

# هجمه ورزشکاران ایرانی



## درخشش زنان و مردان ایرانی در المپیک پاریس

# پرچم بالاست



## جدیدترین موشک ضد کشتی رسید

۲۶۵۴ سامانه موشکی، پهپاد و دیگر تجهیزات به نیروی دریایی سپاه الحاق شد

همه چیز درباره جزئیات یک طرح جدید شهری

## ایجاد دروازه فرهنگی در میدان دربند

طرح دروازه گردشگری دربند که از سال گذشته آغاز شده تا پایان امسال به بهره‌برداری می‌رسد

**۳۰ متر** طول دهانه دروازه گردشگری دربند است.

**۳ سازه** با طرح طاق نصرت در این دروازه ساخته می‌شود.

اسکن کنید و جزئیات ساخت سردر ورودی محور گردشگری دربند را ببینید.

## مورد عجیب برق خواری

دلیل اصلی افزایش ۲۵ درصدی مصرف برق طی ۳ سال چیست؟

آخرین وضعیت رشد مصرف در کشور

## دزفول گرم‌ترین شهر جهان شد

۳ شهر دزفول، امیدیه و طیس به ترتیب جایگاه اول تا سوم گرم‌ترین شهرهای جهان را به خود اختصاص داده‌اند

## پاریس ۲۰۲۴

مروری بر المپیک به روایت اعداد

- ۳۳** دوره بازی‌های المپیک در پاریس برگزار می‌شود
- ۲۰۴** کشورهای حاضر در المپیک
- ۳۲** رشته‌های ورزشی حاضر در المپیک
- ۳۲۹** اهدای مدال
- ۱۰۷۱۴** تعداد ورزشکار حاضر در المپیک

### کشورها به تفکیک قاره

قاره	تعداد
آفریقا	۵۴
اروپا	۴۸
آسیا	۴۴
آمریکا	۴۱
اقیانوسیه	۱۷

### PARIS 2024

برای نخستین بار یک منطقه در تقاطع دور به میزبانی یک شهر کمک می‌کند. تا به این ۱۵ هزاره ۷۰ کیلومتر تا شهر پاریس فاصله دارد و محل برگزاری مسابقات موج سواری بود.

### ۴۰

ایران برای حضور در المپیک پاریس ۲۰۲۴ با ۴۰ سهمیه و ۳۹ ورزشکار در رشته‌های کشتی آزاد، کشتی فرنگی، تیراندازی، تکواندو، شمشیربازی، وزنه‌برداری، قایقرانی، ژیمناستیک، تنیس روی میز، دوچرخه سواری، تیر و کمان و سنگ‌دردی در پاریس حاضر است.

### ۴

رشته جدید اسکیت بورد، سنگ‌دردی، موج سواری و حرکات موزون به بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس اضافه شده اما کاراته که در المپیک قبلی برگزار شد، حذف شده است.

### ۱۱

در این دوره کاروان ایران ۱۱ ورزشکار زن دارد که نسبت به المپیک توکیو که ۱۰ ورزشکار زن سهمیه داشتند، یک رکورد جدید ثبت شده است.

اسم	رشته	میدال	تعداد
فرهاد پارسا	تیراندازی	نقره	۱
فرهاد پارسا	تیراندازی	برنز	۱
فرهاد پارسا	تیراندازی	طلایی	۱
فرهاد پارسا	تیراندازی	مجموع	۳
فرهاد پارسا	تیراندازی	مجموع	۳

## یادداشت

دانیال معمار: سردبیر

## سلام خانم کیانی

مبارک‌تان باشد. حالا شما پر افتخارترین بانوی ایران در المپیک هستید. تاریخ‌ساز شدید. مظهر توانایی زنان و دختران ایران شدید. شما حالا قهرمان یک ملت هستید. جوانان کشورمان دارند شما را می‌بینند. ما خوب می‌دانیم که قهرمان را نمی‌شود یک شبه ساخت؛ قهرمان دستور داندنی نیست و بخشنامه‌ای هم نیست که مثلاً قانونش را تصویب کنند و بعد چندتایی قهرمان شکل بگیرد. قهرمان، سفارش دادنی هم نیست که مثلاً به یک کشور دیگر سفارشش را بدهیم و بعد برای ما در بسته‌های مهر و موم شده، چندتایی از آن بفرستند. قهرمان‌های ورزشی از دل سال‌ها سختی و ممارست و تلاش متولد می‌شوند. ما خوب می‌دانیم که چقدر زحمت کشیدید که پرچم کشورتان را در دنیا به اهتزاز در آورید.

خانم تکواندو ایران! شما با این مدال خوش‌رنگی که برای ما کسب کردید، خیلی چیزها را ثابت کردید. ثابت کردید که زنان محجبه ایرانی می‌توانند سکوی جهانی را فتح کنند. سال‌هاست که تبلیغ و برنامه‌ریزی می‌کنند که بگویند بانوان محجبه مسلمان نمی‌توانند در سطح بین‌المللی افتخار آفرینی کنند، اما شما مهر باطل زدید بر همه این تبلیغات پرزرق و برق غربی‌ها. شما ثابت کردید که همه چیز امکان‌ناپذیر نیست. فکر نکنید که نمی‌دانیم شما و دیگر قهرمانان کشورمان امکانات محدود و ناچیزی داشتید. اما شما اثبات کردید که همت بالا و اراده قوی و غیرت داشتن به پرچم و کشور، خشتی‌کننده همه این نقص‌ها و محدودیت‌هاست.

خانم کیانی! تاریخ بشریت دوره‌های مختلفی دارد. در یک دوره این زمین‌ها بودند که مهم تلقی می‌شدند. در دوره دیگر، پول و سرابازان بودند که اهمیت داشتند. در دوره‌های دیگر، این کارخانه‌ها بودند که امتیاز محسوب می‌شدند. اما حالا، در این جای تاریخ که ما ایستاده‌ایم، سرمایه‌های انسانی کشورها هستند که مهم‌اند. سرمایه انسانی کشورها را نمی‌توانند، هنرمندان، ورزشکاران می‌سازند که وجه امتیاز کشوری به کشور دیگر است. شما به کشورهای فروتمند و نفت‌خیز حاشیه جنوبی خلیج فارس نگاه کنید. پول و امکانات به اندازه کافی دارند اما چون قهرمان به اندازه کافی ندارند، این امتیاز، چندان امتیاز مهمی برای آنها محسوب نمی‌شود. ما به سرمایه‌هایی مثل شما افتخار می‌کنیم. ما برای ساختن ایران عزیزمان روی شما و سرمایه‌های انسانی کشورمان حساب کرده‌ایم.

خانم کیانی عزیز! افتخار آفرینی شما زمانی ارزشمندتر شد که هويت یک ملت را به دنیا نشان دادید. شما لباس و شمایل یک زن ایرانی را روی سکوی قهرمانی که در جهان نشان دادید. حجاب شما شخص و هويت مردم ماست. در دنیایی که در دانشگاه، در مکان عمومی، در ورزشگاه و در هر جای دیگری معترض حضور زن محجبه مسلمان می‌شوند، شما و دیگر بانوان ورزشکار ایرانی ثابت کردید حجاب مانع درخشیدن نیست؛ نه فقط در ورزش که حالا زنان و دختران ما در همه عرصه‌ها این را اثبات کرده‌اند. وقتی خانم نعمت‌زاده، هم‌تیمی شما مدال را به امام زمان (عج) تقدیم کرد، ارزش آن مدال برای ما هزاران برابر شد، چون هويت دینی ما را به آن مدال سنجاق کرد.

خانم نایب قهرمان المپیک پاریس! پیام شما به همه دنیا رسید. هیچ کس شاید نمی‌توانست به این خوبی این پیام را با هیچ وسیله‌ای به دنیا مخابره کند. شما پیام ایستادگی یک ملت را به گوش مردم جهان رساندید. پرچم ایران عزیز ما را بلند کردید. ما هنوز یادمان نرفته که همین یکی دو سال قبل می‌خواستند نام کشور ما را از عرصه‌های بین‌المللی ورزش حذف کنند. کمپین زدند، پول خرج کردند، خبر ساختند، اما حالا همان‌ها دارند تاریخ‌سازی شما را به‌عنوان یک بانوی ایرانی در المپیک پاریس می‌بینند. ممنونم بابت این سیلی محکمی که به بدخواهان این آب و خاک زدید.

## دادنما

فرخنده رفائی: روزنامه‌نگار

## ۵۱۳ میلیارد تومان سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در تهران

استفاده از ایده‌ها و سرمایه‌گذاری‌های بخش خصوصی از رویکردهای اصلی مدیریت شهری برای اداره بهتر پایتخت در ۳ سال گذشته بوده و گره بسیاری از طرح‌های راکد با همین رویکرد گشوده شده است؛ به طوری که بیش از ۳ میلیارد دلار سرمایه از این مسیر به طرح‌های شهری پایتخت تزریق و ۲۲۱ طرح کوچک و بزرگ سرمایه‌گذاری در نقاط مختلف پایتخت تعریف شده است.

## قراردادهای مشارکتی در حال اجرا

- ۱۰ طرح** گردشگری و تفریحی
- ۳ طرح** عمران و شهرسازی
- ۲ طرح** فرهنگی و اجتماعی
- ۸ طرح** خدماتی
- ۲ طرح** زیربنایی
- ۹ طرح** ورزشی

پیش‌بینی می‌شود تعداد قراردادهای مشارکتی تا پایان سال ۱۴۰۳ به ۸۰ قرارداد برسد.

- ۳۴** قرارداد مشارکتی با بخش خصوصی برای اجرا در مناطق ۲۲ گانه بسته شده است.
- ۱۵** طرح بزرگ مقیاس در قالب سرمایه‌گذاری انتخاب شده است.
- ۲۰۶** فرصت سرمایه‌گذاری در مناطق ۲۲ گانه تعریف شده است.

## طرح‌های مشارکتی و سرمایه‌گذاری‌های خارجی

**حمل و نقل:** ارزش کل قرارداد: ۳ میلیارد دلار  
تأمین هزار دستگاه اتوبوس برقی، احداث خط تولید تاکسی و اتوبوس برقی ۴ هزار تاکسی برقی

**خدمات شهری:** ارزش کل قرارداد: ۶۵۰ میلیون دلار  
احداث، تجهیز و بهره‌برداری از کارخانه پسماندسوز هزار تنی

**تفریحی و گردشگری:** ارزش قراردادهای مشارکتی خارجی: ۲ میلیارد و ۶۵۰ میلیون دلار  
ساخت و بهره‌برداری از ۵ هتل ۵ ستاره بین‌المللی در تهران





## آمریکا: ایران برنامه‌های برای ساخت سلاح هسته‌ای ندارد

یک ارزیابی جدید اطلاعاتی آمریکا می‌گوید که جمهوری اسلامی ایران در موقعیت بهتری برای رسیدن به سلاح هسته‌ای قرار دارد اما برنامه‌های برای ساخت آن ندارد. از سوی دیگر، جامعه اطلاعاتی آمریکا معتقد است که رهبر عالی ایران، برنامه‌های برای از سرگیری برنامه هسته‌ای این کشور ندارد. ایرنا



## دستاوردهای ویژه صنعت هسته‌ای ایران

ایران در حوزه تولید رادیوایزوتوپ‌ها در زمره ۳ کشور برتر جهان قرار دارد. محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی با اعلام این خبر تأکید کرد که هم‌اکنون آب سنگین تولیدشده در ایران رتبه نخست کیفیت دنیا را از آن خود کرده و همچنان در حال گسترش این محصول است. تسنیم

### نظامی

## جدیدترین موشک کروز ضد کشتی تحویل نیروی دریایی سپاه شد

با حضور فرمانده کل سپاه، ۲۶۵۴ سامانه موشکی، پهباد و دیگر تجهیزات و ادوات به سازمان رزم نیروی دریایی سپاه الحاق شد. این موشک‌ها با قابلیت‌های جدید، از جمله سر جنگی شش‌پایه‌ای و غیرقابل رهگیری بودن، جزو موشک‌های کروز اند که اصابت هر یک از آنها موجب آسیب شدید و غرق شدن ناوشکن‌های دشمن می‌شود. در این الحاق انواع سامانه‌های موشکی دوربرد، میان‌برد، پهبادهای رزمی، شناسایی و انهدامی، سامانه‌های جنگ الکترونیک، رادارهای دریایی و ادوات رزمی دیگر نیز وجود دارد که تنها ۱۰ عدد از ۲۶۵۴ سامانه به نمایش درآمده است. فرمانده کل سپاه در مراسم الحاق تسلیحات جدید به سازمان رزم نیروی دریایی سپاه با بیان اینکه شاهد ترکیب جدیدی از فناوری‌های پیشرفته در علوم و فنون دریایی هستیم اظهار کرد: در دریا هر کسی که سرعت بیشتری داشته باشد قدرت دستیابی به طرف مقابل برای او بیشتر می‌شود. سردار سلامی افزود: این اصل که شناورها در نیروی دریایی سپاه براساس حداکثر سرعت ممکن بر مبنای قابلیت‌های فنی موجود دنبال می‌شوند، یک واقعیت درست است. دریا عرصه دقت است. حجم آتش کارگر نیست؛ دقت آتش مؤثر است. باید بتوان با یک ضربه هدف را منهدم کرد. فرمانده کل سپاه جدیدترین رویکرد در دریا را بهره‌گیری از هوش مصنوعی دانست و اضافه کرد: در دریا اصابت نقطه‌ها با قابلیت استفاده از هوش مصنوعی در همه سطوح، از شناورها گرفته تا موشک‌ها، پدافندها، زیرسطحی‌ها و مین‌ها هدف بسیار مهمی است.

### خبرسازان

## پیامی از تهران به تل آویو

سیداحمد خاتمی، خطیب موقت نماز جمعه تهران با بیان اینکه رژیم صهیونیستی بداند انتقام خون شهید هنیه را خواهیم گرفت، اظهار کرد: اما اینکه چه زمانی، کجا و چگونه پاسخ دهیم، براساس تدبیر ماست. رژیم صهیونیستی باید تا آن زمان مدام در ترس و دلهره باشد. ایرنا

### مسیر تردد زائران اربعین

احمد وحیدی، وزیر کشور گفت: براساس توافق به عمل آمده، تردد اتباع خارجی مقیم از مرز شلمچه و اتباع خارجی غیرمقیم از مرز چذابه انجام خواهد شد. وی همچنین تأکید کرد هر آنچه به نفع زائران است، باید انجام شود و کم‌کاری در این زمینه پذیرفتنی نیست. تسنیم

### فهرست وزرا یکشنبه به مجلس می‌رود

شهرام دبیری، معاون امور مجلس رئیس جمهور طی پستی در شبکه‌های اجتماعی نوشت: روز یکشنبه فهرست وزرای پیشنهادی را تقدیم مجلس خواهیم کرد. بیشتر گزینه‌های پیشنهادی برای وزارتخانه‌های مشخص شده‌اند، جز چند وزارتخانه که در حال نهایی شدن است. فارس

### در چرخه

## پیام تبریک سردار قاتنی به جانشین شهید هنیه

فرمانده نیروی قدس سپاه در پیامی به یحیی سنوار، رئیس جدید حماس و جانشین شهید هنیه، انتصاب وی را تبریک گفت. در بخشی از این پیام آمده است:

انتخاب جنابعالی را به عنوان شخصیتی با سابقه و پرافتخار در بعد رهبری و جهادی به همه قهرمانان حماس، غزه و ملت فلسطین تبریک می‌گویم. عروج شهید اسلام سردار اسماعیل هنیه را تسلیت عرض می‌کنم. همانطور که رهبر انقلاب فرمودند وظیفه خود می‌دانیم که انتقام خون ایشان را برای این حادثه تلخ در جمهوری اسلامی بگیریم. تردیدی نیست که خون این شهید بزرگوار بر مجازات سخت رژیم صهیونیستی به دست جمهوری اسلامی تأثیر خواهد گذاشت.

جهاد قهرمانانه برادران شما در مقاومت اسلامی، تأثیر مجازات را بیش از گذشته خواهد کرد و به محو شدن هر چه سریع‌تر این پدیده نحس منجر خواهد شد. حماس با انتخاب شما ثابت کرد که پرچم پرافتخار حماس را به دست کسی می‌دهد که بیشترین نفوذ را در میدان دارد و مجاهد فی سبیل الله است.

# صف بلند میانجی‌ها

## تحرك دیپلماتیک ایران پس از ترور شهید هنیه با ۳۵ اقدام طی حدود ۱۰ روز همراه بوده‌است



**گزارش: علیرضا احمدی**  
روزنامه‌نگار

حدود ۱۰ روز از ترور شهید هنیه در تهران، به عنوان مهمان مراسم تحلیف نهمین رئیس‌جمهور گذشته و بخش مهمی از فعالیت‌های روزانه مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور و علی باقری‌کنی، سرپرست

### گفت‌وگوهای تلفنی مقامات بلندپایه میانیسی پارلمانی جمهوری

<p><b>۱۸ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: جورجیا</b> <b>ملونی، نخست‌وزیر ایتالیا</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با وزیر امور خارجه جورجیا، ملونی، نخست‌وزیر ایتالیا، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۷ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: امانول مکرون، رئیس‌جمهور فرانسه</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با رئیس‌جمهور فرانسه، امانول مکرون، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۵ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: نیکلاس مادور، رئیس‌جمهور ونزوئلا</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با رئیس‌جمهور ونزوئلا، نیکلاس مادور، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۱ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: حنیه الجیه، جانشین دفتر سیاسی حماس در غزه</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با جانشین دفتر سیاسی حماس در غزه، حنیه الجیه، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>
---	---	---	---

### دیدارهای حضوری رژیم صهیونیستی با مقامات عالی‌رتبه

<p><b>۱۱ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>سالیف مودی، فرستاده ویژه رئیس‌جمهور نیجر</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با فرستاده ویژه رئیس‌جمهور نیجر، سالیف مودی، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۱ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>سلیندا سوسالوندا، وزیر امور خارجه بولیوی</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با وزیر امور خارجه بولیوی، سلیندا سوسالوندا، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۱ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>پنگ چینگ هو، فرستاده ویژه رئیس‌جمهور چین</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با فرستاده ویژه رئیس‌جمهور چین، پنگ چینگ هو، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>
---	---	---

<p><b>۱۵ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با وزیر امور خارجه اردن، ایمن الصفدی، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>	<p><b>۱۴ مرداد ۱۴۰۳</b></p> <p><b>مقام خارجی: ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</b></p> <p>مقامات ایرانی در جریان دیدار با وزیر امور خارجه اردن، ایمن الصفدی، بر سر راه‌های برقراری صلح، ثبات و امنیت</p>
---	---

### رایزنی‌های سرپرست وزارت امور خارجه

<p><b>۱۴ مرداد</b></p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با تانیا فایون، وزیر امور خارجه اسلونی</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با محمد اسحاق دار، وزیر امور خارجه اردن</p>	<p><b>۱۳ مرداد</b></p> <p>گفت‌وگو با محمد اسحاق دار، وزیر امور خارجه اردن</p> <p>گفت‌وگو با محمد اسحاق دار، وزیر امور خارجه اردن</p>	<p><b>۱۲ مرداد</b></p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</p>	<p><b>۱۱ مرداد</b></p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با ایمن الصفدی، وزیر امور خارجه اردن</p>
<p><b>۱۵ مرداد</b></p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با عبداللطیف بن راشد الزیانی، وزیر امور خارجه بحرین</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با پیترو سیارو، وزیر امور خارجه جارتان</p> <p>دیدار و گفت‌وگو با خالد قدومی، نماینده حماس در تهران در دفتر این جنبش</p>	<p><b>۱۷ مرداد</b></p> <p>سخنرانی در نشست فوق العاده وزیران امور خارجه کمیته اجرایی سازمان همکاری اسلامی</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با بدر احمد محمد عبدالعاطی، وزیر امور خارجه مصر</p> <p>گفت‌وگوی تلفنی با الکساندر شانتبرگ، وزیر امور خارجه اتریش</p>	<p><b>۱۸ مرداد</b></p> <p>دیدار و گفت‌وگو با محمد اسحاق دار، وزیر امور خارجه اردن</p> <p>دیدار و گفت‌وگو با محمد اسحاق دار، وزیر امور خارجه اردن</p>	<p><b>۱۹ مرداد</b></p> <p>دیدار و گفت‌وگو با احمد معلم قتی، وزیر امور خارجه سومالی</p> <p>دیدار و گفت‌وگو با احمد معلم قتی، وزیر امور خارجه سومالی</p>

### وزشکاران ایرانی این روزها با افتخار آفرینی در المپیک بار دیگر تاریخ‌سازی را در جامعه جهانی نشان دادند.

مهدی مدیرزاده @MahdiModirzadeh  
چقدر دوست داشتمی هستند این دختران ایران زمین؛ درود بر #ناهیید کیانی

Khalil Aghapour @Aghapourkh  
دختران ایران را باور کنیم؛ رکوردهایی که ناهید کیانی شکست: نخستین تکواندوکار زن تاریخ ایران که به فینال المپیک صعود می‌کند. نخستین ورزشکار زن تاریخ ایران در المپیک که به فینال صعود می‌کند.

محمدباقر قالیباف @mb\_ghalibaf  
شیردختر ایرانی خانم #ناهیید کیانی در ورزش ایران تاریخ‌ساز شد. به ایشان و مربی محترم او خانم مینو مداح و مسئولان فدراسیون صمیمانه تبریک و خدایقوت می‌گویم. روزی که خانم‌های ورزشکار ایرانی از مردان کشورمان مدال‌های بیشتری در این مسابقات بگیرند دور نیست؛ دختران ایران می‌توانند.

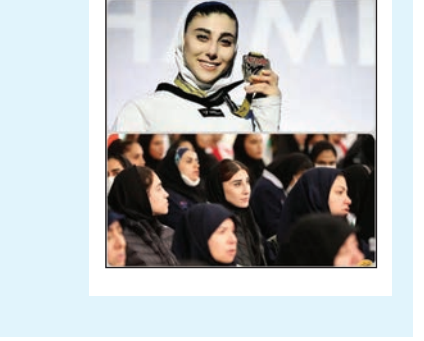
ابراهیم عزتجاه @ezzatjah2  
من می‌گم، اجر و ارزش چنین قهرمانانی که پرچم ایران اسلامی رو اینطور با غرور و عفاف، بالا می‌برن کم از اجر مجاهدان جبهه‌های نبرد نیست.

