



**hamshahrnews**  
 حسن یزدانی که در استقبال از سید ابراهیم رئیسی به او ادای احترام کرده بود، مورد هجوم سایبری‌های ضدانقلاب قرار گرفت. این در حالی بود که بسیاری از مردم ایران در فضای مجازی این منش اخلاقی او را تحسین کردند.

هناس Y  
@hnac771Y

به حسن یزدانی حمله کردن چرا رفتی. شماها آرزوتون شکست تیم ملی‌های ایران، یعنی موفق نشدن بچه‌هایی که از خوشیاشون زدن تا قهرمان بشن. چطور توقع دارین از افکار شما خوششون بیاد؟ نون به نرخ روز خورین، وگرنه مثل حسن مرد بودین، پای روزهای سخت وطن می‌نشستین...

یاس s\_yas\_1

وقتی حسن یزدانی براندازا و ضربه فنی می‌کنه...

دکتر میلاد miladazimian

چند نوع ورزشکار داریم: ورزشکار ایرانی (یا مردمی)، مثل #حسن\_یزدانی ورزشکار اسرائیلی (یا وطن فروش)، مثل #علی\_کریمی ورزشکار بی‌وطن (یا گول خورده)، مثل #کیمیا\_علیزاده از بین اینها مردم فقط اولی رو دوست دارن و اینها هستند که در تاریخ ماندگار خواهند شد.

باربد رضایی MashBarbod

حسن یزدانی سالار، قهرمان و افتخار ایرانیه و کلی باعث فخر ما شده. در دنیا پر از خبرهای بد، حسن یزدانی باش، با تمرین سخت مدال طلا بیا. به دیدار رئیس جمهور رفتن یک امر طبیعی برای یک ورزشکار، وقتی در قله ایران و جهان ایستادی.

دود سفید Dan\_Ras\_

کینه و نفرت این جماعت ورشکسته برانداز که در جان اون‌ها ریشه کرده، باعث شده دیدار ساده و صمیمی حسن یزدانی با منتخب مردم رو طوری به لجن بکشن توفضای مجازی که آدم حیرت می‌کنه. این جماعت کینه‌ای و بی‌بندوبار اوباشی هستن که هر چیزی رو براساس ایدئولوژی خودشون می‌سنجن.

## گام راهبردی در حوزه پدافند غیرعامل

اهداف و راهبردهای کلان ۵ساله پدافند غیرعامل کشور در جلسه‌ای به ریاست سرلشکر محمدباقری، رئیس ستادکل نیروهای مسلح تصویب شد. براین اساس، دستگاه‌های اجرایی موظف‌اند برنامه‌های خود را ذیل این سند مصوب، تنظیم و طی موافقت‌نامه‌ای با سازمان پدافند غیرعامل کشور مبادله کنند. / ایرنا



# براندازان علیه قهرمانان

طی سال‌های اخیر بارها ورزشکاران و هنرمندان به دلیل برخی فعالیت‌ها و مواضع خود هدف حمله ضدانقلاب قرار گرفته‌اند



علیرضا احمدی  
روزنامه‌نگار

هجمه‌ها به این قهرمان ایرانی شد. این اما نخستین باری نیست که چهره‌های نامدار کشور به دلیل برخی فعالیت‌های اجتماعی خود مورد حمله رسانه‌ها و چهره‌های معاند قرار می‌گیرند؛ رویکردی که پیش از این نیز مسیوق به سابقه بوده و طی یکی دو سال اخیر بارها شاهد بوده‌ایم. ورزشکاران و هنرمندان این مرز و بوم به دلیل برخی فعالیت‌ها و اقدام‌های فرهنگی - اجتماعی خود هدف همه‌ها و فحاشی‌های عوامل و رسانه‌های ضدانقلاب قرار گرفته‌اند که در ادامه به بررسی برخی نمونه‌های چنین رویکرد تخریبی‌ای می‌پردازیم.

حضور حسن یزدانی، قهرمان نامدار کشتی ایران در آیین استقبال از رئیس‌جمهور در فرودگاه سساری در جریان دومین سفر استانی سید ابراهیم رئیسی به مازندران به مذاق برخی خوش نیامد و ادای احترام یزدانی به رئیس‌جمهور ایران زمینه‌ساز آغاز دور تازه‌ای از

## حسن یزدانی



کاپیتان تیم ملی کشتی آزاد ایران

دارنده ۲ مدال طلا و نقره مسابقات المپیک، کسب ۳ مدال طلا و ۴ مدال نقره در برنز در رقابت‌های جهانی و دارنده عنوان بهترین کشتی‌گیر سال جهان در سال ۲۰۱۷

پرافتخارترین کشتی‌گیر تاریخ ایران

حضور در مراسم استقبال از رئیس‌جمهور در سفر ۲۷ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲

حمله چهره‌های معاند و ضدانقلاب به یزدانی به بهانه شکست مقابل تیلور آمریکایی در شهریورماه ۱۴۰۲

هجمه رسانه‌های ضدانقلاب به یزدانی و ۲ ملی‌پوش دیگر به دلیل استخدام در بانک ملی، در راستای حمایت از قهرمانان، در آبان‌ماه ۱۴۰۲

انجام انواع حمله‌های رسانه‌ای به یزدانی به دلیل عدم همراهی با اغتشاشات پاییز ۱۴۰۱

## علیرضا بیرانوند



بازیکن تیم ملی فوتبال ایران

دارای حدود ۷۰ بازی ملی، کسب ۴ دوره قهرمانی در لیگ برتر فوتبال ایران، کسب ۳ دوره عنوان دروازه‌بان سال فوتبال ایران، مرد سال فوتبال ایران در سال ۱۳۹۸ و حضور در ۲ جام جهانی فوتبال

کسب عنوان بهترین دروازه‌بان لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۱۸

همخوانی سرود ملی ایران در رقابت‌های جام جهانی قطر

هجمه رسانه‌های ضدانقلاب به بیرانوند به بهانه حضور در دیدار صمیمانه جامعه ورزش با رهبر معظم انقلاب در آذرماه ۱۴۰۲

حمله چهره‌های معاند و ضدانقلاب به بیرانوند به دلیل عدم همراهی با ناآرامی‌های پاییز ۱۴۰۱

## علیرضا دبیر



رئیس فدراسیون کشتی ایران

قهرمان المپیک ۲۰۰۰ سیدنی، دارای ۵ مدال طلا در مسابقات کشتی جهانی، فعالیت در عرصه‌های دانشگاهی و مدیریت شهری

دریافت «نشان شجاعت» درجه ۲

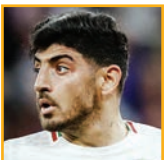
مواضع ارزشی و انقلابی علیرضا دبیر طی سال‌های اخیر

تأکید علیرضا دبیر بر شعار «مرگ بر آمریکا»، در دی‌ماه ۱۴۰۰ عصبانیت رسانه‌های معاند را به دنبال داشت.

موضع‌گیری دبیر درباره حوادث پاییز ۱۴۰۱ طی مراسمی در آبان‌ماه آن سال، زمینه‌ساز شکل‌گیری حمله جدیدی علیه او از سوی ضدانقلاب شد.

نماز خواندن دبیر در جلسه‌ای با حضور وزیر ورزش در فروردین‌ماه ۱۴۰۲ موجب جدیدی از فحاشی‌ها علیه او را به دنبال داشت.

## مهدی ترابی



بازیکن تیم ملی فوتبال

انجام حدود ۵۰ بازی ملی، ۵ دوره قهرمانی و نایب‌قهرمانی در لیگ برتر فوتبال ایران، نایب‌برنوسولیس، قهرمانی ۲ دوره جام حذفی، بهترین هافبک لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۱ در نظرسنجی کنفدراسیون فوتبال آسیا و به‌نمر رساندن گل ملی

کسب عنوان بهترین پاسور لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۱ با پاس گل

حمایت از آرمان‌های ملی و دینی در میدان‌های ورزشی

حمله رسانه‌های ضدانقلاب به مهدی ترابی به دنبال نشان دادن پیام روی پیراهن خود با مضمون «تنها راه نجات کشور، اطاعت از رهبری»؛ پس از به‌ثمر رساندن یک گل در مسابقه فوتبال در آبان‌ماه ۱۳۹۸

هجمه ضدانقلاب به ترابی پس از استوری او در حمایت از عملیات «وعده صادق» در فروردین‌ماه ۱۴۰۳

## خبرهای کوتاه از سیاست جهان

- سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور سند ملی ترویج مطالعه مفید را هم‌زمان با برگزاری نمایشگاه کتاب ابلاغ کرد.
- ناو سردار شهید نادر مهدوی نیروی دریایی سپاه در قالب پنجمین ناو گروه سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی پس از ۲۹ روز مأموریت اقیانوس‌به کشور بازگشت.
- کاظم غریب‌آبادی، معاون امور بین‌الملل قوه قضاییه خواستار تسریع استرداد فردی به نام بهنام نجفی، کلاهبردار متواری از امارات به ایران شد.
- علیرضا عنایتی، سفیر ایران در ریاض تأکید کرد که عربستان هم‌زمان با حضور حجاج همکاری خوبی دارد.
- محسن زنگنه، سخنگوی کمیسیون تلفیق برنامه هفتم توسعه از تعیین تکلیف این برنامه پیش از پایان عمر مجلس یازدهم خبر داد.
- امیر محمد یوسفی خوش‌قلب، رئیس ستاد نیروی پدافند هوایی ارتش اعلام کرد آسمان ایران شگافت‌ترین و امن‌ترین آسمان در منطقه برای دوستان و ناامن‌ترین، خطرناک‌ترین و وحشتناک‌ترین برای دشمنان است.
- ناصر کتغانی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران
- حمله تروریستی با میان افغانستان را که ۴ کشته برجا گذاشت، محکوم کرد.
- مرکز اطلاع‌رسانی قوه قضاییه اعلام کرد که رئیس این قوه در شبکه‌های اجتماعی مسدود، هیچ‌گونه حساب کاربری ندارد.
- روزنامه «العربی‌الجدید» گزارش داد دولت عراق به دنبال ابطال گذرنامه‌های عناصر تجزیه‌طلب ضد ایرانی است که حکومت اقلیم کردستان عراق صادر کرده‌است.
- نخستین نشست فراکسیونی منتخبان مجلس دوازدهم روز دوشنبه هفته جاری برگزار می‌شود.

## عکس نوشت



جام رسانه امید

جام رسانه امید سازمان بسیج مستضعفین با حضور سردار سید قاسم قریشی، جانشین رئیس سازمان بسیج و سردار محمد زهرایی، رئیس سازمان بسیج سازندگی برگزار شد. / عکس: فارس

## دیدار مهم رئیسی و علی‌اف



تاج ۸۵۰متر و ارتفاع ۲۷متر است که با بهره‌برداری از آن، حدود ۷۴هزار هکتار از اراضی دیم و ۱۵هزار هکتار از اراضی دیگر زیر آب می‌رود و طی ۲ مرحله، زمینه ایجاد اشتغال برای چیزی در حدود ۷۰هزار نفر را فراهم می‌کند.

سد «فیز قلعه‌سی» محصول مشترک ایران و جمهوری آذربایجان که روی رود ارس ساخته شده، قرار است امروز (یکشنبه) با حضور روسای جمهور ۲ کشور افتتاح شود.

## دیپلماسی

گفته می‌شود سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور ایران، در سفری یک‌روزه، به منطقه پارس‌آباد مغان می‌رود تا ضمن افتتاح این سد آبی-خاکی با هم‌تای آذربایجانی خود گفت‌وگو کند؛ اقدامی که می‌تواند زمینه‌ساز آغاز فصل تازه‌ای از مناسبات تهران و باکو، به‌ویژه در حوزه سیاسی - اقتصادی باشد. بازدید رئیس‌جمهور از پروژه عمرانی کریدور شرق به غرب، که از خداآفرین به سمت جلفا به‌طول ۱۰۷ کیلومتر در حال اجراست و همچنین بازدید از روند ساخت گمرک و گذرگاه در محل «آغ‌بند» از دیگر برنامه‌های رئیس‌جمهور در این سفر خواهد بود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد ساخت سد فیز قلعه‌سی علاوه بر تسریع در رونق و شکوفایی اقتصادی منطقه و حتی شمال غرب کشور، تأثیر به‌سزایی در توسعه گردشگری و تأمین آب آشامیدنی شهرها و روستاها دارد و با تنظیم سالانه ۲ میلیارد مترمکعب آب، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین پروژه آبی مرزی شمال غرب کشور به‌حساب می‌آید.

این سد از نوع خاکی و هسته رسی با حجم مخزن ۶۲میلیون مترمکعب، طول

## تفکیک سیستان و بلوچستان به ۴ استان؟



احمد وحیدی، وزیر کشور درباره طرح تفکیک سیستان و بلوچستان به ۴ استان،



گفت: سیستان و بلوچستان، استان بزرگی است و شاید اداره استان به این بزرگی به تقسیمات بیشتری نیاز داشته باشد. هم‌اکنون وزارت کشور در حال بررسی این موضوع است. / ایسنا

## فناوری پیچیده تسلیحات ایرانی



سردار قاسم قریشی، جانشین رئیس سازمان بسیج مستضعفین گفت: در عملیات «وعده صادق»،



موشک‌ها و پهپادهای ما باید از ۱۲ لایه پدافندی برای رسیدن به هدف عبور می‌کردند که نشان‌دهنده سطح بالای فناوری به‌کار رفته در تسلیحات ایرانی عمل‌کننده است. / تسنیم

## عملکرد موفق دیپلماسی اقتصادی



سپهر خلجی، رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت با تأکید بر نقش دولت در فعال‌سازی دیپلماسی اقتصادی

گفت: صادرات مرکبات از استان مازندران از ۵۹هزار تن در سال‌های گذشته به ۲۹۹هزار تن در سال جاری رسید که شاهد رشد هزار و ۲۲۸ درصدی هستیم. / ایرنا

## کودکی متفاوت در قرن ۲۱



دختر خردسال فلسطینی در غزه برای خانواده‌اش چوب جمع‌آوری می‌کند تا در شرایطی که غزه شدیداً محاصره شده و گاز و برق در این منطقه قطع شده، از آن برای پخت‌وپز استفاده کنند.

## حمله بالگردهای اسرائیلی به ماهیگیران فلسطینی



فیلمی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که در آن دیده می‌شود بالگرد اسرائیلی به سوی ماهیگیران فلسطینی در غزه که قصد دارند غذا تهیه کنند، شلیک می‌کند. آمار شهادی حملات صهیونیست‌ها به غزه از ۱۷ اکتبر سال ۲۰۲۳ به ۲۵۲۸۶ شهید و ۷۹۳۶۶ مجروح رسیده است.

## شباهت صهیونیست‌ها و نازی‌ها به روایت تصویر



کاربران شبکه اجتماعی ایکس ویدئویی را از تشابه جنایت آلمان نازی و آنچه امروز صهیونیست‌ها در نوار غزه مرتکب می‌شوند، باز نشر کرده‌اند. در توضیحات این ویدئو آمده است: «با آموزش است که می‌توانیم مشابهت‌های تاریخی گذشته و آنچه امروز در غزه تکرار می‌شود را تشخیص دهیم.»



### روزنامه معاوی (سرزمین‌های اشغالی)

بالا گرفتن احتمال فروپاشی کابینه جنگ در تل آویو

روابط میان اعضای کابینه دولت اسرائیل (رژیم صهیونیستی) به علت ناتوانی در اتخاذ تصمیمات راهبردی متشنج و تحلیل کابینه جنگی بسیار نزدیک است. بلوک کاتز، کالانت و آیزنکوت و هلیوی (بلوک زئرال‌ها) در کابینه جنگ در مقابل بنیامین نتانیاهو قدرت بیشتری پیدا کرده و نخست‌وزیر در اقلیت قرار گرفته است. به گفته منابع مطلع، موضع یوآ کالانت، وزیر جنگ در انتقاد از نبود طرح سیاسی از حمایت بیشتر اعضای کابینه جنگ برخوردار است. در این میان بخش بزرگی از جامعه اسرائیلی به علت نبود چشم‌انداز بیروزی در این جنگ خشمگین است که همین امر شرایط را بحرانی‌تر کرده است.

## فروپاشی بخش بهداشت در نوار غزه

هلال احمر فلسطین اعلام کرده تیم‌های پزشکی در نوار غزه دیگر قادر نیستند به نیازهای آسیب‌دیدگان پاسخ دهند. در بیانیه این نهاد آمده: ادامه حملات اشغالگران و بسته شدن گذرگاه‌ها وضعیت بهداشتی و انسانی در نوار غزه را بدتر می‌کند. // العربی جدید



## سیل مرگبار افغانستان جان دست کم ۵۰ نفر را گرفت

موج جدید بارندگی شدید و جاری شدن سیل در افغانستان، به جان باختن دست‌کم ۵۰ نفر در ولایت غور منجر شده است. جاری شدن سیل ناشی از بارندگی‌های فصلی، هفته‌هاست که بخش وسیعی از افغانستان را ویران کرده و قربانیان و مصدومان زیادی بر جای گذاشته است. // الجزیره

## پروانه معصومی



**عرصه فعالیت** بازیگر سینما و تلویزیون (۱۱ اسفند ۱۳۲۳ - ۲۶ آذر ۱۴۰۲)  
**افتخارات** نقش آفرینی در بیش از ۳۰ فیلم سینمایی، ایفای نقش در بیش از ۲۰ مجموعه تلویزیونی و نقش آفرینی در برخی فیلم‌های جریان‌ساز سینمای ایران  
**عنوان ویژه** برنده ۲ جایزه سیمیرغ پلورین بهترین بازیگر نقش اول زن در جشنواره فیلم فجر

**دلیل هجمه** موضع شفاف در حمایت از انقلاب اسلامی پس از حوادث پاییز ۱۴۰۱

**موارد هجمه** ۱ حجاب و سخنان پروانه معصومی در جریان دیدار دست‌اندرکاران و هنرمندان رسانه ملی با رهبر معظم انقلاب در تیرماه ۱۳۸۹ هجمه گسترده چهره‌ها و رسانه‌های ضدانقلاب را به دنبال داشت.

۲ انتقاد پروانه معصومی علیه اقدام ضدملی یک بازیگر زن در آلمان، در اسفندماه ۱۳۹۶ عصیانیت و فحاشی جریان‌های ضدانقلاب را به دنبال داشت.

۳ انتشار پیام پروانه معصومی به دنبال ناآرامی‌های پاییز ۱۴۰۱ مبنی بر اینکه «انقلاب اسلامی ما را از بند ظلم و اسارت نفس رها کرد و تا آخرین نفس برای حفظش می‌جنگیم» در مهرماه ۱۴۰۱ با عصیانیت و حمله رسانه‌های معاندان مواجه شد.

## ناصر طهماسب



**عرصه فعالیت** بازیگر و دوبلور (۲۴ آذرماه ۱۳۱۸ - ۱ دی ۱۴۰۲)  
**افتخارات** دوبله بیش از ۶۰ فیلم سینمایی و مجموعه تلویزیونی و گویندگی بیش از ۲۰ فیلم مستند  
**عنوان ویژه** دریافت جوایز متعدد در حوزه گویندگی در جشنواره فیلم فجر

**دلیل هجمه** گویندگی در برخی مستندهای انقلابی

**موارد هجمه** پس از درگذشت ناصر طهماسب در دی‌ماه ۱۴۰۲ برخی چهره‌های هنری و رسانه‌های ضدانقلاب او را آماج حمله قرار دادند.

## امیرمحمد زند



**عرصه فعالیت** بازیگر و مجری  
**افتخارات** نقش آفرینی در بیش از ۳۰ فیلم سینمایی و تله‌فیلم و ایفای نقش در حدود ۳۰ مجموعه تلویزیونی  
**عنوان ویژه** دریافت دیپلم افتخار از هیأت‌دوران فیلم مقاومت به‌عنوان بازیگر نقش مکمل مرد برای فیلم «اتوبوس شب»

**دلیل هجمه** انتقاد از سیاه‌نمایی شبکه‌های فارسی‌زبان خارج‌نشین از وضعیت داخل کشور در آبان‌ماه ۱۳۹۹

## اخبار مقاومت

### تشدید عبوری از تشدید روند مهاجرت معکوس صهیونیست‌ها

از فلسطین اشغالی به موازات جنگ غزه و فقدان احساس امنیت میان اسرائیلی‌ها خبر داده‌اند. بنسأ بر این گزارش، تعداد اسرائیلی‌هایی که از ۱۷ اکتبر ۲۰۲۳ فلسطین اشغالی را ترک کرده‌اند به بیش از ۴۷۰ هزار نفر رسیده است. در میان این افراد جوانانی دیده می‌شوند که ارتش آنها را برای جنگ غزه احضار کرده بود، اما ترجیح دادند فرار کنند. «زمان اسرائیل»



### هلاکت افسر ارشد صهیونیستی در شمال نوار غزه

ارتش رژیم صهیونیستی مرگ یک افسر ارشد از تیپ چتربازان این رژیم را در شمال نوار غزه تأیید کرده است. نظامی کشته‌شده به اسم آویخای که از منطقه اشغالی ناهار یا برای جنگ علیه مردم غزه به این منطقه اعزام شده بود، در واحد ارتباطات کامپیوتری تیپ چتربازان ارتش اشغالگر فعالیت می‌کرد. پس از گذشت بیش از ۷ ماه از تجاوز بدون نتیجه صهیونیست‌ها به غزه، تل آویو روزبه‌روز بیشتر در بحران‌های داخلی و خارجی خود فرومی‌رود. /یدیپوت آحرانوت



### هدف قرار گرفتن یک نفتکش در باب‌المنندب از سوی انصارالله یمن

شرکت امنیت دریایی امبری اعلام کرد یک نفتکش با محموله نفت خام در سواحل شهر مخا در جنوب غربی یمن و مشرف به تنگه راهبردی باب‌المنندب مورد اصابت موشک یمنی‌ها قرار گرفته است. یمن ضمن اعلام همبستگی با مردم فلسطین اعلام کرده که تا زمانی که جنگ در غزه ادامه داشته باشد، کشتی‌های عازم سرزمین‌های اشغالی و همچنین کشتی‌های کشورهای حامی این رژیم به‌ویژه آمریکا و انگلیس را در دریای مدیترانه و باب‌المنندب هدف قرار خواهد داد. /یورونیوز



### کشته شدن ۱۵ نظامی صهیونیست توسط گردان‌های قسام

گردان‌های قسام با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد که ۱۵ نظامی اسرائیلی را در عملیاتی در محله التور در شرق رفح از پای درآورده است. در بیانیه قسام آمده این نظامیان در منزلی مستقر بودند که پیش‌تر مجاهدان حماس با بمب ضدنفر آن را بمب‌گذاری کرده بودند. قسام تأکید کرد که پس از منفجر کردن بمب، مجاهدان وارد منزل شدند و از فاصله صفر با نظامیانی که زنده مانده بودند درگیر شدند و آنها را هم کشتند و تعداد نظامیان کشته‌شده به ۱۵ نفر رسید. /مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین



**بهنادبنا**  
Behnad Bana

# آگهی مزایده عمومی املاک شماره ۴-۱۴۰۳

**بانک سامان**  
Saman Bank

شرکت توسعه و عمران بهنادبنا (سهامی خاص) به وکالت از بانک سامان در نظر دارد املاک تخلیه مشروحه ذیل در شهر تهران را با شرایط ویژه از طریق مزایده عمومی بفروش رساند. متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند از تاریخ درج آگهی لغایت پایان وقت اداری (ساعت ۱۵:۰۰) روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ با مراجعه به نشانی: تهران، خیابان شریعتی، نرسیده به پل همت، روبروی پارک شریعتی، برج سامان، طبقه ششم، کد پستی ۱۶۶۱۷۳۴۶۳ شرکت بهنادبنا، تلفن ۰۲۱-۲۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰ داخلی‌های ۵۶۱۳، ۵۶۱۴، ۵۶۱۵ و ۵۶۱۶ نسبت به دریافت اطلاعات و اوراق شرکت در مزایده اقدام نمایند.

ضمناً با مراجعه به وب سایت <http://www.behnadbana.ir> نیز تصویر اسناد مزایده قابل مشاهده و دریافت می‌باشد.

**شرایط پرداخت:**  
**(الف) فروش نقدی:** پرداخت حداقل ۳۰٪ نقد و ۶٪ حداکثر ۲ ماهه، ۱۰٪ زمان انتقال سند.  
**(ب) فروش اقساطی یک ساله:** پرداخت حداقل ۵۰٪ نقد، ۴۰٪ یک ساله طی حداقل ۴ فقره چک (بدون سود)، ۱۰٪ زمان انتقال سند.

ردیف	نام شهر	کاربری ملک	وضعیت تصرف	آدرس ملک	پلاک ثبتی	مساحت عرصه (متر مربع)	مساحت اعیان (متر مربع)	جمع مساحت اعیان (متر مربع)	قیمت پایه مزایده (ریال)	سپرده ۵٪ قیمت پایه (ریال)	توضیحات	امکانات	شرایط پرداخت
۱	تهران	اداری	تخلیه	میدان آرژانتین، خیابان الوند، کوچه ۰۲۹، پلاک ۱۲، طبقه اول	۶۹۳۳/۸۶۰۰۵	۳۹۰	۲۶۸/۲۸	۱,۳۴۱	۲,۸۶۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۳۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یک ساختمان با کاربری اداری با مساحت عرصه ۳۹۰ متر مربع و طبقات زیرهمکف و همکف با کاربری پارکینگ و طبقات اول الی پنجم با کاربری اداری می‌باشد. به صورت یکجا به فروش می‌رسد.	دارای ۲ باب انباری و ۹ باب پارکینگ.	الف، ب
					۶۹۳۳/۸۶۰۰۶								
					۶۹۳۳/۸۶۰۰۷								
					۶۹۳۳/۸۶۰۰۸								
					۶۹۳۳/۸۶۰۰۹								

### زاگر برگ در آرژانتین!

خاویس میلی، رئیس جمهور آرژانتین که به ترامپ آرژانتین معروف است، اواخر ماه مه، با مارک زاگر برگ، مدیرعامل شرکت متا پلتفرم و سایر مدیران شرکت های بزرگ فناوری در سیلیکون ولی، دیدار می کند.

فروش خانه در ترکیه ۱۱٫۸ درصد کاهش یافت، روس ها با خرید ۲۹۳ ملک در صدر فهرست خریداران غیربومی و پس از آن ایرانی ها با ۱۱۷ ملک و اوکراینی ها با ۹۱ ملک در رده های بعدی قرار دارند.

تحلیلگران می گویند پیروزی دونالد ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری پنجم نوامبر، سرمایه گذاری یک تریلیون دلاری در انرژی پاک را به مخاطره خواهد انداخت.

امروز با حضور رؤسای جمهوری کشور ایران و آذربایجان، سد قیز قلعه سی افتتاح می شود. این سد به عنوان بزرگ ترین و مهم ترین پروژه مرزی استان آذربایجان شرقی است.

مدیرعامل شرکت سنگ آهن گهر زمین گفت: در حوزه اکتشاف و تولید مس و طلا ظرفیت های بزرگی در کشور داریم و به زودی عملیات بهره برداری و راه اندازی کارخانه تولید طلا را خواهیم داشت.

رئیس مؤسسه مطالعات بین المللی انرژی گفت: در مطالعات اولیه ای که برای تبدیل متانول به بنزین صورت گرفته، این مسئله مورد تأیید واقع شده که از تجربیات چینی ها استفاده شود.

۲۵ درصد

به گفته وزیر وزارت کار، نرخ بیکاری در ۷ استان کشور زیر ۷ درصد است و امسال برای نخستین بار ۲۵ درصد از تعداد اشتغال استان ها و فرصت های شغلی ایجاد شده به اشتغال فارغ التحصیلان اختصاص خواهد یافت. سیدصولد مرصوصی، وزیر کار گفت: دولت در کاهش نرخ بیکاری رکورد تاریخی ثبت کرده است.



۱۸۰ هزار تن

مهدی کوهی، مدیرعامل ذوب آهن با بیان اینکه این شرکت تاکنون ۱۸۰ هزار تن ریل به شرکت ساخت برای راه آهن سراسری و همچنین مترو تحویل داده است، گفت: در ساخت خطوط ریلی پرند - تجریش، سنندج - همدان، تبریز - ائل گلی، رشت - کاسپین و میانه - اردبیل از این ریل ها استفاده شده است.

وقتی قیمت ارز دچار نوسان می شود بسیاری از مولفه های اقتصادی از جمله هزینه تمام شده تولید قیمت مواد اولیه دچار تغییرات اساسی می شوند



## ۵۷۰۰۰ تومان چرا دلار ریخت؟

دلار روز گذشته به کانال ۵۷ هزار تومان سقوط کرد

بهرنگ آزاد  
روزنامه نگار

قیمت هر دلار آمریکا که بعد از افزایش تنش های سیاسی و نظامی در منطقه در اواخر فروردین به مرز ۷۰ هزار تومان رسیده بود، ظرف روزهای گذشته با نزول سنگینی مواجه شد و دیروز به کانال ۵۷ هزار تومان سقوط کرد و نسبت به نقطه اوجش در فروردین ماه ۱۸ درصد کاهش یافت.

### اقدامات منجر به نزول قیمت دلار

پریشی؟ بررسی ها نشان می دهد که ۶ عامل در نزول قیمت دلار نقش داشته اند:

- بانک مرکزی به دنبال رشد قیمت ارز حجم عرضه را در بازار افزایش داد و زمینه های کاهش قیمت را فراهم کرد.**
- بانک مرکزی در عین حال با کاهش تخصیص ارز سهمیه ای منابع در اختیار خود را برای مدیریت بازار ارز افزایش داد و این منابع را صرف مدیریت بازار آزاد کرد.**
- با کاهش تخصیص ارز سهمیه ای تمرکز و منابع در اختیار بانک مرکزی برای مدیریت بازار ارز بیشتر شد. کارشناسان اعتقاد دارند توزیع ارز سهمیه ای تأثیری در قیمت بازار آزاد ندارد.**
- طبق تازه ترین گزارش های مرکز آمار، نرخ تورم در فروردین ماه به ۳۸٫۸ درصد رسیده**

### سهم ارز از تورم چقدر است؟

تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد دست کم بیش از یک سوم رشد تورم ناشی از افزایش قیمت ارز است. مؤسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی در تازه ترین بررسی های خود به یافته های مهمی رسیده که نشان می دهد ۳۵ درصد از افزایش تورم ناشی از رشد قیمت ارز و بقیه آن ناشی از رشد نقدینگی است.



### نزول قیمت دلار ادامه خواهد داشت

شیب نزولی قیمت هر دلار آمریکا که از ابتدای اردیبهشت ماه آغاز شده، به طوری که ظرف چند روز گذشته قیمت هر دلار آمریکا نزدیک به ۲۵۰۰ تومان کاهش یافته و دیروز حتی قیمت هر دلار آمریکا به کانال ۵۷ هزار تومان سقوط کرد. دیروز همچنین قیمت هر تنر که معادل دیجیتال دلار آمریکا در بازار رمزارزها تا ۵۶ هزار و ۵۰۰ تومان نیز عقب نشینی کرد. برآورد می شود با توجه به افزایش شیب نزولی قیمت دلار، روند نزولی در روزهای آینده ادامه یابد. بررسی های تکنیکی نشان می دهد در صورت نزول قیمت دلار به زیر ۵۷ هزار تومان، شدت نزول افزایش خواهد یافت و حتی این احتمال وجود دارد که قیمت دلار تا محدود ۵۰ هزار تومان هم عقب نشینی کند.

### دامپروری

### گوسفند یک ساله خریدار ندارد

زایش های بهاری قابل توجه بوده و به تناسب افزایش زایش ها، عرضه دام هم در شرایط خوبی است



بازار گوشت قرمز سال گذشته پرنوسان بود و قیمت گوشت به خصوص گوشت تولید داخل افزایش قابل توجهی پیدا کرد. گرانی گوشت قرمز در سال گذشته متأثر از کمبود عرضه دام در بازار بود. امسال اما به ادغان مسئولان حوزه دام کشور، زایش های بهاری قابل توجه بوده و به تناسب افزایش زایش ها عرضه دام هم در شرایط خوبی است و پیش بینی می شود افزایش عرضه، کاهش قیمت ها را به همراه بیاورد. چنانچه از ابتدای امسال شاهد ثبات قیمت گوشت قرمز هستیم. رئیس شورای تامین دام در مورد وضعیت عرضه دام زنده در بازار، به همشهاری می گوید: امروز که با شما صحبت می کنم میزان عرضه دام در بازار خیلی زیاد بوده است؛ یعنی نسبت به هفته پیش میزان عرضه دام گوسفندی زیاد بوده و با گزارش هایی که ما از بیشتر استان ها داشتیم، عرضه دام به خصوص دام زیر یک سال در استان ها قابل توجه بوده است. منصور پوریان با بیان اینکه قیمت دام زنده تابع میزان عرضه و تقاضاست، می افزاید: امروز به طور میانگین قیمت نقد هر کیلو گوسفند زنده در کشور ۲۳۵ هزار تومان و قیمت مدت دار آن یعنی خرید با چک چندماهه ۲۵۵ تا ۲۶۰ هزار تومان بود. پوریان با بیان اینکه در حال حاضر دام سبک خیلی زیاد و فراوان است، می گوید: الان بیشترین تقاضا برای بره های ۶ ماهه است و تقاضا برای بره های بالای ۶ یا ۷ ماهه خیلی پایین است که علت آن، افزایش عرضه بره جوان است. رئیس شورای تامین دام کشور در مورد قیمت روز گوساله زنده هم می گوید: میانگین کشوری قیمت گوساله کشتاری ۲۰۵ هزار تومان است.

