

# همیشه خبری

## مترو به پایانه شرق می‌رسد

شهردار تهران: اتصال پایانه شرق به خط ۲ مترو موضوعی کلیدی است و باید با جدیت پیگیری شود

➤ اتصال اتوبوس بی‌آرتی و شاتل تاکسی به این پایانه

صفحه ۱۴

کدام نامزدها به بهارستان رسیدند؟

## آنالیز سیاسی مجلس دوازدهم

بررسی سهم احزاب مختلف کشور در کرسی‌های مجلس دوازدهم شورای اسلامی

➤ ۷ درصد مشارکت بیشتر از مرحله دوم دوره گذشته

صفحه ۲

## تهران؛ بزرگ‌ترین خریدار اتوبوس‌های ایرانی

شهرداری ۶ قرارداد با اتوبوس‌سازان داخلی بسته است که در هیچ‌یک از کلانشهرهای کشور سابقه ندارد



۴۰۰۰ اتوبوس

با شرکت‌های داخلی قرارداد بسته شده است.



۲۴۵ اتوبوس

با شرکت‌های داخلی قرارداد بسته شده است.

صفحه ۱۴

## دریافت‌کنندگان یارانه کتاب را دوبرابر کرده‌ایم

گفت‌وگو با یاسر احمدوند، رئیس سی‌و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران و معاون فرهنگی وزیر فرهنگ و ارشاد

صفحه‌های ۲ و ۱۷

➤ بازدید رئیس جمهور از نمایشگاه کتاب



طرح همشهری/محمد علی حلیمی

## ۲ خبرخوش از خانواده ایرانی سقوط طلاق

### صعود فرزندآوری

۳ درصد کاهش طلاق و ۲/۵ درصد افزایش فرزندآوری زنان جوان نسبت به سال قبل ثبت شده است



### چرا افزایش مولید مادران جوان مهم است؟

طی یک سال اخیر آمار مولید مادران جوان روند صعودی داشته و این اتفاق خوبی در راستای قانون جوانی جمعیت است؛ چون فرصت مناسبی را برای بارداری‌های آینده ایجاد خواهد کرد. حدود ۲۰ سال از زمان اجرای این قانون می‌گذرد و بررسی‌ها بیانگر آن است که تمام معاونت‌های وزارت بهداشت در اجرای قانون جوانی جمعیت نقش آفرینی کرده‌اند. مهم‌ترین کار در این حوزه اقدامات فرهنگی است و البته بحث اقتصادی هم مهم است و باید با هم پیش بروند. نمی‌توان گفت اگر وضعیت اقتصادی مردم خوب شود، بحث جوانی جمعیت هم خوب خواهد شد. امکان ندارد بدون مباحث فرهنگی به حصول نتیجه رسید. وظایف وزارت بهداشت در این قانون اجرایی شده است؛ اما در حوزه جمعیت نمی‌توان در کوتاه‌مدت نتایج را دید و باید یک برنامه ۵ تا ۱۰ ساله در نظر گرفت. البته جمعیت کشور افزایش یافته است اما به میزان مدنظر نرسیده و شرایط باید به نحوی باشد که جمعیت کشور طی ۴ سال آینده ۲۰ میلیون نفر افزایش پیدا کند. در این باره سن باروری از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چون با کاهش آن می‌توان نسبت به بارداری‌های آینده هم امیدوار بود. طی یک سال گذشته آمار بارداری مادران جوان افزایشی بوده و یک نمونه خوب از اقدامات انجام‌شده است؛ به طوری که آمار مادران ۲۰ تا ۲۴ سال از ۱۶ درصد در ۱۴۰۱ به ۱۸ درصد در ۱۴۰۲ رسیده که روند خوبی است. رشد جوان‌تر شدن مادران در این گروه سنی بسیار قابل توجه است؛ اما همین روند صعودی را در مادران ۲۵ تا ۲۹ ساله هم داریم و آمار آنها هم از ۲۴,۱۲ درصد در ۱۴۰۱ به ۲۴,۳۹ درصد در ۱۴۰۲ رسیده است. نقطه امیدوارکننده جوان‌تر شدن مادران این است که فرصت برای بارداری‌های دیگر هم وجود خواهد داشت و برنامه‌ریزی بهتری می‌تواند صورت بگیرد؛ چون سیاست‌های مربوط به جمعیت تغییر کرده و اگر پیش از اجرای قانون جوانی جمعیت بر شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» تأکید می‌شد، اکنون موضوع داشتن ۲ تا ۳ فرزند مطرح نیست و بر داشتن فرزندان بیشتر تأکید می‌شود. البته نه تنها کاهش سن مادران که زایمان‌های سوم هم افزایش خوبی داشته‌اند که به این معناست که مادران پیش‌تر ۲ تجربه فرزندآوری داشته‌اند؛ اما از شعار فرزند کمتر، زندگی بهتر عبور کرده‌اند و خواهان فرزندان بیشتری‌ند. این اتفاق برای زایمان‌های چهارم و پنجم هم رقم خورده است. آمار هائشان می‌دهد که سال گذشته بیش از ۱۸۸ هزار تولد در زایمان سوم، بیش از ۶۳ هزار زایمان چهارم و بیش از ۲۰ هزار زایمان پنجم ثبت شده که عیان‌کننده یک تغییر دیدگاه فرهنگی در خانواده‌هاست.

### ضمیمه امروز

«آشپزی» منتشر شد

### ویژه‌های امروز

پرسپولیس در روزی که فرصت‌های زیادی را از دست داد، هوادار را برد تا موقتاً به صدر جدول صعود کند

## ول نکن‌ها!

هفته بیست‌وهفتم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران عصر دیروز با ۵ بازی آغاز شد و ۳ بازی باقیمانده نیز فردا برگزار می‌شود تا تکلیف صدرنشینی در فاصله ۳ بازی تا پایان این رقابت‌ها مشخص شود. شمس آذر در ادامه روند خوب هفته‌های اخیرش توانست با یک گل بر ملوان پیروز شود...

## آینده اینجاست

آدرس غرفه: راهرو ۲۶، غرفه ۶۶۶ | منتظر شما هستیم | سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران | تخفیف ۲۵٪ در محصولات



**خبر سوزان**

**شرط نجات وضع اقتصادی کشور**  
 غلامحسین محسنی اژه‌ای، رئیس قوه قضاییه با تأکید بر اینکه تحقق شعار سال، شرط نجات وضع اقتصادی کشور است، گفت: باید مجادله تلاش کنیم تا زمینه مشارکت مردم را در جهت تولید فراهم آوریم و موانع پیش‌روی آنها برای فعالیت سالم اقتصادی را برداریم. امیران

**سرعت و دقت بی نظیر انتخابات**  
 علیرضا سلیمی، عضو هیأت رئیسه مجلس با قدر دانی از دست‌اندر کاران رأی‌گیری الکترونیک در دور دوم انتخابات مجلس دوازدهم، گفت: رأی‌گیری الکترونیک، موجب سهولت فرایند انتخابات شده و در این دور از انتخابات شاهد سرعت و دقت بی‌نظیری بودیم. افارس

**دولت**

**بازدید رئیس‌جمهور از نمایشگاه کتاب**

سیدابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور، صبح دیروز (شنبه) همراه با محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد از بعضی غرفه‌ها و بخش‌های سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران بازدید کرد. مهم‌ترین اظهارات رئیس‌جمهور در این بازدید به شرح زیر است.  
 ■ دولت مردمی تلاش کرده در راستای تسهیل دسترسی عموم مردم در سراسر کشور به کتاب، سیاست‌های کتابخانه و توزیع کتاب را بر اساس سند آمایش سرزمینی پیش‌برد.  
 ■ امروز با رسیدن ظرفیت توزیع کاغذ از ۵ به ۸۰ هزار تن در سال می‌توانیم اعلام کنیم که در تولید این محصول خود کفا و مستقل شده‌ایم.  
 ■ در حالی که پیش از انقلاب نمایشگاه کتاب تهران به ایجاد فضایی در قالب دو چادر در کنار دانشگاه تهران خلاصه می‌شد، امروز با حمایت‌ها و تشویق‌هایی که بانی اصلی آن رهبر معظم انقلاب است نمایشگاهی به این وسعت و کیفیت برای کتاب‌برگزار می‌شود که شوق و علاقه همگان را برای کتابخوانی ارتقا می‌بخشد.  
 ■ رئیس‌جمهور در جریان حضور در سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از غرفه‌های انتشارات دارالکتب الاسلامیه، انتشارات سدید، انتشارات بنیاد حفظ و نشر آثار شهید سلیمانی، انتشارات گنجستان معرفت، نشر بین‌الملل، انتشارات کتاب آبان، نشر آمو، انتشارات سایان، انتشارات حماسه یاران، انتشارات حوزه علمیه قم، غرفه کمیته مشترک دانشجویان فلسطینی در ایران و غرفه کاغذ ایرانی به عنوان متولی توزیع کاغذ داخلی میان ناشران بازدید کرد.

**تیزر خبر**

**خبرهای کوتاه از دنیای سیاست**

■ محسن رضایی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: روزی که رژیم صهیونیستی از سوی مردم فلسطین و ملت‌های آزاد جهان خرد شود، جهان نیز امن تر خواهد شد.  
 ■ اعضای کمیسیون اصل ۹۰ مجلس هفته جاری به منظور نظارت بر حسن اجرای قوانین، نظیر قانون اقدام راهبردی و بررسی آخرین وضعیت پیشرفت‌های صنعت هسته‌ای از سازمان انرژی اتمی بازدید می‌کنند.  
 ■ امیرمحمد فخری، رئیس سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح از ارائه ۴۰ خدمت این سازمان در پست‌ر دولت الکترونیک به دستگاه‌های دولتی و مردم در سال گذشته خبر داد.  
 ■ حسین امیرعبداللهیان، وزیر امور خارجه و محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی درباره تحولات اخیر حوزه سیاست خارجی، هفته جاری مهمان کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس خواهند بود.  
 ■ زنگ بی‌و، سفیر جدید جمهوری خلق چین در ایران، با ورود به تهران فعالیت خود را آغاز کرد.  
 ■ پتل «همکاری مشترک میان پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای و مؤسسه کورچانف روسیه» هم‌زمان با نخستین کنفرانس بین‌المللی علوم و فنون هسته‌ای ۲۰۲۴ در اصفهان برگزار شد.  
 ■ جان کری، وزیر خارجه دولت اوباما در نشست‌های سالگرد خروج آمریکا از برجام گفت: اقدام ترامپ، ایران را قوی‌تر و آمریکا را منزوی کرد.

**نمایش جهانی اقتدار ایران**

توان راهبردی نیروی دریایی ارتش، نقش مهمی در نمایش اقتدار ایران در عرصه جهانی داشته است. امیر شهرام ایرانی، فرمانده این نیرو، برگزاری رزمایش‌های موفق دریایی و اعزام ناوگروه ۸۶ نیروی دریایی به دریاهای دوردست را از نشانه‌های اقتدار نیروی دریایی ارتش دانست. پایگاه اطلاع‌رسانی ارتش

**خبرهایی که نمی‌بینید**

«شفافیت» یکی از مهم‌ترین رویکردهای پیگیری شده از سوی دولت سیزدهم بوده است. سیدمحمد حسینی، معاون امور مجلس رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه در گذشته برای برخی حیاط خلوتی وجود داشت، گفت: مسائل مالی بیش از ۲ هزار شرکت در این دولت مشخص شد. / ایستا

**مجمع عمومی سازمان ملل با ۱۴۳ رأی موافق، ۹ مخالف و ۲۵ ممتنع با عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل موافقت کرد.**

**آدم** @EbneHava  
 فقط رأی مخالف به عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل که اونم نصفشون کشوری زیر پونزی نوچه آمریکا بودن، باعث این حجم از عصیانیت نماینده رژیم صهیونیستی شد. (منزوی شدن این شکلیه دوستانت!)

**الهام عابدینی** @AbediniElham  
 نماینده «تنها دمگراسی خاورمیانه» و «صاحب اخلاقی ترین ارتش دنیا»، منشور سازمان ملل رو انداخت تو خردکن! همینقدر متعهد به قوانین بین‌المللی

**عبدالله گنجی** @ab\_ganji  
 نماینده صهیونیست‌ها در سازمان ملل قبل از رأی‌گیری مجمع عمومی درخصوص به رسمیت شناختن کشور فلسطین، منشور سازمان ملل را با وقاحت تمام، در خردکن انداخت. رفتار او کمک کرد تا ساعتی بعد مجمع عمومی با ۱۴۳ رأی موافق، ۹ رأی مخالف و ۲۵ رأی ممتنع به عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل رأی دهد.

**محمدحسین چاوشی** @mhcz313  
 آخرین کسی که منشور سازمان ملل رو پاره کرده بود قذافی بود! و حالا نماینده رژیم صهیونیستی.

**caf\_e\_ein** @caf\_e\_ein  
 بعد از این هرکس از اعتبار سازمان ملل متحد و نهادهای بین‌المللی حرف زد، عکس گلند اردن و کاغذ خردکنش را نشانش بدهید.

**الف میرزایی** @mokhbache1  
 نماینده رژیم وحشی صهیونیستی تو صحن عمومی سازمان ملل منشور سازمان ملل رو پاره کرده سازمان ملل اندازه مترسک سر جاییز قدرت نداره.

**آرش** @BygyArsh  
 اقدام توهمین آمیز نماینده رژیم صهیونیستی پس از شناسایی دولت فلسطین یعنی خرد کردن منشور سازمان ملل نشان داد سازمان ملل و حقوق بشر آگه منافع اینها رو تامین نکنه سر سوزنی پیش اینها ارتش نداره.

**سمانه مدرس زاده** @s\_mdr64  
 نماینده فلسطین در سازمان ملل: آزاد باد فلسطین! نمایندگان سازمان ملل متحد هم فلسطین رو تشویق کردند. تو وانفاسی ظلم حکام دنیا، چه پیروزی قشنگی نصیب مردم فلسطین شد. خدایا شکر!

**آنالیز سیاسی مجلس دوازدهم**

**بررسی سهم احزاب مختلف کشور در کرسی‌های مجلس دوازدهم شورای اسلامی**

با اعلام نتایج نهایی انتخابات دور دوم مجلس دوازدهم از سوی سستاد انتخابات کشور، فهرست نمایندگان خانه ملت تکمیل شد تا همه چیز برای برگزاری افتتاحیه دوره جدید مجلس شورای اسلامی در ۷ خردادماه ۱۴۰۳ آماده باشد؛ مجلسی که ترکیب اصلی آن را نمایندگان اصولگرا تشکیل می‌دهند. تکلیف ۴۵ کرسی یا قیام‌انده مجلس دوازدهم در حالی با انتخابات روز جمعه مشخص شد که بررسی‌ها نشان می‌دهد



**امنا**  
 انقلاب نیروهای مردمی انقلاب اسلامی از دیگر جریان‌های اصولگرایی به‌شمار می‌رود که سهم قابل توجهی از منتخبان دور دوم انتخابات مجلس را به خود اختصاص داده است. در شرایطی که از ۳۰ کاندیدای تهران این گرایش در دور نخست ۷ نفر انتخاب شده بودند، در دور دوم نیز ۱۱ کاندیدای فهرست‌امنا از تهران به مجلس راه یافتند. تاین گرایش اصولگرایی یکی از موفق‌ترین فهرست‌های انتخاباتی نام بگیرد. این در حالی است که بررسی‌ها نشان می‌دهد در دیگر حوزه‌های انتخابیه نیز یک کاندیدای مورد حمایت جریان امنا به مجلس راه یافته است.

**شورای ائتلاف**  
 یکی از فهرست‌های انتخاباتی ۲۱ دیهشت‌هست‌ماه، به‌ویژه در تهران، لیست مشترک شورای ائتلاف نیروهای انقلاب و جبهه پایداری با عنوان «جبهه انقلاب» بود. بررسی‌ها نشان می‌دهد ۶ کاندیدای این فهرست در تهران موفق به جلب نظر رای‌دهندگان شده‌اند و توانسته‌اند به مجلس راه یابند که نام ۴ نفر از آنها در دیگر فهرست‌های جریان اصولگرایی نیز وجود داشته است. از سوی دیگر در ۲۱ حوزه انتخابیه دیگر نیز حدود ۱۲ کاندیدای ائتلاف شانا - جبهه پایداری به مجلس راه یافته‌اند. این در حالی است که ائتلاف شانا - جبهه پایداری در دور نخست نیز حدود ۹۳ منتخب را به‌خود اختصاص داده بود.

**شورای وحدت**  
 شورای وحدت اصولگرایان نیز از دیگر گرایش‌های جریان اصولگرایی در دور انتخابات مجلس شورای اسلامی بود که منوچهر منکی، به‌عنوان سرلیست این جریان در دور نخست به مجلس راه یافت. شورای وحدت در دور دوم نیز فهرست انتخاباتی منتشر کرد؛ فهرستی که بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود ۱۲ کاندیدای مورد حمایت این جریان، که بخش قابل توجهی از نام‌های آن با دیگر فهرست‌های اصولگرایی مشترک بوده‌اند، به مجلس دوازدهم راه یافته‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد یکی دو کاندیدای مورد حمایت شورای وحدت در سایر حوزه‌های انتخابیه نیز در دور دوم به مجلس راه یافته‌اند.

**ویژگی مهم انتخابات مجلس دوازدهم**  
 احمد وحیدی، وزیر کشور در جریان نشست خبری اعلام پایان انتخابات دوازدهمین دوره انتخابات مجلس به تشریح موضوع‌های مهمی پرداخت که در ادامه می‌خوانید. میزان مشارکت در این مرحله در مقایسه با مرحله دوم سال‌های قبل ۶ تا ۷ درصد بیشتر بود. به‌طور معمول مشارکت دور دوم انتخابات‌ها از دور نخست کمتر است که موضوعی طبیعی تلقی می‌شود. با وجود خواست دشمنان، رقابت کاملاً جدی در میانه اتفاق افتاد و با دقت و کاری که انجام شد تمام نقشه‌ها در حوزه امنیت و سلامت نقش بر آب شد. از مردم بزرگوارمان قدر دانی می‌کنم که با حضور خود، برگ زرین دیگری در تاریخ انقلاب اسلامی رقم زدند. یکی از دستاوردهای ارزشمند این دوره از انتخابات، برگزاری انتخابات الکترونیک بود.

**صدای ملت**

فهرست «صدای ملت» متمایل به جریان مستقل و اصلاح‌طلبی نیز از جمله گرایش‌های سیاسی بود که در دور دوم توانست حدود ۸ کرسی مجلس را به‌خود اختصاص دهد. اگرچه فهرست انتخاباتی صدای ملت در تهران با سرلیستی علی مطهری در دور نخست انتخابات متحمل شکست سنگینی شد، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد در مجموع در دور نخست حدود ۴۵ کاندیدای مستقل یا میانه‌روی مورد حمایت جریان صدای ملت توانسته‌اند به مجلس راه یابند؛ موضوعی که به‌نظر می‌رسد مسیر تشکیل فراکسیون موسوم به معتدلین یا اصلاح‌طلبان را هموار خواهد کرد.

**صبح ایران**

صبح ایران به دبیر کلی علی‌اکبر رائفی‌پور از جمله گرایش‌های اصولگرایی به‌شمار می‌رود که اگرچه در آستانه برگزاری انتخابات مجلس دوازدهم اعلام موجودیت کرد، اما توانست تعدادی از کاندیداهای مورد حمایت خود را راهی مجلس کند. این جریان در دور نخست انتخابات مجلس هم فهرست انتخاباتی منتشر کرد که در مجموع ۹ کاندیدای مورد حمایت این جریان به مجلس راه یافتند. صبح ایران در دور دوم نیز فهرست انتخاباتی منتشر کرد که بررسی‌ها نشان می‌دهد ۹ کاندیدای مورد حمایت این جریان، توانسته‌اند رأی لازم برای حضور در مجلس دوازدهم را کسب کنند.

**۷ درصد مشارکت بیشتر انتخابات مجلس دوازدهم**

حدود ۷ درصد بیشتر از مرحله گذشته انتخابات در دوره‌های گذشته بوده است.

**۵ نماینده پرسابقه تهران**

از میان ۳۰ نماینده تهران علیرضا سلیمی با ۴ دوره و بیژن نوباوه، اسماعیل کوثری، مرتضی آقا‌تهرانی و مهدی کوچک‌زاده هر کدام با ۳ دوره، بیشترین سابقه نمایندگی را دارند.

**۱۴ نماینده زن**

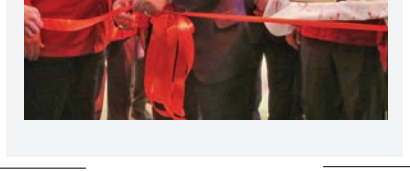
در انتخابات مجلس دوازدهم ۱۴ زن به‌عنوان نماینده از سوی مردم به بهارستان راه یافتند.

**۱۱۶ نفر نماینده می‌مانند**

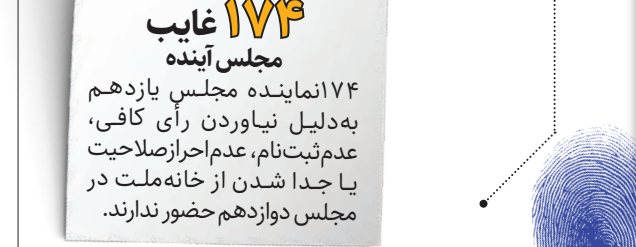
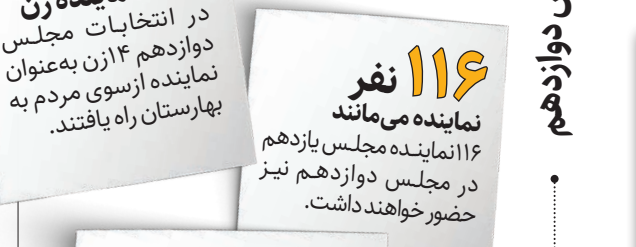
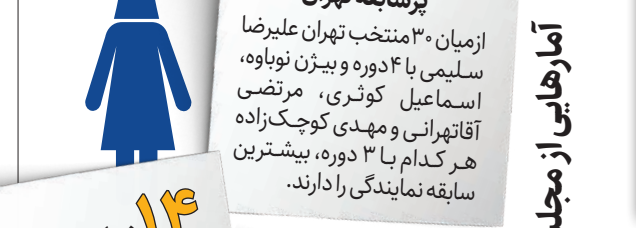
۱۱۶ نماینده مجلس یازدهم در مجلس دوازدهم نیز حضور خواهند داشت.

**۱۷۳ غایب مجلس آینده**

۱۷۳ نماینده مجلس یازدهم به دلیل نیاوردن رأی کافی، عدم ثبت‌نام، عدم احراز صلاحیت یا جدا شدن از خانه ملت در مجلس دوازدهم حضور ندارند.



**افتتاح پروژه‌های هلال احمر**  
 با حضور محمد مخبر، معاون اول رئیس‌جمهوری، مرکز هوشمند رصد اطلاعات و دادگویی و پروژه‌های عمرانی هلال احمر افتتاح شد و ۶۲ پروژه داخلی و خارجی و ۳۳۵ خانه هلال به بهره‌برداری رسید. عکس: پایگاه اطلاع‌رسانی معاون اول رئیس‌جمهور



**مسئول‌ترین و جوان‌ترین نمایندگان**  
 پرونده مارتن سیاسی انتخابات مجلس دوازدهم در حالی بسته شد که بررسی‌ها نشان می‌دهد علی‌اکبر عسکر ظاهری، منتخب مسجدسلیمان و حسینعلی شهرپاری، منتخب زاهدان، هر دو متولد سال ۱۳۳۰ شمسی، مسئول‌ترین نمایندگان مجلس دوازدهم به‌حساب می‌آیند. از سوی دیگر روح‌الله نجابت، منتخب شیراز و زرقان، عباس قدرتی‌زورم منتخب شیراز و عبدالحسین همتی سرارپده منتخب زنند و کوهپنجان، هرسه متولد ۱۳۶۸ شمسی، جوان‌ترین نمایندگان این دوره مجلس هستند. براساس آیین‌نامه داخلی مجلس، هیأت‌رئیس سنی از میان مسن‌ترین و جوان‌ترین نمایندگان انتخاب خواهد شد.

**خاص‌ترین‌های انتخابات**

**ورود نخستین خواهر و برادر به مجلس**

راهیابی یک خواهر و برادر به مجلس برای نخستین‌بار را می‌توان یکی از جالب‌ترین رویدادهای انتخابات مجلس دوازدهم دانست. در حالی که در دور نخست فاطمه جراه از حوزه انتخابیه بندرعباس به مجلس راه یافته بود، در دور دوم برادر او، ابوالقاسم جراه از سوی مردم تهران به نمایندگی انتخاب شد تا شاهد حضور نخستین خواهر و برادر در مجلس باشیم. این اتفاق جالب در حالی است که در دوره‌های گذشته نیز شاهد حضور خانوادگی در مجلس بوده‌ایم. به‌عنوان مثال در مجلس دهم سیدمصطفی ذوالقدر نماینده مردم میناب بود و دختر وی، سیده فاطمه ذوالقدر از تهران به خانه‌ملت راه یافت. حسن کامران و نیره اخوان بی‌طرف هم زن و شوهری هستند که در چند دوره مجلس نمایندگی مردم اصفهان را بر عهده داشتند.

**آگه مزایده**  
 شماره ۱۴۰۳/۰۲/۵۱  
 شرکت بین‌الملل نصر کردستان (جهاد نصر سابق)  
 در نظر دارد تعداد ۴ دستگاه ماشین آلات نیمه سنگین شامل یکدستگاه لوادر هلیکو H ۹۵۶ و دو دستگاه کمپرسی ۲۶۲۸ و یکدستگاه بوئکر سیمان (بدون تریلی)  
 مسافا یک قطعه زمین به متراژ ۳۶۲۷ متر مربع واقع در استان گیلان دهستان زبیا کنار از طریق مزایده به فروش برساند.  
 متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ جهت دریافت اسناد مزایده و بازدید از ماشین‌آلات به آدرس سمنج - کمربندی بهشت محمدی شرکت بین‌الملل نصر کردستان مراجعه نمایند.  
 لازم بذکر است آخرین تاریخ تحویل اسناد مزایده ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ می‌باشد.  
 تلفن تماس جهت بازدید ماشین‌آلات ۰۹۱۸۸۲۳۹۴۶ و ۰۹۱۸۸۲۳۹۵۱۳ - ۰۸۷-۳۳۳۸۳۵۱۳  
 تلفن تماس جهت بازدید زمین ۰۹۱۸۸۷۸۷۴۳۳

هشگ





**خلیصه**

**فعال حقوق بشر در انگلیس**

شهرک نشینان اسرائیلی درختان نرگون و محصولات کشاورزی فلسطینی‌ها را در روستای المغیر به آتش کشیدند. این حادثه در غزه نیست، بلکه در شمال رام الله واقع در کرانه باختری است. نسل کشی فلسطینیان فقط در غزه نیست، بلکه در کرانه باختری نیز نسل کشی عمدی علیه فلسطینیان جریان دارد.



**نزار مهانی**

**مشاور بهداشت و درمان در لندن**

طی ۸ ماه گذشته به دستور مقامات رژیم صهیونیستی بسیاری از مردم غزه از گرسنگی جان خود را از دست داده‌اند. همچنین بیش از ۱۵ هزار کودک و ۱۰ هزار زن جان خود را از دست داده‌اند و حدود ۲ میلیون نفر از ساکنان غزه آواره شده‌اند. تخریب در غزه نسبتاً بیشتر از جنگ جهانی دوم است، پس آیا زمان تحریم اسرائیل فرا نرسیده است؟



**فلسطین آپدیت**

**کاربر خبری**

اسرائیل در تلاش است غزه را کاملاً غیرقابل سکونت کند. این چیزی نیست که دیگر کسی در آن شک و تردید داشته باشد. تخریب ۹۰ درصد ساختمان‌های غزه ثابت می‌کند که غزه تبدیل به زمین ویران و آوار ساختمانی شده است.

سازمان ملل

**حاشیه‌های عضویت فلسطین در سازمان ملل**

ساعاتی پس از آنکه قطعنامه کشورهای گروه عربی درباره عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل روز جمعه، به وقت محلی در مجمع عمومی سازمان ملل متحد با ۱۴۳ رأی مثبت تصویب شد، خوشی پیرامون آن نیز آغاز شد. به این ترتیب، مجمع عمومی سازمان ملل متحد با اختلاف زیادی به اعطای «حقوق و امتیازات» جدید به فلسطین رأی داده است.

**چه کسانی رأی منفی دادند؟** بیشتر کشورها به قطعنامه عضویت کامل فلسطین رأی مثبت دادند، اما اسرائیل، آمریکا، چک، مجارستان، آرژانتین، نائورو، پالائو، میکرونزی و پاپوا گینه نو کشورهایی بودند که به این قطعنامه رأی منفی دادند.

**موضع اروپایی‌ها چه بود؟** انگلیس، آلمان، هلند، اوکراین و ایتالیا نیز جزو کشورهایی بودند که به این قطعنامه رأی مثبت دادند و فرانسه، اسپانیا، بلژیک و چندین کشور اروپایی دیگر از جمله کشورهای موافق این قطعنامه بودند.


**قطعنامه چه می‌گوید؟** قطعنامه «حقوق و امتیازات» فلسطین از شورای امنیت می‌خواهد درخواست فلسطین برای تبدیل شدن به یکم و نود و چهارمین عضو سازمان ملل را به‌طور مطلوب بازنگری و آن را تأیید کند.

**فلسطین در حال حاضر چه وضعیتی در سازمان ملل دارد؟** فلسطین در حال حاضر به‌عنوان یک عضو ناظر در سازمان ملل حضور دارد و عضویت فلسطین یک عضویت کامل مانند دیگر کشورها نیست. هفته گذشته قطعنامه عضویت کامل فلسطین در شورای امنیت توسط آمریکا و تو شده بود.

**ماجرای پاره کردن منشور سازمان ملل چه بود؟** همزمان با بررسی قطعنامه گروه کشورهای عربی برای عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل، گیلگاداران، سفیر و نماینده اسرائیل در سازمان ملل متحد در اقدامی توهین‌آمیز، منشور ملل متحد را در مقابل دیدگان همگان در دستگاه خرد کرد. انداختن سفیر اسرائیل در سازمان ملل که از دستور جلسه بررسی قطعنامه عضویت فلسطین در سازمان ملل عصبانی بود، همچنین تصویر یحیی السنوار از رهبران حماس را در دست داشت و پس از پایان سخنانش، نشست مجمع عمومی را ترک کرد اما هیأت اسرائیلی در سالن حضور داشت و اعضای آن چهره بسیار گرفته و عصبانی‌ای داشتند.

**انگلیس چه بهانه‌ای برای رأی مثبت داشت؟** سفیر و نماینده انگلیس در سازمان ملل با رأی مثبت به قطعنامه عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل در برابر دلیل این رأی خود مدعی شد که لندن معتقد به راهکار دو کشوری است و نخستین گام برای دستیابی به این هدف، حل فوری بحران غزه است. (نه عضویت کامل فلسطین در سازمان ملل)





**خبرهایی که نمی‌بینید**

**بیش از ۱۰ هزار شهید زیر آوار بمباران غزه**

سازمان امداد و نجات نوار غزه اعلام کرد که هنوز بیش از ۱۰ هزار شهید در مناطق مختلف این باریکه زیر آوار هستند و نیروهای امدادی موفق نشده‌اند اجساد آنها را بیرون بکشند. در میان آمار تلفات جنگ علیه غزه، آمار بلندبالیای از مفقودین وجود دارد. الجزیره

**پرچم فلسطین در دانشگاه ژنو در سوئیس**

در ادامه حمایت جهانی از مردم غزه و حمایت از آرمان آزادی فلسطین، روز گذشته پرچم فلسطین در دانشگاه ژنو سوئیس برای اعلام همبستگی با غزه و فلسطین نصب شد. دانشجویان دانشگاه سوئیس خواستار توقف فوری جنگ و محاکمه عاملان جنایت جنگی غزه شدند. /النشره

# پلیس آمریکا به معلولان هم رحم نمی‌کند

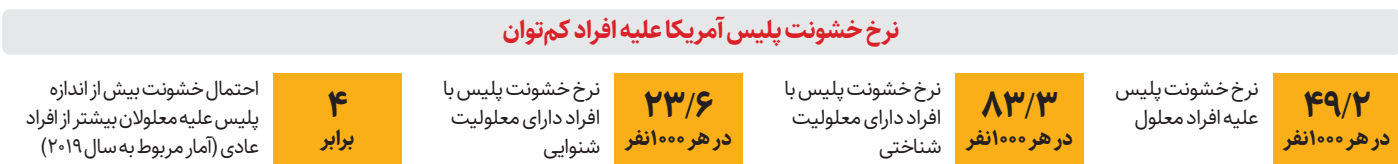
نیمی از افرادی که توسط پلیس آمریکا کشته می‌شوند از نوعی معلولیت رنج می‌برند

شش رکت کرده بود، مورد توجه قرار گرفته است. سال ۲۰۱۵ بود که فیلمی آزار دهنده از خشونت پلیس آمریکا علیه یک شهروند سیاه پوست معلول منتشر شد که واکنش‌های گسترده‌ای داشت. شبکه تی آر تی ترکیه در آن زمان نوشت که جرم این سیاه‌پوست معلول که به ضرب گلوله کشته شد، داشتن یک عصا در دستش بود. خشونت پلیس علیه معلولان و افراد کم‌توان یک مسئله جدی در آمریکا است. گفته شده

شش رکت کرده بود، مورد توجه قرار گرفته است. سال ۲۰۱۵ بود که فیلمی آزار دهنده از خشونت پلیس آمریکا علیه یک شهروند سیاه پوست معلول منتشر شد که واکنش‌های گسترده‌ای داشت. شبکه تی آر تی ترکیه در آن زمان نوشت که جرم این سیاه‌پوست معلول که به ضرب گلوله کشته شد، داشتن یک عصا در دستش بود. خشونت پلیس علیه معلولان و افراد کم‌توان یک مسئله جدی در آمریکا است. گفته شده

**بهاره محبی**  
روزنامه‌نگار

موضوع خشونت عربیان پلیس آمریکا علیه افراد کم‌توان و معلول بار دیگر با انتشار فیلمی از بازداشت یک دانشجوی کم‌توان ویلچر نشین که در راهپیمایی همبستگی با فلسطین



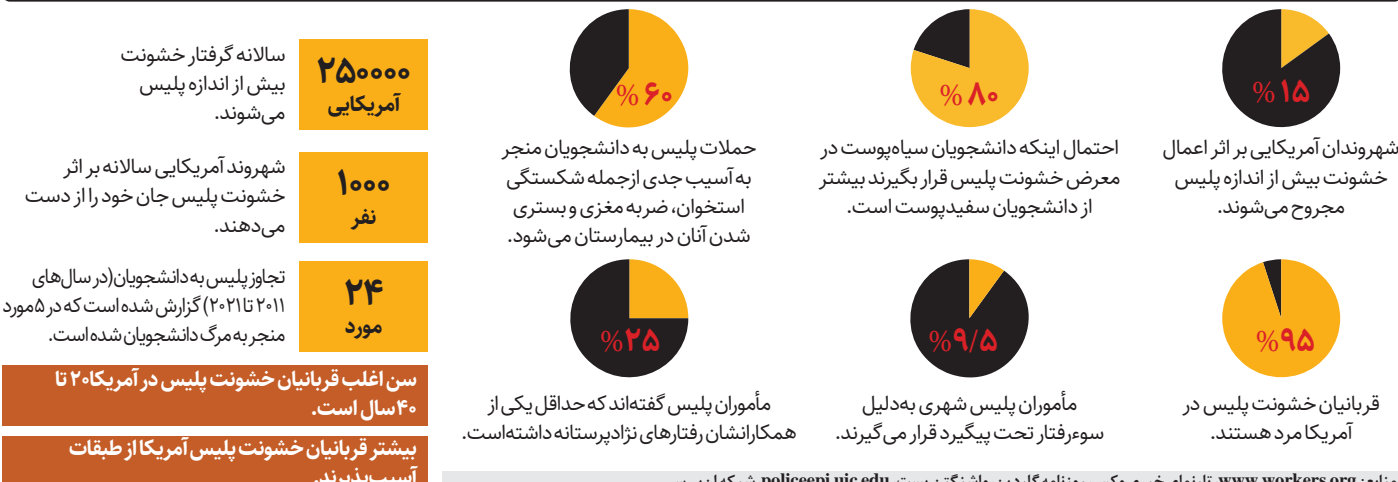
**نگاهی به برخی آمارهای مربوط به وضعیت افراد کم‌توان در زندان‌های آمریکا**



**نمونه‌هایی از خشونت پلیس علیه افراد کم‌توان که به مرگ آنان منجر شده است**

۲۰۱۳	اتان سایلوور، مبتلا به سندروم داون	۲۰۱۰	جان تی ویلیامز، نقاش ناشنوا و بومی آمریکایی
۲۰۱۵	جرمی مک‌دال که از صندلی چرخدار استفاده می‌کرد (سپتامبر)	۲۰۱۴	کلدریک دونالد، ناتوان ذهنی (ژوئن)
۲۰۲۱	جاشوا روهر، کهنه‌سرباز معلول و بی‌خانمان	۲۰۱۴	اریک گارنر، مبتلا به بیماری آسم (جولای)
۲۰۲۳	آنتونی لو، شهروندی که هر دو پایش را از دست داده بود	۲۰۱۶	کاجیمی پاول، مبتلا به اختلال روانی اسکیزوفرنی (اگوست)
			جوزف مان، بی‌خانمانی مبتلا به بیماری روانی (جولای)
			جوزف وبر، مبتلا به اتیسم (اگوست)
			دنیل هریس، ناشنوا (اگوست)

**آماری کلی از خشونت پلیس علیه شهروندان آمریکایی**



منابع: www.workers.org، تارنمای خبری وکس، روزنامه گاردین، واشنگتن پست، policepi.atic.edu، شبکه ان‌بی‌سی

جهان مقاومت

**سازماندهی مجدد نیروهای حماس در غزه**

عملیات مقاومت در غزه بار دیگر قوت گرفته و روزنامه عبری زبان هارآتص به‌نقل از منابع نظامی اسرائیلی عنوان کرد که حماس نیروهای خود در غزه را مجدداً سازماندهی کرده است. /انجیا

**نظامیان صهیونیست: حماس از بین نخواهد رفت**

یدیعوت آحارانوت به نقل از یک منبع نظامی در ارتش اسرائیل گزارش داده است که حتی اگر در سراسر رفح عملیات‌ها را گسترش دهیم، حماس از بین نخواهد رفت، این معجزه‌های غیرمکن است. /المیادین

**تشخیصی اشتباه از محل اقامت السنوار**

با وجود اینکه مقامات اسرائیلی هدف از حمله به رفح را دستگیری و از بین بردن یحیی السنوار، فرمانده حماس در غزه عنوان کرده‌اند، روزنامه تایمز اسرائیل گزارش دادوی در رفح نیست و گمانه‌زنی‌ها از حضور او در خان یونس حکایت دارد. این در حالی است که جان کربی گفته بود که واشنگتن به اسرائیل در یافتن یحیی السنوار کمک می‌کند. /القدس

**بمباران محل اسکان آوارگان فلسطینی**

اشغالگران صهیونیست روز گذشته همزمان با هدف قرار دادن مرکز غزه، مناطق غربی رفح و محل اسکان آوارگان فلسطینی را به‌شدت بمباران کردند. از ۲ شب گذشته تاکنون در دیر البلح ۳۰ نفر، در منطقه الزواید در مرکز شهر غزه ۱۵ نفر و در حی الزیتون ۱۰ فلسطینی طی حملات وحشیانه صهیونیست‌ها به‌شهادت رسیده‌اند. /مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین

**کشف ۸۰ جسد در ۳ گور دسته‌جمعی در بیمارستان شفا**

وزارت بهداشت فلسطین در نوار غزه از پیدا شدن اجساد ۸۰ شهید فلسطینی در ۳ گور دسته‌جمعی در محوطه بیمارستان شفا و ده‌ها جسد دیگر در داخل بخش‌های مختلف این بیمارستان خبر داد. /المنار

**وحشت اسطوره فوتبالی انگلیس از جنایت در غزه**

«گری لینکر» فوتبالیست مشهور انگلیسی در واکنش به جنایات بی‌وقفه رژیم اشغالگر صهیونیستی در نوار غزه گفت: اتفاقی که در حال افتادن است واقعا وحشتناک است، وقتی تصاویر را در رسانه‌ها می‌بینم گریه می‌کنم. /المیادین

**هشدار حماس در مورد ادامه اشغال گذرگاه رفح**

جنبش مقاومت اسلامی حماس نسبت به نتایج فاجعه‌بار ادامه اشغال گذرگاه زمینی رفح توسط اشغالگران اسرائیلی هشدار داد. این جنبش در بیانیه‌ای تأکید کرد که اشغال گذرگاه رفح توسط ارتش رژیم صهیونیستی برای پنجمین روز متوالی که منجر به توقف ارسال کمک‌های بشردوستانه و پزشکی به نوار غزه در سایه ادامه جنگ شده، به علاوه توقف اعزام مجروحان به خارج برای درمان، موجب تشدید فاجعه انسانی و گرسنگی و قحطی در سرتاسر باریکه تحت محاصره غزه می‌شود و دشمن صهیونیستی که همچنان به نسل‌کشی و جنگ گرسنگی و پاکسازی نژادی در این باریکه ادامه می‌دهد، مسئول همه پیامدهای آن است. /الجزیره

جهان نما

**صبح در غزه چگونه آغاز می‌شود؟**

این تصاویر مربوط به ساعات اولیه صبح روز گذشته و آماده‌سازی جسد ۳۳ شهیدی است که در شب گذشته با بمباران هوایی جنگنده‌های صهیونیستی به شهادت رسیده‌اند. در بیشتر صبح‌ها، مردم غزه اجساد شهدای شب قبل را برای خاکسپاری آماده می‌کنند و آماده‌سازی اجساد در صبح‌ها بخشی از رویدادهای هرروزه در غزه است.