آدم @EbneHava  
میبنا نعمت زاده برنده مدال برنز المپیک: «با امام زمان عهد کرده بودم اگه مدال بگیرم، به مردم ایران و آقا امام زمان (عج) تقدیمش کنم.» ما شاء الله به غیرت و شرف.

نوید مستقیضی @n1988\_n1989  
هادی ساروی با شال متبرک ماتم و عزای حضرت ام البنین روی تشک رفت. میبنا نعمت‌زاده هم مدالش را به امام زمان تقدیم کرد. به عده احمق هم می‌خواستن دین و اهل بیت را از زندگی مردم ایران حذف کنن تا پیشرفت کنن.

نداشکیبا @inedashakiba  
این روزها سالومه و باقی اوایش برانداز ۴ وعده غذا می‌خورن؛ صبحانه، ناهار، شام، فشار.

لورا @Lora\_banoo  
مدال نقره «ناهیید کیانی» به اندازه زیاد برانداز سوز بوده ولی این عکسش در دیدار با مقام معظم رهبری رو هم ضمیمه کنیم جهت فشار مضاعف.





تداوم اخراج دانشگاهیان حامی فلسطین در آمریکا  
عصر جدید مک کار تیسیم

با گذشت بیش از ۱۰ ماه از نسل کشی رژیم صهیونیستی در نوار غزه، اخراج استنادان و دانشجویانی که در حمایت از فلسطین و غیرنظامیان این منطقه صدای اعتراض خود را بلند کرده‌اند همچنان ادامه دارد. دانشگاه‌های نیویورک، کلمبیا و پر کلی در آمریکا جمله مراکز ماندی که اعتراض‌های گسترده‌ای از سوی دانشجویان و استنادان در حمایت از فلسطین در آنها صورت گرفته است، در پی همین اعتراض‌های گسترده بود که موجی از اخراج و تعلیق استنادان و دانشجویان در مراکز علمی آمریکا کلیلد خورده است؛ فرآیندی که منتقدان آن را عصر جدیدی از مک کار تیسیم می‌خوانند. (عصر مک کار تیسیم مربوط به دهه ۱۹۵۰ در آمریکا است که موجی از عواقر فبی، سانسور، فهرست‌های سیاه، گزینش شغلی، مخالفت با روشنفکران، افشاشگری‌ها، دادگاه‌های نامایشی و تفتیش عقاید در فضای اجتماعی کشور را فراگرفته بود)

اخراج به‌دلیل احساس تکلیف درباره نسل کشی

روزنامه اینتر نیتی پلستان کرایتکل گزارش داده که ماه گذشته دانشگاه دپولر در ایالت ایلینویز آمریکا د کتر آن داکوینو را به اتهام نقض آزادی تحصیل اخراج کرده است. این استاد دانشگاه ۲روز پس از آن اخراج شد که از دانشجویان خواسته بود درباره تأثیرات جنگ ادامه‌دار اسرائیل بر شرایط بیولوژیکی و سلامت فلسطینیان تحقیق کنند. به گفته داکوینو، هدف از تکلیف‌نشان این بوده که دانشجویان تأثیر نسل کشی بر زیست‌شناسی انسان را در ک کنند.

اخراج بدون اعلام دلیل واقعی



تارنمای خبری - تحلیلی اینترسپت با اشاره به موج گسترده اخراج استنادان دانشگاه‌ها و دانشجویان به‌ویژه پس از انقلاب انتفاضه دانشجویی که در آن هزاران دانشجو در شهرهای مختلف علیه جنایات صهیونیست‌ها در غزه دست به تحصن و اعتراض زدند، نوشته که در اغلب موارد دلیل اصلی اخراج استنادان اعلام نمی‌شود و این افراد به بهانه‌های دیگری از شغل محروم می‌شوند.

وجه اشتراک اخراجی‌ها

اینترسپت نوشته اغلب استنادان اخراج شده اشتراکات کمی با یکدیگر دارند. آنها در شهرها و ایالت‌های مختلفی زندگی می‌کنند و از کشورهای گوناگونی می‌آیند. برخی ده‌ها سال است که در دانشگاه‌های محل خدمت خود تدریس کرده‌اند و بعضی به‌تازگی استخدام شده‌اند. برخی در دانشگاه‌های خصوصی تدریس می‌کردند و بعضی دیگر در دانشگاه‌های دولتی. آنها در جرات متفاوتی از امنیت شغلی داشتند؛ از استنادان رسمی گرفته تا استاد پارهای حق‌التدریسی. از نظر نژادی، قومیتی، مذهبی، سنی و جنسیتی هم متفاوتند، اما در یک چیز اشتراک دارند: اظهارات ضداسرائیلی و اعتراض به جنایت علیه بشریت در غزه. همه آنها در ماه‌های اخیر آشکارا علیه رژیم صهیونیستی موضع‌گیری کرده‌اند. به نوشته اینترسپت، تقریباً هیچ‌یک از استنادان و دانشجویانی که به‌دلیل حمایت از فلسطین اخراج شده‌اند وجود ندارند.

تعلیق به‌دلیل اظهار نظر در فضای مجازی

آنتی‌لوی، مدیر ارشد انجمن استنادان دانشگاه آمریکا با اشاره به موج گسترده کنار گذاشتن استنادانی که در حمایت از فلسطین یا دانشجویان حامی فلسطین سخن گفته‌اند می‌گوید: ما تحقیقات جامعی را در این باره آغاز کرده‌ایم. بخش عمده‌ای از تحقیقات حتی پرونده‌های ما مربوط به نقض روند قانونی در مورد عدم انتصاب مجدد، اخراج، تعلیق و غیره است. به گفته‌ی، سازمان غیرانتفاعی متبوعش که از حقوق استنادان و آزادی آکادمیک دفاع می‌کند، طی ماه‌های اخیر ۵۰ پرونده مربوط به فشارها بر استنادان به‌دلیل سخنرانی در حمایت از فلسطین را باز کرده است. لوی می‌گوید که تنها در ۲ ماه گذشته چند استاد دانشگاه به آنها مراجعه و عنوان کرده‌اند که به‌دلیل اظهار نظر در شبکه‌های اجتماعی در مورد جنگ غزه تعلیق شده‌اند.

حذف مخالفان و منتقدان از لیست حقوق

مدیر ارشد انجمن استنادان دانشگاه آمریکا با هشدار درباره اینکه شرایط فعلی در آمریکا تکلیف‌خیز و بحران‌رویه گسترش محدودیت آزادی بیان در این کشور است این روزها را آغاز عصر جدیدی از مک کار تیسیم می‌خواند. لوی می‌گوید دانشگاه‌ها و مراکز علمی در آمریکا مخالفان و منتقدان سیاسی را تحت عنوان حمایت از یهودیان از لیست حقوق و دستمزد حذف می‌کنند و این روندی است که با حملات شدید جمهوری خواهان به آموزش عالی آغاز شده است. محمد عبده استاد مدعو مطوعات خاورمیانه، جنوب آسیا و آفریقا در دانشگاه کلمبیا می‌گوید: این فراتر از مک کار تیسیم جدید است. باید با اسلام‌هراسی، مخالفت با مسلمانان، نژادپرستی ضدعربی و نژادپرستی ضدفلسطینی برخورد شود.

شماری از استنادان اخراج شده

استنادان دیگری که از زمان آغاز جنگ غزه به‌دلیل اعتراض به نسل‌کشی در آمریکا اخراج شده‌اند عبارتند از:

- مایکل آلن، استناد ارشد دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس
- الیزابت مگیل، رئیس دانشگاه پنسیلوانیا
- ریکا لویز، استاد حقوق جزایی دانشگاه آریزونا
- کلودین گی، رئیس دانشگاه هاروارد
- محمدجعفر محلاتی، استاد مطالعات خاورمیانه دانشگاه اوربرین
- ریکازاپین، استاد مطالعات فرهنگی - اجتماعی دانشگاه آریزونا
- اسکاتلی یوک، عضو هیأت‌مدیره دانشگاه پنسیلوانیا
- دنی شلوا، استاد مطالعات آمریکای لاتین و کارائیب در کالج عدالت کیفری جان جی
- عبیر ابوعبیس، استاد هماتولوژی دانشگاه اموری

آمریکا در مراسم سالروز بمباران اتمی ناگازاکی شرکت نمی‌کند

رام انماوتل، سفیر آمریکا در ژاپن و سایر دیپلمات‌های غربی قصد ندارند در مراسم یادبود بمباران اتمی ناگازاکی شرکت کنند. علت این امر حذف اسرائیل از این مراسم است. آمریکا معتقد است این اقدام مقامات شهر ناگازاکی اسرائیل را با روسیه و بلاروس که به‌دلیل اقدامات نظامی خود در اوکراین از حضور در این مراسم حذف شده‌اند، یکسان می‌انگارد. / سی‌ان‌ان



ایران: برنامه‌ای برای حمله سایبری به انتخابات آمریکا نداریم

نماینده‌ی ایران نزد سازمان ملل متحد در واکنش به گزارشی از مایکروسافت در مورد دخالت ایران در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ آمریکا گفت: ایران هدف یا برنامه‌ای برای تهاجم سایبری ندارد و در انتخابات آمریکا که مسئله داخلی این کشور است، دخالتی نمی‌کند. قدرت سایبری ایران دفاعی و متناسب با تهدیدات است. / الجزیره

# طوفان حامیان فلسطین در المپیک

ورزشکاران مسلمان و غیرمسلمان از نمادهای اسلامی و فلسطینی استفاده می‌کنند

برگزاری المپیک در دوره‌های تاریخی مختلف نشان داده که این رویداد جهانی با حضور ورزشکارانی از سراسر جهان، بسیار فراتر از تحولات ورزشی است. در واقع المپیک همواره صحنه‌ای برای بیان نظرات سیاسی و اجتماعی شرکت‌کنندگان

گزارش ۱  
رضا عمونی  
روزنامه‌نگار

برخلاف برخی نظر به‌ها و رویکردها که المپیک را صرفاً یک رویداد ورزشی صرف می‌دانند، اما

نمایندگان فلسطین

نام فلسطین در حالی در المپیک پاریس بیش از سایر کشورها شنیده می‌شود که فلسطین تحت تأثیر جنگ‌ها و اشغالگری‌های تحمیلی اسرائیل در چند دهه گذشته، از نظر تعداد ورزشکاران متولد در خاک فلسطین و همچنین امکانات ورزشی در پایین‌ترین سطح در مقایسه با دیگر کشورها قرار دارد. در واقع بسیاری از ورزشکاران فلسطینی تبار متولد دیگر کشورها، همچنان خود را به آرمان فلسطین پایبند می‌دانند و با وجود تولد در خارج از فلسطین، اما به کاروان فلسطین پیوسته‌اند:

- **بازان البواب، شناگر ۲۴ساله متولد عربستان سعودی و فلسطینی تبار و عضو تیم شنای فلسطین در المپیک:** می‌خواهم فلسطینی باشم و به‌عنوان «بازای» برای نشان دادن هویت فلسطینی استفاده کنم. افراشته‌ترین پرچم در کشوری (فرانسه) که فلسطین را به رسمیت نمی‌شناسد، افتخار است.
- **عمر اسماعیل، تولد در دوبی از پدر و مادری اهل شهر جنین کرانه باختری و عضو تیم تکواندوی فلسطین در المپیک:** من نماینده هویت مردم فلسطین و استواری آنها هستم. می‌خواهم برای کودکان فلسطین الهام‌بخش باشم و به آنها نشان دهم که هر یک از آنها می‌توانند به اهداف خود برسند.
- **والری تارازی، شناگر آمریکایی و فلسطینی تبار و عضو تیم شنای فلسطین در المپیک:** نمی‌توانم واقعیت سخت زندگی مردم فلسطین را نادیده بگیرم، ما در المپیک برای ورزش رقابت می‌کنیم و فلسطینی‌ها برای زنده ماندن!
- **لیلی المصری، دوندۀ متولد کلرادوی آمریکا و فلسطینی تبار / عضو تیم دو و میدانی فلسطین در المپیک:** ما قطعاً برای مردم موهوبان خود در فلسطین مانند یک دیپلمات هستیم. فلسطین در خون و در قلب ماست.

حمایت از نمادهای دینی و فلسطینی در المپیک

پاریس  
حمایت از فلسطین و نمادهای اسلامی و مذهبی در المپیک پاریس بسیار فراتر از ورزشکاران فلسطینی تبار است:

- **حک کردن پرچم فلسطین روی بدن:** بازان البواب، شناگر ۲۴ساله متولد عربستان سعودی و فلسطینی تبار برای نشان دادن حمایت از فلسطین، پرچم این کشور را روی بازوی خود حک کرده است.
- **فریاد زدن نام فلسطین پس از بازی:** لیلی المصری، دوندۀ فلسطینی تبار متولد کلرادوی آمریکا و عضو تیم دو میدانی فلسطین پس از پایان رقابت‌ها با صدای بلند رویه‌روی دوربین‌ها فریاد زد: «زنده باد فلسطین»
- **فریاد علیه نسل کشی توسط فرانسوی‌ها:** سوزان شیلدز، از شهروندان فرانسوی که مسئولیت یک گروه فعال در پاریس و حامی فلسطین را بر عهده دارد، به گاردین گفته است که او و دوستانش در اسناد پوم‌های میزبان رقابت‌ها تلاش می‌کنند تا علیه نسل‌کشی در غزه شعار بدهند.

دوندۀ آمریکایی: ما قطعاً برای فلسطینیان مانند یک دیپلمات هستیم

محمد هادی ساروی، با شال مزین به نام عبدالله‌الحسین (ع) مورد استقبال تیم فنی کنار تشک قرار گرفت

بر آن هم به‌شمار می‌رود. در این میان، پررنگ شدن نمادهای اسلامی در میان ورزشکاران ایرانی و حمایت از فلسطین از جمله مسائلی است که به‌ویژه در جریان برگزاری المپیک پاریس ۲۰۲۴ بیش از دیگر رویدادهای سیاسی و اجتماعی خود را بازتاب می‌دهد

ورزشکاران ایرانی

- **نهاد حسینی بر گردن کشتی‌گیر ایرانی:** در کنار نمادهای حمایت از فلسطین، نمادهای دینی و مذهبی نیز در المپیک پاریس مشهود بوده از جمله محمد هادی ساروی، پس از کسب مدال طلای المپیک در رشته کشتی با شال مزین به نام عبدالله‌الحسین (ع) مورد استقبال تیم فنی کنار تشک قرار گرفت.
- **تقدیم مدال به امام زمان (عج):** مبینا نعمت‌زاده، تکواندوکار ایرانی نیز پس از کسب مدال برنز المپیک پاریس از تقدیم مدال المپیک خود به امام زمان (عج) خبر داد.
- **نذر، مادر ناهید کیانی:** والدین ناهید کیانی، تکواندوکار ایرانی که صاحب مدال نقره در بازی‌های المپیک پاریس شد، در گفت‌وگویی از ادای نذری به یاد «ابوالفضل عباس (ع)» خبر دادند و شادی خود را برای ادای نذرهای مختلف پیروزی خانم کیانی اعلام کردند.



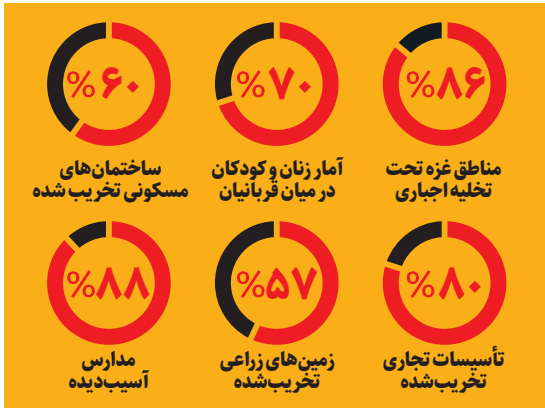
جودوکار الجزایری در المپیک ۲۰۲۴ از رقابت با نماینده رژیم صهیونیستی خودداری کرد

کناره‌گیری از رقابت با ورزشکار اسرائیلی: فتحی نورین، جودوکار الجزایری هم در المپیک ۲۰۲۴ از رقابت با نماینده رژیم صهیونیستی خودداری کرد تا حمایت خود را از فلسطین نشان دهد. او در گذشته نیز به‌دلیل خودداری از مسابقه با حریف اسرائیلی در المپیک ۲۰۲۰ توکیو از رقابت‌ها کناره‌گیری کرده بود.

حمایت ورزشکاران تونس از فلسطین: در المپیک ۲۰۲۴ بسیاری از ورزشکاران تونس از نمادهای فلسطینی هنگام بازی‌ها استفاده و در شبکه‌های اجتماعی پیام‌های حمایت خود از فلسطین را منتشر کردند. در این میان احمد حفناوی، جودوکار تونس و خلیل چندوبی، تکواندوکار تونس ۲ آورز شکاری بودند که هم‌زمان با برگزاری المپیک، عکس‌های بمباران و آوارگی مردم غزه را در حساب‌های کاربری خود منتشر کردند.

## آمار وحشتناک از جنگ غزه

پس از گذشت ۱۰ ماه از جنگ غزه، همچنان تلفات این نبرد نابرابر، سنگین است



پس از گذشت ۱۰ ماه جنگ و بمباران مداوم در غزه، آمارهای وحشتناکی از این جنگ منتشر شده است. آمارهایی که نشان می‌دهد رژیم صهیونیستی در باریکه غزه مشغول یک نسل‌کشی تمام‌عیار است. روز چهارشنبه نیز وزارت بهداشت فلسطین در نوار غزه اعلام کرد که ارتش اشغالگر رژیم صهیونیستی در ۲۴ ساعت گذشته ۴قتل عام دیگر را در حق غیرنظامیان فلسطینی در این باریکه مرتکب شده است. این وزارتخانه افزود که در این حملات ۲۴ فلسطینی شهید و ۱۰ نفر نیز زخمی شدند. با شهادت این افراد شمار شهدای جنگ علیه غزه از هفتم اکثر

# دیپلماتیک

مبارزه با صهیونیسم به زبان کاریکاتور

درحالی‌که حمله نظامی رژیم صهیونیستی به غزه به دهمین ماه خود رسیده است، هنرمندان فلسطینی در داخل و خارج از سرزمین‌شان از هنر برای مبارزه، بیان احساسات و افزایش آگاهی جامعه جهانی از رنج روزافزون فلسطینیان استفاده می‌کنند. در تازه‌ترین تحول، محمد صباه، کارتون‌نویست فلسطینی که اغلب آثارش مضمون سیاسی دارد برنده جایزه ایورت کارلسون (EWK) سال ۲۰۲۴ میلادی شده است.

به گزارش تارنمای میدل ایست مونیتور، صباه پس از شنیدن این خبر گفته: «سل‌هاست که هنر فلسطینی شکلی از مقاومت بوده است؛ راهی برای اثبات هویت، مستندسازی تاریخ و الهام بخشیدن به امید. کار من نمونه‌ای از این سنت است، با استفاده از طنز و تصاویر تکان‌دهنده برای به چالش کشیدن سیستم اشغالگران و حمایت از صلح و برابری. این جایزه برای من نیست، بلکه برای همه فلسطینی‌ها در فلسطین است؛ جایی که با ظلم و ستم مواجه هستند؛ ظلم و ستمی که هنر، فرهنگ و روایت این سرزمین را نیز نشانه رفته است.»

جایزه EWK به نام ایورت کارلسون، کارتون‌نویست مشهور سوئدی نامگذاری شده که اغلب موضوعاتش سیاسی بود. این جایزه هر ساله به هنرمندان منتخب اهدا می‌شود.

- صباه در سال ۱۹۷۹ در شهر جنین در کرانه باختری اشغال شده متولد شد.
- او از سال ۲۰۰۲ میلادی به‌عنوان کاریکاتوریست فعالیت می‌کند.
- آثار صباه در اغلب موارد به موضوع اشغال و مسائل روز فلسطینیان می‌پردازد.
- یکی از آثار صباه با عنوان «سیاه و سفید فلسطین» است که ۱۱۰۰ اثر او را در بر می‌گیرد.
- در سیاه و سفید فلسطین، صباه تجارب زندانیان فلسطینی را به تصویر کشیده است.
- صباه خود مدتی اسیر زندان اسرائیلی‌های اشغالگر بوده و به‌خوبی مشکلات فلسطینیان را منعکس کرده است.
- صباه با داستان تصویری «قدرت متولد شده از رویاها، داستان من در فلسطین» جایزه کتاب فلسطین ۲۰۲۲ را نیز دریافت کرده است.

حمایت صهیونیست‌ها از تجاوز به اسرای فلسطینی

یک هفته پس از انتشار فیلم تجاوز جنسی نظامیان صهیونیستی به اسرای فلسطینی، شبکه تلویزیونی ۱۲ اسرائیل (رژیم صهیونیستی) که پیش‌تر با انتشار فیلمی بر این ادعا صحنه گذاشته بود، با انتشار یک نظر سنجی سؤال برانگیز اعلام کرد که ۴۷ درصد از ساکنان اراضی اشغالی از تجاوز صهیونیست‌ها به اسرای فلسطینی حمایت می‌کنند. در این نظرسنجی تنها ۳۲ درصد گزینه «خیر» را در پاسخ به این پرسش که آیا با تجاوز سرباز اسرائیلی به فلسطینی موافقت می‌کنند.

