

همیشه مردمی



قتل عام خونین بیش از ۲۱۰ فلسطینی در اردوگاه النصیرات

تا ابد بر جرمله‌ها لعنت

از بنگاه تصویرات - عکس: AFP

حمام خون در مرکز غزه

رژیم صهیونیستی به بهانه آزادسازی اسرای خود، بیش از ۲۱۰ فلسطینی را قتل عام کرد

<p>تلفات صهیونیست‌ها</p> <p>کشته شدن یک افسر اسرائیلی تاریخ کشته شدن «ارنون زامورا» افسر یگان «یمام» در النصیرات به نقل از سازمان رادیو و تلویزیون رژیم صهیونیستی</p> <p>هلاکت چند اسیر اسرائیلی کشته شدن چند اسیر اسرائیلی طبق اعلام سخنگوی گردان‌های القسام</p> <p>افشای دروغ‌گویی صهیونیست‌ها جاذب برخی افراد قوت شده فلسطینی به عنوان نیروهای حذف‌شده حماس در النصیرات</p> <p>ادعای آزادی اسرای صهیونیست ادعای صهیونیست‌ها مبنی بر آزادی ۴ اسیر در عملیات بمباران اردوگاه النصیرات</p> <p>کدام کشورها و نهادها واکنش نشان دادند؟</p> <ul style="list-style-type: none"> انگلیس: تظاهرات گسترده در مرکز لندن، پایتخت انگلیس فرانسه: تجمع و تحصن حامیان فلسطین در شهر پاریس آلمان: راهپیمایی گسترده شهروندان آلمانی در شهر ماینز برای محکومیت جنایت در اردوگاه النصیرات مصر: رژیم اسرائیل از نظر قانونی و اخلاقی در زمینه ارتکاب این تجاوز مسئول است. ایران: سازمان‌های بین‌المللی در برابر ۸ ماه جنایت جنگی و نقض همه قوانین توسط رژیم اشغالگر مسئول هستند. حماس: آزادی ۴ اسیر پس از ۸ ماه، شکست استراتژیک دشمن را تغییر نمی‌دهد. سخنگوی گردان‌های القسام: آنچه دشمن صهیونیستی در منطقه النصیرات انجام داد، جنایت جنگی پیچیده بود. 	<p>اردوگاه النصیرات کجاست؟</p> <p>محل جغرافیایی: مرکز نوار غزه، ۵ کیلومتری شمال شرقی دیرالبیح</p> <p>۶۰ هزار نفر: جمعیت اردوگاه النصیرات قبل از جنگ غزه</p> <p>۱۹۶۷: تاریخچه ساخت نخستین اقامتگاه‌های مهاجران فلسطینی در النصیرات و تأسیس اردوگاه</p> <p>نمای ۳۶۰ درجه از جنایت در مرکز غزه</p> <p>شروع جنایت صبح روز شنبه در دویست و چهل و ششمین روز از حمله به غزه</p> <p>۴۰۰ زخمی آمار آسیب‌دیدگان فلسطینی در جنایت صهیونیست‌ها در النصیرات</p> <p>حمام خون شاهدان محلی می‌گویند در بیمارستان الاقصی «حمام خون» راه افتاده است.</p> <p>آخرین شرایط بیمارستان‌ها از کار افتادن دستگاه‌های اکسیژن‌رسانی، فعالیت تنها یک ژنراتور و استفاده از فلاش تلفن‌های همراه برای روشن کردن بخش اورژانس</p>
---	---

یادداشت
ابوالفضل ظهروند: تحلیلگر مسائل منطقه

سیگنال جنایت در النصیرات برای کاخ سفید



هفته قبل جو بایدن، رئیس‌جمهور آمریکا اظهار کرده بود که با توجه به وضعیت وخیم حال حاضر اسرائیل در منطقه و ناظر به شکست‌هایی که ارتش رژیم صهیونیستی در نبردها متحمل شده است، طرحی سه‌ماهه‌ای در جهت آتش‌بس غزه ارائه شد که در ظاهر و روی کاغذ طرح مناسبی است، اما آنچه اهمیت دارد ضمانت اجرای آن است؛ یعنی حتی حماس کلبت آن طرح را بپذیرد اما به این شرط که آمریکا و سایر کشورهای غربی حامی اسرائیل پای آن معاهده را امضا کنند، اما در واقعیت این امر صورت نگرفت.

بایدن از یک‌سوی چنین القا می‌کند که از آتش‌بس دفاع می‌کند و در حال فشار آوردن به رژیم صهیونیستی است تا زریبار پایان جنگ غزه برود اما آنچه در عمل رخ می‌دهد، عدم‌امضا و متعهد نبودن به پایان جنگ است. این به آن معناست که اسرائیل و آمریکا در حال حاضر می‌خواهند به‌نحوی از مخمصه موجود خلاصی پیدا کنند و سپس با زیر پا گذاشتن معاهده و پیش کشیدن بهانه‌های مختلف، هجوم و حملات خود به منطقه غزه را افزایش دهند. به‌عبارتی، افکار و اهداف شومی از سوی آمریکا و اسرائیل در قبال غزه وجود دارد.

این نکته را هم باید در نظر گرفت که نه جو بایدن در آمریکا و نه نتانیاهو در سرزمین‌های اشغالی از وضعیت مناسبی برخوردار نیستند و از این جهت وقتی حماس از آنها تضمین برای پایان جنگ خواست، طرح پایان جنگ به شکل پیش‌نویس قطعنامه در شورای امنیت مطرح شد و ۱۲ عضو دیگر در این باره همراهی کردند.

این بدان معناست که با توجه به نزدیکی انتخابات در آمریکا قصد دارند تا وضعیت غزه کنترل شود، اما این به مفهوم آتش‌بس پایدار در غزه نیست. بنابراین، آمریکا از این جهت حامی فشارها و حملات اسرائیل در این منطقه است که نمونه آن را در قتل عام اخیر صهیونیست‌ها در اردوگاه النصیرات شاهد هستیم. حتی آمریکا مدعی بازسازی غزه در طرح خود شده است، اما در عمل شاهد آن هستیم که پای آن را امضا نمی‌کند و این به آن معناست که بی‌نفسه طرفدار جنگ در آنجاست.

بحران دیگری که رژیم صهیونیستی را تهدید می‌کند مربوط به جنوب لبنان است. بسیاری از شهرک‌های این منطقه تخلیه شده و حزب‌الله هم از موشک‌های جدید خود رونمایی کرده است. البته اسرائیل به خوبی می‌داند و بایدن هم تذکرات لازم را داده است که شعله‌ور تر شدن آتش جنگ در آن منطقه اصلاً و ابداً به نفع تل‌آویو نبوده و اگر درگیری به شکل جدی‌تر ادامه پیدا کند، به‌معنای پایان قطعی رژیم صهیونیستی است. نکته پایانی اینکه به‌نظر می‌رسد این اقدامات تهاجمی و وضعیت حال حاضر، آنان را به پذیرش طرح سه‌ماهه‌ای برساند.

خشم صیاد شیرازی را فقط یک بار دیدم

آخرین گفت‌وگو با همسر شهید سپهبد صیاد شیرازی که دیروز دارفانی را وداع گفت

صفحه ۱۷

افتتاح یک پارک جدید در پایتخت نیم‌هکتار بوستان تقدیم به مردم

۲۱۰ پروژه شهری در صدویست و پنجمین پوشش امیدوافتخار در منطقه ۱۰ افتتاح شد

باسکن این کیو آر کد جزئیات افتتاح بوستان شهدای خدمت را در منطقه ۱۰ تهران ببینید.

صفحه ۱۴

سرقت زعفرانی

رقبایی مانند اسپانیا و افغانستان زعفران ایران را به نام خود صادر می‌کنند

۳۰۰ تن متوسط تولید سالانه زعفران در ایران

۱۲۰ هزار هکتار آمار مزارع زیرکشت زعفران در ایران

صفحه ۴

سریع‌ترین بافنده گلیم با ۱۰۰ سال سن

گفت‌وگو با پیرزن ۱۰۰ ساله یزدی که با سرعتش در گلیم‌بافی شیره شده و همچنان مشغول کار است

صفحه ۶

ضمیمه امروز

تندرستی

همه تست‌ها مناسبت

عبر موفق از چاقی

«تندرستی» منتشر شد

ویژه‌های امروز

با پایان افعی تهران، کاربران درباره این سریال چه گفتند؟

نیش افعی

سریال «افعی تهران» با تمام حواشی و ماجراهایی که داشت به قسمت آخر رسید. دومین همکاری سامان مقدم و بیمن معادی بعد از فیلم «کافه سکاره» داستان یک منتقد سینماست که در ۵۰ سالگی در حال ساخت نخستین فیلمش است با داستانی واقعی درباره یک قاتل زنجیره‌ای که قربانانش همه کودک‌کازار هستند. این شخصیت با نام آرمان بیانی کودکی سختی داشته و بدون پدر و با مادرش که رفتارهایی غیرطبیعی داشته زندگی کرده و خاله‌ای داشته که بعدها از او نگهداری کرده است.

صفحه ۷

کهنه سرباز وطن از برج میراثی تهرانی‌ها مراقبت می‌کند

من قاسم؛ نگهبان طغرل هستم

می‌تواند ساعت‌ها بدون خستگی از پیشینه و تاریخ پرافتخار ایران و ایرانیان بگوید و برج و باروی آجری پراپهت و باشکوه طغرل بیگ گواه و سند حرف‌های اوست. در این سال‌ها آفتاب بلند و کوتاه شدن آفتاب روی پرده‌های ساروجی برج را اندازه گرفته که می‌تواند چشم بسته قوانین علمی آن را توضیح دهد و کم و زیاد شدن خط و خش آجرهای فزاینده قدیمی آن هم از چشمش دور نمی‌ماند.

صفحه ۲۰

با هم‌مشاوران در مترو دیده شوید

تلفات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلفات بدنه قطار
تلفات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۸۱۹

آگهی مزایده

شماره ۱۴۰۳/۲۰۰ / ه.ف

یک سازمان دولتی در نظر دارد املاک خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

شرح در صفحه ۱۸

خبرسازان

شرط ایستادگی مقابل دنیای قدرتمند



حسین سلامی، فرمانده کل سپاه با بیان اینکه امکان ندارد با جامعه پیر مقابل دنیای قدرتمند ایستاد، اظهار کرد: اگر نرخ رشد جمعیت تصاعدی نشود، جامعه پیر می شود و جامعه پیر محکوم به فناست. جامعه جوان، جامعه ای قدرتمند و شکستناپذیر است. / سیاه نیوز

پیشنهادی درباره قطعنامه سیاسی آژانس



علاءالدین بروجردی، نماینده مجلس دوازدهم با تأکید بر اینکه قطعنامه ضدایرانی آژانس کاملاً سیاسی و ازسوی ما محکوم است، گفت: پیشنهاد می کنم در همکاری های بازرگانی و اقتصادی با کشورهایی که به این قطعنامه سیاسی رأی مثبت داده اند، تجدیدنظر کنیم. / ایرنا

اقدام آسان اما مؤثر در برابر صهیونیسم



ناصر کنعانی، سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به تحولات جاری در غزه در شبکه های اجتماعی نوشت: تحریم کالاها و شرکت های صهیونیستی آسان ترین کار، اما بسیار مؤثر در قبال بی عملی دولت ها و شوراهای امنیت نسبت به جنایات جنگی رژیم صهیونیستی است. / وزارت امور خارجه



تجدید مهلت بررسی صلاحیت ها

سخنگوی شورای نگهبان با اشاره به پایان مهلت دوره این شور برای بررسی صلاحیت داوطلبان کاندیداتوری انتخابات ریاست جمهوری، از تمدید این مهلت بر اساس قانون خبر داد. هادی طحان نظیف با بیان اینکه تصویری که مکتب بخشی از مهلت گروه دوم نیز برای بررسی صلاحیت ها استفاده شده، اضافه کرد: پرونده افراد تک به تک مطرح می شود و ممکن است پرونده ای نیاز به بررسی و پیگیری بیشتر داشته باشد، اما در نهایت در انتهای فرآیند نتیجه از سوی شورای نگهبان به وزارت کشور اعلام خواهد شد و بعد به صورت یکجا به مردم اعلام می شود. / تسنیم

نمایش سیاسی اصلاح طلبان

حسین کنعانی مقدم، دبیر کل حزب سبز ایران گفت: اصلاح طلبان در حال انجام یک نمایش سیاسی هستند تا شوراهای نگهبان را در موضوع تأیید و رد صلاحیت ها به چالش بکشند. اعضای جبهه اصلاحات خودشان نیز می دانند که مردم به نامزدی آنان تمایلی ندارند. / ایسنا

رویکرد انتخاباتی جبهه اصلاحات

آذر منصوری، رئیس جبهه اصلاحات ایران در نشست خبری روز شنبه خود اعلام کرد این جبهه زیر بار کاندیدای نیابتی نخواهد رفت و راه رفته را تکرار نمی کند. وی با بیان اینکه جبهه اصلاحات استراتژی خود را بر اساس شرایط موجود تعیین می کند، گفت: در انتخابات ۱۴۰۲ اعلام کردیم کاندیدایی نداریم، اما در این انتخابات اگر نامزد ما تأیید شود، مشارکت فعال خواهیم داشت. هیچ جریان سیاسی ای نمی تواند از فرصت انتخابات استفاده نکند. / مهر

تیترا خبر

خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

- محمد مخبر، سرپرست ریاست جمهوری در پیام های جداگانه ای در گذشت این الله غایت الدین طهمحمدی، امام جمعه سابق همدان و حاجیه خانم «عفت شجاع» همسر شهید امیر سپهبد صیاد شیرازی را تسلیت گفت.
- محمدعلی موحدی کرمانی، رئیس مجلس خبرگان رهبری، در مجلس، سیدهاشم حسینی نوشهری را به ریاست دبیرخانه این مجلسی منصوب کرد.
- علیرضا سلیمی، سخنگوی هیأت رئیسه مجلس از تقاضای تعداد زیادی از نمایندگان برای عضویت در کمیسیون های برنامه و بودجه، انرژی، صنایع و معادن و امنیت ملی خبر داد.
- علی باقری کنی، سرپرست وزارت امور خارجه در نشست فوق العاده شورای وزیران خارجه «دی ۸» درباره غزه گفت: برای این باوریم صلح، ثبات و امنیت کامل و حقیقی در خاورمیانه تا زمانی که ۲ مسئله «رفع کامل اشغالگری» و «خلع سلاح هسته ای» رژیم صهیونیستی محقق نشود، برقرار نخواهد شد.
- کاظم غریب آبادی، دبیر ستاد حقوق بشر ایران با زداشت حمیدرضا نوری، تبعه ایرانی زندانی در عراق را از مصادیق بازداشت خودسرانه دانست و بر انتقال هرچه سریع تر او به ایران تأکید کرد.
- داوود منظور انصاف خود را از نامزدی انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری اعلام کرد.
- آیین افتتاحیه نهمین اجلاس بین المللی مجاهدان در غربت، با شعار «نقش شهیدای خدمت در حمایت از جبهه مقاومت» همزمان با سالروز شهادت امام جواد(ع) در دمشق برگزار شد.

درخواست ویژه روسیه از ایران

تهران و مسکو در حال گسترش روزافزون همکاری های دوجانبه در حوزه های مختلف هستند. الگ بلازاروف، رئیس راه آهن روسیه در دیدار کاظم جلالی، سفیر ایران در روسیه خواستار توسعه همکاری های ریلی ایران و روسیه با هدف افزایش حمل و نقل کالا بین دو کشور شد. / مهر



خبرهایی که نمی بینید

ایران: رهبر جنبش های آزادی بخش

شیخ نعیم قاسم، معاون دبیرکل حزب الله لبنان با اشاره به تحولات جاری در منطقه و به ویژه جنگ غزه تأکید کرد: ایران، رهبر جنبش های مقاومت و آزادی بخش است و یک تنه بار مقابله با نظام تک قطبی حامی رژیم صهیونیستی را به دوش می کشد. / تسنیم

همه قطعنامه های آژانس علیه ایران

بررسی قطعنامه های ضدایرانی آژانس بین المللی انرژی اتمی ماهیت سیاسی فعالیت آن را برجسته تر می کند

۳۴ عضو دارای رأی مؤثر در شورای حکام، ۱۴ کشور به قطعنامه ضدایرانی ۳ کشور اروپایی رأی مثبت نداده اند. در عین حال آژانس بین المللی انرژی اتمی بد طولانی در صدور قطعنامه های ضدایرانی خود دارد. در این گزارش قرار است قطعنامه های آژانس علیه ایران را مرور کنیم.

انرژی اتمی در بساره ایران اختلاف نظرهای عمیقی وجود دارد. در قطعنامه اخیر از آلمان درباره پرونده هسته ای ایران پس از ۳ روز بحث و جدال در شورای حکام به تصویب رسید و وجود همین جدال ۳ روزه در شورای حکام نشان دهنده آن است که حتی در میان اعضای آژانس بین المللی

که منابع غربی مانند رويترز گزارش داده اند، قطعنامه پیشنهادی انگلیس، فرانسه و آلمان درباره پرونده هسته ای ایران پس از ۳ روز بحث و جدال در شورای حکام به تصویب رسید و وجود همین جدال ۳ روزه در شورای حکام نشان دهنده آن است که حتی در میان اعضای آژانس بین المللی

گزارش

رضا عمومی روزنامه نگار

تازه ترین اقدام آژانس بین المللی انرژی اتمی علیه ایران با صدور یک قطعنامه در شورای حکام این آژانس صورت گرفته است. آنگونه



IAEA

International Atomic Energy Agency

ایران و آژانس؛ از شورای حکام تا شورای امنیت

با وجود ارتباط تنگاتنگ آژانس بین المللی انرژی اتمی در بیش از نیم قرن گذشته با ایران، اما این ارتباطات از زمان گشایش پرونده هسته ای ایران در آژانس بسیار گسترده تر و نزدیک تر دنبال شد و سرانجام این آژانس بود که در اقدامی سیاسی پرونده ایران را از شورای حکام به شورای امنیت سازمان ملل ارجاع داد.

۱۳۸۱ (فوریه ۲۰۰۳): انجام نخستین سفر مدیر کل وقت آژانس بین المللی انرژی اتمی (البرادعی) به تهران و دیدار با رئیس جمهور وقت در تهران

۱۳۸۱ (فوریه ۲۰۰۳): برگزاری نخستین جلسه شورای حکام آژانس بین المللی انرژی اتمی درباره پرونده هسته ای ایران با گزارش محمد البرادعی، مدیر کل وقت آژانس بین المللی انرژی اتمی

۱۳۸۲ (جولای ۲۰۰۳): انجام دومین سفر مدیر کل وقت آژانس بین المللی انرژی اتمی (البرادعی) به تهران و دیدار با مقامات ایرانی

شهریور ۱۳۸۲ (سپتامبر ۲۰۰۳): صدور نخستین قطعنامه شورای حکام آژانس بین المللی انرژی اتمی درباره ایران با درخواست همکاری و اعزام بازرسان به ایران

شهریور ۱۳۸۲ (سپتامبر ۲۰۰۳): اعزام نخستین گروه بازرسان آژانس به ایران برای شروع یک دوره فشرده بازرسی از تأسیسات اتمی

مهر ۱۳۸۲ (اکتبر ۲۰۰۳): سومین سفر البرادعی به ایران با اعلام دریافت تضمین از تهران و اعلام «پیشرفت خوب» در راستی آزمایش ها

آبان ۱۳۸۲ (نوامبر ۲۰۰۳): اعلام نامه تعلیق فعالیت هسته ای ایران توسط آژانس بین المللی انرژی اتمی و صدور دومین قطعنامه آژانس

۶۶ سال ارتباط

تاریخ از تباط ایران و آژانس بین المللی انرژی اتمی مسک تا یک تاریخ طولانی و تقریباً همزمان با تأسیس این نهاد بین المللی است. ایران تقریباً یک سال پس از تأسیس آژانس بین المللی انرژی اتمی عضو رسمی آن شد و این عضویت تا امروز ادامه دارد.

۱۳۳۶: تأسیس آژانس بین المللی انرژی اتمی (IAEA) به عنوان یک سازمان بین المللی مستقل برای ترویج استفاده صلح آمیز و جلوگیری از استفاده نظامی از انرژی هسته ای (۱۹۵۷ میلادی)

۱۳۳۷: عضویت ایران در آژانس بین المللی انرژی اتمی

۱۳۴۷: امضای پیمان منع گسترش سلاح های هسته ای (ان پی تی) توسط ایران

۱۳۴۹: تصویب عضویت ایران در پیمان منع گسترش سلاح های هسته ای (ان پی تی) در مجلس شورای ملی

۱۳۵۳: امضای موافقتنامه پادمان مجامع آژانس بین المللی انرژی اتمی توسط ایران

۱۳۸۱: ورود رسمی آژانس به پرونده هسته ای ایران با انجام نخستین بازدید مدیر کل وقت آژانس بین المللی انرژی اتمی (محمد البرادعی) از ایران

هدف گیری آژانس روی ایران با قطعنامه های شورای حکام

اگرچه پرونده هسته ای ایران سرانجام در سال ۲۰۱۵ با توافق سیاسی ۵+۱ ایران (برجام) از شورای امنیت به آژانس بین المللی انرژی اتمی بازگشت، اما در همه سال های گذشته شورای حکام آژانس بین المللی انرژی اتمی با وجود حضور ایران در برجام، همچنان به صدور قطعنامه های ضدایرانی خود ادامه داده است.

۱۷ قطعنامه: تعداد کل قطعنامه های صادر شده در شورای حکام آژانس درباره ایران از سال ۲۰۰۳ تا کنون

۵ قطعنامه: تعداد قطعنامه های صادر شده علیه ایران در شورای حکام آژانس درباره ایران پس از امضای برجام

۲۰۲۰: صدور دور جدید قطعنامه های ضدایرانی آژانس بین المللی انرژی اتمی پس از برجام

ادعای عدم همکاری ایران: موضوع مشترک در ۵ قطعنامه صادر شده شورای حکام علیه ایران پس از برجام



قطعنامه های ضدایرانی آژانس به موازات شورای امنیت

به موازات ورود پرونده هسته ای ایران به شورای امنیت سازمان ملل از سوی آژانس، شورای حکام آژانس نیز به صدور قطعنامه های ضدایرانی خود ادامه داد.

آبان ۱۳۸۸ (نوامبر ۲۰۰۹): نهمین قطعنامه شورای حکام آژانس درباره ایران در مورد قطعنامه های تحریم ایران در شورای امنیت

آبان ۱۳۹۰ (نوامبر ۲۰۱۱): دهمین قطعنامه شورای حکام آژانس درباره ایران در مورد مفاد قطعنامه های تحریم ایران در شورای امنیت

شهریور ۱۳۹۱ (سپتامبر ۲۰۱۲): یازدهمین قطعنامه شورای حکام آژانس درباره ایران با درخواست لزوم همکاری تهران با آژانس

آذر ۱۳۹۴ (دسامبر ۲۰۱۵): دوازدهمین قطعنامه شورای حکام آژانس در نشست ویژه در مورد برنامه هسته ای ایران و درخواست آغاز تعهدات ایران در برجام

عکس نوشت



دومین نشست گروه تماس منطقه ای برای افغانستان دومین نشست گروه تماس منطقه ای برای افغانستان، صبح شنبه (دیروز) با حضور نمایندگان ویژه ایران، روسیه، چین و پاکستان در امور افغانستان در دفتر مطالعات سیاسی و بین المللی وزارت امور خارجه برگزار شد. / عکس ها: ایرنا

نخباء: صهیونیست‌ها هر حمایتی کنند تاوانش را آمریکا می‌دهد

شیخ علی الاسدی، رئیس شورای سیاسی جنبش نخباء در پاسخ به تهدیدات جدید اسرائیل علیه نیروهای مقاومت اسلامی عراق اظهار داشت: هیچ جنبیتی در حق رزمندگان مقاومت در عراق صورت نمی‌گیرد مگر با پوشش و هماهنگی آمریکا. وی افزود: هر حمایتی از سوی این رژیم حرامزاده علیه مقررهای یا شخصیت‌های عراقی، با پاسخ سخت ما علیه اسرائیلی‌ها و به‌ویژه آمریکایی‌ها مواجه خواهد شد؛ زیرا آنها حریم هوایی عراق را در اختیار دارند. /المیادین

حمله پهلیدی مقاومت عراق به اراضی اشغالی

مقاومت اسلامی عراق با امداد شنبه (دپروز) در بیانیه‌ای از حمله پهلیدی به هدفی در اراضی اشغالی فلسطین خبر داد. مقاومت اسلامی عراق تأکید کرد به هدف قرار دادن مواضع دشمن صهیونیستی در حمایت از غزه و پاسخ به جنایات این رژیم علیه غیرنظامیان فلسطینی ادامه می‌دهد. / مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین

ارتش اشغالگر در جست‌وجوی داوطلب برای جنگ در غزه

یکان‌های ذخیره ارتش رژیم صهیونیستی از طریق انتشار آگهی و اطلاعیه به‌دنبال جذب نیروهای داوطلب برای جنگ در غزه است. تلاش ارتش برای یافتن نیروهای جدید در سایه کمبود شدید نیرو در یکان‌های ذخیره انجام می‌گیرد. در همین راستا، منابع آگاه از خستگی شدید نظامیان اسرائیلی سخن گفته‌اند. / شبکه ۱۲ تلویزیون اسرائیل

حملات چند جانبه حزب‌الله علیه نظامیان صهیونیست

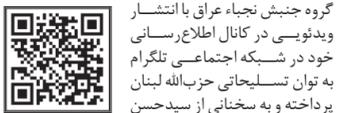
حزب‌الله لبنان اعلام کرده واحدهای توپخانه ارتش رژیم صهیونیستی را در منطقه «سننیم» واقع در کشتزارهای اشغالی شبعاً با پهلاید هدف قرار داده است. حزب‌الله همچنین از هدف قرار دادن دقیق و مستقیم پایگاه السماقه خبر داده است. جبهه جنوب لبنان و شمال سرزمین‌های اشغالی فلسطین در روزهای اخیر شاهد تشدید نبردها بوده است. /المیادین

عملیات علیه کشتی‌های صهیونیستی در دریای سرخ

نیروهای مسلح یمن از انجام ۲ عملیات جدید علیه کشتی‌هایی که اقدام به نقض محاصره دریایی رژیم صهیونیستی کرده‌اند خبر داده‌اند. نیروهای مسلح یمن با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرده‌اند: این عملیات‌ها را در دریای سرخ علیه ۲ کشتی به نام‌های (GENOA و Elbella) وابسته به شرکت‌های دریایی انجام داده‌اند که منع ورود به بنادر سرزمین‌های اشغالی را رعایت نکرده‌اند. / پایگاه خبری المسیره

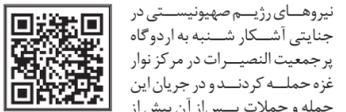
جهان‌نما

تسلیحات ویرانگر حزب‌الله



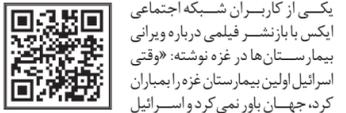
گروه جنبش نخباء عراق با انتشار ویدئویی در کانال اطلاع‌رسانی خود در شبکه اجتماعی تلگرام به توان تسلیحاتی حزب‌الله لبنان پرداخته و به سخنانی از سیدحسین نصرالله دبیرکل حزب‌الله اشاره کرده که می‌گوید این گروه تسلیحاتی در اختیار دارد که می‌تواند زندگی هزاران نفر از صهیونیست‌ها را به جهنم واقعی تبدیل کند.

لحظه یورش تانک‌های اسرائیلی به اردوگاه النصیرات



نیروهای رژیم صهیونیستی در جنایتی آشکار شنبه به اردوگاه جمعیت النصیرات در مرکز نوار غزه حمله کردند و در جریان این حمله و حملات پس از آن بیش از ۲۱۰ فلسطینی به شهادت رسیدند که اکثر آنان کودکان و زن هستند.

حال و روز بزرگ‌ترین مرکز درمانی غزه



یکی از کاربران شبکه اجتماعی ایکس بازنشر فیلمی درباره ویرانی بیمارستان‌ها در غزه نوشت: «وقتی اسرائیل اولین بیمارستان غزه را بمباران کرد، جهان بلور نمی‌کرد و اسرائیل انگشت اتهام خود را به سوی حماس گرفت و فلسطینی‌ها را متهم کرد... اسرائیل در حال حاضر تمام ۲۶ بیمارستان غزه از جمله بزرگ‌ترین مرکز پزشکی خود یعنی بیمارستان شفا و ویران کرده است. این جنگ نیست؛ نسل‌کشی است!»



درخواست فوری زرتاروهای برق برای بیمارستان‌های غزه

وزارت بهداشت فلسطین خوستار تحرك فوری جامعه جهانی جهت تهیه زرتاروهای برق برای بیمارستان‌های نوارغزه شده است. نزدیک به ۹ ماه است که به‌دلیل تخریب تنها ایستگاه تولید برق در غزه، برق مورد نیاز بیمارستان‌ها با استفاده از زرتاروهای برق تولید می‌شود. / مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین

اسرائیل در فهرست سیاه سازمان ملل قرار گرفت

سازمان ملل به‌طور رسمی رژیم صهیونیستی را به‌خاطر قتل و کشتار کودکان فلسطینی در غزه در لیست سیاه این سازمان قرار داده است. بنیامین نتانیاها نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی در واکنش به این اقدام سازمان ملل را به حمایت از حماس متهم کرده است. / پدیعوت آحرانوت

تا ابد بر حمله‌ها لعنت

رژیم صهیونیستی به بهانه آزادسازی اسرای خود، بیش از ۲۱۰ فلسطینی را قتل عام کرد



گزارش

گروه دیپلماتیک

تازه‌ترین جنایت هولناک اشغالگران

در اردوگاه النصیرات غزه با واکنش‌ها و محکومیت‌های گسترده جهانی روبه‌رو شده است. بمباران اردوگاه النصیرات غزه با صدها شهید و زخمی آنچنان خشم جهانی را برانگیخته که عصر روز

گذشته شبکه «قدس الاخبار» از برپایی تظاهرات گسترده‌ای در لندن در محکومیت این جنایت هولناک خبر داد. براساس اعلام این رسانه، هزاران نفر در لندن در حمایت از مردم مظلوم غزه دست

به تظاهرات زدند و خواستار توقف فوری جنگ اشغالگرانه و نسل‌کشی در این پارک شدند. این واکنش‌ها و اعتراضات در دیگر شهرهای غربی و کشورهای اروپایی نیز جریان داشته است.

تراژدی اردوگاه النصیرات چه بود؟

اردوگاه النصیرات از زمان آغاز جنگ اشغالگران علیه غزه (اکتبر سال گذشته- مهرماه ۱۴۰۲) تاکنون بارها بمباران شده، اما بمباران اخیر صهیونیست‌ها علیه این اردوگاه، شدیدترین بمباران بوده است و حتی «بوعبیده»، سخنگوی گردان‌های قسام شاخه نظامی حماس، در پیامی تلگرامی اعلام کرد که دشمن در جریان جنایت النصیرات تعدادی از اسرای خود را آزاد کرد و تعدادی دیگر را به قتل رساند.

شروع جنایت

صبح روز شنبه در دویست و چهل و ششمین روز از تجاوزات مستمر اسرائیل علیه غزه

۲۱۰ شهید

آمار شهیدای بمباران در شرق دیرالبلیح و اردوگاه‌های البریح و المغازی و مناطق جداگانه‌ای در مرکز، غرب و شرق اردوگاه النصیرات

۴۰۰ زخمی

آمار آسیب‌دیدگان فلسطینی در تازه‌ترین جنایت صهیونیست‌ها در النصیرات

۲ بیمارستان

انتقال مجروحان به بیمارستان‌های «شهدای الاقصی» و «العوده»

حمام خون

شاهدان محلی می‌گویند در بیمارستان الاقصی «حمام خون» راه افتاده است.

وضعیت ارتباطات

قطع شدن ارتباط اینترنتی بیمارستان‌ها طبق اعلام سازمان پزشکان بدون مرز

آخرین شرایط بیمارستان‌ها

از کارافتادن دستگاه‌های اکسیژن‌رسانی و فعالیت تنها یک زرتارو و استفاده از فلاش تلفن‌های همراه برای روشن کردن بخش اورژانس

شرایط امداد رسانی

امبولانس‌ها به‌دلیل شدت بمباران نمی‌توانند به مناطق بمباران شده برسند.

ادعای آزادی اسرای صهیونیست

ادعای صهیونیست‌ها مبنی بر آزادی ۴ اسیر در عملیات بمباران اردوگاه النصیرات

کشته‌شدن افسر اسرائیلی

تأیید کشته‌شدن «ارنون زامورا» افسر یگان «بیمام» در النصیرات به نقل از سازمان رادیو و تلویزیون رژیم صهیونیستی

افشای دروغ‌گویی صهیونیست‌ها

ارتش رژیم صهیونیستی در اعلام هویت شهیدای فلسطینی دروغ گفته و برخی از افرادی که تل‌اویو مدعی حذف آنان در النصیرات شده، چند سال پیش فوت کرده بودند.



