تلاقی آن با آسمان حس زیبایی سرزندگی طبیعت را دریافت کنند؛ این حس بی‌بدیلی از درک زیبایی‌های طبیعت است. همین کوه باعث جریان باد ششمال به جنوب می‌شود و حس طراوت با وزش باد نیز فراهم می‌شود. اینکه چنین شهر، همچنان حال مردمش خوب نباشد، دستاوردی است که ما طی دوره‌های متعدد شهری داشته‌ایم. حالا با نگاه به کوه و خیابان‌های شهر می‌توان به وضوح دریافت که حال معماری تهران خوب نیست. آشننگی عجیبی وجود دارد. چرا این شرایط رخ داده است؟ آیا معماران طی دهه‌های اخیر در این شهر نبوده‌اند؟ کمی که وقت کنیم می‌بینیم که نظام فنی اجرایی کشور پاسخگوی آنچه رخ داده، نبوده است. شاید همین ساختمان اجلاس سران دارای برخی ارزش‌های معماری اسلامی ایرانی باشد. استثنای بسیار اندک و غیرقابل اعتنا هستند. به عنوان یک معمار که عمری را در تهران گذرانده، علت اصلی این وضع را بی‌توجهی به حوزه فرهنگ در بخش معماری می‌دانم. در جاهایی از شهر هیچ توجهی به معماری نمی‌شود. در جاهای دیگر هم اگر توجهی وجود دارد به سنگ‌نما می‌شود. در همین تهران پروژه‌های داریم که یک چهارم کل قیمت ساخت برای سنگ‌نما و فرز زدن آن هزینه می‌شود و بعد در داخل ساختمان هیچ اثری از هیچ نوع معماری ایرانی و خارجی نیست. حتی مساجد تازه‌ساز ما هم اثری از آن معماری روح‌نواز و چشمگیری که برای ما از قرون گذشته به ارث رسیده را ندارند. دست‌بالا تکرار مکررات دارند و حرف جدیدی در معماری اسلامی ایرانی نمی‌زنند. مسجد آقا بزرگ کاشان را ببینید؛ معماری‌اش غرق شدن در دریای لذت است یا مسجد شیخ لطف‌الله، مسجد امام اصفهان و حتی مسجد امام باقر تهران. به عکس در مساجد جدید از آن هشتی‌ها و از طاق‌زنبی‌ها هیچ اثری نیست. تناسبات و شاعرانگی را از معماری گرفته‌اند. تهران در این شرایط وضع نامناسبی دارد و معماران ما هویت گذشتگان را منتقل نکرده‌اند. اگر به نسل جدید از آجر بهمنی‌های قدیم بگوییم، تصور زنده‌ای از آن ندارند. یکی از همکاران ما می‌گفت نگران معماری تهران نباشید. ۲۰ سال دیگر، این ساختمان‌های بی‌هویت معماری دیگر نیستند و جایشان را ساختمان‌های جدید می‌گیرند. خوب، از کجا باید به سمت معماری دارای هویت و روح رفت؟ این ثروتی است که ما با انتقالش به آیندگان می‌توانیم به ارث بگذاریم. در حال حاضر متأسفانه نظام فنی اجرایی کشور پاسخگو نیست. در برج میلاد ما این مسائل را حل فنی کردیم، اما وقتی کارمان به مسائل حقوقی می‌رسد، زمان و انرژی زیادی از ما می‌گرفت و همه لذت‌مان را اینجا از دست می‌دادیم. کار معماری کار کیفی است. نباید برای آن پول ثابت تعیین کرد. در وقتی نرخ‌نامه مشخص تعیین می‌کنند، هیچ هنری زاده نمی‌شود. راه اینجاست.

داده‌نما

فرناز محمدزاده؛ روزنامه‌نگار

وضعیت جایگاه‌های سوخت کوچک‌مقیاس

ایجاد جایگاه‌های سوخت کوچک‌مقیاس در این دوره مدیریت شهری در دستور کار قرار گرفته است؛ چراکه به گفته سیدجعفر تشکری‌هاشمی، رئیس کمیسیون حمل‌ونقل شورای شهر تهران، وضعیت جایگاه‌های سوخت‌رسانی در شهر تهران، هم به لحاظ توزیع جغرافیایی و هم به لحاظ تعداد جایگاه‌ها و نازل‌ها مطلوب نیست؛ از این رو ساخت جایگاه‌های سوخت کوچک‌مقیاس در مناطق ضروری است. اعداد و ارقام این مطلب بیانگر آخرین وضعیت جایگاه‌های سوخت کوچک‌مقیاس در پایتخت هستند.



تعداد جایگاه‌های مورد نیاز تهران

۱۱۰ جایگاه

حداقل جایگاه‌های مورد نیاز هر منطقه

۵ جایگاه

تعداد جایگاه‌هایی که تأییدیه‌های اولیه احداث را دریافت کرده‌اند

۱۵ جایگاه

تعداد جایگاه‌های در حال ساخت

۹ جایگاه

ساخت جایگاه سوخت کوچک‌مقیاس

در مناطق ۲/۶، ۳/۱۵، ۱۶/۲۰، ۱۱/۸، ۱۸/۱۸

شرایط دریافت مجوز برای ایجاد جایگاه سوخت

حداقل مترتراز زمین ۳۷۵ متر

۵۰ متر دورتر از مدرسه

۳۵ متر دورتر از بافت مسکونی

و تأسیسات برق و آب‌های زیرسطحی

یادداشت

احمد صادقی؛ عضو شورای شهر تهران

هوای پاک آرزو نیست



۲۹ دی ماه روز هوای پاک نامیده شده است؛ موضوعی که سال‌هاست برای شهروندان تهرانی یک دغدغه شده، اما با وجود همه مشکلات باید گفت دستیابی به هوای پاک آرزو نیست و با برنامه‌ریزی درست و تمرکز بر راه‌حل‌های مناسب و کارشناسی دستیابی به آن، شدنی است.

برای این مهم ابتدا باید صورت مسئله را درست خوانش کرد؛ تهران به سبب موقعیت جغرافیایی که دارد در طول سال با پدیده آلودگی یا وارونگی دما مواجه می‌شود. وارونگی دما، به پدیده‌ای گفته می‌شود که در آن برخلاف حالت طبیعی با افزایش ارتفاع، دما نیز زیاد می‌شود و در این شرایط درجه حرارت قسمت‌های پایین‌تر از سطح فوقانی آن می‌شود. وارونگی دما معمولاً باعث به دام افتادن آلودگی هوا در ارتفاع نزدیک زمین می‌شود؛ لذا این پدیده تشدیدکننده ذرات آلوده است، اما عامل آلودگی نیست. از طرفی کارخانجات و سوخت مصرفی منازل مسکونی در فصل سرما نیز تأثیر اندکی بر آلودگی دارند؛ به این شکل که تأثیر دارند، اما تأثیرشان به‌عنوان عامل اصلی بر شمرده نمی‌شود؛ لذا با شناسایی عامل اصلی آلودگی هوا و تمرکز بر رفع آن می‌توان اقداماتی برای کاهش آلودگی هوا به انجام رساند.

بر اساس نظر کارشناسان، خودروها اعم از اتومبیل و موتورسیکلت و حتی اتوبوس‌ها (البته اتوبوس‌های فرسوده) تأثیر بسزایی در آلودگی هوا دارند. پس مهم‌ترین عامل همین وسایل نقلیه موتور هستند و از این رو اصلی‌ترین راهکار برای کاهش آلودگی هوا توسعه حمل‌ونقل عمومی مبتنی بر یک مدل حمل‌ونقل پاک، حمل‌ونقل کار، ایمن، ارزان و در دسترس همگان است. بی‌تردید در جهان امروز که به سمت کاهش منابع سوخت‌های فسیلی در حرکت هستیم، برقی کردن سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی و استفاده از منابع انرژی پاک مبتنی بر فناوری‌های نوین و هوشمند بهترین راه برای تحصیل و تحقق هوای پاک محسوب می‌شود؛ کاری که در بسیاری از کشورها آغاز شده است. خوشبختانه مدیریت شهری در دوره حاضر نیز استفاده از مدهای حمل‌ونقلی پاک را در دستور کار قرار داده و قرارداد تحویل تاکسی‌های برقی را هم منعقد کرده و می‌توان گفت مدیریت شهری گام نهادن در مسیر استفاده از منابع انرژی پاک و دستیابی به حمل‌ونقل برقی را آغاز کرده است. در این دوره مدیریت شهری حتی شاهد بودیم که استفاده از اتوبوس‌های سه‌کابین که پایه سوخت هیبریدی دارند نیز بعد از ۴ سال غفلت در دوره قبل، در دستور کار قرار گرفت. گرچه با غفلت‌هایی که در دوره قبل مدیریت شهری صورت گرفت، تعداد ناوگان حمل‌ونقل عمومی اعم از اتوبوس و مترو کاهش محسوس یافت - که این امر خود یک عامل بازدارنده در مدیریت شهری در مسیر توسعه حمل‌ونقل عمومی بوده - اما خوشبختانه مدیریت شهری در دوره حاضر با تمرکز بر توسعه حمل‌ونقل عمومی و تجهیز و نوسازی ناوگان در درجه اول و استفاده از انرژی پاک و خودروهای برقی در درجه دوم مسیر برای تحقق دستیابی به هوای پاک را هموار کرده است. امیدواریم این حرکت استمرار داشته باشد و متوقف نشود.

دیدهباید

تولیدات محیطی ایستگاه‌های مترو
تولیدات بدنه قطار
تولیدات درون واگن‌ها
پذیرش آبکی ۱۸۱۹

در مترو

با همیشه برای



6 260641 200359



6 260641 200014

امید و افتخار

برف‌روبی هوشمند روی پل بزرگراه ارتش

امروز در قالب رویداد شنبه‌های امید و افتخار برگ زرینی از اقدامات شهرداری تهران در بزرگراه ارتش رونمایی می‌شود.

رویداد امید و افتخار، نامی آشنا برای پایتخت‌نشینان است؛ چراکه شنبه‌های هر هفته شاهد رخداد، اتفاقی جدید و افتتاح بهره‌برداری یا کلنگ‌زنی یک پروژه هستند. البته با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال، رویدادهای امید و افتخار در طول هفته انجام می‌شود و فقط مختص روزهای شنبه نخواهد بود. تاکنون ۹۱ رویداد توسط مدیریت شهری رقم خورده است و امروز در قالب پویش ۹۲، پل معروف B9 در بزرگراه ارتش بهره‌برداری می‌شود؛ پلی که قطعا برگ زرینی از افتخارات مدیریت شهری ششم خواهد بود؛ چراکه نخستین پل سواره‌رو تجهیز شده به سیستم برزف‌زایی خودکار است.

پاشیدن مکانیزه مایع استات منیزیم

در منطقه یک تهران با توجه به موقعیت جغرافیایی، همواره شاهد بروز هوا و بیشترین بارش برف و باران در فصل سرما هستیم؛ بنابر این پیش‌بینی تدابیر خاص برای خدمت‌رسانی مطلوب به شهروندان در ایام سرد سال همواره مورد توجه و تأکید مدیریت شهری پایتخت و منطقه یک بوده و هست. امسال علاوه بر تجهیز سایت‌های برف‌روبی و مخازن جامداتی شده در معابر به کیسه‌های نمک و شن، اقدام دیگری هم توسط معاونت فنی و عمران صورت گرفته است. ساخت پل سواره‌رو معروف به B9 در بزرگراه ارتش همان کار مهم است. به‌گفته‌های حقیق‌بین، معاون فنی و عمران شهرداری تهران این پل که یک دوربرگردان غیر همسطح است، به‌عنوان یک پروژه نمونه در پایتخت ساخته شده و در طول آن سیستم‌های لوله‌کشی اجرا شده که همزمان با برودت هوا و بارش برف، سنسورهای تعبیه شده به‌طور خودکار سنسور دما و رطوبت را انجام می‌دهند. این پل دارای مخزن ۱۵ هزار لیتر مایع استات کلسیم و منیزیم است که در زمان بارش برف و آلودگی سانسورهای مایع روی پل می‌پاشد و برف را ذوب می‌کند.

احداث دوربرگردان‌های غیر همسطح

کاهش ترافیک، اولویت مدیریت شهری است و به همین دلیل اقداماتی چون اصلاحات هندسی، احداث دوربرگردان و... با جدیت پیگیری می‌شود. شهرداری تهران قصد دارد با چنین اقداماتی مسیر ترده‌های درون‌شهری در معابر اصلی و فرعی و محورهای بزرگراهی را کاهش دهد و بار ترافیک را کم کند. جمع‌آوری دوربرگردان‌های همسطح و احداث دوربرگردان‌های غیر همسطح دقیقاً با همین رویکرد در دستور کار قرار گرفته است و در روزهای اخیر هم شاهد بهره‌برداری تعدادی از آنها مانند پل غیر همسطح ایستگاه سعیدی و شهید همدانی و... در مناطق بودیم.

مشخصات پروژه

هجمه ۱۴۰۱	شروع عملیات احداث
۳۶۰ متر	طول دوربرگردان
۸/۵ متر	عرض پروژه
۲ لاین عبوری	مسیر تردد خودرو
۲ خط عبوری	مسیر تردد عابران

مزیت‌های پروژه

- ایمن‌سازی و روان‌سازی ترافیکی بزرگراه ارتش
- ارتقای عملکرد محور ارتش از پلوار به بزرگراه
- ایجاد مسیر مناسب برای اجرای مسیر اتوبوسرانی سریع (BRT)
- تسهیل دسترسی‌های محلی به خیابان شاهد و شهرک شهیدمحلانی



شهریور سال آینده زورخانه بوستان تولد فعال می‌شود

علیرضا نادعلی، سخنگوی شورای شهر تهران: پروژه زورخانه بوستان تولد یک طرح ورزشی است که برای احداث آن ۴ میلیارد تومان اعتبار پیش‌بینی شده است. با توجه به عملیات عمرانی این پروژه شهریور سال آینده افتتاح می‌شود و قطعا بهره‌بردار از آن سبب ارتقای سرانه ورزشی در منطقه ۴ خواهد شد.

گزارش

زینب زینالزاده روزنامه‌نگار

روز هوای پاک را در حالی پشت سر گذاشتیم که آسمان تهران همچنان خاکستری و غرق در دود است. برای داشتن هوای پاک بر اساس قانون ۵۲۳ دستگاه مسئولیت دارند، اما شرایط کنونی بیانگر آن است که دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی اقدامی نکرده‌اند یا اقداماتشان کافی و واقعی نبوده است. گر چه شهرداری به‌عنوان دستگاه

یازدهم مسئولیت‌های خیلی زیادی بر عهده ندارد، اما گام‌های بزرگی برای رهایی آسمان پایتخت از شر ذرات آلاینده برداشته است. شهرداری علاوه بر ایجاد ۱۱۵ ایستگاه شارژ خودروهای برقی و توسعه ۱۷ ایستگاه سنجش

کیفیت هوا، کارهای دیگری در حوزه بهبود وضعیت ناوگان حمل‌ونقل عمومی با هدف کاهش آلودگی هوای تهران انجام داده است که محسن هرمزی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار تهران اهم آنها را اینگونه تشریح کرد.

ناوگان تاکسیرانی

تاکسی سواری نوسازی شده است.

تاکسی ون نوسازی شده است.

تاکسی ون خریداری شده است.

تاکسی برای برقی‌سازی توافق شده است.

تاکسی برقی در مرحله عقد قرارداد برای واردات از چین

موتورسیکلت برای برقی‌سازی با شرکت پست ملی

موتورسیکلت برقی برای خرید از چین تاقام شده است.

خطوط ریلی

مسیر ایجاد شده است.

افتتاح شده است.

واگن یک طبقه اورهال شده است.

واگن ۲ طبقه اورهال شده است.

واگن که قراردادشان فعال شده است.

واگن توسط چین تأمین شده است.

واگن با چین قرارداد منعقد شده است.

واگن ملی قرارداد منعقد شده است.

معاینه فنی خودرو

ثابت خودروهای سبک ایجاد شده است.

سپار خودروهای سبک احداث شده است.

معاینه فنی خودروهای سنگین ایجاد شده است.

مکانیزه معاینه فنی خودروهای سبک فعال هستند.

مکانیزه معاینه فنی موتورسیکلت فعال هستند.

افزایش اتوبوس‌های فعال

از ۱۸۷۶ به ۲۹۲۳ دستگاه

اعمال محدودیت در خیابان ۲۴متری

ورودی خودروها از میدان سه خیابان ۲۴متری که تداخل غیرایمن و غیراصولی با خطوط اتوبوس (خیابان قم- خیابان فدائیان اسلام) داشت را محدود کردیم. صارمی با بیان این مطلب به مسیر جایگزین اشاره کرد و گفت: «برای ورودی خودروها به خیابان ۲۴متری مسیریهای موازی با مسیر قبلی را جایگزین کردیم و اکنون بر اساس گزارش‌های میدانی توسط پلیس راهور منطقه ترافیک محدوده بهبود یافته است. البته تمامی مسیریهای قبلی برای خودروهای امدادی با قرار دادن گیت‌های ورودی و خروجی همچون گذشته باز است.» به‌گفته این مقام مسئول، تمامی خطوط اتوبوسرانی و تاکسیرانی که به‌دلیل عملیات اجرایی به‌صورت موقت به مسیریهای دیگری منتقل شده بودند پس از بهره‌برداری از میدان اصلی شهری، به مسیر قبل بازمی‌گردند.

شمارش معکوس برای بازگشایی میدان شهری

در پروژه میدان شهر ری علاوه بر اصلاح هندسی، به‌زیباسازی موارد گردشگری و زیارتی نیز توجه شده است

افتتاح نشده و همه کاربری‌های آن به جریان نیفتاده است؛ به همین دلیل قضاوت در مورد درست یا غلط بودن اجرای طرح ساماندهی میدان اصلی شهری زود است. قطعا ترافیک میدان با جمع‌آوری کامل حصارهای کارگاهی بهبودی می‌یابد.»

میدانی با هویت تاریخی و فرهنگی

میدان شهری که در ادوار گذشته احداث شده بود ایرادات و نواقصی داشت که در کنار فقدان زیبایی بصری، سبب نابسامانی ترافیکی شده بود. صارمی با بیان این مطلب تأکید کرد: «برای رفع این موارد بازپیرایی این میدان با اولویت در دستور کار سازمان زیباسازی قرار

معاون فنی و طراحی شهری سازمان زیباسازی شهر تهران از اتمام عملیات اجرایی طرح ساماندهی میدان اصلی شهری تا ده فجر خبر داد.

به‌گزارش همشهری، بازپیرایی میدان اصلی شهری از جمله اقداماتی بود که مورد توجه مدیریت شهری دوره ششم قرار گرفت. این طرح اوایل سال عملیاتی شد و بنا به گفته علی صارمی، عوامل اجرایی سعی دارند دهه فجر این طرح را به اتمام برسانند تا پروژه بهره‌برداری شود. او تأکید کرد: «این پروژه بدون تأخیر انجام شد و مردم در حال حاضر از حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد این پروژه استفاده می‌کنند و طی روزهای آتی حصارهای کارگاهی جمع‌آوری خواهد شد. البته این پروژه هنوز

توجه به اینکه در مناسبت‌های ملی و مذهبی شاهد برگزاری برنامه‌های متنوع و حضور حداکثری شهروندان هستیم، بازپیرایی میدان شهری به‌گونه‌ای انجام شده که در چنین مواردی تردد روان خواهد بود.»

آگهی تمدید مناقسه عمومی یک مرحله‌ای

شماره GB-1402-26

انتخاب پیمانکار عمومی بر اساس فهرست بها

شرکت تولیدات پتروشیمی قاند بصیر گلپایگان در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقسه عمومی یک مرحله‌ای انتخاب پیمانکار عمومی طبق فهرست بها واقع در محل مجتمع پتروشیمی اقدام نماید.

مقتضای می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد مناقسه به نشانی اینترنتی www.gbpc.net مراجعه نمایند.

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از زمان دریافت اسناد تا پایان روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲ می‌باشد.