در پی واکنش‌های گسترده جهانی به فیلمی که اخیراً منتشر شده، نهادهای اسرائیلی برای جلوگیری از ورود سازمان‌های بین‌المللی به این موضوع دست به کار شده‌اند. منابع خبری عبری‌زبان گزارش داده‌اند که انجمن حقوق مدنی دادخواستی درباره بازداشتگاه «سده تمان» به دیوان عالی ارائه کرده و خواستار بسته شدن این زندان به‌دلیل عدم انطباق آن با استانداردهای حقوق بشر شده است. واکنش‌ها به این فیلم تا آنجا پیش رفت که دولت انگلیس که از حامیان تمام‌قد صهیونیست‌ها در نسل‌کشی به‌شمار می‌رود، با انتقاد از تل‌آویو به‌دلیل اجازه ندادن به نیروهای صلیب سرخ برای ورود به این شکنجه‌گاه تهدید کرد که اگر اسلح سلاح به تل‌آویو را تعلیق می‌کند.

در قایل منتشر شده صحنه‌های مربوط به تجاوز و شکنجه یک اسیر فلسطینی توسط نظامیان صهیونیست دیده می‌شود که به‌خاطر اطلاع از وجود دوربین‌های مدار بسته در این محل سعی کرده‌اند چهره‌هایشان دیده نشود. به گفته منتقدان، تکرار این جنایات نتیجه برخورد سهل‌انگاره و محاکمه‌صوری عاملان این جنایات از سوی مراجع صهیونیستی است که متمهان پرونده قبلی در همین زندان را به‌صورت صوری محاکمه و از برخورد قاطعانه با عوامل جنایت خودداری کرده بودند. جنایات صهیونیست‌ها در حالی است که جمعیت اسرای فلسطینی در زندان‌های این رژیم به ۱۰ هزار نفر نزدیک شده است و در جریان موج بی‌وقفه بازداشت فلسطینیان، اسرا در معرض ضرب و شتم و تجاوز قرار می‌گیرند. به گفته منابع فلسطینی، شمار اسرای فلسطینی در بند تا آغاز ماه اوت (۱۰ روز پیش) به ۹۹۰۰ نفر رسیده است.

**شرکت تعاونی مسکن مرکزی نهجا** در نظر دارد ساخت و ساز اراضی خود در مسعودیه، والفجر، انتهای بلوار هنرستان، مرکز موتوروی نهجا را در قالب عقد مشارکت به سازندگان واجد صلاحیت فنی و مالی واگذار نماید. از مناقضیان تقاضا می‌گردد حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۴ در ساعات اداری به دفتر تعاونی مسکن مرکزی نهجا به نشانی تهران، خیابان پیروزی، انتهای خیابان بیمارستان فجر، ساختمان شمس، طبقه همکف، کد پستی ۱۷۳۵۸۴۶۲۳ جهت دریافت برگ شرایط مناقصه مراجعه نمایند. شماره تلفن ۳۳۲۵۸۹۶۱ در ساعات اداری پاسخگو می‌باشد.









#### زن سردهشی منجی ۴ بیمار شد

اعضای بدن زن جوانی که دچار مرگ مغزی شده بود، ۴ بیمار را از مرگ نجات داد. این زن ۳۸ ساله اهل سردشت چند روز قبل در جریان جراحی زیبایی دچار مرگ مغزی شد. به‌دنبال این حادثه تلخ، خانواده او به اهدای اعضای بدنش موافقت کردند و به این ترتیب قلب، کلیه‌ها و کبد وی به ۴ بیمار نیازمند اهدا شد.

#### تنظیلی

### زورگیران زعفرانیه به محل سرقت برگشتند



چند روز پس از زورگیری از مردی مقابل یک دستگاه خودپرداز در شمال تهران کارآگاهان پلیس هر دو زورگیر را دستگیر و برای بازسازی صحنه سرقت به محل حادثه منتقل کردند. به گزارش همشهری، این زورگیری چند روز قبل حدود ساعت ۴امداد در خیابان اعجازی منطقه زعفرانیه در شمال تهران اتفاق افتاد. آن روز مردی قصد داشت از دستگاه خودپرداز پول دریافت کند اما درست در همان لحظات آژور گیر موتورسوار از راه رسیدند و درحالی که چاقو در دست داشتند با او درگیر شدند. در جریان این درگیری مرد به‌شدت آسیب دید و زورگیران پس از سرقت ساعت و گوشی موبایل گریختند.

به‌دنبال این حادثه تصاویر دوربین‌های مدار بسته محل حادثه در فضای مجازی منتشر شد و بازتاب گسترده‌ای داشت. کاربران شبکه‌های اجتماعی از این فیلم با عنوان فیلم زورگیران بی‌رحم یاد کردند و خواستار دستگیری و برخورد سخت با زورگیران شدند. در این شرایط بود که علی صالحی، دادستان تهران دستور ویژه‌ای برای دستگیری زورگیران صادر کرد. هرچند نتایجی و دستگیری زورگیران چند روزی طول کشید اما سرانجام کارآگاهان اداره پنجم پلیس آگاهی تهران موفق شدند هر دو زورگیر را دستگیر کنند.

روز پنج‌شنبه هر دو زورگیر توسط مأموران پلیس به محل حادثه منتقل شدند و مقابل رئیس پلیس آگاهی پایتخت و کارآگاهان صحنه این سرقت خشن را بازسازی و جزئیات بیشتری از آن را بازگو کردند. آنها که ۲۰ و ۳۲ساله هستند گفتند این نخستین مرتبه‌ای است که دست به سرقت می‌زنند و هنگام وقوع سرقت قرض مصرف کرده بودند و حالت عادی نداشتند. یکی از آنها گفت: وقتی مردی را دیدیم که تنهاست و از خودپرداز پول دریافت می‌کند تصمیم به سرقت گرفتیم. در درگیری او پایش به پل گرفت و زمین خورد. ما هم گوشی‌اش را برداشتیم و فرار کردیم، اما حالا از کاری که کرده‌ایم پشیمانیم.

براساس این گزارش، ۲متهم با قسرا قانونی در بازداشت به‌سرمی‌برند و تحقیقات تکمیلی در این باره ادامه دارد.

#### دادگاه

### حبس برای شاهزاده قلابی



وکیل سرین بدیعی مشهور به «شاهزاده سرین» از محکومیت موکلش به حبس خبر داد.

به گزارش همشهری، فروردین ماه، حبس خیر داد. که خود را شاهزاده سرین معرفی می‌کرد، در شبکه‌های اجتماعی تصاویری از خود منتشر کرد و مدعی شد که پادشاه ایران است. او در این تصاویر به مقدسات هتاک می‌کرد و مدعی بود در ایران است. مدتی از انتشار این تصاویر گذشته بود که او در کرج دستگیر شد. او که سرین کرتیس نام دارد و ۵۱ساله است، پس از تفهیم اتهام با صدور قرار بازداشت موقت راهی زندان شد. از آن زمان خبری درباره این متهم منتشر نشد تا اینکه دیروز وکیل او مدعی شد دادگاه وی بر گزار و او به تحمل حبس محکوم شده است. این وکیل دادگستری گفت: ۳عنوان اتهامی «توهین به مقدسات»، «فعالیت تبلیغی علیه نظام» و «تشویق مردم به فساد و فحشا» در پرونده موکل مبنای صدور حکم قرار گرفته است. موکل به‌رغم اقامت سابق در آمریکا، تابعیت نیوزیلندی دارد و سفارت این کشور نیز از این پرونده مطلع شده است. سرین یک‌سری اموال از جمله تعدادی جواهرات و ارز به همراه خود به ایران آورده بوده که توقیف شده است.

او ادامه داد: موکل به‌مدت ۲هفته در بیمارستان روزه تهران بستری بوده و به بیماری اختلال دو قطبی مبتلاست. ما تقاضا کردیم که مجدداً او را به کمیسیون ۳تفره پزشکی قانونی بفرستند. سرین به‌نظر ما، سوای اینکه مجرم باشد، بیمار است، شخصی که از آمریکا از طریق مشهد به ایران آمده و عنوان می‌کند که هدفش اعلام پیام صلح، صفا و دوستی ایران با دنیای بوده است.

به‌گفته موکل، او بنا داشته اعلام کند که ایران یک کشور توریستی نیست. این وکیل دادگستری ادامه داد: حکم پرونده موکل بیا توجه به عناوین اتهامی به این صورت صادر شده است: ۶ماه حبس به‌دلیل تشویق به فساد و فحشا، ۳ماه حبس به‌دلیل توهین به مقدسات، ۷ماه و ۱۶روز حبس به‌واسطه فعالیت تبلیغی علیه نظام و ۲سال ممنوعیت محال و ممنوعیت فعالیت در فضای مجازی. امیدواریم با توجه به موارد اشاره‌شده در اثبات عدم ثبات روانی موکل، حکم در دادگاه تجدیدنظر کرج مورد بررسی دقیق قضات قرار بگیرد.



#### ۲۵ ساعت جست‌وجو برای نجات ۳گردشگر

امدادگران هلال احمر بعد از ۲۵ساعت جست‌وجو موفق شدند ۳گردشگری را که در جنگل علی‌آباد کتول مفقود شده بودند نجات دهند. این ۳نفر از چهارشنبه به جنگل‌های ریگ‌چشمه دهنه محمدآباد در شهرستان علی‌آباد رفته و مفقود شده بودند که امدادگران موفق شدند پس از ۲۵ساعت جست‌وجو آنها را پیدا کنند.

### وقتی قاتلان فراری تبدیل به مالباخته می‌شوند

## کلاه قاچاقچی انسان بر سر قاتلی باپابند الکترونیکی

#### گزارش

الهه فراهانی  
روزنامه‌نگار

مجرم سابقه‌دار که با پابند الکترونیکی دست به جنایتی خونین در کافه‌رستورانی در شمال غرب تهران زده بود، برای فرار از کشور خودش را به انسان گرفتار شد و رودست خورد.

به گزارش همشهری، بامداد شانزدهم تیرماه امسال به قاضی محسن اختیاری، باز پرس جنایتی تهران خیر رسید که مردی جوان در جریان یک درگیری به قتل رسیده است.

محل درگیری، کافه‌رستورانی در شمال غرب پایتخت بود که تیم جنایی برای بررسی موضوع راهی محل حادثه شد. بررسی‌ها نشان می‌داد که مقتول به‌عنوان پرسنل حفاظت در رستوران مشغول به کار بود و وظیفه داشت که اگر مزاحمت یا درگیری در رستوران صورت گرفت به دعوا خاتمه دهد. انطور که شاهدان می‌گفتند قاتل هم مانند مقتول مسئولیت حفاظت در رستوران را بر عهده داشته و هر دو همکار یکدیگر بوده‌اند.

در ادامه معلوم شد که قاتل و مقتول از مدت‌ها قبل با یکدیگر دچار اختلاف شده بودند و مدام برای یکدیگر کرمی می‌خواندند. شب حادثه اما دوستان آنها تصمیم گرفته بودند که این دو را اشتی دهند؛ برای همین با مقتول تماس گرفته و از او خواسته بودند خودش را به رستورانی که قاتل در آنجا کار می‌کرد، برساند تا به اختلافات آنها خاتمه دهند. آن شب، مقتول خودش را به رستوران رساند، اما قاتل به محض دیدن او، باوی بحثش شد و بین آنها درگیری رخ داد. در این میان مقتول که از قبل احتمال درگیری را داده و با خودش چوب بیسبال آورده بود، ضربه‌ای به قاتل زد. قاتل نیز نتوانست خشمش را کنترل کند و با قلمه ضربه‌ای به مقتول زد و وقتی او خون آلود روی زمین افتاد، از ترس گریخت.

در ادامه تحقیقات معلوم شد که عامل جنایت از اشرار و مجرمان سابقه‌دار بوده است. انطور که شاهدان می‌گفتند، وی زمان حادثه پابند الکترونیکی به پایش داشته و این نشان می‌داد که او بارها به زندان رفته است. تحقیقات تکمیلی

فاش کرد که عامل جنایت پیش از این ۸مرتبه به اتهام سرقت بازداشت شده بود و درحالی که دوران محکومیتش را سپری می‌کرد، با سپردن وثیقه و پابند الکترونیکی از زندان آزاد شده بود.

#### در تعقیب قاتل

با این اطلاعات جست‌وجو و رصد کارآگاهان پلیس آگاهی تهران، برای بازداشت قاتل فراری آغاز شد تا اینکه ردیابی‌ها نشان داد وی خودش را به شهر خوی رسانده و قصد خروج از کشور را دارد. در این شرایط کارآگاهان جنایی، راهی شهر مرزی شدند و در بررسی‌های انجام شده، قاتل فراری را پیش از خروج از کشور دستگیر کردند.

#### رودست خورد

متهم به قتل در بازجویی‌ها به جنایت اعتراف کرد و گفت: پس از قتل، خیلی شیمان شدم. می‌دانستم اگر دستگیر شوم قطعاً اولیای مرد امرمی‌بخشند و قصاص می‌شوم؛ به همین دلیل تصمیم گرفتم هر طور شده از کشور فرار کنم. من باید قاچاقی از کشور خارج می‌شدم. مقصدم ترکیه بود و با پرس‌وجو از دوستانم توانستم یک قاچاق‌بر پیدا کنم و هرچه پول دلار داشتم به او دادم. او گفت نصف‌ش به منطقه مرزی بروم تا مرا از مرز رد کند و من هم رفتم، اما هرچه منتظر ماندم نیامد تا اینکه پلیس رسید و دستگیر شدم.

این متهم پس از اقرار به جنایت، با قرار قانونی بازداشت شد و برای انجام تحقیقات بیشتر در اختیار مأموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران قرار گرفت.

#### پرونده

مروزی بر پرونده‌های جنایی نشان می‌دهد که تا حالا قاتلان زیادی از ترس قصاص شدن نقشه فرار از کشور را کشیده‌اند، اما در این مسیر گرفتار کلاهبرداران و تبدیل به مالباخته شده‌اند.

#### از چاله به چاه

همین چند روز قبل، خبر دستگیری قاتلی در صفحه حوادث همشهری چاپ شد که قصد فرار به پاکستان را داشت. اما به دام قاچاقچیان انسان گرفتار شد. او یک ماه قبل مقابل کافه‌ای در غرب پایتخت با جوانی درگیر شد، آن هم به خاطر صحبت کردن با صدای بلند در کافه. عامل جنایت پس از قتل تصمیم گرفت هر طور شده از کشور فرار کند. او ۲قاچاقچی آشنا شد تا وی را به پاکستان انتقال بدهند؛ به همین دلیل مقداری پول به حساب آنها واریز کرد و راهی روستایی در شرق کشور شد. در آنجایی پول را هم به‌دست قاچاقچیان رساند به گمان اینکه قرار است شبانه از مرز عبور کند، اما خبر نداشت که در ۲امداد کلاهبردار گرفتار شده است. او وقتی به سرش کلاه رفته و همه سرمایه‌اش را از دست داده به تهران برگشت تا اینکه دستگیر شد.

#### آواره شدن قاتلان آقای دکتر

پرونده دیگری که به آذرماه سال ۱۴۰۱ برمی‌گردد مربوط به قتل مردی است که استاد دانشگاه و دکتر بود. همسر آقای دکتر که به وی خیانت کرده و با مردی به نام مهران آشنا شده بود، با همدستی یکدیگر جان آقای دکتر را گرفته بودند. همسر آقای دکتر به خاطر مسائل خانوادگی با شوهرش دچار اختلاف شده بود. از سسوی دیگر این زن هر از گاهی به کافه‌ای در تهران می‌رفت و مافیای بازی می‌کرد که با مهران، همبازی خود آشنا شده و کم‌کم رابطه عاشقانه‌ای میان آن دو شکل گرفته بود. این زن و مرد پس از قتل آقای دکتر همه سرمایه‌شان را که در آن زمان ۳۰۰میلیون تومان بود به قاچاقچی انسان دادند تا به ترکیه بروند، اما مرد قاچاق‌بر کلاهبردار از آب در آمد. آنها می‌خواستند بار دیگر به ترکیه بروند، اما شنیدند زلزله مهیبی در آنجا آمده و از تصمیمشان برای رفتن به ترکیه منصرف شدند و در نهایت به دام پلیس افتادند.

#### گنده‌لانی که طعمه کلاهبردار ی شد

یکی دیگر از قاتلان فراری که طعمه کلاهبرداران شد، گنده‌لات شرق شهر تهران، موضوع درگیری خون‌آلود مرد شروری را گرفته بود. این آبان پارسال در جریان درگیری به خاطر کرمی خون‌آلود قدرت‌نمایی جان مرد جوانی را گرفت و از آنجا که می‌دانست به‌زودی دستگیر خواهد شد به شهر اردبیل رفت تا خودش را به مرز برساند و از کشور خارج شود. او همه سرمایه‌اش را در اختیار یک قاچاقچی انسان قرار داد، اما وی کلاهبردار از آب در آمد و همه سرمایه‌اش را بالا کشید. گنده‌لات شرق تهران حتی چندروز به جست‌وجو در شهر پرداخت تا از مرد کلاهبردار انتقام بگیرد، اما او را پیدا نکرد و در نهایت مأموران پلیس وی را دستگیر کردند.



شنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۷۵



صفحه ۱ از علیرضا شاپوری

#### داخلی

### پشت پرده درگیری

### در بند زنان زندان اوین



چند روز پس از انتشار اخباری درباره درگیری در بند زنان زندان اوین، سازمان زندان‌ها در اطلاعیه‌ای جزئیات بیشتری از آنچه در این زندان اتفاق افتاده منتشر کرد. به گزارش همشهری، در روزهای اخیر خبرهایی درباره درگیری در بند زنان زندان اوین منتشر شد و برخی شبکه‌های معاند مدعی شدند شدت درگیری به حدی بوده که گارد حفاظت زندان مجبور شده وارد بند شود و برخی زندانیان مورد ضرب‌وشتم قرار گرفته‌اند. اما پشت پرده این خبرسازی‌ها چه بود؟

سازمان زندان‌ها در اطلاعیه‌ای درباره نارامی رخ داده در بند زنان زندان اوین در روز ۱۶ مرداد اعلام کرد: تعدادی از زندانیان بند زنان با تحریک نرگس محمدی به سمت افسر نگهبانی هجوم آورده و قفل در منتهی به حیاط بیرونی را شکسته و قصد خروج از بند را داشتند. با حضور بموقع پرسنل حفاظت بازداشته‌گاه و مدیر بازداشته‌گاه، به‌رغم ضرب‌وشتم پرسنل توسط زندانی‌های معترض، بدون اینکه هیچ کدام از مددجویان مورد ضرب‌وشتم قرار بگیرند، به داخل بند عودت داده شدند.

همچنین گارد و یگان حفاظت زندان هیچ‌گونه ورود به بند یا درگیری با مددجویان نداشتند. در ادامه این اطلاعیه آمده است: آنفر از زندانیان به‌دلیل استرس ناشی از سروصدا و هیاهوی سایر همبندیان خود دچار تپش قلب و استرس شده بودند که پس از چکاپ اولیه بهداری بازداشته‌گاهی از آنان به داخل بند عودت و زندانی دیگر جهت اطمینان به مراکز درمانی بیرون زندان اعزام شد که با معاینات انجام شده مشخص شد مشکلی خاصی ندارد و به زندان بازگشت و حال عمومی هر دو زندانی مساعد است.

### سقوط مرگبار هوایپمای آموزشی



سقوط یک فروند هوایپمای آموزشی در نظر آباد جان یکی از سرنشینان آن را گرفت. به گزارش همشهری، این حادثه صبح دیروز (جمعه) حوالی تالاب صالحیه شهرستان نظر آباد در استان البرز اتفاق افتاد. این هوایپمای آموزشی دقیقی قبل با ۲ سرنشین به پرواز درآمده بود که هنگام بازگشت به فرودگاه آزادی دچار حادثه شد. دقیقی پس از سقوط هوایپمای گروه‌های امداد و نجات خود را به محل حادثه رساندند و امدادسانی آغاز شد. در همان بررسی‌های اولیه معلوم شد که یکی از سرنشینان هوایپما که مربی بود مصدوم شده اما دومین نفر که تحت آموزش قرار داشت به‌دلیل شدت جراحات وارده جانش را از دست داده است. در همین حال، مهدی مهرور، مدیر کل مدیریت بحران و پرواز درباره این حادثه گفت: این هوایپما در راه بازگشت به فرودگاه آزادی دچار فرود سخت شد و خلبان به بیمارستان منتقل اما متأسفانه سرنشین دیگر فوت شد. براساس این گزارش تحقیقات برای روشن شدن علت این سانحه هوایی آغاز شده است.

### نقشه قتل گروگان نگرفت

مرد شکاک با گروگان گرفتن همسر موقت خود، قصد کشتن او را داشت اما با فرار وی دستش رو شد.

به گزارش همشهری، اولین تیرماه زنی قدم در دادسرای جنایی تهران گذاشت و گفت ۳روز گروگان شوهر صیغه‌ای خود بوده است. وی توضیح داد: مدتی قبل با مردی به‌صورت موقت ازدواج کردم اما بعد از چند وقت متوجه شدم که او به بیماری سوءظن مبتلاست. او به من شک داشت و هر چه می‌گفتم تصورش اشتباه است، باورش نمی‌شد. شوهرم یک روز مرا با خودش به خانه‌ای برد اما وقتی وارد آنجا شدیم، دست و پایم را بست و آرزو تمام در اتفاقی زندانی‌ام کرد. در این ۳روز شکنجه‌ام می‌داد و کارتهای عابرتانم را هم گرفت. حتی به من غذای نمی‌داد و در نهایت ماشمش ۲۰۶مرا هم به سرقت برد. می‌گفت قصد گرفتن جانم را دارد اما روز سوم درحالی که به‌دلیل مصرف مشروبات الکلی در حالت عادی نبود، پنجره را شکستم و فرار کردم. با شکایت این زن، شوهر وی بازداشت شد و در بازجویی‌ها به زندانی کردن زن جوان اعتراف کرد و گفت که چون به او شک داشتم، نقشه قتلش را کشیده بود. بررسی‌های پلیس نشان می‌دهد که این مرد منتهمی سابقه‌دار است که ۱۴سال قبل به اتهام حمل ۶گرم شیشه دستگیر و به حبس ابد محکوم شده بود. اما مدتی بعد در خواست عفو داده که با تأیید در خواستش، بعد از ۵سال تحمل حبس آزاد شده بود. متهم در اعترافش به مأموران گفت: چون شیشه می‌کشیدم توهم به سراغم می‌آمد و تصور می‌کردم همسر با اشخاص غریبه ارتباط دارد. به همین دلیل حبسش کردم تا موالش را به سرقت ببرم و بعد جانش را بگیرم اما او فرار کرد و نقشام ناتمام ماند. متهم در بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات در این پرونده ادامه دارد.

