

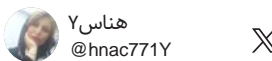






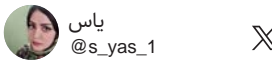
Hamshahrinews @hamshahrinews

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.



Hnas771Y @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...



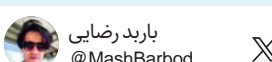
s\_yas\_1 @s\_yas\_1

وقتی حسن یزدانی براندازا و ضربه فنی می‌کنه...



miladazimian @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.



MashBarbod @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.



Dan\_Ras\_ @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 روطوری 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



## کمک ویژه ایران به ونزوئلا

تهران و کاراکاس طی بیش از ۲ سال و نیم گذشته گام‌های بلندی در مسیر توسعه همکاری‌های دوجانبه در حوزه‌های مختلف برداشته‌اند. بر همین اساس هم بود که محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی‌های اتمی اعلام کرد ایران برای راه‌اندازی شبانه‌روزی پخش شبکه‌های پخشکی به ونزوئلا کمک می‌کند. / فارس

# 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

## دلیل هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

موارد هجمه

## خبرهای کوتاه از سیاست جهان

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 ضدا ایرانی است که حکومت اقلیم کردستان عراق صادر کرده‌است.  
نخستین نشست فراکسیونی منتخبان مجلس دوازدهم روز دوشنبه هفته جاری برگزار می‌شود.

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

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

## 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.

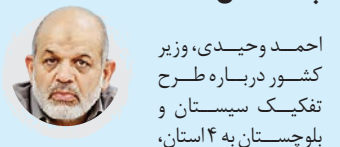
گفته می‌شود سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور ایران، در سفری یک‌روزه، به منطقه پارس‌آباد مغان می‌رود تا ضمن افتتاح این سد آبی-خاکی با هم‌نمای آذربایجانی خود گفت‌وگو کند؛ اقدامی که می‌تواند زمینه‌ساز آغاز فصل تازه‌ای از مناسبات تهران و باکو، به‌ویژه در حوزه سیاسی - اقتصادی باشد. بازدید رئیس‌جمهور از پروژه 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

## دیپلماسی

## 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 تل‌آویو

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.



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

موج جدید بارندگی شدید و جاری شدن سیل در افغانستان، به جان باختن دست کم 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

## رامین رضاییان



<b>عرصه فعالیت</b>	بازیکن تیم ملی فوتبال ایران
<b>افتخارات</b>	۳ دوره قهرمانی و نایب‌قهرمانی در لیگ برتر فوتبال ایران و ثبت حدود ۶۵ بازی ملی در کارنامه حرفه‌ای
<b>عنوان ویژه</b>	گلزنی برای تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر

۵

### دلیل هجمه

- حمله رسانه‌های ضدانقلاب به رضاییان پس از همخوانی سرود ملی در رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۲ قطر
- هجمه ضدانقلاب به رضاییان پس از شادی کردن به دلیل گلزنی برای ایران در مقابل ولز در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر

## داریوش ارجمند



<b>عرصه فعالیت</b>	بازیگر سینما و تلویزیون
<b>افتخارات</b>	برنده ۳ دوره جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد در جشنواره فیلم فجر در سال‌های ۱۳۶۵، ۱۳۶۸ و ۱۳۷۸، برنده جوایز مختلف از جشنواره‌های سینمایی کشور و ایفای نقش‌های ماندگار مختلف در فیلم‌های سینمایی و مجموعه‌های تلویزیونی
<b>عنوان ویژه</b>	انتخاب به‌عنوان چهره ماندگار سینمای ایران از سوی جایزه هنری غدیر

۶

### دلیل هجمه

- حمله رسانه‌های ضدانقلاب به دلیل بوسیدن تندیس «حاج قاسم» در دی ماه ۱۴۰۲
- حمله به داریوش ارجمند به دلیل انتقاد از برخی هجمه‌ها علیه مرحوم ناصر طهماسب در دی ماه ۱۴۰۲
- هجمه رسانه‌های ضدانقلاب به داریوش ارجمند به‌خاطر موضع‌گیری علیه اغتشاشات پاییز ۱۴۰۱
- به‌رانداختن موج رسانه‌های علیه داریوش ارجمند به دلیل اعلام شرکت در انتخابات خردادماه ۱۴۰۰

## مهران رجبی



<b>عرصه فعالیت</b>	بازیگر سینما و تلویزیون
<b>افتخارات</b>	نقش آفرینی در بیش از ۱۰۰ فیلم سینمایی، ایفای نقش در بیش از ۷۰ مجموعه تلویزیونی، حضور در برنامه‌های متعدد تلویزیونی به‌عنوان مجری، برنده چندین جایزه بازیگری در جشنواره‌های داخلی
<b>عنوان ویژه</b>	دریافت تندیس بهترین بازیگر مرد در جشن دنیای تصویر در سال ۱۳۹۴

۷

### دلیل هجمه

- حمله به مهران رجبی به دلیل موضع‌گیری انتقادی درباره حوادث پاییز ۱۴۰۱
- هجمه رسانه‌ای به مهران رجبی پس از قدرانی از وی به‌عنوان «هنرمند انقلابی» در بهمن ماه ۱۴۰۱
- حمله به رجبی به دلیل هدیه دادن به یک دختر محجبه در جریان یک برنامه تلویزیونی در آبان ماه ۱۴۰۲

## اخبار مقاومت

### تشدید عبوری از تشدید روند مهاجرت از سرزمین‌های اشغالی

منابع عبری 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 ۲۷ 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، تل‌آویو روزبه‌روز بیشتر در بحران‌های داخلی و خارجی خود فرومی‌رود. /یدیعوت 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 بفروشد. 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 ۰۲۱-۲۲۳۱۰۰۰۰ 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								









## 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.

## 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.



## کشف ۴۰ کیلوچای تریاک در فرودگاه

مأموران پلیس فرودگاه امام خمینی که به یک محموله چای مشکوک شده بودند در بازرسی آن ۴۰ کیلوچای 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.

## یکی از راهدارهای سروستان از حادثه هولناکی می‌گوید که جان همکارانش را گرفت

# جزئیات مرگ دلخراش ۳ راهدار در جاده لغزنده

همکارانم برای کمک به رانندگان در راه مانده راهی محل حادثه شدند. زمان زیادی از پایان عملیات آنها نگذشته بود که باز خبر رسید یک نیشان واژگون شده و راننده‌اش کمک می‌خواهد و همکارانم راهی مأموریت دوم شدند که در آنجا آن حادثه رخ داد و جان همکارانم وظیفه‌شناس مرا گرفت.

به گفته این راهدار، هر کدام از قربانیان این حادثه ۲۰ تا ۱۵ سال سابقه خدمت و تجربه داشتند و بارها برای انجام مأموریت امداد و نجات به جاده رفته بودند. همگی متاهل می‌باشند و هر کدام ۳ فرزند داشتند و حالا این اتفاق باعث شده که فضای راهداری سروستان به شدت اندوهگین و غمبار شود و هنوز هم باور نمی‌کنیم که در سوگ همکارانمان نستیم.



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 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 چشم برهم‌زدنی و پیش از اینکه راهداران بتوانند خود را نجات دهند، تانکر با هر ۴ راهدار و راننده نیشان و راننده یک‌دک‌کش 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 نیشان و راننده یک‌دک‌کش جان خود را از دست دادند و راهدار دیگر به شدت زخمی شد.

به دنبال 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 نیشان و یک‌دک‌کش به پزشکی قانونی منتقل شد و راهدار مجروح نیز به بیمارستان انتقال یافت.

## راهدارهای با تجربه

این حادثه تلخ تنها یک بازمانده داشت که او نیز در یکی از بیمارستان‌های شیراز تحت درمان است.

یکی از راهداران شهرستان سروستان درباره این حادثه می‌گوید: در راهداری سروستان ۱۲ راهدار مشغول به کار بودیم که این حادثه

## گزارش فتنه‌احدی روزنامه‌نگار

۴ راهدار وظیفه‌شناس وقتی برای امدادسانی و نجات جان راننده نیسانی که در محور سروستان - شیراز واژگون 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 سروستان خبر رسید، یک تریلی در ۲۵ کیلومتری سروستان واژگون 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 راهداران 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 نیشان چپ کرده و راننده‌اش به کمک نیاز داشت.

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

# بخشش؛ پایان جنایت هولناک مرد دوزنه



مادر مقتول با حضور در دادسرا قاتل را بخشید.

فرستاده شد، اما مدتی بعد قضات دیوان حکم دادگاه را تأیید کردند و به این ترتیب، شمارش معکوس برای اجرای حکم قصاص آغاز شد. با وجود اینکه محکوم بارها برای بخشیده شدن تلاش کرده و واسطه‌های زیادی را مصرف کرد و هر دو خوابیدند؛ اما کمی بعد وقتی زن جوان شوهرش را از خواب بیدار کرد، او عصبانی شد. مرد که هنوز تحت تأثیر مواد مخدر بود، ناگهان یک تیغ موقت بری برداشت و بی‌مقدمه به‌سوی همسرش حمله کرد. چند ضربه برای قتل زن دوم این مرد کافی بود و در نهایت او همسرش را در محلی خلوت دفن کرد و از آنجا گریخت.

چند روز از این جنایت می‌گذشت و نزدیکان زن جوان که نگران او بودند مفقود شدنش را به پلیس گزارش کردند و سرانجام مأموران در جریان تحقیقات خود، شوهر زن جوان را به اتهام قتل دستگیر کردند. او به جنایتی که مرتکب شده بود اعتراف کرد و در نهایت با درخواست مادر مقتول به‌عنوان تنها ولی دم به قصاص محکوم شد.

## بخشش در وقت اضافه

دو زنه بودن، اعتیاد و قتل. اینها عواملی بود که زندگی مرد جوان را نابودی کشاند. با وجود اینکه او به حکم دادگاه اعتراض کرد و پرونده‌اش به دیوان عالی کشور

## 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: این بار همسرم در حالی که همه طلا و جواهراتش را به همراه داشت از خانه بیرون رفت و دیگر برنگشت و نمی‌دانم کجاست شوهرش از او اطلاعی ندارد. آنها به قاضی حمیدرضا کبایسی، بازرس شعبه دوم دادسرا گفتند که به دامادشان مشکوک هستند اما این مرد وقتی در برابر بازپرس پرونده قرار

## 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 دیرپوز 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، در گیلان، رملکان و شرکت‌های نفت و مینا مشارکت داشتند.