واکنش‌های گسترده به نسل‌کشی در النصیرات

جنایت صهیونیست‌ها در اردوگاه النصیرات با محکومیت‌های گسترده‌ای در داخل و خارج از فلسطین و به‌ویژه از سوی شهروندان کشورهای غربی همراه بوده است.

انگلیس: تظاهرات گسترده در لندن پایتخت انگلیس
فرانسه: تجمع و تحصن حامیان فلسطین در شهر پاریس
آلمان: راهپیمایی گسترده شهروندان آلمانی در شهر ماینر در حمایت از مردم مظلوم غزه و محکومیت جنایت در اردوگاه النصیرات

مصر: رژیم اسرائیل از نظر قانونی و اخلاقی در زمینه ارتکاب این تجاوز مسئول است.
ایران: سازمان‌های بین‌المللی از جمله شورای امنیت سازمان ملل متحد در برابر ۸ ماهه جنایت جنگی و نقض همه قوانین توسط رژیم اشغالگر مسئول هستند.

حماس: آمریکا همدست جنایت النصیرات است و آزادی ۴ اسیر پس از ۸ ماهه شکست استراتژیک دشمن را تغییر نمی‌دهد.

سخنگوی گردان‌های قسام: آنچه دشمن صهیونیستی در منطقه النصیرات انجام داد جنایت جنگی بی‌چیدهای بود.

هشتگ



امیرعلی ابوالفتح
کارشناس روابط بین‌الملل
اسرائیل و آمریکا می‌خواهند با همان گروهی که قصد نابودی‌اش را دارند (حماس) به توافق برسند و از آن جالب‌ترین آن است که از این گروه می‌خواهند توافق کند تا نابودش کنند. تناقض‌های نتانیاوهویی و بایدنی!



افشین رتنسی
خبرنگار مستقل انگلیسی
می‌دانید چرا سیاستمداران آمریکا، انگلیس و اتحادیه اروپا با وجود انتشار فیلم‌ها و تصاویر وحشتناک نسل‌کشی در غزه همچنان از اسرائیل حمایت می‌کنند؟ نه به این دلیل که توسط لابی اسرائیل خریداری شده‌اند، بلکه به این دلیل که اساساً نژادپرست هستند.



یانس اوروفاکیس
وزیر سابق یونان
بایدن اخیراً یونان را با هیتلر مقایسه کرده است. اگر واقعاً به چنین شباهتی اعتقاد دارد چرا به روسیه حمله نمی‌کند و اجازه می‌دهد تا اوکراینی‌ها به تنهایی در جنگ با روس‌ها کشته شوند؟ آن‌ها در شرایطی که شرکت‌های تسلیحاتی آمریکایی از جنگ اوکراین و روسیه سودهای کلان می‌برند، ریاکاری‌جو بایدن حد و مرزی ندارد.

کیونک



روزنامه‌ها ارتض اسرزمین‌های اشغالی

افزایش هزینه‌های زندگی به دلیل جنگ غزه دولت اسرائیل (رژیم صهیونیستی) پس از گذشت بیش از ۸ ماه از جنگ در نوار غزه نتوانسته حتی یک موفقیت قابل توجه به دست آورد و بالعکس در برابر مجموعه‌ای از صدماتی قرار دارد که در عرصه‌های دیپلماتی، اقتصادی و اجتماعی با آنها مواجه شده است. تل‌اویو در معرض موج بزگی از تصمیمات اروپایی قرار دارد که به اقتصاد و جایگاه آن لطمه زده است؛ همچنان که در طول جنگ تقریباً هر روز با تصمیمات جدید خارجی مواجه شده که به ایده جذابیت اسرائیل اسرزمین‌های اشغالی، برای سرمایه‌گذاری صدمه وارد کرده است.



روزنامه واشنگتن پست [آمریکا]

بایدن و ترامپ پایگاه مردمی ندارند تنها ۵ ماه تا انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۲۴ آمریکا باقی‌مانده است و بسیاری از رای‌دهندگان آمریکایی در ایالت‌های مختلف که قصد رأی دادن به جو بایدن رئیس‌جمهور فعلی و کاندیدای حزب دمکرات، یا دونالد ترامپ کاندیدای اصلی حزب جمهوری خواه را دارند، گفته‌اند بیشتر از آنکه دلیل انتخابشان محبوبت نامزد مورد نظر باشد، مخالفت با نامزد حزب مقابل است؛ این بدان معنی است که شمار زیادی از حامیان این دو نامزد، واقعا به آنان تمایلی ندارند. نتایج نظرسنجی‌های اخیر باعث شده است تا تریدها در باره پایگاه حمایتی نامزدهای اصلی انتخابات آمریکا به‌طور جدی بالا بگیرد.

خبرسازان

آینده نامعلوم حذف صفرهای اضافه

در روزهای اخیر شایعه حذف صفر ۶ از مقابل پول ملی دوباره شدت گرفته این در حالی است که بانک مرکزی تصمیمی برای این کار ندارد و آنچه باعث طرح این ماجرا شده، انتشار یک گزارش صرفا تحقیقاتی توسط ۲ محقق در پژوهشکده پولی و بانکی است. به گزارش همشهری، حذف صفر ۶ از مقابل پول ملی در دولت‌های گذشته بارها مطرح شده و حتی دولت پیشین لایحه‌ای هم برای تغییر واحد پول ملی ارائه کرد که به نتیجه نرسید. در دولت دوازدهم هم لایحه‌ای به مجلس ارسال شد که قرار بود واحد پول ملی تومان شود و هر تومان برابر با ۱۰ هزار ریال جاری و معادل یکصد قران باشد که هر چند مجلس وقت به این پیشنهاد رأی داد اما به تصویب شورای نگهبان نرسید.

زمان بازگشت صفرها

پژوهشکده پولی و بانکی بانک مرکزی زمان بازگشت صفر ۶ در صورت حذف بر اساس سنسار پوهایی مختلف تومی را اینگونه برآورد کرده است:

تورم ۱۰ درصد..... ۱۴۵ سال
تورم ۲۰ درصد..... ۷۶ سال
تورم ۳۰ درصد..... ۵۲ سال
تورم ۴۰ درصد..... ۴۱ سال
تورم ۵۰ درصد..... ۳۴ سال
تورم ۶۰ درصد..... ۲۹ سال

مزایای حذف صفر از پول ملی

- ۱ کنترل انتظارات تورمی
- ۲ جلوگیری از جایگزینی ریال با ارزهای خارجی
- ۳ هویتبخشی ملی به شهروندان
- ۴ کاهش هزینه‌های فیزیکی حمل و نقل اسکناس
- ۵ کاهش ریسک سرقت
- ۶ بهبود حسابداری مالی
- ۷ ارتقای کارایی خدمات پرداخت الکترونیکی
- ۸ اصلاح نسبت اسکناس به مسکوک

خصوصی سازی

واگذاری شرکت‌های زیرمجموعه وزارت کار در بورس

وزیر کار و واگذاری شرکت‌های زیرمجموعه این وزارتخانه در بورس خبر داد.

به گزارش همشهری، طبق ماده ۵ برنامه هفتم توسعه همه وزارتخانه‌ها، مؤسسات دولتی و شرکت‌های دولتی موظفند حداکثر تا پایان سال دوم از زمان اجرای قانون برنامه هفتم سهام شرکت‌های زیرمجموعه خود اعم از تولیدی، خدماتی و بازرگانی را واگذار کنند. در این برنامه همچنین تأکید شده شرکت‌های شبه دولتی نیز باید سهام شرکت‌های خود را واگذار کنند و حتی مجازاتی برای وزارتخانه‌هایی که به تعهداتشان عمل نکنند، در نظر گرفته شده است. در چنین شرایطی روز گذشته وزیر کار وعده داد امسال سال خروج این وزارتخانه از بنگاهداری است. در حال حاضر آمار دقیقی از تعداد شرکت‌های زیرمجموعه وزارت کار در دست نیست اما حجت‌الله عبدالملکی، وزیر سابق کار پیش از این تعداد شرکت‌های تابعه این وزارتخانه را ۵۰۰ شرکت اعلام کرده بود. این شرکت‌هایی هستند که خیلی قبل تر بر اساس سیاست‌های اصل ۴۴ باید واگذار می‌شدند اما تاکنون بالاتر از آندها مانده است. شاید بتوان گفت مهم ترین این شرکت‌ها اندرو و ایمیدرو هستند که قبلا در فهرست واگذاری بودند اما با عنوان سازمان توسعه‌ای از فهرست واگذاری‌ها حذف شدند. کارشناسان بر این باورند که این دو شرکت در بهترین حال ۲۰ هلدینگ بزرگ صنعتی هستند که می‌توان به راحتی سهام آنها را در بورس واگذار کرد اما به دلیل مقاومت مدیران دولتی هیچ صحبتی از واگذاری سهام این دو شرکت نمی‌شود. با این حال روز گذشته وزیر کار از برنامه واگذاری سهام شرکت‌های زیرمجموعه این وزارتخانه در سال جاری خبر داد اما هیچ اشاره‌ای به نام این شرکت‌ها نکرد. صورت مرئوسی در این باره گفت: محور برنامه‌های این وزارتخانه در سال ۱۴۰۳ عبور از بنگاهداری و توجه به سهامداری است و یکی از برنامه‌های این وزارتخانه ورود شرکت‌های زیرمجموعه به بازار سرمایه است. به گفته او در راستای برنامه ریزی‌های صورت گرفته، یکی از تصمیمات اتخاذ شده از سوی وزارت کار و نیز اقدامات کلان این وزارتخانه ورود حتمی شرکت‌های زیرمجموعه به بازار سرمایه است تا بتوانیم از مزایای این بازار برای بهبود عملکرد و فعالیت این شرکت‌ها استفاده کنیم.

۵۵۰ هزار واحد
وزارت راه و شهرسازی اعلام کرد: فرایند ساخت واحدهای نهضت ملی مسکن در دولت سیزدهم به بیش از ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار واحد رسیده و از این تعداد بیش از ۵۵۰ هزار واحد تکمیل و تحویل متقاضیان شده است. براساس آمارهای این وزارتخانه، در دولت سیزدهم بیش از ۵۴ هزار هکتار زمین برای احداث واحدهای نهضت ملی مسکن برای متقاضیان واجد شرایط تأمین شده است.



۱۶ در جهان
علی اکبر مرزبان، سرپرست معاونت امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی گفت: با ورود ۲۰ کشتی تحت پرچم ایران که ۱۹ فرود آن در دریای خزر بوده است، ظرفیت ناوگان تجاری کشور با افزایش قابل توجه رویه رو بوده و ایران با یک پله ارتقا در رتبه بندی جهانی ناوگان تجاری در جایگاه ۱۶ جهان قرار گرفته است.

رقیب ایران در تولید زعفران:
افغانستان، قرقانستان، آذربایجان، بلغارستان، ایتالیا، هلند، اسپانیا و یونان

سرقت زعفرانی

رقبایی مانند اسپانیا و افغانستان زعفران ایران را به نام خود صادر می‌کنند



گزارش
مرضیه نمره حسینی روزنامه نگار

اما چند روز پیش عنوان شد که یک مؤسسه بین‌المللی مزه در بلژیک جایزه طعم برتر سال ۲۰۲۴ را با ۳ ستاره طلایی به زعفران هرات اهدا کرد. این خبر در حالی منتشر شده است که عنوان می‌شود افغانستان زعفران ایران را با برند خود در بازارهای جهانی عرضه می‌کند. عضو هیأت رئیسه ششورای ملی زعفران در واکنش به این خبر به همشهری می‌گوید: این

مؤسسه هر سال چنین مسابقه‌ای را برای می‌کند و خیلی از کشورهای در آن شرکت می‌کنند. در سال‌های قبل از ایران هم چند واحد بزرگ تولید زعفران شرکت کرده بودند و هر زمان شرکت‌های ایرانی در این رقابت نام‌نویسی کرده‌اند موفق به کسب جایزه برتر شده‌اند. علی حسینی با تأکید بر اینکه اگر شرکت‌های ایرانی در این رقابت شرکت می‌کردند قطعاً با



۳ استان خراسان رضوی، خراسان جنوبی و خراسان شمالی در صدر تولیدکنندگان زعفران هستند اما در ۲۹ استان ایران زعفران کشت می‌شود.

۹۰ درصد زعفرانی که از ایران به این کشور و کشورهای دیگر صادر می‌شود صادرات مجدد می‌شود. اسپانیا هم با اینکه از کشورهای اصلی صادرکننده زعفران شناخته می‌شود مشتری سوم زعفران ماست و از آنجا که خیلی از کشورهای مایل هستند از اسپانیا خرید کنند این کشور زعفران ما را می‌خرد و مجدداً با بسته‌بندی جدید به نام خود در کشورهای

دیگر عرضه می‌کند. علی حسینی در ادامه با بیان اینکه این وضعیت در مورد افغانستان هم صدق می‌کند، می‌گوید: حتی یک گرم از زعفرانی که از ایران به افغانستان می‌رود به عنوان زعفران ایران در این کشور مصرف نمی‌شود و این کشور زعفران ایران را با زعفرانی که خود تولید می‌کند به اتفاق هم صادر می‌کند. طبق آمار رسمی وزارت

بازارها در تصاحب صادرات مجدد رقبا

عضو هیأت رئیسه شورای ملی زعفران با انتقاد از روند صادرات می‌گوید: امسارات از مقاصد اصلی صادرات زعفران ماست و در سال حدود ۶۵ تا ۷۰ تن صادرات به آنجا انجام می‌شود اما

چرا خودروسازان ثبت نام جدید ندارند؟

در شرایطی که تیراژ تولید خودروسازان کاهش یافته، وضعیت واردات خودرو نیز نامشخص است

توان ثبت‌نام از متقاضیان جدید ندارند و از اسفند ۱۴۰۲ که شرکت‌های خودروسازی در قالب سامانه یکپارچه از مردم برای فروش خودرو ثبت‌نام کردند تاکنون هیچ ثبت‌نام به خودروهایی لوکس و لاکچری تبدیل شده‌اند و اغلب مردم حتی توانایی خرید خودروهای داخلی را نیز به دلیل افزایش شدید قیمت ندارند.

دوم امسال همه خودروها به مشتریان تحویل داده شود. اما با وجود این خبری از ثبت‌نام جدید برای متقاضیان جدید نیست. در چنین شرایطی حتی برخی خودروهای داخلی نیز به خودروهایی لوکس و لاکچری تبدیل شده‌اند و اغلب مردم حتی توانایی خرید خودروهای داخلی را نیز به دلیل افزایش شدید قیمت ندارند.

قیمت‌ها در بازار خودرو به ار قلمی رسیده که دیگر هر کسی نمی‌تواند خودروی نو از جلسه خودروهایی معمولی داخلی را بخرد. خودروسازان نیز ثبت‌نام جدید ندارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که علت این افزایش قیمت در بازار خودروهای داخلی به کاهش تیراژ تولید و وارد نشدن خودروهای جدید بازمی‌گردد. در چنین شرایطی شرکت‌های خودروسازی نیز

- تولید به مصرف نمی‌رسد**
بررسی‌ها نشان می‌دهد مشکل اصلی بازار کمبود عرضه و افزایش نیافتن تیراژ تولید شرکت‌های خودروسازی است. موضوعی که قرار بود وزارت صنعت آن را حل کند اما تاکنون موفق به اجرایی آن نشده است.
- ۱/۵ میلیون دستگاه**
میزان نیاز سالانه بازار خودرو در کشور
- ۸۸۱ هزار دستگاه**
تیراژ تولید شرکت ایران خودرو و سایپا در سال ۱۴۰۲
- ۱۱ هزار و ۴۳۲ دستگاه**
خودروهایی تولید شده ایران خودرو در ۲ ماهه اول امسال ۱۱ هزار و ۴۳۲ دستگاه کمتر از مدت مشابه پارسال است.
- ۱۶۵ دستگاه**
خودروهایی تولید شده سایپا در ۲ ماهه اول امسال ۱۶۵ دستگاه کمتر از مدت مشابه پارسال است.

خودروهای داخلی لاکچری شده‌اند

یکی از ویژگی‌های بازار خودروهای داخلی این بود که تقریباً بخش زیادی از مردم با روش‌های مختلف توانایی خرید آن را داشتند و بسیاری از مردم دست کم می‌توانستند خودروی مانند براب را خریداری کنند اما در حال حاضر حتی خودروهای وطنی دنیا یا تا در بازار لوکس شده‌اند و دیگر کسی به راحتی نمی‌تواند آنها را بخرد.

یک میلیارد تومان دنا	یک میلیارد و ۵۲۰ میلیون تومان دنا پلاس توربو اتوماتیک آپشنال	۹۸۰ میلیون تومان پژو ۲۰۷ اتوماتیک پانورما	۷۶۰ میلیون تومان تارا دنده ای
یک میلیارد و ۶۵۰ میلیون تومان تارا اتوماتیک	۴۱۸ میلیون تومان ساده‌ترین مدل کوئیک سایپا	۵۴۱ میلیون تومان کوئیک اتوماتیک	۸۲۰ میلیون تومان شاهین

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
شرکت بهین گستر پارسیان رویش (وابسته به شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا) با شماره ثبت ۱۳۲۰۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۰۳۹۳۰۰ در نظر دارد تأمین، بسته‌بندی و توزیع تعداد ۱۰۰۰۰ بسته ۴۵۰ گرمی چای خارجی مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به تولیدکنندگان واجد شرایط واگذار نماید. لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت پاکت و اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران - فلکه اول تهرانپارس - ابتدای بلوار پروین - شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا - ساختمان شهید کاوه - معاونت تولید و برون‌سپاری مراجعه نمایند.
برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۷۵۱۶۷۷۰۸ و ۷۵۱۶۷۷۰۹ تماس حاصل فرمایید.

گشتی در اقتصاد ایران

گوشت قرمز ارزان شد

افزایش نرخ بهره بین‌بانکی، کاهش قیمت گوشت قرمز، تغییر در نحوه پرداخت مطالبات گندم کاران، اجرای فاز دوم برنامه الکترونیک و ابلاغ وظایف دستگاه‌ها برای بهبود محیط کسب و کار از جمله خبرهای اقتصاد ایران در روز گذشته بود.

احمد مقدسی، رئیس هیأت مدیره انجمن صنفی گاوداران ایران با اشاره به کاهش ۳۰ هزار تومانی قیمت دام سنگین گفت: اتقدر گوشت وارد شده که بازار را اشباع کرده و دام‌رویی دست دامداران مانده است.

سهراب سهرابی، مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی گفت: امسال نحوه پرداخت مطالبات گندم کاران تغییر کرده و بعد از ورود اطلاعات کشاورزان در سامانه بهره‌وری و تحویل گندم، بارانه آنها مستقیم از سازمان هدفمندی پرداخت خواهد شد.

حمیدرضا شهرکی، معاون سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای از اجرای بخش دوم سامانه بخرط برنامه الکترونیک از ۲۰ خردادماه خبر داد. در این بخش، دانشمندان پیش از صدور سند حمل‌بار سال‌نامه ریز پیمایی یکبار مصرف اعتبارسنجی می‌شوند.

محمد مخبر، سرپرست ریاست جمهوری، در راستای اجرای مواد ۱۴ و ۱۵ قانون بهبود مستمر محیط کسب و کار مصوب ۱۳۹۰ تکالیف مسئولان بهبود محیط کسب و کار در همه دستگاه‌ها را برای اجرا و همکاری در اجرای این قوانین ابلاغ کرد.

بر اساس اطلاعات منتشر شده از سوی بانک مرکزی، نرخ بهره بین‌بانکی کشور در هفته منتهی به ۱۶ خرداد معادل ۰.۰۳ درصد نسبت به هفته قبل از آن رشد کرده و با ثبت یک رکورد جدید به ۲۴.۶۴ درصد رسیده است.

گشتی در اقتصاد جهان

حقوق ماسک: ۵۶ میلیارد دلار!

حمایت ترامپ از ارزهای دیجیتال، واکنش منفی بیت‌کوین به داده‌های ضعف بازار کار آمریکا، حقوق ۵۶ میلیارد دلاری ایلان ماسک، گرانی غذای در جهان، تثبیت نرخ بهره در روسیه، چشم صادرات چین و رشد اقتصاد منطقه یورو، داغ‌ترین خبرهای اقتصاد جهان بود.

رمازرها، سیستم مالی جهان و تسلط دولت‌ها را تضعیف می‌کنند و همین امر کافی است تا دولت‌ها به آن روی خوش نشان دهند؛ اما دونالد ترامپ، نامزد انتخابات آمریکا برای جلب حمایت حداکثری وعده حمایت از رمازرها را داده است.

جمعه شب، بعد از انتشار داده‌های ضعیف از وضعیت بازار کار آمریکا، بازار رمازرها با سقوط شدید مواجه شد و با سقوط بیش از ۵ درصدی قیمت بیست کوبین به عنوان پرچم‌دار این بازار، قیمت سایر ارزها هم ریزش کرده است.

ایلان ماسک برای ماندن در پست مدیرعاملی شرکت تسلا، بسته حقوقی ۵۶ میلیارد دلاری را پیشنهاد داده و سهامداران این شرکت برای حفظ مدیرعامل خود باید پنجشنبه هفته آینده در مورد این حقوق نجومی رای گیری کنند.

بانک مرکزی روسیه بر اساس پیش‌بینی بازار، نرخ بهره اصلی خود را برای پنجمین جلسه متوالی بدون تغییر در محدوده ۱۶ درصد تثبیت کرد. البته این بانک، افزایش نرخ بهره در نشست آتی را محتمل دانسته است.

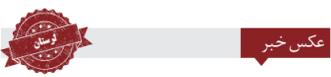
شاخص قیمت جهانی مواد غذایی سازمان ملل متحد در ماه می برای سومین ماه متوالی افزایش یافت. غلبه افزایش قیمت غلات و محصولات لبنی بر کاهش قیمت شکر و روغن‌های گیاهی، دلیل اصلی این گرانی است.

رشد تولید ناخالص داخلی منطقه یورو در ۲ ماهه سال ۲۰۲۴ معادل ۰.۳ درصد رشد کرده است. این رشد در مقایسه با مدت مشابه در سال قبل ۰.۴ واحد درصد بیشتر است و از فرار اقتصاد این منطقه از تله رکود حکایت دارد.

قیمت بر اساس بازار آزاد

رگبار باران در شمال غربی کشور

شدت بارش در نوار شمال غربی کشور سبب صدور هشدار نارنجی برای استان در روز یکشنبه (۲۰ خرداد) شده است. کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «امروز (یکشنبه، ۲۰ خرداد) در نیمه شمالی استان های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و اردبیل هشدار نارنجی هواشناسی با رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، برخی نقاط گرد و خاک و در نقاط مستعد بارش تگرگ همراه است.» کبری رفیعی افزود: «دوشنبه (۲۱ خرداد) در شمال غرب و مناطقی از غرب کشور و در استان های گیلان و قزوین در ساعات بعداز ظهر رگبار پراکنده و وزش باد رخ می دهد. سه شنبه (۲۲ خرداد) علاوه بر این مناطق، شرق گیلان، غرب مازندران و دامنه های جنوبی البرز مرکزی، بخش هایی از چهارمحال و بختیاری، مرکزی و اصفهان هم بارندگی دارد. امروز آینده نیز در مناطقی که گفته شد، بارش ها به شکل تگرگ رخ می دهد.»



عکس خبر



نیسان سواری روستاییان بسیاری از روستاهای لرستان در ارتفاعات زاگرس قرار گرفته است. مردم این روستاها که در میان همین کوه ها زندگی می کنند، چند ماه سال را به صورت کوچ نشینی در سیاه چادر و ماهای سرد سال را در خانه های خود در روستا ساکن هستند. عکس: ایرنا



احیای ۱۳۶ واحد تولیدی و صنعتی در قزوین

محسن رستمی، مدیرکل صنعت، معدن و تجارت قزوین: طی ۳ سال فعالیت دولت سیزدهم ۱۳۶ واحد تولیدی و صنعتی در استان قزوین احیا و به چرخه کار و تولید بازگشت. سال نخست ۸۳۳ نفر، سال دوم ۱۶۸۷ نفر و سال سوم ۹۱۱ نفر در واحدهای احیا شده مشغول به کار شدند.



سریع ترین بافنده گلیم با ۱۰۰ سال سن

گفت و گو با پیرزن ۱۰۰ ساله یزدی که با سرعشش در گلیم بافی شهره شده و همچنان مشغول کار است



درون گرا کل رقیه سواد ندارد و آدم درون گرای است. خودش می گوید کمتر پیش می آید با کسی صحبت کند. او ادامه می دهد: «سال ها ست گلیم بافی را آموزش هم می دهم. افرادی نزد من می آیند، بعد از اینکه کار را یاد گرفتند می روند و در خانه های خودشان گلیم بافی می کنند.» او را به عنوان نخستین معلم هنر و صنایع دستی در یزد هم می شناسند



۲۰ خرداد روز جهانی صنایع دستی است. یکی از همین صنایع دستی گلیم است که آموزش بافت و روش ملی فرش است. یکی از همین بافنده های مختلف کشور همچنان رایج است و مشتری های پرواقاصی هم دارد. کل رقیه، بانوی سالخورده یزدی، به همین دلیل است که هر روز از خواب بیدار می شود و به عشق طرفداران هنر و گلیم کار می کند. کل رقیه دهه هاست این کار را انجام می دهد. آن هم به سرتعنا

متولد ابر کوه یزد

کل رقیه متولد شهرستان ابر کوه در یزد است و به همشهری می گوید که از بچگی مادرش را به یاد دارد که در خانه به گلیم بافی مشغول بوده و در واقع گلیم بافی یکی از نخستین کارهایی است که او با آن آشنا شده است. این بانوی ۱۰۰ ساله با این توضیح آشنایی اش

عکس: همشهری امین ارجمند

من بودم و ۵ برادر

کل رقیه ۱۰ ساله بود که به خانه بخت رفت. در حالی که از ابتدا بخت او گلیم بافی بود. خودش می گوید: «در ۱۰ سالگی ازدواج کردم. آن موقع مرسوم بود دختران در سن پایین ازدواج کنند. وقتی هم ازدواج کردم، گلیم بافی را ادامه دادم.» یکی از دلایلی که کل رقیه همچنان سخت کار می کند، به زندگی سخت او در دوران کودکی برمی گردد: «من بودم و ۵ تا برادر. زندگی سختی داشتیم و همه کار می کردیم؛ چون مجبور بودیم.» او یاد آور می شود: «من در یک خانواده بسیار ضعیف به دنیا آمدم و از وقتی یادم می آید باید کار می کردم. الان هم همین است و اگر کار نکنم، کسی نیست به من کمک کند.» کل رقیه می گوید: «چند دختر دارم که همگی به گلیم بافی مشغول اند. با دختر بزرگم کار می کنم و در آمدی هم کسب می کنم که کفاف زندگی روزمره را می دهد.»

گلیم باف مشهور

کل رقیه در یزد فرد مشهوری است. علاوه بر کیفیت بالای گلیم ها، سرعت بالای او در گلیم بافی زبانزد است. او می گوید: «گلیم بافی من در یزد خیلی معروف است و برخی مشتری ها دنبال کار های من هستند و فقط از من خرید می کنند. معمولا کار های من را به عنوان یک اثر زینتی به دیوار خانه های خود نصب می کنند.» کل رقیه ادامه می دهد: «۹۰ سال کار در گلیم بافی، یعنی اینکه بافتن هر نوع گلیمی را به چشم دیده ام و کار کرده ام. برای همین، کار من با بقیه متفاوت است و همچنان سریع تر از بقیه گلیم می بافم.» کل رقیه عنوان می کند: «تا زمانی که زنده ام باید کار کنم! اگر کار نکنم می میرم، همه باید کار کنند و وقتی کار کنید، انگیزه شما هم زیاد می شود.»



فیلم کل رقیه بانوی ۱۰۰ ساله یزدی که با سرعشش در گلیم بافی شهره شده و همچنان مشغول کار است را با اسکن این کیو آر کد ببینید.

تولید انبوه پنبله تر ابریشم

پرویش توستان، کرم ابریشم و پنبله از گذشته های دور در استان گلستان به عنوان یک صنعت مطرح بوده و امروزه از اوایل خردادماه تا اواسط تیرماه، هر سال محلیات تولید پنبله تر انجام می شود. به گزارش همشهری، مینودشت مرکز اصلی تولید پنبله تر در گلستان محسوب می شود و در حال حاضر تولیدکنندگان مشغول برداشت پنبله تر ابریشم هستند. احیا شیردل، رئیس اداره امور دام مدیریت مینودشت، کالسه، مراوه تپه، رامیرسان، آزادشهر، گنبد کاووس، تخم نوغان بین ۴۵۰۰ خانوار در شهر های مختلف گلستان مانند مینودشت، کالسه، مراوه تپه، رامیرسان، آزادشهر، گنبد کاووس، علی آبادکتول و گرگان توزیع شده است. پرورش کرم ابریشم از اوایل بهار با شکوفایی درختان توت شروع می شود و در خرداد و تیرماه نیز عملیات برداشت پنبله تر صورت می گیرد. با پرورش هر جمعی تخم نوغان به طور متوسط ۲۵ کیلوگرم پنبله تر ابریشم تولید می شود و به گفته کارشناسان این حوزه، از هر ۵ کیلوگرم پنبله تر پس از فرآوری، یک کیلوگرم نخ ابریشم خام به دست می آید که در صنعت فرش و منسوجات ابریشمی کاربرد دارد. استان گلستان به دلیل نداشتن صنایع تبدیلی پس از تولید، پنبله تر ابریشم را به استان خراسان رضوی ارسال می کند. سال ۱۴۰۲ در استان گلستان از پرورش ۷۵۰۰ جعبه تخم نوغان، ۲۸۰ تن پنبله تر ابریشم تولید شد. این استان رتبه سوم کشور در تولید این محصول را بعد از گیلان و خراسان رضوی دارد.



۲,۴۰۰ نفر تولیدکننده در استان ۲۵۰ تن پیش بینی تولید پنبله تر در ۱۴۰۳ ۵۶,۰۰۰ نهال توت توزیع شده در ۱۴۰۳ ۳۵ روز دوره پرورش کرم ابریشم ۲۰,۰۰۰ تومان قیمت هر جعبه تخم نوغان ۳۲۰,۰۰۰ تومان قیمت توافقی هر کیلوگرم پنبله تر

آثار موزه جواهرات ملی را نبرده اند

سید عزت الله ضرغامی، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی: تلاش شد موزه جواهرات ملی دوباره باز شود؛ چون عده ای می گفتند جواهرات موزه را برده اند. به بازدید از موزه رفتیم و دیدیم تاج های سلطنتی سر جایش است. گفتیم: نقادان آنها نبرده اند که این تاج ها در مقابلش چیزی نیست و ما هیچ چیز مخفی نداریم.

نقشه روباه ها برای شهرنشینی

جانور شناس ها از تغییر رفتار روباه ها برای اهلی شدن در جوامع انسانی خبر دادند



گزارش مجید جباری روزنامه نگار

جانور شناس ها از تمایل روباه ها به اهلی شدن خبر داده اند و در ایران نیز با افزایش مشاهده روباه در بسیاری از شهر های کشور این پرسش مطرح شده که در روند جهانی تغییر رفتار جانوران وحشی آیا روباه ها در ایران نیز تمایل به اهلی شدن دارند؟ برخی کارشناسان حیوانات وحش نزدیک شدند روباه به انسان را آغاز پرسوه اهلی شدن می دانند اما عده ای دیگر تمایل این حیوان به اهلی شدن را رد و عنوان می کنند که دلیل اصلی نزدیک شدن حیوانات وحشی به شهرها و زندگی انسان منابع غذایی زیاد و احساس امنیت است. با این حال در بسیاری از کشورها حتی ایران نیز افرادی، حیواناتی مثل روباه و راگون را در خانه نگهداری می کنند و برخی صفحات مجازی هم برای دیده شدن و جذب دنبال کننده، گونه های سازگار تر روباه با انسان را برای نگهداری در خانه معرفی می کنند که کارشناسان البته معتقدند نگهداری حیوانات وحشی مثل روباه در خانه خطرات زیادی برای حیوان و انسان دارد؛ چرا که این گونه حیوانات وحش با وجود توانایی های بسیار، آموزش پذیر نیست و در تنگناها ممکن است به انسان حمله کند.



