

هلمشهری

اتصال آهنین خلیج فارس به خزر

با بهره‌برداری از خط راه آهن رشت - بندر کاسپین، این بندر مقصد موقت کریدور شمال - جنوب شد

همه دستاوردهای یک خط آهن جدید

صفحه ۴

اقدامی دیگر در جهت مقابله با فساد

۲۰ هزار میلیارد ریال به تهرانی‌ها بازگشت

موفقیت مدیریت ششم شهری در بازپس‌گیری املاک تصرف شده شهرداری



۷۰۰ هزار مترمربع مساحت زمین‌های مهم رفع تصرف شده است.



۱۰۳ ملک تصرف شده شهرداری شناسایی و بازپس گرفته شده است.

صفحه ۱۵

شهرت جهانی کلوچه‌های ایرانی

نان برنجی و کلوچه سنتی ایرانی در جمع ۵۰ کوی محبوب دنیا قرار گرفته‌اند

صفحه ۸

صدا، دور بین، حرکت به مقصد پاستور

چگونه ساخت مستندهای تبلیغاتی نامزدهای ریاست جمهوری اهمیت یافت

صفحه ۱۷



دولت دوم رئیسی یا دولت سوم روحانی؟

سومین مناظره نامزدها برگزار شد؛ کدام راه حل؟

حجت‌الآئی حسن روحانی

سیدابراهیم رئیسی

یادداشت

محسن مهدیان؛ مدیرمسئول



تفاوت دولت سوم روحانی و دولت دوم رئیسی

دولت سوم روحانی یا دولت سوم خاتمی یا ادامه دولت مرحوم هاشمی رفسنجانی؛ اینها همه عناوین یک نماد است. دولت دوم شهید رئیسی نیز یک نماد است. فارغ از ارزش گذاری برای عنوان شهید، دولت رئیسی خود نماد یک راهبرد است. مناظره و رقابت این روزهای نامزدها را باید در رقابت این دو نماد تحلیل کرد. رقابت‌های درون گفتمانی راهم باید در بعد و قریب به نمادهای اصلی سنجید. اما شاخص‌های کلیدی این دو نماد چیست؟ قبل از هر چیز ذکر این تذکر ضروری است که سخن از مقایسه آراهرد برای اداره کشور است. به سخن دیگر، دولت سوم روحانی تعریف یا گوشه و کنایه نیست. آنان که قائل به ادامه دولت مرحوم هاشمی رفسنجانی و خاتمی و روحانی هستند نیز تلاش می‌کنند از این مسیر خدمت کنند. غرض‌شان رشد رفاه و پیشرفت و عدالت است اما اینکه آیا این راه موثر است یا نه، سخن دیگری است که غرض این متن نیست. این متن صرفاً توجه دادن به مقایسه برخی اختلافات راهبردی این دو نماد است؛ دولت سوم روحانی یا دولت دوم رئیسی؟

یکم؛ با نگاه به جمهوریت آنگاه در این موضوع حاکم است؛ یکی توده‌گرایی و دوم مردم‌سالاری. تفاوت این دو در چیست؟ در توده‌گرایی صرفاً انتخاب مردم اهمیت دارد. در مردم‌سالاری اما رشد انتخاب مردم، یعنی انتخاب از سر آگاهی و نه هر انتخابی. نمره نگاه اول در انتخابات، جلب نظر مردم به هر قیمتی است و دومی رشد آگاهی ملت برای انتخاب احسن. **دوم؛** نگاه به نقش مردم. نگاه اول به نقش مردم صرفاً در انتخابات است و نگاه دوم مشارکت و نقش‌پذیری. نمره نگاه اول این است که مردم انتخاب می‌کنند و لازم نیست در همه جزئیات تصمیم‌گیری‌ها وارد کنند اما در نگاه دوم مردم بعد از انتخابات نقش دارند و باید کنار منتخبات مشارکت کنند. بدون مشارکت مردم بهترین تصمیم‌ها نیز پیش نمی‌رود. **سوم؛** نگاه به دنیا. در نگاه اول باید قواعد نظم نوین جهانی را پذیرفت و در نگاه دوم نظم نوین جهانی اصالت ندارد. اصالت هویت ملی ماست. مقایسه نمره هر دو نگاه در موضوعی شبیه مذاکره این است که اولی می‌گوید راهی غیر از مذاکره نیست و دومی می‌گوید مذاکره موضوعیت ندارد و طرفیت دارد. مذاکره بدون انتفاع بی‌ثمر است.

چهارم؛ نگاه به آزادی. در نگاه اول آزادی ضروری است چون انسان آزاد است و خط قرمز جایی است که به دیگران صدمه بزند. در نگاه دوم، آزادی ضروری است چون اختیار، مقدمه انتخاب و رشد انسان است؛ لذا آزادی محدود می‌شود به عقلانیت انسانی و نه صرفاً صدمه

به دیگران. نمره این دو نگاه را باید در محدودیت‌های عقلانی دید؛ مثل قانون حجاب و فیلترینگ و...

پنجم؛ نگاه به اقتصاد. در نگاه اول اقتصادی رقابت همه‌جیز را حل و فصل می‌کند و نگاه دوم معتقد است که رقابت به تنهایی منجر به کار آمدی و کارایی نیست و نیاز به دولت تنظیم‌گر و هوشمند و موثر داریم. نمره نگاه اول در وادرات این است که منطقی‌جانی جنسی ارزان‌تر و باکیفیت‌تر است راهی جز واردات نیست و در نگاه دوم تقویت تولید داخلی به جهت راهبردی مهم‌تر از جنس ارزان و باکیفیت است.

ششم؛ نگاه به عدالت. یک نگاه این است که باید پیشرفت کنیم و هر جاقصی ایجاد شد با حمایت‌های اجتماعی آن را اصلاح کنیم و نگاه دوم این است که عدالت تنها در نتیجه نیست و باید در مبدأ و مسیر هم عدالت ایجاد کرد. نمره این دو نگاه در اقتصاد این است که یکی در پاره‌ها و اعانه‌ها متوقف می‌شود و دومی به رشد و توانمندسازی بیش از پاره‌ها توجه می‌کند. **هفتم؛** نگاه به مصلحت. نگاه اول به مصلحت این است که ما در زمانه‌ای به سر می‌بریم که باید سقف پروازی خودمان را بدانیم و بلند پروازی نکنیم. نگاه دوم این است که ما محکومیم به حق‌گرایی و مصلحت‌تنبه‌زمانی به کار می‌آید که در نهایت منجر به حق‌گرایی شود. نمره نگاه اول مصلحت‌سنجی به سبک مرحوم آیت‌الله هاشمی رفسنجانی است و در دومی مصلحتی شبیه نرمن قهرمانانه.

هشتم؛ مدیریت برو یا مدیریت بیا. در نگاه اول صرفاً ساختار سلسله مراتبی است که اداره کشور را بر عهده دارد اما در نگاه دوم مدیریت ارتد خودجوش جلوتر از دیگران می‌رود و ساختار را با خود می‌کشد. نمره نگاه اول ساختار بوروکراتیک است و از نگاه دوم سفر استانی و اقدام جهادی و مهم‌تر اینکه تربیت خود و نیروی انسانی در سطوح مختلف نتیجه می‌شود.

نهم؛ ولایت‌پذیری. نگاه اول ولایت‌پذیر است و می‌گوید در چارچوب قانون تلاش می‌کنیم نظر رهبری را پیش ببریم. نگاه دوم می‌گوید نگاه راهبردی رهبری را می‌فهمیم و تلاش می‌کنیم آن نگاه را پیش ببریم. نمره نگاه اولی این است که ولایت فقیه مثل خط قرمز عمل می‌کند که نباید از آن تخطی کرد و نگاه دوم این است که ولایت فقیه نقش پیش برنده دارد. اولی حداقلی و دومی حداکثری است.

دهم؛ ارزش‌های انقلاب. نگاه اول در بهترین حالت این است که ما باید تلاش کنیم ارزش‌های انقلاب را در کنار دنیا و رفاه مردم محقق کنیم. دومی می‌گوید دنیا و رفاه را باید از درون ارزش‌های انقلاب سلمان بخشید. نمره نگاه اول می‌شود نگاه ضمیمه‌ای ارزش‌ها به پروژه‌ها و نمره نگاه دوم می‌شود نگاه ضمیمه‌ای پروژه‌ها به ارزش‌ها. به حتم تفاوت این دو نگاه منحصر به این ۱۰ گانه نیست اما تا حدی تفاوت‌ها را روشن می‌کند.

قرعه کشی بزرگ حساب‌های قرض الحسنه پس انداز بانک سپه



جایزه ۲۵۰ میلیون تومانی

و میلیاردها تومان جوایز نقدی دیگر

برای افتتاح حساب یا تکمیل موجودی

به شعب بانک یا omidbank.ir مراجعه فرمایید

با این حساب همه برنده‌اید

پرداخت ۳۵ هزار میلیارد تومان وام قرض الحسنه ازدواج، فرزند آوری، تحصیل، درمان و اشتغال



بازگشت همه به سوی اوست

با تالم و تاثر فراوان درگذشت برادر عزیزمان

هرمز بقراطی

را خدمت دوستان و آشنایان به استحضار می‌رساند و از درگاه باری تعالی رحمت برای آن مرحوم و صبر و شکیبایی برای اطرافیان ایشان مسئلت داریم. ضمناً به اطلاع می‌رساند هزینه‌های یادبود آن مرحوم صرف امور خیریه خواهد شد.

خانواده بقراطی

تجارت‌اتیکی فروش املاک **مازاد** بانک شهر

شرکت مسکن و عمران تجارت‌اتیکی، پارس پارس، راننده به بانک شهر

برای اطلاع از لیست املاک بانک شهر به سایت شرکت مسکن و عمران تجارت‌اتیکی (کارگزار فروش املاک بانک شهر) مراجعه کنید.

www.tejaratatiyeki.com | مزایده ۱۴۰۳/۰۳

بندیش آگهی ۱۸۱۹

با هلمشهری در مکترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بنده قطار
تبلیغات درون واگن‌ها



خبرسازان

دستور ویژه مخبر



محمد مخبر، سرپرست ریاست جمهوری در جریان بازدید سرزده از بیمارستان قائم رشت استاندار را مکلف کرد که علل وقوع حادثه را به شکل جدی پیگیری و گزارش آن را ارائه کند تا با خطایان احتمالی به شکل قاطع برخورد شود. / پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری

هشدار قاطع به کانادا



علی باقری کنی، سرپرست وزارت امور خارجه اقدام خصمانه کانادا در ترویرستی اعلام کردن سپاه پاسداران را تحرکی بدسگالانه و ناقض قواعد حقوق بین‌الملل و هدهدای به رژیم صهیونیستی دانست و تأکید کرد که عواقب این تصمیم بر عهده دولت کانادا خواهد بود. /وزارت امور خارجه

دستاورد ویژه مقابله با فساد

حمزه خلیلی، معاون اول قوه قضاییه با اشاره به اقدام‌های ایسن قوه در مقابله با فساد از بازگشت ۳۲۳ همت به بیت‌المال خیر داد و اعلام کرد: ۵۸ همت معوقسات بانکی توسط واحدهای اجرایی و ۴۰ همت مطالبات دولت از برخی شرکت‌ها وصول شده است. /میزان



تا انتخابات

چرا مشارکت بالا مهم است؟

خطیب موقت نماز جمعه تهران اظهار کرد: با مشارکت بالا زمینه افزایش وحدت و اقتدار ایجاد می‌شود.
محمدحسین اویز برای فرد تأکید کرد: بدون تردید مشارکت گسترده سیاسی شهروندان، گروه‌ها و احزاب در انتخابات و تعیین شایسته‌ترین فرد برای مدیریت دستگاه اجرایی کشور، نقش تعیین‌کننده‌ی در افزایش اقتدار ملی و تحکیم پیوند دولت و ملت ایفا خواهد کرد. وی همچنین خطاب به کاندیدها اضافه کرد: باید از فرصتی برای تبیین و تحلیل ظرفیت‌های اثبات‌شده شده نظام در طول ۴ دهه که پشتوانه اقتدار و امید برای برون‌رفت از تنگنای‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، استفاده و از هر سیاه‌نمایی‌ای پرہیز کرد. /ایرنا

دستیار هوش مصنوعی در اختیار کاندیدها

مرکز ملی فضای مجازی در راستای توانمندسازی کاندیدها و ستادهایشان، دستیار هوش مصنوعی در اختیار هر کاندیدی ریاست‌جمهوری قرار داد. این مرکز اعلام کرده که در راستای ایجاد هماهنگی و هم‌افزایی در فضای مجازی کشور، شرایطی را فراهم کرده تا امکانات و قابلیت‌هایی به‌صورت سازمانده‌ی نموده و منظم، از طریق سامانه Esetad.ir، در اختیار کاندیدها و ستادهایشان و همچنین عموم مردم قرار داده شود. استفاده از ابزار هوش مصنوعی از امکانات و قابلیت‌های این سامانه است و مردم و ستادهای انتخاباتی می‌توانند با استفاده از این ابزار، از امکاناتی مانند ارائه اطلاعات دقیق، تحلیل‌های پیشرفته و شناخت و ارتباط فرآگیر دوسویه بهره بگیرند. /ايسنا

تیتربخبر

خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

■ در آستانه ایام شهادت مظلومانه شهید بهشتی و ۷۲تن از یاران ایشان، جمعی از مسئولان قضایی امروز (شنبه) به دیدار رهبر معظم انقلاب می‌روند.
■ ناصر کنعانی، سخنگوی وزارت امور خارجه اقدام کانادا علیه سپاه را مردود دانست و آن را «لوج خوش خدمتی دولتمردان این کشور به رژیم صهیونیستی» توصیف کرد.
■ مردم استان‌های زنجان، خوزستان و سمنان پس از اقامه نماز جمعه با حضور در راهپیمایی «جمعه‌های خشم و انزجار»، جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و سکوت حامیانش را محکوم کردند.
■ وزارت امور خارجه ایران در پی اقدام خصمانه کانادا در ترویرستی اعلام کردن سپاه، سفیر ایتالیا را به‌عنوان حافظ منافع کانادا در تهران احضار کرد.
■ سفارت ایران در ایتالیا اعلام کرد که پس از مطلع شدن از احتمال حضور تعدادی از اتباع ایرانی در قایق‌های مهاجران غرق‌شده در سواحل ایتالیا، بلافاصله اقدام‌های لازم از جمله هماهنگی با نهادهای ایتالیا را انجام داده است.
■ رافائل گروسسی، مدیرکل آژانس در یک گفت‌وگوی رسانه‌ای تأکید کرد در شورای امنیت علیه برنامه هسته‌ای ایران اجماع وجود ندارد.
■ وزارت امور خارجه روسیه از تبادل نظر دیپلمات‌های ایران و روسیه درباره موافقتنامه جامع راهبردی ۲کشور خبر داد.
■ فاطمه محمدبیگی، رئیس فراکسیون زنان مجلس، اجرای کامل و نظارت بر اجرای قوانین حوزه زنان و خانواده را از اولویت‌های مهم این فراکسیون دانست.

مشارکت سپاه در جهاد آبرسانی

مشارکت در جهاد آبرسانی یکی از مهم‌ترین اقدام‌های سپاه پاسداران به‌حساب می‌آید. سردار محمد پاکپور، فرمانده نیروی زمینی سپاه دراین باره اعلام کرد که در جهاد بزرگ آبرسانی سپاه، تأمین آب بیش از ۱۰هزار روستا هدف‌گذاری شده و سهم این نیرو ۳هزار روستاست. /سپاه نيوز



تهرآن و اسلام‌آباد در حال برداشتن گام‌های ویژه‌ای در مسیر توسعه همکاری‌های دوجانبه هستند. براین اساس، در دیدار رضا امیری‌مقدم، سفیر ایران در پاکستان با محمد نوازشریف، نخست‌وزیر پیشین این کشور، طرفین بر همکاری نزدیک به‌منظور تبدیل مرزهای مشترک به مرزهایی امن و اقتصادی توافق کردند. /ایرنا

حکمرانی فرهنگی روی میز مناظره

«انسجام اجتماعی با حکمرانی فرهنگی» محور کلی مناظره سوم ۶کاندیدای انتخابات ریاست جمهوری بود

طرح دیدگاه‌های فرهنگی – اجتماعی کاندیدها در سومین مناظره در حالی بود که براساس نظر سنجی مرکز تحقیقات صداوسیما، حدود ۴۷درصد از مخاطبان تصریح کرده‌اند که به‌دنبال برگزاری نخستین مناظره میان کاندیدها شناخت‌بهتری از آنان پیدا کرده‌اند؛ آماري که نشان می‌دهد مناظره‌ها نقش ویژه‌ای در انتخاب «گزینه اصلاح‌آزسوی رأی‌دهندگان دارند.



- امروز روز تولد ریحانه کاپشن‌صورتی است که نماد ظلم غرب به زن‌هاست.
- زن بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی ماست.
- غرب هم مجبور شده است به ارزش‌های خانواده‌محور بر گردد.
- با بعضی از کشورها که مذهبی‌تر هستند در موضوع خانواده هم جهت هستیم، باید ائتلاف کنیم.
- دغدغه بانوان ما فقط حجاب نیست.
- شفافیت هم در بستر اینترنت ممکن است.
- مشکلات در حکمرانی فضای مجازی ۳عامل دارد:
 - ۱- زیرساخت‌ها متوقف بوده
 - ۲- محدودیت‌های فکر نشده
 - ۳- نیروی مجری که مهاجرت می‌کند.
- سرعت اینترنت بسیار بالاتر، البته ملموس نیست، چراکه فیلترینگ سرعت را پایین می‌آورد.
- باید خود خانواده و مردم وارد شوند و خودشان هم کنترل کنند که مدل‌هایی هم در این زمینه داریم.
- دوستان توهین نکنند، اما بی‌انصافی نکنند. در این ۳سال اتفاقات بزرگی افتاده است.
- اگر کل فیلترینگ را ببندیم و کسی کلاهبرداری کرد یا حساب‌های ما را بست، چه کنیم؟
- ما چندین ماهواره برای همین کار داریم. موانع قانونی فیبر نوری را هم هم برطرف کرده‌اند.
- ۱۰درصد اینترنت را بدهیم به کسانی که تولید می‌کنند.

- حتما از آثار فخر و بزرگ حمایت می‌کنیم، مثل سلمان فارسی.
- ایران فرهنگی بزرگ از غرب چین تا شمال آفریقا را دربر می‌گیرد و نباید دیوار بکشیم. باید جاده ابریشم فرهنگی را فعال و از فرهنگ نوروژ و مانند آن استفاده کنیم.
- ما گفتمان مقاومت را به دانشگاه کلمبیای آمریکا رسانده‌ایم، میراث فرهنگ بزرگ ایران را هم می‌توانیم به گوش جهان برسانیم.
- باید فضا را باز کنیم تا هنرمند و فرهنگی، آزادی عمل داشته باشند.

- اهالی فرهنگ در دولت شهید رئیسی انتظار داشتند سهم بیشتری داشته باشند در دولت مردم و خانواده به این مهم توجه خواهد شد.
- با تقویت پلتفرم‌ها وساخت سرپال‌های فخر در کنار نظارت و پیگیری منافع صداوسیما باید تلاش کنیم بیشتر فرهنگ ایرانی ترویج شود.
- قول به مردم:
 - ۱) ایجاد فرهنگ کارت: برای آسایش و نشاط خانواده، تا از محصولات فرهنگی مانند سینما، تئاتر، کتاب، ورزش، سفر، تفریح و... استفاده کنند.
 - ۲) زیرساخت تفریح خانواده‌محور، در سواحل و پارک‌ها: ایران باید مرکز سفر جهانی برای خانواده‌ها و حتی برای گردشگران خارجی باشد.
 - ۳) مبنای فیلترینگ را بر اساس فرهنگ خانواده‌ها قرار می‌دهم.
 - ۴) لایحه جامع رسانه‌های عمومی را حتما تکمیل می‌کنم.
- افتخار نیست که دادسرای فرهنگ و رسانه داشته باشیم، هیچ جای بهتری برای رسیدگی بهتر از درون خود صنف نیست.
- نه از منتقد خودم و نه خانواده‌ام شکایت نخواهم کرد و به آنها برچسب بی‌سواد بی‌شناسنامه نخواهم زد.
- دختران ما از رفتارهای دوگانه ما ناراحتند و گرنه عینفدو چالش آنها نمادی برای مبارزه با مسئولان بی‌کفایت است.

در شبکه‌های اجتماعی تبدیل شد. کاندید‌های انتخابات ریاست‌جمهوری در دومین مناظره که پنجشنبه‌شب برگزار شد، با محوریت «خدمات‌رسانی عدالت‌محور دولت» به تشریح برنامه‌ها و دیدگاه‌های خود پرداختند و «انسجام اجتماعی با حکمرانی فرهنگی» نیز محور کلی مناظره سوم انتخاب شده بود.



- وقتی به برخورد با زنان اعتراض می‌کنیم برایمان پرونده هم درست می‌کنند ولی اینها را خود ما تربیت کرده‌ایم.
- لایحه تأمین امنیت زنان خیلی وقت است روی زمین مانده است.
- تبعیضات ما در آموزش وحشتناک است.
- با قانون حجاب درست نمی‌شود.
- همه موافق عدم فیلترینگ هستیم.
- باید همه چیز آزاد باشد.
- این ممنوعیت‌هایی که باعث عصبانیت شده و شغل‌ها را از بین برده، جلوی آن می‌ایستیم.
- البته در موقع بحران مداخله و محدودسازی لازم است.
- با فیلتر شکن ورود به فضاهای مستهجن هم بیشتر می‌شود. کنترل باید توسط دولت صورت بگیرد.
- در فرهنگ، حوزه و مساجد و شورای عالی فرهنگی مسئولند، نه دولت.

- باید از ظرفیت فیلمسازانی که به‌صورت زیرزمینی فیلم می‌سازند، استفاده شود.
- در واحدهای مسکونی مهر، پیوست‌های فرهنگی‌اش دیده نشده و مشکلات فرهنگی و اجتماعی در آنها بیشتر است.
- دولت باید سیاستگذار و ناظر برنامه باشد و کار را به بخش‌های خصوصی بسپارد.
- ممیزی باید قانونی باشد نه سلیقه‌ای. اجازه به سلیقه‌های عمل‌کردن در ممیزی نخواهم داد.
- پذیرش عقلانی قوانین بین‌المللی مثل قانون مالکیت معنوی را باید داشت.
- دولت فرهنگی باید باشد نه اینکه فرهنگ را دولتی کند.
- امنیت فرهنگی را برای اهالی فرهنگ تضمین می‌کنیم.
- اعتماد و امید برای اهالی فرهنگ ایجاد می‌کنیم.

- زنان باید در همان جایگاه‌هایی که مردان هستند، قرار بگیرند. برخورد ما در باره پوشش نباید به شکل خشن و اجباری باشد.
- اجبار در دین، نداریم. اگر خدا می‌خواست، همه را به همان شکلی که شما به‌زور می‌خواهید بسازد، قرار می‌داد.
- ایده‌آل با واقعیت فرق دارد و با گشت ارشاد درست نمی‌شود. باید با زبان خوش و رفتار مناسب با اینها برخورد کنیم.
- در فضای مجازی، کسب‌و کار یک عده بر هم خورده. بله، زیرساخت لازم است، اما کسانی که ناشان را بریده‌ایم، برای اینها چه کرده‌ایم؟
- در رابطه با هنر دولت باید سیاست‌گذاری و نظارت داشته باشد و اختیار را به کارشناس‌ها بدهد.
- چرا یک عده عناصر فرهنگی باید ممنوع‌الخروج شوند. چرا فرهنگ را امنیتی کردیم؟
- ما فرهنگ را دولتی کردیم و نتیجه‌اش این شده است که نسبت به رفتار ما مشکل دارند.

بود تا در سومین مناظره انتخاباتی به تشریح دیدگاه‌ها و برنامه‌های خود در باره موضوع‌های فرهنگی – اجتماعی بپردازند. سومین مناظره انتخاباتی کاندیدها در حالی برگزار شد که متن مناظره و البته حاشیه‌های آن، مانند آ‌مناظره قبلی، مورد توجه افکار عمومی قرار گرفت و با آغاز مناظره، نقد و بررسی دیدگاه‌های کاندیدها به اصلی‌ترین موضوع بحث کاربران ایرانی



- خانواده مهم‌ترین جایی است که باید به آن توجه شود. ما نگاه فردگرا نداریم.
- ایران قوی‌اگر می‌خواهیم نیاز به خانواده قوی است. نقش زن در این جهت مهم است.
- نگاه ما عدالت جنسیتی است نه برابری جنسیتی.
- زن کاستی‌های ملی در اقتصاد را در خانواده جبران می‌کند.
- در موضوعات زنان باید خودشان در محور تصمیم‌گیری‌ها باشند.
- با موضوع فیلترینگ مخالفم، چراکه فساد و خطر زیاد دارد.
- حکمرانی مجازی یک ضرورت است.
- وقتی فیلترینگ را اعمال کردیم، از ۲۲درصد به ۶۷درصد استفاده از وی‌پی‌ان افزایش یافته که فسادش بیشتر است.
- در دولت سیزدهم و مجلس یازدهم شبکه ملی اطلاعات را ۷۵درصد پیش بردیم.
- در آینده سرعت اینترنت زیاد می‌شود.
- دخالت در زندگی مردم حرام شرعی است.
- ۳سیاست اصلی ما: شفافیت و مردم‌سازی و هوشمندسازی می‌دانم.
- باید پیام‌رسان‌هایی که با ما هم‌گرا هستند، به‌صورت شراکتی بیاوریم و بعد بومی‌سازی کنیم.

- در اینترنت مصون‌سازی را می‌خواهیم، اما محدودیت نمی‌خواهیم.
- حوزه فضای مجازی، فضای زندگی افراد است در همه ساحت‌ها.
- ۴طرح کاربردی:
 ۱. باید از پلتفرم‌های داخلی موفق بی‌قید و شرط حمایت کنیم؛ نشان، بله و اپنا.
 ۲. باید امنیت کسب‌وکار را برقرار و تقویت کنیم.
 ۳. دولت باید از تولید محتوا حمایت کند و به تولیدکنندگان پاداش بدهد.
 ۴. نظارت دقیق و هوشمند در فضای مجازی که دغدغه دربرداشته را باید حتما با یک پلتفرم خارجی مشارکتی حل کنیم.
- ضرورت دور کردن فرهنگ از تصمیمات سیاسی

- به‌نظارت رهبر معظم انقلاب به‌عنوان فرد صاحب‌نظر در حوزه فرهنگ بی‌توجهی شده است.
- هزینه‌های دستگاه‌ها صرف خدمات می‌شود نه فرهنگ.
- باید این هزینه‌ها را به حلقه‌های میانی بدهیم که خود مردم کار فرهنگ را پیش ببرند.
- ۱۰۰ میلیون به دستگاه‌های دولتی می‌دهیم اما ۱۰ میلیون خروجی ندارد. اگر ۱۰ میلیون به متخصص و مردم بدهیم، ۱۰۰ میلیون خروجی می‌دهد.

- بین دولت تصدی گر و فصول با دولت تنظیم گر و تسهیل گر فرق است.
- بین دولت قرار از مسئولیت‌ها با دولت قرار فرق است.
- دولت قرار، مردم را سرمایه‌بی‌بدیل این کشور می‌داند، به‌وجود شما می‌بالد و برای گمشودن گره‌های باقیمانده و دغدغه‌های شما تمام تلاش خودمان را به کار می‌گیریم.

اظهارات اقتصادی نامزدهای ریاست جمهوری در دوازدهمین روز از رقابت‌ها

سید امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی	مسعود یزشکیان	محمدباقر قالیباف	مصطفی پورمحمدی
<ul style="list-style-type: none">در هر خانواده، حداقل یک نفر باید شغال باشد.	<ul style="list-style-type: none">باید با مشارکت اقتصاددانان، دانشگاهیان و هماهنگی مردم پاران‌ها را هدف‌فمنند کنیم و به دهک‌های پایین تخصیص دهیم و اجازه ندهیم که دهک‌های پایین بهره کمتری نسبت به دهک‌های بالا ببرند.	<ul style="list-style-type: none">آن دسته از افراد جامعه که توان کار کردن ندارند و امکان توانمندسازی آنها نیز وجود ندارد، ۱۰۰درصد تحت حمایت و تأمین دولت خواهند بود.	<ul style="list-style-type: none">تا زمان ایجاد بیمه فراگیر در حوزه نظام تأمین اجتماعی چندلایه، مشکلات افراد زیر خط فقر، در خط فقر مطلق و افراد ضعیف‌شده جبران خواهد شد.

مصطفی پورمحمدی
<ul style="list-style-type: none">مشکل اصلی این است که منابع ندرامی و اقتصاد در ریل درستی قرار ندارد، نمودارها منفی است و نقدینگی و تورم بیشتر شده است. فلذا خط فقر توسعه و فاصله بین غنی و فقیر افزایش پیدا کرده است.

بخش ۱



دیداروزن

بخش ۲



حوزه حکمرانی مجازی

بخش ۳



بخش ۴



انتیترت و راهبردهای فرهنگ

بخش ۵



بخش ۶



جمع‌بندی



مروان بشاره

تحلیلگر ارشد الجزیره

گزارش اخیر تاریخی سازمان ملل متحد درباره جنایات اسرائیل در نوار غزه تمام ترس‌های ما را در این باره تأیید می‌کند. این تأییدی است بر قتل عام فلسطینیان و سایر جنایات اسرائیل علیه بشریت.



امیرعلی ابوالفتح

کارشناس روابط بین‌الملل

در اینکه اگر ترامپ به کاخ سفید برگردد تلاش خواهد کرد تحریم‌های ایران را تشدید کند و مانع فروش نفت ایران شود. شکی نیست، اما اینکه ترامپ بتواند با توجه به جنگ نظامی آمریکا با روسیه و جنگ تجاری آمریکا با چین به چنین هدفی برسد، محل تردید است.



سارا ویلکینسون

فعال حقوق بشر انگلیسی

جیمز اسمیت، پزشک انگلیسی پس از بازگشت از نوار غزه به خبرنگاران می‌گوید که اکثر خیرکاری‌ها شدت وحشیگری نسل‌کشی اسرائیل را آشکار می‌کند. شایسته این واقعه هولناک است به مخاطبان خود منتقل نکرده‌اند.



روزنامه‌ها رتص [سرزمین‌های اشغالی]

تاوانی تل ویو در مقابله با پهنادهای حزب‌الله

اسرائیل توان مقابله با پهنادهای حزب‌الله لبنان را که تقریباً هر روزه بر تاپ می‌شوند، ندارد و هنوز توانسته راهی برای مقابله با این تهدید پیدا نکند؛ آن هم در شرایطی که این پهنادهای برانی بزرگی در شمال داشته‌اند و احساس امنیت را در اذهان ده‌ها هزار ساکن اسرائیل (اراضی اشغالی) از میان برده‌اند. به گفته کارشناسان امنیتی، پهنادهای حزب‌الله معادله‌ای جدید در ساختار جنگ یک سازمان نظامی با یک ارتش منظم خلق کرده‌اند و اکنون حزب‌الله به لطف فناوری موجود و تسلیحات دقیقش به گروه نظامی هوشمندی با توانایی‌های دقیق برای جمع‌آوری اطلاعات و حمله تبدیل شده است؛ به گونه‌ای که ارتش وزیرساخت‌های حیاتی اسرائیل را تهدید می‌کند.