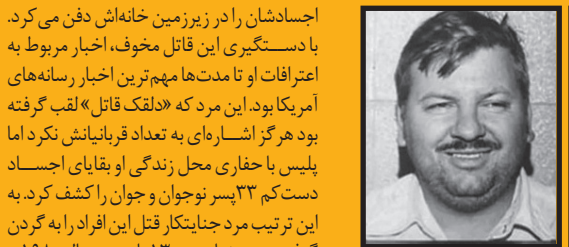
## نوه سرایدار در پشت پرده زمین خواری ۶هزار میلیاردی

#### رویداد

کارآگاهان پلیس امنیت اقتصادی فرجام‌دار تازه‌ترین تحقیقات خود، اسرار زمین خواری ۶هزار میلیارد تومانی و قاچاق ۲۵خودروی لوکس در پایتخت را فاش کردند. به‌گزارش همشهری، ماجرای زمین خواری ۶هزار میلیارد تومانی در یکی از روستاهای اسلامشهر در استان تهران رقم خورد. فردی که نوه سرایدار یکی از ثروتمندان در دوره پیش از انقلاب بود و از وجود زمینی به مساحت ۹هکتار، معروف به زمین‌های قوام السلطنه، متعلق به این فرد در یکی از روستاهای اسلامشهر باخبر بود، تصمیم گرفت با همدستی چند نفر دیگر اقدام به تصاحب و فروش این زمین کند. به این ترتیب اعضای این باند، زمین مورد نظر را به قطعات هزار متری تقسیم کردند و آماده فروش آن شدند.

سردار حسین رحیمی، رئیس پلیس امنیت گفت: این فرد با اطلاع از غیبت صاحب زمین به تحقیقات خود، اسرار یکی از سازمان‌های این شهرستان به‌دنبال تنظیم صلح‌نامه و صدور سند جعلی برای تصرف این زمین بودند که با اطلاع پلیس از این ماجرا، تحقیقات آغاز شد. وی با اشاره به اینکه متهمان این پرونده با تبانی‌های صورت گرفته اقدام به سندسازی و جعل اسناد کرده بودند، عنوان داشت: متهمان این پرونده اقدام به فروش غیر قانونی این زمین در متراژ مختلف به ۲۰۰نفر کرده بودند و دست به زمین خواری ۶هزار میلیارد تومانی زده بودند که با تحقیقات پلیس آنفر از متهمان حقیقی و حقوقی این پرونده دستگیر و پس از تحقیقات صورت گرفته برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند.

## ۲۰قربانی تازه در پرونده دلگک قاتل



اجسادشان را در زیرزمین خانه‌اش دفن می‌کرد. با دستگیری این قاتل مخوف، اخبار مربوط به اعترافات او تا مدت‌ها مهم‌ترین اخبار رسانه‌های آمریکا بود. این مرد که «دلگک قاتل» لقب گرفته بود هرگز اشاره‌ای به تعداد قربانیانش نکرد اما پلیس با حفاری محل زندگی او بقایای اجساد دست‌کم ۳۳نفر نوجوان و جوان را کشف کرد. به این ترتیب در جنایت‌کفر قاتل این افراد را بر گردن گرفت و در نهایت در ۱۲مارس سال ۱۹۸۰به اتهام قتل ۳۳نفر به مرگ محکوم و پس از تحمل ۱۴سال حبس در سال ۱۹۹۴با تزریق دارو اعدام شد. حالا با گذشت چند سال از اعدام دلگک قاتل، کارن کوتنی، وکیل سابق او باقیای اجساد تعداد قربانیان جان وین گیسسی بسیار بیشتر از آن چیزی است که مقامات تصور می‌کردند. به گفته او، دلگک قاتل دست‌کم ۲۰نفر بیشتر از ۳۳نفری را که در سال ۱۹۸۰ایرای آنها محکوم شده بود به قتل رسانده است. اظهارات تازه وکیل دلگک قاتل پاسخی است برای بقایای اجساد که از خانه مرد جنایتکار به‌دست آمد اما هویت آنها شناسایی نشد. به‌نظر می‌رسد این قاتل بدنام، اسرار جنایات زیادی را با خود به می‌کرد و سپس این افراد را به قتل می‌رساند و

سال‌ها پس از اعدام جان وین گیسسی، یکی از بدنام‌ترین قاتلان سرپالی آمریکا که به دلگک قاتل معروف و به قتل ۳۳نفر نوجوان و جوان اعتراف کرده بود، وکیل سابق او اطلاعات تازه‌ای درباره این پرونده فاش کرد. این وکیل آمریکایی مدعی شده که تعداد قربانیان دلگک قاتل دست‌کم ۲۰نفر بیشتر از آن است که تا حالا مقامات پلیس و قضایی می‌کردند. به گزارش همشهری به نقل از رسانه‌های آمریکا، جان وین گیسسی، یکی از مخوف‌ترین قاتلان سرپالی آمریکا بود که جنایتش در دهه ۱۹۷۰شهر شیکاگو را به وحشت انداخت. در آن سال‌ها عده زیادی از پسران جوان و نوجوان در این شهر به طرز مروری ناپدید شدند و مردم از حضور











# همشهری

حافظ  
به جان خواجه و حق قدیم و عهد در دست  
که مونس دم صبحم، دعای دولت توست

صفحه آخر

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیرو دانیال معمار  
مدیر تحریریه: مهدی علیپور  
مدیران سردبیر: شروان فرهنگ، علی عمادی  
شاهین امین، حامد فوقانی  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
مدیر هنری: مهدی سلامی  
مدیر عکس: امیر پناهیور

ایرانشهر: مدیر زهرا عباسی  
تندیس: مدیر سعید محمدی  
مدیر مرم سرخوش  
سرخ: مدیر جواد عزیز  
مدیر محمد جعفری  
دانشگاه: مدیر ساسان شادمان  
مدیر زهرا حاجی  
سرزمین من: مدیر محمد باریکاتی

فرهنگ شهر: مدیر زهرا عباسی  
گزارش: مدیر سعید محمدی  
مدیر فرهنگ: مدیر سعید محمدی  
۳۴ (سیما و تلویزیون): مدیر سعید محمدی  
صفحه آخر: مدیر جواد عزیز  
طرح و گرافیک: مدیر محمد علی حلیمی

## جهان نما

### غذای محبوب ایرانی جهانی شد



آب دوغ خیبار از آن غذاهای اصیل ایرانی است که تابستانها حساسی طرفدار پیدا می کند. حالا دستور تهیه این غذای محبوب در بخش آشپزی نیویورک تایمز آمده و بازتاب زیادی هم داشته است. ایرانی زیبا و سساده، برای روزهای گرم تابستانی، از آن غذاهایی است که وقتی آن را می خورید، انگار با صندلی نشسته‌اید توی یخچال! دوغ به مایعی گفته می شود که طی یک فرایند از ماست به دست می آید، اما این غذا اغلب با مخلوط ماست و آب تهیه می شود. در اینجا، دوغ خامه‌ای و تند با ماست ساده و چیزهای مختلف دیگر مخلوط می شود. سپس مجموعه‌ای از مواد خنک کننده، ترد، شیرین و خوش طعم به این دوغ اضافه می شود، همراه با گیاهان و ادویه‌ها برای یک وعده غذایی با طراوت و رضایت بخش.»

### حشرات به جای گوشت گاو



چیزی که شاید شنیدنش هم خیلی از ما ایرانی‌ها را منزجر کند، خوردن حشرات است، اما چه خوششان بیاید چه نه، در حال حاضر مردم در بیش از ۱۰۰ کشور جهان به طور منظم از بیش از ۲ هزار گونه حشرات تغذیه می کنند. اما بیشتر این حشرات هنوز از طبیعت برداشت می شوند و پرورش آنها در مقیاس صنعتی یک نوآوری جدید است که احتمالاً آینده رژیم غذایی جهانی را متحول خواهد کرد. زنجیره فروشگاه‌های سی نبری (Sainsbury) در سال ۲۰۱۸ شروع به فروش جیر جیر کهای برشته شده کرد و نظر سنجی مرکز افکار سنجی یو گاو (YouGov) در سال ۲۰۱۹ نشان داد که یک سوم بریتانیایی‌ها انتظار داشتند که مصرف حشرات تا سال ۲۰۲۹ رواج پیدا کند. این روزها رستوران‌ها با غذاهای متنوعی از بر پایه حشرات مختلف سرو می کنند، اما تخصص اصلی آنها به عرضه متفاوت جیر جیر که به عنوان جایگزین گوشت بدل شده است. آرون توماس، یکی از بنیانگذاران باگ، می گوید: «جیر جیر یک طعمی شبیه گوشت گاو پاره دارد، افزون بر این رنگ قهوه‌ای آن هم کاملاً شبیه گوشت گاو و بره است.»

## خوش خبر

### رستوران مهربانی

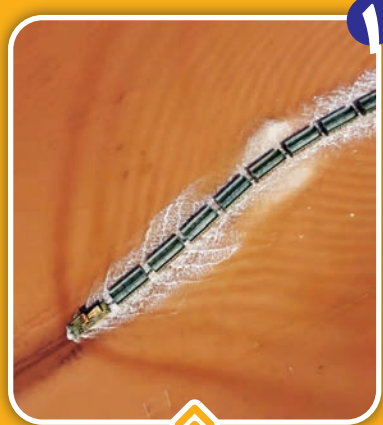


از آن روزی که اولین نفر در شب سرد زمستانی یکی از خیابان‌های تهران، کاپشن گرم و نرمی را روی دستگیرهای دیواری سوار کرد تا این کاپشن برسد به اهلش، چند سال می گذرد. آن دیوار شد «دیوار مهربانی» و بانی این ایده روی برگه‌ای نوشت: «لازم داری بردار و لازم نداری بذار!» اینطور شد که دیوار مهربانی متولد شد و خیلی زود به تمام نقاط ایران به روش‌های مختلف ترویج پیدا کرد. این بار دیوار مهربانی در یک رستوران که از اشکال خلاقانه این ایده مردمی است، ماجرا این است که یک رستوران، روزانه یک وعده غذا برای افراد نیازمند در نظر گرفته و هر شخصی که مایل است می تواند مبلغی را پرداخت کند و رسیدن را به دیوار برسد.

## قطار می رود و تو می روی...!

تا حرف از تابستان به میان می آید، یاد سفر، هتل و هواپیما می افتیم و قطارا قطارهایی

سیدروح طباطبایی پور



این قطار، قطار باری با مسافری نیست؛ این قطار از میان بخش‌های کم عمق دریاچه نمک «برلینسکو» در سیبری عبور می کند تا مخلوط نمسک و گل و لای را بردارد و نمک استخراج کند.



موریتانی، طولانی ترین قطار جهان را به طول ۳ کیلومتر، در دل صحراهای خود جای داده است. این قطار، گاهی تا ۲۰۰ واگن را حمل می کند؛ واگن‌هایی که تا ۸۴ تن وزن دارند و با این شکل، سنگین ترین قطار جهان را هم به نمایش می گذارند.



اینجا، ایران قشنگ و کوه‌های سبز مازندران است. قطار تهران به ساری، هر بیننده‌ای را مسحور زیبایی‌های جنگل‌های این استان کهن می کند و ما را از لایه لای طبیعت بکر این منطقه، عبور می دهد.



این قطار شهری منحصر به فرد، از طبقه ششم تا هشتم یک ساختمان مسکونی ۱۹ طبقه در «چونگ چینگ»، شهری در جنوب غربی چین از ایستگاه «لیزیا» عبور می کند.



لطفاً از این بازار، خبر بد نکنید؛ از بازار ریگی «مانک لانگ» در تایلند؛ چون خطرناک است و از لایه لای بساط ماهی فروشان و میوه فروشان، چندبار در روز، قطاری عبور می کند و می تواند برای رهگذران خطر ساز باشد.

## عکس روز | خطرات چشمه علی

چشمه علی شهری ری تابستان‌ها محل شنا و بازی کودکان بود، اما با خشک شدن این چشمه که برخی قدمت آن را تا ۸ هزار سال تخمین زده‌اند، دیگر خبری از کودکان نیست. عکس‌ها: مهر



## ترین‌های المپیک

می رود. فوتبال خطرناک‌ترین ورزش تیمی است که به‌طور میانگین حدود ۲۷/۱۹ درصد از ۱۵۰۸ بازیکن آن در مسابقات آسیب دیده‌اند و پس از آن هندبال با ۱۷/۹۸ درصد بازیکنان مصدوم شده در جایگاه دوم خطرناک‌ترین ورزش‌های تیمی المپیک قرار دارد. به جز اینها، دوچرخه‌سواری کوهستان با ۲۲/۴۴ درصد، واترپلو با ۱۸/۱۲ درصد، هاکی با ۱۶/۵۵ درصد، وزنه‌برداری با ۱۵/۸۶ درصد، واترپلو با ۱۴/۰۳ درصد، دو میدانی با ۱۲/۰۴ درصد، جودو با ۱۲/۴۴ درصد، سه‌گانه با ۱۱/۵۹ درصد، کشتی با ۱۱/۲۳ درصد، بسکتبال با ۱۰/۶۹ درصد، ژیمناستیک هنری با ۱۰/۵۹ درصد، بدمینتون با ۹/۶۵ درصد، تنیس با ۹/۴۴ درصد، والیبال ساحلی با ۹/۳۸ درصد و والیبال با ۷/۴۲ درصد خطرناک‌ترین ورزش‌های المپیک هستند. ممکن است تعجب کنید، اما بیشتر ورزش‌ها در این فهرست که با اسلحه، تیر، اسب و آب سرکار دارند، برخلاف باور عمومی چندان هم پرخطر نیستند. قایقرانی با میانگین میزان آسیب پایین ۲/۲۳ درصدی، کم‌خطرترین ورزش المپیک محسوب می شود. بعد از آن تیراندازی با ۲/۲۴ درصد، تیراندازی با کمان با ۲/۶۵ درصد، شنا با ۲/۷۸ درصد، دوچرخه‌سواری در بیست با ۴/۲۴ درصد، ترمولین با ۴/۶۹ درصد، سوارکاری با ۴/۷۲ درصد، تنیس روی میز با ۴/۸۳ درصد و پنج‌گانه با ۶/۰۵ درصد کم‌خطرترین رشته‌های ورزشی المپیک هستند. همه انواع قایقرانی با میانگین میزان ۲/۲۳ درصد احتمال آسیب‌ایمن‌ترین رشته ورزشی المپیک محسوب می شوند. براساس داده‌های جمع‌آوری شده از ۹۸۷ ورزشکار این رشته، تنها ۲۲ مصدوم گزارش شده است.



## عکس خانه

### بالابره‌های باستانی با کمک نیروی آب



سال‌هاست سسوالی، ذهن باستان‌شناسان را به خود مشغول کرده که مصریان باستان، برای ساخت اهرام پادشاهان خود، چگونه سنگ‌هایی را به این عظمت جابه‌جا می کردند؟ حالا در پژوهشی جدید، دانشمندان نظریه‌ای متفاوت را مطرح کرده‌اند: استفاده از بالابره‌های پیشرفته هیدرولیکی با کمک نیروی آب. البته تا پیش از این، فرضیه‌های رایج استفاده از سطح شیب‌دار، اهرم، جرثقیل‌ها و وسایلی با کمک نیروی انسانی و چیزهایی شبیه این بود؛ اما حالا دانشمندان معتقدند این وسایل، برای جابه‌جایی سنگ‌های عظیم به‌کار رفته در اهرام بزرگی مثل هرم بلکانی جوزر، کاربرد زیادی ندارند؛ هر می ۶۲ متری با دهلیزهایی به عمق ۲۷ متر که وزن برخی سنگ‌های آن به ۲۰۰ کیلوگرم هم می‌رسد.

محققان در پژوهش جدید می‌گویند: مصریان قدیم سازه‌های عمودی آهکی و مستطیل‌شکل را در کنار اهرام می‌ساختند و آنگاه آب‌هایی از نهرهای اطراف را به‌طرف تونل‌های متصل به سازه‌های عمودی سرازیر می‌کردند و با کمک نیروی آب و به‌شکل آتشفشانی، بالابرها فعال می‌شد و امکان جابه‌جایی سنگ‌های عظیم به‌وجود می‌آمد.

در واقع دانشمندان معتقدند، مناظر اطراف اهرام، کانال‌ها و راه‌های آبی، همگی به‌وجود سیستم هیدرولیک با فشار آب اشاره دارد.



# همیشه

عکس: سارا عبدالملکی



# مدال اولی نو تاریخ

**ناهید کیانی نخستین فینالیست ورزش زنان ایران در بازی های المپیک شد و نخستین مدال نقره را گرفت. او نخستین طلای جهانی تکواندو را هم دارد**

# نقره شاد نقره غمگین

مهران برخورداری در تکواندو برخلاف پیش بینی ها روی سکوی دوم المپیک رفت و حسن یزدانی هم در کشتی طلا را به کتف مصدومش باخت

لیگ برتر خلیج فارس

005

روز مانده تا لیگ برتر



005

روز مانده تا لالیگا



006

روز مانده تا لیگ جزیره



006

روز مانده تا لیگ یک



007

روز مانده تا سری آ



013

روز مانده تا بوندس لیگا



026

روز مانده تا مقدماتی جام جهانی

## پرچم بالاست

ورزش ایران آشب پرهیجان را پشت سر گذاشت و قهرمانان کشتی و تکواندو روی سکوها خودنمایی کردند. پنجشنبه شب سعید اسماعیلی با طلای کشتی فرنگی روی سکو رفت و هم تیمی او علیرضا مهدی با نفره اش یک پله پایین تر قرار گرفت. همان شب تاریخی ترین مسدال ورزش زنان را که نقره ای بود، ناهید کیانی تکواندو کار بر گردن انداخت. دیشب هم هر چند حسن یزدانی با کتف مصدومش به طلای نرسید ولی نفره ای که او گرفت، بالارش تر از هر طلایی بود. مهران برخورداری هم یک مسدال غیرمنتظره به از مغسان آورد. تا دیروز کمتر کسی روی مدال برخورداری در پاریس حساب کرده بود و حتی حضور او در دیدار پایانی غافلگیرکننده به حساب می آمد. برخورداری با رنگ ۸ وارد پاریس شد. حریف از یکتسانی را شکست داد و بعد از آن سیمونه الیسو از ایتالیا با رنگ یک را مغلوب کرد. مهران قبل از فینال هم سنو کرای با رنگ ۴ را برد اما در فینال مقابل فریس کاتوسی تونسلی با رنگ ۶ کم آورد و در ۲ راند شکست خورد. برخورداری در تلاش بود بعد از ۱۶ سال که هادی ساعی در یکن طلا گرفت، تکواندوی ایران را روی سکوی اول المپیک بر دامام موفق نشد.

**نشد که نشد** | یک شب تراژدی برای کشتی و ورزش ایران؛ یک تراژدی کامل برای هواداران حسن یزدانی. کشتی با مضانوف بلغاری آه از نهاد همه کسانی که حسن را می شناسند، بلند کرد. همه آنهايي که منتظر بودند حسن دومین طلای المپیکش را بگیرد، دیشب افسوس خوردند و بارها این جمله را که «اگر کتف حسن یاری می کرد، مضانوف نمی توانست مقابل او دوام بیاورد»، تکرار کردند. یزدانی پس از بازی های آسیایی هانگزو کتف مصدومش را به تیغ جراحان سپرد. کتفی را که از ۳ جا دچار پارگی شده بود. با این جراحی، حسن حدود ۹ ماه ۹ تمرینات کشتی دور ماند ولی در مدت کمی که برای بازی های پاریس فرصت داشت، با مهارت و سختکوشی به شرایط مسابقه برگشت و دوباره تیم ملی را تصاحب کرد؛ دوبنده ای که از سال ۲۰۱۵ در اختیار گرفته بود و هیچ حریف داخلی نتوانسته بود به آن نزدیک شود. یزدانی به پاریس رسید ولی کشتی هایش می گفت او همان حسنی که می شناختیم نیست. یزدانی همیشه در ۳ دقیقه اول طوری به رقیبش می تاخت که آنها به نشانه تسلیم دست هایشان را بالا می آوردند و شکست را قبول می کردند ولی در پاریس خبری از آن حملات نبود و این یعنی یک جای کار مشکل داشت! یزدانی با همان یک دست هم کم نگذاشت و تا فینال پیش رفت ولی در کشتی آخر دیگر کتفش یاری نکرد و در همان ثانیه های نخست با ضربه حریف بلغاری روی تشک نشست و از درد به خود پیچید و این اتفاقی بود که چند باری تکرار شد. حسن در ۲۰ ثانیه مانده به پایان کشتی و در حالی که ۷ بریک عقب بود، قبول کرد به کتف مصدومش بخته است. کاپیتان تیم ملی در سومین المپیکش سومین مدال را کسب کرد و حالا با یک طلا و ۲ نقره افتخار بزرگ کشتی است. او از سال ۲۰۱۵ در هر مسابقه ای که شرکت کرد با مدال بازگشت و دیشب هم مجموع مدال هایش را به ۱۰ رساند؛ کلکسونی از مدال که حالا حالا تکرار شدنی نیست. باید به حسن گفت خسته نباشی قهرمان که با کتف مصدوم تا فینال المپیک پیش رفتی.