**ترور یسم علیه نوزادان**

اسرائیل تمامی ورودی‌های غزه را مسدود کرده است و نوزادان به‌دلیل کمبود سوخت و دارو با مرگ روبه‌رو هستند. آیا این یک اقدام تروریستی آشکار نیست؟ آیا این نسل‌کشی نوزادان نیست؟ همه چشم‌ها به رفح است، اما کسی کاری نمی‌کند!

**لحظه نفسگیر بمباران**

اسرائیل هر آنچه را در غزه باقی مانده است بمباران می‌کند و هر روز بچه‌های کوچک بیشتری در غزه بمباران می‌شوند. با ادامه وضعیت فعلی به‌نظر می‌رسد که رژیم اشغالگر زمانی متوقف خواهد شد که هیچ کودک فلسطینی باقی نمانده باشد و این هدف اصلی رژیم صهیونیستی از بمباران ساعت به ساعت غزه است.

یارانه اردیبهشت چه زمانی واریز می شود؟

از بهمن سال قبل، سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها طی اطلاعیه‌ای از تغییر زمان بندی تخصیص یارانه‌های نقدی و غیرنقدی خبر داد که براساس آن دریافت کنندگان مستمری نهادهای حمایتی و یارانه نقدی ۳۰۰ و ۴۰۰ هزار تومانی به ۳ دسته تقسیم شده‌اند و واریزی یارانه آنها در ۳ تاریخ مجزا انجام می‌شود. به گزارش همشهری آنلاین، چندین سال، یارانه نقدی در بیستم هر ماه به حساب سرپرستان خانوارهای مشمول واریز می‌شد، اما از بهمن ماه سال گذشته بازه زمانی یارانه‌های نقدی و غیرنقدی عوض شد و همین مسئله برخی را که به شیوه قبلی عادت کرده بودند، سردرگم کرد. براساس زمان بندی جدید که بهمن ماه سال گذشته از سوی سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها اطلاع رسانی شد، به منظور نظم بخشی به پرداخت یارانه‌ها و مستمری‌های موضوع قانون هدفمندسازی یارانه‌ها، تاریخ واریز یارانه‌ها به این صورت تغییر کرد که در بیستم هر ماه فقط مستمری کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کشور واریز خواهد شد. در مرحله دوم، در بیست و پنجم هر ماه، یارانه نقدی و معیشتی خانوارهای مستقر در دهک‌های یک تا ۳ واریز خواهد شد. در حقیقت، در بیست و پنجم هر ماه، یارانه نقدی به حساب کسانی واریز می‌شود که یارانه ۴۰۰ هزار تومانی به ازای هر نفر دریافت می‌کردند. این افراد یارانه اردیبهشت ماه خود را ۲ روز دیگر در یافت خواهند کرد. در دوره سوم، یارانه نقدی و معیشتی سایر خانوارهای مشمول یارانه در سی ام هر ماه واریز خواهد شد. در حقیقت یارانه کسانی که به ازای هر نفر ۳۰۰ هزار تومان یارانه دریافت می‌کردند در سی ام هر ماه واریز می‌شود. این افراد یارانه اردیبهشت خود را یک هفته دیگر دریافت خواهند کرد. سهمیه بنزین، یارانه دارو، هزینه حمل و نقل و ذخیره سازی سوخت نیز که عمدتاً در فرایند اداری انجام می‌شود، به تاریخ اول هر ماه موکول شده و در این روز واریز خواهد شد.

قیمت مرغ در سرازیری

بازار مرغ متعادل و مرغ فراوان است. تولید مرغ همچنان رو به افزایش است و در خواست مردان از شرکت پشتیبانی امور دام این است که هر چه زودتر مرغ مازاد از سالن های مرغداری جمع آوری شود تا تولید کنندگان منتظر نشوند. این در حالی است که برخی خبرها حاکی از آن است که صادرات مرغ هم در دستور کار قرار گرفته است. به گزارش همشهری، افزایش تولید فراوانی مرغ باعث شده تا قیمت مرغ در بازار کاهش پیدا کند. به دنبال افزایش تولید مرغ گرم، توزیع مرغ منجمد در میادین متوقف شده و در حال حاضر در میادین فقط مرغ گرم توزیع می‌شود. در برنامه سازمان میادین، هر کیلو مرغ تازه ۷۶ هزار و ۵۰۰ تومان است. رئیس اتحادیه فروشندگان پرند و ماهی تهران در گفت و گو با همشهری درباره وضعیت بازار مرغ می‌گوید: بازار مرغ آرام است و تولید همچنان بالاست و هیچ مشکلی در بازار وجود ندارد و فراوانی تولید باعث شده قیمت‌ها کاهش پیدا کند که برای مصرف کنندگان خوشایند است. مهدی یوسف خانی در مورد قیمت مرغ در بازار بیان می‌کند: قیمت هر کیلو گرم مرغ گرم در تهران برای مصرف کننده به طور میانگین ۸۰ تا ۸۲ هزار تومان است. این در حالی است که نرخ مصوب مرغ گرم ۸۵ هزار تومان است و در بازار زیر نرخ مصوب در حال فروش است. رئیس اتحادیه فروشندگان پرند و ماهی تهران در مورد گرانفروشی در بازار مرغ می‌گوید: فروش مرغ ۸۵ هزار تومان که نرخ مصوب است مجاز است و ممانعی ندارد اما نرخ بالاتر از این را مردم می‌توانند به سامانه ۱۲۴ اعلام کنند.

- سینه مرغ: هر کیلو حدود ۱۵۰ هزار تومان
- ران خوب و سایز متوسط مرغ: هر کیلو ۸۵ هزار تومان
- ران‌های درشت که استخوان بیشتری دارند: هر کیلو ۷۰ هزار تومان
- فیله مرغ: هر کیلو حدود ۱۸۰ هزار تومان
- نرخنامه سازمان میادین: هر کیلو مرغ تازه ۷۶ هزار و ۵۰۰ تومان

نفت و تورم مسئله اصلی بایدن

وزیر انرژی آمریکا این هفته به عربستان سعودی و امارات متحده عربی سفر می‌کند. این سفر در حالی انجام می‌شود که قیمت نفت و تورم ۲ مسئله اصلی برای کمپین انتخاب مجدد جو بایدن هستند.

قیمت جهانی نفت در معاملات دیروز تحت تأثیر دورنمای بالاماندن نرخ‌های بهره آمریکا برای مدت طولانی‌تر، ۱.۳ درصد معادل یک دلار و ۹ سنت کاهش یافت و هر بشکه نفت برنت ۷۹ دلار و ۷۹ سنت معامله شد.

قیمت طلای جهانی در معاملات دیروز افزایش یافت و با تجربه رشد ۲.۲ درصدی در یک هفته، برای بهترین هفته خود از ۱۵ آوریل آماده شد. قیمت هر اونس طلا در معاملات دیروز به ۲۲۵۰ دلار و ۸۷ سنت رسید.

قیمت بیت کوین و اتریوم، ارزهای دیجیتال پیشرو جهانی، در معاملات دیروز بیش از ۴ درصد سقوط کرد. بیت کوین (BTC) در پایین ترین رقم ۶۰ هزار و ۵۵۰ دلار را دید و ریزش اتریوم روی ۲۹۰۲ دلار متوقف شد.

براساس داده‌های رسمی اداره آمار آلمان، ایالات متحده در ۳ ماهه ابتدایی سال جاری میلادی از چین به عنوان مهم ترین شریک تجاری آلمان سبقت گرفته و تجارتش با آلمان ۳ میلیارد دلار بیشتر بوده است.

طبق گزارش اداره ملی آمار چین، نرخ تورم سالانه چین در آوریل برای سئومین ماه متوالی افزایشی بوده و به ۰.۳ درصد رسیده که نسبت به رقم ۰.۱ درصد در ماه مارس صعود کرده است.

واردات صوری برای ارز نیمایی

دستمزدها تغییر نمی‌کند، در صنعت نفت پروژه بلا تکلیف نداریم و برخی برای گرفتن ارز نیمایی به طور صوری چوب وارد می‌کنند تا دلار آن را بفرروشند. در بازار اقتصاد ایران طی ۲۳ ساعت گذشته چه خبر بوده است؟

رئیس اتحادیه صنف فروشندگان چوب و فرآورده‌های خام چوبی گفت که یکی از مشکلات در حوزه واردات بیش از اظهاری در گمرک است؛ می‌خواهند ارز نیمایی بیشتر دریافت کنند و در بازار بفرروشند.

وزیر نفت گفت: وزارت نفت هم اکنون حدود ۱۵۰ میلیارد دلار پروژه نیمه تمام دارد و جدید در دست اجرا دارد و با هماهنگی دولت، هیچ پروژه نیمه تمام تکلیفی در صنعت نفت وجود ندارد.

وزیر کار با بیان اینکه اعتراضات به دستمزدها مرجع رسیدگی دارد، گفت: درباره مصوبه دستمزد تغییر جدیدی نداریم و تصمیمات در خصوص حقوق و دستمزد، سال آینده اتخاذ خواهد شد.

**آگهی مزایده عمومی**  
تعاونی مسکن کارکنان شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد ملک تجاری مسکونی خود در مرحله پایان عملیات سفت کاری را واقع در شهرستان کرج، ضلع شمال شرقی میدان استاندارد، نیش خیابان آریکه ۶ از طریق مزایده عمومی بفروشد. متقاضیان محترم تقاضا می‌شود، جهت دریافت اسناد مزایده حداکثر ۸ روز پس از نشر آگهی و تحویل پاکت پیشنهادات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱ به آدرس تهران: بالاتر از میدان ولیعصر روبروی سینما استقلال شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران به نیم طبقه دفتر بسج مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۹۱۲۵۴۷۰۳۴۶ تماس حاصل نمایند.  
مشخصات کلی  
مساحت زمین ۱۵۹۳ متر با موقعیت چهاربرو؛ زیر بنای کل ۱۶۸۹۹؛ زیر بنای مفید ۴۲۵۰؛ شامل ۴۴ واحد مسکونی و ۸۸ پارکینگ و یک واحد تجاری به مساحت ۱۵۰ متر بدون موانع قانونی

**آگهی مناقصه عمومی**  
(شماره ۰۴-۱۴۰۳) نوبت دوم  
صنایع شیمیایی شهدای رجا شیمی در نظر دارد آهن آلات سوله باز شده را به ۱۲۰۰ متر مربع سوله استاندارد تبدیل و از طریق مناقصه عمومی طی ۲ ماه اجرا نماید. از شرکت‌های واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز (به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ با ارائه معرفی نامه و کارت شناسایی معتبر جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به آدرس: تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شیمیایی شهدای رجا شیمی مراجعه نمایند.  
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌های ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۳۰-۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۳۴۷۰۸۳۴ تماس حاصل نمایند. هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.  
معاونت بازرگانی صنایع شیمیایی شهدای رجا شیمی

**فراخوان آگهی فروش انواع ضایعات**  
(آهن، چوب پلت، پلاستیک، کاغذ سفید و سبز، کاغذ پشت شب رنگ، قفسه، کالترن و...)  
نماینده‌ی بنیاد تعاون فراجا در امور راهور (موسسه راهگشا) در نظر دارد، ضایعات و اقلام مستعمل خود را از طریق استعلام بها به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند به منظور دریافت اسناد از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ به نشانی کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج، خیابان دارو پخش، اردیبهشت یک، خیابان اردیبهشت سه، پلاک ۸ مراجعه نمایند.  
شماره تماس: ۰۲۱-۴۴۹۸۹۶۹۰

**آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)**  
شرکت بهین گستر پارسیان رویش (وابسته به شرکت فروشگاه های زنجیره ای اتکا) با شماره ثبت ۱۳۲۰۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۵۰۳۹۳۰ در نظر دارد تامین، بسته بندی و توزیع مقدار ۳۰۰ تن برنج هاشمی گیلان، ۳۰۰ تن برنج طارم محلی و ۱۰۰ تن برنج عنبر بو مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به تولید کنندگان واجد شرایط واگذار نماید. لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت پاکت و اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران- فلکه اول تهرانپارس- ابتدای بلوار بروجرد- شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا - ساختمان شهید کاوه- معاونت تولید و برون سپاری مراجعه نمایند.  
برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۷۵۱۶۷۷۰۸ و ۷۵۱۶۷۷۰۹ تماس حاصل فرمایید.

# نقطه جوش؛ متهم حادثه خودرویی

مالکان خودروی ایکس ۵۵ پرو باید در زمان بازرسی فنی در خدمات پس از فروش، بر رفع عیب نقطه جوش محور عقب خودرو تمرکز کنند

**بهرنگ آزاد** روزنامه‌نگار

گزارش در شرایطی که شماره گذاری خودروی ایکس ۵۵ پسر و مدیران خودرو به دلیل ایرادهای فنی به دستور سازمان استاندارد متوقف شده است، اکنون این پرسش مطرح است که مشتریان چه باید بکنند؟ سازمان ملی استاندارد می‌گوید: شرکت خودرو سازان از طریق فراخوان همه ایرادها را رفع کند. مدیران خودرو هم در این زمینه فراخوان منتشر کرد و از مالکان خواست که به خدمات پس از فروش مراجعه کنند. رئیس اتحادیه نمایندگان سازمان و فروشندگان خودروها را باید جمع آوری و جایگزین شوند یا از طریق فراخوان رفع اشکال شوند؛ در غیر این صورت در این کارخانه باید بسته شود.

**دومین فراخوان گسترده خودرو** به گزارش همشهری، اواخر هفته قبل فیلمی در فضای مجازی از لحظه شکسته شدن آکسل خودروی ام‌وی‌ام ایکس ۵۵ پرو و واژگونی آن در اتوبان کاشان-قم منتشر شد که بازتاب گسترده‌ای در افکار عمومی داشت. این موضوع بار دیگر صنعت خودرو سازی را که نزدیک به ۱۰ درصد از واردات را صرف خود می‌کند، در مظان اتهام قرار داد؛ به ویژه مونتاژ کارانی که سنگ خودروهای گران را به سینه می‌زنند و همزمان بخش قابل توجهی از ارز اختصاص داده شده به خودرو در کشور را می‌بلعند. در چنین شرایطی سازمان ملی استاندارد با فاصله با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد: به علت وجود نقص فنی در برخی از خودروهای مدل ایکس ۵۵ پرو تولیدی شرکت مدیران خودرو، تا اطلاع می‌شود، مدیریت این خودرو در پی این حادثه، از یک سو اقدام به صدور فراخوان عمومی و سراسری کرده و از سوی دیگر خط تولید این خودرو را متوقف کرده است. همچنین این شرکت اعلام کرده که به صورت فراگیر و در سطح ملی، تمام خودروهای ایکس ۵۵ پرو را در سراسر کشور مورد بررسی فنی، تخصصی و دقیق قرار می‌دهد. طبق این فراخوان همه دارندگان خودروهای ایکس ۵۵ پرو می‌توانند تا ۶ خرداد به نمایندگی‌های فروش یا خدمات پس از فروش شرکت ام‌وی‌ام و فونیکس مراجعه کنند تا بررسی‌های فنی روی خودرو انجام شود. فراخوانی که بعد از فراخوان ایران خودرو برای پژوهای ۴۰۵، دومین مورد نادر از این جنس است. با وجود این فراخوان هنوز بسیاری از کاربران و دارندگان این خودرو نگران‌اند و به نظر می‌رسد مشتریان به طور کامل اعتماد خود را به این خودرو از دست داده‌اند.

**باید در آن کارخانه را می‌بستند** اسد کریمی، رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو، در پاسخ به این پرسش که واکنش‌های نظارتی در زمان وقوع چنین رویدادهایی چه باید باشد، می‌گوید: اگر چنین مشکلی در سایر کشورها به وجود آمده بود مسئولان ذریبط در آن کارخانه را می‌بستند. در مورد این خودرو نیز باید اینگونه باشد؛ چون ممکن است همین مشکل برای یک خانواده دیگر به وجود بیاید.

**باید در آن کارخانه را می‌بستند** اسد کریمی، رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو، در پاسخ به این پرسش که واکنش‌های نظارتی در زمان وقوع چنین رویدادهایی چه باید باشد، می‌گوید: اگر چنین مشکلی در سایر کشورها به وجود آمده بود مسئولان ذریبط در آن کارخانه را می‌بستند. در مورد این خودرو نیز باید اینگونه باشد؛ چون ممکن است همین مشکل برای یک خانواده دیگر به وجود بیاید.

**خبرداران باید به چه نکاتی توجه کنند؟** از زمان وقوع حادثه برای خودرو ایکس ۵۵ پرو مدیران خودرو این پرسش در میان مردم به وجود آمده است که هنگام خرید خودرو، به چه نکاتی باید توجه کنند؟ رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو به همشهری می‌گوید: خریداران حتی اگر اطلاعات فنی داشته باشند، نمی‌توانند در زمان خرید متوجه ایرادهای خودرو از نظر کیفی شوند. در واقع مانعی تا نیمه حدس زنی که آن کارخانه در زمان تولید چگونه استانداردهای کیفی را رعایت کرده و آیا نظارت‌های کافی روی کیفیت داشته است یا خیر؟

اسد کریمی می‌افزاید: وقتی شرکت در حال تولید یک محصول است به طور قطع باید تست‌های فنی و کیفی آن محصول را انجام دهد و ایرادات را رفع کند. او تأکید کرد: به نظر نمی‌رسد که نظارت روی خودروهای مونتاژی مشابه خودرو سازان داخلی باشد؛ او تأکید می‌کند: این تست‌ها باید از سوی سازمان ملی استاندارد جدی‌تر و سخت‌تر از گذشته شود. سازمان ملی استاندارد نمی‌تواند در این باره بی تفاوت باشد و باید پیگیری بیشتری انجام شود.

**مشکل: فرایند جوش در محور عقب** برخی مالکان این خودرو با اظهار نظر در شبکه‌های اجتماعی اعلام کردند دیگر اطمینان لازم برای سوار شدن به این خودرو را ندارند؛ اما مشکل اصلی از کجاست؟ آخرین خبرها نشان می‌دهد ایراد فنی خودرو ایکس ۵۵ پرو در داخل خط تولید شرکت مدیران خودرو به وجود آمده و همین عامل از جمله دلایل واژگونی خودرو ایکس ۵۵ پرو بوده است. در واقع طبق بررسی‌ها فرایند جوش در محور عقب در خط تولید این خودرو به درستی انجام نشده و این موضوعی است که سازمان ملی استاندارد نیز از تأیید کرده است؛ همان نکته‌ای که مشتریان باید به آن توجه کنند و در مراجعه به خدمات پس از فروش خواستار بررسی و رفع عیب آن شوند.

مدیرکل دفتر ارزیابی انطباق صنایع و حمل و نقل سازمان ملی استاندارد در این باره می‌گوید: سازمان ملی استاندارد با استناد به تکالیف قانونی خود موضوع را قویا بررسی و از خط تولید این خودرو در کارخانه بازرسی کرد.

مهدی انگورچ توضیح می‌دهد: در مراحل بازرسی مشخص شد یک عیب فرایند جوش در محور عقب این خودرو وجود دارد که متوجه شدیم از کوتاهی تولید کننده در کنترل ورودی قطعات مورد استفاده نشأت گرفته و توسط شرکت تامین کننده این واحد تولیدی به وقوع پیوسته است. او ادامه می‌دهد: آنجا که این عیب عیب ایمنی است و با توجه به کوتاهی خودرو سازان، سازمان ملی استاندارد تأییدیه این خودرو را که از سال ۱۴۰۰ صادر شده بود، به صورت موقت تعلیق کرد تا خودرو ساز بر اساس الزامات قانونی تمام خودروها را فراخوان دهد.

## حسادت؛ دلیل دعوی مرگبار ۲ آسپیز



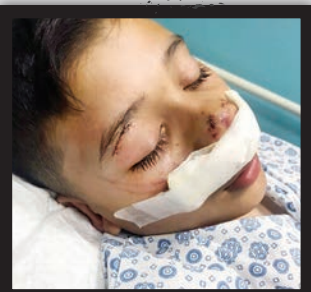
رنگ پریدگی و اضطراب آسپیز یک رستوران، اسرار جنایتی را که از سر حسدات مرتکب شده بود، فاش کرد. به گزارش همشهری، شامگاه جمعه، بیست و یکم اردیبهشت امسال به باز پرس جنایی پایتخت خبر رسید که آسپیز یک رستوران در درگیری به قتل رسیده است. وی جوانی حدوداً ۳۰ ساله به نام فرید بود که پیکر خونینش در میان شمشادها و مقابل رستورانی که کار می کرد، افتاده و پس از انتقال به بیمارستان جانش را از دست داده بود. تیم جنایی برای کشف اسرار این جنایت در رستورانی که مقتول کار می کرد حاضر شد. انطور که صاحب رستوران می گفت، فرید را آخرین بار در قسمت آسپیز خانه رستوران دیده بود. تیم جنایی به تحقیق از همکاران وی پرداختند. همه آنها از جنایتی که رخ داده بود بهت زده بودند، جز یک نفر به نام امیر. امیر هم آسپیز رستوران بود که رنگش پریده و مضطرب بود. او می گفت که شب قبل را خوب خوابیده است و وقتی مأموران کارت عابر بانک مقتول را در دستش پیدا کردند، شکشان به یقین تبدیل شد که وی در جنایت دست دارد. او بازداشت شد و در بازجویی ها به قتل فرید، همکاری اعتراف کرد. امیر می گفت دلیل دعوی آنها ساده و بیگانه بوده است. وی توضیح داد: من و فرید هر دو آسپیز رستوران بودیم، اما من تخصص و سابقه ام از او بیشتر بود. فرید، اما خودش را بالاتر از من می دانست و جوری وانمود می کرد که انگار آسپیزی اش از من بهتر است. حتی خودش را در دل صاحب رستوران جا کرده بود و همین موضوع، حسدات مرا برانگیخته بود تا اینکه روز حادثه بر سر یک موضوع جزئی با هم درگیر شدیم. روی گاز دیگ غذا بود که من از فرید خواستم شعله های آن را کم کند، اما او توجهی نکرد. با هم درگیر شدیم و او را به بیرون از رستوران کشاندم. نتوانستم خشمم را کنترل کنم و با چاقو چند ضربه به او زدم، اما قصدم ترساندن او بود نه گرفتن جانش. متهم پس از اقرار به قتل بازداشت شد و تحقیقات تکمیلی از وی ادامه دارد.



## پرسه های ترسناک سگ ولگرد در گلشهر کرج ادامه دارد

# جدال خونین بهداد و سگ ولگرد

آمد، اما طبق نظر پزشک باید ۲ هفته در خانه بماند؛ هر چند معلمش در تماس تلفنی ای که با ما داشته، گفته است که به بهداد کمک خواهد کرد که از درس هایش عقب نماند. پدر بهداد با توجه به شرایط روحی پسرش از این نگران است که ترس و وحشت ناشی از روز حادثه همچنان همراه بهداد بماند و به نقطه ضعف او بدل شود. او توضیح می دهد: قرار است پس از درمان پسرم برای درمان ترسش و فشار روحی ای که تحمل کرده او از نزد تراپیست ببرم. امیدوارم که او بتواند این حادثه را برای همیشه فراموش کند.



گزارش فنانه احدی روزنامه نگار

پدر بهداد در ادامه می گوید: در مرکز بهداشت به پسرم واکسن زدن و صورت و بدنش را شست و شو دادند. آنها از نظر روانی نیز به ما روحیه دادند و خیالمان را راحت کردند که اتفاق وحشتناکی برای پسرمان نیفتاده است. حرف های آنها خیالمان را راحت کرد و از آنجا او را به بیمارستان دیگری منتقل کردیم که بهداد را بستری کردند. فردای آن روز بهداد تحت عمل جراحی پلاستیک روی صورتش قرار گرفت و یک هفته در بیمارستان بستری شد. من و همسر من به دلیل شرایط روحی و جسمی پسرم اکثراً در بیمارستان بودیم. آقای نعمتی می گوید: بعد از طی شدن روزهای اول محل فراموش کردیم. بهداد و رنج، بهداد مرخص شد و به خانه پر از درد و رنج، بهداد مرخص شد و تا به او واکسن بزنند.

حمله سگ کنده شده بود. روی بینی اش جای چند زخم به چشم می خورد و لیش هم پاره شده بود. روی دست هایش جای پنجه های تیز سگ به چشم می خورد و پای چپش هم زخمی شده بود.

آن روز پدر بهداد در خانه در حال استراحت بود که صدای فریادهای پسرش را شنید؛ صدایی که هر لحظه بلندتر می شد و از صداهای هولناک حکایت داشت. او در گفت و گو با همشهری می گوید: صدا از حیاط خانه به گوش می رسید. سر اسیمه به سوی در دویدم و چشمم به پسرم افتاد که خون همه صورتش را پر کرده بود. کاپشن و شلوارش خونی شده بود. نمی دانستم چه اتفاقی افتاده است. همسرم مدام جیغ می زد و در بین فریادها و گریه های بهداد متوجه شدیم که در پارک نزدیک خانه، سگ به او حمله کرده است.

پسر بچه ۱۲ ساله ای در پارک سر گرم بازی با دوستانش بود که حادثه های هولناک برایش رخ داد. سگی عظیم الجثه در چشم برهم زدن به او حمله کرد و حادثه خونینی را رقم زد. به گزارش همشهری، این حادثه بعد از ظهر چند روز پیش در یکی از محله های گلشهر کرج اتفاق افتاد.

## آسیب به ۳۰۰ خانه در زلزله لامرد

وقوع زمین لرزه در لامرد فارس به ۳۰۰ خانه آسیب رساند و موجب مصدومیت ۴ نفر شد. به گزارش همشهری، این زلزله ساعت ۱۲:۵۶ (۲۲ دیروز) (شنبه) به بزرگی ۴.۶ ریشتر در عمق ۲۲ کیلومتری زمین رخ داد. امین علی مرادی، بهخداش اشکنان در این باره گفت: به دنبال زلزله ۴.۶ ریشتری شهر اهل در لامرد فارس، بیش از ۳۰۰ خانه دچار آسیب شده و بخش هایی از آنها ترک برداشته است. او ادامه داد: در پی این زمین لرزه، ۳ خانۀ در بافت تاریخی اهل تخریب شد و سقف کاذب و ویرترین بیشتر معازرهای شهر نیز در این زمین لرزه فروریخته است. براساس گزارش های جمعیت هلال احمر، تاکنون ۴ نفر در این زمین لرزه مصدوم شده اند که این مصدومیت ها هنگام فرار رخ داده است. این زلزله سبب بسیاری از مردم به دلیل ترس از پس لرزه های احتمالی از بازگشت به خانه های خود پرهیز کنند. براساس این گزارش علاوه بر این زلزله آ زمین لرزه دیگری به بزرگی ۲.۸ و ۳.۵ ریشتر نیز در این منطقه ثبت شده است.

**پیشرفت ۸۰ درصدی بزرگ ترین پروژه مدیریت شهری شمال غرب در اردبیل**

محمود صفری، شهردار اردبیل: پل بسیج به عنوان بزرگ ترین پروژه مدیریت شهری شمال غرب کشور به لحاظ سرعت در عملیات اجرایی زمانبندی شده است. این طرح، پیشرفت فیزیکی ۸۰ درصدی در یک سال دارد و تلاش می کنیم شهریور ماه امسال زیر بار ترافیک برود.

**جاده پادفندی مهراں تا قلیل از اربعین به بهره برداری می رسد**

سیدبناهدین چشمه خاور، مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای ایلام: پروژه بهسازی واحداث جاده پادفندی ترمینال برکت به مرز شهید سلیمانی به منظور ارتقای نظارت و کنترل میدانی در روند برگزاری کنگره عظیم اربعین حسینی و روان سازی تردد زائران تا قلیل از اربعین به بهره برداری می رسد.

# موزه های برای کوچ ۱۵۰۰ کیلومتری

موزه عشایر سنگسر که طولانی ترین کوچ جهان را دارند به همت یکی از اهالی مهدی شهر راهاندازی شده است



طولانی ترین مسیر کوچ

ایل سنگسر شاخصه های منحصر به فردی دارد که با کازادیان می گوید: «عشایر سنگسر از جنوب خراسان تا شمال زنجان را می پیمایند. این مسیر طولانی سبک زندگی خاصی را رقم می زند و تولیدات ویژه ای هم دارند.» لبنیات ایل سنگسر ۱۰ انواع متنوع است. از آرشه تفره و... آشنا می شوند.

وقتی پژوهشگر استرالیایی پشم می رسید

پاکزادیان که به عنوان یک مجموعه دار فسیل، شهاب سنگ، مهر و سکه نیز شناخته می شود، یکی از خاطراتش از موزه ایل عشایر سنگسر را بر این تعریف می کند: «تنوع رنگ در پشم گوسفندان ایل سنگسر به واسطه تنوع اقلیم چیراگاه هم نرم تر است و هم بلندترین ایلیاف را دارد.»

**در موزه ایل عشایر سنگسر چه می گذرد؟**

در موزه عشایر سنگسر تاریخ و فرهنگ ایل سنگسر روایت می شود. ابزار و اادوات پشم چینی، مراحل تولید انواع نخ و پارچه های پشمی و ابریشمی، انواع دست افزارها، انواع ظروف، جنگ افزار، صنایع دستی از جمله چنگوم (نوعی آویز مخصوص زنان)، پلاس (نوعی زیر انداز رنگارنگ)، قفل و کلیدهای چوبی و سوزن دوزی، انواع اجاق های اختصاصی تولید لبنیات و سیاه چادر سنگسری در ۲ قسمت سالن و فضای باز موزه به نمایش گذاشته شده اند.

**گزارش راحله عبدالحسینی** روزنامه نگار

عشایر ایل سنگسر راهی کوچ چهاره شده اند. سنگسری ها با داشتن ۸۰ نوع مشتقات لبنی و ۴۰ نوع نان، شاخص ترین کوچندگان دامنه های البرز هستند که خاستگاه آنان در مهدی شهر سمنان است. از سوی دیگر «فرزاد هوکارده» محقق اروپایی معتقد است عشایر ایل سنگسر طولانی ترین مسیر کوچ و جهان را دارند؛ به طوری که فاصله دورترین نقطه ییلاقی و قشلاقی شان به ۱۵۰۰ کیلومتری می رسد. سبک زندگی منحصر به فرد ایل سنگسر به این موارد محدود نمی شود و برای همین هم «حسن پاکزادیان» نویسنده، تاریخ پژوه و کارشناس زمین شناسی اهل مهدی شهر چندی است موزه خصوصی ایل عشایر سنگسر را با بیش از ۱۸۰۰ اثر تاریخی مرتبط با زندگی، فرهنگ و تاریخ عشایر ایل سنگسر در این شهر راهاندازی کرده تا سبک زندگی، فرهنگ، خوراک و پوشاک بزرگ ترین ایل عشایر برای نسل آینده حفظ شود.

**پاتوق بچه های ایران**

فضای موزه طوری چیدمان و طراحی شده که انگار با ایل سنگسر همراه شده ای. «حسن پاکزادیان» که خود نویسنده و پژوهشگر تاریخ و مردم شناسی است، اوایل دهه ۱۳۸۰ به فکر گردآوری وسایل منحصر به فرد ایل سنگسر افتاد. او به همشهری می گوید: به قدری تعداد اقلام گردآوری شده در خانه اش زیاد شد که به فکر راهاندازی موزه افتاد و نخستین موزه تخصصی استان سمنان را در زادگاهش مهدی شهر سنگسر (سابق) راهاندازی کرد؛ موزه ای که حالا پاتوق دانش آموزان سراسر ایران شده است. پاکزادیان می گوید: «هفته پیش میزبان دانش آموزان تهرانی بودیم. وسایل ایل و اسامی غذاها برایشان جالب بود. دانش آموزان سمنان نیز از اینکه برخی وسایل را در خانه پدریتر گشمان دیده اند، ذوق می کنند»

**۳ برابر**

آمار سکونت غیربومیان در برخی از روستاهای مازندران اعلام شده است. به گزارش ایرنا، ولی الله فرزانه نماینده نور و محمودآباد در مجلس شورای اسلامی نسبت به تداوم و گسترش هجوم زمین خواری و ساخت وسازهای غیرمجاز در مازندران هشدار داد و گفت: بررسی ها نشان می دهد که آمار سکونت غیربومیان در برخی از روستاهای غرب استان تا ۳ برابر بیشتر از بومی ها شده است.

**۱۵ میلیون**

دولار کالا از میدا چهارمحال و بختیاری صادر شده است. رئیس اداره بازرگانی خارجی صمت چهارمحال و بختیاری با اعلام این خبر گفت: بازرگانان واحدهای تولیدی استان، طی ماه فروردین، این میزان کالا را صادر کرده اند. به گزارش مهر، مهربان جمال پور اظهار کرد: ۸۰ درصد میزان صادرات چهارمحال و بختیاری مربوط به بخش صنعت است.

**کشت کلزا**

کلزا، دانه روغنی زرد رنگی است که گل های آن در دل مزارع سبز، چشم هر بیننده ای را می نوازند و روغنی را به ارمغان می آورد که حاصل دسترنج کشاورزان است. این گیاه در لرستان از جمله شهرستان سلسله نیز هم کشت می شود و این شهرستان به مهم ترین قطب تولید دانه های کلزا در استان تبدیل شده است. عکس: تنسیم

## قطعی آب در شاهین شهر به کجا رسید؟

شهروندان شاهین شهر در استان اصفهان، صبح روز جمعه (۱۲ اردیبهشت) با قطعی ناگهانی آب روبه رو شدند و بعد از حدود ۱۲ ساعت، عصر روز جمعه آب آشامیدنی به شبکه آبرسانی شاهین شهر بازگشت. بهرام نوری، مدیر روابط عمومی شهرداری شاهین شهر با اعلام این خبر به همشهری گفت: «قطعی آب در شاهین شهر به علت ضربه بیل مکانیکی اپنماکنار پل عابر پیاده شهرداری به لوله آب و شکسته شدن لوله آبسانی بود. با تلاش نیروهای آبفا، شکستگی ترمیم شد و آب در شبکه آبرسانی به جریان افتاد.» در پی این حادثه، مساکان باقیافت اصلی شاهین شهر شامل خیابان های رازی، مخابرات، نظامی، بهداری، حافظ، سعدی و فرودسی با قطعی آب روبه رو شدند. شاهین شهر در ۲۳ کیلومتری شهر اصفهان قرار دارد و بیش از ۱۷۳ هزار نفر جمعیت دارد.

## هشدار نارنجی برای یکشنبه و دوشنبه

سامانه بارشی جدیدی که از اواخر روز گذشته وارد کشور شده است، امروز در مناطقی از شمال غرب، غرب، استان گیلان و در اواخر وقت امروز (یکشنبه) دامنه های جنوبی البرز و ارتفاعات زاگرس مرکزی را با رگبار پراکنده و وزش باد تحت تأثیر قرار می دهد. کارشناس هوانشاسی با بیان اینکه این سامانه بارشی روز دوشنبه (۲۴ اردیبهشت) تقویت می شود، با اشاره به صدور هشدار نارنجی هوانشاسی به همشهری گفت: «زمان شروع این هشدار یکشنبه و زمان پایان آن دوشنبه و نوع مخاطره آن رگبار باران، رعدوبرق، تگرگ، صاعقه، وزش باد نسبتاً شدید تا شدید و در نواحی مستعد گردوخاک اعلام شده است. منطقه اثر این هشدار امروز (یکشنبه) دامنه و ارتفاعات آذربایجان شرقی، شمال آذربایجان غربی و شمال زنجان و روز دوشنبه دامنه و ارتفاعات استان های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان، اردبیل، گیلان، مازندران، زنجان، قزوین، البرز، تهران، شرق و شمال شرقی خوزستان و جنوب لرستان است»

عدد خبر

۴۵۹۰ تماس

۲ میلیون

تلفنی فقط در فروردین با سامانه منابع طبیعی گرفته شده است و به‌دنبال آن ۲۷۳۶ پرونده قضایی تشکیل و ۳۳۶ متخلف دستگیر شده‌اند. ۲۴۶ دستگاه خودرو و ۸۳ دستگاه تجهیزات قطع درختان مانند اره برقی از متخلفان توقیف شده است.