## انگه مناقصه عمومی

سازمان پیمانکاری و تخصصی 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.

**۱) خرید 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 ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ 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 ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ 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 وافع 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 ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ در دفتر مدیرعامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل‌اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گنایش خواهد شد.

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

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



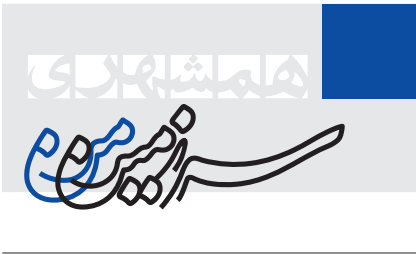
نمایشگاه کتاب



## 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 نشد 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 دربخش مجازی نمایشگاه	



<b>عدد خبر</b>	<b>۸۰۰۰</b> <b>گونه</b>
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.	<b>۱۲۹</b> <b>گونه</b>
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.	

<b>خبر خون</b>	<b>مازوت از سبد سوخت کشور حذف می شود</b>
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 آلایندگی 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 سریع‌السیر از مدینه به مکه**
سیدعباس حسینی، رئیس سازمان حج و زیارت؛ از شنبه، ۲۹ اردیبهشت‌ماه، زائرانی که هرروز در مدینه اقامت داشتند با قطار سریع‌السیر 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 به‌ویژه 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

<b>گزارش</b> روزنامه‌نگار	<b>الناز عباسیان</b> روزنامه‌نگار
ماراتن امتحانات پایان سال با اعلام یک روز تأخیر، از اول خرداد برگزار می‌شود؛ امتحاناتی که با حاشیه‌عقب افتادن	
<b>نقش مدارس در پیشگیری از این خطرات</b>	<b>عوارض استفاده از قرص‌های تمرکززا</b>
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.	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.
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.	انتخاب روش‌های سالم به جای راه‌حلهای کاذب؛ مطالعه منظم، خواب کافی، تغذیه سالم و ورزش، نقش‌کی کلیدی در افزایش تمرکز و حافظه دارند.
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.	مطالعه درباره مواد اعتیادآور؛ در مورد 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 کسه در روز اول از آن به‌دست آوردند، مصرف کنند. کمترین عارضه مصرف زیاد این قرص تشنج است.
	<b>چند توصیه به والدین دانش‌آموزان</b>
	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 اوقاب 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.

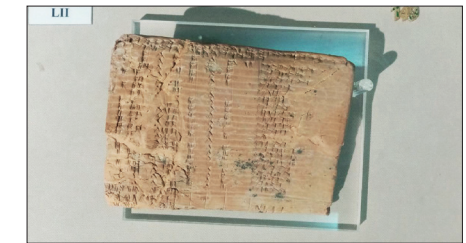
## رمزگشایی از پیام‌های الواح هخامنشی

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

به کشور و با گذشت ۹ماه از خوانش و بررسی و فعالیت مطالعاتی و پژوهشی، ۱۶۰ لوح و گل نبشته سالم هخامنشی در موزه ملی ایران هم‌زمان با روز جهانی موزه‌ها و آغاز هفته میراث فرهنگی



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



**سرشماری گله‌ها و دامداران**؛ در چند ستون به بررسی رشد گله‌های دام و نام گله‌داران مسئول ذکر شده‌است.



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



**جیره نیزه‌بران**؛ آرد و نوشیدنی نیزه‌بران که وظیفه پیام‌رسانی دریوش و خشیایرشا، ثبت کارگران، انبار سلطنتی و سفر رسمی داشتند.



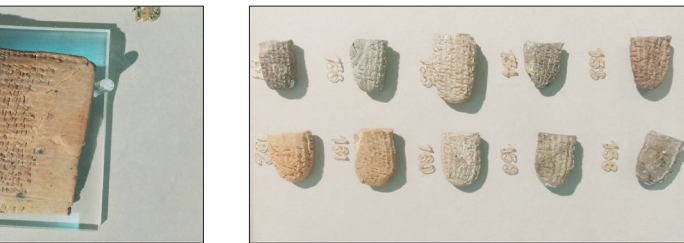
**آرایشگر داریوش پیدا شد**؛ آرایشگر داریوش هخامنشی که اهل منطقه «گنداره» بود و به «سلمانی‌شاه» معرفی شده‌است.



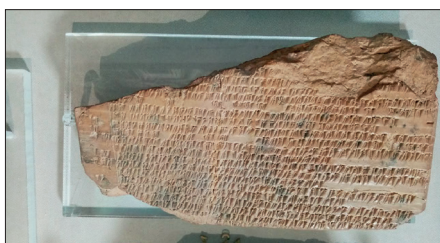
**تبادلات مالی همسر داریوش**؛ ۲۰۱کارگر پارچه‌باف در شیراز که در خدمت «پردیجه» همسر داریوش بودند جیره جو گرفتند.

**محمد پاریکانی**  
روزنامه‌نگار

رئیس‌جمهور در سفر سال گذشته خود به



**احشام اسالی از سوی شهرب ماد**؛ ۱۵۴۹رأس گوسفند و بز و ۶۹رأس قوچ و بز نر از سوی میتره‌نه، شهرب ماد، 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.



**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.

## کوتاه‌تر از گزارش

**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 ۲۸ درصدی 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 قزقلینه 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 ۱۲ 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.

## 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 پیش‌رومنمایی 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 طلای باستان‌شناسی دهه ۴۰در 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 ۲جام زرین، به شماره‌های ۴۳۶۴ و ۴۳۶۳ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده‌است.

## خبر روز

## آرامگاه خشیایرشا در تهدید است؟

باران‌های اخیر، حفره‌ای بزرگ در پایین‌دست آرامگاه خشیایرشا 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 باری 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.





**دنیال نقش خاص یا پررنگ نیستم** بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»: «وقتی فیلمنامه را خواندم، آن قدر غنی و خوب بود که پذیرفتم کار کنم. دلم می‌خواهد حضورم در فیلم تأثیرگذار باشد و دنیال نقش خاص یا پررنگ نیستم. دوست دارم چالش‌ی برابرم ایجاد شود و حضور در منطقه جنوب و کویش آنجا برآیم تجربه پر چالش‌ی بود. ایسنا

دنیال نقش خاص یا پررنگ نیستم

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

دنیال نقش خاص یا پررنگ نیستم

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

بهناز جعفری در نشست رسانه‌ای فیلم «مسخ نرگس»

## کوتاه‌تر از گزارش

شروع ناموفق ۳ فیلم جدید در گیشه

## شکست تضمینی

سال نوی سینما، امسال با فروش بالای «تمساح خونی» تحویل شد و برخی‌ها این فروش بالا را به روزهای خوش و درخشانی که در انتظار سینمای ایران است تعبیر کردند؛ اما آکران ۳ فیلم تازه در هفته‌ها و روزهای اخیر ثابت کرد که فروش بالای ۳۰۲ فیلم را نباید به پای همه سینمای ایران نوشت. کم‌دی‌ها و ستاره‌های فرنگی مشتری دارند؛ خود سینما نه.

**بختک به جان «قلهک»**



همین اول بگویم که نفروختن هر فیلمی دلیل بر این نیست که فیلم خوبی است؛ ساختاری دارد یا حرفی می‌زند که در فهم مخاطب عام نمی‌گنجد. دوره این جور ادعاها گذشته و حنای مدعیان‌شان هم دیگر رنگی ندارد. کم‌دی‌های ریزدرشت، ازمدافتاده و مس‌روز، درام‌های شبه‌نالیستی، فیلم‌های ساده‌انگارانه برای کودکان، درام‌های بیوگرافی فوتبالی و جنگی بدساخت که حرف‌شان روی‌شانه‌های فرم‌شان سنگینی می‌کند، تمام انتخابی است که تماشاگر دارد. در این وضعیت، تماشاگر تقصیر زیادی ندارد. چهارشنبه هفته پیش «قلهک» ساخته مصطفی شایسته به جمع فیلم‌های روی برده اضافه شد. از سرشکلتش و خبرها پیدایش که کم‌دی است، با چهره‌های مخصوص این نوع فیلم، هادی کاظمی و گوهر خیراندیش و نیما شبعان‌نژاد. تا زمان نگارش این گزارش یک‌میلیارد و ۲۲۲ میلیون تومان فروخته و کمی بیش از ۱۵ هزار نفر تماشاگر داشته. بعد است نفروختن «قلهک» به بختک بداقبالی مربوط باشد؛ کهنگی فیلم و گروه بازیگران معمولی‌اش دلیل موجه‌تری برای استقبال نشدن از آن به‌دست می‌دهد.

**وضعیت قیرگون**



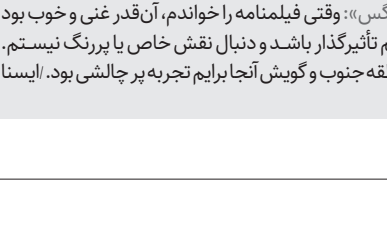
در همین اردیبهشت بارانی امسال ۲فیلم دیگر هم از نوزدهم روی برده رفتند که هر دو هم از قعرنشیمان جدول فروش‌اند. «تیلگون» حسین سپهیلی‌زاده با بازی محمدرضا فروتن و میترا حجار با حدود ۴۰۰میلیون تومان فروش و حدود هাজার و ۵۰۰تومان‌اگر وضعیتتی قیرگون در گیشه دارد. زمانی کسی باید بشنید و با مرور دقیق کارنامه بلندبالا ولی سبک‌وزن محمدرضا فروتن ببیند بازیگری که از میانه دهه ۱۳۷۰ تا میانه دهه ۱۳۸۰ کارنامه‌ی نسبتاً قابل قبول داشت، چطور به برند فیلم‌های نفروش و شکست‌خورده تبدیل شد. درباره میترا حجار هم باید دید چطور بازیگری که با «غریبانه» احمد امینی وارد سینما شد و با «فریاد» مسعود کیمیایی، «مفتول‌ماه مهر» احمدرضا درویش، «اعتراض» مسعود کیمیایی (که در هر سه با فروتن هم‌بازی بود) و «سگ‌کشی» بهرام بیضایی مسیرش را ادامه داد، رفته‌رفته به بازیگری بدل شد که مهم‌ترین کارش در سال‌های اخیر وایرال شدن ویدئویی از سرسرای «جزیره» بود که ناتوانی‌اش در ادای دیالوگ‌ها و استفاده از همان‌نماهای اوتی (نماهایی که باید حذف شوند) در تدوین نهایی باعث مطرح‌شدن نامش شد. حضور توأمان فروتن و حجار در این فیلم شکست قطعی آن را در گیشه تضمین می‌کند.