**طلادر انتظار میل آمد** | اتفاق خوب دیروز برای کشتی، فینالیست شدن زارع بود طبق پیش بینی ها امیر حسین زارع به فینال وزن ۱۲۵ کیلوگرم رسید. زارع با طلاهایی که در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۳ و ۲۰۲۲ گرفته بود، امید اول کسب مدال در المپیک به حساب می آمد و دیروز هم با کشتی هایی که گرفت، توقع ها را بالاتر برد. او در دور نخست ایال لازاریف از قزاقستان را ۵ بر صفر شکست داد، در دور دوم آموزر دسی از کانادا را ۱۰ بر صفر برد و به نیمه نهایی رسید. او در این مرحله کار سختی مقابل طاهای اکول ترکیه ای، صاحب ۱۰ مدال جهان و المپیک داشت ولی در یک کشتی نفسگیر و پانتهجه ۳ بریک به پیروزی رسید. زارع امشب در دیدار پایانی باید مقابل گنو پتریاشویلی مبارزه کند. او در فینال مسابقات جهانی ۲۰۲۳ این حریف گرجستانی را شکست داده بود اما در بازی های توکیو، پتریاشویلی برنده کشتی لقب گرفت. زارع امشب فرصت دارد، برنز بازی های توکیو را طلا کند.

**حذف با یک شکست عجیب** | یونس امامی شروع خوبی در کشتی های وزن ۷۴ کیلوگرم داشت اما نتوانست در مسابقات بماند. او در مبارزه نخست خود فرانک چامیزو کوبایی الاصل از ایتالیا را شکست داد و در دور دوم هم کشتی گیری از گینه بیسائو را از با امتیاز عالی از پیش رو برداشت اما در کشتی سوم به سد کایل دایک خورد. کایل داک آمریکایی در این دیدار بسیار آماده ظاهر شد و ۱۱ بر یک امامی را شکست داد. کایل دایک به نیمه نهایی رفت و در حالی که همه منتظر بودند او فینالیست شود و امامی هم به شانس مجدد برود ولی داک ۲۰ بر ۱۲ مقابل تاکاتانی ژاپنی شکست خورد و امامی هم از دور مسابقات کنار رفت. تاکاتانی پیش از حضور در فینال المپیک پاریس، فقط مدال برنز جهانی ۲۰۲۳ را داشت و با این اتفاقات باید او را سرور پرنیز بزرگ وزن ۷۴ کیلوگرم دانست. این کشتی گیر ژاپنی دیروز قبل از کایل داک، ختیگ تسابلوف، قهرمان جهان را با امتیاز عالی شکست داده بود.





# وزنه دور از مدال

### جوادی به عنوان نخستین وزنه‌بردار ایران روی تخته رفت اما نتوانست روی سکو قرار بگیرد

دسته ۸۹ کیلوگرم و حضور مصطفی جوادی روی تخته، شروع رقابت‌های وزنه‌برداری بازی‌های پاریس برای ایران بود که البته پایانی بدون مدال برای کاروان و جوادی داشت. با توجه به رکورد های اعلام شده، طلا و نقره این وزن برای ورزشکاران بلغارستان و کلمبیا کنار گذاشته شده بود و سایر وزنه‌برداران این دسته بر سر برنز رقابت می‌کردند. همه چیز طبق پیش‌بینی‌ها پیش رفت و مدال طلای این وزن به کارلوس ناسار از بلغارستان رسید و مدال نقره هم سهم لوپز از کلمبیا شد. ناسار در حرکت یک ضرب وزنه ۱۸۰ کیلوگرمی را مهار کرد و در حرکت دوضرب وزنه ۲۲۴ کیلوگرمی را بالای سر برد و علاوه بر شکستن رکورد جهان و المپیک، با ثبت مجموع ۴۰۴ کیلوگرم صاحب



بازی‌های المپیک پاریس به روزهای آخر نزدیک می‌شود و آخرین ورزشکاران ایران هم به صحنه می‌آیند. امروز علاوه بر کشتی‌گیران، یک وزنه‌بردار و یک تکواندوکار ایرانی هم مسابقه دارند و هر دو آخرین نمایندگان رشته‌های خودشان هستند. آری سلیمی در وزن ۸۰ کیلوگرم رقابت می‌کند و انگیزه زیادی برای گرفتن مدال دارد. از ۴ تکواندوکاری که به پاریس رفته‌اند، ۳ نفر مدال گرفته‌اند و اگر سلیمی هم امروز بتواند روی سکو برود، فدراسیون هادی ساعتی موفق‌ترین فدراسیون المپیک لقب می‌گیرد. در وزنه‌برداری اما وضعیت خوب نیست. ایران که در دوره‌های قبل کنار مدال‌های کشتی به مدال‌های وزنه‌برداری افتخار می‌کرد، در پاریس فقط ۲ نماینده دارد و تا امروز هم به مدالی نرسیده است. جوادی دیروز وزنه زد و پنجم شد، امشب هم علی داودی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم وزنه می‌زند؛ جایی که تالاخادزه گرجی مدال طلا را برای خودش کنار گذاشته و داودی در بهترین حالت باید برای نقره وزنه‌بند. مسابقات این دسته ساعت ۲۲ آغاز می‌شود.

## PARIS 2024



# آخرین‌ها

# مدال نو تاریخ

### ناهید کیانی نخستین فیانیلیست ورزش زنان ایران در بازی‌های المپیک شد و نخستین مدال نقره را گرفت. او نخستین طلای جهانی تکواندو را هم دارد

ناهید بر داشت. این اتفاق با مدال برنز مبینا هم همراه شد تا ناهید از هر نظر و بدون استرس روی شیب‌چانگ پاریس حاضر شود. با این حال قرعه، دوباره نام او را مقابل علیزاده قرار داد اما قرار نبود این بار هم او بازنده باشد. دیدار اول در پاریس برای ناهید سخت پیش رفت اما در پایان راند طلایی و بعد از تساوی ۷-۷ دست کیانی بود که به‌عنوان نفر برنده بالا رفت. او در مبارزه دوم شبها تومی از تونس را در ۳ راند برد و در مرحله نیمه‌نهایی لاتیویا اون از لبنان را در ۲ راند شکست داد و فینالیست شد. این نخستین فینال زنان ایران در المپیک بود. کیم یوچین حریف آخر کیانی بود؛ دختر ۲۴ ساله کره‌ای که با رنک ۱۲ به پاریس رفته بود. در کارنامه کیم پیش از این مدال مهمی به چشم نمی‌خورد اما او در همین پاریس و در مرحله نیمه‌نهایی تکواندوکار چینی را که رنک یک دارد، شکست داد و نگاه‌ها را متوجه خودش کرد. یوچین در ۲ راند بدون اینکه امتیاز از دست بدهد، به پیروزی رسید و کیانی صاحب نقره شد.

مسابقه کیانی تمام نشده، پیام‌های تبریک روانه پاریس شد؛ از رئیس‌جمهور گرفته تا رئیس مجلس و... حتماً حال‌خوبی‌ها هم خودشان را آماده استقبال می‌کنند؛ استقبال گرم در فرودگاه و خیابان‌ها. برای کیانی که بعد از توکیو فقط مادر و پدر را چشم‌انتظار خودش می‌دید و توکیو به المپیک بدون صلح (به نقل از خودش) تبدیل شده بود، حال‌دین این صحنه‌ها شاید کمی متفاوت باشد و شاید غم‌انگیز.

پاریس المپیک صلح بود؛ محل آشتی ناهید کیانی با همه؛ از مردم گرفته تا خود بازی‌ها. در پاریس از چهره گرفته، پر از استرس و غم‌زده خبری نبود. از همان مبارزه اول با لیخند وارد شد؛ لیخندی به پهنای صورتش؛ صورتی پر از امید که انگار می‌گفت این بار برنده من هستیم. او فقط مدال نگرفت و فقط تاریخ‌سازی نکرد؛ او ثابت کرد توانایی‌هایش بالاتر از چیزی بود که در توکیو دیده شد. ناهید در توکیو بی‌مهری دید و در پاریس به همه مهر هدیه کرد، حتی در فینالی که شکست خورد، چهره برنده داشت؛ انگار روح صلح المپیک را در او دمیده بودند. ناهید حالا پرافتخارترین ورزشکار زن ایران است؛ نخستین مدال طلای جهان را برای زنان این رشته گرفته و در جمع زنان ورزشکار ایران، بهترین مدال المپیک را دارد. تا قبل از بازی‌های المپیک توکیو کمتر کسی ناهید کیانی را می‌شناخت. در دوره قبل بازی‌ها با توجه به نتایجی که گرفته بود، توقع می‌رفت حداقل به چند پیروزی برسد اما او در دور اول و در مبارزه با کیمیا علیزاده شکست خورد و نتوانست به مراحل بالاتر برود. ولی از توکیو تا پاریس، روزهای درخششان کیانی بود. او در این مدت تلاش کرد تا ثابت کند، باخت در توکیو فقط یک اتفاق ناعادلانه خارج از خواست او بوده. در این مدت کیانی در جهانی ۲۰۲۳ مدال طلا گرفت، رنک جهانی‌اش را به عدد ۲ رساند و خودش را در قامت مدعی اول طلای بازی‌های پاریس معرفی کرد. خوش‌شانسی ناهید این بود که مبینا نعمت‌زاده برای پاریس سهمیه گرفت؛ او هم تکواندو را برای اولین بار در المپیک صاحب ۲ سهمیه زنان کرد و هم اینکه باز نفر اول بودن را از روی دوش



# شهر



## سه‌میهای که از دست رفت

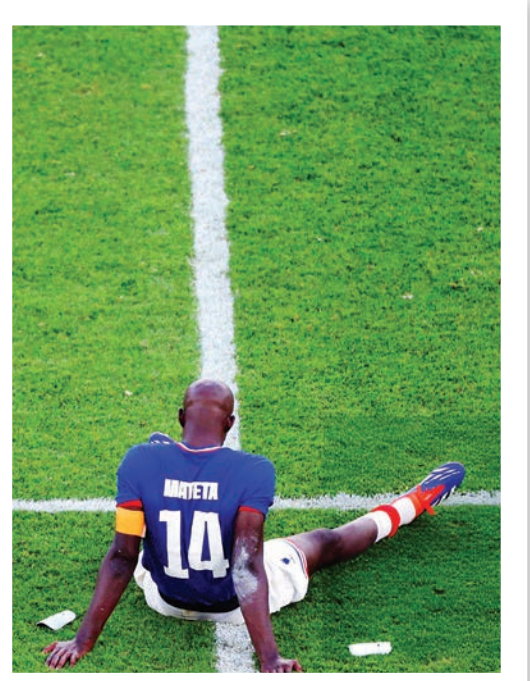
علیرضا سرلک کشتی‌نگرفته از دور بازی‌های پاریس کنار رفت. پس از این اتفاق شایعه شد که او سر وزن نرسیده، اما در نهایت این خبر اشتباه بود. کشتی آزاد ایران با یک سهمیه کمتر و بدون کشتی‌گیر وزن ۵۷ کیلوگرم عازم پاریس شد اما ۱۱ روز بعد از شروع این بازی‌ها و در اتفاقی نادر و پس از مصدومیت میچچ، کشتی‌گیر صربستان، سهمیه این وزن به ایران رسید. سرلک ملی‌پوش ایران در مسابقات جهانی ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ که در الیگودرز بود، به تهران فراخوانده و در کمتر از ۴۸ ساعت، راهی فرودگاه شد. سرلک یک روز قبل از شروع مسابقه همراه ابراهیم مهربان، دبیر فدراسیون کشتی راه پاریس را در پیش گرفت. ظهر چهارشنبه پرواز آنها به مقصد ترکیه کنسل شد و فدراسیون کشتی بلافاصله مسیر تهران به دوحه و دوحه به پاریس را انتخاب کرد. سرلک از مسیر دوم به پاریس رسید و سفیر ایران در فرانسه هم شخصاً به فرودگاه رفت. بود تا خروج سرلک از فرودگاه را تسریع بخشد. با این حال، یک ساعت از وزن کشتی گذشته بود که سرلک وارد سالن مسابقات شد. همین اتفاق او را از دور مسابقات حذف کرد. البته اگر سرلک به وزن کشتی می‌رسید کار سختی داشت چرا که در دور اول باید با ری هیگوچی از ژاپن، قهرمان جهان و المپیک کشتی می‌گرفت. پس از این اتفاقات شایعه شد سرلک سر وزن نرسیده است و به‌خاطر کیلوهای اضافه به او اجازه کشتی‌بگیری، اما مشکل سرلک زمان بوده نه وزن.

### کشتی فرنگی ایران در پاریس با حضور در تو

رقابت‌های کشتی آزاد المپیک هنوز تمام نشده و امروز هم ایران ۲ کشتی‌گیر در پاریس دارد، با این حال تا همین جا هم کشتی نمره قبولی گرفته و المپین‌های کشتی در پاریس به نتایجی بهتر از توکیو رسیده‌اند. کشتی‌گیران آزاد و فرنگی با هم در توکیو به یک مدال طلا، یک نقره و ۲ برنز رسیدند که در آن بازی‌ها موفقیت بزرگی به حساب می‌آمد و با تعریف و تمجید روبه‌رو شدند. اما حالا در پاریس اتفاق بهتری افتاده و کشتی فرنگی به نتایجی بهتر از همه کشتی‌گیران در توکیو کار کرده و بیشتر مدال گرفته است.

### برواز فرنگی

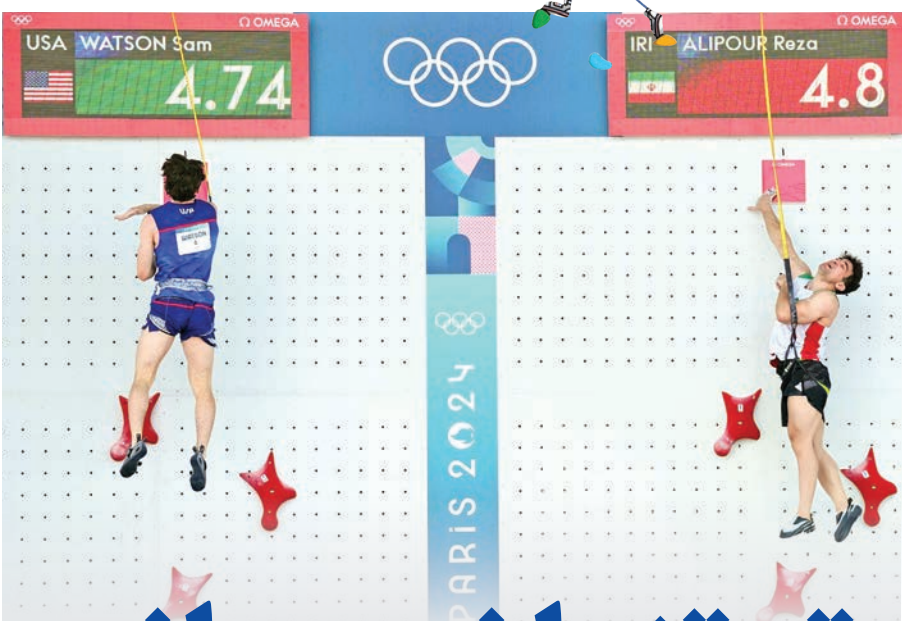
کشتی فرنگی ایران که با ۶ کشتی‌گیر در پاریس حاضر شده بود، در ۴ وزن مدال گرفت و در ۳ وزن فینالیست داشت. محمدهادی ساروی و سعید اسماعیلی در اوزان ۹۷ و ۶۷ کیلوگرم به مدال طلا رسیدند و علیرضا مهدمی در وزن ۸۷ کیلوگرم صاحب مدال نقره شد. امین میرزاده هم که نخستین مدال کاروان را گرفت و با مدال برنز خودش، ایران را وارد جدول مدال آوران بازی‌های ۲۰۲۴ کرد. در این تیم محسن نژاد در وزن ۶۰ کیلوگرم به‌عنوان پنجمی رسید و امین کاویانی نژاد از دور مسابقات حذف شد. در مجموع، تیم ۶ نفره کشتی فرنگی آمار خوبی از خود به جای گذاشت و کاروان ورزشی ایران در پاریس را امیدوار کرد.



فرانسه نتوانست در خانه صاحب مدال طلای فوتبال شود و آن را تقدیم اسپانیا کرد؛ اسپانیایی‌ها هم چند هفته قبل در رده بزرگسالان یورو و افتتاح کرده بود. فرانسه در ۹۰ دقیقه دست به کار بزرگی زد و شکست ۳ بر یک را با تساوی ۳-۳ عوض کرد تا بازی به وقت‌های اضافه برود. البته این بازگشت فرانسه کامل نشد و این اسپانیایی‌ها بودند که در وقت‌های اضافه ۲ گل زدند و در نهایت با برتری ۵ بر ۳ صاحب مدال طلای فوتبال المپیک شدند. مارکش هم پنج‌شنبه با برتری ۶ بر صفر مقابل مصر، صاحب مدال برنز بازی‌های پاریس شده بود.







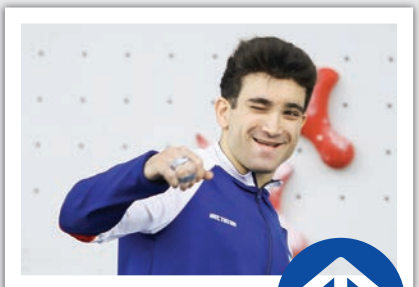
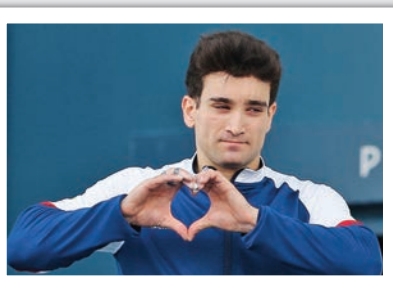
# تو تنها نمی‌مانی

برای رضا علیپور که در المپیک به مدال نرسید، اما تلاش و رکورد هایش حسابی به چشم آمد



با بغضش برض کردیم و با اشک‌هایش اشک ریختیم و همراهش افسوس آن عدم ثانی‌های را خوردیم که مدال را از او گرفت. آن لحظه آخر و آن ضرب‌های که از سر ناچاری بر سرش کوبید، دل همه ایران را به درد آورد. رضا علیپور، در صدم‌های ثانیه رقابت را به حریف آمریکایی‌اش باخت و مدال برنز سنگنوردی بازی‌های المپیک پاریس را از دست داد اما دقایقی بعد که تصاویری از محل تمرین او پخش شد، تصاویری که تفاوت او با حریف آمریکایی‌اش را نشان می‌داد، با همانی که مدال برنز را از او گرفته بود، دردهایمان بیشتر شد. این تصاویر می‌گفت حق علیپور و سهم او باید بیش از چهارمی پاریس باشد، او با نداشته‌هایش به المپیک رسیده بود و با همان اشک‌ها و با بغضش از تنهایی‌اش می‌گفت؛ تنها تمرین کرده بود، بدون مربی و بدون حامی. علیپور به اندازه یک ویرترین مدال جهانی دارد، به اندازه ۴ سال بالای

سر همه مدعیان بوده، با بهترین رکورد، او در پاریس هم خوب بود، خوب کار کرد و به اندازه مدعیان هم زمان ثبت کرد اما پارگی تاندون کف دست، حسرت به دلش گذاشت. این نخستین المپیک او بود اما حتماً که آخرین نخواهد بود. از همان پنجشنبه ظهری که علیپور از تنهایی‌هایش گفت، از همان دقایقی که آدرس محل تمرینش لورفت، محلی که با چند میله فلزی سرهم‌بندی شده، فضای تمرینی برای او ساخته، خیلی‌ها حامی‌اش شده‌اند، دل به دلش داده‌اند تا او دیگر تنها نباشد. شاید روزهای بهتری در انتظار پسر عمودی ایران باشد؛ روزهایی که به جای اشک‌ها، شادی او را ببینیم، روی سکوی بازی‌های لس آنجلس، روی سکوی اول، جایی که حق اوست. بدون هیچ تردیدی علیپور یکی از برنده‌های المپیک فرانسه بود و تلاشش به اندازه یک مدال برای ورزش ایران اهمیت داشت.



در فینال مسابقات سنگنوردی که ظهر پنجشنبه برگزار شد، علیپور به رکورد‌های خوبی رسید. او در بین ۸ نفری که به فینال رسیده بودند، در دور اول با نماینده قزاقستان رقابت کرد و با زمان ۵ ثانیه و ۵۷ صدم ثانیه مقابل ۶ ثانیه و ۱۴ صدم ثانیه نفر برتر بود و به دور بعدی صعود کرد. در مرحله نیمه‌نهایی علیپور با سنگنورد اندونزیایی رقابت کرد و با اختلاف کم به این اندونزیایی که قهرمان بازی‌ها شد، باخت؛ ۴ ثانیه و ۸۴ صدم ثانیه مقابل ۴ ثانیه و ۷۸ صدم ثانیه. علیپور در حالی با این اختلاف کم حضور در فینال را از دست داد که در طرف دیگر جدول سنگنورد چینی با زمان ۴ ثانیه و ۸۵ صدم ثانیه راهی دیدار آخر شده بود. علیپور در دیدار رده‌بندی هم در ۶ صدم ثانیه مدال را از دست داد؛ جایی که رکورد جهانی این رشته شکست. ساموئل واتسون، سنگنورد آمریکایی که در نیمه‌نهایی یک‌بار رکورد جهان را ۳۳ صدم ثانیه شکسته بود، در رقابت با علیپور بار دیگر رکورد زد و با یک صدم بهتر و با زمان ۴ ثانیه و ۷۴ صدم ثانیه برزی شد تا علیپور با ۴ ثانیه و ۸۸ صدم ثانیه بی‌مدال بماند. این فینال، فینال رکورد‌های زیر ۵ ثانیه بود. در دیدار آخر هم سنگنورد اندونزیایی با زمان ۴ ثانیه و ۷۵ صدم ثانیه به قهرمانی رسید، مقابل سنگنورد چینی با زمان ۴ ثانیه و ۷۷ صدم ثانیه. زمان هر دوی آنها از نفر سوم کمتر بود.