پرنده مهاجر سالانه به ایران مهاجرت می‌کنند. با وجود شرایط اقلیمی نسبتاً خشک ایران، حدود ۵ درصد کل جمعیت پرندگان مهاجر دنیا در کشورمان زمستان‌گذرانی می‌کنند. همچنین ۱۶ درصد از پرندگان مسیر پروازی «سپیری تا نیل» در ایران زمستان‌گذرانی می‌کنند.

خبر

## آغاز تولید نهال در فاز دوم طرح کاشت یک میلیارد درخت

بیش از ۲۲۷ میلیون اصله نهال در نهالستان‌های منابع طبیعی در سال گذشته تولید شد و این عدد با احتساب نهال‌های تولیدی بخش خصوصی و صنایع به بیش از ۲۵۰ میلیون اصله می‌رسد. رضا احمدی، مجری طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت گفت: هم‌زمان با کاشت و نگهداری از نهال‌های تولیدشده در سال گذشته، تولید نهال در سال ۱۴۰۳ در استان‌های کشور آغاز شده است. کاشت نهال‌های تولیدی در سال گذشته تا خر دادماه امسال در برخی از استان‌ها ادامه دارد و اطلاعات در حال جمع‌آوری و انتقال به سامانه ساتک سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور است. تاکنون ۴۰ میلیارد تومان در قالب اوراق و اسناد ۳ساله برای طرح مردمی کاشت یک‌میلیارد درخت از سوی دولت پرداخت شده است. هر چند این طرح با مشارکت مردم و بخش خصوصی و از طریق مسئولیت‌های اجتماعی پیش می‌رود، به حمایت‌های اعتباری دولت نیز نیاز است. ما بخشی از کار را امانی انجام می‌دهیم ولی مصالح را نقدی خریداری می‌کنیم.

گزارش روز

## حفاظت از پرندگان در گرو حفاظت از حشرات است



تحقیقات نشان می‌دهد جمعیت حشرات جهان به سرعت رو به کاهش است. براساس تحلیلی در مجله ساینس، در هر دهه ۹ درصد از جمعیت حشرات جهان از بین می‌رود. حشرات یکی از حلقه‌های اصلی زنجیره حفاظت از پرندگان مهاجر در جهان هستند.

از سال ۲۰۰۶ میلادی روزی به نام روز جهانی پرندگان مهاجر در میان پرنده‌شناسان، پرنده‌نگران، فعالان حوزه حیات‌وحش و دوستداران طبیعت به فعالیت‌ها و برگزاری برنامه‌هایی اختصاص یافته که هدفشان جلب توجه همگان برای آشنایی با اهمیت و نقش پرندگان وحشی، لزوم حفظ زیستگاه‌های پرندگان مهاجر و معرفی راهکارهایی برای حفظ این عناصر حیات است. امسال برای نخستین بار روز جهانی پرندگان مهاجر بر اهمیت حشرات برای پرندگان مهاجر متمرکز شده و نگرانی‌های مربوط به کاهش جمعیت حشرات را منعکس می‌کند. حشرات منابع ضروری انرژی برای بسیاری از گونه‌های پرندگان مهاجر، نه تنها در طول فصول تولیدمثل بلکه در طول سفرهای طولانی آنها هستند و تأثیر زیادی بر زمان، مدت و موفقیت کلی مهاجرت پرندگان می‌گذارند.

حسن اکبری، معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: حدود ۲۵ هزار بی‌مهره تاکنون در کشور شناسایی شده‌اند که بخش عمده‌ای از آنها حشرات هستند. البته به‌طور قطع تعداد بی‌مهرگان و حشرات کشور بسیار بیشتر و شناسایی کامل آنها کار بسیار سختی است. تغییر یافتن یا در معرض خطر قرار گرفتن فضا‌های طبیعی مانند جنگل‌ها و مراتع به‌دلیل ابعاد گسترده کشاورزی، توسعه شهری و اثرات ناشی از آن، می‌تواند منجر به کاهش جمعیت حشرات شود. استفاده بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم شیمیایی و رهاسازی پساب‌های کشاورزی در تالاب‌ها و رودخانه‌ها حیات پرندگان را تهدید می‌کند.

اکبری گفت: آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌هایی که برای محافظت از محصولات طراحی شده‌اند به حشراتی که پرندگان برای غذا به آنها تکیه می‌کنند، آسیب می‌رسانند. کمبود حشرات غنی از انرژی و پروتئین می‌تواند مهاجرت و رشد پرندگان را مختل کند و منجر به ضعف سیستم ایمنی، کاهش موفقیت باروری و افزایش نرخ مرگ‌ومیر برای پرندگان بالغ و فرزندان آنها شود.



برنامه حفاظت از گونه‌های در حال انقراض

غلامرضا ابدالی، مدیرکل دفتر مدیریت حیات‌وحش سازمان حفاظت محیط‌زیست: از میان حدود ۵۶۰ گونه پرنده فهرست‌شده در فون جانوری ایران، ۶۲ گونه در لیست گونه‌های در معرض تهدید قرار می‌گیرند. برنامه‌های حفاظتی ویژه برای این پرندگان در سازمان حفاظت محیط‌زیست در حال انجام است.



مجدید جاری

روزنامه‌نگار

ایران جزو ۱۰کشور بلاخیز جهان در مخاطرات طبیعی است و ۹۰درصد جمعیت کشور در معرض خطر ۳پدیده بحرانی قرار دارد. به‌گفته کارشناسان ۳۲نوع از ۴۰بلا‌ی

طبیعی شناخته‌شده دنیا در ایران اتفاق می‌افتد. سالانه به‌طور متوسط بیش از ۳هزار نفر در کشور بر اثر این حوادث جان خودرا از دست می‌دهند، ۹هزار نفر دچار مصدومیت می‌شوند و ۱،۵میلیون نفر هم تحت‌تأثیر این رخدادها قرار می‌گیرند.

آسیب‌پذیری شهرها و روستاهای کشور در برابر سیل، زلزله و فرونشست زمین علاوه

بر تلفات انسانی جبران‌ناپذیر و دلخراش، هزینه‌های زیادی را روی دست دولت‌ها گذشته است. این در حالی است که بحران خشکسالی و گرمایش زمین هم تا امروز قربانیان زیادی در کشور گرفته است. برای مثال، خشک‌شدن تالاب‌ها و پهنه‌های آبی مثل تالاب هامون و دریاچه ارومیه در سسال‌های اخیر هزاران میلیارد تومان از

# بلای ۸۰هزار میلیارد تومانی

زلزله، سیل یا فرونشست زمین؟ کدام یک بیشترین آسیب را به ایران می‌زند؟

منابع کشور را صرف خود کرده‌است. به‌گفته محمدحسن نامی، رئیس سازمان مدیریت بحران، حوادث و بحران‌ها سالانه بیش از ۸۰هزار میلیارد تومان خسارت به کشور وارد و بخش قابل توجهی از توان دولت را مصرف می‌کند؛ در حالی‌که این رقم می‌تواند در طرح‌های عمرانی و زیرساختی کشور برای رفاه مردم هزینه شود.

تراکم جمعیتی روی پهنه‌های فرونشست و زلزله

فرونشست زمین هم مثل زلزله شهرهای بزرگ کشور را تهدید می‌کند. آثار این پدیده به مرور زمان به‌صورت ترک‌خوردگی ساختمان‌ها، آسیب‌پذیگی لوله‌های انتقال سوخت و آب و فاضلاب، و آسیب‌پذیری مستحذات و آثار تاریخی نمایان شده است. تفاوت خطر فرونشست با زلزله در این است که فرونشست تدریجی است و اثرات آن مثل زلزله ناگهانی نیست؛ اما بسیار فراگیرتر و گسترده‌تر است و می‌تواند بر بخش‌های وسیعی از ایران تأثیر بگذارد. براساس آمار جهانی، ایران رتبه نخست فرونشستی ۱۱درصد مساحت سرزمینی ایران را در بر می‌گیرد، همین مساحت به‌دلیل اینکه ساکنان زیادی را در خود جا داده است، نیمی از جمعیت ایران را شامل می‌شود که روی پهنه‌های فرونشستی واقع شده است.



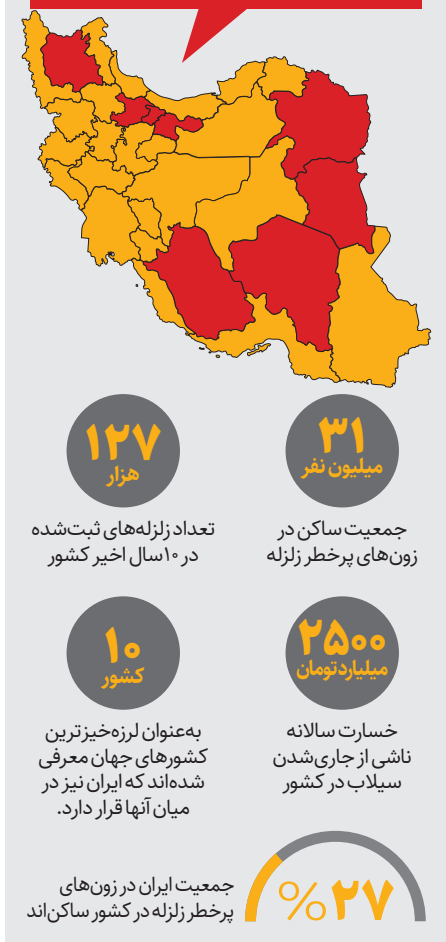
۹۰٪ جمعیت ایران در معرض سیل، زلزله و فرونشست‌اند



## زلزله

۸ شهر

تهران، تبریز، کرج، مشهد، کرمان، شیراز، قزوین و بیرجند در ردیف لرزه‌خیزترین شهرهای ایران قرار دارند.



خراسان رضوی نیمی از تأسیسات گردشگری کشور را دارد



علی‌اصغر شالیباقیان، معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی: خراسان رضوی بیش از ۵۰درصد تأسیسات گردشگری کشور را دارد. این استان در ایام نوروز گذشته بیشترین میزان اقامت‌های شبانه واحدهای اقامتی رسمی و کمترین شکایات رسیده در حوزه گردشگری را داشته است.

خبر کوتاه

## دور جدید آموزش محیط‌بانان شروع شد

دوره جدید آموزشی سسال ۱۴۰۳ به‌مدت یک هفته برای ۱۰۰نفر از محیط‌بانان برگزار می‌شود. همین هفته ۴سرفصل تخصصی محیط‌زیستی و ۹سرفصل انتظامی به آنان آموزش داده خواهد شد. سیدابوالقاسم موسوی، رئیس مرکز آموزش محیط‌زیست و تربیت محیط‌بان گفت: علاوه بر آموزش محیط‌بانانی که تاکنون آموزش‌های تخصصی را ندیده‌اند، برنامه‌ریزی لازم برای استخداام حدود ۲۰۰نفر محیط‌بان انجام خواهد شد. تبیین جایگاه و مأموریت سازمانی، بیماری‌های حیات‌وحش، قوانین و مقررات محیط‌زیست و اطفا‌ی حریق از جمله سرفصل‌های تخصصی در این دوره هستند. بازرسی نفر، اصول گشتزنی، اسلحه‌شناسی، کنترل خشم، امداد و نجات، قوانین و مقررات انتظامی، ضابطان قضایی و زندگی و عملیات در طبیعت از جمله سرفصل‌های انتظامی این دوره آموزشی خواهد بود.

کوتاه‌تر از خبر

## ۵۰درصد هامون فقط خیس شده‌است

رئیس سازمان محیط‌زیست گفت: اخیرتالاب هامون حدود ۵۰درصد مرطوب شده است. علی سلاجقه درباره



میزان حقه‌به هیرمند گفت: در بحث حقه‌به‌ها در قسمت هیرمند باید بگوییم، بارش‌ها مناسب بود. براساس آنچه کشور ما دریافت کرد چه از بارش‌هایی که به‌صورت مستقیم بود و چه از آورده‌ای که از هیرمند داشتیم، تالاب هامون حدود ۵۰درصد مرطوب شده است و امیدوارم با کانال آبی که وزارت نیرو آنجا تعبیه کرده، شرایط به شکلی شود که دسترسی به آب شرب مناسب باشد و همچنین اگر چند وقتی آب از منطقه پمپاژ نشود، می‌توان تا حدودی رطوبت سطح هامون را افزایش داد.

کوتاه‌تر از گزارش

## کشف یک گور تاریخی در عملیات راه‌سازی اردبیل

یک گور دوره عصرآهن در جریان خاکبرداری در مسیر ۴باند کردن جاده پارس‌آباد-سربند در استان اردبیل کشف شد. با ا‌شکار شدن اتفاقی تدفین انسانی در محوطه «اوتان قالاسی»، عملیات خاکبرداری متوقف و کاوش اضطراری باستان‌شناسی پس از صدور مجوز پژوهشگاه میراث‌فرهنگی و گردشگری آغاز شد. کاوش‌های اضطراری به آن دسته از فعالیت‌های باستان‌شناختی گفته می‌شود که محوطه‌های باستانی در خطر را پیش از تخریب بر اثر پروژه‌های عمرانی، مانند راه‌سازی و سدسازی، مورد پژوهش میدانی قرار می‌دهند. پروژه «کاوش گورستان اولتان قالاسی ۲» نیز پس از مشاهده آثار گورهای باستانی در مسیر ۴باند کردن جاده پارس‌آباد-سربند در استان اردبیل (در محدوده‌ای به طول ۷۰ و عرض ۲۵ متر) در دستور کار قرار گرفت. مهدی جاهد، سرپرست هیات باستان‌شناسی گورستان اولتان قالاسی گفت: در این کاوش اضطراری، یک گور با مشخصات و یافته‌های عصر آهن کشف شد. در دیگر گمانه‌های کاوش‌شده تاکنون شواهدی از وجود موادفرهنگی در عمق‌های مختلف به‌دست نیامده است، اما احتمال وجود گورهای پراکنده دیگر در محدوده موردنظر دور از انتظار نیست و کاوش در محوطه تا پاکسازی کامل مسیر مورد نظر و دوربرگردان آن ادامه خواهد داشت.

خبر خوان

## کاوش در خیابان باباطاهر همدان

معاون میراث‌فرهنگی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان همدان از آغاز کاوش در خیابان باباطاهر همدان خبر داد و گفت: فعلاً به‌صورت غیررسمی کارهای مقدماتی کاوش نظیر ترانشه‌گذاری و فریز محدوده انجام شده است.

حمیدرضا حدیدی به ایسنا گفت: هنوز به‌صورت رسمی مجوز کاوش در محدوده ابتدایی خیابان باباطاهر، یعنی محل دیواره اجری تاریخی یک بنا که براساس شواهد مربوط به دوره متأخر اسلامی است، صادر نشده، اما به‌صورت ضمنی با آن موافقت شده است. معمولاً روند صدور مجوز کاوش طولانی بوده و حدود ۲ماه به طول می‌انجامد. با توجه به اینکه این مورد نیازمند اقدام سریع است، قول صدور سریع مجوز طی چند روز آینده داده شده و فعلاً کارهای مقدماتی کاوش به سرپرستی محمد شعبانی، کارشناس باستان‌شناسی اداره‌کل میراث‌فرهنگی استان آغاز شده است. در آن قسمت از پروژه که آثار تاریخی کشف شده و باید کاوش انجام گیرد، عملیات پیاده‌راه‌سازی متوقف شده و به‌عبارتی محدوده فریز شده است. اگر پس از انجام کاوش آثار درخوری کشف شود و قابلیت داشته باشد، سایت‌موزه کوچکی ایجاد می‌کنیم تا اشیای تاریخی در معرض دید عموم قرار گیرند و درواقع به جاذبه‌ای برای بافت تاریخی همدان و کل استان تبدیل شوند.

## فرونشست زمین

۴۲ میلیون نفر

۴۹ درصد

جمعیت ساکن در پهنه‌های فرونشستی ایران

جمعیت ایران در پهنه‌های فرونشستی ساکن‌اند

۹ شهر

اصفهان، تهران، مشهد، کرمان، کرج، قم، یزد، بیرجند و اردبیل شهرهایی هستند که روی پهنه‌های فرونشستی یا مجاور آنها قرار دارند.



کوتاه‌تر از گزارش

شقایق عرفی نژاد؛ روزنامه‌نگار

## «۸۷متر» بعد از ۸سال پخش می‌شود؟

کیانوش عیاری فیلم‌هایی دارد که یا اصلا روی پرده نرفته‌اند یا به‌صورت گسترده اکران نشده‌اند یا نیمه‌کاره رها شده‌اند. اما شاید هیچ کدام به اندازه سریال ۸۷متر عاشیه و ماجرا نداشته‌است.

تصویربرداری ۸۷متر سال ۹۶شروع شد و تا سال ۱۹۹۹ادامه داشت. اما از پایان فیلمبرداری تا امروز به همان اندازه مدت ساخت، زمان گذشته و سریال هنوز نمایش داده نشده‌است. نخستین بار شهریور ۴۰۰۱بود که خبر پخش سریال منتشر و حتی تیزرهایش هم از شبکه یک پخش شد. اما خود سریال هرگز به پخش نرسید. دلایش اصل احتمالی بود که باید انجام می‌شد.



**گره‌های در سراسز**

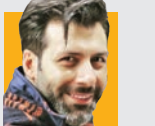
اولین خبری که از مشکلات سریال برای پخش منتشر شد، مربوط به اسسم آن بود که از ۸۸متر به ۸۷متر تغییر کرد. بعد از آن ماجرای گره‌های سریال مطرح شد. در تمام سریال در نماهای خارجی اطراف شخصیت‌ها گره‌هایی عبور می‌کنند یا از دست آنها غذا می‌گیرند. آنها در حیطاط خانه هم حضور دارند و ساکنان آنها را نوازش می‌کنند یا غذا در اختیارشان می‌گذارند. این واقعه یکی از مواردی بود که سریال را دچار مشکل کرد و عیاری در گفت‌وگویی با ماهنامه فیلم امروز به آن اشاره کرد، هرچند که شبکه یک ادعا کرد: «سابقه پخش سریال‌های مختلف از تلویزیون جایی از آن است که نشان دادن برخی حیوانات مانند گربه و پرندگان در آثار نمایشی محل اشکال و حذف نیست، بلکه نمایش تصاویر مکرر، غیر ضروری و ناپجا در صحنه‌هایی از سریال برای نشان دادن رفت‌وآمد حیوانات در محیط خانه از سسوی بازیین تذکر داده شده.» به هر حال ماجرای پخش در شهریور ۱۴۰۰اعلام منتهی شد و سریال منتشر کرد که باعث ششد امیدها به پخش سریال دوباره زنده شود. سیما فیلم در آن سال اعلام کرد ۸۷متر برای نمایش به شبکه نمایش خانگی فروخته خواهد شد. اما این اتفاق هم نیفتاد. سریال به شبکه نمایش خانگی هم واگذار نشد و علتش هم ظاهرا تطابق نداشتن آن با شرایط سریال‌های شبکه نمایش خانگی مثل استفاده از ستاره‌ها و همیتطور دانستن پرافت‌وخیز و هبجانی بود.

**تلویزیون یا تلویزون**

آبان ۱۴۰۲اعلام شد این سریال از تلویزون پخش خواهد شد. تلویزون در واقع یکی از بازوهای تلویزیون است که می‌تواند با پخش سریال‌ها کمک بزرگی به سازمان‌ها، نخستین هدف از راه‌اندازی تلویزون باز کردن راهی برای دسترسی به ارزشیو تام فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی برای مخاطبان بود. در کنار این موضوع امکان تماشای زنده شبکه‌های مختلف تلویزیون از دیگر قابلیت‌هایی بود که از همان ابتدا برای تلویزون آماده شد و مخاطبان بسیاری به واسطه همین امکان در موقعیت‌هایی که به تلویزیون دسترسی نداشتند، از این طریق می‌توانستند این برنامه‌ها ببینند. اما به تدریج تلویزون تبدیل به رسانه‌ای شد برای پخش سریال‌های جدید یا سریال‌هایی که از تلویزیون پخش نمی‌شوند؛ یعنی همان اتفاقی که برای «سرزمین مادری» کمال تبریزی افتاد. اما زنجیره بدبینی‌های ۸۷متر ادامه‌تر از این بود و این سریال از تلویزون هم پخش نشد. ولی به تازگی کیانوش عیاری در مصاحبه‌ای با برنامه رادیویی استودیو هشت خبر داد سریالی که از آن به اسم بزرگ‌ترین کابوس زندگی‌اش نام می‌برد از شبکه یک پخش خواهد شد. او گفته بود: «خود ما هم نسبت به این سریال سسر در گم بودیم، اما احتمالا تکلیف مشخص شده و از تلویزیون پخش می‌شود.» اما ظاهرا این هم قطعی نیست. مدیران تلویزیون بعد از اخباری که از پخش سریال از شبکه یک منتشر شده اعلام کرده‌اند خبر جدیدی مبنی بر پخش این سریال از تلویزیون وجود ندارد و بر همان تصمیم قبلی یعنی توافق با یکی از پلتفرم‌ها برای انتشار هستند. به این ترتیب همچنان مشخص نیست این سریال بعد از هشت سال روی آنتن می‌رود یا نه. ۸۷متر درباره دو خانواده است که یک کلابهدار، خانه‌ای را به هر دوی آنها فروخته‌است و به تدریج پای خریداران دیگری هم به‌همین می‌آید. در این سریال علی دهکردی، فریا کامران، مهرا ن رجیبی، شهین تسلیمی، فریده سپاه منصور، حسین سلیمانی، دیبا زاهدی، سعید پیردوست، شبنم عرفی نژاد، مانی صدیقی، عرفان آصفی، سونیا سنجرى و نیما نوری‌زاده بازی می‌کنند و علی سلیمانی، محمد بحرانی، داریوش کاران، مریم سلطانی و مرحوم علی انصاریان بازیگران مهمان آن هستند.

### هفته فیلم کیانوش عیاری همزمان با تولد این فیلمساز

از فردا، ۲۳ اردیبهشت و همزمان با سالروز تولد کیانوش عیاری هفته فیلم کیانوش عیاری همراه جلسسات نقد و بررسی آثارش در موزه سینمای ایران برگزار می‌شود. نخستین فیلم این هفته نسخه مرمت‌شده فیلم آبادانی‌هاست و بعد از آن هم تاروز چهارشنبه نسخه‌های اصلاح‌شده «شیخ کزدم»، «بیدارشو آرزو» و «بودن یا نبودن» با همکاری فیلمخانه ملی ایران در سالن فردوس به نمایش در می‌آید. پس از نمایش فیلم‌ها، جلسه نقد و بررسی با حضور مخاطبان و منتقدان از جمله احمد طالبی‌نژاد، فردون جیرانی، امیدروحانی، عبدالله پاکیده، ناصر غلام‌زاشی و هادی علی‌پناه برگزار خواهد شد.



**مردم مرا سلطان صدا می‌زنند**

مجید واشقانی، بازیگر سریال «هفت سر اژدها»: وقتی مردم در کف خیابان شخصیت سلطان را به اسم صدا می‌کنند، یعنی این سریال دارد دیده می‌شود. اساسا نه در این سریال که هر بازیگری در هر سریالی که بازی دارد، بازیایش را در خیابان می‌بیند و اگر بازیاب یا واکنشی نبیند، یعنی کار دیده نشده‌است. / مهر



**حمایت از او فیلم اولی**

محمد خزاعی، رئیس سازمان سینمایی: امسال برای حمایت از ۱۰فیلم اولی البته فیلم‌های ارزان قیمت میلیغی را در بودجه فارابی مصوب کرده‌ایم که به‌صورت جدی‌تر حمایت از جریان نسل نو آغاز شود. من به آینده و افتخارات بزرگ این نسل متفکر و متخصص و متعهد امیدوارم. / مهر

موسیقی

# چاووشی اول شد

بعد از «بی بدن»، «جهان لاغر» مورد استقبال قرار گرفت

قطعه «جهان لاغر»، تازه‌ترین اثر محسن چاووشی، همچون آثار قبلی این خواننده، به‌صورت ویژه مورد استقبال قرار گرفت و در برخی از پلتفرم‌ها رتبه یک را به دست آورد. این

سال‌ها محسن چاووشی قطعه‌هایی خوانده که بیشتر آنها برای تیتراژ سریال‌های شبکه نمایش خانگی و فیلم‌های سینمایی بوده و از فضا طرفداران زیادی یافتند. چاووشی بعد از دو قطعه‌ای که برای سریال «زخم کاری» خواند برای فیلم «بی بدن» هم قطعه‌ای را اجرا کرد که شنیدنی شد. پیش‌تر نیز این خواننده پاپ برای سریال‌هایی چون «راه‌های کن» و «عقرب عاشق» را خوانده بود.

### ادای دین شخصی

قطعه جدید محسن چاووشی با عنوان «جهان لاغر» براساس شعری از محسن بوالحسنی با آهنگسازی و تنظیم خود چاووشی منتشر شده‌است. چاووشی تیرماه سال گذشته قطعه «آواز خون» را خوانده بود که به‌گفته خودش، ادای دینی شخصی بود و آن زمان با واکنش‌های مثبت و منفی در فضای مجازی «ترند» شد.

آثار چاووشی به چند دسته تقسیم می‌شوند: یا عاشقانه‌اند یا از جامعه حرف می‌زنند یا تم مذهبی دارند و یا فارغ از همه اینها با تکیه بر اشعار مولانا مضمونی عرفانی دارند. او حالا خواننده‌ای چندوجهی است که هرچند تجربه اجرای صحنه‌ای ندارد، اما طرفداران را پر و پا قرصی دارد که با هر

«راه‌های کن» بوده‌است.

**استقبال از «جهان لاغر» به روایت آمار**

اگر سری که صفحات مجازی خوانندگان گوناگون بزیند، متوجه می‌شود که آنها در گاه‌های مختلفی برای انتشار قطعات خود دارند. اما طبیعی است که در کنار در گاه‌های تجاری و بین‌المللی، در گاه‌های داخلی نقشی ویژه در دسترسی سهل‌تر مخاطبان به آثار این هنرمندان داشته باشند. یکی از در گاه‌های داخلی که به‌صورت ویژه مورد استفاده خواننده‌ها قرار می‌گیرد و دامنه گسترده‌تری از مخاطبان داخلی در اقصی نقاط ایران هم می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند، آپارات است، بستری که هنرمندان صفحاتی مجزا در آن برای خود دارند و قطعات مختلف خود را در آن به اشتراک می‌گذارند. «جهان لاغر» که در صفحه رسمی محسن چاووشی در یکی از پلتفرم‌ها بارگذاری شده، تاکنون نزدیک به ۲۷هزار بازدید داشته و علاوه بر آن توسط مخاطبانی دیگر در این فضا هم‌رسانی شده‌است.

## باز گشت مهرا نمدیری به تلویزیون

«بدر قهوه» کنار رفت و مدیری با سریال کمدی به تلویزیون می‌آید

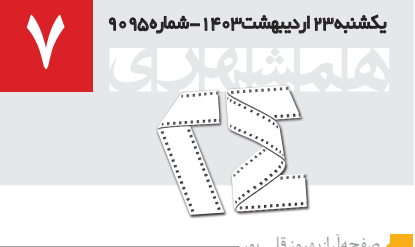
یک هفته‌ای بود که خبر تولید سریال نمایش خانگی «بدر قهوه» به کارگردانی مهرا نمدیری منتشر شد و ساتر اعلام کرد که هنوز خبری از تولید این سریال نیست و فقط گمانه‌زنی‌هایی وجود دارد.

هنوز بر ونده «بدر قهوه» برای نمایش خانگی بسته نشده که مدیر سیما فیلم اعلام کرده این کارگردان که در حال حاضر رئالیٹی شوی «اسکار» را در شبکه نمایش خانگی در حال پخش دارد قرار است با یکسریال به تلویزیون باز گردد. مهرا نمدیری مدت‌هاست که دیگر برای تلویزیون نه سریال می‌سازد و نه برنامه‌های مسابقه‌ای و رئالیٹی شوهرن مدیری از سال ۱۴۰۱ و در میانه پخش فصل آخر «درهمی» همکاری‌اش را با صدا و سیما قطع کرد. مدیری در دو سه سال اخیر حضورش در شبکه نمایش خانگی بوده. اوسریال‌های طنز ساخته و در یکی دو سریال جدی بازی کرده و حالا «اسکار» را در حال پخش دارد، رئالیٹی شویی که توانسته مخاطبان زیادی داشته باشد. در همین سال‌ها و با ورود بیمان جلیلی به‌عنوان رئیس رسانه ملی تغییراتی در ساختار و چارت مدیریتی ایجاد شده؛ دیگر خبری از گروه‌های سریال و نمایش در شبکه‌های تلویزیونی نیست و چند شبکه تعطیل شده و سیما فیلم ساختار متفاوتی

گزارش ۲

پیدا کرده‌است. تقسیم‌بندی برای تولیدات نمایشی به شکل ژانر شده و هر گروه مدیر خودش را دارد. مسعود کریمی هم مدیریت گروه طنز سیما فیلم را بر عهده گرفته؛ بخش مهمی که زمانی بیشترین مخاطب را همین سریال‌های طنز داشتند و چند سال است که جز مجموعه «نون‌خ» و

یا «زیرخاکی» خبری از سریال‌های موفق طنز نیست. کریمی می‌گوید: مدیری قرار است با یکسریال طنز به تلویزیون برگردد. وی در توضیح بیشتر عنوان کرده: «با آقای مهرا نمدیری صحبت شده‌است و این نوید را می‌دهم که با آقای مهرا نمدیری همکاری خواهیم داشت. زمانش را الآن نمی‌توانم بگویم. اولویت ما برای این همکاری ساخت سریال است.» این مدیر اطلاعات بیشتری نداده و حالا باید دید آیا اختلافات حقوقی این کارگردان و بازیگر با صدا و سیما حل شده‌است و آیا مدیری با هم باز به تلویزیون برمی‌گردد و چه شرایطی را برای حضورش عنوان خواهد کرد.



صفحه‌آرا: بهروز قلی پور

صحنه

## «گالیله» میلیاردی شد

نمایش «گالیله» میلیاردی شد. آمار فروش و تعداد تماشاگران نمایش‌های مجموعه تئاتر شهر، تالار هنر و همچنین تماشاخانه سنگلج تا پایان پنجشنبه ۱۳دیبهشت‌ماه ۱۴۰۳ اعلام شد و نمایش گالیله به کارگردانی شهاب‌الدین حسین پور که از ۲۹فروردین در تالار اصلی با ظرفیت ۵۷۹مخاطب و قیمت بلیت ۳۰۰هزار تومان اجرای خود را آغاز کرده‌است، با مجموع ۱۱۳اجرا و میزبانی از ۵هزارو ۳۱۷مخاطب (با احتساب بلیت تمام‌بها، نیم‌بها، تخفیف‌دار و مهمان) توانست به فروشی معادل یک‌میلیارد و ۲۳۸هزار تومان دست پیدا کند. نمایش «روال عادی» به کارگردانی کیارش زُست که اجرای خود را از ۳۰فروردین در تالار چهارسو با ظرفیت ۲۲۲انفر و قیمت بلیت ۱۸۰هزار تومان آغاز کرده‌است، با مجموع ۱۳اجرا و میزبانی از ۸۴۱مخاطب توانست به فروشی معادل ۱۱۵میلیون و ۹۷۲هزار تومان برسد.

نمایش «توقف اتانازی» به کارگردانی محمدرضا عطایی فر که اجرای خود را از ۲۳فروردین در تالار چهارسوسو با ظرفیت ۳۲۲انفر و قیمت بلیت ۱۸۰هزار تومان آغاز کرده‌است، با مجموع ۱۹اجرا و میزبانی از هزارو ۳۵۲مخاطب توانست به فروشی معادل ۱۸۳میلیون و ۹۶۰هزار تومان دست یابد. نمایش «ان ترده» به کارگردانی مهدی زندیه و آیدین تمبیرچی نیز که اجرای خود را از ۲۳فروردین در تالار قشقایی با ظرفیت ۹۶نفر و قیمت بلیت ۱۷۰هزار تومان آغاز کرده‌است، با ۲۱اجرا و میزبانی از هزارو ۸۰۵مخاطب، فروشی معادل ۲۷۳میلیون و ۸۵۱هزار تومان داشته‌است.

هالیوود

### فیلم جدید برد پیت

به بودجه ۳۰۰ میلیون دلاری نیاز دارد



فیلم فرمول یک جوزف کوشینسکی که با بازی برد پیت ساخته می‌شود، با بودجه بالای ۳۰۰ میلیون دلاری، شکل می‌گیرد.به گزارش مهر به نقل از ورلدا آرل، فیلم جدید جوزف کوشینسکی با نام موقت «پکس» که با موضوع رقابت‌های اتومبیلرانی فرمول وان شکل می‌گیرد، همچنان در حال فیلمبرداری در فضای فرمول وان است. این فیلم که جدیدترین کارگردانی کوشینسکی پس از «تاب گان: ماریوک» است، بر مبنای فیلمنامه ایرن کرگو، با بازی برد پیت و توسط اپل تولید می‌شود. اکنون گفته می‌شود به‌احتمال زیاد به‌دلیل تأخیرها و فیلمبرداری مجدد این فیلم پس از اعتصاب‌های سال پیش، هزینه تولید آن به بیش از ۳۰۰میلیون دلاری می‌رسد. این در حالی است که هنوز هیچ استودیویی حق نمایش آن را نخریده‌است. با وجود اینکه اپل شروع به برنامه‌ریزی با «پکس» برای زرزو صفحه نمایش فیلمش کرده‌است، اما هنوز تاریخ اکران یا توزیع‌کننده‌ای تعیین نشده‌است؛ هرچند سونی و بردران وارنر خواستار فیلم هستند.

**آگهی مناقصه شماره ۱۲-۱۴۰۳**

**یک واحد صنعتی در نظر دارد خرید یک دستگاه ماشینکاری اینسرت خود را از طریق مناقصه عمومی از فروشنده واجد شرایط خریداری نماید.**

**زمان تحویل و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ می باشد.** شماره تماس : ۲۲۹۷۵۳۷۲-۷۳

بندرش آگهی ۱۹۱۸۱۹

**با هاشم‌شهرابی درمکترو دیده‌شوید**

تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تلفیقات بنده قطار  
تلفیقات درون واگن‌ها

**آگهی مزایده عمومی**

کد پستی شماره ۱۸۹۷۷۴۵۸۱ ارسال نمایند.

**هزینه انتشار اسناد مزایده:**  
مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/ریال می باشد که متقاضیان می بایست به روش توضیح داده شده در سامانه مزایده الکترونیک، نسبت به پرداخت آن اقدام نمایند.

**میزان سپرده شرکت در مزایده:**  
متقاضیان می بایست با رعایت موارد مندرج در ماده ۲ و ۳ شرایط اختصاصی، مبلغ سپرده شرکت در مزایده را به روش توضیح داده شده در سامانه مزایده الکترونیک، پرداخت نمایند.

**سایر موارد:**  
۱: متقاضیان محترم توجه داشته باشند که این مزایده به صورت الکترونیک و با ورود به سامانه مزایده به نشانی: mayadinonline.tehran.ir برگزار خواهد شد.  
۲: متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر، همچنین دسترسی به نشانی میادین و بازارها، می توانند به سایت سازمان به نشانی mayadin.tehran.ir مراجعه نمایند.  
۳: متقاضیان می بایست، ضمن چاپ و الصاق «برجسب شرکت در مزایده» که از سامانه مزایده الکترونیک دریافت می نمایند، بر روی پاکت در بسته ارسال، حتما مشخصات خود شامل: نام و نام خانوادگی، کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی؛ نام و شناسه ملی برای اشخاص حقوقی، شماره تلفن ثابت و همراه و موضوع مزایده را درج نمایند.  
۴: سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد بود و هزینه انتشار این آگهی به عهده پرنده / برندگان مزایده می باشد.  
۵: متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۹۶۰۱۸۳۸۲ (مدیریت متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۹۶۰۱۸۱۳۴ (مدیریت حقوقی) تماس حاصل نمایند.

**رابط عمومی و امور بین الملل سازمان مدیریت میلین میوه و تره بار شهرداری تهران**

بندرش آگهی ۱۹۱۸۱۹

# همشهری

ای شاهد قدسی، که کشیدند نجات؟  
وی مرغ بهشتی، که دهد دانه و آیت؟

صفحه آخر

www.hamshahronline.ir  
www.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴  
کد پستی: ۱۹۶۶۶-۲۵۹۵۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶  
تلفن: ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۱، ۲۲۰۳۰۰۲، ۲۲۰۳۰۰۳ | شماره ۶۷-۴۶۰۲۲۰

توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروزین  
تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲

پدربزرگ: ۸۳۲۱۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
تلفن: ۴۸۰۷۰۰۰۰

حضرت امیر المؤمنین علی؛  
آن که دوری سفر (قیامت) را به یاد آرد، برای آن آماده شود.

اذان ظهر: ۱۲:۰۱ | غروب آفتاب: ۱۹:۰۰  
اذان مغرب: ۱۹:۲۰ | نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۲  
اذان صبح فردا: ۳:۲۳ | طلوع آفتاب فردا: ۵:۰۱

گزارش:  
مدیر: مسعود میر  
مدیر: فاطمه عسگری نیا  
۳۴ (سینا و تلویزیون):  
مدیر: سعید هروی  
مدیر: علیرضا محمودی  
روز هفتم:  
مدیر: مریم باقریور  
صفحه آخر:  
مدیر: جواد نصرتی  
طرح و گرافیک:  
مدیر: محمدعلی حلیمی

صاحب امتیاز:  
مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
مدیر: دانیال معمار  
مدیر: تحریریه، مهدی علیپور  
نعاوان سردبیر:  
شهرام فرهنگ، علی عمادی  
شاهین امین، حامد قوقانی  
پروانه بیروزاد  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
مدیر هنری: مهدی سلامی  
مدیر: عکس: امیر بابیور

سیاسی و دیپلماتیک:  
مدیر: حسین ارجلو  
شهرنگار:  
مدیر: سوسن برادران  
دیپلمه طباطبایی:  
اقتصاد:  
مدیر: محسن امین  
مدیر: مریم موسی پور  
تماشکو:  
مدیر: امیر محمد یعقوب پور  
مدیر: لیلی خرسند  
ایران شهر:  
مدیر: زهرا عباسی

## یادداشت

### افعی کینه‌های تهران

سیدروس طباطبایی پور  
این روزها و همزمان با بزرگداشت مقام معلم، ماجرای شکایت وزارت آموزش و پرورش از سریال شبکه خانگی «افعی تهران» به کارگردانی سامان مقدم حساسی خبر ساز شد. سکانسی از قسمت هشتم این سریال که در آن شخصیت اصلی داستان، یعنی پیمان معادی برخوردی تند با ناظم سال‌های دور تحصیل می‌کند و این صحنه را چنان هنرمندانه به نمایش می‌گذارد که دل هر بیننده‌ای به درد می‌آید. اما به نظر می‌رسد باید ماجرای این داستان را نه از یک منظر، بلکه از جنبه‌های گوناگون بررسی کرد.