حمله جنگنده‌های عراق به مخفیگاه‌های داعش
 نیروی هوایی عراق در ۲ عملیات مخفیگاه‌های گروه تروریستی داعش را در استان کرکوک در هم کوبید. در این حملات تونل‌ها و غارهای داعش هدف قرار گرفته و حداقل ۳ عضو آن کشته شده‌اند. / خبرگزاری رسمی عراق



چین غول صنایع نظامی آمریکا را تحریم کرد
 چین از تحریم شرکت آمریکایی «لاکهد مارتن» به علت فروش سلاح به تایوان خبر داد. لاکهد مارتن در سال مالی ۲۰۱۴ از نظر درآمد بزرگ‌ترین پیمانکار نظامی جهان شد و اکنون نیز در صدر پیمانکاران دفاعی آمریکا قرار دارد. / المیادین

دولت دوم رئیسی یا دولت سوم روحانی؟

سومین مناظره ۶ کاندیدای انتخابات ریاست جمهوری دیشب در حالی برگزار شد که اظهارات فراکفانه برخی کاندیداها بازتاب گسترده‌ای در افکار عمومی داشت. نگاه فراکفانه مسعود پز شکیان و مصطفی پورمحمدی به برخی مشکلات کشور در حالی است که بررسی ترکیب مشاوران و فعالان ستاد‌های آنان بیش از هر چیز نشان می‌دهد مسیبهان مشکلات کشور و بانیان وضع موجود اکنون در ستاد‌های آنان فعالند و می‌کوشند با دادن آدرس‌های غلط، از زیر بار مسئولیت چالش‌های فعلی بگریزند؛ موضوعی که بررسی ترکیب ستادها و مشاوران این کاندیداها شاهدهی بر این مدعا است.



ترکیب مشاوران مسعود پز شکیان

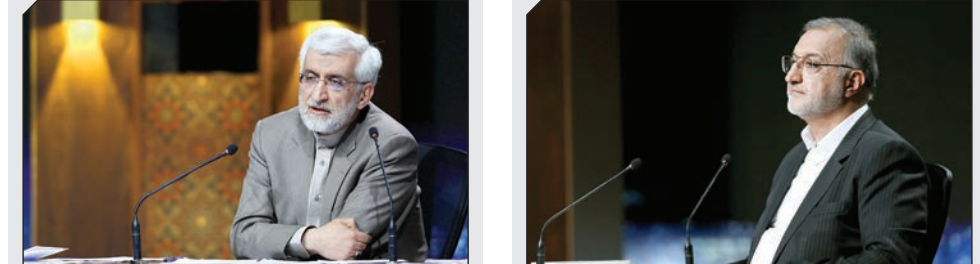
<p>احمد میدری نقش در ستاد: مشاور اقتصادی سمت در دولت خاتمی: مشاور قائم مقام وزیر اقتصاد سمت در دولت روحانی: معاون وزیر کار</p>	<p>علی عبدالعلی زاده نقش در ستاد: رئیس ستاد انتخابات پز شکیان سمت در دولت خاتمی: وزیر مسکن و شهرسازی مشاور وزیر اقتصاد دبیرکل بورس رئیس هیات مدیره بانک اقتصاد نوین</p>
<p>محمد جواد ظریف نقش در ستاد: مشاور سیاسی سمت در دولت خاتمی: سفیر ایران در سازمان ملل سمت در دولت روحانی: وزیر امور خارجه</p>	<p>علی شکوری راد نقش در ستاد: معاون تبلیغات سمت در دولت خاتمی: عضو جبهه مشارکت به عنوان ستون فقرات دولت اصلاحات نماینده اصلاح طلب مجلس ششم</p>
<p>سید محمدعلی افشانی نقش در ستاد: معاون امور استان‌ها سمت در دولت خاتمی: معاون عمرانی وزیر آموزش و پرورش رئیس سازمان نوسازی و تجهیز مدارس سمت در دولت روحانی: استاندار فارس معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزیر کشور شهردار تهران</p>	<p>مهدی سنایی نقش در ستاد: مشاور سیاسی سمت در دولت خاتمی: عضو هیات علمی دانشگاه تهران مدیر مسئول مجله چشم‌انداز ارتباطات فرهنگی سمت در دولت روحانی: سفیر ایران در روسیه</p>

ترکیب مشاوران مصطفی پورمحمدی

<p>سید مصطفی ابطی نقش در ستاد: مشاور فرهنگی- اجتماعی سمت در دولت خاتمی: معاون اداری- مالی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران سمت در دولت روحانی: مدیرعامل مؤسسه رسانه‌های تصویری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی معاون توسعه فناوری و مطالعات سینمایی سازمان سینمایی دبیرکل ستاد صیانت از محصولات سینمایی و سمعی- بصری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی</p>	<p>حجت‌الله ایوبی نقش در ستاد: رئیس ستاد انتخابات سمت در دولت خاتمی: رایزن فرهنگی ایران در فرانسه معاون اجتماعی وزیر کشور سمت در دولت روحانی: معاون وزیر فرهنگ و رئیس سازمان سینمایی دبیرکل کمیسیون یونسکو در ایران</p>
--	---



علیرضا زاکانی **سعید جلیلی**



دوبسته ناظر به سبک زندگی و آبادانی کشور در دستور کار است؛ یکی رفاه، معیشت، مسکن و اشتغال است و دومی تعلیم و تربیت ناظر به خانواده و ازدیاد جمعیت.
 از تقای آزادی و امنیت و حفظ حریم مردم اهمیت دارد.
 امام (ره) در دهه ۶۰ بیانیه ۸ ماده‌ای حریم خصوصی و عمومی را جدا کردند. در حریم خصوصی هیچ‌کس حق ندارد دخالت کند.
 اجتماع حریم عمومی است و قواعد خود را دارد.
 حجاب هم شرعی است و هم قانونی است ولی نوع مواجهه جز از طریق احترام و مواجه قانونی نیست. احترام؛ احترام؛ احترام.

هیچ ملت و دولتی نیست که سرزمین و افکار عمومی خودش را در اختیار دیگران قرار دهد.
 فیلترینگ با صیانت متفاوت است.
 همین دوستان منتقد فیلترینگ در دوره خودشان بی پروایی کردند و امکان ظهور و بروز پیام‌رسان‌های مبتنی بر امکانات کشور را ایجاد نکردند و فیلتر کردند.
 باید دولت دنبال کند و سرور اینها بیاید داخل و فیلتر دیگر نیاز نیست.
 من سال ۸۵ گفتم اینترنت موهبت است؛ چرا که زمینه ارتباط و تعامل را ایجاد می‌کند و ما پیام‌رسان‌های قوی‌ای داریم.
 توسعه زیرساخت‌ها در دولت رئیسی فعال شده، اما حکمرانی‌اش را نباید به بیگانگان بدهیم. ببینید با تیک‌تاک چه کردند.

دولت خدمت حامی مردم در تولیدات درست فرهنگی و هنری است.
 ذائقه مردم مشخص است و عده‌ای نباید برای مردم ذائقه درست کنند.
 ضرورت توسعه زیرساخت‌های فرهنگی
 ضرورت دقت به اقتصاد فرهنگ
 مردم‌سالاری دینی فقط در حوزه سیاست خلاصه نمی‌شود و در حوزه فرهنگ و اجتماع و اقتصاد هم باید بیاید.
 از قالب‌های مختلف فرهنگی باید حمایت اساسی شود.

کارنامه من مشخص است و پاسخگوی کارهای خود هستم و در طرف درست تاریخ ایستاده‌ام.
 من چیزی برای پنهان کردن ندارم.
 مشهور هستم برای گرفتن حق تاجایی که گاهی مخالفان برای احقاق حقتان به من پناه می‌آورند.
 وقتی اطرافیانم اشتباه کردند، دو برابر بر خورد کردم.
 به لطف الهی به کشور اشراف دارم و برنامه تحول دارم و از بیان آن ابا ندارم و با صدای رسا اعلام و با کارشناسان بحث می‌کنم.
 امام در منشور روحانیت ۱۰۰ روز قبل از ارتحالشان فرمودند: چه بسا شیوه‌های رایج اداره دولت در سال‌های آینده تغییر کند. ما باید برای این حرف حضرت امام آماده می‌شدیم.
 اگر مدیر فرهنگی یک محصول فرهنگی درست ارائه دهد، می‌تواند جهان را فتح و تهدید را به فرصت تبدیل کند.
 سریال مختار زمینه‌های وحدت ایران و عراق را ایجاد و حاج‌قاسم با جوانان ایران و عراق علیه داعش اقدام کرد.
 عمق راهبردی و کار تمیز فرهنگی را ببینیم.
 کار فرهنگی از خود دولت و اصلاح فرهنگ سیاسی شروع می‌شود.
 یک دروغ مسئولان، میلیاردها تومان کار فرهنگی را از بین می‌برد.

<p>علیرضا زاکانی حسابی ویژه برای خانواده‌ها خواهیم کرد که اعتبار و ارزشمند به این حساب را مصون از تورم نگه خواهد داشت. به ازای هر نفر، ۲۲ میلیون تومان یارانه انرژی به اعتبار طلا پرداخت می‌کنیم. ضمن اینکه بنزین از ۳ هزار تومان به ۱۵۰۰ تومان کاهش می‌یابد و قیمت‌های دیگر هم تغییر نمی‌کند.</p>	<p>سعید جلیلی وظیفه دولت است که منابع در اختیار را عادلانه و به بهترین شکل بین مردم توزیع کند. با طرح سید غدایی، ۱۳ قلم کالای غذایی را در اختیار مردم قرار می‌دهیم.</p>
--	--

آگهی مزایده

شرکت پرداخت الکترونیک سامان کیش (سهامی عام)
 برای پرداختن به زندگی...
 در نظر دارد نسبت به فروش تعدادی باتری UPS معیوب، با مشخصات عنوان شده در اسناد مزایده، از طریق برگزاری مزایده عمومی اقدام نماید.
 بدین وسیله تمامی متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۰۰) روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶، به آدرس زیر مراجعه و نسبت به دریافت اسناد شرکت در مزایده اقدام و پس از بازدید در زمان‌های اعلام شده در اسناد مزایده، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ پیشنهاد خود را به دبیرخانه شرکت پرداخت الکترونیک سامان کیش تسلیم نمایند.
 نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به پل پارک وی، نبش کوچه ترکش دوز پلاک ۲، شرکت پرداخت الکترونیک سامان کیش.
 جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۴۳۴۵۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.
 شایان ذکر است هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده است.

hamshahrnews @hamshahrnews telegram
 hamshahrnews @hamshahrnews telegram
 hamshahrnews @hamshahrnews telegram

۳۶۱ هزار نفر در صنایع غذایی کشور شاغل هستند

۱۸%

سهم صنایع غذایی ایران از کل اشتغال صنعتی کشور

۳/۷%

سهم صادرات صنایع غذایی ایران از کل صادرات کشور

۸۳۰۰۰ تعداد واحد صنعتی ثبت شده تولیدکننده غذایی در ایران

۳۶۱ هزار نفر تعداد نفرات شاغل در صنایع غذایی ایران

۱/۸ میلیارد دلار ارزش صادرات صنایع غذایی در سال ۱۴۰۲ یا پرچمگذاری محصولات لبنی

با ۱۴۵ میلیون دلار رتبه دوم را در میان محصولات غذایی صادراتی ایران به خود اختصاص داده است.

آمیوه با ۱۲۶ میلیون دلار رتبه سوم را در میان محصولات غذایی صادراتی ایران به خود اختصاص داده است.

۹۶۲ دلار متوسط قیمت صادراتی هر تن محصولات صنایع غذایی ایران در سال ۱۴۰۲

۷۰۰ دلار ارزش صادرات صنایع غذایی در سال ۲۰۲۳ نسبت به سال ۱۴۰۲

۱۴ درصد میزان رشد صادرات صنایع غذایی در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱

۱۵ میلیارد دلار

اصغر باسنینی، سخنگوی مرکز مبادله ارز و طلا گفت: از ابتدای امسال تا ۲۸ خرداد، ۱۵ میلیارد و ۱۸۴ میلیون دلار ارز برای واردات کالاهای اساسی، دارو، کالاهای تجاری، واردات در مقابل صادرات و خدمات تامین شده است. به گفته او، برای کالاهای اساسی و دارو ۳ میلیارد و ۵۲۷ میلیون دلار ارز تامین شده است.



جبرئیل برداری، رئیس جهادکشاورزی استان تهران از افتتاح ۱۷۸ پروژه کشاورزی در هفته جهادکشاورزی خبر داد و گفت: در حوزه امنیت غذایی ۱۷۸ پروژه در زیربخش های آب و خاک، باغیانی، زراعی، دام و طیور و آبیاری به ارزش ۶ هزار و ۱۶۵ میلیارد ریال و اشتغالزایی یک هزار و ۱۰۰ نفر افتتاح خواهد شد.

اتصال آهنین خلیج فارس به خزر

با بهره برداری از خط راه آهن رشت - بندر کاسپین، این بندر مقصد موقت کریدور شمال - جنوب شد

گزارش احمد میر خدایی روزنامه نگار

کاهش ۴۵ درصدی زمان انتقال کالا از هند به اروپا

با بهره برداری از خط راه آهن رشت - بندر کاسپین، اتصال ریلی خلیج فارس - خزر برقرار شد.

کریدور شمال - جنوب با احداث مسیر ریلی رشت - آستارا تکمیل خواهد شد.

کریدور بین المللی شمال - جنوب (نوستراک) مسیر استراتژیک و پرطرفداری است که می تواند ضمن کاهش ۴۵ درصدی زمان انتقال کالا از هند تا اروپا هزینه انتقال را نیز ۳۰ درصد کاهش دهد.

به صرفه ترین شیوه حمل و نقل در مسیر، حمل ترکیبی دریایی - ریلی است که بخش ریلی آن در فضای ایران از بندرعباس در منتهی الیه جنوب کشور آغاز می شود و تا آستارا در منتهی الیه شمال شرقی کشور امتداد دارد.

البته در قالب این کریدور مسیرهای ریلی دیگر نظیر بندر چابهار نیز وجود دارد که با اتصال به شبکه ریل سراسری، امکان پذیرش و انتقال بار از مبادی بیشتر را پشتیبانی خواهد کرد.

گرچه احداث راه آهن رشت - آستارا به طول ۱۶۲.۵ کیلومتر در ۲ قطعه با همکاری ایران و روسیه در دستور کار قرار گرفته، اما پیچیدگی این قطعه بهره برداری از مسیر را در کوتاه مدت غیرممکن می کند.

بهره برداری از مسیر ریلی رشت - کاسپین، گرچه حلقه مفقوده کریدور نوستراک را تکمیل نمی کند، اما امکان فعال سازی ظرفیت های این کریدور را در ابعادی محدودتر فراهم کرده است.



کاهش ۳۰ درصدی هزینه انتقال کالا از هند به اروپا

در شرایط فعلی، تجارت کالایی شرق و غرب جهان از مسیر دریایی اقیانوس هند - دریای سرخ - کانال سوئز - دریای مدیترانه انجام می شود و در مسیری طولانی تر، باید ضمن دور زدن قاره آفریقا کالاهای از طریق اقیانوس اطلس به اروپا یا آمریکا منتقل شود. این در حالی است که با کریدور نوستراک محموله های تجاری پس از بارگیری در بندر آستارا شرقی بالاروی شمالی با سرعت بیشتر و هزینه کمتر می توانند به مقصد برسند و کالاهای اصلی موقت در آن تکمیل مسیر ریلی در کریدور است. طبق برآوردها، کریدور نوستراک می تواند زمان انتقال کالا در مسیر آسیا - اروپا را از ۲۵ روز به ۲۵ روز کاهش دهد و هزینه انتقال را نیز ۳۰ درصد پایین بیاورد.

مبدأ این کریدور می تواند همه بندرهای مطرح آسیای دور باشد، از تایلند و چین و هند گرفته تا پاکستان که در همسایگی ایران قرار دارد.



مایکروسافت دوباره بزرگترین شرکت جهان شد

با اینکه طرف روزهای گذشته شرکت انویدیا به بزرگترین شرکت جهان تبدیل شده بود دیروز به دلیل افت ارزش سهامش به رتبه دوم نزول کرد و باز دیگر مایکروسافت عنوان نخست را به دست آورد.

میثم الصافی، مدیر دفتر رسانه ای وزارت حمل و نقل عراق گفت: خط ریلی شلمچه - بصره برای ایران و عراق مهم است و سهم بسیار بزرگی در بخش گردشگری عراق دارد. یک شرکت اسپانیایی برای اجرای آن انتخاب شده است.

جدیدترین آمار گمرک چین نشان می دهد مبادلات تجاری این کشور با ایران در ۵ ماهه ابتدایی ۲۰۲۴ به ۵.۹ میلیارد دلار رسیده و تجارت ایران و چین در این مدت نسبت به سال قبل کاهش ۹ درصدی داشته است.

نگارنی ها درباره تشدید تنش ها در جهان و تأثیر آن بر تقاضای نفت و در عین حال، افزایش غیرمنطقی ذخیره سازی نفت در آمریکا سبب شد قیمت نفت به بالاترین حد در ۷ هفته گذشته برسد.

ایتالیا با تهیه پیش نویس قانونی قصد دارد اقداماتی برای تقویت نظارت بر ریسک های مرتبط با دارایی های دیجیتال از جمله رمزارزها اعمال کند. با استفاده از این قانون، بانک مرکزی ایتالیا نهاد ناظر بر بازار رمزا شناخته خواهد شد.

بلومبرگ در گزارشی نوشت: وزارت دادگستری آمریکا این موضوع را که تیک تاک مصرف کنندگان آمریکا را گمراه خواهد کرد پیگیری نمی کند، اما در عوض از این شرکت به دلیل نقض حریم خصوصی کودکان شکایت می کند.

قیمت گذاری بلیت هواپیمای آزاد شد

حسین مذنب، مدیر کل بازرسی، مدیریت عملکرد و حقوق شهروندان وزارت راه و شهرسازی، از رای دیوان عدالت اداری مبنی بر ممنوعیت دخالت دولت در قیمت گذاری بلیت هواپیمای آزاد، این رای به معنای آزاد شدن قیمت بلیت هواپیماست.

مهرداد بذریاش، وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه مصوبه تعیین سقف اجاره بها هفته جاری ابلاغ می شود گفت: تعیین سقف اجاره بها مسکن در چند استان باقی مانده است. این نخستین بار است که دولت اجازه مسکن را کنترل می کند.

مسعود امراللهی، مدیر کل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی، از کشف بیش از ۵۷۰ مورد تخلف در مراکز توزیع کالاهای اساسی سراسر کشور و معرفی متخلفان به مراجع تعزیراتی خبر داد.

پارانه مرحله ۱۶۰ بر اساس دک بندی اعلامی از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به حساب سرپرستان خانوار دهک های چهارم تا نهم کل کشور به مبلغ ۳۰۰ هزار تومان به ازای هر نفر واریز شد.

علی اکبر محرابیان، وزیر نیرو گفت: اتصال شبکه برق از یکستان به ترکمنستان و سپس ایران امکان تبادل برق را برای کشورهای منطقه به خصوص در دوره اوج باز مصرف تابستان و زمستان فراهم می آورد.

طبق اعلام سهراب سهرابی، مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی، میزان خرید تضمینی گندم تا پایان خردادماه به میزان ۴.۷ میلیون تن و ارزش گندم های خریداری شده معادل ۸۴ هزار تن است.

مجدد رضا خاکی، سخنگوی انجمن واردکنندگان برنج ایران اعلام کرد: در آستانه دوره ممنوعیت واردات برنج و با توجه به مقدار محدود تخم شده این محصول از ابتدای سال تاکنون، ضرورت بازنگری در سیاستها اجتنابناپذیر است.

راهنمای خرید

برای چه غذایی چه گوشتی بخریم؟

نیم شقه نصف یک شقه که شامل سردست یا ران است.

ران و مغز ران همان پای حیوان ذبح شده است و به دلیل داشتن چربی کم، مناسب برای تهیه انواع خورش، چلو گوشت و کباب.

راسته گوشت دوطرف ستون فقرات که با استخوان و بدون استخوان عرضه می شود؛ مناسب برای تهیه کباب برگ، شیشلیک و انواع خورش.

سردست بالای دست و سرسینه قرار دارد، چربی آن کم و ارزان قیمت تر از ران است و استخوان بیشتری دارد؛ مناسب برای تهیه خورش و کباب و باقالی پلو.

سرسینه جلوی قفسه سینه که از قسمت زیر شکم بریده می شود و ممکن است دنده و استخوان هم به آن وصل باشد؛ مناسب برای گوشت چرخ کرده و آنگوشتی.

ماهیچه گوشت لخم که بخش بالای ران یا سردست است و در ۲ نوع بدون استخوان و با استخوان عرضه می شود؛ مناسب برای تهیه باقالی پلو و چلو ماهیچه.



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (بیکپارچه)

شماره ۵۳-۱۴۰۳/۳ (نوبت سوم)

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد « انجام امور خدمات عمومی، فنی و اداری در مجتمع فرورگوم جغتای » را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۳۲۰۰۲۸۰۰۰۳۰۰۱ و با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه با تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱۳,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سیزده میلیارد و دویست و پنجاه میلیون ریال) (واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی) برگزار نماید. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱ و مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ و مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ و جلسه بازگشایی پاکت ها صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ برگزار می گردد. علاقه مندان شرکت در مناقصه می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی با شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

آگهی مفقودی

به اطلاع می رساند قبض انبار به شماره ۴۰۰۱۰۰۱۰۱۴۹۶۰۵ صادره توسط شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرک ایران متعلق به مجتمع توسعه تجارت بین الملل عصر نوین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مجتمع عصر نوین

بانک اقتصاد نوین ENBANK

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه بانک اقتصاد نوین (شرکت سهامی عام) به شماره ثبت ۱۷۷۱۳۲ و شناسه ملی ۱۰۲۱۹۶۰۱

به آگاهی سهامداران محترم می رساند، مجمع عمومی عادی سالیانه بانک اقتصاد نوین (شرکت سهامی عام) برای بررسی عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹، رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ در محل مرکز همایش های هتل قلب تهران به نشانی تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای بزرگراه آیت الله هاشمی رفسنجانی تشکیل می شود.

دستور جلسه:

۱. استماع گزارش هیئت مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۲. استماع گزارش حسابرس مستقل و بازرسی قانونی در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۳. بررسی و تصویب صورت های مالی سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ و تصویب سود قابل تقسیم
۴. انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل و حسابرس مستقل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰
۵. تعیین حق الزحمه بازرسی قانونی و حسابرس مستقل
۶. انتخاب روزنامه / روزنامه های کنیترال انتشار جهت درج آگهی های بانک
۷. تعیین میزان پاداش و جبران خدمات اعضای هیئت مدیره
۸. سایر مواردی که به موجب لایحه قانونی اصلاح قسمتی از قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.

بدینوسیله از تمامی صاحبان محترم سهام بانک با نمایندگان قانونی آنان دعوت می شود، به منظور اخذ پرگه ورود و حضور در جلسه مجمع عمومی مذکور، از ساعت ۹ تا ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳، در دست داشتن مدارک مالکیت سهام یا مستندات نمایندگی / وکالت / ولایت / قیمومت و کارت شناسایی معتبر در محل برگزاری (آدرس صدرالذکری) شرف حضور به هم رسانند. همچنین ترتیبی اتخاذ شده است که برگه ورود به جلسه، از ساعت ۷ تا ۱۵ روز قبل از برگزاری مجمع (سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲)، در محل امور سهام بانک اقتصاد نوین به نشانی تهران، بلوار اسفندیاریان، پلاک ۱۷، طبقه دوم به حضور سهامداران محترم مراجعه کننده تقدیم شود.

نکات ضروری:

- امکان مشاهده آنلاین این مجمع به صورت همزمان و طرح پرسش و دریافت پاسخ برای سهامداران محترم از طریق مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی بانک به نشانی www.enbank.ir فراهم شده است.
- امور سهام بانک از طریق شماره تلفن های ۲۴۵۹۴۲۶۶ و ۲۴۵۹۴۲۷۷ در ساعات اداری آماده پاسخگویی به سوالات سهامداران محترم می باشد.

هیئت مدیره بانک اقتصاد نوین (شرکت سهامی عام)

نیاز بودجه‌ای فنیس کشی تپه‌ها و محوطه‌های باستانی است و به اعلام وزارت میراث، چندبرابر شدن اعتبار مرمت هم کفاف مرمت آثار تاریخی را نمی‌دهد. براساس این اعلام، از ۲ سال قبل با تدبیر رئیس جمهور شهید، مشکل حقوق کارکنان پایگاه‌های میراث فرهنگی حل شد.

کرمان به فهرست آثار ملی کشور افزوده شدند و به گفته نادر علی‌دای، رئیس اداره ثبت آثار میراث فرهنگی استان کرمان، این آثار شامل دره گلی (گلوگاه) هوک، رویشگاه ارس در شهرستان رابر، دره مزارشاه در شهرستان راور، نیکاهای فهرج و غار طرنگ در شهرستان بافت هستند، پیش‌تر نیز ۲۸ اثر طبیعی استان کرمان در فهرست آثار طبیعی ملی کشور قرار گرفته بود.

آغاز نخستین مجمع گردشگری بریکس با حضور ایران

نخستین مجمع گردشگری بریکس با حضور ۹ کشور از جمله ایران در مسکو برگزار شد تا با توجه به تغییر چشم‌انداز سیاسی در جهان، راهکارهای تقویت روابط گردشگری و چشم‌انداز همکاری کشورهای عضو بریکس بررسی شود. به گزارش ایسنا، مجمع گردشگری بریکس با حضور نمایندگان ۹ کشور عضو از جمله روسیه، برزیل، مصر، هندوستان، ایران، چین، امارات متحده عربی، اتیوپی و آفریقای جنوبی صبح دیروز در هتل کارلتون مسکو برگزار شد. شرکت‌کنندگان در این مجمع همچنین درباره پروژه‌ها، محصولات و خدمات گردشگری مذاکره کردند و چشم‌اندازهای همکاری را به بحث گذاشتند. توسعه گردشگری پایدار، تأثیر فناوری‌های مدرن، دیجیتال شدن صنعت گردشگری، هتل‌داری و اوقات فراغت و هوش مصنوعی، چگونگی توسعه سیستم حمل‌ونقل و نگهداری و توسعه باغ‌ها و پارک‌های گردشگری از جمله موضوعاتی بود که به بحث گذاشته شد.

نظام پیشرفته اداری در دوران هخامنشی

سیدعزت‌الله ضرعاهی، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی: نظام اداری دوران هخامنشی بسیار پیشرفته بود. آنها با نظام اداری خوب بر نیمی از دنیا حکومت داشتند. بنابراین باید نهضت روایت به صورت جدی‌تر در وزارت میراث فرهنگی دنبال شود؛ چون حوزه میراث فرهنگی جدی‌ترین حوزه برای وحدت است.



ویتترین جهانی برای فرش‌های ایرانی

گزارش همشهری از فرش‌های نفیس ایران که از کرواسی تا آمریکا در ویتترین موزه‌ها نشسته‌اند

گزارش

فرش و فرشباقی از دوره باستان و براساس یافته‌های باستان‌شناسی از دوره هخامنشی و پس از آن دوره ساسانی و عصر طلایی صفویه و قاجار تا به امروز در ایران رواج داشته است. اما از قرن ۱۹ میلادی بود که

پایزیریک هخامنشی

قالی پایزیریک سال ۱۳۲۸ توسط سرگئی رودنکو، باستان‌شناس روس در کوهستان روسیه کشف شد. پایزیریک، کهن‌ترین قالی جهان است که گفته می‌شود نقوش آن برگرفته از تخت جمشید است.



قدمت: ۲۵۰۰ سال
ابعاد: ۱۹۸x۱۸۹

محل کشف: کوهستان‌های آلتای روسیه
انتساب: دوره هخامنشی
محل نگهداری: موزه آرمیتاژ روسیه

عاشقانه خسرو و شیرین

فرش «داستان عاشقانه خسرو و شیرین» در نیمه دوم قرن ۱۹ میلادی و در فاصله سال‌های ۱۸۵۰ در کرمان بافته شد و اکنون در کشور کرواسی نگهداری می‌شود.



قدمت: بیش از ۲۵۰۰ سال
ابعاد: ۳۰۳x۲۷۰

محل نگهداری: موزه هنر زاگرب - کرواسی
محل بافت: کرمان

فرش شیخ صفی در لندن

این فرش متعلق به مقبره شیخ صفی‌الدین اردبیلی جد بزرگ صفویه بود و به سفارش شاه‌هماسب بافته شد. سال ۱۸۹۳ که بقعه شیخ صفی نیاز به مرمت داشت فرش‌های شیخ صفی به قیمت ۸۰ تومان فروخته شدند.



قدمت: ۴۸۵ سال
ابعاد: ۵۳۴x۱۱۵۲

محل نگهداری: موزه ویکتوریا آلبرت لندن
سال بافت: ۱۵۳۹ میلادی

فرش درختی فیلادلفیا

فرش‌های درختی از پر مخاطب‌ترین فرش‌هایی است که در دوران صفوی بافته شدند. یکی از مهم‌ترین فرش‌های این دوره، اکنون در موزه هنری فیلادلفیای آمریکا نگهداری می‌شود.



قدمت: صفوی
ابعاد: ۵۲۸x۳۵۸

محل نگهداری: ایالات متحده، موزه هنری فیلادلفیا
سال بافت: ۱۶۰۰ میلادی

ابعاد به سانتی‌متر

دستاوردهای دولت سیزدهم در حوزه میراث فرهنگی



علی‌داری، معاون میراث فرهنگی: ارتقای جایگاه ایران از هفتم به پنجم، ساماندهی و ایجاد جایگاه شغلی یک‌هزار هنرمند، برپایی نمایشگاه‌های موزه‌ای در راستای دیپلماسی فرهنگی، ایجاد ۶۵ موزه جدید و جذب نخبگان در کارگروه‌های مختلف معاونت میراث فرهنگی اقدامات مهم دولت سیزدهم بود.

مرمت محور ساسانی کرمانشاه با ۱،۵ میلیارد تومان اعتبار

محور ساسانی کرمانشاه با یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان اعتبار در دست مرمت است که نیمی از این اعتبار صرف مرمت تنها یک اثر در این محور می‌شود.

کیومرث اعظمی، مدیر پایگاه ملی محور ساسانی کرمانشاه، در این باره به ایسنا گفته است که ۷۰۰ میلیون تومان از این اعتبار برای مرمت بخش‌هایی از تاق‌های زیج منیره در روستای پاتاق تخصیص می‌یابد.

او اعلام کرد: محور ساسانی کرمانشاه ۱۵۰ کیلومتر است که از قلعه زبیری اسلام‌آباد غرب شروع می‌شود و تا مجموعه آثار ساسانی قصر شیرین ادامه می‌یابد و ۱۵ اثر شاخص مربوط به دوره ساسانی را در خود جای داده است.

مدیر پایگاه ملی محور ساسانی کرمانشاه تأکید کرد: بنای تاریخی زیج منیره یکی از آثار تاریخی مهم و ارزشمند دوره ساسانی در این محور و از سالم‌ترین بناهای برجای‌مانده ساسانی در ایران است.