چرا نباید روباه را در خانه نگهداری کرد؟ بوی بد ادرار، انرژی بسیار زیاد، آموزش پذیر نبودن، چابکی زیاد، احتمال حمله به انسان

صنایع دستی حیات دوباره یافت

مریم جلالی دهکردی، معاون صنایع دستی: صنایع دستی در دولت سیزدهم تمرینش و زیرساخت ها به توسعه کسب و کار نزدیک شد. تفاهنامه های متعدد با اصناف، سیبج، نیروهای مسلح، زنجیره های اقتصادی، همراهی وزارتخانه ها و دستگاه ها موجب شد صنایع دستی در دولت و مجلس زنده شود.



اینفو

۸۲۵ میلیون دلار صادرات صنایع دستی در ۳ سال

- روز جهانی صنایع دستی در ایران برگزار و هفته ملی صنایع دستی در کشور آغاز شد تا پروژه های زیرساختی متعدد در حمایت از هنرمندان و رونق تجارت صنایع دستی به بهره برداری برسد. طی ۳ سال اخیر ۸۲۵ میلیون دلار صادرات صنایع دستی انجام شده و این گزارش، نگاهی به وضعیت صنایع دستی در ۳ سال اخیر دارد.
- تعداد رشته های صنایع دستی ایران ۳۰۰ رشته
- تعداد شاغلان صنایع دستی در ایران ۲ میلیون
- تسهیلات ارائه شده به حوزه صنایع دستی در دولت سیزدهم ۳۰۰۰ میلیارد تومان
- ایجاد شده در صنایع دستی شغل ۱۵۰۰۰۰ در ۳ سال گذشته
- حجم صادرات صنایع دستی در دولت سیزدهم ۸۲۵ میلیون دلار
- تعداد شهر های ثبت جهانی شده صنایع دستی ایران در ۳ سال اخیر ۲ شهر
- تعداد هنرمندان بیمه شده در بخش صنایع دستی ۱۰۰۰۰ هنرمند
- تعداد هنرمندان آموزش دیده در حوزه صنایع دستی ۶۵۰۰۰ هنرمند
- ملي و بين المللي برگزار شده در حوزه صنایع دستی نمایشگاه ۳۲



۹ هزار سال قدمت را می بیند ۱۶ هزار سال قدمت را می بیند سنگ

۲۵ طرح گردشگری در اراضی ملی

بررسی و تصویب تعداد ۲۵ طرح گردشگری در اراضی ملی بالای ۱۰ هکتار در دولت سیزدهم محقق شد. احمد تجری، مدیرکل سرمایه گذاری، زیرساخت و مناطق نمونه گردشگری وزارت میراث فرهنگی گفت: صنعت گردشگری از اولویت های حوزه سرمایه گذاری است که با فعالیت مستمر کارگروه تخصصی در معاونت گردشگری، بررسی و تصویب ۲۵ طرح گردشگری در اراضی ملی بالای ۱۰ هکتار در دولت سیزدهم محقق شد. وی گفت: از ۲۵ طرح مذکور، تعداد ۲ طرح گردشگری در اراضی ملی سال جاری به ثمر رسیده. تجری افزود: در تصمیم گیری برای بهره مندی از اراضی ملی طبق ضوابط حفظ و پایداری منابع در بخش گردشگری، تمام ملا حظات طبق آیین نامه ایجاد، اصلاح، تکمیل، در چمبندی و نرخ گذاری تأسیسات گردشگری و نظارت بر آنها، اعمال شده و سرمایه گذاران مکلف خواهند بود طی ۳۶ ماه پروژه را به بهره برداری برسانند.

حافظ
در شگفتی که در این مدت ابرام فرای برگزینی ز حرفان دل و دل می داند

صحفناژ: علیرضا بهرانی

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر امور ادبی: شهریار معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
مدیر روابط عمومی: سعادتان سربازی
شورای فرهنگ: علی عمادی
شاهین امین، حامد فوقانی
پروانه: پروانه نژاد
مدیر فنی: حامد نژادانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک: مدیر حسین ارجو
مدیر: علی تریبی
شورای نگار: مدیر مهرداد رفیعی
مدیر: مهرداد رفیعی
اقتصاد: مدیر: محسن امین
مدیر: مهرداد موسی پور
تماشاگر: مدیر: امیر محمد یعقوب پور
مدیر: لیلیا فرسند

ایرانشهر: مدیر: مهرداد عباسی
تندرستی: مدیر: مهرداد محمدی
مدیر: مهرداد محمدی
سفر: مدیر: مهرداد محمدی
مدیر: مهرداد محمدی
دانشگاه: مدیر: مهرداد محمدی
مدیر: مهرداد محمدی
سرزمین من: مدیر: محمد بابکرانی
طرح و گرافیک: مدیر: محمد علی طلیعی

چهره روز



علی اصغر بهاری / موسیقان، نوازنده کمانچه (۱۳۱۴ - ۲ خرداد ۱۳۷۴)

خدا را سپاس می گویم که به سهم و بضاعت ذوق هنری خویش توانستم ابرو و اعتباری دوباره به این ساز بیخشم و بی آنکه قصد خودخواهی در میان باشد کمانچه را از مرگ و فراموشی نجات دادم.

نوبرانه نوکنده

شهر نوکنده در گلستان به خاطر محصولات مرغوبش، به عنوان پایتخت گوجه سبز ایران معروف شده است

بهار است. میوه‌های که وقتی از راه می رسد اسمش می شود نوبرانه و مردم برای خرید متقال متقالش صف می کشند و زود هم می رود و مزه اش می ماند توی دهان عاشقانی که ۱۰ ماه دیگر آن را مزه می کنند تا دوباره سر و کله این سوگلی نوبرانه پیدا شود.

با اینکه گوجه سبزی حالا دیگر مهمان اغلب شهرهای ایران به ویژه شهرهای شمالی است، اما جالب است بدانید که «نوکنده» شهری کوچک در غرب استان گلستان به شهر گوجه سبز معروف است. این شهر به خاطر حاصلخیزی زمینش

بهار است. میوه‌های که وقتی از راه می رسد اسمش می شود نوبرانه و مردم برای خرید متقال متقالش صف می کشند و زود هم می رود و مزه اش می ماند توی دهان عاشقانی که ۱۰ ماه دیگر آن را مزه می کنند تا دوباره سر و کله این سوگلی نوبرانه پیدا شود.

با اینکه گوجه سبزی حالا دیگر مهمان اغلب شهرهای ایران به ویژه شهرهای شمالی است، اما جالب است بدانید که «نوکنده» شهری کوچک در غرب استان گلستان به شهر گوجه سبز معروف است. این شهر به خاطر حاصلخیزی زمینش

- نابغه صیسی** گوجه سبزی سوگلی فصل بهار است. میوه‌های که وقتی از راه می رسد اسمش می شود نوبرانه و مردم برای خرید متقال متقالش صف می کشند و زود هم می رود و مزه اش می ماند توی دهان عاشقانی که ۱۰ ماه دیگر آن را مزه می کنند تا دوباره سر و کله این سوگلی نوبرانه پیدا شود.
- این میوه باعث تعادل بین اسید و باز خون می شود.** گوجه سبز فشار خون را کاهش می دهد.
- این میوه سبب آرامش اعصاب است و از آن می توان برای تحریک مغز و تسریع قدرت یادگیری و فعالیت های مغزی استفاده کرد.** گوجه سبز سرشار از اسید آسکوربیک است که برای درمان نقرس توصیه می شود.
- این میوه از پیروی سلول ها جلوگیری کرده و برای شادابی پوست مفید است.** عملکرد روده و معده را تنظیم می کند.
- این میوه برای بهبود طعم دهان مناسب است.** این میوه دیواره رگ ها را نرم می کند، در نتیجه از گرفتگی و تصلب شرایین جلوگیری کرده و باعث سلامت قلب می شود.



خوش خبر

خنکای محبت در خانه نیازمندان



«۴ سال است که کولر نداریم، آن هم در کجا؟ در خوزستان... بکنه خانه هم همین چند روز پیش سوخت...» ۴ ماه است که کولرمان سوخته است و پول نداریم درستش کنیم یا یکی دیگر بخریم.» «کولر نیست که فقط برق مصرف می کند و سرمایه بخریم». این بخشی از حرف های خانواده های نیازمند خوزستانی است. اما خبر خوب اینکه اعضای گروه جهادی شهید فرجوانی خوزستان کمر همت بستند و با تعمیر کولر های خانواده های نیازمند، خنکای محبت و نوع دوستی را به خانه آنها هدیه دادند. هزینه اولیه بالغ بر ۱۵۰ میلیون تومان از طریق کمک های مردمی تهیه و مواد اولیه و قطعات تهیه شد. تا کنون بیش از ۱۵۰ کولر تعمیر شده است.

عکس روز

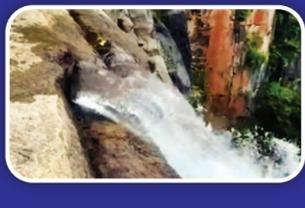
زیباپران خوزستان

روستای جمیم در حمیدیه خوزستان، تنوع زبستی شگفت انگیزی دارد. در میان تمام گونه ها، پرنده های زیبا و رنگارنگ آن، زبانزد و چشم نواز هستند. عکس ها / ایرنا

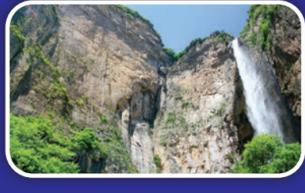


عکس خانه

آبشار فیک چینی



شبکه های اجتماعی را دست کم نگیرید. این دستاورد انسان امروزی، می تواند مچ همه چیز و همه کس، حتی مچ آبشارها را هم بگیرد. آخرین مورد آن، فیلمی است که یک گردشگر، از منبع تقلبی بلندترین آبشار چهار فصل چین در کوه «یوننای» منتشر کرده که باعث شد توانی رسانه های در فضای مجازی به پا شود. جریان از این قرار است که سالهاست مردم جهان از آبشار ۲۱۲ متری پارک کوه یوننای در استان هنان چین باز دید می کنند و از دیدن آن لذت می برند. اما همین هفته پیش، یک کوهنورد، از منبع این آبشار پیوسته ویدئویی منتشر کرد که معلوم شد لوله آبی، در منبع آبشار تعبیه شده که فشار آب آبشار را تقویت می کند.



لباس اسپیدش را که پوشید با دلش قرار گذاشت با دردهای بیماران، دردمند شود و با شادی شان به شادی بنشیند. برای همین وقتی دید پیر مرد نحیف به جای عصا بر چوب تکیه زده تا کمی استوار بایستد و توانایی خرید عصا را ندارد، دست به کار شد و با حقوقش برای پیر مرد که «بابا» صدایش می زد، یک عصا و یک زائونید طبی خرید و غافلگیرش کرد. در بخارا لایحه جلد ۲۴ صفحه ۲۷۷ از امام صادق (ع) آمده است: «مومن را در نیکی و مهرورزی به یکدیگر و دوستی و ملاحظت به همدیگر، همانند یک پیکر می بینی که وقتی عضوی به درد آید و شکایت کند، اعضای دیگر با بی خوابی و تب با او هم صدا شوند و یکدیگر را فراخوانند.» خداقوت به همه سپیدپوشان عرصه درمان، اجر این همه صبر و مهربانی خانم پرستار و همکارانش هم با پرستار صبور و مهربان کربلا، زینب کبری (س).



کابوس دریایی سر به هوا!

این جهان، بسیار سیسروش طباطبایی پور

بگنجد؛ حالا گاهی این شگفتانه ها یکهو جلو پامان سبز می شوند و گاهی دانشمندان ماه ها و یا سال ها به دنبال این موجودات شگفت انگیز در جهان می گردند تا آنها را از لایه لای اقیانوس ها یا بر فراز کوه ها یا در قعر دره ها بیابند. در اینجا به برخی از موجودات شگفت انگیز اشاره می کنیم که به تازگی جلوی چشم انسانی ها، رژه رفته اند.

هیولای سر به هوای دریا

۱ سواحل سنگاپور، یکی از مراکز تفریحی امن، برای گردشگران است، اما حالا چند روزی است که حتی اهالی این کشور کوچک نیز با ترس در ساحل این جزیره آسیای جنوب شرقی، قدم می زنند.

ماجرای از یک پست اینستاگرامی آغاز شد؛ وقتی «دنيس جان» ویدئویی از یک ماهی وحشتناک منتشر کرد که در شن های عمق کم، سرش را بالا گرفته و به آسمان خیره شده بود.

این ماهی ترسناک شبیه عقرب ماهی از تیره سخت پوستان است و به گفته جان، تنها سرش را از شن های نزدیک ساحل بیرون آورده و با چشمانی از حدقه بیرون زده، به آسمان زل زده است، اما انکار این هیولا منتظر طعمه های سر به هواست تا شکار کند.

این گونه ماهی را چون به آسمان زل می زند، ستاره شناس هم می نامند. آنها خارهایی سمی دارند که بسیار دردناک است و حتی می توانند با کمک آن ها، به دشمنان شان شوک الکتریکی وارد کنند.

از این پست در شبکه اجتماعی تا همین دیروز، بیش از ۵۰ میلیون بازدید و بیش از ۱/۳ میلیون نفر هم آن را لایک کرده اند.

جاروی کف اقیانوس

۲ این «اسکوتوپلاس» اخیرا در اقیانوس آرام، در منطقه ای مابین مکزیک و هاوایی در عمق هزار و ۵۰۰ متری دیده شده است. این موجود عجیب، از رسوبات موجود در کف دریا تغذیه می کند. آن جایی که بسیار تاریک است و چشم، چشم را نمی بیند.

گروهی از دانشمندان در سفری ۴۵ روزه به این منطقه، دوباره این موجود را در این منطقه شگفت انگیز دیده اند.

نیش دندان

۳ برای بررسی موجودات عجیب، نباید آنها را تنها در دنیای اطراف تان بجویید. برخی از این موجودات، انگلهایی هستند که در دل و روده خورمان زندگی می کنند. یکی از آنها «کرم نواری» است؛ موجودی که گاهی طول آن به ۶ متر هم می رسد و روی سرش، بادکش هایی دارد که به روده مهره داران می چسبند و از دیواره آن تغذیه می کند. خوردن گوشت خام و عدم رعایت بهداشت، این موجود بدقیافه را وارد بدن ما می کند.

نیش دندان

۴ این ماهی ترسناک، تنها حدود ۱۵ سانتی متر طول دارد و برخلاف ظاهر وحشتناک و دندان های بزرگش، به ما آدمها آسیب نمی رساند. این ماهی نیز در آب های اقیانوس گرمسیری دیده می شود و اخیرا در سواحل استرالیا دیده شده است.

همیشه برای

اسرار اوسمار

پرونده‌ای برای یک دستیار قهرمان
مردی که ناگهانی آمد و شاید ناگهانی هم برود



رکورد‌ها را شکست و رفت؟

مرد برزیلی با ۱۲ برد، ۲ مساوی و فقط یک باخت، ۳۸ امتیاز گرفت و در راه ثبت رکورد بهترین نیم فصل تاریخ لیگ برتر فقط یک رقیب داشت



معمای برزیلی

دقایقی بعد از قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر، اوسمار ویرا در مواجهه با سوالات خبرنگاران در مورد تمدید قراردادش، پاسخ روشنی نداد و ۲۴ ساعت بعد از بالا بردن جام در ورزشگاه آزادی، بدون امضای قرارداد با پرسپولیس ایران را ترک کرد. از همان موقع قابل پیش‌بینی بود که اوسمار خواهد با چهره قهرمان، از فوتبال ایران برود و حتی مصاحبه مدیران پرسپولیس در مورد توافق با این مربی برزیلی، دلیل محکمی برای ماندن او نبود. موضوع جدایی اوسمار از پرسپولیس پیش از قهرمانی و از ۳ هفته مانده به پایان لیگ آغاز شد و حالا رسانه‌ها از قطعی شدن این موضوع خبر داده‌اند.

رضا درویش، مدیر عامل پرسپولیس: هفته گذشته گفته بود که اوسمار به خاطر بیماری همسرش از باشگاه زمان خواسته ولی حالا بحث حضور این مربی در تیم بوریرام تا بلند مطرح شده است. لیگ‌های امارات، قطر یا برزیل مقصدهای بعدی اوسمار معرفی می‌شوند. اینکه مقصد این مربی کجاست، دقیق مشخص نیست اما به نظر می‌رسد تصمیم او بر ترک پرسپولیس جدی است. باشگاه پرسپولیس ۷ پهن‌ماه سال گذشته به صورت رسمی اوسمار را جانشین یحیی گل محمدی کرد. در آن مقطع مدیران باشگاه قرارداد جدیدی را با عنوان سرمربی با این مربی برزیلی امضا کردند و مدت این قرارداد تا پایان فصل بود. مدیران پرسپولیس در آن برهه زمانی حاضر نشدند قرارداد یک‌ونیم ساله با اوسمار امضا کنند چون این کار را ریسک می‌دانستند ولی حالا همچنان امیدوار هستند که بتوانند او را حفظ کنند. این در حالی است که به نظر می‌رسد تصمیم اوسمار قطعی است و حتی علیرضا بیرانوند هم در گفت‌وگو با فوتبال ۳۶۰ خبر داده است که اوسمار در پرسپولیس نمی‌ماند. دروازه‌بان پرسپولیس سال گذشته و قبل از جدایی یحیی، به همشهری خیر داده بود که گل محمدی استعفا کرده و قرار است از پرسپولیس برود.

بادامکی: با اوسمار توافق کرده‌ایم: حسین بادامکی، معاون ورزشی باشگاه پرسپولیس می‌گوید که اوسمار هنوز سرمربی تیم است: «من در ایران نبودم و طبیعتاً از ریز مسائل خبر ندارم ولی ما مدتی پیش با اوسمار به توافق رسیدیم، حتی در مسائل مالی. حتی قرار شد خانواده او هم به ایران بیاید ولی بعد از قهرمانی در لیگ برتر، اوسمار از بیماری همسرش خبر داد و به ما گفت که اگر جواب آزمایش‌ها مشکلی نداشته باشد، در پرسپولیس می‌ماند. من هنوز اوسمار را سرمربی پرسپولیس می‌دانم.»

بادامکی در مورد اینکه آیا رفتن اوسمار، پرسپولیس را با چالش مواجه می‌کند یا نه، توضیح می‌دهد: «باز یکسکان و مربیان بزرگی به پرسپولیس آمدند و رفتند ولی این باشگاه راه خودش را ادامه داد. طبیعتاً هر باشگاهی برای انتخاب سرمربی جدید چالش‌هایی را پیش روی خود می‌بیند ولی اگر قرار باشد اوسمار از پرسپولیس جدا شود، در سریع‌ترین زمان ممکن جانشین این مربی را انتخاب خواهیم کرد. من باز هم تأکید می‌کنم او در تمامی زمینه‌ها از جمله مدت و زمان قرارداد با پرسپولیس توافق کرده بود و حالا نمی‌دانم چه تصمیمی قرار است بگیرد.»

چالش انتخاب سرمربی: حالا پرسپولیس با چالش انتخاب سرمربی مواجه است. در این سال‌ها همیشه مذاکره با مربیان خارجی برای این تیم دردسر ایجاد کرده و خبرهای رسیده از باشگاه حاکی از آن است که اولویت اول مدیران این باشگاه استفاده از مربی ایرانی است. در حال حاضر از نام‌هایی چون محرم نویدکیسا، علی دایی و مهدی تارتار به عنوان گزینه‌های ایرانی پرسپولیس نام برده می‌شود و البته بعید به نظر می‌رسد که پرسپولیس‌ها بخواهند روی گزینه خارجی به صورت کامل خط بکشند. حالا مدیران باشگاه با همان چالشی مواجه شده‌اند که در زمستان سال گذشته با آن روبرو بودند. در آن مقطع انتخاب اوسمار در نهایت بهترین اتفاق را برای پرسپولیس رقم زد و این بار باید دید درویش و اعضای هیأت‌مدیره چه تصمیمی در مورد انتخاب سرمربی خواهند گرفت. یکی از نزدیکان درویش هم به همشهری خبر داد که او می‌خواهد دوباره با اوسمار صحبت و این مربی را برای ماندن در پرسپولیس راضی کند؛ اتفاقی که شاید موفق به انجام آن نشود.

اوسمار و تکذیب توافق: عصر دیروز اوسمار به اخبار رسانه‌های ایرانی واکنشی جالب داشت. او جدایی از پرسپولیس را تکذیب نکرد و مدعی شد هنوز تصمیم نهایی‌اش را در این خصوص نگرفته با این حال خبر توافق با تیم تایلندی را رد کرد و آن را شایعه دانست.



PARIS 2024



047

روز مانده تا المپیک



EURO2024 GERMANY

005

روز مانده تا یورو

بخش زنده

FIFA

دوستانه

ایتالیا	22:15
بوسنی	22:15
مونته‌نگرو	22:15
کرجستان	22:15
اسلواکی	22:15
ولز	22:15
فرانسه	22:45
کانادا	22:45

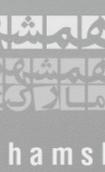
برنامه بازی



مقدماتی جام جهانی (آسیا)

یکشنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۴

ایران	20:30	از پاکستان
-------	-------	------------



عجوبه‌های تاریخ فوتبال
در قاب همیشه‌هری تماشاگر

تخفیف ویژه در سایت www.hamshahrimarket.com



رکوردها را شکست و رفت؟

مازاد منجی

گولسینانی در حالی گل قهرمانی پرسپولیس را زد که اول فصل تا جدایی فاصله‌ای نداشت

فصل پر پیچ و خم سرخ‌ها در حالی با کسب عنوان قهرمانی برای این تیم به پایان رسید که گل سرنوشت‌ساز پرسپولیس را در بازی پایانی مقابل مس رفسنجان گئورگی گولسینانی زد. مدافع گرجستانی قرمزها به طور کلی این فصل، داستان‌های عجیب و غریبی داشت؛ به قدری که شاید نبود از روی آن یک فیلم سینمایی جذاب ساخت. گئورگی در طول این فصل به تیم ملی گرجستان دعوت شد و همراه با همبازیانش، برای نخستین بار به مرحله نهایی جام ملت‌های اروپا صعود کرد. به این ترتیب او نخستین نماینده تاریخ فوتبال باشگاهی ایران در مسابقاتی به اعتبار یورو خواهد بود. در طول همین فصل اما یکی از فاجعه‌بارترین روزهای زندگی حرفه‌ای گولسینانی هم رقم خورد؛ زمانی که او در بازی آخر مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا پنالتی سرنوشت‌سازش را مقابل الدحیل از دست داد و بعدتر با اشتیاهش پایه‌گذار گل پیروزی تیم حریف شد. هر چند همه اینها با گل او به مس رفسنجان از ذهن هواداران پاک شده؛ گلی که ارزش نهمین قهرمانی سرخ‌ها در تاریخ لیگ برتر.

گولسینانی اما داستان جالب‌تری هم دارد؛ اینکه زنده‌مهم‌ترین گل فصل سرخوشان، ابتدای فصل حتی ممکن بود از این تیم جدا شود. در بنجره نقل و انتقالاتی تابستان و در شرایطی که قرمزها مرتضی پورعلی‌گنجی را در اختیار داشتند، محمدحسین کنعانی‌زادگان هم به این تیم برگشت. در چنین شرایطی خیلی‌ها گفتند دیگر جای برای گولسینانی نمانده و مدافعی در این سطح هم نمی‌تواند برای یک دوره طولانی روی نیمکت بنشیند. تیم به طور هم‌زمان مدافعان نیمکت‌نشینی همچون علی نعمتی و فرشاد فرجی را هم در اختیار داشت. به این ترتیب حرف و حدیث‌هایی در مورد جدایی احتمالی گولسینانی مطرح شد اما این داستان به جایی رسید تا اینکه خیلی زود و با پارگی رباط صلیبی پورعلی‌گنجی، اهمیت حفظ او روشن شده؛ بازگشتی که از دم درهای خروجی برگشت و جام قهرمانی را برای تیمش به ارمغان آورد!



آیتم‌های هجومی گوی سبقت را از رقبای رده‌به‌به‌عنوان برترین تیم در این بخش معرفی شده است. مجموع امید گل سرخوشان طی ۱۵ بازی نیم‌فصل دوم ۲۸.۷۱ بوده است. آنها ۲۲۱۵ پاس ردوبدل کردند و دقت این پاس‌ها ۵۸۹.۹ درصد بوده است. در تمام این بخش‌ها پرسپولیس صاحب بهترین آمار نیم‌فصل دوم لیگ در میان تمامی تیم‌ها بوده است. مجموع ۲۰۵ شوت از جمله ۶۹ شوت داخل چارچوب و ۳۲۶ گل، پرسپولیس را در تمام این زمینه‌ها رکورددار نیم‌فصل دوم می‌کند. ضمن اینکه ۴۳ درصد مالکیت توپ باعث شده پرسپولیس همانطور که در زمان یحیی بالترین مالکیت را داشت در دوران اوسمار هم از این لحاظ برترین تیم لیگ باشد. یحیی در نیم‌فصل اول به ذوب آهن، ملوان، صنعت نفت، سپاهان، استقلال، خوزستان و مس رفسنجان امتیاز داده بود که اوسمار تیم از این ۷ تیم را شکست داد و باخت به سپاهان را هم تبدیل به مساوی کرد. تنها نقطه تاریک کارنامه او شکست مقابل آلومینیوم بود که در نخستین بازی رخ داد و البته بعداً به شکل دیگری در جام حذفی نیز تکرار شد.

۲ هزار دقیقه، بدون پاس گل

آمار ناامیدکننده سعید صادقی؛ بازیکنی که در مسیر جدایی از پرسپولیس قرار گرفته است حضور اوستون اورونوف در پرسپولیس ۲-خاصیت برای این تیم داشت؛ یکی بازی کردن خودش بود که در این مورد زیاد صحبت شده و همه هم در جریان کیفیت این بازیکن قرار دارند و دیگری نیمکت‌نشین شدن سعید صادقی! حقیقت آن است که صادقی جمله کم‌اثرترین بازیکنان پرسپولیس در نیم‌فصل اول به ششام می‌آمد. او که ابتدای لیگ بیست‌دوم با سر و صدای فراوان سرخپوش شده بود، در فصل دوم بازی‌اش برای این تیم واقعاً کف توقعات را هم برآورده نکرد. صادقی در مجموع مسابقات این فصل چیزی حدود ۲ هزار دقیقه برای قرمزها به

اوسمار ویرا در حالی پرسپولیس را ترک می‌کند که با عملکردی عالی در طول نیم‌فصل دوم، علاوه بر قهرمان کردن پرسپولیس، بخش زیادی از رکوردهای لیگ برتر ایران را جابه‌جا کرده است. او با ۲ اِبَر، ۲ مساوی و فقط یک باخت ۳۸ امتیاز گرفت و در راه ثبت رکورد بهترین نیم‌فصل تاریخ لیگ برتر فقط یک رقیب داشت. همین فصل گذشته تیم سپاهان با هدایت ژوزه مورایس در نیم‌فصل دوم به ۳۸ امتیاز رسید و جالب اینکه با این امتیاز هم قهرمان نشد. در این فصل اوسمار ویرا به محض انتخاب به عنوان سرمربی پرسپولیس، این رکورد امتیازی را تکرار کرد و به جز این دو نفر هیچ سرمربی دیگری با هیچ تیمی موفق به ثبت این رکورد نشده است. این در حالی بود که پرسپولیس در نیم‌فصل اول از ۱۵ بازی فقط ۳۰ امتیاز گرفته بود و در نیم‌فصل دوم با کسب ۳۸ امتیاز رشدی ۲۷ درصدی را در امتیازگیری نشان داد. ۸ گل زده و ۸ گل خورده حاصل کار خط حمله و دفاع پرسپولیسی‌ها در نیم‌فصل دوم بوده که عنوان بهترین خط حمله این نیم‌فصل را به آنها می‌بخشد. پرسپولیسی‌ها که اوسمار ویرا ساخته بود، در تمامی



آگهی اصلاحیه دعوت به مجمع عمومی

پیر و آگهی دعوت مجمع عمومی منتشره در روزنامه کثیرالانتشار همشهری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۳ بدینوسیله عنوان مجمع عمومی اصلاح می‌گردد (مجمع عمومی فوق‌العاده حضوری نوبت اول شرکت تعاونی مسکن پرسنل پلیس‌راه ژاندارمری جمهوری اسلامی ایران با شماره ثبت ۷۶۵۵۷) سایر مفاد آگهی به قوت خود باقیست.

هیئت مدیره تعاون مسکن پرسنل راه ژاندارمری جمهوری اسلامی ایران

آگهی مزایده خودرو

شرکت تجارت و سرمایه گروه قراب در نظر دارد سه دستگاه خودرو سواری سمند کارکرده مدل ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸ را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

لذا جهت بازدید و اطلاع از شرایط خودروها در ساعات اداری تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ تا ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ از ۱۴:۰۳ تا ۱۸:۰۳ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه ۴-۱۴۰۳ (نوبت دوم)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، ساخت سیویل و سازه ی سوله واحد تصفیه خانه (واحد R.O) کارخانه فورفورال شوشتر خود را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه ۲-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، ترخیص محموله های صادراتی خود را به صورت قرارداد یکساله از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به کارگزار گمرکی با تجربه و واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه ۹-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، ترخیص محموله های وارداتی خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به کارگزار گمرکی واجد شرایط و با تجربه واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار

شرکت توزیع داروپخش در نظر دارد درخصوص احداث انبار و ساختمانهای اداری خود واقع در استان اردبیل، از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به شناسایی، ارزیابی و انتخاب پیمانکاران واجد صلاحیت که دارای رتبه حداقل ۴ اینجه و ۵ تاسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور می‌باشند، اقدام نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌گردد در صورت تمایل ظرف مدت یک هفته از تاریخ درج آگهی نسبت به ارسال رزومه و سوابق کاری خود شامل اسناد و مدارک ثبتی، آگهی روزنامه رسمی، سوابق اجرایی و نمونه قراردادهای ۵ سال اخیر، مدارک مالی شامل سوابق بیمه و سوابق مالیاتی، فهرست ماشین الات تحت اختیار شرکت، اسامی پرسنل کلیدی و سوابق هر یک، رضایتمانه های قبلی و... به تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از ظفر، خیابان بابک بهرامی، پلاک ۸۸ - دبیرخانه محرمانه (خراسانت) شرکت توزیع داروپخش و یا به آدرس ایمیل cs@ondpline.com اقدام نمایند.

شماره تماس: ۸۸۷۹۰۵۵۵ داخلی ۲۱۸ و ۲۲۶

آگهی مناقصه ۲-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، ترخیص محموله های صادراتی خود را به صورت قرارداد یکساله از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به کارگزار گمرکی با تجربه و واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه ۵-۱۴۰۳

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، چاپ ورق حلب بدنه گالن و کوارت خود را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ ساعت ۱۴ تا ۸ به منظور دریافت و تحویل اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعی، خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک ۲، طبقه پنجم، واحد تدارکات و یا به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه ۹-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، ترخیص محموله های وارداتی خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به کارگزار گمرکی واجد شرایط و با تجربه واگذار نماید. از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: <http://www.behranoil.co/fa/tender.html> مراجعه نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه

موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز (بیمارستان فوق تخصصی البرز) در نظر دارد تهیه و راه اندازی آسانسور حمل بیمار بیمارستان البرز را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ جهت شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات دولت یا شماره مناقصه ۲۰۰۲۹۳۳۷۸۰۰۰۰ مراجعه نمایند. و پس از بازگشت مستندات، نسبت به تحویل پاکت الف به واحد دبیرخانه موسسه اقدام نمایند. آخرین مهلت بازگشت مدارک در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ می‌باشد.

شماره تماس: ۰۲۶۴۹۹۲۶۱ و ۰۹۹۱۷۷۸۴۹۲
موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز

آگهی مناقصه عمومی دوم مرحله ای (شماره ۳۰۱) نوبت اول

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به احداث یکی از ساختمان های اداری خود در شهر تهران از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.

لذا از کلیه متقاضیان دارای رتبه بندی و سوابق مکفی که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند؛ دعوت به عمل می‌آید ظرف مدت ۱۰ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ به شماره تلفن های ۳۵۹۲۲۷۳۱-۰۲۱ و ۳۵۹۲۴۵۱۰-۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

* ضمناً هزینه چاپ آگهی ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه دوم مرحله ای شماره ۴۰۳۰۱۴ تهیه مصالح و تکمیل عملیات ساختمانی تامرحله دیوار چینی و گچ و خاک بر زوئه الهیه قزوین (نوبت دوم) صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن

در نظر دارد نسبت به تهیه مصالح و تکمیل عملیات ساختمانی تامرحله دیوار چینی و گچ و خاک پروژه الهیه قزوین شامل ۴ بلوک مسکونی در زمینی به متراژ ۸۱۱۲ متر مربع و متراژ تقریبی زیربنای کل ۴۵۸۰۸ متر مربع از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید.