**هم‌مدرسه‌ای براندو و دنبرو**



دیگر فیلم شکست‌خورده آکران «تاوان» رامین سهراب است که قبلاً «لا‌به‌های دروغ» نام داشت و محصول مشترک ایران و فرانسه است و بنیاد سینمایی فارابی هم در تولیدش مشارکت داشته. این فیلم به‌ظاهر آکشن در جشنواره سال ۱۴۰۰ به نمایش در آمد و موجب خنده و تفریح تماشاگران‌اش شد. کارگردانش، به گفته خودش، از مدرسه استلا ادلر فارغ‌التحصیل شده، همان‌جایی که بازیگرانی مثل مارلون براندو و رابرت دنبرو را تربیت کرده‌است؛ اما در مورد او می‌توان گفت که یا سر همه کلاس‌ها غایب بوده یا زیاد به درس و مشق دل نمی‌داده. سهراب که خودش در مصاحبه‌هایش گفته عاشق جمشید هاشم‌پور بوده و به عشق او فیلمساز شده، رزمی کار است. خودش گفته بود که قصد داشته با بودجه‌ای کم آکشنی جان‌ویکی بسازد؛ اما در جشنواره برخورد‌های مغرضانه با فیلمش شد، وگرنه به گفته خودش در فرنگ به فیلمش کلی جایزه داده‌اند. حالا در آکران عمومی خیلی مغرضانه فقط ۱۴۵ میلیون تومان فروخته و حدود ۲هزار و ۶۰۰ نفر تماشاگر داشته. در برخوردی منصفانه رامین سهراب واقعاً بی‌تقصیر است؛ اما مسئولان وقت بنیاد سینمایی فارابی که در فیلمش مشارکت داشته‌اند، حتماً باید مورد بازخواست قرار بگیرند.

## دلیلش را از مهدویان پرسید



شروع ناموفق ۳ فیلم جدید در گیشه

## گفت‌وگو با امیر حسین هاشمی

ستاره نیست اما بازی‌اش در بسیاری از سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی باعث شده که او را به خوبی بشناسند. امیر حسین هاشمی فارغ‌التحصیل رشته سینماست، ورودش به عرصه بازیگری به آشنایی‌اش با مهدویان برمی‌گردد. نخستین بار برای بازی در مجموعه تلویزیونی «آخرین روزهای زمستان» ساخته محمدحسین مهدویان تست داد ولی پذیرفته نشد. اوایل دهه ۹۰ وارد تئاتر شد و چندین نمایش کار کرد و بعدتر در چند فیلم کوتاه مهدویان حضور داشت تا اینکه برای بازی در فیلم «پستاده در غبار» مهدویان که هنوز خودش هم آن سال‌هاشناخته شده نبود بازی کرد. امیر حسین هاشمی در این فیلم در کنار هادی حجازی فر بازی کرد و بعدتر در «ماجرای نیم‌روز» نیز با مهدویان همکاری کرد. «لاتاری» فیلم دیگری بود که هاشمی در آن حضور داشت. این فیلم پر مخاطب‌ترین فیلم سی و ششمین دوره جشنواره فجر و تاریخ جشنواره فجر است. این بازیگر جوان با سریال «گیله‌وا» حضورش در تلویزیون را بار دیگر تجربه کرد و بعد هم در «ماجرای نیم‌روز ۲» حاضر شد. سال ۱۳۹۸ در ۲سکانس از فیلم سینمایی درخت گر دو ساخته محمدحسین مهدویان حضور داشت. در فصل اول مجموعه نمایش خانگی زخم کاری ساخته مهدویان، نقش کریم را ایفا کرد و حضورش در این سسریال به دیده‌شدنش خیلی کمک کرد. این بازیگر در «مرد بازنده» نیز بازی کرد و به‌نظر می‌رسد بیشترین حضورش در سینما و نمایش خانگی بازی در کارهای مهدویان بوده است.



**با توجه به اینکه در همه آثار مهدویان حضور داشته‌اید، به نظر می‌رسد شما جزو بازیگران ثابت آثار آقای مهدویان باشید؟**

من در بیشتر آثار آقای مهدویان همکاری داشتم و این برابم باعث افتخار است که بازیگر ثابت این کارگردان مستعد و درجه‌یک باشم. خیلی از بازیگران دنبال این هستند که با کارگردان‌های مستعد و کار بلد کار کنند و مهدویان هم یکی از خوب‌هاست که به همکاری با او افتخار و فکر می‌کنم حتما چیزی در وجود من دیده که در همه آثارش نقشی را کم یا زیاد برای من در نظر گرفته و این امتیاز من است که این کارگردان همیشه روی من حساب می‌کند.

**به نظر می‌رسد در «زخم کاری» توانستید در میان تماشاگران بیشتر دیده شوید؛ چطور شد نقش کریم را بازی کردید؟ به کیومرث مرادی که کار انتخاب بازیگران را بر عهده داشت، معرفی شدم. درباره این پروژه صحبت کردیم و چون کاراکتر کریم به لحاظ سن و سال کمی با من تفاوت داشت؛ در نهایت منجر به همکاری شد. من کریم را به گونه‌ای دیدم که آن را بازی کردم و در واقع، این مخاطب است که باید بگوید نقش کریم را چطور دیده و دریافت کرده است.**

**بیشتر بازی‌های شما در کارهای مهدویان بوده؛ در کنار بازیگران زیادی بازی کرده‌اید؛ کدام بازیگران جذاب بوده و بازی‌اش را دوست دارید؟**

بازی‌های حجازی‌فر را خیلی دوست دارم و در

بازیگران این روزها بیشتر راغب هستند در سریال‌های نمایش خانگی حضور پیدا کنند تا در تلویزیون و حتی سینما. شما با توجه به تجربه حضورتان در بخش نمایش خانگی دوست دارید کجا بازی کنید؟

من هیچ وقت نخواست‌ام که به هر قیمتی کار کنم. برابم مهم است که در پروژه‌ای کار کنم که حالم خوب باشد و دوستش داشته باشم چه تئاتر باشد، چه تلویزیون یا سینما و



شروع ناموفق ۳ فیلم جدید در گیشه

## گفت‌وگو با امیر حسین هاشمی



# دلیلش را از مهدویان پرسید

**گفت‌وگو با امیر حسین هاشمی** بازیگر همه کارهای محمد حسین مهدویان

نمایش خانگی این روزها سر یک‌سریال نمایش خانگی هستم، البته از تلویزیون، سینما و دیگر پلتفرم‌ها هم پیشنهادهایی بوده که خیلی باب میل نبوده‌اند.

**از تلویزیون پیشنهادهای دارید.**

**چه سریالی باید وجود داشته باشد تا در تلویزیون کار کنید؟**
کار خوب باشد، همه جا کار می‌کنم. من هیچ گاردی با جای خاصی ندارم، هر چند که با بعضی‌ها مسئله دارم اما این باعث نمی‌شود که صفر و صدی نگاه کنم. من در این مملکت کار و زندگی می‌کنم و به هزار و یک‌جا نقد دارم ولی همه این‌تقد‌ها به این معنی نیست که من جایی را خط می‌زنم و با جایی کار نمی‌کنم، چون این رسانه‌ها، برای ما مردم است. رسانه ملی، رسانه مردم است هر چند هم که اینطور نشان داده شود که برای قشر خاص و تفکر خاصی است، اما اینطور نیست.

**این روزها رئالیته‌ی شو‌ها تولید و پخش‌شان زیاد شده است. تولید سری‌های مختلف این بازی، برای شما خسته‌کننده نمی‌شود یا فکر می‌کنید همچنان جذاب است؟**

باید ببینیم از چه منظری به این موضوع، نگاه می‌کنیم. از منظر سازنده برنامه یا مخاطب و یا حتی از منظر نظارت. به‌نظر من این مسئله برای برنامه‌ساز حائز اهمیت است که آیا من مخاطب خواهم داشت یا این نوع از برنامه، اشباع شده است؟ طبیعتاً مخاطب با رفتارش مشخص می‌کند که آیا این برنامه را دوست دارد یا نه. قطعاً اگر برنامه‌ساز احساس کند که برنامه‌اش مخاطب ندارد، سراغ برنامه دیگری می‌رود. این

**باز یگران این روزها بیشتر راغب هستند در سریال‌های نمایش خانگی حضور پیدا کنند تا در تلویزیون و حتی سینما. شما با توجه به تجربه حضورتان در بخش نمایش خانگی دوست دارید کجا بازی کنید؟**

من هیچ وقت نخواست‌ام که به هر قیمتی کار کنم. برابم مهم است که در پروژه‌ای کار کنم که حالم خوب باشد و دوستش داشته باشم چه تئاتر باشد، چه تلویزیون یا سینما و

**در نهایت مردم هستند که انتخاب می‌کنند**

الان در دورانی هستیم که تولیدات داستانی و سرگرمی با هم آمیخته شده. اما بازیگرانی داریم که کارشان را از پلتفرمی مثل اینستاگرام شروع کرده‌اند و الان در تلویزیون یا سینما بازی می‌کنند. می‌خواهم بگویم که سلاقی و معیارهای انتخاب و معیارهای ارزش‌گذاری عوض شده، پس به‌نظر آدم‌ها باید به این فکر کنند که آیا ترجیح می‌دهند با سانس اتفاقات روز پیش بروند یا گماکان روی یک‌سری آزمان یا هر چیزی که برایشان مهم است، باقی بمانند. در نهایت مردم هستند که انتخاب می‌کنند چه چیزی یا چه کسی را ببینند و مخاطبش باشند.