پایان بانی ثبت جهانی ۱۶ اثر ایرانی در یونسکو

فرهاد نظری، بانی ثبت جهانی نوروز، لوت و جنگل هیرکانی و همچنین ثبت جهانی چوگان، کلیات سعدی و جامع‌التواریخ در فهرست میراث جهانی ملموس و ناملموس و طبیعی یونسکو، پس از تحمل یک دوره سخت ابتلا به بیماری سرطان جان به جان‌آفرین تسلیم کرد.

فرهاد نظری، فارغ‌التحصیل مقطع دکتری رشته مرمت اشیای فرهنگی تاریخی از دانشگاه هنر اصفهان بود که در زمینه مرمت آثار و بناهای تاریخی تخصص داشت. او علاوه بر پژوهش و تدریس، دارای سوابق اجرایی مدیر کلی دفتر ثبت آثار و حفظ و احیای میراث معنوی و طبیعی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، دبیری و عضویت در کمیته فرهنگی ثبت میراث ناملموس، عضویت در انجمن موسس ایران، عضویت در کمیته فنی مؤسسه ملی گنجینه آب و وزارت نیرو و ریاست دبیرخانه کمیته ملی حافظه جهانی ایران بود.

مصرف برق در بوشهر به مرز ۲ هزار مگاوات رسید

غلامرضا حشمتی، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق بوشهر: مصرف برق در استان به مرز ۲ هزار مگاوات رسیده است. پیش‌بینی می‌شود با گرم‌تر شدن هوا در هفته پیش رو مصرف برق به حدود ۲۲۰۰ مگاوات برسد.



دمای ۷ شهر بالای ۵۰ درجه رفت

۷ شهر ایران جمعه، اول تیر در نخستین روز تابستان دمای هوای بالای ۵۰ درجه را تجربه کردند. کارشناس هواشناسی با بیان اینکه آبیخیز در استان بوشهر با دمای ۵۲ درجه سانتی‌گراد گرم‌ترین منطقه ایران در نخستین روز تابستان بود به همشهری آنلاین گفت: بعد از آبیخیز، امیدیه و اهواز در استان خوزستان با دمای ۵۱ درجه، مه‌ران در استان ایلام، بستان در استان خوزستان، برازجان در استان بوشهر و دهلران در استان ایلام با دمای ۵۰ درجه گرم‌ترین شهرهای ایران بودند. به گفته فریبا گوگردی، در همین روز، شهرستانک استان البرز از لاهزار در استان کرمان با ۸ درجه بالای صفر و زرینه در استان کردستان با دمای ۹ درجه بالای صفر خنک‌ترین مناطق ایران بودند. اهواز با دمای ۱۵ درجه و بندرعباس با دمای ۴۶ درجه هم گرم‌ترین مراکز استان‌ها لقب گرفتند.

در همین روز، توابع آنلاین اعلام کرد که اهواز، امیدیه و آبادان با دمای بالای ۵۰ درجه در روز چهارشنبه (۳۰ خرداد) در فهرست گرم‌ترین شهرهای جهان قرار گرفتند.



خسارت ۵۱۴ میلیارد تومانی به محصولات کشاورزی همدان
احمد قدیمی‌گرجایی، معاون برنامه‌ریزی و امور اقتصادی سازمان جهاد کشاورزی همدان: امسال ۵۱۴ میلیارد تومان خسارت به محصولات کشاورزی همدان وارد شد. این خسارت در ۲۷ هزار و ۸۰۱ هکتار رخ داد.

آماده‌باش ادامه دارد

مدیرکل مدیریت بحران خراسان شمالی با بیان اینکه طبق پیش‌بینی‌ها و هشدار نارنجی صادرشده بارندگی در این استان به‌ویژه شهرستان راز و جرگلان و مانه و سملقان منجر به بروز سیلاب و آب‌گرفتگی‌هایی شد به همشهری گفت: در این شهرستان ۳۶ خانه دچار آب‌گرفتگی شدند و همچنین یک نفر بر اثر اصابت صاعقه جان خود را از دست داد.

غلامرضا شفیق با اشاره به رسوب‌های ناشی از سیلاب در معابر و جاده‌ها توضیح داد که این رسوب‌ها از سوی راهداری و با کمک بنیاد مسکن از پنجشنبه شب در حال جمع‌آوری است و تقریباً معابر از رسوب‌ها پاک شده است.

به گفته او، بارندگی روز جمعه هم ادامه داشت و با توجه به همین موضوع، آماده‌باش در استان برقرار است. همچنین بر اثر بارندگی‌های شدید عصر پنجشنبه (۳۱ خرداد) راه آسفالته به شهرآباد مسدود شده که پس از فروکش کردن سیلاب بازگشایی آن در حال انجام است. همچنین در یکی از روستاهای شیروان روز جمعه (تیر) شاهد قطعی گاز بودیم.



غول‌های آهنی شمال

دستگاه‌های «رتور» که در دهه ۴۰ شمسی برای بهره‌برداری و چوب‌کشی درختان جنگلی از کشورهای بلوک شرق و به‌ویژه شوروی سابق وارد کشور شده بود، از ادوات و تجهیزات مورد استفاده در جنگل‌های شمال کشور بود که به مرور زمان از چرخه فعالیت در جنگل خارج شد. /عکس: فارس

صید «شغل» از دل هامون

حصیربافی بانی‌های دریاچه هامون شغل آب‌و اجدادی اهالی منطقه است؛ «خولک‌بافی» کم‌کم از رونق می‌افتد



به گفته حبیب صیاد، هنوز هم محصولات حصیربافی و خولک‌بافی در مشهد، تهران، قم، اصفهان و شیراز عرضه و حتی به کشورهای چون کویت و امارات هم صادر می‌شود.

راه‌امراز معاش

علاوه بر بخش مرکزی شهرستان نيمروز که شغل اهالی آن خولک‌بافی بود، روستای فقیرلشکری، دهنوی، صفر اربابی و... نیز خولک‌بافی می‌کنند. این را خولک‌باف اهل روستای «فقیرلشکری» از شهرک علی‌اکبر، روستای تخت عدالت، روستای ملاعلی و... هم می‌گویند که کارشان خولک‌بافی و حصیربافی بوده است و از همین راه امر معاش می‌کردند. به گفته «حبیب صیاد»، در گذشته آقایان بیشتر به دنبال صید و صیادی بودند و زنان و بچه‌ها در اوقات فراغت خولک‌بافی و حصیربافی می‌کردند. حالا هم دانش‌آموزان صبح‌ها به مدرسه می‌روند و عصرها برای سرگرمی همراه خانواده به خولک‌بافی مشغول می‌شوند.»

خنک‌کننده طبیعی

«حبیب صیاد» با بیان اینکه علاوه بر خولک‌بافی از نی استفاده‌های دیگری هم می‌شود، توضیح می‌دهد: «زمانی که گیاه نی جوان است، برای خوراک دام استفاده می‌شود. او یادآور می‌شود: «آن موقع کولر نبود و با کوبیدن نی‌ها آن را می‌بافتند و با ساختن خانه‌های حصیری، مقداری هم آب روی آن می‌پاشیدند تا مانند کولر عمل کند.» «حبیب صیاد» روایت می‌کند در گذشته وقتی به مشهد مقدس سفر می‌کرده است، می‌دیده که اغلب خانه‌های اطراف حرم امام‌زاده (ضارع) پرده‌های حصیری داشتند، زیرا پرده‌های حصیری اجازه نمی‌دهد حرارت وارد خانه شود.

محمود مولانی
روزنامه‌نگار



حصیربافی، برده‌بافی یا خولک‌بافی یکی از مشاغل اصلی و قدیمی در منطقه

سیستان در سیستان و بلوچستان محسوب می‌شود؛ شغلی که با دریاچه هامون جان گرفته و می‌توان گفت قدمت حصیربافی و خولک‌بافی به اندازه عمر هامون است. «فقیرلشکری» در شهرستان نيمروز یکی از روستاهایی است که اهالی آن بیشتر از صید و صیادی از خولک‌بافی درآمد کسب می‌کنند؛ رویش نی و لوخ (یا همان خولک نوعی نی است) از فروردین شروع می‌شود و زمان برداشت آن هم مرداد و شهریور است.

شغل آب‌و اجدادی

شغل آب‌و اجدادی ماست. البته شغل اغلب مردم منطقه سیستان در استان همین بوده یعنی علاوه بر صید و صیادی که قبلاً در زمان پرابی هامون رونق داشت، خولک‌بافی رواج زیادی داشت. «حبیب صیاد» با بیان اینکه لوخ به گونه‌ای نیست که مانند گندم و جو پذیر داشته باشد، می‌افزاید: «لوخ از خانواده نی است و نی نیاز به بذر پاشی ندارد. این نوع نی در دریاچه هامون فراوان است.»

فراموشی یک صنعت قدیمی

«حبیب صیاد» پیش از رسیدن به سن ۱۵ سالگی خولک‌بافی را شروع کرده است. خودش می‌گوید: «بدر و مادرم خولک‌باف بودند و برای من ساده بود که خیلی زود خولک‌بافی را یاد بگیرم.» او عنوان می‌کند: «خولک از دریاچه هامون تهیه می‌شود ولی بعد با خشک شدن دریاچه از رونق افتاد. متأسفانه این روزها خولک‌بافی کم‌کم روزه فراموشی می‌رود.» صیاد اضافه می‌کند: «صیادی از گذشته در اولویت اهالی این منطقه بود ولی می‌توان به جرات گفت که بیشترین درآمد اهالی از خولک‌بافی بوده است.»





احتمال ادغام رشته‌های ریاضی و تجربی در مدارس
محمد مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش؛ با طراحی شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی متوسطه دوم از سال گذشته در دستور کار وزارت آموزش و پرورش بود و در دوره دوم متوسطه ادغام رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک مدنظر است و شاید در سال ۱۴۰۳ این موضوع تصویب شود.



ترخیص موتورهای توقیفی از عید قربان تا غدیر
سرهنگ حسین ولی تویسرکانی، رئیس پلیس ترافیک شهری راهور فراجا: طرح ترخیص فوق‌العاده موتورسیکلت‌ها از عید قربان تا عید غدیر خم اجرامی شود. هموطنان می‌توانند با استفاده از مزایا و تسهیلات بیشتری موتورسیکلت‌های خود را پارکینگ‌ها ترخیص کنند.

سالمندان

جزئیات وام ۳۰ میلیون تومانی بازنشستگان

خبر خوبی که بازنشستگان تأمین اجتماعی مدت‌ها منتظر آن بودند، بالاخره آمد. محسن تقیانی، مدیر کل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرده ثبت‌نام وام ۳۰ میلیون تومانی بازنشستگان تأمین اجتماعی در سال ۱۴۰۳ آغاز شده است.

میزان وام | ۳۰ میلیون تومان

روش ثبت‌نام | کانون‌های بازنشستگی

تعداد وام | ۴۰ هزار مورد
در مرحله اول

مهلت ثبت‌نام | دوشنبه
مرحله اول | ۴ تیر ماه

زمان پرداخت وام

از روز چهارشنبه (ششم تیرماه) اقدامات اداری و بررسی‌های لازم توسط بانک عامل آغاز و طی حدود یک هفته وام به حساب بازنشستگان واریز می‌شود.

پایان ثبت‌نام

بعد از به حد نصاب رسیدن ثبت‌نام‌کنندگان سایت به‌صورت خودکار بسته می‌شود.

سه‌میه استان‌ها

برای کانون‌های بازنشستگی هر استان سهمیه‌ای در نظر گرفته شده است.

شرایط پرداخت وام

به بازنشستگان تأمین اجتماعی

۱. دارا بودن سن حداکثر ۷۸ سال
۲. مسدود نبودن حساب
۳. مالکیت تلفن همراه به نام شخص متقاضی
۴. نداشتن سابقه چک برگشتی
۵. نداشتن بدهی موقوق به سیستم بانکی کشور (بابت شخص متقاضی یا ضمانت وام دیگران)
۶. استفاده نکردن از تسهیلات مشابه طی ۲ سال گذشته
۷. داشتن موجودی مگفی در حساب بانکی شخص به مبلغ ۱۰۰ هزار تومان

مدرسه

نحوه تصحیح امتحان‌های سرنویشت‌ساز نهایی

شاخ غول امتحانات نهایی شکسته شد و بر گره‌های امتحان نهایی به مرحله اصلی و اساسی یعنی تصحیح معلمان رسید که بسیاری از والدین و دانش‌آموزان درباره آن نگرانند. اما این بر گره‌ها چطور صحیح می‌شوند؟

پس از ارسال برگه‌ها نزد مصححان، راهنمای تصحیح پرسش‌ها که توسط طراحان سؤال آماده شده، در اختیار ناظران دفتر تألیف کتاب‌های درسی و دبیرخانه راهبردی آن درس قرار می‌گیرد تا از نظر میزان وقت و جامعیت پاسخ‌ها بررسی شوند.

راهنمای تصحیح باید به گونه‌ای باشد که هر جواب صحیحی را حتی اگر در کتاب‌های درسی نباشد، دربرگیرد تا دانش‌آموزانی که با خلاقیت و ادبیات خاص خود به سؤالات پاسخ صحیح می‌دهند نمره کامل بگیرند.

کار تصحیح بر گره‌های امتحانات نهایی به صورت نیمه‌الکترونیکی و بلافاصله پس از تأیید راهنمای تصحیح توسط مصححان آغاز می‌شود.

سرپرک پاسخنامه‌ها که حاوی مشخصات شرکت‌کنندگان است توسط سامانه جدا و پاسخنامه‌ها برای مصححان مستقر در یکی از استان‌های کشور - به‌جز استان محل تحصیل شرکت‌کننده - ارسال می‌شود.

در صورتی که اختلاف نمره‌های ۲ مصحح یک نمره یا کمتر باشد میانگین نمره‌های آنها محاسبه و به‌عنوان نمره نهایی ثبت می‌شود و اگر اختلاف نمره ۲ مصحح بیش از یک نمره باشد، پاسخنامه به مصحح سوم ارجاع داده می‌شود که نظر او مرجع اصلی است.

اگر مصحح در تصحیح خط‌های متعدد داشته باشد، سامانه به او هشدار می‌دهد و اگر این روش او تداوم داشته باشد، دسترسی‌اش قطع خواهد شد. مصححان باید برگه‌های امتحانات نهایی را طبق راهنمای ارائه‌شده تصحیح کنند.

جنون خرید آنلاین

تبلیغات مداوم اینفلوئنسرها در فضای مجازی باعث افزایش مصرف گرایی بین مخاطبان این صفحات شده است



طرح همشهری ایچ‌ام‌جی

گزارش
ایلا شریف روزنامه‌نگار

صفحات مجازی به خصوص اینستاگرام تبدیل به فروشگاه بزرگ و در دسترس شده که فاصله آدم‌ها با آن فقط وصل شدن به اینترنت است؛ فروشگاه‌های مجازی که ته ندارند و بسیاری وقت و پول خود را ناخواسته در آن هدر می‌دهند. مخاطبانی که ساعات‌های زیاد، فقط برای سرگرمی در صفحات لباس، کفش، کیف و لوازم خانه و... می‌گردند و در نهایت میلیون‌میلیون از حسابشان را به جیب این کاسبان اینترنتی می‌ریزند. آنقدر بازار خرید اینترنتی سکه است که هر روز پیشنهادهای تازه‌ای به مخاطبان خود می‌دهند؛ از فروش قطعی محصولات گرفته تا ارسال رایگان و قرعه‌کشی‌های مناسبتی و تخفیفات فصلی. در این میان هر روز صفحات جدیدی هم به این بازار مجازی افزوده می‌شود که بسیاری از آنها محصولاتی می‌فروشند که قبلاً در سید نیازهای خانواده جایی نداشته است.

اصل ماجرا چیست؟

خرید اینترنتی پدیده‌ای جهانی است و هر روز بازار آن داغ‌تر می‌شود. براساس داده‌های خرده‌فروشی آنلاین در سال ۲۰۲۲ که توسط سایت «استاتستا» (statista) ارائه شده، ۴ درصد از خرید و فروش بازار خرده‌فروشی به‌صورت آنلاین انجام شده، این در حالی است که در چین این میزان به ۴۶ درصد، انگلستان ۳۶ درصد و کره جنوبی ۳۲ درصد رسیده است.

در ایران نیز خرید و فروش اینترنتی بالاست و طبق داده‌های بانک مرکزی و حجم معاملات شاپرک، سهم این سایت پرداخت اینترنتی ۵۰ درصد از سهم فروشگاه‌های اینترنتی است و ۵۰ درصد مابقی متعلق به ۱۰۴ هزار فروشگاه آنلاین دیگر در کشور است.

اعتیاد به خرید اینترنتی

شبکه‌های اجتماعی همیشه مانند یک شمشیر دو دم عمل کرده‌اند و همانقدر که می‌توانند فرصت برای تعامل و افزایش آگاهی افراد بالا ببرند، گاهی به بستری برای رواج یک رفتار نادرست تبدیل می‌شوند؛ اینستاگرام هم از این اصل مستثنی نیست. مریم نقوی، کارشناس ارشد ارتباطات درباره رفتار مردم در خریدهای اینترنتی به همشهری گفت: «برخی فعالان شبکه‌های مجازی بدون اینکه خودشان متوجه باشند، در دام خرید اینترنتی گرفتار شد. تحقیقات دانشگاهی من با تمرکز بر اینستاگرام نشان می‌دهد که تب خرید بین زنان جوان و سپس نوجوانان بیشتر است. در ۳۰۰ پرسشنامه‌ای که بین ۵ گروه از کارمندان دولت در مراکز استان‌ها توزیع کردم، ۷۰ نفر گفته بودند که یک‌سوم حقوق خود را به خرید اینترنتی اختصاص می‌دهند.

چرا حجم خرید اینترنتی زیاد شد؟

پژوهش یک‌ساله فروش اینترنتی کشور از خریداران اینترنتی سؤالی با این عنوان کرده که «مزیت خرید اینترنتی برای شما چیست؟» بیش از ۴۵ درصد مردم برای راحتی بیشتر، ۵۸ درصد برای صرفه‌جویی در زمان، ۴۷ درصد برای قیمت‌های پایین‌تر، ۴۷ درصد نیز به دلیل تنوعی که در کالاها وجود دارد، دست به خرید اینترنتی می‌زنند. جالب است که در این گزارش اشاره شده ۳۱ درصد از کل مردم کشور اصلاً خرید اینترنتی انجام نمی‌دهند و دلیل اغلب افراد این است که باید جنسی که می‌خرند را حتماً از نزدیک ببینند، ضمن اینکه به فروشگاه‌های اینترنتی اعتمادی ندارند.

چگونه اعتیاد به خرید اینترنتی را کم کنیم؟

نقوی، کارشناس ارشد ارتباطات در این باره می‌گوید: «اعتیاد به خرید اینترنتی مخصوص ایران نیست و بسیاری از مردم در دنیا به‌دلیل دسترسی راحت به فروشگاه‌های مجازی به آن دچار هستند. راه‌حل ساده و اولیه که کارشناسان پیشنهاد می‌کنند، محدود کردن زمان حضور در اینترنت و دنبال نکردن فروشگاه‌های مجازی است که دائم مخاطب را تشویق به خرید می‌کنند. همچنین لیست کردن نیازهای روزمره و بلندمدت و ایجاد هدف بزرگ مانند خرید خانه، تغییر خودرو یا کالاهای اساسی دیگر می‌تواند در کاهش احساس نیاز خرید کاذب مؤثر باشد، اما در صورت شدیدبودن اعتیاد، باید فرد به روانکاو مراجعه کند تا ریشه‌های این حس کاذب به‌درستی درمان شود.»

تفاوت خرید اینترنتی بین زنان و مردان ایرانی



اینجا کتاب ارزان است

امکانات کتابخانه‌های سراسری برای عضویت راحت کودکان و نوجوانان در تابستان امسال



عکس همشهری ایچ‌ام‌جی

گزارش
فرشاد شیرزادی روزنامه‌نگار

می‌گویند نسل جوان کتاب‌باز نیست، همیشه سرش در گوشی است و با کتاب آنسی ندارد. آمار و ارقام هم این را نشان می‌دهد و همین ماجرا را خطرناک جلوه می‌دهد. بعد مثال از گذشته می‌آوردند؛ زمانی که تابستان شروع می‌شد کتابخوانی یکی از تفریحات اصلی بچه‌ها بود. به یاد می‌آورند زمانی را که اغلب کودکان و نوجوانان عضو کتابخانه‌های کوچک محله بودند و کتاب به امانت می‌بردند تا روزهای کشتار تابستان را با زمان‌ها و داستان‌ها به شب برسند. اما الان وضعیت کتابخانه‌ها چگونه است؟ آیا کودکان و نوجوانان روی خوش به آن نشان می‌دهند؟ مهدی رضائی، رئیس نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور می‌گوید: کتابخانه‌ها در سطح کشور حدود ۲۰ میلیون عضو دارند و روزانه ۲۰۰ هزار عنوان کتاب را به اعضا امانت می‌دهند.

نوجوانان به دنبال کتاب فانتزی اند

وحید علی قاضی، کتابدار کتابخانه فرهنگسرای گلستان (خانواده) واقع در میدان هلال احمر تهران می‌گوید: «از بچه‌های نسل امروز معمولاً کسانی که دانش‌آموزند، به کتابخانه مراجعه می‌کنند و کتاب‌های کمک درسی‌شان را به امانت به خانه می‌برند. همچنین دانش‌آموزانی که تحقیق داشته باشند، به کتابخانه مراجعه می‌کنند و کتاب‌های مورد نظر خود را برای خواندن قرض می‌گیرند. اما اینکه اتفاقی مانند چند دهه قبل بیفتد که مهم‌ترین سرگرمی جوانان و نوجوانان خواندن کتاب در فصل تابستان باشد، انتظار بیهوده‌ای

است. متأسفانه کمبود مراجعان محسوس است. نوجوانان هم بیشتر به دنبال کتاب‌های فانتزی و تخیلی‌اند.»

آثار نویسندگان ایرانی را ترویج می‌کنیم
محسن رجایی، مدیر کتابخانه فرهنگسرای اشراق نیز در این باره می‌گوید: «نوجوانان معمولاً از کتابخانه استقبال می‌کنند. سلیقه بچه‌ها همواره متفاوت است، اما اغلب نوجوانان به دنبال خواندن کتاب‌های ترجمه‌ای خارجی با تم فانتزی یا حتی کمیک هستند. ما به‌عنوان مربیان فرهنگسرا و مسئول این حوزه سعی داریم که کتاب نویسندگان ایرانی را هم به آنها بشناسانیم. سعی می‌کنیم کتاب‌هایی

که کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان چاپ کرده، بیشتر و با سهولت در اختیار جوانان قرار گیرد. برخی از این کتاب‌ها هم با تم دفاع مقدس و برخی با موضوعات مذهبی نوشته شده که ما در این راستا به‌طور جدی همت می‌گذاریم تا برای بچه‌ها بتوانیم آنها را به بهترین شکل معرفی کنیم تا به این کتاب‌ها هم علاقه‌مند شوند.»

جالب اینکه دختران بیشتر از پسران عضو کتابخانه می‌شوند، مدیر کتابخانه فرهنگسرای اشراق در این باره می‌گوید: «گروه نوجوان پسر ما هم فعال است، اما در مقابل ۷۰ دختر، ۵ پسر به کتابخانه می‌آیند و این گروه اساساً کمتر برنامه مطالعاتی کتاب را برای تهران به‌ببرد.»

اینفوگرافیک

همه ایران آماده مهمانی بزرگ غدیر

لحظه شماری برای شرکت در جشن بزرگ مهمانی غدیر از همین حالا شروع شده و تا زمان برگزاری این مراسم باشکوه مردمی فقط ۵ روز باقی مانده است. گروه‌های مردمی در تدارک مقدمات و زمینه‌های برگزاری هر چه باشکوه‌تر این مهمانی عظیم شیعیان در تهران و شهرهای مختلف هستند تا امسال هم برای سومین سال متوالی با حضور حداکثری عاشقان امام علی(ع) برگزار شود.



گروه سرود ۱۱۰ نفری

گروه سرود «این‌الرضا» با اجرای ۱۱۰ هنرمند نوجوان ایستگاه متروی امام‌حسین(ع) در ۱۵ صحنه طراحی شده، اجرا خواهند داشت.



«موکب اشاره» ناشنوایان

۴ موکب اشاره امسال در ابتدای خیابان نامجو تهران نزدیک ایستگاه متروی امام‌حسین(ع) قرار خواهد گرفت.



آش نذری ۵ تن

موکب قلاطیون ۵ تن آش، ۲۰ هزار شربت، ۵ هزار بسته میوه و چای و مینوش توزیع می‌کند.



۶ میلیون بطری

۶ میلیون بطری آب معدنی به موکب‌داران در جشن غدیر میوه و چای و مینوش توزیع داده می‌شود.



۲۰۰ سازه پرتابل

۲ میلیون گل‌سر در بین دختران حاضر در مهمانی موضوع غدیر و آیات قرآنی در توزیع می‌شود.



۲ میلیون گل‌سر

مهمانی غدیر در شهرهای دیگر

بندرعباس | محدوده بندر شهید حقانی فعالیت ۱۶۰ موکب مردمی

خراسان جنوبی | ۱۸ کیلومتر در همه شهرهای استان فعالیت ۱۲۰ موکب مردمی

اصفهان | ۲۸ کیلومتر مسیر مهمانی استانی فعالیت ۲۰۰ موکب مردمی

آمل | بلوار اصلی آمل فعالیت ۱۱۰ موکب مردمی

کرمانشاه | ۲ کیلومتر خیابان مدرس فعالیت ۲۰۰ موکب مردمی

قم | شادپیمایی ۷ کیلومتری

راهپیمایی شهروندان قم از حرم حضرت معصومه(س) تا مسجد جمکران



همشهری

حافظه
هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
در خرابات بگویند که هشیار کجاست؟

صفاحاز، علیرضاپهراپی

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
معاونان سردبیر: شهرام فرهنگ، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
مدیر فنی: حامد دزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک: مدیر: هژدها عباسی
تندیس: مدیر: سعید محمدی
شهرنگار: مدیر: پروانه بهرام نژاد
مدیر: مریم باقرپور
اقتصاد: مدیر: محسن امین
مدیر: مریم موسی پور
تماشگر: مدیر: امیر محمد یعقوب پور
مدیر: لیلی فرسند

فرهنگ شهر: مدیر: بهمن طباطبایی
گزارش: مدیر: سعید میر
مدیر: فاطمه عسگری نیا
۳۴ (سیما و تلویزیون): مدیر: سعید فرونی
مدیر: علیرضا محمدی
صفحه آخر: مدیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک: مدیر: محمد علی طلیعی

گزارش هفتگی

طعم آلبالو



صدای هم زدن شربت که قطع می شود
بهشت طعم، اعلام پیروزی می کند. آرام خودم
را روی مبل شل می کنم و عرق سرد دور لیوان
بلور را با انگشت هایم می چینم. با همان قلب اول شیرجه می زنم در
خاطرات روزهای مدرسه، روزهای امتحان و آن ظهر گرم و مطلوب
آخرین آزمون ثلث سوم که بعدش انگار وزن همه نیمکت های آهنی
بدبو و چوبی کهنه پر از یادگاری و تخته سیاه زهوار در رفته کلاس به
ناگهان از روی سینما برداشته می شد.

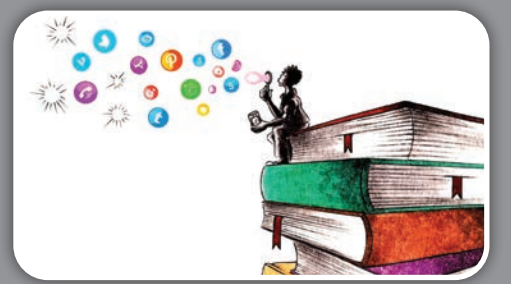
ما بچه درسخان ها از مدرسه و درس فراری بودیم. شاگرد اول های منتفر
از اول مهر و عاشق ۳ ماه تابستان، همان هایی که از دست معلم های
سختگیر ابتدایی، نمره ابرومند می گرفتند، اما آخرین روز مدرسه را
چونان نعمتی عظیم نگه می داشتند؛ معلم های کلاس اول و سوم و چهارم، هر
سه به رحمت خدا رفته اند؛ معلم های کلاس اول و سوم و چهارم، هر
سه شان به اولیای حقیق گشته بودند نمی دانم چطور این پسر با نمره های
خوش از مدرسه و درس و کلاس بیزار است. خودم هم نمی دانم، اما یادم
هست بعدها که خیر سرم عاقل شده بودم خیلی جدی با خودم فکر کردم
و فهمیدم تنها درسی که شب امتحان، درست مثل سایر همکلاسی ها،
یکبار کتاب و جزوه اش را کامل خواندم درس تاریخ معاصر سال دوم
دبیرستان بوده همان کتاب هولناک ۳۰۰ صفحه ای که برای امتحان از
آقای حکمت شعار عزیز که از احوالشان بی خبر هستم، ۲۰ گرفتیم.

بخ های لیوان شربت، شیرینی معر که عصاره آلبالویی را شکست داده و
حالا خاطرات منگ و محو هم بیشتر به سراغم می آید. یاد آن عکس های
تابستان، در حیاطی که درخت آلبالو داشت و طاقه های مو می افتم؛ یاد
آن شب اول آرامش بعد از امتحانات که روی تخت زهوار در رفته بالکن ولو
می شدم و به سبک آقا جان رادیوی ضبط کهنه را با باتری راه می انداختم، نه
برای شنیدن رادیو که برای دل سپردن به آوای نواهای کهنه و بی نشان
چمدان خنزره های ما. آن روزها تابستان با پایان امتحان ها شروع می شد
نه با آغاز تیرماه...

پیکان دلنگن، بابا بود و حالا من جز تابستان های کودکی ام و سرحالی
پدر و مادر، دلنگن آن پیکان هم هستم؛ همان اربابه با معرفتی که
هیچ وقت جوش نیورد مگر در لحظه رسیدن به مقصد و هیچ وقت ما را
بین راه، زایه راه نکرد. همان چهار چرخ عزیزی که بابا چونان یک موجود
زنده حواسش به آب و دانه اش بود. همان پیکانی که بابا در روزهای گرم
تابستان با یک فالچیه کهنه تن آهنی اش را از گردن تیغ خورشید در امان
نگه می داشت...

من دلنگن تابستان، شربت آلبالو، خاطرات و سایه های نابش می شوم...

کارتون



زندگی مجازی اثر امیر سهیلی

آگهی مزایده خودرو

شرکت خودرو سازی کارمانیا در نظر دارد اقلام مزاد بر نیاز خود را
از طریق مزایده به فروش برساند.