↑  
**رکورد‌های خاص**



**کارت‌های سرنوشت**  
 مینو مداح هم در مدال کمانی سهمیم است. مربی کمانی علاوه بر اینکه در ۳ سال اخیر کنار او بود، روز مسابقه هم چند کارت مهم برای او کشید؛ به خصوص در مبارزه با حریف لبنانی. در این مبارزه کمانی چند ضربه زد اما داور امتیاز نداد. با کارت‌هایی که مداح برای بازی کشید، کمانی به ۱۱۲ امتیاز رسید؛ امتیازاتی که او را برنده دیدار و راهی فینال کرد.



## سخت نه، وحشتناک

آذرپیرا و عموزاد در کشتی‌های اول باید قهرمانان جهان را شکست دهند



رحمان عموزاد و امیرعلی آذرپیرا آخرین کشتی‌گیران ایرانی هستند که امروز روی تشک بازی‌های پاریس می‌روند. آنها که در اوزان ۶۵ و ۹۷ کیلوگرم کشتی می‌گیرند، در روزی قبابی خود را شناختند و باید گفت هر دو با قرعه نسبتاً سختی روبه‌رو شده‌اند. با این حال این امید هست که بتوانند دست پر از پاریس به ایران برگردند.

↑  
**دوئل با قهرمان جهان**  
 امیرعلی آذرپیرا در وزن ۹۷ کیلوگرم و پس از شکست استنادی در تورنمنت کراسوی و کسب سهمیه در مسابقات بیشکک، صاحب دوپنده تیم ملی شد. او در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ ملی‌پوش ایران در وزن ۹۲ کیلوگرم بود و در همان دور نخست مقابل زاهد والنسیا آمریکایی شکست خورد و از دور رقابت‌ها کنار رفت. آذرپیرا قرعه سختی در پاریس دارد و در دور نخست باید با تاج‌الدینوف کشتی‌گیر روسی‌الصل بحرین کشتی بگیرد. تاج‌الدینوف در مسابقات قهرمانی جهان همه مدعیان ۹۷ کیلوگرم از جمله سعداله‌یف و کایل آسنایدر را شکست داد و صاحب مدال طلا شد. تاج‌الدینوف در فینال بازی‌های آسیایی هانگزو هم مجتبی گلچ را شکست داد و به مدال طلا رسید. بدشانسی دیگر آذرپیرا این است که او با آسنایدر، قهرمان آمریکایی جهان و المپیک در یک طرف جدول است.



# وُیاها

تنهایی بیشتر از تمام کشتی‌گیران کیو مدال گرفت

↑  
**طلا ۶۷ کیلو در حصر ایران**  
 اسماعیلی در وزن ۶۷ کیلوگرم جانشین محمد رضا گرابی شده بود و گرابی همان کشتی‌گیری بود که در المپیک توکیو به مدال طلای این وزن رسید. اسماعیلی برای مجاب کردن کادر فنی، در تورنمنت مجارستان ۲ مرتبه گرابی را شکست داد و جانشین قهرمان المپیک و جهان شد. مربیان تیم ملی دوپنده المپیک این وزن را به اسماعیلی ۲۱ ساله سپردند تا او خالق شگفتی بزرگی در پاریس باشد. اوچ کار اسماعیلی در مسیر کسب مدال طلا، پیروزی ۹ بر یک مقابل سانچز کویایی، قهرمان جهان و المپیک بود. او در فینال هم پرویز نصیب‌اف، دارنده مدال نقره المپیک را شکست داد. اسماعیلی در حالی این طلا را کسب کرد که تجربه حضور در مسابقات جهانی را نداشت و المپیک اولین میدان بزرگ او بود.

↑  
**مرد نقره‌ای**  
 علیرضا مهدی، سومین فینالیست ایران بود و او که در وزن ۸۷ کیلوگرم کشتی می‌گرفت، با قدرت تا کشتی آخر پیش رفت. مهدی در کشتی نخست کارلوس مونوز از کلمبیا را ۹ بر صفر شکست داد، در دور دوم کولینچ دارنده مدال برنز جهان از لهستان را ۱۰ بر صفر برد و در نیمه‌نهایی ژان پلنیوک دارنده مدال‌های طلا و نقره المپیک را ۳-۲ شکست داد و به فینال رسید. مهدی در فینال مقابل سمن نوویکوف از بلغارستان ۷ بر صفر باخت و به مدال نقره رسید. مهدی در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ در یک وزن پایین‌تر و در وزن ۸۲ کیلوگرم هم صاحب مدال نقره شده بود.









جزئیات طرح دروازه گردشگری دربند که از سال گذشته آغاز شده و تا پایان امسال به پایان می‌رسد

## ایجاد دروازه فرهنگی در میدان دربند

شایعه کذب بسته شدن مسیر کوهنوردی توسط شهرداری تهران در فضای مجازی

صفحه ۱۵

مسئولیت امنیت و اجرای قوانین مدیریت شهری به عهده یگان حفاظت است

## سربازان پشت صحنه شهر



۳۲

ساختمان در شهرداری نیازمند حفاظت دائمی هستند.



۱۳

بوستان بزرگ مانند لویزان، لاله، ولایت، سرخه حصار، چیتگر و... مسئولیت برقراری امنیت‌شان با یگان حفاظت است.



۲۱۶۳۶

متکدی و معتاد متجاهر با مشارکت نیروهای یگان حفاظت جمع آوری شده‌اند.

صفحه ۱۶

روایت شهروندان از تجربه تهیه کالاهای اساسی به کمک سامانه شهرزاد

## خرید گوشت آسان شد

۲۰۰ سفارش روزانه کالاهای تنظیم بازاری در سامانه شهرزاد ثبت و عرضه می‌شود

صفحه ۱۴

نگاه

مسعود درستی: مدیر عامل شرکت متروی تهران

## ایستگاه ۱۷ شهریور تا پایان سال افتتاح می‌شود



شبکه خطوط هفت گانه متروی تهران به جز چند ایستگاه در خطوط ۶ و ۷ تکمیل شده است. تأکید مدیریت شهری بر این است که با تأمین بوموقع منابع مالی ایستگاه‌های باقیمانده در خطوط ۶ و ۷ تا پایان سال تکمیل کنیم. به یاری پروردگار اگر امسال بتوانیم این کار مهم را انجام می‌دهیم.

در شبکه متروی تهران تمرکز شهرداری بر ۴ خط جدید (۹ و ۱۰ و ۱۱) خواهد بود که احداث ۳ خط آن شروع شده است. همچنین تلاش می‌شود احداث خط ۱۱ هم امسال آغاز شود.

به جز خطوط اصلی مترو، در برخی محدوده‌ها احداث خطوط توسعه مورد توجه قرار گرفته که از جمله آنها می‌توان به جنوب خط ۶، شمال خط ۷، شرق و غرب خط ۴ و بخش شرقی خط ۳ اشاره کرد.

سیاست شهرداری تهران در حوزه حمل‌ونقل و ترافیک این است که بدنه اصلی خطوط هفت گانه را به سرانجام برساند؛ به همین دلیل از سال آینده توسعه خطوط ۴ خط جدید اجرایی می‌شود؛ تا جایی که به مرور طبق برنامه ۷-۶ ساله‌ای این خطوط به بهره‌برداری برسند.

در تهران شبکه ۱۱ گانه خطوط متروی تهران شکل گرفته است و با تکمیل تمامی خطوط حمل‌ونقل پاک در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

تمام ایستگاه‌های باقیمانده ۶ و ۷ در اولویت هستند، اما ایستگاه هفدهم شهریور به دلیل موقعیتی که دارد (جنوب شرقی تهران) و همچنین یک ایستگاه تبادلی بین خطوط ۶ و ۷ به شمار می‌رود، اهمیت بیشتری دارد. به خواست خدا تمام ایستگاه‌های باقیمانده تا بهمن و اسفند امسال تحویل مردم خواهند شد.



برنامه‌های اجرایی در سال ۱۴۰۳ برای خط ۶

- افتتاح ایستگاه‌های عبوری (ایستگاه شهید نجات‌اللهی، ایستگاه سرباز، ایستگاه ۱۷ شهریور، ایستگاه میدان خراسان)
- آماده‌سازی ایستگاه‌های توسعه جنوبی
- تکمیل ورودی‌های دوم
- آماده‌سازی بخشی از پایانه برای کاهش سرفاصله حرکت قطارها

نیمه دوم امسال کدام ایستگاه افتتاح می‌شود؟

ایستگاه نجات‌اللهی میزان پیشرفت کل: ۶۵ درصد زمان بهره‌برداری: بهمن ماه	ایستگاه میدان خراسان میزان پیشرفت کل: ۶۲٫۸ درصد زمان بهره‌برداری: دی ماه
ایستگاه سرباز میزان پیشرفت کل: ۵۷٫۳ درصد زمان بهره‌برداری: اسفندماه	ایستگاه هفدهم شهریور میزان پیشرفت کل: ۳۶٫۸ درصد زمان بهره‌برداری: اسفندماه



# تکمیل شبکه متروی دورتند

پروژه‌های تکمیل خط ۶ و بخش توسعه جنوبی آن در چه مرحله‌ای قرار دارند؟

مهدی اسماعیل پور

روزنامه‌نگار

تعداد پروژه‌های توسعه خطوط مترو زیاد است و اکنون برخی از آنها با سرعت در دست اجرا هستند. با توجه به اهمیت موضوع،

نمایندگان شورای عالی استان‌ها به همراه مسعود درستی، مدیر شرکت متروی تهران با حضور حجت‌الاسلام سیدمحمد آقامیری، عضو کمیسیون عمران و حمل‌ونقل و ترافیک شورای شهر تهران از پروژه‌های در حال ساخت و تکمیل خط متروی پایتخت بازدید کردند.

در این برنامه که از ایستگاه شهید نجات‌اللهی تا ایستگاه حرم حضرت عبدالعظیم (ع) ادامه داشت، شرکت‌کنندگان از نزدیک در جریان کار و تلاش کارگران و مهندسان در تونل‌های مترو و میزان پیشرفت هر یک از پروژه‌های در حال ساخت خط ۶ متروی تهران قرار گرفتند.

### ۵ ایستگاه توسعه جنوبی خط ۶

چشمه علی  
میدان حرم حضرت عبدالعظیم (ع)  
حرم حضرت عبدالعظیم (ع)  
شهرری  
پودری

خدمات جانبی  
ساخت پارکینگ  
شانه‌روزی در شمال  
و جنوب خط، یک  
پایانه پارکینگ در  
دولت‌آباد

### مشخصات کلی خط ۶ متروی تهران

طول کلی	۴۱٫۶ کیلومتر (با احتساب بخش توسعه جنوبی)
طول مسیر تکمیل شده	۳۲ کیلومتر
تعداد ایستگاه‌ها	۳۲ (با احتساب توسعه جنوبی)
تعداد ایستگاه‌های افتتاح شده	۱۳ ایستگاه
تعداد ایستگاه‌های تقاطعی	۷ ایستگاه با سایر خطوط
تعداد مناطق عبوری خط	۹ منطقه



## بهره‌برداری از ۱۴ ایستگاه تا پایان سال

### ایستگاه اول

### خیابان‌ها شلوغ و گرم و مترو خنک

قرار مان ساعت ۸ صبح در یکی از کارگاه‌های ساخت خط ۶ متروی تهران است. این کارگاه پشت سینما ایران و در ایستگاه بهار شیراز قرار دارد که اواخر اسفند سال گذشته به بهره‌برداری رسید. با متروی خط ۶ خودمان را به محل قرار می‌سازیم. شلوغی و ازدحام مسافران داخل واگن‌ها پیش از انتظار است و احتمالاً گرمای کم‌سابقه و خنکی مترو در این شلوغی بی‌تأثیر نیست. با حضور همه مهمانان پس از معرفی خط و ایستگاه‌های منتهی به آن، بازدید شروع می‌شود.

### ایستگاه دوم

### حضور بانوان به عنوان ناظر

ایستگاه در حال آماده‌سازی شهید نجات‌اللهی و یک مسیر خاکی شیب‌دار و پر پیچ و خم تا عمق ۳۰ متری؛ اینجا ده‌ها کارگر سخت در حال کار و تلاشند تا ورودی، سالن و در مجموع ایستگاه را تکمیل کنند. از این محدوده فعلاً قطارهای خط ۶ مترو به‌طور گذری عبور می‌کنند. میان نیروهای فعال، حضور ۲ مهندس ناظر خانم جلب توجه می‌کند که کلاه ایمنی بر سر و نقشه‌ای در دست دارند. آنها با کفش‌های گلی بر اجرای صحیح و دقیق کارها نظارت دارند.

### ایستگاه سوم

### بهره‌برداری از ایستگاه؛ اسفندماه

ایستگاه تقاطعی شهیدای هفدهم شهریور، مقصد سوم بازدیدکنندگان است. این ایستگاه در خط ۱۷ افتتاح شده و با تکمیل ایستگاه خط ۶ شاهد تبادل مسافر بین این دو خط در این نقطه خواهیم بود. کارگاهی پر از گرد و خاک که کارگران و مهندسان در عمق حدوداً ۴۰ متری زمین در حال ساخت و تکمیل آن هستند. به گفته مسئولان طرح، این ایستگاه تا اسفندماه به بهره‌برداری می‌رسد تا گاهی جدید در مسیر توسعه حمل‌ونقل شهری برداشته شود.

### ایستگاه چهارم

### حرکت میان تاریکی و روشنایی

بازدیدکنندگان در بخش توسعه جنوبی خط ۶ ایستگاه حرم حضرت عبدالعظیم (ع) هم توقیفی دارند. این محدوده مثل همیشه شلوغ و پر ترافیک است؛ ترافیکی که احتمالاً بهره‌برداری از این ایستگاه می‌تواند تا حدود زیادی آن را تعدیل کند. برای ورود به محدوده کارگاهی وارد دالان بزرگ می‌شوند. هر چه جلو تر می‌روند محیط تاریک تر و پر گردوغبار تر می‌شود. در محل حضور کارگران چند پروژکتور و چراغ روشن است و همین تلاقی روشنایی و تاریکی تونل صحنه‌های جالب و تماشایی را پیش روی ما قرار می‌دهد.

### منابع مالی سال ۱۴۰۳ خط ۶

بودجه کل  
۵۲۲۰ میلیارد تومان

مشارکت  
۳ هزار میلیارد تومان

منابع عمومی  
شهررداری تهران  
۱۶۲۰ میلیارد تومان

درآمد حاصل از عوارض ۲۰ درصد طرح ترافیک  
۶۰۰ میلیارد تومان



6 260641 200359



6 260641 200014







**ترافیک**  
 فرخنده رفائی؛ روزنامه نگار

**تعداد پارک‌های آموزش ترافیک بیشتر می‌شود**

پارک‌های آموزش ترافیک از بهترین امکانات برای انتقال مفاهیم پایه‌ای ترافیک به کودکان و نوجوانان و فرهنگسازی در این زمینه از سنین پایین محسوب می‌شوند. از این رو توسعه این فضاها در نقاط مختلف تهران برای تسهیل دسترسی و افزایش امکان و زمان استفاده از اینگونه پارک‌ها در دستور کار مدیریت شهری قرار دارد. در همین راستا عملیات ساخت پارک آموزش ترافیک در محل اردوگاه شهید باهنر در شمال تهران آغاز شده است.

**فعالیت بیشتر در پارک‌های ترافیک**

شهردار افزود: مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران، پارک آموزش ترافیک با هدف آموزش حضوری مستقیم و ترکیب آموزش نظری و عملی در «بخش «عابر پیاده»، «خودرو»، «دوچرخه» و «عالم» ایجاد می‌شود. این مجموعه‌ها باید بیش از پیش برای آموزش فرهنگ ترافیک به کودکان و نوجوانان فعال باشند.

**مشخصات پارک در حال ساخت**

- شمال تهران
- وسعت: ۱۵۰۰ مترمربع
- محل اجرا: اردوگاه بین‌المللی باهنر
- سازندگان: معاونت حمل و نقل و ترافیک با همکاری آموزش و پرورش
- فازهای اجرایی
- فاز اول: اجرای عملیات محوطه‌سازی و مناسب‌سازی مسیر
- فاز دوم: نصب انواع تابلوها و تجهیزات ترافیکی، مسیر دوچرخه، تقاطع زمان دار، مسیر یک طرفه، سواره، چهارراه و مسیر دو طرفه، ایستگاه حمل و نقل عمومی و آلمان‌ها و تجهیزات ترافیکی رایج

**مسیرهای دسترسی به پارک**

- از بزرگراه‌های شهید صیاد شیرازی، امام علی (ع)، ارتش، خیابان‌های شهید موحّد دانش، شهید باهنر، فیضیه، اردوگاه شهید باهنر
- از غرب بزرگراه شهید مدرس، میدان تجریش، خیابان باهنر، خیابان فیضیه، اردوگاه شهید باهنر

- با تکمیل و بهره‌برداری از پارک آموزش ترافیک اردوگاه باهنر، این محل به یکی از پارک‌های فرامنطقه‌ای پایتخت تبدیل می‌شود.
- همزمان با اردوگاه باهنر، با بهسازی و نوسازی بوستان آموزش ترافیک منطقه ۱۳، این بوستان در قطب گردشگری شرق تهران مجدداً فعالیت خود را آغاز کرد. این پارک با وسعت ۳ هزار مترمربع در بوستان سرخه‌حصار قرار دارد.

**گام به گام برای رسیدن به «شهر انسان محور»**  
 مرتضی روحانی، شهردار منطقه ۴: در قالب طرح الگوی خدمت در محدوده پهنه مرکزی پایتخت تلاش می‌کنیم تا سطح خدمات، امکانات و زیرساخت‌های شهری در این نقاط را به بالاترین سطح ممکن ارتقاء دهیم. در بازطراحی این معابر به تسهیل استفاده شهروندان بیشتر توجه می‌شود و تمرکز در حرکت به سمت شهر انسان محور است.



**آرامستان‌های امامزاده‌ها ساماندهی می‌شوند**  
 محمدجواد تاجیک، مدیرعامل بهشت زهرا (س): در صورت تصویب لایحه توسعه آرامستان‌های امامزاده‌های تهران در کمیسیون مربوطه و اخذ رأی در صحن شورای شهر و با کمک سازمان اوقاف، آرامستان‌ها در امامزاده‌های تهران ساماندهی می‌شوند. ۳۳ آرامستان محلی در جوار امامزاده‌های تهران از گذشته ایجاد شده است.



# ایجاد دروازه فرهنگی در میدان دربند

جزئیات طرح دروازه گردشگری دربند که از سال گذشته آغاز شده و تا پایان امسال به پایان می‌رسد



**زمانبندی طرح گردشگری دربند**

- آغاز: بهار ۱۴۰۲
- پایان: زمستان ۱۴۰۳
- مراحل ساماندهی دربند
- فاز یک: ساماندهی پیاده‌راه (سال ۱۴۰۲)
- اجرای سنگفرش بعد از ۱۵ سال
- فاز دو: ساماندهی کانکس‌ها و ساخت دروازه گردشگری دربند (۱۴۰۳)



مجازی با کانت‌های ناشناس می‌سازند و با چند عکس آن را برای قبولاتند به مردم آماده می‌کنند: در بیگ که واقعیت چیز دیگری است. این بار شایعه بسته شدن مسیر کوهنوردی دربند توسط شهرداری تهران بود!

**اصل ماجرا**

سید محمد فخار؛ روزنامه‌نگار

شیوه‌شان نخنما شده است. شایع‌های را در فضای

**جزئیات مرحله دوم**

- ساماندهی گردشگری دربند
- هماهنگی با نیروی انتظامی
- هماهنگی با نیروهای حریم بان
- هماهنگی با نیروهای فرهنگی محل
- طراحی سازه دروازه برای ورودی دربند
- اجرای دروازه گردشگری دربند به طول دهانه ۳۰ متر



**جزئیات مرحله نخست ساماندهی گردشگری دربند**

سنگفرش محدوده از میدان کوهنورد تا انتهای مسیر همسطح	نصب ۲۲ نیمکت سنگی در مسیر کوهنوردی	نصب ۱۵۰ گلدان بتنی هر یک به حجم ۱.۵ مترمکعب	ایجاد باغچه‌سازی با کاشت درختچه‌های زینتی	کاشت گیاهانی نظیر کامیس، پاریس و یاس هلندی در گلدان‌ها	جانمایی و نصب ۲۰ مخزن بتنی از سربند تا کوهپایه با لوگوی ناحیه کوهستان
---	------------------------------------	---	---	--	---

**دروازه فرهنگی**

به گزارش همشهری، شهرداری منطقه یک در این باره اعلام کرده که عملیات ساخت سردر ورودی محور گردشگری دربند ۲ ماه پیش آغاز شده و قرار است یک طرح فرهنگی گردشگری با ساخت سازه‌ای از دروازه‌های فرهنگی شهر در این محل اجرا شود. این دروازه در قالب عملیات ساخت سردر ورودی محور گردشگری دربند با طرحی متناسب با محیط سنگی کوهستان و معماری ایرانی-اسلامی آغاز شده و پس از اخذ تأییدیه‌های لازم از خردادماه سرعت گرفته است. بر این اساس اجرای سردری مناسب که از نگاه گردشگران به نوعی شناسه منطقه یک و محله قدیمی دربند به حساب آید مورد نیاز بود که از این رو این مهم با نگاه ویژه شهردار منطقه یک، در دستور کار و اجرا قرار گرفت. این دروازه با دهانه تقریبی ۳۰ متری قرار است تا انتهای سال به پایان برسد.