نوع تضمین شرکت در مناقسه: ضمانت نامه بانکی مورد تأیید مناقسه گزار یا اوراق مشارکت

مدت تحویل موضوع مناقسه: ۱۲ ماه شمسی از زمان ابلاغ قرارداد

مبلغ تضمین شرکت در مناقسه: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد مناقسه در پلک:

(الف) شامل: روزنامه رسمی ثبت شرکت و آگهی آخرین تغییرات شرکت به صورت

آگهی تمدید مناقسه عمومی یک مرحله‌ای

شماره GB-1402-27

عملیات بهسازی جاده ورودی و خروجی مجتمع

برابر با اصل شده در دفتر اسناد رسمی، تضمین شرکت در مناقسه (ب) شامل: اسناد و مدارک فنی (ج) شامل: برگ پیشنهاد قیمت

انجام مناقسه مشروط بر حصول شرایط مناقسه گزار و بر مبنای ارزیابی فنی است. شرکت تولیدات پتروشیمی قاند بصیر (سهامی عام) در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.

آدرس جهت تحویل پیشنهادات:

مجتمع گلپایگان، کیلومتر ۱۰ جاده خمین، مجتمع تولیدات پتروشیمی قاند بصیر دفتر مرکزی: تهران، خیابان سنول جنوبی، کوچه ۱۲ متری دوم، پلاک ۱، کد پستی: ۱۹۹۵۸۷۳۷۶۵

شماره تلفن تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر ۵ الی ۵۷۳۸۲۳۶۲ - ۵۳۱ داخلی ۱۷۰

شرکت تولیدات پتروشیمی قاند بصیر

آگهی مناقسه عمومی شماره آگهی مناقسه : ۸۹-۱۴۰۲/۸۷

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقسه عمومی واگذار نماید.

لذا بدینوسیله ازمقتضایان واجد شرایط جهت شرکت در مناقسه عمومی دعوت بعمل می‌آورد.

ردیف	شرح عملیات	میزان سربرد شرکت در مناقسه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت (ماه)	میزان تقسیم جس اجرای تعهدات (ریال)	شرایط مناقضی
۱	عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه یک	۶/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲		۱- دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ بیمن و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقسه از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران ۳- ارائه گواهی تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (ارائه گواهی تأیید صلاحیت ایمنی موقت و برابر اصل شده در دفترخانه اسناد رسمی نیز بلامانع است) تیمبره: ارائه کلیه گواهینامه‌های فوق در زمان برگزاری مناقسه نیز مورد قبول است.
۲	عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه سه (نوبت دوم)	۷/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲		۱- دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته آب با رتبه مرتبط با مبلغ بیمن و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقسه از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران ۳- ارائه گواهینامه معین تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اعتبار دو ساله تیمبره: ارائه کلیه گواهینامه‌های فوق در زمان برگزاری مناقسه نیز مورد قبول است.
۳	عملیات حفرو لایروبی چاه‌های جذبی در سطح منطقه ۱۷	۷۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۲۳۳/۵۴۲/۷۷۹	۱۲		۱۰- درصد مبلغ پیشنهادی برنده

و الحاقیه HSE الزامی می‌باشد.

۹) تمامی مقتضایان شرکت در مناقسه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

۱۰) هزینه آگهی به عهده بردارگان مناقسه میباشد. ضمناً مشروح شرایط مناقسه در اسناد درج گردیده است که شرکت کنندگان باید پس از اخذ و مطالعه، مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تا پایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مناقسه به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.

۱۱) اسناد مناقصات از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشند. همچنین مناقضین می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگشت اسناد (پاکت الف) در سایت business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

آدرس اینترنتی: <http://region17.tehran.ir>

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷

در شهر

یک شب با گشت فوریت‌های خدمات اجتماعی شهرداری تهران تلخ و شیرین امداد‌های شبانه

ساعت حول و حوش ۱۰ شب است. شهر تقریباً تعطیل شده و دیگر خبری از آن ترافیک و هیاهوی همیشگی تهران نیست، اما کار اسکان دادن افراد بی سرپناه تازه از همین ساعت‌ها شروع می‌شود و تا خود صبح بی‌وقفه و پیوسته ادامه دارد. با سیروس طاهر دخت، ناظر گشت‌های فوریت‌های خدمات اجتماعی شهرداری تهران، عازم بازدید و سرکشی از گرم‌خانه‌های سیار می‌شویم. اتوبوس‌هایی که قرار است در شب‌های بی‌خانگی، جان‌پناه و مأم‌ن مردان و زنان بی‌سرنپناه باشند هرکدام طبق برنامه در یک نقطه از شهر و در محل‌های همیشگی خودشان مستقر و در دسترس هستند؛ از میدان تجریش در شمالی‌ترین نقطه شهر تا حرم حضرت امام(ره) که در بخش جنوبی شهر واقع شده است. یک خودروی ون که وظیفه توزیع غذا و پتو و دیگر اقلام مورد نیاز گرم‌خانه‌های سیار را برعهده دارد با ما همراه می‌شود. میدان آزادی مقابل بوستان المهدی(عج) نخستین مقصد ماست که سمت آن راه می‌افتیم. میدان امام حسین(ع)، میدان شوش و میدان راه‌هن هم مقصد‌های بعدی ما هستند. مسیر نسبتاً طولانی است و فرصت برای گپ‌وگفتی مفصل، بسیار. طاهر دخت از سختی‌ها و مخاطرات کار می‌گوید، از خاطرات تلخ و شیرینی که از روایتی بی‌خانمان‌ها و خیابان‌گرد‌های شب‌های تهران دارد و از تجربیاتی که در این مسیر با او ماندگار شده است:

تهدید نیروها با سرنگ آلوده!

«جمع آوری و اسکان مددجویان بی‌خانمان و معاندان متجاهر و کارتن‌خواب‌ها و در مجموع افراد آسیب‌دیده، تلخی و شیرینی‌های خودش را دارد. به‌صورت شیفت‌بندی شده کار می‌کنیم که هر کدام در هفته ۳بار از شب تا صبح دور از خانواده و زن و بچه‌هایمان هستیم. این موضوع در کنار بی‌خوابی‌هایی که داریم از جمله سختی‌های کار ماست. از طرف دیگر آنهایی که با بحث آسیب‌های اجتماعی آشنا هستند می‌دانند که این کار به‌ویژه در مواجهه با معاندان متجاهر و کارتن‌خواب‌ها دشواری‌ها و خطرات زیادی دارد. تخسنتین خطر، احتمال آسیب دیدن و آلوده‌شدن توسط مددجویان است. گاهی همکارانم که برای کمک و اسکان این افراد اقدام کرده‌اند با سلاح سرد و سرنگ‌های آلوده تهدید و مضروب شده‌اند. خدا را شکر بعد از زخمی شدن با سرنگ آلوده مشخص شد که هیچ‌کدام آلوده به بیماری ایدز نشده‌اند، اما همین نگرانی و ترس آلوده شدن به ویروس تابدت‌ها و تا زمان مشخص شدن جواب نهایی آزمایش‌های پزشکی فشار روانی زیادی به نیروها وارد می‌کند. حتی در این مدت به این موضوع فکری می‌کنند که به بیماری ایدز آلوده شده و پایان زندگی‌شان نزدیک است. فرد در این مدت حتی نمی‌تواند به خانواده و فرزندان‌ش نزدیک شود تا مبادا آنها هم آلوده شوند.»

چیزی نمانده بود چاقو را در شکمم فروکند

طاهر دخت درباره تجربه شخصی خودش از چنین حوادثی هم می‌گوید: «خدا را شکر می‌کنم که تا‌به‌حال با سرنگ مضروب نشده‌ام، اما یک‌بار چیزی نمانده بود که با چاقو آسیب جدی ببینم! ماجرا از این قرار بود که کارتن‌خوابی مقابل یک بانک در محدوده میدان راه‌آهن در هوای سرد پتویی کهنه را روی سر کشیده و خوابیده بود. بالای سر او رفتم تا راهنمایی‌اش کنم که اگر مایل باشد می‌توانیم او را به یکی از گرم‌خانه‌های اطراف ببریم. بنده خدا به محض اینکه آرام‌صدایش کردم، بدون اینکه حتی چهره مرا دیده باشد پتو را روی سرش برداشت و با چاقوی بزرگی که در دستانش زیر پتو پنهان کرده بود به من حمله‌ور شد. شانس آورد که خیلی سریع خودم را عقب کشیدم و نوک چاقو فقط کاپشمن را پاره کرد.درواقع اگر تعطل می‌کردم و شانس ما من یار نبود، او از ترس، چاقو را در شکم من فرو می‌کرد؛ به هر حال این قبیل تهدیدات و خطرات در شغل ما و برای همکاران وجود دارد؛ به‌ویژه در مواجهه با معاندان متجاهر و کارتن‌خواب‌ها که شاید به خیال خودشان به ته خط رسیده‌اند و دیگر چیزی برای دست دادن ندارند. اما شقی و علاقه‌ای که به کار و مسئولیت‌مان داریم باعث می‌شود همه مخاطرات احتمالی آن را به جان بخریم.»

نجات دختری که از خانه فرار کرده بود

این شغل در کنار تمام سختی و خطرات‌گاه و بی‌گامش خطرات خوب و لحظات شیرین هم دارد. مثل خاطر‌های که طاهر دخت از کمک به یک دختر جوان مستقر در معرض آسیب پیرامان تعریف می‌کند: «در یکی از گشت‌ن‌های شبانه حدود ساعت یک نیمه‌شب با دختر جوانی مواجه شدیم که در گوشه‌ای از خیابان نشسته بود و گریه می‌کرد. اول حاضر به صحبت کردن و همکاری با ما نبود، اما با شکردهای مددکاری و صحبت‌هایی که با این دختر انجام دادیم متوجه شدیم که با خانواده‌اش قهر کرده و شبانه‌از خانه بیرون زده است. سسر انجام دختر قبول کرد شماره پدرش را در اختیار ما قرار دهد و در نهایت این خانم را حدود ساعت ۳نیمه‌شب به خانه‌اش رساندیم و با خانواده‌اش آشتی دادیم. خانواده این دختر که در این چند ساعت بسیار دلوپس و نگران شده بودند؛ از دیدن دوباره دخترشان خوشحال شدند و لشک شوق ریختند؛ مخصوصاً اینکه این دختر در محله‌ای زندگی می‌کرد که اگر به خانه بر نمی‌گشت و شب را بیرون از منزل می‌گذراند، درگیر آسیب‌های اجتماعی می‌شد. خاطرات شیرین در کارمان زیاد داریم، اما این یکی از اتفاقی‌هایی است که برای خودم هم جذاب و شیرین بود که توانستم یک انسان را از خطری بزرگ و شاید راهی بی‌پاز گشت نجات دهم.»



تبیین برنامه‌های ستاد استقبال از بهار

وحیدرضا انارکی محمدی، شهردار منطقه ۱۲: ستاد استقبال از بهار در راستای ارائه خدمات رسانی بهینه به شهروندان فعال شده و در این راستا برنامه‌ریزی برای ساماندهی ملبمان شهری، ارائه خدمات بهینه به مسافران و ایجاد فضای مناسب در تعطیلات نوروز برای شهروندان از مهم‌ترین رویکردهای این ستاد است.

اتوبوس شب؛ سرپناه بی‌خانمان‌ها

گزارش میدانی از خدماتی که گرم‌خانه‌های سیار به افرادی بی‌سرنپناه ارائه می‌کنند



گزارش
روانامتکار

بلاشرف المهدی اسماعیل‌بور

سر‌مای هوا مان‌ش را بریده بود، پوشیدن تمام لباس‌هایی که در مدت خیابان‌گردی با خود حمل می‌کرد هم چار‌ه‌س‌س‌از نبود و نمی‌دانست که آیا صبح را خواهد دید یا خیر؟

قدم‌زدن در سرمای زمستان او را به میدان آزادی رساند و همین‌گه در گوشه‌ای از میدان چشمش به اتوبوسی با چراغ‌های

روشن افتاد. تمام توان خود را جمع کرد تا این چند قدم باقی‌مانده را با سرعت بیشتری طی کند و بتواند خود را به اتوبوس برساند تا شاید اجازه دهند این شب سرد را در اتوبوس روز کنند.

در همان ورودی اتوبوس چند مددیار ایستاده بودند و به محض اینکه حال نامساعد این فرد آسیب‌دیده را دیدند، به سرعت پتویی روی دوش او می‌اندازند، راه را باز می‌کنند تا مرئی که از ظاهر‌ش اعتیاد نما یابن است، به سرعت روی یکی از صندلی‌های خالی اتوبوس جای بگیرد

اتوبوس‌های شب، جزو ناوگان اتوبوسرانی نیستند

فعالیت این اتوبوس‌ها در شهرگاهی با این شبهه همراه می‌شود که اتوبوس‌های خدمات‌رسان به افراد آسیب‌دیده، بخشی از حمل‌ونقل شهری هستند و در ساعات دیگر روز در این ناوگان فعالیت می‌کنند.موضوعی که از سوی احمدی صدر رد شد: «این اتوبوس‌ها در حمل‌ونقل شهری مورد استفاده قرار نمی‌گیرند و به‌طور کامل در اختیار مافرار دارند تا به خدمت‌رسانی به اقشار خاص بپردازیم. هر کدام از اتوبوس‌ها نزدیک به ۲۰ تا ۲۵ نفر گنجایش دارد.» او افزود: «گر افراد تمایلی داشته باشند که به گرم‌خانه‌ها بروند یا ۴۰ گشت حامی شهر که در حال تردد در شهر هستند، هماهنگ می‌شود تا به این افراد خدماتی ارائه شود. کل شهر تهران ۲۰ گرم‌خانه با ظرفیت ۲هزار و ۵۰۰ نفری دارد و افراد می‌توانند برای مدت زمان طولانی در آن مستقر شوند، در مددسرای‌های سیار افراد ممکن است که چندبار مراجعه کنند اما تنها از حوالی شب تا نخستین ساعات صبح امکان حضور در اتوبوس را دارند.»

استقرار در میدان‌های اصلی شهر

مددسرای‌های سیار فصلی در میدان‌های اصلی شهر همچون میدان راه‌آهن، آزادی، انقلاب، شوش، امام حسین و... از ساعت ۶شب تا ۴صبح آماده خدمت‌رسانی به افراد آسیب‌دیده و نیازمند به یک سر پناه در شب‌های سرد هستند. مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در این رابطه توضیح داد: «در هفت میدان اصلی شهر تهران مددسرای‌های سیار فصلی به بی‌خانمان‌ها، کارتن‌خواب‌ها، درآمانده‌ها و افراد آسیب‌دیده خدمات ارائه می‌دهند.» او افزود: «این اتوبوس‌ها براساس میزان برودت هوا فعالیت می‌کنند؛ به عبارت دیگر ما با شروع فصل سرما دستور فعالیت این مددسرای‌های سیار را در قالب اتوبوس‌ها صادر می‌کنیم. در زمانی که هوا خیلی سرد نباشد، تعداد محدودی از آنها در میدانی اصلی مستقر می‌شوند ولی زمانی که برودت هوا افزایش پیدا می‌کند تعداد بیشتری راهی مددسرای‌های سیار فصلی در شهر می‌شوند تا مبادا سرمای شدید موجب بروز مشکل برای افراد در راهمانده، معاندان ... شود. از ابتدای پاییز که طرح حامی شهر شروع شد تا به امروز هر شب اتوبوس‌ها در سطح شهر فعالیت داشته‌اند و هیچ شیبی نبوده که این اتوبوس‌ها در شهر فعال نباشند.

چرا افراد به گرم‌خانه نمی‌روند؟

هر فردی برای حضور در اتوبوس‌های شب سبب دلایل خاص خود را دارد، در برخی معاندان زمانی که متوجه می‌شوند با حضور در گرم‌خانه‌ها باید مسیر استحمام و دوری چند ساعته از مواد مخدر را پیش بگیرند، حرف‌های هیچ مددکاری را قبول نمی‌کنند، مانند‌ن در خیابان را تر جیح می‌دهند و راهی گرم‌خانه‌ها نمی‌شوند. برخی افراد در راهمانده و کارگر فصلی نیز تمایل دارند تا در نزدیکی خدمات اتوبوس‌ها سیار استفاده کنند تا دسترسی‌شان به محل کار و مقصدی که می‌خواهند بروند، راحت‌تر باشد.«در کنار اتوبوس‌های سیار، ۶گشت حامی شهر به‌صورت شبانه‌روزی در شهر فعالیت می‌کنند تا از این طریق افراد آسیب‌دیده را به گرم‌خانه‌ها و مددسرای‌های سیار فصلی(اتوبوس) منتقل کنند. در این میان ۲۲موتورسیکلت نیز مسئولیت دارند تا تمام کوجه‌های کوچک‌های شهر را رصد کنند، این موتورسیارها بیشتر در نقاطی فعال هستند که امکان تردد خودروها وجود ندارد و زیر پل‌ها، کنار جوی‌ها و سایر ص‌د و افراد آسیب‌دیده را به گرم‌خانه‌ها منتقل می‌کنند تا مبادا شب‌های سرد تهران جان‌آشنایی را بگیرد.

و با خوردن یک غذای گرم، جانی دوباره پیدا کند. اتوبوس‌های سیار حامی شهر چند سالی است که در میدان اصلی شهر جای گرفته‌اند و همچون آخرین نقطه امید افراد بی‌سرنپناه و معتاد‌های متجاهر عمل می‌کنند تا مبادا شب‌های سرد پاییز و زمستان قاتل افرادی بی‌سرنپناه شوند. ۱۲۰مددسرای در تهران به‌عنوان مددسرای سیار فصلی در روزها و شب‌های سرد پاییز در زمستان قاتل افرادی بی‌سرنپناه شدند. این مددسرای‌های سیار استفاده می‌کنند. برخی از افرادی که مسافر هستند و جایی در تهران ندارند، هم تر جیح می‌دهند که با حضور در ایس اتوبوس‌ها از امکاناتی که در این اتوبوس‌ها در میدان اصلی شهر مستقر هستند، بر‌وند.

عکس همسفری | محسن سیاری

روایت‌ها و حکایت‌ها

روایت پسری که در مددسرای سیار پیدا شد

هر فردی که پای در مددسرای‌های سیار فصلی می‌گذارد، روایت مختص به‌خودش را دارد؛ مانند پسری که چندی پیش بی‌خبر از خانواده‌اش جدا شد و پدر و مادر هراسان، او را ۱۰روز بعد در یکی از این اتوبوس‌ها پیدا کردند. محمد اسماعیلی، رئیس اداره ساماندهی آسیب‌های اجتماعی سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران این ماجرا را اینگونه روایت می‌کند: «چند وقت پیش پدر مادری به یکی از مددسرای‌های سیار در میدان آزادی مراجعه کردند و اتفاق جالبی را رقم زدند. پسر این خانواده ۱۰روز پیش از خانه بیرون رفته بود، آنها در به در دنبال فرزندشان می‌گشتند اما هیچ نشانی از او پیدا نکرده بودند، تا اینکه نام پسرشان را در سامانه مددکار شهر - که مربوط به شهرداری تهران است- پیدا می‌کنند و متوجه شدند که پسرشان شب‌ها در مددسرای سیار می‌خوابد. پدر و مادر از اطلاعات را به‌دست می‌آورند، سریع به میدان آزادی می‌روند. آنها در همان ش‌سب فرزندشان را پیدا می‌کنند و پسرشان راضی می‌شود که به‌خانه باز گردد. پدر و مادر از مدار‌ها قدر دانی کردند که با حضور این مددسرا، شرایطی مهیا شد که فرزندشان در این مدت چار آسیب ننگته جالب این بود که پسر این خانواده در مدتی که به مددسرای‌ها رفت با چند نفر از استفاده‌کنندگان اتوبوس‌های سیار دوست شده بود، وقتی داستان آنها را به خانواده‌اش می‌گوید، پدر و مادر دست به کار می‌شوند و به این افراد کمک می‌کنند. این خانواده از این طریق بانی خیر شد.