آگهی مناقصه ۲-۱۴۰۳ (نوبت اول)

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره شبای ۱۵۵۰۶۳۹۵۹۰۳۱۰۱۵۵۰۰۳۱۰۱۵۵۰۰۰ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ویا پرداخت در محل صندوق تعاون بابت خرید اسناد مناقصه ، پس از چاپ آگهی نوبت دوم در ساعات اداری به مدت ده روز با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فییش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی : تهران، میدان نوین، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت امور پیمان و رسیدگی مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۳۷۲۴۴ تماس حاصل نمایند.

نوع و مبلغ تضمین: سبرده شرکت در مناقصه به میزان ۶۰ میلیارد ریال بصورت ضمانت نامه بانکی .

آخرین مهلت شرکت در مناقصه: ده روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم

آدرس پروژه: قزوین، مینودر، روبروی بیمارستان ولایت، شمال اراضی سی اف ام

تلفن تماس جهت بازدید از پروژه: ۰۹۱۲۴۰۹۵۹۸۱

شرکت تولیدی خانه گستر

آگهی مناقصه عمومی شرکت تولیدی خانه گستر

در نظر دارد عملیات دستمزد اجرای تأسیسات مکانیکال بلوکهای ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۶۰ پروژه واحدی آسمان البرز واقع در شهرستان گرمدره (هر بلوک بطور مستقل) را به پیمانکاران واجد شرایط (حقیقی یا حقوقی) واگذار نماید.

۲۰/۳/۲۰۲۲ لغایت پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ به آدرس www.tkgco.com و یا به مراجعه به محل پروژه به آدرس: استان البرز، شهرستان گرمدره، بلوار امیر کبیر، قطعه ۳- ۲۳ پروژه ۲۸۰۰ واحدی آسمان البرز کارگاه شرکت تولیدی خانه گستر نسبت به تهیه اسناد و مدارک اقدام نمایند.

هیچنین متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۹۱۰۶۶۲۴۲ داخلی ۲۰۰۸ و ۲۰۰۷ تماس حاصل نمایند.

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت تولیدی خانه گستر در رد یا قبول هر یک و یا تمامی پیشنهادها با نظر کمیسیون معاملات، مختار خواهد بود.

خانه گستر khaneh

آگهی مناقصه عمومی دوم مرحله ای نوبت دوم

شرکت خانه (سهامی خاص) در نظر دارد، عملیات تهیه، تأمین، حمل مصالح و اجرای عملیات ساخت تجهیز کارگاه به همراه عملیات خاکی شامل : خاکبرداری، سنگبرداری، گودبرداری، پی‌کنی، تسطیح و گراژ بلوک‌های ۴، ۶، ۶۳، ۶۴ پروژه خانه پردیس و بارگیری و حمل به دیوی مجاز شهرداری پردیس به نشانی: استان تهران - شهر پردیس - میدان امام خمینی - میدان عدالت - بلوار سفیر امید - میدان فلسطین - بلوار سپاه پاسداران (بصیرت) را به صورت ۱۰۰٪ تهاتر یا با املاک متعلق به شرکت خانه، به اشخاص حقوقی دارای توان فنی، مالی، تشکیلاتی و سوابق اجرایی مرتبط واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (چهاراد میلیون) از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ ضمن در دست داشتن معرفی نامه، به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - خیابان دمشق - پلاک ۸ - شرکت خانه، دفتر امور قراردادهای 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 ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانه تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ می‌باشد؛ به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته باشد و یا بعداز 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.

شرکت خانه



فرانسه

هنوز پرستاره هستند و فقط لوکاس از ناندس به دلیل مصدومیت در این تیم غایب است...

دیده به دشان، سرمربی پرافتخاری است. او یک جام جهانی و یک نایب قهرمانی جام جهانی...



England

انگلیس

مگوایر، گریش، مدیسون و دیگران خط خورده اند و سانچو هم اصلا دعوت نشده...



بلژیک

از سال ۱۹۸۰ که این تیم نایب قهرمان شد، به جمع ۴ تیم آخر یورو نرسیده است...

کوبین دی بروینه که فصل پیش برای منچستر سیتی بازی می کرد، در پایان فصل به فرم و آمادگی جسمانی برگشت...

بلژیکی ها ستارگان بزرگ دیگری نظیر لوکاکو هم دارند اما در کمال تعجب، کورنوا در تیم شیطانی سرخ حضور نخواهد داشت...

Germany

آلمان

تونی کروس سرانجام موافقت کرد به تیم ملی برگردد. او در ۲ بازی اولش پس از بازگشت روی گل های مانسافت...



یورو در کانال ۲۴

آشنایی با مدعیان قهرمانی این دوره

فقط ۴ روز دیگر تا آغاز یورو ۲۰۲۴ فرصت داریم. این نخستین باری است که رقابت های فوتبال بین کشور های اروپایی با حضور ۲۴ تیم برگزار می شود...

ایتالیا

۲ تیم آخر مدافع عنوان قهرمانی شامل اسپانیا در یورو ۲۰۱۶ و پرتغال در یورو ۲۰۲۰. از مرحله هشتم پایانی بالاتر نرفتند و ایتالیا پیش بینی کرده است ایتالیایی ها هم با اسپالتی به همین سر نوشت دچار می شوند...



Italy

Spain

اسپانیا

پدشاسی ماتادور ها این است که با تیم های مدعی ایتالیا، کرواسی و البته تیم ضعیف آلبانی هم گروه شده اند...



پرتغال

این تیم با روبر تو مارتینس اسپانیایی همه تیم ها را می برد. سرمربی سابق تیم ملی بلژیک و اور تون، شجاع تر از سانتوس...



هلند

تیم های دیگری که بیش از ۱۰۰ درصد شانس صعود به فینال یورو را دارند، هلند، بلژیک و ایتالیا مدافع عنوان قهرمانی هستند...

هلند آخرین بار در یورو ۱۹۸۸ که در آلمان برگزار شد، به قهرمانی رسید ولی از سال ۲۰۰۴ حتی به نیمه نهایی هم نرسیده اند...





روند توسعه استفاده از انرژی‌های پاک در تهران صعودی شد

پایتخت پیشتان استفاده از پنل‌های خورشیدی

۶۴ نیروگاه خورشیدی کوچک مقیاس در تهران وجود دارد

صفحه ۱۶

برنامه مدیران شهری برای رفاه شهروندان در حوزه حمل و نقل عمومی

ایستگاه‌های متروی تهران کجا افتتاح می‌شوند؟



۴ ایستگاه در خط ۶ و یک ایستگاه در خط ۷ تکمیل می‌شود



۷۰ درصد میزان پیشرفت ۴ ایستگاه خط ۶ است

صفحه ۱۶

طرح ویژه‌ای در حوزه خدمات شهری در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران اجرا خواهد شد

آراستگی شهر تهران با اجرای طرح ۱۰ گانه

معاور و میادین اصلی محل اجرای طرح است

صفحه ۱۵



نیم هکتار بوستان تقدیم به مردم

۲۱۰ پروژه شهری در صدویست و پنجمین پویش امیدوافتخار در منطقه ۱۰ افتتاح شد

عکس: همشهری/امیر رستمی

یادداشت

نرگس معدنی پور: رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای شهر تهران

مدیریت شهری و سیاست دوستدار خانواده



ازدواج و تشکیل خانواده، از دیرباز به عنوان سنت مقدس در فرهنگ ایرانی شناخته می‌شود که سنگ بنای زندگی اجتماعی است؛ به طوری که تأثیر بسزایی بر وضعیت سایر نهادها و کارکردهای دیگر اجتماعی آنها دارد. با وجود این میزان اهمیت، در دهه‌های اخیر این کارکرد از زخم‌های اجتماعی، تحت تأثیر عوامل و دلایل مختلف، از جمله تغییرات سبک زندگی و هنجارهای فرهنگی، فشار متغیرهای اقتصادی و اجتماعی، دچار اختلال شده که منجر به کاهش نرخ ازدواج و افزایش تأخیر ازدواج در بین جوانان شده است. با وجود تلاش‌های گسترده‌ای که برای تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده در بین جوانان صورت می‌گیرد، سؤال این است که چگونه می‌توان چاره‌جویی برای بهبود این وضعیت و ارتقای کارایی و اثربخشی اقدامات در این زمینه، طراحی و پیاده کرد. پیش از پاسخ به این پرسش، لازم است راهکارها و اقداماتی که اکنون در زمینه تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده صورت می‌گیرد را دسته‌بندی کنیم.

راهکارهای نهادی - تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده: متأثر از فشارهای اقتصادی و اجتماعی است؛ بنابراین به حمایت‌های دولت و نهادهای کلان اقتصادی و اجتماعی نیاز دارد. طراحی و ارائه کمک‌ها و تسهیلات مالی برای ازدواج، تهیه مسکن، اشتغال و درمان، خدمات مشاوره و بهداشت روان، بخشی از خدمات و حمایت‌هایی هستند که به دلیل گستره، وسعت و عمق آن‌ها، به کمک و مشارکت مستمر حکمرانی ملی نیازمند است.

راهکارهای محلی - در کنار دولت و حکمرانی ملی: فعالیت و کارکرد حکمرانی محلی که از طریق نهادهایی چون شوراهای شهر، شهرداری‌ها و هیات‌های محلی تبلور پیدا می‌کند، نقش مکمل و اثربخشی در کمک به تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده در بین جوانان دارد. به عنوان مثال، پیاده‌سازی سیاست‌های دوستدار خانواده در مدیریت شهری، چه از نظر همسوسازی سیاست‌های حکمرانی محلی با اقتضات ازدواج، تشکیل و تحکیم خانواده، و چه از نظر طراحی سیاست‌های حمایتی برای کمک به ازدواج و تشکیل خانواده، بخشی از خدمات و حمایت‌هایی هستند که می‌توانیم آنها را راهکارهای محلی بخوانیم.

راهکارهای خانواده محور: نمی‌توان نادیده گرفت که ازدواج و تشکیل خانواده، یک کارکرد اصلی اجتماعی است که ریشه اصلی آن در نهاد خانواده است و پیشینه تاریخی و فرهنگی آن نیز به نهاد خانواده برمی‌گردد؛ اما به دلیل پیچیده و گسترده شدن ساختار و کارکردهای اجتماعی، به تدریج این کارکرد بین نهاد خانواده، نهاد دولت و نهادهای محلی توزیع شده است. نهاد خانواده، اکنون نیز در تمامی فرایندهای ازدواج جوانان، نقش فعال و مؤثری دارد که دامنه آن از تشریفات ازدواج تا تشکیل خانواده را شامل می‌شود. بدون تردید، هرگونه راهبرد و سیاست‌های اجرایی در زمینه تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده، زمانی می‌تواند کارآمد و مؤثر باشد که بر پایه همکاری ۳ ضلع نهادی، محلی و خانواده باشد. با وجود این، می‌شود به این موضوع از در پیچه دیگری هم نگاه کرد.

اگر ازدواج و تشکیل خانواده را به عنوان یک آیین فرهنگی و به عنوان قراردادی بین خانواده‌ها در نظر بگیریم که به تدریج تحت تأثیر تحولات فرهنگی، سبک زندگی و فشارهای اقتصادی قرار گرفته است، در آن صورت با کوشش برای احیای نقش تاریخی نهاد خانواده، می‌توان چرخش‌های بزرگی را برای تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده، ایجاد کرد که این چرخش بزرگ و تحول آفرین، همان نظام حمایت اجتماعی خانواده محور است. در این رویکرد، باید کوشش شود تا ظرفیت‌ها و خدماتی که اکنون نهادهای دولتی و نهادهای محلی برای تسهیل ازدواج و تشکیل خانواده ارائه می‌کنند، به سوی تقویت نقش و جایگاه نهاد خانواده و حمایت‌های آن از جوانان، هدایت شود. ضمن تیریک روز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه زهرا (س)، ضروری است نقش و جایگاه تاریخی نهاد خانواده احیا شود و رویکرد جامعه به سمت «حمایت اجتماعی خانواده محور» حرکت کند.

۱۷۰۰ ثبت سفارش در یک روز

آمارها خبر از استقبال شهروندان از طرح «نوماند» می‌دهند

سال پیش مراحل آزمایشی طرح نوماند آغاز شد و امسال آمارها نشان می‌دهد که شهروندان از این طرح استقبال کرده‌اند. تا جایی که آمار روزانه ثبت سفارش اکنون به ۱۷۰۰ نفر رسیده است.

قسمتی در اپلیکیشن شهزاد است که با ثبت سفارش در آن، خودروهای حمل پسماند خشک به نشانی‌های مشخص شده مراجعه می‌کنند.

نوماند چیست؟

نوماند براساس جمع‌آوری پسماند خشک خانگی از در خانه‌ها طراحی شده است

بعد از بارگیری زباله خشک، معادل ریالی آن به کیف پول شهروندی اپلیکیشن شهزاد منتقل می‌شود.

۱۰ مرحله ثبت سفارش

- ابتدا سوپر اپلیکیشن شهزاد را نصب و وارد آن شوید.
- کد ملی و شماره تلفن را وارد کنید.
- پیام اعتبار سنجی برایتان ارسال می‌شود را وارد کنید تا حساب کاربری برایتان ایجاد شود.
- از طریق منو وارد اپ نوماند شوید.
- در پنجره آدرس جدید محل سکونت یا محل کارتان را مشخص کنید.
- با استفاده از موقعیت تلفن همراه، آدرس جدید را ثبت و اطلاعات خواسته شده را پر و ذخیره کنید.
- در پنجره ثبت سفارش جدید وارد فرایند فروش پسماند شوید.
- از میان دسته‌بندی‌های انجام شده یک یا چند مورد مدنظر اعم از نوع و وزن تقریبی پسماند را انتخاب کنید.
- بنا به دلخواه، تاریخ و بازه زمانی را انتخاب و آن را ثبت نهایی کنید.
- در زمان تعیین شده منتظر حضور عوامل جمع‌آوری پسماند جلوی در منزلتان باشید.

نوماند در ۶ ماه

طرح نوماند از سال گذشته به شکل آزمایشی شروع شد و اکنون در تمامی مناطق اجرایی می‌شود.

اکران محیطی طرح نوماند در طرح شهر آغاز آزمایشی اجرای طرح نوماند

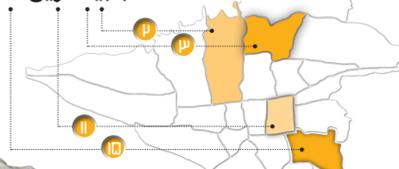
۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ افزایش جمع‌آوری پسماند خشک از ۳ روز در هفته به تمام هفته

۱۵ فروردین ۱۴۰۳

۳ هدف مهم نوماند

- حفظ محیط زیست
- مقابله با زباله گردی
- جلوگیری از سواستفاده مافیا و به‌کارگیری کودکان کار

۴ منطقه با بیشترین فعالیت



۲۰۰۰ نفر با اجرای نوماند مشغول کار شده‌اند.

۱۷۰۰ نقطه، میانگین ثبت سفارش روزانه نوماند در یک روز است.

۶۱۹۹۶ خانوار در ۲ ماه نخست امسال برای جمع‌آوری سفارش‌های خود سفارش ثبت کرده‌اند.

۱۵ درصد پیش‌بینی میزان تفکیک زباله خشک با استفاده از نوماند تا بهمن ماه است.

۴۳۳۲۶۹ تن پسماند از ۲۲ منطقه در ۲ ماه امسال بارگیری شد.

رضا محمدی، مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران: جذب خانوارها در طرح نوماند و استفاده از اپلیکیشن شهزاد بخشی از فعالیت همکاران ما در سازمان بود که نتیجه نهایی آن افزایش تفکیک از مبدا زباله‌ها در پایتخت است.



همکاری حمل و نقلی تهران و نجف

نشست مدیران حوزه حمل و نقل شهرداری تهران و استاندار نجف به منظور انتقال تجارب برگزار شد. در این نشست، استاندار نجف و هیأت همراه به منظور تبادل نظر و تجربیات با مدیران حوزه حمل و نقل شهرداری تهران دیدار و گفت‌وگو کردند.

رویکرد کنترل ترافیک؛ افزایش ایمنی و مدیریت معابر
حمید برداران، سرپرست شرکت کنترل ترافیک تهران در این نشست با ارائه گزارشی گفت: رویکرد اصلی ما در شرکت کنترل ترافیک افزایش ایمنی و مدیریت بهتر شبکه معابر است. پروژه توسعه سامانه هوشمند حمل و نقل ترافیکی از جمله پروژه‌های نوینی است که در دوره اخیر مدیریت شهری آغاز شد. ما پیش‌بینی می‌کنیم که ۳۰ درصد سهم حمل و نقل عمومی را ظرف ۲ سال آینده به عدد ۶۰ هیرسانیم که کاهش آلودگی هوای تهران، کاهش زمان سفر و... را به همراه خواهد داشت.

۹۹ درصد تجهیزات، ایرانی است

برداران با اشاره به اینکه ابزارهایی که در حال حاضر در شرکت کنترل ترافیک به‌عنوان رصد جریان ترافیکی وجود دارند، حاصل حدود ۲۰ سال تجربه دانشگاه‌های صاحب‌نظران ایرانی این حوزه‌اند، گفت: تقریباً ۹۹ درصد این تجهیزات ایرانی هستند که می‌توانند در ایام آریعی و حضور زائران کشورهای مختلف در این گردهمایی بزرگ برای مدیریت شهری نجف کمک‌کننده باشند. او گفت: ما می‌توانیم سامانه‌های آریعی شهر نجف تعریف کنیم که بدون نصب زیرساخت نیاز اولیه را در این حوزه برآورده کند و با استفاده از آن شروع به جمع‌آوری دیتا کنیم و وضعیت ترافیک نجف را به شما ارائه دهیم. پس از یک‌سال نیز با نصب تجهیزات لازم به شما کمک می‌کنیم.

تلاش برای ایجاد ساختار جدید در نجف

در ادامه، یوسف مکی، استاندار نجف نیز در این نشست با بیان اینکه ما با توجه به شرایط شهر نجف ۲ راه‌حل پیش رو داریم، گفت: ما به دنبال ساخت شهر جدیدی در کنار شهر قدیمی نجف هستیم که در نهایت این دو شهر را با مترو به یکدیگر متصل کنیم. یکی از فواید این سفر نیز این است که می‌توانیم از حوزه متروی شهر تهران تجربیات لازم را کسب کنیم، او افزود: ما مشکلاتی در تقاطع‌ها و چهارراه‌ها داریم که در این خصوص نیازمند هوش مصنوعی هستیم تا بتوانیم ۹۰ درصد مشکلات را رفع کنیم.

تکمیل ساخت ۱۱ جایگاه سوخت کوچک مقیاس

سعید پیگی، مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران: ساخت ۱۱ جایگاه سوخت کوچک مقیاس (تک سکو) در سال جاری تکمیل خواهد شد، علاوه بر این افتتاح ۴ جایگاه سوخت کوچک مقیاس با حجم سرمایه‌گذاری ۳۲۵ میلیارد ریال از مهم‌ترین پروژه‌های امسال است.



نیم هکتار بوستان تقدیم به مردم

۲۱۰ پروژه شهری در صدویست و پنجمین پویش امید و افتخار در منطقه ۱۰ افتتاح شد

افتتاح پارک ۵ هزار متر مربعی جدید در پویش امید و افتخار



شهرداری در انتظار پاسخ سازمان محیط زیست

هادی قزویی، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران: در یک‌ماه اخیر در حوزه توسعه زیرساخت‌های آزادراه شهید شوشتری اقدامات مفصل صورت گرفته و با تکمیل آنها امکان انجام کارهای بیشتری برای توسعه آزادراه وجود دارد. گماکان منتظر پاسخ سازمان محیط زیست هستیم.

گزارش: مهدی اسماعیل پور

روزنامه‌نگار

افتتاحیه‌ها و کلنگ‌زنی‌های پویش‌های امید و افتخار در ایستگاه صدویست و پنجم خود به منطقه ۱۰ تهران رسید که به واسطه تقدیم بیش از هزار شهید به کشور، به منطقه ۱۰ (شهید معروف است. در این برنامه که با حضور جمعی از مدیران و مسئولان و شهروندان منطقه برگزار شد، ۲۱۰ پروژه شهری به بهره‌برداری رسید که بوستان ۴۴۰ مترمربعی «شهدای خدمت» و مرکز پسماند ۷۵۰ مترمربعی، پروژه‌های شاخص آن به شمار می‌روند. بوستان شهدای خدمت یکی از باغ‌های قدیمی منطقه بود که پس از تملک به بوستان تبدیل شد و در اختیار شهروندان قرار گرفت.

احداث بوستان از محل جرایم قطع و خشکاندن در ختان

مهدی چمران، رئیس شورای اسلامی شهر تهران در این مراسم با اشاره به این موضوع که بوستان شهدای خدمت از محل جرایم دریافت شده برای قطع کردن و خشکاندن در ختان تملک و احداث شده است، گفت: «کسانی که درختی را قطع کنند مطابق مصوبه شورا باید جریمه شوند و علاوه بر جریمه مالی ممکن است به زندان هم محکوم شوند. در دوره چهارم شورا مصوبه‌های داشتیم که براساس آن جرایمی که از محل قطع و خشکاندن درختان اخذ می‌شود مستقیماً به سازمان بوستان‌ها و پارک‌ها اختصاص می‌دهیم که کمیود فضای سبز داریم تملکاتی را داشته‌باشد و فضای سبز در پارک‌های عمومی ایجاد کند. پارک شهدای خدمت نیز یکی از نمونه‌هایی است که از محل این جرایم ایجاد شده است.» چمران در ادامه افزود: «میزان ۲۰۹ مترمربع سرانه فضای سبز برای منطقه ۱۰ کم است و امیدواریم سرانه این منطقه و همچنین مناطق ۱۱ و ۱۲ در بخش فضای سبز ارتقا یابد.» او در خصوص امتداد پروژه یادگار امام (ره) هم تأکید کرد: «ز سال ۸۲ به دنبال تکمیل آن بودیم و امیدواریم امسال شاهد تکمیل این پروژه باشیم.»

برنامه‌های آینده در تکه دهم پانخت

مهدی اخ‌الصنایع، شهردار منطقه ۱۰ در جریان افتتاح ۲۱۰ پروژه منطقه‌ای و محله‌ای با اشاره به این موضوع که بخش زیادی از این پروژه‌ها انتخاب خود مردم هستند، گفت: «در سال جدید ۳۵۰ پروژه «من شهردارم» در منطقه ۱۰ مصوب شده که امروز ۱۵۰ پروژه از این تعداد را افتتاح کردیم. امیدواریم تا پایان دوره حدود ۳۰۰ پروژه دیگر را نیز در منطقه به بهره‌برداری برسانیم.» اخ‌الصنایع با بیان اینکه بیشترین میزان بافت فرسوده تهران در منطقه ۱۰ وجود دارد، گفت: «سال گذشته رکورد ۱۰ ساله صدور پروانه در منطقه ۱۰ شکسته شد و امیدواریم امسال نیز بتوانیم برنامه‌های ویژه در نوسازی بافت فرسوده را ادامه دهیم و بتوانیم رکورد سال گذشته را نیز بشکنیم.» شهردار منطقه ۱۰ با بیان اینکه محور شرقی یادگار امام (ره) نیز تا پایان سال تکمیل می‌شود، گفت: «در بحث ادامه پروژه یادگار امام (ره) مصوبه شورای تأمین برای اجرای طرح ابلاغ شده است و تا کمتر از ۱۵ روز آینده مسدودی مسیر یادگار را اطلاع‌رسانی خواهیم کرد. البته برای این منظور شبکه‌ها و دسترسی‌های جایگزین تعریف شده است. پروژه به‌صورت ۳ شیفت اجرایی خواهد شد. سعی می‌کنیم در پایان این دوره از مدیریت شهری هم ادامه‌شاخه شرقی و هم شاخه غربی را در مناطق ۹ و ۱۰ به پایان برسانیم.»

مشخصات بوستان شهادی خدمت
نشانی: خیابان قزوین، انتهای خیابان شهید رجبر
ضلع جنوب خیابان پهلوان
وسعت: ۵۴۰۰ مترمربع
امکانات: زمین بازی کودکان، ایستگاه تندرستی، ست‌های ورزشی، دستگاه‌های بدنسازی ویژه افراد عادی و توان‌یابان، چشمه سرویس بهداشتی (۲ چشمه ویژه توان‌یابان)
ویژگی: مناسب‌سازی شده برای معلولان

خبر خوب
۴۲ بوستان جدید برای پایتخت
محمد علی مختاری، مدیرعامل سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهرداری تهران گفت: «بوستان «شهدای خدمت» صد و پنجمین بوستان منطقه‌ای و فرمانیته‌های شهر تهران است که در دوران مدیریت آقای زاکنی به بهره‌برداری می‌رسد. امیدواریم تا پایان امسال حدود ۲۲ بوستان منطقه‌ای و حدود ۲۰ بوستان محله‌ای به بهره‌برداری برسد و بالغ بر ۴۰۰ بوستان جدید در شهر تهران خواهیم داشت. از این تعداد ۲۲ بوستان از محل جرایم مربوط به قطع و خشکاندن درختان خریداری و تملک شده است.»

بهره‌برداری از تمام پروژه‌های «من شهردارم»
مجید باقری، معاون برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورایی شهرداری تهران در این مراسم گفت: «افتتاح این پروژه‌ها در سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) را به فال نیک می‌گیریم. یکی از افتخارات و موفقیت‌های این دوره از مدیریت شهری مشارکت مردم در انتخاب پروژه‌هاست. میزان مشارکت مردم منطقه ۱۰ طرح «من شهردارم» چشمگیر بود و شهروندان این منطقه در بین یک میلیون و ۲۵۲ هزار نفری که در این طرح شرکت کردند از نخستین مناطقی بودند که مشارکت ۱۰۰ درصدی داشتند و رتبه بالای کسب کردند.»

باغی که تبدیل به بوستان شد
باغ عزیز یکی از باغات قدیمی منطقه ۱۰ با بیش از چند دهه قدمت بود که ۴۹۸ مترمربع مساحت داشت. این باغ از طریق اعمال ماده ۹ لایحه قانونی نحوه تملک املاک در طرح تملک و فضای سبز به منظور افزایش سرانه فضای سبز عمومی و خدمات‌رسانی به شهروندان در سال گذشته خریداری شد. پس از آن مدیریت شهری آن را در مدت ۶ ماه احداث و آماده‌سازی کرد. این بوستان در محدوده‌ای پرجمعیت و متراکم واقع شده است. همچنین پیش‌بینی شده ۳ بوستان دیگر تا پایان سال در منطقه ۱۰ که با مشکل کمیود سرانه فضای سبز روبه‌رو است به بهره‌برداری برسد تا سرانه فضای سبز این منطقه کوچک از ۲٫۶ مترمربع در ابتدای دوره ششم مدیریت شهری و ۲٫۹۳ مترمربع فعلی به ۳ مترمربع افزایش پیدا کند.

GLASS WOOL
شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام)
آگهی تمديد مهلت پذيرهنويسی عمومی شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام)
ثبت‌شده به شماره ۵۱۸۹۸۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۹۲۳۹۱۰
پیرو اعلامیه پذیره نویسی عمومی حق تقدم های استفاده نشده منتشر شده در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ مبنی بر اعلام مهلت پذیره نویسی عمومی حق تقدم های استفاده نشده تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲، به استحضار می‌رساند، با استناد به مجوز دریافتی شماره ۱۴۰۳/۰۳/۲۲-۰۰۵ و ۳۸/۱۰۷۵۳۱۷-۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ سازمان بورس و اوراق بهادار؛ مهلت استفاده از حق تقدم های استفاده نشده ناشی از افزایش سرمایه این شرکت به مدت ۷ روز تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ تمدید گردید.

آگهی مناقصه عمومی
شرکت ره گستر نفت
شرکت ره گستر نفت "عملیات زیرسازی آسفالت و جدول‌گذاری و پیاده‌سازی خیابان‌های حاکی در سطح منطقه ۸ شهرداری اهواز" را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید؛ لذا از کلیه شرکت‌های دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترازبری یا ۵ ابنیه دعوت می‌گردد از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ لغایت چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ در ساعات اداری جهت دریافت اسناد با در دست داشتن معرفی‌نامه و ارائه فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره شبا ۰۶۸۶۵۶۳۴۴۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR۴۶۴۰۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ نام شرکتی (سهامی خاص) به نشانی تهران- خیابان ولیعصر- روبروی جام جم- کوچه طاهری- پلاک ۸۱- طبقه دوم، واحد کمیسیون معاملات مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۲۶۲۱۱۹۹۸-۰۲۱ و ۲۶۲۱۲۱۶۹-۰۲۱ تماس حاصل نمایید. توضیحات تکمیلی:
۱- میزان ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان باید ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بنام شرکت ره گستر نفت (سهامی خاص) اخذ نموده و ضمانت نامه مربوطه را به همراه اسناد مناقصه به شرکت ره گستر نفت تحویل نمایند.
۲- مبلغ واریزی مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مناقصه قابل استرداد نمی‌باشد.
۳- شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و آیین نامه عملیاتی شرکت ره گستر نفت (سهامی خاص) بوده و این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه موجود می‌باشد.

شرکت ره گستر نفت(سهامی خاص)
کودکان از آشنایی آموزش از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم) شرکت راهسازی و عمران ایران
شرکت راهسازی و عمران ایران
در نظر دارد انجام عملیات تهیه و اجرای اسکلت بتنی، دیواربرشی و سقف‌های وافل پروژه احداث مطالعات ژئوتکنیک و مقاومت مصالح شهرداری تهران را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مهلت دریافت اسناد: تا ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶
محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید صابونچی، کوچه شهید مبینی، پلاک ۵۲، طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی.
لازم بذکر است ارائه معرفی نامه معتبر جهت مناقصه گران حقوقی در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی بوده و قبل از مراجعه حضوری می‌بایست با شماره ۰۲۱-۸۵۷۹۰۲۴۳ هماهنگی اولیه صورت گیرد.

آگهی مناقصه عمومی شرکت راهسازی و عمران ایران
شرکت راهسازی و عمران ایران
در نظر دارد عملیات دستمزدی اجرای تاسیسات مکانیکی، برای پروژه ۲۳۰ واحد مسکونی شهرک شهید الماسی فاز سه واقع در شرق تهران را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
محل دریافت اسناد مناقصه: تهران - بزرگراه بسیج - بلوار هجرت - بالاتر از شهرک شهید کاملی - پروژه شهرک شهید الماسی فاز سه - واحد فنی مهندسی.
لازم بذکر است ارائه معرفی نامه معتبر جهت مناقصه گران حقوقی در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۹۰۵۰۱۷۱۰۰۷ (مهندس علیزاده) تماس حاصل نمایید.