**ساماندهی گردشگری دربند در ۲ مرحله**

سید مهدی صباغ، شهردار منطقه یک: پیرو بازدید میدانی که سال گذشته از محله دربند صورت گرفته بود، احساس نیاز شد که دروازه‌های قدیمی تهران در این محل جانمایی و ساخته شود. مشابه این دروازه در دوره‌های گذشته در شمیران وجود داشت و این دروازه جدید قرار است یادآور آن تاریخ و فرهنگ باشد. برای این مهم طراح و معماری دعوت به کار شد تا طرح را بی‌ریزی و اجرا کند. موج گسترده‌ای از مردم از این مسیر تردد می‌کنند به هم‌ریختگی و عدم ساماندهی در اطراف میدان مجسمه کوهنورد مشاهده می‌شود. در حال حاضر یک گوشه این میدان کانکس پلیس قرار دارد و گوشه دیگر کانکس نیروهای حریم بان نصب شده است. بخش دیگر نیز مربوط به نیروهای فرهنگی محله است و این وضع ناسامانی بصری در محدوده این میدان ایجاد کرده است. بنابه درخواست مردم ۲ مرحله ساماندهی انجام گرفت. در بخش اول اجرای سنگفرش بعد از ۱۵ سال انجام شد که سنگفرش مسیر از میدان به سمت بالا اجرا و بهار امسال افتتاح شد. در بخش دوم پس از هماهنگی برای جانمایی کانکس‌ها، طراحی سازه دروازه‌ای برای ورودی دربند در دستور کار قرار گرفت تا معماری شکلی سنتی بر اساس المان‌های شمیران صورت گیرد. یک سال هم طراحی برای این دروازه انجام گرفته تا سازه زیبایی به نماد شمیران تبدیل شود و اگر کسی این روزها به این سازه اعتراض می‌کند، سال آینده با این نماد زیبا عکس یادگاری خواهد گرفت. این دروازه تا پایان سال تکمیل خواهد شد.

**مناقصه عمومی یک مرحله‌ای بیمه مکمل درمان (تکمیلی)**  
**فراخوان ۲۰۰۳۰۹۳۸۱۰۰۰۰۰۰۴**

موسسه صندوق حمایت و بازنشستگی کارکنان فولاد در نظر دارد فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای بیمه مکمل درمان به شماره (سیستمی) ۲۰۰۳۰۹۳۸۱۰۰۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:** مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (هشت میلیارد ریال) است که بصورت ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی مورد قبول می‌باشد. اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: خیابان خالد اسلامبولی (وزراء) بین ۱۲ و ۱۴ پلاک ۵۴  
 ۰۲۱۸۷۳۱۱۱۲۰ و ۰۹۱۲۱۳۴۳۳۳۹

**تاریخ انتشار فراخوان:** ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ ساعت ۰۸:۰۰  
**مهلت دریافت اسناد فراخوان:** ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰  
**مهلت ارسال پیشنهادات:** ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ ساعت ۱۹:۰۰  
**زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ ساعت ۱۱:۰۰

**فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به صورت فشرده**  
**موضوع مناقصه: خدمات حراستی، حفاظتی و نگهداری سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس**  
**شماره مناقصه: ۱۴۰۳-۳۲**

سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد انجام خدمات با موضوع فوق را طبق مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و پس از ارزیابی کیفی به صورت فشرده به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید (اطلاعات تکمیلی در اسناد مناقصه می‌باشد):

- نام و نشانی مناقصه‌گزار: سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس - استان بوشهر، عسلویه، ساختمان مرکز همایش‌های خلیج فارس
- مبلغ برآورد اولیه: ۱,۸۴۹,۰۲۸,۶۳۹,۳۹۷ ریال
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی (که قابل تمدید به مدت سه ماه با درخواست مناقصه‌گزار باشد) یا وجه نقد به مبلغ ۴۹,۵۸۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- شرایط شرکت در مناقصه:
  - دارا بودن گواهینامه صلاحیت از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی (خدمات عمومی)
  - دارا بودن گواهینامه صلاحیت از سازمان حراست وزارت نفت
  - دارا بودن گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر پیمانکاران از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی
  - فرا بردن ارزیابی کیفی و انتخاب برنده مناقصه به صورت فشرده انجام می‌گردد لذا مناقصه‌گران باید علاوه بر بارگذاری اسناد مورد درخواست و مستندات ارزیابی کیفی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)، صرفاً (پاکت الف) را که

شماره مناقصه: ۱۴۰۳/۱۱۵/۲ | شرح مناقصه: انجام فعالیت‌های تعویض سیم به کابل خودنگهدار (شهری - کاهش تلفات - کلید در دست) در حوزه عمل مدیریت برق شهرستان اردکان ۱۴۰۳

۱- مدت اجرا: شش ماه  
 ۲- هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.  
 ۳- به پیشنهادات مشروط، مهتم، مخدوش و فاقد سبده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۳۵-۳۶۲۴۴۸۹۸۹ امور تدارکات و ۰۳۵-۳۶۲۴۳۱۱۱ امور مهندسی و نظارت تماس حاصل نمایند.

**آگهی تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)**  
**شرکت توزیع نیروی برق استان یزد شناسه آگهی: ۱۷۶۵۱۳۲۲**

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد اجرای پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۲۲ از طریق سامانه ستاد ایران به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و پیشنهادات خود را با توجه به مندرجات دفترچه مناقصه طرف مهلت مقرر در جدول زیر در سامانه ستاد ایران بارگذاری و ضمناً پاکت الف و ارزیابی کیفی مناقصه را به دبیرخانه این شرکت تحویل نمایند. ضمناً به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضاء مدت و بارگذاری نشده در سامانه، ترتیب اثر داده نخواهد شد. کارفرما نسبت به رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

**شماره فراخوان تجدید مناقصه در سامانه ستاد: ۲۰۰۳۰۰۵۰۶۶۰۰۰۰۳۵**

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	نوع ضمانتنامه	زمان تحویل پاکت‌ها	زمان بازگشایی
۱	۱۴۰۳/۱۱۵/۲	تعویض سیم به کابل خودنگهدار (شهری - کاهش تلفات - کلید در دست) در حوزه عمل مدیریت برق شهرستان اردکان ۱۴۰۳	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- ضمانت نامه بانکی ۲- فیش واریزی وجه نقد ۳- مطالبات	ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶	ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶

**بنویسیم برای پاک بخوانیم زندگی**







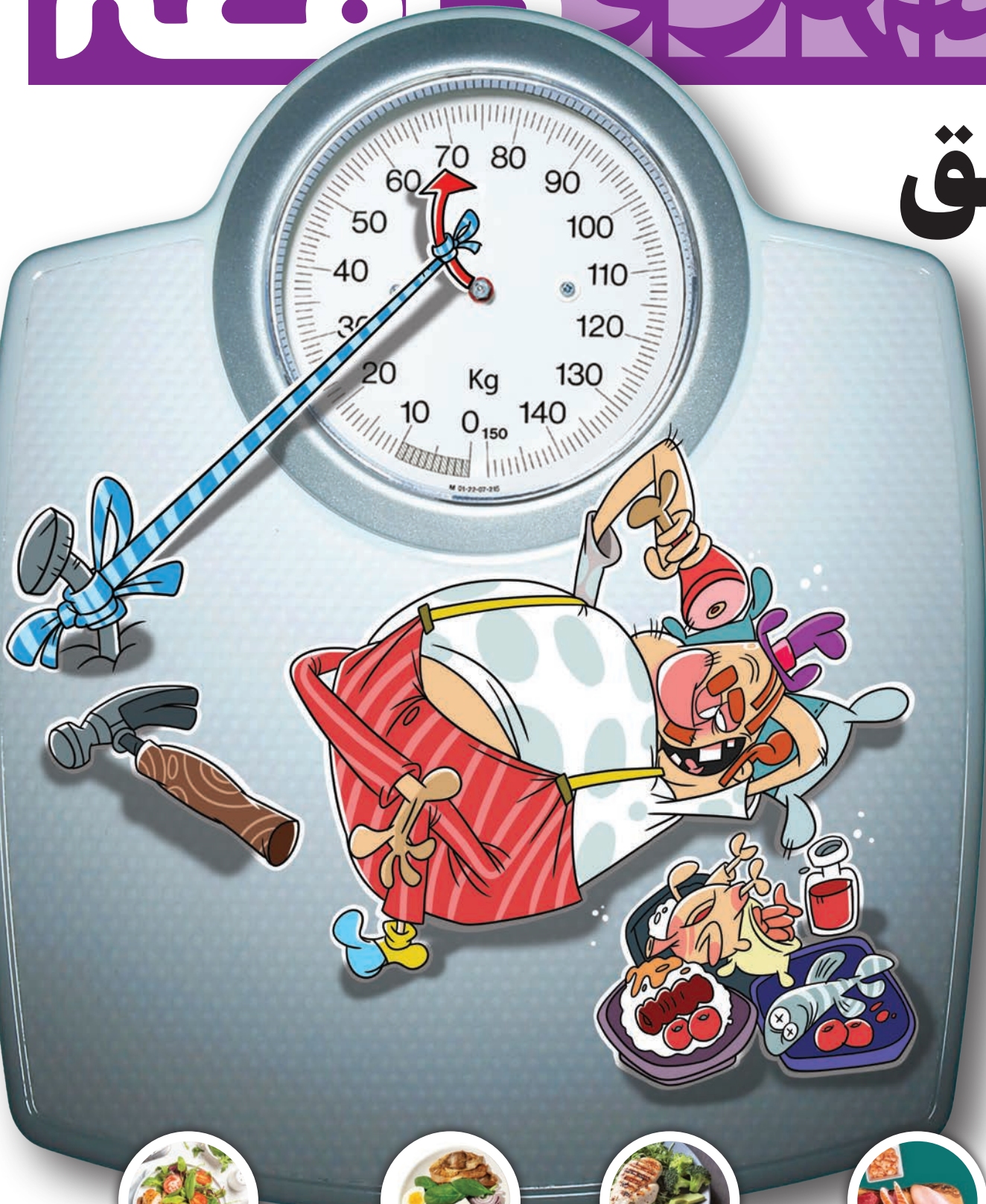
# همیشه در دامه

## عبور موفق از چاقی

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

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

گزارش



#### نگاه

### کشورهای موفق در کنترل چاقی

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

#### ژاپن

آموزش تغذیه و برنامه‌های مدرسه

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

#### سوئد

دستورالعمل‌های ملی و آگاهی عمومی

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

#### سوئد

دستورالعمل‌های ملی و آگاهی عمومی

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

#### برزیل

دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر غذا

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

#### سوئیس

برنامه‌نهاد انتخاب سالم‌تر

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

#### سوئیس

برنامه‌نهاد انتخاب سالم‌تر

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

#### فنلاند

ابتکار کاهش نمک

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

### دش

#### راهکار مبارزه با فشار خون

از دیگر رژیم‌های غذایی می‌توان به دش (DASH) اشاره کرد. این برنامه غذایی برای افرادی است که می‌خواهند از فشار خون بالا پیشگیری یا آن را درمان کنند. رژیم دش بیشتر روی مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و گوشت بدون چربی تمرکز دارد. محققان پس از بررسی بسیاری بیماران مبتلا به فشار خون دریافتند که این بیماری در افرادی که از میوه‌ها و سبزی‌ها و غذاهای پروتئینی کم‌نمک و بدون چربی استفاده می‌کنند و افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، بسیار کمتر است.

### مزایا

- ۱. بالا رفتن استحکام استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
- ۲. به‌دلیل مصرف کلسترول کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و کلیه
- ۳. کاهش خطر ابتلا به افسردگی و سرطان

### معایب

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

### کتوژنیک

#### یک رژیم هزین‌بر

یکی دیگر از انواع رژیم‌ها، برنامه غذایی کتوژنیک (KETOGENIC) است. این رژیم لاغری که آن را با نام رژیم کتو نیز می‌شناسند با مصرف کم کربوهیدرات کم، مواد غذایی پر چربی و پروتئین متوسط توصیه می‌شود. علت استفاده از مواد غذایی پر چربی در رژیم کتوژنیک هم این است که بدن، این چربی‌ها را بسوزاند و آنها را به انرژی تبدیل کند. این رژیم به کاهش وزن و سلامت شما کمک زیادی می‌کند.

### مزایا

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

### معایب

- ۱. محدودیت غذایی بالا
- ۲. پابندی پایین به رژیم
- ۳. ریزش مو و کمبود مواد مغذی در طولانی مدت
- ۴. اثر منفی روی سلامت به‌دلیل استفاده دائم از چربی‌ها و پروتئین‌ها
- ۵. افسردگی، سردرد، خستگی و حالت تهوع

### غارنشینی

#### تغذیه کنید

یکی از رژیم‌های معروف دنیا رژیم غارنشینی (PALEO) است که با الهام گرفتن از غذای غارنشینان و انسان‌های اولیه ۱۰ هزار سال پیش طرح‌ریزی شده است. این رژیم متعلق به سرخپوستان است و شامل مواد غذایی‌ای می‌شود که در گذشته انسان می‌توانست در طبیعت پیدا یا شکار کند. رژیم پالئو شامل مصرف گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات، میوه‌ها، گیاهان دارویی، چربی‌های سالم و روغن‌های موجود در طبیعت است. علاوه بر این، شما در این رژیم با محدودیت روبه‌رو هستید و مجاز به مصرف غذاهایی مانند شکر، نوشابه، غذاهای فرآوری شده، غلات، حبوبات و محصولات لبنی نیستید.

### مزایا

- ۱. کاهش حساسیت به انسولین
- ۲. کاهش فشار خون
- ۳. احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین
- ۴. کاهش سایز په‌ویزه دور کمر و په‌لوا
- ۵. سلامت دستگاه گوارش
- ۶. به‌دلیل مصرف میوه‌ها و سبزیجات

### مزایا

- ۱. افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان
- ۲. به‌دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
- ۳. تنوع غذایی پایین
- ۴. مقرون به‌صرفه نبودن رژیم
- ۵. احتمال پابندی کم نسبت به اجرای رژیم به‌دلیل حذف غلات و کربوهیدرات
- ۶. افسردگی، سردرد، خستگی و حالت تهوع

### معایب

- ۱. افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان
- ۲. به‌دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
- ۳. تنوع غذایی پایین
- ۴. مقرون به‌صرفه نبودن رژیم
- ۵. احتمال پابندی کم نسبت به اجرای رژیم به‌دلیل حذف غلات و کربوهیدرات
- ۶. افسردگی، سردرد، خستگی و حالت تهوع

### اتکینز

#### شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات

رژیم اتکینز (Atkins Diet) شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. طرفداران این رژیم غذایی کربوهیدرات مصرف نمی‌کنند، اما هر مقدار که می‌خواهند پروتئین و چربی می‌خورند و وزن کم می‌کنند. دلیل اصلی تأثیرگذاری رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات بر کاهش وزن این است که این رژیم‌ها موجب کاهش اشتها و کاهش دریافت کالری می‌شوند.

### مزایا

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

### معایب

- ۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف
- ۲. به‌دلیل نبود کربوهیدرات
- ۳. بی‌یوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
- ۴. تنوع غذایی پایین
- ۵. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی
- ۶. حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۷. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

### مزایا

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

### معایب

- ۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف
- ۲. به‌دلیل نبود کربوهیدرات
- ۳. بی‌یوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
- ۴. تنوع غذایی پایین
- ۵. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی
- ۶. حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۷. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

### فستینگ

#### یک برنامه غذایی مؤثر

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

### مزایا

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

### معایب

- ۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف
- ۲. به‌دلیل نبود کربوهیدرات
- ۳. بی‌یوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
- ۴. تنوع غذایی پایین
- ۵. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی
- ۶. حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۷. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

### مزایا

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

### معایب

- ۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف
- ۲. به‌دلیل نبود کربوهیدرات
- ۳. بی‌یوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
- ۴. تنوع غذایی پایین
- ۵. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی
- ۶. حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۷. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

### گفت‌وگو

#### شروع یک رژیم مناسب

یکی از مهم‌ترین دلایلی که شروع رژیم غذایی را برای افراد سخت می‌کند، این است که تصور می‌کنند با یک وضعیت سخت و عذاب‌آور روبه‌رو خواهند شد. این در حالی است که برخی، خودسرانه رژیم‌سی گیرند و اگر انتخابشان در رژیم‌ها نامتعادل باشد، وضعیت خوبی نخواهند داشت. برخی دکتر نماها هم رژیم‌هایی به مراجعانشان توصیه می‌کنند که سلامت افراد را به خطر می‌اندازد. مریم شیرافکن، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش درباره شروع یک رژیم مناسب و کارهایی که می‌تواند روند کاهش وزن و عبور از چاقی را تسهیل و تسریع کند به سؤالات همشهری پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

**مهم‌ترین نکته در رژیم‌های غذایی چیست؟**  
پایبندی به سبک زندگی و رژیم غذایی سالم مؤثرترین شکل زندگی است که فرد را از هرگونه اضافه‌وزن و بیماری‌های ناشی از آن نجات می‌دهد. هنگامی که تغذیه سالم که تضمین می‌کند کودکان وعده‌های غذایی سالم دریافت می‌کنند.

**چرا خیلی‌ها نمی‌توانند رژیم را رعایت کنند؟**  
واژه رژیم اغلب به‌عنوان یک کار سخت و کوه‌صفت در ذهن تداعی می‌شود و افراد معمولاً منتظر پایان رژیم و آزاد شدن از قید و بند آن هستند، به همین دلیل افراد چاق بارها و بارها تجربه کاهش وزن با سختی را دارند اما مدت کوتاهی پس از ترک رژیم، به وزن سابق برمی‌گردند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که برای کاهش وزن رژیم‌های سخت و کم‌کالری نداشته باشید.

**برای شروع یک رژیم باید چه کرد تا منجر به شکست یا رها کردن در نیمه راه نشود؟**  
توصیه می‌شود که در ابتدای شروع رژیم غذایی، لیستی تهیه کنید و در آن مضرات اضافه‌وزن خود را بنویسید. مثلاً نمی‌توانم لباس‌هایی که دوست دارم، بپوشم یا دچار دیابت و کبد چرب شده‌ام و... بعد از آن لیستی تهیه کنید و مزایای کاهش وزن خود را بنویسید. هر روز این دو لیست را مطالعه کنید. اما مسئله اینجاست که بسیاری از رژیم‌ها نامتعادل و بیشتر آزاردهنده و مضر هستند، حتی از طرف برخی دکتر نماها، مثل رژیم‌های کم‌کالری که بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری دارند و این رژیم‌ها به شدت سلامت افراد را به خطر می‌اندازد.

**کاهش وزن استاندارد چقدر است؟**  
افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند، باید در طول یک‌ماه ۴ کیلوگرم وزن کم کنند تا گرفتار عوارض کاهش وزن سریع نشوند.

**آیا فعالیت ورزشی به نتایج می‌تواند منجر به کاهش وزن شود و نیازی به رژیم نباشد؟**  
ورزشکارانی که ساعات‌های طولانی ورزش سستگین انجام می‌دهند، دچار اضافه‌وزن نمی‌شوند، اما برای اینکه بتوانند بهترین بهره را از ورزش خود ببرند و در عین حال میزان توان بدنی خود را حفظ کنند، باید تغذیه‌ای درست و مناسب کالری مصرفی‌شان داشته باشند. افرادی هم که دچار اضافه‌وزن هستند بهتر است ترکیبی از ورزش و تغذیه مناسب را دنبال کنند.

**چه عواملی می‌تواند روند کاهش وزن را تسریع کند؟**  
کاهش مصرف شکر، انواع کربوهیدرات ساده، نان سفید، غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های گازدار، در ابتدای راه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. در ادامه هم شروع یک برنامه سبک ورزشی مطابق سطح آمادگی بدنی فرد می‌تواند او را در طول رژیم غذایی و کاهش وزن سبک‌تر و سرحالت‌تر نگه دارد. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید با رژیم فستینگ وزن کم کنید، از حداقل ۱۲ ساعت فستینگ شروع کنید و به‌تدریج آن را به ۱۶ ساعت برسانید. باید اجازه دهید به مرور این برنامه بخشی از زندگی شما شود.

**مهم‌ترین توصیه برای کسانی که دوست دارند رژیم بگیرند؟**  
این افراد باید در وعده‌های غذایی از پروتئین و سبزی بیشتر و کربوهیدرات کمتر استفاده کنند. نباید انتظار داشته باشند که در مدت کوتاه به وزن نرم ایده‌آل برسند. حفظ آرامش و داشتن خواب مناسب هم می‌تواند به هضم و جذب مناسب مواد غذایی مصرفی کمک و روند کاهش وزن را تسریع کند.

**در پایان رژیم چه کارهایی می‌تواند به افراد در حفظ کاهش وزن کمک کند؟**  
تغییر به‌تر است در سبک زندگی باشد، در این صورت دیگر از واژه رژیم استفاده نمی‌کنیم و تغذیه درست و مناسب به‌عنوان بخشی از زندگی روزانه، ملایم قرار می‌گیرد. بعد از اینکه با رژیم به وزن دلخواه خود رسیدید، با استفاده از تغذیه مناسب و کالری دریافتی روزانه‌ای که متناسب با قد، وزن و میزان فعالیت بدنی شما باشد می‌توانید وزن دلخواهتان را حفظ کنید. افزودن فعالیت بدنی روزانه به برنامه زندگی تان امری ضروری است. ورزش هم کمک می‌کند تا سبک‌تر و سرحالت‌تر باشید و راحت‌تر وزن کم کنید.



تا ۸ برابر، قیمت داروها در کشورهای همسایه از ایران بیشتر است. این امر البته با همراهی مجموعه‌های دارویی کشور صورت گرفته تا قیمت داروها پایین نگه داشته شود؛ همچنین تمهیداتی اندیشیده شده تا زانی متوجه تولیدکنندگان داخلی نشود. این امر موجب قاچاق دارو هم شده بود که البته تا حد زیادی رفع شده است.

ظرفیت مراکز بهداشتی و درمانی است که در نقاط صفر مرزی برای ارائه خدمات سلامت به زائران اربعین در نظر گرفته شده است. به گفته جعفر معیادفر، رئیس اورژانس کشور، زائران تا جایی که امکان دارد در ساعات‌های خنک صبح و عصر و از مسیرهای سایه تردد کنند.

آمبولانس، ۱۴ فروند بالگرد، ۴۴ دستگاه اتوبوس آمبولانس واحد آزمایشگاهی و ۱۰ ایبیمارستان و درمانگاه سیار در مرزهای کشور برای خدمت‌رسانی به زائران مستقر خواهند شد.