## آگهی مزایده عمومی فروش املاک تملیکی و مازاد بر نیاز بانک سپه به شماره ۱/۱۴۰۳/۵۲۳ (نوبت اول)



**بانک سپه** در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود واقع در مدیریت شعب منطقه کرمانشاه به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده سراسری، با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی الکترونیکی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۰۰۳۰۰۵۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

- تاریخ انتشار مزایده در سامانه ستاد:** ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰
- آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده:** ساعت ۱۹ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵
- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد:** ساعت ۱۰ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶
- تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهادی:** ساعت ۸ روز پنجشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷
- تاریخ بازدید:** از ساعت ۹ صبح روز سه شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ لغایت ساعت ۱۲ روز

یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۳ (بازدید همه روزه به جز پنجشنبه ها و ایام تعطیل مقدور می باشد)  
**نحوه فروش:** نقد و اقساط  
**توجه:** لطفاً به اصلاحات احتمالی مزایده در آگهی نوبت دوم که در روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲ در روزنامه دنیای جوانان منتشر و یا در سایت بانک سپه به نشانی الکترونیکی [www.banksepah.ir/te](http://www.banksepah.ir/te) مندرج می گردد و تا پایان آخرین مهلت ارائه پیشنهادات ملاک عمل می باشد، توجه فرمایید.  
**توضیحات و شرایط:**  
۱- متقاضیان جهت کسب اطلاع از جزئیات املاک و با توجه به توضیحات مندرج در شرایط مزایده می توانند هماهنگی های لازم را به عمل آورند.

ردیف	آدرس	هماهنگی جهت بازدید	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه (متر مربع)	ایمان (متر مربع)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سهم بانک	نحوه فروش	وضعیت ملک	توضیحات
۱	کرمانشاه- شهرک صنعتی درودفرمان- فاز ۳، ۳ کیلومتر ۱۴ جاده کرمانشاه تهران- جنب کارخانه بسنظام جم	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	شماره قرارداد واگذاری ۱۷/۸۰۶۷/۱۷	زمین	صنعتی	۲۸۰۰۰	۰	۳۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	تخلیه	حق بهره برداری از زمین طبق قرارداد جانشینی با شرکت شهرک های صنعتی کرمانشاه به بانک واگذار گردیده است و مزایده گر با اطلاع از شرایط جانشینی و اقرار به حائز شرایط بودن جهت جانشینی بانک وفق مقررات شرکت شهرک های صنعتی، اقدام به ارائه پیشنهاد نموده است. ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۲	کرمانشاه- شهرک معلم- پشت اداره مخابرات- خیابان ستایی کوچه هفتم پلاک ۲۸	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	پلاک ۱۵۶ فرعی از ۱۴۳ اصلی مفروز و مجزی شده از صفر فرعی از اصلی مذکور بخش یک حومه کرمانشاه	ساختمان	مسکونی	۲۰۰	۱۸۲	۳۰۷۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰	۵/۰۲ دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	عدم تخلیه	مقدار ۵/۰۲ دانگ مشاع از ۶ دانگ ملک متعلق به بانک می باشد - ملک متصرف دارد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۳	کرمانشاه- انتهای شهید- بر خیابان شباب- نبش کوچه هجرت پلاک ۲۶	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	۲۹۴ فرعی از ۵ اصلی مفروز از اصلی مذکور بخش یک حومه کرمانشاه	آپارتمان	مسکونی	اوقافی	۴۴/۷۰	۴/۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵ دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	عدم تخلیه	مقدار ۵ دانگ مشاع از ۶ دانگ ایعینی متعلق به بانک است- عرصه اوقافی است - ملک متصرف دارد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۴	شهرستان گیلانغرب دهستان حیدریه روستای سوخور مروتی	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	پلاک ۱۵۷ فرعی از ۸۰ اصلی واقع در روستای سوخور مروتی بخش ۶ حوزه ثبت ملک گیلانغرب استان کرمانشاه	ساختمان	مسکونی	۴۷۵/۱۳	۱۳۰	۳/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	عدم تخلیه	ملک متصرف دارد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۵	شهرستان گیلانغرب دهستان حیدریه روستای سوخور مروتی	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	پلاک ۱۱۴ فرعی از ۸۰ اصلی واقع در روستای سوخور مروتی بخش ۶ حوزه ثبت ملک گیلانغرب استان کرمانشاه	ساختمان	مسکونی	۹۹۱/۲۲	۱۳۰	۴/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	عدم تخلیه	ملک متصرف دارد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۶	شهرستان گیلانغرب دهستان حیدریه روستای سوخور مروتی	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	پلاک ۲۶۳ فرعی از ۸۰ اصلی واقع در روستای سوخور مروتی بخش ۶ حوزه ثبت ملک گیلانغرب استان کرمانشاه	ساختمان	دامداری	۳۳۰۰	۵۵۶	۲۰/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	عدم تخلیه	ملک متصرف دارد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۷	شهرستان پاوه- شهرک ظفر- کوی هورامان ۲	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	۵۵۸۲ فرعی از ۱۴۴۶ فرعی از یک اصلی پاوه	ساختمان	مسکونی	۱۴۴	۴۸۷	۶۵/۵۷۵/۰۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	تخلیه	ساختمان به صورت ۳ طبقه و پیلوت می باشد- ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.
۸	کرد غرب- میدان امام- روبروی سپاه پاسداران- ساختمان بانک سپه	مدیریت شعب منطقه کرمانشاه	۷۲۶۶ فرعی از ۱ اصلی	ساختمان	تجاری	۱۱۶/۸۱	۱۱۶/۸۱	۴۰/۸۸۳/۵۰۰۰۰۰۰۰	شش دانگ	نقد/تقد و اقساط (۳۰٪ نقد مابقی تسهیلات اجاره به شرط تملیک یا بازپرداخت ۶۰ ماهه)	تخلیه	ملک با وضعیت موجود به فروش می رسد.



## نجات جان ۳ موتورسوار گمشده

۳ موتورسوار که در منطقه‌ای کوهستانی مفقود شده بودند با تلاش امدادگران هلال احمر نجات پیدا کردند. ماجرای مفقود شدن این سه موتورسوار شامگاه جمعه به هلال احمر زنجان گزارش شد و بلافاصله تیم‌های امدادی راهی منطقه سندستان طارم شدند و بعد از ساعت‌ها جست‌وجو موفق شدند هر سه موتورسوار را نجات دهند.



## کشف ۴۰ کیلو چای تریاک در فرودگاه

ماموران پلیس فرودگاه امام خمینی ۴۰ کیلو چای مشکوک شده بودند در بازرسی آن ۴۰ کیلو چای آغشته به تریاک کشف کردند. این محموله ۱۶۰ کیلوگرمی چای قرار بود از طریق پست به یکی از کشورهای اروپایی ارسال شود اما با هوشیاری مأموران از ارسال آن جلوگیری و محموله توقیف شد.

## آن سوی مرز

## حبس ابد برای دانش آموز قاتل



دانش آموز مدرسه کمبریج که در شب جشن فارغ‌التحصیلی در مدرسه، همکلاسی‌اش را به قتل رسانده بود، به حبس ابد محکوم شد.

به گزارش همشهری به نقل از ای بی سی نیوز، ۲۷ می ۲۰۲۲، در دست زمانی که دانش آموزان مدرسه‌ای در شهر کمبریج انگلیس برای مراسم فارغ‌التحصیلی آماده می‌شدند، حادثه‌های وحشتناک، آنها را شوکه کرد. پاتریک شارپ یکی از دانش‌آموزان مدرسه که از مدتی قبل از یکی دیگر از دانش‌آموزان به نام کاجتان کینه به دل داشت، از روز قبل یک جاقوی بزرگ و مخصوص شکار را تهیه و در لباسش مخفی کرده بود تا نقشه‌ای را که در سر داشت عملی کند.

او در شب جشن فارغ‌التحصیلی و قبل از آغاز مراسم، خود را به کاجتان رساند و با ضربات جاقو او را از پای درآورد و از محل گریخت. پاتریک با سرعت خود را به خانه‌اش رساند و جاقوی خوین را زیر تشک تختش مخفی و آنجا را ترک کرد.

افراد حاضر در مراسم با دیدن این صحنه شوکه شده بودند. آنها با دیدن کاجتان که غرق در خون روی زمین افتاده بود به کمکش شتافتند و هم‌زمان پلیس و اورژانس را در جریان قرار دادند. پسر مجروح که به شدت آسیب دیده بود، به بیمارستان منتقل شد اما به رغم تلاش پزشکان، صبح روز بعد جانش را از دست داد. با مرگ او، تحقیقات پلیس برای دستگیری قاتل آغاز شد و کمی بعد او در مخفیگاهش در شهر استونیچ دستگیر و در بازرسی از او چندین بسته کوچکین در کفشش پیدا شد.

پسر قاتل در بازجویی‌ها به قتل اعتراف کرد و مدعی شد از آنجا که کاجتان به تازگی با دختر مورد علاقه وی دوست شده بود، به او حسادت می‌کرد و به همین دلیل نقشه قتل وی را کشیده بود. جلسه محاکمه او ۱۷ می (۲۸ دی بهشت) برگزار و وی با رأی قاضی دادگاه به حبس ابد محکوم شد.

## جنایی

## دستگیری قاتل فراری پس از تور اروپایی

مردی که ۲۱ سال قبل همسرش را به قتل رسانده و به خارج از کشور گریخته بود، پس از آنکه در کشورهای مختلف اروپایی زندگی کرد با این تصور که پلیس دیگر در تعقیبش نیست به ایران برگشت اما در فرودگاه دستگیر شد.

به گزارش همشهری، این مرد که با همسر و ۲ فرزندش در یکی از شهرهای استان کرمانشاه زندگی می‌کرد سال ۸۲ در جریان درگیری با همسرش او را به قتل رساند. او در ادامه با پدر همسرش تماس گرفت و جزئیات جنایت را بازگو کرد و گفت قصد دارد از ایران فرار کند. وقتی پدر مقتول این ماجرا را به پلیس گزارش کرد، کار از کار گذشته و داماد جنایتکارش از مرز عبور کرده بود. از آن زمان تحقیقات برای دستگیری قاتل فراری آغاز شد اما ردی از او به دست نیامد.

## فرودگاه امام خمینی ۲۱ سال بعد

چند روز قبل هواپیمایی که از ترکیه به تهران پرواز کرده بود روی بانده فرودگاه امام خمینی به زمین نشست. مسافران یک‌به‌یک از گیت عبور کردند و وارد سالن ترانزیت فرودگاه شدند. در این بین مأمور کنترل گذرنامه وقتی مشخصات یکی از مسافران را که مرد میانسال بود، کنترل کرد به او مشکوک شد. سوابقی که از او در سیستم پلیس ثبت شده بودند نشان می‌داد که او از ۲۱ سال قبل به اتهام قتل عمدی تحت تعقیب است و همان مردی بود که سال‌ها قبل همسرش را در کرمانشاه به قتل رسانده و گریخته بود. به این ترتیب وی دستگیر و پرونده‌اش به داسرای امور جنایی تهران فرستاده شد. متهم به قتل وقتی تحت بازجویی قرار گرفت جنایت را انکار کرد و گفت: ۲۱ سال قبل وقتی به خانه‌مان رفتم با جسد همسرم روبه‌رو شدم. افراد ناشناس او را به قتل رسانده بودند و من از ترس فرار کردم. بعد از چند روز به ترکیه فرار کردم. مدتی آنجا بودم اما ترسیدم که پلیس ایران من را دستگیر کند. به همین دلیل از آنجا به کشورهای اروپایی سفر کردم. در این مدت در کشورهای زیادی اقامت داشتم؛ اما در نهایت در سوئد ماندم و سال‌ها در آنجا زندگی کردم. زندگی در غرب سختی‌های زیادی داشت تا اینکه در نهایت تصمیم گرفتم به ایران برگردم. با خودم فکر کردم که ماجرای قتل همسرم برای سال‌ها قبل بوده و دیگر هیچ‌کس این ماجرا را پیگیری نمی‌کند. از طریق ترکیه خودم را به ایران رساندم اما در همان گیت ورودی دستگیر شدم. براساس این گزارش از آنجا که این قتل در استان کرمانشاه اتفاق افتاده است، پرونده با صدور قرار عدم صلاحیت از داسرای امور جنایی تهران به کرمانشاه فرستاده شد.

## گزارش فتنانه احدی روزنامه‌نگار

۴ راهدار وظیفه‌شناس وقتی برای امدادسانی و نجات جان راننده نیسانی که در محور سروسنان - شیراز وازگون شده بود، رفتند، خود نیز دچار حادثه شدند، ۳ نفر از آنها جان خود را از دست دادند و یک نفر نیز راهی بیمارستان شد.

ساعت ۱۰ شب پنجشنبه، ۲۷ دیبهشت بود که از راهداری شیراز به مرکز راهداری سروسنان خبر رسید، یک تریلی در ۲۵ کیلومتری سروسنان وازگون شده است.

۴ نفر از راهداران به نام‌های ناصر مهدوی، سیداحمد حسینی، حمید رضایی و مهدی اسماعیلی پس از دریافت این خبر با تجهیزات و خودروهای راهداری برای انجام عملیات امداد و نجات راهی محل حادثه شدند.

آنها وقتی به محل تصادف رسیدند یک تریلی ۱۸ چرخ را دیدند که بر اثرس بارندگی و لغزنده بودن جاده واژگون شده و راننده داخل کابین گیر کرده است. عملیات امداد را آغاز شد و آنها بعد از تلاش چندساعته توانستند تریلی را به مسیر برگردانند و راننده را نجات دهند.

## دومین حادثه

راهدارهای وظیفه‌شناس بعد از پایان مأموریت به‌سوی راهداری به راه افتادند، اما هنوز به پایگاه نرسیده بودند که مأموریتی دیگر به آنها گزارش شد. ۲ کیلومتر آن طرف‌تر از محلی که تریلی واژگون شده بود، این بار یک خودروی نیسان چپ‌کرده و راننده‌اش به کمک نیاز داشت.

تیم راهداری راهی محل حادثه دوم شدند و خود را به راننده نیسان رساندند. آنها با استفاده از تجهیزات و ماشین‌های راهداری عملیات بازگرداندن نیسان به جاده را آغاز کردند و هنوز کارشان تمام نشده بود که راننده یک‌دیگش نیز

با دیدن آنها توقف کرد و به کمک‌شان شتافت. درست زمانی که راهداران کار را به انتها رسانده بودند، از دور متوجه نوری شدند که با سرعت به آنها نزدیک می‌شد.

نور چراغ یک تریلی نفتکش بود که هنگام عبور از جاده لغزنده، قیچی کرده و تانکر آن به سرعت به راهداران نزدیک می‌شد. در چشم‌برهم‌زدنی و پیش از اینکه راهداران بتوانند خود را نجات دهند، تانکر با هر ۴ راهدار و راننده نیسان و راننده یک‌دیگش برخورد و هر کدام از آنها را به گوشه‌ای پرتاب کرد. شدت این حادثه به حدی بود که در همان لحظه نخست، ۳ راهدار، راننده نیسان و راننده یک‌دیگش جان خود را از دست دادند و راهدار دیگر به‌شدت زخمی شد.

به‌دنبال این حادثه، راننده تانکر نفتکش که جان سالم به در برده بود، به سرعت خود را به افراد آسیب‌دیده رساند و ماجرا را به پلیس و اورژانس اطلاع داد. به این ترتیب اجساد ۳ راهدار وظیفه‌شناس و ۲ راننده نیسان و یک‌دیگش به پزشکی قانونی منتقل شد و راهدار مجروح نیز به بیمارستان انتقال یافت.

## راهدار های با تجربه

این حادثه تلخ تنها یک بازمانده داشت که او نیز در یکی از بیمارستان‌های شیراز تحت درمان است. یکی از راهداران شهرستان سروسنان درباره این حادثه می‌گوید: در راهداری سروسنان ۱۲ راهدار مشغول به کار بودیم که این حادثه

## یکی از راهدار های سروسنان از حادثه هولناکی می گوید که جان همکارانش را گرفت

# جزئیات مرگ دلخراش ۳ راهدار در جاده لغزنده



جان آنفر از همکاران مسارا گرفت و یک نفر دیگر به نام مهدی اسماعیلی نیز در بیمارستان بستری است.

او می‌افزاید: شب حادثه بعد از اینکه از راهداری شیراز به ما اطلاع دادند که یک تریلی واژگون شده است، با اینکه هوا سرد و بارانی بود، اما

## گفت و گو

درباره اینکه چطور در یک شب و در طول چندساعت ۳ ساعته رانندگی در جاده سروسنان رخ داده است، یکی از افرادی که رفت‌وآمد زیادی در این مسیر دارد به همشهری می‌گوید: حدود ۱۰ کیلومتر از جاده سروسنان به دلیل ترکه‌هایی که در آسفالت آن به‌وجود آمده بود، برای خودروهای عبوری مشکلات زیادی به‌وجود می‌آورد؛ به همین دلیل مسئولان تصمیم گرفتند با قیرپاشی در جاده، ترکه‌ها را پر و جاده را ترسیم کنند، اما همین قیرپاشی باعث شد که به محض بارش باران، جاده بسیار لغزنده شود. در این مدت خودم شاهد بیشتر از ۵۰ حادثه بوده‌ام که همه آنها در هوای بارانی رخ داده و در همه این سوانح، خودروها بر اثر لغزندگی منحرف و واژگون شده بودند. براساس این گزارش، آیین تشییع یک‌سر ۳ راهدار وظیفه‌شناس امروز، یکشنبه در شهرستان سروسنان برگزار خواهد شد.



## مهار آتش‌سوزی در کارگاه لنج‌سازی

آتش‌سوزی در کارگاه تولید لنج در قشم خسارت سنگینی برجا گذاشت و یک لنج را به خاکستر تبدیل کرد. به گزارش همشهری، این حادثه ظهر دیرروز در کارگاهی واقع در روستای بی‌پشت جزیره قشم اتفاق افتاد. مدیر پدافند غیرعامل، بحران و ایمنی سازمان منطقه آزاد قشم درباره این حادثه گفت: به‌دنبال گزارش دریافتی مبنی بر وقوع آتش‌سوزی کارگاه لنج‌سازی در روستای یادشده بلافاصله ۱۰ دستگاه خودروی عملیاتی و پشتیبانی با ۲۰ نفر آتش‌نشان به محل حادثه اعزام شدند. وی ادامه داد: در این حادثه با وجود تلاش گسترده آتش‌نشان، به‌دلیل وجود شکه‌های ۲۰۰ لیتری رزین و پشم شیشه، یک فرزند لنج به‌طور کامل طعمه حریق شد. این حادثه خسارت جانی در پی نداشته و علت وقوع آن توسط کارشناسان در دست بررسی است. فرهادی اضافه کرد: در عملیات مهار آتش‌سوزی این کارگاه لنج‌سازی، ایستگاه‌های آتش‌نشانی شهرهای قشم، درگهان، رملکان و شرکت‌های نفت و مینا مشارکت داشتند.

## انگه مناقصه عمومی

میلاد

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد) در نظر دارد «دستمال کاغذی» مورد نیاز خود را با شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه به صورت مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت خریداری نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه اعم از تحویل و دریافت اسناد مناقصه و تعیین برنده مناقصه از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد. لذا مناقصه‌گران می‌بایست در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**خبر اول اسناد مناقصه :** مناقصه‌گران می‌بایست با مراجعه به آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و پرداخت هزینه‌ها مربوطه، از طریق درگاه الکترونیکی نسبت به خرید اسناد مناقصه اقدام نمایند.

**۲) زمان دریافت و آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه :** مناقصه‌گران می‌بایست از ساعت ۸:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ (درج آگهی نوبت اول) لغایت ساعت ۱۶:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ اسناد مناقصه را از طریق سامانه ستاد دریافت و مدارک لازم را تهیه و مستندات مورد درخواست را مطابق ضوابط و مقررات حاکم بر سامانه پای شده تا ساعت ۱۶:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ در سامانه ستاد و بارگذاری نمایند.

**۳) نوع سپرده و تضمین شرکت در مناقصه :** مناقصه‌گران می‌بایست مبلغ ۲۸۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال را بابت سپرده شرکت در مناقصه به صورت یکی از موارد ذیل تهیه و ضمن بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، اصل سپرده‌های ذیل را در موعد مقرر طبق اسناد مناقصه (با عنوان پاکت مناقصه عمومی خرید دستمال کاغذی) تحویل دبیرخانه مؤسسه وافتح در طبقه همکف نمایند.

**الف) واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)**

**ب) چک بیسن بانکی در وجه حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)**

**ج) ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه، قابل تمدید و بدون قید و شرط**

**۴) زمان و محل بازگشایی پاکت مناقصه :** مستندات ارسال شده از سوی مناقصه‌گران رأس ساعت ۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ در دفتر مدیرعامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل‌اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گشایش خواهد شد.

◀ هزینه مربوط به انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

◀ درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مناقصه‌گزار ایجاد نمی‌نماید.

## سرنوشت نامعلوم زن گمشده

گرفت درباره سرنوشت همسرش گفت: ما ماما قبل با یکدیگر آشنا شده و ازدواج کردیم. در این مدت نیز زندگی خوبی داشتیم اما همسرم از چند روز قبل یکباره مفقود شده و گوشی‌اش را هم خاموش کرده است. او ادامه داد: این‌بار همسر من حتی که همه طلا و جواهراتش را به همراه داشت از خانه بیرون رفت و دیگر برنگشت و نمی‌دانم کیاست شوهرش از او اطلاعی ندارد. آنها به قاضی حمیدرضا کیاستی، بازرس شعبه دوم دادسرا گفتند که به دامادشان مشکوک هستند اما این مرد وقتی در برابر بازپرس پرونده قرار

گرفت درباره سرنوشت همسرش گفت: ما ماما قبل با یکدیگر آشنا شده و ازدواج کردیم. در این مدت نیز زندگی خوبی داشتیم اما همسرم از چند روز قبل یکباره مفقود شده و گوشی‌اش را هم خاموش کرده است. او ادامه داد: این‌بار همسر من حتی که همه طلا و جواهراتش را به همراه داشت از خانه بیرون رفت و دیگر برنگشت و نمی‌دانم کیاست شوهرش از او اطلاعی ندارد. آنها به قاضی حمیدرضا کیاستی، بازرس شعبه دوم دادسرا گفتند که به دامادشان مشکوک هستند اما این مرد وقتی در برابر بازپرس پرونده قرار



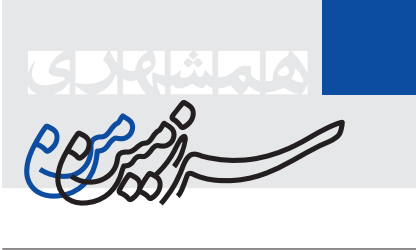
نمایشگاه کتاب



## ر کورد فروش کتاب در نمایشگاه سی و پنجم

سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در حالی به پایان رسید که تورم و گرانی، حریف گرایش و تمایل مردم به کتابخوانی نشدند و رکورد فروش کتاب در سال گذشته شکسته شد. علی رضانی، سخنگوی این دوره از نمایشگاه، میزان فروش کتاب تا روز نهم نمایشگاه را اعلام کرد.

<b>۲۷۹</b> <b>میلیارد تومان</b>	<b>۱۴۹</b> <b>میلیارد تومان</b>	<b>۸۵</b> <b>میلیارد تومان</b>
فروش کتاب در بخش حضوری	فروش کتاب از درگاه‌های رسمی	فروش کتاب از درگاه‌های غیر رسمی
<b>۱۴۶</b> <b>میلیارد تومان</b>	<b>۱۰۸</b> <b>میلیارد تومان</b>	<b>۴۲۵</b> <b>میلیارد تومان</b>
فروش کتاب در بخش مجازی	فروش کتاب توسط ناشران	فروش کتاب مجموعا در ۹ روز
<b>۴۰۱</b> <b>میلیارد تومان</b>	<b>۸۷۰</b> <b>هزار نسخه</b>	
فروش کتاب در نمایشگاه سال گذشته	فروش کتاب در بخش مجازی نمایشگاه	



عدد خبر

گیاهی در کشورمان شناسایی شده است. ایران تنوع گیاهی زیادی دارد. این گیاهان از نظر تنوع و تعداد ، ۸۰درصد گونه‌های گیاهی قاره اروپا را دربرمی گیرند. همچنین در میان کشورهای خاورمیانه این تنوع گیاهان کم‌نظیر است و ایران پس از ترکیه دومین کشوری است که به لحاظ تنوع گیاهی در خاورمیانه مطرح است.

**۱۲۹**  
گونه

طبیعت ایران در فهرست آماري اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت در مورد گونه‌های در معرض تهدید انقراض به تفکیک کشورها قرار گرفته است. به گفته مریم روحانی، مشاور سازمان حفاظت محیط‌زیست این گونه‌ها شامل: ۱۸ پستاندار، ۲۸ پرنده، ۱۵ خزنده ، ۶دوزیست، ۸۴ ماهی، ۲ نرم‌تن، ۲۱ گونه از دیگر بی‌مهرگان ۱۸۹ گونه از گیاهان است.

خبر خون

## مازوت از سبد سوخت کشور حذف می شود

رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: رویکرد دولت سیزدهم به سمت کاهش مازوت‌سوزی است ووزارتخانه‌های نفت و نیرو هم همکاری خوبی دارند و امیدواریم کم کم مازوت از سبد سوخت مصرفی کشور خارج شود.
علی سلاجقه در گفت‌وگو با ایرنا درباره گزارش کمیسیون کشاورزی مجلس درباره اجرای قانون هوای پاک و انتقاد از عملکرد نظارتی سازمان محیط زیست در زمینه مازوت‌سوزی در نیروگاه‌ها افزود: مازوت‌سوزی یکی از دغدغه‌های مردم است. شاید ضرب آهنگی مازوت نسبت به خیلی از سوخت‌های دیگر کمتر باشد، اما از نظر روحی و روانی بین مردم این بحث مطرح شده که مازوت به عنوان یک سوخت سنگین، آلایندگی بسیار زیادی ایجاد می‌کند. البته این سوخت در مناطقی از کشور مشکلاتی به وجود می‌آورد که نیروگاه‌ها سازند نمونه آن است و در این زمینه مشکلاتی را برای شهر اراک ایجاد می‌کند.



**سفر زائران ایرانی با قطار سریع‌السير از مدینه به مکه**
سیدعباس حسینی، رئیس سازمان حج و زیارت؛ از شنبه، ۲۹ اردیبهشت‌ماه، زائرانی که هرروز در مدینه اقامت داشتند با قطار سریع‌السير به مکه مشرف می‌شوند. استفاده از این قطار برای سهولت اعزام زائران ایران و کوتاه‌تر شدن مسیر است.



عکس همسپهری/حامد خورشیدی

بایدها و نبایدهایی که والدین، معلمان و دانش‌آموزان به ویژه در مقطع متوسطه دوم باید در آزمون‌های خرداد رعایت کنند

# آغاز ماراتن کنکور ۴مرحله‌ای از اول خرداد

اولین امتحان نهایی دانش‌آموزان پایه‌دهم، یازدهم و دوازدهم آغاز شد و برای اولین بار نتایج آن در کنکور سراسری تأثیر مستقیم دارد؛ به‌عبارت دیگر امسال، کنکور چهار مرحله‌ای رسماً کلید خورد و همین، داستان امتحانات امسال را متفاوت از هر سال می‌کند؛ امتحاناتی که هم برای

**گزارش**
**الناز عباسیان**

روزنامه‌نگار

ماراتن امتحانات پایان سال با اعلام یک روز تأخیر، از اول خرداد برگزار می‌شود؛ امتحاناتی که با حاشیه‌عقب افتادن

### استفاده از قرص‌های شب امتحان

برخی از دانش‌آموزان و دانشجویان شایعاتی درباره داروهای محرک تجویز ی شنیده‌اند که این داروها به لحاظ علمی می‌توانند به آنها در تمرکز حواس و عملکرد بهتر آن کمک کنند. گاه به این داروها «قرص‌های شب امتحان» نیز گفته می‌شود. این افراد تحت تأثیر این اشتباه هستند که چون این داروها به دستور پزشک تجویز می‌شوند بنابر این سالم یا ایمن‌تر از مواد غیرقانونی هستند؛ در حالی که مصرف خودسرانه آنها عواقب جدی برای فرد مصرف‌کننده دارد و ضمناً این داروها برای افرادی که به آنها تجویز نشده، بسیار خطرناک و زیان‌آورند. رایج‌ترین این داروهای محرک، ریتالین با نام تجاری مِثیل‌فیندات است.

### نقش مدارس در پیشگیری از این خطرات

آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد اعتیادآور؛ مسئولان مدارس باید برنامه‌های آموزشی منظمی برای آگاه‌سازی دانش‌آموزان در مورد خطرات سوء مصرف مواد اعتیادآور داشته باشند.
ارائه خدمات مشاوره؛ در دسترس بودن مشاوران و روانشناسان در مدارس به‌ویژه در فصل امتحانات می‌تواند به دانش‌آموزانی که در معرض خطر سوء مصرف مواد هستند کمک کند.
همکاری با خانواده‌ها؛ مسئولان مدارس باید بسا خانواده‌ها همکاری نزدیکی داشته باشند تا از خطرات سوء مصرف مواد اعتیادآور و راه‌های پیشگیری از آن آگاه شوند.

### عوارض استفاده از قرص‌های تمرکززا

مهدی خواجوی، متخصص مغز و اعصاب؛ ریتالین ترکیبی اُمقمامینی است که محرک مغز بوده و باعث افزایش تمرکز می‌شود. این دارو برای درمان کودکان و نوجوانان به‌کار می‌رود.

افراد با این بیماری هرگز نسبت به اثرات این دارو مقاوم نمی‌شوند، اما افراد معمولی که این اختلال را ندارند به‌تدریج نسبت به اثر آن مقاوم شده و اگر در ماه اول مصرف مثلاً با یک قرص تمرکزشان زیاد می‌شود به‌تدریج باید تعداد بیشتری قرص را برای به‌دست آوردن اثری که در روز اول از آن به‌دست آوردند، مصرف کنند. کمترین عارضه مصرف زیاد این قرص تشنج است.

### چند توصیه به والدین دانش‌آموزان

انتخاب روش‌های سالم به جای راه‌حل‌های کاذب؛ مطالعه منظم، خواب کافی، تغذیه سالم و ورزش، نقش‌کی کلیدی در افزایش تمرکز و حافظه دارند.

مطالعه درباره مواد اعتیادآور؛ در مورد عواقب جسمی، روحی و اجتماعی مصرف مواد اعتیادآور تحقیق کنید و این اطلاعات را با فرزندانتان به اشتراک بگذارید.

کمک تخصصی از مشاوران تحصیلی و پزشکی؛ اگر نگران سلامتی فرزندتان هستید، از یک مشاور یا روانشناس مجرب کمک بگیرید.

تقویت ارتباط با فرزندان؛ با فرزندتان در مورد نگرانی‌ها و مشکلاتش صحبت کنید.



**رونمایی بیش از ۱۲۰ اثر کمتر دیده شده ایران در ۱۱ استان**

علی‌داریابی، معاون میراث فرهنگی؛ در ۱۱ استان و ۱۴نمایشگاه، بیش از ۱۲۰ اثر کمتر دیده شده موزه ملی را به نمایش گذاشته‌ایم. در سال ۱۴۰۳ چند کار را در اولویت قرار داده‌ایم؛ نخست پایان پروژه‌های عمرانی از جمله موزه جیرفت و در ادامه نهضت مرمت بناها و نهضت آموزش و پژوهش در سراسر کشور است.

خبر کوتاه

## جام‌های زرین ۳۰۰۰ساله به گیلان بازگشتند

در نخستین روز از روز جهانی موزه‌ها و هفته میراث فرهنگی از جام‌های زرین «عمارلوی» و «کلورز» با قدمت ۳۰۰۰سال در موزه باستان‌شناسی شهر رشت پیش‌رونمایی شد. این جام‌ها به مدت یک هفته در موزه باستان‌شناسی رشت در معرض دید عموم قرار می‌گیرند و پس از آن دوباره به مخزن موزه ملی ایران بازمی‌گردند.

ولی جهانی، مدیرکل میراث فرهنگی استان گیلان در این باره گفت: این جام‌های کاوش‌های باستان‌شناسی دهه ۴۰ در منطقه عمارلو و کلورز شهرستان رودبار پیدا شد و از آن زمان تاکنون در موزه ملی ایران نگهداری می‌شد. جام عمارلو در کاوش‌های سال ۱۳۴۸ و جام کلورز در کاوش‌های باستان‌شناسی سال ۱۳۴۲ پیدا شد. این ۲ جام زرین، به شماره‌های ۴۳۶۴ و ۴۳۶۳ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

خبر روز

## آرامگاه خشایارشا در تهدید است؟

باران‌های اخیر، حفره‌ای بزرگ در پایین‌دست آرامگاه خشایارشا ایجاد کرده که در ادامه به یک شکاف طولی در محوطه نقش رستم منجر شده است.

به گزارش ایسنا، علیرضا عسگری چاوردی، مدیر پایگاه میراث جهانی تخت جمشید، معتقد است که آنچه در پیرامون آرامگاه پنجمین شاه هخامنشی رخ داده است، بیشتر فرونشست بوده و راهکاری نیز برای کنترل آن وجود دارد.

عسگری چاوردی می‌گوید: به دلیل آنکه ابراهه کارکردش را از دست داده، آب‌های سرریز شده از آبشار به سطح زیرین نفوذ پیدا کرده است و به باروی نقش رستم آسیب می‌زند، برای همین باید ابتدا حوضچه آرامش را که در بالای کوه است، احیا کنیم و بعد از خطر ریزش سنگ‌ها جلوگیری و ابراهه‌های دوره هخامنشی و ساسانی را پیدا کنیم تا ب به همان روش گذشته به بیرون از نقش رستم انتقال یابد.



**تولید ۷هزار و ۳۰۰ ساعت پویانمایی در ۵سال آینده**

فرزانه فخریان، مسئول راه‌اندازی بنیاد ملی پویانمایی ایران؛ دولت تا امروز نهاد مستقل تنظیم‌گر حامی و ناظر در حوزه پویانمایی نداشته است. در برنامه هفتم توسعه به این موضوع توجه شد تا دولت با تولید ۷هزار و ۳۰۰ساعت پویانمایی، میزان تولیدات این حوزه را در ۵سال آتی افزایش دهد.