**آمریکا به سمت فروپاشی پیش می‌رود**

فرانسیس فورد کاپولا در حاشیه جشنواره فیلم کن، ایالات متحده که بنیانگذاران آن سعی کردند قوانین و ساختارهای دولتی جمهوری روم باستان را تقلید کنند، به سمت فروپاشی مشابه پیش می‌رود.



# دلیلش را از مهدویان پرسید

**گفت‌وگو با امیر حسین هاشمی** بازیگر همه کارهای محمد حسین مهدویان

انقدری که از نظر من زودیاک در کیفیت برنامه و رویکرد تبلیغاتی و پرزنت کردن یک بازی مافیای دیگر که توسط همکاران ما در یک پلتفرم دیگر پخش می‌شد، هم تأثیر گذاشت. یعنی برای تولید و پخش زودیاک، زحمات زیادی کشیده شده بود و تک تک آیتم را دارم چون یک نوع تفریح و سرگرمی‌اند که در ساعات استراحت مردم، می‌تواند جذاب و سرگرم‌کننده باشد.

**خودتان نه به‌عنوان بازیگر بلکه به‌عنوان یک شهروند، اهل بازی‌های جمعی؛ که این روزها از پلتفرم‌ها پخش می‌شود؛ هستند؟**

بازی را دوست دارم چون برای لحظاتی من را از مسائل و دل‌مشغولی‌هایی که در زندگی وجود دارد، جدا می‌کند. معمولاً در بازی، اهل رقابتیم ولی برابم مرگ و زندگی نیست. یعنی اینطور نیست که به‌واسطه بازی به کسی توهین کنم یا حرمتی را بشکنم ولی در عین حال اگر به این مرزها نرسد، همیشه دوست دارم بازی‌ها را بپریم.

**از تجربه حضورتان در رئالیته‌ی شو‌ها و گیم‌شو‌ها در آینده کاریشان تأثیر منفی دارد؟ یا حضورشان در این برنامه‌ها منجر به دسته‌بندی بازیگر داستانی یا بازیگر رئالیته‌ی شو می‌شود؟**

این نگرانی همیشه وجود دارد. همین لحظه هم احتمالاً خیلی از همکاران ما این دغدغه و نگرانی را دارند و من به هر کسی که این نگاه را دارد، حق می‌دهم. به هر حال هر کسی برای خودش مسیری را تعیین کرده که براساس آن اهداف و اولویت‌هایش را مشخص می‌کند. من خودم چنین تصویری داشتم که حضور در شو‌های مختلف، من را از مسیر بازیگری دور کند اما به‌نظر من تصورات برای سال‌های قبل، محتمل‌تر بود. فیلمسازان ما می‌دانند شو و گیم‌شو با شکل رفتار و بازی‌اش در یک فیلم و سریال متفاوت است و همچنین حضور بازیگران در شو‌ها یک اتفاق رایج در دنیاست

که به هیچ نوع خط‌کشی و دسته‌بندی در بین بازیگران، منجر نمی‌شود و اصولاً مردم و مخاطب برابم اهمیت زیادی دارند و می‌دانم مخاطب بی‌شمار این برنامه امروز دوست دارد من را در این برنامه ببیند. ترجیحم امروز احترام به خواست مخاطب است.

**یکشنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۰۴**



صفحه ۱ از ۱ | محمدرضا محمدی‌تاش

**موسیقی**

**عزیزضا عصار مجری برنامه**

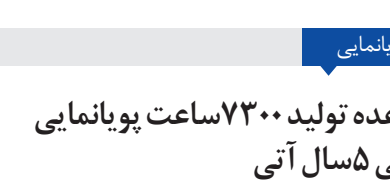
**«کنسر تینو» شد**



برنامه «کنسر تینو» به میزبانی عزیزضا عصار تهیه و پخش می‌شود. به گزارش تسنیم، برنامه «کنسر تینو» به میزبانی عزیزضا عصار و با حضور هنرمندان شاخص موسیقی کشور از سوم خرداد پخش می‌شود. «کنسر تینو» هر هفته میزبان اجرای زنده هنرمندان موسیقی در سبک‌های مختلف است. همچنین در کنار این بخش عزیزضا عصار گفت‌وگویی با آنها خواهد داشت. عصار که از اواخر دهه ۷۰ تا دهه ۸۰ یکی از خوانندگان پرکار موسیقی پاپ بود، در سال‌های اخیر کمتر به فعالیت هنری پرداخته است. عصار در اسفندماه سال گذشته مهمان گروه دارکوب شد و با حضور روی صحنه علاقه‌مندان موسیقی را به نوعی غافلگیر کرد. عصار در این حضور گفت: بالاخره پس از یک سال مصائب من به پایان رسید تا بتوانم روی صحنه بیایم. خوشحالم که این اتفاق در کنار شما و گروه دارکوب افتاد.

**پویانمایی**

**وعده تولید ۷۳۰۰ ساعت پویانمایی طی ۵ سال آتی**



مسئول راه‌اندازی بنیاد ملی پویانمایی ایران گفت: اگر هم‌افزایی به معنی واقعی کلمه ایجاد شود، می‌توانیم تولید ۷۳۰۰ ساعت پویانمایی را محقق کنیم. به گزارش ایسنا، فرانزه فخریان با اشاره به اینکه دولت تا امروز در فضای حاکمیت نهاد مستقل تنظیم‌گر حامی و ناظر در حوزه پویانمایی نداشت‌ه است اظهار کرد: در برنامه هفتم توسعه این دقت صورت گرفته که دولت نیازمند تمرکز است تا با تولید ۷۳۰۰ ساعت پویانمایی میزان تولیدات این حوزه را در کشور طی ۵سال افزایش دهد. او این موضوع را تلنگر و محرکی برای بنیاد ملی پویانمایی عنوان و بیان کرد: بنیاد ملی پویانمایی با وظیفه مشخص حمایت، ایجاد موقعیت و شرایط تولید انبوه، حرف‌های و گسترده در کل کشور، فعالیت خود را شروع کرد. مشاور وزیر در امور کودک و نوجوان با اشاره به اینکه سال‌های گذشته در نهادهای مختلفی مجموعه‌های تولیدکننده و حمایت‌کننده بوده‌اند افزود: این نهادها مسئولیت تأسیس مجموعه‌ای را که بتواند به افراد فعال یا علاقه‌مند در این حوزه راهبری و کمک کند و پاسخگوی مطالبات مردم در این زمینه باشد و به‌صورت خاص از سوی مجلس صورت گرفته باشد برعهده نگرفته‌اند.

**صحنه**

## ۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون مجموع فروش سالن‌های دولتی

آمار فروش و تعداد تماشاگران نمایش‌های مجموعه تئاتر شهر، تالار هنر و همچنین تماشاخانه سنگلج تا پایان روز جمعه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ اعلام شد. بر این اساس مجموع فروش سالن‌های دولتی به ۳میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان رسید. نمایش «گالیله» به کارگردانی شهاب‌الدین حسین‌پور که از ۲۹ فروردین در تالار اصلی با ظرفیت ۵۷۹مخاطب و بلیت ۳۰هزار تومانی اجرای خود را آغاز کرده است، با مجموع ۱۳۵ اجرا و میزبانی از ۹۷۹۹ نفر مخاطب(با احتساب بلیت تمام‌بها، نیم‌بها، تخفیف‌دار و مهمان) توانست به فروشی معادل ۲میلیارد و ۳۱۱ میلیون تومان دست پیدا کند.

نمایش «وال‌عادی» به کارگردانی کیارش رُست که اجرای خود را از ۳۰ فروردین



# همیشه

حافظه  
ای قصر دل افروز که منزلتگه انسی  
یارب مکنکد آفت ایام، خرابت

صفحات: ۱۴ | علیرضا اهری

صاحب امتیاز:  
مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
مدیر تولید: دانیال معمار  
مدیر تحریریه: مهدی علیپور  
مدیران: سعادتان سردبیر  
شورایم: فرهنگ، علی عمادی  
شاهین امین، حامد فوقانی  
پروانه بهرام زراد  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
مدیر هنری: مهدی سلامی  
مدیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک:  
مدیر: حسین ارژلو  
شورایم: شهاب  
مدیر: سوسن میرادین  
دیپلماتیک و طباطبایی  
اقتصاد:  
مدیر: محسن امین  
مدیر: مریم موسی پور  
تماشگر:  
مدیر: امیر محمد یعقوب پور  
مدیر: لیلی خرسند  
ایران شهر:  
مدیر: زهرا عباسی

تدریسی:  
مدیر: عباسی محمدی  
مدیر: مریم سرخوش  
سرخ:  
مدیر: جواد انزلی  
مدیر: محمد جعفری  
دانشگاه:  
مدیر: ساسان شادمان  
مدیر: زهرا حاجی  
سرزمین من:  
مدیر: محمد بابکانی  
فرهنگ شهر:  
مدیر: زهرا عباسی

گزارش:  
مدیر: مسعود میر  
مدیر: فاطمه عسگری نیا  
۴۴ (سینما و تلویزیون):  
مدیر: سعید هروی  
مدیر: علیرضا محمودی  
روز هفتم:  
مدیر: مریم باقرپور  
صفحه آخر:  
مدیر: جواد نصرتی

طرح و گرافیک:  
مدیر: محمد علی طلیعی

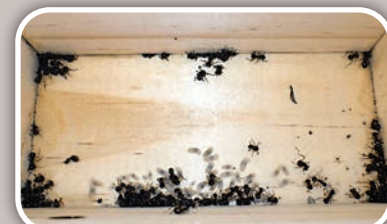
## گريونوچ

### 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 ارائه می‌دهند 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 ترغیب، در طبیعت شناخته شده است و حیوانات زیادی این کار را می‌کنند اما اینکه یک دسته 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، جابز 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 محموله 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 اسب دوانی 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 برساند؛ 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 تپش‌های 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.