#### موقعیت زمانی

در نظام تعلیم و تربیت سال‌های دور کشورمان که البته به‌طور طبیعی، به مرور، رشد هم پیدا کرده، نباید از روش‌های اشتباه آن روزگار دفاع کرد؛ روش‌هایی که هدف وسیله را توجیه می‌کرد و چوب و فلک ابزاری معمول در اختیار معلم بود تا بتواند با استفاده از آن به اهداف آموزشی و پرورشی خود برسد. اولین موضوعی که در نقد این بخش از سریال باید به آن توجه کرد، این است که به نظر می‌رسد با توجه به موی سید آقای ناظم و سن و سال شاگرد سال‌های دور او، قصه تنبیه بدنی طرح شده در این سریال مربوط به همان سال‌های دور و سیاه تنبیه بدنی است و این قسمت را باید در ظرف زمانی همان روزگار بررسی کرد؛ ماجرای که در نظام تعلیم و تربیت این روزها به‌ندرت دیده می‌شود و اگر هم دیده شود، همگان آن را ناپسند می‌دانند.

#### موقعیت مکانی کلاس

باید اعتراف کنم بعد از حدود سه دهه حضور در کلاس درس، کاری را پر فشارتر، حساس‌تر و البته لذت‌بخش‌تر از شغل معلمی نمی‌دانم؛ حرفه‌ای که حتی با کوهی از صبر و تجربه، باز هم هر روز و هر لحظه در معرض نگاه‌ها، شیطنت‌ها و رفتارهای ناگهانی بچه‌هایی قرار می‌گیری که ویژگی شاخص سن‌شان، کودکی کردن است. البته باید پذیرفت معلمی که چنین شغل حساسی را انتخاب می‌کند حتماً خودش را برای مواجهه با چنین شرایط دشواری آماده کرده، اما معلم هم انسان است و اگر اتفاقی خارج از عرف در کلاس و مدرسه رخ دهد، او هم جایز الخطاست. در این شرایط معلم تنهاست و شاید بد نباشد وزارت آموزش و پرورش به جای شکایت از عوامل این سریال، ابزارهای آموزشی دیگری را در اختیار معلم قرار دهد تا او هم بتواند در چنین شرایط بحرانی کار آموزش و پرورش را در کلاس درس پیش ببرد. مثلاً وجود یک روانشناس تربیتی در هر مدرسه می‌تواند کمک‌حال یک معلم باشد تا ناهنجاری‌های داخل کلاس به روانشناس مدرسه ارجاع شود و روانشناس هم با علم و آگاهی ماجرا را به شکل ریشه‌ای به مسیری درست هدایت کند؛ روانشناسی که این روزها جای‌شان در بیشتر مدارس خالی است.

#### نفرت پراکنی

امانقدی که به این بخش از سریال وارد است، نه مقام بلند معلم را خدشه دار می‌کند و نه جایگاه دانش آموز را نقطه تاریک این سکانس. اشاعه کینه‌ورزی و دشمنی است؛ موضوعی که کرامت انسانی را هدف قرار داده و جامعه ایرانی باید پاسخگوی آن باشد. ماجرای غم‌انگیز، آن است انسانی که در این جامعه بزرگ شده، بعد از گذشت سال‌ها، هنوز نتوانسته از خطای معلمش بگذرد، آن هم معلمی که بالاخره در کنار بدی‌ها، خوبی‌های پدرانه‌ای هم داشته و این عقده، همچنان گریبان او را گرفته، حتی حالا که درک و دریافته نسبت به روزهای نوجوانی، افزایش یافته. به نظر می‌رسد بزرگان ما به جای طرح شکایت، باید فکری به حال این موضوع کنند.

## کارتون



اثر: مجتبی حیدرناه

## شتری با بار کتاب

کودکان سیستان و بلوچستان به روشی عجیب کتاب دریافت می‌کنند

#### شتر عاشق کتاب

اردیبهشت هر سال، بهشت عاشقان کتاب است؛ روزهایی که نمایندگان کتاب مثل آهن‌ربا، دوستدارانش را به سمت خود می‌کشاند تا در جشن بزرگداشت این یار مهربان، دور هم جمع شوند و از نفس کشیدن در هوای مطالعه، لذت ببرند. البته نمایندگان کتاب، تنها یک پهنانه است؛ پهنانه‌ای برای یادآوری اهمیت کتاب و کتابخوانی در سال‌های زندگی هر انسان؛ اما مروان کتاب در سرزمین من، آرام و قرار ندارند و برای ترویج کتاب، از دیبهشت و کارگاه و نمایشگاه هم نمی‌شناسند. یکی از آنها «عبدالقادر بلوچ» و کتابخانه عمومی «لیلا مهر» در روستای «وشنام دُری» سیستان و بلوچستان است. آخرین قدم او در مسیر ترویج کتاب برای بچه‌های این روستا و روستاهای اطراف، برگزاری طرحی به نام «سید سیار کتاب شتری»، همزمان با پربایی نمایشگاه کتاب است.



ماران کشت برنج، با نشاکاری در استان مازندران شروع شده و کشاورزان با شروع فصل نشاکاری، جوانه‌های برنج را که در خزانه آماده شده‌اند، به روش سنتی و مکانیزه در شالیزارها می‌کارند. عکس‌ها/ا برنا

## عکس روز

### قصه برنج



## خوش خبر

### زندانیانی که دانشجوی شده‌اند



امید به زندگی در حبس. این جمله زبان حال ۲۵۸ زندانی مجتمع زندانتهای قزل حصار است که زندان و حبس برای‌شان نه تنها پایان راه که یک شروع دوباره و تلنگری برای تغییر مسیر زندگی بوده است و چه از این شیرین‌تر. مدیر زندانگاه قزل حصار از ادامه تحصیل ۲۵۸ زندانی از مقطع نهضت تا دانشگاه خبر داده و گفته که از این تعداد ۵۳ نفر در مقطع نهضت، ۶۴ نفر در هنرستان فنی حرفه‌ای رشته مکانیک و ۱ نفر در مقطع کاردانی دانشگاه جامع علمی کاربردی بعت ۳ و در رشته مکانیک در حال ادامه تحصیل هستند. حتی تصور اینکه وقتی دوران حبس زندانیان در بند تمام می‌شود و همزمان با حکم آزادی مدرک فارغ‌التحصیلی را هم تحویل‌شان می‌دهند، حس شیرین و لذت‌بخشی است. ادامه تحصیل برای اغلب زندانیان مجتمع زندانتهای قزل حصار در مقاطع نهضت و هنرستان فنی حرفه‌ای بدون هر گونه هزینه تحصیلی است و ملزومات آموزشی و لوازم التحریر هم رایگان در اختیار این افراد قرار می‌گیرد.

## عکس‌خانه

### لطفاً اینجا پارک کنید!



اغلب، تابلوهایی که جلوی پارکینگ‌ها یا حتی روی دیوار کناری ساختمان‌ها می‌بینیم رویشان نوشته «اینجا پارک نکنید». حالا با زبان خوش یا با تهدید که «پارک مساوی با پنجری».

اما این بار یکی از هم‌وطنان خوش قلب شیرازی این قاعده را بر هم زده و با نصب تابلویی روی پارکینگ خانهاش مجوز پارک کردن در آن محل را برای مسافران و همسایگان صادر کرده است. او با نوشتن این نکته که «این پارکینگ را فعلاً لازم نداریم» به مسافران اجازه داده ماشین‌شان را جلوی پارکینگ خانهاش بگذارند.

جالب تر اینکه مسافران خوش ذوق هم تلاش کرده‌اند لطف این شهروند مهربان شیرازی را با پیام‌های محبت آمیزی که روی تابلو برایش نوشته‌اند، جبران کنند.

## لاغری به کمک ریاضی

شاخص BMI در واقع یک معیار برای سنجش و اندازه‌گیری چربی بدن بر اساس قد و وزن هر فرد است



سن	شاخص BMI مناسب
۱۹ تا ۲۴ سال	۲۲
۲۵ تا ۳۴ سال	۲۳
۳۵ تا ۴۴ سال	۲۴
۴۵ تا ۵۵ سال	۲۵
۵۵ تا ۶۴ سال	۲۶
۶۴ سال به بالا	۲۷

شده و به مرز هشدار رسیده و با اینکه وزارت بهداشت و جامعه پزشکیان طرح‌هایی را برای تغذیه سالم و تحرک بیشتر مردم اجرایی می‌کنند، اما این خود مردم هستند که در وهله اول باید برای سلامتی و لاغر تر شدن اقدام کنند. عوامل متعددی برای افزایش وزن تعریف شده‌اند که اصلی‌ترین آن جایگزین شدن غذاهای کم کیفیت و فرآوری شده به جای غذاهای سالم و کم شدن تحرک در زندگی انسان شهرنشین است. بنابراین ابتدا باید در نوع تغذیه و فعالیت بدنی مان تجدید نظر کنیم و برای اینکه به وزن درستی برسیم، بهتر است سراغ شاخص BMI برویم. BMI مخفف عبارت انگلیسی Body Mass Index به معنی شاخص توده بدنی است. در واقع یک معیار برای سنجش و اندازه‌گیری چربی بدن بر اساس قد و وزن هر فرد است. برای محاسبه BMI لازم است که وزن خود به کیلوگرم و قد خود را به متر بدانید. فرمول محاسبه BMI بسیار ساده است. قد خود را در خودش ضرب می‌کنید و سپس وزن خود را بر عدد حاصل تقسیم می‌کنید. (به عبارتی وزن تقسیم بر توان ۲ قد) حاصل به دست آمده نشان‌دهنده شاخص BMI شماست. حالا با مراجعه جدول BMI متوجه می‌شوید که وزنتان بالاتر از استاندارد است یا نه. به این صورت می‌توانید بهتر تصمیم بگیرید که چقدر وزن کم کنید تا سالم بمانید.

کار از «تپل بانمک» و «توپر جذاب» بودن گذشته و حالا دیگر چاقی به یک اپیدمی و معضل در دنیا بدل شده است. گذشتگان ما بی دلیل چاقی را ام‌الامراض (مادر بیماری‌ها) نخوانده‌اند. کارشناسان اعتقاد دارند که تعداد حیرت‌انگیزی از مردم با چاقی زندگی می‌کنند و روزبه‌روز هم بر تعدادشان افزوده می‌شود. ضمن اینکه چاقی باعث بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی مثل فشار خون و دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های مفصلی و همینطور برخی از انواع سرطان‌ها می‌شود و همه اینها نه تنها برای سال‌ها یک زندگی دردناک و بی کیفیت را به فرد مبتلا تحمیل می‌کند، بلکه سبب افزایش قابل توجه هزینه‌های درمان می‌شود. به همین دلیل، امروز دیگر چاقی را نه یک مشکل فردی، بلکه چالش سلامتی می‌دانند که منابع نیروی انسانی و مالی را می‌بلعد. دانشمندان باور دارند که چاقی باید به عنوان بیماری شناخته شود تا وضعیت ناپایدار کنونی آن خاتمه یابد. در واقع برچسب‌گذاری چاقی به عنوان یک بیماری مزمن، شبیه اسم یا صرع می‌تواند مردم را تشویق به ارائه درمان، به جای تکیه بر رژیم‌های ناپایدار کند و قرار گرفتن چاقی در فهرست بیماری‌ها به وضعیت بی‌سروسامان کنونی آن پایان می‌دهد. در کشور ما هم مثل باقی نقاط دنیا، چاقی به یک معضل تبدیل

فاطمه عباسی



# همیشه



# ولنگین ها

پرسپولیس در روزی که فرصت‌های زیادی را از دست داد هوادار را بر دتا موقتاً به صدر جدول صعود کند؛ رقابت همچنان ادامه دارد

0	هوادار
2	پرسپولیس

## گزارش بازی از سر شکم‌سیری

هفته بیست‌وهفتم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران عصر دیروز با آغاز شش و ۳ بازی باقیمانده نیز فردا (دوشنبه) برگزار خواهد شد تا تکلیف صدرنشینی در فاصله ۳ بازی تا پایان این رقابت‌ها مشخص شود.

**قزوین آرام نمی‌گیرد**  
شمس‌آذر در ادامه روند خوب هفته‌های اخیرش توانست با یک گل بر ملوان پیروز شود و جایگاهش را بین تیم‌های نیمه بالای جدول محکم‌تر کند. نماینده قزوین دیروز در زمین خودش میزبان ملوان بود و خیلی زود در همان ۵ دقیقه ابتدایی از حریفش پیش افتاد. یک پرتاب بلند اوت و یکی دو بار رفت و برگشت توپ در محوطه جریمه ملوان در نهایت با ضربه سر محمد پاپی به شکلی عجیب وارد دروازه مهمان شد. این اولین گل پاپی در طول فصل بود و ۳ امتیاز دیگر را به حساب تیم سعید دقیقی واریز کرد. شاگردان دقیقی در ۳ بازی اخیر ۴ بار پیروز شده و مجموعاً به ۱۳ امتیاز رسیده‌اند. ملوان اما در همین هفته فقط ۵ امتیاز گرفته و در ۵ بازی اخیر هیچ بردی نداشته است.

**تساوی سپاهان با تیم دوش**  
یکی دیگر از بازی‌های جذاب شب گذشته، جدال سپاهان با مس رفسنجان بود که به دلیل حضور محرم نویدکیا روی نیمکت مس جذابیت‌های خاصی خودش را داشت. هر دو تیم هفته آینده بازی‌های مرحله یک چهارم جام حذفی را در پیش دارند و به همین خاطر روزه مورایس در تقابل با نویدکیا تصمیم گرفت به تعدادی از نفرات اصلی‌اش استراحت بدهد. رامین رضاییان، فرشاد احمدزاده، میلادزکی‌پور و شهریار مغاللو از ترکیب خارج شدند و در غیاب آنها سپاهان با پاس آریا یوسفی و ضربه کاوه رضایی در دقیقه ۹ به گل اول رسید. این برتری تا نیمه دوم پابرجا بود تا اینکه مس در دقیقه ۶۲ بازی را به تساوی کشاند و زنده گل مساوی هم جلال علی‌محمدی بازیکن سابق سپاهان بود. بازی با همین تساوی یک - یک به پایان رسید تا ۲ تیم به بازی حساس هفته آینده در جام حذفی بیندیشند.

**دو تا زدند، ده تا زدند**  
پرسپولیس بازی با هوادار را با برتری همه‌جانبه آغاز کرد و فرصت‌های گلزنی یکی پس از دیگری برای این تیم خلق می‌شدند اما ستاره‌های سرخپوش به شکلی عجیب و غریب موقعیت‌های گلزنی را از دست می‌دادند تا مسابقه‌ای که می‌توانست پرگل‌ترین برد فصل را برای شاگردان ویرا به ارمغان بیاورد در دقایقی از بازی حتی هواداران را به استرس از دست دادن امتیاز بیندازد. عیسی آل‌کثیر در دقیقه ۱۴ روی پاس عالی امید عالیشاه اولین گل مسابقه را زد اما از آن به بعد هر چه موقعیت نصب پرسپولیس‌ها شد در کمال ناباوری از دست رفت. مصدومیت علیرضا حقیقی در نیمه اول، مسعود شجاعی را مجبور کرد دروازه‌بان خود را در دقیقه ۴۰ تعویض کند و آرشا شکوری بالاخره فرصت بازی در لیگ برتر را به دست بیاورد. این دروازه‌بان ۱۷ ساله هم از لحظه ورود به زمین چند موقعیت را از پرسپولیس‌ها گرفت اما بالاخره در دقیقه ۷۴ و روی پاس دنیال اسماعیلی فر، دروازه‌بان دوم هوادار هم تسلیم شد تا آل‌کثیر دومین گل خود و تیمش را به ثمر برساند. عیسی به راحتی می‌توانست در این میدان ۳ یا ۴ گل بزند و تعداد گل‌هایش را در جدول گلزنان دورقمی کند اما در نهایت به همان ۲ گل بسنده کرد و موقعیت‌های هوادار هم با درخشش بیرانوند مهار شد تا بازی با همان نتیجه ۲ بر صفر به پایان برسد.

**شروین همچنان بزرگ**  
صنعت نفت آبادان در جست‌وجوی آخرین شانس‌هایش برای بقا در لیگ برتر، دیشب در اراک روی روی آلومینیوم قرار گرفت. آبادانی‌ها با هدایت فراز کمالوند با انگیزه‌تر از میزبان اراکی بازی می‌کردند و با یک نمایش درگیرانه چند موقعیت هم روی دروازه حریف ایجاد کردند. این موقعیت‌ها در نهایت به یک گل باارزش در آخرین دقیقه نیمه اول منتهی شد. پاس به بیرون بوباکار تراوالی و شوت زمینی حسین شنائی آبادانی‌ها را برنده به رختکن فرستاد، اما شروین بزرگ در ادامه هفته‌های موفقش در همان ابتدای نیمه دوم گل تساوی را با ضربه سر به ثمر رساند. شروین که این بار به عنوان بازیکن اصلی در ترکیب قرار گرفته بود با این گل آلومینیوم را به بازی برگرداند و در دقیقه ۷۷ جای خودش را به امیرنوری داد. بازی با همان نتیجه مساوی به پایان رسید و ۳ امتیازی که می‌توانست صنعت‌نفت را دوباره به بقا امیدوار کند از چنگ این تیم خارج شد.

**چشمک به پله سوم**  
آخرین بازی شب گذشته هم جدال ۲ تیم تراکتور و گل‌گیر در شهر تبریز بود که با برتری میزبان به پایان رسید. گوستاوو واگنین در نیمه اول و رحمان جعفری در نیمه دوم گل زدند تا تراکتور با ۲ گل بر مهمانش چیره شود. حمید مطهری طی ۲ بازی تراکتور به ۳ برد و یک تساوی (مقابل استقلال) رسیده که نتایج قابل قبولی است.

PARIS 2024

075

روز مانده تا المپیک

---

پخش زنده

لائگا اسپانیا

اتلتیکو مادرید

17:45

سلتاویگو

---

لیگ برتر فرانسه

منچستر یونایتد

19:00

آرسنال

---

لیگ برتر آلمان

بایرن مونیخ

19:00

ولفسبورگ

---

سری آ ایتالیا

یوونتوس

19:30

سالر نیتانا

---

اتالانتا

22:15

آس روم

---

لیگ یک فرانسه

پاری سن ژرمن

22:30

تولوز

---

لیگ برتر پرتغال

پورتو

23:00

بواویستا

---

برنامه بازی

لیگ برتر ایران - هفته ۲۷

دوشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

خوب‌آهن

18:15

پیکان

---

استقلال خوزستان

19:30

نساجی

استقلال

19:30

فولاد

www.hamshahrimarket.com

تخفیف ویژه در سایت

عجوبه‌های تاریخ فوتبال

در قاب همیشه‌مهری تماشاگر

# Jose Morais

## ایرانی، باشناسنامه پرتغالی

این روزها به نظر می‌رسد خلق و خوی مورایس از هر زمان دیگری به مرز میان وطنی نزدیک تر شده است



### استوری بازی

به نظر می‌رسد این، لوس ترین پدیده فوتبال ایران است

یکی از حواشی زرد و سفید روزهای گذشته فوتبال ایران، استوری حمایتی رامین رضاییان از محمد دانشگر بود که فوراً هم پاک شد. مدافع راست سپاهان پیامی را در پشتیبانی از همبازی خود منتشر کرد که سر و صدای زیادی راه انداخت و ناچار به حذف آن شد، چرا؟ چون هواداران به هر حال رضاییان را پرسپولیسی می‌دانند و دانشگر هم همین اواخر به قمرزها توهین کرده بود. جالب اینکه بعد از حذف استوری رضاییان، دانشگر با انتشار پیامی به او طعنه زد و همبازی‌اش را خجالت داد!

انصافاً خود ما موقع نوشتن این چند خط خجالت کشیدیم و دچار شرم نیابتی شدیم. آقا چه کار می‌کنید؟ مگر فوتبالبست نیستید و قرارداد حرفه‌ای ندارید؟ یعنی آن همه پول می‌گیرید که این بازی‌ها را در بیاورید؟ مگر کار یک ورزشکار متخصص این است که دم به دقیقه استوری بگذارد و پاک کند؟ یعنی برای همین کار دستمزدهایی دریافت می‌کنید که برخی مردم عادی تعداد صفرهایش را هم نمی‌توانند بشمارند؟

فوتبال ایران کم و کاستی و کجی زیاد دارد اما حقیقتاً یکی از لوس ترین و غیرقابل تحمل ترین پدیده‌های همین استوری بازی‌هاست؛ روند ششومی که قبلاً حتی دوستان ملی پوش با کمک آن علیه کادرفنی توپخانه هم کردند. گاهی فکر می‌کنیم کاش برمی‌گشتیم به همان فوتبال قبل از موبایل و اینستاگرام؛ روزهایی که این دوستان هر لحظه و سوسه نمی‌شدند احساسات آنی‌شان را با هزاران نفر به اشتراک بگذارند و دو دقیقه بعد پشیمان شوند!

**بهروز رسایی** | الان که شما این مطلب را می‌خوانید، طبیعتاً نتیجه بازی مس رفسنجان و سپاهان مشخص شده اما فارغ از اینکه تلاشی پوشان اصفهانی در این بازی چه کرده‌اند، اظهارات بحث‌برانگیز ژوزه مورایس در نشست خبری پیش از مسابقه از او چهره‌ای ناامیدکننده ساخت؛ مردی که اوایل دوران حضورش در ایران به عنوان یک مربی جنلین شناخته می‌شد و رسانه‌ها از بقیه می‌خواستند وقار و حرفه‌ای‌گری او را سرمشق قرار بدهند اما هر چه جلوتر رفتیم وضع بدتر شد و حالا استاد عملاً بسیاری از همکاران ایرانی‌اش را روسفید کرده است! به جرات می‌توان گفت هر چه مورایس در این نشست و چند مصاحبه اخیر دیگرش به زبان آورد، جای بحث داشت و هر جمله‌اش از جمله قبلی بدتر به نظر می‌رسید.

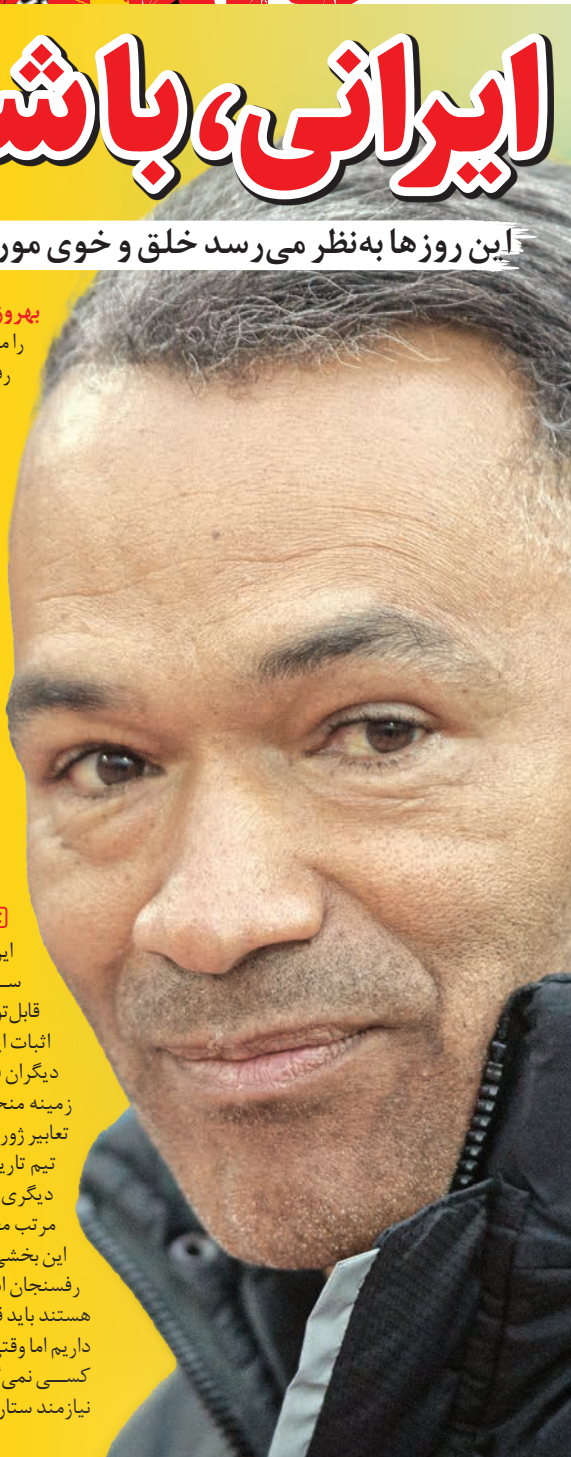
#### یک تیم بی ستاره

این روزها و بعد از مسجل شدن خروج سپاهان از کورس قهرمانی، بخش قابل توجهی از توان و انرژی ژوزه مورایس صرف اثبات این مسئله شده که تیم او انقدرها هم که دیگران فکر می‌کنند ستاره ندارد یا لااقل در این زمینه منحصر به فرد نیست! در شرایطی که برخی تعابیر ژورنالیستی از سپاهان به عنوان گران ترین تیم تاریخ لیگ برتر می‌یاد می‌کنند، مورایس فاز دیگری برداشته و در مثال‌هایش هم به‌طور مرتب مخاطبان را به پرسپولیسی ارجاع می‌دهد.

این بخشی از اظهارات مورایس پیش از بازی با مس رفسنجان است: «می‌گویند بازیکنان ما چون ستاره هستند باید قهرمان شوند، خوشحالم این همه ستاره داریم اما وقتی به تیم‌های دیگر نگاه می‌کنم، می‌بینم کسی نمی‌گوید بیرونند ستاره است اما می‌گویند نیازمند ستاره است، درحالی‌که دروازه‌بان اول تیم ملی نیست. کنعان زادگان ستاره نیست اما دانشگر، بزدانی و محمدی ستاره هستند! گولسایانی که از سپاهان به پرسپولیسی رفته را ستاره صدا نمی‌کنند. سروش رفیعی ستاره نیست و محمد کریمی ستاره است. می‌توانم تا آخر ادامه دهم. تیم ما یعنی این همه ستاره دارد؟ بقیه تیم‌ها ستاره ندارند؟»

#### تیر خلاص

از همه بدتر اما جایی است که مورایس ناکامی این فصل سپاهان را با قهرمان نشدن این تیم طی یک دهه گذشته توجیه می‌کند و آشکارا می‌گوید: «ما چیزی را از دست نداده‌ایم. پرسپولیسی اگر قهرمان نشود چیزی را از دست داده است.» جاب اینطوری برانکو ایوانکوویچ هم موقع حضور در ایران می‌توانست بگوید پرسپولیسی یک دهه قهرمان نشده و الان هم اگر جام نبرد مهم نیست! راستش این جمله، عملاً دیگر تیر خلاص مورایس به آخرین امیدهای مخاطبان منطقی بود. کاملاً پایین‌تر از سطح نقد.



### نگنه بازی

#### رندش کن برود دنبال کارش!

بین بعضی پیشکسوتان پرسپولیسی و استقلال، مسابقه «اثبات تمصب» وجود دارد و آنها گمان می‌کنند هر چه چشم بسته تر به حمایت از تیمشان برخیزند، کارشان درست‌تر است و مردم بیشتر متوجه وفاداری آنها خواهند شد. در همین راستا هر روز انواع و اقسام جملات عجیب و غریب تولید می‌شود. در یکی از جدیدترین نمونه‌ها، پرویز مظلومی، پیشکسوت استقلال گفته: «پرسپولیسی ۱۴ امتیازش را با اشتباهات دآوری گرفته»، یعنی طوری که انگار استقلال، گونیا و نقاله دستش گرفته و دقیقاً همه چیز را محاسبه کرده است. پرویز خان یک مقدار دیگر جلوتر می‌رفت، کلا چیزی از امتیازات پرسپولیسی باقی نمی‌ماند و این تیم به دسته دوم سقوط می‌کرد. به نظر ما او لااقل باید این عدد را راند کند و بگوید ۲۰ امتیاز حریف سستی به خاطر داوران بوده. اینطوری شیک‌تر است!

#### خبری از ترمز نیست

روزهای خوب شهاب زاهدی در لیگ ژاین ادامه دارد و حالا پوشش درخشش او در جی لیگ به برنامه ثابت رسانه‌ها در شروع هر هفته تبدیل شده است. تیم زاهدی یعنی اوبسیا فوکوگو کوا در حالی در یک بازی خانگی مقابل کیوتو سانگا به برتری ۳ بر ۲ دست یافت که مهاجم ایرانی گل زرد اما در عوض در دقیق آغازین بازی پاس گل نخست فوکوگو کارا به زیبایی برای هم تیمی‌اش ارسال کرد. این دومین پاس گل زاهدی در جی لیگ بود که کنار ۶ گل زده این بازیکن، باعث شده او به‌طور مستقیم در ثبت ۸ گل برای تیمش نقش داشته باشد. با توجه به اینکه زاهدی کلا چیزی حدود ۶۵۰ دقیقه برای تیم جدیدش بازی کرده، می‌توان گفت او تقریباً هر ۸۰ دقیقه یک گل زده یا ساخته است.

#### متأسفانه قهرمان شدیم!

دور نموند و رئال مادرید در حالی به بازی فینال لیگ قهرمانان اروپا راه یافته‌اند که اگر دور نموند شکست بخورد، سود بیشتری می‌کند! باشگاه آلمانی در تابستان جود بلینگام را به رئال فروخته و در قرارداد او ذکر شده اگر مادریدی‌ها قهرمان اروپا شوند، ۵ میلیون یوروی دیگر هم باید به دور نموند داده شود. حالا دست روزگار خود دور نموند را در این مسیر قرار داده. با توجه به اینکه فاصله پادشاه تیم‌های اول و دوم لیگ قهرمانان کمتر از ۵ میلیون یورو است، از نظر مالی به سود آنهاست که شکست بخورند و پول بلینگام را بگیرند. آدم یاد ایرج عرب، مدیرعامل سابق پرسپولیسی می‌افتد که بعد از دبل قهرمانی این تیم در فصل مجدهم با گلایه از مشکلات مالی گفته بود: «این وسط متأسفانه ما قهرمان جام حذفی هم شدیم و آپشن پادشاه بازیکنان فعال شد.»

**آگهی مزایده**  
۱۴۰۳ - ۰۱

**شرکت ایران خودرو دیزل**  
در نظر دارد اقلام ضایعاتی و مازاد بر نیاز خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.  
اطلاعات بیشتر در: [www.ikd.ir](http://www.ikd.ir)  
پست الکترونیکی: [Mazad@ikd.ir](mailto:Mazad@ikd.ir)  
شماره تماس: ۰۲۱-۵۱۲۴۲۰۹۱-۲

**ارتباطات و امور بین الملل**  
**شرکت ایران خودرو دیزل**

**اهدای خون = اهدای زندگی**

**۱۲۵**

موضوع آگهی:  
ابلاغ اتهام آقای حسین حبیب پوریان متولد ۱۳۶۴ فرزند محمد تقی صادره از سندج شماره برگ ابلاغ اتهام: ۱۴۰۲/۱۱۹/۱۶۱۵ م مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۳ مرجع رسیدگی کننده:

هیئت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران نظر به اینکه پرونده شما به اتهام غیبت غیر موجه به صورت متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است در شعبه یکم هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران تحت رسیدگی می باشد لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی دفاعیه کتبی خود را به انضمام مدارک به هیات مذکور به نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان کوه نور، کوچه چهارم، پلاک ۱۲ طبقه اول تسلیم نمایید. بدیهی است چنانچه در مهلت یاد شده دفاعیه کتبی خود را تسلیم ننمایید هیات طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرایی قانون رسیدگی به تخلفات اداری عمل خواهد کرد.

**قدرت له محمدی**  
**مدیرعامل و عضو هیات مدیره**

**۱۲۵**

موضوع آگهی:  
ابلاغ اتهام آقای سعید دوست طلب متولد ۱۳۶۴ فرزند امیرعلی صادره از تهران شماره برگ ابلاغ اتهام: ۱۴۰۲/۱۱۹/۱۵۵۱ م مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ مرجع رسیدگی کننده:

هیئت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران نظر به اینکه پرونده شما به اتهام غیبت غیر موجه به صورت متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است در شعبه یکم هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران تحت رسیدگی می باشد لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی دفاعیه کتبی خود را به انضمام مدارک به هیات مذکور به نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان کوه نور، کوچه چهارم، پلاک ۱۲ طبقه اول تسلیم نمایید. بدیهی است چنانچه در مهلت یاد شده دفاعیه کتبی خود را تسلیم ننمایید هیات طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرایی قانون رسیدگی به تخلفات اداری عمل خواهد کرد.

**قدرت له محمدی**  
**مدیرعامل و عضو هیات مدیره**

**اطلاعیه**

قابل توجه مالکین اصلی و خریداران محترم اراضی ۲۰۴۰ هکتاری تحت پوشش تعاونی تولید ماهدشت

لطفاً پیرو اطلاعیه‌های قبل نسبت به تشکیل پرونده و ثبت سلسله مراتب معاملات ملک خود با ارائه مدارک قانونی جهت امور حقوقی طبق مقررات به روابط عمومی شرکت تعاونی تولید ماهدشت حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت شرکت تعاونی تولید ماهدشت هیچگونه مسئولیتی در قبال آنها نخواهد داشت و حق هرگونه اعتراض از آنها سلب خواهد شد.

**تجدید آگهی ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دور مرحله‌ای شماره ۱۴۰۲/۰۵۶ / م س**

مهندسی، خرید، نصب و راه اندازی شناسه: ۱۷۱۲۴۹۰

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی صرفاً از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۳۶۳۶۱۰۰۰۴۵ انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گذار: تلفن: ۰۲۱-۲۳۹۴۲۵۷۳  
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت: مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

**آگهی مناقصه عمومی خرید یک سست باتری نیکل کادمیوم مورد نیاز نیروگاه سیکل ترس**

شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس در نظر دارد در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شماره MNTF-1403-124-59 نسبت به تأمین یک سست باتری نیکل کادمیوم واحدهای گازی GE-FRAME 9 مورد نیاز نیروگاه سیکل ترکیبی فارس اقدام نماید. لذا از شرکت‌های واجد صلاحیت و با سابقه کار مشابه در این زمینه، دعوت می‌شود در صورت تمایل جهت دریافت رایگان اسناد مناقصه طی روزهای ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ تا ۱۴۰۲/۰۲/۲۶ به آدرس تهران خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهائی شمالی، خیابان صائب تبریزی غربی کوچه ۱۲ متری غربی (شهید بی بی شهریاربوی) پلاک ۱۲ شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس و هم چنین به آدرس سایت: [www.ftpg.ir](http://www.ftpg.ir) مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر یا شماره ۸۸۶۱۵۲۳۷ - ۸۸۶۱۵۲۳۷ واحد قراردادها تماس حاصل نمایند. مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ به نشانی فوق می باشد.

**فراخوان‌های مدیریت تأمین ایرانسل**  
اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۱۲ - ۰۳۰۲

- مناقصه رنگ آمیزی دکل مربوط به پروژه‌های FTK و Relocation
- مناقصه توزیع و تحویل محصولات بین انبار های ایرانسل
- مناقصه طراحی، جمع آوری اطلاعات و اجرای سیستم مدیریت دارایی‌های فیزیکی و تجهیزات ساختمان و تأسیسات
- مناقصه تأمین و چاپ استیکر، مش، فلکسی و نیز اندازه‌گیری، ساخت، حمل و نصب تابلوهای چلیوم و لایت‌باکس داخلی

جزئیات بیشتر و ثبت نام در فراخوان:  
[sourcing.irancell.ir](http://sourcing.irancell.ir)

ارتباط با ما:  
[callforbids@mtnirancell.ir](mailto:callforbids@mtnirancell.ir)

**ایرانسل**  
MTN

**آگهی مزایده عمومی فروش پارکینگ**

شرکت سرمایه‌گذاری هلال احمر ایران در نظر دارد نسبت به فروش یک واحد پارکینگ از پارکینگ‌های پروژه مجتمع تجاری تندیس شیراز واقع در شهرستان شیراز، با موقعیت عالی از طریق مزایده اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه متقاضیان دعوت می‌شود در صورت تمایل جهت شرکت در مزایده فوق‌الذکر حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ چاپ آگهی جهت دریافت اسناد مزایده به نشانی: تهران خیابان شهید دکتر بهشتی، خیابان قائم‌مقام فراهانی، کوچه شهید میرزاحسنی، پلاک ۱۶، ساختمان هلال، واحد دبیرخانه محرمانه شرکت سرمایه‌گذاری هلال احمر ایران مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۱۱ - ۸۸۷۰۱۰۱۰ تماس حاصل نمایند.

پارکینگ مورد نظر	طبقه	مساحت	قیمت پایه بر اساس هر مترمربع
A - ۲ - ۶۸	منفی دو	۱۴٫۳	۲۰۹٫۷۰۰۰۰

- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد و شرکت سرمایه‌گذاری هلال احمر ایران در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- اسناد مزایده از طریق سایت [www.helalinvestment.ir](http://www.helalinvestment.ir) نیز قابل دریافت می‌باشد.

**مجتمع تجاری و پارکینگ طبقاتی تندیس شیراز**  
شهرستان شیراز: حدفاصل چهارراه خیرات و پارامونت نبش کوچه شهید حجری

**شرکت سرمایه‌گذاری هلال احمر ایران**



# دوراهی در اولدترافورد

میان این دو دشمن کدام را انتخاب کنیم؟

فقط ۱۰ بازی دیگر تا پایان تتهالیگ اروپایی که هنوز تکلیف قهرمانش مشخص نشده، باقی مانده است. حتی هلند، پرتغال، ترکیه و بقیه لیگ‌های اروپایی هم قهرمان خود را شناخته‌اند اما سیتی و آرسنال دست‌بردار نیستند و از رقابت کوتاه نمی‌آیند. اگر امشب منچستر یونایتد به دشمن همشهری خودش لطف کند و یکی از دشمنان اصلی‌اش یعنی آرسنال را ببرد، کورس قهرمانی به سود منچستر سیتی به پایان می‌رسد. هر نتیجه‌ای در این بازی موجب دشمن شدن منچستر می‌شود؛ یا به سود منچستر سیتی یا به نفع آرسنال.

معجزه این است که آرسنال قهرمان شود و به حسرت ۲۰ ساله خود پایان دهد. اگر اتفاق دیگری رقم بخورد، روال طبیعی است. در صد شانس قهرمانی آنها نسبت به سیتی ۳۵.۵٪ است. با این حال آرتا گفته که معزش به او می‌گوید آرسنال باید جام لیگ برتر را بالای سر ببرد. او این موضوع را به بازیکنانش هم انتقال داده: «من فقط مغز و شهودم را دنبال می‌کنم و این چیزی است که می‌خواهم دنبال کنم، می‌خواهم همه اعضای تیم اینطور فکر کنند. امیدوارم بتوانیم» بسیاری آرسنال را بهترین تیم این فصل انگلستان می‌دانند اما سیتی و گواردیولا به قهرمانی عادت کرده‌اند.