## تأثیر نمرات امتحان نهایی در کنکور

شرکت یک میلیون و ۸۰۰هزار دانش‌آموز در امتحانات نهایی

دانش‌آموزان پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم از اول خرداد در امتحانات نهایی شرکت می‌کنند زیرا طبق مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی سوابق تحصیلی دوره متوسطه دوم در پذیرش دانشگاه‌ها تأثیر دارد. براساس این خبر یک میلیون و ۸۰۰هزار دانش‌آموز در امتحانات نهایی شرکت می‌کنند و برای پایه یازدهم و دوازدهم از ۱۱ عنوان درس و برای پایه دهم از ۱۲ عنوان درس امتحان نهایی گرفته خواهد شد. در کنکور سال ۱۴۰۳، سوابق تحصیلی، ۵۰درصدی دارد که ۲۸درصدی برای دروس عمومی و ۲۲درصد برای دروس اختصاصی است. دانش‌آموزان پایه دوازدهم از ۳۰ردیبهشت ۱۴۰۳ و دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم باید از ۳۱اردیبهشت ۱۴۰۳ در امتحانات نهایی شرکت کنند. طبق تأکید مسئولان وزارت آموزش و پرورش، سوالات امتحانات نهایی از کتاب درسی طراحی می‌شوند و طراحی سوالات چند روز قبل از برگزاری آزمون در قرنطینه و امنیت کامل و با کمک گروهی از دبیران با تجربه در مرکز انجام می‌شود.

**با شناسنامه در جلسه امتحان حاضر شوید**

وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد: دانش‌آموزانی که کارت ورود به جلسه امتحانات نهایی را دریافت نکرده‌اند صرفاً با

ارائه شناسنامه در جلسه آزمون حضور یابند.

هرچند که آموزش و پرورش پیش‌تر اعلام کرده بود دانش‌آموزان متقاضی شرکت در آزمون‌های نهایی از ساعت ۲۲، چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت برای دریافت کارت‌های ورود به جلسه امتحان اقدام کنند اما این فرآیند به‌دلیل مشکلات فنی در سامانه امکانپذیر نشد و این موضوع منجر به نگرانی دانش‌آموزان و خانواده‌ها شده است. این وزارتخانه دیروز در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: دانش‌آموزانی که موفق به دریافت کارت ورود به جلسه نشده‌اند از طریق مدرسه محل تحصیل خود از آدرس حوزه آزمون خود مطلع خواهند شد. بدیهی است این گروه از دانش‌آموزان صرفاً با ارائه شناسنامه می‌توانند در جلسه آزمون حضور یابند. آن گروه از متقاضیان ایجاد و ترمیم سابقه تحصیلی که موفق به دریافت کارت ورود به جلسه نشده‌اند با مراجعه به ادارات آموزش و پرورش مناطق، از محل حوزه آزمون خود مطلع خواهند شد و با ارائه مدرک شناسایی معتبر و عکس‌دار در حوزه حضور می‌یابند.

# رمزگشایی از پیام‌های الواح هخامنشی

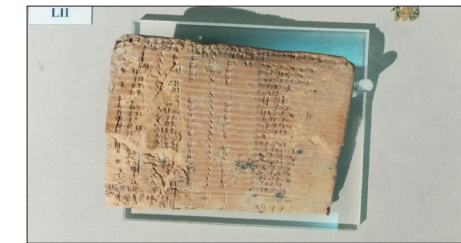
گزارش همشهری از موضوع گِلِ نبشته‌های رومنایی شده الواح هخامنشی در موزه ملی ایران

نیویورک برای شرکت در اجلاس عمومی سازمان ملل موفق به بازگرداندن ۳۵۰۶ لوح هخامنشی ایران در ادامه استرداد الواح هخامنشی به کشور شد. صبح دیروز اما از میان الواح هخامنشی بازگردانده‌شده

**گزارش**
**محمدباریکانی**

روزنامه‌نگار

رئیس‌جمهور در سفر سال گذشته خود به



**سرشماری گله‌ها و دامداران‌ها؛** در چند ستون به بررسی رشد گله‌های دام و نام‌گله‌داران مسئول ذکر شده‌است.



**سند ۶هزار درخت کاشته‌شده؛** بررسی وضعیت ۶هزار درخت میوه شامل زیتون، سیب، به، توت و گلابی در حوالی تخت جمشید.



**جیره نیزه‌بران؛** آرد و نوشیدنی نیزه‌بران که وظیفه پیام‌رسانی در یوش و خشایارشا، ثبت کارگران، لُبار سلطنتی و سفر رسمی داشتند.



**یک هندی در دربار هخامنشی؛** رسید انجیر از سوی «ایتمه» از هندوستان نشانه جایگاه والای او در دربار هخامنشی است.



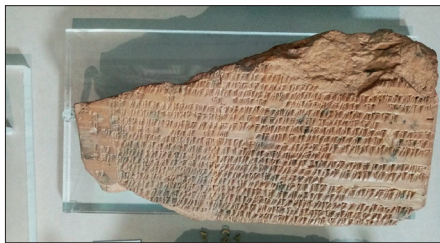
**تبادلات مالی همسر داریوش؛** ۲۰۱کارگر پارچه‌باف در شیراز که در خدمت «پرديچه» همسر داریوش بودند جیره جو گرفتند.



**آرایشگر داریوش پیدا شد؛** آرایشگر داریوش هخامنشی که اهل منطقه «گنداره» بود و به «سلمانی‌شاه» معرفی شده است.



**احشام‌ارسانی از سوی شهرپ ماده؛** ۱۵۴۹رأس گوسفند و بز و ۹۶رأس قوچ و بز نر از سوی میتره‌نه، شهرپ ماده، ارسال شد.



**جیره غذایی کارگران و دیوانسالاران؛** ثبت حجم میوه مختص کارگران، مقامات و کاتبان آرامی و کارگران یونانی و مراسم قربانی



**جیره زنان یافته؛** رسید جیره جو به گروهی از بافندگان که حدود دو سوم اعضای آن زنان بودند و سرپرست‌شان نیز زن بود.



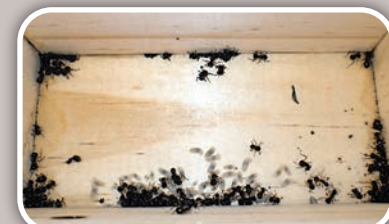
## گربینویج

## آرایش در سکوت



سالن‌های آرایشگاه‌ها در سراسر دنیا، جای پر سر و صدایی هستند و معروف است که مشتری‌های بخت برگشته، مجبورند صداهای آرایشگران و دیگاران را تحمل کنند. حالا سالن‌های آرایشی‌ای در آمریکا رواج پیدا کرده‌اند که آرزوی مشتری‌های کم حرف و تودار است: آرایشگاه‌های سکوت! این سالن‌ها، خدمات «وقت آرایش ساکت» را راه انداخته‌اند که با استقبال زیادی هم مواجه شده است. فرمول کار بسیار ساده است: نه آرایشگر و نه مشتری، هیچ کدام با هم حرف نمی‌زنند؛ به همین سادگی. البته همه می‌دانیم که سکوت در آرایشگاه‌ها، چه مردانه و چه زنانه، چندان هم مسئله ساده‌ای نیست. این مدل قرار آرایشگاهی از دوران کرونا، یعنی زمانی که مردم از انتقال ویروس به‌خاطر صحبت کردن بدون ماسک می‌ترسیدند، شکل گرفت. بعد از کرونا، یک سالن همین شیوه را ادامه داد و حالا آرایش بدون حرف و گپ، مشتریان بیشتری جلب می‌کند.

## مورچه‌های حقه‌باز!



دانشمندانی که روی گونه‌های جانوری در یک جزیره در استرالیا تحقیق می‌کنند، چیزی را در یک دسته مورچه دیده‌اند که آنها را حیرت زده کرده است. آنها در بررسی این گونه خاص از مورچه، متوجه شدند که تمامی آنها مرده‌اند و حرکت نمی‌کنند، برای همین همه آنها مرده فرض کردند، اما بعد از مدتی، متوجه شدند یکی از آنها بعد یکی دیگر و در نهایت همه آنها تکان می‌خورند. در بررسی‌های بیشتر مشخص شد که این مورچه‌ها، برای اینکه خطر رفع شود و حیوانات مهاجم آنها را رها کنند، به‌صورت دسته‌جمعی خودشان را به مرگ می‌زنند. این ترسند، در طبیعت شناخته شده است و حیوانات زیادی این کار را می‌کنند اما اینکه به‌دسته از جانوران به صورت گروهی این کار را کنند، دانشمندان را شگفت زده کرده است.

## عکس خانه



یک مرد مسن از سیل ویرانگر در منطقه کانوئاس در بزرگ‌ترین نجات داده شده است. این سیل بیش از ۷۰ هزار خانه را در این منطقه ویران کرده و ده‌ها هزار نفر را آواره کرده است. سیل بعد از آن شهر کانوئاس را در بر گرفت که آب رودخانه گویابار طغیان کرد و زندگی عادی مردم را مختل کرد. در هفته‌های اخیر، سیل بارها بزرگ را وارد بحران کرده است. تغییرات اقلیمی واز بین رفتن پوشش درختی و گیاهی بومی، یکی از عوامل بروز وضعیت فعلی است.

## شهر جای تو نیست

پلیس راهور از ممنوعیت تردد خودروهای آفرود در خیابان‌های شهر خبر داده است

## فاطمه عباسی

یک اتومبیل شاسی بلند دیگر کوه و جنگل و کویری نیست. کوه و جنگل و کویری که با صدایی مهیب انواع موانع را پشت سر می‌گذارد تا شما قدرت رانندگی‌تان را به رخ بکشید و آدرنالین خون‌تان را بالا ببرد. بین همه ورزش‌ها و تفریحات جدیدی که چند سالی است بین مردم و به خصوص جوانان جویای ماجراجویی و هیجان، جا باز کرده‌اند، آفرود سواری و سافاری از همه پر رنگ تر به نظر می‌رسند. این روزها جوانان زیادی با ماشین‌های مخصوص آفرود و سافاری به دل کوه و جنگل و بیابان می‌زنند تا تجربه جدیدی از یک ورزش هیجان‌انگیز کسب کنند.

واقع شده، اما بحث ما فعلا این بخش ماجرا نیست و قرار است به یکی از موانعی که سر راه رانندگان خودروهای آفرود است اشاره کنیم؛ مانعی که هیچ جوره نمی‌توانند از آن عبور کنند. ماجرا این است که بسیاری از آفرودسواران علاوه بر کوه و بیابان با همین خودروها در شهر هم تردد می‌کنند که پلیس راهور به این موضوع واکنش نشان داده و اعلام کرده که خودروهای آفرود با توجه به قوانین و مقررات فعلی راهنمایی و رانندگی، اجازه تردد در معابر عمومی را ندارند. یعنی همان‌طور که خودروهای شش‌په‌ری را نمی‌توان به آفرود تبدیل کرد و غیرقانونی است، خودروهای دستکاری شده آفرود هم اجازه ورود به شهر را ندارند و اگر لازم باشد که در معابر عمومی جابه‌جا شوند باید به‌صورت معموله و روی کفی و یدک حمل شوند.

پلیس معتقد است که این خودروها می‌توانند

برای معابر عمومی و شهروندان مشکل ایجاد کنند و اگر در شهر تردد کنند، حتما توقیف و جریمه خواهند شد.

این قانون قرار است خیلی سفت و سخت اجرا شود و بهتر است اگر راننده خودروی آفرود هستید، فکر و پراژ دادن با این ماشین را در خیابان‌ها و بزرگراه‌های شهر از سر تا سر بیرون کنید و برای هیجان، راهی کویر و جنگل شوید.

پلیس معتقد است که این خودروها می‌توانند برای معابر عمومی و شهروندان مشکل ایجاد کنند و اگر در شهر تردد کنند، حتما توقیف و جریمه خواهند شد.



## عکس روز

## سربع تر از باد

وقتی کورس شروع می‌شود، تمام دنیا متوقف می‌شود به جز اسب و جابک سوارش که با دارا هم پشت سر می‌گذارند - بجنورد، کورس اسب‌دوانی بهار / عکس‌ها: ایرنا



## خوش خبر

## پرواز قلب‌اهدایی

چشم‌هایشان به آسمان بود و گوش‌هایشان منتظر صدایی حتی که قرار بود از پس ابرها بیرون بیاید و امانتی از شمعند را به دست کادر درمان بیمارستانی در تهران برسانند؛ امانتی که ۳۵ سال در سینه مهربان مرد جوان اهوازی تپیده بود. و حالا سوغات زندگی بود برای بیمار اهل تهران که دیگر امیدی به تیش‌های قلبش نبود. پس از اعلام رضایت خانواده اهوازی، اعضای بدن جوان مرگ مغزی شده‌اش اهدا شد و قلب او برای زندگی کردن در کالبدی دیگر و زندگی بخشیدن ابتدا از طریق بالگرد اورژانس و سپس با هواپیمای جت فالکون اورژانس از اهواز به بیمارستان شهید رجایی تهران منتقل شد تا نفس دوباره‌ای باشد برای بیمار در انتظار پیوند قلب. بیماری که به زندگی برگشت، قهرمانان بزرگی که به اهدای عضو رضایت دادند و تلاش کادر درمان خبر خوب امروزمان را تکمیل کرد.



## کار جالب سرهنگ دل‌سوز

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که از روی حواس پرتی، ماشین‌تان را با شیشه پایین پارک کرده و رفته باشید. یکی از هموطنان ساکن کهنکلیو به پور احمد هم این اتفاق را تجربه کرده اما به نوعی دیگر. او گفته: «ماشینم را جایی پارک کرده بودم و شیشه ماشینم پایین بود. الان اومدم دیدم کلاه به نظامی اینجاست و برایم زیر کلاه نوشته‌ای گذاشته که باتوجه به اینکه شیشه ماشینم پایین بود این کلاه را گذاشتم توی ماشین که بدونند برای یک نظامی است و نتوند دست به چیزی بزنند، واقعا به اندازه یک سال حال خوب به من تزریق کرده این آقای گل!» با پیگیری این شهروند مشخص شد کلاه متعلق به جناب سرهنگ حیدری، معاونت آموزشی نیروی انتظامی بوده، مردی با دل بزرگ که کار زیبایی انجام داده. راننده ماشین هم کار زیبای این سرهنگ نیروی انتظامی را رسانه‌ای کرده که بارها در فضای مجازی منتشر شده و بیش از ۴۰ هزار بازدید داشته است.



ببینید خداکیلی ما چه املایی تو مملکت دارما

## چهره روز



احمد رضا احمدی  
شاعر، نویسنده  
(۱۳۰۹ دیپهشت ۱۳۱۹-۱۳۰۲)

## شاعر تنهایی

احمد رضا احمدی، استاد معنا بخشدین به اتفاقات و لحظات معمولی زندگی بود. از دل هر اتفاق با هر جریان روزمره‌ای یک مفهوم یا یک شعر در می‌آورد. اگر چه او به‌عنوان یکی از تأثیرگذاران بر شعر معاصر شناخته می‌شد، اما در زمینه ادبیات، نقاشی، موسیقی، سینما و... هم فعال بود. آنچه در ادامه می‌خوانید، بخشی از نظرات چهره‌های معروف درباره احمد رضا احمدی است.



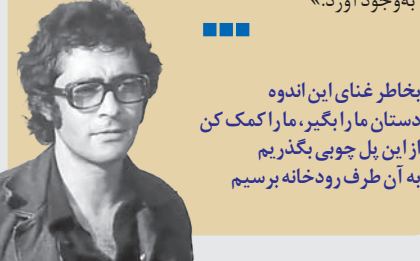
مسعود کیمیایی، کارگردان قدیمی و شناخته شده سینمای ایران بعد از مرگ شاعر، برای احمد رضا احمدی نوشت: «... نمی‌دانم برایت چه بنویسم. از این حرف‌های ما گذشته است. چقدر در تلویزیون شاعر بودی و جنگنده و خسته، اما پیر نبود. آن کس که ندانند شعرهای تو شبیه شعرهای هیچ شاعری نیست تقصیری ندارد. من استعداد سینما دارم، اما استعداد زندگی ندارم. بلدی می‌خواهد. در جوانی جامی به جامت زدم و تا پیری مست ماندم. من بلد نیستم برای تو «زیبا» بنویسم. آفتاب لب بام است و ما هنوز سردمان نیست.»

فروغ فرخزاد نیز در نامه‌ای به او نوشته بود: «هر چیزی که به‌وجود می‌آید و زندگی می‌کند تابع یک سلسله فرم‌ها و حساب‌های مشخصی است و در داخل آنها رشد می‌کند. شعر هم همین‌طور است و اگر تو یگویی نه و دیگران بگویند نه به‌نظر من اشتباه می‌کنند. اگر نیرویی را در یک قالب مهار نکنی، آن نیرو را به‌کار نگیری و هدر داده‌ای. حیف است که حساسیت تو هدر برود و حرف‌های قشنگ و جاندار تو فرم هنری را پیدا نکنند. یک روز خواهی فهمید که من راست می‌گفتم. خیلی نوشتیم. امیدوارم خسته‌ات نکرده باشم. برای من نامه بنویس. خوشحال می‌شوم. مرا خواهر خودت حساب کن. اگر من دیر به‌دیر می‌نویسم در عوض زیاد می‌نویسم و در نتیجه جبران می‌شود.»



عباس کیارستمی، فیلمساز معروف و صاحب سبک سینما درباره احمد رضا احمدی گفته بود: «احمد رضا شاعر پاره‌وقت نیست. او شاعر تمام‌وقت است و حتی اگر کسی نشناسدش به وقت امور روزمره، هم از سخن گفتن و حتی خرید روزانه‌اش در بقالی می‌شود فهمید نسبتش را با هنر و با شاعری.»

شمس لنگرودی، شاعر نیز درباره احمد رضا احمدی گفته: «بما پوشیح می‌گفت شعر حتما باید وزن داشته باشد، حتما پیام‌رسان باشد و حتما نمادین باشد و نخستین کسی که سر بلند کرد و گفت لازم نیست شعر وزن داشته باشد، لازم نیست نماد داشته باشد و لازم نیست پیام داشته باشد، احمد رضا احمدی بود، با کتابی به نام «طرح» که در سال ۱۳۴۱ منتشر کرد. جایگاه احمد رضا احمدی آن بود که زیبایی‌شناسی شعر نور را که با مختصاتی مشخص قوام پیدا کرده بود به هم ریخت و زیبایی‌شناسی مدرن دیگری را به‌وجود آورد.»



بخاطر غنای این اندوه  
دستان ما را بگیر، ما را کمک کن  
از این بل بوی بگذریم  
به آن طرف رودخانه برسیم





# دلتنگی زوج

## اشکان دژاگه هم مثل رضا قوچان نژاد از فوتبال رفت دو عزیز کرده فوتبال ایران که همیشه محترم خواهند ماند

بعد از چیزی حدود یک فصل دوری از فوتبال، در واپسین هفته‌های لیگ بیست و سوم، سرانجام اشکان دژاگه به این نتیجه رسید که با انتشار یک پیام ساده، صمیمی و متواضعانه، بازنشستگی اش از دنیای فوتبال را اعلام کند. به این ترتیب قصه یکی از دوست‌داشتنی‌ترین بازیکنان این سالیان فوتبال ایران برای همیشه به پایان رسید؛ فوتبالیست خوش سابقه‌ای که با وجود بازی در لیگ‌های آلمان، انگلیس و حتی تیم‌های ملی پایه آلمان، پذیرفت برای تیم ملی ایران به میدان برود و از قضا هر چه هم در توان داشت برای این تیم گذاشت. از زمان اعلام خداحافظی اشکان، بیش از هر چیز دیگری در مورد خطای بنالتی نادیده گرفته شده زابلتا روی او، در بازی ایران و آرژانتین در مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۱۴ سخن گفته شده است؛ تویی که اگر بنالتی گرفته می‌شد، شاید بزرگ‌ترین برد تاریخ فوتبال ایران رقم می‌خورد و پس از آن صعودی بی‌سابقه به مرحله حذفی جام جهانی امانت شد.

یکی از ویژه‌ترین واکنش‌ها را به خداحافظی اشکان، رضا قوچان نژاد نشان داد. کوچی به شوخی خطاب به دوست قدیمی اش نوشت: «یادت باشد من کمی از تو بهترم!» این دو نفر، یکی از خواستنی‌ترین زوج‌های تاریخ فوتبال ایران بودند؛ کسانی که از اروپا برای کمک به تیم سرزمین پدری‌شان آمدند و عالی بودند. نه تلاش و جنگجویی دژاگه به آسانی از یادها خواهد رفت و نه گل‌های حساسی که همیشه رضا سر بزنگاه‌ها به ثمر می‌رساند. هر دوی این بازیکنان هم به شکلی غیرمنتظره از فوتبال کنار رفتند. تا آخرین روزها همیشه شایعاتی در مورد حضور اشکان یا کوچی در پرسپولیس و استقلال به گوش می‌رسید اما در نهایت هم هیچ‌گاه این اتفاق رخ نداد و البته آنها برای جاودانگی نیازی هم به این حضور نداشتند. دژاگه و قوچان نژاد همیشه احترام حداکثری هواداران فوتبال را با خودشان خواهند داشت. آنها یادآور روزهایی هستند که حال همه ما بهتر بود.

### اتفاق روز

## قهرمانی پنجگم

تیم ملی تکواندو بعد از ۸ سال با ۳ مدال طلا یک نقره و یک برنز قهرمان آسیا شد

بیست و ششمین دوره مسابقات تکواندو قهرمانی آسیا روز گذشته در کشور ویتنام به پایان رسید و تیم ایران موفق شد پس از ۸ سال به عنوان قهرمانی برسد. ایران که با شوک حذف ۲ المپین خود در این مسابقات مواجه شده بود، توانست شرایط را به نفع خودش تغییر دهد و با کسب ۳ مدال طلا، یک نقره و یک برنز بالاتر از تیم‌های کره جنوبی و ازبکستان قرار بگیرد.

بالاتر از کره جنوبی و ازبکستان ۳ مدال طلای ایران را مهدی حاج‌موسایی در وزن ۵۸-، محمدحسین یزدانی در وزن ۸۷- و آریسن سلیمی در وزن ۸۹- کیلوگرم به دست آوردند. علی خوش‌روش در وزن ۸۰- کیلوگرم و مهراون برخوردراری در وزن ۸۷- کیلوگرم هم در فینال باختند و نقره گرفتند. ۲ مدال برنز ایران هم به نام ابوالفضل زندی در وزن ۵۸- کیلوگرم و متین رضایی در وزن ۶۳- کیلوگرم ثبت شد اما مدال نقره برخوردار و برنز زندی به دلیل اینکه از طریق سهمیه مسابقات جام ریاست فدراسیون جهانی بودند، در رتبه‌بندی کلی مدال‌ها محاسبه نشد. تیم‌های کره جنوبی با ۲ مدال طلا، ۲ نقره و یک برنز در رده دوم قرار گرفت و ازبکستان سوم شد. مجید افلاکی، سرمری تیم ملی تکواندو در پایان این رقابت‌ها به عنوان بهترین مربی آسیا و مهدی حاج‌موسایی به عنوان فنی‌ترین بازیکن قاره انتخاب شدند. ایران پیش از این سال‌های ۲۰۰۸، ۲۰۱۰، ۲۰۱۴، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۶ به مقام قهرمانی دست یافته بود.

نتایج این مسابقات برای زنان ایران زیاد خوشایند نبود و مهم‌ترین دلیل آن هم حذف ۲ المپین بود. مبینا نعمت‌زاده در وزن ۴۹- و ناهید کیانی در وزن ۵۳- کیلوگرم سهمیه بازی‌های ۲۰۲۴ پاریس را دارند؛ نفری که خیلی زود از دور مسابقات کنار رفتند. ملیکا میرحسینی در وزن ۷۳- و سعیده نصیری در وزن ۴۶- کیلوگرم زنان نیز به ترتیب صاحب مدال‌های نقره و برنز شدند. سال گذشته ناهید کیانی توانسته بود تنها طلای ایران را کسب کند که بازتاب خبری گسترده‌ای نیز داشت. کیانی در گرند پری هم مدال نقره گرفت تا یکی از امیدهای ایران برای کسب مدال در المپیک پاریس باشد. حذف زود هنگام او از قهرمانی آسیا و پیش‌تر بازی‌های هانگزو تگرانی‌هایی را در آستانه المپیک پاریس ایجاد کرده که باید دید کادر فنی برای بازگشت کیانی به کورس قهرمانی چه تدبیری خواهد اندیشید. مینو مداح، سرمریگری تیم ملی تکواندو زنان را برعهده دارد. تیم ایران سال ۲۰۲۲ با ۳ مدال طلا عنوان قهرمانی آسیا را کسب کرده بود.

### چهره روز

## فعلا تراکتور را بی‌خیال!

شایعه پیشنهاد ۱۲۰ میلیاردی به علیرضا بیرانوند و سایر قضایا

هنوز فصل نقل و انتقالات شروع نشده، برخی رسانه‌ها استنارت حرف و حدیث‌های مربوط به این دوران را زده‌اند و روزی یک ستاره را به یک تیم جدید می‌برند. وضعیت طوری است که تاکنون نصف بازیکنان پرسپولیس به تراکتور پیوسته‌اند و بقیه هم توی راه هستند! در همین راستا، علیرضا بیرانوند آخرین نفری است که گفته می‌شود از تیم تریزی پیشنهاد دارد. چقدر؟ ۱۲۰ میلیارد تومان! روشن نیست این اعداد و ارقام از کجا می‌آیند. پارسال هم گفته می‌شد یک اسپانسر پیدا شده که در ازای استقلال شدن بیرو حاضر است ۱۰۰ میلیارد تومان بپردازد اما بعد از کلی هیاهو آخرش بیرانوند در پرسپولیس ماند و آن اسپانسر هم پولش را گذاشت توی جیبش، بدون اینکه یک‌دهم آن را صرف خرید بازیکنان دیگر کند! به هر حال بعضی از این اخبار واقعا عجیب هستند و خواسته‌ها یا ناخواسته جنبه بازار گرمی برای بازیکنان پیدا می‌کنند. وقتی شما می‌گویید یک بازیکن از باشگاهی دیگر ۱۰۰ یا ۱۲۰ میلیارد پیشنهاد دارد، باشگاه نگویند بخت خودش حداقل باید نصف این رقم را جور کند تا بتواند وارد مذاکرات شود! از همه اینها گذشته دست‌کم در مقطع فعلی به نظر نمی‌رسد تراکتور گزین خوبی برای شایعه‌سازی باشد؛ باشگاهی که مالکش در حال پس دادن آن است و تکلیف سرمری‌اش هم روشن نیست چطور می‌تواند به بیرانوند یا هر بازیکن دیگری پیشنهاد نجومی بدهد؟ پس تا اطلاع ثانوی تراکتور را بی‌خیال شوید دوستان شایعه‌پرداز!

PARIS 2024

068 روز مانده تا المپیک

EURO2024 GERMANY

026 روز مانده تا یورو

بخش زنده

لیگ برتر انگلیس

ار سنال 18:30

اور تون

منجستر سیتی 18:30

وستهم

لالیگا اسپانیا

بار سلونا 20:30

رایوویه کائو

ویار نال 20:30

ر نال مادرید

لیگ یک فرانسه

پاری سن ژرمن 22:30

برنامه بازی

لیگ اروپا- فینال چهارشنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۳

اتلانتا 22:30

بایر لور کوزن

لیگ قهرمانان اروپا- فینال شنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۳

ر نال مادرید 22:30

دور تموند

www.hamshahrimarket.com

تخفیف ویژه در سایت

عجوبه‌های تاریخ فوتبال در قاب همشهری تماشاگر

راز جاودانگی

# تغییر چهره

تیم ملی والیبال زنان با جوانانی که به تازگی خودی نشان داده‌اند، امیدوار است این بار در آسیا اتفاق خوبی رقم بزند

تیم ملی چهره جدیدی پیدا کرده است؛ جوان است و قدبلند و البته سسر وزن. این نتیجه سیاست‌های فدراسیون والیبال و سختگیری‌های پدیده بلوری زاده، سرمربی تیم ملی، است. تیم برای سومین دوره چلنج کاپ آسیا آماده می‌شود؛ مسابقاتی که سوسومین حضور دارد و اگر چه تقریباً همه‌ساله در جازده، ولی این بار با تغییراتی که ایجاد شده همه به اتفاق جدید امیدوارند و به پنجاه‌هشاد اعتماد بیشتری دارند. این را می‌شد در آخرین تمرین تیم در تهران دید؛ هر چند میلاد تقوی، رئیس تازه به مسند نشسته فدراسیون، نمی‌خواهد به تیم استرس وارد شود و خطاب به آنها می‌گوید: «انتظار ایجاد نمی‌کنیم که استرس بگیرد؛ فقط طوری بازی کنید که همه بگویند حق‌شان برد بود.» اما کیست ندانند هر تیمی به هر مسابقه‌ای که می‌رود، تنها چیزی که باید به دست بیاورد، سکو و مدال است. فریا محمدیان، نایب‌رئیس فدراسیون، قبول دارد که والیبال زنان به رشدی که در این چند سال باید به آن می‌رسیده‌تر نشده است. او معتقد است که هم‌زمان باید چند کار برای تیم انجام شود: «قبل از هر چیز باید روی شاخص انتخاب بازیکن‌ها و باشگاه‌ها و به ریز آموزش‌ها توجه شود. زنان به یک مربی خارجی که در فضای کاری خودش موفق بوده باشد، نیاز دارند.» اما مسئله مهم‌تر که زنان به آن نیاز دارند و بارها درباره‌اش صحبت کرده‌اند، کار پایده‌ای است: «برای این کار خانم فتاح، مدرس فدراسیون جهانی، برای مربیان ما کلاس می‌گذارد تا آنها را با علم روز این رشته آشنا کند.» مورد آخری که محمدیان به آن اشاره می‌کند، برگزاری مسابقات دوستانه است. این مورد آخر شاید خیلی شدنی نباشد. تیم ملی مردان که برای گرفتن سهمیه المپیک به درویار می‌زند، قبل از لیگ ملت‌ها هیچ بازی دوستانه‌ای نداشت.



تیم‌ها در آسیا هستند. ژاپن چند روز پیش ترکیه را برد و چین هم ایتالیا را شکست داد. درست است که در آسیا کارمان سخت است ولی اینطور نیست که موفق نشویم. ما هر سال بهتر می‌شویم؛ به‌خصوص امسال که حتی روتین زندگی‌مان هم حرفه‌ای‌تر شده است. ما با گذشت زمان می‌توانیم نتایج بهتری بگیریم. البته از این هم نباید غافل شویم که توجه به تیم زنان هم بیشتر از قبل شده است.

تیم‌ها در آسیا هستند. ژاپن چند روز پیش ترکیه را برد و چین هم ایتالیا را شکست داد. درست است که در آسیا کارمان سخت است ولی اینطور نیست که موفق نشویم. ما هر سال بهتر می‌شویم؛ به‌خصوص امسال که حتی روتین زندگی‌مان هم حرفه‌ای‌تر شده است. ما با گذشت زمان می‌توانیم نتایج بهتری بگیریم. البته از این هم نباید غافل شویم که توجه به تیم زنان هم بیشتر از قبل شده است.

تیم‌ها در آسیا هستند. ژاپن چند روز پیش ترکیه را برد و چین هم ایتالیا را شکست داد. درست است که در آسیا کارمان سخت است ولی اینطور نیست که موفق نشویم. ما هر سال بهتر می‌شویم؛ به‌خصوص امسال که حتی روتین زندگی‌مان هم حرفه‌ای‌تر شده است. ما با گذشت زمان می‌توانیم نتایج بهتری بگیریم. البته از این هم نباید غافل شویم که توجه به تیم زنان هم بیشتر از قبل شده است.

## پراز انگیزه‌ها

ریحانه کریمی منتظر اتفاق جدید در سیاست می‌باشد. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌ها از یکدیگر برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

ریحانه کریمی یکی از بهترین‌های تیم است. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌ها از یکدیگر برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

ریحانه کریمی یکی از بهترین‌های تیم است. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌ها از یکدیگر برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

ریحانه کریمی یکی از بهترین‌های تیم است. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌ها از یکدیگر برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

ریحانه کریمی یکی از بهترین‌های تیم است. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌ها از یکدیگر برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

## بلوری زاده: این تیم ۵۲ کیلو وزن کم کرد



پدیده بلوری زاده به عنوان سرمربی تیمی که به چلنج کاپ آسیا می‌رود، چند مورد از خواسته‌های فدراسیون را اجرا کرده است. مورد اول انتخاب بازیکنان با شاخص‌های جدید بود. او می‌گوید: «از سال‌های پیش که مسابقات زیر ۱۶ سال به برنامه‌های فدراسیون جهانی اضافه شد، سیاست فدراسیون ما هم این شد که مثل والیبال پسرها، دختران هم برای تغییر نیاز دارند که کار را از رده‌های سنی پایین شروع کنند؛ تیم قدبلندتر شود، سرعت بازی بالاتر برود و انتخاب‌ها با سرعت‌شان زیاد است، البته جز چین.» در بین تیم‌های حاضر در فیلدینگ ایران و میزبان میانگین قدی بالاتری دارند. در تیم بلوری زاده چند اتفاق افتاده که مهم‌ترین آنها پایین آمدن وزن تیم است؛ «در مجموع، همه افرادی که به اردو آمدند، آنها هم به ماندند و آنها که رفتند، روی هم ۵۲ کیلو وزن کم کردند. برای ما مهم است که در والیبال زنان این فرهنگ ایجاد شود که فیزیک آنها باید با والیبال امروز دنیا همخوانی داشته باشد.» بلوری زاده حساسیت‌های خاص خودش را در مربیگری دارد؛ اینکه مربی بدنسازی هم تکنیک‌ها را درست به بازیکنان آموزش بدهد یا مربیان کار اضافه از بازیکنان نخواهند و موجب

پدیده بلوری زاده به عنوان سرمربی تیمی که به چلنج کاپ آسیا می‌رود، چند مورد از خواسته‌های فدراسیون را اجرا کرده است. مورد اول انتخاب بازیکنان با شاخص‌های جدید بود. او می‌گوید: «از سال‌های پیش که مسابقات زیر ۱۶ سال به برنامه‌های فدراسیون جهانی اضافه شد، سیاست فدراسیون ما هم این شد که مثل والیبال پسرها، دختران هم برای تغییر نیاز دارند که کار را از رده‌های سنی پایین شروع کنند؛ تیم قدبلندتر شود، سرعت بازی بالاتر برود و انتخاب‌ها با سرعت‌شان زیاد است، البته جز چین.» در بین تیم‌های حاضر در فیلدینگ ایران و میزبان میانگین قدی بالاتری دارند. در تیم بلوری زاده چند اتفاق افتاده که مهم‌ترین آنها پایین آمدن وزن تیم است؛ «در مجموع، همه افرادی که به اردو آمدند، آنها هم به ماندند و آنها که رفتند، روی هم ۵۲ کیلو وزن کم کردند. برای ما مهم است که در والیبال زنان این فرهنگ ایجاد شود که فیزیک آنها باید با والیبال امروز دنیا همخوانی داشته باشد.» بلوری زاده حساسیت‌های خاص خودش را در مربیگری دارد؛ اینکه مربی بدنسازی هم تکنیک‌ها را درست به بازیکنان آموزش بدهد یا مربیان کار اضافه از بازیکنان نخواهند و موجب

تیم ملی چهره جدیدی پیدا کرده است؛ جوان است و قدبلند و البته سسر وزن. این نتیجه سیاست‌های فدراسیون والیبال و سختگیری‌های پدیده بلوری زاده، سرمربی تیم ملی، است. تیم برای سومین دوره چلنج کاپ آسیا آماده می‌شود؛ مسابقاتی که سوسومین حضور دارد و اگر چه تقریباً همه‌ساله در جازده، ولی این بار با تغییراتی که ایجاد شده همه به اتفاق جدید امیدوارند و به پنجاه‌هشاد اعتماد بیشتری دارند. این را می‌شد در آخرین تمرین تیم در تهران دید؛ هر چند میلاد تقوی، رئیس تازه به مسند نشسته فدراسیون، نمی‌خواهد به تیم استرس وارد شود و خطاب به آنها می‌گوید: «انتظار ایجاد نمی‌کنیم که استرس بگیرد؛ فقط طوری بازی کنید که همه بگویند حق‌شان برد بود.» اما کیست ندانند هر تیمی به هر مسابقه‌ای که می‌رود، تنها چیزی که باید به دست بیاورد، سکو و مدال است. فریا محمدیان، نایب‌رئیس فدراسیون، قبول دارد که والیبال زنان به رشدی که در این چند سال باید به آن می‌رسیده‌تر نشده است. او معتقد است که هم‌زمان باید چند کار برای تیم انجام شود: «قبل از هر چیز باید روی شاخص انتخاب بازیکن‌ها و باشگاه‌ها و به ریز آموزش‌ها توجه شود. زنان به یک مربی خارجی که در فضای کاری خودش موفق بوده باشد، نیاز دارند.» اما مسئله مهم‌تر که زنان به آن نیاز دارند و بارها درباره‌اش صحبت کرده‌اند، کار پایده‌ای است: «برای این کار خانم فتاح، مدرس فدراسیون جهانی، برای مربیان ما کلاس می‌گذارد تا آنها را با علم روز این رشته آشنا کند.» مورد آخری که محمدیان به آن اشاره می‌کند، برگزاری مسابقات دوستانه است. این مورد آخر شاید خیلی شدنی نباشد. تیم ملی مردان که برای گرفتن سهمیه المپیک به درویار می‌زند، قبل از لیگ ملت‌ها هیچ بازی دوستانه‌ای نداشت.