ردیف	شرح	وضعیت	توضیحات
۱	خودرو BYD F۳	مدل ۹۷	صفر کیلومتر
۲	قطعات خودرو BYD S۶	سالم	شامل شیشه، کاتالیست، آگزوز، انواع فیلتر و غیره

علاقتمندان می توانند از تاریخ ۲ تیرماه ۱۴۰۳ لغایت ۶ تیرماه
۱۴۰۳ به مدت ۵ روز کاری از ساعت ۸ تا ۱۶ جهت بازدید،
دریافت و تحویل اسناد مزایده به نشانی: تهران کیلومتر ۲۱ جاده
مخصوص کرج، بعد از ورد آورد، ساختمان الیاسام، پلاک
۶۲۱، طبقه ۱ مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل اسناد:
پایان ساعت اداری چهارشنبه مورخ ۶ تیرماه ۱۴۰۳
تلفن: ۴۸۴۶۲۰۴۸ - ۰۲۱ داخلی ۷۰۳۱

شهرت جهانی کلوچه های ایرانی

نان برنجی و کلوچه سنتی ایرانی، در جمع ۵۰ کوی محبوب دنیا قرار گرفته اند

جواد نصرتی

محبوب ایرانی حالا جهان را در بر گرفته و هر دو در فهرست
۵۰ شیرینی محبوب دنیا قرار گرفته اند.
این فهرست را سایت معتبر «تیبست اطلس (اطلس مزه)» منتشر
کرده که نان برنجی و کلوچه سنتی ایرانی به ترتیب در رده های
۳۷ و ۴۴ قرار گرفته اند. تیبست اطلس یکی از معتبرترین سایت های
مرجع آشپزی و خوراکی در دنیاست که فهرست های متنوعی از
انواع خوراکی ها و رستوران ها در سراسر دنیا منتشر
می کند.
این سایت فهرست محبوب ترین کوی های
جهان در سال ۲۰۲۴ را اخیرا به روز کرده
است. عنوان دقیق این فهرست، بهترین
کوی های دنیاست. نام کوی در ایران
شناخته شده است و معمولا برای
خوراکی هایی که شبیه کلوچه، اما
کمی ظریف تر و کوچک تر هستند،
به کار می رود.
اطلس مزه در توضیح نان برنجی نوشته
است: «این کلوچه های سنتی معمولا
به عنوان یک دسر سبک که با یک فنجان
قهوه یا چای داغ در جشن سال نوی ایرانی
همراه می شود، آماده می شوند. هر چند در
سراسر کشور مصرف می شوند، اما گمان می رود که
کلوچه های نان برنجی منطقه کرمانشاه اصیل ترین همه آنها
باشند.»
اطلس مزه در بخشی از توضیحات مفصل خود درباره کلوچه
نوشته است: «کلوچه ها بخش مهمی از هر جشنی در ایران بوده و
اصی ترین دسری هستند که در نوروز، جشن سال نوی ایرانی ها
خورده می شوند. هر چند کلوچه به صورت سنتی در خانه پخته
می شود و هر خانواده دستور پخت منحصر به فرد خود را دارد، اما
می شود آنها را در فروشگاه ها و نانوایی های متعدد هم پیدا کرد.»

عکس خانه

بفرمایید باد کولر

مشغول خرید در گرمای تابستان هستید و
از تشنگی و گرما رفتی برایتان نمانده است.
ناگهان چشمتان به نوشته ای روی شیشه یک
مغازه می افتد و طوری ذوق زده می شوید که انگار
دنیا را به شما داده اند. «حانان اگر گرمونه، برای
اینکه گرمزده نشین می تونید توی فروشگاه ما
چند دقیقه استراحت کنید. کولر روشنه! آب
خنک هم داریم». بله، این یک دعوت خودمانی
از جانب مغازه دار با معرفت است؛ مغازه داری که
به شدت هوای مردم شهرش را دارد و به خوبی
می داند حتی اگر ریالی فروش نکند هم، با اقدام
مهمانانانی که برای جرعه ای آب و باد کولر یا به
مغازه اش گذاشته اند، حتما برکت را روانه کار
و کاسبی اش خواهد کرد، چون هیچ خبری
بی جواب نمی ماند.

بفرمایید باد کولر

احیاناً گفته گرمونه، برای
اینکه گرمزده نشین
می تونید توی فروشگاه ما
چند دقیقه استراحت کنید
کولر روشنه!
آب خنک هم داریم

بفرمایید باد کولر

تنت سلامت آقای پلیس

می خواهیم از افسر وظیفه شناسی برایتان
بگویم که برای باز کردن راه مردم و جلوگیری
از حوادث احتمالی، خودش دست به کار شده تا
مبادا سنگ های وسط جاده، مردم را به در دستر
بیندازند. لطفا با دقت به عکس نگاه کنید تا
ببینید که این آقای پلیس محدود به در سکن
خراسان رضوی، چگونه با کمترین امکانات
در حال جمع آوری سنگ های است که که از یک
کامیون داخل جاده ریخته است. شاید در
دلتان بگویند، کار این افسر ها که فقط جریبه
کردن است، اما این عکس را با شما به اشتراک
گذاشتم تا بدانید که این افسر ها برای آسایش
و امنیت مردم، در تمام ساعات شبانه روز و در
گرمای و سرما، جاده را رصد می کنند و نمی گذارند
آب در دل مسافران تکان بخورد.

بفرمایید باد کولر

مزرعه عروسک ها

می خواهیم یک مکان بکر و یک کار آفرین
را به شما معرفی کنیم؛ کار آفرینی که با
دست خالی و فقط با یک ایده، یک مزرعه
کوچک را به یک جاذبه گردشگری
تبدیل کرده است. این شما و این
«مزرعه عروسک ها». این مزرعه در یکی
از روستاهای اردکان بزد قرار دارد؛ یک
مزرعه که قدم به قدم آن پر از عروسک
است و قصه، خالق آن، هم کشاورز است و هم
عروسک ساز. «خد بچه عباسی» با خلاقیتی
شگفت انگیز با مواد دور ریختنی کلی
عروسک خلق کرده و حالا مزرعه اش یکی از
دیدنی ترین مکان های گردشگری است. این
مزرعه علاوه بر گردشگران داخلی، پاتوق
گردشگران خارجی هم است.

خوش خبر

کشتی اسباب بازی در راه غزه



۳ سالگی است به واسطه برگزاری جشن بزرگ غدیر، این
عید بزرگ شیعیان حال و هوایی متفاوت به خود گرفته و
حالا دیگر بچه ها هم به خوبی می دانند وقتی از غدیر حرف
می زنیم، دقیقا منظورمان چیست شناخت واقعه غدیر برای
کودکان و تبیین این روز برای بر گسلان از دستاوردهایی
است که طی این چند سال به وضوح شاهد آن بوده ایم و
این نیز از همت ملی نشأت می گیرد. چند روز بیشتر تا عید
غدیر نمانده و همه دوستانان علی بن ابی طالب (ع) تمام
هم و غم خود را گذاشته اند تا با برگزاری جشنی بزرگ و
خاطر انگیز، دین خود را به مولایشان ادا کنند. در همین
راستا امسال نیز در بیش از ۳۰۰ شهر کشور، مهمانی بزرگ
غدیر در مسافتی نزدیک به ۲۹۰ کیلومتر برپا خواهد شد
تا شاهد برگزاری جشنی بزرگ تر و باشکوه تر از همیشه
باشیم. اما در بزرگترین جشن ایران که به میزبانی پایتخت
برگزار خواهد شد، خوب است بدانید که قرار است کشتی
اسباب بازی برای کودکان غزه ارسال شود. پوشش هدیه
اسباب بازی آسانی است که در حال برگزاری است و هر
سال هم با استقبال پر شور مردم مواجه می شود. امسال هم
کودکان می توانند با اسباب بازی وارد جشن ۱۰ کیلومتری
غدیر شوند تا مجموعه اسباب بازی ها با کشتی به غزه
از سال شود. همچنین کودکان می توانند با پرداخت هزینه
اسباب بازی در این پوشش شرکت کنند.

دستگاه های رادیولوژی وطنی شد



«صفر تا صد وارداتی» این عبارت شرح حال بسیاری از
تجهیزات پزشکی ایران در سال ها قبل بوده و شاید هیچ
وقت حتی خود پزشکان هم تصورش را نمی کردند در اتاق
عملی جراحی کنند که صفر تا صد وسایل و تجهیزات و
دستگاه های تماما ایرانی باشد. اما حالا صنعت تجهیزات
پزشکی ایران روزهایی رویایی دارد و با تلاش متخصصان و
محققان هر روز یک برگ برنده در این صنعت رو می شود.
نوبتی هم که باشد، نوبت دستگاه های رادیولوژی است
که وجود آن در مراکز درمانی از نان شب واجب تر است
و حالا خبرها حاکی از آن است که محققان ایرانی موفق
به بومی سازی دستگاه های رادیولوژی شده اند که اکثر
قطعات آن با فناوری داخلی تولید می شود و توانسته میزان
قابل توجهی از نیاز داخلی را برآورده کند. مدیر فنی و عضو
هیأت مدیره شرکت تولید کننده گفته که تا قبل از تولید،
این دستگاه ها کلا وارداتی بودند، اما محققان شرکت آنها
توانسته اند برای تشخیص بهتر، دستگاه ها را هزینه کمتر در
داخل تولید کنند. در حال حاضر این دستگاه های رادیولوژی
وطنی در بیمارستان ها و مراکز تصویربرداری استفاده
می شود که در انواع ثابت و متحرک است. به گفته مسئولان،
در حال حاضر ۹۰ درصد دستگاه هایی که در مراکز درمانی
نصب می شوند تولید داخل است. به گفته مسئولان، نیاز
کشور به این دستگاه ها سالانه حدود ۴۰۰ دستگاه است که
تلاشگران این شرکت حداقل سالی ۱۰۰ عدد از آن را تولید
می کنند و تا ۲۰۰ دستگاه هم ظرفیت تولید دارند.

پیونگ یانگ؛ دژ مرمر
سرزمین ممنوعه

سیدروس طباطبایی پور

کشور عجیب و غریب
کره شمالی برای مردم جهان
مثل یک هندوانه در بسته است
و تا کسی نتواند به بهانه ای قدم در این کشور مرموز بگذارد،
از زیبایی ها و زشتی های آن بی خبر خواهد بود. حتی به خاطر
عدم دسترسی مردم این کشور به اینترنت جهانی، تصاویر و
فیلم های کمی هم از این سرزمین در اختیار جهانیان است.
البته برخی تورهای تفریحی در این کشور فعالیتند و با شرایطی
سخت به شما این اجازه را می دهند تا تحت نظارت خودشان،
تنها از برخی جاذبه های گردشگری شهر پیونگ یانگ، پایتخت
کره شمالی بازدید کنید. سفر به این کشور با نظارت همان تورها
هم تنها از فرودگاه شهر یکن مقدور است. اما جندی پیش، به
دنیال سفر ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه به کره شمالی،
آن هم بعد از ۲۴ سال، حالا تصاویری از این دژ مرموز در فضای
مجازی منتشر شده که نگاه ما را به این کشور تغییر می دهد.

مزرعه گلخانه ای ریونفو
حنی با ساخت چنین مزارع صنعتی بزرگی
بیم ان می رود که در آینده نزدیک، بهران
گر سنگی در کره شمالی بیشتر به چشم بیاید.

آسمانخراش های پیونگ یانگ
کره شمالی، نمایی از رشد فناوری
صنعت ساختمان در این کشور
سوسیالیستی است.

متروی پیونگ یانگ
متروی این شهر با کمک فناوری کشور چین و
سوروی سابق توسط از نقش کره شمالی ساخته
شد. در زمان حمله نظامی، از تونل های تو در توی
مترو، به عنوان پناهگاه استفاده می شود.

هلمه مهدی نژاد

عکس: علی حسینی/خبرگزاری فارس



با مورایسی بی محرم

خوشی های سپاهان در ابتدای فصل خیلی زود با ورود حاشیه ها به پایان رسید. بنابراین برای این تیم خوشی بی پایان وجود نداشت اما پایان خوش چرا

قهرمانی

سپاهان بعد از ۹ سال جام گرفت اما اعلام جدایی رامین رضاییان و گلایه های مغالو قدری از شیرینی این موفقیت کاست

سوره روز
بهروز رسایی
روزنامه نگار

یک تیم، هزار دعوا

به نظر می رسد یکی از بزرگ ترین آفت های این سالیان استقلال، اختلاف اغلب بزرگان این تیم با یکدیگر بوده است

اواخر هفته گذشته شایعه ای منتشر شد مبنی بر اینکه احتمالا مهدی رحمتی سرمربی جدید استقلال خواهد بود. این شایعه ریشه و مبنای روشنی نداشت اما اتفاق جالب نوع تکذیب رحمتی بود؛ ششیدالحن و نیش دار، علیه مخاطب خاص، رحمتی اسمی از مخاطب خاص خود نبرد و صرفا به درج همین هشتمین بسنده کرد اما بسیاری گمانه زنی کردند که منظور او جواد نکونام بوده، مخصوصا که روابط آنها در گذشته چندان جالب توجه نبوده است. با این حال به همین بهانه می توان یک گام فراتر رفت و تصویر را قدری بزرگ تر دید؛ اینکه اغلب بزرگان و وزنه های اسمی استقلال رابطه دوستانه ای با هم ندارند و این مسئله باعث شده هر کدام از آنها که به تیم نزدیک می شوند، تحت فشار نفرت دیگر قرار بگیرند. در استقلال هیچ اسم بزرگی کاملا به هم نزدیک نیستند و این مسئله طی سالیان گذشته به شدت به باشگاه ضربه زده است. گزارش مفصل و ارائه جزئیات کامل از این پرونده شاید از حوصله هر خواننده ای خارج باشد اما دست کم می توان به چند مورد به صورت گذرا اشاره کرد.



PARIS 2024

034 روز مانده تا المپیک

پخش زنده



- کر جستان 16:30
- چک
- ترکیه 19:30
- پرتغال
- بلژیک 22:30
- رومانی

برنامه بازی



- یکشنبه ۳ تیر ۱۴۰۳
- اسکاتلند 22:30
- مجارستان
- سوئیس 22:30
- آلمان 22:30
- دوشنبه ۴ تیر ۱۴۰۳
- کرواسی 22:30
- ایتالیا 22:30
- آلبانی 22:30
- اسپانیا 22:30
- سه شنبه ۵ تیر ۱۴۰۳
- فرانسه 19:30
- لهستان
- هلند 19:30
- اتریش
- انگلیس 22:30
- اسلونی 22:30
- دانمارک 22:30
- صربستان 22:30
- یکشنبه ۶ تیر ۱۴۰۳
- اوکراین 19:30
- بلژیک 19:30
- اسلواکی 19:30
- رومانی 19:30
- کر جستان 22:30
- پرتغال 22:30
- چک 22:30
- ترکیه 22:30

رحمتی - نکونام

اگر از همین آخر شروع کنیم، روابط نکونام و رحمتی اوایل دهه ۹۰ و در تیم بسیار پرستاره استقلال رو به شش رفت؛ پادشاهان پرشماری که شاید در یک اقلیم نمی گنجیدند. نکونام و رحمتی با هم دوست نبودند و زمانی که رحمتی بعد از قهر با تیم ملی برای همیشه از سوی کارلوس کی روش کنار گذاشته شد، بخشی از این مسئله را از چشم نکونام دید؛ نزدیک ترین ایرانی به کارلوس که به قول خود رحمتی اسپانیایی هم بلد بود!

نکونام - مجیدی

برای بی بردن به کیفیت روابط آنها، فقط کافی است حواشی دیدار ۳ فصل قبل فولاد - استقلال را به یاد بیاورید؛ مسابقه ای که با پیروزی تیم اهوازی به پایان رسید اما بعد از مسابقه ۲ سمری در رسانه ها حسابی از خجالت هم در آمدند. مجیدی گفت بعضی ها به محبوبیت او حسادت می کنند و نکونام هم مدعی شد به جای وقت گذرانی در فضای مجازی روی کار و پیشرفت متمرکز است. فرهاد البته یک استوری امیخته به تهمت های بسیار تند هم علیه نکونام گذاشت که طبیعتا ما اینجا نمی توانیم آن را باز نشر کنیم. ابتدای فصل گذشته و بعد از مطرح شدن اسم نکونام برای سرمربیگری استقلال، فرهاد به شکلی غیر منطقی از او حمایت کرد اما بعد همه چیز رها شد و این اواخر که استقلال شانس قهرمانی داشت، مجیدی در رفتاری بحث برانگیز تصاویر قهرمانی آبی ها با تیم خودش را منتشر می کرد.

نکونام - فکری

انتظار دارید چه چیزی بنویسیم؟ اگر یادتان هم نمی آید، فقط اسم دو عزیز را در گوگل سرچ کنید تا از دل یکی از منشوری ترین جملات تاریخ فوتبال ایران که بعد از بازی فولاد و استقلال بر زبان محمود فکری جاری شد، بی به کیفیت رابطه آنها ببرید!

فکری - مجیدی

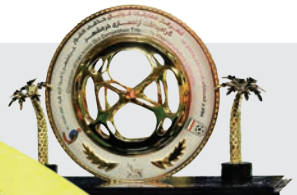
در میانه های لیگ بیستم فرهاد مجیدی جای فکری را روی نیمکت استقلال گرفت و محمود هرگز تا این ماجرا کنار نیامد. بعد از شکست استقلال در فینال جام حذفی همان فصل، فکری با انتشار یک استوری مدعی شد در زمین غصبی جواهر هم بکاری خون درو خواهی کرد اما فصل بعد مجیدی از همان زمین غصبی «قهرمانی بدون باخت» درو کرد!

غفوری - نکونام

وریا تازه باز نشسته شده و هنوز برای ورود او به این پرونده خیلی زود است اما اسمش را از این جهت نوشتیم که غفوری آغازگر موج انتقادات از جواد نکونام در پایان فصل گذشته بود. بعد هم که امیر حسین صادقی به عنوان رکورددار بازی برای استقلال در تاریخ لیگ برتر به وریا پورش برد، معلوم شد این درگیری ها در لایه های زیرین و موج های فرعی هم ادامه دارد!

منصوریان - مجیدی

علیرضا منصوریان سلطان کنفرانس های طولانی است و اسفند ۳ سال پیش یکی از جنجالی ترین آنها را به حملات توفانی علیه مجیدی اختصاص داد؛ وقتی فرهاد به عنوان سرمربی استقلال به او که سرمربی نفت آبادان بود بی اعتنایی کرد ادامه در صفحه ۱۰ خبری بعد از بازی گفت: «آقای خوشستپ؛ راهت به سمت ترکستان است»



قهرمان



قهرمان و قهرمانی

نگنه بازی

ربطی به ریکواری نداشت ها!

سپاهان در حالی فینال جام حذفی را با برتری ۲ گل مقابل مس رفسنجان به پایان رساند که گل زود هنگام شهریار مغاللو نقش بسیار مهمی در تعیین روند بازی داشت. این گل با شاهکار مشترک میثم تیموری و حامد لک به ثمر رسید. تیموری که در بازی رفت با استقلال هم تنها گل مسابقه را به اشتباه درون دروازه تیم خودی جا داده بود، بعد از پایان فینال گفت: «روی گل اول مقصر صد درصد من بودم. الان از بچه‌ها عذر خواهی کردم و از هواداران هم عذر خواهی می‌کنم. ما ۱۲۰ دقیقه بازی پر فشار در اراک داشتیم و زمان ریکواری کمی برای بازی مقابل سپاهان داشتیم.» البته که اشتباه برای هر بازیکنی پیش می‌آید، اما گاف این شکلی آن هم در دقیقه هشتم به تنها چیزی که ربط ندارد، خستگی و ریکواری کم است!

بالاخره یک بار نمی شود

اتفاق خیرساز هفته گذشته فسخ قرارداد علیرضا بیرانوند با پرسپولیس بود. به این ترتیب داستان هر تابستان او تکرار شد و البته این بار موج غیرقابل توصیفی از خشم و عصبانیت هواداران را به دنبال آورد؛ چنان که خود بیرانوند هم شگفت‌زده شد و پرسید: «چرا این همه دارم فحش می‌خورم؟» همزمان باشگاه پرسپولیس هم موضوع را پیگیری کرد، چرا که عقیده داشت فسخ بیرو قانونی نیست و این بازیکن باید محروم شود. نمی‌دانیم در این پرونده چه اتفاقی رخ خواهد داد اما مجموعه شرایط طوری بود که بیرو کمی ترسیده و برخی منابع می‌گویند خواهان بازگشت به پرسپولیس شده است. فارغ از اینکه این اخبار چقدر دقیق است و چه اتفاقی رخ خواهد داد، هر آدمی باید بداند تمام نمی‌تواند ناز کند. بالاخره یکبار طرف مقابل خسته می‌شود و می‌گوید آقا کلا نتوانستیم!

خب شما چرا باید بگیرند؟

این اواخر اسم فرسید بازی زیاد اطراف استقلال مطرح شده و خبرهای متعددی پیرامون احتمال بازگشت او به جمع آبی پوشان به انتشار رسیده است. هافبک مس رفسنجان بعد از شکست مقابل سپاهان در فینال جام حذفی هم به سوالاتی در همین مورد پاسخ داد و گفت: «دوست دارم به استقلال برگردم اما نه با هر شرایطی. دوست دارم زمانی به این تیم بروم که یک مجموعه خوب برای کسب عنوان قهرمانی تشکیل شود.» او روشن نیست چرا باید یک بازیکن، آن هم در حد فرسید باقی که با هیچ متر و معیاری «ستاره» به حساب نمی‌آید به این صراحت برای استقلال شرط و شروط بگذارد؟ بعد هم تیمی که سواد قهرمانی داشته باشد، اصلا چرا باید به فکر جذب فرسید باقی باشد؟ تیمی که دنبال جام است، شما را می‌خواهد چه کار؟

سوزه روز

یک تیم، هزار دعا

برای خودداری از اطاله کلام به مصادیق پر شمار دیگر نمی‌توانیم وارد کنیم، اما حیف است اشاره نکنیم که حداقل نصف آدم‌های این فهرست به‌طور جداگانه با امیر قلعه‌نویی هم مشکل داشته‌اند! نکونام در میانه‌های لیگ سیزدهم به‌خاطر اختلاف با قلعه‌نویی از استقلال رفت و یک مصاحبه تند و تازی علی‌و انجام داد. فرهاد مجیدی همیشه با امیر مشکل داشته و زمانی که دستیار وینفرد شفر بود، در بازی سپاهان و استقلال با او دست‌نزد، بعد هم مطلبی منتشر کرد در مورد اینکه بعضی‌ها موفقیت استقلال را فقط با خودشان می‌خواهند. برای به یاد آوردن نمایی کلی از روابط رحمتی و زرتال هم کافی است سریع آن تصویر ماندگار از زبان درازی دروازه‌بان وقت استقلال رو به قلعه‌نویی، سرمربی تراکتور برپوید و ورزشگاه آزادی، لیگ پانزدهم، بهار ۱۹۵.

فوتبال ایران

سرگیجه ایتالیایی

اخبار ضدونقیض در مورد حضور ماتتاری در پرسپولیس تا آخرین ساعات دیروز ادامه داشت



پرسپولیس دنبال جذب مربی است و مطابق معمول به قدری اسم مربیان مختلف در این تیم مطرح شده که هواداران رسماً سرگیجه گرفته‌اند؛ از دراگان اسکوچیچ و پاکتای برزیلی تا والتر ماتتاری. شایعه حضور هیچ‌کدام از این نفرات اما به اندازه همین چهره آخر جدی نشده؛ سرمربی ۶۲ساله ایتالیایی

که یک فوج تیم بزرگ را هدایت کرده و اسام مهمی در فوتبال کشورش به شمار می‌آید. ابتدا گفته شد سرخپوشان با سرمربی سابق ناپولی، اینتر، سمپدوریا و... به توافق نهایی رسیده‌اند و تنها امضای قرارداد باقی مانده اما از بامداد جمعه فضا تغییر کرد و رسانه‌های زیادی در ایران و ایتالیا از منتفی شدن حضور ماتتاری خبر دادند. به هر جهت برای تحلیل موضوع صرفاً باید منتظر اعلام خبر نهایی و رسمی از سوی خود باشگاه بود اما طولانی شدن روند انتخاب سرمربی و گمانه‌زنی‌های بسیار زیادی که در این مورد صورت گرفته، صرفاً باعث سرگیجه هواداران شده است. به‌طور کلی اما هنگام مطرح شدن اسم ماتتاری و آتش هواداران دیدن بود و با وجود ناکامی این مربی در بازگشت به نیمکت ناپولی در فصل گذشته، نگاه‌ها به او مثبت بود؛ چراکه به هر حال اسم بزرگی دارد و انتظار می‌رود با شخصیتی کاربزمایک حواشی تیم را کنترل کند. در نهایت تا تعیین شدن صاحب قطعی نیمکت پرسپولیس، نمی‌توان در این زمینه اظهار نظر کرد.

گره فینال جام حذفی خیلی زود

برای سپاهان باز شد؛ زمانی که اشتباه مشترک و مرگبار میثم تیموری و حامد لک، بهترین موقعیت برای گلزنی را در اختیار شهریار مغاللو قرار داد تا آقای گل لیگ برتر نخستین گلش در جام حذفی را به ثمر برساند. پس از آن هم بر خورد توپ به‌دست مدافع مس رفسنجان با یک بازی بینی ۷ دقیقه‌ای از سوی VAR همراه شد تا گل دوم شهریار و سپاهان هم از روی نقطه پنالتی به ثمر برسد. طبیعتاً بازگشت به بازی مقابل تیم پرستاره‌ای مثل سپاهان آن هم توسط ۲ گل زود هنگام می‌خوری هرگز کار راحتی نیست و مس هم با وجود فشارهای جسته و گریخته‌ای که تا آخر بازی وارد آورد، موفق به جبران مافات نشد. به این ترتیب سپاهان بعد از ۹ سال موفق به کسب یک جام قهرمانی دیگر شد. آنها آخرین بار به شکلی غیرمنتظره و در پی تساوی ۳-۳ بازی تراکتور و نفت آبادان در هفته پایانی لیگ چهاردهم موفق به لمس جام شده بودند و این بار نیز با پیروزی بر یار آشنایی همچون محرم نوید کیا عنوان قهرمانی را از آن خود کردند. از نظر فنی به نظر می‌رسد کسب قهرمانی در جام حذفی حداقل حق تیم گران قیمت

سپاهان در پایان یک فصل پرمجرا بود؛ موفقیتی که خیلی هم به هواداران این تیم چسبید و باعث خواهد شد یک سوپر جام جذاب بین آنها و پرسپولیس ببینیم. با این حال چیزی که در پایان مسابقه قدری از شیرینی این موفقیت کاست، گلایه‌های بازیکنان این تیم بود. رامین رضاییان رسماً از هواداران سپاهان خداحافظی کرد و گفت دیگر برای این تیم توپ نخواهد زد. رضاییان البته در پایان فصل گذشته نیز چنین کرده بود اما آن زمان قرارداد داشت و ناچار شد بر گردد. در حالی که امروز بازیکن آزاد است و سر نوشتش دست خودش خواهد بود. شهریار مغاللو هم به‌عنوان مؤثرترین بازیکن فصل سپاهان بعد از این بازی مدعی شد گروهی از بازیکنان سپاهان دلخور هستند، چرا که احترام مورد نظر را از سوی برخی آدم‌ها ندیده‌اند. او اعلام جدایی رضاییان را هم بی‌ارتباط با همین فضا ندانست. رامین در طول فصل هم یکی، دو بار به چنین مواردی اشاره کرده بود و البته روشن نیست منظور این دوستان چیست. هر چه هست رگه‌هایی از قهر، در پس زمینه این قهرمانی دیده شد و شیرینی آن را تحت تأثیر قرار داد.

فاصله بیش از ۲ گل بود

اما با وجود این، سپاهان ۱۵ بار به سمت دروازه مس شوت زد و تیم حریف ۷ بار توانسته به سمت دروازه سپاهان شوت بزند. تعداد شوت‌های داخل چارچوب نیز ۳ بر ۲ به سود سپاهانی‌هاست که از ۳ شوت این تیم ۲ شوت تبدیل به گل شده است. اگرچه سپاهان یکی از گل‌هایش را از روی ضربه پنالتی زده اما امید گل بالای این تیم (۲،۹۶) بیشتر در جریان بازی اتفاق افتاده و نقش ضربات ایستگاهی در خلق این عدد چندان زیاد نبوده است. سپاهانی‌ها در ضربات ایستگاهی فقط ۰،۰۹ امید گل ایجاد کردند که با احتساب امید گل ۰،۰۴ در ضربات پنالتی جمعاً به عدد ۰،۰۸۳ می‌رسد. بنابراین زردپوشان در جریان بازی موفق شده‌اند آنقدر خودشان را به دروازه مس برسانند که امید گل آنها در جریان بازی به ۲،۱۲ برسد! اینها برای زدن ۲ گل و برتری بر حریف کاملاً کافی بوده است، آن هم حریفی که امید گلش در ایسن بازی از ۰،۲۸ تجاوز کرده است.



با مورایس، بی‌محرم

خوشی‌های سپاهان در ابتدای فصل خیلی زود با ورود حاشیه‌ها به پایان رسید بنابراین برای این تیم خوشی بی‌پایان وجود نداشت اما پایان خوش چرا

فینال جام حذفی فوتبال ایران با پیروزی سپاهان به پایان رسید و فصل ۲۰۲۳-۱۴۰۲ فوتبال ایران با قهرمانی زردپوشان در این جام تمام شد. فینال جام حذفی بعد از چندبار تغییر میزبان و تصمیم‌گیری‌های متعدد نهایتاً در ورزشگاه آزادی تهران برگزار شد. ورزشگاهی که از همان ابتدا هم مناسب‌ترین مکان برای این بازی به نظر می‌رسید. سازمان لیگ و مسئولان برگزار این رقابت‌ها در ابتدا شهر کرمان را به‌عنوان میزبان انتخاب کرده بودند و در ادامه این شهر را به فزویین تغییر دادند اما هر دوی این شهرها مشکلاتی برای برگزاری بازی فینال جام حذفی داشتند. از این گذشته وقتی ورزشگاه آزادی تهران با کیفیت خوب زمین چمن و از آن مهم‌تر با شرایط استفاده از سیستم کم‌کار و ویدئویی در دسترس مسئولان بود، انجام بازی در یک ورزشگاه دیگر اصلاً منطقی به نظر نمی‌رسید. برخی از بازیکنان و مربیان ۲ تیم از جمله رامین رضاییان هم این نکته را در مصاحبه‌های خود به مسئولان گوشزد کرده بودند. خوشبختانه این بار مسئولان تصمیم گرفتند حرف‌شوی داشته باشند و تا پایان روی تصمیم اشتباه خود نایستند. همین نکته در مورد پخش زنده بازی از تلویزیون هم صدق می‌کرد. در ابتدا پخش زنده این بازی در کنداکتور هیچ‌کدام از شبکه‌های تلویزیون قرار نداشت که باز هم انتقادات بالا گرفت و در ادامه تلویزیون این بازی را از شبکه ورزش پخش کرد. در مجموع و به‌خاطر جمع این دلایل، فینال جام حذفی بسیار خوب و منظم و در بهترین شرایط برگزار شد. سیستم VAR هم به کمک قاضی‌های این مسابقه آمد و گل دوم سپاهان با پنالتی که توسط همین سیستم گرفته شد، به‌دست آمد.