## چهره روز



احمد رضا احمدی  
شاعر، نویسنده  
(۲۰ اردیبهشت ۱۳۱۹ - ۲۰۲۰)

### 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.



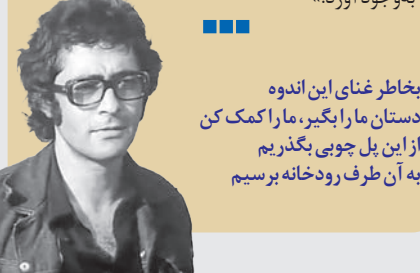
مسعود کیمیایی، کارگردان قدیمی و شناخته شده سینمای ایران بعد از مرگ شاعر، برای احمد رضا احمدی نوشت: «... نمی‌دانم برایت چه بنویسم. از این حرف‌های ما گذشته است. چقدر در تلویزیون شاعر بودی و جنگنده و خسته، اما پیر نبود. آن کس که ندانند شعرهای تو شبیه شعرهای هیچ شاعری نیست تقصیری ندارد. من استعداد سینما 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 شناسدش 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 پنجم

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.

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 به این دوران را زاده‌اند 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 بیرانوند 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

پخش زنده

لیگ برتر انگلیس  
ار سنال 18:30  
اور تون  
منچستر 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 ۲ اردیبهشت ۱۴۰۴

اتلانتا 22:30  
بایر لور کوزن

لیگ قهرمانان اروپا- فینال  
شنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۴

رنال 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 پنجه‌هایشان اعتماد بیشتری دارند. این رامی شد 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 می‌رسیده نرسیده است. او معتقد است که هم‌زمان باید چند کار برای تیم انجام شود: «قبل از هر چیز باید روی شاخص انتخاب بازیکنان و باشاوری 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 پایه‌ای است: «برای این کار خانم فنگ، 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 در دیو یور می‌زند، قبل از لیگ ملت‌ها هیچ بازی دوستانه‌ای نداشت.

## نوشت‌های روی دیوار را چه کسی نوشته و نقاشی را چه کسی کشیده؟

روز روز صبح هر کسی مود خودش را نقاشی می‌کند. نوشته‌ها هم مشق‌هایمان هستند. روز اول روی مقوا نوشتم چه کارهایی باید انجام بدهیم تا پیشرفت کنیم. بعضی نوشته‌ها برنامه‌بندی است و بعضی‌ها قوانین. مثلاً یک قانون داریم که می‌گوید برای توب باید خودمان را بکشیم و توب از ما بازتر است. ما هدف‌هایی را نوشته‌ایم که اگر به آنها برسیم تیم می‌زنیم، و اگر نه باید دوباره انجام‌شان بدهیم.

## پراز انگیزه‌ها

ریحانه کریمی منتظر اتفاق جدید در آسیاست ریحانه کریمی یکی از بهترین‌های تیم است. او با اینکه خودش را جوان نمی‌داند، فقط ۲۲ سال سن دارد. کریمی از تغییرات تیم و خواسته‌های بازیکنان برای نتیجه‌گیری در مسابقات می‌گوید.

## قرار است در فیلپین چه اتفاقی بیفتد؟

ما خیلی امیدواریم، جوانانی که به تیم آمده‌اند قد بلندی دارند و خوش تکنیک‌اند. آنها از نسل ما بهترند. ما هم اراده قوی داریم و می‌خواهیم اتفاق خوبی رقم بزنیم.

## شما هم سن زیادی نداری.

بله، من ۲۲ سال دارم.

## ورزش زنان ایران در یکی دو دهه اخیر فعال شده است؛ اما همچنان این نگاه هست که زنان فعلاً در رشته‌های تیمی نمی‌توانند نتیجه بگیرند.

نتیجه‌گیری بیشتر از همیشه است؟ این موضوع اذیت‌کننده نیست؟ من اصلاً اعتقادی به این نگاه ندارم. در والیبال زنان قوی‌ترین

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

آسیب‌دیدگی آنها نشوند. او برای انجام دادن همه این کارها و رساندن آنها به نتیجه فقط یک چیز می‌خواهد: «حوصله».

پدیده سکاره سال‌های دور والیبال است و تحصیلات آکادمیک ورزشی دارد و حالا می‌خواهد تیم را به چیزهایی برساند که خودش به آنها نرسیده است: «من و کمک‌مربیان همه می‌خواهیم یک اتفاق جدید رقم بخورد و با توجه به سوادمان صبح تا شب فیلم می‌بینیم و مطالعه می‌کنیم. مربیان مرد این فرصت را نداشته‌اند که کنار مربیان بزرگ دنیا تمرین‌دهنده و آموزش‌دهنده را یاد بگیرند؛ اما ما کنار دست هیچ مربی بزرگی نبوده‌ایم و با تجربیات‌مان کار می‌کنیم. نتیجه‌ای که این تیم می‌گیرد، موفقیتی برای همه زنان والیبالیست است و می‌توانیم سرماران را بالا بگیریم و از هر گذری که رد شویم، همراه‌مان بالا می‌رود.»

تیم بلوری‌زاده سعی می‌کند به حرفه‌ای شدن نزدیک شود. بلوری‌زاده می‌گوید: «همه مسائل ریز زندگی‌شان هر روز کنترل می‌شود. از همه و عده‌های غذایی‌شان عکس می‌گیرند، کالری‌ها و ساعت خواب‌شان کنترل می‌شود و... سعی کرده‌ایم آنها احساس نکنند از چیزی که در دنیا اتفاق می‌افتد محرومند.»



پدیده بلوری‌زاده 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 فیلپین ایران و میزبان میانگین قدی بالاتری دارند. در تیم بلوری‌زاده چند اتفاق افتاده که مهم‌ترین آنها پایین آمدن وزن تیم است؛ «در مجموع، همه افرادی که به اردو آمدند، آنها را به ما 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.» بلوری‌زاده حساسیت‌های خاص خودش را در مربیگری دارد؛ اینکه مربی بدنسازی همه تکنیک‌ها را درست به بازیکنان آموزش بدهد یا مربیان کار اضافه از بازیکنان نخواهند و موجب

### 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 نونبید - 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 آراشید نگار دشت (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۸۳۴۹ شناسه ملی ۱۰۴۶۰۱۰۶۹۸۰

به دلیل عدم حضور کلیه سهامداران در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ و به تعداد نرسیده به حد تعیین شده از کلیه سهامداران محترم شرکت آراشید نگار دشت (سهامی خاص) مجدداً دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت که در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ 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 ۳۵۱۲۹۵۳۲۷۷ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: انحلال شرکت

### 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 سررده (تقدی و نقدی) یا 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 سرمایه‌های انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بارتیه 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 آجاره و نصب داربست، اسپیس چادر در سطح منطقه ۱۹ و محله خلایق	۱۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	۱۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰٪ نقدی	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 رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌های انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بارتیه 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 میادین 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 رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌های انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بارتیه 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 سرمایه‌های انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران بارتیه 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٪ نقدی	ارائه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا نسیسات و تجهیزات با رتبه 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٪ نقدی	۱۰۰٪ نقدی	ارائه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت آب یا رتبه 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

### آگهی تجدید مناقصه ۱۴۰۳/۱۰۶

شرکت توسعه آهن و فولاد گل گهر در نظر دارد «خرید متعلقات جنبی تیوب های ریفرمر به منظور تغییر سایز تیوب های 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 معدن گل گهر، کد پستی ۷۸۱۷۹۹۷۳۸ - دبیرخانه کمیسیون معاملات تلفن: ۳۱۲۹۴۶۲ - ۳۱۲۹۴۶۳ - دفتر تهران: میدان آرژانتین، خیابان الوند، خیابان سی و یکم غربی، پلاک ۱۲، کد پستی ۱۵۱۶۶۶۱۱ - تلفن: ۰۲۱۰۸۸۱۹۷۶۷ - نمابر: ۰۲۱۰۸۸۱۹۴۰۳

مناقصه حاضر به صورت تک مرحله ای می باشد. بنابراین مناقصه گران می بایست 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 شماره های ۰۳۴۰۳۱۲۴۰۶۲ و ۰۳۴۰۳۱۲۴۰۶۳ 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

### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت خانه (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 خانه تهران به نشانی: تهران - کیلومتر ۳۰ اتوبان تهران - ساسانه، بعد از خروجی ریاط کریم - شهرک خانه تهران را به صورت ۱۰۰٪ تهاژ با املک متعلق به شرکت خانه، به تشخیص صلاحیت حقوقی دارای توان فنی، مالی، تکنیکالی و سلیق اجرایی مرتبط و حداقل دارای صلاحیت رتبه ۴ اینیه واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) از تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ ضمن در دست داشتن معرفی نامه، به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - خیابان دمشق - پلاک ۸ - شرکت خانه، دفتر امور قراردادها مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۹۰۹۱۰۱ داخلی ۲۰۱ تماس حاصل نمایند. ضمناً تضمین شرکت در مناقصه عمومی مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانه تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۲ 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 یک نسخه از شرایط مناقصه را دریافت و پس از امضاء و مهر نمودن آن، به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.

### فراخوان شناسایی پیمانکاران در زمینه نیازمندی های فنی شبکه

اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۰۸ - ۰۳۰۲

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

از تمامی شرکت های فعال در زمینه های «خدمات ساخت، اجرا، جابجایی و بروزرسانی (Modernization) سایت های ارتباطی»، «تأمین انواع تجهیزات پسیو و اکتیو شبکه در حوزه پروژه های فیبرنوری (FTTx) شامل مودم فیبر نوری (ONT)، دستگاه ترنمینال خط نوری (OLT)، انواع مختلف فیبرنوری، میکرو داکت، مفصل و اجرای پروژه های فیبر نوری (زمینی و هوایی)»، «ساخت انواع دکل های ارتباطی، کمر بند ضد سرقت و سایه بان»، «خدمات طراحی و ساخت انواع آنتن های شامل آنتن های ۱۶، ۲۴، ۳۲ باند مخابراتی و آنتن های مایکروویو»، «تأمین تجهیزات، اجرا و خدمات پسیو و اکتیو شبکه»، «راهکارها و زیرساخت های 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.irancell.ir، اطلاعات درخواستی را تکمیل و بارگذاری کنند.

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

۰۲۱-۲۳۱۹۴۵۴۴ sourcing@mnirancell.ir

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 قراردادها  
ه) میزان سررده و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاشانی 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 می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹





# نوار قهرمانی

سیتی - وستهم را گوار دیولا 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 تیم 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 گوار دیولا در لیگ برتر و چهارمین جام پیاپی او باشد. پس از فرگوسن با ۱۳ قهرمانی، سرمربی اسپانیایی می توانست در رده دوم پرافتخارترین مربیان تاریخ لیگ برتر بایستد.