تیم ملی چهره جدیدی پیدا کرده است؛ جوان است و قدبلند و البته سسر وزن. این نتیجه سیاست‌های فدراسیون والیبال و سختگیری‌های پدیده بلوری زاده، سرمربی تیم ملی، است. تیم برای سومین دوره چلنج کاپ آسیا آماده می‌شود؛ مسابقاتی که سوسومین حضور دارد و اگر چه تقریباً همه‌ساله در جازده، ولی این بار با تغییراتی که ایجاد شده همه به اتفاق جدید امیدوارند و به پنجاه‌هشاد اعتماد بیشتری دارند. این را می‌شد در آخرین تمرین تیم در تهران دید؛ هر چند میلاد تقوی، رئیس تازه به مسند نشسته فدراسیون، نمی‌خواهد به تیم استرس وارد شود و خطاب به آنها می‌گوید: «انتظار ایجاد نمی‌کنیم که استرس بگیرد؛ فقط طوری بازی کنید که همه بگویند حق‌شان برد بود.» اما کیست ندانند هر تیمی به هر مسابقه‌ای که می‌رود، تنها چیزی که باید به دست بیاورد، سکو و مدال است. فریا محمدیان، نایب‌رئیس فدراسیون، قبول دارد که والیبال زنان به رشدی که در این چند سال باید به آن می‌رسیده‌تر نشده است. او معتقد است که هم‌زمان باید چند کار برای تیم انجام شود: «قبل از هر چیز باید روی شاخص انتخاب بازیکن‌ها و باشگاه‌ها و به ریز آموزش‌ها توجه شود. زنان به یک مربی خارجی که در فضای کاری خودش موفق بوده باشد، نیاز دارند.» اما مسئله مهم‌تر که زنان به آن نیاز دارند و بارها درباره‌اش صحبت کرده‌اند، کار پایده‌ای است: «برای این کار خانم فتاح، مدرس فدراسیون جهانی، برای مربیان ما کلاس می‌گذارد تا آنها را با علم روز این رشته آشنا کند.» مورد آخری که محمدیان به آن اشاره می‌کند، برگزاری مسابقات دوستانه است. این مورد آخر شاید خیلی شدنی نباشد. تیم ملی مردان که برای گرفتن سهمیه المپیک به درویار می‌زند، قبل از لیگ ملت‌ها هیچ بازی دوستانه‌ای نداشت.

تیم ملی چهره جدیدی پیدا کرده است؛ جوان است و قدبلند و البته سسر وزن. این نتیجه سیاست‌های فدراسیون والیبال و سختگیری‌های پدیده بلوری زاده، سرمربی تیم ملی، است. تیم برای سومین دوره چلنج کاپ آسیا آماده می‌شود؛ مسابقاتی که سوسومین حضور دارد و اگر چه تقریباً همه‌ساله در جازده، ولی این بار با تغییراتی که ایجاد شده همه به اتفاق جدید امیدوارند و به پنجاه‌هشاد اعتماد بیشتری دارند. این را می‌شد در آخرین تمرین تیم در تهران دید؛ هر چند میلاد تقوی، رئیس تازه به مسند نشسته فدراسیون، نمی‌خواهد به تیم استرس وارد شود و خطاب به آنها می‌گوید: «انتظار ایجاد نمی‌کنیم که استرس بگیرد؛ فقط طوری بازی کنید که همه بگویند حق‌شان برد بود.» اما کیست ندانند هر تیمی به هر مسابقه‌ای که می‌رود، تنها چیزی که باید به دست بیاورد، سکو و مدال است. فریا محمدیان، نایب‌رئیس فدراسیون، قبول دارد که والیبال زنان به رشدی که در این چند سال باید به آن می‌رسیده‌تر نشده است. او معتقد است که هم‌زمان باید چند کار برای تیم انجام شود: «قبل از هر چیز باید روی شاخص انتخاب بازیکن‌ها و باشگاه‌ها و به ریز آموزش‌ها توجه شود. زنان به یک مربی خارجی که در فضای کاری خودش موفق بوده باشد، نیاز دارند.» اما مسئله مهم‌تر که زنان به آن نیاز دارند و بارها درباره‌اش صحبت کرده‌اند، کار پایده‌ای است: «برای این کار خانم فتاح، مدرس فدراسیون جهانی، برای مربیان ما کلاس می‌گذارد تا آنها را با علم روز این رشته آشنا کند.» مورد آخری که محمدیان به آن اشاره می‌کند، برگزاری مسابقات دوستانه است. این مورد آخر شاید خیلی شدنی نباشد. تیم ملی مردان که برای گرفتن سهمیه المپیک به درویار می‌زند، قبل از لیگ ملت‌ها هیچ بازی دوستانه‌ای نداشت.

### آگهی مزایده عمومی

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد تعدادی از اموال مزاد و اسقاط پزشکی و عمومی خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ روز کاری به نشانی: تهران - میدان نوسنید - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری زاده (صنایع سابق) - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آمار - مدیریت امور قراردادها - به شماره تلفن: ۲۷۹۵۱۴۷۹ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

### آگهی دعوت سهامداران جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده

(نوبت دوم) در شرکت آرشید نگار دشت (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۸۳۴۹ شتابه ملی ۱۵۴۶۱۱۶۹۸

به دلیل عدم حضور کلیه سهامداران در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ و به تعداد نرسیده‌تر جلسه بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت آرشید نگار دشت (سهامی خاص) مجدداً دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت که در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ صبح ۱۰ صبح در آدرس استان زنجان، شهرستان زنجان، بخش مرکزی، شهر زنجان، شهرک کارمندان فاز ۲، خیابان یازدهم غربی، قطعه ۲۸۷۵، طبقه همکف کدپستی ۳۵۱۲۹۵۲۳۷۷ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: انحلال شرکت

### آگهی تجدید مناقصه ۱۳/۱۰۶

شرکت توسعه آهن و فولاد گل گهر در نظر دارد «خرید متعلقات جنبی تیوب‌های ریفرمر به منظور تغییر سایز تیوب‌های ریفرمر واحد گوهر» را از طریق برگزاری مجدد مناقصه عمومی به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق:

- سایت اینترنتی شرکت به آدرس WWW.GISDCO.COM بخش مزایده ها و مناقصه ها اقدام نمایند.
- نشانی محل تحویل اسناد مناقصه:
- ۱- دفتر کارخانه: سیرجان، کیلومتر ۵ جاده شیراز، کیلومتر ۵ جاده اختصاصی مسخن گل گهر، کد پستی ۷۸۱۷۹۹۷۳۸ - دبیرخانه کمیسیون معاملات تلفن: ۰۳۴-۳۱۲۹۴۶۲
- ۲- دفتر تهران: میدان آرژانتین، خیابان الوند، خیابان سی و یکم غربی، پلاک ۱۲، کد پستی ۱۵۱۶۶۴۶۱۱ - تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۹۷۶۷۰ - نامبر: ۰۲۱-۸۸۱۹۴۰۳

مناقصه حاضر به صورت تک مرحله‌ای می‌باشد. بنابراین مناقصه گران می‌بایست پس از دریافت اسناد مناقصه، پیشنهاد خود را در سه پاکت جداگانه (شامل ضمانت‌نامه بانکی، اسناد فنی و پیشنهاد قیمت) مهر و موم شده در زمان و محل مقرر تحویل نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌های ۰۳۴-۳۱۲۹۴۶۲ و ۰۳۴-۳۱۲۹۴۶۲ پنجم آقای پورجعفرآبادی در روزهای شنبه الی چهارشنبه در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

نشانی ذکر است به پیشنهادهایی که دارای شرایط مشخص شده در مناقصه نبوده و همچنین خارج از زمان و مکان مقرر ارسال گردند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

آخرین مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۳/۰۳/۱۴

### خانۀ khaneh

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت خانۀ (سهامی خاص) در نظر دارد؛ عملیات تهیه، تأمین، بارگیری، حمل و بار اندازی مصالح و اجرای عملیات پی کتی، حمل خاک مازاد، فونداسیون، اسکلت کامل بتنی، سقف کاری، نما و... و کلیه عملیات مربوط به دیوار و محوطه پروژه ۱۸ ویلا مسکونی کاج شهرک خانۀ تهران به نشانی: تهران - کیلومتر ۳۰ اتوبان تهران - ساوه، بعد از خروجی رباط کریم - شهرک خانۀ تهران را به صورت ۱۰۰٪ تهاتر با املاک متعلق به شرکت خانۀ، به تشخیص صلاحیت معتبر در توان فنی، مالی، تکنیکالی و سوابق اجرایی مرتبط و حداقل دارای صلاحیت رتبه ۴ اینیه واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) از تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ ضمن در دست داشتن معرفی‌نامه، به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - خیابان دمشق - پلاک ۸ - شرکت خانۀ، دفتر امور قراردادها مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۹۹۱۰۱ داخلی ۲۰۱ تماس حاصل نمایند. ضمناً تضمین شرکت در مناقصه عمومی مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانۀ تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ می‌باشد؛ به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته باشد و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. بدیهی است، این شرکت، در رد یا قبول هر یک با تمام پیشنهادها، بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل یا ارائه مستندات باشد، مخیر است. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد، شرایط تکمیلی شرکت در مناقصه در اسناد موجود است و پیشنهاد دهندگان می‌بایست بک نسخه از شرایط مناقصه را دریافت و پس از امضاء و مهر نمودن آن، به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.

شرکت خانۀ

### فراخوان شناسایی پیمانکاران در زمینه نیازمندی‌های فنی شبکه

اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۰۸ - ۰۳

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تا با شناسایی پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت در زمینه نیازمندی‌های فنی شبکه در سراسر کشور فهرست پیمانکاران خود را به روزرسانی کند.

از تمامی شرکت‌های فعال در زمینه‌های «خدمات ساخت، اجرا، جابجایی و بروزرسانی (Modernization) سایت‌های ارتباطی»، «تأمین انواع تجهیزات پسیو و اکتیو شبکه در حوزه پروژه‌های فیبرنوری (FTTx) شامل مودم فیبر نوری (ONT)، دستگاه ترمنال خط نوری (OLT)، انواع مختلف فیبرنوری، میکرو داکت، مفصل و اجرای پروژه‌های فیبر نوری (زمینی و هوایی)»، «ساخت انواع دکل‌های ارتباطی، کمرینگ ضد سرتق و سایه‌بان»، «خدمات طراحی و ساخت انواع آنتن‌های شامل آنتن‌های ۱۶، ۲۴ و ۳۲ بانده مخابراتی و آنتن‌های مایکروویو»، «تأمین تجهیزات، اجرا و خدمات پسیو و اکتیو شبکه»، «راهکارها و زیرساخت‌های ارتباطی و سازمانی»، «خدمات نگهداری تأسیسات، ساختمان و مراکز داده»، «تأسیسات سرمایشی و گرمایشی»، «تولید انواع مودم 4G / 5G» و «تولید انواع باتری سیلد اسید و لیتیوم» دعوت می‌شود با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی sourcing.iranancell.ir، اطلاعات درخواستی را تکمیل و بازگردانی کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

sourcing@mtniranancell.ir ۰۲۱-۲۳۱۹۴۵۴۴

### آگهی مناقصه عمومی نوبت اول: شماره: ۱۴۰۳/۰۷

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات	میزان مبلغ سوره (نقدی و ضمانت‌نامه معتبر بانکی)	وضعیت اعتباری	شرایط مناقصی
۱	اجرای عملیات رنگ آمیزی آلمان و میلان های شهر در سطح محدوده منطقه	۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۱٪ نقدی / ۲۹٪ غیر نقدی	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌گذاری خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه
۲	اجرای عملیات اجاره و نصب داربست، اسپیس چادر در سطح منطقه ۱۹ و محله خلایق	۱۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	۱۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰٪	دارا بودن اسنادنامه مرتبط
۳	عملیات تهیه، طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بتر	۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۱٪ نقدی / ۲۹٪ غیر نقدی	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته آذین بندی و نورپردازی موقت از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌گذاری خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه
۴	عملیات آذین بندی و نورپردازی مناسبتی میدانی و معابر سطح شهر	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹۱٪ نقدی / ۹٪ غیر نقدی	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته آذین بندی و نورپردازی موقت از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌گذاری خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه
۵	اجرای نقاشی دیواری در سطح منطقه	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۶ ماه	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۲٪ نقدی / ۲۸٪ غیر نقدی	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌گذاری خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه
۶	سرویس و نگهداری پل های عابر پیاده معمولی در سطح منطقه	۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۲ ماه	۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰٪	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و یا اسنادنامه مرتبط. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه
۷	عملیات حفر چاه های جذبی جهت جمع آوری آبهای سطحی محدوده شهرداری منطقه ۱۹	۱۷۰۰۹۲۶۸۰۹۱۰	از زمان انعقاد قرارداد لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۱۵	۱۰۰٪	۱۰۰٪	ارائه گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت آب بار تبه مرتبط با مبلغ پیمان دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه

الف) مدت انجام خدمات: به شرح جدول فوق  
 ب) محل ارائه خدمات: به شرح جدول فوق  
 ج) شرایط مناقصی: به شرح جدول فوق  
 د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهاد: خانه آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادهای  
 ه) میزان سوره و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۴۰۴۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی در وجه شهرداری تهران و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانکهای استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق  
 ز) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌شود که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ

توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت تهران.ir/providers/http) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شکر، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.

ضمناً «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹**



Premier League

# نوار قهرمانی

سیتی - وستهم را گواردیولا می برد یا آرتتا؟

در بازی امروز احتمالاً سیتی می برد و برای چهارمین بار پیاپی قهرمان لیگ برتر می شود؛ رکوردی که هرگز هیچ باشگاه و مربی بزرگ دیگری به آن دست نیافته اند. وستهم در ۹ بازی آخر در ورزشگاه اتحاد حتی یک امتیاز از میزبان نگرفته و من سیتی هم ۴۲ مسابقه آخر خانگی خود را بدون شکست به پایان برده. تساوی منجسترسیتی در این بازی و برد آرسنال در بازی همزمان مقابل اورتون منجر به قهرمانی قرمزهای شمال لندن خواهد شد. این اتفاق باعث می شود ۲ امتیاز مدعی هم امتیاز شوند و آرسنال با تفاضل گل ۲+ نسبت به رقیب، پس از ۲۰ سال قهرمان لیگ شود.

این می تواند ششمین قهرمانی گواردیولا در لیگ برتر و چهارمین جام پیاپی او باشد. پس از فرگوسن با ۱۳ قهرمانی، سرمربی اسپانیایی می تواند در رده دوم پرافتخارترین مربیان تاریخ لیگ برتر بایستد.

گواردیولا در ۶ فصل اول حضور در من سیتی فصل را با پیروزی به پایان برد، غیر از فصل پیش که هفته آخر یک بر صفر به برنتفورد باخت. آنها که از فصل ۲۰۰۵-۰۶ تا ۲۰۰۸-۰۷ برای ۳ فصل پیاپی با شکست لیگ را به پایان بردند، سابقه نداشته که ۴ فصل پیاپی در هفته آخر شکست بخورند.

با توجه به مصدومیت ادرسون در بازی با تاتنهام و شکستگی استخوان کاسه چشمش، اورنگادرون دروازه خواهد ایستاد. این دروازه بان المانی در بازی با تاتنهام با درخشش خود سبب برد تیم گواردیولا شد. سیتی اورنگارا به طور رایگان از آرمینیا بیلفلد جذب کرده بود.

کالوین فیلیپس که پس از نیمکت نشینی در منجسترسیتی به وستهم قرض داده شده، در این بازی هم به دلیل مصدومیت ساق یا غایب است و مقابل تیم اصلی خودش به میدان نمی رود.

این نودو هشتمین و آخرین بازی مویز در لیگ برتر با عنوان سرمربی وستهم خواهد بود. هیچ سرمربی دیگری مثل این مربی اسکاتلندی (۳۷۰۱ درصده و مانند آن کوریشلی) برای وستهم در این رقابت ها نرخ برد ندارد. با این حال او مقابل گواردیولا تنها یک پیروزی و ۳ تساوی کسب کرده و ۱۵ مسابقه را باخته.

پیروزی ۳ بر یک در سیتامبر به این معنی بود که سیتی در ۱۶ بازی آخر خود در لیگ برتر بعد از باخت ۲ بر یک خانگی در سپتامبر ۲۰۱۵ مقابل وستهم (۲ برد و ۳ تساوی) شکست نخورده است.

وستهم در ۱۵ بازی از ۱۷ بازی خارج از خانه خود در لیگ برتر مقابل سیتی شکست خورده، به استثنای تساوی یک بر یک (نوامبر ۲۰۰۸) و برد ۲ بر یک (سپتامبر ۲۰۱۵).

چکش ها حداقل یک گل در ۱۷ بازی آخر خود در لیگ برتر در ورزشگاه اتحاد دریافت کرده اند. در لیگ برتر تنها تاتنهام است که در یک مقطع خاص و در بازی های پیاپی بیشتر (۱۸) در این ورزشگاه گل خورده.

گواردیولا پیش از این تنها یکبار یک فصل کامل را بدون شکست خانگی پشت سر گذاشته؛ با پارسلسونا در فصل ۲۰۰۹-۱۰. این در حالی است که سیتی می خواهد برای چهارمین فصل شکست ناپذیری در زمین خانگی را تجربه کند؛ فصل ۲۰۰۵-۰۶، ۲۰۱۱-۱۲ و ۱۹۲۰-۲۱.

چکش ها در ۲ بازی آخر خارج از خانه خود در لیگ برتر با نتیجه ۵ بر ۲ از کریستال پالاس و ۵ بر صفر مقابل چلسی شکست خورده اند و امروز آماده یک شکست پر گل دیگر هستند. آخرین تیمی که در ۳ بازی متوالی خارج از خانه بیش از ۵ گل دریافت کرد بلکبرن روروز (آوریل تا اگوست ۱۹۶۵) بود و خود وستهم هم آخرین بار در آوریل ۱۹۲۲ این کار را انجام داده بود.

هالند با ۲۷ گل زده در انتظار دومین جایزه آقای گلی در لیگ برتر است. کول پالمیر با ۲۲ گل و ایساک با ۲۰ گل در رده های بعدی هستند. آمار بیشترین گل زده در ۳ فصل اخیر لیگ برتر انگلیس: ارلینگ هالند ۶۳ گل، محمد صلاح ۶۰ گل و سون هیونگ مین ۵۰ گل. نکته اینکه هالند برای ثبت این آمار، فقط به ۲ فصل نیاز داشت.



# نوبت شمارش جوجه ها

تکلیف قهرمانی لیگ برتر انگلیس امروز بالاخره مشخص خواهد شد



یابانی و هفته سی و هشتم می شوند در حالی که نتایج بازی های امروز هیچ تأثیری در رده فعلی شان ندارد. لیورپول در رده سوم، استون ویلا در رتبه چهارم، وستهم در رده نهم و شفیلد یونایتد در جایگاه بیستم.

رقابت برای لیگ قهرمانان اروپا به پایان رسیده و هیچ رقابتی غیر از جدال ۲ تیم بالای جدول برای قهرمانی وجود ندارد. منجسترسیتی، آرسنال، لیورپول و استون ویلا تنها تیم های انگلیس در رقابت های فصل آینده خواهند بود.

بقیه سهمیه های اروپایی به این شکل توزیع می شود: تیم پنجم راهی لیگ اروپا می شود که فعلاً این رده در اختیار تاتنهام است. تیم ششم در صورتی که من سیتی قهرمان جام حذفی شود، به لیگ اروپا می رود و اگر منجسترسیتی یونایتد قهرمان جام حذفی شود، تیم ششم به لیگ کنفرانس می رود. تیم هفتم تنها در صورت قهرمانی منجسترسیتی در جام حذفی، جواز حضور در لیگ کنفرانس اروپا را به دست می آورد.

تاتنهام مقابل شفیلد یونایتد یک سقوط کرده است فقط به یک امتیاز نیاز دارد تا جایگاه پنجم و سهمیه لیگ اروپا را کسب کند، در حالی که هر چیزی غیر از پیروزی چلسی مقابل نورموت به معنای پنجم شدن اسپرز نیز خواهد بود.

نبرد فرار از سقوط هنوز به پایان نرسیده. لوتون روی کاغذ شانس ماندن دارد. این تیم ۱۳ امتیاز از ناتینگهام عقب است اما تفاضل گل آنها (۳-۱) به قدری بد است که برای سبقت گرفتن از ناتینگهام فارت در رده هفدهم، به نوسان ۱۲ گل در روز آخر نیاز دارند. این یک امکان ریاضی است اما بسیار بعید است؛ یعنی خودشان مثلاً صفر ببرند و ناتینگهام ۶ بر صفر ببازد. تقریباً می توان گفت که لوتون فصل آینده به برنلی و شفیلد یونایتد در چمپیونشیپ می پیوندند.

روز آخر فصل لیگ برتر فرا رسیده و امروز نوبت شمردن جوجه ها است. فصل پیش آرسنال ۳۰ هفته در صدر جدول بود اما با مصدومیت سالیبا، دور آخر مارا تن را به منجسترسیتی باخت. در این فصل به گواه همه کارشناسان انگلیسی تیم آرسنال بهترین تیم لیگ برتر بوده و با ثبت بهترین خط دفاع و حمله و ارائه نمایش های زیبا شایسته قهرمانی است اما من سیتی و گواردیولا به قهرمانی عادت کرده اند. با توجه به اختلاف ۲ امتیازی ۲ تیم، به نظر می رسد سیتی چهارمین قهرمانی پیاپی خود را هم به دست می آورد و رکوردی می زند که به قول گواردیولا لیورپول دهه ۸۰ میلادی، منجسترسیتی و آرسنال ونگر هم نتوانستند به آن دست یابند.

امروز آرتتا با یکی از تیم های سابقش یعنی اورتون که زمانی برای آنها بازی کرده، روبرو می شود. او باید آرسنال را به آخرین پیروزی فصل برساند و منتظر لغزش منجسترسیتی در بازی خانگی مقابل وستهم باشد. دیوید مویز احتمالاً آخرین بار روی نیمکت باشگاه لندن می نشیند و وستهم می خواهد برای فصل آینده مربی دیگری بیابد.

منجسترسیتی در ۴۲ بازی اخیر خانگی خود شکست ناپذیر بوده و از طرفی ۹ سال است که وستهم در خانه منجسترسیتی، حتی موفق به کسب یک امتیاز هم نشده است. هیچ نتیجه ای نمی تواند تبه وستهم را از نهم پایین تر یا بالاتر ببرد و هیچ انگیزه دیگری وجود ندارد. جام در دستان سیتی است، مگر آنکه معجزه رخ دهد.

سیتی از ماه دسامبر تا کنون شکست نخورده و ۸ بازی اخیر خود در لیگ برتر را برده و در هر کدام با حداقل ۲ پیروزی شده است. شانس قهرمانی آنها ۸۳٪ در صفر برابر ۱۶٫۳ درصد آرسنال است. در بازی های همزمان امروز (ساعت ۱۸:۳۰) هر امکانی وجود دارد. فقط ۴ تیم وارد روز

آرسنال برای قهرمانی باید اورتون را در هفته آخر برد و منتظر شکست یا تساوی منجسترسیتی در بازی همزمان مقابل وستهم باشد. اگر در این بازی آرسنال مساوی کند و حتی اگر سیتی بیازد، باز هم قهرمانی دور از دسترس خواهد بود چون در حال حاضر بین ۲ تیم اول جدول ۲ امتیاز فاصله وجود دارد اما تفاضل گل آرسنال یکی بهتر از سیتی است؛ ۸۹ گل زده، ۶۱ گل خورده و تفاضل ۲۸ برای آرسنال و ۹۳ گل زده، ۳۳ گل خورده و تفاضل ۶۰ برای سیتی. آرتتا در حالی امسک مقابل اورتون قرار می گیرد که در طول دوران بازی خود، از یک دوره ۶ ساله درخشان در اورتون لذت برده بود.

سرمربی اسپانیایی آرسنال در ۴ فصل حضورش در لیگ برتر (به عنوان سرمربی) هر فصل را با پیروزی به پایان برده که همه آنها در خانه بوده است. رکورد صد درصدی پیروزی او در هفته آخر بهترین نرخ در تاریخ این رقابت ها در کنار کریس کلمن است.

یک پیروزی روز آخر برای آرسنال، آنها را به ۸۹ امتیاز می رساند که تنها یک امتیاز کمتر از رکورد باشگاهی ۹۰ امتیازی است که توسط شکست ناپذیرها (خود آنها) در فصل ۲۰۰۴-۰۳ ثبت شده بود و ۲ امتیاز بیشتر از ۸۷ امتیازی که در قهرمانی فصل ۲۰۰۲-۰۱ به دست آوردند.

شاگردان میکل آرتتا در این فصل ۸۹ گل در لیگ برتر به ثمر رسانده اند که بیشترین گل توپچی ها در لیگ برتر از فصل ۶۴-۱۹۶۳ (۹۰) است. احتمالاً این رکورد امشب زده می شود.

اورتون تیم شکست خورده در هفته های پیاپی است. هیچ تیمی بیشتر از اورتون (۱۴ بار) در آخرین بازی خود در لیگ برتر شکست نخورده است. آنها در هفته آخر بازی را شمل می گیرند؛ به استثنای فصل ۲۲-۲۰ که به پیروزی مقابل بورتون در ایستگاه پیاپی نیاز داشتند. اگر امشب هم آنها بازی را ببرند، برای نخستین بار از فصل ۱۲-۲۰۱۱ که ۵ بار پیاپی (از فصل ۰۸-۰۷ تا ۲۰۰۷-۰۸) لیگ را با برد به پایان برده بودند، ۴ فصل پیاپی را بدون شکست یا مساوی ترک می کنند.

تاقی ها ۴۸ امتیاز جمع کرده اند و قاعدتاً باید در رده دهم باشنند اما به دلیل رعایت نکردن فیرو پالی مالی با ۸ امتیاز جریمه روبرو شده اند. آنها دور دور برده هستند و هفته گذشته با پیروزی یک بر صفر مقابل شفیلد یونایتد، به ۵ پیروزی در ۷ بازی آخر خود رسیدند.

آرسنال در ۲۷ بازی خانگی اخیر خود در لیگ برتر مقابل اورتون تنها یکبار شکست خورده (۲۲) و ۴ تساوی که تنها شکست شان به آوریل ۲۰۲۱ با نتیجه یک بر صفر برمی گردد.

توپچی ها در این دوره (۲۷ روبروی اخیر) ۳ بار با اورتون در هفته سی و هشتم بازی داشتند و هر ۳ بازی را بردند؛ ۴ بر ۲ فصل ۰۲-۰۱، پیروزی ۲ بر یک فصل ۱۷-۱۶ و برد ۵ بر یک در فصل ۲۲-۲۰۲۱.

اورتون در سپتامبر در کودیسون پارک بازی رفت را با تک گل ترسور واگنر کرد اما از فصل ۱۸-۲۰۱۷ پیش نیاامه که هر دو دیدار رفت و برگشت یک فصل را به آرسنال ببازند.

اورتون در ۱۰ بازی اخیر خارج از خانه خود در لیگ برتر بدون برد (۴ تساوی و ۶ شکست) بوده و در هیچ یک از این بازی های پیش از یکبار موفق به گلزنی نشده است. این طولانی ترین دوره بدون پیروزی خارج از خانه آنها تحت هدایت کرم می است. آخرین بار آنها با هدایت رونالد کومان بین فور به تا اکتبر ۲۰۱۷، ۱۲ بازی خانگی بدون پیروزی داشتند.

آرسنال بعد از زمان شکست ۲ بر صفر خانگی مقابل استون ویلا در ماه گذشته، ۵ بازی متوالی را برده و ۴ بازی را بدون گل خورده به پایان رسانده است.

توپچی ها در آخرین بازی فصل خود در لیگ برتر بیش از هر تیم دیگری پیروز شده و این کار را ۲۲ بار انجام داده اند که ۱۲ بار آن در همین ۱۲ فصل اخیر بوده است. آنها بهترین نرخ برد را در روز آخر فصل بین همه باشگاه های لیگ برتر دارند، با ۷۱ درصد. آرسنال از فصل ۰۵-۰۴ (شکست ۲ بر یک مقابل بیرمنگام سیتی) در آخرین بازی فصل خود نیاخته و از فصل ۹۳-۱۹۹۲ (۳ بر یک مقابل تاتنهام) در آخرین بازی خانگی شکستی نداشته است.

نکته مهم و آخر اینکه سال هاست هیچ تیمی نبوده که پیش از هفته پیاپی در صدر جدول نباشد اما قهرمان شود و نکته مهم تر اینکه آخرین بار آرسنال چنین معجزه ای کرد. آخرین تیمی که با شروع هفته آخر لیگ در صدر جدول قرار نداشت اما عنوان قهرمانی را کسب کرد، آرسنال فصل ۸۹-۱۹۸۸ بود، زمانی که لیورپول را در آنفیلد شکست داد تا جام را تصاحب کنند.

خسوس ناواس، کاپیتان ۳۸ ساله سویا اعلام کرد در پایان فصل و بعد از ۲۱ سال از جمع آندلسی ها جدا خواهد شد؛ ۶۸۸ بازی (بیشترین) و ۸ جام (بیشترین).

یونیتوس سال ۲۰۱۹ و دقیقاً در همین روزها (۱۷ ماه مه) تصمیم گرفت آنگری را اخراج کند و حالا در پنجمین سالگرد این اتفاق، برای دومین بار «مد مگس» را برکنار کرد.

کول پالمیر از جلسه بهترین بازیکن جوان این فصل لیگ برتر شد. پالمیر ۳۳ بازی، ۲۲ گل و ۱۰ پاس گل به نام خود ثبت کرد؛ میانگین تقریباً یک مشارکت روی گل در هر بازی.

قهرمانی سلطنتیک در لیگ اسکاتلند یک چیز عادی است. این تیم برای دوازدهمین بار در ۱۳ فصل اخیر قهرمان لیگ اسکاتلند شد. تنها یک فصل رنجرز با مربیگری استیون جرارد توانست بر سلطه سلطنتیک غلبه کند و قهرمان شود. شاید جای این دو باشگاه در لیگ برتر انگلستان خالی باشد.