حق مورایس و سپاهان | با برتری ۲ بر صفر در بازی فینال و بالا بردن جام قهرمانی، بالاخره سپاهان با هدایت زوزه مورایس توانست یک جام به‌دست بیاورد. مورایس همین سال گذشته در نخستین حضورش در ایران هم شایسته بردن لیگ برتر بود اما یک لغزش کوچک و توقف مقابل ملوان آرزوهای این تیم را به باد داد. سپاهان سال گذشته جام قهرمانی لیگ را به پرسپولیس واگذار کرد و در جام حذفی هم با شکست مقابل همین تیم حذف شد تا دست‌خالی بماند و شاهد دو گانه گرفتن رقیب سرخپوش باشد. امسال لیگ برتر برای سپاهان حکایتی حتی متفاوت از سال قبل داشت. زردپوشان با مشکلاتی که قانون سقف قرارداد بر سر راهشان گذاشت و محرومیت‌هایی که برای برخی از بازیکنان این تیم اعمال شد، شکست‌هایی متوالی را پذیرفتند و نهایتاً از جمع مدعیان قهرمانی عقب ماندند. قهرمانی در جام حذفی بهترین پاداش برای تیمی بود که در هفته‌های ابتدایی لیگ، بهترین کیفیت فوتبال را در میان تمامی تیم‌های این فصل ارائه می‌داد. سپاهانی‌ها در ثلث ابتدایی لیگ که با ۱۰ بر ۱۲ بازی برای آنها همراه شده، فوتبالی ارائه دادند که هیچ تیم دیگری در هیچ مقطعی از فصل نتوانست به چنین کیفیتی برسد. شاید بهترین بازی‌های پرسپولیس اوسمار، آن هم در بهترین مقطع او که هفته‌های میانی نیم‌فصل بود، تنها بازی‌هایی باشد که از لحاظ کیفی به سپاهان آن روزها نزدیک شده اما باز هم نتوانسته بالاتر از آن تیم بایستد. قهرمانی سپاهان در نخستین قهرمانی این تیم از سال ۱۳۹۴ به این طرف بود، جایگاه زوزه مورایس را هم کمی محکم کرد و حالات تردیدها در مورد ماندن او در اصفهان کمتر شده است.

فاصله گرفتن از همشهری | قهرمانی سپاهان در جام حذفی ایران پنجمین قهرمانی این تیم در این رقابت‌ها بود که زردپوشان را بعد از استقلال و پرسپولیس در رتبه سوم قرار داد. پرسپولیس و استقلال هر کدام ۷ بار قهرمان جام حذفی شده‌اند و از این لحاظ رکورددار هستند. بعد از آنها دو تیم اصفهانی سپاهان و ذوب‌آهن قرار داشتند که هر کدام ۴ بار قهرمان جام حذفی شده بودند. ذوب‌آهن حتی یکبار بیشتر از سپاهان در فینال حاضر شده بود که ۲ بر ۱ باخت در فینال هاسپم این تیم شده بود. سپاهان اما فقط ۴ بار به فینال رسیده و هر ۴ بار پیروز شده بود. زردپوشان پنجشنبه این رکورد را به فینال و قهرمانی ارتقا دادند تا هم رکورد صدر صدی خود را در بردن فینال‌ها حفظ کنند و هم از همشهری خودشان در تعداد قهرمانی سبقت بگیرند. حالا ترتیب جام‌داران جام حذفی ایران به این شکل در آمده است: استقلال و پرسپولیس (۷)، سپاهان (۵)، ذوب‌آهن (۴)، ملوان (۳)، تراکتور (۲)، بهمن تهران، فجرسیاسی، برق شیراز، صبا قهی، نفت تهران، شاهین اهواز، سایپا، فولاد و نساجی (یک قهرمانی).

با محرم، بی‌محرم | قهرمانی روز پنجشنبه سپاهان، یک خصوصیت جالب هم داشت؛ این نخستین قهرمانی سپاهان در فوتبال ایران بود که بدون حضور محرم نوید کیا به‌دست آمد. زردپوشان که پیش از این ۵ قهرمانی لیگ و ۴ قهرمانی حذفی داشتند، همه آن ۹ قهرمانی را زمانی به‌دست آورده بودند که محرم به‌عنوان بازیکن برای آنها بازی می‌کرد. بعد از رفتن نوید کیا و حتی در زمانی که او روی نیمکت سپاهان به‌عنوان سرمربی حضور داشت، زردپوشان هرگز نتوانستند در فوتبال ایران جام بگیرند. حالا سپاهان برای نخستین بار توانسته بدون محرم جام بگیرد و جالب اینکه این کار را با بردن همین محرم نوید کیا در بازی فینال انجام داده است.



رکورد تماشاگر می‌شکند

EURO2024

پرتغال
تنها یکبار در ۹ بازی آخر خود در مرحله گروهی در مسابقات قهرمانی اروپا شکست خورده است (۴ برد و ۴ تساوی). تنها شکست هم سال ۲۰۲۱ و ۴ بر ۲ مقابل آلمان بود. در واقع، تنها باخت آنها در مرحله گروهی این رقابت‌ها غیر از مقابل آلمان (شکست در سال‌های ۲۰۲۱ و ۲۰۱۲) در یورو ۲۰۰۸ مقابل سوئیس (۲ بر صفر) بود.

بازی پرتغال و چک با ۵.۳ میلیون بازدید، پربیننده‌ترین بازی یورو بود؛ مشخصاً به خاطر کریستیانو رونالدو. حالا امروز هم همه نگاه‌ها به او و تیمش است. با توجه به علاقه شدید ترک‌ها به فوتبال، پیش‌بینی می‌شود امروز این رکورد جابه‌جا شود. از میان ۳ مسابقه امروز در بازی‌های دوم مرحله گروهی رقابت‌های یورو ۲۰۲۴ یک بازی نسبتاً مهم‌تر است؛ بازی پرتغال و ترکیه که احتمالاً جنگ برای سرگروهی خواهد بود. هر دو تیم بازی نخست را به‌صورت برده‌اند. ترکیه توانست ۳ بر ۲ گرجستان را ببرد، در حالی که یکی از زیباترین بازی‌های هفته نخست این رقابت‌ها می‌توانست نتیجه معکوس داشته باشد. پرتغال هم با ترکیب و سیستم عجیب روبرو تو مار تینس با گل به‌خودی و به‌زور توانست چک را شکست بدهد. در آن بازی رونالدو به رکورد ۴۳ خلق موقعیت در ادوار این مسابقات رسید و از رکورد ۴۲ موقعیت لوئیس فیگو و ۴۰ موقعیت مسوت اوزیل گذشت. او نخستین بازیکنی شد که ۶ دوره یورو را تجربه می‌کند، با این حال نتوانست به رکورد مسن‌ترین گلزن ادوار یورو برسد و این رکورد

همچنان با ۳۸ سال و ۲۵۷ روز سن در دست ایویکا واستیک (۲۰۰۸) در تساوی یک - یک اتریش مقابل لهستان است. رونالدو در این بازی می‌تواند یک رکورد شخصی دیگر هم ثبت کند. او تاکنون ۶ بار جایزه بهترین بازیکن زمین را در یورو به‌دست آورده که به‌طور مشترک با اینستا بیشترین تعداد جایزه است. کریس با یک عنوان دیگر در این عرصه هم به‌تنهایی رکورددار خواهد شد. در بازی اول پرتغال پیه با ۴۱ سال و ۱۱۳ روز سن نام خود را به‌عنوان مسن‌ترین بازیکن تاریخ یورو ثبت کرد. رونالدو در این لیست به رتبه سوم (۳۹ سال و ۱۳۴ روز) صعود کرد. آردا گولر هم در بازی با گرجی‌ها در سن ۱۹ سال و ۱۱۴ روز به جوان‌ترین بازیکن ترکیه‌ای تبدیل شد که در تاریخ جام جهانی با یورو گل زده است. روزی که رونالدو نخستین گل خودش را در یورو زد، آردا گولر در شکم مادرش ۳ ماهه بود!

کرواسی
از شکست یک بر صفر مقابل آلبانی برگشت اما در نایبه‌های پایانی تن به تساوی داد و صعودش را به خطر انداخت. در بازی کرواسی و آلبانی، ۱۷ شوت به سمت دروازه‌ها روانه شد، در حالی که در تاریخ مسابقات یورو، تنها در یک بازی مرحله گروهی (از سال ۱۹۸۰) تعداد بیشتری از شوت‌ها به ثبت رسیده است (۲۲ شوت در بازی کرواسی و انگلیس یورو ۲۰۰۴).



باز هم شگفتی؟

بازی‌های نخست این گروه ۲ شگفتی داشت؛ پیروزی ۳ بر صفر رومانی بر اوکراین و شکست یک بر صفر بلژیک مدعی از اسلواکی. اسلواکی در رده‌بندی فیفا ۴۲ پله پایین‌تر از بلژیک قرار دارد. بلژیک معلوم نیست چرا اما پس از آرژانتین و فرانسه سومین تیم رتبه‌بندی فیفاست. این نخستین شکست تدمسکو، مربی ایتالیایی در ۱۵ مسابقه به‌عنوان سرمربی بلژیک است. او از فوریه ۲۰۲۳ جانشین روبرتو مارتینس شد. بلژیک با هیچ‌یک از ۴۷ شوت اخیر خود در جام جهانی و یورو موفق به گلزنی نشده است. ۵۱ شوت آخر تنها یک‌بار به گل رسیده‌اند، با نرخ گل مورد انتظار ۶.۷٪ در هر بازی.

- حالا رومانی شگفتی‌ساز برای نخستین بار به‌دنبال کسب بیش از یک برد در یک دوره از مسابقات قهرمانی اروپاست که خیلی بعید است مقابل شیاطین سرخ این دستاورد ثبت شود. آنها بهترین برد تاریخ خود را در تورنمنت‌های بزرگ به‌دست آورده‌اند و از ۹۶ بر صفر صاحب گل‌گشاده‌اند.
- رومانی در ۱۷ بازی در یورو فقط ۲ برد به‌دست آورده است. آنها در ۲ جام جهانی ۱۹۹۴ با ۳ برد و ۱۹۹۸ با ۲ برد بهترین عملکرد خود را در یک دوره تورنمنت بزرگ ملی ثبت کرده‌اند.
- این نخستین رویارویی تیم در جام جهانی با یوروست. آخرین دیدار کشور به‌نامبر ۲۰۱۲ برمی‌گردد که رومانی در باخت ۲ بر یک پیروز شد. بلژیک آخرین بار در نوامبر ۲۰۱۱ رومانی را شکست داد و در یک بازی دوستانه ۲ بر یک در بروکسل به پیروزی رسید. این تنها برد آنها در ۵۵ دیدار اخیرشان با رومانیایی‌هاست (۳ شکست و یک تساوی).

نخستین رویارویی

- گرجستان در نخستین شکست خود مقابل ترکیه ۱۴ شوت زد که بیشترین شوت در نخستین بازی خود در مسابقات قهرمانی اروپا بود.
- تیم ملی چک در ۷ بازی از ۱۲ بازی اخیر مرحله گروهی خود در یورو شکست خورده است (۳ برد و ۲ تساوی). آنها آخرین بار سوئیس را در یورو ۲۰۰۸ برده بودند (۳ بر ۲).
- چک فقط ۱۶۹۹ بار مقابل پرتغال انجام داد که کمترین پاس یک تیم در روز اول یورو این دوره بود. آنها فقط ۸ لمس توپ در محوطه جریمه حریف داشتند که اسکانلند (۲) و آلبانی (۷) رکورد بدتری نسبت به آنها ثبت کردند.
- جیندریچ اساناک در بازی با پرتغال ۷ بار داشت که بیش از هر دروازه‌بان دیگری در روز اول مسابقات امسال بود. همچنین از زمان پتر چک در سال ۲۰۰۸، بیشترین تعداد سیو این تیم در یورو بود که آن بازی هم مقابل پرتغال انجام شده بود.
- این نخستین رویارویی تاریخ بین این ۲ تیم است. چک در ۵ بازی از ۵ بازی اخیر خود مقابل کشورهایی که نخستین بار با آنها روبرو شده، برده است.

انتقام سخت؟

در حالی که در اردوی پرتغال آرامش حاکم شده و با مصاحبه برونو فرناندز و دیگران و تمجیدشان از رونالدو و استوری‌های کریستیانو، دودستگی فعلاً به فراموشی سپرده شده، دیگران این تیم را زهانی نمی‌کنند. آلن شیرر، گلزن اسبق تیم ملی انگلیس گفته ایراد پرتغال در بازی نخست این بود که بازیکنان در حالی که گزینه‌های بهتری پیش‌رو داشتند، سعی می‌کردند توپ را به رونالدو برسانند. او پیش‌بینی کرده که پرتغال با این روند به جایی نمی‌رسد.

- کریستیانو رونالدو با اینکه ۳۹ بار مقابل ترکیه بازی کرده است ولی هنوز نتوانسته به این تیم گل بزند. این بازیکن ۳۹ ساله فقط مقابل آلبانی بازی‌های بیشتر بدون گل (۴) برای پرتغال انجام داده است.
- این چهارمین دیدار ترکیه و پرتغال در یورو خواهد بود. پرتغال هر سه دیدار قبلی خود در این مسابقات را بدون دریافت حتی یک گل پیروز شده است؛ یک بر صفر سال ۱۹۹۶ (مرحله گروهی)، ۲ بر صفر سال ۲۰۰۰ (یک‌چهارم نهایی) و ۲ بر صفر سال ۲۰۰۸ (مرحله گروهی).
- در تمامی رقابت‌ها، ترکیه ۹ بازی خود مقابل پرتغال فقط ۲ برد (شکست) به‌دست آورده که هر ۲ در بازی‌های دوستانه بوده؛ ۳ بر یک سال ۱۹۵۵ و ۳ بر یک سال ۲۰۱۲.
- ترکیه در بازی با گرجستان بیشترین شوت (۲۲) و بالاترین مجموع گل‌های مورد انتظار (۳۰۱) را بین همه تیم‌ها در بازی نخست داشت. ۱۱ بازیکن مختلف این تیم حداقل یک شوت برای تیم مولتا داشتند که با آمار آلمانی‌ها در بازی با اسکانلند برابر بود.

تاریخ تکرار نشد

آخرین پیروزی اسکانلند در تاریخ یورو به ۲۸ سال بازمی‌گردد. آنها آخرین بار در یورو ۱۹۹۶، سوئیس را مغلوب کرده بودند و امید داشتند پس از این همه سال صبر، همین موفقیت را مقابل سوئیس تکرار کنند که تک‌گل اسکات مک‌تامینای با گل شجری پاسخ داده شد.

بیرترین گروه

گروه A بیرترین گروه مسابقات یورو ۲۰۲۴ است؛ جایی که آلمان با میانگین سنی ۲۸.۶ سال (بیرترین تیم مسابقات)، اسکانلند با ۲۸.۳ (دومین تیم بیر)، سوئیس با ۲۷.۷ (پنجمین تیم) و مجارستان با ۲۷.۵ (هفتمین تیم) در آن حضور دارند. تیم‌های چک با ۲۵.۵، ترکیه با ۲۵.۸ و انگلیس با ۲۶.۱ سال، جوان‌ترین میانگین سنی را بین کشورهای حاضر در این دوره دارند.

سر باجورا شکستند

یک اتفاق زشت غیر یورویی هم رخ داد. هم‌زمان با دیدار پریش‌پرتالی با اسپانیا، یک باند سرقت ۵ نفره به منزل روبرتو باجور یختند و او و خانواده‌اش را به گر و کان گرفتند. باجو سعی کرد مقابل سارقان از خودش دفاع کند اما یکی از سارقان با قنداق اسلحه به سر او کوبید. ۲ ده‌پس از جمع کردن اموال شخصی این ستاره فوتبال، محل را ترک کردند. باجو پس از این سانحه به بیمارستان منتقل شد.

آخرین مسی ۳۶ ساله

ستاره آرژانتینی پیش از ورود به ۳۷ سالگی رکوردهای جدیدی ثبت کرد

لیونل مسی به رکورد ۲۵ بازی در رقابت‌های کوپا آمریکا رسید و البته او تنها بازیکن آرژانتینی است که در ۷ دوره از مسابقات کوپا حضور داشته. مسی در پیروزی ۲ بر صفر تیمش مقابل کانادا در بازی افتتاحیه کوپا آمریکا این رکورد را ثبت کرد. او در این بازی یک پاس گل هم داد. سرخیو لیونگستون از شیلی (۲۴-سال ۱۹۵۳)، یزینیو از برزیل (۳۳)، ویکتور اوگرانه از بولیوی (۳۰) و ماکسیمو موسکرا از پرو (۲۸) بازیکنانی هستند که بعد از مسی بیشترین بازی را در کوپا انجام داده‌اند. آمریکایی‌ها همچنان به فوتبال و مخصوصاً به مسی علاقه‌مند هستند. بیش از ۷ هزار نفر از نزدیک برای تماشای بازی آرژانتین و کانادا در ورزشگاه حضور داشتند. یک میلیون نفر هم از طریق توئیتر (ایکس) این بازی را تماشا کردند. این آخرین بازی لیونل مسی در ۳۶ سالگی بود. بازی با شیلی که ساعت ۴:۳۰ باامداد چهارشنبه برگزار می‌شود، نخستین بازی او در ۳۷ سالگی خواهد بود. فردا تولد ۳۷ سالگی این اسطوره فوتبال است.

- مسی در بازی با کانادا ۶ شوت داشت اما نتوانست گلی به ۱۳ گل خود در این رقابت‌ها اضافه و خودش را به رکورد ۱۷ نوبرتو مندس و یزینیو نزدیک کند. در عوض او به تأثیرگذاری روی ۳۰ گل در این مسابقات رسید (۱۳ گل و ۱۷ پاس). نخستین پاس گل او سال ۲۰۱۱ ثبت شد، از آن زمان تا به امروز، او بیش از سه برابر هر بازیکن دیگری در این رقابت‌ها پاس گل داده است (آنخل دی‌ماریا و الکسیس سانچس با ۵۵ پاس).
- رکورد این بازیکن آرژانتینی در کوپا ۲۲ برد، ۱۰ تساوی و ۳ باخت است.
- لیونل مسی با پاس گل دیروز مقابل کانادا به ۵۰ تاثيرگذاري مستقيم روي گل‌هاي تيم‌هايش در مسابقات رسمي باشگاهی و کشوری در خاک آمریکا رسید (۳۰ گل + ۲۰ پاس گل).
- آرژانتین سرانجام موفق شد با اسکالونی یک دیدار افتتاحیه را ببرد؛ پس از ناکامی در انجام این کار در کوپا آمریکا ۲۰۱۹ (شکست

اولین گل به خودی ایتالیا

کالافیوری به نخستین بازیکن تاریخ تیم ملی ایتالیا تبدیل شد که در یورو گل به‌خودی می‌زند. ۲۱ موقعیت گل و ۹ شوت در چارچوب مقابل ۳ موقعیت و یک شوت در چارچوب، نشان دهنده نبرد یک‌طرفه آمدعی قهرمانی به سود اسپانیا بود. ماتادورا پس از آلمان دومین تیمی شدند که صعود خود را به مرحله یک‌هشتم یورو ۲۰۲۴ قطعی کردند. ایتالیا برای صعود باید با کرواسی بجنگد.

دشمنی با صرب‌ها

تیم ملی صربستان بسا موحی از نفرت روبروست. هواداران تیم ملی کرواسی و آلبانی به‌طور آشکار در ورزشگاه علیه صرب‌ها شعار نژادپرستانه دادند و با فریاد «صرب‌ها را بکشید» جنایات رژیم یوگسلاوی را در دهه‌های گذشته یادآور شدند. صرب‌ها اما تهدید کرده‌اند که اگر با این افراد برخورد نشود، رقابت‌ها را ترک خواهند کرد. هم‌زمان ویدیویی هم منتشر شده که نشان می‌دهد در آلمان هواداران صربستان به یک سیاهپوست اجازه نمی‌دهند وارد قطار مترو شود.

عاقبت به‌خیری با صعود

آلمان با ۲ برد بیایی نخستین تیم راه‌یافته به مرحله حذفی شد. با این اتفاق، قرارداد ناگلزمن هم تا سال ۲۰۲۶ با فدراسیون فوتبال این کشور تمدید شد. این مربی ۳۶ ساله که ماه گذشته قراردادش را با آلمان تمدید کرد، با توافق دو جانبه در قراردادش بند شکست گنجانده بود. در صورت ناکامی آلمان در صعود به مراحل حذفی یورو ۲۰۲۴، سرمربی آلمان باید از شغلش کناره‌گیری می‌کرد.



همیشه‌گر

سنه‌نگار



تهران دوست‌داشتنی کودکان

توجه ویژه به کودکان و نوجوانان پایتخت باره اندازی کتابخانه‌های تخصصی و اجرای برنامه‌ها و کارناوال‌های متعدد

گفت و گو با محمد خاوریان، طراح میدانگاه جهاد و برنده ۲ جایزه بین‌المللی

خالق میدانگاه جهاد

بنای ورودی متروی جهاد دوره قبلی به مرحله اجرا نرسید

صفحه ۱۶

تلاش مدیریت شهری برای بازپس‌گیری ۱۰۳ ملک تصرف شده شهرداری

بازگشت ۲۰ هزار میلیارد ریال به تهرانی‌ها

مساحت زمین‌های رفع تصرف شده مهم شهر ۷۰۰ هزار مترمربع ملک ۱۰۳ متصرفی شهرداری شناسایی و بازپس‌گرفته شده است

صفحه ۱۵

بهره‌برداری از مجموعه‌هایی که آرامش و آسایش را برای شهروندان به ارمغان آورند

متفاوت‌ترین باغ ایرانی در باغ فیض

اجرای طرح‌هایی که می‌تواند مشکلات زیادی را حل کنند

صفحه ۱۵

داده‌نما

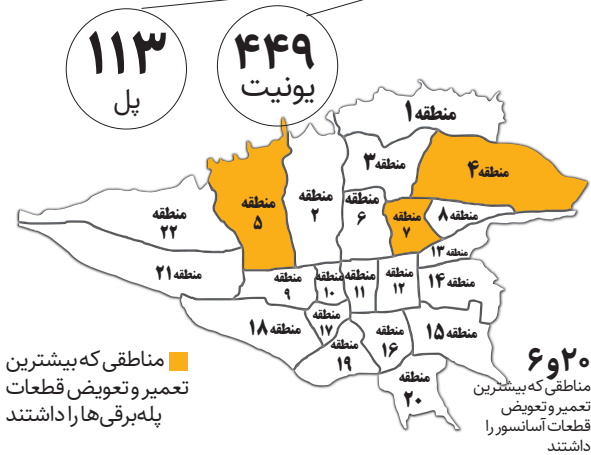
محمد سرابی

نفس پل‌های عابر مکانیزه تازه شد

پل‌های عابر پیاده مکانیزه شهر که هر روز جمعیت زیادی را جابه‌جا می‌کنند، سال‌ها با مشکل فرسودگی و سرقت قطعات مواجه بودند و همین موضوع موجب گلابه شهروندان شده بود. اما به گفته معاون خدمات شهری شهرداری تهران تعویض و بازسازی پل‌های عابر مکانیزه شهر تهران در ۳۳ ماه اخیر با سرعت بیشتری در حال انجام است به طوری که سال گذشته ۱۱۰ پل مکانیزه تعمیر شد و این روند نگهداری به صورت پیوسته ادامه دارد.



مجموع یونیت (ردیف پله متحرک) فعال در تمام پله‌برقی‌های شهر



مناطق که بیشترین تعمیر و تعویض قطعات آسانسور را داشته‌اند

پله‌های برخی پل‌های مکانیزه نقاط کم تردد که هزینه نگهداری زیادی دارند با رمب ثابت جایگزین می‌شود.

تعداد پل‌های عابر مکانیزه مجهز به آسانسور

منطقه ۲: ۴ دستگاه
منطقه ۳: ۲ دستگاه
منطقه ۴: ۴ دستگاه
منطقه ۷: ۲ دستگاه
منطقه ۴: ۴ دستگاه
منطقه ۲۲: ۱ دستگاه

استفاده از پساب در آبیاری فضای سبز اقدام: استفاده از پساب تصفیه‌شده در آبیاری فضای سبز هدف: حفظ ذخایر و کاهش برداشت از سفره‌های آب زیرزمینی شرح: افزایش استفاده از پساب از ۷ میلیون مترمکعب در شهریور ۱۴۰۰ به ۴۹ میلیون مترمکعب در پایان سال ۱۴۰۲

ساماندهی قنوات اقدام: نگهداشت قنوات شهر تهران هدف: ساماندهی مسیر قنوات فرسوده شرح: افزایش طول قنوات ساماندهی شده از ۱۷۸ کیلومتر در شهریور ۱۴۰۰ به ۲۰۴ کیلومتر در پایان سال ۱۴۰۲

شد. در این زمینه در ۲۳ ماه اخیر اقدامات محیط‌زیستی مهمی برای حفاظت از منابع آبی در گوشه و کنار پایتخت صورت گرفته است و این روند ادامه دارد. به کمک اعداد و ارقام این اقدامات را مرور کرده‌ایم.



تصفیه‌خانه دریاچه هنر

دریاچه هنر به مساحت ۲۵ هزار مترمربع با ظرفیت ۴۰ هزار مترمکعب آب در مجموعه فرهنگی گردشگری اراضی عباس‌آباد و در مجاورت باغ کتاب تهران از جمله دریاچه‌های مصنوعی داخل شهر است که در دوره‌های قبلی مدیریت شهری ایجاد شده است؛ ولی تصفیه‌خانه آن در دوره ششم مدیریت شهری تجهیز و تکمیل می‌شود. خرید، نصب و راه‌اندازی تجهیزات مورد نیاز در ساختمان یک هزار مترمربعی تصفیه‌خانه در حال اجرا است و پروژه بیش از ۶۰ درصد پیشرفت داشته است. دبی آب‌گردشی برای تصفیه، ۲۰۰ مترمکعب در ساعت در نظر گرفته شده است؛ بنابراین زمان ماندآب در دریاچه به کمتر از ۴ روز می‌رسد که حجم آب‌گردشی در دریاچه برای تصفیه ۴۸۰۰ مترمکعب در روز خواهد بود.

خارج کردن چاه‌ها از چرخه آبیاری فضای سبز اقدام: کاهش استفاده از چاه‌ها در چرخه آبیاری فضای سبز تهران هدف: حفظ ذخایر و کاهش برداشت از سفره‌های آب زیرزمینی شرح: حذف برداشت آب چاه‌ها از ۱۱۲ حلقه در شهریور ۱۴۰۰ به ۱۱۹ حلقه در پایان سال ۱۴۰۲

هوشمندسازی چاه‌های آب شهری اقدام: هوشمندسازی چاه‌های آب و تجهیز آنها به ابزار اندازه‌گیری هدف: کنترل برداشت از منابع آبی مورد استفاده در فضاهای سبز شهری شرح: افزایش چاه‌های مجهز به ابزار اندازه‌گیری از ۴۷ حلقه چاه در شهریور ۱۴۰۰ به ۱۳۰ حلقه در پایان سال ۱۴۰۲

نگهداشت منابع آبی شهر به چند روش

آبیاری شهری به کمک ۲۳ میلیون متر مکعب پساب

برای نگهداشت منابع آبی شهر چه اقداماتی انجام شده است؟

جمعیت کل کشور امری ضروری و بدیهی است؛ از این رو هر چه منابع آبی زیرزمینی این شهر کمتر برداشت شود، مشکلاتی نظیر فرونشست زمین و خشکسالی کمتر به مردم ضرر می‌زند و خاک تهران بیشتر حفاظت خواهد

گزارش روزنامه‌نگار سیدمحمدفخر حفاظت از محیط‌زیست تهران برای زندگی یک‌ششم



افتتاح تصفیه‌خانه‌های جدید تهران صاحبقرانی، محلاتی، زرگنده، قیطره، اکباتان، شماره ۶، فیروزهرام، خاورشهر و جنوب

وضعیت استفاده از بازچرخانی پساب برای آبیاری و مصارف شهری



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

۲۷۰۰ میلیارد تومان برای ساخت یک کیلومتر

ساخت ۴ خط جدید مترو شامل خطوط ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱ در این دوره از مدیریت شهری آغاز شده است. طبق سند چشم‌انداز، خطوط جدید باید تا سال ۱۴۲۰ احداث شوند؛ اما بر برنامه‌ریزی صورت گرفته در این دوره از مدیریت شهری، تا سال ۱۴۱۰ این خطوط به بهره‌برداری می‌رسند که با توجه به بحث تورم، این موضوع تأثیر قابل توجهی در کاهش هزینه‌های ساخت ۴ خط جدید مترو دارد.

۱۰۰ همت برای ساخت و تجهیز هر خط جدید مترو به نرخ امروز هزینه می‌شود.

۲۷۰۰ میلیارد تومان برآورد هزینه ساخت و تجهیز یک کیلومتر تونل مترو با تجهیزات و ناوگان است.

تا ۷۰۰ نفر به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با ساخت هر کیلومتر تونل مترو و مستقات آن شاغل می‌شوند.

- روش‌های تأمین هزینه ساخت ۴ خط جدید تهران
استفاده از ظرفیت مالی مجتمع‌های ایستگاهی
مشارکت بخش خصوصی و سرمایه‌گذاری خارجی
روش‌های جدید تأمین منابع مالی مانند TOD
استفاده از روش‌ها و مصالح نوین

دستاوردهای افتتاح خطوط جدید

- ۲/۲ میلیون سفر روزانه به ظرفیت شبکه متروی تهران
افزوده می‌شود.
۵ میلیون سفر، جمع کل سفرهای روزانه خطوط هفتگانه فعلی و چهارگانه جدید خواهد بود.
۸۰۰ میلیون لیتر در سال معادل ۲۴۰ میلیارد تومان به نرخ امروز حامل پول انرژی، در مصرف سوخت صرفه‌جویی می‌شود.

فعالیت شبانه‌روزی برای آسفالت بزرگراه‌ها

هادی حق‌بین، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران: بیشترین آسفالت معابر در سال ۱۴۰۳ با اولویت شبکه بزرگراهی است. بزرگراه‌های شهید همت، شهید حکیم، شهید فضل‌الله، شهید لشکری، شهید فهمیده، آزادگان و شهید باستانی از جمله معابری هستند که آسفالت آنها در حال بازسازی است.

تقدیر دادستانی از شهرداری تهران

علی صالحی، دادستان عمومی و انقلاب تهران: پس از سال‌ها فراموشی آبیاری و آفت‌کشی درختان چیتگر، شاهد هستیم که با همراهی تمامی دستگاه‌ها و پیگیری دستگاه قضا سازمان منابع طبیعی و زحمات بسیاری که شهرداری منطقه ۲۲ در این خصوص کشید، سند ۷۷ هکتار از اراضی چیتگر صادر و به سازمان منابع طبیعی تحویل داده شده است.



گزارش فرخنده رفائی روزنامه نگار

آینده‌سازان کشور در دوره ششم مدیریت شهری از حمایت و توجه بیشتری نسبت به دوره‌های قبل برخوردار شدند. مدبران شهری زیر ساخت‌های تفریحی و ایجاد رانیز فراموش نکردند و با ایجاد و خیابان‌ها، سایر کودکان با پنخت ز زیر ساخت‌های تفریحی در نقاط مختلف، الزامات قانونی حرکت پایتخت به سمت «شهر دوستدار کودک» را دنبال کردند. نگاهی داشته‌ایم به آنچه در ۳۳ ماه گذشته از سوی مدیریت شهری برای کودکان و نوجوانان تهرانی انجام شده است.