گوار دیولا 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 ۰۶-۰۵ تا ۰۸-۰۷ برای ۳ فصل پیاپی با شکست لیگ را به پایان بردند، سابقه نداشته که ۲ فصل پیاپی در هفته آخر شکست بخورند.

با توجه به مصدومیت ادرسون در بازی با تاتنهام و شکستگی استخوان کاسه چشمش، اورتگادرون دروازه خواهد ایستاد. این دروازه بان المانی در بازی با تاتنهام با درخشش خود سبب برد تیم گوار دیولا شد. سیتی اورتنرا 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 نودوششمین و آخرین بازی مویز در لیگ برتر با عنوان سرمربی وستهم خواهد بود. هیچ سرمربی دیگری مثل این مربی اسکاتلندی (۳۷۱) در رده و مانند آن کوریشلی) برای وستهم در این رقابتها نرخ برد ندارد. با این حال او مقابل گوار دیولا 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 (۱ 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 (ژانویه 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.

گوار دیولا پیش از این تنها یک بار یک فصل کامل را بدون شکست خانگی پشت سر گذاشته؛ با بارسلونا در فصل ۰۹-۱۰. این در حالی است که سیتی می خواهد برای چهارمین فصل شکست ناپذیری در زمین خانگی را تجربه کند؛ فصل ۰۵-۰۴، ۰۵-۰۴، ۱۱-۱۲ و ۱۲-۱۱.

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.



# جام اینجان نیست

ورزشگاه امارات چشم انتظار نتیجه ورزشگاه اتحاد است

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 رقابتها 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 ۰۴-۰۳ ثبت شده بود و ۲ امتیاز بیشتر از ۸۷ امتیازی که در قهرمانی فصل ۰۳-۰۲ به دست آوردند.

شاگردان میکال آرتتا در این فصل ۸۹ گل در لیگ برتر به ثمر رسانده اند که بیشترین گل توپچی ها در لیگ برتر از فصل ۰۴-۰۳ (۹۶۳-۹۰) 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 ۲۲-۲۳ که به پیروزی مقابل بورتون در ایستگاه پیاپی نیاز داشتند. اگر امشب هم آنها بازی را ببرند، برای نخستین بار از فصل ۱۲-۱۱ که ۵ بار پیاپی (از فصل ۰۸-۰۷ تا ۰۷-۰۶) لیگ را با برد به پایان برده بودند، ۴ فصل پیاپی را بدون شکست یا مساوی ترک می کنند.

تالی ها ۴۸ امتیاز جمع کرده اند و قاعدتاً باید در رده دهم باشند اما به دلیل رعایت نکردن فیر پلی مالی با ۸ امتیاز جریمه روبرو شده اند. آنها دوری دور برد هم 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 روبروایی 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 ۲۲-۲۱.

اورتون در سپتامبر در کودیسون پارک بازی رفت را با تک گل ترسور واگنر کرد اما از فصل ۱۸-۱۷ ۲۰ پیش نیامده 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 کریس مری 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 ۹۳-۹۲ (۳ بر یک مقابل تاتنهام) در آخرین بازی خانگی شکستی نداشته است.

نکته مهم و آخر اینکه سالهاست 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.

# نوبت شمارش جوجه ها

تکلیف قهرمانی لیگ برتر انگلیس امروز بالاخره مشخص خواهد شد



روزی که 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 گوار دیولا 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 گوار دیولا 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 می کرد، 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 بیورد.

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 تیه وستهم را از نیمه پایین تر یا بالاتر ببرد و هیچ انگیزه دیگری وجود ندارد. جام در دستان سیتی است، مگر آنکه معجزه ای رخ دهد.

سیتی از ماه دسامبر تاکنون 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 برابر ۱۶٫۳ درصد آرسنال است.

در بازی های همزمان امروز (ساعت ۱۸:۳۰) هر امکانی وجود دارد. فقط ۴ تیم وارد روز



**۵۳**

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.

**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 مکس» را برکنار کرد.**

**کول پالمیر از جلسه بهترین بازیکن جوان این فصل لیگ برتر شد. پالمیر در 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.**









ساخت‌وساز غیرمجاز شهر را در برابر سیل آسیب‌پذیر می‌کند

## عاقبت دست اندازی به طبیعت

+ تجربه جهانی از تخلف در حریم رودخانه

صفحه ۱۳

بزرگراه چمران جنوب به همت غرب در صدویست‌ودومین 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

دروغ‌های 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

یادداشت

احمد احمدی‌صدر: مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های 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 بهره‌برداری برسانیم. به‌طور متوسط در این دوره از ۳۲ ماه اخیر، هر ۲ ماه یک یاور شهر افتتاح شده است. راه‌اندازی این پروژه مدیریت شهری است. امروز با افتخار اعلام می‌کنیم که ۲۵ هزار ظرفیت پذیرش متجاهر ایجاد شده است که سهم شهرداری تهران از این ظرفیت ۷۷۵۰ نفر بوده است. پیش از این، ۳ مرکز ویژه بانوان 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، عفونی و سالمندان بوده و یاور شهر ۷ 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 و همراهی 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. سال ۱۴۰۰ تنها ۸ هزار ظرفیت وجود داشت؛ اما امروز این ظرفیت به ۲۵ هزار نفر رسیده است. همچنین بالغ بر ۵۰ مرکز مراکز مددسرا را معتمدان متجاهر اشغال کرده بودند که در این خصوص، مراکز را برای معتمدان متجاهر ایجاد کردیم و آنها را 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 معتاد متجاهری که هیچ وجه کمبود ظرفیت وجود نداشته و در حوزه زیست‌ساخت برای معتمدان متجاهر نیز مشکلی نداشته و حتی ظرفیت خالی هم وجود دارد. ترویج گفت‌وگو سازی نیز امر مهمی است که ما در این پروژه دنبال می‌کنیم. «این خانواده ما هستند» 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 معتاد 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 زیست‌ساخت‌های آسیب اجتماعی افزایش پیدا نمی‌کرد، امروز نمی‌توانستیم طرح 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 آسیب‌پذیر می‌کند

### عاقبت دست اندازی به طبیعت

شهرها در شکل اولیه خود در برابر حوادثی مانند سیل از ایمنی نسبی برخوردارند. شهرهای قدیمی حاشیه‌های امنی داشتند که جریان سیل از آنها عبور و راه خود را از مسیرها و رودخانه‌ها پیدا می‌کرد. اراضی مسطح و پهناور هم جایی برای جذب آب باران بودند و خطر ورود آب به بافت اصلی شهر و خیابان‌های آن را کاهش می‌دادند. اما با بزرگ شدن شهرها و افزایش قیمت خانه‌ها، ساخت‌وساز غیرمجاز محدود رودخانه‌ها را کم کرد. جایی که باید راه عبور آب باشد، یا با دیوار و پل و آبار تمان پوشانده شد یا نخاله‌های ساختمانی و دیگر ضایعات و عوارض ساختمان‌سازی راه آن را بستند. اکنون جریان آب که از بارش‌های 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 مسیرهای 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 شهرهای بهشهر، نکا، قائمشهر، ساری و بابل به راه افتاد که بیشترین خسارت آن در شهر بهشهر بود.  
● علت: ساخت‌وسازهای غیرمجاز و تجاوز به حریم شهر که باعث بسته شدن مسیرهای آب شده بود، از دلایل این سیل اعلام شد.



حومه تهران - ۱۴۰۱/۰۵/۱۶

● خسارت: بارندگی ناگهانی باعث وقوع سیل در شهرهای 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 گردوخاک 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 مسیرهای حاشیه شهر دلیل حادثه بود.



آمریکا - ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

● خسارت: باران‌های سیل‌آسا در آمریکا باعث سیل و طغیان رودخانه‌ها در شمال شرق این کشور و آسیب رسیدن به بزرگراه‌ها شد. همچنین مسدود شدن جاده‌ها و مختل شدن حمل‌ونقل 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 مسدود 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 - ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

● 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 دامنه خسارت‌ها تا کشور قزاقستان هم پیش رفت که منجر به تخلیه شهر اورسک شد.  
● علت: در طول سال‌های گذشته ساخت‌وساز در کنار رودخانه‌ها و کانال‌های آب که به اورال می‌ریزند، افزایش یافته بود. اسمازل 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 ساخته شده 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 پارک شده را از جای خود جابه‌جا کرد.  
● علت: بارش‌های بایستی خاک را اگل آلود 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 یا به‌هم‌زدن 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.
مخدو حسن فصیح، معاون خدمات شهری این منطقه در خصوص اخبار و شایعات مربوط به خشکاندن عمدی درختان بوستان چیتگر و باعث شکار چیان سسنجاب در این بوستان جنگلی، توضیحاتی ارائه کرد.

**شکار چیان سنجاب اعضای یک خانواده با تفنگ بادی بودند**
همان طور که اشاره شد، در روزهای اخیر دوباره اخبار و شایعاتی در مورد خشکاندن عمدی درختان بوستان جنگلی چیتگر و همچنین بحث حضور شکار چیان سنجاب در این بوستان مطرح شده و در همین رابطه تصاویری هم در فضای مجازی منتشر و دست‌په‌دست 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 سنجاب در بوستان جنگلی چیتگر و تصاویری که در این خصوص منتشر شده، می‌گوید: «تصاویر منتشرشده در فضای مجازی که شکار سنجاب 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 سنجاب 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 سنجاب در بوستان چیتگر وجود ندارد، افزود: «این فیلم که به تازگی در فضای مجازی وایرال شده، تقریباً برای ۴ماه پیش است. در مدتی که مدتی 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 سنجاب 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 از جمله 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 پوست‌کنده!**

معاون خدمات شهری منطقه ۲۲ درخصوص تصاویر منتشر شده از درختان پوست‌کنده 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 محیط‌زیست 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. با اجرای این طرح در امسال و سال آینده شاهد تحولی اساسی در بوستان جنگلی چیتگر خواهیم بود.»