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۳/۱۱
شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات مشروح 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 (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی) وضعیت اعتباری (نقدی غیر نقدی) شرایط مناقصی
۱ عملیات بازبررسی فضای سبز (بوستان‌های مطهری شمالی و شرقیته‌های سطح منطقه ۱۹ (برجسب اولویت) (نوبت اول) ۲۰۰.۰۸۶.۴۰۲.۳۰۰ ۶ ماه ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰٪۱۰۰ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته کشاورزی و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور. ارائه برینت سازمان برنامه و بودجه ریزی که نشان دهنده ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار باشد، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) با رسته مرتبط با موضوع پیمان
۲ بهسازی چاه بوستان‌های اندرگو، شورابو، مطهری، آغرا و ایستگاه شربی و جنگل طوبی (نوبت اول) ۲۳.۵۶۶.۹۲۷.۵۰۰ ۴ ماه ۱.۱۷۹.۰۰۰.۰۰۰٪۱۰۰ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته آب و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ارائه برینت سازمان مدیریت و برنامه ریزی که نشان دهنده ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار باشد، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) با رسته مرتبط با موضوع پیمان
۳ عملیات تهیه، طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع‌آوری بنر (نوبت دوم) ۱۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ۹ ماه ۱۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰٪۷۹٪۷۱ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) مرتبط با موضوع مناقصه
۴ اجرای نقاشی دیواری در فضای منطقه (نوبت دوم) ۵۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ۶ ماه ۵۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰٪۷۸٪۷۲ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته نقاشی دیواری و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) مرتبط با موضوع مناقصه
۵ بل‌های عامر پیاده عمومی در سطح منطقه (نوبت دوم) ۳۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ۱۲ ماه ۳۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰٪۱۰۰ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته نقاشی دیواری و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) مرتبط با موضوع مناقصه
۶ تهیه و نصب پایه چراغ‌های دکوراتیو در پروژه مستثمر محور بلوار میلاد و خیابان سهیل مینا و غیر مستثمر در میدان مرکزی خلابریز در طرح من شهردارم (نوبت اول) ۶۹.۱۷۱.۵۶۹.۱۷۴ ۳ ماه ۴.۳۶۶.۵۷۸.۴۸۷٪۱۰۰ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته نور یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) مرتبط با موضوع مناقصه
۷ عملیات مرتب، ساخت و نصب بل‌های عامر پیاده مسیر غرب شرق لاین کندرو محور آزادگان تقاطع شهرک مرضی گرد در طرح غیر مستثمر شهردارم (نوبت اول) ۳۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ۶ ماه ۱.۶۵۰.۰۰۰.۰۰۰٪۱۰۰ دراز بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته راه و ترازبری یا ابنیه باحداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و وزیر دارای ظرفیت آزادکاری در رسته راه و ترازبری شهرداری تهران یا اساسنامه مرتبط، ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معین از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) مرتبط با موضوع مناقصه
الف) مدت انجام خدمات: به شرح جدول فوق
ب) محل ارائه خدمات: به شرح جدول فوق
ج) شرایط مناقصی: به شرح جدول فوق
د) محل در یافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادهای (میزان سپرده و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۴۵۱۴ 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، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاکت و سامانه ترمینر تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت‌کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادهای جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولت‌خانه شمالی، خیابان برداران شکر، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد. ضمناً " اسناد مناقصه از طریق آلا ر آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد."
رابطه عمومی شهرداری منطقه ۱۹

با مردم

شماره تلفن ارتباطی با خوانندگان: ۰۲۱۲۳۰۰۲۳۳۲۷

درخواست افزایش مبلغ وام مسکن

متأسفانه قیمت مسکن روز به روز در حال افزایش است و امیدوی هم به توقف این روند نیست، و امی هم که از طرف بانک‌ها برای خرید به افراد تعلق می‌گیرد هیچ تناسبی با قیمت مسکن ندارد و عملاً دردی از متقاضیان توانمی‌کند. جدا از اینکه باز پرداخت آن هم واقعاً برای افرادی مثل من که کارمند هستند و حقوق ثابت و مشخص دارند کمر شکن است. درخواست داریم تا مبلغ این وام با تورم و افزایش نرخ مسکن محاسبه شود و باز پرداخت آن هم مطابق با توان وام‌گیرنده باشد.

عماد از تهران

کاشت درختان مطابق با اقلیم و پوشش گیاهی کشور باشد
این درست است که کاشت درخت به سرسبزی و بهبود هوا کمک می‌کند اما تأثیرات درازمدت کاشت آنها بر اقلیم و آب و هوای کشور باید کاملاً حساب‌شده باشد. به عنوان مثال کاشت درخت کاج امریکایی اصلاً مناسب کشور ما نیست؛ چرا که نه میوه آن قابل استفاده است نه سایه قابل توجهی دارد. از طرفی چون یک درخت همیشه سبز است و به اصطلاح خزان ندارد به مرور باعث اسیدی شدن خاک و به هم خوردن تعادل شیمیایی آن خواهد شد که خود این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت کوپر و خشک شدن خاک شود. به همین خاطر از مسئولان ذریبط درخواست داریم تا با مطالعه و سنجش دقیق و همه‌جانبه اقدام به کاشت درخت و گسترش پوشش گیاهی در کشور کنند.

غلامعلی از همدان

پیامک

رسان پیام کوتاه خوانندگان: ۰۲۱۲۳۰۰۲۳۹۱۶

قطارهای سریع‌السریر تهران - مشهد مجدداً راه‌اندازی شوند
مدتی است که به بهانه نوکردن واگن‌ها و اختصاص قطارهای جدید به خط راه‌آهن سریع‌السریر تهران -مشهد قطارهای قبلی خارج شده‌اند و عملاین خط تعطیل شده است. از مسئولان درخواست داریم تا هر چه زودتر قطارهای جدیدی که وعده داده‌اند را راه‌اندازی کنند و اگر امکان این کار را ندارند حداقل همان قطارهای قبلی را به خط بازگردانند.

کمالیان از تهران

درخواست تعطیلی همه باغ‌وحش‌های کشور

اینکه یک سری از حیوانات کمیاب و در حال انقراض در محیطی امن نگهداری شوند کاملاً منطقی و درست است اما نگهداری حیوانات در باغ‌وحش به بهانه بازدید و آشنایی مردم با آنها کاری غیر اخلاقی است و منافی حقوق حیوانات است. در حال حاضر بسیاری از کشورهای پیشرفته با بهره‌گیری از تکنولوژی اقدام به ساخت باغ‌وحش‌های مجازی و سه‌بعدی کرده‌اند به‌طوری که حتی حیوانات منفرض شده را هم نمایش می‌دهند. ضروری است تا کشور ما هم ضمن پیروی از این الگو باغ‌وحش‌های فعلی را تعطیل و حیوانات را به طبیعت و محیط‌زیستشان بازگرداند.

مسعود از گرمدره

قطع طولانی مدت آب از یک‌سال و نیم قبل در ملارد

در منطقه ملارد سه‌راه اندیشه خیابان بهاره شرقی کوچه سیزدهم از حدود یک‌سال و نیم قبل شب‌ها از ساعت ۱۲ شب تا صبح آب را قطع می‌کردند و از این بابت در سختی بودیم که یک‌ماه قبل ساعت ۲۰ تا ۲۳ هم اضافه شد. واقعاً زندگی ما مختل شده است و این مشکل اگر یک روز و ۲ روز بود قابل تحمل بود ولی با گذشت یک‌سال و نیم از آن مسئولان پاسخ‌فایع‌کننده‌ای ندارند. صدای ما را به گوش مسئولان برسانید.

رجیبی از ملارد تهران

پیام

تلگرام با مردم @barmard_hamshahri

تأخیر در واريز مستمری مددجویان بهز یستی و کمیته امداد
باز نزدیک شدن به‌ماه چهارم سال پرداخت مستمری مددجویان بهز یستی و کمیته امداد هنوز به‌روز نشده است در حالی که مقرر شده بود این ارقام بیستم هرم‌ماه واريز شود. از مسئولان تقاضا داریم به گونه‌ای عمل کنند که بیستم هرم‌ماه این واريزی به‌دست مددجویان برسد.

تجاشیری از قزوین

بلیت قطار سفر به مشهد مقدس را ارزان کنید

پیشنهاد می‌کنم قیمت بلیت قطار برای سفر به مشهد مقدس کمتر از سایر شهرها باشد. چون اولاً تعداد مسافران این مسیر در تمام ایام سال از بقیه شهرها بیشتر است و ثانیاً با این کاهش قیمت افراد به دفعات بیشتری می‌توانند به زیارت حرم مطهر ثامن الائمه(ع) بروند.

زاهدی از تهران

پاسخ مسئولان

امکان استفاده از سرویس بهداشتی کارکنان در مواقع ضروری برای مسافران مترو

روابط عمومی شرکت قطارهای شهری تهران و حومه پیرو چاپ پیام مردمی با عنوان «ایستگاه‌های مترو به سرویس بهداشتی مجهز شوند» در ستون با مردم روز ۲۹ اردیبهشت‌ماه پاسخ داده است: «اجتر اما ضمن سیاس از مسافر محترم، به استحضار می‌رساند: با توجه به محدودیت‌های تخلیه فاضلاب، امکان ایجاد سرویس بهداشتی عمومی در ایستگاه‌های مترو وجود ندارد. شایان ذکر است که در مواقع اضطراری امکان استفاده از سرویس بهداشتی کارکنان با هماهنگی مسئولان ایستگاه برای کودکان، سالمندان و بیماران خاص وجود دارد.

ضمن اینکه استفاده از سرویس بهداشتی عمومی در محوطه ایستگاه‌هایی که امکان ایجاد آن وجود داشته است توسط شهرداری فراهم شده است.



کاربری بوستان یاس فاطمی تغییر نمی‌کند

ناصر امانی، عضو کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر تهران: درباره گمانه‌زنی‌ها راجع به ساخت هتل هفت ستاره در بوستان جنگلی یاس فاطمی تحت هیچ شرایطی اجازه نخواهیم داد تا کاربری فضای سبز این بوستان تغییر کند.

پایتخت پشتاز استفاده از پنل‌های خورشیدی

روند توسعه استفاده از انرژی‌های پاک در تهران صعودی شد



سید محمد فگار روزنامه‌نگار

بیش از ۱۰ سال است که شهرداری تهران

به عنوان یک نهاد پیشرو در توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر فعالیت می‌کند. این نهاد در زمینه استفاده از پنل‌های خورشیدی به مقیاسی برای پیشرفت سایر نهادها تبدیل شده و توانسته بالاتر

از برنامه پنج‌ساله چهارم تهران حرکت کند. در حال حاضر این نهاد بهترین الگو برای نهادها و شهروندانی است که در آینده به سمت پنل‌های خورشیدی می‌روند. طبق برنامه توسعه چهارم، باید تا پایان سال ۱۴۰۴

روزانه ۱۷۰۰ مگاوات برق در ساختمان‌های شهرداری تهران تولید شود. اما اکنون یعنی یک‌سال و ۹ ماه قبل از پایان برنامه میزان تولید برق به ۱۸۱۶ مگاوات رسیده است تا پیشرویی این نهاد بعبینه به اثبات برسد.

۲ نیروگاه در برنامه

اداره کل محیط‌زیست و توسعه پایدار در نظر دارد احداث نیروگاه‌های متوسط مقیاس را در کنار نیروگاه‌های کوچک مقیاس خورشیدی در سال ۱۴۰۲ در دستور کار خود قرار داده و پیش‌بینی شده تا پایان امسال احداث نیروگاه‌های تجدیدپذیر به ظرفیت بیش از ۵۰۰ کیلووات در شهرداری تهران محقق شود.

شهرداری، متولی بزرگ طرح ملی

در این راستا، شهرداری تهران به‌عنوان یکی از متولیان بزرگ مدیریت شهری در سطح ملی می‌تواند نقش و تأثیر چشمگیری در زمینه توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر داشته باشد. در حال حاضر ۶۴ نقطه از شهر تهران، نیروگاه کوچک‌مقیاس خورشیدی احداث شده است که معادل تولید حدود ۱۸۱۶۵۰۰ کیلووات ساعت برق در سال است. همچنین کاهش ۱۲۸۰ تن دی‌اکسید کربن (گاز گلخانه‌ای) در پی دارد و معادل کاشت ۱۸۱۲ اصله درخت در شهر تهران است.

بیشترین محل استفاده شده از نیروگاه‌های خورشیدی در تهران



بزرگ‌ترین نیروگاه کوچک مقیاس سرخه حصار تهران در



دستورالعمل فنی نیروگاه‌های کوچک‌مقیاس شهرداری تهران تهیه و ابلاغ شد. ستاد محیط‌زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران راه‌اندازی شد.

هیأت وزیران مصوب کرد همه نهاد‌های دولتی و عمومی طی ۲۰ سال دست‌کم ۲۰ درصد برق مصرفی خود را با انرژی‌های تجدیدپذیر تأمین کنند.

نام «تامین ۲۰ درصد برق مصرفی» به توسعه انرژی‌های برقی تهران اعلام گرد، به نحوی که ۷۰ درصد روشنایی و ۱۰ درصد آب گرم مصرفی بوستان‌ها از طریق انرژی‌های تجدیدپذیر تأمین می‌شود.

نیروگاه‌های کوچک مقیاس از تصویب تا اجرا



۱ کاهشی مصرف برق

۲ کاهشی گاز مصرفی

۳ کمک اقتصادی به ساختمان

۴ تأمین گرمایش آبگرمکن

۵ کاربرد نیروگاه‌های کوچک‌مقیاس

۱ حرارت ساختمان

۲ پروت ساختمان

۳ تأمین گرمایش آبگرمکن

۴ تأمین برق مصرفی عمومی

۵ فروش به شبکه عمومی شهر

طرح نیروگاه‌های کوچک مقیاس CCHP

- میزان تولید حداکثر ۲۵ مگاوات**
- شبکه مورد نیاز خط و پست اختصاصی تجهیزات اندازه‌گیری/حفاظت/مخابرات**
- بار پایه کمترین توان الکتریکی برای مصرف ۲۴ ساعتانه**
- دستگاه کار دستگاهی که ساعات بهره‌برداری از آن ۸ هزار ساعت در سال کمتر نباشد**
- کارفرما شهرداری مناطق ۲۲گانه**



شناسایی ۱۹ فرصت سرمایه‌گذاری در منطقه ۱۵

محمد شیری، شهردار منطقه ۱۵: طبق ارزیابی‌های انجام‌شده، منطقه ۱۵ معرفی ۱۹ فرصت سرمایه‌گذاری طی ۳ ماه نخست سال در میان مناطق ۲۲گانه رتبه نخست را کسب کرد. مجتمع مسکونی و تجاری نیکان و مرکز تجاری قلم از مرحله فرصت سرمایه‌گذاری به قرارداد رسیده است که جذب سرمایه در آن انجام شد.

حمل و‌نقل

ایستگاه‌های جدید متروی تهران کجا افتتاح می‌شوند؟

امسال قرار است پرونده ایستگاه‌های باقیمانده از بخش اصلی خطوط هفتگانه شبکه متروی تهران بسته شود. این موضوع به‌معنای تکمیل و بهره‌برداری از ۴ ایستگاه در خط ۶ و یک ایستگاه در خط ۷ است. البته عملیات اجرایی مربوط به بخش‌های توسعه‌ای خطوط ۴، ۲، ۴، ۶ و ۷ همچنان ادامه خواهد داشت.

۴ ایستگاه در خط ۶

در خط ۶ متروی تهران، ۴ ایستگاه هنوز باقی مانده که پیش‌بینی می‌شود نخستین ایستگاه از بین این ۴ ایستگاه برای افتتاح، ایستگاه میدان خراسان باشد؛ ایستگاهی که پیشرفت عملیات اجرایی آن در حال حاضر حدود ۷۷ درصد است. پس از ایستگاه میدان خراسان، به‌ترتیب نوبت به ایستگاه‌های سرپاز، استاد نجات‌الهی و شهدای هفده شهریور می‌رسد که میانگین پیشرفت عملیات سازه‌ای و تجهیزاتی آنها بیش از ۷۰ درصد است. البته ایستگاه شهدای هفده شهریور، ایستگاهی تبدالی بین خطوط ۶ و ۷ است که بخش مربوط به خط ۷ قبلاً افتتاح شده است.

یک ایستگاه در خط ۷

در خط ۷ اما تنها ایستگاه باقیمانده، ایستگاه ورزشگاه تختی است که در منتهی‌الیه جنوب شرقی این خط واقع شده و در صورت تأمین به موقع منابع مالی، اواخر امسال به بهره‌برداری می‌رسد. در کنار این ایستگاه‌ها، افتتاح چند ورودی و همچنین ادامه عملیات پروژه‌های توسعه‌ای خطوط مختلف نیز جریان دارد.

البته تکمیل و راه‌اندازی ورودی دوم ایستگاه سپهرودی و دسترسی ایستگاه میرزای شیرازی در خط ۳، ورودی‌های شرقی و شمالی ایستگاه علامه جعفری در بخش توسعه غربی خط ۴، ورودی‌های دوم ۱۲ ایستگاه امام‌حسین و میدان شهدا در خط ۶ به‌همراه ورودی‌های جدید ایستگاه‌های اهنگ، چهل‌تن دولاب، هلال احمر، تربیت مدرس، شهدای هفدهم شهریور، میدان کتاب و میدان صنعت در خط ۷ از جمله فعالیت‌های اجرایی شرکت متروی تهران در سال‌جاری برای رفع نواقص ایستگاه‌های بهره‌برداری شده قبلی است.

برنامه‌های آینده

به‌جز ایستگاه‌های می‌توان پروژه‌های توسعه شرقی خط ۲ (از منتهی‌الیه هفت‌گسرا تا پایانه جدید شرق)، توسعه غربی خط ۳ (شامل ایستگاه‌های آیت‌الله کاشانی و میدان چهارباغ)، توسعه جنوبی خط ۶ (در منطقه شهری و شامل ۵ ایستگاه) و توسعه شمال غربی خط ۷ (شامل ۵ کیلومتر مسیر و ۱۲ ایستگاه چهاریواری و دانشگاه آزاد اسلامی) را نیز اضافه کرد که همگی در حال انجام هستند. عملیات حفاری خط ۱۰ مترو با دستگاه مکانیزه نیز ادامه دارد و عملیات اجرایی خطوط ۸ و ۹ هم اخیراً شروع شده است.



خبیر روز

فرخنده رفائی؛ روزنامه‌نگار

تسویه ۷۰ همت

از بدهی‌های شهرداری تهران

مبلغ مطالبات بانک‌ها از شهرداری پایتخت به نصف رسید

معاون مالی و اقتصادشهری شهرداری تهران از تسویه ۷۰ همت (هزار میلیارد تومان) از بدهی‌های این نهاد به بانک‌ها خبر داد. لطف‌الله فروزنده، معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران در نشستی ضمن تشریح عملکرد شهرداری تهران در حوزه‌های مختلف از کاهش حجم بدهی‌های شهرداری و خروج این نهاد از لیست سیاه بانک‌ها خبر داد و گفت: ادعای بانک‌ها درباره بدهی شهرداری ۱۷۰ همت بود که ما این مبلغ را به ۱۰۰ همت رساندیم.

فروزنده در توضیح جزئیات تسویه حساب شهرداری گفت: بخشی از این بدهی‌ها از جمله ۶۰ همت وام بانک تجارت تسویه شده و مبلغ بدهی ما با مذاکراتی که با این بانک انجام دادیم به ۱۵ همت رسیده که این مبلغ هم تا پایان سال تسویه خواهد شد. او همچنین از توافق بانکی برای کاهش بدهی شهرداری به این بانک از ۲ به یک همت خبر داد و اعلام کرد: پرونده طلب بانک صادرات از شهرداری تهران نیز که مبلغ آن ۷ همت بود با تسویه ۲.۵ همت بسته شد.

معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری در رابطه با بدهی به بانک شهر نیز گفت: این بانک بدهی شهرداری را ۴۴ همت اعلام کرده که در این باره نیز مذاکراتی در حال انجام است. فروزنده دیگر ادعای مالی را که در رابطه با شهرداری مطرح شده است خط متروی تهران - کرج عنوان کرد و گفت: ادعایی که در این رابطه مطرح شده ۴۵ همت است، اما برآورد ما این است که کل این مبلغ ۱۴ همت است که باید در این باره مذاکراتی انجام شود. معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری، تسویه بخشی از بدهی‌های مختلف تهران را باعث خروج این نهاد از لیست سیاه بانک‌ها و فراهم شدن امکان دریافت تسهیلات دانست و افزود: ۸۰ درصد مبلغ خرید اتوبوس‌هایی که در داخل کشور خریداری شده از محل تسهیلات بانکی تأمین شده است.

همیشه‌ی فرهنگ شهر



خشم صیاد شیرازی را فقط یک بار دیدم

باز خوانی گفت‌وگو با همسر شهید سپهبد صیاد شیرازی که دیروز دار فانی را وداع گفت

گزارش

الناز عباسیان

روزنامه‌نگار

عفت شجاع، همسر شهیدسپهبد علی صیادشیرازی، روز گذشته پس از یک دوره بیماری دار فانی را وداع گفت؛ زنی که ۲۸ سال در کنار بزرگ‌ترین فرمانده نظامی ایران زندگی کرد؛ از درس خواندن در دانشگاه افسری تا فعالیت‌های انقلابی در سال ۵۷ و روزهای سخت دوران جنگ و پس از آن را در کنار شوهر و تلاش او برای خاک و اسلام می‌دید. عفت خانم بر عکس همسران بسیاری از شهدا، از نزدیک شاهد شهادت همسرش هم بود؛ تئوری ناچوانمردانه در یک روز بهاری در نزدیکی خانه. که فقط توانست بالای بیکر خونین او برسد. حالا عفت شجاع بعد از ۲۵ سال به همسر شهیدش پیوسته است. در ادامه مروری داریم بر بخش‌هایی از گفت‌وگوی همشهری با این خانم که همچون نام‌خانوادگی‌اش شجاع بود.

از رخت نظامی تا لباس خدمت

«زندگی با مردی که همیشه نبود و گاهی بود، برای یک زن، آن هم با ۴۲ فرزند کار سخت و دشواری است؛ مردی که با آن همه درجه و نشان نظامی، در خانه در خدمت من و فرزندانش بود و کسی باورش نمی‌شد که او همان فرمانده نیروهای زمینی ارتش ایران باشد؛ مردی که در همان ساعات کوتاهی که برای استراحت به خانه می‌آمد رخت نظامی‌اش را بارت خدمت به خانواده عوض می‌کرد تا به گفته خودش در حد توان از زحمات همسرش قدردانی کند.» لازم به گفتن نیست که از شهید صیادشیرازی یک طراح جنگ و نظامی خوشفکر بود که از روحیه مذهبی و روحانی برای امور خطیر نظامی مدد می‌جست. تخصص و تبحر بالای او در امور نظامی به‌ویژه رسته توپخانه هم که مثال‌زدنی بود تا جایی که او را استاد توپخانه می‌نامیدند. او را برای ارتش بسیجی هم می‌نامند که یکی از آرزوهای امام‌راحل را که مردمی کردن ارتش بود، محقق ساخت که این جز در سایه رفتار و کردار خالصانه‌ی وی میسر نشد. خوب می‌دانم که خبر اداری فتح خرمشهر هم یادگار تدبیر او بود؛ مگر خاک داغ خرمشهر، شلمچه، کوهستان‌های کردستان و سنجند ایثار و مردانگی او را فراموش خواهند کرد؟ مگر می‌شود از عملیات‌های کربلا از همان اول تا چهارم شب یاسد کنی و به یاد طراح اولیامش که شهید صیاد شیرازی بود، نیفتی؟ طریقی که با توافق و هماهنگی با سردار محسن رضایی تنظیم و مطرح شده بود که بحق باید اعتراف کرد که او بنیانگذار ارتش نوین و متناسب با ایدئولوژی انقلاب بوده و تحول عظیمی در ارتش به پا کرده است؛ مردی که با مردم عادی، متواضع و فروتن بود؛ تا جایی که کمتر کسی از ۷۰ درصد جانبازی و تن پاره‌پاره او که از روزهای جنگ به یاد مانده بود، خبر داشت.

شهادت در مقابل چشم همسر و فرزندانش

مرحومه عفت شجاع درباره شهید صیادشیرازی می‌گفت: «اصلا همین مردمداری و سادگی این نظامی بود که آرزوی شهادتش را محقق کرد تا شهادتش سندر روشن ساده‌زیستی او باشد، اما چه شهادت مظلومانه‌ای مقابل چشمان فرزندش. البته صیاد که چنین ساده به صید منافقان نمی‌افتاد و از این رو ناچوانمردانه او را غافلگیر کردند و در کسوت یک کارگر که نیاز به کمک دارد از فرزندانش آموخت که چگونه باید رفتار کند. عفت خانم می‌گفت: «بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشکده افسری بود که یک دوره مقدماتی رسته توپخانه دید و به لشکر ۲ تبریز پیوست و بعد با انتصاب در فرماندهی آتشبار برای آموزش زبان انگلیسی به تهران آمد. همین روزها بود که به خواستگاری من که دختر عمومیش بودم، آمد.» اصلا شاید به یمن همین ازدواج آسمانی بود؛ «علی در کنکور اعزام به خارج در سال ۱۳۵۱ پذیرفته و اعزام یک دوره تخصصی توپخانه تحت عنوان هواسنجی بالستیک در آمریکا شد. او این دوره را با رتبه نخبست در میان ۲۰ افسر آمریکایی به پایان رساند و برای تدریس به دانشکده توپخانه اصفهان منتقل شد. گرچه تنها ۶ ماه از ازدواجش گذشته بود، اما دوری از خانواده و رنج سفر را برای رسالتی بزرگ‌تر به جان خرید. در آنجا به واسطه اینکه زبان آمریکایی‌ها انگلیسی بود، قرآن را با ترجمه انگلیسی برای آنها تلاوت می‌کرد. گرچه ترجمه دقیق و بایسته‌ای از آیات وحی نبودند، اما حرف‌های جدیدی در دل خود داشتند که شنوندگان را به تکاپوی بیشتر در این مسیر وامی‌داشتند.»

برای بچه‌ها کار دستی می‌ساخت

صیاد مثل بسیاری از فرماندهان نظامی روزهای طولانی را دور از خانواده بود، اما تلاش می‌کرد این دوری را جبران کند؛ «بیشتر اوقات خیر رفتن به مأموریت‌ها را مستقیم به ما نمی‌گفت. در جواب دلخوری ما از این بی‌خبری‌ها می‌گفت: «منی توانم ناراحتی شما را ببینم...» باورت می‌شود سپهبد صیاد شیرازی وضو بگیرد و به رگم میل بانو در آشپزخانه ظرف بشوید و خانه را مرتب کند. بانو از آن روزها می‌گفت: «هر وقت خانه نبود به درس و مشق بچه‌ها می‌رسید و حتی برای آنها کار دستی هم درست می‌کرد. البته در سفرها بیشتر کمک من بود و دوست داشت با ناگه داشتن بچه‌ها من بیشتر استراحت کنم.»

زمین بنیاد شهید را با عصیانیت پس داد

از عصیانیت شهید در خانه پرسیده بودیم و همسرش می‌گفت، عصیانیت و خشم این نظامی را کمتر کسی دیده بود اما وقتی پای اعتقاداتش در میان بود کنترلش را از دست می‌داد و مجبور می‌شد بر سر رقیق قدیمی‌اش هم فریاد بکشد: «آنجا که بدون اجازه‌اش زمینی از بنیاد شهید برای ساخت خانه برای ما گرفتند، خیلی عصبانی شد. وقتی عصیانیتش فروکش کرد عذرخواهی کرد و فقط گفت که من مستحق این خانه نیستم. به‌ازای رسیدن به مسکن، بهای گرانی را دارم می‌پردازم، آن هم نمره همه مجاهدت‌های فی‌سبیل‌الله فرماید.» و قلبم رضایت نمی‌دهد.»

به هر بهانه‌ای هدیه می‌خرید

اصلا همین کارهای شهید صیاد شیرازی بود که او را چنین در دل عفت خانم جا کرده بود. خودش می‌گفت: «یک هفته قبل از شهادتش، عید غدیر بود و ایشان به دیدار رهبر معظم انقلاب رفته بودند. قرار بود در چه سرلشکری از دست حضرت آقا بگیرند. هنگامی که بازگشت گلدانی برای من آورده بود و خیلی خوشحال بود. گفتم از درجه گرفتن آنقدر خوشحال هستی؟ گفت خوشحالی من برای آن است که وقتی آقا در چه را بر دوش من می‌گذارند، می‌دانم که رهبر معظم انقلاب و امام‌زمن از من راضی هستند و این معنای آن است که خداوند از من راضی است. بعد گلدان را به من هدیه داد و گفت این را به پاس زحمات به تو تقدیم می‌کنم. گفتم ما باید برای شما بابت این اتفاق مبارک هدیه بگیریم.»

فرزند معلول لطف الهی است

یکی از دختران عفت خانم و علی آقا کودک استثنایی بود، فرزندکی که شهید او را از الطاف خفیه الهی می‌دانست. عفت خانم درباره او می‌گفت: «علی آقا او را بسیار دوست داشت و می‌گفت «لطف خدا را در وجود مرجان می‌بینم، در آن دنیا ما را شفاعت می‌کند. او حتی باوجود همه مشغله‌هایش عضو انجمن کودکان استثنایی شد و هر کاری از دستش بر می‌آمد برای آنها انجام می‌داد.»



اخبار کوتاه



پرداخت ماهه

التفاوت «حقوق» فروردین

سازمان تأمین اجتماعی با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد که پس از اتمام پرداخت کامل مستمری خردادماه که مطابق جدول زمان‌بندی انجام می‌شود، ماهه‌التفاوت حقوق فروردین ماه هم بلافاصله پس از اتمام واریزی‌های حقوق خرداد، به‌طور «جدداگانه» به حساب مستمری‌بگیران واریز خواهد شد. حقوق مستمری‌بگیران در اردیبهشت‌ماه پس از اعمال افزایش‌های سالانه‌معاسبه پرداخت‌شده و واریز حقوق خردادماه نیز همانند اردیبهشت‌ماه، طبق روال معمول و براساس حروف الفبا واریز خواهد شد.



هشدار پلیس درباره تغییر در مشخصات و ظاهر خودروها

رئیس اداره اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ به رانندگان هشدار داد که هرگونه تغییر در مشخصات فنی و ظاهری خودرو در قانون به عنوان نقض فنی مؤثر شناخته و باعث توقیف خودرو می‌شود. سرهنگ علی شریفی با اشاره به تغییراتی که برخی رانندگان در خودروهای خود ایجاد می‌کنند گفت: برخی جوانان اقدام به تغییر مشخصات ظاهری و حتی فنی خودروی خود می‌کنند. این مفاهیم در قانون تعریف شده است و خارج کردن خودرو از شرایط استاندارد اصلا به معنای بهتر کردن خودرو نیست.

خبر خوب

لیلا شریف روزنامه‌نگار

تهرانی‌ها پارسال کمتر طلاق گرفتند

سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه زهرا (س) یهانه‌ای شد تا وزارت ورزش و جوانان به‌عنوان متولی امر ازدواج در کشور آمار وارقامی درباره آخرین وضعیت ازدواج در ایران ارائه دهد. به‌گفته سینا کلهر، سخنگوی وزارت ورزش و جوانان زمان طلایی ازدواج «برای دختران ۱۷ تا ۲۳ سالگی و برای پسران ۲۰ تا ۲۵ سالگی است» و به این ترتیب باید هر چه سریع‌تر بازارانه تسهیلات و یسرسازی مناسب، شرایط را برای راهی شدن این افراد به‌خانه بخت فراهم کرد.



تعداد افراد در سن ازدواج

۱۲ میلیون نفر

سالانه ۱۰ تا ۱۲ درصد این افراد ازدواج می‌کنند



زمان طلایی ازدواج

۱۷ تا ۲۳ سالگی

برای دختران



زمان طلایی ازدواج

۲۰ تا ۲۵ سالگی

برای پسران



مراکز واسطه‌گری ازدواج

۱۵۰ مرکز

تهران و خراسان رضوی دارای بیشترین مجوز



شاخص طلاق

۶۰۰۰ مورد کاهش

در سال ۱۴۰۲ نسبت به ۱۴۰۱

تهران بیشترین کاهش طلاق را دارد



آمار ازدواج در سال گذشته

۵۰۰۰۰۰ ازدواج

۷۴ درصد ازدواج‌ها از سوی افراد ۳۵ تا ۳۸ سال



وضعیت شهرها در ازدواج

کمترین سمنان

بیشترین کوهگیلویه و بویراحمد چهارمحال و بختیاری و خراسان شمالی



میزان وام ازدواج

۳۰۰ میلیون تومان

تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج سربازان است.

مأموریت در هفته گذشته، حاصل کار اورژانس استان تهران بوده است. به گفته اسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران، از این مأموریت‌ها ۳۵۳۶ نفر به مراکز درمانی انتقال یافته و ۱۹۳۳۰ مورد نیز در محل مأموریت، از خدمات اورژانس استفاده کرده‌اند.

تلفنی در هفته گذشته، با اورژانس استان تهران تماس گرفته‌اند. این در حالی است که از دوازدهم تا هجدهم خردادماه، نزدیک ۶۰ هزار تماس با مرکز دیسیپ اورژانس استان تهران برقرار شده است. به عبارت دیگر، از هر ۲۰ تماسی که با این مرکز برقرار شده، یک مورد آن را مزاحمان تشکیل داده‌اند.

آیا فشار خون، صبح‌ها بالاتر است؟

الگوهای فشار خون در بین افراد متفاوت و اغلب در طول روز در نوسان هستند و عوامل گوناگونی مانند فعالیت جسمی، زمان مصرف دارو و سلامت عمومی می‌توانند بر آن مؤثر باشند. به گزارش همشهری آنلاین، معمولاً فشارخون شما در هنگام خواب در پایین‌ترین حد خود قرار دارد و زمانی که بیدار می‌شوید، افزایش می‌یابد. افرادی که دارای این الگوی رایج تغییر فشارخون هستند «دipper» (dipper) یا «افت‌کننده» نامیده می‌شوند و معمولاً جوان و سالم هستند. اما ۲ دسته دیگر از الگوهای تغییر فشارخون دیگر در طول شبانه‌روز وجود دارند که کمتر شایع هستند:

- ۱ «غیرافت‌کننده‌ها» (non dippers) افرادی هستند که فشارخون آنها در شب و روز تفاوت چندانی با هم ندارد. فشارخون آنها در طول روز و شب ثابت است.
- ۲ «افت‌کننده‌های معکوس» (reverse dipper) افرادی هستند که فشارخون آنها در شب هنگام خواب بیشتر و در روز هنگام بیداری پایین‌تر است.