از ۲۵سال اعتیاد و کارتن‌خوابی تا کار با موتور

مردی با موهایی جوگندمی و تله‌چه شیرین آذری در محل همیشگی استقرار گرم‌خانه سیار میدان راه‌آهن در انتظار رسیدن اتوبوس بود و به همراه یکی، دو نفر دیگر رو‌د‌تر خودش را به این محل رسانده بود. برخلاف دیگر مد‌جویان که یا در حال و هوای خودشان نبودند یا از ترس و نگرانی تمایلی به حرف زدن نداشتند، این یکی خیلی خوش‌مشرب بود و خودش برای حرف زدن دا‌طلب شد: «اهل استان زنجانم، ۲۵سال در تهران معتاد و کارتن‌خواب‌بوم که فقط ۲سال با‌توق من همین میدان راه‌آهن بود. حدود ۱سال قبل بعد از اینکه به خاطر ایجاد مزاحمت به زندان افتادم مصرف مواد را ترک کردم و بر خلاف ۲۲مر تبه قبلی که در کمب خوابیده‌بودم این بار دیگر ۲سال است که باک مانده‌ام. در این مدت با زیاله‌گردی پول جمع کردم و یک موتور برای خودم خریدم و به عنوان یک موتوروی برای مغازه‌های اطراف راه‌آهن باز می‌برم یا مسافرکشی می‌کنم. تا حالا پول خوبی جمع کرده‌ام و می‌خواهم وقتی پول‌هایم زیاد شد برای خرید خانه و ازدواج به شهرستان خودم برگردم.» از او سؤال کردم که چرا در اتوبوس می‌خوابد و آیا در تهران سرپناهی ندارد؟ همانطور که سونییج می‌نوی‌س را در دستش می‌چرخاند، در جواب گفت: «تفااااااااااااااااااااا حقه‌خزانه زندگی می‌کنند، اما وسوسه‌ناردم به آنجا بروم. فقط پول‌هایی که جمع می‌کنم را به خواهرم می‌دهم تا بر ایم‌نگه دارد. شب‌ها در اتوبوس می‌خوابم و ساعت ۶صبح هم بیرون می‌روم، پدر و مادر دست به کار می‌شوند و به این افراد کمک می‌روم.»

گرم‌خانه‌خوابی با گوشی آیفون!

در گرم‌خانه سیار میدان آزادی با صحنه جالبی روبه‌رو شدیم: جوانی را دیدیم که تیپ و ظاهر خیلی شیک و لباس‌های گر‌ا قیمتی داشت. تکمیل‌کننده این ظاهر شیک، گوشی آیفون گر‌ان‌قیمت و خالکوبی‌های خوش‌نقش و تگت‌روی دستش بود که مشخص بود برای آنها پول زیادی پرداخت کرده است. علامت سؤال بزرگی برای ما ایجاد شد که با این وضعیت بین این همه کارتن‌خواب‌چه می‌کند؟ اما او اصلاً برای صحبت کردن روی خوش نشان نداد و حتی خواست که عکسش را از این مرد بگیریم. غیر از این ماجرا، یکی، دو پیرمرد هم در بین افراد حاضر در اتوبوس هستند که یکی از آنها پس از ورود با بلافاصله از اتوبوس بیرون می‌رود. مددیار می‌گوید: «البته ما اینجا کسی را سؤال و جواب نمی‌کنیم، اما همه عمل آدم‌بری در امان ماندن از سرما داشتن سر پناه و استراحتگاهی در شب به اینجا می‌آیند؛ از ن با مرد و بچه‌هایی که از خانه قهر کرده‌اند تا مسافران ترمینال که برای صبح کردن شب با چند ساعت استراحت جایی را ندارند. تقریباً ۹۹درصد افرادی که به گرم‌خانه‌های سیار می‌آیند افراد آسیب‌دیده اجتماعی و معاندان متجاهر و کارتن‌خواب‌ها هستند. اما افراد خاص و متفاوت هم بین آنها پیدا می‌شود؛ البته چون ما نزدیک ترمینال هستیم شاید افراد غیر معتاد گرم‌خانه‌سیار ما کمی بیشتر از دیگر نقاط باشند.»

سیر کردن در عالم هیروت!

گونی نسبتاً بزرگی را روی دوش انداخته و تلو تلو‌خوران به سمت اتوبوس یا گرم‌خانه سیار مستقر در میدان امام حسین(ع) می‌آید. آغفر نشده است که حواسش نیست و در ورودی اتوبوس را رد می‌کند و مددکار او را به سمت در ورودی راهنمایی می‌کند. چند ثانیه‌ای تلاش می‌کند با همان گونی روی کولش از در پارک و یک لنگه باز اتوبوس بالا برود. به ذهنش نمی‌رسد که باید گونی را روی زمین بگذارد تا از آن بارگه رد شود؛ باز هم مددکار به کمکش می‌آید و گونی را از روی کولش برمی‌دارد. از یله‌ها بالا می‌رود و روی نخستین صندلی که به آن می‌رسد، ولو می‌شود. مددکار گرم‌خانه سیار مستقر در میدان امام حسین(ع) که مانند دیگر مددیاران گرم‌خانه‌های سیار از کارتن‌خوابی و اعتیاد برگشته، وقتی نگاه متعجب ما را می‌بیند با لبخندی تلخ می‌گوید: «غلب‌شان همین شرایط را داد‌اند و وقتی اینجا می‌آیند اصلاً در حال خودشان نیستند و فقط می‌آیند که بخوابند و با اینکه تا ساعت ۷صبح اینجا هستیم هنوز هوا کاملاً روشن نشده بیرون می‌زنند.» به داخل اتوبوس می‌رویم، یومی بودی و شمشیرکننده فضا را آکنده است که تحمل آن برای مدت طولانی ممکن نیست. ساعت ۱۱شب است و ۱۵-۱۰ نفری که در اتوبوس هستند سسر در گریبان برده و چرت می‌زنند. مددکار اتوبوس می‌گوید: «گر این اتوبوس‌ها نباشد برای پیدا کردن یک جای گرم یا داخل ماشین مردم می‌روند یا راز ملک مردم می‌شوند. در واقع با استقرار این اتوبوس‌ها ضرر و زیان و مزاحمت‌انها برای مردم کمتر می‌شود.»

کاهش آلودگی با خدمت‌رسانی مطلوب در ناوگان مترو

مسعود دوستی، مدیرعامل شرکت بهره‌برداری متروی تهران: امروز تنها راه بر‌ون‌رفت از بحران آلودگی هوا، گسترش حمل‌ونقل عمومی برقی به‌خصوص متروست چراکه با ارائه بهترین خدمات در شهر زیرزمینی (ناوگان مترو) شرایط را برای کاهش استفاده از خودروی شخصی و به تبع آن کاهش آلاینده‌ها فراهم می‌کنیم.



مناطقه ۱	ستاد مدیریت بحران شهرداری منطقه با برگزاری مانور عملیاتی زمین‌لغزش، تخلیه امن و اسکان اضطراری در ساختمان بیمارستان نوارافشار، توان عملیاتی نیروهای خدمات‌رسان را تقویت کرد.
مناطقه ۲	پس از پایش‌های میدانی در سطح محلات و در راستای ارتقای زیست‌پذیری شهری و صیانت از محیط‌زیست، بیش از یک‌هزار و ۱۰۰مخزن پسماند نوسازی شد.
مناطقه ۳	در دومین دوره مسابقات قهرمان‌شهر که بزرگ‌ترین رویداد ورزش شهروندی کشور بوده و در چارچوب جشنواره مردمی آرمان در حال برگزاری است، شهروندان این منطقه استقبال بی‌سابقه‌ای از این رویداد بزرگ ورزشی داشتند.
مناطقه ۴	احداث پیاده‌راه دسترسی به طول ۱۲۰۰متر ویژه بانوان در بوستان جدیدی آغاز شد و پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال به بهره‌برداری برسد.
مناطقه ۵	شست‌وشو و رنگ‌آمیزی پایه پل‌های سواره‌روی کاشانی-باقری، حکیم-کاشانی، کاشانی-همت و کاشانی-ستاری در سطح نواحی هفت‌گانه منطقه عملیاتی شد. این پروژه تا اتمام رنگ‌آمیزی تمامی پل‌های سواره‌رو در سطح محدوده ادامه دارد.
مناطقه ۶	پانزدهمین نشست هم‌اندیشی و رسیدگی به مشکلات کارکنان شهرداری منطقه ۶ تهران با حضور مدیران اداره کل سرمایه‌انسانی شهرداری تهران برگزار شد.
مناطقه ۷	اتحادیه همپیمان دوره رقابت‌های نشاط سالمندی با حضور علیرضا زاکانی، شهردار تهران در ورزشگاه شهید شیرودی برگزار و در آن از برگزیدگان تقدیر شد.
مناطقه ۸	دهمین بازار میوه و تره‌بار هفت‌حوض در زمینی به مساحت ۲۸۰۰مترمربع به ۵غرفه افتتاح شد.
مناطقه ۹	۲ثنوان برتر مسابقات «قهرمان‌شهر ۲» به منطقه ۹ رسید و نمایندگان منطقه مقام دوم بدمنیون در بخش آقایان و مقام سوم آمادگی جسمانی در بخش بانوان را کسب کردند.
مناطقه ۱۰	به گفته شهردار منطقه هیچ‌گونه محدودیتی در ارائه خدمات ورزشی به معلولان و جانبازان در مجموعه‌های ورزشی وجود ندارد.
مناطقه ۱۱	این یادواره شهدای منطقه با عنوان «چچه محل‌های آقا» با حضور شهردار منطقه و خانواده شهدا در تالار وحدت برگزار شد.
مناطقه ۱۲	جلسه تهیه و تبیین نقشه راه برای احیای محله هرندی با حضور مدیران شهری و سایر دستگاه‌ها ازجمله فرمانده بسیج و... برگزار شد.
مناطقه ۱۳	طرح رفع سد معبر در خیابان ۲۱متری دهقان به دستور شهردار ناحیه ۳ و با هدف احقاق حقوق شهروندی اجرا شد.
مناطقه ۱۴	لابیروبی و پاکسازی بیش از ۱۱۵مترمکعب از مسیل سرخه‌حصار در بزرگراه بسیج از میدان گل‌دهور تا تقاطع بلوار ابوذر انجام شده است.
مناطقه ۱۵	در بازدید مشترک و جلسه‌ایمن‌سازی فنوات سطح منطقه ۱۵مهر، قطار در سطح بوستان‌ها و فضای سبز منطقه شناسایی شد. این طرح در ۲۰محور شامل ایمن‌سازی بوستان‌ها، مرمت و بهسازی آسفالت و ایمن‌سازی فنوات سطح منطقه در حال اجراست.
مناطقه ۱۶	در راستای تسهیل و روان‌سازی ترافیک حدود ه‌هزار مترمربع عملیات اصلاح هندسی و رفع گره‌های ترافیکی از ابتدای سال تاکنون در نقاط حادثه‌خیز منطقه انجام شده است.
مناطقه ۱۷	جلسه ساماندهی سه معبر خیابان امامزاده حسین(ع) با حضور شهردار منطقه و معاونان و‌دستان و سرپرست‌های عمومی و انقلاب ناحیه ۱۸ برگزار شد. در این جلسه تعدادی از کسبه و دست‌ورشان هم حضور داشتند.
مناطقه ۱۸	با امضای تفاهنامه مدیریت شهری و بیمارستان غیانی، زمینه اجرای طرح آسیب‌شناسی و غرباب‌رایی بیابایی برای ۷۵ هزار دانش‌آموز فراهم شد.
مناطقه ۱۹	گره‌هایی بزرگ‌اعضای فعال خانه‌های دوام و ایمنی محلات تهران با حضور اعضای شورای شهر در بوستان ولایت برگزار شد.
مناطقه ۲۰	تاکنون بالغ بر ۳۵هزار اصله از درختان سطح منطقه هرس زمستانه شده‌اند.
مناطقه ۲۱	چهارمین جلسه فصلی ستاد مدیریت بحران و پدافند غیرعامل منطقه با هدف هماهنگی بین استان‌های میشتان، معین و مسئول یهته غرب تهران و شناخت محورهای اصلی فعالیت مانند آذاریابی خسارت، تأمین ایمنی، مدیریت شرایط‌های حیاتی و... برگزار شد.
مناطقه ۲۲	با توجه به اهمیت ارتقای آگاهی شهروندان و توسعه روابط اجتماعی، کارگاه آموزش اخلاقی و حقوق شهروندی ویژه شهروندان محله دهکده المیهک برگزار شد.

همیشه‌ی اقتصاد



مسیر فساد در واردات را حذف کردیم

قائم‌مقام وزیر جهاد کشاورزی در گفت‌وگو با همشهری تأکید می‌کند که با سیستمی شدن ثبت سفارش، جلوی سوءاستفاده از حفره‌های قانونی گرفته شده است

جدید هم می‌آیند و قانون به آنها اجازه داده است که به‌میزان ۵۰۰هزار دلار واردات داشته باشند. حالا اگر هزار نفر از این واردکننده‌ها آمدند و برای واردات شکر برنامه‌ریزی کردند و ما هم بیشتر از ۴۰۰هزار تن شکر نیاز نداریم، آیا این اجازه قانونی باید منجر شود که در این محدودیت‌های ارزی ۸۰۰هزار تن شکر وارد کنیم؟ پس قانونا همه می‌توانستند وارد کنند و کاری با مسئله فساد نداریم و نمی‌شود به‌صورت قانونی جلوی ثبت سفارش را گرفت.

چگونه کار را سیستماتیک انجام داده‌اید؛ کمی بیشتر توضیح می‌دهید؟

ما باید یک برنامه رصد و پایش در این حوزه داشته باشیم؛ مثلا اگر به جو یا کنجاله سویا نیاز دارید یا روغن پالم و آفتابگردان، در ابتدای سال میزان آن براساس آمارها و رویه‌های سال قبل مشخص است. نمی‌توانید بگویید اگر سال گذشته ۱۰۰هزار تن روغن آفتابگردان نیاز داشتیم، امسال ۳۰۰هزار تن نیاز داریم. همچنین در ابتدای سال براساس بودجه ارزی بانک مرکزی بودجه‌ریزی انجام می‌شود که در قدم بعد پایش و کنترل این بودجه‌ریزی مهم است. ما یک اقدام پیشینی داشتیم به این صورت که سیستمی را طراحی کردیم که در آن گروه کالایی مشخص و میزان ثبت سفارش براساس نیاز با یک تلرانس ۱۵ - ۱۰ درصدی تعیین شده است. همچنین ثبت سفارش‌ها به‌صورت فظلی انجام می‌شود؛ نه سالانه که مثلا فروردین ثبت سفارش کنید و آذرماه متوجه شوید که مازاد ثبت سفارش داشتید یا مازاد وارد کردید. از ابتدای کار به‌صورت فظلی ثبت سفارش‌ها هم روی بازگام و هم روی کالا به‌طور سیستمی کنترل می‌شود؛ یعنی فقط بازرگان نیست، بلکه ثبت سفارش گروه کالایی هم سیستمی کنترل می‌شود و زمانی که به سقف موردنظر رسید، دیگر اجازه ثبت سفارش بیشتر داده نمی‌شود.

این موضوع از چه زمانی اجرایی شده است؟
این که در خدمت شما هستیم، روی تمام کالاهای جهادکشاورزی پیاده شده است. از ابتدای سال گروه کالاها تک‌تک در سیستم پیاده و ثبت‌سفارش‌ها سیستمی شد و امروز که در خدمت شما هستیم، تقریبا تمام کالاهای گروه کشاورزی به‌صورت سیستمی ثبت سفارش می‌شود و سقف مشخصی برای آن گذاشته شده است. سقف بازرگان هم تعیین شده است؛ یعنی مسئله انحصار است که می‌گفتند فلان واردکننده یا فلان بازرگان سهم قابل توجهی از بازار را می‌گیرند، محدود شده است؛ چراکه در ابتدای فصل بر مبنای سهمی که در سیستم تعیین شده، بازرگان می‌تواند ثبت سفارش کند و عموما در گروه‌های کالایی مختلف بیش از ۲۰درصد اجازه انحصار داده نمی‌شود تا سایر تجار بازرگانان هم ثبت سفارش کنند؛ بنابراین در این سیستم، هم برای کالا و هم برای بازرگان سقف تعیین شده است.

اگر به میزان موردنیاز ثبت سفارش صورت نگرفت، چه می‌کنید؟

مسئله مهم برای ما بحث امنیت غذایی است. در این وضعیت مهم وزارت‌تخانه برنامه‌ریزی می‌کند تا فرصت مجددی را در اختیار سایر تأمین‌کنندگان قرار دهد؛ کاری که انجام شده کاملا سیستماتیک است و به‌طور مرتب پایش می‌شود؛ حتی در بعضی کالاها شاهدیم که بااین فرایند سیستمی هم ممکن است مقداری مازاد، ثبت سفارش شود. در این مورد هم سریع جلوی ثبت سفارش‌ها را می‌گیریم و پیگیری می‌کنیم؛ حتی جریان ورود کالا و جریان تأمین رصدمی‌شود که اگر ثبت‌سفارش‌ها منجر به واردات واقعی کالا نشد، امنیت غذایی کشور دچار مشکل نشود. با این برنامه‌ریزی، دیگر این اتفاقات رخ نمی‌دهند. همانطور که جناب آقای رئیس‌جمهور در ابتدای حضور خود در دولت وعده داده بودند، ما برنامه‌ریزی می‌کنیم که گلوگاه‌های فساد از بین برود؛ یعنی ما چه باشیم و چه نباشیم، سیستمی شدن ثبت سفارش‌ها و پایش‌ها منجر به این می‌شود که جلوی سوء‌استفاده‌ها و تخلف‌ها به‌طور کامل گرفته‌شود.

چگونه برنامه‌ریزی کرده‌اید که سفره مردم با مشکل مواجه نشود؟

در این مورد مسا از ابتدا برنامه‌ریزی کردیم و از ۴۰۰قلم کالا، ۲۰۰قلم کالا را که کمترین تأثیر را داشتند را در صف ارز مانده بودند و آثار در صف ارز بودندشان، بر قیمت‌ها بیشتر از این بود که در تالار دوم ارز نیمایی دریافت کنند، حذف کردیم. درباره بخشی از کالاها هم با محدودیت‌های سیستم نظارتی نمی‌شد هیچ نظارتی داشت؛ مثلا واردکننده ارز ۲۸هزار و ۵۰۰ تومانی می‌گرفت و کالایش به قیمت ارز آزاد عرضه می‌شد. در این صورت سود به جیب لایه میانی می‌رفت؛ نه مردم منتفع می‌شدند و نه دولت می‌توانست کسری بودجه خود را جبران کند. ما این کالاها را با آرامش و با یک برنامه‌ریزی جدی از سبد ارز ۲۸هزار و ۵۰۰ تومانی خارج کردیم و این ارز برای کالاهایی که مستقیم بر سفره مردم تأثیر دارند، ماند. در این فرایند هم باز برنامه‌ریزی می‌کنیم. برخی از کالاها با قیمت جهانی مواجه بودند و وزارت جهاد برنامه‌ریزی کرده است که بتواند این کالاها را از میادید دیگر یا به‌صورت مستقیم با قیمت ارزان تر خریداری کند. در پیگیری‌هایی که همکاران ما در سازمان‌های تابع یا خود معاونت بازرگانی وزارت‌تخانه انجام دادند، می‌توان بعضی کالاها را ۳۰ تا ۴۰درصد به‌صورت مستقیم یا با روش‌های جدید خرید؛ مثل سلف‌خری، خرید عمده و تغییر مبادی خرید، ارزان تر تهیه کرد. این ارزان تر خریدن می‌تواند گروه کالایی را به تالار دوم منتقل کند؛ به‌صورتی که حتی تولیدکننده یا حتی مصرف‌کننده تغییر قیمتی خاصی را شاهد نباشند. همچنین وقتی اینس کالاها را به تالار ۲ منتقل کنیم، درآمد دولت افزایش و در نتیجه کسری بودجه کاهش می‌یابد که خود را در کاهش تورم نشان می‌دهد. این است که وزارت جهاد می‌تواند

کوتاه از گفت‌وگو



۱۰میلیارد دلار واردات کالای حوزه کشاورزی است

واردات کالای اساسی در حوزه کشاورزی حدود ۱۰میلیارد دلار بوده است.