راهاندازی دبیرخانه اجرایی مصوبه شهر دوستدار کودک در مناطق ۲۲ گانه

ایجاد زیر ساخت‌های تفریحی برپایه پردیس‌های کودک و نوجوان و «گذر کودکی» در اوقات فراغت تابستان

اقدامات فرهنگی

اهدای ۳۰۰ بسته آموزشی «شهردخت» به‌عنوان مراکز آید، پرواز، محله‌های کم‌برخوردار در قالب بسته شهروند متوالی

ایجاد ۷ مجموعه «شهردخت» به‌عنوان مراکز آید، پرواز، محله‌های کم‌برخوردار در قالب بسته شهروند متوالی

راهاندازی نخستین سینمای تخصصی کودک در منطقه ۱۹
کنجایش: ۲۵۰ نفر
درصد پیشرفت: بیش از ۷۰٪
نشانی: خیابان شهید زلفی، داخل بوستان شریعی، سرای محله شریعی شمالی

راهاندازی و تجهیز کتابخانه تخصصی کودک در مناطق ۲، ۱ و ۲۱
منطقه یک: کتابخانه تخصصی کودک و نوجوان به نام «توران میرهادی» در سرای محله امامزاده قاسم (ع)
منطقه ۲: کتابخانه تخصصی کودک در سرای محله شریف
منطقه ۲۱: کتابخانه تخصصی کودک در سرای محله شهرک غربالی

مشارکت در برگزاری هفتمین جشنواره ملی اسباب‌بازی (با همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان)

افتتاح پایگاه جهادی کودک و نوجوان (آرمان عزیز) در منطقه ۴ برگزاری برنامه‌های فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

۱۴ ماوریت بزرگ برای کوچولوها تهران دوست داشتنی کودکان

برپایی و راهاندازی کارناوال‌های نوروزی ویژه کودکان
سال ۱۴۰۱: لیگ بسازیم
سال ۱۴۰۲: نوب؛ قصه نو
سال ۱۴۰۳: باغ و روسک‌ها

ساخت بوستان‌های ویژه مادر و کودک در مناطق مختلف
۴۰ پارک مادر و کودک از شهریور ۱۴۰۲ تا پایان ۱۴۰۳ بهره‌برداری شد.
۴۱ پارک مادر و کودک تا پایان ۱۴۰۳ بهره‌برداری می‌شود.

اجرای ویژه برنامه‌های هفته کودک در سال ۱۴۰۲
برپایی دهکده کودکی در هفته ملی کودک برای نخستین بار در پارک شهر تهران با اجرای برنامه‌های متنوع برای کودکان شهر تهران
اجرای برنامه «یک جرعه تهران» در حوزه گردشگری برای کودکان شهر اعم از کودکان معلول، نابینا، ناشنوا و دارای سندروم داون و...
برگزاری تور ویژه کودکان غیر ایرانی در یکی از مسیرهای گردشگری و تاریخی
برپایی کاروان‌های شادی با موضوع «شادی ساختنی است» در مناطق ۲۲ گانه
اجرای برنامه «مشیت کودکی» و ارائه خدمات با تخفیف ویژه در برج میلاد، خانه‌موزه‌ها، موزه‌ها، برج آزادی و فروشگاه شهروند به کودکان و نوجوانان

ساخت تپک‌های موضوعی از جمله «قیانوس پارک»
موقعیت: منطقه فرهنگی و گردشگری عباس‌آباد

همکاری با سیمای جمهوری اسلامی در تولید برنامه‌های مختص کودکان با موضوعات آموزشی شهروندی
تولید ۸ قسمت برنامه تلویزیونی «مل‌مل»
تولید ۴۰ قسمت برنامه تلویزیونی «شهرک رنگین کمان»
برگزاری بیش از ۳۰ برنامه رنگین‌کمان با حضور ۴۰۰۰ نفر از کودکان محله‌های جنوبی تهران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت خرید ۲۱۹۵ عدد پایه چراغ فلزی برای روشنایی پروژه‌های احداثی از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، فروشندگی انتخاب نماید:
حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه:
دارای کد اقتصادی
حوزه لیست مورد تأیید شرکت توزیع برق تهران
لنا از کلیه شرکت‌های دارای شرایط فوق‌الذکر دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
۱- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳،۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ IR ۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک شهر شماره شعبه شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار (در صورت واریز وجه از طریق اینترنتی می‌بایست موضوع به تأیید امور مالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند دو مراجعه گردد)
۲- محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۳- ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضاء شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ‌های درج شده در اسناد فراخوان.
۴- کلیه مکاتبات و مرادفات به آدرس تهران - خیابان حافظ شمالی - ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران - دبیرخانه، شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۵- مناقصه‌گزار در ردی با قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۶- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آیین‌نامه‌های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها براساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تأیید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران
فراخوان ثبت نام شرکت‌های متقاضی ارائه سرویس مدارس
با عنایت به آغاز ثبت نام شرکت‌های متقاضی ارائه سرویس حمل و نقل دانش آموزی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ کلیه متقاضیان می‌توانند حداکثر تا پایان روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ نسبت به سیر مراحل ذیل اقدام نمایند.
۱. ثبت نام در سامانه پایش ناوگان دانش آموزی «سپند» به آدرس www.irtusepand.ir
۲. تکمیل و تحویل مدارک مورد نیاز به شرح ذیل به واحد سرویس مدارس سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران.
۳. ارائه اصل و کپی اساسنامه، شماره ثبت و شناسه ملی با موضوع «خدمات حمل و نقل مسافر».
۴. ارائه اصل و کپی آخرین تغییرات روزنامه رسمی.
۵. ارائه گواهی عدم سوء پیشینه برای مدیرعامل و اعضای هیات مدیره.
۶. ارائه گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر و روانگردان برای مدیرعامل و اعضای هیات مدیره از آزمایشگاه‌های معتبر.
۷. ارائه مفصلاً حساب از سازمان‌های بیمه و دارایی (مالیات)
۸. معرفی اقامتگاه قانونی و شعبات (در صورت وجود) شرکت با امکان استقرار سیستم‌های اپراتوری و ارتباطی و نظارتی و ارائه مستندات سند ملکی یا اجاره نامه معتبر
نکته ۱: ثبت نام اولیه در سامانه و یا ارائه مدارک به منزله تأیید شرکت نیست.
نکته ۲: امکان تکمیل مدارک پس از ارائه به سازمان در طی فرآیند بررسی وجود نخواهد داشت.
نکته ۳: به درخواست‌های ارسال شده به سازمان بعد از تاریخ اعلام شده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
نکته ۴: مدارک فوق می‌بایست به همراه معرفی‌نامه رسمی شرکت متقاضی با حضور نماینده تام‌الاختیار آن شرکت تحویل به واحد سرویس مدارس سازمان به آدرس: بزرگراه اشرقی اصفهانی- ابتدای خیابان جلال آل احمد - پلاک ۴۶۱ ساختمان شماره ۱۹، شود.
نکته ۵: شرکت‌ها پس از اخذ تأییدیه در سامانه «سپند»، ظرف حداکثر یک هفته، موظف به ثبت نام رانندگان تحت پوشش خود برای بررسی صلاحیت آن‌ها در سامانه مذکور هستند.
نکته ۶: مرجع صدور گواهی صلاحیت اختیار دارد در صورت عدم تأمین مدارک مورد نیاز یا عدم کسب شرایط احراز صلاحیت نسبت به رد درخواست اقدام نماید.
نکته ۷: ارائه تعهد نامه (اقرار نامه رسمی) مبنی بر رعایت مفاد ماده ۱۹ آیین نامه اجرائی حمل و نقل دانش آموزان.

آگهی مزایده حراج حضوری ردیف آگهی ۱۰-۱۴۰۳

شهررداری منطقه دو تهران در نظر دارد بهره برداری موضوع های ذیل را از طریق برگزاری مزایده حراج حضوری به اشخاص حقیقی و حقوقی به مدت یکسال واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و با حقوقی واجد شرایط مندرج در اسناد جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می آید.
ردیف موضوع فراخوان / مزایده آدرس
۱ پارکینگ اتوبارک (الو پارک) خیابان اشرقی اصفهانی خیابان امام حسن ضلع شمال شرقی مجتمع دانشگاهی هاشمی
۲ پارکینگ باغ راه فدک خیابان ایران زمین ورودی اصلی باغ راه فدک
۳ رستوران فاز ۲ بوستان نهج البلاغه فاز ۲ بوستان نهج البلاغه داخل پارکینگ عربشاهی
۴ یوفه جناح میدان آزادی ابتدای جناح ضلع غربی پایانه تاکسیرانی
۵ یوفه شماره ۴ فاز ۱ پایانه جناح میدان آزادی ابتدای جناح ضلع شمال شرقی پایانه تاکسیرانی
۶ یوفه شماره ۴ فاز ۱ بوستان نهج البلاغه پونک خیابان همیلا فاز ۱ بوستان نهج البلاغه
۷ یوفه شماره ۷ بوستان نهج البلاغه (سیمرغ) فاز ۲ بوستان نهج البلاغه
۸ یوفه شش ضلعی بوستان دلاوران شهرک غرب خیابان دریا بوستان دلاوران
۹ یوفه شش ضلعی بوستان سپهر شهرک غرب خیابان درختی بوستان سپهر
۱۰ یوفه شش ضلعی بوستان پرواز میدان بهرود بوستان پرواز
۱۱ کافه فرهنگ و هنر بلوار فرهنگ نبش کوچه سماء
۱۲ مرکز دیتیلینگ خودرو سازمان آب خیابان سازمان آب خیابان هشتم شمالی پشت تالار رویال
(الف) محل در یافت اسناد و قبول پیشنهادات: سعادت آباد، خیابان سرو غربی، بلوار قیصر امین پور، نبش خیابان سیدم، شهرداری منطقه ۲، اداره قراردادها.
(ب) سیرده شرکت در مزایده: واریز مبلغ سیرده شرکت در مزایده به شماره حساب ۱۰۰۷۹۵۶۲۲۰۰ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۳۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی به نام شرکت کنند در پاکت الف.
(پ) شرایط مناقصه:
۱) شرح شرایط شرکت کنندگان در مزایده طبق شرایط مندرج در اسناد می باشد.
۲) برنده مزایده می بایست چک صیادی شهر تهران بابت اجاره بها ماهیانه، چک تضمین بابت تخلیه و تجهیزات را به کارفرما تسلیم نماید.
۳) شرکت کنندگان اعم از حقیقی یا حقوقی جهت شرکت در مزایده در ردیف ۲۰۱ می‌بایست حداقل دوسال سابقه کار مرتبط در زمینه بهره‌برداری پارکینگ به همراه پروانه کسب از اتحادیه صنف دارنده‌گان تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه، کارواش و پارکینگ‌های تهران داشته باشند(ارائه تصویر پروانه کسب معتبر در زمان مزایده الزامی می‌باشد). همچنین موظفند خلاصه‌ای از شرح سوابق فرد یا شرکت متقاضی به همراه نسخه‌ای از قراردادهای منعقد و رضایت‌نامه‌کشی(متناظر با دو سال سابقه کار) از کارفرمایان سابق خود را به‌عنوان مستندات سوابق کاری در هنگام تحویل اسناد مزایده، جهت بررسی به کارفرما ارائه نمایند که مستندات آن باید در پاکت الف قرار داده شود.
۴) برنده مزایده در ردیف ۱۰۱ اجاره بهره برداری از یوفه را با کاربری میوه فروشی ندارد.
۵) ردیف ۱۱ به صورت یک قطعه زمین باعرضه دوازدهم ای شکل و فاقد اعنایی در حاشیه پیاده رو می باشد که برنده با هزینه خود مکلف به تجهیز پهنه فضای موجود می باشد که پس از اتمام مدت قرارداد و تخلیه مورد اجاره اجزای غیر منقول در وضعیت موجود باید باقی بماند.
۶) شرکت کنندگان اعم از حقیقی یا حقوقی جهت شرکت در مزایده در ردیف ۱۲ می‌بایست دارای حداقل دو سال سابقه فعالیت در زمینه یکی از فعالیت های خدمات خودرویی باشند (ارائه پروانه کسب یا قرارداد یا رضایت نامه الزامی است) که از شرایط اصلی شرکت در مزایده خواهد بود و مستندات آن باید در پاکت الف قرار داده شود.
(ت) مزایده در کلیه ردیف ها به صورت حراج حضوری بوده و حضور شرکت کنندگان در روز برگزاری جلسه الزامی می باشد.
(ث) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی می باشد..(تاریخ تحویل پاکت با احتساب روز چاپ آگهی مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۱ می باشد)
(ج) تاریخ بازگشایی پاکت حراج حضوری در مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ می باشد.
(چ) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
(ح) بهای پیشنهادی شرکت کنندگان (ملاک پایه قیمت طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری) می بایست از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام باشد و در پاکت ب به صورت لاکت و مهر شده تسلیم گردد.
(خ) بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یک یا تمامی پیشنهادات مخازر است.
(ط) کلیه اسناد مزایده می بایست توسط شرکت کنندگان حقیقی امضاء و اثر انگشت شود.
(ز) در صورتی که شرکت کنند در مزایده به صورت شخص حقوقی باشد می بایست کلیه اسناد توسط صاحبان امضاء مجاز تعهد آور امضاء و مهر شود.
(ر) کلیه شرکت کنندگان در مزایده حراج می بایست نسبت به تسویه بدهی اجور معوقه خود اقدام نمایند. کسانیکه بدهی اجور معوق و یا استواری داشته باشند مجاز به شرکت در حراج نمی باشند.
(س) هزینه آگهی و حق الزحمه کارشناس رسمی دادگستری جهت تعیین اجاره بها، به عهده برنده مزایده می باشد.
(ض) کلیه شرکت کنندگان کلیه ردیف ها موظف به ارائه گواهی امضاء از دفاتر اسناد رسمی توسط اشخاص حقیقی و حقوقی (دارندگان حق امضاء) و قرار دادن گواهی در پاکت الف می باشد.

همیشه پاری

پهروز شعبی، کارگردان نزدیک به اردوگاه محمدباقر قالیباف سال ۹۲ فیلم تبلیغاتی شهردار سابق تهران را ساخت و ظاهراً امسال هم با ستاد قالیباف همکاری دارد.

مهدی فخیم زاده، سال ۸۴ فیلم تبلیغاتی علی لاریجانی را کارگردانی کرد.

کاظم دانشی، کارگردان فیلم «علفزار» به همراه جواد موکویی، مستندساز تولید فیلم‌های تبلیغاتی علیرضا زاکانی را برعهده دارد.

کمال تبریزی، پای ثابت ستاد اصلاح‌طلبان در دوره‌های مختلف سال ۸۴ فیلم دوم تبلیغاتی آیت‌الله هاشمی را کارگردانی کرد.

جواد شمقدری، کارگردان فیلم محمود احمدی نژاد در سال‌های ۸۴ و ۸۸، دور اول رئیس‌جمهوری احمدی نژاد، مشاور هنری و در دور دوم رئیس سازمان سینمایی شد.

محمدحسین لطیفی، سال ۹۲ فیلم علی اکبر ولایتی را کارگردانی کرد.

احمدرضا درویشی، سازنده فیلم تبلیغاتی محمد خاتمی در سال ۸۰ برای محمدباقر قالیباف در سال ۸۴ فیلم ساخت و سال ۸۸ به کمپین نامزد اصلی اصلاح‌طلبان پیوست.

محمدحسین مهدویان، یکی از سازندگان فیلم تبلیغاتی حسن روحانی در سال ۹۶ با گروه سازنده «ماجرای نیمروز» در کمپین رئیس‌جمهور مستقر حاضر بود.

پهروز افخمی، یکی از ۳ کارگردانی که فیلم‌های تبلیغاتی محمد خاتمی را در سال ۷۶ ساخت، امسال ۸۸ کارگردان فیلم مهدی قزوین برای ساخت فیلم سعید جلیلی یاری رسانده است.

صدا، دوربین، حرکت به مقصد پاستور

چگونه ساخت مستندهای تبلیغاتی نامزدهای ریاست‌جمهوری اهمیت یافت

گزارش
سعید مروتی
روزنامه‌نگار

قابی ثابت و تک‌گویی نامزد انتخابات در مقابل دوربین؛ این سنت انتخابات‌های ریاست‌جمهوری تا پیش از

سال ۷۶ بود. در واقع تا قبل از هفتمین انتخابات ریاست جمهوری، چیزی به نام فیلم تبلیغاتی به رسمیت شناخته نمی‌شد. ماجرا از سال ۷۶ تغییر کرد و پای کارگردان‌های سینما به ستادهای انتخاباتی نامزدهای ریاست جمهوری باز شد. وقتی انتخابات ریاست جمهوری سال ۷۶ به پایان رسید، عده‌ای بخشی از

موفقیت نامزد پیروز را به نام سازندگان فیلم‌های تبلیغاتی‌اش نوشتند و از این جا بود که داستان جدی شد. فیلم‌های تبلیغاتی نامزدها با حضور کارگردان‌های سینما، رنگ و بوی متفاوتی یافت. از «آقا محسن»، «آقا محسن» گفتن‌های زنده یاد رسول ملاقلی‌پور در فیلم تبلیغاتی محسن رضایی تا رفتن علی لاریجانی

سال ۷۶ کمتر کسی روزی شهردار وقت تهران حساب باز می‌کرد. در نبرد سندهای تبلیغاتی هم کمترین جلوه را ستاد احمدی‌نژاد داشت. در حالی که برای مصطفی معین، رخشان بنی‌اعتماد و برای هاشمی رفسنجانی، کمال تبریزی و رسول صدرعاملی فیلم تبلیغاتی ساخته بودند (احمدرضا درویش در ستاد قالیباف حضور داشت) و سازنده فیلم‌های تبلیغاتی علی لاریجانی و مهدی کروبی به ترتیب مهدی فخیم‌زاده و پهروز افخمی بودند، فیلم احمدی‌نژاد را جواد شمقدری ساخت. فیلم شمقدری کیفیت هنری پایینی داشت، ولی در پس‌پشت‌نماهای سلخه‌ای فیلم، تفاوت احمدی‌نژاد با دیگر نامزدها کاملاً مشهود بود. لحن ساده و خودمانی احمدی‌نژاد که نه مثل مسئولان دولتی بلکه شبیه مردم عادی حرف می‌زد و شیوه مواجهه‌اش با رقیب، او را از خیابان بهشت به پاستور رساند.

تعداد زیاد نامزدهای انتخابات ریاست‌جمهوری، روزهای پرکاری را برای سازندگان فیلم‌های تبلیغاتی رقم زد. در حالی که تعدادی از کارگردان‌های شاخص سینما مستند تبلیغاتی برخی نامزدها را می‌ساختند، کارگردان فیلم‌های تبلیغاتی چند نامزد، خیلی شناخته‌شده نبودند. اگر در انتخابات ۷۶ تأکید بر لیختن وزیر سابق ارشاد را راهی پاستور کرده بود، در انتخابات سال ۸۰ بغض و گریه رئیس‌جمهور کارگردان یافت. در یکی از شلوغ‌ترین دوره‌های انتخابات ریاست‌جمهوری، فیلم تبلیغاتی هیچ نامزدی به اندازه فیلمی که احمدرضا درویش برای خاتمی ساخت تأثیرگذار از کار در نیامد. جالب اینکه ضیاءالدین دری و پهروز تر از مثلاً فیلم تبلیغاتی علی‌فلاحیان بود هم به همراه اکبر نبوی فیلم تبلیغاتی احمد توکلی را کارگردانی کرد. در نهایت رئیس‌جمهور مستقر که با فاصله، تبلیغات هوشمندانه‌تری داشت، پیروز انتخابات شد.

پهروز افخمی و احمد مرادپور، سازندگان فیلم تبلیغاتی خاتمی راهی را آغاز کردند که بعدها پیروان بسیار یافت؛ حتی صاحب‌تولیزبونی خاتمی هم که مهدی حجت در پشت‌پرده حضور یافته بود کارگردانی شده بود. در حالی که گفت‌وگوی تلویزیونی تلویزیونی فرقی با آنچه در دوره‌های قبلی دیده بودیم، نداشت. وقتی انتخابات برگزار شد، خیلی‌ها از تأثیر فیلم تبلیغاتی نامزدها در میزان آرای کسب‌شده از مردم سخن گفتند.

انتخابات سال ۹۶ در شرایطی برگزار شد که فضای مجازی کل کشور را تسخیر کرده بود. حالا بیشتر از پوسنتر و فیلم تبلیغاتی این اینستاگرام و تلگرام بود که اهمیت داشت. پیش‌زنده حضور نامزدها میان هواداران‌شان در اینستاگرام مهم‌ترین سکشن تبلیغات ریاست‌جمهوری بود. سالی که رضا میرکریمی و محمد مهدی عسگرپور تنها در گمانه‌زنی‌ها سازنده فیلم تبلیغاتی روحانی شناخته شدند و در نهایت مشخص شد محمدحسین مهدویان با گروه «ماجرای نیمروز» فیلم روحانی را ساخته است. در این سال مهدی توکلی، کارگردان فیلم «نمروز» فیلم تبلیغاتی اسحاق جهانگیری را ساخت و محمدعلی فارسی، مستندساز، فیلم تبلیغاتی شهیدابراهیم رئیسی را کارگردانی کرد.

در دوران افول ساخت فیلم‌های تبلیغاتی، دیگر خیلی خبری از حضور کارگردان‌های سرشناس در اردوگاه نامزدهای ریاست‌جمهوری نبود. نام سازندگان فیلم‌های

برخی از نامزدها، هرگز به صورت رسمی رسانه‌ای نداشت. مهم‌ترین فیلم‌های این دوره ۲ مستند «ابراهیم» و «خادم ملت» بود که درباره شهیدابراهیم رئیسی ساخته شد.

فیلم اول تبلیغاتی عبدالناصر همتی، از تلویزیون پخش نشد و فیلم قاضی زاده هاشمی بیشترین واکنش‌ها را در فضای مجازی ایجاد کرد.

عارف افشار، مستندساز، مستند منتشر شده ستاد انتخاباتی مصطفی پورمحمدی را ساخته است و حامد شکیبانی، تهیه‌کننده سینمای مستند، به عنوان کارگردان و مشاور سینمایی در ستاد این نامزد انتخاباتی حضور دارد. شکیبانی در سال ۹۲ و ۹۶ هم برای حسن روحانی مستند انتخاباتی ساخته بود. عارف افشار ۲ مستند «پوزخی‌ها» و «ضدقهرمان» را برای سازمان اوج کارگردانی کرده که اولی درباره سیاست‌های سینمایی دهه ۶۰ و دومی درباره صادق خلغالی است.

سازمان مختاری، تصویربردار، به عنوان کارگردان در ستاد انتخاباتی امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی حضور دارد، اما حضور دراروش یاری، کارگردان «شور عاشقی» توسط مسعود زمانی، مدیر تولید آخرین ساخته سینمایی او تکذیب شد. گفته می‌شد مستند قبلی امیرحسین قاضی‌زاده در انتخابات

۱۴۰۰ را که صحنه سفره تکاندن آن در فضای مجازی ویرال شد، محمدعلی باشه آهنگر (کارگردان سینما مترول) کارگردانی و محمد خزاعی، رئیس سازمان سینمایی تهیه کرده که بعد از جنجالی شدن این مستند گفته شد، فیلم تبلیغاتی قاضی‌زاده هاشمی کار گروهی بوده است.

مستند مسعود پزشکیان را حسین جمشیدی گوهری، تدوینگر «موقعیت مهدی»، «آتاباسی»، «لاتاری» و فیلم درحال‌الکران «آبی روشن» ساخته است و مستند دوم و اصلی آن راه مهدی شاه‌محمدی که با فیلم سینمایی «مجنون» در جشنواره چهل‌ودوم فجر به عنوان بهترین فیلم انتخاب شد، ساخته است. مهدی شاه‌محمدی به تازگی در گفت‌وگویی خود را در اردوگاه اصولگران تعریف کرده است.

مستند سعید جلیلی به کارگردانی مهدی تقویان با همراهی پهروز افخمی از تلویزیون پخش شد. این کارگردان سابقه

ساخت مستندهای انتخاباتی دیگری را پیش از این در کارنامه داشت؛ از جمله مستند مهدی کروبی در سال ۱۳۸۸.

سید محمود رضوی، تهیه‌کننده سینما که همیشه نفر اصلی ستاد قالیباف برای ساخت فیلم‌های تبلیغاتی است، امسال هم متولی مستندهای این نامزد انتخاباتی است. مستند «ساخته شده» که بعد از انتخابات نام برده شده است، ساخت مستند کوتاه از دکتر قالیباف با انبوه فیلم‌های موجود از دفاع مقدس تا مجلس و حضور بین مردم، در این فرصت کم کار سخت و طاقت‌فرسای بود. «از سجاده پهلوان زاده، تدوینگر آثار مهدویان و پهروز شعبی به عنوان همکاران رضوی در ساخت فیلم‌های تبلیغاتی تعدادی نام برده شده است. سجاده پهلوان زاده تدوینگر تعدادی از فیلم‌های محمدحسین مهدویان و کارگردان سرریال‌های «سقوط» و «حیثیت گمشده» است که از نمایش خانگی پخش شد.

نقل قول



برگزاری کنسرت در تخت جمشید

امیرحسین سمسعی، مدیر دفتر موسیقی وزارت ارشاد، حدود ۲ ماه پیش با درخواست اجرای کنسرت علیرضا قربانی در تخت جمشید مواجه شد که پس از پیگیری و جلسه با گروه این هنرمند موسیقی، شرایط اجرای کنسرت فراهم شد.

برگزاری این کنسرت را تنها به حساب صدور مجوز توسط مدیر دفتر موسیقی نمی‌گذاریم؛ در واقع وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به معنای واقعی، همواره در راستای تقویت زیرساخت‌های هنری تلاش کرده است. اصلاً

فصل ۷ سریال «پایتخت» در حالی کلید خورد که به نظر می‌رسد کار مقدم و تنبیه برای تولید سخت شده است



از پایان پرشایه فصل ششم «پایتخت»، تقریباً ۴ سالگی که می‌گذرد، با توجه به این پایان پرشایه به نظر می‌رسد مدیران تلویزیون دیگر سراغ این مجموعه پر مخاطب نزنند، اما از سال گذشته زمزمه‌های ساخت این سریال و توافق با سازندگانش به گوش رسید و حالا بعد از چندین ماه از این مذاکرات و شروع تولید، خبر رسیده که تولید این سریال آغاز شده است.

آغاز پخش «پایتخت» سیروس مقدم و همکاری‌اش با محسن تنبنده به عنوان بازیگر اصلی و نویسنده مجموعه به سال ۸۹ برمی‌گردد. سریال پر مخاطب نوروزی که در دهه ۹۰ و در فصل روی آنتن سیما رفت.

با پایان فصل چهارم، فصل بعدی آن که روی آنتن رفت، داستان جدیدی به همراه داشت و حضور خانواده نقی در سوریه و گره خوردن داستان به اتفاقات روز آن زمان (داعش) حال و هوای «پایتخت» را تغییر داد. این فصل به نظر با حمایت مادی سازمان لوچ ساخته شد، اما به هر حال مخاطبی که این سریال را دنبال می‌کرده تماشای فصل پنجم هم‌نشست.

فصل ششم این مجموعه پرشایه‌تر از آن چیزی شد که سازندگانش فکر می‌کردند. در این فصل آرش عباسی از نمایشنامه‌نویسان با محسن تنبنده داستان خانواده نقی را نوشتند. فوت بابا پنجمی که خود قصه‌ای را به همراه داشت و از سوی دیگر خرده‌داستان‌هایی که به روند کار کمک می‌کرد. اما تولید قسمت‌های پایانی آن به دلیل شیوع ویروس کرونا نیمه‌تمام باقی ماند. پس از مساعد شدن شرایط، ۲ قسمت پایانی تولید شد.

هم‌زمان با تعویق در ساخت قسمت‌های پایانی، حواشی زیادی ایجاد شد. فیلم‌سازی سکسنس‌هایی از این سریال در قالب بازآفرینی سکسنس‌هایی از فیلم معروف پیش از انقلاب باعث شد برخی به این موضوع واکنش نشان دهند؛ واکنش‌هایی که مدیران وقت سازمان را بازنه داشت که با پایان فصل ششم دیگر سراغ پایتخت نزنند.

همچنین بازیگران این سریال در صفحات شخصی خود از ممیزی‌های مکرر در پخش این فصل خبر دادند؛ این در حالی بود که در جلسه نقد و همچنین حضور سازندگان با مدیران وقت که البته محسن تنبنده حضور نیافت، سیروس مقدم، کارگردان این مجموعه عنوان کرد: ما فکر کردیم می‌خواهند از ما تقدیر کنند که در این شرایط امنی طنز ساختیم و خنده بر لبان مردم آوردیم، اما نسلی دانستیم قرار است تویخ شویم! ۱۰ سال است «پایتخت» مردم را در شرایط مختلف پای تلویزیون می‌نشاند. ما داریم خدمت می‌کنیم؛ نه خیانت!

حتی زمانی که شبکه‌ای فیلم خواست سریال پایتخت را بازپخش کند، این حواشی یقه فصل ششم را گرفت و این فصل هیچ‌وقت از تلویزیون بازپخش نشد.

پایان سریال دنباله‌دار پایتخت شش‌گانه بود برای تولید سریال‌های فصلی دیگر که به‌خصوص در ایام نوروز روی آنتن می‌رفت، اما کیفیت سریال‌های تولیدی آییند پایین بود که دیگر بینندگان تلویزیون ترجیح دادند به جای فیلم‌های همچون «شاه‌های گرسنگی» و «مش» در گذشت. دونالد

سازمان تلند، بازیگری که ۶ دهه فعالیت هنری داشت و بیشتر برای بازی در فیلم‌های همچون «حال نگاه نکن»، «مش» و «بازی‌های گرسنگی» شناخته شده، در سن ۸۸ سالگی درگذشت. این گاردین نوشت: این هنرپیشه در «هیامی» و «پس از تحمل یک دوره طولانی بیماری درگذشت سازمان تلند، به عنوان یک بازیگر پرکار در بیش از ۹۰ فیلم و سریال تلویزیونی ظاهر شد و در مجموعه‌ای از فیلم‌های کلاسیک دهه ۱۹۷۰ توجه‌ها را به خود جلب کرد. این هنرپیشه ۶ کلدن گلوب بهترین بازیگر نقش مکمل مرد برای فیلم «تولیزبونی» «شهروند مجهول» (در سال ۱۹۶۹) و «راهی به سوی جنگ» (در سال ۲۰۰۲) و کسب و در سال ۲۰۱۷ جایزه اسکار افتخاری را دریافت کرد.

تولید فصل هفتم پایتخت زمانی آغاز شده که تلویزیون با وجود انبوه سریال‌های در دست تولید در پخش اکثر آنها موفق نبوده و از سویی نبود بودجه کافی برای تولید یقه مدیران سازمان را گرفته است.

همچنین با توجه به ناموفق بودن چند فصل اخیر پایتخت، به نظر برای محسن تنبنده و سیروس مقدم سخت‌تر شده است. تیم سازنده باید بازگشت پر توانی داشته باشد تا آییند خود را پای سیما بنشاند.

هومن حاج‌عابداللهی در صفحه شخصی خود از کلید خوردن این سریال خبر داده و همین خبر مهر تأییدی بر ساخت فصل هفتم پایتخت است. قرار است فصل هفتم در ۱۵ قسمت تولید شود.