■ گل سساکا به پورتموث، او را به ۲۰ گل در این فصل در تمام رقابت‌ها رساند و به نخستین بازیکن انگلیسی تبدیل کرد که پس از تئو والکات به بیشترین تعداد گل در یک فصل می‌رسد. والکات فصل ۱۳-۲۰۱۲ برای تویچی‌ها ۲۱ گل زده بود. ساکا در هر ۱۰ بازی آخر خود در لیگ برتر در اولدترافورد یا گل زده (۳ بار) یا پاس گل داده (یک بار). او روی ۵ گل مقابل شیطاین سرخ در این رقابت‌ها مشارکت داشته (۳ گل و ۲ پاس گل). فقط تیری آنری به عنوان بازیکن آرسنال در بازی یونایتد روی گل‌های بیشتری (۱۲) تأثیر گذاشته است.

■ رایس توپ را بیشتر از هر بازیکن دیگری در لیگ برتر در این فصل حمل کرده است؛ ۷ هزار و ۵۲۰ متر. ■ شکست تلخ ۴ بر صفر یونایتد از کریستال پالاس ۲ بازیکن این تیم را از تیم ملی برزیل برای کوبا آمریکای تابستان خط زده؛ کاسمیرو و آنتونی ریچار لیسونو از تاتنهام و گابریل ژسوس از آرسنال هم به دلایل مشابه خط خوردند. همه آنها در جام جهانی حضور داشتند.

■ باخت هفته گذشته منچستر، سیزدهمین شکست آنها در این فصل از لیگ برتر بود؛ بیشترین باخت یونایتد در یک دوره لیگ بعد از فصل ۹۰-۱۹۸۹ (۱۶) و هجدهمین شکست آنها در تمام رقابت‌ها در فصل ۲۴-۲۰۲۳. آنها آخرین بار فصل ۷۸-۱۹۷۷ (۱۹) در یک بازی بیشتر شکست خورده بودند.

■ منچستر این فصل در مجموع ۸۱ گل دریافت کرده که بیشترین گل خورده آنها از فصل ۷۱-۱۹۷۰ تا ۸۲ است.

■ نین هاج در این فصل از آسیب‌دیدگی مدافعانش لطمه زیادی دید. هری مگوایر، واران، لیندولف، لیساندرو مارتنس، جانی ایوانز و حتی کاسمیرو و پست دفاع میانی به بازی گرفته شدند. زوج واران-ایوانز، چهاردهمین ترکیب دفاع میانی در من یونایتد این فصل بود؛ ۲ بازیکنی که از ابتدا فقط چهار گل هم بازی کرده‌اند. بازیکنان این تیم در ازای ۵۴ امتیازی که تیم در این فصل گرفته‌اند، ۶۸ بار مدموم شده‌اند.

■ رشرفورد با اینکه فصلی پرانتقاد را سپری کرده، مقابل تیم‌های بزرگ آمار فوق‌العاده دارد. او به هر یک از بیگ‌سیکس گل زده و به لیورپول گل زد.

■ رشرفورد در ۴ بازی قبلی خود مقابل آرسنال در لیگ برتر روی گل زده مشارکت داشته؛ ۴ گل و ۲ پاس.

## پپ قهرمانی می‌خواهد

منچستر سیتی بی‌خیال قهرمانی نمی‌شود. ساگردان پپ عصر دیروز در نخستین بازی هفته سی و هفتم به مصاف فولام رفتند و موفق شدند در زمین حریف با نتیجه ۴ بر صفر برنده شوند. با این نتیجه تعداد بازی‌های سیتی و آرسنال در عدد ۳۶ مساوی شد و آبی‌های شهر منچستر با ۸۵ امتیاز صدر جدول را در اختیار گرفتند. آرسنال ۸۳ امتیازی، امروز به دنبال پس گرفتن صدر خواهد بود. سیتی در بازی‌های آینده باید با تاتنهام و وستهم روبه‌رو شود.

# تحقیر در فینال

کدام تیم‌ها بدترین شکست‌ها یا قاطع‌ترین بردها را در دیدار نهایی اروپا به دست آورده‌اند؟

روزهایی بود که به رئال مادرید طعنه می‌زدند قهرمانی‌های آنها در جام باشگاه‌های اروپا به دوران سیاه و سفیدبودن تلویزیون برمی‌گردد ولی حالا پادشاه فوتبال اروپا تاکنون ۱۴ بار جام باشگاه‌های لیگ قهرمانان اروپا را فتح کرده و در آستانه پانزدهمین جام است. از سال ۱۹۹۲ که نام و فرمت مسابقات تغییر کرد، رئالی‌ها ۸ بار قهرمان شده‌اند. آنها در دوره اول آغاز رقابت‌ها با فرمت قبلی به قهرمانی رسیده بودند ولی برای ششمی ۵ سال صبر کردند اما برای رسیدن به جام هفتم، صبر آنها طولانی‌تر شد؛ رئالی‌ها ۳۰ سال به این عنوان نرسیدند. غول اسپانیایی در هر ۸ بار آخری که از سال ۱۹۹۸ به بعد به فینال رسیده، بازی را برده است. پرافتخارترین تیم بعدی میلان است که در فرمت جدید یک قهرمانی کم‌تر از قهرمانی‌های رئال دارد؛ آنها ۴ بار قهرمان شده‌اند. دورتموند فینالیست امسال هم یک‌بار سال ۱۹۹۷ با پیروزی ۳ بر یک مقابل بوونتوس به این عنوان دست یافته و یک بار هم سال ۲۰۱۳ به بایرن مونیخ در ومبلی باخته. حالا بیاییم با کمک و یادآوری اپتا بهترین و قاطع‌ترین پیروزی‌های تاریخ فینال‌ها را با هم مرور کنیم.

## CHAMPIONS LEAGUE



2016-17

### رئال مادرید ۴ - بوونتوس یک

۴ فینال لیگ قهرمانان اروپا با اختلاف ۳ گل به پایان رسیده که آخرین آنها همین بازی بود و رئال به نخستین تیمی تبدیل شد که در فرمت جدید توانست از عنوان قهرمانی‌اش دفاع کند. زیدان در فصل بعد هم برای سومین بار بیایم رئال را به قهرمانی رساند. این پنجمین شکست متوالی بیاتونوری در فینال لیگ قهرمانان اروپا بود.



2003-04

### پورتو ۳ - موناکو صفر

بردی که ژوزه مورینیو را به یک مربی فوق‌ستاره فوتبال ارتقا داد و انتقال به چلسی را برایش تضمین کرد. پورتو و موناکو هر دو مهمان ناخوانده فینال بودند و پورتو به نخستین و تنها باشگاهی از پرتغال تبدیل شد که یک سال پس از قهرمانی در لیگ اروپا (جام یوفا در آن زمان) قهرمان لیگ قهرمانان اروپا شد.



1959-60

### رئال مادرید ۷ - اینتراخت فرانکفورت ۳

این بازی شامل نمایی از هت‌تریک‌هایی بود که تا به حال در فینال‌های جام باشگاه‌های اروپا یا همان لیگ قهرمانان به ثمر رسید. در این بازی آلفردو دی استافانو ۳ گل زد و فرانس پوشکاش ۴ گل و تیم اسپانیایی برای پنجمین بار متوالی قهرمان مسابقات شد. تا به امروز پوشکاش در ۳ فینال و دی استافانو در ۷ فینال گل زده‌اند.



1988-89

### میلان ۴ - استوا بخارست صفر

روسونری در ماه مه ۱۹۸۹ در نوکمپ با دبل ۲ بازیکن هلندی خود، رود گولیت و فان باستن، قهرمان ۳۰ دوره قبل را کنار گذاشت. میلان نخستین تیمی بود که از سال ۱۹۶۹ پیش از گل در فینال جام ملت‌های اروپا به ثمر می‌رساند (به استثنای بازی تکراری بایرن-اتلنتیکو).



1967-68

### منچستر یونایتد ۴ - بنفیکا یک

منچستر یونایتد سرمت‌بازی نخستین تیم انگلیسی شد که قهرمان می‌شود البته نه بریتانیایی چرا که سلتیک از افتخار را داشت که سال ۱۹۶۸ قهرمان اروپا شود. گل‌های یونایتد‌ها در این بازی در وقت‌های اضافه به ثمر رسید. سر سابی چارلتون، اسطوره تیم ملی انگلیس، ۳ گل یونایتد را به ثمر رساند و برای آن کید و جورج بست افسانه‌های هم‌گل زدند.



1993-94



### میلان ۴ - بارسلونا صفر

پپ گواردیولا، سرمربی فعلی منچستر سیتی، بخشی از تیم بارسلونایی بود که سال ۱۹۹۴ به فینال لیگ قهرمانان اروپا رفت و شانس بیشتری برای پیروزی داشت. در آن بازی آت میلان بدون داشتن تعداد زیادی از بازیکنان کلیدی خود مانند مارکو فان باستن، لنتینی، فرانکو بارزی و کاستاکورتا و با گماردن مالدینی مدافع چپ در پست مدافع میانی و مارسل دزایی هافبک دفاعی در کنار او، یک نتیجه عجیب را رقم زد. کاپیو توانست تیم یوهان کروف را خرد کند. برد میلان در آن تنها فینال لیگ قهرمانان اروپاست که با اختلاف ۴ گل و کلین‌شیت قهرمان به پایان رسید.



2013-14



### رئال مادرید ۴ - اتلنتیکو مادرید یک

سرخیو راموس در وقت تلف‌شده گل زد و رئال بازی را به تساوی کشاند ولی در وقت اضافه کورتوا که درون دروازه اتلنتیکو بود، ۳ گل دیگر دریافت کرد و رئال مادرید با کارلو آنچلوتی به ۱۰ دسیما یا دهمین قهرمانی خود در اروپا دست یافت.



1999-2000



### رئال مادرید ۳ - والنسیا صفر

اولین فینال لیگ قهرمانان که بین ۲ تیم از یک کشور برگزار می‌شد. فصلی غیرقابل تحمل را برای رئال مادرید جبران کرد و رئالی را که با ۱۳ امتیاز بدترین عملکرد خود را در یک دوره لالیگا ثبت کرده بود، به یک جام مهم رساند. در این دوره استیو مک‌منن نخستین بازیکن انگلیسی شد که با یک باشگاه غیر انگلیسی در این رقابت‌ها قهرمان می‌شد.



1973-74



### بایرن مونیخ ۴ - اتلنتیکو مادرید صفر

اتلنتیکو تا دفاعی یابانی از بایرن پیش بود اما گل تساوی را دریافت کرد تا بازی به فینال تکراری بکشد. چند روز بعد بازی تکراری را بایرن با قاطعیت برد. بایرن سال‌های ۱۹۷۵ و ۱۹۷۶ هم قهرمان شد و دوره سلطه خود را بر اروپا دیکته کرد.



1968-69



### میلان ۴ - آژاکس یک

تیم افسانه‌ای آژاکس رینوس میشل مجبور شد به نایب قهرمانی این دوره بسنده کند. هت‌تریک پیرینو پراتی آخرین هت‌تریک یک بازیکن در فینال این مسابقات بود. این نتیجه مانع از آن شد تا آژاکس نخستین هلندی قهرمان اروپا باشد. فصل بعد فاینورد این عنوان را به دست آورد.

FINAL London 24

شنبه ۱۲ خرداد ۲۲:۳۰

BVB 09





آمادگی اتوبوس «بی آر تی»، شاتل تاکسی برای اتصال به پایانه شرق

## مترو به پایانه شرق می‌رسد

+ جزئیات بخش‌های هوشمند پایانه جدید

صفحه ۱۴

بخشی از شمال غرب تهران با کمبود امکانات مورد نیاز ساکنان روبه‌رو است

## کمبود سرانه‌ها در سایه برج‌های بلند

+ اینجا میوه‌فروشی هم کم دارد



صفحه ۱۶

اصل ماجرای حصارکشی در پارک‌های تهران

## آیا ساخت و ساز در بوستان شهدای ارتش صحت دارد؟

+ ساخت سوله مدیریت بحران خارج از محوطه بوستان

صفحه ۱۶

گزارش تصویری

## اهتزاز پرچم رضوی در پایتخت

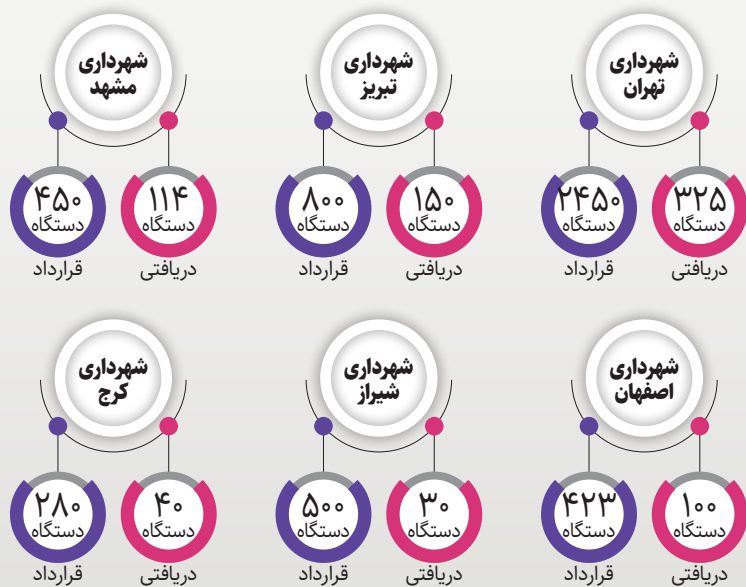
جمعه (۲۱ اردیبهشت) همزمان با روز دختر و آغاز دهه کرامت، مراسم اهتزاز بزرگ‌ترین پرچم‌های حرم امام رضا (ع) و حضرت معصومه (س) در منطقه ۲۱ برگزار و پرچم‌ها در بزرگراه شهید متوسلیان و بزرگراه شهید لشکری (ورودی آزادگان شمال) به اهتزاز درآمد. این اقدام در راستای ترویج فرهنگ رضوی انجام شد.



# تهران بزرگ‌ترین خریدار اتوبوس‌های ایرانی

۶ قراردادی که مدیریت شهری ششم با اتوبوس‌سازان داخلی بسته در هیچ‌یک از کلانشهرهای کشور سابقه ندارد

### تعداد اتوبوس‌های دریافتی و قرارداد شهرداری کلانشهرهای کشور با خودروسازان داخلی



### ۶ قرارداد تأمین حمل‌ونقل تهران با خودروسازان داخلی

نام شرکت	نوع قرارداد	حجم قرارداد	مهلت قرارداد	تعداد تحویلی	درصد اجرا
عقاب	اتوبوس دیزلی ۱۴۰۱	۴۰ دستگاه	پایان قرارداد	۴۰ دستگاه	۱۰۰ درصد
عقاب	اتوبوس دیزلی ۱۴۰۲	۱۰۰۰ دستگاه	شهریور ۱۴۰۳	۱۶۰ دستگاه	۱۶ درصد
سیلان خودرو	مینی‌بوس	۵۰۰ دستگاه	شهریور ۱۴۰۳	۲۰ دستگاه	۴ درصد
شتاب	اتوبوس برقی	۵۰۰ دستگاه	مرداد ۱۴۰۳	۰ دستگاه	۰ درصد
اسنا	اتوبوس دیزلی	۵۰۰ دستگاه	تیر ۱۴۰۳	۹۵ دستگاه	۱۹ درصد
پارسیان موتور	ون توانیابان	۴۰ دستگاه	اردیبهشت ۱۴۰۳	۱۰ دستگاه	۲۵ درصد
جمع		۲۵۴۰ دستگاه و ۴۰ دستگاه ون		۳۲۵ دستگاه	۲۷ درصد

گزارش سید محمد فخر روزنامه‌نگار

به هم‌نشانی می‌دهد قرارداد میان شهرداری تهران با اتوبوس‌سازان داخلی منعقد شده که از این میان تنها قرارداد تحویل ۱۴۰ اتوبوس دیزلی شرکت عقاب به‌طور کامل انجام شده و سایر قراردادها در بهترین حالت ۲۵ درصد اجرایی شده است. قرارداد تامین هزار دستگاه اتوبوس دیزلی سال ۱۴۰۲ با شرکت عقاب نیز تاکنون ۱۶ درصد اجرایی شده و تنها ۱۶۰ دستگاه به تهران تحویل شده است. هم‌اکنون قرارداد تامین ۱۳۰۰۰ اتوبوس با ۳ تامین‌کننده، ۱۷ درصد پیشرفت داشته و نزدیک بودن موعد تحویل در تابستان سال جاری نشان می‌دهد احتمال رسیدن همه ۲۰۰۰ دستگاه اتوبوس به تهران صفر درصد است.

با وجود همه خرده‌هایی که به رویه پیش روی شهرداری تهران گرفته می‌شود، این نهاد هنوز رکورددار حمایت از خودروساز داخلی در بخش اتوبوسرانی است. یکی از انتقاداتی که این روزها به شهرداری تهران می‌شود این‌که چرا با وجود توان داخلی سراغ قرارداد تامین اتوبوس و ناوگان حمل‌ونقل چینی رفته است، اما واقعیت چه بوده که شهرداری از توان خارجی هم برای توسعه ناوگان استفاده کرده است؟

### تهران و انبوه مشکلات ترددی

ترافیک و الودگی هوا، ۲۰ ابرمشکل شهری تهران را کنار بگذارید. حالا معضل این است که آیا وسیله‌ای هرچند فرسوده برای تردد شهروندان وجود دارد؟ و اینکه مدیریت شهری باید آن را چگونه تأمین کند؟ شهرداری تهران برای تردد روستای شهروندان حدود ۳ هزار اتوبوس دارد که از این تعداد ۸۰۰ دستگاه یا به‌علت فرسودگی از رده خارج شده یا در مراحل بازرسی و تعمیر هستند. در این میان توجه به نیاز شهروندان باعث شد قرارداد شهرداری تهران با چین برای تامین ۲۵۰۰ اتوبوس برقی منعقد شود. این قرارداد در شرایطی است که سن ناوگان اتوبوسرانی تهران ۱۳،۸ سال است و باید این نیاز فوری را به هر ترتیب تأمین کرد.

### عقب‌ماندگی جدی

محسن هرمزی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران می‌گوید: مدیریت شهری فعلی به‌خصوص در حوزه حمل‌ونقل عمومی میراث‌دار یک عقب‌ماندگی جدی است و حجم عقب‌ماندگی‌ها به قدری بالا بود که شورا و شهرداری ۲ سال است که اولویت‌شان را بر توسعه حمل‌ونقل شهر تهران قرار دادند. در این زمینه در سال جاری تقریباً بیش از ۵۰ درصد بودجه شهرداری تهران به این حوزه اختصاص یافته است. از سوی شورای شهر اسفند سال گذشته با مصوبه‌ای انعقاد قراردادهای سرمایه‌گذاری خارجی را به شهرداری ابلاغ کرد و این بزرگ‌ترین اعطای مجوز و لایحه‌ای است که پس از انقلاب تا به امروز در شهرداری تهران رخ داده است که اهمیت حمل‌ونقل را نشان می‌دهد.

### بررسی ۶ کلانشهر

تأمین شهرداری‌های کشور با خودروسازان داخلی نشان می‌دهد هیچ‌یک از آنها طی دوره ششم شهری، از مرداد ۱۴۰۰ تاکنون، به اندازه شهرداری تهران با طرف داخلی قرارداد منعقد نکرده‌اند. بررسی تعاملات ۶ شهرداری کلانشهرهای کشور با اتوبوس‌سازان داخلی نشان می‌دهد هیچ‌یک حجم قراردادی به اندازه ۲۴۵۰ دستگاه با خودروسازان داخلی منعقد نکرده‌اند و در بهترین حالت، شهرداری تبریز قرارداد تولید ۸۰۰ دستگاه اتوبوس را امضا کرده که از این تعداد ۱۵۰ دستگاه را دریافت کرده است.





## گزارش کار امروز

مهم ترین اقدامات مدیریت شهری، کف مناطق رخ می‌دهد و همشهری در پی مطالبه گری از شهرداری های مناطق است تا مشخص شود در هر منطقه هر روز چه اقدامی انجام شده است.

<b>منطقه ۱</b>	طرح بهسازی و روکش مکانیزه آسفالت به‌منظور تسهیل در عبور و مرور و رفع مشکلات تردد شهروندان، در بزرگراه ارتش اجرا و سال گذشته ۶هزار تن آسفالت در این بزرگراه پخش شد.
<b>منطقه ۲</b>	ظرف ۱۰رور گذشته بیش از ۳۰۰مورد از تابلوهای ترافیکی و شناسایی معابر رفع نقص، تثبیت، تنظیم زاویه، نصب و پایه تابلوها رنگ آمیزی شده است.
<b>منطقه ۳</b>	معاون فنی و عمرانی شهرداری منطقه از آغاز نهضت بزرگ نگهداشت معابر در سال ۱۴۰۳ خبر داد.
<b>منطقه ۴</b>	در راستای طرح ۳۴۰+ درجه و رسیدگی ویژه به منطقه در طرح کوی چارم، ۹هزار مترمربع از آلمان‌های شهری و ۷هزار مترمربع از جدول سطح منطقه رنگ‌آمیزی و نونوار شد.
<b>منطقه ۵</b>	۳۲ ساختمان جدید در منطقه برای ارزیابی و پایش تخصصی در بحث ایمنی شناسایی شد.
<b>منطقه ۶</b>	با بازدیدهای میدانی، شکل نخل خیابان حضرت ولیعصر (عج) در تقاطع دوراهی یوسف‌آباد شناسایی و بعد از تخریب و برداشت پل فلزی به طول ۷۰ متر؛ سرپوشیده‌در این نقطه ساخته شد.
<b>منطقه ۷</b>	به‌گفته شهردار منطقه با توجه به تردد وسایل نقلیه در بزرگراه شهید صیاد شیرازی و ورود به رمپ میدان سیلان، مسیر خیابان شهید قدوسی و خیابان جانبازان دچار راه‌بندان‌های طولانی شده که با اتمام طرح بهسازی این، مین معضلات برطرف خواهد شد.
<b>منطقه ۸</b>	طرح رسیدگی به وضعیت ۲هزار ۳۷۰مخزن و زیرمخزن پسماند با هدف بهبود شرایط زیست‌محیطی محلات ۱۳گانه منطقه از ابتدای سال جاری تاکنون اجرا شده است.

<b>منطقه ۹</b>	خرید پسماندهای خشک شهروندان با نصب اپلیکیشن کاربردی شهروزاد و طرح نماند در منطقه اجرایی شد.
<b>منطقه ۱۰</b>	مراسم تکریم و معارفه مدیر بازرسی شهرداری منطقه برگزار شد.
<b>منطقه ۱۱</b>	به‌منظور رسیدگی به بوستان رازی در حوزه فنی و عمران، عملیات عمرانی در این بوستان در حال اجراست.
<b>منطقه ۱۲</b>	دومین جشن بزرگ «دختر ایران» به مناسبت ولادت حضرت معصومه(س) و روز دختر به میزبانی شهرداری منطقه برگزار شد.
<b>منطقه ۱۳</b>	به مناسبت آغاز دهه کرامت و گرامیداشت روز دختر، ویژه برنامه‌ای با حضور ۴۰۰دختر دانش آموز مقطع دبستان در قالب پویش « آینده شبیه توست» توسط اداره بانوان معاونت امور اجتماعی و فرهنگی در مجتمع کوثر برگزار شد.
<b>منطقه ۱۴</b>	هزمان با مسابروز ولادت حضرت معصومه (س) و دهه کرامت، پرچم بارگاه ملکوتی علی بن‌موسی(رض)ع در منطقه برافراشته شد.

<b>منطقه ۱۵</b>	۳۰ست نوازم ورزشی و وسایل بازی کودکان در بوستان ناحیه۶ منطقه با هدف رسیدگی به وضعیت بوستان‌ها، بهسازی شد.
-----------------	--

<b>منطقه ۱۶</b>	بیش از ۶۰۰تن آسفالت به‌منظور انجام روکش مکانیزه و دستی در محوره‌های مختلف منطقه به مساحت بیش از ۴۲هزار مترمربع انجام شد.
-----------------	--

<b>منطقه ۱۷</b>	تقدیر از خانواده محرز شهدا در مراسم اختتامیه دومین دوره مسابقات ورزشی فرزندان شهدای مدافع حرم انجام شد.
-----------------	---

<b>منطقه ۱۸</b>	نخستین جشنواره دختران آفتاب با ویگرد شناساندن استعدادهای ذاتی دختران همراه با استقرار ۵۰قرع‌هوا استیج هنری برگزار می‌شود.
-----------------	---

<b>منطقه ۱۹</b>	مشارکت ۲۲۰درصد شهروندان منطقه ۱۹ در مسابقات فرمانان شهر با همت ورزشکاران و مربیان جریان دارد.
-----------------	---

<b>منطقه ۲۰</b>	کارگاه‌های عملی آموزش دوچرخه‌سواری ویژه بانوان در بوستان آموزش ترافیک منطقه برگزار شد.
-----------------	--

<b>منطقه ۲۱</b>	بیش از ۵هزار و ۸۰۰عدد تجهیزات و آلمان‌های ترافیکی شامل بشکه ایمنی، آستوانه ایمنی، خطرنامه‌ها، مسیرنامه‌ها و… بازرسانی، تعمیر و مرمت و نصب شدند.
-----------------	---

<b>منطقه ۲۲</b>	۵۶۰کیلومتر از نهر و جدول‌های منطقه مرمت، نوسازی و بهینه می‌شوند.
-----------------	--



**بهره‌برداری از ۲۵تقاطع غیرهمسطح تا پایان سال**

مهدی صداقتی، مدیرعامل سازمان مهندسی عمران شهرداری تهران: طی ۲سال گذشته ۲۵تقاطع برای بهبود جریان تردد ساخته‌شده و به بهره‌برداری رسیده است. براساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته در سال جاری ۲۵تقاطع غیرهمسطح دیگر نیز ساخته‌شده و به بهره‌برداری می‌رسد.



<b>امید و افتخار</b>	<b>محمد سربانی</b> روزنامه‌نگار
<b>انبوهی از برج‌های آ‌پار تمانی از زمین بیرون زده‌اند. خیابان‌ها بزرگ و خالی هستند. بین هر چند مجتمع آ‌پار تمانی، یک تکه زمین خالی مانده است. کمتر عابر پیاده‌ای را می‌توان مشاهده کرد؛ فقط خودروهای سواری هستند که از خیابان می‌گذرند و درون پارکینگ‌ها می‌روند. درخت‌های کنار جوی آب تازه کاشته شده و هنوز نازک‌اند. آفتاب روی نمای نوساز برج‌ها می‌تابد. در هر طرف، خیابان‌ها صاف و بلند پیش می‌روند و همدیگر را قطع می‌کنند.</b>	

<b>ظاهر ساختمان‌ها نشان می‌دهند که اینجا مردمی زندگی می‌کنند، ام‌سا در خیابان‌ها اتری از زندگی شهری نیست. نه راسته مغاز‌ها و مشتری‌ها به چشم می‌خورند، نه بچه‌مدرسه‌های‌هایی که جیغ و داد کنند، نه کاسب‌هایی که جلوی در مغاز‌ها با هم گپ بزنند، نه بپرمرد و بپرزنان‌های عصابه دست‌ونه</b>	<b>کسی که با کیسه‌های خرید و شانه تخم‌مرغ از پیاده‌رو بگذرد. اینجا شمال‌غربی تهران است؛ محله‌های گران‌قیمت نوساز منطقه ۲۲ که فقط آ‌پار تمان‌هایی برای چند ساعت خواب شبانه دارد. اگر هر نیاز د دیگر داشته باشید باید سوار بر خودروی شخصی، مدتی را زندگی کنید تا به بژشک، مدرسه، سرناوایی و… برسید.</b>
---	---

<b>مردم منتظر افتتاح نماندند</b>	<b>کاز و برق مخصوص نانوایی‌ها</b>
----------------------------------	-----------------------------------

شهردار منطقه ۲۲ درباره نی‌ساز اهالی به نانوایی‌های دولتی می‌گوید: با صنف خیابان مذاکره‌هایی شده است، اما فرایند دریافت مجوزهای مربوطه در این‌س زمینه طولانی است و گاهی تا یک سال طول می‌کشد. یکی از مشکلات در این زمینه تأمین برق و گاز مخصوص نانوایی‌هاست، حتی اگر نانوایی کانتکسی هم در جایی قرار دهیم برای فعالیت مداوم آن باید مجوزهای ساخت صنفی موردنیاز گرفته شود که وقت‌گیر است. اگر این مراحل طی شود مشکلی در توسعه نانوایی‌های سنتی وجود ندارد.

مسعود نصرتی می‌افزاید: در زمینه کمبود سرانه‌های موردنیاز ساکنان منطقه مشکل بزرگی وجود دارد. ۶۷۵هزار نفر جمعیت برای این منطقه پیش‌بینی شده که تاکنون ۲۲۰هزار نفر در منطقه ۲۲ سکونت داشته‌اند و این میزان به سرعت در حال افزایش است. جمعیتی که در ساختمان‌ها ساکن می‌شوند نیاز به امکاناتی دارند که به اندازه کافی موجود نیست. او با تأکید بر اینکه شهرداری در حال ساخت بازارهای جدید میوه‌تر به‌سار در محلات منطقه ۲۲ است، می‌گوید: جانمایی ۳۳مین انجام شده و هماهنگی‌ها صورت گرفته‌است، به‌طوری‌که پیش از این ۱۴بازار میوه‌تر به‌بار در منطقه ۲۲ افتتاح شده بود و امروز این تعداد به ۱۵بازار میوه‌تر به‌بار رسیده‌است.

در منطقه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ساخت و سازهای مسکونی و تجاری زیادی در منطقه ۲۲ انجام شد که تناسب آن را برهم زد. در سال‌های دهه ۹۰طرح تفصیلی ویژه منطقه از سوی شهرداری و با همکاری دیگر ارگان‌ها تصویب شد تا سرانه‌های مورد نیاز منطقه تأمین و اراضی باقیمانده حفظ شود، اما آثار سوء عدم تناسب میان انبوه ساختمان‌های مسکونی و نیازهای کسانی که در آنها ساکن هستند به‌سادگی رفع نمی‌شود.

<b>منطقه ۱۴۰۳</b>	<b>افتتاح و بهسازی ۶۵ بازار میوه و تره‌بار در سال ۱۴۰۳</b>
-------------------	--

در حدیبیوستیمین پویش امید و افتخار، مراسم افتتاح ۶۵بازار میوه و تره‌بار در مناطق ۱۱، ۹، ۶و ۲۲انجام شد. مدیرعامل سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران در مراسم افتتاح بازار میوه‌تر به‌بار منطقه ۲۲ گفت: تا پایان سال ۱۴۰۳اگر مشکلی در تأمین زمین رخ ندهد، بنا داریم ۴۰بازار افتتاح کنیم. همچنین بحث نوسازی و بهسازی بیش از ۲۵بازار را دنبال می‌کنیم. مهدی بختیاری زاده افزود: مکان‌یابی بازارها با توجه به نیاز محل‌هایی که بازار ندارند و در تعامل با شهرداری انجام می‌شود. با نظر کمیته مکان‌یابی، بازارهای جدید با توجه به فاصله بازارها و امکان تأسیس بازار ساخته می‌شوند. بختیاری ادامه داد: با توجه به امضای تفاهنامه بین شهرداری تهران و وزارت جهادکشاورزی، بنا شده شهرداری تهران به‌صورت مستقیم در تنظیم کالای اساسی از جمله مواد پروتئینی ورود کند. در آینده بنا داریم با توجه به تأمینتی که خودمان انجام دادیم میزان عرضه را افزایش دهیم تا مردم دچار مشکل نشوند. در حال حاضر اقلام پروتئینی توزیع می‌شود. در اقلامی مثل، مرغ، تخم‌مرغ و گوشت گوساله مشکلی نداریم و یک مقدار کمبود جزئی در گوشت گوسگوسفندی داریم. با کمک تأمین‌کننده و واردکنندگان بنا داریم میزان عرضه را افزایش دهیم.



**شناسایی و رصد دائم آسیب‌های اجتماعی**

عبدالمجید رحمانی، دبیر مرکز رصد، پایش و مدیریت آسیب‌های اجتماعی کلانشهر تهران: طرح ساماندهی آسیب‌های اجتماعی در مناطق انجام شده و درصد قابل توجهی از گروه‌های هدف شناسایی و به‌صورت اولیه جمع‌آوری شده‌اند. رصد دائم آسیب‌های اجتماعی در دستور کار شهرداران مناطق و نواحی قرار دارد.

## اصل ماجرا

فرناز محمدزاده، روزنامه‌نگار

## آیا ساخت و ساز در بوستان شهدای ارتش صحت دارد؟

پس از ایجاد حواشی برای بوستان قیطریه و لاله، حال نوبت به بوستان شهدای ارتش رسید. عده‌ای گویا روزانه در حال رصد پارک‌های سطح شهر هستند تا با دیدن هر گونه حصار‌های آبی و سفید در پارک‌ها، پرونده دروغین و غیرواقعی جدیدی را علیه مدیریت شهری باز کنند. اخیراً تصاویری در فضای مجازی منتشر شده و اینطور ادعا می‌کنند که قرار است در بوستان شهدای ارتش در منطقه ۷ تهران عملیات عمرانی انجام شود. بر همین اساس، در پی انتشار این اخبار، روابط عمومی منطقه ۷ با اطلاعیه‌ای به حواشی پیش آمده پاسخ داد.

در این اطلاعیه آمده است: «اخیراً خبری به همراه تصاویر آن ابتدا در شبکه‌های مجازی و سپس در برخی پایگاه‌های خبری منتشر شد که نشان می‌داد بخشی از بوستان شهدای ارتش در خیابان خواجهنصیر ناحیه ۲ منطقه ۷ حصار کشی شده است. با توجه به حساسیت‌های اخیر پیرامون بوستان‌های شهر تهران و حفظ فضای سبز کشور که امری مبارک محسوب می‌شود و شهرداری تهران تمام قدا از آن استقبال می‌کند.

لازم است به اطلاع شهروندان عزیز تهرانی برسانیم که زمین بوستان شهدای ارتش که در گذشته ملک (خیاطخانه) نام داشت، یک زمین خالی از املاک ارتش بود که در راستای گسترش فضای سبز منطقه ۷ در محله خواجه نصیر توسط شهرداری تملک شده و به بوستان تبدیل شده است و بخشی از زمین تملک‌شده که در آن هیچ درخت و فضای سبزی کاشته نشده بود برای حفظ و نگهداشت فضای سبز این بوستان و نیز سایر فضاهای سبز منطقه، یک مخزن آب هم در همین بوستان ساخته شده است و حالا قضاوت با شهروندان است که آیا با این همه تلاش و کوشش می‌شود تصور کرد که مدیران شهری به‌دنبال تخریب فضای سبز و یا کاهش آن باشند؟

به اطلاع شهروندان عزیز تهرانی می‌رساند که موضوع حصار کشی در این بوستان صحت دارد اما در مجاورت بوستان، و قرار نیست در محدوده این بوستان ساخت‌وسازی صورت گیرد.

با توجه به تراکم بالای جمعیت در محدوده محله خواجه نصیر و وجود بافت فرسوده در آن، شهرداری منطقه ۷ تصمیم دارد در مجاورت این بوستان یک سوله مدیریت بحران بسازد و زمین آن هم طبق توضیحاتی که در ابتدای مطلب ارائه شد، خارج از محوطه بوستان قرار داشته و توسط شهرداری تملک شده است و با توجه به ضرورت حفظ جان مردم در شرایط بحرانی، ساخت یک سوله مدیریت بحران در این منطقه یک ضرورت است. با توجه به اینکه این زمین در مجاورت بوستان ارتش قرار دارد و به‌دلیل لزوم ساخت یک محوطه کار گاهی، شهرداری منطقه ۷ مجبور شده است در جهت تجهیز کار گاه، ایمنی شهروندان محله این زمین را حصار کشی کند تا این پروژه مهم به پایان برسد.»

### خبر

## تأمین امنیت شغلی بانوان تاکسیران

نشست مشترک مشاور فرماندار تهران و مسئول امور بانوان و خانواده فرمانداری با سرپرست سازمان تاکسیرانی، مدیران و جمعی از بانوان تاکسیران برگزار شد. آشنایی با حوزه فعالیت بانوان تاکسیران در ادامه ویژه‌برنامه‌های دهه کرامت و نقش محورهای تاکسیرانی محور اصلی نشست بود که در نهایت با خبرهای خوش برای بانوان تاکسیران به پایان رسید، همچنین مشاور فرماندار تهران از بهسازی ایمنی تاکسی‌ها خبر داد و گفت که این موضوع در دستور کار قرار گرفته است.

**حفظ کرامت بانوان تاکسیران در شهر**
فاطمه رحمانی، مشاور و مسئول امور بانوان و خانواده فرمانداری تهران در این نشست گفت: «همه سعی داریم تا کرامت بانوان به‌ویژه بانوان تاکسیران در شهر تهران رعایت شود. هر شغل جایگاه مخصوص خود را دارد و امروز که در هر خانه چند ماشین وجود دارد، احتمالاً دیگر حوزه حمل‌ونقل تعریف سابق خود را نداشته باشد و همراه با تغییر و تحولات اجتماعی، ساختارهای تازه‌ای به‌وجود آمده است. در این بخش، مهم این است مسائل بانوان تاکسیران به‌خوبی دیده‌شود. با تکمیل بانک اطلاعاتی از وضعیت کامل بانوان تاکسیران، پس از بررسی در صورتی که بخش‌هایی نیاز به کمک فرمانداری و سایر دستگاه‌ها باشد، موانع و مشکلات مربوطه در قالب توافقاتمه و… حل می‌شود.»

**تاکسیرانی در حال گذر از مدیریت سنتی به مدرن**
در ادامه نشست، سرپرست سازمان تاکسیرانی شهر تهران با اشاره به برقی‌سازی ناوگان تاکسیرانی پایتخت گفت: «بیش از ۸۰ هزار دستگاه تاکسی در پایتخت وجود دارد که نیمی از آنها فرسوده هستند. همچنین ۸۳۱ بانوی تاکسیران دارای پروانه اشتغال شناسایی کرده‌ایم که ۶۰۰ نفر از بانوان فعال هستند.» شادی مالکی ادامه داد: «در یک دوره تاکسی بانوان فعال بود، اما سال‌ها از آن زمان می‌گذرد و این نوید را می‌دهیم این فعالیت‌ها با برنام‌ریزی جدید دوباره آغاز شود و از ظرفیت تاکسی بانوان در تاکسی آنلاین استفاده خواهیم کرد.» او با بیان اینکه سازمان تاکسیرانی در حال گذر از مدیریت سنتی به مدرن است، تأکید کرد: «با توجه به اینکه نیمی از فرسودگی ناوگان نیاز به نوسازی دارد، در همین زمینه با تدبیر شهردار تهران، با رویکرد برقی‌سازی ناوگان حمل‌ونقل عمومی و با هدف کاهش آلودگی هوا ا‌مسال شاهد ورود تاکسی‌ها و ون‌های برقی به تهران هستیم و پایتخت کشور پیشگام در این حوزه خواهد بود.»