این عدد در بعضی از کالاها کاهش جدی داشته است؛ مثلا در حوزه چای، برنج و شکر کاهش جدی داشتیم؛ به‌طور میانگین بین ۲۰ تا ۴۰درصد کاهش واردات داشتیم. در حوزه برنج هم یس‌حمایتی که از تولید داخل شد حدود ۴۹درصد کاهش واردات داشتیم. در واردات بعضی کالاها مثل جو، ذرت و کنجاله و نهاده‌های تولید به‌طور میانگین افزایش ۳۰درصدی داشتیم؛ به

همین دلیل جوجه‌ریزی ما تقریبا ۲۰درصد افزایش داشت؛ بنابراین برای اینکه این تولید استمرار داشته باشد، مجبور بودیم واردات این نهاده‌ها را افزایش دهیم، اما برابند ارزی ما تغییرنی‌نکرده و حتی

در بعضی از موارد کاهش مصرف ارزی را هم شاهد بودیم؛ لذا با همان بودجه ارزی که بانک مرکزی برای ما تدارک دیده است، تا تأمین می‌کنیم.

۲باشیوه، یعنی بحث کنترل ارز و استفاده از منابع ارزی مثل منابع عراق که عموما برای کالاهای غذایی و دارو مجوزشان صادر شده است، بازار کالاهای اساسی را تأمین کند. پیش از این وزارت جهاد فقط یک مصرف‌کننده بود و فقط از بانک مرکزی ارز می‌گرفت و در چند نقطه از آن استفاده می‌کرد، اما هماهنگی ما با بانک مرکزی موجب شد که منابع ارزی که از مجموعه‌های بین‌المللی برای غذا و دارو مجوز دارند، برای تأمین کالا مورد استفاده قرار بگیرند و منابع دیگر بانک مرکزی صرف زیرساخت و واردات سایر مواد اولیه در حوزه صنعت و کالاهای دیگر شوند؛ بنابراین ما بیشترین بررسی‌ها را انجام دادیم و خروج اینس کالاها از لیست کمترین تأثیر را در افزایش قیمت خواهد داشت؛ درعین حال که برای کاهش قیمت‌های وارداتی تلاش می‌کنیم.



کاهش ۳۰درصدی مصارف ارزی کشور در حوزه کشاورزی

در سال آینده هم با همین برنامه‌ریزی که گفتیم، تلاش می‌کنیم که تا ۳۰درصد مصارف ارزی کشور را در حوزه جهاد کشاورزی کاهش دهیم. ان‌شاءالله آب‌وهوا هم باری کند که نیاز به واردات برخی از کالاها نداشته باشیم. برنامه ما این است که در مجموع بتوانیم یسا دلار تخصیص داده‌شده، تمام کالاهای کشاورزی موردنیاز کشور را در سال ۲۰۲۴ تأمین کنیم.

به‌تازگی ۱۰۰قلم کالا از فهرست دریافت‌کنندگان ارز ۲۸هزار و ۵۰۰تومانی حذف‌شده‌اند. برآورد شما زمانی‌گذاری آن بر قیمت کالاهای حذف‌شده چیست؟

در حذف ارز ترجیحی که بالاخره در قانون به دولت تکلیف شده بود، باید به این موضوع هم توجه کنیم که تغییر نکردن قیمت ارز ترجیحی در چند سال، یک فاجعه اقتصادی است. در حالی که دولت وجود دارد و باید با قیمت تعادلی ۲۸۵ هزار تومان خیر داده است. او دلیل افت تولید گوشت قرمز در داخل را خشکسالی ۲سال اخیر و افزایش هزینه دامداران به‌علت حذف ارز ترجیحی اعلاام و تأکید کرد: به همین دلیل پشتوانه دامی کشور به‌علت عرضه بیشتر ماه‌های مولد دچار آسیب شد. با این توصیف راهکار کوتاهمدت از نظر مرد شماره ۳این روزهای وزارت جهاد کشاورزی این است که دولت واردات گوشت گرم و منجمد را در دستور کار خود قرار دهد. پیمان پاک می‌گوید: روزانه ۲۰۰ تن گوشت گرم وارداتی به بازار عرضه خواهد شد که از ۸ کشور در حال واردات است و از هفته آینده واردات گوشت قرمز گرم افزایش خواهد یافت و به ۳۰۰ تن خواهد رسید. او افزود: عرضه گوشت منجمد برزیلی با قیمت تعادلی ۲۸۵ هزار تومان هم افزایش خواهد یافت که مجموعه‌های بزرگ



مشکل ارز ۴۲ تومانی دیگر تکرار نمی‌شود

تثبیت بازار کالاهای اساسی و تثبیت سفره مردم یک اصل غیر قابل انکار است، اما بخش ویژه‌ای از سبد و معیشت‌مان وابسته به ارز و دلار است. پس درعین حال به‌رحال در درآمد دولت‌های دولت شکاف بسیار گسترده‌ای بوجود آمده بود و این کسری بودجه عامل اصلی ایجاد تورم شده بود.

سرگردانی بلیت هواپیما

بازار

۲ هفته بعد از ابلاغ رأی دیوان عدالت اداری مبنی بر ابطال قیمت‌گذاری بلیت هواپیما و چند روز پس از اطلاعیه سازمان هواپیمایی کشوری در مورد توقف اجرای اینس رأی، همچنان بازار بلیت هواپیما چند قیمتی است و برخی ایرلاین‌ها در برخی مسیرها مشغول گرانفروشی هستند.

به گزارش همشهری، چندی پیش، انجمن شرکت‌های هواپیمایی از مصوبه ستاد تنظیم بازار برای قیمت‌گذاری بلیت هواپیما به دیوان عدالت اداری شکایت برد و هیأت عمومی این دیوان در رسیدگی به این شکایت، مصوبه قیمت‌گذاری بلیت هواپیما را ابطال کرد.

در این رأی به استناد احکام برنامه‌های پنجم و ششم توسعه که بر آزاد بودن نرخ‌گذاری بلیت هواپیما دلالت دارند، آمده بود: «نرخ‌گذاری در حوزه حمل‌ونقل هوایی در قلمرو نرخ‌گذاری تکلیفی دولت قسار نمی‌گردد و اصل بر این است که عرضه و تقاضا نرخ خدمات را تعیین می‌کند».

پس از ابلاغ این رأی، شرکت‌های هواپیمایی از نرخنامه مصوب ستاد تنظیم بازار عدول کردند و قیمت‌های جدید انجمن شرکت‌های هواپیمایی را ملاک عمل قسار داده‌اند که براساس آن، قیمت فروش بلیت هواپیما در مسیرهای مختلف ۲۴۰ تا ۷۰درصد نسبت به قیمت‌های قبلی افزایش پیدا می‌کرد.

در این شش‌رابط، متولیان حمل‌ونقل هوایی، تا چند روز مواضع شفاف خود را در مقابل رأی دیوان اعلام نکردند؛ تا اینکه در اواخر هفته گذشته، سازمان هواپیمایی کشوری با صدور اطلاعیه‌ای از توقف اجرای رأی دیوان به‌دنبال درخواست وزیر راه و شهرسازی از رئیس قوه قضاییه برای اعمال ماده ۹۱ دیوان عدالت اداری به‌منظور رسیدگی مجدد، خسر داد و تغییر قیمت بلیت توسط ایرلاین‌ها را غیرمجاز عنوان کرد. در ادامه، حیدری، معاون نظارت حکومتی اداره کل تعزیرات حکومتی تهران، مبنای قیمت بلیت هواپیما را نرخ‌های اعلام شده توسط سازمان هواپیمایی کشوری دانست و از اعلام تخلفات شرکت‌های هواپیمایی به شعب تعزیرات حکومتی و رسیدگی و صدور حکم برای متخلفان خبر داد. همچنین حسین مذنب، مدیرکل دفتر بازرسی و حقوق شهروندی وزارت راه و شهرسازی از اعلام جرم علیه ۹شرکت هواپیمایی بخش خصوصی به‌دلیل گرانفروشی خبر داد. بررسی‌ها نشان می‌دهد در مسیرهای پرت تردد نظیر تهران – مشهد، بهای بلیت در روزها و ساعات مختلف از ۲۴۰ تا ۴۰درصد بالاتر از سقف نرخ مصوب فروخته می‌شود.

بازار

توزیع گوشت وارداتی؛

به نام مردم به کام رستوران‌ها

بخشی از گوشت قرمز که با ارز نیمایی وارد کشور و در شبکه فروشگاه‌های زنجیره‌ای توزیع می‌شود، به جای اینکه به‌دست مردم مصرف‌کننده برسد، راهی رستوران‌ها می‌شود و ضعف نظارت بر سازوکار توزیع این گوشت‌های عرضه شده انتقاد شهروندان را به همراه داشته است.

به گزارش همشهری، دولت تا هدف کنترل بازار داخلی گوشت قرمز در تلاش برای افزایش واردات و توزیع گسترده گوشت بخزه خارجی است و البته این سیاست باعث شده تا به‌گفته رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور برای کنترل قیمت مواد خوراکی در داخل سالانه ۱۵ میلیارد دلار محصولات کشاورزی وارد شود. افت محسوس تولید گوشت قرمز به روایت مرکز آمار ایران در حالی استمرار دارد که علیرضا پیمان پاک، قائم‌مقام وزیر جهادکشاورزی از برنامه‌ریزی برای توزیع گسترده گوشت منجمد وارداتی با قیمت تعادلی ۲۸۵ هزار تومان خبر داده است. او دلیل افت تولید گوشت قرمز در داخل را خشکسالی ۲سال اخیر و افزایش هزینه دامداران به‌علت حذف ارز ترجیحی اعلاام و تأکید کرد: به همین دلیل پشتوانه دامی کشور به‌علت عرضه بیشتر ماه‌های مولد دچار آسیب شد. با این توصیف راهکار کوتاهمدت از نظر مرد شماره ۳این روزهای وزارت جهاد کشاورزی این است که دولت واردات گوشت گرم و منجمد را در دستور کار خود قرار دهد. پیمان پاک می‌گوید: روزانه ۲۰۰ تن گوشت گرم وارداتی به بازار عرضه خواهد شد که از ۸ کشور در حال واردات است و از هفته آینده واردات گوشت قرمز گرم افزایش خواهد یافت و به ۳۰۰ تن خواهد رسید. او افزود: عرضه گوشت منجمد برزیلی با قیمت تعادلی ۲۸۵ هزار تومان هم افزایش خواهد یافت که مجموعه‌های بزرگ پرمصرف مثل رستوران‌ها و اصناف از این نوع گوشت استفاده خواهند کرد و از بازار گوشت گرم خارج خواهند شد و تامه رمضان ۳۵هزار تن گوشت منجمد وارد خواهد شد. خبرنگار همشهری گزارش می‌دهد: با افزایش عرضه گوشت گرم در برخی فروشگاه‌های زنجیره‌ای، صف تقاضا به‌دلیل اختلاف قیمت گوشت عرضه‌شده با قیمت بازار زیادشده به‌گونه‌ای که مشاهدات نشان از ایستادن شهروندان به‌مدت چند ساعت برای خرید گوشت قرمز با قیمت دولتی شده است. برخی شهروندان دلیل این صف را مراجعه افرادی برای خرید گوشت با قیمت گوشت قرمز به نمایندگی از رستوران‌ها می‌دانند که باعث شده تا بخشی از گوشت توزیع‌شده، اساسا قبل از رسیدن به‌دست مردم، از کانال دیگری به افراد خاص داده شود.



مصور

مادرانه هناس
برای زمین

نخستین رویداد مد و توسعه پایدار با عنوان هناس در فرهنگسرای نیابوران برگزار شد و در آن رنگ خطر تحمیل گور سستانی از کالاهای پوشیدنی به طبیعت در سایه تبلیغات مصرف گرای و تولید بی وقفه به صدا در آمد. در این پروژه با گردآوری میان برش های (دورریز) کارگاه های کوچک بخشی

از سرمایه هایی که با ریختن در سطل زباله از چرخه تولید خارج می شوند در قالب لباس هایی با رویکرد محیط زیستی به چرخه مصرف بازگشت. یکی از دستاوردهای مهم این پروژه جلوگیری از مصرف ۷۵۰ هزار لیتر آب برای تولید پارچه بوده است.

آنها بار دیگران را به دوش می کشند

سایه سنگین مشکلات بر زندگی باربرهای بازار

«بار... بار... خانم وسیله داری؟ یک روز زمستانی. آفتاب بری؟ وسیله ات چیه؟...» با گفتن این جمله دنبال آدم ها می دود تا شاید باری روی دوش او بگذارد. این داستان غم انگیز باربرهای بازار است. آنها بی که برای گذران زندگی و در آوردن یک لقمه نان ناگزیرند وسیله های بزرگ و سنگین را به دوش بگیرند. از هر کدام بیروسی می گویند، در روز ۱۰ تا ۱۲ دغه بار جا می کنند. برای هر باری که حمل می کنند فقط ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان عایدشان می شود. مگر اینکه کسی بخواهد بسته اش را تا طبقات بالای ساختمان ببرد. آن وقت شاید مقداری بیشتر گیرشان بیاید.

بازار بزرگ تهران؛ یک روز زمستانی. آفتاب دامن چین دار خود را روی زمین پهن کرده و گرمای دلچسب قامت درشت مرد باربر را نوازش می کند. چند قدم آن طرف تر از پله های نوروز خان به دیوار تکیه داده و هیسکل تنومندی دارد. یکی از کسبه او را به نام صدا می کند. «خسرو... خسرو» از قرار معلوم همدیگر را می شناسند. مرد باربر لبخندی روی لبش می نشیند و با عجله جلو می رود. این نخستین دشت او از اول صبح تا حال است. کاسب جوان چند جعبه کارت ن نشان می دهد و می خواهد آنها را به مغازه ای که طبقه چهارم پاساژ است ببرد. مرد باربر کوله پشتی زهوار دررفته خود را روی شانه اش محکم می کند و کاسب جعبه ها را روی دوش او می گذارد. با هر جعبه ای که روی کوله پشتی قرار می گیرد قامت مرد بیشتر خم می شود. جعبه ها که تمام می شود مرد باربر راه می افتد. از لهجه اش می توان فهمید اهل کردستان است.

فرستی برای ایستادن و حرف زدن ندارد و باید سریع بار را به کاسب بعدی برساند. همینطور که راه می رود هن هن کنان می گوید: «تا بچه دارم و از مادر بزرگ پیرم هم مراقبت می کنم. دخلم جواب خرج زندگی ام را نمی دهد. از صبح زود می آیم تا غروب هم اینجا

دغدغه
مکان مهرایی
روزنامه نگار



صبحانه، انرژی

گزارش صبحگاهی از دورهمی متفاوت در بوستان فدک اسلامشهر



زنگی
رایحه تیموری
روزنامه نگار

حتی وقتی به تمرینات سخت کشتنی می رسند، عزیز جان از المیرا و همسالانش عقب نمی ماند. المیرا و دیگر جوانان عضو گروه هم اسراری ندارند که تر و فرزی و انرژی جوانی خود را به رخ بزرگ ترهای جمع بکشند. همه آمده اند که ساعتی دور هم جمع شوند، در هوای پاک دم صبح نفسی تازه کنند، به بدنشان کش و قوسی بدهند و رخت و کراخی خواب را از تنشان دور کنند. در این میان دیدارها هم تازه می شود و با گپ و گفتی کوتاه برای شروع یک روز تازه، انرژی می گیرند. اینجا بوستان فدک اسلامشهر است که هر روز پیر و جوان برای ورزش صبحگاهی در آن جمع می شوند.

کسانی که زود تر رسیدند، در فضای مدور وسط بوستان مشغول دویدن و گرم کردن خود هستند. سرمای دم صبح باعث نشده لوازم ورزشی گوشه پارک بی مشتری بمانند و سحر خیزان آنها را قرق کرده اند. بارفیکس و اسکی فضایی مشتریان کمتری دارند، اما عزیز جان و چند نفری که کمی کم سن تر از او هستند، در حال اختلاط برای استفاده از دستگاه های ۴ فرمان و ۲ فرمان انتظار می کشند.

منزل عزیز جان در کوچه شهامت است و چند کوچه ای با بوستان فاصله دارد، اما هر روز صبح به عشق ورزش با نوه اش ملیکا و دیگر اعضای گروه، خودش را به اینجا می رساند. عزیز جان می گوید: «مسیر نوهام دور تر از من است و می تواند برای ورزش به پارک نزدیک خانه اش برود، ولی اینجا ورزش کردن صفای دیگری دارد» ملیکا می گوید: «اگر ورزش نکنم تمام روز کسل و بی حوصله هستم. تازه ورزش با مادر بزرگ و دوستانم مزه دیگری دارد و بیشتر می چسبدا»

یک جمع قدیمی

با سرسیدن مری، خانم ها صف وسایل ورزشی را به آقایان می سپارند و خودشان را به محوطه ضلع شرقی بوستان می رسانند. خانم مری با تیزی حركات ورزشی را انتخاب کرده و بزرگ تراها و کوچک تراهای جمع می توانند همای هم این حرکات را انجام دهند. رخت و لباس اعضای گروه زمستانی و آزاد است، اما تعدادی از آنها هم برای ورزش صبحگاهی خود، گرمکن و لباس ورزشی مخصوص تهیه کرده اند. دورهمی سحر خیزان ورزشکار بوستان فدک سال ها پیش شکل گرفته و هنوز هم برقرار مانده است. در طول این سال ها عده ای به جمع آنها اضافه شده اند و تعدادی هم از محل رفته اند و دیگر نمی توانند هر روز و به طور منظم خود را به این عده ورزشی برسانند. مری، یکی از تازه واردان جمع است. او برای درمان افسردگی خود، ورزش می کند و می گوید: «قبلا در خانه ورزش می کردم، اما از ورزش لذت زیادی نمی بردم، ولی از وقتی دچار افسردگی شدم، به تشویق دوستم به اینجا می آیم و همراه دوستانم و اهالی محل ورزش می کنم.»

وقتی ساعت به ۹ صبح می رسد، بوستان فدک حسابی خلوت شده و کسانی که صبح زود نای بلند شدن از رختخواب رانداشته اند، آرام و سلاسه سلاسه در گوشه و کنار پارک پیاده روی می کنند. حالا وقت پهن کردن سفره صبحانه پربرکت عزیز جان در پیاده راه، پشت وسایل ورزشی است



فرستی برای ذخیره توان

وسعت زیاد بوستان سبب شده در هر گوشه آن گروه های چند نفری تشکیل و در کنار هم به ورزش مشغول شوند. البته آقایان ترجیح داده اند جمعشان کوچک باشد و از چند نفر تجاوز نکنند. تعدادی از آنها هم ورزشکار حرفه ای هستند و بعد از ورزش صبحگاهی، سراغ میز تنیس و زمین بسکتبال و والیبال رفته اند. داوود جزو مردان جوانی است که فقط به اندازه چندبار دویدن دور بوستان و چند حرکت ورزشی فرصت دارد و باید زودتر خود را به محل کارش برساند. او می گوید: «از ساعت ۹ صبح که به محل کارم می روم تا غروب پشت میز می نشینم و صبح ها تنها زمانی است که می توانم کمی تحرک داشته باشم و ورزش کنم». وقتی ساعت به ۹ صبح می رسد، بوستان فدک حسابی خلوت شده و کسانی که صبح زود نای بلند شدن از رختخواب رانداشته اند، آرام و سلاسه سلاسه در گوشه و کنار پارک پیاده روی می کنند. حالا وقت پهن کردن سفره صبحانه پربرکت عزیز جان و تعدادی از مادر بزرگ های ورزشکار در پیاده راه، پشت وسایل ورزشی است و بوی عدسی داغ و نان بربری تازه کجندی وسط سفره، حسابی اشتها را باز می کند.

فراخوان جذب پیمانکاران شوت و فیوژن

شرکت انتقال داده های آسیاتک در راستای توسعه توان اجرایی خود در سطح استان های کشور، از فعالان با تجربه در حوزه های عملیاتی و اجرایی ذیل با حجم بالا دعوت به همکاری می نماید:

- اجرای شوتینگ فیبر با تکنولوژی میکروکیبل و میکروداکت
- اجرای فیوژن فیبر نوری در شبکه FTTH (فیوژن در FAT, ODC)

و فصل ها و هند هول ها)

در این راستا از پیمانکارانی که تمایل به همکاری با این شرکت را دارند خواهشمند است، رزومه و سوابق مرتبط خود به آدرس ایمیل زیر ارسال نمایند. لازم به ذکر است که حساب نیاز، ماشین آلات تخصصی از سوی شرکت آسیاتک در اختیار پیمانکاران محترم قرار خواهد گرفت.