یاد



درگذشت دونالد ساترنلد

دونالد ساترنلد، بازیگر سرشناس کانادایی فیلم‌های همچون «شاه‌های گرسنگی» و «مش» در گذشت. دونالد ساترنلد، بازیگری که ۶ دهه فعالیت هنری داشت و بیشتر برای بازی در فیلم‌های همچون «حال نگاه نکن»، «مش» و «بازی‌های گرسنگی» شناخته شده، در سن ۸۸ سالگی درگذشت. این گاردین نوشت: این هنرپیشه در «هیامی» و «پس از تحمل یک دوره طولانی بیماری درگذشت سازمان تلند، به عنوان یک بازیگر پرکار در بیش از ۹۰ فیلم و سریال تلویزیونی ظاهر شد و در مجموعه‌ای از فیلم‌های کلاسیک دهه ۱۹۷۰ توجه‌ها را به خود جلب کرد. این هنرپیشه ۶ کلدن گلوب بهترین بازیگر نقش مکمل مرد برای فیلم «تولیزبونی» «شهروند مجهول» (در سال ۱۹۶۹) و «راهی به سوی جنگ» (در سال ۲۰۰۲) و کسب و در سال ۲۰۱۷ جایزه اسکار افتخاری را دریافت کرد.

آشپزی



چطور در خانه
باتهییه خوردنی‌ها
و غذاهای متنوع
تابستان را خنک کنیم

خوشمزه‌های
هوای داغ

۵ ترفند برای پیشگیری از کم آبی بدن!



تابستان با روزهای بلند، میوه‌های رنگارنگ و همه زیبایی‌هایش یک روی دیگر هم دارد و آن بروز گرم‌زدگی و بیماری به‌خاطر گرمای شدید هواست. از آنجا که در این فصل به‌خاطر تعریق، بدن آب بیشتری از دست می‌دهد و دچار کم آبی می‌شود، سلامت فرد به‌خطر می‌افتد. اما می‌شود با یک سری راهکارها تا حدودی از کم آبی بدن در این فصل جلوگیری کرد.

آب بنوشید

۱ کم شدن آب بدن زمانی اتفاق می‌افتد که با بدن، آب زیادی از دست بدهد یا آب کافی به آن نرسد. وقتی شما آب آشامیدنی سالم را به اندازه کافی مصرف نمی‌کنید، دچار کم آبی می‌شوید. پس راحت‌ترین راهکار نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز است.

ناشتا آب بخورید

۲ نوشیدن آب در صبح و وقتی معده خالی است علاوه بر اینکه موجب بهبود سیستم گوارش می‌شود، کم آبی بدن را نیز کاهش می‌دهد؛ پس برای جذب بهتر، قبل از صرف صبحانه آب بنوشید.

کافئین ممنوع

۳ برخی به اشتباه فکر می‌کنند نوشیدن چای کم آبی بدن را جبران می‌کنند؛ در حالی که به گفته کارشناسان چای سیاه و نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند موجب دفع مایعات و تشدید کم آبی بدن شوند.

میوه و سبزی بخورید

۴ برای درمان کم آبی بدن بهتر است از میوه‌ها و سبزی‌های آبدار مثل هندوانه، کرفس و خیار و یا مرکباتی مانند هویج، فلفل دلمه‌ای و... استفاده کنید.

نوشیدنی‌های مقوی بخورید

۵ کافی است با افزودن چند ماده دم‌دستی، آب را مقوی‌تر کنید که با این روش در واقع از گرم‌زدگی هم پیشگیری می‌کنید. مثلاً می‌توانید خاکشیر و آبلیمو به آب بیفزایید یا حتی با اضافه کردن چند برگ نعناع یا پونه، آب را طعم‌دار و مقوی کنید.

خوشمزه‌های هوای داغ

در روزهای بلند تابستان خیلی از مردم دوست دارند چیزهایی بخورند که مناسب فصل گرم و خشک باشد و به سلامتی آنها کمک کند. حتماً می‌دانید که در این فصل بدن به رطوبت بیشتری نیاز دارد و بهتر است غذاها، نوشیدنی‌ها، پیش‌غذاها و دسرهایی مصرف شود که علاوه بر تامین آب، انرژی فرد هم تامین شود. برای رسیدن به این هدف کافی است در برنامه غذایی میوه‌های تابستانی را قرار داده و حتی در بخت‌وپوز از برخی از این میوه‌ها استفاده شود. کارشناسان تغذیه معتقدند که در اوج گرما باید سراغ مواد غذایی سرشار از آب و ویتامین و در عین حال زودهضم رفت. در این شماره برخی از خوردنی‌ها و غذاهای خنک تابستانه آموزش داده شده است. همچنین برخی از غذاهای تهران قدیم را به اختصار معرفی کرده‌ایم.

شیر تخمه خربزه با دارچین

روش تهیه
۱. تخمه‌های خربزه را با آب فراوان بشوید و در یک آبکش بریزید. سپس برای چند روز زیر آفتاب بگذارید تا کاملاً خشک شوند.
۲. تخمه‌های خشک‌شده را در تابه‌ای روی حرارت بگذارید و به‌هم بزنید تا رنگ پوست تخمه‌ها کمی کرم‌رنگ شود.
۳. تخمه‌ها را در مخلوط‌کن کاملاً پودر کنید و سپس شیر، شکر و دارچین را به مخلوط‌کن بیفزایید.
۴. مخلوط میکس‌شده را از صافی رد کنید تا پوست تخمه و بخش‌هایی از تخمه که خوب میکس نشده‌اند، جدا شوند.
۵. نوشیدنی را با مقداری دارچین و یخ در لیوان بریزید و میل کنید.

نکته
بهتر است تخمه‌های خربزه را یک روز در ظرف آب نگهداری کنید تا قسمت زله‌ای دور تخمه‌ها راحت‌تر شسته شود.

عطش و گرم‌زدگی را با این نوشیدنی‌ها رفع کنید

یک جرعه سلامتی

پرسیانوری ✓
در این روزهای داغ تابستان وقتی خسته و گرم‌زده به خانه برمی‌گردید، هیچ چیز به اندازه خوردن یک لیوان نوشیدنی خنک شما را سر حال نمی‌آورد و خستگی تان را رفع نمی‌کند. خوشبختانه نوشیدنی‌های مناسب فصل گرما بسیار متنوعند و به راحتی می‌توانید انواع شربت‌های سنتی و اسموتی‌های میوه و سبزی را در کمترین زمان در خانه تهیه کنید که علاوه بر رفع خستگی برای سلامت شما بسیار مفیدند. پس بهتر است استین‌ها را بالا بزنید و به‌جای شربت‌ها و نوشیدنی‌های بازاری که پر از رنگ و اسانس هستند، چند نوشیدنی خانگی و سالم درست کنید.

بزرگسالان مناسب
۴ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۳۰ دقیقه (در صورت خشک بودن تخمه خربزه)

مواد لازم
تخمه خربزه: یک لیوان متوسط • شیر: ۲ لیوان بزرگ • شکر: ۲ قاشق غذاخوری • دارچین: به میزان لازم
یخ: به میزان لازم



اسموتی سبزی‌ها

بزرگسالان مناسب
۳ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۶۰ دقیقه
همه گروه‌های سنی



مواد لازم
اسفناج: ۵۰۰ گرم • ساقه کرفس: یک عدد • موز: یک عدد • خیار: یک عدد • جعفری و نعناع خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموترش: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا اسفناج و کرفس را پاک کرده (نیاز به گرفتن زیاد ساقه اسفناج نیست)، شسته و خرد کنید.
۲. موز خردشده را همراه خیار حلقه‌شده داخل مخلوط‌کن بریزید و دستگاه را چند دقیقه روشن کنید تا موز و خیار کاملاً مخلوط و یکدست شوند.
۳. جعفری، کرفس، اسفناج و نعناع را افزوده و دوباره دستگاه را روشن کنید تا مخلوط یکدستی به‌دست بیاید.
۴. آب لیموترش و یخ را اضافه و دوباره مخلوط کنید تا مواد یکدست شوند.
۵. اسموتی را داخل لیوان ریخته و با برش‌های لیمو تزئین و نوش جان کنید.

نکته
این نوشیدنی کم‌کالری است ولی فیبر بالایی دارد که برای کم‌اشتهایی و رفع یبوست بسیار مؤثر است.

شربت گل پنیرک چندرنگ

بزرگسالان مناسب
۶ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۴۵ دقیقه
همه گروه‌های سنی



مواد لازم
گل پنیرک: ۳۰ قاشق غذاخوری • آب سرد: نصف لیوان • تخم شربتی: ۶ قاشق غذاخوری • گلاب، عرق بیدمشک، عرق نعناع، تخم شربتی و زعفران: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا گل پنیرک را در نصف لیوان آب سرد بخیسانید.
۲. بعد از ۳۰ دقیقه، گل پنیرک را از صافی رد کنید تا یک عصاره رنگی و غلیظ به‌دست بیاید.
۳. تخم شربتی را هم در مقداری آب خیس کنید تا زله‌ای شود و سپس به هر لیوان یک قاشق غذاخوری از آن اضافه کنید.
۴. اگر عصاره بیشتری از گل پنیرک و مخلوط شربت قبلی به‌علاوه کمی زعفران دم‌کرده غلیظ به شربت اضافه کنید، رنگ شربت سبز می‌شود.
۵. در صورتی که بخواهید شربت آبی‌رنگ داشته باشید، مقدار بیشتری عصاره گل پنیرک را به مخلوط آب، شکر و عرق مورد نظر اضافه کنید.

نکته
گل پنیرک را می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید. این گیاه در پیشگیری و درمان گرم‌زدگی و کاهش حرارت بدن بسیار مؤثر است.

آیس‌تی شیرین

بزرگسالان مناسب
۴ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۲۰ دقیقه



مواد لازم
جوش شیرین: نوک قاشق چای‌خوری • آب جوش: یک لیوان • چای کیسه‌ای: ۶ عدد • شکر سفید: ۲ قاشق غذاخوری • آب خنک: ۲ لیوان

روش تهیه
۱. آب جوش را داخل یک پارچ بریزید و جای‌های کیسه‌ای را داخل آن بیندازید.
۲. پس از یک تا ۲ دقیقه جوش شیرین را به پارچ آب اضافه کنید.
۳. روی پارچ را ببوشانید و بعد از یک ربع که چای‌ها کاملاً رنگ داد، آنها را بیرون آورده و دور بیندازید.
۴. شکر را به پارچ اضافه کرده و خوب به‌هم بزنید تا کاملاً حل شود.
۵. آب خنک را به پارچ اضافه کنید و در یخچال بگذارید تا آیس‌تی خنک شود؛ سپس پارچ را از یخچال بیرون بیاورید و آیس‌تی را درون لیوان‌های سرو بریزید.

نکته
در صورتی که این نوشیدنی را برای افراد سالمند یا بیماران دیابتی تهیه می‌کنید می‌توانید شکر را کم یا حذف کنید.

فوت و فن استفاده از میوه‌های تابستانی در سالادها



تابستان بهترین فصل برای تنوع میوه‌هاست؛ بنابراین می‌توان سالاد میوه‌های تابستانی را درست کرد تا گرمای هوا لذتبخش شود. گرمای تابستان در محیط کار یا منزل سرشار از انرژی بود. اما سالادهای میوه شامل چه موادی می‌شود و برای ماندگاری‌شان چه باید کرد؟ محمد صفایی، از مربیان آشپزی به این سوال‌ها پاسخ داده است.

چرا سالاد میوه؟

سالاد میوه، یک میان‌وعده یا دسر خوشمزه و سالم است که می‌تواند به ما کمک کند تا در گرمای تابستان خنک بمانیم. میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که برای سلامت بدن ضروری هستند.

■ بهترین میوه‌ها برای سالاد میوه تابستانی کدام هستند؟

انتخاب میوه‌ها به سلیقه افراد بستگی دارد. اما هندوانه، توت‌فرنگی، انبه، آووکادو، سیب، خیار، کیوی، آناناس، پاپایا و انگور از جمله محبوب‌ترین میوه‌ها برای سالاد میوه‌های تابستانی هستند.

■ چطور سالاد میوه را خنک نگه داریم؟ می‌توان سالاد میوه را در یخچال نگهداری کرد یا قبل از سرو، آن را در ظرفی با یخ قرار داد. آیا می‌توان از شکر یا عسل استفاده کرد؟

می‌توانید به دلخواه شکر یا عسل به سالاد میوه اضافه کنید. اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها به‌طور طبیعی شیرین هستند.

■ چگونه سالاد میوه را به یک وعده غذایی تبدیل کنیم؟

به سالاد میوه می‌توانید ماست، پنیر، آجیل یا دانه‌های خوراکی اضافه کنید تا به یک وعده غذایی کامل تبدیل شود.

■ سالاد میوه را چه زمانی آماده کنیم؟ بهتر است سالاد میوه را نیم ساعت قبل از سرو تهیه کنید؛ چون برخی از میوه‌ها مانند سیب و موز بعد از برش، زود تغییر رنگ می‌دهند.

دسته بندی سالادهای تابستانی

۱. سالاد میوه‌های استوایی: سالاد میوه‌های استوایی یک تجربه لذتبخش و متفاوت از ترکیب میوه‌های گرمسیری را به ارمغان می‌آورد. از موز با طعم شیرین و ملایم گرفته تا آناناس با طعم تازه، این سالاد با ایجاد ترکیبی از رنگ‌ها، طعم‌ها و عطرهای متنوع، تابستان را به یک تجربه غذایی رنگارنگ تبدیل می‌کند.

سالاد میوه‌های ترش و شیرین:

۲. سالاد میوه‌های ترش و شیرین با ترکیب میوه‌های مختلفی نظیر توت‌فرنگی، آلبالو، انگور و هلو، تنوع بسیاری به مزه‌های تابستان اضافه می‌کند. این سالاد با ترکیب طعم‌های ترش و شیرین، مزه مطبوعی را به ارمغان می‌آورد. میوه‌های ترش در این سالاد، باعث تازگی و لطافت طعم می‌شوند.

✓ **مزگان مهربانی**
برای خیلی‌ها هیچ چیز به اندازه خوردن سالاد آن‌هم در وعده عصرانه نمی‌چسبد. به خصوص در فصل تابستان که اهل خانه و فامیل دور هم جمع می‌شوند تا به پهنانه فرار از سرفتن حوصله‌شان، دورهمی دوستانه‌ای داشته باشند. در آشپزخانه هر کدام از ما، مواد خوراکی زیادی یافت می‌شود که از ترکیب‌شان می‌توان یک سالاد خوشمزه درست کرد؛ خوراکی‌ای که هم جایگزین وعده غذایی است و هم سرشار از انرژی، مهم‌تر اینکه مواد تشکیل دهنده‌اش، دم‌دست است و نیازی نیست برای تهیه آنها مبلغ زیادی هزینه کرد.

سالادهای تابستانه که می‌توانند جایگزین وعده غذایی شوند

خوشمزه‌های خاص دورهمی‌ها

مناسب بزرگسالان تعداد نفرات ۴ نفر آماده‌سازی نیم ساعت

مواد لازم
ذرت: ۵ پخته شده، آبیژ یا گریل شده • گوجه فرنگی: یک عدد • پیاز قرمز کوچک: یک عدد • فلفل دلمه‌ای: یک عدد • لیموترش: یک عدد • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • گشنیز خرد شده تازه (در صورت تمایل): یک قاشق چای خوری • نمک و فلفل: به میزان لازم



سالاد ذرت تابستانی

روش تهیه
۱- دانه‌های پخته شده ذرت را با چاقو جدا کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید.
۲- گوجه خرد شده، پیاز و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید. مواد را به خوبی هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳- آب‌لیمو و روغن زیتون را بیفزایید.
۴- گشنیز را اضافه کرده و در ادامه با نمک و فلفل مخلوط کنید.
۵- پس از مخلوط کردن تمامی مواد، سالاد برای سرو آماده شده و می‌توان روی آن را تزئین کرد.

نکته
در صورت مهیا نبودن بوته ذرت، می‌توانید از کنسرو ذرت استفاده کنید.

مناسب همه رده‌های سنی تعداد نفرات ۳ نفر آماده‌سازی ۲ تا ۳ ساعت

مواد لازم
سیب زمینی: ۴ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد • خیار: یک عدد • ماست: ۱/۵ لیوان • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • سبزی: یک حبه • هویج: یک عدد • نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه • کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



مواد لازم
سیب زمینی: ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم • روغن زیتون، نمک، فلفل و پاپریکا: به میزان لازم • خیار، فلفل دلمه‌ای قرمز و پیاز قرمز: از هر کدام یک عدد • شوییدا جعفری: به میزان لازم • سس ماست: تقریباً ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • سس خردل: یک قاشق غذاخوری • آب لیمو، فلفل، نمک: به میزان لازم

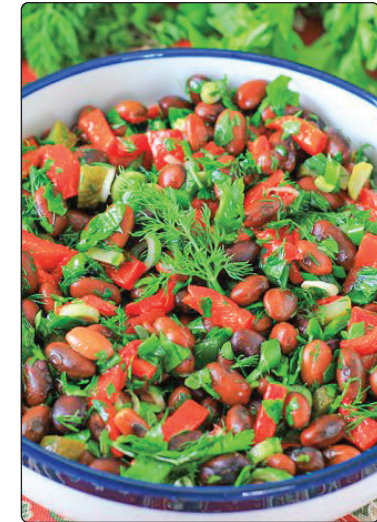
روش تهیه
۱- سیب زمینی‌ها را آب‌پز کنید. سپس در سینی بچینید و له کنید.
۲- مقداری روغن زیتون و ادویه را اضافه کنید و با دمای ۱۸۰ درجه حدود ۲۰ دقیقه بپزید.

۳- سبزی‌ها را خرد کنید و تمام مواد سس را با هم مخلوط کرده و به سبزی‌ها اضافه کنید.
۴- در ادامه سیب زمینی پخته شده را به مواد اضافه و سرو کنید.

نکته
این سالاد برای کسانی که رژیم دارند می‌تواند یک وعده غذایی سرکننده باشد.

مناسب همه رده‌های سنی تعداد نفرات ۳ نفر آماده‌سازی ۲ تا ۳ ساعت

مواد لازم
لوبیای آب پز شده: ۲۰۰ گرم • هویج: ۲ عدد • فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد • فیله مرغ پخته شده: ۳۰۰ گرم • گشنیز و شوییدا: به میزان لازم • نمک و فلفل: به میزان لازم • سس مایونز: به میزان لازم



مواد لازم
لوبیای آب پز شده: ۲۰۰ گرم • هویج: ۲ عدد • فلفل دلمه قرمز: ۲ عدد • فیله مرغ پخته شده: ۳۰۰ گرم • گشنیز و شوییدا: به میزان لازم • نمک و فلفل: به میزان لازم • سس مایونز: به میزان لازم

روش تهیه
۱- لوبیای قرمز را که از قبل خیس کرده‌اید، بگذارید بپزد.
۲- فیله مرغ را پخته و ریش ریش کنید.
۳- هویج‌ها را رنده کرده و در ادامه فلفل دلمه‌ها، گشنیز و جعفری را ریز ریز کنید.
۴- بعد از پختن لوبیا مواد آماده شده را در ظرفی ریخته و هم بزنید تا یکدست شود. سپس سس مایونز را اضافه کنید.

نکته
در صورتی که زمان کافی برای پخت لوبیا ندارید از کنسرو لوبیا استفاده کنید.

مناسب همه رده‌های سنی تعداد نفرات ۴ نفر آماده‌سازی نیم ساعت

مواد لازم
سیب زمینی: ۴ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد • خیار: یک عدد • ماست: ۱/۵ لیوان • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • سبزی: یک حبه • هویج: یک عدد • نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه • کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



مواد لازم
سیب زمینی: ۴ عدد متوسط • فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد • خیار: یک عدد • ماست: ۱/۵ لیوان • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • سبزی: یک حبه • هویج: یک عدد • نعناع تازه و چند برگ پیازچه: ۳ ساقه • کنسرو ذرت: یک قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را همراه ۲ لیوان آب و کمی نمک داخل قابلمه‌ای بریزید و بگذارید ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بپزد.

۲. در ادامه سیب زمینی‌ها را زیر آب سرد بگیرد و پوست‌شان را جدا کنید. سپس به صورت مکعبی خرد کنید و کنار بگذارید.

۳. داخل تابه‌ای کمی روغن ریخته و فلفل دلمه‌ها را تفت دهید.

۴. خیارشور را همراه پیازچه به صورت نگینی خرد کنید و درون یک کاسه بریزید. سپس هویج را با رنده متوسط رنده و به مواد کاسه اضافه کنید.

۵. ذرت را همراه فلفل دلمه‌ای و سیب زمینی نگینی به محتویات کاسه اضافه کنید. سپس سیر را جداگانه رنده کرده و ماست و سس مایونز را همراه مقداری نمک و فلفل سیاه ترکیب کنید.

۶. مواد را هم بزنید تا سس یکدست شود. سپس سس را به مواد سالاد اضافه کنید تا موادی یکدست داشته باشید.

نکته
چند برگ نعناع روی سالاد قرار داده و آن را تا زمان سرو در یخچال بگذارید.

روش تهیه چند غذای مناسب روزهای گرم را یاد بگیرید

غذاهای خنک و مغذی

مناسب بزرگسالان ۲ نفر تعداد نفرات آماده سازی یک ساعت زمان پخت ۱۵ دقیقه

مواد لازم
● باقالی سبز تازه: ۲۵۰ گرم ● حبه سیر کوچک: یک عدد ● نمک و فلفل: یک قاشق چایخوری ● آبلیمو: یک و نیم قاشق غذاخوری ● روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری ● برگ نعناع: ۱۵ برگ



دیپ باقالی سبز



روش تهیه
۱. باقالی ها را خوب بشویید و از غلاف جدا کنید. بعد آنها را همراه آب و کمی نمک به مدت ۵ دقیقه بپزید.
۲. چند تکه یخ را داخل یک کاسه حاوی آب سرد بریزید. به محض اینکه باقالاها آماده شدند، آب آن را دور ریخته و آنها را داخل کاسه آب و یخ بریزید.
۳. باقالی، سیر، آب لیمو، روغن زیتون، برگ نعناع، نمک و کمی از فلفل را داخل غذاساز بریزید و آنها را پوره کنید تا زمانی که صاف و یکدست شوند.
۴. دیپ را در یخچال بگذارید تا خنک شود، سپس آن را با روغن زیتون و برگ نعناع تزیین کنید.

نکته
باقالاهای خیلی سبز و جوان نیازی به جدا کردن پوست ندارند، اما در صورت جدا کردن پوسته، دیپ شما رنگ سبزتری خواهد داشت.

با این مواد غذایی بدن خود را خنک نگه دارید



همین که روزهای گرم سال از راه می رسند احتمال گرمزدگی ناشی از بالا رفتن حرارت بدن بیشتر می شود. در کنار همه توصیه ها برای فرار از گرمزدگی، مصرف بعضی مواد غذایی و خوراکی ها کمک می کند حرارت بدن خود را در این فصل پایین بیاورید و خنک بمانید.

هندوانه میوه ای غنی از آب و در کاهش حرارت و گرمای بدن بسیار مؤثر است. آب موجود در این میوه، بدن را هیدراته و خنک نگه می دارد.

مصرف روزی یک عدد خیار در تابستان برای پایین آوردن دمای بدن توصیه می شود. بهتر است پوست خیار را با دقت بشویید، در غیر این صورت سعی کنید خیار را پوست کنده بخورید.

نعناع تأثیر زیادی در کاهش حرارت بدن دارد. می توانید از برگ سبز نعناع در غذاها و سالادها استفاده کنید. البته استفاده از عرق نعناع یا شربت آن هم راهکار مفیدی برای فرار از گرمزدگی است.

بین سبزی ها، تربچه منبعی غنی از ویتامین C است که خواص آنتی اکسیدانی دارد و می تواند بدن را خنک کند. تربچه ضد التهاب است و ترکیب آن با ماست جزو خوراکی های خنک تابستانه محسوب می شود.

بعضی دانه های خوراکی می توانند در کاهش دمای بدن در تابستان تأثیر گذار باشند. می توانید دانه کنجد را به لیوان آب خود اضافه کنید یا دانه های رازیانه را در آب خیس کنید و بنوشید.

برای رفع کم آبی بدن و خنک شدن، نوشیدن آب نارگیل یک پیشنهاد خوش طعم است. این نوشیدنی در مواقعی که گرماده شده اید به سرعت بدن را خنک می کند.

شاید باور تان نشود اما کشک جزو مواد غذایی خنک کننده بدن است که البته منبعی غنی از کلسیم و ویتامین ها محسوب می شود. می توانید از کشک مایع در غذا استفاده کنید یا انواع خشک آن را به عنوان میان وعده همراه داشته باشید.

با اینکه فلفل سبز طعم تند و تیزی دارد، اما خوردن آن در تابستان به کاهش دمای بدن کمک می کند. فلفل باعث می شود بدن خودش را در موقعیت بالا رفتن دما احساس کند. بنابراین مکانیزم های خنک شدن بدن به سرعت فعال می شوند.

بورانی اسفناج

مناسب بزرگسالان

آماده سازی نیم ساعت

زمان پخت نیم ساعت

تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
● اسفناج: ۱ پیمانه ● سیر رنده شده: ۲ حبه ● ماست: دو نیم پیمانه ● نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه

۱. ابتدا اسفناج ها را داخل قابلمه روی حرارت گاز قرار دهید.
۲. زمانی که اسفناج ها کمی نرم شد، سیر را به آن اضافه کنید.
۳. بین ۵ تا ۱۵ دقیقه زمان لازم است تا آب اسفناج خارج شود، بنابراین وقتی آب اسفناج خارج و بخار شد، آن را از روی حرارت بردارید.
۴. پس از خنک شدن اسفناج، سایر مواد را به آن اضافه کنید. البته قبل از سرو بورانی اسفناج، آن را در داخل یخچال بگذارید.

نکته
برای افرادی که طعم سیر را دوست ندارند، پودر سیر جایگزین مناسبی است.
بورانی اسفناج به صورت غذای کامل یا همراه وعده سبک شام یا پیش غذا سرو می شود.

دویماج

مناسب کودکان و بزرگسالان

آماده سازی نیم ساعت

زمان پخت نیم ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● سبزی خوردن: ۵۰۰ گرم ● پنیر: ۱۰۰ گرم ● پیاز سرخ شده: ۴ قاشق غذاخوری ● نان لواش خشک و خرد شده: به مقدار لازم ● گوجه فرنگی خرد شده: یک عدد ● خیار خرد شده: ۲ عدد ● گردو خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری ● کشمش: ۲ قاشق غذاخوری ● پیازچه خرد شده: یک عدد ● لیوان: پیاز خام خرد شده: یک عدد

روش تهیه

۱. نان لواش را خرد کنید و داخل یک کاسه بریزید. مقداری آب سرد روی آن بپاشید به حدی که فقط نان نرم شود و آبی داخل کاسه نماند.
۲. گوجه، خیار، سبزی و بقیه مواد را خرد کرده و با هم مخلوط کنید. پنیر را هم له و به مواد اضافه کنید. در مرحله آخر پیازهای سرخ شده را بریزید.
۳. مخلوط مواد را در همان ظرف نانی که نم دار کرده بودید بریزید و خوب با هم مخلوط کنید.
۴. غذا را برای مدت کوتاهی داخل یخچال بگذارید که طعم مواد به خورد یکدیگر برود و مزه دار شود. می توانید مواد را به شکل گلوله های هم اندازه در بیاورید و در ظرف بچینید.

نکته
در کنار این غذا معمولا از هندوانه استفاده می شود تا خنک تر شود.

باباغوش

مناسب بزرگسالان

آماده سازی نیم ساعت

زمان پخت نیم ساعت

تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● بادمجان: ۶ عدد متوسط ● ارده: ۲ قاشق غذاخوری ● سیر: ۶ حبه ● پیازچه: ۴ عدد ● روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری ● لیمو ترش: یک عدد ● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. بادمجان های شسته شده را با پوست کبابی کنید. بعد آنها را در آب سرد بگذارید تا پوستشان به راحتی کنده شود.
۲. بادمجان ها را به همراه ارده، سیر، پیازچه، روغن زیتون، آبلیمو و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل مخلوط کن بریزید.
۳. مواد ترکیب شده را در ظرف مناسبی در یخچال بگذارید تا غذا خنک شود.
۴. این غذا را با روغن زیتون تزیین کنید. می توانید از نان خشک یا برشته هم استفاده کنید.

نکته
استفاده از گردو در این ترکیب در بعضی دستور پخت ها توصیه شده است.

سفره خوشمزه تهران داغ



بسیاری از خوراکی‌هایی که در سال‌های دور تهران در فصل گرم استفاده می‌شد الان هم معمول است، گرچه شاید نام بعضی برایتان نا آشنا باشد. نگاهی کوتاه به ۳ دسته غذا، نوشیدنی و دسرهای انداخته ایم که آذر حاج محمدی، کارشناس تغذیه معرفی کرده است. این غذاها در واقع فست‌فودهای قدیم بودند و در ۱۰ دقیقه آماده می‌شدند.

آب‌دوغ خیار و سبزی

آب‌دوغ خیار سریع‌ترین و ساده‌ترین غذای تابستانی تهران قدیم و مردم ایران بود و همچنان هم طرفدار دارد. آب‌دوغ خیار بیشتر ترکیبی از دوغ، خیار، انواع سبزی و نان بود که امروزی‌ها مواد دیگری به آن اضافه می‌کنند.

کشک و کدو

قوت غالب و از خوراکی‌های پرطرفدار تهران قدیم کشک بود. کشک خشک در هر خانه‌ای یافت می‌شد. هنگام مصرف می‌ساییدند و با سبزی‌هایی مانند نعناع خشک و سبزی‌های مزه‌دار می‌کردند. گاهی هم کشک با کدو مصرف می‌شد؛ کدوی پخته همراه کشک و سبزی‌های معطر. این خوراکی‌ها دمای بدن را به تعادل می‌رساند.

اشکنه

در دسترس بودن مواد اولیه اشکنه و به صرفه بودن آن به لحاظ اقتصادی باعث شد که در تهران قدیم مهمان همه سفره‌های تهرانی‌ها شود.

آش سماق

سماق طبیعتی سرد و خشک دارد و حرارت بدن را کم می‌کند. این نوع آش بیشتر سمت تجریش و شمال شهر تهران پخته می‌شد و جزو غذاهای اعیانی محسوب می‌شد.

شاه‌توت پلو

شاه‌توت پلو اغلب در شمیران و غرب پایتخت پخت آن رواج داشت. تهران قدیم مملو از درختان شاه‌توت بود و طبخ این غذا در فصل بهار و تابستان معمول بود.

پلوی هفت رنگ

این غذا همانطور که از نامش پیداست بسیار تجملاتی و خاص بوده است. در قدیم هر میزبانی که می‌خواست برای مهمانش سنگ تمام بگذارد این پلو را برای او آماده می‌کرد.