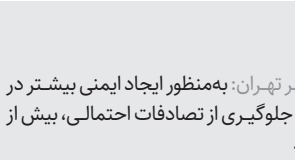
**خط‌کشی ۳۸۰ هزار متر از مسیر بزرگراهی و بی‌آرتی**
شه‌ریار افتندی‌زاده، مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران؛ به‌منظور ایجاد ایمنی بیشتر در رفت‌وآمد خودروها، آرام‌سازی ترافیک، افزایش دید رانندگان و جلوگیری از تصادفات احتمالی، بیش از ۳۸۰ هزار متر از معابر بزرگراهی و مسیرهای بی‌آرتی خط‌کشی شد.

**در آستانه جشن یک‌سال پایی**

نمایش رهاست و ۳۵سال دارد. برخلاف 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 نرفتم؛ 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 نامش 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 ۳۰سال 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 عادی 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. زانی 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 افتندی‌زاده، 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. درواقع 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 ۳سال 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. درواقع 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 کارت‌ن‌خواهی 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 دور از آنها بودم و خلوت خودم باشم.»
برای تعریف کردن روز اول مصرف موادمخدر، 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. ثمره ازدواج‌مان یک دختر ۷ساله است که با خانواده‌ام زندگی می‌کند و به عشق او سسختی‌های ترک را به جان خریدم. شاید همین عشق مادرانه است که باعث شده تا در کمپ هم دلسوزانه به زنان آسیب‌دیده کمک کنم تا به پاک‌ی برگردند.»

او در مسایر کمپ زنان (یاورشهرهای ۵و ۸) هم به‌عنوان مددیار حضور داشته‌ و نزدیک شاهد تلاش‌های مدیریت شهری در خدمت‌رسانی به زنان آسیب‌دیده بوده است. بهار می‌گوید: «زانی 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.»



**نقش ۴۰درصدی خودروهای 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 به‌خودروهای 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: زانی 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 با سنگ مرمر کار 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 آسیب اجتماعی (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 به‌شماره و عدد، بلکه به‌عبارت «مرکز یاور شهر ۱۰».



تق‌ بائه تنبهر

## آگه مناقصه عمومه

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

تق‌ بائه تنبهر

## آگه مناقصه عمومه

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

## باهم‌شهری

## در مٲرو دیده‌شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۹ ۱۸ ۱۷











# 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 نیویته 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 نیویته خوش است و نمی توانم در جای دیگری زندگی کنم. هیچ جایی برای

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 می کند: «در گذشته خیلی در این روستا حجت کشیدیم، کشاورزی و دامداری می کردیم و روزها را می گذراندم. زندگی سختی داشتیم، ولی خوب بود. الان وقتی به آن موقع نگاه می کنم، می بینم حیفاً است که از این روستا بروم و باید همیشه اینجا بمانم.»



چراغ خانه و روستا یکی است

با بدبختی و کمک بقیه خریداری کردیم تا برق داشته باشیم. آنتن دهی گوشی ضعیف است.» او ادامه می دهد: «در نزدیکی روستای ما روستای رضایا است که چند خانواده در آن زندگی می کنند. روستای رضایا هم برق ندارد و فقط روزها را در رضایا می گذرانند و شب‌ها به نوق می روند.» روستای نیویته در ختان اناز، پیسته و... دارد، ولی چیزی ی عاید حاج حسین نمی شود. عصمت حاجی پور تأکید می کند: «آز آجایی که در ختان سیماشی نمی شوند نمی توانیم به آنها رسیدگی کنیم، محصولی نمی دهند.»

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 می کند: «هیچ کس حاضر نیست در روستای نیویته 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 ۲۰۰۰۰ 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 می رود.



### گزارش محمود مولایی

دل کندن از کوچک ترین روستای ایران به قدری برایش سخت است که حاضر نیست از روستای «نیویته» بیرون بیاید. نیویته 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 نیویته 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 نیویته. در تمام دوران نوجوانی و جوانی اش فقط چند خانوار در نیویته زندگی می کردند.

حاجی پور به همشهری می گوید: «در نوق به دنیا آمدم، ولی بعدها همراه پدر و مادر به نیویته 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 نیویته 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 از دواج نکرد و مرا تنها نگذاشت.»

از ترس به لرزه افتاد

یک روستاست و یک حاج حسین. زندگی برای این پیر مرد در نیویته 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 نیویته 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 نیویته 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 می دهد 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 می گذاریم.

مجید ظهوریان عسکری به همشهری می گوید:

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 می گوید: «گزارش دقیق راجع به این موضوع به‌زودی اعلام می شود.»

### کمک «کال طرق» به کاهش خسارت‌ها

بسته و مسدود شدن خروجی آبراه‌ها و ساخت‌وساز در مسیر آبراهه، همواره به‌عنوان یکی از دلایل تسبیل خسارت‌زا مطرح است و محله سیدی مشهد نیز از این موضوع مستثنی نبوده است. ظهوریان عسکری در این‌باره می گوید: «در کل باید این موضوع را در شهرسازی مدنظر داشته باشیم که کانال‌های آب برای شهر یک فرصت است که باید حفظ، نوسازی یا احیا شود. طبق گزارش و آمار هواشناسی کشور، حجم بارش در ساعات نخست روز چهارشنبه (۲۶ اردیبهشت) به اندازه‌ای برآورد شده که هر ۲۰۰ سال یکبار رخ می دهد؛ اما نکته مهم این است که مسیرهای عبور آب در بافت شهری باید حفظ شود.»

او ادامه می دهد: «در همین خصوص، شهرداری مشهد در سال‌های اخیر کار خوبی انجام داده که در تصاویر اخیر هم کاملاً مشهود است و آن جداره‌سازی کال طرق است.»

پروژه کال طرق به طول ۱۵۰۰ متر و عرض ۶۰ متر در موزات بلوار شهید رجایی با هدف هدایت سیلاب و سامان دادن به منازل مسکونی محدوده کال طرق انجام شد تا در

زمان بارندگی، مشکلاتی همچون آب‌گرفتگی، مسائل زیست‌محیطی و اجتماعی ساکنان اطراف کال طرق رفع و ساماندهی شود.

ظهوریان عسکری با اشاره به این طرح می گوید: «این جداره‌سازی در بارش سیل آسای چندروز اخیر از ورود سیلاب به خانه‌ها جلوگیری کرده و ذره‌ای خسارت به آن وارد نشده است. مسیر این کال هم طولانی است و از جنوب شهر مشهد شروع می شود و به کشف‌رود می رسد. این مهم باید در کل شهر دیده شود تا از بلایای طبیعی در امان باشیم.»

رئیس کمیسیون ویژه ساماندهی حاشیه شهر شورای شهر مشهد درباره اینکه چرا محله سیدی از کانالی برای هدایت آب محروم است، می گوید: «باز هم تأکید می کنم که روزهای آینده با گردآوری اطلاعات جامع، باید درباره این محله تصمیم‌گیری کرد؛ اما نکته مهم این محله این است که اگر کانال‌هایی برای هدایت آب بوده، باید حفظ می شده است.

در خیابان سپاه ۶۹ که کانون بحران در محله سیدی بوده، شهرداری مشهد در سال‌های گذشته کانالی دقیقاً زیر خیابان سپاه ۱۶۹ ایجاد شده بود که تقریباً عرض این کانال، یک سوم عرض خیابان است؛ اما حجم بارش به قدری بالا بود که کانال هم از عهده جذب و هدایت آب برنیامد.»

### 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 هشدارهای نارنجی برای پیش‌تاکون هیچ ساخت و ساز در حاشیه و حریم کوه انجام نشده است. حسن موحدیان ادامه می دهد: «از ۱۵ سال پیش بنابر دستور اکید مقام معظم رهبری بر اینکه ارتفاعات جنوبی مشهد باید محلی برای کوهنوردی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و گردشگری مردم باشد، هیچ گونه ساخت و سازی انجام نشده و کوه‌خواری صورت نگرفته است.»

موحدیان معتقد است که یکی از دلایل خسارت تسبیل اخیر این است که سال‌هاست بارش برف در ارتفاعات و کوه‌های جنوبی مشهد رخ نداده و با بارش باران شدید، کوه‌ها دچار ریزش شده‌اند.

موحدیان ادامه می دهد: «ریزش سنگ‌ها در کانال و مسیرها، باعث ایجاد مانع در مسیر آب شده و از سویی دیگر عملکرد پمپ تخلیه در زمان آب‌گرفتگی را هم دچار اختلال می کند.» او در پایان تأکید می کند که نظارت بر ساخت و سازهای غیرمجاز انجام و با تخلفات برخورد می شود. موحدیان یادآوری می کند: «لازم است شهرداری مشهد بر استفاده از مصالح استاندارد در ساخت و سازها و مقاوم‌سازی خانه‌ها نظارت داشته باشد و برابر قانون با متخلفان برخورد کند.»

### جان تازه

قنوات کاشمر حسین حکمتی فر، رئیس اداره منابع آب کاشمر از قنوات 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 گرفته است.

### سیلاب مشهد



### آمار جان‌باختگان 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. سیدرضا عباسی گفت: با پیداشدن ۲ نفر از ۳ مفقودانی که قبلاً اعلام شده بود، آمار جان‌باختگان سیل به ۹ نفر رسید.



### شناسایی مقصران احتمالی سیل مشهد

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



### رکورد تماس‌ها در سیل مشهد شکست

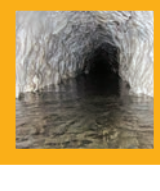
محمد پهلوان مدیر روابط عمومی علوم پزشکی مشهد گفت: میزان تماس‌های مردمی با اورژانس ۱۱۵ مشهد همزمان با وقوع سیل از مرز ۴ هزار تماس فراتر رفت که این رقم رکورد تماس‌های روزانه مردمی با اورژانس در دوران کرونا را هم شکست.



### 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 هشدارهای نارنجی برای پیش‌تاکون هیچ ساخت و ساز در حاشیه و حریم کوه انجام نشده است. حسن موحدیان ادامه می دهد: «از ۱۵ سال پیش بنابر دستور اکید مقام معظم رهبری بر اینکه ارتفاعات جنوبی مشهد باید محلی برای کوهنوردی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و گردشگری مردم باشد، هیچ گونه ساخت و سازی انجام نشده و کوه‌خواری صورت نگرفته است.»