ایمیل: BUY@ASIA TECH.IR
تلفن کارشناس هماهنگ کننده: ۰۹۰۰۹۰۰۲۳۵

کودکان از ما می آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

آگهی استعلام ارزیابی کیفی مشاوران (نوبت اول)

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران از مشاوران واجد صلاحیت دعوت می نماید از تاریخ چاپ این آگهی ظرف مدت ده روز با در دست داشتن معرفی نامه نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی (RFQ) اقدام نمایند:

- نام طرح / پروژه: پروژه احداث بزرگراه دو گاز و تقاطعات با بزرگراه شهید حکیم و آزاد راه تهران - کرخ
- کارفرما: سازمان مهندسی و عمران شهر تهران
- نشانی کارفرما: خیابان حافظ شمالی - ساختمان شماره ۵۵۹
- موضوع خدمات مشاوره: انتخاب مهندسین مشاور جهت ارائه خدمات نظارت کارگاهی و عالی پروژه فوق الذکر
- مدت انجام پروژه: ۲۴ ماه شمسی
- روش انتخاب مشاور: تعریف
- تخصص و پایه مورد نیاز:

گروه	تخصص	حد اقل پایه
راه و ترابری	راه سازی	یک

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی استعلام ارزیابی کیفی مشاوران (نوبت اول)

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران از مشاوران واجد صلاحیت دعوت می نماید از تاریخ چاپ این آگهی ظرف مدت ده روز با در دست داشتن معرفی نامه نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی (RFQ) اقدام نمایند:

- نام طرح / پروژه: احداث و افزایش ظرفیت ترافیکی و تکمیل تبادلات غیر همسطح بزرگراه های شهید ستاری و شهید فهمیده
- کارفرما: سازمان مهندسی و عمران شهر تهران
- نشانی کارفرما: خیابان حافظ شمالی - ساختمان شماره ۵۵۹
- موضوع خدمات مشاوره: انتخاب مهندسین مشاور جهت ارائه خدمات نظارت کارگاهی و عالی پروژه فوق الذکر
- مدت انجام پروژه: ۱۸ ماه شمسی
- روش انتخاب مشاور: تعریف
- تخصص و پایه مورد نیاز:

گروه	تخصص	حد اقل پایه
راه و ترابری	راه سازی	یک

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)

۳- محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵

۴- ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان.

۵- کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران- خیابان حافظ شمالی- ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲

۶- مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.

۷- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه گزار تعیین می شود.

بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تأیید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی نماید. هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران



حافظ

سحر به بوی گلستان دمی شدیم در باغ
که تا جوبلیل بیدل کیم علاج دماغ

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علویور
مدیر: سعید سردبیر
مدیر: فرشته علی عمادی
شهرام فرشته، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه بهرام زراد
مدیر فنی: حامد بزداغی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: فرشاد عباسی

تدرستی: مدیر: سعید محمدی
مدیر: مریم سرخوش
سرخ: مدیر: سوسن برادران
مدیر: جواد عزیزی
مدیر: محمد جعفری
دانشگاه: مدیر: ساسان شادمان
سرزمین من: مدیر: محمد بابکاتی
مدیر: مهلا داریان
فرهنگ شهر: مدیر: علی ترابی
دیروز: علی ترابی

گزارش: مدیر: سعید محمدی
مدیر: قاضی عسگری
۳۴ (سینما و تلوویزیون): مدیر: سعید محمدی
مدیر: سعید محمدی
روز هفتم: مدیر: مریم باقریور
صفحه آخر: مدیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک: مدیر: محمد علی طلیعی

در شهر

شهر در اختیار زنان



مناسبت‌های مختلف مثل دهه فجر، یلدا، آستانه بازگشایی مدارس، سال نو و ماه رمضان فرصت خوبی است برای برپایی نمایشگاه فروش و عرضه تولیدات و دست‌ساخته‌های زنان سرپرست خانوار. گاهی هم غرفه‌های موقتی در اماکن عمومی مثل مترو برپا می‌شود تا این بانوان محصولاتشان را در چنین غرفه‌هایی به فروش برسانند. نمایشگاه زنان و تولید ملی نیز چند سالی است برای حمایت از این قشر برقرار می‌شود. همه این کارها کمک زیادی به فروش محصولات زنان سرپرست خانوار می‌کند و استقبال خوبی از این نمایشگاه‌ها و غرفه‌ها می‌شود، اما موقتی بودن جایگاه‌های عرضه، باعث شده این قشر نتوانند درآمد ثابتی از این راه داشته باشند.

به همین دلیل هم مدیران شهری در اداره کل امور زنان شهرداری تهران تصمیم گرفته‌اند در برخی از ایستگاه‌های مترو و میدانی میوه و تره‌بار، جایگاه‌های دائمی برای عرضه محصولات بانوان در نظر بگیرند. شهردار تهران هم به هر دو مجموعه دستور داده تا فضاهایی برای این منظور شناسایی کنند. این شناسایی انجام شده تا معلوم شود کدام میدانی می‌تواند چنین فضایی را در اختیار بانوان بگذارد.

به این ترتیب سازمان میدانی ۲۰ فضا را در ۲۰ میدان تره‌بار مشخص کرده‌اند که باید در این مکان‌ها غرفه‌سازی انجام شود. در حال حاضر فرایند ساخت و ساز غرفه‌ها شروع شده که پس از آماده شدن، نشانی آنها اعلام می‌شود. جدا از غرفه‌های کوچکی که گاهی اوقات برای خانم‌ها برپا می‌شود، در بیرون مترو فضاهای مناسبی برای زنان دارای کسب‌وکار فراهم شده‌است. فعلا در حدود ۱۱۰ ایستگاه مترو این فضا ایجاد شده‌است. آن طور که مریم اردبیلی، مدیر کل امور زنان و خانواده شهرداری تهران می‌گوید واگذاری غرفه‌ها به خانم‌های سرپرست خانوار دورهای و تقریباً رایگان است، ولی قراردادی در حد سارز و امکانات پایه آن غرفه منعقد می‌شود تا به لحاظ حقوقی مشکلی پیش نیاید.

سلام بر بهترین رژیم غذایی جهان!

سیدسروش طباطبایی، پور

تناسب اقدام، یکی از دغدغه‌های مردم جهان بدفواره نشود و ما را از قیافه نیندازد. برای رسیدن به این هدف، ۴۳ کارشناس تغذیه در آمریکای شمالی جمع شدند و ۳۰ رژیم غذایی متفاوت را بررسی کردند و آنها را به ترتیب اولویت، در قالب مقاله‌ای ارائه دادند. نتیجه این تحقیق، همین چند روز پیش، در مقاله‌ای در نشریه US News & World Report منتشر شد تا مردم جهان اگر خواستند از آنها در سال جدید میلادی استفاده کنند. در این تحقیق، برنامه‌هایی مثل رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم غذایی داش (DASH) و مایند (MIND) بررسی شد و مثل ۷ سال گذشته، رژیم غذایی «مدیترانه‌ای»، همچنان بهترین و سالم‌ترین برنامه غذایی نام گرفت؛ البته «خام‌خواری» هم در آخرین جایگاه واقع شد.

از رژیم غذایی مدیترانه‌ای چه می‌دانیم؟

اگر چه در منوی غذایی کسانی که در منطقه مدیترانه زندگی می‌کنند، گوشت، پاستا و غذاهای سرخ‌شده بافت می‌شود، اما برنامه غذایی‌ای که به این نام معروف است، براساس پخت‌وپز ساده مبتنی بر گیاهان است. در این برنامه، وعده‌های غذایی روی میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، دانه‌ها و آجیل تمرکز دارد و در آن چربی‌های غیر از روغن زیتون یافت نمی‌شود. کسانی که از این برنامه پیروی می‌کنند باید در هفته، ۲ بار غذاهای دریایی نوش‌جان کنند و



در خوردن مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات هم زیاده‌روی نکنند. در این رژیم غذایی، گوشت قرمز و شیرینی‌ها، به صورت انگشت‌شمار در برنامه ماهانه توصیه شده‌اند، اما شما از خوردن آنها منع نمی‌شوید. اگر از این برنامه غذایی پیروی کنید، در طول روز احساس گرسنگی نمی‌کنید؛ زیرا فیبر، چربی‌های سالم و غلات، احساسی سیر بودن را به شما هدیه می‌دهند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای، برای صرف غذا در بیرون از خانه هم پیشنهادها دارد؛ مثلا از شما می‌خواهد در رستوران، اول، سالاد سفارش دهید و اگر امکانش هست، پیچاز سبزی‌ها یا ماهی قزل‌آبی خود را با دوستان به اشتراک بگذارید. کارشناسان، این رژیم غذایی را برای کنترل دیابت، فشار خون، کلسترول بالا، افسردگی و... مناسب می‌دانند. جالب است بدانید تمرکز این رژیم غذایی بر اصلاح سبک غذاخوردن شماست و چندان محدودیتی برای مصرف مواد غذایی ایجاد نمی‌کند.

بانمک‌های سرزمین برفی



بزرگ‌ترین آنها پنگون امپراتور با حدود یک متر و کوچک‌ترین آنها پنگون آبی کوچک با حدود ۴۰ سانتی‌متر قد است. نکته نگران‌کننده ماجرا این است که برخی از اینگونه‌ها مثل پنگون امپراتور یا کینگ، به خاطر تغییرات اقلیمی، گرمایش زمین و کاهش یخ دریا در خطر انقراض هستند. روز جهانی پنگون‌ها در واقع روزی برای جلب توجه و حمایت عمومی و بهانه‌ای کوچک برای یادآوری اهمیت این موجودات دوست‌داشتنی در چرخه طبیعت است.

چاق، آرام، دوست‌داشتنی و کمی افسرده به نظر می‌رسند؛ با این حال یکی از بانمک‌ترین موجودات این سیاره همین «پنگون‌ها» هستند. امروز ۲۰ ژانویه، مصادف با ۳۰ دی‌ماه است که به‌عنوان «روز جهانی آگاه‌سازی درباره پنگون‌ها» نامگذاری شده است. اگر چه شاید اطلاعات ما درباره این پرندگان بی‌برواز ساکن در قطب جنوب در حد همان کارتون‌ها و انیمیشن‌هایی باشد که در کودکی می‌دیدیم، اما در دنیا ۱۷ گونه پنگون زندگی می‌کنند که

مزایده شماره ۰۶/۱۴۰۲

اختصاصی ویژه املاک مازاد شرکت عمران آذربایجان

یکصد و هشتادمین مزایده املاک مازاد

شرکت قام به نمایندگی از سوی شرکت عمران آذربایجان به شرح ذیل مبادرت به عرضه املاک مازاد شرکت مذکور از طریق مزایده عمومی نموده است. متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۷ (پنجشنبه‌ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، به جز جمعه‌ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان‌ها هماهنگی لازم به عمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکت در استان‌ها ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ و در تهران ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ در دفتر مرکزی شرکت می‌باشد. همچنین پاکت حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ راس ساعت ۱۱ در محل سالن جلسات مستقر در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران-خیابان کریمخان زند-بین خیابان‌های شهید عضدی (آبان) و استاد نجات‌اللهی (ویلا) جنب بانک ملی (شعبه اردشیر)-پلاک ۲۴۲ طبقه ۴ مفتوح و قرائت خواهد شد.

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

ردیف	شرایط پرداخت (گروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیرنقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	ب	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهادغیرنقدی حداکثر ۳۰٪ نقدی، الباقی جداگتر اقساط ۱۸ ماهه پانچ سود سالانه ۲۸٪ قابل بررسی است (لطفا میزبان درصدا پرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخصی دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	
۲	پ	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهادغیرنقدی حداکثر ۲۵٪ نقدی، الباقی جداگتر اقساط ۲۴ ماهه پانچ سود سالانه ۲۸٪ قابل بررسی است (لطفا میزبان درصدا پرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخصی دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	

توضیحات مهم: ۱) بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است. بدیهی است پس از تحویل پاکت پیشنهادی هرگونه ادعا و اعتراضی در این رابطه مسموع نخواهد بود. ۲) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ قیمت پایه مندرج در آگهی می‌باشد که به همراه ۲/۱۶۱/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد و پاکت الزامی می‌بایست به یکی از شماره حساب‌های اعلامی واریز گردد. ۳) عرضه و اعیان مندرج در فهرست ذیل براساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می‌باشد. ۴) کلیه املاک با وضع موجود به فروش می‌رسند. ۵) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهادات خرید مختار خواهد بود. ۶) لطفا به اصلاحات انجام شده در این روزنامه و نهایتاً سایت www.fam-bank.com که ملاک عمل می‌باشد توجه فرمایید. ۷) تاکیداً اینکه شرکت قام به عنوان کارگزار و نماینده شرکت عمران آذربایجان مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچگونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴-۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱، (خط ویژه) ۰۲۱-۴۲۰۵۸-۰۲۱، دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۳۳۹۲۱-۸۸۹۳۳۹۲۱
آخرین مهلت شرکت در مزایده و تحویل پاکت‌های پیشنهاد قیمت ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ در دفتر مرکزی می‌باشد.

ردیف	کد ملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره پرداخت
۱	۲۹/۰۱۱۳۶۲	تهران-خیابان آیت اله کلشانی-روبروی شهرداری منطقه ۵-پلاک ۵-۴۱۴-واقع در سمت غربی همگف	۱۲۴/۵۱۱۵۱	واحد(سرفلی، مالکیت)	تجاری	۳۶۰/۷۸	۱,۰۸۲,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	در اجاره می‌باشد	ب
۱	۲۹/۰۱۱۳۶۹	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-طبقه ۲	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	نوع ملک	کاربری	۲۷۶/۹۹	۲۶۳,۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	توضیحات ملک	ب
۲	۲۹/۰۱۱۳۷۰	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-طبقه ۲۵	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	۱۲۹/۸۴	۹۷۳,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۳	۲۹/۰۱۱۳۷۱	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه دوم-طبقه ۶۰	شماره ثبت ۹۵۰	آپارتمان	اداری	۱۳۲۸/۶۰	۷۹۷,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای ۱۰ باب پارکینگ	پ
۴	۲۹/۰۱۱۳۷۲	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه نهم-طبقه ۵۹	شماره ثبت ۱۰۲۶۲	آپارتمان	اداری	۱۳۲۸/۶۰	۷۹۷,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای ۹ باب پارکینگ	پ
۵	۲۹/۰۱۱۳۷۳	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-طبقه ۲۷	شماره ثبت ۹۷۹۴	آپارتمان	اداری	۱۴۴/۱۸	۱,۰۸۱,۱۳۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۶	۲۹/۰۱۱۳۷۴	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-طبقه ۱۶	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	۱۳۴/۴۶	۱,۰۰۰,۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۷	۲۹/۰۱۱۳۷۵	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-طبقه ۱۵	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	۱۴۴/۲۶	۱,۰۰۰,۱۹۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۸	۲۹/۰۱۱۳۷۶	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-طبقه ۱۲	شماره ثبت ۹۷۸۷	آپارتمان	اداری	۲۹۴/۱۳	۲۷۹,۴۳۳,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۹	۲۹/۰۱۱۳۷۷	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-طبقه ۱	شماره ثبت ۹۷۹۳	آپارتمان	اداری	۲۹۴/۱۳	۲۷۹,۴۳۳,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۱۰	۲۹/۰۱۱۳۷۸	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-طبقه ۲۶	شماره ثبت ۱۰۲۸۰	آپارتمان	اداری	۱۳۴/۵۰	۱,۰۰۰,۸۷۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ



فست فودها بدون گوشت و مرغ
هم طعم دلپذیری دارند



برای سالمندان و نوزادان هم
می‌توانید انواع غذا با حبوبات بپزید

ویژه‌نامه روز شنبه • ۳۰ دی ۱۴۰۲ • شماره یک

همیشه‌ری

آشپزی



بُشن رامی‌توانیم به راحتی
جایگزین گوشت و مرغ کنیم

حبوبات
سحرا میز

چرا و چطور باید حبوبات بخوریم؟



حبوبات نقش مهمی در تهیه غذا دارند که برخی از ما از آن غافلیم. از این رو دانستن ترندهایی برای استفاده از حبوبات، نیازمند داشتن مهارت‌هایی ساده و دم‌دستی است که با بهره‌مندی از آنها می‌توان ضمن دلپذیرتر کردن طعم غذا و ایجاد تنوع در سفره، از سنگین شدن معده پس از مصرف آنها پیشگیری کرد. خدیه رحمانی، متخصص تغذیه ما را در بایدها و نبایدهای استفاده از حبوبات در تهیه غذا راهنمایی کرده است.

پروتئین؛ مساوی با گوشت

حبوبات مواد مغذی متعددی دارند و از نظر ارزش پروتئینی به‌عنوان مهم‌ترین منبع پروتئین گیاهی تلقی می‌شوند و تقریباً پروتئین آنها با گوشت برابر است. برای پخت سریع حبوبات، بهتر است چندساعت قبل از مصرف، آنها را درون آب و نمک خیس کنید. یادتان بماند از نمک فقط هنگام خیس‌اندن حبوبات استفاده کنید چراکه افزودن نمک هنگام پخت حبوبات، باعث سفت شدن آنها می‌شود.

حاوی ویتامین‌های متعدد

در افراد بالغ، حبوبات می‌توانند جایگزین گوشت باشند؛ چراکه حبوبات حاوی ویتامین‌های گروه B، اسید فولیک و مواد مغذی نظیر آهن، کلسیم، منیزیم و... هستند. انواع لوبیا منبع خوب روی است و عدس هم آهن فراوانی دارد. غیر از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی، حبوبات انرژی، چربی و فیبر بالایی دارند که در پیشگیری از بیماری‌های دستگاه گوارش بسیار مؤثر هستند. تنها مشکل حبوبات، این است که به دلیل داشتن برخی کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم که به‌عنوان فیبر در آنها وجود دارند، در بعضی افراد ایجاد نفخ می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از مصرف، حبوبات را خیس‌انده و نفخ آنها گرفته شود.

قرار دادن حبوبات در آب جوش

حبوبات را درون آب به مدت یک ساعت بجوشانید و یک ساعت دیگر هم اجازه دهید تا حبوبات درون آب جوش خیس بخورند.

تأثیر جوش شیرین و سرکه

جوش شیرین قند طبیعی حبوبات را تجزیه و باز فلج‌گیری می‌کند. کافی است یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به آب در حال جوش که حاوی حبوبات است اضافه و حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید حبوبات برای ۴ ساعت در این مخلوط خیس بخورند.

حبوبات سحرآمیز

اگر تمایلی به استفاده از گوشت ندارید یا پزشک مصرف گوشت را برای شما محدود کرده است، نگران نباشید چون به راحتی می‌توانید برخی از حبوبات و سبزی‌ها را به‌عنوان متنوع‌ترین ماده غذایی در طبیعت، جایگزین گوشت کنید. به‌ویژه آنکه با حبوبات پروتئین‌ها و مواد مغذی لازم برای بدن هم تأمین می‌شود. همچنین این گروه از مواد غذایی چربی پایین و فیبر بالایی دارند به همین دلیل نوزادان تا مادران شیرده و کهنسالان هم می‌توانند آن را در مصرف روزانه‌شان قرار دهند. شیوه پخت برخی از غذاها با این حبوبات سحرآمیز را در صفحات پیش رو آموزش داده‌ایم.

سفره کم خرج، با استفاده از حبوبات قاتی پلوهای بدون گوشت

قاتی پلوه انواع مختلف دارند ولی وقتی قرار است بدون گوشت سرو شوند، می‌توان برایشان سنگ تمام گذاشت و با مخلوط کردن انواع حبوبات با پلوه به جای گوشت و مرغ، طعم متفاوتی به غذاها داد؛ طعمی که شاید تاکنون آن را تجربه نکرده باشید. امتحان دستور پخت چند نوع پلوه بدون گوشت که با انواع حبوبات تهیه می‌شود را از زبان مرضیه خلج، مدرس آشپزی‌ای که در این زمینه مدرک بین‌المللی هم دارد، از دست ندهید.