## نگته بازی

### فقط آن صحنه ۴۰ میلیارد می ارزید

از جمله اخبار عجیب دیروز محکومیت باشگاه استقلال به پرداخت غرامت ۴ میلیارد تومانی به سجاد شهباززاده بود؛ عجیب از این نظر که نمی دانیم اصل قرارداد این بازیکن چقدر بوده که ۴ میلیارد تومانش مانده است! در هر صورت شهباززاده در آخرین دوره حضورش در استقلال آمار بسیار بدی به جا گذاشت و طی ۱۶ بازی لیگی، هیچ گلی نزد. با این حال وقتی خیر محکومیت استقلال از سوی شهباززاده منتشر شد، هواداران فوتبال بیش از هر چیز دیگری یاد فرصت‌سوزی عجیب و غریب این بازیکن در بازی برگشت نساجی و استقلال در فصل گذشته افتادند؛ تویی که سجاد از اقدام خراب کرد تا نوار بردهای پیاپی استقلال پاره شود و این تیم شانس قهرمانی را از دست بدهد. ۴ میلیارد کم است؛ فقط آن صحنه انصافاً ۴۰ میلیارد می ارزی. ■ ■ ■ ■

### خطری که از بیخ گوش یحیی گذشت

از مدت‌ها قبل خبر توافق یحیی گل محمدی با مدیران باشگاه تراکتور برای هدایت این تیم منتشر شد اما در نهایت به دلایل نامعلوم این وصال اتفاق نیفتاد. زمانی که حمید مطهری به عنوان سرمربی موقت تراکتور انتخاب شد، تقریباً هیچ کس شکی نداشت که به زودی یحیی هم به او ملحق خواهد شد اما در حالی که به ۳ هفته پایانی لیگ رسیدهایم و تراکتور از جام حذفی هم اوت شده، همچنان خبری از گل محمدی در تبریز نیست. ریز جریان دور ماندن یحیی از نیمکت قرمزهای آذر باجهان اعلام نشده اما با شرایط فعلی بعید به نظر می رسد گل محمدی حسرت نرفتن به تراکتور را بخورد، واکنش خشمگینانه هواداران تراکتور به شکست در جام حذفی طوری بود که حالا مالک باشگاه هم دنبال پس دادن تیم است، این یعنی عملاً همه چیز روی هواست. ■ ■ ■ ■

### به نظر هواداران هم توجه کن!

فرشید باقری، هافبک مس رفسنجان که تیمش در هفته آخر لیگ برتر با پرسپولیس بازی دارد، ابراز امیدواری کرده در پایان فصل، استقلال قهرمان لیگ برتر شود. باقری ۳۱ ساله اما در همین نقطه متوقف نشده و آرزو کرده روزی به جمع آبی پوشان برگردد. خوب به هر حال وقتی میلاد فخرالدینی یک دهه بعد از ملاقات شدن در استقلال دوباره در لیست خرید این تیم قرار می گیرد، طبیعتاً امثال باقری باید خیلی امیدوار باشند! با این حال بد نیست فرشید جان نیم‌نگاهی به واکنش‌های هواداران هم ببیند نظر آنها در مورد بازگشتش چیست! جالب اینجاست که رد پای او، ناخواسته در عدم جذب اوستون اورنوف هم به چشم می خورد؛ جایی که گویا جواد نکونام استخدام وینگر ازبک را به جذب باقری و فرشید اسماعیلی مشروط کرده بود اما این اتفاق رخ نداد. ■ ■ ■ ■

# دوستی پادشمن

روابط رامین رضاییان با استقلال‌ها، اغلب اوقات دوستانه بوده است



## بالذره آبی می شود؟

بعد از ابراز احترام اخیر رضاییان به هواداران استقلال، بار دیگر شایعه ای پخش شد این بازیکن سر زمین‌ها افتاده. با این حال باید در نظر گرفت که او در ۳۵ سالگی شرایط سنی دیگر نتواند هزینه‌های روانی و اجتماعی ترکیب چنین بومی را بپردازد. به علاوه استقلال در پوست او یعنی دفاع راست بازیکن آینده‌داری مثل صالح جردانی را در اختیار دارد و همه اینها یعنی احتمالاً رابطه رضاییان با استقلال‌ها به همان شکل دوری و دوستی باقی می ماند.

# بهترین‌ها از پرسپولیس بیشترین‌ها از استقلال

در تیم منتخب هفته بیست و هفتم استقلال بیشترین بازیکن را داشت اما پرسپولیسی‌ها بهترین امتیازات را گرفتند



۳ هفته بعد از گذشت به دروازه پرسپولیس، علیرضا بیرانوند با نمایش درخشانش مقابل هوادار به عنوان برترین بازیکن هفته بیست و هفتم لیگ انتخاب شد. سایت متریکا با توجه به مهار ضربه داخل چارچوب و همچنین سانرها و ارسال‌های تیم هوادار به علیرضا بیرانوند نمره ۸٫۶۱ اعطا کرده که برای انتخاب او به عنوان برترین بازیکن هفته کافی است. پرسپولیس مسابقه با هوادار را با گل برد و علاوه بر بیرانوند، زنده ۲ گل سرخپوشان هم در جمع برترین‌های هفته حضور داشت. عیسی آل کثیر در این بازی هشتاد و دو تا فقط امید عالی‌شاه به اندازه او شوت زده باشد. از هشتاد ال کثیر ۲ ضربه داخل چارچوب بود و ۲ ضربه تبدیل به گل شد تا او در نهایت به نمره ۸٫۲۴ برسد و به همراه بیرانوند به تیم منتخب هفته با بگذارد.

### بیشترین سهمیه برای استقلال

۱۱ بازیکن تیم منتخب این هفته کلاز ۴ تیم آمدند و تیم‌های دیگر هیچ سهمیه در میان برترین‌ها نداشتند. بیشترین نماینده را تیم استقلال داشت که بعد از برد یک بر صفر مقابل فولاد ۴ بازیکن این تیم سر از تیم منتخب هفته در آوردند. ایمان سلیمی که تک گل بازی را زد و ابوالفضل جلالی که پاس این گل را داد، به ترتیب با نمرات ۷٫۸۲ و ۷٫۹۸ به تیم منتخب هفته رسیدند. علاوه بر آنها ماشا رییوف و زبیر نیک‌نفس هم با نمرات خوبی که گرفتند به جمع ۱ نفر برتر رسیده‌اند. اما بهترین بازیکن استقلال همچنان ابوالفضل جلالی بود که برای دومین بار در این فصل عنوان بهترین بازیکن میدان را هم به دست آورد.

### ۴ بازیکن از برد ۴- یک

بعد از استقلال که با ۴ بازیکن بخش عمده تیم منتخب هفته را از آن خودش کرد، تیم نساجی با ۳ بازیکن صاحب بیشترین نماینده در این تیم بود. نساجی این هفته در زمین استقلال خوزستان یک بازی ۶ امتیازی انجام داد و به محض ورود به زمین تکلیف کار را مشخص کرد. بعد از برد ۴ بر یک در این میدان، وحید محمدزاده، محمدرضا حسینی و محمدرضا آزادی از جمع نساجی‌چی‌ها در تیم منتخب قرار گرفتند. از این بین محمدرضا آزادی با ۲ گلی که زد و نمره عالی ۸٫۳۱ که گرفت، بهترین بازیکن تیمش و دومین بازیکن برتر هفته بعد از بیرانوند بود. در این هفته فقط او و پرسپولیس به نمره بالاتر از ۸ رسیدند.

### ۲ امهدی از تراکتور

۴ بازیکن از استقلال، ۳ بازیکن از نساجی، ۲ بازیکن از پرسپولیس و در نهایت ۲ بازیکن از تراکتور، این ترکیب ۱۱ بازیکنی بود که هفته گذشته را به عنوان بهترین‌ها سپری کردند. تراکتور که با ۲ گل بر گل چهره شد، مهدی حسینی را با امتیاز ۷٫۹۲ و مهدی شیری را با نمره ۷٫۴۱ در جمع منتخب‌های هفته بیست و هفتم دارد. حسینی، هافبک دفاعی تراکتور با این امتیاز یکی از ۵ بازیکن برتر این هفته بوده است.

بزرگترین گلین شیت‌ها	بزرگترین پاسورها	بزرگترین گلزنان
<b>حسین پورحمیدی</b> تراکتور ۱۶ گلین شیت	<b>ریکاردو آلوز</b> تراکتور پاس ۱۰ پاس	<b>شهریار مغانلو</b> سپاهان ۱۵ گل
<b>سیدحسین حسینی</b> استقلال ۱۵ گلین شیت	<b>سیدابوالفضل جلالی</b> استقلال ۱۰ پاس	<b>رضا اسدی</b> سپاهان ۱۰ گل
<b>علیرضا بیرانوند</b> پرسپولیس ۱۲ گلین شیت	<b>دانیال اسماعیلی‌فر</b> پرسپولیس ۷ پاس	<b>رحمان جعفری</b> تراکتور ۱۰ گل
<b>محمدرضا اخباری</b> گل گهر ۱۱ گلین شیت	<b>روبرتو تورس</b> گل گهر ۶ پاس	<b>رضا جعفری</b> ملوان ۸ گل

رتبه	تیم	بازی‌ها	برد	مساوی	باخت	گل-+/	تفاضل گل	امتیاز
۱	استقلال	۲۷	۱۷	۹	۱	۱۵-۳۷	۲۲	۶۰
۲	پرسپولیس	۲۷	۱۷	۸	۲	۱۴-۳۷	۲۳	۵۹
۳	سپاهان	۲۷	۱۴	۶	۷	۲۵-۴۶	۲۱	۴۸
۴	تراکتور	۲۷	۱۴	۵	۸	۲۱-۳۶	۱۵	۴۷
۵	ملوان	۲۷	۱۰	۱۰	۷	۲۱-۲۹	۸	۴۰
۶	*شمس‌آذر	۲۷	۸	۱۱	۸	۲۱-۳۱	۵	۳۸
۷	گل‌گهر	۲۷	۸	۱۲	۷	۲۲-۲۳	۵	۳۶
۸	ذوب‌آهن	۲۷	۹	۹	۹	۲۷-۲۶	-۱	۳۶
۹	آکونینوم	۲۷	۹	۸	۱۰	۲۹-۲۹	-۶	۳۵
۱۰	مس رفسنجان	۲۷	۷	۱۱	۹	۲۳-۲۹	-۴	۳۲
۱۱	هوادار	۲۷	۱۰	۱۱	۶	۲۸-۳۰	-۸	۲۹
۱۲	پیکان	۲۷	۴	۱۳	۱۰	۳۴-۲۳	-۱۱	۲۵
۱۳	نساجی	۲۷	۶	۷	۱۴	۳۵-۲۲	-۱۳	۲۵
۱۴	استقلال خوزستان	۲۷	۴	۱۰	۱۳	۳۵-۲۲	-۱۳	۲۲
۱۵	فولاد	۲۷	۵	۷	۱۵	۳۸-۱۶	-۲۲	۲۲
۱۶	صنعت نفت	۲۷	۴	۸	۱۵	۴۲-۲۱	-۲۱	۲۰



## لیگ برتر ایران (جام خلیج فارس)

\* محاسبه امتیازات تیم شمس آذر با احتساب ۳ امتیاز منفی صورت گرفته است.

جدول ۹۱.۲

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی:

- بهترین نوع اختیار - آهو
- سندوقچه رخت و لباس
- بیماری اختلال عمل کبد
- کارخانه‌ها برای تولید کالا به آن نیاز دارند
- ورزشی گروهی - نظرو
- اندیشه - مبتلا
- سالاد سیب‌زمینی
- هفتم - کوزه
- خودم - پاک‌تر - رفیق
- سردار کارتاژ - کرشمه
- وزندان - مایوس - مهربان
- زیاده‌گو - لغتنامه عرب
- ورزش جسمی و روحی
- شبه‌قاره هند
- امانتداران - جان‌شینی
- مطبوع
- بخیل - چند رأی - گلی
- زینتی
- استیجابازی نوزادان
- کلمه پرسش - روم
- حشره‌ای مضر که از ریشه گیاهان تغذیه می‌کند
- هر بخش از مسابقه
- سوره هشتم قرآن
- سخت، گفتار

عمودی:

- دسر ایتالیایی - صیاد
- گازی برای پسر کردن
- پنجره‌های دوجداره - پزشکی
- اتفاق عمل - تکیه کلام
- درویش
- خوشبخت - ویتنام قدیم
- دلبر
- شهری در استان ایلام
- استخوان جلوی قفسه سینه
- سندوقچه جواهرات
- از موجودات قرآنی - باور
- امیدوار کردن - ابر نزدیک
- زمین
- کنایه از زمان بسیار قدیم
- است - چشم‌پوشی کردن
- تاب و توان - ترتیب - نام
- چندتن از پادشاهان فرانسه
- از باران اسام علی (ع)
- علم طلسمات - خونریز
- بی‌رحم
- تهی‌مغز - پرگل - شتر غربی
- دخدا - تیزپرواز

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

جدول اعداد | ۴۷۶۴

### سخت

۸			۲		
۴		۹	۲		
	۳		۷	۶	
			۶	۵	۴
			۷		
۳	۶	۱			
	۵				
		۹	۱		
				۷	
				۲	
				۸	

### متوسط

۱	۸	۲	۳			
۲		۵			۸	
	۴		۳	۹		
۹	۵					
			۴			
				۲		
					۶	۷
			۸	۴		
				۵	۱	
۳				۹	۷	۳

### ساده

			۹	۳	۶			
	۷	۴	۱	۸	۲			
			۴		۷			
۲	۹				۱			
		۷	۹					
۵			۸	۵	۲	۶		
				۶	۷	۹		
					۳			
			۴	۲		۸	۵	
۶			۴	۳			۱	۲
				۵	۸			

جدول شمارنده ۹۱.۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱
۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳										



ساخت‌وساز غیرمجاز شهر را در برابر سیل آسیب پذیر می‌کند

## عاقبت دست اندازی به طبیعت

+ تجربه جهانی از تخلف در حریم رودخانه

صفحه ۱۳

بزرگراه چمران جنوب به همت غرب در صدویست و دومین پویا امید و افتخار متصل شد

## افزایش فضای سبز بزرگراهی

+ افزایش سرانه فضای سبز در تهران به ۱۶ و نیم مترمربع



هزینه ساخت پروژه جدید

۸۰/۸ میلیارد تومان



زمان ساخت پروژه جدید

۱۳ ماه

صفحه ۱۶

دروغ های ادامه دار قطع درختان تهران

## شکار چیان سنجاب در چیتگر

+ شهرداری بدون اجازه منابع طبیعی حق دخالت ندارد

صفحه ۱۴



# افتتاح سرپناه برای زنان معتاد

یاور شهر ۱۰ (آخرین یاور شهر پایتخت) با محوریت پذیرش زنان معتاد متجاهر در خیابان آذر پنجم به همت شهرداری تهران افتتاح شد

۱۴

### گزارش تصویری

احمد احمدی‌صدر: مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری



## هر ۲ ماه، یک یاور شهر تقدیم به کلانشهر تهران

از خرداد ۱۴۰۱ تا به امروز، توفیق داشتیم ۱۰ یاور شهر را در کلانشهر تهران به بهره‌بردار بر سرسانیم. به‌طور متوسط در این دوره از ۳۲ ماه اخیر، هر ۲ ماه یک یاور شهر افتتاح شده است. راه‌اندازی این پروژه متجاهر ایجاد شده است. امروز با افتخار اعلام می‌کنیم که ۲۵ هزار ظرفیت پذیرش متجاهر از این پروژه افتتاح شده بود و این چهارمین مرکز بانوان است که با افتتاح تقدیم مردم کلانشهر تهران کردیم. یاور شهر ۱ و ۲ ویژه افراد زخم باز، عقوبتی و سالمندان بوده و یاور شهر ۳ نیز ویژه کودکان و معلولان است. امروز دیگر بهانه‌ای برای پذیرش افرادی که گذشته جزو منع پذیرش محسوب می‌شدند، وجود ندارد؛ چرا که تمام منع پذیرش‌ها را شهرداری تهران با جان و دل پذیرفته است. بدیهی است آسیب اجتماعی که طی ۲۰ سال ایجاد شده، طی چند شب و چند روز رفع نمی‌شود و نیاز به همکاری همه مردم و شهروندان دارد. ما ۱۴ مرحله از کاهش آسیب‌های اجتماعی را طی کردیم و به مرحله پنزدهم رسیده‌ایم. مرحله پنزدهم یک کار اساسی است که با مشارکت مردم انجام شده و دستگاه‌های حاکمیتی باید در کنار ما باشند. در سال ۱۴۰۰ تنها ۸ هزار ظرفیت وجود داشت؛ اما امروز این ظرفیت به ۲۵ هزار نفر رسیده است. همچنین بالغ بر ۵۰ هزار مرکز مددسرا را معتمدان متجاهر اشغال کرده بودند که در این خصوص، مراکزی را برای معتمدان متجاهر ایجاد کردیم و آنها از مددسرا خارج شده‌اند که این امر باعث خالی شدن ظرفیت گر مخانه‌ها شده است. با توجه به این موضوع، در حال حاضر بیشتر از نیاز تهران مددسرا داریم. بانوان معتمد متجاهر که در جنوب غربی تهران هستند، فضایی برای اسکان نداشتند که یاور شهر ۱۰ به این بانوان اختصاص داده شد؛ در حال حاضر برای بانوان و افرادی که بی‌خانمان هستند به هیچ وجه کمبود ظرفیت وجود نداشته و در حوزه زیرساخت برای معتمدان متجاهر نیز مشکلی نداشته و حتی ظرفیت خالی هم وجود دارد. در گفتمان سازی نیز امر مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه «این خانواده ما هستند» ترویج داده‌ایم و ۹ گام تربیتی، آموزشی و درمانی را طراحی کرده‌ایم. برای بی‌خانمان‌هایی که اعتیاد ندارند، مددسراهای ما محل امنی نبودند؛ اما در حال حاضر تفکیک صورت گرفته و گر مخانه‌هایی ویژه بی‌خانمان‌ها ایجاد شده که مراکز ماده ۱۶ ویژه معتمدان متجاهر است. امروز ۲۰ مددسرا داریم؛ با این تفاوت که اگر بالغ بر ۲۵۰۰ نفر پذیرش می‌شدند، غالب بر ۱۵۰۰ نفر از آنها معتمد متجاهر بودند اما هم‌اکنون این ۱۵۰۰ نفر به ۱۰ یاور شهر منتقل شده‌اند و در واقع ظرفیت مددسرا افزایش پیدا کرده است. در حال حاضر هم شهرداری تهران در ۱۰ یاور شهر، نزدیک به ۷ هزار و ۷۵۰ نفر ظرفیت برای معتمدان متجاهر ایجاد کرده است که غالب آنها منع پذیرش هستند. اما نباید غافل شویم که اگر نزدیک به ۸۰۰ درصد زیرساخت‌های آسیب اجتماعی افزایش پیدا نمی‌کرد، امروز نمی‌توانستیم سطح ساماندهی آسیب‌های اجتماعی را در تهران اجرا کنیم. امروز با افتخار اعلام می‌کنیم که کمبود ظرفیتی برای پذیرش بی‌خانمان‌ها در شهر تهران وجود ندارد.

## ساخت‌وساز غیرمجاز، شهر را در برابر سیل آسیب پذیر می‌کند

### عاقبت دست اندازی به طبیعت

شهر ها در شکل اولیه خود در برابر حوادثی مانند سیل از بی‌ثباتی نسبی برخوردارند. شهر های قدیمی حاشیه‌های امنی داشتند که جریان سیل از آنها عبور و راه خود را از مسیر ها و رودخانه‌ها پیدا می‌کرد. افزایش مسطح و پهناور هم جایی برای جذب آب باران بودند و خطر ورود آب به بافت اصلی شهر و خیابان های آن را کاهش می‌دادند. اما با بزرگ شدن شهر ها و افزایش قیمت خانه‌ها، ساخت‌وساز غیرمجاز محدود رودخانه‌ها را کم کرد. جایی که باید راه عبور آب باشد، یا باد بوزار و پل و آبار تمان پوشانده شد یا نخاله‌های ساختمانی و دیگر ضایعات و عوارض ساختمان سازی راه آن را بستند. اکنون جریان آب که از بارش های ناگهانی ایجاد می‌شود به خیابان‌ها می‌ریزد.

محمد سربای روزنامه‌نگار



**بهمن - ۱۳۹۰/۰۸/۲۹**  
• خسارت: شهر بهمن را آب فراگرفت که باعث ۱۳ کشته شد.  
• علت: ساخت‌وساز در حریم شهر باعث وقوع سیل شد. در منطقه بیدیلند نخاله‌های ساختمانی در مسیر های منطقه تخلیه شده و دهانه‌های پل که برای عبور آب تعبیه شده هم مسدود شدند و این باعث آب گرفتگی بزرگراه شد.



**بهشهر - ۱۳۹۱/۰۶/۲۲**  
• خسارت: سیل در شهر های بهشهر، نکا، قائمشهر، ساری و بابل به راه افتاد که بیشترین خسارت آن در شهر بهشهر بود.  
• علت: ساخت‌وساز های غیرمجاز و تجاوز به حریم شهر که باعث بسته شدن مسیر های آب شده بود؛ از دلایل این سیل اعلام شد.



**حومه تهران - ۱۴۰۱/۰۵/۱۶**  
• خسارت: بارندگی ناگهانی باعث وقوع سیل در شهر های بیش از ۱۰ استان شد. محدوده امامزاده داوود در شمال غربی تهران خسارت دید.  
• علت: ساخت‌وساز بدون رعایت حریم رودخانه در محدوده امامزاده داوود دلیل اصلی وقوع سیل اعلام شد. کمال موجود در این محل نیز کشش کافی برای انتقال آب و گل‌ولای رانداشت و جریان سیل از مسیر طبیعی خود خارج شد.

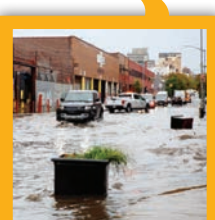


**کن - ۱۳۹۴/۰۴/۲۸**  
• از بعد از ظهر توفان و گرد و خاک و بعد از آن وزش باد شدید و سپس بارندگی هم شروع شد و تعداد کشته‌های تهران و کرج به ۱۴ نفر رسید که تعدادی از آنها در رود کن جان داده بودند. خسارت سیل به استان‌های قزوین و سمنان هم وارد شد.  
• علت: دلیل خسارت‌های اطراف رودخانه کن و محدوده سولقان، ساخت‌وساز غیرمجاز در حریم و بستر رودخانه عنوان شد.



**شیراز - ۱۳۹۸/۰۱/۱۵**  
• خسارت: بارندگی بهاری باعث ورود آب به خیابان‌های شیراز شد و خودروهایی که در خیابان‌ها بودند در جریان سیل گرفتار شدند. بیش از ۲۰ نفر در این حادثه جان خود را از دست دادند و بیشتر از ۱۰۰ نفر مجروح شدند.  
• علت: ساخت‌وساز غیرمجاز به همراه تغییر مسیر رودخانه‌های اطراف شهر و انجام‌ندادن لایروبی در مسیر های حاشیه شهر دلیل حادثه بود.

### آمریکا - ۱۴۰۲/۰۶/۰۶



• خسارت: باران‌های سیل‌آسا در آمریکا باعث طغیان رودخانه‌ها در شمال شرق این کشور و آسیب رسیدن به بزرگراه‌ها شد. همچنین مسدود شدن جاده‌ها و مختل شدن حمل و نقل و قطار شهری را به دنبال داشت و در بالتیمور و بوستون خسارتی به‌بار آورد.  
• علت: یک گروه تحقیقی اعلام کرد که برخی شهرهای آمریکا به دلیل ساخت پارکینگ‌های غیرمجاز مستعد وقوع سیل شده‌اند. این زمین‌ها که در گذشته می‌توانستند جریان آب را در بستی و بلندی‌های خود جذب کنند، برای پارک خودروها تغییر کاربری داده‌اند و به دلیل اینکه در اطراف بزرگراه‌ها قرار دارند، آب گرفتگی آنها خودروها را به نام می‌اندازد.

### چین - ۱۴۰۲/۰۶/۰۳



• خسارت: ۲۰۰ میلیون متر باران در مدت چند ساعت در هنگ‌کنگ بارید که بیشترین میزان در ۱۴۰ سال گذشته است. در نتیجه این بارندگی‌ها جریان آب باعث ریزش حاشیه برخی بزرگراه‌های کوهستانی شد.  
• علت: ساخت‌وساز‌های شهر در سال‌های ۱۹۹۰ شدت گرفت و مجموعه بزرگی از بزرگراه‌ها در مناطق کوهستانی اطراف ساخته شد. بارش‌های برخی تخلف‌های ساخت‌وساز در کنار این بزرگراه‌ها باعث شد که نقشه‌های شهرسازی حاشیه شهر با معیاری روبرو شود.

### روسیه - ۱۴۰۳/۱۱/۲۶



• خسارت: طغیان رودخانه‌های نزدیک به رود اورال باعث وقوع سیل در شهرها شد. نزدیک ۴ هزار خانه به شکلی در اثر بارندگی آسیب دید و دامنه‌های خست‌ناگ کشور قزاقستان هم پیش‌رفت که منجر به تخلیه شهر اورس شد.  
• علت: در طول سال‌های گذشته ساخت‌وساز در کنار رودخانه‌ها و کانال‌های آب که به اورال می‌ریزند، افزایش یافته بود. اسماول بر فلهای مناطق شمالی روسیه زودتر از زمانی که انتظار می‌رفت آب شدند و جریان آب آنها به بارندگی‌های فصلی افزوده شد. در نتیجه خانه‌هایی که به‌صورت غیرمجاز در حاشیه و بستر آنها ساخته شده‌اند، زیر آب رفتند.

### انگلیس - ۱۴۰۲/۱۰/۱۵



• خسارت: بارش باران در انگلیس باعث شد بسیاری از خانه‌های ساخته‌شده در نزدیکی رودخانه‌ها در خطر قرار گیرند. به نوشته سی‌بی‌اس بی‌ش از هزار خانه و مغازه از لندن تا ولز خسارت دیدند. در شهر والینگفورد سیل خودروهای پارک‌شده را از جای خود جابه‌جا کرد.  
• علت: بارش‌های بایستی خاک را گل‌آلود کرده بود و زمانی که بارندگی زمستانی شروع شد، راهی برای نجات خانه‌هایی که نزدیک رودخانه‌ها و کانال‌ها ساخته شده بودند باقی نماند. نزدیک بودن خانه‌های حومه شهرها به مسیرهای انتقال آب باعث شد سیل به درون آنها نفوذ کند.

**اهدای خون = اهدای زندگی**

و اما بعد... بررسی وقوع سیل در شهرهای بزرگ نشان می‌دهد که جز برخی موارد خاص مانند توفان‌های بزرگ اقیانوسی، دلیل وارد شدن جریان آب به خیابان‌های اصلی، ساخت‌وساز غیرمجاز است. این نوع ساخت‌وسازها در سال‌ها و فصل‌های خشک انجام می‌شوند و سازندگان تصور نمی‌کنند که ممکن است در مدت چند سال بارش‌های شدید بارگرددند و قطع مسیر آب با همه‌چیز میزان جذب آب در عرصه‌های طبیعی باعث شود که شهر در خطر قرار گیرد.



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

### شکار چیان سنجاب در چیتگر

در ادامه شایعه پراکنی و دروغ بافی‌ها پیرامون قلع و قمع درختان تهران، این بار شهرداری به انفعال و حتی همکاری با شکار چیان سنجاب در خشک کردن عمدی درختان بوستان جنگلی چیتگر متهم شده است.ادر همین رابطه برای بررسی بیشتر موضوع شکار چیان سنجاب و همچنین خشک شدن عمدی درختان بوستان جنگلی چیتگر از طریق کندن پوست درختان سراغ شهرداری منطقه ۲۲ رفتیم و اصل ماجرا را از آنها جویا شدیم. محمّد حسن فصیح، معاون خدمات شهری این منطقه در خصوص اخبار و شایعات مربوط به خشکاندن عمدی درختان بوستان چیتگر و باعث شکار چیان سنجناب در این بوستان جنگلی، توضیحاتی ارائه کرد.

**شکار چیان سنجناب اعضای یک خانواده با تفنگ بادی بودند**
همان‌طور که اشاره شد، در روزهای اخیر دوباره اخبار و شایعاتی در مورد خشکاندن عمدی درختان بوستان جنگلی چیتگر و همچنین بحث حضور شکار چیان سنجناب در این بوستان مطرح شده و در همین رابطه تصاویری هم در فضای مجازی منتشر و دست‌پدهست می‌شود. این موضوع توسط برخی از رسانه‌های خارجی فارسی‌زبان نیز منعکس شده است. در همین رابطه معاون خدمات شهری و محیط‌زیست شهردار منطقه ۲۲ ضمن تقدیر از حساسیت و نگرانی و مطالبه‌گری که جامعه نسبت به موضوع درختان و محیط‌زیست و اموال شهری دارد، پیرامون حضور شکار چیان سنجناب در بوستان جنگلی چیتگر و تصاویری که در این خصوص منتشر شده، می‌گوید: «تصاویر منتشرشده در فضای مجازی که شکار سنجناب در بوستان‌های جنگلی چیتگر را نشان می‌دهد، در واقع مربوط به اوایل فروردین امسال است. یک پدر و پسر به همراه خانواده به بوستان جنگلی چیتگر آمده بودند. متأسفانه در یک ماجراجویی نادرست، با تفنگ بادی اقدام به شکار سنجناب کردند که پس از چند شلیک، پچه‌های مادر یگان حفاظت بوستان در محل حاضر شده و بااین پدر و پسر متخلف برخورد کردند.»

**حضور شکار چیان سنجاب در چیتگر گزارش نشده است**
فصیح در ادامه با تأکید بر این موضوع که غیر از همین یک مورد، گزارش و مشاهده دیگری مبتنی بر شکار سنجناب در بوستان چیتگر وجود ندارد، افزود: «این فیلم که به تازگی در فضای مجازی وایرال شده، تقریباً برای ۴ماه پیش است. در مدتی که مدته در معاونت خدمات شهری منطقه ۲۲ حضور دارم تا به امروز و طبق بررسی‌جویی که داشتم، در سال‌های گذشته چنین اتفاقی رخ نداده است. تنها فیلم‌های موجود از شکار سنجناب در بوستان جنگلی چیتگر نیز همان تصاویری است که این پدر و پسر در فروردین امسال گرفته‌اند و به تازگی وایرال شده است. با وجود این اگر یک‌بار دیگر شاهد چنین اتفاقی باشیم قطعاً از طریق نیروی انتظامی و با کمک پلیس بوستان چیتگر با متخلفان به‌شدت و مطابق قانون برخورد خواهد شد.»

**شهرداری بدون اجازه منابع طبیعی حق دخالت ندارد**
معاون خدمات شهری منطقه ۲۲ درخصوص تصویر درختان بدون پوست و خشکاندن عمدی درختان در بوستان جنگلی چیتگر هم گفت: «کنکته‌ای که در این رابطه وجود دارد این است که در بوستان‌های جنگلی شهر تهران مثل سرخه حصار و چیتگر، شهرداری صرفاً مسئولیت نگهداری درختان را بر عهده داشته و بااصطلاح نقش باغبان را دارد و بدون مجوز اداره منابع طبیعی که متولی بوستان‌های جنگلی است، اجازه هیچ‌گونه دخل و تصرفی در درختان ازجمله قطع کردن و کاشتن آنها را ندارد. حتی برای کاشتن درختان جدید توسط شهرداری، ابتدا باید نوع و تعداد درختان و محل کاشت آنها به تأیید منابع برسد.»

**منابع طبیعی متولی درختان در بوستان‌های جنگلی است**
فصیح درباره درختان مبتلا به آفت بوستخوار که شناسایی و علامت‌گذاری شده‌اند، افزود: «صفر تا صد کارهای مربوط به شناسایی علامت‌گذاری، پوست‌کنی و حذف درختان بیمار که به «طرح چکش» معروف است و فقط به بوستان‌های جنگلی تهران محدود نمی‌شود و در تمام جنگل‌های کشور به اجرا درمی‌آید، توسط منابع طبیعی انجام می‌شود و شهرداری برای مواردی همچون جلوگیری از بروز حوادث احتمالی در هنگام حذف درختان بیمار و جمع کردن شاخ و برگ‌های به جا مانده از آنها در کنار منابع طبیعی حضور دارد.»

**کندن پوست درختان بیمار و خشک، نه خشک شدن درختان پوست کنده!**

معاون خدمات شهری منطقه ۲۲ درخصوص تصاویر منتشر شده از درختان پوست کنده این بوستان هم گفت: «بر خلاف آنچه برخی دوستان از روی ندانستن و نداشتن دانش تخصصی عنوان می‌کنند، پوست درختان عمدا کنده نمی‌شود تا بیمار و خشک شوند، بلکه پوست درختان بیمار کنده می‌شود. باید به این موضوع توجه داشت که درختان هم مانند انسان‌ها موجودات زنده‌ای هستند که ممکن است بیمار شوند، برخی جوان و نیرومند هستند و برخی پیر و ضعیف و مانند تمام موجودات زنده عمر مشخصی دارند. بوستان جنگلی چیتگر هم مانند شهری است که شهروندان آن تقریباً همه‌سن و سال بوده و تقریباً از گونه‌های یکسان تشکیل شده است. گونه‌هایی که به این بوستان جنگلی اضافه شده اغلب گونه‌های متناسب و سازگار با محیطز یست تهران و فضای جنگل نبوده و عمر کمی دارند.»

**بوستان چیتگر متحول می‌شود**
فصیح در پایان از اجرای طرحی برای ایجاد تحول در بوستان جنگلی چیتگر خبر داد و گفت: «طرحی برای آبیاری و ابرسانی متناسب با بوستان جنگلی چیتگر با استفاده از تصفیه‌خانه‌ها و کاشت گونه‌های گیاهی مناسب و سازگار مانند ارغوان، کاج سیاه، داغناغان که ابتدا باید به تأیید اداره منابع برسد، به جای درختان بیمار حذف شده ارائه کرده‌ایم که به تأیید معاونت خدمات شهری شهرداری تهران نیز رسیده و منابع مورد نیاز آن درحال تأمین است و انشاءالله امسال اجرا خواهد شد. در کنار هر تنه درختی که به‌دلیل بیماری و آفت بوستخوار قطع شده، یک درخت مناسب و مقاوم کاشته خواهد شد. بااجرای این طرح در امسال و سال آینده شاهد تحولی اساسی در بوستان جنگلی چیتگر خواهیم بود.»



**خط‌کشی ۳۸۰ هزار متر از مسیر بزرگراهی و بی‌آرتی**
شه‌ریار آفتدی‌زاده، مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران؛ به‌منظور ایجاد ایمنی بیشتر در رفت‌وآمد خودروها، آرام‌سازی ترافیک، افزایش دید رانندگان و جلوگیری از تصادفات احتمالی، بیش از ۳۸۰ هزار متر از معابر بزرگراهی و مسیرهای بی‌آرتی خط‌کشی شد.