او با بیان اینکه برای اولین‌بار ا‌مسال بهسازی تاکسی‌ها را از طریق تعمیرگاه‌های مشخص شده در دستور کار قرار خواهیم داد، گفت: «سال گذشته برای نوسازی خودروها بیش از ۳هزار پرونده تشکیل شد و تاکنون هزار و ۴۰۰ دستگاه تحویل داده شده است. خانواده‌بزرگ تاکسیرانی تهران جمعیت نیم‌میلیونی را در بر دارد و متأسفانه ۱۰ هزار تاکسیران، بیمه تأمین اجتماعی ندارند. سال گذشته موفق شدیم ۲۲ هزار تاکسیران را بیمه تکمیلی کنیم و امیدواریم با حمایت فرماندار تهران که در بحث متناسب‌سازی نرخ کرایه با شرایط هر خط از قبیل وضعیت ترافیک، شیب و… کمک شایانی به این حوزه شد، مشکلات دیگر را به حداقل برسانیم.»

عکس همشهری آمیز رستخیزی

### مکت

## ۲

### مکت

## ۱



# همیشه ایرانی

## فرهنگ شهر



عکس: هشتون احمدعلیان

گفت و گو با یاسر احمدوند، رئیس سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران و معاون فرهنگی وزیر فرهنگ و ارشاد

## دریافت کنندگان یارانه کتاب را دوبرابر کرده‌ایم

گزارش | **الناز عباسیان**  
روزنامه‌نگار

سرمايه گذاری در بخش های مختلف کتاب داریم طبیعتاً هزینه تمام شده کتاب هم افزایش پیدا می کند. تقریباً به میزان تورم، در بازار کتاب هم افزایش قیمت داریم؛ زیرا این بازار هم بخشی از اقتصاد جامعه است. با سیاست‌های اقتصادی دولت در کاهش رشد تورم و ثبات اقتصادی بیشتر انتظار می‌رود به تدریج قیمت‌ها متناسب شوند و این افزایش قیمت کتاب را در آینده کمتر داشته باشیم.

پیرو سؤال قبلی، اساساً چرا کتاب خریدن آنگقدر سخت شده است؟ شما در نظر بگیرید با بن تخفیف دانشجویان و طلاب فقط چند کتاب می‌توان خرید. از طرفی یارانه اعتباری نویسنده‌ها هم هر ساله محدودتر می‌شود. این در حالی است که بنا به منویات مقام معظم رهبری، کتاب باید سرب خرید خانوار قرار بگیرد.

امسال برای دانشجویان و طلاب، استادان حوزه و دانشگاه یارانه‌ای اختصاص داده شده که در اختیار آنها قرار داده شده است. حدود ۷۲ میلیارد تومان یارانه‌ای بود که دولت برای خرید کتاب به این اقشار اختصاص داد. امسال تقریباً میزان مصرف این یارانه ۴۰۰ میلیارد تومان بود؛ چون تعداد افرادی که مشمول استفاده از این یارانه شده‌اند دوبرابر شده است؛ بنابراین حدود ۹۰ میلیارد تومان ما در این بخش یارانه پرداخت می‌کنیم. یارانه اهل قلم هم که جداگانه اختصاص پیدا کرده است. همچنین یارانه پست را هم نباید از قلم انداخت که به معنای ارسال رایگان کتاب به خریداران است. این اعتبار سال گذشته حدود ۱۲ میلیارد تومان بوده که با افزایش هزینه پست امسال ما باز هم تمام هزینه پست را از سمت خریدار متقبل شدیم و بیش از ۲۰ میلیارد تومان در این بخش هزینه کردیم. در کل بیش از ۱۰۰ میلیارد تومان

به عنوان رئیس نمایشگاه کتاب مساله می‌رسد؟ هنوز قطعی و اجرایی نشده و ناگفته نماند این یارانه کتاب برای کارکنان فقط مختص استفاده در نمایشگاه نیست. ان شاء الله از ایام نمایشگاه شروع خواهد شد و تا پایان سال می‌تواند از سامانه بازار کتاب، خرید خود را انجام دهند. این یارانه برای حدود ۲ میلیون کارمند بخش دولتی پیش‌بینی شده که اگر اتفاق بیفتد به قدرت خرید مردم در بخش کتاب کمک خواهد کرد.

به عنوان رئیس نمایشگاه کتاب مساله می‌رسد؟ اگر کارکنان دولت اجرایی می‌شود؟ پیگیر هستیم و امیدواریم با هماهنگی سازمان امور اداری و استخدامی کشور و تامین منابع، از همین نمایشگاه امسال این طرح را اجرایی کنیم.

با همین شرایط تا به امروز پر فروش ترین کتاب‌های نمایشگاه در چه حوزه‌هایی بوده‌اند؟

امسال هنوز آماری از پر فروش‌ها در بخش مجازی اعلام نکرده‌ایم و در بخش حضوری هم فعلاً ممکن نیست این آمار مشخص شود. البته به زودی در بخش مجازی با جزئیات کامل مشخص می‌کنیم که چه کتابی پر فروش بوده است. گزارش کتاب‌های پر فروش نمایشگاه در سال‌های گذشته و گزارش‌های دیگر بخش مجازی منتشر شده است.

به عنوان رئیس نمایشگاه کتاب اگر کسی دلیل بخواد که چرا باید به نمایشگاه بیاییم، چطور او را قانع می‌کنید؟

خداراشکر، استقبال مردم، استقبالی ویژه است و می‌توان گفت بزرگ‌ترین اجتماع فرهنگی کشور در نمایشگاه کتاب شکل می‌گیرد. مردم خودشان علاقه‌مند هستند و شرکت می‌کنند. با این حال همیشه بنده در گفت‌وگوها و نشست‌ها از مردم دعوت کرده‌ام

امسال به مجموعه نمایشگاه یارانه اختصاص داده شده تا تلاشی که وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی داشتند و همراهی دولت همه کارکنان دولت بتوانند از یارانه برای خرید کتاب استفاده کنند.

چه خوب! این یارانه

وسعت نمایشگاه در منطقه بی‌مانند است

به گفته معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی حدود ۲۷۰۰ ناشر در بخش مجازی و حضوری و ۱۰۰ ناشر در بخش خارجی فعال هستند. تعدادی مراسم برای تکریم و بزرگداشت اهالی قلم و برنامه‌های مختلف فرهنگی در مصلی تدارک دیده شده است. احمدوند با تاکید بر اینکه نمایشگاه کتاب تجلی ایمانی مبتنی بر سرمایه ملی مردم است، گفت: این نمایشگاه در وسعت ۱۵۰ هزار مترمربع برگزار شده است که چنین وسعتی در منطقه بی‌مانند است.

ایشان در همین دیدار به اهمیت در حوزه کتاب کودک و نوجوان تاکید کردند. امسال در نمایشگاه این حوزه چطور فعالیت می‌کنند؟

آسالن خوب به بخش کودک و نوجوان اختصاص داده شده و غرفه‌آرایی‌های جذاب و زیبایی صورت گرفته است. برنامه‌های خوب فرهنگی و تفریحی برای این قشر ترتیب داده شده و هر دو غرفه شلوغ، پر مخاطب و بانشاط است.

از اتفاقات جدید و جذاب نمایشگاه امسال برآیمان بگویید.

ما امسال در نمایشگاه کتاب رویداد کتاب تهران را داریم که برای نخستین بار در بیست‌وچهارم تا بیست‌وششم اردیبهشت‌ماه برای معرفی نشر ایران به جامعه نشر جهانی برگزار می‌شود. تعدادی از ناشران و کارگزاران ادبی کشورهای مختلف به نمایشگاه کتاب تهران می‌آیند تا با آثار ناشران ایرانی آشنا شوند و از این طریق برای خرید حق انتشار این آثار و ترجمه در آن کشورها اقدام کنند. این رویداد اتفاق خوبی است و امیدواریم منجر به افزایش تعامل میان ناشران ایرانی با ناشران کشورهای دیگر شود.

ناگفته نماند شبکه تلویزیونی کتاب برای معرفی و ترویج کتابخوانی راه‌اندازی شده و در مدت کوتاهی هم که فعالیت کرده، موفق و پرثمر بوده است. برنامه‌هایی که با همکاری بخش‌های مختلف تولید کرده در بسترهای انتشار، مخاطبان چند ده هزار نفری و بعضاً میلیونی پیدا کرده است که ترویج کتاب را به صورت جدی دنبال می‌کنند. این شبکه اختصاصی معرفی و نقد کتاب در کشور ماست که جزو دستاوردهای کشور در دولت است که نشان می‌دهد برای موضوع کتاب اهمیت زیادی قائل هستیم؛ به تدریج هم شناخته می‌شود و مخاطبان تخصصی آن را می‌شناسند و برای مخاطبان عمومی هم باید بهتر و بیشتر معرفی شود.

۲ سالن خوب برای بخش کودک و نوجوان اختصاص داده شده و غرفه‌آرایی‌های جذاب و زیبایی صورت گرفته است. برنامه‌های خوب فرهنگی و تفریحی برای این قشر ترتیب داده شده است

ایشان در همین دیدار به اهمیت در حوزه کتاب کودک و نوجوان تاکید کردند. امسال در نمایشگاه این حوزه چطور فعالیت می‌کنند؟

آسالن خوب به بخش کودک و نوجوان اختصاص داده شده و غرفه‌آرایی‌های جذاب و زیبایی صورت گرفته است. برنامه‌های خوب فرهنگی و تفریحی برای این قشر ترتیب داده شده است.

از اتفاقات جدید و جذاب نمایشگاه امسال برآیمان بگویید.

ما امسال در نمایشگاه کتاب رویداد کتاب تهران را داریم که برای نخستین بار در بیست‌وچهارم تا بیست‌وششم اردیبهشت‌ماه برای معرفی نشر ایران به جامعه نشر جهانی برگزار می‌شود. تعدادی از ناشران و کارگزاران ادبی کشورهای مختلف به نمایشگاه کتاب تهران می‌آیند تا با آثار ناشران ایرانی آشنا شوند و از این طریق برای خرید حق انتشار این آثار و ترجمه در آن کشورها اقدام کنند. این رویداد اتفاق خوبی است و امیدواریم منجر به افزایش تعامل میان ناشران ایرانی با ناشران کشورهای دیگر شود.

ناگفته نماند شبکه تلویزیونی کتاب برای معرفی و ترویج کتابخوانی راه‌اندازی شده و در مدت کوتاهی هم که فعالیت کرده، موفق و پرثمر بوده است. برنامه‌هایی که با همکاری بخش‌های مختلف تولید کرده در بسترهای انتشار، مخاطبان چند ده هزار نفری و بعضاً میلیونی پیدا کرده است که ترویج کتاب را به صورت جدی دنبال می‌کنند. این شبکه اختصاصی معرفی و نقد کتاب در کشور ماست که جزو دستاوردهای کشور در دولت است که نشان می‌دهد برای موضوع کتاب اهمیت زیادی قائل هستیم؛ به تدریج هم شناخته می‌شود و مخاطبان تخصصی آن را می‌شناسند و برای مخاطبان عمومی هم باید بهتر و بیشتر معرفی شود.

سهمیه عالی، نویسنده کتاب «من سارا نیستم» در مطالعات و مراجعات به شهرهای مختلف، من روی مناسبت زن و سرزمین متمرکز شدم. زنان سوریه برای حفظ سرزمین شان خانه‌های خود را ترک نمی‌کنند و در محاصره می‌مانند. قدرت حفظ سرزمین توسط زنان باید بیشتر معرفی شود.

### میزخبر



#### انتشار اسناد تازه در حوزه صنایع فرهنگی

عبدالحسین خسروپناه، دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی: اسنادی در حوزه نوشت افزاری، بازی‌های رایانه‌ای و فناوری‌های نوین در حال تدوین است چرا که معتقدیم اگر برای این موضوعات تدبیر سیاستی مناسبی نداشته باشیم، ممکن است شاهد تبعات منفی باشیم. قرار است در میز صنایع فرهنگی همه این عرصه‌ها دنبال شود و ان شاء الله در آینده‌ای نزدیک اسناد مؤثر و اثربخشی‌را از سوی میز شاهد خواهیم بود.

### دریچه

حداد عادل در نشست خبری مطرح کرد جایگزینی ۶۵ هزار واژه فارسی با کلمات بیگانه

در آستانه برگزاری آیین پاسداشت زبان فارسی و همچنین بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی، فرهنگستان زبان و ادب فارسی میزبان نشست خبری غلامعلی حدادعادل، رئیس فرهنگستان با خبرنگاران بود. بخشی از صحبت‌های حداد عادل در ادامه آمده است.

- تا وقتی ایران بوده زبان فارسی نیز وجود داشته است و تا هنگامی که زبان فارسی وجود داشته باشد ایران نیز وجود دارد.
- ترویج و کاربرد شدن واژگان تنها از فرهنگستان بر نمی‌آید و عوامل دیگری از جمله عوامل فرهنگی در اجرای آن دخیل هستند؛ جامعه نیز باید در بکارگیری زبان فارسی غیرت و تعصب داشته و از خطر تباه شدن زبان خود آگاه باشد.
- یکی از وظایف فرهنگستان یافتن معادل فارسی برای اصطلاحات بیگانه است. ما در این راستا و طی ۳۴ سال فعالیت گسترده داشته‌ایم. گروه واژه‌گزینی دارای ۵۰ متخصص است و از آغاز فعالیت این گروه حدود ۱۱۰ گروه علمی متشکل از استادان دانشگاه و سایر صاحب‌نظران با ما همکاری کرده‌اند که نتیجه این فعالیت‌ها تصویب بیش از ۶۵ هزار واژه فارسی بوده است.



اگر واژه‌های تصویب شده نارسایی دارد انتظار داریم که متخصصان نظر خودشان را با ما در میان بگذارند. زیرا ما نیز می‌توانیم است همیشه بهترین واژه را انتخاب کنیم.

- تعالیمی با آموزش و پرورش و با کمک استادان رشته‌های ریاضی و علوم کتاب‌های این دو حوزه را بررسی کرده و برای واژگان فرنگی موجود در آن معادل فارسی پیدا کرده‌ایم. مشابه این کار را برای ادبیات کودک و نوجوان نیز انجام داده‌ایم اما به گستردگی کار روی کتاب‌های درسی نبوده است.
- اگر در دانشکده‌هایی همچون دانشکده صادوسیا بیشتر به زبان فارسی پرداخته شود، هزاران موضوع برای فیلم‌سازی در متون نظم و نثر فارسی پیدا خواهد شد.
- ۱۰۰ دانشگاه مرتبط با رشته زبان فارسی در هند و ۱۰ هزار دانشجوی زبان فارسی در این کشور و همچنین ۲۵۰ هزار دانشجوی دیگر در پاکستان وجود دارد و مادر بنیاد سعیدی از این فعالیت‌ها پشتیبانی خواهیم کرد.



#### وظیفه نویسندگان در قبال فلسطین چیست؟

محسن پرویز، دبیر مجازه جهانی فلسطین: امروز، فلسطین از موضوع اول جهان اسلام تبدیل به موضوع اول عدالت‌خواهان و آزادی‌خواهان جهان شده است. وظیفه ما ادبا و نویسندگان است تا این جنایات را به تصویر بکشیم و نگذاریم این صحنه‌های دردناک با گذشت زمان به فراموشی سپرده شود.

### گزارش تصویری

عطر و بوی امام رضا؛ در سراسر ایران پیچید

#### کاروان زیر سایه خورشید دور ایران می‌گردد

همزمان با آغاز دهه سراسر نور و برکت کرامت، کاروان زیر سایه خورشید در شهرها و استان‌های مختلف ایران اسلامی عطر و بوی امام رضا علیه‌السلام را پخش می‌کند. در قالب این کاروان چند نفر از خادمان آستان قدس رضوی پرچم متبرک حرم امام رضا را جهت تبرک‌جستنی بین مردم می‌برند. همچنین در راه‌آهن مشهد استقبال ویژه‌ای از زائران به عمل می‌آید.



### البرز



### هرمزگان



### مرکزی



### راه‌آهن مشهد



#### قدرت حفظ سرزمین توسط زنان باید بیشتر معرفی شود

سهمیه عالی، نویسنده کتاب «من سارا نیستم» در مطالعات و مراجعات به شهرهای مختلف، من روی مناسبت زن و سرزمین متمرکز شدم. زنان سوریه برای حفظ سرزمین شان خانه‌های خود را ترک نمی‌کنند و در محاصره می‌مانند. قدرت حفظ سرزمین توسط زنان باید بیشتر معرفی شود.



شرکت پشم شیشه ایران (سهام عام)

ثبت شده به شماره ۵۱۵۸۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۹۲۱۳۹

به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق العاده ۱۴۰۱/۰۸/۲۹ و مصوبه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲ و مجوز شماره ۱۵۱-۱۴۰۲/۱۰۷۵۳۱۷ مورخ ۰۲۴/۱۰/۲۴ سازمان بورس و اوراق بهادار مقرر گردید سرمایه شرکت از مبلغ ۱.۵۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۲.۵۰۰ میلیارد ریال، افزایش یابد. در مهلت تعیین شده جهت استفاده از حق تقدم خرید سهام، تعداد ۹۰۵.۶۲۳.۵۷۰ سهم از سهام جدید توسط سهامداران شرکت پذیره نویسی گردیده است. با عنایت به انتضای مهلت استفاده از حق تقدم مذکور و به منظور تحقق افزایش سرمایه، تعداد ۹۴.۳۷۶.۴۳۰ سهم ۱.۰۰۰ ریالی استفاده نشده سهامداران برای پذیره نویسی عمومی با عنایت به مجوز شماره ۰۲۰۷۲-۴۱۱۱۳۲۷۰۰۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ اداره ثبت شرکت‌ها به شرح زیر عرضه می‌گردد:

۱) موضوع فعالیت شرکت:

الف- موضوعات اصلی: تولید انواع پشم شیشه و ایزوگام و مشتقات آنها و انجام امور صنعتی و بازرگانی که صرفاً برای ورود ماشین آلات و لوازم و مواد اولیه مورد احتیاج کارخانه و معاملات خارجی و داخلی مربوط به مایحتاج کارخانه و فروش و توزیع محصولات کارخانه، واردات و صادرات هر نوع کالای مجاز و بطور کلی انجام کلیه عملیاتی که برای تسهیل امور صنعتی شرکت مورد لزوم باشد. مشارکت در شرکتها و موسسات از طریق تعهد سهام یا خرید سهام شرکتها موجود در حدود موضوع اصلی شرکت و انجام کلیه عملیات مالی، تجاری و صنعتی که بطور مستقیم یا غیر مستقیم با موضوعات فوق بستگی داشته و یا انجام هر یک از امور فوق را تسهیل نماید. ب- موضوعات فرعی: فعالیت‌های آزمایشگاهی، رانندازی و تجهیز آزمایشگاه همکار پس از اخذ مجوزهای لازم و ارائه خدمات آزمایشگاهی به اشخاص ثالث با اخذ مجوز

۲) مرکز اصلی و نشانی شعب شرکت و کد پستی:

شیراز، بلوار امیر کبیر، بلوار یاوران، میدان احمدآباد، کارخانه و دفتر مرکزی شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام) کد پستی ۷۱۷۶۹۴۴۳۳ شرکت فاقد شعبه می‌باشد. ۳) سرمایه فعلی شرکت: ۱.۵۰۰ میلیارد ریال

۴) موضوع افزایش سرمایه: انتقال کارخانه از محل فعلی در شهرستان شیراز به مکان جدید واقع در منطقه ویژه اقتصادی شیراز و نوسازی ماشین آلات ۵) محل افزایش سرمایه: افزایش سرمایه شرکت از محل و به تفکیک زیر انجام خواهد شد:

• ۱.۰۰۰ میلیارد ریال از محل مطالبات حال شده و آورده نقدی

۶) مبلغ افزایش سرمایه: ۱.۰۰۰ میلیارد ریال

۷) مبلغ سرمایه پس از افزایش: ۲.۵۰۰ میلیارد ریال

۸) مدت شرکت: نامحدود

۹) نوع سهام: عادی با نام و شرکت فاقد سهام ممتاز است.

۱۰) ارزش اسمی هر سهم: ۱.۰۰۰ ریال.

۱۱) مبلغ مشارکت شده توسط سهامداران شرکت: ۹۰۵.۶۲۳.۵۷۰.۰۰۰ ریال

۱۲) تعداد سهام قابل عرضه به عموم: ۹۴.۳۷۶.۴۳۰ سهم

۱۳) مشخصات اعضای هیئت‌مدیره و مدیرعامل شرکت:

شماره ثبت	شناسه ملی	نام پد	شماره شناسنامه	کد ملی	سمت به طور کامل
۱۴۹۶۳۴	۱۰۱۰۱۹۲۴۶۹۶	جهانگیر باقری	۶۷۴	۲۳۹۰۴۹۴۳۳۰	مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره موظف
۱۶۵۰۳	۱۰۱۰۰۵۹۲۸۹۰	ارجمند سلطانی‌زاده	۳۵۹	۲۲۹۳۱۰۲۸۳۱	رئیس هیات مدیره غیرموظف
۵۲۲۶۷	۱۰۱۰۰۹۷۴۱۳۰	سعید ایزدی	۲۷	۵۴۸۹۸۵۰۸۹۲	عضو هیئت مدیره موظف
۲۷۹۳۱۶	۱۰۱۰۳۱۴۳۳۷۳	داود کبیانی	۱۰۵۷۵	۰۰۶۸۸۶۶۱۵۱	عضو هیئت مدیره غیرموظف
۴۶۶۲	۱۰۱۰۱۰۳۸۶۱۰	مهدی کلاته عربی	۲۲۸۱	۲۱۲۰۳۵۴۴۵۶	عضو هیئت مدیره غیرموظف

• شرکت فاقد عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره می‌باشد.

۱۴) شرایط حضور و حق رای صاحبان سهام در مجمع عمومی: در کلیه مجامع عمومی، سهامداران حقیقی می‌توانند شخصاً یا از طریق وکیل یا ارائه وکالت نامه رسمی و یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم و در خصوص سهامداران حقوقی نیز نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم به شرط ارائه مدرک وکالت (اعم از عادی یا رسمی) یا نمایندگی یا امضای صاحبان امضای مجاز شخص حقوقی، حضور به هم رسانند. هر سهامدار، برای هر یک سهم فقط یک حق رای خواهد داشت.

۱۵) مقررات اساسنامه راجع به تقسیم سود، تشکیل اندوخته و تقسیم دارایی بعد از تصفیه: تقسیم سود طبق ماده ۹۰ اصلاحیه قانون تجارت بین صاحبان سهام فقط پس از تصویب مجمع عمومی مجاز خواهد بود و در صورت وجود منافع، تقسیم ۱۰ درصد از سود سالانه بین صاحبان سهام الزامی است. در خصوص تشکیل اندوخته قانونی طبق ماده ۱۴۰ و ۲۳۸ قانون تجارت، هیات مدیره مکلف است هر سال یک سیستم از سود خالص شرکت را به عنوان اندوخته قانونی موضوع نماید. در صورتی که سرمایه شرکت افزایش یابد، کسر یک بیستم موضوع ادامه خواهد یافت تا وقتی که اندوخته قانونی به یک دهم سرمایه بالغ گردد به پیشنهاد هیات مدیره

اعلامیه پذیره نویسی سهام

و تصویب مجمع عمومی عادی ممکن است قسمتی از سود خالص برای تشکیل سایر اندوخته‌ها کنار گذاشته شود. تقسیم‌داری بعد از تصفیه طبق ماده ۵۵ اساسنامه با رعایت قوانین و مقررات مربوط به عمل خواهد آمد.

۱۶) تعداد و امتیازات سهام ممتاز شرکت: شرکت فاقد سهام ممتاز است.

۱۷) مبلغ و تعداد اوراق مشارکت قابل تبدیل به سهم: شرکت فاقد هر گونه اوراق مشارکت قابل تبدیل به سهام است.

۱۸) مبلغ بازپرداخت نشده اوراق مشارکت: شرکت فاقد هر گونه مبلغ بازپرداخت نشده اوراق مشارکت است.

۱۹) مبلغ دیون شرکت و همچنین مبلغ دیون اشخاص ثالث که توسط شرکت تضمین شده است: مطابق با صورت‌های مالی حسابرسی شده ۶ ماهه منتهی به ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ مجموع بدهی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت شرکت به ترتیب برابر با مبلغ ۴.۳۳۳.۵۹۹ میلیون ریال و ۶۰۰.۸۲۲ میلیون ریال می‌باشد. همچنین بر اساس یادداشت ۳۳ همراه صورت‌های مالی حسابرسی شده مزبور بدهی‌های احتمالی به‌همراه مبلغ تضمین‌های اعطایی در خصوص بدهی‌های اشخاص ثالث برابر با مبلغ ۵.۴۳۲.۱۳۸ میلیون ریال می‌باشد.

۲۰) مدت پذیره نویسی: پذیره نویسی از اول وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ آغاز و تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ به مدت ۳۰ روز ادامه خواهد داشت.

تذکر: چنانچه سقف سرمایه تعیین شده قبل از انقضای مهلت پذیره نویسی تکمیل و وجوه مربوطه تأمین گردد، عملیات پذیره نویسی متوقف خواهد شد.

۲۱) حداقل و حداکثر سهمی که هنگام پذیره نویسی باید تعهد شود: حداقل ۱ سهم و حداکثر ۹۴.۳۷۶.۴۳۰ سهم

۲۲) مشخصات متعهد پذیره نویسی و میزان تعهدات آن:

نام متعهد	شخصیت حقوقی	میزان تعهدات	موضوع فعالیت
شرکت سرمایه‌گذاری صدر تأمین	سهامی عام	کل حق تقدم استفاده نشده	سرمایه گذاری

۲۳) روزنامه کنیروالانتشار: روزنامه کنیروالانتشاری که اطلاعیه‌ها و آگهی‌های ناشر در آن منتشر می‌شود روزنامه اطلاعات می‌باشد. همچنین اعلامیه مذکور در روزنامه‌های همشهری و کیهان ( بر اساس مفاد ماده ۱۷۷ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت) نیز منتشر می‌گردد.

۲۴) چگونگی پذیره نویسی: با توجه به ثبت شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام) نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، پذیره نویسی سهم این شرکت تماماً از طریق شبکه کارگزاری عضو بورس اوراق بهادار تهران انجام خواهد شد. متقاضیان پذیره نویسی می‌توانند در مهلت تعیین‌شده برای پذیره نویسی با مراجعه به شرکت‌های کارگزاری عضو بورس اوراق بهادار تهران نسبت به ارائه تقاضای سفارش خرید نمایند. ضمناً خریداران حق تقدم فوق، می‌بایست علاوه بر مبلغ پرداختی بابت حق تقدم، مبلغ اسمی هر سهم را نیز به کارگزار مربوطه بپردازند.

۲۵) مشخصات حساب بانکی ناشر: مبلغ ارزش اسمی حق تقدم‌های دریافتی توسط کارگزار ناظر در پایان روز هر معامله، پس از تسویه وجوه در اتاق بابایای شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه، به حساب زیر واریز می‌گردد:

حساب شماره ۰۲۱۸۱۲۷۳۹۵۲۰۰۴ به نام شرکت پشم شیشه ایران سهامی عام، نزد بانک صادرات ایران شعبه جاده بوشهر و کد ۲۲۸۶

۲۶) کلیه اطلاعات و مدارک مربوط به شرکت شامل: اساسنامه، طرح اعلامیه پذیره نویسی و آخرین صورت‌های مالی به اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری شیراز تسلیم شده است. همچنین گزارش توجیهی هیئت‌مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرسی قانونی و بیانه ثبت سهام در دست انتشار در سایت اینترنتی شرکت به آدرس <http://iran.glasswool.com> و سیستم جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس [www.Codal.ir](http://www.Codal.ir) در دسترس علاقه‌مندان می‌باشد.

۲۷) مشخصات سهامداران: ۱۰ درصد سهام ناشر می‌باشد.

نام سهامدار	نوع شخصیت حقوقی	تعداد سهام	درصد مالکیت
شرکت سرمایه‌گذاری صدر تأمین	سهامی عام	۷۶۰۱۲۰۱۳۵	۵۰.۶۷
شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری	سهامی عام	۱۷۴۸۲۲۷۵۶	۱۱.۶۵

۲۸) نحوه عمل در صورت عدم تکمیل پذیره نویسی سهام شرکت: شرکت سرمایه‌گذاری صدر تأمین (سهامی عام) متعهد گردیده طرف مدت ۵ روز پایانی مهلت پذیره نویسی نسبت به خریداری حق تقدم‌های استفاده نشده اقدام نماید.

نکات مهم:

- مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات اعلامیه پذیره نویسی بر عهده ناشر است.
  - ناشر، شرکت تأمین سرمایه، حسابرس، ارزش‌یابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه‌گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائه اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضه اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آن‌ها باشد، متضرر گردیده‌اند.
  - ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به‌منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به‌منزله تأیید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت‌ها یا طرح‌های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی‌باشد.
  - پذیره نویسیان می‌توانند در صورت مشاهده هرگونه تخلف از موارد یاد شده در این اعلامیه مراتب را کتبا به سازمان بورس و اوراق بهادار به آدرس زیر ارسال نمایند.
- تهران - ابتدای خیابان مطهری - شماره ۳۴۸ سازمان بورس و اوراق بهادار - اداره نظارت بر انتشار و ثبت اوراق بهادار سرمایه‌ای

هیئت مدیره شرکت پشم شیشه ایران (سهام عام)

آگهی فراخوان مناقشه عمومی یک مرحله‌ای

دیوان عدالت اداری در نظر دارد مناقشه عمومی خرید تجهیزات شبکه و سرور مورد استفاده خود را در سال ۱۴۰۳ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرکت‌های دارای مجوز و تأییدیه صلاحیت از شورای عالی انفورماتیک مستقر در شهر تهران واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقشه از دریافت اسناد مناقشه تا ارائه پیشنهاد مناقشه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) انجام خواهد شد و لازم است مناقشه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت پارگذاری اسناد و همچنین شرکت در مناقشه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقشه در سامانه ۱۴۰۳/۲/۲۲ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقشه از سایت: از تاریخ ۱۴۰۳/۲/۲۲ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۲۹ ساعت ۱۲:۰۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۳/۸

زمان بازگشایی و قرائت پاکت: ساعت ۱۳ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۳/۸

نشانی مناقشه گزار: تهران - بزرگراه ستاری شمال - خیابان مخبری - تقاطع ایران زمین - دیوان عدالت اداری

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع خرید: به میزان ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به یکی از طرق ذیل:

واریز به حساب شماره ۴۰۰۱۰۱۳۰۰۶۲۳۴۳۴۶ به نام تمرکز وجوه سپرده دیوان عدالت اداری نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و یا ارائه ضمانت نامه بانکی به مدت ۲ ماه اعتبار به شرح فرم نمونه ارائه شده در اسناد مناقصات (ترجیحاً ضمانت نامه بانکی)

توجه:

- شرکت کنندگان می‌بایست تا قبل از منقضی شدن مهلت زمانی ارائه پیشنهادات اقدام به ارائه پاکت الف (اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی شرکت در فرآیند ارجاع کار) به دبیرخانه مناقصات دیوان عدالت اداری نمایند.
- شرکت هایی که محل دفتر مرکزی آنها در تهران می‌باشد مجاز به شرکت در مناقشه هستند.
- به پیشنهادهایی فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهای که بعد از موعد مقرر در فراخوان واصل شوند مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقشه درج شده است.
- کلیه هزینه‌های حمل و تحویل کالای خریداری شده به عهده فروشنده می‌باشد.
- تلفن تماس جهت پاسخگویی به سوالات و کسب اطلاعات بیشتر ۵۱۲۰۳۳۳۰

دبیرخانه کمیسیون مناقصات و مزایده  
دیوان عدالت اداری

آگهی تجدید مناقشه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۰۲ - ۱۴۰۳



شرکت برق منطقه ای هرموزگان

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرموزگان در نظر دارد از طریق برگزاری مناقشه عمومی ۱ مرحله‌ای، نسبت به "عملیات راهبری و سرویس و نگهداری نیروگاه دیزلی پارسیمان" اقدام نماید.

لذا از متقاضیان شرکت در این مناقشه دعوت بعمل می‌آید، جهت دریافت اسناد مناقشه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه و نسبت به واریز مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ ریال بصورت الکترونیکی به شماره حساب ۴۰۰۱۱۰۳۱۰۴۰۲۵۱۸۷ بنام تمرکز وجوه درآمد حق اشعاع و سایر درآمدهای شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرموزگان از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ اقدام و یک نسخه از اسناد مناقشه را دریافت نمایند. با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقشه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می‌گردد، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکت‌ها در سامانه فوق مراحل ثبت نام در سایت مذکور انجام و نسبت به دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. شرکت کنندگان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های: ۳۳۳۱۳۳۷۶ - ۳۳۳۱۳۳۷۴ - ۳۳۳۱۳۳۷۵۸ - ۳۳۳۱۳۳۷۵۲ و داخلی ۰۷۶ و داخلی ۲۰۷۶ و در خصوص سامانه یا داخلی ۳۰۰۰ تماس حاصل فرمایند. ثبت شماره تلفن، فکس و ایمیل از سوی شرکت کنندگان در سامانه الزامی می‌باشد. ضمناً ارائه پاکت الف (ضمانتنامه) بصورت فیزیکی الزامیست.

توضیحات:

۱- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۰۹۲، ۳۵۵، ۱۰۱، ۱۰۱ ریال، به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و یا واریز نقدی

۲- الزامات:

- ۱-۲- همه شرکت کنندگان باید گواهینامه تعیین صلاحیت شرکت‌های خدماتی، پشتیبانی و فنی و مهندسی از اداره کل تعاون و رفاه اجتماعی استان را داشته باشند. ۲-۳- همه شرکت کنندگان باید حداقل چهار سال سابقه فعالیت در زمینه بهره‌برداری و تعمیرات مولدهای مرلیس نیروگاه‌های دیزلی در استان هرموزگان را داشته باشند. ۳-۲- بازدید میدانی از محل اجرای پروژه روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ ساعت ۹ و تنظیم صورتجلسه بازدید با هماهنگی نماینده فنی این شرکت. ۴-۲- دارا بودن طرح طبقه‌بندی و ارزشیابی مشاغل مصوب وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی \*\*\* در صورت عدم بارگذاری الزامات فوق در سامانه ستادیران، پیشنهاد مربوطه بررسی نمی‌گردد.
- ۳- مدت انجام پروژه: ۱۲ ماه شمسی
- ۴- پیش پرداخت: طبق آئین نامه تضمین معاملات دولتی و با ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل پرداخت خواهد بود.
- ۵- دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرموزگان می‌باشد و شرکت‌های متقاضی می‌توانند در خصوص سئوالات فنی خود با تلفن ۰۹۱۷۱۵۷۱۴۴۹ (آقای مهندس بنی اسدی پور) تماس حاصل فرمایند.
- ۶- حداکثر مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه این شرکت تا ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ و زمان بازگشایی پاکت راس ساعت ۹ صبح همان روز در دفتر امور تدارکات و قراردادهای این شرکت می‌باشد.
- ۷- به پیشنهادات مشروط، مهیم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهای که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- آگهی ما در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش «ثبت نام/ بروقیابل تأمین کنند» / مناقشه گر» قابل مشاهده می‌باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرموزگان

دیدهبشوید

نیابتات محیطی ایستگاههای منرو  
سیلعات بدهه قطار  
نیابتات دیون واگنها

درمٹرو

با هلمشهرای

پدهوش آگهی  
۰۱۸۱۹

صفحه‌آرا: آرش شاه سمندی

عدد خبر

**۸۰**  
درصد

مکان‌هایی که دخانیات در آنجا مصرف می‌شود، جزو اماکن ممنوعه برای مصرف دخانیات محسوب می‌شوند. اینها را محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با دخانیات ایران می‌گوید. او همچنین از ارائه دخانیات در مکان‌های عمومی همچون رستوران‌ها و کافه‌ها به شدت انتقاد کرد.

**۷۵**  
درصد

مراکز عرضه محصولات دخانی پروانه فروش ندارند. قانون می‌گوید که فروش این محصولات نیازمند داشتن پروانه فروش است. همچنین طبق قانون، باید پیام‌های سلامتی و زبان دخانیات به صورت مصور، حداقل ۵۰ درصد سطح هر طرف پاکت سیگار تولیدی-وارداتی را دربرگیرد.

به من بگو چکارا

چرا نان کامل مهم است؟

مدت‌هاست که بحث درباره نان کامل داغ است و در این باره زیاد صحبت می‌شود. سؤالی که شاید برای خیلی‌ها مطرح شود این است که اساساً چرا نان کامل مهم است؟ طوری که سازمان غذا و دارو هم حتی برایش برنامه دارد و می‌خواهد غنی‌سازی نان ایرانی‌ها را با ویتامین D در پیش بگیرد. شاید دلیل اهمیت این امر، در آن باشد که اساساً نان، قوت غالب ایرانیان دانسته می‌شود. اما چطور؟ به گفته سازمان غذا و دارو، میزان مصرف نان در کشورمان، ۲۷ درصد بیشتر از حد میانگین و متوسط کشورهای منطقه است. هر ایرانی در طول روز، به صورت میانگین ۳۰۰ گرم نان مصرف می‌کند که می‌تواند تأمین‌کننده انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین‌های مورد نیازش هم باشد. حالا با توجه به گستردگی این مصرف، اگر نان کامل تولید شود، هم جنبه ارزش غذایی بالا خواهد داشت و هم می‌تواند جنبه پیشگیری از بیماری‌ها را از طریق انتقال مواد مورد نیاز به بدن برای مبارزه با بیماری‌ها داشته باشد.

**راه‌های جبران کمبود پرستار**  
 راهکارهایی برای جبران کمبود پرستار وجود دارد. به گفته سیدجلیل میرمحمدی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در قدم اول با اضافه‌کاری پرستاران و منطقی کردن رقم آن می‌توانیم این کار را بکنیم. قدم دوم و سوم، وجود مجوزهای استخدام و فعال شدن دبیرستان‌های بهیاری است.



۲ خبر خوش از خانواده ایرانی

# سقوط طلاق، صعود فرزند آوری

قانون جوانی جمعیت آمار مادران جوان را افزایش داد و خانواده‌های ایرانی را پر جمعیت‌تر کرد

**موفقیت ۳۰ درصدی درمان‌های ناباروری**  
 در گذشته سیاست کم‌کسر کنترل جمعیت بود و خدمات ناباروری تحت پوشش بیمه قرار نداشت؛ اما با اجرای قانون جوانی جمعیت هم پوشش بیمه‌ای لحاظ شد و هم مراکز درمان ناباروری در سطوح ۲ و ۳ فعال شدند. این در حالی است که آمار مراکز سطح ۲ پیش از دولت سیزدهم صفر بوده است.

**۸۷ مرکز سطح ۲ درمان ناباروری**  
 آمار مراجعه به این مراکز در سال ۱۴۰۲ حدود ۲۷ هزار بوده که ۳۰ درصد مراجعات با موفقیت همراه شده است.

**۱۲۶ مرکز سطح ۳ درمان ناباروری**  
 آمار مراجعه به این مراکز در سال گذشته بیش از یک میلیون بوده که از این تعداد ۱۱۲ هزار و ۶۸۳ عمل آبی‌وی‌اف انجام شده و ۳۶ هزار و ۹۶ مورد هم موفق بوده است.