مهديه تقوی‌راد

تعداد نفرات
۴ نفر

حدوداً ۱ ساعت پخت

آماده‌سازی ۱ ساعت

مواد لازم

- برنج: ۴ پیمانه • لوبیا چشم‌بلبلی: یک پیمانه • گوجه‌فرنگی: ۳ عدد درشت • سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط • پیاز: ۲ عدد • رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به مقدار لازم



لوبیا چشم‌بلبلی پلو

روش تهیه

- ۱- برنج و لوبیاها را با حرارت ملایم بپزید.
- ۲- گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست بگیرید و سپس در اندازه متوسط خرد کنید.
- ۳- سیب‌زمینی‌ها را داخل روغنی که از قبل گرم کرده‌اید بریزید، کمی نمک به آنها بزنید و تفت بدهید.
- ۴- پیازها را سرخ کرده و سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به آن اضافه کنید. بعد از تفت دادن، نمک، فلفل و زردچوبه را هم داخل قابلمه بریزید.
- ۵- سیب‌زمینی نگینی سرخ‌شده و لوبیا چشم‌بلبلی پخته‌شده را به مواد اضافه کنید و کمی تفت بدهید. برنج را همراه آب داخل قابلمه، روی مواد بریزید. وقتی که آب برنج کشیده شد، اجازه دهید تا دم بکشد.

یادتان باشد برنج این غذا را می‌توانید به صورت کته و آبکش تهیه کنید.

دمپختک عدس و کلم

تعداد نفرات
۳ نفر

آماده‌سازی ۱ ساعت پخت
حدوداً ۱ ساعت



مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه • عدس: یک پیمانه • کلم برگ: یک عدد کوچک • سبزی‌پلویی: ۲۵۰ گرم • هویج: ۲ عدد متوسط • آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سیاه‌زردچوبه و روغن: یک قاشق چایخوری

روش تهیه

- ۱- برنج و عدس را در ظرف‌های جداگانه همراه آب بپزید.
- ۲- کلم برگ را هم به صورت خالی ریز خرد کنید و همراه یک قاشق غذاخوری روغن مایع تفت دهید تا کمی سرخ شود. نمک، زردچوبه و آب لیموترش را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا ۵ دقیقه بپزد و بعد از آن که آب کلم کاملاً تمام شود، آن را تفت دهید.
- ۳- بعد از سرخ شدن کلم، سبزی‌پلویی را به همراه هویج نگینی‌شده به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید و مواظب باشید تا سبزی نسوزد.
- ۴- برنج را به مخلوط کلم و سبزی اضافه کنید و بگذارید بپزد و آب آن تمام شود.
- ۵- قبل از دم کردن برنج، عدس پخته‌شده را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً مغز پخت شود.

ماش پلو

تعداد نفرات
۲ نفر

آماده‌سازی نیم ساعت پخت
حدوداً نیم ساعت



مواد لازم

- برنج: ۲ پیمانه • ماش: یک پیمانه • کره: ۲۵ گرم • هل یا دارچین، نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار دلخواه

روش تهیه

- ۱- برنج و ماش را در ظرف‌های مجزا خیس کنید.
- ۲- بعد از چندبار عوض کردن آب ماش و گرفتن آب آن، ماش را در روغن کم تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و بوی خامی‌اش گرفته شود.
- ۳- ماش تفت داده شده را نیم‌پز کنید. بعد برنج و کمی نمک به آن اضافه کرده و بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد.
- ۴- در این مرحله کمی زردچوبه را در روغن تفت دهید و به همراه فلفل و هل یا دارچین به برنج اضافه کنید. اجازه دهید تا آب برنج جمع شود و بعد آن را دم کنید.
- ۵- در صورت تمایل می‌توانید زمان دم کشیدن، کمی شوید خشک یا تازه خردشده و ادویه‌هایی چون زنجبیل، کاری، پودر تخم گشنیز و زیره خشک لابه‌لای برنج بریزید.

به جای زردچوبه می‌توانید از زعفران دم‌کرده هم استفاده کنید تا پلوه‌تان عطر و طعم دلپذیرتری داشته باشد.

قیمه لاپل

تعداد نفرات
۳ نفر

آماده‌سازی ۱ ساعت پخت
حدوداً ۱ ساعت



مواد لازم

- قارچ: ۲۵۰ گرم • برنج: ۳ پیمانه • پیاز: ۲ عدد متوسط • لیمو: یک پیمانه • رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • لیمو عمانی: ۲ عدد • پودر دارچین: یک دوم قاشق چایخوری • دانه هل: به میزان دلخواه • نمک و روغن: به مقدار لازم

روش تهیه

- ۱- برنج و لپه را خیس کنید.
- ۲- پیازها را پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد و در روغن سرخ کنید. قارچ را خرد کرده و به پیاز اضافه و با حرارت بالا سرخ کنید.
- ۳- آب لپه‌ها را بگیرد و آنها را درون مخلوط پیاز داغ و قارچ بریزید. حالا رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را هم به مواد اضافه کنید.
- ۴- بعد از سرخ شدن لپه‌ها ۲ پیمانه آب به همراه مقداری پودر دارچین، هل و در صورت تمایل فلفل سیاه اضافه کنید. با نیم‌پز شدن لپه‌ها، لیمو عمانی، نمک و در صورت تمایل زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و اجازه دهید تا آب مواد جمع شود.
- ۵- یک لایه برنج و یک لایه قیمه را روی آن بریزید.

در صورتی که از چوب دارچین در تهیه این خورش استفاده می‌کنید، پس از پخت خورش و قبل از مخلوط کردن آن با برنج، چوب‌های دارچین را از آن جدا کنید.

دمپختک عدس کلم را می‌توانید با سالاد شیرازی، ترشی یا ماست سرو کنید.

زیاده روی در مصرف حبوبات ممنوع!



حبوبات در کنار مزایایی که دارند، ممکن است عوارضی هم در برخی از افراد ایجاد کنند. اما اینکه این عوارض چه هستند و در افراد چگونه بروز می کنند، موضوعی است که سحر بابایی، کارشناس تغذیه به آن تأکید دارد.

۱ تحریک میگرن

بعضی از حبوبات حاوی ماده‌ای به نام تیرامین هستند که میگرن را تشدید می کنند. این غذاها معمولاً باعث ایجاد واکنش آلرژیک در بعضی از افراد نیز می شود.

۲ افزایش فشارخون

افرادی که به افسردگی مبتلا هستند و دوره دارودرمانی را پشت سر می گذارند، باید در مورد مصرف حبوبات با پزشک خود مشورت کنند؛ زیرا استفاده همزمان از حبوبات با بعضی از داروهای افسردگی باعث افزایش فشارخون بیمار می شود.

۳ تداخل در جذب ویتامین

بعضی از حبوبات مثل سویا، حاوی ماده‌ای هستند که جذب بتاکاروتن و ویتامین B_{۱۲} و دی را مختل می کنند. البته اگر چنین غذاهایی حرارت دیده شوند و به اصطلاح پخته مصرف شوند، اثرشان در ایجاد اختلال در جذب ویتامین‌ها کاهش پیدا می کند.

۴ نقرس

اگر از بیماری‌هایی مثل نقرس رنج می برید، برای مصرف حبوبات حتماً با پزشک مشورت کنید. افراد مبتلا به نقرس نباید سر خود از حبوباتی مثل لوبیا یا نخود استفاده کنند؛ زیرا گاهی اوقات احتمال ابتلا به بیماری را فراهم می کند، اوریک اسید را بالا می برد که عاملی برای حمله نقرس است.

۵ ایجاد نفخ

همانطور که می دانید حبوبات عامل اصلی مشکلات گوارشی و ایجاد نفخ در فرد هستند. زمانی که بدن شما قند موجود در این مواد غذایی را بشکند، گاز تولید می شود. به همین خاطر هم افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی مانند ریفلاکس و سوءهاضمه یا سالمندان و خانم‌های باردار باید در مصرف حبوبات احتیاط کنند تا دچار مشکلات احتمالی گوارشی نشوند. مواد گیاهی مثل لیمو یا رازیانه می تواند از وجود این نفخ‌ها جلوگیری کند.

✓ سعیده مرادی
خوراک‌ها جزو غذاهای محبوب ما ایرانی‌ها هستند که معمولاً با نان سرو می شوند؛ غذاهای خوشمزه و مقوی که با حبوبات درست شده و ارزش غذایی بالایی دارند. طعم دلپذیر و خاصیت انواع خوراک باعث شده تا بیشتر افراد، حتی آنهایی که به دنبال رژیم غذایی خاصی هستند، آنها را در لیست وعده‌هایی غذایی خود بگنجانند و از فواید آن بهره‌مند شوند. منبّه گل محمدی، مدرس آشپزی در این مطلب روش تهیه چند خوراک خوشمزه را آموزش داده است.

امتحان این خوراک‌های ایرانی را از دست ندهید مقوی و خوشمزه

خوراک لوبیا چشم بلبلی

روش تهیه
۱. سویا و لوبیا چشم بلبلی را که از شب قبل خیس کرده‌اید، داخل قابلمه ریخته و همراه با آب روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و اجازه دهید تا خوب بپزند.
۲. بعد از پخت لوبیاها، جوی پوست کنده، قارچ و آب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید.
۳. در ادامه نمک، فلفل، زردچوبه و گلپر را نیز به خوراک افزوده و مدت یک ساعت به آن زمان دهید تا این مخلوط با هم بپزند و قوام آمده و لعاب بیندازد.
۴. در انتها غذا را در ظرفی مناسب ریخته و با روغن زیتون سرو کنید.

زمان پخت لوبیا سویا و لوبیا چشم بلبلی با جوی باید متفاوت باشد. چون به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارند.

آماده‌سازی ۷ ساعت | پخت | حدوداً ۵ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر

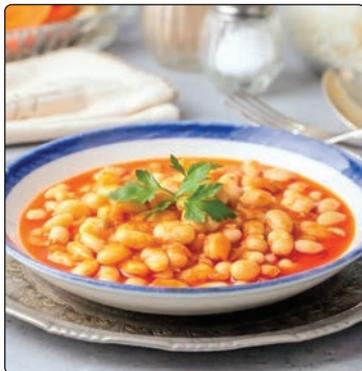
مواد لازم

• سویا: نصف پیمانه • لوبیا چشم بلبلی: نصف پیمانه • جوی پوست کنده: نصف پیمانه • گوجه فرنگی: ۶ عدد متوسط • قارچ: ۵ عدد متوسط • جعفری و گشنیز خرد شده: ۱ پیمانه • نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، گلپر: به مقدار لازم • روغن زیتون: به مقدار لازم



خوراک لوبیا سفید

آماده‌سازی ۸ ساعت | پخت | حدوداً ۵ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

• لوبیا سفید: ۴ پیمانه • گوجه فرنگی خرد شده: ۱ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • خشک شده: قاشق چایخوری • برگ بو: به مقدار لازم • رب گوجه فرنگی: قاشق چایخوری • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. لوبیا سفیدها را داخل قابلمه ریخته و همراه با آب، روی حرارت متوسط گذاشته و بگذارید تا خوب بپزد.
۲. زمانی که لوبیاها در حال پخت هستند، داخل ماهیتابه، پیازهای خرد شده را سرخ کنید تا حدی که طلایی شوند.
۳. رب را به پیاز اضافه کرده و مقداری تفت دهید تا خامی آن از بین برود.
۴. لوبیاها که پخته شد، مخلوط پیاز و رب را به آن بیفزایید. سپس برگ بو و گوجه فرنگی را داخل خوراک ریخته، هم بزنید و بگذارید تا غذا به خوبی پخته و جا بیفتد. در انتها شوید را اضافه و خوب مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه اجازه دهید بماند.

اگر عدس را به مدت طولانی بپسایند در زمان پخت بیش از حد نرم شده و ممکن است له شود و ظاهر عدسی شمارا خراب کند.

خوراک عدسی

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت | حدوداً ۲/۵ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

• عدس: ۳ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • سیب زمینی: ۱ عدد • آرد: قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم • روغن: به مقدار لازم • رب گوجه فرنگی: قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. در ابتدا پیاز را متوسط خرد کرده و داخل قابلمه بریزید. به همراه روغن و زردچوبه تفت دهید تا پیازها طلایی رنگ شوند.
۲. رب گوجه فرنگی را به قابلمه اضافه کرده و با پیازها سرخ کنید تا بوی خامی آن گرفته شود.
۳. عدس را به همراه آب به پیاز اضافه کنید. بعد سیب زمینی خرد شده را به آن اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید تا مواد به خوبی بپزند.
۴. برای اینکه عدسی لعاب بیشتری داشته باشد، یک قاشق غذاخوری آرد را در ظرفی جداگانه به همراه مقداری روغن تفت داده و داخل قابلمه عدسی بریزید. زمانی که عدس پخته شد، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر روی اجاق بماند تا طعم ادویه را به خود بگیرد.

اگر عدس را به مدت طولانی بپسایند در زمان پخت بیش از حد نرم شده و ممکن است له شود و ظاهر عدسی شمارا خراب کند.

خوراک لوبیا چیتی

آماده‌سازی ۵ ساعت | پخت | حدوداً ۳ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

• لوبیا چیتی: ۳ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم • سبزی: ۲ حبه

روش تهیه

۱. برای تهیه خوراک لوبیا چیتی در ابتدا ظرفی با اندازه مناسب انتخاب کنید. لوبیاها را همراه مقداری آب در آن ریخته و روی شعله متوسط قرار داده و اجازه دهید تا لوبیاها به خوبی بپزند.
۲. حین پخت لوبیاها، تابه‌ای مناسب برداشته و روغن داخل آن ریخته و پیاز خرد شده یا رنده کرده را به آن اضافه و سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
۳. سبزی ریز خرد شده را به مواد اضافه کرده و بگذارید تا روغن حرارت بماند که بوی آن در آید.
۴. در ادامه زردچوبه، نمک و رب داخل تابه ریخته و تفت دهید. سپس آماده شده را داخل ظرف لوبیا ریخته و اجازه دهید با هم بپزند و خوراک شما لعاب بیندازد.
۵. در نهایت داخل ظرفی مناسب بریزید و سرو کنید. برای بالا بردن ارزش غذایی خوراک لوبیا آن را به همراه سبزی خوراکی یا لیموی تازه میل کنید.

اگر لوبیا چیتی با حرارت ملایم و در زمان طولانی پخته شود، خودش لعاب می اندازد و نیازی به آرد نیست.

بهترین زمان مصرف حبوبات چه وقت است؟



برای مصرف حبوبات هم، درست مثل بقیه گروه‌های مواد غذایی، زمان مطلوب و مناسبی وجود دارد که سعیده احسانی فر، کارشناس تغذیه، درباره آن توضیح داده است.

توجه به ساعت

لوبیاهای فیبر بالا ای دارند، بنابراین خوردن آنها در شب ممکن است باعث ایجاد نفخ و کاهش کیفیت خواب برخی افراد شود. لوبیاهای بهترین غذا برای ناهار یا یک شام زودهنگام هستند. به این ترتیب بدن فرصت دارد تمام مواد اولیه مفید را هضم کند. با رعایت این زمانبندی به احتمال زیاد کمتر نفخ می‌کنید و احساس سیری دوام بیشتری خواهد داشت.

میان وعده بدنسازان

برای مصرف عدس هر چند محدودیت خاصی وجود ندارد، می‌توان از این ماده غذایی هم در وعده صبحانه استفاده کرد هم در وعده شام، اما نکات طلایی برای ورزشکاران جهت بهره‌بردن از خواص این ماده غذایی وجود دارد. یک پیمانه عدس (یک فنجان عدس) حاوی ۱۸ گرم پروتئین است و میان‌وعده‌ای مفید برای بدنسازان محسوب می‌شود. افرادی که گیاهخوار هستند باید تمرکز خود را به جای مرغ و تخم‌مرغ روی منابع پروتئین گیاهی بگذارند. پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، سرشار از فیبر و کربوهیدرات هستند و مواد مغذی بدن را به هنگام ورزش بدنسازی تامین می‌کنند. ۲ ساعت بعد از تمرین و ۳ ساعت قبل از تمرین، بهترین زمان مصرف عدس برای ورزشکاران است.

فعالیت سبک در شب

حبوبات اگر چه سالم هستند اما در دسته مواد غذایی ای هستند که نباید شب‌ها مصرف شوند. حبوبات دارای فیبر محلول هستند و می‌توانند در طول شب نفخ و درد شکم ایجاد کنند. اگر اصرار به استفاده از حبوبات در وعده شام دارید، حتماً این وعده را حداقل ۲ ساعت قبل از خواب مصرف کنید و یک فعالیت بدنی سبک برای بعد از آن در نظر بگیرید. به این ترتیب چرخه خواب شما هم دچار مشکل نخواهد شد.

چطور با عدس، لوبیا و نخود سالاد درست کنیم؟ پیش غذا به سبک نو

سالاد لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را بپزید. آبکش کنید و اجازه دهید تا سرد شود.
۲. پیاز ابتدا باید خرد شود. در ادامه گوجه و فلفل را نیز خرد کنید و کنار بگذارید.
۳. لوبیا را به همراه بقیه مواد سالاد در کاسه‌ای بریزید. نمک، فلفل و روغن زیتون را هم به سالاد اضافه کنید. آب لیموترش را بگیریید و روی سالاد بریزید.
۴. همه مواد را به خوبی زیر و رو کنید. می‌توانید برای تزئین سالاد لوبیا سفید از زیتون و جعفری هم استفاده کنید. اگر دوست داشته باشید، اضافه کردن کاهو به این سالاد هم طعم جدیدی می‌سازد.

برای راحتی کاری می‌توانید از کنسرو لوبیا سفید هم استفاده کنید.

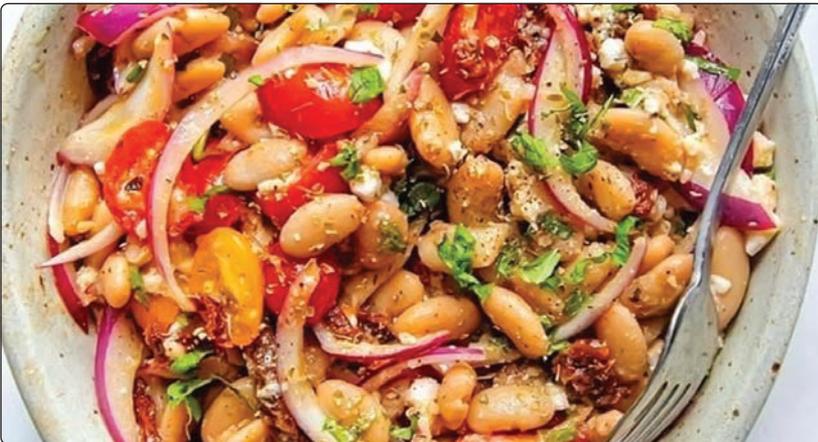
✓ **نیلوفر ذوالفقاری**
سالادها از خوراکی‌های محبوبی هستند که هم می‌توانند کنار غذاهای اصلی خورده شوند و هم به تنهایی یک وعده غذایی سبک باشند. ترکیب سبزی‌های تازه با گروه‌های دیگر مواد غذایی هم می‌تواند به برنامه‌های غذایی تنوع دهد و هم به داشتن یک وعده سالم و مقوی کمک کند. سالادهای که در ادامه شیوه تهیه آنها را یاد می‌گیرید، از خواص متعدد حبوبات مختلف بهره‌مند هستند.

تعداد نفرات
۴ نفر

پخت ۱ ساعت

آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

مواد لازم
• لوبیا سفید: ۱ پیمانه • گوجه‌فرنگی: متوسط خردشده ۲ عدد • فلفل سبز خردشده: ۴ عدد • پیاز قرمز کوچک خردشده: ۱ عدد • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری • سماق، نمک و فلفل: هر کدام ۱ قاشق چایخوری



سالاد بروکلی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



مواد لازم
• کلم بروکلی: نیم کیلو • لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه • نخود: ۱ پیمانه • قارچ: ۵۰ گرم • کنجد سیاه، نمک، فلفل و روغن زیتون: به مقدار کافی • سرکه بالزامیک: ۱ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. قارچ و کلم بروکلی را کمی در آب بخیسانید و بعد خوب بشویید و آنها را به اندازه دلخواه برش بزنید.