✓ **نیافر ذوالفقاری**
هوا که گرم می‌شود بیشتر ما بی‌اشتها می‌شویم و از ترس گرم‌زدگی، دور خیلی از غذاها را خط می‌کشیم. پخت‌و‌پز هم در هوای گرم دردسرهای خودش را دارد و چه کسی است که دوست نداشته باشد به جای تحمل کردن حرارت اجاق گاز، سریع و ساده یک غذای خنک تابستانی آماده کند؟ ما برایتان روش تهیه چند غذای تابستانی را آموزش داده‌ایم که یخچالی و خنک هستند.

یک مرغ یخچالی

روش تهیه
۱. ابتدا مرغ را بیزید و سپس آن را به صورت ریش ریش خرد کنید.
۲. پیازچه و جعفری را به صورت ساطوری خرد کرده و همراه ماست، سس مایونز، گردوی نیم‌کوب شده و خیارشور ریزشده، مقداری نمک و فلفل سیاه به محتویات کاسه اضافه کنید.
۳. گوشه‌های خشک نان‌های تست را جدا کنید. کف ظرف را با یک لایه نان تست بپوشانید و یک لایه از مواد روی نان تست بریزید. این کار را لایه به لایه ادامه دهید.
۴. لایه آخر را با سس مایونز بپوشانید و ظرف را برای حداقل ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا یک مرغ آماده شود.

نکته
هرچه مدت ماندن یک مرغ یخچالی بیشتر باشد، یک مرغ خوشمزه‌تری خواهید داشت.

مناسب **کودکان و بزرگسالان** ۴ نفر **آماده‌سازی یک ساعت** **زمان پخت یک ساعت**

مواد لازم
• نان تست: یک بسته • سینه مرغ: ۲ عدد • سس مایونز: یک لیوان • ماست چکیده: نصف لیوان • گردوی خردشده: یک لیوان • پیازچه: یک دسته بزرگ • جعفری: یک دسته متوسط • خیارشور: نصف لیوان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



ته‌چین آلبالو با مرغ

مناسب **کودکان و بزرگسالان** ۶ نفر **آماده‌سازی ۴۰ دقیقه** **زمان پخت ۱۲۰ دقیقه**



مواد لازم
• برنج: ۳ لیوان • آلبالو: ۵۰۰ گرم • سینه مرغ: ۴۰۰ گرم • شکر: ۱۰۰ گرم • زرده تخم‌مرغ: ۴ عدد • ماست چکیده: ۳۰۰ گرم • روغن گیاهی: ۴/۳ لیوان • زعفران دم‌کرده: ۳ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • آب لیموترش تازه: یک قاشق غذاخوری • پودر سیر: یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه
۱. مرغ‌ها را مزه‌دار کنید. آلبالوهای بدون هسته را در یک قابلمه بریزید و شکر به آن اضافه کنید سپس قابلمه را با حرارت ملایم روی گاز قرار دهید تا آلبالو آب بیندازد و بجوشد.
۲. در ادامه آلبالوها را آبکش کنید و آب آن را جداگانه در ظرف بریزید تا باری تهیه شربت آلبالو یا رنگ‌دان به برنج آلبالوپلو استفاده کنید. مرغ‌ها را در روغن سرخ کنید.
۳. برای درست کردن مواد ته‌چین آلبالو، زرده‌های تخم‌مرغ را در یک کاسه بریزید و همراه با روغن خوب بزنید. حالا ماست چکیده و زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و مواد را با همزن دستی مخلوط کنید. برنج آبکش شده را کم‌کم به مواد ته‌چین آلبالو اضافه کنید.
۴. مقداری از برنج تر کیب شده با تخم‌مرغ را کف قابلمه بریزید و با قاشق آن را فشرده کنید. سپس یک لایه مرغ و آلبالو بریزید و دوباره یک لایه برنج. این کار را تا آنقدر ادامه دهید که مواد ته‌چین تمام شود و سپس آن را روی گاز قرار دهید.

نکته
در طرز تهیه ته‌چین آلبالو با مرغ می‌توانید به جای استفاده از تکه‌های مرغ ابتدا مرغ را بیزید و آن را ریش‌ریش کنید و بعد به غذا اضافه کنید.

خورش بامیه

مناسب **بزرگسالان** ۵ نفر **آماده‌سازی نیم ساعت** **زمان پخت ۲ ساعت**



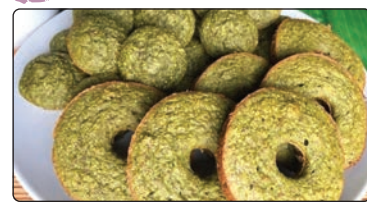
مواد لازم
• بامیه: ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم • گوشت خورشی گوسفند: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد متوسط • سیر: ۳ حبه • پیاز داغ: یک قاشق غذاخوری • رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری • آب لیموی تازه: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم • آب پیمانه: ۳ زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری • چوب دارچین: یک تکه • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیاز را خرد کرده و در مقداری روغن تفت دهید. سپس گوشت، زردچوبه، فلفل سیاه و ۲ حبه سیر ساتوری شده را به پیاز اضافه کنید، تفت بدهید تا رنگ گوشت عوض شود.
۲. ۳ لیوان آب به گوشت و پیاز اضافه کنید. در ادامه حرارت را ملایم کنید و اجازه بدهید تا گوشت بپزد.
۳. بامیه‌ها را بعد از پاک کردن و شستن خشک کنید، در روغن تفت بدهید سپس در صافی بریزید تا روغن اضافه‌اش گرفته شود.
۴. پس از پخت گوشت، رب گوجه‌فرنگی را در مقدار کمی روغن تفت بدهید سپس یک قاشق پیاز داغ به خورش اضافه کنید. بامیه‌های سرخ شده و چوب دارچین و نمک را هم در همین مرحله اضافه کنید.
۵. حدود ۴۰ دقیقه زمان لازم است تا خورش جا بیفتد. چند دقیقه آخر آلبیمو و زعفران را به خورش اضافه کنید.

نکته
فصل گرم‌بهترین فرصت برای طبخ این غذای جنوبی است. به‌ویژه آنکه بامیه خواص فراوانی مانند پاک‌سازی کبد، سم‌زدایی، تقویت سیستم‌بندی و... دارد.

دونات سبزی

مناسب **همه رده‌های سنی** ۴ نفر **آماده‌سازی یک ساعت** **زمان پخت ۴ ساعت**



مواد لازم
• اسفناج (یا جعفری) ساطوری شده: یک لیوان • آب ولرم: یک سوم لیوان • آرد: ۲ قاشق غذاخوری • پیازچه خردشده (نگینی): ۲ قاشق غذاخوری • هویج خردشده (نگینی): ۲ قاشق غذاخوری • ذرت: ۲ قاشق غذاخوری • شکر: یک قاشق چای‌خوری • خامه: ۲ قاشق سوپخوری • قارچ: ۱۰۰ گرم • خمیرمایه: ۸ گرم • تخم‌مرغ: یک عدد • سیر: ۳ حبه • نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. اسفناج را تفت دهید، قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید.
۲. هویج خردشده و ذرت آپس‌یاس کنسرو شده و پیازچه و سیر را به همه مواد بیفزایید.
۳. آرد را الک کنید و همراه نمک و فلفل در یک ظرف بریزید. در ادامه پودر خمیرمایه فوری و شکر، تخم‌مرغ و آب ولرم را اضافه کنید. مواد را با همزن بزنید تا یک خمیر یکدست داشته باشید.
۴. موادی که در تابه داشتید (سبزی) را اضافه کنید و ورز دهید. بعد از یک ساعت، دوباره چند دقیقه خمیر را ورز دهید. با قالب مواد را به شکل دونات در آورید سپس به مدت ۳۰ دقیقه روی خمیرها را بپوشانید و آنها را استراحت دهید.
۵. بعد از نیم‌ساعت، دونات‌ها را در روغن سرخ کنید.

نکته
این دونات‌ها به دونات اسفناج یا دونات رژیمی هم معروف است. بنابراین می‌توانید از هر سبزی‌ای که دوست دارید، مثل جعفری، ریحان و گشنیز هم در دستور پخت دونات سبزی استفاده کنید.

در تابستان سالم بمانید



سیدمهدی میرغضنفری

پژوهشگر طب سنتی

سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است و غذاهایی که در هر فصل مصرف می‌کنند نیز باید متفاوت باشد؛ در غیر این صورت شخص بیمار خواهد شد.

از چه مواد غذایی ای باید پرهیز کرد؟

● در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب هستند؛ زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال بروز بیماری در این افراد بیشتر است.

● سرخ کردن، بودادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شود، بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش‌ها زیاده‌روی کرد و غذاها باید به صورت ساده یا در صورت امکان خام و پخته تهیه شوند.

● گوشت‌های قرمز به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد باید کمتر مصرف شوند؛ به ویژه گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین که گرمای بسیار بیشتری نسبت به گوشت گوسفند دارند.

● از مصرف غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد نیز به دلیل گرم بودن مزاجشان باید در این فصل پرهیز شود.

مواد غذایی مفید در این فصل کدامند؟

در فصل تابستان بهتر است از نوشیدنی‌های خنک مانند آب دوغ خیار، ماست و خیار با کمی نان یا صیفی‌های خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی (سبزی)، گشنیز، اسفناج و ماست و اسفناج استفاده شود.

● بهتر است نوع غذاهایی که در تابستان مصرف می‌شوند، پختنی و آب‌پز باشند و غذاها کباب و یا سرخ نشوند.

● مصرف غذاهایی مانند آش، سوپ یا خورشید سبزی که سبزی آن سرخ نشده باشد و حبوباتش کم باشد و البته مقدار زیادی گوشت نداشته و کمی هم ترش باشد مثلاً با غوره یا آبغوره یا الیمو و نارنج و یا الیمو تهیه شده باشد، در این فصل توصیه می‌شود.

● سوپ جو و آش جو (به دلیل خنک بودن) بسیار مفید و از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن در این فصل هستند.

● مصرف مرکبات و میوه‌های ملس مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت بسیار مفید است.

● خوردن ترشیجات در این فصل مفید است اما به شرطی که ترشی‌ها خیلی تند نشده باشند که در آن صورت، حرارت آنها بالا می‌رود.

● مصرف به اندازه آب و لبنیات مانند دوغ و ماست نیز در فصل تابستان مفید است.

می‌دانستید با خیار و گیلاس هم می‌توانید سوپ تهیه کنید؟

سردی من از تو

گرمای تابستان باعث تغییر ذائقه آدم‌ها می‌شود. همه مادر روزهای گرم تابستان دوست داریم غذاهای خنک بخوریم و معمولاً از غذاهای سرخ کردنی و روغن‌دار اجتناب می‌کنیم. سوپ‌های سرد بهترین گزینه برای روزهای گرم هستند؛ غذاهایی که به راحتی تهیه می‌شوند و بعد از میل کردن آنها حس خنکی خواهید داشت. روش تهیه چند سوپ سرد را برایتان آورده‌ایم.

مهدیه تقوی‌راد

تعداد نفرات
۴ نفر

زمان پخت نیم ساعت

زمان آماده‌سازی نیم ساعت

سوپ خیار



روش تهیه

۱. مقداری روغن زیتون در ماهیتابه بریزید. سپس خیار، پیاز و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید. سبزی‌ها را برای چند دقیقه تفت دهید تا کمی نرم شوند.
۲. آب سبزی‌ها را به ماهیتابه اضافه کنید و اجازه دهید مواد برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب بجوشند.
۳. بعد از اینکه همه سبزی‌ها نرم شدند، تمام مواد سوپ را در مخلوط‌کن بریزید و خوب با هم میکس کنید.
۴. شویده‌های تازه را ریز خرد کنید و همراه با فلفل سیاه آسیاب شده و مقداری نمک، به سوپ اضافه و کاملاً ترکیب کنید.
۵. بعد از اینکه سوپ آماده شده، آن را برای چند ساعت در یخچال بگذارید تا کاملاً سرد شود. قبل از سرو سوپ شیر سویا را به آن اضافه کنید و سوپ را میل کنید.

خیار به دلیل خاصیت سرکنندگی ای که دارد، می‌تواند یک سوپ رژیمی مناسب باشد. اگر به دلیل گرمای هوا میل به خوردن غذایی نداشته‌اید، این سوپ از افت فشار جلوگیری می‌کند.



مواد لازم
● روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری ● خیار: ۵ عدد ● سیر متوسط: ۳ حبه ● پیاز متوسط: ۲ عدد ● آب سبزی: ۵۰۰ گرم ● شوید تازه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری ● نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم ● شیر سویا: ۱۰۰ گرم



سوپ سرد سبزی



سوپ سرد مرغ و ماست



سوپ سرد گیلاس



زمان آماده‌سازی نیم ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● کره: ۵۰ گرم ● پیازچه: ۲۰۰ گرم ● سیر خرد شده: یک قاشق چای خوری ● نخودفرنگی: ۴۵۰ گرم ● عصاره سبزی‌ها: یک عدد ● آب: ۳۰۰ گرم ● خامه: ۳۰۰ گرم ● قارچ: ۲۰۰ گرم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم ● نعنای خشک: یک قاشق غذاخوری ● ریحان خشک: یک قاشق غذاخوری

مواد لازم
● مرغ پخته و خرد شده: ۲۰۰ گرم ● آب لیموترش تازه: یک قاشق مربا خوری ● شوید تازه خرد شده: یک قاشق غذاخوری ● پودر سیر: یک قاشق چای خوری ● ماست: ۲۰۰ گرم ● خیار خرد شده: یک عدد ● کرفس خرد شده: ۵۰ گرم ● پیازچه خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری

مواد لازم
● گیلاس: ۲۰۰ گرم ● آب کمپوت گیلاس یا مربای گیلاس: ۱۵۰ گرم ● گوچه فرنگی گیلاسی: ۲۰۰ گرم ● فلفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد ● فلفل دلمه‌ای زرد: یک عدد ● ریحان تازه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری ● سیر: یک حبه ● روغن زیتون: ۱۰۰ گرم ● سرکه بالزامیک: ۳ قاشق غذاخوری ● نمک: به مقدار لازم

- روش تهیه**
۱. پیازچه و قارچ را خرد کنید. سپس مواد را همراه با روغن یا کمی کره، تفت دهید تا نرم شوند.
 ۲. نخودفرنگی‌ها را بریزید و سپس با قارچ و پیازچه ترکیب کنید.
 ۳. عصاره سبزی را به نعنای خشک و ریحان خشک اضافه کنید و مواد را برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید. سپس مواد سوپ را در مخلوط‌کن بریزید و میکس کنید.
 ۴. مقداری خامه، نمک و فلفل به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید برای ۲ ساعت در یخچال بماند و خنک شود.

- روش تهیه**
۱. مرغ را تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس با مقداری پیاز، زردچوبه و نمک بپزید.
 ۲. آلبیمو، شوید خرد شده، نمک، فلفل و پودر سیر را ترکیب کنید و برای نیم ساعت در یخچال بگذارید.
 ۳. با یک چنگال یا همزن دستی ماست را بزنید تا کاملاً خامه‌ای و یکدست شود.
 ۴. مرغ را ریش‌ریش کرده و به ترکیب خیار، کرفس و پیازچه خرد شده اضافه کنید.
 ۵. تمام مواد را داخل ماست بریزید و هم‌بزنید تا مخلوط شوند.

- روش تهیه**
۱. گیلاس‌ها را در یک آبکش بریزید و با آب فراوان و مقداری سرکه و نمک بشویید و هسته آنها را جدا کنید.
 ۲. گوچه فرنگی و فلفل دلمه‌ای‌ها را بشویید، خرد و با گوچه فرنگی‌ها مخلوط کنید.
 ۳. همه مواد را با هم ترکیب کنید. اجازه دهید سبزی‌های خرد شده همراه با گیلاس برای مدت ۳۰ دقیقه بمانند تا مزه‌ها به خورد هم بروند.
 ۴. همه مواد سوپ را در مخلوط‌کن بریزید و به خوبی با هم میکس کنید.
 ۵. بعد از میکس کردن مواد سوپ باید آن را در یک ظرف بریزید و برای یک ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. موقع سرو کردن سوپ می‌توانید آن را با تکه‌های گیلاس و ریحان خرد شده تزئین کنید.

از ریحان تازه برای تزئین سوپ می‌توانید استفاده کنید.

در صورت علاقه در تهیه این سوپ می‌توانید از کمی قارچ هم استفاده کنید.

برای خوش عطر شدن سوپ سرد گیلاس می‌توانید مقداری پودر دارچین و عصاره وانیل به سوپ اضافه کنید.

ساندویچ تن ماهی



زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
● تن ماهی: یک عدد
● کنسرو ذرت: یک سوم
● قوطی سیب‌زمینی: یک عدد بزرگ
● خیارشور: ۲ عدد
● پیازچه و شوید: ۴ قاشق غذاخوری
● سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری
● آب‌لیمو ترش: یک قاشق غذاخوری
● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
● نان باگت: ۴ عدد

روش تهیه
۱. ابتدا سیب‌زمینی را همراه کمی آب و نمک داخل قابلمه مناسب ریخته و بپزید. سپس با گوشت‌کوب کاملاً آن را له کنید تا به‌صورت پوره سیب‌زمینی دربیاید. در ادامه اجازه دهید تا خنک شود.
۲. سیب‌زمینی له شده را داخل یک کاسه بزرگ بریزید. سپس کنسرو ماهی تن را که از قبل به‌مدت ۲۰ دقیقه جوشانده‌اید به پوره سیب‌زمینی بیفزایید و با هم کمی مخلوط کنید.
۳. حالا پیازچه، شوید و خیارشور را به صورت ریز خرد کرده و همراه ذرت داخل مواد بریزید. بعد مواد را خوب به هم بزنید تا با هم یکدست شوند.
۴. برای تهیه سس ساندویچ، مایونز را به‌همراه آب‌لیمو ترش و مقداری نمک و فلفل سیاه مخلوط کنید؛ سپس به مواد سالاد بیفزایید و به‌خوبی آن را هم بزنید تا یکدست شود.
۵. تر کیب به‌دست آمده را می‌توانید به‌صورت گرم یا سرد میل کنید.

نکته‌ها
تن ماهی ممکن است حاوی سموم مضر باشد. بنابراین توصیه می‌شود قبل از مصرف حتماً قوطی تن ماهی پلمب شده را به ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید تا سموم آن از بین برود. برای انتخاب تن ماهی بهتر، دقت کنید که گوشت کنسرو نباید زواید غیرگوشتی مانند فلس، استخوان و پولک داشته باشد و بافت گوشت ماهی باید سفت و محکم باشد و متلاشی شده نباشد. برای تهیه این ساندویچ می‌توانید از نان تست هم استفاده کنید. البته این ساندویچ با نان باگت طعم بهتری دارد. ساندویچ تن ماهی را می‌توانید داخل فر یا ساندویچ‌ساز هم قرار دهید.

سعیه مرادی
✓ ساندویچ‌های سرد متنوعند و با کمترین مواد و اغلب با هزینه اندک هم تهیه می‌شوند. برای تهیه این وعده غذایی زمان کمی نیاز است و از آنها می‌توان در مکان‌های مختلف و حتی در مناسبت‌های خاص استفاده کرد. فاطمه باقری، مدرس و کارشناس آشپزی در این گزارش به آموزش روش تهیه چند نوع ساندویچ سرد خوشمزه و متفاوت پرداخته است که می‌تواند در فصل گرم مورد پسند همگان قرار گیرد.

چطور ساندویچ خنک و کم‌هزینه آماده کنیم؟

بفرمایید فست‌فود سرد

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

مواد لازم
● سس مایونز: یک سوم پیمانه
● نان تست: ۸ عدد
● تخم‌مرغ: ۹ عدد
● ساقه کرفس: یک عدد متوسط
● کاهو فرانس: یک عدد
● سس خردل: یک قاشق چای‌خوری
● یک چهارم قاشق چای‌خوری
● نمک و پودر فلفل سیاه: به مقدار لازم



ساندویچ تخم‌مرغ و کرفس

روش تهیه
۱. ابتدا تخم‌مرغ‌ها را در آب پخته و پوست بگیریید. تمام سفیده‌های تخم‌مرغ‌ها را ریز خرد کنید. ۳ عدد از زرده‌ها را له کرده و بقیه آنها را برای مصارف دیگر نگه دارید.
۲. ساقه کرفس را به شکل مکعب‌های کوچک خرد کنید.
۳. سفیده و زرده تخم‌مرغ‌ها را به همراه سس مایونز، کرفس، خردل، کاری، نمک و فلفل با هم مخلوط کنید تا مواد یکدستی حاصل شود.
۴. در انتها بر سطح ۴ تا ۵ نان‌ها سس مایونز بمالید و کاهو را رویشان بگذارید و سپس مقداری از مواد را روی نان قرار دهید و در انتها برش نان رویی را بگذارید.

نکته
در تهیه این ساندویچ برای معطر شدن و دستیابی به طعم بهتر طبق سلیقه می‌توان از نمناع خشک و دیگر سبزی‌های معطر هم استفاده کرد.

ساندویچ قارچ و ذرت

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
زمان پخت ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
● کنسرو ذرت: یک قوطی
● قارچ تازه ورقه‌شده: ۲۰۰ گرم
● فلفل دلمه‌ای خردشده: یک عدد
● پیاز خالی: یک عدد
● نان باگت: به میزان لازم
● روغن، نمک و ادویه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. پیازها را داخل تابه با روغن کافی سرخ کنید.
۲. فلفل دلمه‌ای را به پیاز اضافه کرده و اجازه دهید حدود ۶ تا ۷ دقیقه با حرارت ملایم سرخ شود تا سبک و نرم گردد.
۳. سپس قارچ‌ها را داخل تابه بریزید و با حرارت نسبتاً بالا تفت دهید. اکنون ذرت‌ها را همراه با ادویه و نمک به دیگر مواد اضافه کنید و حدود یک دقیقه به‌هم بزنید و بعد زیر اجاق را خاموش کنید.
۴. وقتی مواد اولیه خنک شد آنها را داخل نان باگت گذاشته و همراه با سس دلخواه، کاهو، گوجه و خیارشور سرو کنید.

نکته
برای خوشمزه‌تر شدن ساندویچ می‌توانید از سس مایونز نیز استفاده کنید. فقط کافی است که مواد خنک شود و سس را به آن بیفزایید.

ساندویچ پنیر و پیاز

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
زمان پخت نیم ساعت
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
● پنیر خامه‌ای: ۲۸۰ گرم
● فلفل دلمه‌ای رنده‌شده: ۱۱۰ گرم
● سس مایونز و پودر تازه فلفل سیاه: یک چهارم پیمانه
● نان تست سفید: ۲۰ عدد
● نان تست جو: ۲۰ عدد
● پیاز خشک‌شده: یک قاشق چای‌خوری
● گوجه‌فرنگی و زیتون بدون هسته: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا پنیر خامه‌ای، سس مایونز، فلفل و پیاز را با هم مخلوط کنید.
۲. نیمی از مخلوط به‌دست آمده را به شکل لایه‌ای یکدست روی نیمی از برش‌های نان تست معمولی پخش کرده و باقی‌مانده برش نان را روی آن قرار دهید.
۳. باقی‌مانده مواد را روی نیمی دیگر از برش‌های نان تست‌های جور ریخته و برش دوم نان را روی ساندویچ بگذارید.
۴. با یک چاقوی دنداندار ساندویچ‌ها را برش زده و هر کدام را به ۴ قسمت چهار گوش تقسیم کنید. در نهایت در ظرف مناسب بچینید و روی آن گوجه و زیتون بگذارید.

نکته
در تهیه این ساندویچ می‌توانید سس مایونز را با خامه نیز جایگزین کنید. همچنین برای زیبایی و طعم بهتر می‌توانید از برگ‌های ریحان در این ساندویچ استفاده کنید.

ساندویچ مرغ و سبزی

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
● سینه مرغ: ۲۴۰ گرم
● مایونز: ۴ قاشق غذاخوری
● سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری
● سرکه سفید: یک دوم قاشق غذاخوری
● فلفل سیاه: به مقدار لازم
● اسفناج خردشده: ۲ پیمانه (۶۰ گرم)
● هویج رنده‌شده: ۲ عدد
● نان لولاش: ۲ عدد

روش تهیه
۱. سینه مرغ را پخته و سپس آن را خرد کنید.
۲. مرغ را داخل یک کاسه متوسط ریخته و در ادامه سس مایونز، خردل و سرکه را به آن بیفزایید. مواد را با هم مخلوط کنید. در آخر کمی فلفل قرمز داخل مواد بریزید.
۳. اسفناج را کمی تفت داده و بخارپز کنید.
۴. نان لولاش را روی میز پهن کرده و اسفناج و هویج را وسط آن قرار دهید. مخلوط مرغ را روی آن بریزید. در ادامه نان را رول کنید و آن را با چاقو از وسط برش دهید و برای مدت یک شب داخل یخچال بگذارید.

نکته
برای تفت دادن اسفناج نیازی به روغن نیست و فقط در حدی باید باشد که اسفناج نرم شود.

عش‌تان را در گرمای تابستان با بستنی‌های خانگی رفع کنید یخی‌هایی با میوه‌های ترش و شیرین

✓ پروانه بهرام نژاد

فصل تابستان با میوه‌های خاص خودش یکی از بهترین فصل‌ها برای درست کردن دسرهای تابستانی و خوشمزه از جمله بستنی در منزل است؛ بستنی‌هایی که با هزینه کم و در چند ساعت آماده می‌شوند، بدون اینکه مواد افزودنی داشته باشند. از طرفی می‌توان عطش خود را رفع کرد. اگر طرفدار بستنی هستید، حتماً از خوردن طعم‌های بستنی خانگی لذت می‌برید.

بستنی توت‌فرنگی



روش تهیه
۱. توت‌فرنگی‌ها را ۴ ساعت داخل فریزر بگذارید.

۲. توت‌فرنگی‌های یخ‌زده را همراه شیر و خامه در مخلوط‌کن بریزید و میکس کنید.
۳. مواد میکس شده را داخل ظرف دردار بریزید و به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل فریزر بگذارید.

۴. بعد از زمان اعلام شده، مواد را از فریزر بیرون بیاورید و تا ۱۰ دقیقه در دمای آشپزخانه بگذارید بماند، چون بستنی خیلی سفت است.

۵. با اسکوپ، بستنی‌های توت‌فرنگی را در ظرفی بریزید و با سس شکلات تزئین کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۲ ساعت
تعداد نفرات ۲ نفر
مناسب کودکان

مواد لازم

- توت‌فرنگی: ۲۵۰ گرم
- شیر: یک لیوان
- خامه قنادی یا صبحانه: ۳ تا ۳۲ قاشق غذاخوری

نکته
اگر از خامه قنادی استفاده می‌کنید، چون این خامه شیرین است، نیازی نیست شکر اضافه کنید اما اگر از خامه صبحانه استفاده می‌کنید، مقداری شکر اضافه کنید.



بستنی هلو



روش تهیه
۱. تمام هلوها را پوست بگیرید و هسته‌هایش را جدا و سپس خرد کنید.

۲. هلوهای خردشده را به مدت ۴ ساعت داخل فریزر بگذارید.
۳. بعد از ۴ ساعت هلوهای یخ‌زده را از فریزر در بیاورید و به همراه شیر و خامه در مخلوط‌کن بریزید.
۴. مواد میکس شده را داخل یک ظرف دردار بریزید و به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل فریزر بگذارید.

۵. مواد یخ‌زده را از فریزر بیرون بیاورید و تا ۱۰ دقیقه در دمای آشپزخانه بگذارید بماند چون بستنی خیلی سفت است.

۶. با اسکوپ، بستنی‌ها را در ظرفی بریزید و با سس شکلات تزئین کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
مناسب همه رده‌های سنی

مواد لازم

- هلو: نیم کیلو
- شیر: یک لیوان
- خامه صبحانه یا قنادی: ۳ تا ۳۲ قاشق غذاخوری

نکته
شیرینی این بستنی را براساس ذائقه خودتان تعیین کنید که بستنی به نوع میوه و شیرینی و ترشی‌اش دارد.



بستنی یخی میوه‌ای



روش تهیه
۱. موز و توت‌فرنگی را خرد کنید و در فریزر قرار دهید تا کاملاً یخ‌بندند.

۲. هلوهای خردشده، ۲ قاشق غذاخوری شکر و ۲ قاشق غذاخوری ماست شیرین یا خامه صبحانه را داخل غذاساز بریزید. غذاساز را روشن کنید تا هلو کاملاً نرم شود و با خامه و شکر مخلوط شود. ترکیب نهایی مواد باید غلیظ باشد.

۳. مخلوط هلو را در قالب بستنی بریزید. در ابتدای کار در نظر داشته باشید که لایه میوه دارد، پس قالب را به ۳ قسمت تقسیم کنید و مخلوط میوه‌ها را لایه لایه بریزید.

۴. برای لایه میانی توت‌فرنگی‌ها را در غذاساز بریزید. ۲ قاشق غذاخوری شکر، خامه صبحانه و وانیل را در مخلوط‌کن هم‌بندید و در ادامه روی مواد هلو بریزید.
۵. برای لایه آخر، موز را همراه یک یا نصف قاشق

زمان آماده‌سازی ۱۰ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
مناسب همه رده‌های سنی

مواد لازم

- هلو: نصف پیمانه
- موز: نصف پیمانه
- توت‌فرنگی: یک سوم پیمانه
- خامه صبحانه یا ماست شیرین: نصف پیمانه
- شکر یا عسل: به میزان لازم
- وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری
- چوب بستنی: ۴ عدد

نکته
پس از آنکه بستنی‌ها کاملاً یخ‌زد و آماده شد، قالب را چند دقیقه زیر شیر آب سرد بگیرید تا به راحتی جدا شود.

غذاخوری شکر و دو قاشق غذاخوری خامه در غذاساز بریزید.
۶. چوب بستنی‌ها را در قالب بستنی و روی مخلوط میوه‌ها فرو کنید. پس از ۴ تا ۶ ساعت بستنی‌ها آماده است.



بستنی آلبالویی



روش تهیه
۱. آلبالوهای بدون هسته و موز پوست‌کنده و تکه‌شده را حداقل ۲۴ ساعت در فریزر بگذارید. پس از آن از فریزر خارج و میکس کنید. البته چند تکه میوه را نگه دارید.

۲. پس از آنکه میوه‌ها کاملاً پوره و مخلوط شدند، خامه و شکر را اضافه کنید.

۳. با مخلوط‌شدن خامه و شکر با پوره، تکه‌های میوه را به ترکیب اضافه کنید و خیلی کوتاه مخلوط‌کن را روشن کنید. با تکه‌های میوه بیشتر داخل بستنی زیباتر می‌شود.

۴. مواد را داخل ظرف مناسب بریزید و داخل فریزر بگذارید. پس از یک ساعت، ظرف بستنی را بیرون بیاورید و با کمک قاشق هم‌بندید.

زمان آماده‌سازی ۲۴ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
مناسب نوجوانان و بزرگسالان

مواد لازم

- آلبالوی بی‌هسته: ۲ لیوان
- موز: ۲ عدد متوسط
- خامه صبحانه: ۲۰۰ گرم
- شکر: ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری

نکته
پس از یک ساعت اول، باید هر نیم ساعت هم‌زدن‌ها را تکرار کنید و گرنه یخ می‌زند. بعد از تکرار هم‌زدن حدود ۲۰ دقیقه، به بستنی به مدت شب تا صبح استراحت بدهید تا ترکیبی یکدست داشته باشید.