**کاهش ۳ درصدی آمار طلاق**  
 آمار مربوط به ثبت طلاق در کشور سال گذشته ۳ درصد کاهش داشته است. ۲۰۷ هزار و ۸۴۰ طلاق در سال ۱۴۰۱ ثبت شده که این عدد در سال گذشته ۲۰۱ هزار و ۴۸۶ واقع بوده است. البته طی ۲ سال اخیر ثبت ازدواج در کشور هم به میزان ۸۷ درصد کاهش یافته و یکی از دلایلی که باعث شده ثبت ازدواج در کشور نزولی شود، این است که جمعیت جوانی که در سن ازدواج قرار می‌گیرد هر سال کاهش پیدا می‌کند. نرخ باروری در کشور هم تغییر چندانی نکرده و همچنان ۱٫۶ به ازای هر مادر است.



**تکذیب افزایش تولد کودکان با اختلالات ژنتیک**  
 با اجرای قانون جوانی جمعیت، غربالگری‌های بی‌ضابطه هم حذف شد و نتیجه آن بروز شایعاتی از افزایش تولد کودکان با اختلالات ژنتیک و معلولیت‌های حین تولد بود؛ اما در باره بیماری‌های مرتبط با غربالگری ژنتیک طی اجرای قانون جوانی جمعیت هیچ آمار افزایشی وجود ندارد و اینکه گفته می‌شود حذف غربالگری سبب افزایش ریسک تعداد مولود با اختلالات ژنتیک شده، شایعه است. این در حالی است که در سال ۱۴۰۲ مرایت از مادران باردار افزایش یافت و تقریباً دو برابر شد. غربالگری‌های کروموزومی در کشور هم طی ۲ سال اخیر ۲۰۰ هزار مورد کاهش یافته است.

**رشد مولود در مادران جوان**  
 با اجرای قانون جوانی جمعیت میزان مولود مادران جوان روند افزایشی گرفته و این روند صعودی حتی در زاینده‌های سوم و چهارم و پنجم هم وجود دارد. افزایش میزان باروری در سنین جوان‌تر از جمله ۲۰ تا ۲۵ سال یک نکته مهم دارد؛ این که برای بارداری‌های بعدی در سنین بالاتر هم امکان برنام‌ریزی وجود خواهد داشت.



**خانواده‌های ایرانی پر جمعیت‌تر شدند**  
 سال گذشته ۳۵۸ هزار و ۲۳۶ کودک به عنوان فرزند اول و ۳۶۹ هزار و ۹۶۹ کودک به عنوان فرزند دوم به دنیا آمدند؛ اما روند تولد کودکان سوم تا پنجم هم در خانواده‌های ایرانی روبه‌افزایش است.



**اهمیت سلامت در ایران**  
 ۲ هزار قانون و ۹ هزار حکم مرتبط با حوزه سلامت داریم. این امر اهمیت نظام سلامت در کشورمان را نشان می‌دهد. به گفته سیدحمید جمال‌الدینی، معاون حقوقی وزارت بهداشت، در بندها سیاست‌های کلی نظام سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری نیز به‌طور خاص به مشارکت مردم در نظام سلامت پرداخته شده است.



کوتاه‌تر از گزارش آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

چاقی عامل ۳۲ سرطان است

در تحقیقات قدیمی‌تر اثبات شده بود چاقی با دیابت، عوارض قلبی و عروقی، درد مفاصل و برخی از سرطان‌ها مرتبط است. اما در نتیجه تحقیقات اخیر، متخصصان هشدار داده‌اند چاقی با ۳۲ نوع سرطان مرتبط است و در واقع چاقی عامل ۴۰ درصد از سرطان‌هاست.

**نسبت چاقی و تومورها**  
 به‌تازگی مشخص شده که علاوه بر ۱۳ نوع توموری که به‌طور رسمی توسط آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در سال ۲۰۱۶ به رسمیت شناخته شده بود، چاقی با تومورهای بیشتری مرتبط است، از جمله سرطان دهان، گلو، معده و مغز.

**لاغری؛ مانی برای خبلی از سرطان‌ها**  
 تأثیر چاقی بر سرطان ممکن است بیشتر از آنچه قبلاً شناخته شده بود باشد. این عامل زنگ خطر است برای سرطان‌های بیشتر و به‌ویژه انواع نادر تر. رابطه برخی از این سرطان‌ها قبلاً هرگز با چاقی بررسی نشده بود.

**وزن طبیعی و پیشگیری از سرطان**  
 سرطان‌هایی که پیش‌تر و در نتیجه تحقیقات قبلی مرتبط با چاقی تشخیص داده شده بودند ۲۵ درصد از کل موارد سرطان در این مطالعه را تشکیل می‌دهند و با اضافه شدن سرطان‌های بالقوه مرتبط با چاقی، این نسبت به ۴۰ درصد افزایش یافته است.

**چرا اضافه‌وزن در در سراسر است؟**  
 اضافه‌وزن می‌تواند با تغییر سطح هورمون‌ها و تحرک طولانی مدت التهاب در اندام‌های حیاتی، خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. این مطالعه که نتایج آن در کنفرانس اروپا در مورد چاقی فاش شد، نشان داد که چاقی خطر ابتلا به سرطان را تا یک چهارم افزایش می‌دهد.

## آگهی مزایده عمومی

شرکت شهر سالم تهران (سهامی خاص) در نظر دارد رادیولوژی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۳ (مجدد)، آزمایشگاه مرکز بهداشت و درمان منطقه ۸ و فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۱۷ خود را مطابق جدول ذیل از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آید:

موضوعات مزایده	شماره مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام خدمات
رادیولوژی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۳ (مزایده عمومی مجدد)	۱۴۰۳-۰۷	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	۱۲ ماه شمسی
آزمایشگاه مرکز بهداشت و درمان منطقه ۸	۱۴۰۳-۰۸	۱٫۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	۱۲ ماه شمسی
فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۱۷	۱۴۰۳-۰۹	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	۱۲ ماه شمسی

الف) محل دریافت اسناد: شرکت شهر سالم تهران واقع در: بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، بعد از ۱۶ متری دوم مجیدیه، پلاک ۱۰۰۹، طبقه همکف، امور حقوقی و قراردادهای

ب) مهلت تهیه اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

ج) مهلت و محل ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

د) مهلت است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت شهر سالم تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود. هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج شده و مزایده‌گران باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. به پیشنهادهای مبهم، مشروط و بدون سپرده و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی به شرکت تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. مبلغ خرید اسناد مزایده ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۷۰۰۱۸۹۱۸۳ نزد بانک شهر شعبه کرمان جنوبی به نام شرکت شهر سالم تهران واریز گردد.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)

## آگهی مفقودی پروانه های بهره برداری و مسئولین فنی درمانگاه منطقه ۵

با توجه به مفقود شدن پروانه های بهره برداری و مسئولین فنی درمانگاه منطقه ۵ شهرداری در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ و اعلام مفقودی مدارک یاد شده در دفترخانه اسناد رسمی ۷۱۸ تهران، بدینوسیله مراتب فوق را به اطلاع عموم رسانده و تاکید می‌نماید از تاریخ درج آگهی حاضر پروانه های مندرج در جدول ذیل فاقد اعتبار خواهند بود.

ردیف	موضوع پروانه	شماره پروانه	تاریخ اعتبار	مشخصات صاحب پروانه
۱	مسئولیت فنی	۴/۲۴۷۴۰۶	۱۴۰۱/۰۴/۳۰	سید عباس سکوت
۲	مسئولیت فنی	۴/۲۵۷۸۴۸	۱۴۰۱/۰۴/۳۰	زهرا عسگریپر
۳	مسئولیت فنی	۴/۲۶۱۲۴۷	۱۴۰۱/۰۴/۳۰	فاطمه امینی فرد
۴	مسئولیت فنی	۴/۲۵۳۱۹۷	۱۴۰۱/۰۴/۳۰	شیرین بیرنگ
۵	بهره برداری	۳/۲۰۹۳۰۰	۱۴۰۱/۰۴/۳۰	کریم وایانی حسنو

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)

## آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار / برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده
۱	عملیات مرمت و بازسازی ساختمان شهردستار کودک	۲۳۷٫۱۹۲٫۶۹۱٫۴۳۷	۱۲	۱٫۱۹۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۴ تخصص ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۲	عملیات مرمت و بازسازی ساختمانهای سرای محلات در سطح منطقه	۱۱۶٫۹۴۰٫۰۰۰٫۲۵۰	۹	۵٫۸۵۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۲ تخصص ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۳	عملیات تخریب و احداث سرای محله ده ونک	۴۵۶٫۱۱۸٫۷۰۴٫۷۷۸	۱۲	۲۲٫۸۵۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۴ تخصص ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۴	عملیات احداث اسکان کارگری ناحیه ۱	۳۵۱٫۱۶۲٫۳۴۲٫۸۲۴	۱۲	۱۷٫۶۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۳ تخصص ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۵	عملیات مرمت پیاده رو، جدول و انهار و رفیوز خیابان گاندی	۷۱٫۴۸۷٫۶۶۴٫۲۰۰	۶	۳٫۶۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۶	عملیات پیاده روسازی خیابان دولت و اصلاح نهر خیابان هاشمیان (توسعه محله ای)	۴۳٫۶۲۸٫۸۳۵٫۸۵۰	۶	۲٫۲۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران

۱) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. ۲) شرکت کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید. ۳) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. ۴) مشروح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت‌کنندگان می‌توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند. ۵) محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت در مناقصه: اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پانین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه سوم می‌باشد. ۶) لازمه شرکت در مناقصه و باز شدن پاکت پیشنهاد ارائه شده دارا بودن تأییدیه از HSE واحد مربوطه می‌باشد. ۷) قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود. ۸) ارائه گواهی صلاحیت ایمنی صادره توسط کمیته تأیید صلاحیت ایمنی ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد. ۹) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات، ملاک عمل مستندات مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

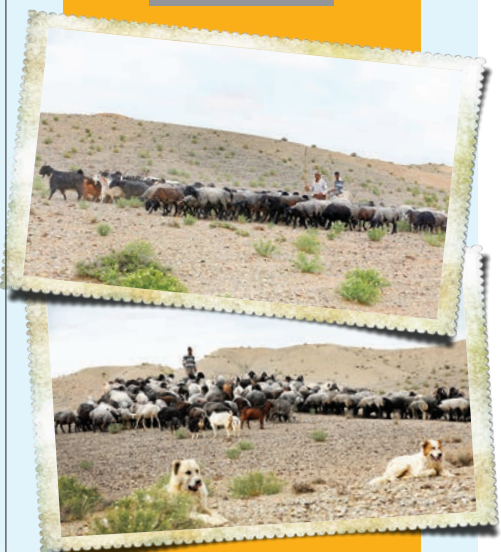
# راه‌نمای همیشه‌ی

## تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

rahnama.com

املاک استخدام خودرو خدمات لوازم خانگی لوازم الکترونیک

تماشای گزارش



رفاقت روستایی

عمو رحیم با صاحب گله رقیب گرمابه و گلستان است و از دست و دلبازی رقیب چندین ساله اش ناراضی نیست، ولی آقا داوود قدر زمان رحمت اوست و خوب می‌داند که اگر چوپان پیر و دنیادیده اش نباشد، گرگ و راهزن سهل و آسان به گله پرپر کش دست‌درازی می‌کنند. آقا داوود از عشا بر گله دار کلکواست و کودکی و جوانی اش را در بیلاقی و قشلاقی های ایل گذرانده، اما دلواپس است که مشکلاتی مانند گرمایی آذوقه و علوفه دام، هزینه های بالای اجاره مرغ و سبز شدن برج های بلندبالا در مسیر بیلاقی و قشلاقی گله، عرصه را برای او و دیگر عشا برانقدر تنگ کند که روزی شنیدن صدای یی هی چوپان در کوه و دشت بران بی باه خاطرهای دور تبدیل نشود. آقا داوود رضایی چند سالی است پشت میز نشین شده و شغلش به مدرک کارشناسی معماری اش بی ارتباط نیست، ولی شهرنشینی نتوانسته مرام و صفای ایلیاتی اش را کم رنگ کند.

چوپانی با مدرک فرهنگ و ادب

قصه عمو رحیم که به قدیمی ترین شغل دنیا مشغول است

عمرش به ۶۰ رسیده و صدای خش دارش دیگر مثل گذشته ها سوز ندارد، اما دم چاشتن که گله را به محمدی می سپارد و زیر سایه کم جان درختی صدایش را در سکوت دشت رها می کند، انگار دوباره نفسش

زندگی رابعه تیموری روزنامه نگار

چاق می شود: «صفا هون اومدم شیراز می رم... تن ساز اومدم ناساز می رم...» با آنکه پلنگ و زنبور هوای میش و بره ها را دارند و دلیر و رجب کمک حال محمد هستند، اما باز هم نمی تواند چشم از گله بردارد. چند روز پیش فقط چند ساعت از گله دور بود که میش خوش زای گله که هر زمستان یک شکم دوقلو می زایید، آنقدر یونجه بهار به شکمبه اش بست تا هلاک شد و از بین رفت. عمو رحیم از شیرازی های عشیره ایل کنی است و تمام عمرش را به هی گله در دشت و صحراهای حسن آباد ری گذرانده است. عمو رحیم ۴۰ سال پیش دیپلم فرهنگ و ادب گرفته است: صدای زنگوله های فولادی میش و بره ها در سکوت دشت پیچیده است. زمستان پارسل برفی نداشته که هر زمین تبادار و خشک دشت را بشکند و باران های بهار به هم نتوانسته اند علف چری سبز و پرکت پروایند که گوسفندان یک دل سیر بچرند، اما عمو رحیم ناشکر نیست و تا وقتی طبع هوا گرم نشده گله را به رودخانه شور یا دشت لار کوچ نمی دهد. عمو رحیم دیگر مثل قدیم با تاوه و پایبج نمدی به پایش نمی بندد. کتانی های بنددارش سبک هستند و با آنها به آسانی هر روز ۴۰ کیلومتر پیاده گز می کند. هرچاهم آبی روان باشد، چوب خوش دست و بلندش را که از درخت گردو تراشیده ستون تن تکیده اش می کند و ساعتی با نگه می دارد که میش ها و چوچه ها به خاطر جمعی سیراب شوند.

ماه اردیبهشت است و هوا هم، ابوالفضل، عبدالله و باقی همکاران به قرار هر روز صبح ساعت ۸ در محل کارشان حاضر می شوند؛ محلی در ارتفاع بیش از هزار و ۵۰۰ متری از سطح زمین که سال ۱۳۴۶ ایستگاه تله سی یژ بیست دربند در آن بنا شده. آنان بلیت بان و اپراتور بالابر تفریحی و کوهستانی تله سی یژ هستند که کارشان این است که بعد از باییدن بلیت گردشگران را به آنها کمک کنند تا آرام و راحت روی صندلی های دو نفره تله سی یژ بنشینند...



ایرپورتوهای ارتفاع

وقتی گرگ به گله می زند

پلنگ و زنبور پیشانی گله را رها نمی کنند و تا یکی از بره ها از گله دور می شود، به صدای پارس آنها، نرفته برمی گردد. پلنگ فقط یک سال از زنبور بزرگ تر است، ولی هم قد و هیکلش از زنبور تنومندتر است و هم بی پرواتر و ترس تر از او برای گله می جنگد. دیشب هم که ۲ گرگ به گله زد، پلنگ خوب از خجالت شان درآمد و با ضربات سینه اش آنقدر آنها را پس زد که از نفس افتادند، اما موقعی که از تک و تا ماندند اگر زنبور به کمکش نمی آمد، حتما نمی توانست از پس شان برآید. مسوی گرگ تلخ است و برای سگ حکم سم را دارد. در همان حال که پلنگ گرگها را از گله دور می کرد، زنبور گلوی آنها را یکی یکی می گرفت و تا سرح حد مرگ فشار می داد. اگر های و هوای عمو رحیم بلند نمی شد و سا چرخاندن چوب دستش به آنها نداد نمی داد که به گله برگردد، پلنگ تا آن طرف مرع هم راهیشان نمی کرد.

سگ های بکه شناس

زنبور از وقتی که هنوز بالغ نشده بود، عادت داشت به گرگهایی که به گله می زند، ترس و فرزند ضربه بزند و پیش از آنکه نای بلند شدن پیدا کنند، از ترس شان فرار کند؛ به همین دلیل هم عمو رحیم اسمش را زنبور گذاشته است. ۲ سگ دیگر گله هنوز سن و سالی ندارند و تا بالغ نشوند و خودی نشان ندهند عمو رحیم به آنها روی

فوج های نور چشمی

رجب و دلیر با آن شاخ های بلند و تابدارشان از ۳۰۰ رأس میش، بره و قوچ گله رشیدتر و بلند بالاتر به نظر می رسند. موقعی که مسیر تنگ و باریکی می شود، عمو رحیم باید آنها را جلوی گله بیندازد تا میش و بره ها هم دنبالشان ربه شوند و از کوه و کمر بالا بروند. گله ۷-۸ قوچ دیگر هم دارد، ولی برای عمو رحیم حساب دلیر و رجب از بقیه نیزها سواست. عمو رحیم هر دو را دست آموز کرده و به یک اشاره او تمام دشت را یک نفس می دوند. با یکدیگر هم ایاق هستند و وقتی می خواهند گله را جمع کنند، خوب هوای همدیگر را دارند، اما هیچ کدام تاب قهر و کم محلی عمو رحیم را ندارند

کمک حال عمو رحیم

هر قدر میش، بره ها و سگها از عمو رحیم حرف شنوی دارند، الاغ چوموش گله حسابی جفتک می پراند و به قول عمو رحیم از آن الاغهایی است که بالاشر را هم به مقصد نمی رساند، اما این زبان بسته به همان اندازه که برای عمو رحیم سرکش می کند، گوش به فرمان محمد است و از او حرف شنوی دارد. محمد تازه از افغانستان به ایران آمده و کمک حال عمو رحیم است. هنوز فارسی هم نمی تواند صحبت کند و زبان پشتویش را فقط عمو می فهمد، اما از میان ۱۰ دختر و پسر پدرش فقط او جزیره چوپانی دارد و در ولایت خودش هم چند سالی چوپانی کرده است. محمد شبها در کنار عمو رحیم و در همان اتاقکی می خوابد که در قلعه قنبر آباد و نزدیک گوسفندان برای خودشان درست کرده اند. خانواده عمو در حسن آباد زندگی می کنند، ولی عمو نمی تواند شبها از گله یی خبر بماند و باید ربه گوسفندان جلوی چشمش باشند.

وقتی دزد به گله می زند

عمو رحیم در بیابان مو سپید کرده و دیگر از وهم و سیاهی شب و صدای زوزه گرگ باکی ندارد، ولی در فصل بیلاقی و قشلاقی موقع گذر از میان بندها و مراغ همیشه تگران از راه رسیدن زورگیران و راهزنان است و این از جماعت زخمهای بسیاری خورده است. بار سال زمستان هم که با چند چوپان دیگر و در مسیر قشلاقی با چند راهزن گلابوز شدند، عمو رحیم گله به آنها نداد، ولی در زدو خورد با آنها پای قلندر چوپان برای همیشه علیل شد. خوش ترین لحظات عمر چوپان سپیدمو موقعی است که درد زاییدن میش های آبستن می رسد و با آنکه گاهی چندتا از آنها را با هم درد خبری می کند و باید همه آنها را دست تنها بزایاند، باز هم از داد و ولد آنها و پر برکت شدن گله لذت می برد. عمو وقتی بالای سر گله است نمی گذارد میش های تازه زاد را دشوار علف های تهره ز یادروی کنند و از دست بروند، اما اگر او به ناچار ساعتی گله را به محمد بسپارد شاید چوپان نوجوان نتواند حریف حرص و ولع آنها شود و مانند نازی که مادر ۱۱ بره گله بود، خیکشان از پر خوری بترد.

عکس ها: همشهری / امیر رستمی

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

Advertisement for 'Khaneh' (خانیه) regarding a two-stage public bidding process for a project. It includes details about the project location, budget, and contact information.

آگهی تمدید برگزاری مناقصه عمومی

Advertisement for 'Pars' (پارس) regarding a public bidding process. It includes details about the project, budget, and contact information.

اصلاحیه آگهی مناقصه

Advertisement for 'Shahrdari' (شهرداری) regarding a bid modification. It includes details about the project and contact information.

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی

Advertisement for 'Shahrdari' (شهرداری) regarding a public bidding process. It includes details about the project and contact information.

مزایده عمومی

Advertisement for 'Shahrdari' (شهرداری) regarding a public bidding process. It includes details about the project, budget, and contact information.

آگهی مزایده " سرمایه گذاری، تکمیل و توسعه، بهره برداری و انتقال تأسیسات فاضلاب شهرهای میبد، بفرورثیه و روستاهای رکن آباد و مهرآباد درازای تخصیص پساب برای دوره ۲۵ سال در قالب قرارداد بیع متقابل "

Detailed advertisement for the bidding process for water supply infrastructure in Meybod and other areas. It outlines the scope of work, terms, and contact details.

کودکان از تمامی آموزند

Advertisement for a program aimed at educating children, featuring an illustration of a child and a teacher.

# خوشمزه‌های کودکانه

یک راهنمای جمع‌وجور از دستورهای  
غذایی برای افزایش اشتها و تأمین ویتامین  
مورد نیاز خردسالان

# آشپزی



## ۷ صبحانه سالم و مفید



برای تشویق کودکان به مصرف صبحانه می‌توانید از روش‌های متفاوتی استفاده کنید تا این وعده غذایی برایشان جذاب باشد.

### ۱ تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبعی از پروتئین به‌ویژه برای شروع روز کودکان است. می‌توان نوع تخم‌مرغ را به گونه‌ای تهیه کنید که کودک مزه آن را بیشتر بیسندد یا هر روز در سرو آن تنوع ایجاد کنید. همچنین می‌توان یک روز به کودک املت بدهید تا از طعم یکنواخت تخم‌مرغ خسته نشود.

### ۲ آجیل

چهار مغز اصلی یک منبع قوی از پروتئین است که مواد مغذی زیادی را به بدن کودک می‌رساند. می‌توانید این آجیل را از هر طریقی به کودک بدهید یا حتی آن را با مواد دیگر ترکیب کنید. همچنین کره بادام زمینی یکی از منابع اصلی پروتئین است که استفاده از آن همراه با نان تست یا حتی روی میوه انرژی زیادی را به بدن کودک می‌رساند. می‌توانید خود بادام زمینی یا مغزهای دیگر را به ماست فرزندان برای صبحانه اضافه کنید.

### ۳ پودر پروتئین

اگر کودک شما اهل ناخونک زدن است و درست غذا نمی‌خورد، می‌توانید کمی پودر پروتئین را به رسیبی صبحانه او اضافه کنید. موادی مثل جو، پودر شیر، تخم‌مرغ، موز و... در غذاها می‌تواند میل کودک را به صبحانه چند برابر کند.

### ۴ اسموتی پروتئین

اسموتی‌ها برای صبحانه خوش طعم، مقوی و حاوی پروتئین هستند و به راحتی تهیه می‌شوند. اضافه کردن مقداری پودر نارگیل، کره بادام زمینی، موز، وانیل، زرده تخم‌مرغ، پودر کاکائو و پودر دارچین می‌تواند اسموتی خوشمزه‌ای را بسازد. البته می‌توان براساس ترجیح کودک این مواد تشکیل‌دهنده را کمی تغییر داد.

### ۵ اسموتی توت‌فرنگی

اسموتی توت‌فرنگی بسیار خوشمزه است و می‌تواند تا نصف روز کودک شما را سیر نگه دارد. کافی است که کمی توت‌فرنگی را با جوی خام، ماست یونانی، عسل و شیر ترکیب کنید.

### ۶ گوشت

اضافه کردن گوشت به صبحانه کودک طعم متنوعی را به دهان او می‌دهد و بسیار مقوی است. می‌توانید یک روز در هفته در صبحانه از گوشت به صورت‌های گوناگون استفاده کنید. می‌توان از گوشت‌هایی با پروتئین بالا و چربی کم استفاده کرد.

### ۷ محصولات لبنی

استفاده از محصولات لبنی برای صبحانه می‌تواند یک شروع خوشایند و خوشمزه باشد. مثلاً شیر، ماست و تکه‌هایی از پنیر می‌تواند پروتئین کافی را به بدن کودک‌تان برساند. می‌لک‌شیک‌های خوشمزه، نان تست با پنیر و... برای صبحانه مفید خواهد بود.

## خوشمزه‌های کودکان

وزن گرفتن و سلامت کودک یکی از دغدغه‌های همیشگی مادران است؛ مخصوصاً وقتی که خانواده با کودک بازیگوش و بدغذا طرف باشد، کار سخت‌تر هم می‌شود. در این مواقع گاه والدین حتی نمی‌دانند چه غذایی به فرزندشان بدهند و با چه غذایی کار را پیش ببرند. در حالی که می‌توان با ساده‌ترین مواد غذایی و حتی بدون صرف هزینه‌های زیاد، وعده‌های غذایی سالم و سرشار از ویتامین و پروتئین تهیه کرد. در صفحه‌های پیش‌رو برخی از این غذاها را برای کودکان ۲ تا ۸ ساله همراه با روش تهیه آنها پیشنهاد داده‌ایم.

مریم باقرپور

## چطور می‌توانید برای کودکان صبحانه‌های متفاوت با صرف زمان و هزینه کم تدارک ببینید؟

# وعده سحرآمیز

صبحانه از وعده‌های غذایی خیلی مهم است که برخی از مردم به آن توجهی نمی‌کنند و حتی فرزندان خود را به نخوردن آن عادت می‌دهند. در حالی که می‌توان با صرف کمترین زمان نه تنها صبحانه‌ای تکراری نداشت، بلکه کودکان را به خوردن این وعده غذایی عادت داد؛ چراکه خوردن آن باعث افزایش عملکرد، کارایی، یادگیری و توانایی‌های ذهنی می‌شود. اما صبحانه‌های ساده را چطور تهیه کنیم؟

زمان پخت ۳۰ دقیقه

مناسب رده سنی ۲ تا ۸ سال

مواد لازم: تخم‌مرغ: ۳ عدد • ساقه پیازچه خردشده: یک قاشق چایخوری • ماست: یک هشتم پیمانه • کشمش: ۶ عدد • هویج: یک هشتم پیمانه



### روش تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی به مدت ۸ دقیقه روی حرارت متوسط آب‌پز کنید. تخم‌مرغ‌ها را پس از پخت و خنک شدن، پوست بکنید. البته مراقب باشید سفیده همراه با پوسته کنده نشود.
۲. با چاقوی یک لایه کوچک از ته تخم‌مرغ‌ها را برید تا روی سطح قرار بگیرد. یک‌سوم از قسمت بالایی تخم‌مرغ را هم برید تا برای تزئین استفاده شود.
۳. با استفاده از یک قاشق، زرده تخم‌مرغ‌ها را خارج کنید و در ظرفی جدا بریزید.
۴. ساقه‌های پیازچه و ماست را به زرده له شده اضافه کنید.
۵. گوشه انتهایی کیسه فریز را کمی برید. مخلوط زرده را داخل کیسه ریخته، سپس مخلوط زرده تخم‌مرغ را در جای خودش در هر تخم‌مرغ بریزید.
۶. روی مخلوط زرده تخم‌مرغ ۲ کشمش به جای چشم‌های جوجه بگذارید. هویج را به شکل مثلث‌های بسیار کوچک در آورید. روی هر تخم‌مرغ یک مثلث به جای نوک این جوجه‌ها بامزه قرار دهید و سرو کنید.

مرحله قرار دادن نوک و چشم باعث جذابیت بیشتر برای کودک می‌شود. جای پلاستیک فریزر می‌تواند از انواع ماسوره‌ها استفاده کنید.

## نیمرو با خرما یا املت خرما

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

زمان پخت ۲۰ دقیقه



مواد لازم: تخم‌مرغ: ۲ عدد • خرما: ۲ عدد • گردو پودر شده: یک قاشق مرباخوری (اختیاری) • روغن: به مقدار کمی

### روش تهیه

۱. پوست و هسته ۲ عدد خرما را جدا کنید.
۲. خرماهای بدون پوست را با قاشق یا چنگال فشار دهید تا نرم شود.
۳. یک قاشق مرباخوری گردوی پودر شده را به آن اضافه کنید.
۴. تخم‌مرغ‌ها را هم بزنید و به مخلوط اضافه کنید.
۵. کف یک تابه را چرب کنید و روی شعله بگذارید تا کمی داغ شود.
۶. تمام مواد را اضافه کنید و بگذارید سرخ شوند. پس از سرخ شدن می‌توانید روی آن را با گردو تزئین کنید.

این مواد اولیه برای یک یا دو کودک کافی است. نیمرو با خرما یا املت خرما صبحانه‌ای کامل و خوشمزه است که برخی آن را با نام قیسوا می‌شناسند.

## تخم‌مرغ با شیر و کنجد

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

زمان پخت ۱۰ دقیقه



### مواد لازم

تخم‌مرغ: یک عدد • پودر کنجد: یک قاشق مرباخوری • نمک: یک چهارم قاشق چایخوری • شیر: یک قاشق غذاخوری

### روش تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها، کنجد پودر شده، نمک و شیر را با هم مخلوط کنید و هم بزنید.
۲. یک تابه کوچک را با کمی روغن چرب کنید و سپس مواد را داخل تابه‌ای که زیرش خاموش است بریزید.
۳. حالا شعله گاز را روشن کنید تا غذا طلایی رنگ شود.

بعد از پخت هم می‌توانید کمی عسل یا مربای روی آن مواد حاضر شده بریزید و آن را تزئین کنید.

## جو پرک با کشمش و کنجد

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال

زمان پخت ۱۰ دقیقه



### مواد لازم

آب: ۲ لیوان • جو پرک: نصف فنجان • کشمش: یک سوم فنجان • کنجد: یک قاشق غذاخوری • روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری • دارچین: نصف قاشق چایخوری

### روش تهیه

۱. آب و یک سوم فنجان کشمش را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی شعله گاز قرار دهید تا آب به جوش آید.
۲. فنجان جو پرک را اضافه کنید و هم بزنید.
۳. کنجد را بکوبید و در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حل کنید.
۴. پس از ۱۰ دقیقه دارچین را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید بپزد.
۵. پس از پایان پخت، کنجد حل شده در روغن زیتون را هم اضافه کنید.

صبحانه‌ها و غذاهایی که با جو و کنجد درست می‌شوند، صبحانه و غذایی کامل برای کودکان‌اند، بنابراین آن را در وعده غذایی قرار دهید.

## چه میان وعده‌ای به کودکمان بدهیم؟



میان وعده‌ها غذاهای مختصری هستند که بین آ وعده غذای اصلی به کودک داده می‌شوند. از آنجا که معده کودکان کوچک است، ولی نیازشان به انرژی زیاد است، باید حداقل در روز ۲ میان وعده مصرف کنند. این وعده غذایی اگر چه مهم است، اما هرگز نمی‌تواند جایگزین غذای اصلی شود؛ بنابراین در انتخاب نوع آن‌ها باید دقت کرد.

### از گروه‌های اصلی غذا غافل نمانید

■ میان وعده‌ها را از هر ۵ گروه اصلی غذایی لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ و مغز دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها انتخاب کنید تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی کودک ایجاد شود و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز او نیز از طریق میان وعده تأمین شود.

■ انتخاب خوراکی‌هایی مانند انواع خشکبار مثل بره‌های هلو، آلو، توت خشک، کشمش، نخودچی، خرما و مغزهایی مانند پسته و بادام همراه با میوه‌ها بخشی از ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز کودک از جمله آهن را تأمین می‌کند.

■ اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد به او آب بدهید؛ نه آمیوه؛ زیرا کودکان با مصرف آمیوه‌ها احساس سیری می‌کند و دیگر غذای اصلی‌اش را نمی‌خورد.



### چیپس و پفک ممنوع!

خوراکی‌هایی مانند شکلات، آب‌نبات، شیرینی، چیپس و انواع پفک حاوی مقدار زیادی مواد قندی، نمک و چربی هستند. از دادن تنقلات مضر به کودکان جدا خودداری کنید؛ چون این خوراکی‌ها در کودکی و بزرگسالی عامل بروز بیماری‌های مختلف می‌شود.

تنقلات شور شانس ابتلا به بیماری‌ها را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده باعث اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی می‌شود.

استفاده از نوشابه‌ها نیز علاوه بر اضافه وزن مانع جذب مواد مغذی مانند کلسیم می‌شود که برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم‌اند.

پوره‌ها جزو نخستین مواد مغذی‌ای هستند که در وعده‌های غذایی کودکان به‌ویژه در ماه‌ها و سال‌های ابتدایی تولدشان گنجانده می‌شود؛ غذایی به ظاهر ساده، اما مقوی که در رشد کودک بسیار تأثیرگذارند و بیشتر کودکان هم از خوردن آن‌ها استقبال می‌کنند. اگر شما هم جزو مادرانی هستید که به تغذیه کودکان خود اهمیت می‌دهید، از این مواد غذایی برای تغذیه‌شان کمک بگیرید و غذا یا میان وعده‌های خوشمزه برای فرزندانتان تهیه کنید.

### ✓ سعیده مرادی

## چطور پوره‌های خوشمزه برای کودکان درست کنیم

# ساده، اما مقوی

زمان پخت ۴۰ دقیقه

مناسب رده سنی ۲ تا ۳ سال

پوره کدو



### مواد لازم

کدو سبز: ۴ عدد ● کره: اقاشق غذاخوری ● ماست: به مقدار لازم ● آب: یک لیوان ● نمک و فلفل: به مقدار لازم ● آبغوره یا گردغوره: به مقدار لازم

### روش تهیه

- ابتدا کدوها را پوست کنده و آنها را درشت خرد کنید و داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید به همراه آب، کره و مقداری نمک به خوبی بپزند. این کار حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت طول می‌کشد. وقتی تنها مقدار کمی آب در قابلمه باقی ماند، شعله را خاموش کنید.
- پس از پخته شدن کدوها، آن را داخل میکسر بریزید یا با گوشتکوب خوب بکوبید تا کاملاً له شوند و موادی یک‌دست داشته باشید. دقت کنید که هنگام له کردن کدوها نباید به آنها آب اضافه کرد؛ چون کدو آب می‌اندازد. سپس پوره را داخل ظرف ریخته و اجازه دهید تا خنک شود.
- به مواد پس از خنک شدن، ماست و مقدار خیلی کمی فلفل و نمک اضافه کنید.
- در مقداری آبغوره یا گردغوره هم به آن بیفزایید.

### نکته

هر قدر آب غذا بعد از پخت آن کم باشد، پوره غلیظ‌تر و سفت‌تری خواهید داشت. کدوها را با پوست هم می‌توان استفاده کرد؛ در این صورت باید به خوبی شسته شوند.

### پوره ماهی

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

زمان پخت ۵۰ دقیقه



### مواد لازم

فیله ماهی دودی: ۴۰۰ گرم ● نان تست: ۶ عدد ● پنیر خامه‌ای: ۲۰۰ گرم ● لیمو ترش: ۳ عدد ● ساقه کرفس به همراه برگ: ۲ عدد ● سبزی شاهی و جعفری: به مقدار لازم ● روغن زیتون: به مقدار لازم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

### روش تهیه

- فیله‌های ماهی دودی را درون غذاساز بریزید و پوره کنید. سپس پنیر خامه‌ای را به آن بیفزایید.
- پوست لیمو ترش رنده شده را همراه آب یکی از لیموها، مقداری نمک و فلفل و برگ جعفری و کرفس‌های خرد شده به ماهی اضافه کنید و هم بزنید تا مواد نرم و یکدست شوند.
- سبزی شاهی را به همراه برگ‌های باقیمانده جعفری ریز خرد کرده و داخل ظرفی جداگانه بریزید.
- در نهایت پوره ماهی را داخل ظرف بریزید و همراه با مخلوط انواع سبزی سرو کنید.

### پوره تخم مرغ و لوبیا سبز

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

زمان پخت ۹۰ دقیقه



### مواد لازم

تخم مرغ: ۲ عدد ● لوبیا سبز خردشده: یک لیوان ● گردوی خردشده: یک دوم لیوان ● پیاز: یک عدد ● روغن زیتون یا مایع: ۲ قاشق غذاخوری ● آب مرغ: یک چهارم لیوان ● نمک: به مقدار لازم

### روش تهیه

- ابتدا تخم مرغ‌ها را با مقداری آب داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید تا به خوبی بپزند. سپس آنها را ریز خرد کنید.
- لوبیا سبزها را بشویید و با آب بپزید تا نیم پز شوند.
- پیاز را خرد کنید و با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع یا روغن زیتون تفت دهید تا نرم شود.
- پیاز را همراه لوبیاسبزی، تخم مرغ پخته، گردوی خردشده، آب مرغ و مقدار کمی نمک داخل میکسر بریزید و خوب هم بزنید تا یکدست شوند.

### پوره سیب زمینی

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال

زمان پخت یک ساعت



### مواد لازم

سیب زمینی: ۲ عدد بزرگ ● شیر: یک دوم فنجان ● کره: یک چهارم پیمانه ● نمک: یک قاشق چایخوری ● فلفل: به مقدار خیلی کم ● شیر: سه چهارم لیوان خامه: یک قاشق غذاخوری ● آویشن و جعفری خردشده: به مقدار لازم

### روش تهیه

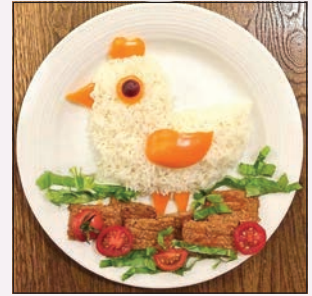
- ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و درشت خرد کنید و داخل قابلمه بریزید. حدود ۲۰ دقیقه آن را روی شعله قرار داده و اجازه دهید به خوبی پخته و نرم شوند.
- پس از پختن سیب زمینی، آن را له کنید.
- کره نرم شده در دمای اتاق را همراه شیر و خامه، نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا به بافتی کرمی و یکدست برسید.
- در نهایت پوره را در ظرف مورد نظر تان بریزید و مقداری آویشن یا جعفری خردشده روی آن بریزید.

سیب زمینی به دلیل داشتن کربوهیدرات متعادل برای تأمین انرژی است؛ بنابراین پوره سیب زمینی را در وعده غذایی کودکان بگنجانید.

این پوره حدود ۶۰ کالری دارد و نیاز کودک به اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین، سلنیوم، فسفر، پتاسیم و فولات را تأمین خواهد کرد.

می‌توان پوره را در ظرف ریخت و همراه با نان سیوسدار سرو کرد. به جای آب مرغ می‌توانید از آبی که لوبیا در آن پخته شده است، استفاده کنید.