عوارض همیشگی مکمل‌های بدنسازی

استفاده نادرست مکمل‌های استروئیدی، عوارض مختلفی می‌تواند داشته باشد. به‌گفته سعید آراسته، متخصص اورولوژی، در سال‌های اخیر استفاده از این مکمل‌ها افزایش یافته و برای رشد عضله در مردان استفاده می‌شود، اما می‌تواند عوارض جدی دائمی و جبران‌ناپذیری را به همراه داشته باشد.

بیماری‌هایی که خاطره شدند

به بهانه انتشار تصویری از مردم دوره قاجار با برخی اختلالات ژنتیکی و ناهنجاری‌های حین تولد

گروه تندرستی

تصاویر جالبی از دوره قاجار، این روزها فضای مجازی را پر کرده است؛ عکس‌هایی که گفته می‌شود از آرشیو کاخ گلستان لو رفته و نکات جالبی از حوزه‌های مختلف اجتماعی و سیاسی

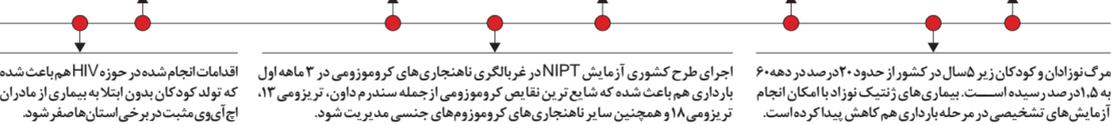
دارد. عکس‌هایی که حتی پایین‌ترین سطوح زندگی اجتماعی در کوجه پس‌کوچه‌های قدیمی شهر را نمایش می‌دهد. البته بخشی از این تصاویر چندان هم جدید نیست و پیش‌تر در برخی سایت‌ها منتشر شده؛ از جمله انتشار عکس‌هایی که با عنوان «کوتوله‌های دربار» چند سال پیش منتشر شدند و حالا در میان



میزان ابتلا به هیپاتیت B هم از ۲ درصد جامعه در سال ۱۳۷۰، طی سال‌های اخیر نصف شده است. شیوع هیپاتیت‌سیسی از طریق شناسایی و بیماریابی کاهش پیدا کرده است.

عکس‌های لو رفته از کاخ گلستان هم وجود دارند. نکته جالب در این عکس‌ها مردان و زنان با قد و قامت‌های کوتاه و اختلالات ژنتیک است که به عنوان یکی از اختلالات رایج در آن دوران مطرح و یکی از دلایل اصلی آن هم از دواج‌های فامیلی بوده است. مسئله‌ای که طی ۱۴ دهه گذشته با اقدامات بهداشتی

از ازم غرابلگری تالاسمی در زوج‌ها، هنگام ازدواج آمار تولد کودکان مبتلا به تالاسمی تیرونید هم متولد شدند. اما با افزوده شدن ید به نمک آمار بومی این بیماری در کشور کاهش پیدا کرده است.



تکته: توسعه شبکه بهداشت و غرب‌بلگری‌های پیش از ازدواج و بارداری، آمار بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات حین تولد در کشور را کاهش داده و در برخی موارد به صفر رسانده است.

رتبه‌بندی انبارهای غذایی

انبارهای مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، به‌صورت مداوم رصد و شرایط بهداشتی انبارها کنترل و رتبه‌بندی می‌شود. به‌گفته عبدالعظیم بهفر، سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، همه این انبارها باید مجوزهای بهداشتی داشته باشند و تحت ارزیابی قرار بگیرند.

سرم‌های تقویتی ارزش درمانی دارند؟

مردم تا دچار ضعف و بیماری می‌شوند، دوست دارند از سرم و سرم‌های تقویتی استفاده کنند. حتی خودشان نزد دکتر می‌روند و به او توصیه و سفارش می‌کنند که برایشان سرم تقویتی بنویسد؛ چون حال ندارد! اخیراً برخی ادعاها مطرح شده که اساساً این سرم‌های تقویتی ارزش درمانی ندارد. اما ماجرا چیست؟ گفت‌وویی با دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه انجام داده‌ایم تا بر ایمان در این مورد بیشتر بگویند.

سرم تقویتی با ویتامین‌سی و ب کمپلکس ارزش درمانی دارد یا نه؟ نیاز به سرم یا عدم‌نیاز به سرم به تشخیص فرد نیست و پزشک باید آن را تشخیص دهد. در صورت نیاز به سرم هم به الگوی غذایی وی توجه می‌شود و اینکه آیا در الگوی غذایی وی کمبود ویتامین‌سی و ب کمپلکس وجود دارد یا خیر. اگر کمبود وجود داشته باشد، قطعاً این سرم مؤثر خواهد بود. اما اگر کمبودی وجود نداشته باشد، تأثیری ندارد؛ بنابراین نیاز به سرم کاملاً به شرایط فرد برمی‌گردد و اصلاً تشخیص با خود فرد نیست که بگوید من احساس ضعف می‌کنم، پس باید این سرم را بزنم تا تقویت بشوم. این موضوع مبنای علمی ندارد.

چه زمانی پزشک تشخیص می‌دهد که این سرم تزریق شود؟ زمانی که آب بدن کاهش پیدا کند و در واقع بدن دچار کمبود آب شده باشد، علامتی بروز پیدا می‌کند که پزشک آن را تشخیص می‌دهد و در نهایت در صورت لزوم، تزریق سرم را تجویز می‌کند.

پزشک بنابر شرایط تغذیه‌ای و کمبودهای ویتامین‌فرد، دستور تزریق ویتامین‌سی و ب کمپلکس داخل سرم را می‌دهد. اگر فرد کمبود ویتامین داشته باشد، قطعاً این سرم مؤثر است. اما اگر از نظر تغذیه‌ای با ویتامینی کمبود نداشته باشد، این سرم تقویتی تأثیری ندارد.

آیا این سرم تأثیر تقویتی دارد؟ تأثیر تقویتی در صورتی است که کمبود ویتامین‌ها وجود داشته باشد. اگر این کمبود وجود نداشته باشد، تزریق سرم ویتامین‌سی و ب کمپلکس تأثیری ندارد.

تزریق این سرم برای بی‌حالی تجویز می‌شود؟ علامت بی‌حالی با علامت کمبود ویتامین‌ها متفاوت است. در زمان بی‌حالی فرد، باید در ابتدا الگوی غذایی وی را بررسی کرد. اگر الگوی غذایی وی نشان‌دهنده کمبود ویتامین‌ها را مصرف نمی‌کند، قطعاً تزریق این سرم مؤثر است و به وضعیت فرد کمک می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولید رنگ **سایپا** در نظر دارد موارد مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت اطلاع بیشتر به آدرس وب سایت شرکت به نشانی WWW.KSWCO.COM مراجعه فرمایید.

۱. خرید و تامین غذای پرسنل ۲۹۵ پرس سایت تهران
۲. خرید و تامین گوشت ران گوسفندی ۲/۵ کیلوگرم و سینه مرغ بدون پوست ۲/۵ کیلوگرم جهت هر دو سایت ۱۷۴ بسته ۴۵۲ بسته سایت خرمشهر و تعداد ۲۶۱ بسته تهران

آگهی مزایده عمومی

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد یک باب مغازه جهت تعمیرات لوازم خانگی و الکتریکی واقع در شهرک بعثت 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 نوبنیاد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری‌زاده (صنایع سابق) - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آحاد - مدیریت امور قراردادها - به شماره تلفن: ۲۷۹۵۱۴۷۵-۲۷۹۵۱۴۷۶ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

ردیف	موضوع مزایده	مساحت (مترمربع)	پلاک ثبتی	قیمت پایه مزایده (ریال)	آدرس	ملاحظات
۱	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مختلط (اداری، انتظامی، درمانی)	۲۴۶۲۵۶/۹۳	۱۱۴/۶۲۷۹	۶,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۲	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۱۱۰۹/۱۵	۱۱۴/۰/۸۰	۱۹۳,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۳	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۱۴۷۳/۴۷	۱۱۴/۰/۷۶	۲۴۸,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۴	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۱۲۲۸/۵۷	۱۱۴/۰/۱۸۴۷	۱۸۹,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۵	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۶۰۷/۱۵	۱۱۴/۰/۳۲۸	۹۵,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۶	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۱۸۵۷/۸۱	۱۱۴/۰/۸۹۸	۲۴۷,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۷	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۷۹۶/۹۷	۱۱۴/۰/۱۵۳۸	۱۳۱,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۸	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری تجاری محله	۱۴۳۴/۵۴	۱۱۴/۰/۱۷۵۰	۲۴۶,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۹	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری بازار روز محله	۱۳۶۱/۶۴	۱۱۴/۰/۸۹۲	۱۵۱,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۰	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری درمانی محله	۵۷۲/۴۵	۱۱۴/۰/۱۵۳۹	۳۸,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۱	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری درمانی محله	۶۸۲/۵۸	۱۱۴/۰/۱۸۶	۴۷,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۲	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری درمانی محله	۵۱۷/۸۷	۱۱۴/۰/۲۸۸۷	۳۵,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۳	شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری درمانی ناحیه	۴۸۳۱/۴۱	۱۱۴/۰/۳۰۶۹	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	اهواز، مهرشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۴	فروش عرصه و اعیان تعداد ۳۶۶ قطعه زمین با کاربری‌های مختلط (مسکونی، تجاری) برابر نقشه تفکیکی	مجموعاً ۸۲۳۳۹/۹	-	۸۷۱,۰۰۰,۰۰۰	سیستان و بلوچستان، شهرستان خاش	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده

«هیات فروش»

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت پالایش نفت امام خمینه (ره) شازند

شماره ۱۴۰۳/۰۱

بانک رفاه کارگران

REFAH KARGARAN BANK

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش **۴۹/۳۵ درصد از سهام شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند (سهامی عام) به تعداد ۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸ سهم به ارزش ۱,۵۴۲,۱۰۱,۸۸۱,۵۷۶,۰۳۲ ریال** از طریق برگزاری **مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید.**

متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه **کد ملی (اشخاص حقیقی)** در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، **بلوار کشاورز، روبه‌روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها** بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند (**شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰**)

شرایط شرکت در مزایده:

- ۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

نام شرکت	پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
سرمایه ثبت شده	۱۲۱,۴۸۷,۳۷۷,۹۵۱,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱,۵۴۲,۱۰۱,۸۸۱,۵۷۶,۰۳۲
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱۵,۴۲۱,۰۱۸,۸۱۵,۷۶۰
شرایط واگذاری (۱)	تماماً نقد و یکجا

(۱) قیمت پایه به ازای هر سهم معادل ۲۵,۷۱۹ ریال در نظر گرفته شده است و اولویت واگذاری با خریدارانی است که قیمتی بالاتر را برای کل بلوک سهام قابل واگذاری پیشنهاد نمایند.

- ۲- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱ درصد ارزش کل سهام قابل واگذاری می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی‌قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.
- ۳- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری **روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱** به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً **خیار غبن ولو فاحش** را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.
- ۵- چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت کامل ثمن معامله اقدام ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت‌نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.
- ۶- پاکت‌های مزایده در **ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹** در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاددهندگان یا نماینده قانونی آنان، در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی‌نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.
- ۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ ضمانتنامه بانکی معتبر - وفق بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل ثمن معامله توسط برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.
- ۸- فروشنده در رد یا قبول هر یک از / کلیه پیشنهادات واصله مختار است.



درگذشت اولین عکاس زمین

ویلیام اندرس ۹۰ ساله، فضانوردی که نخستین عکس رنگی از زمین را در فضا ثبت کرد، در یک سانحه هواییامیایی در آمریکا درگذشت. او در سال ۱۹۶۸ طی مأموریت آپولو۸ که نخستین سفر انسان به فضا برای خروج از مدار زمین بود، دو ماه چرخید و عکسی گرفت که به یکی از مشهورترین تصاویر تاریخ تبدیل شد.

دانش بنیان

امکان رهگیری محصول از خط تولید

شرکت‌های دانش بنیان ایرانی در مسیر بومی‌سازی بسیاری از فناوری‌هایی که پیش از این وابسته به نمونه‌های خارجی بوده، قدم برمی‌دارند. در تازه‌ترین حرکت، یک استارت‌آپ ایرانی توانسته با موفقیت سیستمی طراحی و راه‌اندازی کند که به‌طور هوشمند فروشگاه، انبار و خط تولید را با استفاده از تکنولوژی شناسایی از طریق امواج رادیویی یا RFID مدیریت و امکان رهگیری محصول از ابتدای خط تولید تا مرحله فروش را فراهم می‌کند. مدیر عامل این شرکت درباره این سیستم هوشمند بومی اینطور توضیح داد: تسریع روند کسب‌وکار با افزایش دقت، ارتقای امنیت و افزایش سرعت به بالاترین حد ممکن از جمله ویژگی‌های بارز این سیستم است. علاوه بر این، نمایش فهرست محصولات نیز به سادگی و دقت از طریق این سیستم امکان‌پذیر است. نوری در خصوص مزیت این سیستم نسبت به نمونه مشابه خارجی، گفت: سیستمی که ما طراحی کرده‌ایم سرعت خط تولید تا فروش محصولات را به بیشترین حد می‌رساند که به‌دلیل کاهش گلوگاه‌ها در خط تولید و تحلیل‌های دقیق و به‌روز سیستم تحت وحت است.

خبر کوتاه

هوشمندسازی در دولت سیزدهم

۵۰۰ خدمت به صورت هوشمند در لحظه و بدون مراجعه حضوری، ارسال مدرک و مداخله انسانی در پنجره ملی خدمات دولت هوشمند انجام می‌شود. عیسی زارع‌پور، وزیر ارتباطات در خصوص هوشمندسازی خدمات دولت، گفت: از اقدامات مهم این دوره، آغاز هوشمندسازی و راه‌اندازی «پنجره ملی خدمات دولت هوشمند» بود که با پیگیری رئیس جمهور شهید محقق شد.

اهمیت صادرات دانش بنیان

امیرحسین میرآبادی، رئیس سازمان توسعه همکاری‌های علمی و فناوریانه بین‌المللی گفت: صادرات دانش بنیان در دهه گذشته بیش از پیش اهمیت یافته است. اگر بازار دانش‌بنانیم و بازار درستی را انتخاب نکنیم، سرمایه‌گذاری و ظرفیت‌سازی و در ادامه شکوفایی اقتصاد دانش بنیان نخواهیم داشت.



آغاز رئالیتهای شوی مخصوص دانش بنیانها

محمد خاکساری، رئیس مرکز ارتباطات معاونت علمی، رئالیتهای شوی اقتصادی «کارمانی» از شبکه نمایش خانگی برای جلب سرمایه‌های کوچک در مسیر توسعه کسب‌وکارها ساخته شده است. هدف این برنامه ترویج سرمایه‌گذاری جمعی، رونق کسب‌وکار و معرفی ابزار تأمین مالی جمعی به سرمایه‌پذیران و سرمایه‌گذاران است.

نبرد برای تسخیر ماه

چندین کشور برای رسیدن به قمر سیاره ما با یکدیگر رقابت می‌کنند، اما این موضوع چه دلیلی دارد؟

گزارش

سازمان شادمان منفرد روزنامهنگار

فرودگر «چانگ ای ۶ جین» جدیدترین وسیله‌ای است که در سمت دور قمر زمین فرود می‌نماید و موفقیت آمیز داشته است. این مأموریت که شامل یک ماهنورد کوچک نیز می‌شود، قرار است به‌زودی جمع‌آوری نمونه‌های منحصر به‌فرد را شروع کند. پیش از این و طی چند سال گذشته، تلاش‌های مختلفی برای رسیدن به ماه صورت گرفته است، اما چرا؟ از زمان نخستین قدم‌گذاری انسان روی ماه در سال ۱۹۶۹ توسط نپل آرمسترانگ، قمر سیاره ما به یکی از مهم‌ترین اهداف برای اکتشافات فضایی تبدیل شده است. کشورهای مختلف جهان از جمله آمریکا، چین، روسیه، هند و دیگران، به‌طور جدی در تلاش برای دستیابی به ماه و تأسیس پایگاه‌های قمری هستند.

منابع طبیعی

یکی از مهم‌ترین دلایل رقابت کشورها برای دستیابی به ماه، منابع طبیعی آن است. تیتانیوم: فلزی بسیار مقاوم و سبک است که در صنایع مختلف از جمله هوافضا کاربرد دارد.

آب یخ‌زده: برای تولید آب آشامیدنی، اکسیژن و هیدروژن به‌عنوان سوخت استفاده می‌شود. هلیوم-۳: به‌عنوان سوخت در نیروگاه‌های همجوشی هسته‌ای استفاده می‌شود که یک منبع انرژی پاک و نامحدود به‌شمار می‌رود.

علمی و پژوهشی

ماه به‌عنوان یک آزمایشگاه طبیعی برای پژوهش‌های علمی

اقتصادی و تجاری

تجاری‌سازی فضای فضا یکی دیگر از دلایل مهم رقابت کشورها برای دستیابی به ماه است. استخراج منابع طبیعی، ارائه خدمات فضایی و گردشگری فضایی می‌تواند به یک صنعت بزرگ و سودآور تبدیل شود. شرکت‌های خصوصی نیز به‌دنبال سرمایه‌گذاری در پروژه‌های فضایی و بهره‌برداری از فرصت‌های تجاری موجود در ماه هستند.

سیاسی و دیپلماتیک

در نهایت، دستیابی به ماه می‌تواند مزایای سیاسی و دیپلماتیک برای کشورها به همراه داشته باشد. کشورهایی که در عرصه فضایی پیشتاز هستند، می‌توانند نفوذ و قدرت خود را در سطح جهانی افزایش دهند و در مذاکرات و همکاری‌های بین‌المللی از موضع قدرت بیشتری برخوردار باشند. همچنین همکاری‌های بین‌المللی در پروژه‌های فضایی می‌تواند به بهبود روابط دیپلماتیک و تقویت همکاری‌های علمی و فناوری بین کشورها کمک کند.

موقعیت استراتژیک

کنترل و دسترسی به ماه می‌تواند مزایای استراتژیک و نظامی برای کشورها به همراه داشته باشد. ماه به‌عنوان یک پایگاه نظامی یا نظارتی می‌تواند برای نظارت بر زمین و انجام عملیات فضایی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین کشورهایی که توانایی انجام مأموریت‌های فضایی به ماه را دارند، نشان‌دهنده قدرت و فناوری پیشرفته خود را به رخ می‌کشند که این امر به افزایش اعتبار بین‌المللی آنها کمک می‌کند.

سمت دور ماه

سمت دور ماه به بخشی از سطح آن گفته می‌شود که همیشه از دید ناظر زمینی پنهان است. این پدیده به دلیل قفل جزر و مدی ماه با زمین رخ می‌دهد، به‌طوری‌که ماه همیشه یک سمت خود را به سمت زمین دارد و سمت دیگر را از دید ما مخفی نگه می‌دارد.



آمریکا

شوروی

چین

هند

کشورهایی که به ماه رفته‌اند یا مانهنورد روی آن فرود آورده‌اند

یکشنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۲۰

۱۹

دانستیهها

صفحه‌ار: اعلی حسینی

عدد خبر

توسط کیسول جدید استار لاینر شرکت بوئینگ به مدار زمین برده شدند. بری ویلمور و سونی ویلیامز، فضانوردان قدیمی ناسا همراه استار لاینر به فضا رفتند. این کیسول همراه موشک اطلس ۷ شرکت ULA به فضا پرتاب شد.

۳۱۳۲

روستا

از ابتدای دولت سیزدهم تاکنون به شبکه ملی اطلاعات متصل شده‌اند. عیسی زارع‌پور، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت که از ابتدای دولت ۱۲۶۱ روستای بالای ۲۰ خانوار و حدود ۵۰۰ روستای زیر ۲۰ خانوار به شبکه ملی اطلاعات متصل شدند و آمار روستاهای بالای ۲۰ خانوار متصل به اینترنت از ۵۸٫۸ درصد به ۹۱ درصد رسید.

فناوری

ساخت قوی‌ترین آهن‌ربای جهان

دانشمندان موفق به ساخت قوی‌ترین آهن‌ربای ابررسانا مبتنی بر آهن جهان با استفاده از هوش مصنوعی شدند. این ابر آهن‌ربا می‌تواند پیشرفته‌تری برای دستگاه‌های مقرون به‌صرفه مثل دستگاه عکسبرداری از داخل بدن MRI و آینده حمل‌ونقل برقی باشد. به گزارش اینترستینگ اینجینیرینگ، مزیت اصلی آهن‌رباهای ابررسانا این است که می‌توانند میدان‌های مغناطیسی بسیار قوی و پایداری را بدون نیاز به انرژی زیاد تولید کنند. این امر امکان استفاده از آنها را در چندین فناوری مانند MRI می‌دهد که از میدان مغناطیسی برای تولید عکس‌های شفاف و سه‌بعدی از بافت نرم استفاده می‌کند. محققان کالج کینگز لندن و ژاپن با استفاده از یادگیری ماشینی (ML) آهن‌ربای ابررسانا مبتنی بر آهن ارزان و قدرتمند ساخته‌اند که می‌تواند راه را برای استفاده گسترده‌تر مقرون به‌صرفه از این فناوری هموار کند. مارک اینزلی از دپارتمان مهندسی کینگز در این پروژه به محققان دانشگاه کشاورزی و فناوری توکیو، آژانس علم و فناوری ژاپن، مؤسسه ملی علوم مواد و دانشگاه کیوشو همکاری کرده است.

مزایده عمومی ملک در حال احداث واقع در تهران

نوبت اول

شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در نظر دارد یک پروژه ساختمانی در حال احداث واقع در اتوبان نیاش، تقاطع بزرگراه اشرفی اصفهانی را با وضع موجود از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان محترم می‌توانند طی روزهای اداری روزهای ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰، از ساعت ۸ الی ۱۶ جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به نشانی: تهران، میدان شیخ بهایی، خیابان ونک غربی، روبروی آفتاب، پلاک ۱۷۲، دفتر مرکزی شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت، طبقه چهارم، دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نمایند.

آدرس ملک	سند	مساحت زمین	تعداد واحد در حال ساخت	کاربری	موقعیت	توضیحات	سپرده شرکت در مزایده
تهران، اتوبان نیاش، تقاطع بزرگراه اشرفی اصفهانی کوچه فرحناز، جنب مرکز معاینه فنی نیاش	دارای ۸ فقره سند تک برگ	پس از اصلاح ۷۳۳۰ متر مربع	۲۶۰ واحد	مسکونی مسکونی	موقعیت مسکونی	ملک مورد مزایده ساختمان در حال احداث به صورت ۴ طبقه زیرزمین و ۲۰ طبقه روی همگف می‌باشد.	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل یکصد و پنجاه میلیارد تومان

- دریافت اسناد مزایده بصورت حضوری با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت میسر می‌باشد.
- بازدید با هماهنگی قبلی با دپارتمان فروش طی روزهای یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ امکان‌پذیر است.
- میزان سپرده شرکت در مزایده طبق مبلغ مندرج در جدول می باشد که بایستی بصورت واریز بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت می باشد و یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در اسناد مزایده ارائه شود.
- آخرین تاریخ تحویل پاکت های در بسته پیشنهاد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ می باشد .
- تاریخ بازگشایی پاکت های حاوی پیشنهاد ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ می باشد.
- شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در پذیرش یا رد پیشنهاد/پیشنهادها مخیر می باشد و در صورت انصراف فروشنده، هیچگونه خسارتی به پیشنهاد دهندگان پرداخت نخواهد شد .
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده آمده است.

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۶۷۶۹۱۵۱

www.sabanft.com

میدان شیخ بهایی ، خیابان ونک غربی ، پلاک ۱۷۲

کودکان از ما می‌آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

آگهی فروش

این شرکت در نظر دارد یک قطعه زمین متعلق به خود واقع در تهران، خیابان پاسداران با کاربری مسکونی به مساحت ۱۱۰۰ متر مربع را بفروش برساند، متقاضیان خرید جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۲۱-۷۱۷۳۹۱۱۰۰ خلی ۳۱۹-۳۲۰ تماس حاصل فرمائید.

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مناقصه شماره ۴۰۳/۲/۱۳

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) در نظر دارد فرآیند خرید حدود ۲۵۰۰ تن مواد خام مورد نیاز محصولات روئین خود شامل انواع ورق های فولادی و انواع مقاطع را از طریق مناقصه انجام نماید.

با توجه به حجم بالای مواد خام مورد نیاز خرید در ۳ مرحله انجام می گیرد. در هر مرحله از خرید اجناس بایستی حداکثر ظرف مدت دو هفته در محل شرکت خریدار واقع در اراک توسط فروشنده تحویل خریدار گردد و کلیه هزینه ها (شامل حمل، بارگیری، انبارداری و...) بر عهده فروشنده می باشد.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۳/۲۹) لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ جهت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۲۶۹۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس حاصل فرمایند. سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶-۱۹۰۰۰۰۰۱۱۶۱۹۱۶۱۹ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از اقلام قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می‌باشد.

پیشنهاد قیمت باید برای تک اقلام ارائه گردد و پیشنهاد قیمت کلی قابل قبول نمی باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر فروش به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت برنده مناقصه خواهند بود.

پیشنهادات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف سه روز و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

آگهی مزایده شماره ۴۰۳/۲/۱۴

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) در نظر دارد فرآیند فروش حدود ۴۰ تن پلیسه آهن و ۱۶۰۰ کیلوگرم سیم جوش زیر پودری خود را از طریق مزایده انجام نماید.

اجناس بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز در محل شرکت خریدار واقع در اراک توسط خریدار بارگیری گردد و هزینه حمل و بارگیری بر عهده خریدار می باشد. اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۳/۲۰) لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ جهت بازدید از اقلام، اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس حاصل فرمایند. سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶-۱۹۰۰۰۰۰۱۱۶۱۹۱۶۱۹ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از اقلام قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می‌باشد.

پیشنهاد قیمت باید برای تک اقلام ارائه گردد و پیشنهاد قیمت کلی قابل قبول نمی باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر فروش به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت کننده برنده مزایده خواهند بود.

پیشنهادات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف سه روز و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

کمی دیگر از سال و ماه بگذرد، زیر همین گنبد کبود آسمان پایتخت، قدمت آخرین حجره خراطی که به میل‌سازی ویژه ورزش باستانی شهرت دارد و در محله قلمستان پایتخت بازمانده به ۷۰ سال می‌رسد؛ حجره نقلی سید کریم عبدالکریمی که در گفتگای فشرده و متراکم میزبانهای بزرگ و فروشگاه‌های شیک عرضه انواع موتورسیکلت و دوچرخه، تک و تا افتاده؛ بازمانده‌ای که هنوز هم بیشترین ساخته و پرداخته‌اش میل‌های ورزش باستانی است.

میل گنبد کبود

گزارش میدی



هنوز کسی به درستی نمی‌داند طفرل بیک سلجوقی زیر دیوارهای آجرچینش خفته با آرامگاه و مدفن ابراهیم خواص بوریا یافت است



من قاسم؛ نگهبان طغرل هستم

کهنه سرباز وطن از برج میراثی تهرانی‌ها مراقبت می‌کند

زیاد شدن خط و خش آجرهای قزاقی قدیمی آن هم از چشمش دور نمی‌ماند. ۲۰ سال پیش که بابا قاسم مراقبت از این میراث عهد سلجوقی را بر عهده گرفت، زخم‌ها و تاول‌های بسیاری قد و بالای رشید بود و خراشیده بود و هر روز به ضرب کلنگ و تیغه‌ای که به نیت مدرن کردن ری کهن در حوالی برج بر زمین می‌نشست، تن و بدنش می‌لرزید. بابا قاسم ۲۰ سال برای این برج دل سوزاند و با همان حس و حال روزها و سال‌هایی که برای حفظ خاک وطن می‌جنگید، برای سرپاماندن و باشکوه ماندن برج تقلا کرد.

زندگی رابعه تیموری روزنامه نگار

می‌تواند ساعت‌ها بدون خستگی از پیشینه و تاریخ پرافتخار ایران و ایرانیان بگوید و

برج و بساروی آجری پراپشت و باشکوه طغرل بیک گناه و سندی حرف‌های او است. در این سال‌ها آنقدر بلند و کوتاه شدن آفتاب روی پره‌های ساروجی برج را اندازه گرفته که می‌تواند چشم بسته قوانین علمی آن را توضیح دهد و آنقدر دیوارهای آجریچین برج را به حظ تماشا کرده که کم و

تماشای گزارش



خانه طغرل بیک برویا ندارد

کانکس سفیدی که در درگاهی محوطه برج قرار گرفته، اتاق کار باباقاسم است تا او را از گرمای و سرما حفظ کند. بابا قاسم بر گاهی را که نتایج نظرسنجی مردمی در آن ثبت شده و رضایات بازدیدکنندگان از عملکرد او را نشان می‌دهد، مانند تابلویی نفیس قاب کرده و روی میز وسط کانکس گذاشته است. او هر روز تعداد بازدیدکنندگان برج را در دفتری ثبت می‌کند و از اینکه عدد نشانگر شمار بازدیدکنندگان هر روز آب می‌شود غمناک است. او می‌گوید: «دیگر خانه طغرل غریب شده، گاهی کسانی که توری‌گردی دارند عده‌ای را به اینجا می‌آورند و گاهی هم دانشجویانی که تاریخ و میراث فرهنگی می‌خوانند برای کامل کردن درس و مشق‌شان از اینجا سر در می‌آورند. ولی خیلی وقت است دلم تک زده جوانانی را ببینم که به ذوق دیدن هنر و تاریخ و پیشینه ایران بزرگ به برج دنج طغرل بسری می‌زنند.» بابا قاسم قریبی در جوانی درس و دانشگاه را رها کرده و به جبهه رفته، زخم‌هایی هم که روی صورتش نشسته یادگار همان روزهاست، اما زبان گفتن از آن روزها را ندارد و دختر خاله و همراه باوقای او بهتر از هر کسی می‌داند که برای این کهنه سرباز وطن نگهبانی از برج و باوروی که کهن بیش از آنکه یک شغل باشد، عشق است و دلدادگی...

روی ترک‌های استوانه‌ای این سازه ساروجی پیاده کند و بی‌قاسم با گز کردن سبایه و آفتاب روی آنها، زمان را دقیق‌تر از ساعت‌های دیجیتال برای بازدیدکنندگان اعلام می‌کند. فقط بابا قاسم می‌داند روزی چندبار سرد هشتی مانند و خوش‌نقش و نگار بر چاره احتیاط و باذقت می‌ساید تا گرد زمان، یال و کوپال شیر پرهیبتی را که روی آن جا خوش کرده از نشو و نما نیندازد. وقتی تماشاچیان برج در فضای مدور بین دور هلالی آن به شنیدن پژواک صدای خود ذوق زده می‌شوند، او می‌تواند همه دلایلی را که باعث می‌شود اصوات به دیوارهای منفذدار برج برخورد کنند، موبه‌مو برای‌شان بشمارد و توضیح دهد اگر در مرکز این فضای مدور بایستید برای سخنرانی غرابه هیچ میکروفن دم و دستگاهی نیاز ندارد.

باغبان پیر

همسایگان قدیمی برج طغرل به چشم دیده‌اند که درختان بر سایه برج به مهر باغبان پیرشان حیاتی دوباره پیدا کردند. بابا قاسم مرد جبهه و جنگ بود و دستان زحمتش اش که سال‌ها با فشنگ و اسلحه و توب و تفنگ دمخور بودند به باغبانی و بوییدن و پرورده گل و گیاه خوندناشتند، اما او وقتی دید خیلی آسمان درختان تومند اطراف برج را از نفس انداخته و رنگ و رخ آنها زرد و پژمرده شده، یک شبه به باغبانی مهربان تبدیل شد و حتی به تقلید از هنر استاد معمار برج که برای هدایت باران و برف ناودان‌هایی سنگی روی دیوارها تعبیه کرده بود، راهی بازی کرد تا هم حوض مدور وسط حیاط از بخشش آسمان بی‌نصیب نماند و هم درختان و گل‌ها به آب روان سیراب شوند. در آن روزهایی که معماران تهران امروز برای سهولت رفت‌وآمد اهالی و مسافران از زمین را می‌شکافتند تا در حوالی برج برای حرکت قط‌های درون شهری راه باز کنند، هر روز بابا قاسم بارها مسیر ساخت مترو تا عمارت را هروله می‌کرد تا حال و روز برج نجیب کهنسال و تن‌لرزه‌های گاه و بی‌گاه او را به گوش آنها برساند.