**در آستانه جشن یک‌سال یابی**

نمایش رهاست و ۲۵سال دارد. بر خلاف سایر زنان، مشک‌ی پوشیده است. او می‌گوید: «پدرم معتاد بود و از ۶سالگی همراه او سر بساط می‌نشستم. بچه طلاق و امروز من نتیجه تصمیم‌های نادرست والدینم هستم. ۱۱ساله بودم که برای ترک به کمپ رفتم، اما پس از خروج دوباره به سمت مواد برگشتم. علاوه به آن هم چندین بار اقدام به ترک کرده‌ام و حتی در یک دوره‌ای، ۴سال پاک بودم که بنا به دلایلی دوباره دچار لغزش شدم و امروز هم ۱۱ماه است که پاک هستم، اما از کمپ (یاورشهر) بیرون نرفته‌ام؛ چراکه دلم می‌خواهد جشن یک سال پاک‌ی‌ام را اینجا بگیرم و پس از آن به کسانی که مثل خودم گرفتار این درد و بیماری شده‌اند، کمک کنم.»
برایش فرقی نمی‌کرد و به قول خودش هر چیزی که دستش می‌رسید اعم از هروئین، شیشه و... مصرف می‌کرد. رها می‌گوید: «آخرین بار مشغول استعمال مواد در خانه کددار (خانه پلاک قرمز) بودم که مأموران وارد شدند و همه کسانی که در خانه بودند را دستگیر کردند و بعد هم به یاورشهر منتقل شدم.»
با وجود لغزش‌های متعددی که داشته، این‌بار پس از پاک شدن قصد بازگشت به مواد را ندارد و امیدوار است که اتفاقات و لغزش‌های گذشته تکرار نشوند و این بار برای همیشه پاک بماند. رها ۲۲فرزند دختر و ۱۸ و ۱ساله دارد که نگران آینده آنهاست و می‌گوید: «همسر هم مصرف‌کننده بود که از هم جدا شدیم. پدر و مادرم را از دست داده‌ام و الان فرزندانم با مادر بزرگم زندگی می‌کنند و دوست دارم مادر شایسته‌ای برایشان باشم و اجازه ندهم سرنوشت تلخ خودم که بچه طلاق بودم برای آنها رقم بخورد.»
رها به ورزش (رشته‌های ژیمناستیک، تکواندو، شتا و بندسازی) نقاشی، کار سفال و گرافیک علاقه‌مند است و به‌گفته خودش در تمام این موارد دستی بر آتش دارد.

**کار: نیاز زنان آسیب‌دیده**

چهره‌اش تا حدود زیادی تحت‌الشعاع مواد قرار گرفته و دندان‌های خرابش را پشت ماسک پنهان می‌کند. مسئولیت آسبز خانه کمپ را بر عهده دارد. می‌گوید ناشم مریم است و ۵۵سال دارد. پس از خیانت همسرش به مواد پناه برده است. او می‌گوید: «۲۵سال داشتم که مصرف مواد را شروع کردم. خانواده‌ام را در تصادف از دست داده‌ام و توسط پدر و مادر خوانده بزرگ شده و ازدواج کرده‌ام و جز همسرم پناه و یاری نداشتم.ام وقتی متوجه‌شدم خیانت کرده‌از شدت غصه به مواد (شیشه) پناه بردم تا همه‌چیز را فراموش کنم. وقتی به‌خودم آمدم دیدم که ۲۰سال گذشته و من برای بازگشت راه سختی را باید طی کنم.»
مریم فرزند دارد که دخترانش از دواج کرده‌اند و نوه هم دارد. او می‌گوید: «اعضای خانواده‌ام می‌دانستند مصرف‌کننده هستم و تلاش کردند تا ترک کنم، اما کار سختی بود. یک روز رفتم از ششوش مواد بخرم که دستگیر شدم و الان حدود ۵ماه است که در کمپ هستم و برای بازگشت به زندگی عادّی و کنار خانواده‌ام، می‌چنم.»
مریم به موضوع کار که دغدغه خیلی از زنان آسیب‌دیده است، اشاره می‌کند و می‌گوید: «در کمپ (یاورشهر ۱۰) همه چیز خوب است و با عزت و احترام رفتار می‌کنند و می‌دانیم که مسئولان زحمات زیادی می‌کشند، اما ما برای بازگشت به اجتماع نیازمند کار هستیم. زمانی که مثل من گرفتار اعتیاد شده‌اند و در مرحله بازگشت هستند، نیاز به حمایت مالی دارند. علاوه بر ایجاد چنین فضاهای امنی، نیاز به مراکزی داریم تا مشغول کار شویم و کسب در آمد داشته باشیم.»

**خط‌کشی ۳۸۰ هزار متر از مسیر بزرگراهی و بی‌آرتی**
شه‌ریار آفتدی‌زاده، مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران؛ به‌منظور ایجاد ایمنی بیشتر در رفت‌وآمد خودروها، آرام‌سازی ترافیک، افزایش دید رانندگان و جلوگیری از تصادفات احتمالی، بیش از ۳۸۰ هزار متر از معابر بزرگراهی و مسیرهای بی‌آرتی خط‌کشی شد.

**باغی شوش به خانواده بازگشت**

همه مامان بهار صدایش می‌کنند. در واقع وظیفه مادر خواندگی کمپ را بر عهده دارد و هر یک از زنان اگر گرفتاری یا مشکلی داشته باشند، با او در میان می‌گذارند و بهار هم در حد توان کمکشان می‌کند. خودش هم سال‌ها معتاد بوده و اکنون در ۲سال پاک‌ی به سر می‌برد و با میل در کمپ زنان به‌عنوان مددیار فعالیت می‌کند. بهار می‌گوید: «ساقی شوش بودم و در مرحله اول طرح دستگیر شدم و در کمپ ترک کردم. همه مسئولان یاورشهر، از من حمایت و دندان‌هایمان را هم درست کردند. در واقع به من باغی شوش می‌گفتند، اما امروز با افتخار مامان بهار زنان کمپ شده‌ام.»
۲۰سال ساقی بوده و همه این ۲۰سال مواد هم مصرف می‌کرده است. بهار از کارت‌ن خوابی در شوش هم می‌گوید: «حدود ۵سال کارت‌ن خواب بودم. تمام این مدت در خیابان‌های ششوش و پارک و... خوابیدم و زندگی کردم. البته طی این مدت با خانواده‌ام رفت‌وآمد داشتم، ولی به‌خاطر مصرف تریج می‌کردم و از آنها دور از خلوت خودم باشم.»
برای تعریف کردن روز اول مصرف مواد مخدر، به روزهای خیلی دور برمی‌گردد و می‌گوید: «۱۳سال داشتم که خوردن مشروبات الکلی را شروع و بعد خیلی زود ازدواج کردم. همسرم مصرف‌کننده بود و من هم معتاد شدم و از هروئین شروع کردم و بعد هم سایر مواد. ۸شهره ازدواج‌مان یک دختر ۷ساله است که با خانواده‌ام زندگی می‌کند و به عشق او سختی‌های ترک را به جان خرده‌ام. شاید همین عشق مادرانه است که باعث شده تا در کمپ هم لسنوزانه به زنان آسیب‌دیده کمک کنم تا به پاک‌ی برگردند.»

او در مسایر کمپ زنان (یاورشهرهای ۵و ۸) هم به‌عنوان مددیار حضور داشته‌ است و نزد یک شاهد تلاش‌های مدیریت شهری در خدمت‌رسانی به زنان آسیب‌دیده بوده است. بهار می‌گوید: «زمانی که وارد کمپ می‌شوند، به‌دلیل اعتیاد از یک‌سو و طرد شدن از سوی دیگر، آسیب‌های جسمی و روحی دیده‌اند؛ بنابراین نیاز به احترام دارند و مسئولان یاورشهرها به این موضوع واقف هستند و با عزت و احترام برخورد می‌کنند؛ رفتاری که همیشه حسرتش را داشته‌اند و این نوع برخورد قطعاً سبب افزایش اعتماد به نفس‌شان می‌شود و می‌توانند برای بازگشت به زندگی بهتر تصمیم بگیرند.»
بهار خودش را همدرد با سایر زنان آسیب‌دیده می‌داند و می‌گوید: «یک فرد آسیب‌دیده بهتر می‌تواند به همنوع خود که در یک درد مشترک هستند، کمک کند. این بهترین راهکاری است که مدیریت شهری در کمپ‌ها پیاده‌سازی کرده است.»

### رهایی به امید مادری کردن برای پسر

فرزانه متولد سال ۱۷۵است. او به تازگی مادر شده و تجربه اولش به ۸سال قبل یعنی وقتی ۲۰سال داشته، برمی‌گردد. می‌گوید: «ختر دایی‌ام معتاد بود و در دورومی‌هایی که با هم داشتیم، با مواد آشنا شدم و نخستین بار شیشه کشیدم و خوشم آمد. سال‌ها مواد می‌کشیدم و خانواده‌ام متوجه نشدند، اما یک روز در خانه با دختر دایی‌ام مشغول مصرف بودیم که مادرم وارد شد و وقتی ما را در حال استعمال مواد‌خدر دید، دچار حمله عصبی شد.»
او نگران امیرعباس پسرش است که ۷ماهه به دنیا آمده و همچنان در بیمارستان بستری است. همسر فرزانه هم مصرف‌کننده است و باهم دستگیر شده‌اند. او دلش می‌خواهد برای پسرش مادری کند. فرزانه می‌گوید: «در زندگی هیچ آمدنی ندارم و تنها وجود پسرم به من امید می‌دهد؛ از اینکه دستگیر شده‌ام و در کمپ هستم خوشحالم؛ چون دلم می‌خواهد پاک شوم و برای پسرم مادری کنم.»

**نقش ۴۰درصدی خودروه‌های فاقد معاینه فنی در سوانح نوروز**
سیدمحمد مهدی میرزایی‌قمی، سرپرست ستاد معاینه فنی خودروهای تهران؛ براساس آمار امسال پلیس راهور حدود ۴۰درصد از سوانح و کشته‌ها در ایام نوروز مربوط به خودروهای فاقد معاینه فنی و ایمنی لازم برای تردد بوده است.



# افتتاح سرپناه برای زنان معتاد

## یاورشهر ۱۰ (آخرین یاورشهر پایتخت) با محوریت پذیرش زنان معتاد متجاهر در خیابان آذر پنجم به همت شهرداری تهران افتتاح شد

جاده تهران-کرج، خیابان آذر پنجم؛ این نشانی خانه امن بانوان آسیب‌دیده تهران است: زمانی که بنا بر دلایلی گرفتار بلای خانمان سوز شده و اکنون ساکنان اینجا هستند. خانه ویلایی (حیاط‌دار) یک طبقه و به اصطلاح یک خوابه‌ای با سقف شیریانی به رنگ نارنجی. حیاط بزرگی دارد و در دو طرف ورودی باغچه‌ای زیبا بدرختان توت قرار گرفته‌است. در گوشه‌ای از حیاط تجهیزات ورزشی نارنجی‌رنگ نصب شده و صندلی‌های سبزرنگ حیاط هم چشم‌ها را نوازش می‌کند. بخشی از دیوارها به رنگ سفید و بخشی هم باسنگ مرمرکار شده‌است. درهای قهوه‌ای تیره، ز زیبایی خانه را چندبرابر کرده‌است. این خانه ظرفیت ۱۵۰ تا ۲۰۰نفر را دارد که همه بانوان (ساکنان) در یک اتاق بزرگ با تخت‌های ۲طبقه زندگی می‌کنند. آنها به‌مثابه اعضای یک خانواده هستند که با شادی یکدیگر لبخند می‌زنند و در غم هم شریک می‌شوند. زنان ساکن این خانه همه لباس یک‌دست (طوسی) با روسری‌های رنگی پوشیده‌اند و کوچک و بزرگ، پیر و جوان در یک درد و آسیب‌اجتماعی (اعتیاد) با هم مشترک هستند؛ از این‌رو تلاش می‌کنند برای رهایی از این گرداب به هم کمک کنند. این خانه مانند هر خانه دیگری پلاک دارد، اما نه به شماره و عدد، بلکه به‌عبارت «مرکز یاور شهر ۱۰».



تقدیم بانه شهر

## آگهی مناقصه عمومی

۱۱/الف/۱۴۰۳

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه : مناقصه عمومی قرارداد پشتیبانی دستگاه‌های خودپرداز وینکور

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۳۰) روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸ به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات

مهلت و محل تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایند.

متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی نامه از شرکت/ موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق‌الذکر مراجعه نمایند.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ - اطلاعات عمومی داخلی ۷۶۲۰

تقدیم بانه شهر

## آگهی مناقصه عمومی

۱۰/الف/۱۴۰۳

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه : مناقصه عمومی قرارداد پشتیبانی دستگاه‌های خودپرداز GRG

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۳۰) روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸ به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات

مهلت و محل تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایند.

متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی نامه از شرکت/ موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق‌الذکر مراجعه نمایند.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ - اطلاعات عمومی داخلی ۷۶۲۰

بانه شهر

## در مترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۸۱۹







# همیشه‌ای ایران‌شهر



حاج حسین حاجی پور در روستای «نیویه»

امروز روز ملی جمعیت است؛ همزمان با آن هنوز در دهه کرامت (فاصله ۱۰ روزه میلاد حضرت فاطمه معصومه (س) و امام رضا (ع) هم است و به همین بهانه، خادمان حرم امام رضا (ع) قرار است امروز مهمان «حاج حسین حاجی پور» و کوچک ترین روستای ایران یعنی «نیویه» باشند.

## روستای یک نفره

قصه پیر مرد ۱۰۲ ساله‌ای که تنها ساکن دائمی کوچک ترین روستای ایران است

به نیوییه خوش هستیم

حاج حسین در دهه‌های گذشته پدر و مادرش را از دست داد و پیش‌بینی این بود که او هم روستای «نیویه» را ترک کند و ساکن روستای نوق شود. خودش می گوید: «من جایی ندارم که بروم. دل من در نیوییه خوش است و نمی توانم در جای دیگری زندگی کنم. هیچ جایی برای



گزارش محمود مولایی روزنامه‌نگار

دل کندن از کوچک ترین روستای ایران به قدری برایش سخت است که حاضر نیست از روستای «نیوییه» بیرون بیاید. نیوییه مامن حاج حسین حاجی پور است. وی حالا ۱۰۲ ساله شده و همچنان دوری از روستا برایش عذاب آور است. در هفته‌های اخیر بیمار و به بیمارستان شهرستان بافق منتقل شده است و حتی همین سفر به بافق در نزدیکی روستای کوچک برای حاج حسین به سختی گذشت و با بهبودی وضعیت جسمانی اش بلافاصله به روستا باز گشت.

گذشته به یاد می آید

تمامی خاطرات حسین حاجی پور در نیوییه می گذرد. او زمانی را به یاد می آورد که همراه پدر برای چرای دام راهی منطقه‌ای خوش آب و هوا می شدند؛ با طبیعتی بکر که هم چشم پدر را گرفته بود و هم چشم پسر را. آنها خیلی زود ساکن این منطقه شدند و نامش شد روستای نیوییه. در تمام دوران نوجوانی و جوانی اش فقط چند خانوار در نیوییه زندگی می کردند.

حاجی پور به همشهری می گوید: «در نوق به دنیا آمدم، ولی بعدها همراه پدر و مادر به نیوییه آمدم. پدرم دامدار بود و گوسفند و شتر داشت. برای چرای دام‌هایش به این روستا رفت‌وآمد می کرد. بعد از مدتی زمین‌های این روستا را خریداری کرد و همین جا ماندیم.» او عنوان می کند: «پدرم علاوه بر دامداری، هیزم می فروخت.»

حاج حسین تأکید می کند: «من در نیوییه ازدواج کردم و صاحب ۱۰ فرزند شدم. یکی از بچه‌هایم از دنیا رفته است و بقیه بچه‌ها ازدواج کرده و صاحب فرزند شده‌اند.»

هر قدر که جمعیت خانواده بیشتر می شد، حاج حسین تنها تر: «۱۲ سالگی است که همسرم را از دست دادم و دیگر ازدواج نکردم. بچه‌هایم بزرگ شدند و بعد از ازدواج از این روستا رفتند.» او می گوید: «فقط یکی از دخترهایم ازدواج نکرد و مرا تنها نگذاشت.»

از ترس به لرزه افتاد

یک روستاست و یک حاج حسین. زندگی برای این پیر مرد در نیوییه معنا پیدا می کند؛ به غیر از او و دخترش هیچ کسی در این روستا زندگی نمی کند. گاهی شرایط حاج حسین سبب می شود خانواده نگران شوند و مدتی به نیوییه مهاجرت کنند؛ همچون حالا که پسرش به همراه همسرش سلالی را در کنار او می گذرانند؛ درست از شنسی که دزد به خانه حاج حسین زد و وحشت وجود او و دخترش را فرا گرفت.

عصمت حاجی پور، عروس حاج حسین به همشهری می گوید: «من و همسرم در روستای نوق زندگی می کردیم و ۶-۵ سال پیش دزد به خانه حاج حسین زد و تهدیدش کرد؛ هر چه داشت را با خود برد و وقتی صبح روز بعد به خانه حاج حسین سر زدیم، از ترس به لرزه افتاده بود.»

او ادامه می دهد: «فقط حاج حسین و یکی از دخترانشان در روستا زندگی می کنند؛ که دزدها از آنها پول خواسته بودند؛ برای این همین همسرم گفت که به روستای نیوییه برویم.» حاج حسین اضافه می کند: «در روستا امنیت نیست و چند سال پیش دزد وارد خانه شد. آنها من و دخترم را تهدید و طلب پول کردند. خیلی اذیت شدیم و بعد از آن پسرم با همسرش به روستا مهاجرت کردند. پسر و عروسم می گویند اینجا جای زندگی نیست چون امکاناتی ندارد. برق نداریم و گله‌مند هستند، اما برای من زندگی در روستا خیلی ساده و خوب است.»

پیگیری راحله عبدالحسینی روزنامه‌نگار

## ممنوعیت کوه خواری در ۱۵ سال گذشته

پاسخ رئیس شورای شهر مشهد درباره موضوع کوه‌خواری و اثر آن بر تشدید سیل

بارش سیل آسای که از عصر چهارشنبه (۲۶ اردیبهشت) در مشهد شروع شد و تا روز گذشته هم ادامه داشت، شریان‌های عبور و مرور شهر را بست و انباشت گل‌ولای را پدید آورد. اهالی محله سیدی در حاشیه جنوبی شهر مشهد هم از این سیل آسیب دیدند. در این حادثه ۹ نفر جان باختند و با گذشت ۴ روز از این حادثه، گزارش‌ها نشان می‌دهد که یکی از عوامل سیل مشهد، ساخت و سازهای غیرمجاز و نادرست بوده است. موضوع را با رئیس کمیسیون ویژه ساماندهی حاشیه شهر شورای شهر مشهد در میان می‌گذاریم.

مجید ظهوریان عسکری به همشهری می‌گوید: هنوز اطلاعات جامعی درباره ساخت و سازها و وضعیت آبراه‌ها برای اظهار نظر جامع، گردآوری نشده و اطلاعات اولیه در دست است. او به همشهری می‌گوید: «گزارش دقیق راجع به این موضوع به‌زودی اعلام می‌شود.»



محمّد حسین درودی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی گفت: شناسایی مقصران احتمالی سیل بر اساس بازدیدهای میدانی و مستندات موجود در دستگاه‌های متولی برای اقدامات پیشگیرانه در دستور کار قرار دارد.

## سیلاب مشهد



آمار جان باختگان به ۹ نفر رسید

سرپرست اداره کل مدیریت بحران خراسان رضوی گفت: آمار جان‌باختگان سیل خراسان رضوی به ۹ نفر رسید. رضوی به ۹ نفر رسید. قرار است امروز مهمان «حاج حسین حاجی پور» و کوچک ترین روستای ایران یعنی «نیویه» باشند.



شناسایی مقصران احتمالی سیل مشهد

محمّد حسین درودی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی گفت: شناسایی مقصران احتمالی سیل بر اساس بازدیدهای میدانی و مستندات موجود در دستگاه‌های متولی برای اقدامات پیشگیرانه در دستور کار قرار دارد.



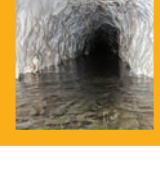
رکورد تماس‌ها در سیل مشهد شکست

محمد پهلوان مدیر روابط عمومی علوم پزشکی مشهد گفت: میزان تماس‌های مردمی با اورژانس ۱۱۵ مشهد همزمان با وقوع سیل از مرز ۴ هزار تماس فراتر رفت که این رقم رکورد تماس‌های روزانه مردمی با اورژانس در دوران کرونا را هم شکست.



آماده باش ۶۰۰۰ نیروی شهرداری

شهردار مشهد گفت: ۶۰۰۰ نیرو و ۲۰۰ دستگاه خودروی شهرداری در حال آماده‌باش و انجام وظیفه هستند. محمدرضا قنقندر شریف افزود: نیروهای شهرداری تا پایان هشتاد‌های نارنجی برای خدمات‌رسانی در آمادگی کامل به‌سر می‌برند.



جان تازه قنوات کاشمر

حسین حکمتی فر، رئیس اداره منابع آب کاشمر از جان تازه گرفتن قنوات این شهرستان پس از بارش‌های اخیر خبر داد. پس از تکمیل بند انحرافی و انتقال سیلاب‌ها به بندهای تغذیه مصنوعی، قنوات پایین‌دست این بندها جان تازه‌ای گرفته‌است.

من حال و هوای روستا را ندارم. هیچ وقت فضای شهری را دوست نداشتم. اینجا برای من خیلی خوب است و دوست دارم همیشه در این روستا بمانم.» حاج حسین عنوان می‌کند: «در گذشته خیلی در این روستا حجت کشیدیم، کشاورزی و دامداری می‌کردیم و روزها را می‌گذرانیدیم. زندگی سختی داشتیم، ولی خوب بود. الان وقتی به آن موقع نگاه می‌کنم، می‌بینم حیفاً است که از این روستا بروم و باید همیشه اینجا بمانم.»

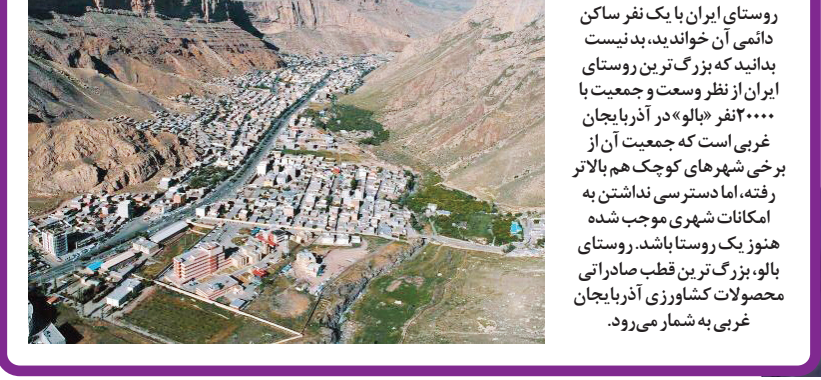


چراغ خانه و روستا یکی است

چراغ نیوییه را حسین حاجی پور زنده نگه داشته است. او می‌گوید: «شیر، ماست و کشک استفاده می‌کنیم. اگر گوشت باشد، غذا تهیه و مصرف می‌کنیم، ولی اگر گوشت نباشد، با کشک، شیر و ماست روزها را می‌گذرانیم.» اینجا مغازه‌ای وجود ندارد که چیزی خریداری کنیم. حاج حسین به‌زودی دوباره تنها تر می‌شود؛ خودش و دخترش. عصمت حاجی پور، عروس خانواده می‌گوید: «برق نداریم و به سختی زندگی می‌کنیم؛ حتی برای برق خورشیدی اقدام کردیم، بخشدار اعلام کرد که نیچی از هزینه‌ها را خودتان بدهید، اما ما در این روستا درآمدی نداریم که هزینه کنیم. ما گفتیم که پولی نداریم و مسئولان هم کاری نکردند؛ برای همین، موتور برق را

با بدبختی و کمک بقیه خریداری کردیم تا برق داشته باشیم. آنتن دهی گوشی ضعیف است.» او ادامه می‌دهد: «در نزدیکی روستای ما روستای رضا پای است که چند خانواده در آن زندگی می‌کنند. روستای رضا پای هم برق ندارد و فقط روزها را در رضا ایست می‌گذرانند و شب‌ها به نوق می‌روند.» روستای نیوییه در ختان اناز، پیسته و... دارد، ولی چیزی عاید حاج حسین نمی‌شود. عصمت حاجی پور تأکید می‌کند: «آز آجایی که در ختان سیماشی نمی‌شوند نمی‌توانیم به آنها رسیدگی کنیم، محصولی نمی‌دهند.»

به غیر از حاج حسین، یک خانواده دیگر در این روستا زمین کشاورزی داشتند که آخرین بار نزدیک به ۲۰ سال پیش در روستا دیده شدند. عصمت حاجی پور اضافه می‌کند: «هیچ کس حاضر نیست در روستای نیوییه زندگی کند.»



بزرگ ترین روستای ایران کجاست؟ حالا که درباره کوچک ترین روستای ایران با یک نفر ساکن دائمی آن خواندید، بد نیست بدانید که بزرگ ترین روستای ایران از نظر وسعت و جمعیت با ۴۰۰۰۰ نفر «پالو» در آذربایجان غربی است که جمعیت آن از برخی شهرهای کوچک هم بالاتر رفته، اما دسترسی نداشتن به امکانات شهری موجب شده هنوز یک روستا باشد. روستای پالو، بزرگ ترین قطب صادراتی محصولات کشاورزی آذربایجان غربی به شمار می‌رود.

عدد خبر

۴ هزار

۷۰۰ میلیارد

خبر

### حساسیت وزارت بهداشت روی تاریخ رند خرداد

معاون درمان وزارت بهداشت در بخشنامه‌های به دانشکده‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ضمن تأکید بر ضرورت مقابله با تخلفات سسزارین‌های تقویمی، اعلام کرد: «تبت کلیه موالید در ۲۴ ساعت تاریخ سوم خرداد ۱۴۰۳ در کلیه بیمارستان‌ها الزامی است.» در بخشنامه معاونت درمان آمده: «با توجه به اینکه مقرر است عملکرد بیمارستان‌ها و پزشکان در اجرای بخشنامه‌های ابلاغی و خاستگاه خانواده‌ها در امر سسزارین غیر ضرور تقویمی و تبعات ناخواسته احتمالی به حوزه سلامت مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد، ضروری است بر نامه‌ریزی به منظور حضور تمام‌وقت کارشناس نظارت در اتاق عمل بیمارستان‌های دارای بلوک زایمان دارای افزایش آماری سسزارین به منظور ثبت موالید مطابق با جدول مذکور انجام شود. هرگونه تحمیل شرایط غیر عادی به اتاق‌های عمل از جمله کنسلی سایر عمل‌های جراحی، فراخوان‌های نیروی انسانی، اشغال تخت‌های NICU و... گزارش شود.»

### بازی با جان با قیمت ارزان

لیپوساکشن، بیشترین آمار مرگ‌ومیر را در جراحی‌های زیبایی در ایران دارد؛ به این دلیل که برخی افراد غیر فوق تخصص و برخی تکنسین‌ها با تبلیغات فریبنده و با پیشنهاد قیمت پایین، انواع عمل لیپوساکشن را با همکاری مراکز جراحی انجام می‌دهند. بسیاری از این افراد، آموزش آکادمیک و مصوب وزارت بهداشت را ندیده‌اند و همین باعث شده که تعداد عوارض و مرگ‌ومیر این عمل‌ها در کشور ما بالا برود.

### پرآمارترین جراحی

دوروش‌های غیرتهاجمی، تزریق بوتاکس و فیلرها در جراحی‌های زیبایی، عمیل‌بینی و جراحی پلک بیشترین آمار را دارد. رتبه چهارم جراحی بینی در جهان متعلق به ایران است و هزینه آن از ۲۰ میلیون تومان تا ۱۲۰ میلیون تومان اعلام می‌شود. ایران در جراحی‌های پلاستیک هم رتبه بیستم جهان را دارد.

### جراحی اجاره‌ای

در حالی که انجام هرگونه خدمات زیبایی مرتبط با پزشکی توسط افراد غیرتخصصی ممنوع است؛ اما نجات حسینی، نایب‌رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی گفته: شاهد ورود آرایشگرها و تکنسین‌هایی به عرصه زیبایی هستیم که در منزل یا واحدهای استیجاری اداری، بیماران را تحت عمل جراحی قرار می‌دهند.

**این برند بوتاکس تقلبی است**  
 روابط عمومی سازمان غذا و دارو بر پایه گزارش‌های مستند، داروی دیسپورت ۵۰۰ را که برای تزریق بوتاکس مصرف می‌شود، تقلبی اعلام کرد. این سازمان از مردم خواسته درصورت مشاهده فرآورده تقلبی مذکور در اسرع وقت موضوع را به معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور اطلاع دهند.



**نگرانی سازمان انتقال خون از اهدای پلاسما یولی**  
 دکتر مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون، اهدای پلاسما با مشوق‌های پولی را لطمه به صنعت پلاسما و اهدای خون داوطلبانه عنوان کرده و گفته با توجه به نیاز کشور به آلبومین و IVIG از پلاسما، راه‌اندازی پالایشگاه‌های خون در ایران ضروری است.

## ویروس زیبایی

تولید محتوا و تبلیغات فریب‌دهنده روزانه ۶ هزار سایت و صفحه مجازی در حوزه زیبایی تب تغییر ظاهر را بالا برده است

پروانه بندی خبرنگار

۱۰٪

عمل‌های زیبایی در کشور، براساس اعلام انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران نیاز به ترمیم دارد و با توجه به اینکه بیشتر این عمل‌ها از سوی افراد فاقد صلاحیت انجام می‌شود، آمار آن افزایشی است.

۳ عمل

زاویه‌سازی فک، گونه و پیکرتراشی در میان مردان شیوع بیشتری پیدا کرده است.

۶ هزار

سایت و صفحه مجازی براساس اعلام انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، هر روز مشغول تولید محتوا و انجام تبلیغات فریب‌دهنده در حوزه زیبایی هستند.

۹ عمل جوان‌سازی

شامل لیفت ایروو پیشانی، زیباسازی پلک‌ها، رفع افتادگی پلک‌ها، لیفت صورت و گردن، تزریق بوتاکس، فیلر و چربی برداشتن بیشترین عمل‌ها در افراد ۶۰ تا ۵۰ ساله هستند.

۴۲۰ جراح

فوق تخصص پلاستیک در کشور فعالیت دارند و سالانه ۲۵ تا ۳۰ فوق تخصص به این تعداد اضافه می‌شوند. علاوه بر این، بسیاری از پزشکان سایر رشته‌ها نیز که اغلب تخصص کافی ندارند، به این عرصه ورود پیدا کرده‌اند.

۳۰٪

۱۴ ساله‌ها

مراجعات برای جراحی‌های زیبایی براساس تأکید متخصصان هیچ نیازی به انجام آن ندارند و تحت‌تأثیر تبلیغات فریبنده بلاگرهای حوزه زیبایی، جراح‌نماها و موج زیبایی اقدام به این کار می‌کنند.

۱۴ ساله‌ها

هم به جراحی‌های زیبایی ورود کرده و میانگین سنی این اقدامات را به شکل چشمگیری کاهش داده‌اند. حالا به جز زنان، مردان هم گرایش زیادی به انجام کارهای زیبایی پیدا کرده‌اند.



بیکبری

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

### اما واگرهای موج تابستانی کرونا

براساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا یک زیرسویه جدید ویروس کرونا با سرعت انتقال بالا، در این منطقه شیوع پیدا کرده است. KP2 یکی از انواع به اصطلاح زیرسویه‌های FLIRT است که از زیرسویه JN.1 پیشی گرفته و به نوع غالب ویروس کرونا در این کشور بدل شده است. آمارها نشان می‌دهند بیش از یک چهارم موارد ابتلا در آمریکا - تقریباً دو برابر JN.1 - ناشی از سویه جدید است. دکتر اندی پکوز، ویروس‌شناس در دانشکده بهداشت عمومی جان هاپکینز بلومبرگ، در این باره گفته: «ویروس کووید-۱۹ جهش‌هایی دارد که باعث می‌شود آنتی‌بادی‌هایی که از واکسیناسیون یا ابتلا به بیماری در بدن خود ایجاد کرده‌اید، دیگر به ویروس متصل نشوند که به آن فرار از ایمنی گفته می‌شود. این یک الگوی آشنادر مسیر تکامل ویروس کووید-۱۹ است، اما کارشناسان می‌گویند هنوز به اندازه کافی نمی‌دانیم که تغییرات بعدی دقیقاً کجا رخ می‌دهند یا چگونه بر نحوه حرکت ویروس تأثیر می‌گذارند.»

این در حالی است که زیرگونه‌های فلیرت با افزایش قابلیت انتقال، موج احتمالی شیوع تابستانی را به یک تهدید واقعی تبدیل کرده و این در حالی است که شیوع کرونا در تابستان‌های سال‌های گذشته هم بسیار جدی بود، اما در باره سویه جدید سطح دقیق خطر برای تابستان امسال نامشخص است. پکوز درباره نگرانی از شدت بیماری‌زایی زیرسویه جدید کرونا هم توضیح داده: «از نتایج آزمایشگاه‌ها فهمیدیم که انواع فلیرت به اندازه سایر زیر مجموعه‌های اومیکرون قابل انتقال به نظر می‌رسند. به این معنی که آنها واقعا مسری هستند، اما به نظر نمی‌رسد که بیماری شدیدتر باشد یا هر نوع بیماری‌ری ایجاد کنند که از نقطه‌نظر علائم بالینی متمایز باشد.»

در حالی که زیرسویه‌های فلیرت احتمالاً در تابستان امسال خطراتی را به همراه خواهد داشت، اما کارشناسان نگرانی‌هایی را درباره پاییز مطرح می‌کنند. پکوز در این باره هم توضیح داده: «پاییز احتمالاً زمانی است که باید منتظر افزایش موارد کووید باشیم. اگر گونه‌های هم در اطراف داشته باشیم که دارای تعداد زیادی از این جهش‌ها و فرار از ایمنی باشد، در این صورت پتانسیل ویروس در حال حاضر به شرایط بهتری برای انتقال نیاز دارد و این شرایط احتمالاً در پاییز رخ می‌دهد؛ درست زمانی که هوا سردتر می‌شود، مردم زمان بیشتری را در محیط‌های سرپوشیده سری می‌کنند و احتمال انتقال ویروس تنفسی بیشتر می‌شود.»