### جان تازه

قنوات کاشمر حسین حکمتی فر، رئیس اداره منابع آب کاشمر از قنوات 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 گرفته است.



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.»

### 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.

### 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.

# 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

سوانامی جراحی‌های زیبایی در ایران، دادانجمن جراحان فوق تخصصی پلاستیک و زیبایی را هم رد آورده است. روزانه هزاران صفحه مجازی پزشکان متخصص و غیرمتخصص، مردم را ترغیب به انجام روش‌های تهاجمی و غیرتهاجمی زیبایی می‌کنند. همین چندروز پیش بود که علیرضا صابری، دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران از ترک کنگره جامعه جراحان خبر داد و گفت: «در این کنگره افراد را به سمت انجام عمل‌های زیبایی سوق می‌دهند و پزشکان جوان را تشویق به انجام این عمل‌ها می‌کنند.» این در حالی است که دکتر ایرج خسرونیار، رئیس جامعه متخصصان داخلی کشور گفته: پزشکان جوان هم تمایل بیشتری به تخصص در حوزه زیبایی پیدا کرده‌اند؛ این مسئله باعث کمبود برخی تخصص‌ها از جمله متخصص داخلی شده است.



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.



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.



**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.

### ۶ هزار

سایت و صفحه مجازی براساس اعلام انجمن جراحان پلاستیک و جراحی 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 بیشتری پراستقبال‌ترین عمل‌ها در افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله هستند.

### ۳ عمل

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



### 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.

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 زیرمجموعه‌های اومیکرون قابل انتقال به نظر می‌رسند. به این معنی که آنها واقعاً 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

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 پیمان‌ها 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.

### اداره 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 و 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

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

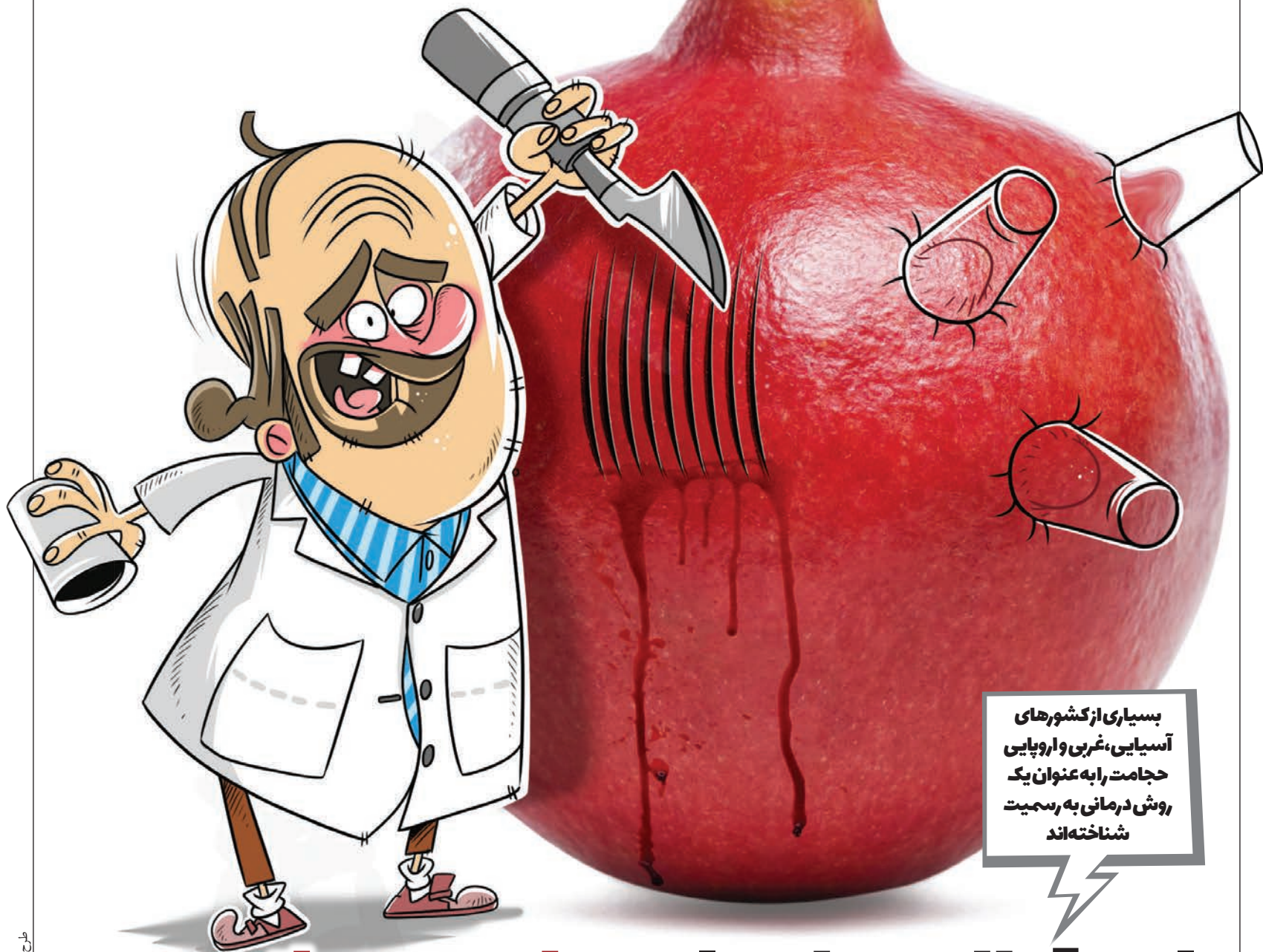
## حجامت مکملی برای بهبود کیفیت زندگی

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

**+**  
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  
شناخته اند

## 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 حجامت‌تر 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

۳۰۰ 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، پزشکستان 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.





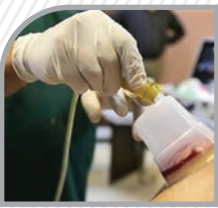
این شرایط را در نظر بگیرید

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.



# هلمشهری 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. به عنوان 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 به طور 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 کتف 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 به دلیل 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 به وجود می‌آورد.

## ممنوعیت حجامت در مراکز غیرمجاز

متخصصان حوزه سلامت مباحث مطرح شده درباره حجامت را بسیار گسترده عنوان می‌کنند و معتقدند این حوزه بیشتر از آنکه ابعاد درمانی داشته باشد ابعاد تاریخی-روایی و قدمت چند هزار ساله دارد. اما مطالعات بالینی درباره آن هنوز کامل نشده است. به همین دلیل بسیاری از افراد از بایدها و نبایدهای 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 نبایدهای 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 به اصطلاح 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 به عنوان شبه‌درمان ترویج شده است. اما مهم‌ترین نکته درباره آن تأکید بر تجویز 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

مجدد 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 پزشک 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 هر گونه وضعیت سلامتی خودشان را با پزشک مطرح کنند.

۳. بیماری‌های مزمن متعددی وجود دارد که افراد ممکن است به آنها مبتلا شوند، اینکه ششاهد 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 تأییدی 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 قطعا 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 جایگزین

### سم حجامت در ارکان درمان

برخی مدعیان، حجامت را دوا می‌دهد که دردها می‌دانند، چنین تعبیری احتمالا 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 است. 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 تقریبا در همه کتاب‌های طب سنتی، حداقل فصلی مربوط به حجامت اعم از خشک و تر، همچنین سایر روش‌های خون‌گیری وجود دارد و تقریبا 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 در آمدزایی 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 صرفا 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

قاعدتا 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 تندروستی

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

## توصیه +

### خطرات حجامت غیرعلمی

حجامت درمانی 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 حجامت درمانی غیر اصولی 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 غیر متخصص 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

حجامت درمانی 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، حجامت درمانی 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 استانداردهای 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 پارادایم‌های 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 بر این موضوع که حجامت 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 بزرگسالان متفاوت است. نکته دیگر اینکه 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 میان برخی بیماری های 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 نابروزی 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 سنتی 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

## 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 می‌شد. در یونان باستان و در طب اسلامی هم حجامت رواج داشت. با گذشت زمان، روش‌های حجامت متنوع شد، در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفت و فرهنگ‌های مختلف رویکردهای منحصر به فرد خود را به کار گرفتند. اما مهم ترین 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.

## رویکردهای گوناگون در دنیا

حجامت‌درمانی 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 به طور 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 به طور کلی در صورت انجام صحیح برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما مادران باردار، افراد دارای مشکلات پوستی به ویژه 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.

# استقبال جهانی از حجامت درمانی

حجامت در بسیاری از کشورها به رسمیت شناخته شده است

سازمان جهانی بهداشت (WHO) حجامت‌درمانی 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 به طور 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:** حجامت‌درمانی 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، به طوری که پزشکان خدمات حجامت را در کنار طب سوزنی و ماساژ درمانی ارائه می‌دهند.

## کشورهای دارای محدودیت یا مقررات

- **سنگاپور:** حجامت‌درمانی در سنگاپور تحت قانون پزشکان طب سنتی چینی تنظیم می‌شود. پزشکان باید در هیأت پزشکان طب سنتی چین ثبت‌نام 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 ثبت‌نام کنند تا مجاز به ارائه خدمات در این حوزه شوند.
- **بریتانیا:** حجامت‌درمانی در بریتانیا قانونی است، اما تابع مقررات و دستورالعمل‌های تعیین شده نهادهای حرفه‌ای مانند شورای طب سوزنی بریتانیا است.
- **کانادا:** حجامت به طور کلی در کانادا مجاز است، اما در محدوده مقررات حاکم بر طب سنتی چینی و طب سوزنی قرار دارد.
- **برزیل:** پروتکل‌های حجامت‌درمانی به صراحت در برزیل تنظیم نشده، اما معمولاً پزشکان باید مدرک معتبر در طب سنتی چینی یا طب سوزنی داشته باشند.

## در این وضعیت حجامت نکنید



# حجامت بیمه

چند نکته درباره حجامت که  
پوشش بیمه‌ای آن در حال اجراست

بر آئین 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 شمارا به انجام این کار در مراکز بدون مجوز ترغیب نکند.

## 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، نوع دوستی 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 به‌کندی 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 خونی 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