۲. قارچ و کلم بروکلی را در تابه‌ای تفت دهید به طوری که کاملاً آب آنها تمام شود. اجازه دهید مواد سرد شوند.
۳. نخود و لوبیا چشم‌بلبلی را جداگانه در آب یکی دو ساعت خیسانده و بگذارید خوب بپزند.
۴. ظرف سالاد را برداشته و مواد را خوب با هم مخلوط کنید و داخل ظرف بریزید. کنجد سیاه را به سالاد خود اضافه و با روغن زیتون، سرکه بالزامیک، نمک و فلفل آن را مزه‌دار کنید.

ترکیب سبزی‌ها با پروتئین گیاهی این سالاد را به گزینه‌ای محبوب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند.

سالاد حبوبات مخلوط

تعداد نفرات
۲ نفر

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



مواد لازم
• عدس: ۳ قاشق غذاخوری • نخود: ۳ قاشق غذاخوری • لوبیا: ۲ قاشق غذاخوری • ماش: ۲ قاشق غذاخوری • هویج: ۲ عدد • کاهو: ۲ عدد • کلم برگ: ۲ پیمانه خردشده • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سس مایونز و آبلیمو: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. حبوبات را یک روز قبل از تهیه سالاد در آب خیس کرده و هر چند ساعت یک‌بار آب آن را عوض کنید.

۲. حبوبات را به همراه آب جدید درون قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا همه حبوبات با هم پخته شوند.
۳. کلم برگ و کاهو را بشویید، آنها را در ابعاد ریز خرد کرده و کنار بگذارید. هویج را هم خرد یا رنده کنید.
۴. حبوبات پخته را در یک آبکش بریزید و زمان دهید تا آب آنها گرفته شود، سپس در ظرف مناسبی ریخته و کاهو، کلم و هویج را به حبوبات اضافه کنید.
۵. در این مرحله باید نمک، فلفل و روغن زیتون به ظرف سالاد اضافه شود. اگر دوست داشتید می‌توانید با کمی آبلیمو و سس مایونز هم به سالاد حبوبات خود طعم دهید.

زمان پخت حبوبات مختلف با هم یکسان نیست اما چون آنها را خیسانده‌اید، می‌توانید همه حبوبات را با هم بپزید.

سالاد لوبیا چیتی

تعداد نفرات
۶ نفر

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۲ ساعت



مواد لازم
• سیب‌زمینی: متوسط ۴ عدد • لوبیا چیتی: الیوان • خیارشور: ۸ عدد • هویج کوچک: ۲ عدد • شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری • کاهو: ۱۲ برگ • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • ماست: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و آبلیمو تازه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. لوبیا چیتی را که از قبل خیسانده و چندبار آب آن را عوض کرده‌اید، در قابلمه‌ای مناسب بپزید.

۲. سیب‌زمینی‌ها را خوب بشویید، با پوست یا بدون پوست بپزید تا مغز پخت شود اما اجازه ندهید سیب‌زمینی‌ها خیلی له شوند. آنها را به شکل مکعب‌های ریز خرد کنید.
۳. ماست و سس مایونز را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید. خیارشورهایی را که نگینی کرده‌اید به این ترکیب اضافه کنید.
۴. کاهو را ریز خرد کرده و هویج رنده‌شده را به آن اضافه کنید. در این مرحله باید لوبیاهای پخته و سردشده را به ترکیب سالاد اضافه کرد.
۵. سیب‌زمینی و سس تهیه شده را روی مواد بریزید و همه مواد را خوب با هم ترکیب کنید. حالا وقت اضافه کردن شوید و ادویه‌هاست.

بهتر است این سالاد را یک ساعت در یخچال بگذارید تا طعم مواد خوب با هم ترکیب شود.

حبوبات سالم به خانه ببریم!



خواص و فواید حبوبات آنقدر زیاد است که بهر همندی از آنها می‌تواند سلامت بدن را به خوبی تضمین کند. در این راهنمای خرید نکاتی را به شما آموزش می‌دهیم که هنگام خرید به شما کمک می‌کند تا بهترین نوع از محصول دلخواهتان را تهیه کنید، چون کیفیت حبوبات مصرفی اهمیت زیادی دارد و باعث کاهش یا افزایش طعم غذا می‌شود.

۱ هنگام خرید حبوبات بسته‌بندی یا حتی فله‌ای باید به یکدستی حبوبات دقت داشت، بنابراین می‌توان از بیرون بسته‌بندی محصول به تک تک دانه‌ها نگاه کرد. نباید روی آنها سوراخ و منفذی وجود داشته باشد، چون نشان از وجود کرم و حشره در محصول است. نباید یکی کمرنگ، دیگری تیره یا کوچک و بزرگ‌تر باشند. همچنین نباید دانه‌های شکسته، از هم باز شده یا بدون پوستی در بین آنها ببینید. این اتفاق به معنی مخلوط بودن حبوبات است که به شدت از کیفیت آن هنگام پخت کم می‌کند.

۲ باید از نبود خاک، گرد و ریز گرد در بسته محصول مطمئن شد تا حرکت حشرات، وجود خاک و خرده‌ریز را تشخیص بدهید. حتی حبوبات فله‌ای را هم باید در این دو مورد تست کنید. یک مشت از آن را برای نمونه جدا کنید و به دقت آنها را بررسی کنید. اگر لازم است یک مشت دیگر را هم مورد بررسی قرار بدهید و بعد خرید کنید. بهترین حبوبات از نظر اندازه، رنگ و شکل یکدست هستند، ترکیبی منسجم و خوش ظاهر دارند که خیر از کیفیت آنها می‌دهد.

۳ روی بسته‌بندی محصول حتما باید علامت استاندارد و سازمان غذا و دارو وجود داشته باشد. در غیر این صورت محصول را نخرید.

۴ پس از خرید محصول، باید یک مشت از محصول را در یک ظرف آب بریزید تا آن را از نظر کیفیت مورد سنجش دقیق‌تری قرار دهید. در این مرحله دقت کنید که حبوبات نباید روی آب بایستند. همچنین نباید حشرات یا کرمی از آنها خارج شود و روی آب بیاید. با استفاده از یک ظرف آب و قرار دادن بخشی از حبوبات در آن، برای مدتی کوتاه مثلا نیم‌ساعت، می‌توان این تست را انجام داد.

۵ حبوبات دانه‌های خشک شده‌ای هستند که خیلی دیر فاسد می‌شوند، اما برای اینکه ۶ ماه تا یک سال بدون خراب شدن باقی بمانند، حتما باید در محیط در بسته، خشک، تاریک و از نظر گرما و سرما متعادل قرار بگیرند. پس فراموش نکنید که حبوبات را در ظروف در بسته و در محلی که به لحاظ دما گرم یا سرد نباشد و دور از رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.

سعیه مرادی ✓ هنگام سرما خوردن، یک غذای گرم به‌ویژه سوپ و آش بسیار لذتبخش است. درست کردن این نوع غذا از قدیم مرسوم بوده و وجود انواع حبوبات و سبزی همراه مواد مغذی دیگر در آن باعث شده تا در زمرة غذاهای اصلی و پرخاصیت قرار گیرد. فاطمه باقری، مدرس آشپزی ما را با دستور پخت چند نوع آش مخصوص به‌ویژه برای زمستان آشنا کرده است.

ماده اولیه و اساسی بسیاری از انواع آش، حبوبات است دلچسب و نوستالژیک

آش انار

روش تهیه
۱- لپه شسته‌شده را همراه آب روی حرارت قرار دهید تا جوشد. پس از آن اجازه دهید با حرارت ملایم کاملاً بپزد.
۲- چغندرها را پس از شستن و پوست گرفتن به اندازه دلخواه خرد و داخل ظرفی آب‌پز کنید.
۳- پیازها را داخل تابه‌ای بریزید تا سرخ شوند. سپس نمی از پیازهای سرخ‌شده را بردارید و به بقیه آن رب‌انار، زردچوبه و نمک بیفزایید و کمی تفت دهید. در ادامه برنج، نعنای و فلفل را هم به آن اضافه کرده و مقداری تفت دهید و آن را به لپه نیم‌پز اضافه کنید.
۴- پس از مدتی که آش تقریباً پخته شد، چغندرها را داخل آش ریخته و اجازه دهید مواد با هم بجوشند تا آش به خوبی جا بیفتد.

نکته: برنج باید در حدی بپزد که شکفته و نرم شود. آب انار را وقتی اضافه کنید تا تمام مواد پخته شده باشند، زیرا مانع پخت حبوبات و برنج می‌شود.

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت دو ساعت و نیم | تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• برنج: ۲۵۰ گرم • لپه: ۱۵۰ گرم • رب انار: ۱۰۰ گرم • پیاز: ۳ عدد • چغندر: نیم کیلو • نعنای تازه: ۲۵۰ گرم • نعنای خشک: ۱ قاشق سوپ‌خوری • زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری • روغن، نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم



آش ماست

آماده‌سازی ۴ ساعت | پخت حدوداً ۳ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• برنج: ۳ پیمانه • ماست: ۱ کیلوگرم • لپه: نصف پیمانه • پیاز: ۱ عدد متوسط • نعنای: ۱ قاشق سوپ‌خوری • روغن مایع: به مقدار لازم • نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- برنج آبکش شده را همراه ۴ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید.
۲- برای پختن لپه‌ها، یک قابلمه جدا انتخاب کنید و لپه‌ها را به همراه آب روی شعله گاز بگذارید تا با حرارت ملایم کاملاً بپزد.
۳- وقتی برنج و لپه کاملاً پخته شد، لپه‌ها را به قابلمه برنج منتقل کرده و خوب مسوا را هم بزنید و اجازه دهید تا مقداری دمای برنج و لپه سرد شود.
۴- بعد از اینکه برنج و لپه خنک شد، ماست را هم بزنید و به آن بیفزایید. سپس پیازی را که از قبل سرخ کرده‌اید، به همراه نعنای داغ به آش اضافه کنید و مواد را هم بزنید.

نکته: در مراحل پایانی پخت آش ماست، باید مرتب آن را هم بزنید تا ته نگیرد. حتماً به خاطر داشته باشید که ماست را نباید به آش در حال جوش اضافه کرد. این کار باعث بریده و گوله شدن ماست می‌شود.

آش گوجه فرنگی

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت حدوداً ۲ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• گوجه فرنگی: ۱ کیلوگرم • پیاز: ۲ عدد • تره: ۲۰۰ گرم • جعفری: ۲۰۰ گرم • غوره: نصف پیمانه • آبلیمو: ۱ پیمانه • برنج: ۱ پیمانه • لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه • نعنای خشک: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- ابتدا پیازها را داخل تابه ریخته و سرخ کنید تا سبک و طلایی شوند، در ادامه کمی زردچوبه اضافه کرده و با یکدیگر تفت دهید.
۲- لوبیاها را همراه پیازها و ۵ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و حدود یک ساعت بگذارید تا پخته شوند.
۳- برنج آبکش شده را به آش اضافه کرده و مواد را با یک ملاقه هم بزنید. سپس تره و جعفری خردشده را به همراه غوره به مواد بیفزایید. در این مرحله در قابلمه را بگذارید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید تا سبزی‌ها پخته شوند.
۴- حالا گوجه‌های زنده‌شده را داخل قابلمه بریزید. در نهایت یک قاشق غذاخوری نعنای خشک را به همراه فلفل و ادویه‌های دلخواه به آش افزوده و خوب مواد را هم بزنید.
۵. به آش گوجه فرنگی به مدت ۳۰ دقیقه وقت دهید تا پخته شود و جا بیفتد.

نکته: اگر آش با اضافه کردن گوجه فرنگی بی‌رنگ بود، می‌توان یک قاشق غذاخوری رب به آن اضافه کرد تا رنگ و طعم غذا بهبود یابد.

آش ترخینه

آماده‌سازی ۳ ساعت | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• ترخینه دوغ آماده‌شده: ۳ لیتر • سبزی آش: نیم کیلو • اسفناج: نیم کیلو • لوبیا چیتی: نصف پیمانه • نخود: نصف پیمانه • عدس: نصف پیمانه • پیاز، سیر و نعنای داغ: به میزان دلخواه • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱- ابتدا ترخینه را در ظرف آب سرد به مدت ۳ ساعت خیس کنید. سپس حبوباتی را که از شب قبل خیس خورده‌اند، بپزید. زمانی که حبوبات نیم‌پز شد، ترخینه خیس‌خورده را به آن بیفزایید.
۲- وقتی که حبوبات و ترخینه کاملاً پخته شدند، عدس و سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید به همراه دیگر مواد به خوبی پخته شوند.
۳- در ادامه پیاز بزرگی را که خالای خرد شده، داخل روغن سرخ کنید. زمانی که پیاز داغ طلایی‌رنگ شد، فلفل و ادویه و زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید.
۴- در نهایت شعله گاز را ملایم کرده و بگذارید آش به خوبی پخته شود و جا بیفتد.

نکته: در صورتی که تمایل داشتید، ترخینه را در منزل درست کنید. بهتر است یک لیوان بلور گندم یا جو را بشویید و ۷ ساعت داخل آب سرد بخیس‌انید. بعد از آن داخل دوغی که چند برابر گندم است، بریزید و اجازه دهید روی حرارت بپزد. کمی زردچوبه، فلفل، پونه و زعفران اضافه کنید و زمانی که احساس کردید حالت خمیری به خود گرفته، زیر حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید سرد و خنک شود. بعد مقداری بادست بردارید و به شکل گلوله درآوردید و جلوی آفتاب تند و تیز داخل سینی خشک کنید.

فست فودها بدون گوشت و مرغ هم طعم دلپذیری دارند پیتزاها و برگرهای حبوباتی

✓ **مهدیه تقوی‌راد**
اگر فکر می‌کنید ساندویچ و پیتزاها بی‌کیفیت هستند و طعم و مزه خوبی ندارند، سخت در اشتباهید. در سال‌های اخیر انواع فست‌فودها و پیتزاها با حبوبات تهیه شده‌اند که مشتری‌های خودشان را دارند و می‌توان آنها را در خانه به آسانی تهیه کرد. کیمیا کلهری، مدرس آشپزی دستور پخت چند نوع ساندویچ و پیتزا با استفاده از حبوبات را برایتان آماده کرده که در ادامه می‌خوانید.

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً نیم ساعت** | **تعداد نفرات ۴ نفر**

مواد لازم
• لوبیا سفید: ۵۰۰ گرم • تخم‌مرغ: ۱ عدد • بزرگ: پودر سوخاری: یک دوم پیمانه • قارچ: ۲۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد متوسط
• پنیر چدار: بسته • نان همبرگر: ۴ عدد • سبزی: بونه • برگ ریحان: ۴/۱ پیمانه • زیتون سیاه: ۸ عدد • گوجه‌فرنگی: به مقدار دلخواه

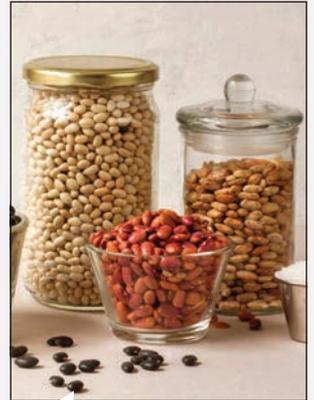


همبرگر لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را همراه نمک، ادویه و نصف پودر سوخاری در غذاساز بریزید و با پیاز و سیر رنده‌شده، مخلوط کرده و در یخچال قرار دهید.
۲. پودر سوخاری باقیمانده را در یک بشقاب بریزید و تخم‌مرغ‌ها را نیز در کاسه دیگری بریزید. از ترکیب لوبیا سفید به اندازه یک مشت کوچک بردارید و آن را قلقلی کنید. هر توپک قلقلی را ابتدا در کاسه تخم‌مرغ فرو کنید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید سپس گلوله آغشته‌شده را در روغن سرخ کنید.
۳. قارچ‌ها را به شکل ورقه‌ای برید و در تابه‌ای با روغن داغ شده، سرخ کنید. پس از تفت دادن قارچ‌ها، پنیر چدار یا پنیر پیتزا را به قارچ‌ها اضافه کنید. برای خوش طعم شدن قارچ‌ها، از روغن زیتون و سرکه بالزامیک استفاده کنید.

نکته
لوبیا سفیدها بهتر است از شب قبل در آب بماند تا نفخ آن گرفته و راحت‌تر پخته شود.

حبوبات را چطور نگه داریم؟



حبوبات به دلیل اینکه در زمره مواد خشک غذایی هستند، طول عمر نسبتاً بالایی دارند. اگر از حبوبات به درستی نگهداری کنیم، می‌توانیم برای ماه‌ها ارزش این مواد غذایی را حفظ کرده و در پخت‌وپز از آنها استفاده کنیم. با رعایت برخی نکات ساده می‌توانید از حشرات به حبوبات در منزل جلوگیری کنید و ماندگاری این مواد غذایی را افزایش دهید تا مدت زمان طولانی‌تری بتوانید از حبوبات در منزل و آشپزخانه خود استفاده کنید.

ترکیب نکنید

۱ حبوبات تازه خریداری شده را با حبوباتی که از قبل در منزل داشتید مخلوط نکنید و در ظرفی جداگانه قرار دهید. زیرا این امکان وجود دارد که تخم حشرات در هر یک از خریدهای قبلی یا جدید حبوبات وجود داشته باشد. با این کار همه حبوبات آلوده خواهد شد.

بنشن را نشوید

۲ برای نگهداری حبوبات دقت داشته باشید که قبل از نگهداری طولانی مدت حبوبات، حبوبات یا غلات را نشوید زیرا در این صورت رطوبت در سطح دانه‌ها پیدا می‌شود و این می‌تواند باعث فساد حبوبات توسط میکروارگانیسم‌ها شود. همچنین این امکان وجود دارد که حبوبات به وسیله کپک‌ها فاسد شوند.

در ظرف مناسب قرار دهید

۳ برای نگهداری حبوبات در یخچال می‌توانید از انواع ظروف شیشه‌ای، استیل یا پلاستیکی استفاده کنید. همچنین این امکان را دارید که در مکان‌های خشک و خنک نیز مراقبت از حبوبات را با این ظروف انجام دهید. در واقع می‌توان گفت بهترین ظرف برای نگهداری حبوبات ظروف شیشه‌ای است که در مکان مناسب آن را نگهداری کنید.

از ظرف‌های فلزی غافل نشوید

۴ ظروف استیل یا فلزی باید بدون زنگ‌زدگی باشند. اگر زنگ‌زدگی در قوطی‌های فلزی وجود داشته باشد، این نشان‌دهنده وجود رطوبت در محیط نگهداری حبوبات است. دقت داشته باشید که برای مدت زمان طولانی در ظروف نگهداری حبوبات باز نماند.

پیتزا لوبیا و ذرت

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً ۱ ساعت** | **تعداد نفرات ۲ نفر**



مواد لازم
• خمیر پیتزا: ۱ عدد • پنیر پیتزا: پروسس: ۱۰۰ گرم • لوبیا قرمز پخته: یک پیمانه • کنسرو ذرت: یک پیمانه • گوجه‌فرنگی خردشده: ۱ عدد • سس گوجه‌فرنگی: به میزان لازم • روغن: به میزان کافی • نمک: به میزان لازم • فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱ - خمیر پیتزا را در ظرفی که از قبل چرب کرده‌اید پهن کنید و سطح خمیر را به سس گوجه آغشته کنید.

۲ - لوبیا را که ۲۴ ساعت قبل در آب خیسانده‌اید، بپزید و بعد آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود.

۳ - لوبیای پخته‌شده، ذرت، گوجه‌فرنگی خردشده و پنیر پیتزا و سس گوجه‌فرنگی را روی سطح پیتزا بریزید.

۴ - پیتزا را داخل فر که از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار داده تا کاملاً بپزد. نان پیتزاها را نیمه‌آماده به حرارت زیاد احتیاجی ندارند، بنابراین شعله‌فر را از بالا تنظیم کنید تا سطح پنیر پیتزا کمی طلایی‌رنگ شود. می‌توانید به مدت ۵ دقیقه حرارت فر را از زیر هم روشن کنید تا نان پیتزا کاملاً آماده شود.

نکته
نان پیتزا اگر نیمه‌آماده است، به حرارت زیاد احتیاجی ندارد.