## آگهی فراخوان انتخاب مشاور (نوبت اول)

**سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران** در نظر دارد جهت مدیریت طرح جامع آب خام فضای سبز شهر تهران اقدام به انتخاب مشاوران واجد صلاحیت از طریق انتخاب بر اساس کیفیت و قیمت نماید. لذا از کلیه مشاوران که دارای رتبه ۱ گروه آبیاری و زهکشی، حداقل رتبه ۳ آب و فاضلاب و حداقل رتبه ۳ نقشه‌برداری از سازمان برنامه و بودجه کشور می‌باشند دعوت می‌نماید از تاریخ درج آگهی بمدت ۵ روز نسبت به دانلود و بارگذاری مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفیت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۲۷۷۸۰۰۰۱۳ با شماره ۲۰۰۳۱۲۷۷۸۰۰۰۱۳ به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

**معیارهای ارزیابی کیفی:** ۱) تجربه (سابقه اجرایی) ۲) سرمایه انسانی ۳) ارزشیابی سالانه ۴) توان مالی ۵) تجربه ارائه خدمات مهندسی به شهرداری تهران ۶) رعایت نظم و ترتیب در ارائه اسناد، کامل بودن مدارک و ارائه مناسب **مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی:** ۱) تصویر اساسنامه و آخرین تغییرات در روزنامه رسمی شرکت ۲) تصویر گواهی رتبه‌بندی ۳) تعداد پرسنل تمام وقت و پاره‌وقت به تفکیک مدرک تحصیلی ۴) رزومه پروژه‌ها و فعالیت‌های شرکت ۵) فهرست کارفرمایان قبلی به همراه رضایت‌نامه‌های آنها ۶) سایر تاییدیه‌ها و گواهی‌نامه‌ها از مراجع ذیصلاح ۷) سایر مدارک مفید به تشخیص شرکت ضمناً کلیه مدارک فوق می‌بایست به امضاء مجاز صاحبان امضاء و مهرور به مهر شرکت باشند.

**سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران**  
<http://parks.tehran.ir>

## آگهی مناقصه عمومی



**شهرداری کرج** در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر، پروژه‌های مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح پروژه	شماره آگهی	مبلغ سپرده به ریال	مدارک لازم	نحوه پرداخت قرارداد
۱	تهیه و اجرای خط‌کشی محوری، گذرگاه‌های عابرین پیاده و سرعتکاه‌های آسفالتی و اجرای علائم افقی و خطوط لرزاننده منطقه ۸	۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۰۶۷	۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری	نقدی
۲	خرید، نصب و نگهداری تابلوها و تجهیزات ترافیکی، گادریل و چراغ چشمک زن منطقه ۸	۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۰۶۸	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰		

- **سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های ذیل ارائه گردد:** ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ بانک شهر
- برندگان نفر اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- مبلغ ۵۱۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۲۷۹۵ با نام شهرداری کرج واریز و ارائه اصل فیش به همراه اصل ضمانتنامه به اداره امور بیمان ها و قراردادها الزامی است.
- متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۳/۶ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.
- شرکت کنندگان می‌بایست ضمن بارگذاری ضمانتنامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد، نسبت به تحویل اصل ضمانت نامه تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۳/۶ به آدرس: کرج - میدان توحید - بلوار بلال - امور قراردادهای شهرداری کرج واقع در طبقه هفتم اقدام نمایند.
- در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
- پیشنهادات رسیده در مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۷ در کمیسیون عالی معاملات شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل، برنده مناقصه اعلام خواهد شد. لازم بذکر است شرکت کنندگان مجاز به حضور در جلسه بازگشایی پاکات خواهند بود.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

\* جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۲۱ - ۰۲۶ تماس و یا به سایت [www.karaj.ir](http://www.karaj.ir) مراجعه نمایید.

**آداره امور قراردادها و پیمانها - شهرداری کرج**

## آگهی مناقصه عمومی (۴ - ۱۴۰۳)

**شهرداری منطقه ۲۱** در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه	مبلغ ضمانتنامه یا سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز بوستان طبیعت منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۷۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای بودن شرکت معتبر با اساسنامه و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه و دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین برینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف رالی و تعداد کار مجاز معمول به مهر و امضاء شرکت و همچنین تاریخ چاپ قبل از تاریخ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت شهری جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۳,۷۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۲	نگهداری مرکز تحقیقات، آموزش و مشاوره فضای سبز منطقه ۲۱ (کلینیک گل و گیاه) (مرتبه دوم)	۳۵,۵۹۰,۱۹۲,۲۷۹	دارای بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین برینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف رالی و تعداد کار مجاز معمول به مهر و امضاء، شرکت و همچنین تاریخ چاپ قبل از تاریخ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۳	آذین بندی و نورپردازی مناسبیتی در سطح نواحی ۲ و ۳ منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۳۹,۹۹۶,۵۳۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط با رتبه رشته نیرو از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور یا رشته آذین بندی و نورپردازی موقت از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و همچنین برینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز رالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مهرور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری و جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۴	تهیه، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر در سطح منطقه ۲۱	۳۹,۷۹۴,۹۰۰,۰۰۰	دارای بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه جهت پیمانکار و دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط در رشته صنعت از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و همچنین برینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز رالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مهرور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری الزامی می‌باشد.	۱,۱۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۵	اجاره داربست در سطح منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۲۷,۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۶	خرید و نصب میلمان و المان بوستان‌های سطح منطقه ۲۱ طرح تحول بیست و نهم بوستان ترکس توسعه محله ۱۴۰۳	۴۴,۵۹۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و رتبه مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین برینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز رالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مهرور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری الزامی می‌باشد.	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

- الف: محل ارایه خدمات:** در سطح منطقه ۲۱
- ب: محل تحویل اسناد و قبول پیشنهادات:** تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۱ طبقه دوم امور قراردادهای قبول پیشنهادات طبقه همکف دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۲۱
- ج: میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه:** ارائه ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه، یا مبلغ سپرده نقدی شرکت در مناقصه که بایستی به حساب ۱۰۴۵۱۳۴۲۹ یا بانک شهر شعبه تهرانسر، دروجه شهرداری منطقه ۲۱ واریز گردد. مورد تأیید می‌باشد. (فیش سه برگی).
- د: مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** حداکثر تا پایان وقت اداری، ۱۰ روز از تاریخ درج و انتشار آگهی.
- ه:** بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند ۴ ماده ۱۰ این نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد. هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه بوده و دارندگان امضاء مجاز و تعهدآور شرکت‌ها می‌بایستی تمامی صفحات،

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۱**





# همشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ • شماره ۱۵ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۱۰۲

## حجامت مکملی برای بهبود کیفیت زندگی

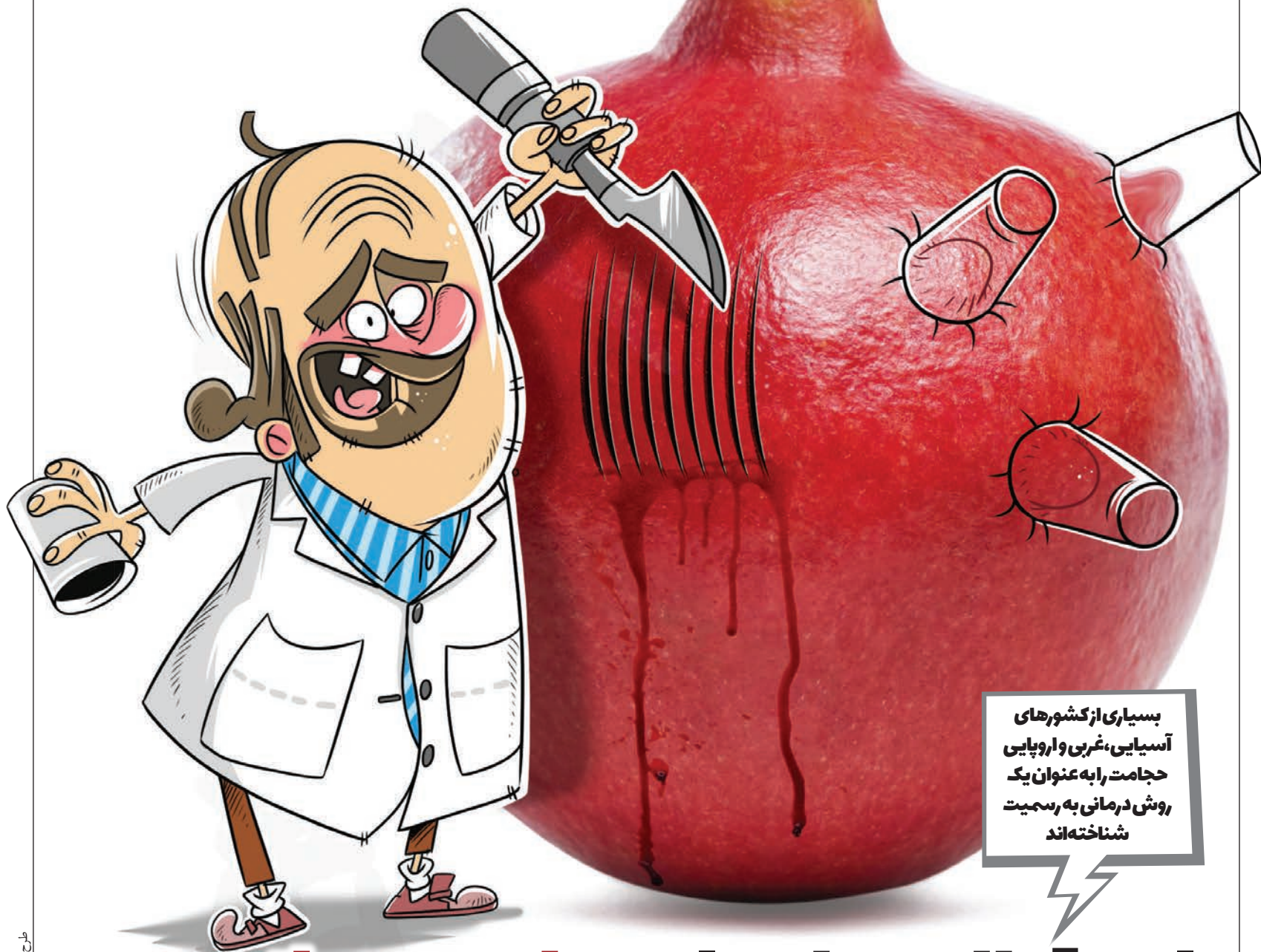
حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا  
و جرجانی حجامت را از ارکان درمان می‌دانند



حجامت کودکان خطر ندارد

بیمه حجامت؛ به زودی

ممنوعیت حجامت  
در مراکز غیر مجاز



بسیاری از کشورهای  
آسیایی، غربی و اروپایی  
حجامت را به عنوان یک  
روش درمانی به رسمیت  
شناخته‌اند

## استقبال جهانی از حجامت درمانی

شاید تنها تصویری که از حجامت دارید، لیوان‌هایی است که منجر به تورم بخشی از پوست بدن و در نهایت خونریزی می‌شود که به آن حجامت‌تری می‌گویند؛ اما حجامت چند دسته دیگر هم دارد؛ ۱- حجامت خشک بدون خونریزی ۲- حرکت سریع فنجان‌های مکنده در اطراف بدن ۳- حجامت فلاش شامل مکش سریع و رهاسازی فنجان در ناحیه‌ای از بدن.



اگر با وجود کم‌خونی قصد حجامت دارید، حتماً قبل از حجامت آزمایش C.B.C را انجام دهید و نتیجه آن را به پزشک ارائه کنید. در صورتی هم که خون شمار قویق است یا داروی خاصی برای رقیق شدن خون مصرف می‌کنید، این موضوع را به پزشک طب ایرانی گوشزد کنید تا منجر به بروز عوارض ناگوار نشود.

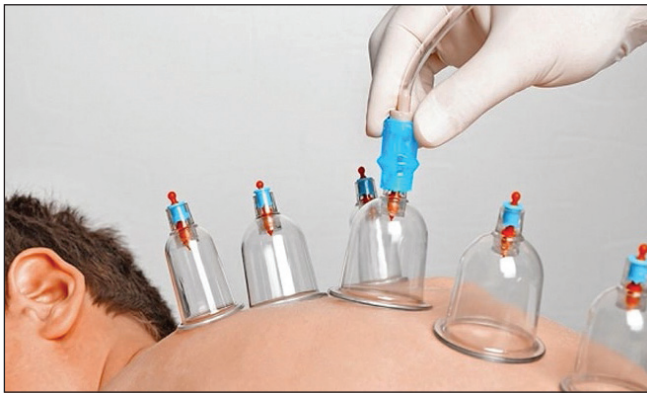


### قدمت حجامت

۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه افرادی بودند که کار حجامت را انجام می‌دادند و به مرور زمان، این روش درمانی از مقدونیه وارد یونان باستان شد و بعدها بیشترین شیوع را در چین پیدا کرد. در ایران، حکما و دانشمندان بزرگی مانند ابوعلی سینا در کتاب «قانون»، زکریای رازی و حکیم اسماعیل جرجانی در کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» حجامت را بخشی از درمان مطرح کرده‌اند. البته تأیید حجامت در سال‌های متمادی تمام و کمال نیست و تردیدهایی درباره آن مطرح است، به‌ویژه آنکه متولیان نظام سلامت و حتی سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کنند که انجام این عمل باید از سوی پزشک متخصص تجویز و به‌دست کارشناس آموزش دیده در مطب یا سلامت‌مکنده دارای مجوز انجام شود. این در حالی است که براساس آمارهای وزارت بهداشت تنها ۴۰۰ دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی در کشور فعال هستند، اما آمار مراکزی که در نقاط مختلف کشور حجامت می‌کنند چندین برابر این عدد است و بسیاری از آنها مجوز وزارت بهداشت ندارند. حجامت به ۲ روش خشک (بادکش) و تر (خونگیری) تجویز می‌شود و متخصص

# شرط طلایی برای حجامت

حجامت یک روش مکمل درمانی است و اثربخشی آن تنها با تشخیص پزشک طب ایرانی رقم می‌خورد



دکتر مرتضی مجاهدی  
معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت

حجامت در مکاتب مختلف پزشکی جهان مطرح بوده و آثار به جامانده از تمدن‌های مختلف باستان به خوبی قدمت آن را نشان می‌دهد. این نکته را دکتر مرتضی مجاهدی، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت هم تأیید می‌کند و می‌گوید: «نتایج تحقیقات علمی هم نشان می‌دهد حجامت در برخی درمان‌ها مؤثر است اما به شرط آنکه با تشخیص، تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز با رعایت اصول و موازین بهداشتی و همچنین در زمان‌های خاص انجام شود.» مجاهدی به چند نکته جالب درباره زمان، آثار و کاربرد حجامت هم تأکید دارد که در ادامه می‌خوانید.

### حجامت، رد کردن اهدای خون نیست

براساس مستندات علمی، آثار فراوانی از حجامت وجود دارد. حتی در سطح بالای علمی مقالات متعددی هم چاپ شده و پژوهشگران زیادی در دنیا روی آن کار کرده‌اند اما همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه انجام شود. حجامت در درمان برخی بیماری‌ها مثل میگرن اثربخشی مشخصی دارد که حتی خونگیری عادی هم نمی‌تواند این تأثیر را داشته باشد. البته این مسئله به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست؛ «اهدای خون، اهدای زندگی است.»

### مشورت کنید

قبل از حجامت، پزشک‌تان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع کنید و اگر برای بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید چون درمان برخی بیماری‌ها روشی غیر از حجامت لازم دارد.

### حجامت چیست؟

منظور از حجامت تنها خونگیری نیست، بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت به‌شمار می‌رود. اما حجامت در میان مردم به خونگیری معروف شده است. در کتب قدیمی خونگیری‌های دیگری هم مطرح بود، از جمله فصد که در برخی موارد به‌عنوان حجامت به‌کار برده شده است. اما حجامت یک مدل کوچک‌تر از فصد با آثار خفیف‌تر است.



طب ایرانی براساس نوع بیماری، مزاج و طبع فرد هر کدام از روش‌های حجامت را توصیه می‌کند، به این دلیل که در حجامت، بدن فرد بیمار بسیار اهمیت دارد. این در حالی است که در سازمان تحقیقات حجامت ایران بیش از ۴۰ طرح برای حجامت خشک و حدود ۷۰ طرح برای حجامت تر طراحی شده است. حجامت خشک به روش بادکش و با استفاده از آتش و ایجاد خلأ ناشی از مصرف اکسیژن داخل لیوان و پوست انجام می‌شود و حجامت تر هم به شکل خونگیری است که برای درمان بعضی از بیماری‌ها به‌کار می‌رود و دارای سابقه ۷ هزار ساله است. اما متأسفانه گاهی توصیه‌های غیر پزشکی و خارج از ضوابط تعیین شده در باره حجامت آسیب‌هایی برای سلامت حجامت‌کنندگان داشته است. به همین دلیل اگر علاقه‌مند به انجام حجامت هستید، در این شماره از ضمیمه تندرستی چند نکته مهم درباره حجامت، فواید و مضرات آن را بخوانید که در گفت‌وگو با متخصصان و پزشکان طب سنتی و نوین بررسی شده است.

### گول تبلیغات را نخورید

هر سال برای حجامت در روزهای ۲۹ یا ۳۰ خرداد (روز هفتم حزیران از ماه‌های رومی) تأکید می‌شود و عده‌ای با تبلیغات قابل توجه، همه مردم را بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و مزاجی تشویق به انجام حجامت می‌کنند. تاجایی که حتی مراکز غیر قانونی هم مملو از مراجع‌کنندگان برای حجامت می‌شود. بسیاری از مردم هم خودسرانه به اماکن متفرقه می‌روند و در خواست حجامت بدون معاینه پزشک را دارند.

### تغذیه، مهم است

افراد با خون غلیظ باید پیش از انجام حجامت با مصرف سوپ، میوه، کاهو و برخی نوشیدنی‌ها براساس مزاج، بدن را آماده حجامت کرده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقیق شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند که البته تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است. مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماء‌الشعیر و آب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

### اثربخشی

به‌طور حتم اثربخشی حجامت زمانی است که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی در نظر گرفته شود. در موارد زیادی ممکن است حجامت کاربرد یا اثرات مثبت چندانی نداشته باشد. به همین دلیل اطبای ایرانی با در نظر گرفتن وضعیت جسمی از جمله مزاج، سلامت و بیماری‌های افسراد، حجامت و زمان انجام آن را توصیه یا منع می‌کنند. به‌طور کلی حجامت در فصل بهار بیشتر توصیه می‌شود. در سایر فصول سال از جمله اوایل تابستان و پس از آن، فصل پاییز هم می‌توان آن را انجام داد.

### یک باور اشتباه

مهم‌ترین کاری هم که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا خارج شود. این عمل باعث پاکسازی موضع می‌شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی از بدن نیست. زمانی که لیوان حجامت روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعصاب را فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند.



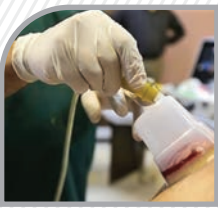
این شرایط را در نظر بگیرید

در صورت بارداری و مصرف دارو یا داشتن هر گونه بیماری خاص به هیچ وجه خودسرانه حجامت نکنید. در برخی مراکز بدون مجوز، تنها با درخواست شما این اقدام انجام می‌شود و عوارض آن را در نظر نمی‌گیرند. انجام حجامت همچنین برای خانم‌ها در دوران قاعدگی ممنوع است و یک هفته پس از پایان این دوران می‌توانند حجامت کنند.



عوارض حجامت مداوم

حجامت‌های متوالی و غیراصولی با فواصل کوتاه، اشتباه است. زمانبندی حجامت بر اساس مزاج افراد، نوع بیماری و وضعیت بدنی آنها متفاوت است. بنابراین تکرار حجامت و فاصله آنها باید با نظر و توصیه پزشک و طبق زمانبندی تعیین شده از سوی متخصصان طب سنتی صورت بگیرد. مراقب باشید که گرفتار سودجویی افراد غیرمتخصص نشوید.



# همیشه‌های تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

با کارشناس +

## خودسرانه حجامت نکنید

دکتر محمدباقر مینایی  
عضو هیأت علمی دانشکده طب سنتی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



در عمده کتب طب ایرانی، یکی از روش‌های درمان بیماری‌ها، استفاده از اعمال یدای است، شامل بادکش، حجامت و... بنابراین پزشک براساس بیماری فرد، عمل مناسب یدای را در نظر می‌گیرد. یکی از این روش‌ها حجامت است و در صورت تشخیص پزشک، برای درمان استفاده می‌شود.

نکته مهم در حجامت، فردی است که آن را انجام می‌دهد و الزاماً باید پزشک متخصص باشد. اگر افراد برای انجام حجامت سراغ کسانی بروند که در این زمینه تخصص کافی ندارند، دچار مشکلات فراوانی خواهند شد. به‌عنوان مثال نکته مهم در حجامت میتلابودن فرد به کم‌خونی است که پزشک باید به آن توجه داشته باشد اما افراد غیرمتخصص این مورد مهم را در نظر نمی‌گیرند. اینکه حجامت به‌طور دقیق در کدام قسمت بدن اعمال شود هم مهم است چون حجامت هر قسمت بدن با قسمت‌های دیگر متفاوت است و تنها پزشکان متخصصان این حوزه می‌دانند که برای درمان کدام قسمت، چگونه و با چه مقدار خون باید حجامت صورت بگیرد.

شاید همه این نکته را ندانند که در تمام حجامت‌ها خون‌گیری صورت نمی‌گیرد و مایعی که خارج می‌شود خون نیست، بلکه مقداری مایع میان بافتی همراه با گلبول قرمز است. در اهدای خون حدود ۴۵۰ سی‌سی خون تازه با سوزن از ورید گرفته می‌شود ولی در حجامت با ایجاد مکش بین ۲ کنتف و با چه مقدار خراش در آن حدود ۵۰ سی‌سی خون از مویرگ‌های پشت خارج می‌شود. آزمایش‌ها هم نشان داده که ترکیبات خون وریدی با خون حجامت تفاوت بسیار دارد و این هم یکی از دلایلی است که تأکید می‌شود حجامت زیر نظر متخصص صورت بگیرد.

برای اثبات مفید بودن حجامت، هیچ دلیلی قانع‌کننده‌تر از درمان بیماری‌ها به وسیله این اقدام هم وجود ندارد. حجامت در درمان بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، میگرن، استرس و افسردگی، احتقان مجاری تنفسی به‌دلیل آلرژی و آسم و واریس‌های ریه می‌تواند مفید باشد. اما مشکل اصلی اینجاست که برخی افراد خودسرانه و بدون در نظر گرفتن نظر متخصص سراغ افراد ناآگاه می‌روند که در نهایت مشکلات بی‌شماری را برای آنها به‌وجود می‌آورد.

## ممنوعیت حجامت در مراکز غیرمجاز

متخصصان حوزه سلامت مباحث مطرح‌شده درباره حجامت را بسیار گسترده عنوان می‌کنند و معتقدند این حوزه بیشتر از آنکه ابعاد درمانی داشته باشد ابعاد تاریخی-روایی و قدمت چند هزارساله دارد. اما مطالعات بالینی درباره آن هنوز کامل نشده است. به همین دلیل بسیاری از افراد از بایدها و نیاید‌های حجامت اطلاع درستی ندارند و با اینکه خواهان استفاده از روش‌های درمانی سنتی همچون حجامت هستند حتی ضوابط مورد تأیید نظام سلامت را هم نمی‌دانند تا بهترین تأثیر را دریافت کنند.

بسیاری از افراد از بایدها و نیاید‌های حجامت اطلاع درستی ندارند و همین ناآگاهی باعث می‌شود گرفتار سودجویان شوند

### حجامت خارجی‌ها

میرخانی درباره افزایش استقبال از حجامت در سطح جهانی به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: «چیزی که در کشورهای دیگر در حال افزایش است بادکش یا همان حجامت خشک است که بدون تیغ و خونریزی انجام می‌شود. در این روش روی پوست مکش ایجاد می‌شود و جریان خون را راه می‌اندازند. حتی قهرمانان ورزش‌های حرفه‌ای هم از آن استفاده می‌کنند تا خون بیشتری وارد عضو کنند.»

### انبوه مراکز نامعتبر

حتی اگر قرار بر انجام حجامت باشد، باید در مراکز معتبر و براساس توصیه پزشک انجام شود تا قانونی باشد، اما به گفته عضو هیأت‌مدیره نظام پزشکی «با پایین رفتن سطح درآمد افراد و به‌اصطلاح ساده شدن خدمات درمانی، بسیاری از افرادی که آشنایی مختصری با تزیقات دارند هم به این حوزه ورود کرده‌اند. این روزها افراد زیادی داریم که برای ارائه خدمات حجامت تبلیغ می‌کنند و با چند قطعه و یک ساک ورزشی به خانه‌های مردم می‌روند و حجامت می‌کنند. به همین دلیل، گسترش آن در افکار عمومی و مردم بیشتر از آنکه فایده داشته باشد ضرر دارد.» چندی پیش هم نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این باره گفته بود: «تعداد مراکز مجاز در مقابل انبوه بی‌شمار مراکز و افراد بدون مجوز سهم کوچکی دارد. بازار خدمات طب سنتی در ایران به بازار مکاره‌ای تبدیل شده که افراد و مراکز غیرمجاز آن ده‌ها و صدها برابر مراکز مجاز در اقصی نقاط کشور گسترده شده و بدون هیچ ترس و نگرانی و نظارتی به کار خود ادامه می‌دهند.»

### بدن خون کثیف ندارد

دکتر سیدمحمد میرخانی  
عضو هیأت‌مدیره  
نظام پزشکی



مردم بر این باورند که با انجام حجامت خون کثیف از بدن آنها خارج می‌شود و خون تمیز باقی می‌ماند و به همین دلیل، فرد احساس سرخالی

و سرخوشی پیدا می‌کند، در حالی که به لحاظ علمی وجود خون کثیف در بدن تأیید نمی‌شود که حجامت باعث خروج آن شود. دکتر سیدمحمد میرخانی، عضو هیأت‌مدیره نظام پزشکی در این باره می‌گوید: «هر بار که نفس می‌کشیم، اکسیژن هوا به هموگلوبین‌های تشکیل‌دهنده خون می‌چسبند و خون به رنگ روشن درمی‌آید و از قلب به اعضای مختلف می‌رسد و اکسیژن مصرف می‌شود. در بازگشت، این خون فاقد اکسیژن است و تیره‌تر می‌شود. به همین دلیل، باید گفت که هیچ خون کثیفی در بدن وجود ندارد و این توصیف اشتباهی است.» او با اشاره به یک نکته دیگر درباره خروج خون از بدن با استفاده از حجامت می‌افزاید: «با خروج خون از بدن، احساس کم‌خونی ایجاد و هورمونی به نام اریتروپویتین ترشح می‌شود که وظیفه آن وادار کردن مغز استخوان به ساختن خون جدید است.»

### خطر انتقال عفونت و ابتلا به بیماری

در هر صورت انجام حجامت در کشور ما رایج و به‌عنوان شبه‌درمان ترویج شده است. اما مهم‌ترین نکته درباره آن تأکید بر تجویزش از سوی متخصصان طب ایرانی است، هر چند به گفته میرخانی، «آمار قابل توجه حجامت در کشور با آمار پزشکان این حوزه که به ۵۰۰ نفر هم نمی‌رسد، همخوانی ندارد و انجام آن در مراکز غیرمعتبر باعث انتقال انواع بیماری‌های عفونی، ایدز، هپاتیت، بیماری‌های پوستی و... حتی کم‌خونی در زنان می‌شود.» او ادامه می‌دهد: «از نظر وزارت بهداشت، فقط افراد دارای مدرک دکتری طب سنتی و پزشکان عمومی که دوره‌های آموزشی مورد تأیید وزارت بهداشت را در حوزه طب سنتی گذرانده و مجوز گرفته‌اند، مجاز به ارائه چنین خدماتی هستند و بقیه افراد و مراکز مدعی این خدمات نامعتبر و غیرمجاز به شمار می‌روند.»

## از اثربخشی تا نظریه واحد

سایت healthline.com در مقاله‌های اعلام کرده، نتیجه یک بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۸ در باره اثرات حجامت نشان می‌دهد که تقویت جریان خون پوست، تغییر خواص بیومکانیکی پوست، افزایش آستانه درد، بهبود متابولیسم موضعی بی‌هوازی (بدون اکسیژن)، کاهش التهاب و تقویت ایمنی سلولی از نتایج حجامت است.



## حجامت سموم را از بین می‌برد؟

در بخش دیگری از مقاله سایت healthline.com عنوان شده که حجامت ممکن است با تحریک پاسخ ایمنی، به صورت موضعی و سیستمی، سموم را از بین ببرد اما تحقیقات بیشتری برای تأیید آن مورد نیاز است. حجامت همچنین ممکن است تأثیر مثبتی بر سیستم لنفاوی داشته باشد که تا حدی مسئول دفع مواد زائد بدن است.



## نگاه کارشناس

### هیاور اشتباه

مجید امتیازی  
متخصص طب ایرانی



در باره حجامت چند نکته نادرست میان مردم رواج پیدا کرده و براساس آن تصور می‌کنند که می‌توانند به نتیجه مطلوب برای سلامتی دست پیدا کنند.



۱. یکی از این باورهای نادرست این است که حجامت برای درمان بیماری کبدی مفید است، در حالی که این مطلب با واقعیت علمی تناسبی ندارد و حجامت غیر اصولی و تأیید پزشکی متخصص می‌تواند عوارض جدی و خطرناک کوتاه‌مدت و طولانی مدت بسیار داشته باشد.

۲. باور اشتباه دیگر اینکه حجامت را می‌توان برای هر بیماری تجویز کرد که این نکته هم منطبق با واقعیت علمی نیست و تمام کسانی که می‌خواهند چنین اقدامی را انجام دهند باید نظر متخصص را در این زمینه بپرسند و سابقه پزشکی و هرگونه وضعیت سلامتی خودشان را با پزشک مطرح کنند.

۳. بیماری‌های مزمن متعددی وجود دارد که افراد ممکن است به آنها مبتلا شوند، اینکه شواهد تبلیغاتی در فضای مجازی هستیم که برای دوری از این بیماری‌های حجامت صورت بگیرد، حقیقت ندارد و مراجعه به پزشک متخصص قبل از حجامت ضروری است.

۴. در دوران پاندمی کرونا و به‌ویژه بعد از واکسیناسیون گسترده، این نکته اشتباه به مردم منتقل شد که حجامت برای واکسن زده‌ها مفید است. این گفته هیچ تأیید علمی ندارد و هیچ مقاله علمی هم در این باره نوشته نشده است. اینکه حجامت برای واکسن خوب است هیچ تطابقی با علم پزشکی ندارد.

۵. باور اینکه حجامت را در هر جایی می‌توان انجام داد، اشتباه است. بیماران باید هنگام مراجعه برای انجام حجامت توجه کنند که مراکز ارائه‌دهنده این خدمت، مدارک و گواهی مورد تأیید وزارت بهداشت یا دانشگاه علوم پزشکی را داشته باشند. افراد فاقد این مجوزها صلاحیت انجام حجامت برای بیماران را ندارند. به هر دلیلی اگر فرد مراجعه‌کننده در زمان حجامت به بیماری مبتلا شود یا آسیب ببیند، افراد فاقد مجوز در این زمینه پاسخگو نیستند.

# مکملی برای بهبود کیفیت زندگی

## حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا و جرجانی حجامت را از ارکان درمان می‌دانند

جمله «حجامت کن، خوب میشی!» در اغلب محافل خانوادگی، جمع دوستان، کوچه و بازار و حتی بیچ‌های فضای مجازی شنیده می‌شود؛ اینکه افراد دائم به بکد بگر توصیه می‌کنند که برای هر مشکلی که برای سلامتی‌شان رخ داده، یک حجامت ساده انجام دهند و از بیماری عبور کنند. توصیه‌ای که نه تنها متخصصان طب نوین که متخصصان طب ایرانی هم آن را تأیید نمی‌کنند و می‌گویند: «اینکه حجامت برای هر نوع بیماری تجویز شود، با واقعیت علمی انطباق ندارد.» اما گزارش‌های رسمی حاکی از افزایش انجام حجامت به دلیل تبلیغات گسترده به‌ویژه در فضای مجازی است. مشکل اصلی اینجاست که ورود افراد غیرمتخصص به این حوزه صدمات جبران‌ناپذیری را برای حجامت‌کنندگان به وجود آورده است. حجامت غیراصولی و بدون توصیه پزشکان می‌تواند عوارض کوتاه و طولانی مدت در افراد ایجاد و حتی ساختار کلی بدن را مختل کند. این در حالی است که حتی برخی افراد فاقد تخصص و صلاحیت در منازل و زیرزمین‌ها برای بیماران حجامت انجام می‌دهند که به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشتی و ضوابط حجامت براساس شرایط فردی، صدمات جبران‌ناپذیری به مراجعه‌کنندگان نشان می‌زند. متولیان نظام سلامت هم می‌گویند این حجم از افزایش حجامت برای همه افراد جامعه منطبق بر واقعیت علمی نیست چون در حجامت نوعی خون‌گیری وجود دارد که بر مبنای علمی قطعاً آسیب‌هایی را به همراه خواهد داشت. نکته‌ای که کیانوش جهانپور پزشک و سخنگوی اسبق وزارت بهداشت هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «رعایت نشدن الزامات بهداشتی در حجامت، می‌تواند منجر به بروز عفونت موضعی یا انتقال بر برخی بیماری‌های واگیردار شود.» او در این باره به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



کیانوش جهانپور  
پزشک و سخنگوی اسبق وزارت بهداشت

### حجامت را جایگزین درمان نکنید

تا به امروز هیچ شواهد علمی از اثربخشی قطعی و کامل حجامت در هیچ بیماری مشخصی به اثبات نرسیده و اگر در این باره به نظر خبرگان و مراجع طب سنتی اکتفا کنیم با رعایت برخی شروط، در برخی افراد و بیماری‌ها، حجامت ممکن است مفید به فایده باشد. البته نکته مهم این است که به‌طور کلی طب سنتی، اعم از داروهای سنتی و اعمال پداوی مربوط به آن، طب مکمل هستند نه طب جایگزین. به همین دلیل توقف درمان‌های رایج، توقف دارو و کنار گذاشتن درمان‌های تأیید شده طب مدرن به بهانه حجامت توصیه نمی‌شود.