## بایدها و نبایدهای پخت و نگهداری غذای کودک



پخت غذای کودک، یکی از مهم ترین کارهایی است که باید به آن توجه شود. غذای کودک باید سالم و مغذی و در عین حال به راحتی قابل هضم باشد. همچنین غذای کودک باید به روش های سالم و بدون افزودن روغن، نمک و ادویه های تند پخته شود.

### بخارپز کردن

بخارپز کردن، یکی از بهترین روش های پخت غذای کودک است. در این روش غذا در معرض حرارت مستقیم قرار نمی گیرد و در نتیجه مواد مغذی آن حفظ می شود.

### آب پز کردن

آب پز کردن نیز یکی دیگر از روش های سالم برای پخت غذای کودک است. در این روش غذا در مقدار کمی آب پخته می شود و مواد مغذی آن به خوبی حفظ می شود.

### گریل کردن

در این روش غذا در معرض حرارت مستقیم قرار می گیرد، اما به دلیل اینکه حرارت به طور یکنواخت به غذا منتقل می شود، مواد مغذی آن به خوبی حفظ می شود.



## ظروف مناسب برای پخت غذای کودک کدام است؟

برای پخت غذای کودک، باید از ظروفی استفاده کنید که از مواد سالم و غیر سمی ساخته شده باشند.

- ظروف شیشه ای یکی از بهترین ظروف برای پخت غذای کودک هستند. این ظروف مواد مغذی غذا را حفظ می کنند و به راحتی قابل شست و شو هستند.
- ظروف استیل ضد زنگ مقاوم هستند و مواد مغذی غذا را حفظ می کنند.
- ظروف سرامیکی مواد مغذی غذا را حفظ کرده و طعم غذا را بهتر می کنند.
- ظروف پلاستیکی نیز گزینه ای مناسب برای نگهداری غذای کودک هستند، اما باید از ظروف پلاستیکی با کیفیت و بدون BPA استفاده کنید.
- ظروف فومی، گزینه ای مناسب برای نگهداری غذای کودک در کوتاه مدت هستند، اما برای نگهداری طولانی مدت غذا مناسب نیستند.

## فوت و فن های پخت آش و سوپ برای کودکان یک تا ۸ ساله

# آش کشک خاله!

### آش حبوبات

۱. برای گرفتن نفخ حبوبات، یک شب قبل آنها را در ظروف جداگانه خیس و چندین بار آب آنها را عوض کنید.
۲. نخودها را بیزید تا مغز پخت شود. لوبیا قرمز و چیتی را هم در ظرف های جداگانه ای بیزید.
۳. پیاز را همراه گوشت، داخل قابلمه بریزید تا تفت بخورد و مقداری دارچین به مواد اضافه کنید و بعد آب جوش را به گوشت اضافه کنید تا گوشت بپزد.
۴. گندم و جوار در ظرف جداگانه ای بیزید و بعد از پختن، عدس را به آن اضافه کنید. سپس برنج را به محتویات قابلمه اضافه کنید.
۵. با نیم پز شدن گوشت، نمک را به آن اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید تا سرد شود.
۶. سپس گوشت را ریش ریش کرده و به همراه آب، نخود و لوبیای پخته شده به ظرف اضافه کنید.
۷. مقداری پیاز داغ، نعنا داغ و کشک به آش حبوبات اضافه کنید.

امکان پخت این آش با سیرابی هم وجود دارد. در مراحل پخت به جای گوشت از سیرابی استفاده کنید.



### مهدیه تقوی راد

کودکان معمولاً با آش و سوپ میانه خوبی دارند و از این غذای مقوی استقبال می کنند. سوپ و آش را هم می توان به عنوان پیش غذا یا حتی غذای اصلی برای کودکان در نظر گرفت. گرچه در پخت انواع آش و سوپ باید دقت کرد تا مطابق ذائقه غذایی کودکان باشد. این کار را می توان با کم و زیاد کردن برخی مواد اولیه غذاها انجام داد یا با کمی خلاقیت دستور غذای جدیدی را امتحان کرد.

### زمان پخت ۲ ساعت

### مناسب رده سنی ۲ تا ۸ سال

- مواد لازم**
- گوشت گوسفندی: ۱۰۰ گرم
  - لوبیا چیتی، قرمز، نخود، عدس، گندم، برنج، جو: هر کدام نصف استکان
  - پیاز: یک عدد متوسط
  - پیاز داغ: ۴ قاشق چایخوری
  - نعنا داغ: ۲ قاشق چایخوری
  - کشک، دارچین و نمک: به مقدار کافی



### سوپ شیر و خامه

### مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

### زمان پخت یک ساعت



- مواد لازم**
- ران مرغ و پیاز: هر کدام یک عدد
  - برنج یا جوی پرک: ۲ قاشق غذاخوری
  - نخود فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
  - سیب زمینی و گوجه فرنگی: هر کدام یک عدد
  - کوکچ: جعفری: یک قاشق غذاخوری
  - نمک: به اندازه کافی

**روش تهیه**

۱. مرغ را در روغن تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

۲. آب جوش را به همراه هویج، گوجه فرنگی و سیب زمینی پوست گرفته و خرد شده به همراه نمک در قابلمه بریزید و با پخت مرغ آن را ریش ریش کنید.
۳. برنج را همراه نخود فرنگی در قابلمه ریخته و اجازه دهید تمام مواد سوپ بپزد.
۴. جعفری خرد شده را به مواد اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر سوپ را روی حرارت بگذارید.
۵. در پایان پخت می توان کمی آب لیموترش را به سوپ اضافه کرد.

به جای مرغ می توان از گوشت یا عصاره مرغ و به جای آب، از آب قلم در سوپ استفاده کرد.

### سوپ جو و قارچ

### مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

### زمان پخت یک ساعت



- مواد لازم**
- مرغ: نصف سینه
  - جوی پوست کنده و پرک: هر کدام ۵۰ گرم
  - قارچ: ۱۰۰ گرم
  - هویج: ۲ عدد متوسط
  - پیاز: ۳ عدد متوسط
  - جعفری و گشنیز: یک پیمانه
  - رب: یک قاشق غذاخوری
  - نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

**روش تهیه**

۱. جوی پوست کنده و جوی پرک شده را پاک کرده و حدود ۲ ساعت در آب خیس کنید.

۲. پیاز را نگینی خرد کنید و با نصف سینه مرغ، کمی نمک و ادویه کاری و زردچوبه در آب بپزید. بعد مرغ را ریش ریش کرده و کنار بگذارید.
۳. دو پیاز بزرگ را خرد و سرخ کنید. سپس قارچ های نگینی شده را تفت دهید. هویج هم باید رنده شود. جعفری و گشنیز هم باید ریز شود.
۴. جوی خیس شده را به همراه مرغ، قارچ، هویج و سبزی در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید.
۵. رب، فلفل و آبلیمو را بریزید و بگذارید تا مواد بپزد.

سوپ جو وقتی جامی افتد که مواد و آب از هم جدا نبوده و لعاب بدهد.

### آش ماش و عدس

### مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال

### زمان پخت یک ساعت



- مواد لازم**
- گوشت: ۱۰۰ گرم
  - لوبیا قرمز یا چیتی، عدس، برنج و نخود: هر کدام یک قاشق غذاخوری
  - پیاز: یک عدد متوسط
  - سبزی آش: یک قاشق غذاخوری
  - کره: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**

۱. عدس و لوبیا را جداگانه و خوب بیزید تا له شود.

۲. گوشت را با کمی پیاز تفت داده و با اضافه کردن آب جوش به قابلمه، بگذارید بپزد.
۳. با پخت گوشت و حبوبات، محتویات دو قابلمه را با هم مخلوط کنید، روی حرارت بگذارید تا به خرد هم برود.
۴. یک ربع بعد از مخلوط کردن مواد، برنج را به محتویات قابلمه اضافه کنید.
۵. زمانی که برنج پخته شد، سبزی آش و کره را اضافه کنید. مواد داخل قابلمه را مرتب هم بزنید تا خوب با یکدیگر مخلوط شود و جا بیفتد.

برای خوشمزه تر کردن آش، می توانید ۲ قاشق غذاخوری ماست کم چرب یا چند قطره آب نارنج و آبلیموی تازه به آن اضافه کنید.



## چرا غذای کودکان باید حاوی پروتئین باشد؟



### اهرم رشد کودک

کودک برای رشد مناسب نیاز به رژیم غذایی مغذی دارد و یکی از مهم ترین نیازمندی ها در یک رژیم غذایی سالم، دریافت پروتئین کافی است. والدین باید میزان پروتئین دریافتی کودک خود را پیگیری کنند. برای اینکه به اهمیت وجود پروتئین در غذای کودک پی ببرید، بعضی نکات را با هم مرور می کنیم:

**۱** محققان توصیه می کنند که یک کودک تا ۱۲ ماهگی باید حداقل ۱۵ درصد از کالری مورد نیاز خود را از پروتئین دریافت کند.

**۲** مصرف پروتئین به عضله سازی کمک می کند و باعث رشد سلول ها می شود.

**۳** پروتئین می تواند به تقویت سیستم ایمنی منجر شود و در نتیجه به او کمک می کند تا با باکتری ها و ویروس های بیماری زا مبارزه کند. پروتئین همچنین به عنوان آنتی بادی در بدن عمل می کند.

**۴** بهتر است غذاهای پروتئین داری با کمترین میزان چربی که به روش سالم تهیه شده اند را به کودک بدهید.

**۵** صبحانه یک وعده غذایی مهم در روز است؛ بنابراین آن را برای کودک کتان مقوی و خوشمزه کنید. برخی از گزینه های غنی از پروتئین که کودک شما دوست دارد بخورد، شامل عدسی، پنیرهای طعم دار و ساندویچ پنیر است.

**۶** مادی مثل ماست، شیر و پنیر کم چرب یا بدون چربی، گوشت پوست، ماهی، تخم مرغ، لوبیاس، نخود و آجیل سرشار از پروتئین هستند.

**۷** حواستان باشد که مصرف زیاد از حد پروتئین در دوران نوزادی و کودکی خطر چاقی مفرط در د سال های آینده را افزایش می دهد.



**✓ نیلوفر دوالفقاری**  
کودکان در همه رده های سنی به جذب پروتئین کافی برای رشد نیاز دارند، اما بیشتر بچه ها میانه خوبی با خوردن غذاهای حاوی پروتئین ندارند و این، کار را برای والدین سخت می کند. اگر کودک شما بد غذاست یا به خوردن گوشت، مرغ و ماهی علاقه ای نشان نمی دهد، بد نیست تهیه مدل های مختلفی از غذاهای پروتئینی را یاد بگیرید تا به کمک طعم های تازه و متنوع بتوانید این ماده غذایی را به بدن فرزندتان برسانید.

## باغذاهای پروتئینی به رشد فرزندتان کمک کنید لقمه های سرشار از مواد آلی

مناسب رده سنی ۲ تا ۳ سال زمان پخت ۱۵ دقیقه



### کوفته قلقلی با آلوبخارا

**مواد لازم**  
روغن زیتون: چند قطره برای چرب کردن سینی  
فره: ۳۰۰ گرم  
آرد سوخاری سبوس دار: نصف لیوان  
تخم مرغ بزرگ همزده: یک عدد  
آلوبخارا خرد شده: ۳ عدد  
گوشت بوقلمون چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

**روش تهیه**  
۱. فر را گرم و کف ظرف مورد نظر را با روغن زیتون چرب کنید.  
۲. آلبوها، چرخ کرده بوقلمون را آبدار و نرم نگه می دارند. گرچه آلبوها با پخته شدن در فر نرم می شوند، اما حتما آنها را ریز کنید؛ چون می توانند چسبناک باشند و به حلق و گلو پیچیده بچسبند.  
۳. همه مواد را با هم مخلوط کنید. مراقب باشید که بیش از حد هم نزنید و گرنه کوفته ها سفت می شوند.  
۴. به اندازه یک قاشق غذاخوری از مواد را به شکل کوفته گرد در بیابورید و آنها را با فاصله مناسب در ظرف بچینید. بعد طرف را داخل فر بگذارید.  
۵. کوفته ها را تا زمانی که قهوه ای و مغز پخت شوند، یعنی چیزی حدود ۱۵ دقیقه داخل فر بگذارید. البته می توانید کوفته ها را با روغن خیلی کم، سرخ کنید.  
۶. اجازه دهید کوفته ها خنک شوند و بعد به اندازه مناسب برای خوردن کودکان خرد و سرو کنید.

**نکته**  
کوفته ها را می توانید در ظروف نگهداری مواد غذایی تا ۳ روز در یخچال نگه دارید.

### پاستای تن ماهی

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال زمان پخت ۲۰ دقیقه



**مواد لازم**  
پاستا: ۵۰۰ گرم  
تن ماهی: ۳۰۰ گرم  
ذرت: یک پیمانه  
گوجه گیلاسی: ۱۰ عدد  
زیتون سیاه: یک پیمانه  
ریحان: به میزان دلخواه  
سیب زمیانه: ۲ عدد  
روغن و ادویه دلخواه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیر رنده شده و گوجه گیلاسی را داخل روغن بریزید و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.  
۲. تن ماهی را به محتویات داخل تابه اضافه کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید.  
۳. حالانوبت به اضافه کردن ذرت، زیتون سیاه، ریحان، نمک و فلفل است.  
۴. آب را بجوشانید و کمی نمک به آن اضافه کنید. پاستا را در آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا بپزد.  
۵. بعد از آبکش کردن پاستا، مایه تهیه شده را با آن مخلوط کنید و خوب هم بزنید. حال می توانید آن را با گوجه گیلاسی و ریحان تازه تزئین کنید.

**نکته**  
در بعضی دستورهای آشپزی در این غذا پنیر پارمزان هم می ریزند، اما بهتر است در غذای کودکان از پنیرهای فرآوری شده کمتر استفاده کنید.

### سالاد مرغ

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال زمان پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سیب زمینی پخته و ریز شده: ۴ عدد  
فلفل دلمه ای ریز شده: یک عدد کوچک  
هر نوع لوبیای پخته: یک چهارم لیوان  
نخود فرنگی پخته: یک چهارم لیوان  
مرغ پخته و ریز شده: ۴ قاشق غذاخوری  
جوانه گندم: یک قاشق غذاخوری  
ماست چکیده: ۵ قاشق مرباخوری  
آبلیموی تازه و آب مرغ: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. جوانه گندم و سیب زمینی را با هم مخلوط کنید. ماست چکیده را با آبلیموی تازه مخلوط کنید و روی مواد بریزید.  
۲. فلفل دلمه ای و در صورت دلخواه پیاز را خرد و سپس همراه لوبیا، نخود فرنگی و مرغ به مواد اضافه کنید.  
۳. در صورت تمایل کمی آب مرغ روی مواد بریزید و هم بزنید.  
۴. سالاد را در یخچال بگذارید تا طعم تمام مواد در هم پخش و کمی هم نرم شوند. بعد از ۱۵ دقیقه سالاد شما آماده است.

**نکته**  
می توانید کمی گاهوی ریز شده هم به این ترکیب اضافه کنید. بهتر است از سس های آماده در سالادهای کودکان استفاده نشود.

### کوکوی پروتئینی

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال زمان پخت ۲۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سیب زمینی: ۴ عدد  
تخم مرغ: ۳ عدد  
گوشت چرخ کرده: حدود نصف لیوان  
پیاز: ۲ عدد  
گوجه فرنگی: یک عدد  
روغن: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. سیب زمینی ها را رنده و تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید. گوشت را با پیاز چرخ و به مواد اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی را خرد و با موادتان مخلوط کنید.  
۲. کف تابه را چرب و روی شعله گاز قرار دهید. روغن خیلی کمی در تابه بریزید تا کوکوها چرب نباشند.  
۳. تمام مواد را کف تابه پهن کنید و در آن را بگذارید تا بپزد یا کوکوها را یکی یکی در اندازه دلخواهتان سرخ کنید.  
۴. مراقب باشید کوکوها زیاد سرخ نشوند تا طعم تلخ نگیرند. کوکوها را با کاهو، گوجه یا ماست سرو کنید.

**نکته**  
می توانید به دلخواه خود به این کوکو هویج یا کدو سبز رنده شده هم اضافه کنید.

## ممنوعه‌ها

در کنار همه گزین‌های مناسبی که می‌توانید به‌عنوان نوشیدنی مفید برای کودکان در نظر بگیرید، انتخاب بعضی نوشیدنی‌ها نه تنها هیچ فایده‌ای برای بچه‌ها ندارد، بلکه می‌تواند مضر باشد و سلامت آنها را به خطر بیندازد. باید و نباید‌های انتخاب نوشیدنی برای کودکان را یاد بگیرید تا سراغ نوشیدنی‌های ممنوعه برای کودکان نروید.

کودکان زیر ۶ماه، حتما باید فقط شیر مادر بخورند. کودکانی که ۶ تا ۱۲ ماه دارند، می‌توانند در روز، در کنار شیر مادر، آب هم بنوشند و کودکان بالای یک‌سال می‌توانند نوشیدنی‌های متنوع بنوشند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولا حاوی گلوکز یا قند، کافئین، ترکیبات گیاهی، شیرین‌کننده‌ها و سایر مواد هستند که اثرات آنها بر کودکان ناشناخته است. بنابراین باید از مصرف اینگونه نوشیدنی‌ها توسط کودکان جلوگیری شود.

نوشیدنی‌های رژیمی یا بدون قند حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی و تقویت‌کننده‌های طعم هستند که غیر مغذی محسوب می‌شوند و عوارض جانبی متعددی دارند. بنابراین کودکان نباید از این نوشیدنی‌ها استفاده کنند.

یک لیوان کوچک آبمیوه خانگی یا بهتر از آن پوره خود میوه که به آبمیوه طبیعی هم ارجحیت دارد، همچنین می‌تواند راهی برای دریافت یکی از ۴ یا ۵ وعده میوه و سبزی‌های مورد نیاز کودک در روز باشد، ولی باز هم خود میوه بدون شک مفیدتر از هر نوع آبمیوه‌ای است.

چای منبع آنتی‌اکسیدان است و برای سلامت بدن کودک مفید است، اما کافئین موجود در چای برای سلامت بدن کودک مناسب نیست. برای آنکه کافئین موجود در چای به بدن کودک آسیب وارد نکند، در روز بیشتر از یک چهارم لیوان چای به کودک خود ندهید. حتی می‌توانید چای را با شیر مخلوط کنید و سپس به کودک خود بدهید تا کافئین موجود در چای تأثیر منفی روی بدن کودک نگذارد.

دمنوش‌های گیاهی ارزش غذایی ندارند و بیشتر خواص درمانی دارند که مصرف آن برای کودکان اصلا توصیه نمی‌شود. در واقع این نوشیدنی تأثیر منفی روی بدن می‌گذارد و حتی باعث مسمومیت کودک می‌شود و دستگاه گوارش او آسیب جدی می‌بیند.

## میزان مجاز مصرف روزانه آبمیوه در کودکان چقدر است؟

میزان مجاز روزانه مصرف آبمیوه در کودکان در رده‌های سنی مختلف به این ترتیب است:

- کودکان کوچک‌تر از ۱۲ماه: آبمیوه مصرف نکنند.
- کودکان ۱ تا ۳ساله: حداکثر نصف لیوان
- کودکان ۴ تا ۶ساله: حداکثر سه چهارم لیوان
- کودکان ۷ساله و بالاتر: حداکثر یک لیوان

## باتهیه‌نوشیدنی‌های رنگین مواد مغذی را به بدن فرزندتان برسانید

# بفرمایید یک لیوان انرژی‌زا!

### معجون شیر و هویج

روش تهیه

۱. هویج را بشویید و ریز خرد کنید.
۲. در ادامه آن را به همراه ۵ عدد بادام و ۵ عدد گردو کاملا بپزید. در مرحله پخت آب زیادی به مواد اضافه نکنید.
۳. پوست بادام‌ها را جدا کنید.
۴. عسل و هل را به هویج پخته‌شده و آجیل‌ها اضافه کنید.
۵. مواد را خوب با هم ترکیب کنید تا طعم آنها با هم مخلوط شود.
۶. مواد را در دستگاه مخلوط‌کن بریزید و شیر سرد را به آنها اضافه کنید، بگذارید به خوبی مخلوط شوند و سپس این معجون را در لیوان بریزید.

مناسب رده سنی ۱ تا ۲ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم: هویج: یک عدد • گردو: ۵ عدد • بادام: ۵ عدد • شیر: یک لیوان • عسل: یک قاشق غذاخوری • هل: یک عدد

نکته: این معجون به رفع کم‌خونی و افزایش ایمنی بدن کمک می‌کند و پیشنهاد خوبی برای کودکان نوباست که شیر ساده نمی‌خورند.

✓ پروانه بهرام‌نژاد  
حتی کودکان بدغذا هم از خوراکی‌های هیجان‌انگیز استقبال می‌کنند و به همین دلیل نوشیدنی‌های خوش‌رنگ و لعاب هم به‌عنوان یکی از آنها می‌توانند توجهشان را جلب کنند و هم‌زمان با یک میان‌وعده جذاب باشند. بیسته به اینکه کودکان در چه سنی به سر می‌برند، می‌توانید از ترکیب مواد غذایی مختلف، میوه‌ها، مغزها و نوشیدنی‌های رنگارنگ و خوش‌طعم برایشان تهیه کنید. این شما و این روش تهیه نوشیدنی‌های مفید و خوش‌طعم کودکان.



### لیموناد هندوانه

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- هندوانه یک پیمانه
- آب‌لیموی طبیعی: یک قاشق غذاخوری
- شکر: یک قاشق چایخوری
- تکه‌های یخ و برگ‌های نعنا: به میزان لازم

روش تهیه

۱. هندوانه را با دستگاه مخلوط‌کن پوره و بعد آن را از صافی رد کنید. می‌توانید آن را با چنگال یا هر وسیله دیگری هم له کنید.
۲. مواد از صافی رد شده را با آب‌لیمو، کمی آب و شکر مخلوط کنید.
۳. مخلوط را خوب هم بزنید تا شکر در آن حل شود.
۴. نوشیدنی را در لیوان مناسب بریزید و تکه‌های یخ را به آن اضافه کنید.
۵. از مقدار کمی یخ استفاده کنید تا ترکیب فقط به اندازه مناسب سرد شود.
۶. از برگ‌های نعنا برای تزئین استفاده کنید.

نکته: اگر طعم هندوانه‌ای که انتخاب کرده‌اید شیرین است می‌توانید شکر را از مواد اولیه حذف کنید.

### اسموتی اسفناج، کیوی و خیار

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- موز (ترجیحا یخ‌زده): یک عدد
- ماست بدون طعم: نصف فنجان
- خیار کوچک: یک عدد
- اسفناج تازه درشت خردشده: یک فنجان
- کیوی: ۲ عدد
- عسل: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. خیار شسته شده را در قطعات درشت خرد کنید.
۲. پوست کیوی‌ها را بگیرید و آنها را هم درشت خرد کنید.
۳. موز یخ‌زده، ماست بدون طعم، خیار خردشده، اسفناج درشت خردشده، کیوی و عسل خردشده را در دستگاه مخلوط‌کن بریزید.
۴. تا به دست آمدن یک مخلوط یک‌دست، مواد را خوب با هم ترکیب کنید.
۵. مواد مخلوط شده را در لیوان مناسب بریزید و در یخچال بگذارید تا خنک شود.

نکته: خیار در آبرسانی به بدن مؤثر است و کیوی سرشار از ویتامین سی است.

### معجون بادام و عسل

مناسب رده سنی ۳ تا ۴ سال

آماده‌سازی ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- عسل: یک قاشق غذاخوری
- آب: ۴ پیمانه
- بادام: یک پیمانه

روش تهیه

۱. یک پیمانه بادام را ۵ تا ۶ ساعت قبل از مصرف خیس کنید.
۲. آب بادام را خالی کرده و آن را با ۴ پیمانه آب در مخلوط‌کن، ۳ دقیقه مخلوط کنید.
۳. مواد به دست آمده را از صافی رد کنید و در یک لیوان بریزید تا شیر بادام به دست بیاید.
۴. اگر از بادام با کیفیت استفاده کنید، طعم شیری که به دست می‌آید بهتر خواهد بود.
۵. در مرحله آخر با توجه به ذائقه فرزند خود مقداری عسل به آن اضافه کنید و مخلوط را خوب هم بزنید تا عسل در آن حل شود.

نکته: این معجون را هفته‌ای ۲ بار برای کودکان آماده کنید که سرشار از مواد مغذی، کلسیم و آنتی‌اکسیدان است.

## بدون ضرر کام کودک مان را شیرین کنیم

کودکان عاشق شیرینی هستند، اما ناگفته پیداست که مصرف بیش از حد مواد قندی برای کودکان مضر است و می تواند موجب بروز آلرژی، چاقی، پوسیدگی دندان و حتی دیابت شود. اما نگران نباشید با رعایت برخی نکات می شود به راحتی میزان مصرف قند کودکان را کنترل و محدود کرد.



**ارزش غذایی شیرینی را بالا ببرید**  
شکلات و انواع شیرینی ها با وجود اینکه سرشار از کالری است، اما ارزش غذایی پایینی دارند. می توانید با مواد مغذی مانند افزودن بستنی به ماست یا اضافه کردن میوه ها و مغزها به کیک یا بیسکویت ارزش غذایی شیرینی را بالا ببرید.

**به برچسب مواد خوراکی توجه کنید**  
علاوه بر انواع کیک و خوراکی های شیرین، شکر در بسیاری از مواد غذایی به ظاهر سالم مانند آبمیوه، ماست، گرانولا و دسرهای میوه ای وجود دارد. پس با توجه به اطلاعات روی بسته بندی مواد خوراکی مصرف آنها را کنترل کنید.

**از خوراکی های شیرین به عنوان پاداش استفاده نکنید**  
اگر از اینبات یا شکلات برای تشویق بچه ها و به عنوان پاداش استفاده کنید، به کودک یاد می دهید که بعضی از غذاها بهتر از دیگر مواد غذایی هستند. این عادت غذایی باعث می شود در بزرگسالی در صورت داشتن کوچک ترین احساس ناراحتی یا شادی، سراغ خوردن شیرینی بروند.

**نوشیدنی های قندی را حذف کنید**  
آب را جایگزین نوشابه های گازدار و انرژی زا و آبمیوه های قندی کنید. این نوشیدنی ها هیچ ارزش غذایی مفیدی برای کودکان ندارند و بیشتر آنها حاوی رنگ، اسانس، کافئین، شکر و شیرین کننده های مصنوعی هستند.



**بریسانوری**  
شیرینی ها از محبوب ترین خوراکی های دنیا هستند که برای همه گروه های سنی به ویژه کودکان لذت بخش است. از آنجا که شیرینی های بازاری مواد نگهدارنده و شکرهای صنعتی دارند می تواند برای سلامتی فرزندان مضر باشد. خیلی ها ترجیح می دهند این خوراکی خوشمزه را در خانه تهیه کنند. اگر شما جزو آن دسته از مادرها هستید که دل تان می خواهد شیرینی خانگی سالم برای کودک تان تهیه کنید، با ما همراه باشید و با تهیه چند شیرینی خانگی لذیذ کودک تان را به وجد بیاورید.

## شیرینی های مقوی را می توانید با مواد ساده در خانه برای نوزادتان تهیه کنید رنگینک های شیرین

فرنی ۴ مغز

مناسب رده سنی یک تا ۲ سال آماده سازی ۳۰ دقیقه



**روش تهیه**  
۱. قابلمه مناسبی روی شعله گاز بگذارید و در آن شیر بریزید.  
۲. قبل از اینکه شیر گرم شود آرد برنج را کم کم به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید. دقت کنید اگر آرد برنج را یکجا اضافه کنید گلوله شده و مخلوط یکنواخت نمی شود.  
۳. شکر را آرام آرام به مخلوط اضافه و صبر کنید تا یک جوش بزند. اگر با ذائقه کودک شما سازگار است، می توانید به جای شکر از عسل برای شیرین کردن فرنی استفاده کنید.  
۴. حالا گلاب و پودر چهارمغز را کم کم به مخلوط اضافه کنید. با توجه به اینکه برخی کودکان به بادام هندی حساسیت دارند، مراقب باشید بادام هندی را جایگزین بادام درختی نکنید.  
۵. اجازه دهید مواد روی حرارت متوسط گاز کمی بجوشد.  
۶. حین جوشیدن با قاشق چوبی مخلوط را هم بزنید تا فرنی ته نگیرد.

**مواد لازم**  
شیر: یک لیوان • شکر: ۲ قاشق غذاخوری • آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری • گلاب: یک قاشق غذاخوری • پودر چهارمغز (شامل مغز پسته، گردو، فندق، بادام درختی): یک قاشق غذاخوری

**نکته**  
شیره خرما، شیره توت یا سه شیره نیز برای افزایش خواص فرنی گزینه های مناسبی هستند. مصرف آجیل چهارمغز می تواند ضمن تامین انرژی باعث تقویت سیستم های گوارشی و عصبی کودک شود البته بهتر است آن را در خانه آسیاب کنید.

## کوکی شکلاتی

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال آماده سازی ۶۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• آرد گندم: یک و نیم لیوان • شکر: یک لیوان • کره: ۵۰ گرم • تخم مرغ: یک عدد • شکلات چیپسی: یک لیوان سرخالی • وانیل: یک قاشق چایخوری • جوش شیرین: یک چهارم قاشق چایخوری • نمک: به مقدار کم

**روش تهیه**  
۱. کره ذوب شده و شکر را داخل یک ظرف مخلوط کنید.  
۲. تخم مرغ و پودر وانیل را هم بزنید و به همراه آرد، نمک و جوش شیرین به ظرف اضافه کنید.  
۳. خمیر به دست آمده را با یک قاشق چوبی به خوبی مخلوط کنید و سپس شکلات چیپسی را به خمیر اضافه کنید.  
۴. فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. در سینی شیرینی پزی کاغذ شیرینی نجسب قرار دهید.  
۵. مقداری از خمیر را روی کاغذ شیرینی ریخته و اجازه دهید تا زمانی که روی کوکی ها کاملاً برشته شود در فر بماند.

**نکته**  
در تهیه این شیرینی می توانید از شکر قهوه ای که مقدار بالایی کلسیم، آهن و پتاسیم دارد، به جای شکر سفید استفاده کنید.

## برشتوک

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال آماده سازی ۱۵۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• آرد سفید: یک پیمانه • آرد نخودچی: نصف پیمانه • کره: نصف پیمانه • پودر قند: نصف پیمانه • دارچین: یک قاشق غذاخوری • گلاب: ۲ قاشق غذاخوری • پودر هل: نصف قاشق چایخوری

**روش تهیه**  
۱. آرد سفید را روی حرارت کم تفت دهید تا خامی آرد از بین برود.  
۲. آرد نخودچی را اضافه کرده و به تفت دادن این دو آرد ادامه دهید.  
۳. کره آب شده را به ترکیب آرد بیفزایید و به خوبی هم بزنید.  
۴. حین هم زدن مواد شیرینی، پودر هل، دارچین، گلاب و پودر قند را هم به مخلوط اضافه کنید و به هم زدن مواد ادامه دهید تا مخلوط یک دستی ایجاد شود.  
۵. مواد را با کمک قیف در قالب سیلیکونی بریزید و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا شیرینی برشتوک آماده شود.

**نکته**  
این شیرینی را باید در ظرف دربسته و در یخچال نگهداری کنید. چون اگر در هوای آزاد نگهداری شود بافت خود را از دست می دهد.

## پنیک

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال آماده سازی ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• آرد سفید: یک لیوان سرخالی • شیر: یک لیوان • تخم مرغ: یک عدد • مربا، عسل و شکلات صبحانه: یک قاشق غذاخوری • نمک: به مقدار خیلی کم

**روش تهیه**  
۱. آرد و نمک را درون کاسه ای الک کرده، وسط آن را گود کنید.  
۲. تخم مرغ را وسط آن بشکنید و هم بزنید. سپس شیر را به آرامی اضافه کنید.  
۳. مخلوط را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم بزنید تا صاف و یک دست شود سپس به مدت یک ساعت بگذارید استراحت کند.  
۴. تابه ای نجسب را با کمی روغن روی حرارت بگذارید، وقتی داغ شده به اندازه یک ملاقه از خمیر درون تابه بریزید.  
۵. صبر کنید دو طرف پنیک به رنگ طلایی مایل به قهوه ای در بیاید.  
۶. وقتی پنیک ها سرد شد روی آنها کمی مربا بمالید.

**نکته**  
در صورت تمایل می توانید به جای مربا از پودر قند، عسل یا شکلات صبحانه استفاده کنید.

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: 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: فرهاد غلام‌زایی، فاطمه ناصری آلاشتی

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
موسسه 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 پارکوی،  
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## خوردنی‌های انگشتی، بچه‌ها را به غذایشان تشویق می‌کند

# قوت لی‌لی پوت‌ها

✓ **مهدیه تقوی‌راد**  
درست کردن غذاهای انگشتی (فینگرفودها) برای کودکان علاوه بر اینکه آنها را به خوردن غذا تشویق می‌کند می‌تواند به عنوان میان وعده هم استفاده شود: غذاهایی که با ساده‌ترین مواد غذایی می‌توان در خانه تهیه کرد و به جای فست‌فودهای پررطوبت به کودکان داد. فقط کافی است یک بار درست کردن این غذاها را امتحان کنید و با کمی خلاقیت مواد اولیه آنها را تغییر دهید تا بتوانید متنوع‌ترین غذاهای خانگی را برای کودکان درست کنید.

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال  
آماده‌سازی یک ساعت

**مواد لازم**  
• سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط • نشاسته ذرت: ۵۰ گرم  
• شیرکودکان: ۲ قاشق غذاخوری • نمک: ۱/۴ قاشق غذاخوری  
• آویشن و بودر پیاز: در کل ۲/۱ قاشق چای‌خوری • جعفری  
خردشده: یک قاشق غذاخوری • روغن مایع سرخ‌کردنی: به مقدار لازم



مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال  
آماده‌سازی یک ساعت

**روش تهیه**  
۱. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و خوب له کنید. سپس بگذارید تا سرد شود.  
۲. نشاسته ذرت، نمک، و شیر را با سیب‌زمینی‌ها مخلوط و خوب ورز دهید تا مایه کرانچی یکدست شود.  
۳. مایه سیب‌زمینی را روی تخته پهن کرده و با وردنه به قطر یک سانت صاف کنید و با چاقوی تیز برش‌های باریک بزنید.  
۴. در یک ماهیتابه گود مقداری روغن بریزید. بعد از اینکه روغن خوب داغ شد کرانچی‌ها را در روغن داغ به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم سرخ کنید.  
۵. در یک دیس دستمال بگذارید و کرانچی‌ها را روی آن بچینید تا روغن کرانچی گرفته شود.

**نکته**  
- کرانچی را داخل بشقاب تزیین کنید و به کودکان بدهید.  
- این کرانچی را می‌توانید در هواپز هم درست کنید تا استفاده از روغن را در غذای بچه‌ها به حداقل برسانید.

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال  
آماده‌سازی ۳ ساعت

**مواد لازم**  
• گوشت چرخ‌کرده یا مرغ: ۵۰۰ گرم • سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط • پیاز: یک عدد • کره: ۱۵ گرم  
• نشاسته ذرت: ۵۰ گرم • تخم مرغ: یک عدد • شیر: نصف لیوان • آرد سوخاری: یک سوم لیوان  
• زردچوبه، نمک، پودر لیموآمانی و آویشن: به مقدار لازم • جعفری خردشده: به مقدار لازم • روغن مایع سرخ‌کردنی: به مقدار لازم



**روش تهیه**  
۱. پیاز را نگینی خرد کرده و تفت دهید.  
۲. گوشت چرخ کرده یا مرغ را به پیاز اضافه کنید تا کمی سرخ شود. سپس به مواد زردچوبه بزنید.  
۳. بعد از سرخ شدن گوشت یا مرغ، نمک و کمی پودر لیموآمانی به آن اضافه کنید.  
۴. سیب‌زمینی‌ها باید آب‌پز و له شود. سپس جعفری خردشده، نمک، آویشن، کره آب شده و نشاسته ذرت را به آن اضافه کنید.  
۵. مقداری از پوره سیب‌زمینی سرد شده را کف دست پهن کرده و مقداری مایه گوشتی داخل آن بریزید. حالا آن را به صورت گرد در آورید و سرخ کنید.

**نکته**  
اگر سیب‌زمینی را به صورت داغ استفاده کنید، مواد خمیری می‌شود و در زمان سرخ کردن از هم می‌پاشد.

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال  
آماده‌سازی ۴۰ دقیقه

**مواد لازم**  
• ماکارونی فرمی: ۲ لیوان • گوشت چرخ‌کرده یا مرغ: ۲۰۰ گرم  
• پنیر پیتزا رنده شده: نصف لیوان • پنیر چدار رنده شده: نصف لیوان • نمک و آویشن: به مقدار لازم • روغن مایع: به مقدار لازم • قالب کاپ کیک یا فنجان چینی

**نکته**  
اسنگ ماکارونی را بدون پنیر پیتزا هم می‌توان درست کرد. در این صورت پنیر چدار را به جای پنیر پیتزا روی اسنگ‌ها بریزید.



مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال  
آماده‌سازی یک ساعت

**روش تهیه**  
۱. ماکارونی را پس از پخت، آبکش کنید.  
۲. بعد از سرد شدن ماکارونی، پنیر چدار رنده شده، نمک و آویشن را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید.  
۳. قالب‌های کاپ کیک یا فنجان‌ها را با کمی روغن مایع چرب کنید. سپس ماکارونی را داخل قالب‌ها بریزید.  
۴. گوشت چرخ کرده سرخ شده، یا مرغ پخته ریش‌ریش شده را لایه‌لایه مایه ماکارونی قرار دهید و روی اسنگ را با کمی پنیر پیتزا بپوشانید.  
۵. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برای ۱۵ دقیقه روشن کنید. قالب را در فر قرار دهید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا روی اسنگ‌ها طلایی شود.

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال  
آماده‌سازی یک ساعت

**مواد لازم**  
• فیله یا سینه مرغ: ۲۵۰ گرم • آرد: نصف پیمانه • تخم مرغ: یک عدد • شیر کم چرب کودکان: نصف پیمانه • نمک: به مقدار لازم • زردچوبه: به مقدار لازم • آرد سوخاری پولکی: به مقدار لازم

**نکته**  
به جای آرد سوخاری پولکی، می‌توان از نان سنگک خشک، آرد شده استفاده کرد.  
اگر کودکان به فلفل حساسیت ندارد به آرد نان سنگک می‌توانید کمی فلفل سیاه اضافه کنید.



## ناگت مرغ

**روش تهیه**  
۱. فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برای ۱۵ دقیقه گرم کنید.  
۲. آرد، نمک و زردچوبه را در ظرفی بریزید. در ظرف دیگری شیر را با تخم مرغ مخلوط کنید و خوب هم بزنید. در ظرف سوم هم آرد سوخاری پولکی بگذارید.  
۳. تکه‌های مرغ را ابتدا در آرد، سپس در مخلوط شیر و تخم مرغ و در ظرف آرد سوخاری بغلتانید تا کاملاً آردی شود.  
۴. مرغ‌ها را روی کاغذ روغنی با فاصله چیده و برای ۴۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.