پیتزا لوبیا قرمز

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت حدوداً ۱ ساعت** | **تعداد نفرات ۴ نفر**



مواد لازم
• نان پیتزا: ۲ عدد • لوبیا قرمز یا سیاه پخته: یک لیوان • فلفل دلمه‌ای قرمز: نصف لیوان • سیر خردشده: یک حبه متوسط • پودر فلفل: یک قاشق غذاخوری • نمک: یک چهارم قاشق چایخوری • آرد ذرت: به مقدار کم • پنیر موزارلا: یک لیوان • گوجه‌فرنگی: بدون پوست خردشده ۲ عدد متوسط • برگ پیازچه: خردشده ۴ عدد • زیتون سیاه خردشده: یک چهارم لیوان • قارچ بخارپز، خردشده: ۴ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱ - فر را با حرارت بسیار کم روشن کنید تا کمی گرم شود. در یک کاسه لوبیاها، فلفل‌ها، سیر و نمک را با هم دیگر ترکیب کنید.

۲ - آرد ذرت را روی خمیرهای پیتزا بریزید و ابتدا یک لایه از مایع لوبیا روی پیتزاها بریزید و سپس گوجه، پیازچه، زیتون و قارچ‌ها را روی سایر مواد بریزید.

۳ - پنیر موزارلا را روی مواد بریزید.

۴ - بعد از آماده شدن پیتزاها کافی است آنها را حدود ۸ دقیقه داخل فر، طبقه وسط بگذارید تا علاوه بر ذوب و طلایی شدن پنیر، نان پیتزا هم کمی قهوه‌ای و پخته شود.

نکته
می‌توان از سایر لوبیاها هم برای تنوع رنگی استفاده کرد.

همبرگر عدس

آماده‌سازی نیم ساعت | **پخت حدوداً نیم ساعت** | **تعداد نفرات ۲ نفر**



مواد لازم
• عدس: ۱ لیوان • پیاز: ۱ عدد • سببزمینی: ۱ عدد • تخم‌مرغ: ۱ عدد • آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری • پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • جعفری: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی • پودر سیر و پودر گوجه: به مقدار کافی

روش تهیه
۱ - عدس را پس از پخت و خنک شدن درون غذاساز پوره کنید.

۲ - سبب زمینی و پیاز را رنده کرده و همراه تخم‌مرغ به غذاساز اضافه کرده تا مواد ترکیب شوند. در ادامه جعفری را خرد کنید و به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، زردچوبه و پودر گوجه داخل غذاساز بریزید و به خوبی میکس کنید.

۳ - آرد را همراه پودر سوخاری به کاسه اضافه کرده و با قاشق به خوبی مخلوط کنید، سپس روی کاسه را با سلفون پوشانده و آن را به مدت ۲ تا ۳ ساعت درون یخچال قرار دهید تا مایه همبرگر استراحت کند.

۴ - از مایه همبرگر به اندازه یک پرتقال جدا کرده و روی کف دست به صورت دایره پهن کنید و برگرها را درون تابه گذاشته و دو طرفشان را کاملاً سرخ کنید.

نکته
همبرگر عدس از انواع غذاهای خوشمزه و فست‌فودی ساده است که برای افراد گیاهخوار هم کاربرد دارد.

بهبود بیماری‌ها با حبوبات



حبوبات از جمله مواد غذایی هستند که خواص بسیاری دارند؛ به ویژه در درمان بیماری‌ها. این مواد مغذی موجب بهبود بسیاری از بیماری‌ها نظیر چاقی، سرطان، تنظیم قند خون، کمک به رشد جنین و درمان انواع آلرژی و ناراحتی‌های پوستی می‌شوند. سحر بابایی، کارشناس تغذیه در این باره توضیحات بیشتری می‌دهد.

کاهش وزن و درمان چاقی

۱ فیبر موجود در انواع حبوبات باعث احساس سیری در افراد می‌شود و فرد تا ساعت‌ها نیازی به مصرف مواد غذایی ندارد. به همین دلیل فرد از پر خوری و مصرف غذاهای پر کالری پیشگیری می‌شود. مصرف حبوبات علاوه بر افزایش احساس سیری باعث بهبود روند هضم مواد غذایی و دفع آسان تر آن می‌شود و از ایجاد چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

جلوگیری از سرطان

۲ حبوبات تأثیری بسیار مفیدی در حفظ سلامتی بدن برای کاهش احتمال به سرطان دارند. این محصولات گیاهی می‌توانند در برخی موارد بیماری‌های ارثی و سرطانی را تا حدود زیادی بهبود دهند و باعث بازگشت شخص به زندگی عادی شوند.

تنظیم قند خون

۳ در اغلب موارد پزشکان متخصص برای درمان بیماران دیابتی یا افراد مشکوک به دیابت به منظور تنظیم قند خون و رفع آن، برای رژیم غذایی این افراد، مصرف انواع حبوبات را توصیه می‌کنند. حبوبات با دارا بودن انواع فیبر، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و... می‌توانند در رفع و تنظیم قند خون بسیار تأثیر گذار بوده و به افراد کمک کنند.

کمک به رشد جنین

۴ مصرف حبوبات در دوران بارداری یکی از راه‌های داشتن کودک سالم است. حبوبات حاوی مقادیر زیادی از انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که می‌توانند به رشد طبیعی جنین در رحم مادر کمک کنند. در دوران بارداری نیاز بدن مادر به آهن، فولات، کلسیم و روی افزایش پیدا می‌کند که حبوبات منبع خوبی از این مواد هستند.

درمان آلرژی

۵ حساسیت به مواد غذایی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت الشعاع قرار دهد. به همین دلیل توصیه اغلب پزشکان به مصرف حبوبات به منظور جلوگیری از آلرژی غذایی است. زیرا انواع حبوبات حاوی آنتی‌اکسیدان بوده که می‌تواند بسیار به سلامت بدن کمک کند.

✓ **سعیه مرادی**
کارشناسان تغذیه معتقدند، قرار دادن فیبر در رژیم غذایی باعث می‌شود تا سلامتی فرد تأمین شود. حبوبات هم از فیبر و پروتئین بالایی برخوردارند، به همین دلیل استفاده از نخود، لوبیا، عدس و انواع حبوبات برای مصرف غذایی روزانه گروه‌های خاص مانند بیماران دیابتی، سالمندان، مادران شیرده و حتی نوزادان پیشنهاد می‌شود. برخی از شیوه‌های تهیه غذا برای گروه‌های خاص را معرفی کرده‌ایم.

برای سالمندان و نوزادان هم می‌توانید با حبوبات غذا بپزید تأمین فیبر گروه‌های خاص

کوفته لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را از شب قبل خیس کنید.
۲. برای پخت، لوبیاها را داخل ظرفی به همراه آب بریزید تا نرم شوند و در ظرفی دیگر سبب زمینی بپزید.
۳. در یک کاسه، پیاز را همراه با لوبیا سفید پخته شده، سبب زمینی له شده، سیر رنده شده، نمک و فلفل و زردچوبه را یکدست شود. در ادامه مواد را با دست گلوله کنید.
۴. ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم قرار داده، آب را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش آید.
۵. در تابه را گذاشته و کوفته‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله قرار دهید تا پخته شود.
۶. می‌توان از جعفری تازه خرد شده هم برای تزیین استفاده کرد.

نکته
خوردن لوبیا و دیگر غذاهای پرزای مادران شیرده کاملاً ایمن است، هرچند بسیاری اعتقاد دارند این غذاهای توانمند باعث ایجاد گاز و نفخ در یک کودک شیرخوار شوند، اما پژوهش‌ها می‌گویند اینطور نیست.

آماده‌سازی ۱ ساعت | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم

- لوبیا سفید پخته شده: ۱ پیمانه
- سبب زمینی آب‌پز: ۱۵۰ گرم
- پیاز خرد شده: ۲ عدد
- سیر: ۲ حبه
- جعفری تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
- آب سبزی یا آب: ۲ پیمانه
- نمک دریا و فلفل سیاه: به مقدار کم



آش عدس با برنج

آماده‌سازی ۲ تا ۳ ساعت | پخت ۱ ساعت | تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم

- عدس: ۱ پیمانه
- برنج: ۱/۲ پیمانه
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- سبزی آش: ۴۰۰ گرم
- نمک دریا و فلفل سیاه: به مقدار کم

روش تهیه

۱. عدس و برنج را در ظروف جداگانه خیس کنید.
۲. پیاز را خرد کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا سبک شود.
۳. عدس را به همراه برنج به پیاز اضافه کرده و چند لیوان آب درون قابلمه بریزید و اجازه دهید تا خوب پخته شود.
۴. پس از پخت کامل عدس و برنج، سبزی آش را اضافه کنید.
۵. وقتی سبزی پخته شد، نمک و فلفل در حد کم به غذا زده شود.

نکته
برای طعم دار کردن غذا می‌توانید از یک حبه سیر هم استفاده کنید.

سوپ حبوبات

آماده‌سازی ۲۴ ساعت قبل | پخت ۲ ساعت | تعداد نفرات ۱ نفر



مواد لازم

- عدس: ۱ قاشق غذاخوری
- لوبیا: ۱ قاشق غذاخوری
- جو: ۱ قاشق غذاخوری
- بلغور جو: ۱ قاشق غذاخوری
- ماش: ۱ قاشق غذاخوری
- گشنیز و جعفری: به اندازه یک گردو متوسط
- کدو تنبل: ۱ تکه کوچک
- کلم بروکلی (اختیاری): ۱ تکه کوچک
- هویج: ۱ عدد متوسط
- زردک: ۱ عدد متوسط

روش تهیه

۱. هویج و زردک را نگینی خرد کنید.
۲. همه مواد را داخل قابلمه مسی بریزید. (اگر قابلمه مسی نیست داخل یک شیشه در بسته ریخته و داخل زود پز بگذارید و کمی آب دور شیشه باشد)
۳. حدود ۲ ساعت زمان لازم هست تا همه مواد با هم پخته شود (داخل زود پز زمان بیشتر می‌شود).
۴. بعد از پخت مواد را میکس کنید و هنگام سرو کمی نمک و آبلیمو در آن بریزید.

نکته
حبوبات و جو استفاده شده در سوپ از ۲۴ ساعت قبل باید خیس شود تا نفخ نداشته باشد.

بلغور پلو با نخود

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه | پخت ۲۰ دقیقه | تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم

- نخود پخته: ۱ لیوان
- گوجه گیلاسی: ۲۰۰ گرم
- ربان تازه: مقدار ۱
- بلغور: ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک: کمی
- فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. بلغور را شسته و در ظرفی بریزید. به اندازه کافی به آن آب داغ اضافه کرده و ۳۰ دقیقه استراحت دهید.
۲. گوجه گیلاسی را ریز خرد کرده و با نخود پخته مخلوط کنید.
۳. ربان را خرد کرده و به مخلوط اضافه کنید.
۴. ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک و فلفل را اضافه کرده و مخلوط کنید.
۵. بلغور را خوب هم بزنید و سپس به مواد اضافه کنید.
۶. در انتها یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را اضافه کرده و نمک و فلفل اضافی را به سلیقه خودتان اضافه کرده و مخلوط کنید.

نکته
۱. بیماران دیابتی به جای برنج، بلغور مصرف کنند.
۲. برای مزه دار کردن می‌توان از گوجه‌فرنگی و نخود استفاده کرد.
۳. هر ۱۰۰ گرم از این غذا معادل ۱۷۱ کالری است.

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیرمسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار
واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر
ویرایش عکس: کامبیز نویدی
صفحه‌خوانی و حرفه‌چینی: همکاران واحد فنی تحریریه

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
مؤسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارک کوی،
کوچه شهید قربینی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

طعم خوراکی‌های محبوب مردم دنیا را بچشید

سفره لبنانی و ایتالیایی با حبوبات

✓ نیلوفر ذوالفقاری

برای اینکه با غذاهای بین‌المللی و خوراکی مردم کشورهای دیگر آشنا شوید، حتماً لازم نیست به راه دور سفر کنید. می‌توانید خودتان آستین‌ها بالا بزنید و با ساده‌ترین مواد، غذاهای محبوب مردم شرق و غرب و شمال و جنوب جهان را بپزید. بسیاری از غذاهای محبوب بین‌المللی، بدون مرغ و گوشت و با ترکیبی از حبوبات و گروه‌های غذایی دیگر تهیه می‌شوند.

سوپ عدس مجارستانی

روش تهیه

۱- ابتدا کرفس، سیب‌زمینی و پیاز را خرد کنید. سپس مقداری روغن در تابه بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. پیاز خردشده را داخل تابه بریزید و سرخ کنید. بعد از طلایی شدن پیاز نیز کرفس، سیب‌زمینی و پودر پاپریکا را اضافه کنید و مواد را ۱۰ دقیقه تفت دهید.
۲- در این مرحله بادمجان‌ها را رنده کنید و همراه آب، عدس، برگ‌بو یا برگ ریحان، نمک، زردچوبه و فلفل را به مواد داخل تابه بیفزایید.
۳- سپس سرکه سیب را نیز به مواد اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم جوش بیاورد. حرارت را بعد از جوش آمدن کم کنید تا مواد بپزند.
۴- زمانی که عدس‌ها کاملاً پخته و له شدند، سوپ‌تان آماده است.

مناسب با سلیقه خود می‌توانید غذا را با گشنیز خردشده، ماست و زیره تزئین کنید.

تعداد نفرات
۴ نفر

پخت ۴۵ دقیقه

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

مواد لازم

• عدس ریز: ۲ پیمانه • پیاز خردشده: ۲ عدد • سیب‌زمینی: ۲ عدد • بادمجان رنده‌شده: ۳ پیمانه • نمک و زردچوبه و فلفل: یک قاشق چایخوری • پودر پاپریکا: نصف قاشق چایخوری • سرکه سیب: یک پیمانه • برگ‌بو: ۲ عدد • گشنیز خردشده: به مقدار کافی • ماست: نصف پیمانه • زیره: به مقدار کافی



انجیلادا مکزیک

آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

پخت ۴ ساعت

تعداد نفرات
۴ نفر

مواد لازم

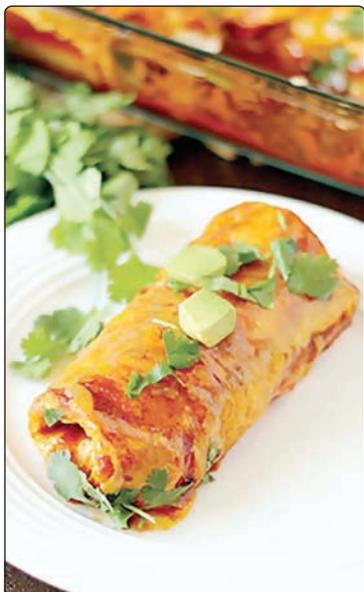
• نان ترتیلا: ۱۰ عدد • پیاز: یک عدد • سیب‌زمینی: ۲ عدد • گوجه‌فرنگی خردشده: ۲ عدد • فلفل دلمه‌ای: یک عدد • خامه ترش: یک لیوان • پنیر چدار رنده‌شده: یک لیوان • پنیر پیتزا رنده‌شده: ۲ لیوان • نمک و فلفل: مقدار کافی • لوبیا قرمز: یک پیمانه

روش تهیه
۱- نان ترتیلا را بخردید یا خودتان آن را آماده کنید. داخل تابه کمی روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. نان‌ها را به نوبت داخل تابه بگذارید تا گرم شوند.

۲- پنیر چدار و پنیر پیتزای رنده‌شده را با هم مخلوط کنید و داخل هر نان مقداری پنیر بریزید. نان‌ها را رول کنید و در ظرف پیرکسی که چرب کرده‌اید قرار دهید و به‌صورت مرتب در کنار هم بچینید.

۳- در تابه مقداری روغن بریزید، پیاز و سیب‌زمینی را به روغن اضافه کنید و بعد تفت دهید تا نرم شوند. سپس گوجه‌فرنگی‌های ریز خردشده، لوبیا قرمز از قبل پخته‌شده، فلفل دلمه‌ای خردشده، نصف لیوان آب، نمک و فلفل را اضافه کنید و تفت دهید تا مواد بپزند و سس یک‌دست شود.

۴- سس را روی نان‌های ترتیلا بریزید و پخش کنید سپس روی سس را با مخلوط پنیر پیتزا و پنیر چدار باقی‌مانده پوشش دهید؛ ظرف را داخل فری که از قبل روشن کرده‌اید به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا انجیلادا آماده شود.



سالاد روسی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت

تعداد نفرات
۴ نفر

مواد لازم

• سیب‌زمینی: ۳ عدد • هویج: ۴ عدد • متوسط • نخودفرنگی: یک پیمانه • لوبیا قرمز: یک پیمانه • تخم‌مرغ: ۴ عدد • خیارشور: ۵ عدد • ماست، سس مایونز، نمک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱- ابتدا سیب‌زمینی را با مقداری آب و نمک بپزید. مراقب باشید که به مقداری بپزند که هنگام خرد کردن، له نشوند و شکل خود را از دست ندهند.
۲- هویج را در قابلمه‌ای جداگانه بپزید.
۳- تخم‌مرغ‌های پخته و پوست گرفته شده را به شکل مکعب‌های ریز خرد کنید.
۴- حالا نخودفرنگی، لوبیا قرمز و بقیه مواد خردشده را در ظرف مورد نظر تان بریزید. سس مایونز و ماست را با هم ترکیب و همراه با نمک و ادویه دلخواه به سالاد اضافه کنید.
۵- سالاد روسی را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خوب خنک و طعم مواد سالاد با هم ترکیب شود.

قورمه لوییای افغانی

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات
۲ نفر

مواد لازم

• خوراک لوبیا: یک قوطی کنسروی • روغن: پیاز: یک عدد کوچک • قاشق: ۳ قاشق • گشنیز خردشده: ۲ قاشق • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • سیب‌زمینی: ۳ عدد • پودر زیره: یک قاشق چایخوری • رب گوجه: ۲ قاشق • نمک، فلفل قرمز و پودر نعناع خشک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱- لوبیای کنسروی را آبکش کنید و آن را بشویید. روغن را در تابه متوسطی بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.
۲- پیاز را خرد کرده و درون روغن سرخ کنید تا طلایی متمایل به قهوه‌ای شود. سپس لوبیا، آب، گشنیز، نمک، فلفل، زردچوبه، سیب‌زمینی، زیره و رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید.
۳- در تابه را بگذارید و اجازه دهید تا خوراک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. آب خوراک باید کمی کشیده شود و روغن روی سطح خوراک باقی بماند.
۴- در صورت تمایل بعد از آماده‌شدن خوراک می‌توانید نعناع خشک را به مواد اضافه کنید و هم بزنید.

حمص لبنانی

آماده‌سازی ۴۵ دقیقه

پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات
۲ نفر

مواد لازم

• نخود: یک و نیم پیمانه • سیب‌زمینی: ۳ عدد • لیموترش: یک عدد • ارده: ۳ قاشق غذاخوری • آب نخود: ۴ قاشق غذاخوری • پیاز: ۲ عدد • کچک: یک پیمانه • نصف قاشق چایخوری روغن زیتون، نمک و فلفل و سیاه: به مقدار کافی

روش تهیه

۱- نخود را از ۲۴ ساعت قبل بخیسانید. بعد آن را همراه ۲ لیوان آب و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به‌طور کامل مغز پخت شوند.
۲- نخودها را داخل مخلوط کن بریزید. ارده را همراه آب لیموترش، سیب‌زمینی، پاپریکا، نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.
۳- حالا پیاز را اضافه کنید تا بافت لطیف‌تری از حمص به‌دست بیاورد. همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید. برای رسیدن به غلظت دلخواه از آب نخود استفاده کنید.
۴- در مرحله آخر حمص را در ظرف مورد نظر بریزید؛ با قاشق یک گودال کوچک وسط حمص ایجاد کنید و روغن زیتون را داخل آن بریزید و با نخود و سبزی‌های معطر تزئین کنید.

در کنار این غذای لبنانی از تکه‌های نان برشته و ماست غلیظ استفاده کنید.

می‌توانید این غذا را با خامه ترش تزئین کنید.

بهتر است در این سالاد اندازه برش‌های تخم‌مرغ‌ها یکسان باشد تا سالاد زیبایی داشته باشید.

این خوراک را می‌توانید با نان سرو و در کنار آن از ترشی استفاده کنید. بعضی‌ها این غذا را با پلوی سفید می‌خورند.