کیوترانی که رها شدند

۲۰ سال پیش که از سر اتفاق گذر بابا قاسم به برج طغرل افتاد، حال و روز برج مثل آموزش نبود و این شاهکار معماری ایرانی سال‌ها پاتوق کیوترانی بود که به دنبال بنای بلند می‌گشتند تا چرخ و قوس خوردن کیوتری دست آموز خود بر بام آن را تماشا کنند، اگر هم کیوتری که سال‌ها جلد خود کرده بودند، به خانه بر نمی‌گشت می‌دانستند برای ردیابی و بازگردان آن جطور از بلکان مارپیچ نیمه‌مخروطه و لزان داخل برج خود را به بلندایی آن برسانند، اما نمی‌دانستند برج خسته و کهنسال طغرل دیگر تاب این رفت‌وآمدهای بی‌ملاحظه را ندارد و پله‌هایی که روزی محل گذر نگهبانان ری باستان برای دیده‌بانی مسیر بازار گانان، جاده ابریشم بوده بر

معماران بی‌باغ

وسط این فرش پر گل و سبزه باطراوت و پاکیزه که سبزی‌های آنها از درگاهی محوطه برج و پای مزار استاد محمد محیط طباطبایی تا در چوبی پشتی برج کشیده شده برج خوش‌قدوبایی قد علم کرده که هنوز کسی به درستی نمی‌داند طغرل بیک سلجوقی زیر دیوارهای آجرچینش خفته یا آرامگاه و مدفن ابراهیم خواص بوریا یافت است. هیچ‌کس هم نمی‌داند اسدالله مراغای معمار جطور توانسته اصول نجوم و فیزیک را آنقدر بی‌خطا



عکس: هاشمی‌پوری / زنگنه

آگهی مناقصه عمومی خرید کاشه و سرامیک (نوبت دوم)

شرکت توسعه مسکن تهران (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به خرید ۱۱۱۰۰ مترمربع کاشه و سرامیک با مشخصات معلوم بصورت تهاتر از اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ در روزهای کاری از ساعت ۸ لغایت ۱۷ به آدرس ونک، خیابان ونک، حدفاصل خیابان وسکائیان و آراارات، پلاک ۵۷، طبقه ۶ به واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۶۹

مزایده

صندوق بازنشستگی سازمان بنادر و دریانوردی در نظر دارد تعدادی از صندلی‌های اداری، صندلی دانش‌آموزی و ملزومات اداری مزاد ضایعاتی موجود در این صندوق را از طریق مزایده به فروش برساند، لذا از کلیه متقاضیانی که مایل به شرکت در مزایده هستند، دعوت می‌شود صرفاً از طریق پیام‌رسان ایتسا (۰۹۱۲۰۳۶۴۵۶۹) نسبت به دریافت سایر اطلاعات مزایده، تهیه اسناد مزایده اقدام و همچنین در صورت تمایل جهت بازدید از موضوع فراخوان با معرفی نماینده اقدام نمایند (محدوده منبری). شرکت‌کنندگان حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ فرصت دارند نسبت به ارسال پاکات پیشنهاد قیمت به آدرس تهران بلوار نلسون ماندا بلا تا لاتر از چهارراه جهان کودک کوچه کیش پلاک ۴۰ اقدام نمایند.

آگهی مناقصه شماره ۲۹-۲۲-۱۴۰۳

طبقه همکف می‌باشد. مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ چاپ و انتشار آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکلیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است و هزینه آگهی (به نسبت مبلغ معامله) به عهده بردارندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً هیچگونه پیش پرداختی پیش بینی نگردیده است. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشد. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت‌ها به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ پایه مناقصه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	عملیات احداث دو مخزن بتنی ۱۰۰۰ متر مکعبی در بوستان بهجت آباد و شهرک والفجر (تجدید آگهی ۱۵-۹-۱۴۰۲/۲۱/۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶)	۱۷۵,۱۷۳,۶۶۰,۶۴۴	۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۲	عملیات احداث یک مخزن بتنی ۲۵۰۰ متر مکعبی در بزرگراه مدرس (تجدید آگهی ۱۵-۹-۱۴۰۲/۲۱/۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶)	۲۳۵,۴۷۰,۴۹۰,۳۳۵	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۳	عملیات احداث یک مخزن بتنی ۲۵۰۰ متر مکعبی در بوستان لاله (تجدید آگهی ۱۵-۹-۱۴۰۲/۲۱/۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶)	۲۳۵,۴۷۰,۴۹۰,۳۳۵	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۴	عملیات مقاوم سازی تراشه خاکی شهرک والفجر بن بست نیلوفر و پیشینه‌گان - گاندی (تجدید آگهی ۱۵-۹-۱۴۰۲/۲۱/۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶)	۵۰,۲۸۲,۲۶۶,۷۲۲	۲,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۵	عملیات مرمت و بازسازی ساختمان های اداری سطح منطقه	۳۳,۱۵۳,۷۴۴,۱۸۳	۱,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۶	عملیات مناسب سازی ساختمانهای سطح منطقه	۳۳,۲۳۶,۲۵۷,۵۰۷	۱,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص معیار (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته ساختمان یا آب یا تأسیسات، حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در روز برگزاری مناقصه
۷	عملیات خرید سنگدال بتنی ترافیکی و غیر ترافیکی جهت پروژه های شهرداری منطقه ۶	۲۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹ ماه	شرکت های تولید کننده مجاز به شرکت در مناقصه مذکور بوده و می‌بایست در سامانه کارت الکترونیک تامین کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران به آدرس business.tehran.ir ثبت نام نموده باشند.
۸	عملیات خرید درجه کامیوزیت جهت پروژه های شهرداری منطقه ۶	۲۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۹ ماه	شرکت های تولید کننده مجاز به شرکت در مناقصه مذکور بوده و می‌بایست در سامانه کارت الکترونیک تامین کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران به آدرس business.tehran.ir ثبت نام نموده باشند.

شهرداری منطقه شش

فراخوان مشارکت در ساخت نوبت دوم

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد، پروژه مجتمع اداری-تجاری اهواز با مشخصات جدول ذیل را به صورت مشارکت در ساخت به سرمایه‌گذاران توانمند و ذیصلاح واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایطی که تمایل به همکاری دارند دعوت به عمل می‌آید. از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ جهت دریافت اسناد و مدارک به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان آفریقا، کوچه هفدهم، پلاک ۶ و یا اهواز، امنیه، خیابان سقراط، مجتمع اداری تجاری آر.ا.د، پلاک ۵۳، واحد ۱۰ مراجعه نمایند.

کلیه متقاضیان می‌بایست پس از دریافت اسناد فراخوان، با هماهنگی از محل پروژه بازدید به عمل آورده و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادهای خود مطابق اسناد اقدام نمایند. جلسه بازگشایی پاکت‌ها در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ خواهد بود و کلیه متقاضیان می‌توانند در جلسه حضور به هم رسانند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره های ۰۲۱-۳۳۳۶۰۵۹۸ و ۰۲۱-۵۴۹۸۶۰۰۰ داخلی ۱۰۵۷ واحد مدیریت فنی و مهندسی تماس حاصل فرمایند.

ردیف	نام پروژه	کاربری	مساحت زمین (بر اساس سند) m ²	تعداد طبقات تجاری	تعداد طبقات اداری	تعداد طبقات پارکینگ	مبلغ ضمانت شرکت در فراخوان	ملک دارای دستور نقشه می‌باشد
۱	اهواز	تجاری-اداری	۶۴۵ / ۶۸	۱ طبقه	۹ طبقه	۲ طبقه	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	می‌باشد
آدرس: «اهواز، خیابان آزادگان، روبروی پمپ بنزین، بین وکیل و رئیس (محل سابق داروخانه امام خمینی (ره))»								
<ul style="list-style-type: none"> هزینه دریافت اسناد پنج میلیون ریال می‌باشد که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد. به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و مغایر با شرایط مندرج در آگهی و اسناد باشد و یا بعد از مهلت مقرر در آگهی واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادهای مختار است. مدت اعتبار پیشنهادات ۹۰ روز می‌باشد. هزینه درج آگهی به عهده برنده فراخوان خواهد بود. 								
سازمان اموال و املاک کوثر								

تندرستی همشهری

ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۶ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۱۲۰

نسخه سنتی برای لاغری

چند راهکار طب ایرانی
برای کسانی که می‌خواهند کاهش
وزن کم‌درسر داشته باشند

فستینگ مناسب همه نیست

نکته درباره رژیمی که این روزها
محبوبیت زیادی پیدا کرده است



رژیم اختصاصی بگیرید

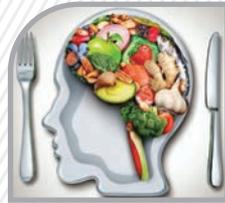
کارشناسان توصیه می‌کنند به جای
رژیم‌های موقتی، تغذیه براساس نیازها و
اولویت‌های فرد برنامه‌ریزی شود

عبور موفق از چاقی

درباره شروع یک رژیم غذایی مناسب و عبور آسان از اضافه وزن بیشتر بدانید

۱۱ نکته مهم درباره رژیم های غذایی

کاهش وزن از طریق رژیم های غذایی می تواند فرایندی چالش برانگیز اما مفید باشد. برخی افراد هم این چالش ها را دشوار تصور می کنند و شر و عیش را به تأخیر می اندازند یا در میانه راه متوقف می شوند. با گنجاندن چند نکته در برنامه کاهش وزن خود می توانید رویکردی متعادل، لذتبخش و مؤثر برای دستیابی به اهداف کاهش وزن خود داشته باشید.



۱۰ تمرکز روی غذاهای کامل

رژیم غذایی خود را بر اساس غذاهای کامل و فرآوری نشده مانند میوه ها، سبزی ها، پروتئین های بدون چربی، غلات کامل، آجیل و دانه ها انتخاب کنید. این غذاها سرشار از مواد مغذی هستند و به شما کمک می کنند تا مدت بیشتری سیر بمانید. بهتر است خوراکی هایی مثل آجیل های طعم دار، میوه های خشک یا چیپس میوه، سوپ ها و نودل های فوری را مصرف نکنید.



۳۰۲

+ یادداشت

چرا رژیم غذایی مهم است؟

رژیم غذایی مسئله ای حیاتی برای وزن مناسب و سلامت کلی است. با تمرکز بر غذاهای غنی از مواد مغذی، کنترل اندازه وعده ها و تمرین غذا خوردن آگاهانه، افراد می توانند وزن ایده آلی داشته باشند و آن را حفظ کنند. یک رژیم غذایی متعادل نه تنها به کاهش وزن کمک می کند بلکه می تواند به افزایش سلامت متابولیک بدن، سطح انرژی و آرامش ذهنی هم کمک کند. نقطه مقابل هم عادات غذایی و رژیم نادرست است که می تواند منجر به افزایش وزن، کمبود مواد مغذی و بیماری های مزمن شود و برخی افراد بدون آگاهی از عوارض این رژیم ها، سلامت شان را در معرض تهدید چنین رژیم هایی غیر اصولی قرار می دهند. انتخاب رژیم غذایی نامناسب می تواند منجر به کمبود مواد مغذی شود که نتیجه آن شرایطی مانند کم خونی، پوکی استخوان و عملکرد ضعیف سیستم ایمنی است. همچنین رژیم های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده، قندها و چربی های ناسالم خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون را افزایش می دهد. رژیم های غذایی ای هم که تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه نباشند، باعث کاهش ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب و مواد معدنی در بدن می شوند. تغییرات این مواد ضروری در بدن باعث به وجود آمدن عوارض جدی است و حتی غذاهای کم ارزش می توانند سلامت و شادابی روزمره فرد را هم مختل کنند. از سوی دیگر کمبود ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب و مواد معدنی در بدن حتی در بازه زمانی کوتاه هم می تواند باعث استرس، خستگی مفرط و ضعف جسمانی شود و با گذشت زمان احتمال ابتلا به برخی بیماری ها را افزایش دهد؛ بیماری هایی از جمله پوسیدگی دندان، پوکی استخوان، برخی سرطان ها، افسردگی، اختلال اشتها، تغییرات فشار خون و کلسترول که همگی از عوارض رژیم غذایی نامناسب هستند.

رژیم غذایی اگر مناسب نباشد، شاید در ابتدای راه کمی کاهش وزن برای شخص به همراه داشته باشد، اما در ادامه تغییری در وزن فرد ایجاد نمی شود و منجر به خستگی می شود. در این وضعیت سوخت و ساز و جذب بدن ناگهان شدت می گیرد و وزن حتی از قبل هم بیشتر می شود. برای آگاهی از ضرورت های رژیم غذایی مناسب و راهکارهایی که رعایت شان برای شما این فضا را آسان تر می کند، این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری را برایتان آماده کرده ایم.

۲۲۶ میلیون نفر

جمعیت چاقی بزرگسال جهان در ۱۹۹۰ میلادی بوده و این عدد در ۲۰۲۲ به بیش از یک میلیارد نفر (بیش از ۵۰۰ میلیون زن و ۲۷۴ میلیون مرد و ۱۵۹ میلیون کودک) رسیده است.

۴ برابر

افزایش نرخ چاقی به طور کلی طی ۳ دهه گذشته در جمعیت بزرگسال جهان رخ داده است. این افزایش در کودکان و نوجوانان (۵ تا ۱۹ سال) بیش از ۴ برابر، در زنان ۲ برابر و در مردان ۳ برابر است.

۱ میلیارد نفر

(۸۸۰ میلیون بزرگسال و ۱۵۹ میلیون کودک و نوجوان) در جهان مبتلا به چاقی هستند.

جهان چاقی ها

نرخ چاقی طی ۳ دهه گذشته

در جمعیت بزرگسال جهان ۴ برابر شده است

فقدان رژیم غذایی سالم در زندگی روزمره و کم تحرکی به معضلی جهانی بدل شده است؛ عاملی که روند رو به رشد چاقی در سراسر جهان را رقم زده و میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده است. آخرین مطالعه جهانی در باره روند افزایش چاقی در جهان توسط امپریال کالج لندن و با همکاری سازمان بهداشت جهانی (WHO) انجام و نتایج آن زمستان سال گذشته و همزمان با روز جهانی چاقی منتشر شد. در این مطالعه ۱۵۰۰ محقق از سراسر جهان و بیش از ۵۰ محقق از دانشگاه های علوم پزشکی ایران حضور داشتند و داده های قد و وزن ۲۲۱ میلیون فرد ۵ سال و بالاتر (۶۳ میلیون کودک و نوجوان سنین ۵ تا ۱۹ سال و ۱۵۸ میلیون بزرگسال در سنین ۲۰ سال و بالاتر) از ۱۹۰ کشور جهان را طی سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۲ مورد بررسی قرار دادند و تحلیل های عجیبی از روند افزایش شیوع چاقی در جهان ارائه کردند.

۵/۵ میلیون زن

ایرانی چاق هستند و میزان شیوع چاقی در آنها نسبت به ۳ دهه گذشته، ۱۲.۵ درصد افزایش داشته است.

۱۱۶

رتبه چاقی مردان ایران در جهان و ۱۶ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۵۰ درصد

کاهش جمعیت دارای کمبود وزن طی ۳ دهه گذشته در بزرگسالان رخ داده و این روند با توجه به افزایش چاقی و اضافه وزن در جمعیت جهان نگران کننده است.

۸۲

رتبه چاقی دختران ایران در جهان و ۱۷ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۹ درصد

میزان شیوع چاقی در میان دختران ایرانی است و ۹۰۰ هزار دختر ایرانی مبتلا به چاقی هستند. این رقم نسبت به ۳ دهه گذشته بیش از ۷ درصد افزایش یافته است.

۱۵ درصد

شیوع چاقی در پسران ایرانی است و نسبت به ۳ دهه گذشته بیش از ۱۳ درصد افزایش داشته است. ۱.۵ میلیون پسر ایرانی مبتلا به چاقی هستند.

۶۹

رتبه چاقی پسران ایران در جهان و ۱۴ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۱۷ درصد

روند افزایش وزن در زنان ایرانی نسبت به ۳ دهه گذشته رخ داده است.

۱۰ میلیون زن

ایرانی مبتلا به چاقی هستند و میزان شیوع چاقی در زنان ایران ۳۲ درصد است.

۷۳

رتبه جهانی چاقی زنان ایرانی در جهان و ۱۶ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۵۲
زیاده‌روی
تکنید

حتی خوراکی‌های سالم هم اگر زیاد مصرف شوند، می‌توانند افزایش وزن به همراه داشته باشند. برای جلوگیری از پر خوری از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید، وعده‌های غذایی را اندازه بگیرد و به اندازه آنها توجه کنید. از سوی دیگر، برخی مواد غذایی هم با وجود فوایدشان برای بدن در صورت زیاده‌روی به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رسانند.



۵۳
هیدراته
بمانید

نوشیدن آب زیاد می‌تواند به کنترل گر سنگی و حمایت از متابولیسم کمک کند. گاهی اوقات تشنگی با گر سنگی اشتباه گرفته و منجر به خوردن میان‌وعده‌های غیر ضروری می‌شود. اما مراقب زیاده‌روی در مصرف آب هم باشید، چون پایین آوردن سطح سدیم می‌تواند عدم تعادل الکترولیت‌ها را ایجاد کند. تجمع آب در مغز باعث تورم و فشار هم می‌شود.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۶ + دوره جدید

رژیم اختصاصی بگیرید

کارشناسان توصیه می‌کنند به جای رژیم‌های موقتی تغذیه بر اساس نیازها و اولویت‌های فرد برنامه‌ریزی شود

کارشناسان حوزه سلامت این روزها نظرات متفاوتی در باره درمان چاقی ارائه می‌کنند؛ اینکه کاهش وزن صرفاً با «کمتر بخور و بیشتر تحرک داشته باش» میسر نیست. چون با همین شرایط هم بسیاری از افرادی که موفق به کاهش وزن خود شده بودند، طی ۲ سال، ۵۰ درصد در عرض ۵ سال ۸۰ درصد با بازگشت دوباره وزن از دست داده خود مواجه شده‌اند. به همین دلیل نه تنها رژیم غذایی و تحرک کافی، که باید برای در مان بیماری چاقی، سبک زندگی و تغییر رژیم غذایی را هم به شکل دائمی مورد توجه قرار داد. این در حالی است که طی سال‌های اخیر انواع و اقسام رژیم‌های مختلف در میان مردم مد شده است. اگر تا همین چند سال پیش همه تب رژیم کانادایی را داشتند، این روزها همه فستینگ می‌کنند؛ رژیم‌هایی که البته نمی‌تواند همیشه ادامه داشته باشد و به همین دلیل ضرورت دارد که به جای رژیم‌های موقتی، سبک غذایی افراد به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که با نیازهای سلامتی شخصی و ترجیحات سبک زندگی همخوانی داشته باشد؛ زیرا رعایت نشدن چنین مواردی باعث عدم پایبندی به یک رژیم غذایی سالم و مضرات بیشتر می‌شود.

افزایش تمایل به غذاهای سالم

نکته جالب این است که کاهش وزن و شاخص توده بدنی (BMI) حتی می‌تواند میل شما را به مصرف خوراکی‌های سالم افزایش دهد و مقاومت در برابر غذاهای ناسالم از جمله کیک و شکلات را کاهش دهد. در این باره چندی پیش محققان دانشگاه کوئینز در اونتاریو اعلام کردند که افراد با شاخص توده بدنی نسبتاً کم می‌توانند به راحتی خوراکی‌های سالم را انتخاب کنند، اما این کار برای افرادی با BMI بالا بسیار سخت است چون افراد چاق موقع انتخاب خوراکی‌های سالم، باید برای کنترل فعالیت مغزی‌شان تلاش بیشتری داشته باشند. این محققان تأکید کرده‌اند که تا سال ۲۰۲۵، بیش از ۱۸ درصد از جمعیت بزرگسالان در جهان چاق خواهند بود و توانایی انتخاب رژیم غذایی سالم را نخواهند داشت.

دستورالعمل جهانی برای رژیم

به تأکید سازمان بهداشت جهانی (WHO) رژیم غذایی باید متشکل از نیازهای روزمره بدن بوده و به صورت مداوم ادامه داشته باشد. بر این اساس WHO هم دستورالعمل‌ها و توصیه‌های جامعی در مورد رعایت رژیم غذایی برای ترویج سبک زندگی سالم ارائه داده و بر اهمیت رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و کاهش اجزای مضر رژیم غذایی تأکید کرده است.

۱. میوه و سبزی (حدالاً ۴۰۰ گرم در روز)
۲. پروتئین‌های بدون چربی (ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل)
۳. لبنیات (ترجیحاً محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی)
۴. نمک (کمتر از ۵ گرم در روز، حدود یک قاشق چای خوری)
۵. ورزش (حدالاً ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته)
۶. تنوع غذایی (طیف وسیعی از مواد مغذی شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها و غلات)



بهبود کیفیت زندگی

رعایت یک رژیم غذایی انحصاری به ۴ دلیل می‌تواند کیفیت زندگی فرد را بهبود ببخشد و حتی ثبات کاهش وزن را در افرادی که از چاقی عبور کرده‌اند هم رقم بزند.

۱ تعادل کالری

رژیم غذایی می‌تواند در میزان مصرف مواد غذایی و تحرک روزانه تعادل برقرار کند و فرد در صورت دریافت کالری بیشتر، تحرک بیشتری هم داشته باشد تا با اضافه وزن تدریجی مواجه نشود.

۲

افزایش زمان احساس سیری

تمرکز بر دریافت مواد مغذی هم از اثرات مطلوب رژیم‌های غذایی است و می‌تواند برنامه غذایی روزانه را بر اساس مواد مغذی‌ای که هر فرد مایل به خوردن آن است، تعیین کرده؛ از جمله میوه‌ها، سبزی، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر.

این مواد غذایی زمان احساس سیری را افزایش می‌دهند و مانع از به اصطلاح ریزه خواری در میان وعده‌ها می‌شوند.

۳

پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر رژیم غذایی سالم با تنظیم سطح قند خون، منجر به کاهش

مقاومت به انسولین و کاهش سطح کلسترول می‌شود که در مجموع ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر اختلالات متابولیک را کاهش می‌دهد. حتی اگر مبتلا به هر نوعی از بیماری‌های غیر واگیر هم باشید، یک رژیم شخصی و مطابق با شرایط زندگی می‌تواند روند تشدید بیماری را کند یا حتی متوقف کند.

۴ بهبود سلامت روان

تأثیر رژیم غذایی بر سلامت روان را هم نباید دست‌کم گرفت چون غذاهای غنی از مواد مغذی از سلامت مغز حمایت می‌کنند، خلق و خور را بهبود می‌بخشند و خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند. به همین دلیل می‌توان بر اساس اینکه کدام مواد غذایی سالم، منجر به بهبود خلق و خو در افراد می‌شود، آنها را در رژیم غذایی روزانه گنجاند.



نگاه +

کشورهای موفق در کنترل چاقی

با وجود روند افزایش وزن و چاقی در جهان چند کشور را می‌توان یافت که برای ترویج یک رژیم غذایی و سبک زندگی سالم اقدامات مؤثری کرده‌اند. برخی کشورهای آسیایی و اروپایی توانسته‌اند روند افزایش وزن در کشورشان را کنترل کنند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

ژاپن

آموزش تغذیه و برنامه‌های مدرسه

- شوکویکو: یک ابتکار دولتی با تمرکز بر آموزش غذا و تغذیه از سنین جوانی.
- وعده‌های غذایی مدرسه: برنامه‌های ناهار متعادل و مغذی در مدرسه که تضمین می‌کند کودکان وعده‌های غذایی سالم دریافت می‌کنند.

سوئد

دستورالعمل‌های ملی و آگاهی عمومی

- دستورالعمل‌های غذایی: دستورالعمل‌های رژیم غذایی ملی شفاف که الگوهای غذایی پایدار و سالم را ترویج می‌کند.
- پویش‌های عمومی: پویش‌های بهداشت عمومی برای تشویق مصرف میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین بدون چربی.

برزیل

دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر غذا

- دستورالعمل‌های غذایی: تأکید بر غذاهای طبیعی یا با قند کم، وعده‌های غذایی منظم و غذا خوردن آگاهانه.
- جنبه‌های فرهنگی: ادغام جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی غذا خوردن، ترویج وعده‌های غذایی مشترک با خانواده و دوستان.

فنلاند

ابتکار کاهش نمک

- آگاهی از نمک: پویش ملی برای کاهش مصرف نمک از طریق آموزش عمومی و فرمول مجدد محصولات غذایی.
- برچسب‌گذاری مواد غذایی: برچسب‌گذاری واضح غذاهای پر نمک برای کمک به مصرف‌کنندگان در انتخاب آگاهانه.

سنگاپور

برنامه نماد انتخاب سالم‌تر

- برچسب‌گذاری: معرفی «نماد انتخاب سالم‌تر» روی غذاهای بسته‌بندی شده که معیارهای تغذیه‌ای خاصی دارند.
- آموزش عمومی: آموزش عمومی گسترده در مورد مزایای انتخاب گزینه‌های سالم‌تر.

۵۴ پروتئین بخورید

پروتئین به ساخت و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند. این ماده غذایی می‌تواند از توده عضلانی حمایت کند و در افراد احساس سیری به وجود بیاورد. منابعی مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و پروتئین‌های گیاهی را در وعده‌های غذایی خود قرار دهید.



۵۵ وعده‌های غذایی را حذف نکنید

حذف وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به پر خوری در اواخر روز شود و متابولیسم بدن را کاهش دهد. برای حفظ سطح انرژی و کنترل گرسنگی، به‌طور منظم در طول روز وعده‌های غذایی متعادل بخورید. طولانی شدن زمان بین وعده‌های غذایی هم می‌تواند عواقب جدی برای سلامت جسم و روان داشته باشد.



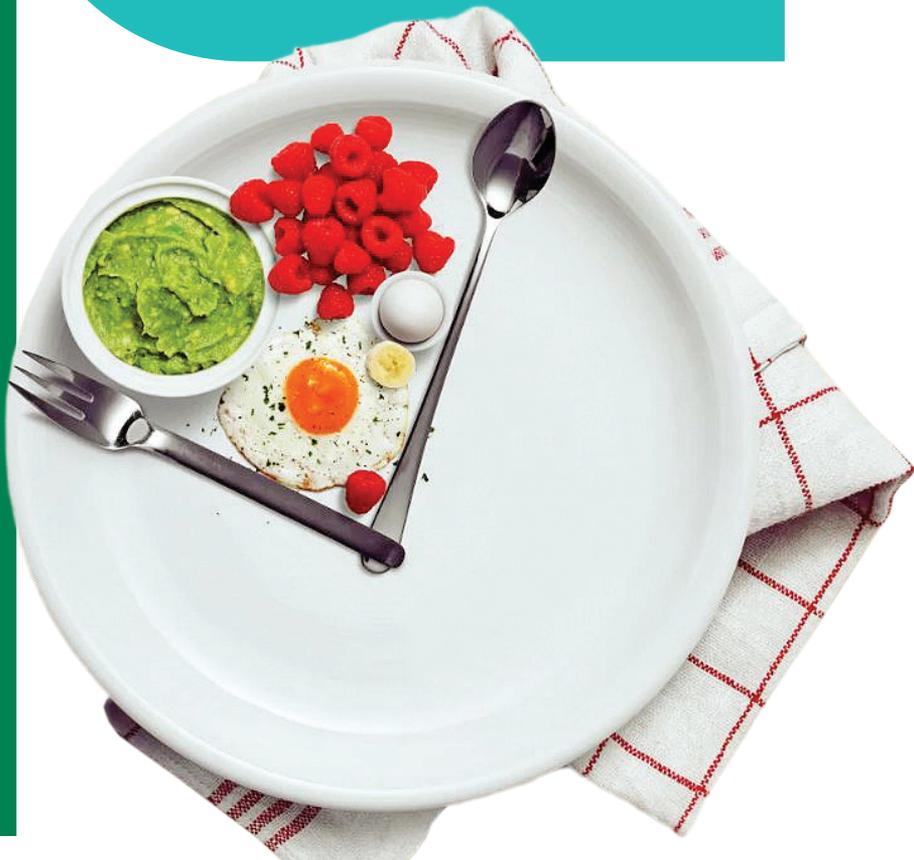
۵۴

معرفی رژیم غذایی

شناخته شده‌ترین رژیم‌های غذایی

چند نکته درباره رژیم‌هایی که بی‌خطر عنوان می‌شوند اما عوارض هم دارند

امروزه چاقی به‌عنوان یکی از علل اصلی و ریشه‌ای ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه‌های مغزی، پرفشاری خون، دیابت، سرطان و... اهمیت زیادی پیدا کرده است. اهمیت توجه به عارضه چاقی از آن جهت است که تلاش برای کاهش اضافه وزن در افراد مستقیماً منجر به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن، بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های مرتبط با بهداشت و سلامت افراد خواهد شد. بر این اساس مطالعات و تحقیقات بسیاری برای بررسی روش‌های گوناگون کاهش وزن انجام شده و افراد چاق هم روش‌های متفاوتی را برای کاهش وزن در پیش گرفته‌اند که ممکن است عوارض خطرناکی هم داشته باشد. در این بین، تنها روشی که تأثیرات مثبت بسیاری بر کاهش وزن افراد، چه از لحاظ عوارض جانبی و چه از لحاظ ماندگاری داشته، داشتن یک رژیم تغذیه‌ای مناسب، همراه با برنامه ورزشی منظم منطبق بر اصول دقیق علمی است. این رژیم باید سلامت کلی بدن را حفظ کند یا بهبود بخشد. همچنین حاوی مواد مغذی ضروری و همه گروه‌های غذایی هم باشد؛ از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین و چربی‌های سالم. مقایسه چند رژیم معروفی که شاید بارها نامشان به گوش‌تان خورده را در ادامه بخوانید و اگر تصمیم گرفتید که هر کدام از آنها را امتحان کنید، پیش از شروع، مشورت با متخصص تغذیه را فراموش نکنید.



دوکان

پیشنهاد پزشک فرانسه

دوکان (DUKAN) رژیم غذایی با مقصد کربوهیدرات کم است که توسط دکتر پیر عمومی فرانسوی طرح‌ریزی شده است. دوکان دهه ۱۹۷۰، از یک بیمار مبتلا به چاقی الهام گرفت که مجاز است برای کاهش وزن خود از خوردن گوشت صرف نظر کند. این پزشک پس از چشمگیری کاهش وزن در بیمارانش از همین طرح رژیم دوکان را منتشر کرد. این نوع رژیم در مرز ملزم می‌کند که از مصرف روزانه مکمل سبوس نشوید. به علاوه، شما باید پیشرفت خود را از برنامه غذایی پیگیری کنید که هر کدام سبوس دارند. البته رژیم دوکان براساس پروتئین بالا، کم، عوارضی مانند پیری زودرس پوست را به دوکان دارای ۴ مرحله اصلی است که مدت زمان هر مرحله، به مقدار وزن شما برای رسیدن به وزن دارد، شامل حمله، کروز (کاهش وزن ثابت، حمله، تحکیم و تثبیت هفته).

مزایا

- ۱ تسریع فرآیند کاهش وزن
- ۲ عدم نیاز به وزن کردن غذاها
- ۳ عدم نیاز به کالری شماری
- ۴ حذف غذاها پرچرب و فرآوری شده
- ۵ کاهش مصرف چربی و نمک

معایب

- ۱ خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، تهوع و ضعف به دلیل نبود کربوهیدرات
- ۲ بی‌بوست مزمن به دلیل استفاده از جو دوسر در استفاده از سایر کربوهیدرات‌ها
- ۳ تنوع غذایی پایین
- ۴ پیری زودرس، مشکلات سرطانی و حمله قلبی
- ۵ غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۶ بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به پروتئین زیاد



فستینگ

یک برنامه غذایی مؤثر

رژیم فستینگ یا همان غذا نخوردن در ساعاتی از روز، در حقیقت یک رژیم نیست و به‌عنوان برنامه غذایی مطرح می‌شود. در فستینگ شما برنامه‌ریزی می‌کنید که ساعت‌های مشخصی در روز چیزی نخورید و در ساعت‌های دیگری می‌توانید غذا میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که فست کردن، راهی برای کنترل وزن و پیشگیری یا حتی درمان برخی از بیماری‌هاست. در این رژیم، در ساعات مشخصی که قرار است شما هیچ ماده غذایی و خوراکی میل نکنید، نوشیدن آب خالی مجاز است و در عوض در ساعات مشخص شده دیگر، می‌توانید انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را بخورید. این روش می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. اما چگونه؟ این رژیم به چند طریق منجر به کاهش وزن می‌شود:

۱ دریافت کالری کمتر

در قدم اول وقتی یک وعده یا وعده‌هایی را حذف کنید، به‌طور خودکار کالری دریافتی خود را کم کرده‌اید و همین کاهش کالری دریافتی منجر به کاهش وزن می‌شود.