به‌طور کلی طب سنتی، اعم از داروهای سنتی و اعمال پداوی مربوط به آن، طب مکمل هستند نه طب جایگزین

### سم حجامت در ارکان درمان

برخی مدعیان، حجامت را دوا می‌دهد، چنان‌که تعبیری احتمالاً هیچ مبنای علمی و ریشه‌ای در واقعیت ندارد و هیچ روش درمانی‌ای نمی‌تواند دوا می‌دهد دردها باشد. در مراجع طب سنتی ایرانی هم عنوان نشده که حجامت دوا می‌دهد دردها. آنها بسته به شرایط تجویز حجامت می‌کنند و انجام آن برای سنین زیر ۲ سال و بعد از ۶۰ سالگی هم اغلب ممنوع تلقی می‌شود. ولی به هر حال حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا و جرجانی حجامت را از ارکان درمان دانسته و تقریباً در همه کتاب‌های طب سنتی، حداقل فصلی مربوط به حجامت اعم از خشک و تر، همچنین سایر روش‌های خون‌گیری وجود دارد و تقریباً استثنایی ندارد.

### مهم‌ترین اصل تجویز حجامت

نکته مهم این است که اگر قرار بر حجامت، طبق تجویز طب سنتی باشد، این امر باید از سوی فردی تجویز شود که حداقل مبانی آن را بشناسد. امروز جز پزشکان دانش آموخته طب ایرانی و انگشت‌شمار افرادی که خبره این حوزه هستند، سایر مدعیان، فاقد اطلاعات حتی اطلاعات اولیه درباره طب سنتی و بهداشتی هستند. بدون تعارف همین حوزه هم به کسب و کاری مبدل شده و چه بسا که در آمد بهتری نسبت به روش‌های درآمذزایی اصولی و با قاعده هم داشته باشد.

### حجامت همگانی توصیه نمی‌شود

در طب سنتی ایرانی توصیه به حجامت برای همه افراد وجود ندارد. ادعاهایی که به نوعی بر حجامت همگانی توصیه می‌کنند هم مستند به هیچ یافته یا گزارشی چه در قدیم چه جدید نیست و صرفاً یک ادعاست. برای این ادعا هم هیچ علت، دلیل، مطالعه و تحقیق محکم و استواری وجود ندارد و قابل اعتنا هم نیست.

### عوارض محیط غیربههداشتی حجامت

قاعدتاً حجامت به‌ویژه حجامت تر که با تیغ زدن و خون‌گیری همراه است، نیازمند ابزار بهداشتی، محیط بهداشتی، تیغ، دستکش، لیوان استریل و یک بار مصرف و رعایت شرایط بهداشتی است؛ چون در غیر این صورت به دلیل عدم رعایت الزامات بهداشتی عوارضی از جمله عفونت موضعی تا ابتلا به برخی بیماری‌های واگیردار می‌تواند بروز کند.

### ابزار بهداشتی حجامت

- دستکش
- تیغ
- لیوان استریل
- رعایت شرایط بهداشتی

### آسیب حجامت‌کنندگان غیرتخصصی

با توجه به روند رو به رشد احیای طب‌های سنتی در دنیا، حجامت هم در کشورهای مختلف از جمله ایران علاقه‌مندان زیادی پیدا کرده است. فارغ از نزاع طب سنتی و مدرن، نمی‌توان کتمان کرد که امروز تنها معدودی فعالان طب سنتی یا پزشکان متخصص طب ایرانی در کشور وجود دارند و سایر افرادی که مبادرت به حجامت و تجویز آن می‌کنند در حد یک صفحه اطلاعات از حجامت و شرایط آن حتی از همان مراجع و کتب طب سنتی هم ندارند. آنها تنها تیغ، نیشتر و لیوانی را دیده و می‌شناسند و در مواجهه با مشکلاتی که ناشی از فعالیت‌شان برای حجامت‌کنندگان رخ می‌دهد، هزاران توجیه برای فرار مطرح می‌کنند.



## ورزشکاران آمریکایی با علائم حجامت

در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۶، ورزشکاران آمریکایی در رشته‌های شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی با چندین علامت دایره‌ای روی کمر و شانه‌های خود به رقابت پرداختند که گفته شده ناشی از حجامت بوده است. آنها در مصاحبه‌هایشان ادعا کردند که این درمان، باعث تسکین مؤثر دردهای عضلانی و مفاصل ناشی از ورزش می‌شود.



## قهرمان شنا هم حجامت می‌کند

تصاویر ثبت شده از مایکل فلیس، شناگر آمریکایی هنگام مسابقه، دایره‌های قرمز عجیبی را در کمر و بازوهایش نشان می‌دهد که گفته می‌شود از حجامت چینی استفاده کرده است. حجامت خشک شناخته شده‌ترین نوع حجامت به‌شمار می‌رود و برای قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. تصاویر فلیس محبوبیت این حجامت را افزایش داد.



# همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

## توصیه +

### خطرات حجامت غیرعلمی

حجامت‌درمانی هم مانند هر مداخله پزشکی یا درمانی، خطرات و عوارض جانبی بالقوه‌ای را به همراه دارد، به‌ویژه زمانی که به درستی انجام نشود یا در افرادی انجام شود که در این باره ممنوعیت‌هایی دارند. به همین دلیل آگاهی از این خطرات و مشورت با یک متخصص طب ایرانی قبل از انجام آن ضروری است. برخی از خطرات مرتبط با حجامت‌درمانی غیراصولی در ادامه آمده است.

#### احتمال پارگی مویرگ

یکی از شایع‌ترین عوارض حجامت، کبودی یا تغییر رنگ پوست در محل استفاده از فنجان و به‌دلیل مکش است. به همین دلیل اگر توسط یک فرد غیرمتخصص انجام شود می‌تواند پارگی مویرگ‌ها را رقم بزند.

#### سوزش و سوختگی پوست

استفاده نادرست از روش‌های حجامت، به‌ویژه حجامت آتش یا مکش بیش از حد، می‌تواند منجر به تحریک پوست، تاول یا سوختگی شود.

#### خطر عفونت

اگر لیوان‌های حجامت به خوبی تمیز و استریل نشوند در فاصله زمانی بین استفاده، خطر عفونت در محل‌های حجامت وجود خواهد داشت.

#### ناراحتی یا درد

حجامت‌درمانی می‌تواند باعث ناراحتی یا درد شود، به‌ویژه حین استفاده و برداشتن فنجان و زمانی که ساکشن بیش از حد اعمال شده باشد.

#### ایجاد لخته خون

در موارد نادر، حجامت‌درمانی ممکن است به تشکیل لخته‌های خون منجر شود، به‌ویژه در افرادی که اختلالات لخته شدن خون دارند یا داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند.

#### اثرات نامطلوب برای برخی بیماران

حجامت ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد، به‌ویژه افراد مبتلا به بیماری‌های خاص، مانند اختلالات خونریزی، عفونت‌های پوستی یا سیستم ایمنی ضعیف.

#### واکنش‌های آلرژیک

در برخی موارد، افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک به مواد مورد استفاده در حجامت، مانند لاتکس (در صورت استفاده از لیوان‌های لاستیکی) یا روغن‌های اعمال شده روی پوست را تجربه کنند.

## ۴ روش خارج کردن خون از بدن

در منابع طب سنتی ایرانی ۴ روش برای خارج کردن خون از بدن فرد ذکر شده: حجامت، فصد، زالودرمانی و جاری کردن خون از بینی که از این میان حجامت بیش از روش‌های دیگر استفاده می‌شود و شناخته شده‌تر هم هست. در یک قرن اخیر هم موافقت و مخالفت‌هایی با حجامت مطرح بوده است. هر حوزه طبیبی هم از منظر خود به موضوع نگاه می‌کند، اما تقریباً حجامت، به‌ویژه بادکش درمانی در همه مکاتب طب سنتی به‌استناد منابع، کتب و گزارش‌های قدیمی وجود دارد و خبرگان این مکاتب از آن برای درمان و حتی پیشگیری استفاده می‌کنند.

### قدمت حجامت

حجامت یا کاپینگ، بادکش درمانی و کوزه‌درمانی در طب شرقی به‌ویژه ایران و چین، تاریخی فراتر از هزاره‌ها دارد. گزارش‌های بادکش درمانی به قرون بعد از اسلام و جوامع اسلامی محدود نمی‌شود و نخستین گزارش‌های استفاده از آن در مصر باستان به ۱۵ قرن قبل از میلاد برمی‌گردد. در امپراتوری آشور هم به ۷ قرن پیش از میلاد و در یونان باستان به بقراط و ۵ قرن قبل از میلاد و در چین باستان به دوران جی هونگ یعنی حداقل ۴ قرن قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد.

### مکمل درمان‌های بالینی

طب سنتی، داروی سنتی و حتی حجامت و سایر موارد مربوط به این حوزه می‌توانند در کنار درمان‌های طب نوین به بهبود کیفیت زندگی بیمار منجر شوند. به همین دلیل نباید آنها را به‌عنوان جایگزین درمان‌های بالینی و توصیه‌های پزشکان متخصص در نظر گرفت چون در این صورت عوارض آن از محاسنش قطعاً بیشتر خواهد بود، هم برای سلامت فرد و هم جامعه.

### بایدها و نبایدهای قبل از حجامت

پیش از آنکه حجامت صورت بگیرد، آگاهی از اصول مراقبتی آن ضرورت دارد. به این نکات هم باید توجه شود.

۱. پزشک حجامت در چه حد در این زمینه تخصص و آشنایی دارد؟
۲. محیط و ابزار انجام حجامت استاندارد دهای بهداشتی را دارند یا پزشک معیارهای ایمنی و مراقبت بهداشتی را انجام می‌دهد؟
۳. از همه مهم‌تر اینکه اساساً انجام‌دهنده حجامت دارای پروانه پزشکی هست؟



### مطالعات اثربخشی هنوز تکمیل نشده

طب مدرن است. می‌توان گفت با روش‌های تحقیق رایج، مؤثر بودن حجامت در اغلب موارد مستند و مبتنی بر شواهد کافی نیست اما به معنای آن نیست که هیچ گزارشی از فواید احتمالی حجامت نداشته باشیم، بلکه به این معناست که مطالعات موجود کیفیت قابل قبولی از نظر پزشکی مبتنی بر شواهد ندارند. البته در این باره مطالعات پراکنده بعضاً برخی فواید و کاربردهای آن را گزارش کرده‌اند.

بدون تعارف باید گفت که در طب مدرن هنوز هیچ تحقیق جامع، دقیق و قابل استنادی، حجامت را به‌عنوان یک روش پیشگیری یا درمانی تأیید نکرده و این تنها یکی از محل‌های نزاع میان پارادایم طب‌های سنتی با

## تسکین دردها

حجامت ممکن است به ویژه در تسکین دردهای عضلانی یا حتی مشکلات گوارشی و پوستی مؤثر باشد. از جمله درد پایین کمر، درد گردن و شانه، سردرد و میگرن، زانو درد، سر فیه و تنگی نفس، فشار خون، دیابت قندی، روماتیسم مفصلی و آسم. البته که متخصصان تأکید می کنند برای ارزیابی اثربخشی واقعی حجامت بر این شرایط به مطالعات بیشتری نیاز است.



## عوارض پس از حجامت

ممکن است پس از حجامت ضعف، سرگیجه، سردرد، تپش قلب، گرفتگی عضلانی و برخی ناراحتی های جزئی دیگر بروز کند. این موارد پس از چند ساعت کاملاً برطرف می شود اما اگر آزاردهنده باشد یا بیش از حد معمول طولانی شود، به پزشک خود اطلاع دهید. حجامت می تواند آثار موقتی روی پوست یا اسکار (جای زخم)، سوختگی و عفونت داشته باشد.



## راهنما

### حجامت اطفال نیاز به تجربه بسیار دارد



حجامت برای کودکان هم قابل انجام است اما نکته مهم این است که نباید آن را جایگزین درمان کرد، بلکه با طی شدن مراحل درمانی، طب سنتی می تواند به عنوان مکمل ورود کند. زمانی که کودک بیمار می شود براساس سن، جنس و مزاج مورد بررسی قرار می گیرد؛ شدت بیماری و تب و درگیری جسمی اش ارزیابی می شود تا درمان های اولیه صورت بگیرد و زمانی که ضعف بیماری کمتر شد، در کنار آن می توان به عنوان کمک درمان از حجامت هم استفاده کرد تا درگیری بعدی یا شدت ابتلا به بیماری در آینده کمتر شود.

به همین دلیل هیچ پدر و مادری نمی تواند از طرف خودش تصمیم بگیرد که در زمان بروز بیماری خودسرانه حجامت یا چنین اقداماتی را انجام دهد و حتی به افراد غیر متخصص مراجعه کند. باید این آگاهی برای خانواده ها ایجاد شود که هر مرکزی مجاز به ارائه این خدمات نیست و نباید جان کودکان را به خطر بیندازند.

مهم ترین مسیر برای تشخیص پزشک معتبر در این حوزه هم این است که حتما دارای شماره سازمان نظام پزشکی باشد. با وارد کردن کد در سایت نظام پزشکی، مشخصات افراد دارای مجوز از سوی این سازمان ارائه می شود. به مراکزی هم که برای ارائه چنین خدماتی تابلو و مجوز وزارت بهداشت ندارند، نباید مراجعه کرد. پیش از انجام حجامت هم باید توجه کرد که محیط به لحاظ بهداشتی استانداردهای لازم را داشته باشد. همچنین وسایلی که استفاده می شود، استریل و یکبار مصرف باشند. ابزار حجامت کودکان هم با دیگر این که حجامت اطفال نیاز به تجربه بسیار دارد و کسی که حجامت بزرگسالان را انجام می دهد نمی تواند کودکان را هم حجامت کند. به همین دلیل باید کودکان را برای حجامت به کلینیک ها و مراکز معتبر طب سنتی برد. اتاق حجامت هم باید جداگانه در این مراکز تعبیه شده باشد و با سایر خدمات اشتراک فضایی نداشته باشد. همان میزان که توصیه به انجام حجامت در صورت تشخیص پزشک متخصص می شود، انجام آن در محیط عاری از آلودگی هم ضرورت دارد تا منجر به انتقال بیماری یا عفونت های پوستی نشود.



# حجامت کودکان خطر ندارد

حجامت خشک یا بادکش درمانی، خون گیری ندارد و در کودکان هم می توان انجام داد

## تنظیم هورمونی

یک نکته قابل توجه اینکه در مسان برخی بیماری ها در کودکان از طریق آنتی بیوتیک ها صورت می گیرد و می تواند در آینده آنها را با مشکلاتی مواجه کند به همین دلیل اقدامات پیشگیرانه برای تقویت سیستم ایمنی آنها مناسب است. از سوی دیگر اکنون با مسئله ناباروری بیش از زمان های گذشته مواجه هستیم و حجامت می تواند منجر به تنظیم هورمون ها در کودکان شود و توانایی باروری آنها را در آینده افزایش دهد.

## فوائد حجامت برای کودکان

با وجود اینکه تصور می شود حجامت یک کمک درمانی برای افراد بزرگسال است اما درباره کودکان هم می توان آن را انجام داد. به طور کلی حجامت می تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی و گردش خون بهتر شود. همچنین باعث تصفیه خون، کاهش التهاب و درد، رفع بیماری های پوستی و... می شود. در کودکان هم اینها بررسی شده و براساس تجویز و توصیه متخصصان، می تواند انجام شود.

## ضرورت ابلاغ پوشش بیمه ای

هنوز دستورالعمل پوشش بیمه ای حجامت و سایر اعمال بدهای طب سنتی ایرانی به مراکز ابلاغ نشده اما اگر محقق شود، اتفاق خوبی است که می تواند منجر به ساماندهی این حوزه شود. در این شرایط چون فرد می خواهد هزینه حجامت او تحت پوشش بیمه قرار بگیرد، این اقدام را تحت نظر و تأیید پزشک انجام می دهد، چون تنها متخصص طب ایرانی است که می تواند تشخیص دهد که کدام افراد بزرگسال یا کودک شرایط انجام حجامت را دارند. از سوی دیگر مراکز غیر معتبر قطعاً پوشش بیمه ای برای خدماتشان ندارند و بیماران متوجه می شوند که ارائه خدماتی مثل حجامت در این مراکز از سوی فرد دارای مجوز وزارت بهداشت یا سازمان نظام پزشکی صورت نمی گیرد.

## حجامت، کمک درمان است

حجامت، به جز متخصصان طب سنتی، مورد تأیید سایر پزشکان هم قرار دارد. بر اساس تحقیقات علمی متخصصان داخل و خارج از کشور، حجامت اصولی و با تشخیص متخصص باعث افزایش توان سیستم ایمنی و قدرت دفاعی بدن در کودکان و چه فرد بزرگسال می شود و یک روش مؤثر و کمک درمان برای برخی از بیماری هاست.

## تأیید در ۴۰ کشور

بیش از ۴۰ کشور در جهان حجامت را تأیید کرده اند و بخش بزرگی از اعتقادات مردم ایران هم آن را تأیید و تشویق به انجام آن حتی برای کودکان می کند.

## درمان

### اختلالات خلقی

کودکانی که براساس تشخیص متخصص، حجامت می شوند، درصد سرماخوردگی، عفونت گوش و گلو و ریه در آنها کاهش پیدا می کند چون باعث افزایش سیستم ایمنی بدن است. حجامت در کودکان همچنین افزایش قد، وزن و جهش رشد را هم در پی دارد. کودکانی هم که دچار کاهش اشتها هستند، از این طریق می توان افزایش اشتها را در آنها ایجاد کرد. کودکان و نوجوانانی هم که رفتارهای عصبی و پرخاشگرانه دارند، یا دچار اختلالات رفتاری هستند، می توان با استفاده از بادکش و در برخی موارد حجامت، ماساژ و رژیم های خاص روش های درمانی ای را برایشان در نظر گرفت. به همین دلیل این کودکان را از خوردن فست قودها، خوراکی های حاوی شکر، پفک و سایر تنقلات پرهیز می دهیم.

## حجامت تر فقط با شرایط خاص

حجامت به ۲ صورت انجام می شود؛ خشک و تر. حجامت خشک همان بادکش درمانی با حرارت یا سرامست که خون گیری ندارد و در کودکان هم می توان انجام داد. حجامت تر با خون گیری انجام می شود و در شرایط خاص و برای برخی افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

فریبا علی میری  
کارشناس طب ایرانی



## حجامت پایان کار نیست

اگر چه حجامت معمولاً به عنوان یک راه حل واحد برای همه بیماری‌ها به ویژه کاهش درد استفاده می‌شود، اما به معنای پایان کار نیست. در واقع، هدف اصلی آن در طب چینی این بوده که علاوه بر یک برنامه سلامت کاملاً یکپارچه، یک درمان مکمل باشد. استفاده از حجامت به عنوان تنها درمان ممکن است به کاهش استرس کمک کند.



## یک کار تخصصی

برخی از افراد، به ویژه برای درمان دردهای عضلانی خودشان حجامت می‌کنند در حالی که این کار فقط باید از سوی یک متخصص آموزش دیده صورت بگیرد. متخصص آموزش دیده می‌تواند آن را به درستی اعمال کند و مطمئن شود که حین بهبودی، ناحیه مورد نظر تقویت می‌شود و از آسیب و درد در آینده هم جلوگیری خواهد شد.



# هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

# استقبال جهانی از حجامت درمانی

حجامت در بسیاری از کشورها به رسمیت شناخته شده است

سازمان جهانی بهداشت (WHO) حجامت درمانی را به عنوان یک عمل سنتی با فواید باقوه برای برخی شرایط سلامتی می‌پذیرد. طبق دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت، حجامت یک درمان مکمل در نظر گرفته می‌شود که ممکن است برای درمان بیماری‌های اسکلتی و عضلانی مختلف مانند کمردرد و گردن درد استفاده شود. با این حال، سازمان جهانی بهداشت بر اهمیت اطمینان از ایمنی و بهداشت حین عمل حجامت برای جلوگیری از هرگونه عوارض نامطلوب یا عفونت تأکید می‌کند. به تأکید این سازمان، حجامت در بسیاری از کشورها به رسمیت شناخته شده و مقبولیت یافته، اما شواهد علمی‌ای که از اثر بخشی آن برای کاربردهای پزشکی گسترده‌تر حمایت می‌کند هنوز در حال تکامل است. تحقیقات برای درک بهتر سازوکارهای حجامت و نقش باقوه آن در سیستم‌های یکپارچه مراقبت‌های بهداشتی هم ادامه دارد.

## کشورهایی که حجامت در آنها رایج است

- ایران:** در کشورهای خاورمیانه از جمله ایران درمان‌های سنتی از جمله حجامت رایج است.
- چین:** چینی‌ها سابقه‌ای طولانی در طب سنتی دارند و حجامت هم به‌طور گسترده در این کشور انجام می‌شود.
- ترکیه:** در ترکیه هم حجامت (hacamat) رایج است و بسیاری از پزشکان خدمات حجامت را به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی جامع ارائه می‌دهند.
- مالزی و اندونزی:** حجامت در کشورهای آسیای جنوب شرقی مانند اندونزی و مالزی اغلب به عنوان بخشی از طب سنتی اندونزیایی یا مالایی انجام می‌شود.
- روسیه:** حجامت درمانی ریشه تاریخی در طب سنتی روسیه دارد و توسط برخی از ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ارائه می‌شود.
- در سال‌های اخیر،** حجامت در کشورهای غربی به عنوان بخشی از طب مکمل و جایگزین محبوبیت پیدا کرده، به‌طوری که پزشکان خدمات حجامت را در کنار طب سوزنی و ماساژ درمانی ارائه می‌دهند.

## کشورهای دارای محدودیت یا مقررات

- سنگاپور:** حجامت درمانی در سنگاپور تحت قانون پزشکان طب سنتی چینی تنظیم می‌شود. پزشکان باید در هیأت پزشکان طب سنتی چین ثبت نام کرده باشند تا حجامت را به صورت قانونی انجام دهند.
- استرالیا:** در استرالیا هم حجامت به عنوان بخشی از طب سنتی چینی مطرح است و مانند سنگاپور پزشکان باید در هیأت پزشکی چین در این کشور ثبت نام کنند تا مجاز به ارائه خدمات در این حوزه شوند.
- بریتانیا:** حجامت درمانی در بریتانیا قانونی است، اما تابع مقررات و دستورالعمل‌های تعیین شده نهادهای حرفه‌ای مانند شورای طب سوزنی بریتانیا است.
- کانادا:** حجامت به‌طور کلی در کانادا مجاز است، اما در محدوده مقررات حاکم بر طب سنتی چینی و طب سوزنی قرار دارد.
- برزیل:** پروتکل‌های حجامت درمانی به‌صراحت در برزیل تنظیم نشده، اما معمولاً پزشکان باید مدرک معتبر در طب سنتی چینی یا طب سوزنی داشته باشند.

## رویکردهای گونگون در دنیا

حجامت درمانی در کشورهای مختلف، به ویژه کشورهای که دارای شیوه‌های قوی طب سنتی و ریشه‌های فرهنگی در درمان جامع هستند، رایج است. محبوبیت حجامت می‌تواند بر اساس سنت‌های فرهنگی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی سنتی و علاقه به درمان‌های مکمل و همچنین قوانین و پذیرش آن در مناطق و کشورهای مختلف بسیار متفاوت باشد. در حالی که برخی از کشورها مقررات خاصی برای اطمینان از استانداردهای ایمنی و کیفیت دارند، برخی دیگر ممکن است رویکردهای انعطاف‌پذیرتری به این عمل داشته باشند.

## توصیه‌های جهانی

- سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل و توصیه‌های کلی را در مورد حجامت درمانی به عنوان بخشی از راهبرد طب سنتی خود ارائه کرده است. هدف این دستورالعمل‌ها اطمینان از استفاده ایمن و مناسب از حجامت به عنوان یک درمان مکمل است.
- ایمنی و بهداشت: سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند در حجامت توجه به روش‌های مناسب برای به حداقل رساندن خطر عفونت یا آسیب ضرورت دارد.
- استفاده مناسب: حجامت درمانی باید به‌طور مناسب و توسط پزشکان آموزش دیده استفاده و در نظام سلامت کشورها ادغام شود تا بیماران درمان‌های ایمن و مؤثر دریافت کنند.
- شرایط استفاده: حجامت نباید به عنوان یک درمان مستقل در نظر گرفته شود، بلکه بخشی از رویکرد مراقبت بهداشتی جامع است.

## تجدید پزشک آلمانی از حجامت

یکی از نکته‌های جالب درباره حجامت از دیدگاه پزشکان خارجی به یوهان آبل (JOHANN ABLE) پزشک و محقق آلمانی برمی‌گردد. او در کتاب خود با عنوان «حجامت شیوه درمان آزمون شده» که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، با اشاره به این مطلب نوشته «اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری‌ها نباید نادیده گرفت. مطالعات ما نشان می‌دهد که در آلمان می‌توان ۷۵ درصد بیماری‌ها را با شیوه‌های درمان طبیعی از جمله حجامت درمان کرد.»

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند حجامت به‌طور کلی در صورت انجام صحیح برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما مادران باردار، افراد دارای مشکلات پوستی به‌ویژه در محل‌های مدنظر حجامت، افراد مبتلا به اختلالات خونریزی یا مصرف‌کنندگان داروهای ضد انعقاد، افراد با سیستم ایمنی ضعیف از حجامت پرهیز کنند. به همین دلیل ضرورت دارد که حجامت درمانی بر اساس ارزیابی فردی و با تشخیص توسط متخصصان واجد شرایط انجام شود. قبل از توصیه حجامت به عنوان یک گزینه درمانی هم پزشکان باید وضعیت کلی سلامت و سابقه پزشکی بیمار را بررسی کنند.

## در این وضعیت حجامت نکنید

## نکته

## روش‌های مختلف حجامت در جهان



تاریخچه حجامت را می‌توان در تمدن‌های مصر باستان، چین و خاورمیانه جست‌وجو کرد. در طب سنتی چینی (TCM) از حجامت برای متعادل کردن نیروی حیاتی بدن (چی)، بهبود جریان خون و کاهش بیماری‌ها استفاده می‌شود. در یونان باستان و در طب اسلامی هم حجامت رواج داشت. با گذشت زمان، روش‌های حجامت متنوع شدند، در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفت و فرهنگ‌های مختلف رویکردهای منحصر به فرد خود را به کار گرفتند. اما مهم‌ترین حجامتی که در کشورهای مختلف صورت می‌گیرد به نوعی همان بادکش است که برای بهبود جریان خون صورت می‌گیرد.

در چین، حجامت بیشتر به شکل بادکش است و برای مکش اغلب از فنجان‌های شیشه‌ای یا بامبو همراه با شعله استفاده می‌شود. حجامت آتش، روشی رایج است که در آن یک گلوله پنبه‌ای آغشته به الکل مشتعل می‌شود و برای مدت کوتاهی داخل یک فنجان شیشه‌ای قرار می‌گیرد تا خلأ ایجاد کند. سپس فنجان به سرعت روی پوست قرار می‌گیرد و مکش ایجاد می‌کند.

در خاورمیانه و بخش‌هایی از آفریقا، حجامت سنتی با فنجان گرم یا پمپ مکنده رایج است. در کشورهای غربی هم حجامت خشک با لیوان‌های سیلیکونی یا پلاستیکی اغلب همراه با ماساژ درمانی یا طب سوزنی استفاده می‌شود. این لیوان‌ها اغلب با مکش دستی یا دستگاه‌های مکانیکی اعمال می‌شوند.

در مصر، ایران و ترکیه حجامت در نظام سلامت ملی ادغام شده و با ۳ روش بادکش درمانی خشک، مرطوب و آتشی صورت می‌گیرد. حجامت مرطوب هم یک روش سنتی اسلامی شامل ایجاد برش‌های کوچک روی پوست قبل از استفاده از فنجان برای بیرون کشیدن مقدار کمی خون است. اعتقاد بر این است که بدن را سم‌زدایی می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد. پس از برداشتن فنجان‌ها، برش‌ها با باند پوشانده می‌شود.

در اندونزی و مالزی و برخی کشورهای آسیای جنوب شرقی، فنجان‌ها اغلب با استفاده از ترکیب مکش و ماساژ برای تحریک جریان خون و بهبودی استفاده می‌شود.

# حجامت بیمه

چند نکته درباره حجامت که  
پوشش بیمه‌ای آن در حال اجراست

بر آئیند مطالعات و اظهار نظر کارشناسان نشان می‌دهد که مطالعات درباره اثربخشی حجامت در روش‌های درمانی هنوز تکمیل نشده اما روش آسیب‌زا برای انجام دهندگان آن نیست. البته مشروط به آنکه تشخیص و تجویز آن از سوی متخصصان طب سنتی و براساس شرایط مورد نیاز فرد صورت بگیرد که یکی از فاکتورهای مؤثر بر این حوزه پوشش بیمه‌ای آن است. هر چند که این مهم هنوز ابلاغ نشده اما در صورت اجرای آن می‌تواند تقاضای القایی و انجامش در مراکز غیرقانونی را کاهش دهد. به همین دلیل برای به حداقل رساندن خطرات مرتبط با حجامت درمانی، با پزشکان و افراد آموزش دیده مشورت کنید و توصیه‌های غیرپزشکی شما را به انجام این کار در مراکز بدون مجوز ترجیح ندهید.

## وضعیت بیمه

طبق تصمیم وزارت بهداشت ۳ خدمت طب سنتی شامل فصد، حجامت و بادکش در صورتی که در مراکز دارای مجوز وزارت بهداشت و با تجویز دکتر طب سنتی انجام شود تحت پوشش بیمه خواهند بود. هر چند که هنوز این پوشش اجرایی نشده و در صورت اجرا سهم پرداختی مردم برای این خدمات ۳۰ درصد و سهم سازمان‌های بیمه‌گر ۷۰ درصد خواهد بود.

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل بیمه سلامت در پاسخ به این سؤال که چه زمانی پوشش بیمه‌ای این خدمات ابلاغ می‌شود، این توضیح را داده که «مصوبه بیمه ۳ خدمت طب سنتی ابلاغ شده و باید در سامانه‌ها بنشینند که مردم بتوانند از آن بهره‌مند شوند. این مسئله در حال انجام است.» تا ابلاغ این پوشش بهتر است بدانید که به‌طور کلی هزینه حجامت

در مراکز دولتی براساس تعرفه‌های وزارت بهداشت چیزی حدود ۷۰ هزار تومان است اما برخی مراکز دو برابر این هزینه را دریافت می‌کنند. در مراکز خصوصی شهری مثل تهران هم این هزینه بین ۲۰۰ هزار تا ۵ میلیون تومان است که بسته به نوع حجامت و اجرای آن در مطب یا منزل تغییر می‌کند.

## مراقبت‌های قبل و بعد از حجامت

### قبل از حجامت

- غذاهای فست‌فودی و روغنی نخورید.
- مصرف ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات تا زمان حجامت متوقف کنید.
- افرادی که غلظت خون دارند، قبل از حجامت دوش آب گرم بگیرند.
- با معده خالی مراجعه نکنید و حتما وعده غذایی (صبحانه یا ناهار) را میل کنید.
- در مورد بهترین روزهای سال برای حجامت با پزشک مشورت کنید.

### بعد از حجامت

- ۳۰ دقیقه بعد از حجامت در مطب دکتر حضور داشته باشید و رانندگی نکنید.
- ۱۲ ساعت لبنیات، ماهی، غذاهای شور، تند و سنگین مصرف نکنید.
- ۱۲ ساعت ورزش و کار سنگین انجام ندهید و دخانیات مصرف نکنید.
- ۲۴ ساعت پس از حجامت نباید استحمام کرد.
- ۶ ساعت اول خوردن شربت عسل توصیه می‌شود.

### حجامت کنیم یا خون بدهیم؟

اهدای خون و حجامت از نظر علمی ۲ مقوله جدا از هم است، بنابراین تصور اینکه می‌توان به جای اهدای خون، حجامت کرد، یک باور غلط است. به‌طور کلی حجامت جنبه فردی دارد، یعنی فواید آن تنها شامل فرد حجامت شده می‌شود، در حالی که اهدای خون علاوه بر جنبه فردی، دارای جنبه‌های اجتماعی، نوع‌دوستی و ایثارگری هم هست. این در حالی است که مردم به اشتباه تصور می‌کنند در حجامت خون کثیف و لخته شده و در اهدای خون، خون سالم از بدن فرد جدا می‌شود، در حالی که از نظر دریافت خون و نوع آن هیچ تفاوتی در حجامت و اهدای خون نیست و در هر ۲ مورد، خون‌گیری از خون سیاهرگی انجام می‌شود. اما در کیسه‌های اهدای خون، ماده ضد انعقاد وجود دارد که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، اما خون گرفته شده از طریق حجامت لخته شده و رنگ آن تغییر می‌کند.

### حجامت در تابستان بهتر است یا زمستان؟

حجامت به دلایل مختلفی در فصل تابستان و به‌خصوص در اوایل بهار تا تابستان بهتر از زمستان است، با توجه به اسناد منتشر شده در وبسایت «لوطی کالچر» برخی از علل مهم این اقدام به شرح زیر است:

- سرماي شديد مي‌تواند بر بدن تأثیر گذاشته و فرایند حجامت را مختل کند.
- سرماي شديد باعث مي‌شود که زخم‌های ایجاد شده به کندی ترمیم شوند.
- تعادل سلول‌ها در هوای مطلوب بهار و نهایتاً در اوایل تابستان بیشتر است.
- تأثیر درمانی حجامت و بادکش در بهار و تابستان بهتر و بیشتر از زمستان است.
- جلوگیری از ایجاد عفونت در فصل بهار و تابستان بیشتر است چون بیماری‌های عفونی در فصل‌های سرد شیوع پیدا می‌کنند.

### چه افرادی نباید حجامت کنند؟

- کودکان زیر دو سال و افراد بالای ۶۰ سال
- نکته: استقامت اعضا در کودکان کمتر و حجم خون هم کم است. در سالمندان هم چون اغلب خونشان غلیظ است با حجامت، خون رقیق‌شان خارج می‌شود.
- زنان باردار
- زنان در مدت ایام عادت ماهانه
- افراد دارای کمبود پلاکت خون
- افراد دارای فشار خون بالا
- افراد دارای کم‌خونی
- افراد دارای بیماری خاص نظیر هموفیلی، صرع و...
- کسانی که از داروهای شیمیایی، سرکوب‌کننده ایمنی و ضد انعقاد استفاده می‌کنند
- افراد دارای عضو پیوندی
- افرادی که خطر بروز سکته قلبی یا ضعف جسمانی شدید دارند
- افراد با مزاج سرد و تر و یا بلغم