۲ افزایش متابولیسم بدن

رژیم لاغری فستینگ، باعث تغییر سطح هورمون‌ها در جهت کاهش وزن می‌شود. فستینگ علاوه بر کاهش انسولین و افزایش سطح هورمون رشد، ترشح هورمون چربی سوز نوراپی نفرین (نور آدرنالین) را افزایش می‌دهد. به دلیل این تغییر در سطح هورمون‌ها، غذا نخوردن در کوتاه مدت می‌تواند میزان متابولیسم شما را تا ۱۴ درصد بیشتر کند که آمار خوبی است.

مزایا

- ۱ کاهش وزن
- ۲ پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، اختلالات عصبی مرتبط با سن، حتی بیماری‌های التهابی روده و بسیاری از سرطان‌ها
- ۳ کاهش مقاومت به انسولین
- ۴ تنظیم قند خون و کاهش التهاب بدن

معایب

رژیم فستینگ در کنار همه این فوایدی که دارد، می‌تواند عوارض ناخوشایندی هم داشته باشد. این رژیم می‌تواند باعث گرسنگی، خستگی، بی‌خوابی، تحریک پذیری، کاهش تمرکز، تهوع، بی‌بوست و سردرد شود. اکثر عوارض جانبی در عرض یک‌ماه از بین می‌روند. اگر رژیم را هم به درستی رعایت نکنید، ممکن است دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن با اختلال مواجه شود. فستینگ در صورت اجرای نامناسب، بسیار طولانی یا افراطی می‌تواند خطرناک باشد و در طولانی مدت باعث کم‌آبی بدن یا سوءتغذیه شود.



برنامه ریزی غذایی کمک می کند انتخاب های سالم تری داشته باشید. از خوردن های عصبی اجتناب کنید یا دچار اختلال در خوردن نشوید. آماده کردن وعده های غذایی و میان وعده ها از قبل باعث می شود که گزینہ های سالمی در دسترس داشته باشید و تداوم رژیم برایتان سخت تر نشود. در طول روز هم تمایل به خوراکی های خارج از رژیم نخواهید داشت.



نوشابه ها، آب میوه ها و سایر نوشیدنی های شیرین می توانند کالری زیادی به رژیم غذایی اضافه کنند. مصرف مداومشان به سلامت عمومی افراد آسیب می زند و منجر به چاقی، دیابت، بیماری کبدی، بیماری قلبی، خطر ابتلا به سرطان پانکراس، پوسیدگی دندان و نقرس می شود. به جای آنها آب، دمنوش های گیاهی یا قهوه سیاه را انتخاب کنید.



اهل مشاهیری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۶ + دوره جدید

کتوزنیک

یک رژیم هزینه بر

یکی دیگر از انواع رژیم ها، برنامه غذایی کتوزنیک (KETOGENIC) است. این رژیم لاغری که آن را با نام رژیم کتو نیز می شناسند با مصرف کربوهیدرات کم، مواد غذایی پر چرب و پروتئین متوسط توصیه می شود. علت استفاده از مواد غذایی پر چرب در رژیم کتوزنیک هم این است که بدن، این چربی ها را بسوزاند و آنها را به انرژی تبدیل کند. این رژیم به کاهش وزن و سلامت شما کمک زیادی می کند. در رژیم کتوزنیک استاندارد، تمام وعده های اصلی و میان وعده ها، بر اساس چربی های بی از جمله آووکادو، کره، روغن های سالم، ماهی های چرب، گوشت ها، زیتون و روغن زیتون تنظیم می شوند.

مزایا

- ۱ کاهش وزن
- ۲ بهبود حساسیت به انسولین
- ۳ کنترل فشار خون و کلسترول
- ۴ احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین و چربی

معایب

- ۱ محدودیت غذایی بالا
- ۲ پایبندی پایین به رژیم
- ۳ ریزش مو و کمبود مواد مغذی در طولانی مدت
- ۴ اثر منفی روی سلامت
- ۵ به دلیل استفاده دائم از چربی ها و پروتئین ها
- ۵ مقرون به صرفه نبودن رژیم



دش

راهکار مبارزه با فشار خون

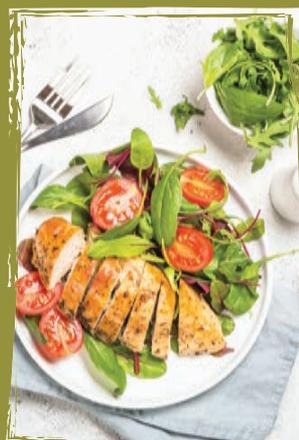
از دیگر رژیم های غذایی می توان به دش (DASH) اشاره کرد. این برنامه غذایی برای افرادی است که می خواهند از فشار خون بالا پیشگیری یا آن را در مان کنند. رژیم دش بیشتر روی مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و گوشت بدون چربی تمرکز دارد. محققان پس از بررسی بسیاری روی بیماران مبتلا به فشار خون دریافتند که این بیماری در افرادی که از میوه ها و سبزی و غذاهای پروتئینی کم نمک و بدون چربی استفاده می کنند و افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، بسیار کمتر است.

مزایا

- ۱ کاهش فشار خون
- ۲ بالا رفتن استحکام استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
- ۳ به دلیل مصرف کلسیم
- ۴ کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و کلیه
- ۴ کاهش خطر ابتلا به افسردگی و سرطان

معایب

- ۱ مقرون به صرفه نبودن به دلیل استفاده مداوم از غذاهای دریایی و سبزیجات تازه
- ۲ کالری شماری و تعیین میزان نمک
- ۳ منع مصرف در خوردن غذاهای فرآوری شده و کنسروی
- ۴ پایبندی پایین افراد به اجرای رژیم



غارنشینی

تغذیه کنید

یکی از رژیم های معروف دنیا رژیم غارنشینی (PALEO) است که با الهام گرفتن از غذای غارنشینان و انسان های اولیه ۱۰ هزار سال پیش طرح ریزی شده است. این رژیم متعلق به سرخپوستان است و شامل مواد غذایی ای می شود که در گذشته انسان می توانست در طبیعت پیدا یا شکار کند. رژیم پالتو شامل مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات، میوه ها، گیاهان دارویی، چربی های سالم و روغن های موجود در طبیعت است. علاوه بر این، شما در این رژیم با محدودیت روبه رو هستید و مجاز به مصرف غذاهایی مانند شکر، نوشابه، غذاهای فرآوری شده، غلات، حبوبات و محصولات لبنی نیستید.

مزایا

- ۱ کاهش حساسیت به انسولین
- ۲ کاهش فشار خون
- ۳ احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین
- ۴ کاهش سایز به ویژه دور کمر و پهلوها
- ۵ سلامت دستگاه گوارش به دلیل مصرف میوه ها و سبزیجات

معایب

- ۱ افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان به دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
- ۲ تنوع غذایی پایین
- ۳ مقرون به صرفه نبودن رژیم
- ۴ احتمال پایبندی کم نسبت به اجرای رژیم به دلیل حذف غلات و کربوهیدرات
- ۵ افت قند، سردرد، خستگی و حالت تهوع



اتکینز

شناخته شده ترین رژیم کم کربوهیدرات

رژیم اتکینز (Atkins Diet) شناخته شده ترین رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. طرفداران این رژیم غذایی کربوهیدرات مصرف نمی کنند، اما هر مقدار که می خواهند پروتئین و چربی می خورند و وزن کم می کنند. دلیل اصلی تأثیر گذاری رژیم های غذایی کم کربوهیدرات بر کاهش وزن این است که این رژیم ها موجب کاهش اشتها و کاهش دریافت کالری می شوند.

عملکرد اتکینز

رژیم اتکینز ۴ مرحله دارد و با مرحله انگیزش یا القایی شروع می شود. در این مرحله فرد به مدت ۲ هفته، روزانه کمتر از ۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف می کند و در مراحل دیگر پس از کاهش وزن، به آرامی کربوهیدرات های سالم دوباره به رژیم غذایی برمی گردند.

تأثیر رژیم اتکینز بر کاهش وزن

رژیم اتکینز به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و مشخص شده که این رژیم، نسبت به رژیم های کم چربی، کاهش وزن سریع تری دارد. سایر مطالعات هم نشان داده که رژیم های کم کربوهیدرات برای کاهش وزن بسیار مفید هستند. این رژیم ها به ویژه در کاهش چربی شکم - خطر ناک ترین چربی که در حفره شکمی جمع می شود - موفقیت زیادی داشته اند.

مانعی برای فاکتورهای بیماری زا

مطالعات فراوانی نشان داده است که رژیم های کم کربوهیدراتی مانند رژیم اتکینز می توانند بسیاری از عوامل خطر بیماری ها مانند تری گلیسرید خون، کلسترول، قند خون، انسولین و فشار خون را کاهش دهند. رژیم های غذایی کم کربوهیدرات در مقایسه با سایر رژیم های کاهش وزن، موجب بهبود بیشتر قند خون، کلسترول HDL (خوب)، تری گلیسریدها و سایر نشانگرهای سلامت می شوند.

معایب

رژیم اتکینز هم مانند سایر رژیم های غذایی بسیار کم کربوهیدرات بی خطر و سالم است، ولی در موارد نادر می تواند مشکل ساز شود.



وی

ار پروتئین بالا و دوکان، پز شک ن این رژیم را در رفت و به او گفت دن هر غذایی به رسیدن به نتایج یق، در سال ۲۰۰۰، اهل اولیه شما را ن جو دوسر غافل ا در چند مرحله از و کار متفاوتی لا و کربوهیدرات دنبال دارد. رژیم ان مانند شما در ن هدف بستگی دود یک کیلو در

خستگی، حالت

سر و محدودیت

قلبی به دلیل نبود

دلیل مصرف



۵۸ چربی‌های سالم بخورید

چربی‌های سالم در آووکادو، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون وجود دارد و می‌تواند باعث احساس سیری شود و مواد مغذی ضروری را تأمین کند. آنها به جذب ویتامین‌های K، A، D، E و از غذاهایی که می‌خورید کمک می‌کنند. فقط به اندازه وعده‌ها توجه داشته باشید، زیرا چربی‌ها کالری ممتراکم دارند.



۵۹ صبور باشید

کاهش وزن فرایندی تدریجی و کلید اصلی آن ثبات است. به رژیم غذایی انتخابی خود و عادات غذایی سالم پای بند و در مورد پیشرفت خود صبور باشید. همچنین می‌توانید به یکی از گروه‌های کاهش وزن پیوندید، از متخصص تغذیه توصیه بگیرید یا یک دوست همراه برای کاهش وزن پیدا کنید. داشتن پشتیبانی می‌تواند شما را با انگیزه نگه دارد.



نکته

دلایل اختلال در غذا خوردن



اختلال در خوردن مانند بی‌اشتهایی یا پر خوری عصبی و همچنین پر خوری همیشگی باعث می‌شود عادات و رفتارهای غذایی فرد تغییر کند. تحقیقات متعدد نشان داده که اختلالات خوردن با عوامل مختلفی مرتبط است و نمی‌توان یک عامل ژنتیک، فرهنگی، اجتماعی، رفتاری، روانی یا بیولوژیک را برای آن در نظر گرفت، بلکه چند عامل می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. اختلالات خوردن می‌تواند افراد را با هر نژاد، سن یا طبقه اجتماعی-اقتصادی تحت تأثیر قرار دهد.

ژنتیک

عوامل ژنتیک می‌تواند احتمال ابتلای فرد به اختلال خوردن را افزایش دهد و بروز آن در فردی با بستگان درجه یک مبتلا به این اختلال، بیشتر از سایرین است.

تأثیرات خارجی

مطالعات همچنین نشان می‌دهد که رفتارهای والدین بر عادات غذایی فرزندان تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، مادرانی که رژیم می‌گیرند یا بیش از حد نگران وزن خود هستند، ممکن است باعث ایجاد نگرش غیرطبیعی در فرزندشان نسبت به غذا و حتی بی‌اشتهایی او شوند. در برخی موارد هم افرادی مانند پدر یا خواهر و برادر ممکن است کودک را درباره وزن یا شکل او به تمسخر بگیرند و او را دچار اضطراب کنند.

شخصیت

افراد مبتلا به اختلالات خوردن معمولاً دارای ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مشابهی مانند عزت نفس پایین، کمال‌گرایی، خواهان تأیید، وابستگی و... هستند. این در حالی است که اختلالات شخصیتی هم می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات خوردن را افزایش دهد، از جمله اختلال شخصیت دوری‌گزین، اختلال شخصیت وسواسی-اجباری، اختلال شخصیت مرزی و اختلال شخصیت خودشیفته.

عوامل روانشناسی

استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلال هراس، فوبیا و افسردگی، همگی با عادات غذایی غیرعادی مرتبط هستند.

فشارهای فرهنگی

در رسانه‌ها، لاغری اغلب به عنوان موفقیت و محبوبیت عنوان می‌شود و ممکن است ایده لاغر بودن را به خصوص بین دختران جوان پرورش دهد.

۱۱ نکته درباره رژیم‌های زیادی پیدا کرده است

فستینگ، مناسب همه نیست

فستینگ به شما نمی‌گوید چه چیزی بخورید؟

رژیم فستینگ باغذا نخوردن در ساعاتی از روز به شما نمی‌گوید چه غذایی مصرف کنید، بلکه تأکیدش بر زمان مجاز برای خوردن یا رعایت فواصل غذا نخوردن است و اینکه چه وقت غذا بخورید. این یکی از تفاوت‌های اساسی فستینگ با دیگر انواع رژیم‌های لاغری است. این رژیم انواع مختلفی از جمله فستینگ ۸-۱۶ ساعت نخوردن و ۸ ساعت خوردن، ۲۴-۲۴ (یک روز در میان)، ۱۲ ساعته و... دارد. با این حال مهم‌ترین توصیه این است که قبل از شروع هر مدل از رژیم فستینگ با متخصص تغذیه مشورت شود تا مشکلی برای سلامتی شما وجود نداشته باشد.

این روزها خیلی از افراد به دنبال انواع رژیم لاغری سریع هستند تا بتوانند در مدت کوتاهی، وزن زیادی کم کنند. به همین دلیل در برهه‌های زمانی مختلف، رژیم‌های متعددی مد می‌شود، از کتوژنیک گرفته تا کانا‌دایی و حالا هم فستینگ که تقریباً در صدر استقبال علاقه‌مندان به کاهش وزن با رژیم‌های غذایی نشسته و به یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های غذایی در دنیا و حتی ایران بدل شده است. اما متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که همه رژیم‌ها مناسب همه افراد نیست و انجام خودسرانه یک رژیم خاص می‌تواند سلامت فرد را نشانه بگیرد و به ضررش تمام شود. رژیم‌هایی که ممکن است شما را بعد از مدتی به وزن دلخواهتان برساند اما پس از ترک رژیم احتمال بازگشت به وزن سابق زیاد است و علاوه بر آن پوست، مو، قند خون و... هم در شما آسیب دیده. دکتر مریم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران، درباره رژیم فستینگ به نکته مهم اشاره کرده، از جمله اینکه همین رژیم هم مناسب هر فردی نیست.



۱ هر رژیمی باید بر اساس سن، جنس، موقعیت شغلی، میزان فعالیت بدنی و موقعیت جغرافیایی و محل زندگی افراد تعیین شود و اینطور نیست که رژیم فستینگ برای همه افراد مناسب باشد.

۲ رژیم فستینگ اگر بدون آگاهی و خودسرانه در پیش گرفته شود، مثل سایر رژیم‌ها می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

۳ این رژیم برای افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا، دیابت یا کسانی که صرع دارند، همچنین در دوران بارداری و شیردهی و برای افراد دارای بیماری‌های خودایمنی (Autoimmune)، کودکان و نوجوانان اصلاً توصیه نمی‌شود.

۴ در پژوهش‌های جدیدی که در دانشگاه جان هاپکینز انجام گرفته و به تازگی منتشر شده، ثابت شده که رژیم فستینگ برای کاهش وزن، بهبود دیابت و حساسیت نسبت به انسولین هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های عادی ندارد.

۵ هیچ مدلی از فستینگ در هیچ فاکتوری از فاکتورهای سلامت، مزیت مضاعفی نسبت به رژیم‌های دیگر هم‌کالری ندارد، یعنی اگر دو نفر با قد، وزن و شرایط یکسان کالری یکسانی دریافت کنند اما یکی از آنها رژیم فستینگ بگیرد و دیگری رژیم معمولی، از نظر میزان کاهش وزن بین این دو نفر هیچ تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

۶ در مقایسه داوطلبان رژیم فستینگ و رژیم معمولی هیچ‌یک از فاکتورهای انسولین، قند ناشتا، هموگلوبین A1C و تست مقاومت به انسولین بین دو گروه تفاوتی ندارد.

۷ تاکنون تحقیقات متعددی با روش‌های مختلف از رژیم فستینگ انجام شده مثل ۱۶-۸، ۲۴-۲۴ و... و ثابت شده که انواع این رژیم‌ها موجود در فستینگ هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های دیگر ندارد.

۸ ما نمی‌گوییم فستینگ رژیم بدی است، اما واقعیت این است که مثل رژیم‌های دیگر است و مافوق آنها نیست و اثر بیشتری هم ندارد.

۹ در هر رژیمی که کاهش کالری به صورت صحیح برقرار باشد، می‌تواند اثرات مفیدی روی وزن، قند خون، چربی و سایر فاکتورهای مورد نظر داشته باشد. اگر نقصان کالری برقرار نباشد، رژیم بی‌فایده خواهد بود.

۱۰ اگر کسی به شما گفت که بدون تغییر انتخاب‌ها و میزان کل غذای مصرفی تان فقط بیایید صبحانه را ظهر بخورید، این کار را نکنید. چون این کار باعث می‌شود که اتفاقات ناگواری برای سلامت شما رخ دهد.

۱۱ رژیم فستینگ برای افرادی مناسب است که سبک زندگی خاصی دارند. مثلاً برخی افراد صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شوند و ناخواسته وعده صبحانه‌شان حذف می‌شود. بنابراین فستینگ برای چنین فردی مشکلی ایجاد نخواهد کرد. یا کسی که ریزه‌خواری دارد، اگر فکر می‌کند با فستینگ می‌تواند جلوی ریزه‌خواری خود را بگیرد، این رژیم برای او بهتر خواهد بود.

کمبود خواب می تواند هورمون های تنظیم کننده گرسنگی و اشتها را مختل کند و منجر به افزایش وزن شود. هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. زمانی که ریتم خواب آشفته می شود، بدن هورمون گرلین بیشتری ترشح خواهد کرد. این هورمون عامل افزایش اشتها در افراد است و می تواند باعث پرخوری و در نهایت افزایش وزن شود.



اشکالی ندارد که گاهی رژیم غذایی خود را به طور کامل رعایت نکنید. انعطاف پذیر و سازگار باشید و برنامه خود را در صورت لزوم تطبیق دهید تا مطمئن شوید لذتبخش و پایدار باقی می ماند. بهتر است میزان مصرف غذا، ورزش و پیشرفت کاهش وزن را پیگیری کنید تا ببینید تا چه حد پیش رفته اید. این پیگیری انگیزه شما را افزایش می دهد.



همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۶ + دوره جدید

نکته +

رژیم های غذایی به چه کسانی توصیه می شود؟

چاقی یک مشکل رو به رشد در سراسر جهان است که میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و منجر به مشکلات سلامتی متعددی می شود. در حالی که عوامل زیادی وجود دارند که می توانند در چاقی نقش داشته باشند، افزایش ناگهانی وزن که با عنوان چاقی ناگهانی نیز شناخته می شود اغلب توسط ترکیبی از عوامل ایجاد می شود که علاوه بر مشکلات سلامتی، فشار روانی زیادی نیز به فرد وارد می کند. از سوی دیگر چاقی و اضافه وزن باعث بروز مشکلات ساختار قامتی و کمردرد هم شده است. بیماری های بسیاری از جمله پرفشاری خون، دیابت نوع ۲، کبد چرب و... هم ناشی از افزایش وزن در افراد است. روز به روز هم آمار مبتلایان به این بیماری های بیشتر و سن ابتلا هم کاهش پیدا می کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند، اگر دچار اضافه وزن هستید از همین امروز با تمرین و تغذیه مناسب - البته تحت نظر کارشناس - برنامه کاهش وزن خود را آغاز کنید.

مسئله مهم اینجاست که افراد بدون رعایت رژیم غذایی مناسب، کالری مناسب و مورد نیاز بدن شان را رعایت نمی کنند. غذاهای فرآوری شده، فست فود و نوشیدنی های شیرین که عمدتاً حاوی کالری، قند و چربی بالا هستند در وعده های غذایی شان گنجانده و منجر به افزایش سریع وزن و چاقی آنها می شود. به همین دلیل رعایت رژیم غذایی مناسب برای تمامی این افراد ضرورت دارد. البته برخی افراد هم هستند که وزن مناسب دارند و فعالیت بدنی انجام می دهند، اما این افراد هم با استفاده از تغذیه مناسب می توانند وزن و انرژی دلخواه شان را حفظ کنند.

برخی افراد هم به اصطلاح جزو گروه هایی هستند که هر چه می خورند چاق نمی شوند، به همین دلیل نه فعالیت بدنی دارند و نه رژیم غذایی مناسب. به این افراد هم توصیه می شود که به وزنشان اکتفا نکنند و حتماً برنامه مناسب تغذیه و ورزش داشته باشند. مهم تر از وزن افراد، نسبت چربی به عضله است و افرادی که به ظاهر اضافه وزن ندارند ممکن است درصد عضله پایین و درصد چربی بالایی داشته باشند. این گروه هم مستعد بیماری هستند.

درباره شروع یک رژیم غذایی مناسب و عبور آسان از اضافه وزن و چاقی بیشتر بدانید

عبور موفق از چاقی

یکی از مهم ترین دلایلی که شروع رژیم غذایی را برای افراد سخت می کند، این است که تصور می کنند با یک وضعیت سخت و عذاب آور روبرو خواهند شد. این در حالی است که برخی، خودسرانه رژیم می گیرند و اگر انتخابشان در رژیم ها نامتعادل باشد، وضعیت خوبی نخواهند داشت. برخی دکتر نماها هم رژیم هایی به مراجعانشان توصیه می کنند که سلامت افراد را به خطر می اندازد. مریم شیرافکن، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش در باره شروع یک رژیم مناسب و کارهایی که می تواند روند کاهش وزن و عبور از چاقی را تسهیل و تسریع کند به سوالات همشهری پاسخ داده که در ادامه می خوانید.



چه عواملی می تواند روند کاهش وزن را تسریع کند؟

کاهش مصرف شکر، انواع کربوهیدرات ساده، نان سفید، غذاهای سرخ شده، فست فودها و نوشیدنی های گازدار در ابتدای راه می تواند بسیار کمک کننده باشد. در ادامه هم شروع یک برنامه سبک ورزشی مطابق سطح آمادگی بدنی فرد می تواند او را در طول رژیم غذایی و کاهش وزن سبک تر و سر حال تر نگه دارد. به عنوان مثال اگر می خواهید با رژیم فستینگ وزن کم کنید، از حداقل ۱۲ ساعت فستینگ شروع کنید و به تدریج آن را به ۱۶ ساعت برسانید. باید اجازه دهید به مرور این برنامه بخشی از زندگی شما شود.

مهم ترین توصیه برای کسانی که دوست دارند رژیم بگیرند؟

این افراد باید در وعده های غذایی از پروتئین و سبزی بیشتر و کربوهیدرات کمتر استفاده کنند. نباید انتظار داشته باشند که در مدت زمان کوتاه به وزن و فرم ایده آل برسند. حفظ آرامش و داشتن خواب مناسب هم می تواند به هضم و جذب مناسب مواد غذایی مصرفی کمک و روند کاهش وزن را تسریع کند.

در پایان رژیم چه کارهایی می تواند به افراد در حفظ کاهش وزن کمک کند؟

تغییر بهتر است در سبک زندگی باشد، در این صورت دیگر از واژه رژیم استفاده نمی کنیم و تغذیه درست و مناسب به عنوان بخشی از زندگی روزانه، ملاک قرار می گیرد. بعد از اینکه با رژیم به وزن دلخواه خود رسیدید، با استفاده از تغذیه مناسب و کالری دریافتی روزانه ای که متناسب با قد، وزن و میزان فعالیت بدنی شما باشد می توانید وزن دلخواهتان را حفظ کنید. افزودن فعالیت بدنی روزانه به برنامه زندگی تان امری ضروری است. ورزش هم کمک می کند تا سبک تر و سر حال تر باشید و راحت تر وزن کم کنید.

برخی دکتر نماها، مثل رژیم های کم کالری که بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری دارند و این رژیم ها به شدت سلامت افراد را به خطر می اندازد.

کاهش وزن استاندارد چقدر است؟

افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند، باید در طول یک ماه ۴ کیلوگرم وزن کم کنند تا گرفتار عوارض کاهش وزن سریع نشوند.

آیا فعالیت ورزشی به تنهایی می تواند منجر به کاهش وزن شود و نیازی به رژیم نباشد؟

ورزشکارانی که ساعت های طولانی ورزش سنگین انجام می دهند، دچار اضافه وزن نمی شوند، اما برای اینکه بتوانند بهترین بهره را از ورزش خود ببرند و در عین حال میزان توان بدنی خود را حفظ کنند، باید تغذیه ای درست و مناسب کالری مصرفی شان داشته باشند. افرادی هم که دچار اضافه وزن هستند بهتر است ترکیبی از ورزش و تغذیه مناسب را دنبال کنند.

مهم ترین نکته در رژیم های غذایی چیست؟

پایبندی به سبک زندگی و رژیم غذایی سالم مؤثرترین شکل زندگی است که فرد را از هرگونه اضافه وزن و بیماری های ناشی از آن نجات می دهد. هنگامی که تغذیه سالم مبتنی بر نیاز بدن همراه با فعالیت بدنی روزانه - حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی - مدیتریت استرس و خواب مناسب باشد، فرد در طول عمر خود سلامت و شادابی هم دارد.

چرا خیلی ها نمی توانند رژیم را رعایت کنند؟

واژه رژیم اغلب به عنوان یک کار سخت و کوتاه مدت در ذهن تداعی می شود و افراد معمولاً منتظر پایان رژیم و آزاد شدن از قید و بند آن هستند، به همین دلیل افراد چاق بارها و بارها تجربه کاهش وزن با سختی را دارند اما مدت کوتاهی پس از ترک رژیم، به وزن سابق برمی گردند؛ به همین دلیل توصیه می شود که برای کاهش وزن رژیم های سخت و کم کالری نداشته باشید.

برای شروع یک رژیم باید چه کرد تا منجر به شکست بارها کردن در نیمه راه نشود؟

توصیه می شود که در ابتدای شروع رژیم غذایی، لیستی تهیه کنید و در آن مضرات اضافه وزن خود را بنویسید. مثلاً من نمی توانم لباس هایی را که دوست دارم، بپوشم یا دچار دیابت و کبد چرب شده ام و... بعد از آن لیستی تهیه کنید و مزایای کاهش وزن خود را بنویسید. هر روز این دو لیست را مطالعه کنید. اما مسئله اینجاست که بسیاری از رژیم ها نامتعادل و بیشتر آزاردهنده و مضر هستند، حتی از طرف





**چند راهکار طب ایرانی
برای کسانی که می‌خواهند
کاهش وزن کم‌دردر
داشته باشند**

نسخه سنتی برای لاغری

نسخه‌ای برای لاغری سریع

بین ساعت
۹ تا ۱۰ شب
بخوابید.

بین
آخرین وعده
غذایی و خواب باید
حداقل ۲ تا ۳ ساعت
فاصله باشد.

ورزش کنید، چون
در بدن حرارت ایجاد
می‌کند و روش مفیدی
برای تحلیل چربی‌ها و
از بین رفتن رطوبت
است.

با معده خالی
نخوابید و از خواب
بلافاصله بعد از غذا
پرهیز کنید.

در طول روز
خواب طولانی
نداشته باشید.

سحرخیز
باشید تا جدا از
کامروا شدن لاغر
شوید.

از خواب
طولانی پرهیز
کنید.

ناشتا
یا با معده پر
حمام نکنید.

پیاپیاده‌روی
روزانه را
فراموش
نکنید.

بعد از ورزش و
فعالیت بدنی، غذا نخورید
و غذا خوردن را موقتاً
زمانی کنید که حرارت
بدن‌تان کاهش پیدا
می‌کند.

زنجبیل به غذا اضافه کنید

بر اساس طب ایرانی، یکی از راه‌های کاهش وزن مصرف زنجبیل در برنامه غذایی روزانه است. به طوری که مصرف ۳ بار در هفته آن متابولیسم بدن را بالا می‌برد. زنجبیل در گروه چربی‌سوزها و کالری‌سوزهایی است که کاهش وزن را سرعت می‌بخشد.

آرامش با دمنوش‌ها

توصیه طب سنتی مصرف دمنوش‌ها برای کاهش وزن و ایجاد خلق و خوی آرام است. افراد در زمان رژیم گاهی دچار بد خلقی می‌شوند و به همین دلیل، توصیه می‌شود در کنار رژیم، انواع دمنوش‌ها هم مصرف شود. علاوه بر خواص آرامبخشی، مصرف برخی از آنها می‌تواند منجر به چربی‌سوزی شود.

سبزی‌های چربی‌سوز

یکی دیگر از راه‌های توصیه‌شده طب سنتی برای لاغری مصرف سبزی جعفری به همراه هویج است. گفته می‌شود که مصرف این نوشیدنی در میان وعده میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و در تنظیم قند خون هم مؤثر است. نوشیدن آب سبزی‌هایی مانند کلم و کرفس به عنوان بهترین چربی‌سوزهای گیاهی هم توصیه می‌شود.

اشتها را کم کنید

مصرف سالاد به همراه زنجبیل یا زنجبیل رنده‌شده در ماست می‌تواند منجر به کاهش اشتها افراد قبل از خوردن غذا شود. به جای سس به عنوان چاشنی سالاد و غذا هم می‌توان از سرکه استفاده کرد. مصرف سرکه در کاهش وزن تأثیر دارد.

سرعت غذا خوردن را کم کنید

بر مبنای طب سنتی، برای کاهش وزن باید سرعت غذا خوردن کاهش پیدا کند. این کار باعث می‌شود تا سرعت حرکت غذا در مدت زمان گوارش افزایش یابد و میزان ترشح هورمون‌های سیری بیشتر شود. آرامش در غذا خوردن همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک کند و تأثیر مثبتی بر فرایند هضم و جذب مواد مغذی در بدن داشته باشد.

بخورنخورهای طب سنتی

۱. بیش از حد غذا نخورید.
۲. غذا را کامل بجوید.
۳. غذاهای چرب و شیرین مصرف نکنید.
۴. نان را برشته میل کنید.
۵. همراه غذا مخلفات مصرف نکنید یا مواد خوراکی ترکیبی نخورید، مثل میوه‌ها و دیگر مواد غذایی، موز و شیر، میوه و ماست، کربوهیدرات و پروتئین حیوانی، نوشابه و پیتزا، و چیپس و سس.
۶. سر ساعت غذا بخورید.
۷. غذاهای پر کالری مصرف نکنید.
۸. غذاهای تند، ترش و شور مصرف کنید.
۹. غذاهایی که خون را غلیظ می‌کنند میل نکنید، مثل انواع گوشت‌ها، زبادی‌رویی در مصرف جگر یا مواد غذایی چرب.
۱۰. مواد غذایی‌ای مصرف کنید که خون را رقیق و لطیف می‌کنند، از جمله توت و انار، سبزی‌های برگ‌سبز، بادام، سیر، زردچوبه و دارچین.
۱۱. از نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نکنید.
۱۲. همراه با میوه مایعات مصرف نکنید.
۱۳. تاگر سینه نشدید، غذا نخورید.
۱۴. از اضطراب و افسردگی پرهیز کنید.

طب ایرانی برای سوزاندن چربی، کاهش وزن و ثبات وزن توصیه‌هایی اصولی مطرح کرده است. این طب بر پایه مزاج استوار است و اضافه وزن و چاقی را بیماری خطرناکی می‌داند. از دیدگاه متخصصان طب ایرانی، چاقی یا تجمع چربی در بدن است یا تجمع و ازدیاد عضلات. علت اصلی انواع چاقی و افزایش حجم در بدن هم ناشی از غلبه رطوبت است. به نظر آنها پر خوری، حمام با آب بسیار گرم، سکون و نداشتن تحرک کافی، یبوست و خواب زیاد از جمله عوامل افزایش رطوبت در بدن است. همچنین طب ایرانی تأکید می‌کند که درمان چاقی تنها ایجاد تغییراتی در سبک خورد و خوراک نیست و لازم است که افراد تحرک و ورزش را نیز در برنامه روزانه خود به صورت دائمی و منظم بگنجانند، چون چاقی به دلیل داشتن طبع سرد و مرطوب حاصل می‌شود و نداشتن تحرک عامل شدت بخشیدن به آن است. در این مطلب چند نکته جالب از دیدگاه طب ایرانی بخوانید که می‌تواند منجر به تغییر سبک زندگی برای کاهش وزن شود.