اورژانس پیش بیمارستانی و ۲۶ واحد درمانی سیار در مرزهای هشت‌گانه زمینی در مسیر اربعین فعال خواهند بود. به گفته وزیر بهداشت، این مورد علاوه بر فعالیت بیمارستان‌هایی است که قرار است در خدمت زائران باشند. ۴۵۰ نیروی آموزش دیده نیز در مرزهای زمینی و مسیر اربعین حضور خواهند داشت.

مرتبط با آرایش چشم از طرف سازمان غذا و دارو غیرمجاز اعلام شد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو انواع محصولات پالت سایه چشم با نام تجاری QUEEN، پالت سایه چشم با نام تجاری DODOGIRL، خط چشم با نام تجاری KARITE و پک کربوکسی‌ترایی دور چشم حاوی ژل به‌علاوه پد زیر چشم با نام تجاری NATURHEX را غیرمجاز اعلام کرده است.

## تلاش ذهنی سنگین دلیل ایجاد احساسات منفی

این نکته را احتمالاً کسانی که درگیر کارهای فکری و ذهنی هستند، به خوبی درک می‌کنند؛ اینکه به‌قدری انرژی ذهنی و مغزی صرف کارشان می‌کنند که حال و روزشان حسابی به هم می‌ریزد. اما این یعنی چه؟ یعنی اینکه فعالیت‌های ذهنی و مغزی، می‌تواند منجر به بروز دیگر احساسات منفی در ما هم بشود. به همین دلیل است که احتمالاً شغلانی که درگیر کارهای ذهنی هستند، احساسات منفی بیشتری را درک می‌کنند. این مسئله را تحقیقات علمی هم ثابت کرده است.

### نتایج شگفت‌انگیز یک تحقیق

به گزارش مِدیسین نت، محققان دریافته‌اند که تلاش‌های ذهنی سخت و بسیار، به احتمال زیاد با احساسات ناخوشایندی که تجربه می‌کنیم، در ارتباط باشند. به زبان ساده‌تر، هرچه تلاش ذهنی شما بیشتر باشد، احساساتی منفی چون استرس، تحریک پذیری بالا، ناامیدی و آزار را بیشتر تجربه خواهید کرد. اریک بیچولود، محقق ارشد و استاد دپار وانشناسی دانشگاه رادبود هلند، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش ذهنی، طیف وسیعی از جمعیت‌ها و وظایف ناخوشایند است.»

### چگونگی انجام یک تحقیق بزرگ

این نتایج به‌دست آمده، حاصل یک پژوهش بزرگی است که ۱۷۰ مطالعه و تحقیق صورت گرفته در این زمینه را طی ۱۰ سال گذشته مورد ارزیابی قرار داده است. کسانی که در این تحقیقات نیز شرکت کرده بودند، از همه مشاغل بودند؛ از جمله کارکنان و کادر درمان و ورزشکاران و دانشجویان و... این مطالعات شامل طیف وسیعی از رفتارها نیز می‌شد. نتیجه آن هم این بود که فعالیت ذهنی سنگین، می‌تواند احساسات منفی در شما ایجاد کند.

### یک تفاوت کوچک

البته در اینجا یک نکته ظریفی هم وجود دارد؛ اینکه جغرافیا می‌تواند در این عرصه اثرگذار باشد. به این شکل که مثلا شهروندان اروپایی و آمریکای شمالی در مقایسه با شهروندان آسیایی، این ارتباط را بیشتر نشان می‌دهند. شاید دلیل آن این باشد که مثلا آسیایی‌ها، روش یادگیری‌شان متفاوت تر بوده و باید زمان بیشتری را صرف یادگیری کنند؛ به همین دلیل در برابر سطح بالای تلاش ذهنی سنگین به نوعی آموخته شده‌اند.

### نکته باقی‌مانده

نتایج این تحقیقات را چه بسا بتوان به کسانی که دچار سوواس فکری شدید هم هستند تعمیم داد. کسانی که دچار رده‌هایی از کمال‌گرایی افراطی هستند و بیشتر از اینکه عمل کنند و به وظیفه‌های‌شان بپردازند، به فکر کردن و تلاش‌های ذهنی می‌پردازند.

### در واردات محدودیت اعمال می‌کنیم

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو می‌گوید: محدودیت واردات در این حوزه اعمال خواهد شد؛ چراکه تعداد پروانه‌های تولیدی رشد داشته است. به گفته غلامحسین صادقیان، در حال حاضر پروانه‌های وارداتی به‌طور موقت و نیم‌ساله به جای ۴ساله و مشروط به واردات به تعداد محدود تمدید می‌شود.



## برخی آمبولانس‌ها بیماران را راهی مراکزی می‌کنند که شاید مورد تأیید خانواده بیمار نباشد



# بیمارفروشی آمبولانس‌های خصوصی

### گزارش

مریم سرخوش  
روزنامه‌نگار

«۹۹ درصد تخلفات و بیمار دزدی‌ها از سوی آمبولانس بیمارستان‌های خصوصی صورت می‌گیرد.»

علاوه بر این مدت‌هاست که برخی کاربران فضای مجازی از انتقال بیمارانشان به بیمارستان‌هایی گلابه می‌کنند که مورد تأییدشان نیست یا از ثبت یک پزشک در پرونده بیمارشان انتقاد دارند که توسط همین مراکز یا بیمارستان‌های خصوصی در جابه‌جایی بیماران از یک مرکز به مرکز دیگر با این آمبولانس‌های

خصوصی صورت می‌گیرد. در نهایت هم ملزم به قبول جراحی از سوی یک پزشک خاص یا بستری شدن در یک بیمارستان خاص، تحت این شرایط تحمیلی می‌شوند.

البته که تخلفات آمبولانس‌های خصوصی به همین موارد ختم نمی‌شود. به‌عنوان مثال چند سال پیش یک تخلف مهم درباره مطرح و بسیار جنجالی شد؛ جابه‌جایی سلبری‌تی‌ها یا افراد خاص و ثروتمند در ترافیک تهران با آمبولانس‌ها همین چند وقت پیش هم انتقال

یک پیشکسوت فوتبال با آمبولانس خصوصی بار دیگر بحث این سوءاستفاده‌ها را داغ کرد. محمد اسماعیل توکلی، رئیس مرکز اورژانس تهران هم بروز چنین تخلفاتی از سوی برخی مراکز آمبولانس خصوصی را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «شاهد تنوع تخلفات از سوی برخی از این مراکز هستیم اما هیچ ماشاتی وجود ندارد و هر کس دستورالعمل‌ها را نقض کند یا بر خورد قاطع و قانونی مواجه خواهد شد.»



### تخلف در ۲ سطح بیشتر است

توکل در پاسخ به این سؤال که مردم با میل خودشان هزینه انتقال سا آمبولانس‌های خصوصی را پرداخت می‌کنند یا با حق آنها نیست که درباره بیمارستان مقصد مدنظرشان نظر دهند، بیان می‌کند: «مسئله اینجاست که عمده این تخلف (بیمار دزدی) بین درمانگاه و بیمارستان‌ها صورت می‌گیرد. یعنی بیمار به درمانگاه مراجعه کرده اما نیاز به دریافت خدمات سطح بالاتر در بیمارستان‌هاست. این انتقال بیمار باید از سوی آمبولانس‌های خصوصی صورت بگیرد و در چنین فرآیندی، تخلف صورت می‌گیرد، یعنی آنها‌نه براساس نظر بیمار یا خانواده که براساس تصمیماتی که پشت پرده می‌گیرند و به نوعی دریافت هزینه‌هاست، برای بیماران تصمیم می‌گیرند.»

او به یک مسئله مهم دیگر هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «ما با تخلف مستقیم برخی در مانگاه‌ها هم مواجه هستیم. انتقال بیمار در چنین شرایطی باید با آمبولانس خصوصی انجام شود، اما با اورژانس ۱۱۵ تماس می‌گیرند و در حالی که هیچ هزینه‌ای از سوی ما دریافت نمی‌شود، آنها از بیمار یا خانواده‌ها و هزینه دریافت می‌کنند که خلاف قانون است.» به گفته توکل این موارد در سطح درمانگاه‌ها و آمبولانس‌های خصوصی زیاد است و ما به‌شدت پیگیر آن هستیم.

### هزینه آمبولانس خصوصی در سال ۱۴۰۳

۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان	هزینه پایه
۵۰۰,۰۰۰ تومان	هزینه حمل بیمار

۲,۷۰۰,۰۰۰ تومان	در صورت ارائه خدمات بیشتر
۲۰۰,۰۰۰ تومان	برای خدمات داخل آمبولانس

پیگیری‌های همشهری از چند مرکز آمبولانس خصوصی نشان می‌دهد که حداقل دریافتی آنها برای هزینه پایه و انتقال بیماران ۲ برابر اعلام می‌شود؛ یعنی ۲ میلیون تومان. در صورت استفاده از سایر خدمات این هزینه به ۳ تا ۵ میلیون تومان هم می‌رسد. گفته می‌شود که هزینه بیمارفروشی انتقال بیماران بدحال (ای‌سی‌یو) از سوی آمبولانس‌های خصوصی به مراکز درمانی چیزی حدود ۶ تا ۴ میلیون تومان است.



### تخلفات را گزارش کنید

درباره اینکه مردم چنین تخلفاتی را به کجا باید گزارش دهند، رئیس مرکز اورژانس تهران می‌گوید: «سامانه ۱۹۰ برای ثبت این گزارش‌ها در نظر گرفته شده است. مادر کنار آن اگر با ما هم تماس بگیرند و شکایت‌هایشان را مطرح کنند، اداره نظارت بر آمبولانس‌های غیر ۱۱۵ را داریم که وظیفه آنها نظارت بر فعالیت این آمبولانس‌هاست. آنها به جد پیگیری این تخلفات هستند. حتی اگر کسی احساس کند که هزینه بیشتر از تعرفه وزارت بهداشت دریافت شده، به ما مراجعه و شکایتش را مطرح کند. با انجام بررسی‌های لازم، مبلغ عودت داده می‌شود. البته آمار دریافت هزینه‌های خارج از تعرفه بسیار بالاست اما تا همین حالا هم مواردی که هزینه اضافه دریافت کرده بودند، عمدتاً به مردم بازگشت داده شده است.»

### اهمیت گردشگری سلامت در رشد اقتصادی

به گفته مدیر مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، تقویت صنعت گردشگری سلامت ایران می‌تواند به‌نوعی باعث رشد اقتصادی کشور شود. علی صادقی‌تبار اشاره می‌کند مجوزهایی که برای مراکز صادر می‌شود، می‌تواند زمینه‌ساز اعتماد بیماران خارجی شود.

### سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

## با این صبحانه به سرعت لاغر شوید

برای دوربرابر کردن تلاش جهت کاهش وزن، هیچ زمانی بهتر از نخستین وعده غذایی روز، یعنی صبحانه نیست. اتفاقاً ساده‌ترین راه هم هست. تعداد زیادی از خوراکی‌ها برای صبحانه سالم وجود دارند که می‌توانید از بین آنها انتخاب کنید. می‌خواهیم دقیقاً به شما نشان دهیم که کدام غذاها کاملاً با هم جفت می‌شوند تا نتایج تلاش شما در زمینه کاهش چربی دور کمر را بهینه کنند. به گزارش اپت دیس (eatthis)، در این مطلب به ۶ تر کیب صبحانه مناسب برای سرعت‌دادن به روند کاهش وزن اشاره کرده‌ایم.



### ۱ سالمون و آووکادو

آووکادو به داشتن چربی سالم معروف است، اما آیا می‌دانستید که این میوه منبع عالی فیبر نیز هست؟ نصف آووکادو حاوی ۷ گرم فیبر یا ۲۵ درصد از ارزش غذایی توصیه شده روزانه شما از این ماده مغذی است. شاید به همین دلیل است که یک مطالعه زورنال تغذیه‌ی نشان می‌دهد که وقتی افراد نصف آووکادو را به صبحانه خود اضافه می‌کنند، در مقایسه با افرادی که همراه صبحانه آووکادو نمی‌خورند، میل آنها به خوردن در دوره ۳ ساعته بعد از غذا ۲۴ درصد کاهش می‌یابد. آن را با ماهی سالمون، ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ پروتئین ضدالتهابی همراه کنید در این صورت در مسیر رسیدن به وزن مناسب موفق‌تر خواهید بود.



### ۲ جوی دوسر و کره بادام‌زمینی

برای کاهش وزن یکی از ۷ مزیت شگفت‌انگیز، خوردن بلغور جوی‌دوسر است. نتایج مطالعه‌ی انتشار یافته در مجله کالج تغذیه آمریکا

نشان داده که وقتی شرکت‌کنندگان برای صبحانه بلغور جوی دوسر می‌خورند، احساس سیری بیشتری، گرسنگی کمتر، تمایل کمتر به خوردن و در واقع مصرف کالری کمتر در وعده غذایی بعدی نسبت به افرادی که غلات مصرف می‌کنند، دارند. کارشناسان بر این باورند که خاصیت رفع گرسنگی بلغور جوی دوسر تا حدی به‌دلیل سطوح بالای فیبر آن و فیبر محلول است که هضم غذا را کند و به شما کمک می‌کند مدت بیشتری سیر بمانید. آقاشاخوری کره بادام‌زمینی، ۸ گرم پروتئین و چربی‌های سالم به بلغور خود بیفزاید تا خواص سیرکنندگی جوی دوسر را دوربرابر کند.



### ۳ ماست و توت

یک ظرف حاوی ماست پر پروتئین مانند ماست یونانی یا ماست ایسلندی را بردارید و یک ظرف توت به آن اضافه کنید. براساس یک بررسی جامع منتشر شده در مجله بین‌المللی چاقی، مصرف ماست با شاخص توده بدنی کمتر، افزایش وزن کمتر، دور کمر کوچک‌تر و چربی بدن کمتر مرتبط است. توت‌ها مکمل مناسبی برای این غذای پر پروتئین هستند. این به آن دلیل است که توت‌سیاه، زال‌آخته، توت‌رنگی و تمشک همگی غنی از دسته‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام فلاونوئیدها هستند که مطالعات نشان داده با حفظ وزن ارتباط دارند.



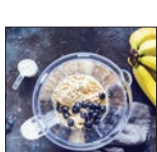
### ۴ تخم‌مرغ و وس تند

کاسه غلات را دور بریزید و چند عدد تخم‌مرغ بشکند. نتایج مطالعه‌ای که در مجله بین‌المللی چاقی انتشار یافته نشان می‌دهد که وقتی در صبحانه تخم‌مرغ به جای خوراکی‌های پرکربوهیدرات مانند نان شیرینی مصرف شود، روند کاهش وزن افزایش می‌یابد. تخم‌مرغ‌ها را با چند قفسه سرتند م‌ه‌زار کنید. محققان دانشگاه پرورد در یافته‌اند که فقط نصف قاشق چایخوری فلفل قرم برای کاهش اشتها و سوختن کالری بیشتر بعد از غذا کافی است. دانشمندان فکر می‌کنند کیسپاسین، ترکیب موجود در فلفل چیلی که باعث ایجاد تند و گرم‌ما می‌شود، با تغییر پروتئین‌های کلیدی موجود در چربی، کاهش وزن را در سطح مولکولی تحریک می‌کند.



### ۵ دانه چیا و سبزیجات

افزایش مصرف فیبر برای اهداف کاهش وزن شما معجزه می‌کند. در واقع، یک مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه نشان داده که وقتی شرکت‌کنندگان فیبر خود را ۴ گرم در روز نسبت به آنچه قبلاً مصرف می‌کردند، افزایش دادند، به‌طور میانگین در طول ۶ ماه، کاهش وزن بیشتری را مشاهده کردند. شاید باورنکردنی‌ترین بخش این مطالعه این بود که به شرکت‌کنندگان دستور داده شد که هیچ چیز دیگری را در رژیم غذایی خود تغییر ندهند و فقط ۴ گرم فیبر را در روز افزایش دهند. یک راه آسان برای انجام این کار آن است که یک قاشق غذاخوری دانه چیا را در اسموتی صبحگاهی خود بریزید. علاوه بر میوه، به اسموتی‌های خود سبزی‌های برگ‌دار نیز اضافه کنید؛ سبزی‌هایی مانند اسفناج و کلم پیچ فوق‌العاده سرشار از موافمغذی و ویتامین‌های ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی‌اند که برای حفظ عملکرد بدن در بهترین حالت خود ضروری هستند.



### ۶ بودر پروتئین و میوه

توت‌های یخ‌زده که در کاهش وزن مؤثرند را با یک ماده چربی‌سوز دیگر به نام پودر پروتئین مخلوط کنید. مطالعات مختلف تأیید می‌کنند که افزایش نسبت پروتئین رژیم غذایی شما و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده همراه با کاهش کل کالری دریافتی می‌تواند از کاهش وزن حمایت کند و مزایای متابولیک داشته باشد. مخلوط کن خود را بردارید و یکی از بهترین اسموتی‌های کاهش وزن را آماده کنید.



عدد خبر

۱۲۳  
میلیون

پنل آیفون ۱۶ از سوی شرکت اپل به سازندگان کره‌ای سفارش داده شده است. طبق شایعات اخیر، اپل در شهریور امسال اقدام به معرفی رسمی سری آیفون ۱۶ خواهد کرد. گزارش‌های غیررسمی اشاره دارند که اپل حتی تولید انبوه نمایشگر نسل بعدی آیفون‌های خود را هم شروع کرده است و نمی‌خواهد برای آماده شدن امکانات مبتنی بر هوش مصنوعی صبر کند.

۲۰  
عکس

یا ویدئو در یک پست، قابلیت جدیدی است که به شبکه اجتماعی اینستاگرام اضافه شده است. به این ترتیب اینستاگرام به کاربران اعلام کرده که اکنون هر پست می‌تواند حداکثر ۲۰ عکس یا ویدئو داشته باشد. تاکنون، کاربران می‌توانستند در هر پست از ۱۰ عکس یا ویدئو استفاده کنند، بنابراین تعداد محتوای قابل استفاده در پست‌های اینستاگرام اکنون ۲ برابر شده است.

عکس نوشت



دوچرخه موستانگ به بازار می‌آید  
شرکت فورد هم به جدیدترین کارخانه در صف طولانی خودروسازی پیوسته است که تلاش می‌کند وارد بازار دوچرخه‌های الکترونیکی شوند. فورد در این راستا با شرکت وسایل نقلیه برقی N+N برای تولید یک دوچرخه با الهام از خودروهای اسپرت موستانگ و برانکو قراردادی را به امضا رسانده و شریک شده است.

**فضانوردان در ایستگاه فضایی گیر افتادند**  
فضایی‌های «استرالاینر» بوئینگ در نخستین پرتاب خدمه به ایستگاه فضایی بین‌المللی با مشکلات فراوان روبه‌رو شد. حالاً نیز فضایی‌هایی که آنها را به این ایستگاه رساند، به زمین بازگشته و با مشکلات فنی متعدد روبه‌رو شده است و ممکن است فضانوردان تا بهمن ۱۴۰۳ در ایستگاه فضایی بین‌المللی گیر بمانند.



**اولین گوشی ناشوی دولولار جهان**  
تصویر نخستین گوشی ناشوی جهان با ۲ لولا ساخته شده توسط هوایو غول فناوری چینی منتشر شد که تولید آن را تأیید کرد. یک دوربین سلفی نیز در سمت چپ آن قابل مشاهده است. انتظار می‌رود صفحه نمایش اصلی آن حدود ۱۰ اینچ باشد.



# ما فقط ۳ درصد کیهان را می‌بینیم

بر اساس اطلاعات موجود، در کیهان و جهان ما بی‌نهایت کهکشان وجود دارد



گزارش  
یکتا فراهانی  
روزنامه‌نگار

تخمین زده می‌شود که بین ۲۰۰ میلیارد تا ۲ تریلیون کهکشان در جهان، قابل مشاهده باشد. بیشتر کهکشان‌ها هزار تا ۱۰۰ هزار پارسک (تقریباً ۳ هزار تا ۳۰۰ هزار سال نوری) قطر دارند و فاصله آنها تا زمین نیز میلیون‌ها پارسک (Parsec) است.

**تعریف کهکشان**  
به عقیده‌های، این درست مانند آن است که شما به یک تکه کوچک از آسمان نگاه می‌کنید و همه چیز را در آن تکه کوچک می‌شمارید و سپس به اندازه آسمان ضرب می‌کنید. نوسکه می‌گوید: «اگر ما یک برش جرمی تعیین و سعی کنیم این جرم را محاسبه کنیم، مانند یک میلیون جرم خورشیدی، در نهایت به میانگین تعداد کهکشان‌ها در جهان از ابتدا تا امروز می‌رسیم که حدود یک تا ۴ تریلیون است.» دانشمندان فکر می‌کنند تعداد کهکشان‌های پیش از این محاسبه، در تاریخ کیهان مشخص نبوده‌اند، به همین دلیل است که تخمین کهکشان‌ها در طول یک زمان میانگین صورت گرفته است.

**تخمین سن جهان**  
جهان ۱۳.۸ میلیارد سال سن دارد، اما جهان قابل مشاهده بیش از ۱۳.۸ سال نوری در هر جهت امتداد دارد. این به آن دلیل است که جهان در حال انبساط است و نور در اوایل، زمانی که جهان کوچک‌تر بوده، شروع به حرکت کرده است. در حال حاضر اندازه کل کیهان در هر جهت حدود ۴۶ میلیارد سال نوری است. این حتی از کوچک‌ترین تخمین ماز کل جهان هم بسیار کوچک‌تر است. پاملا گای، دانشمند ارشد مؤسسه علوم سیاره‌ای می‌گوید: «مشکل دوم هم آن است که کهکشان‌های زیادی وجود دارند که ما فقط می‌توانیم بر اساس آنچه می‌توانیم در مناطق کوچکی از جهان مشاهده کنیم، تعداد کل آنها را تخمین بزنیم.»

**میزان کل نور در بخش‌های مختلف آسمان**  
یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ از داده‌های دوربین فضایی «هیو هوریزون» برای اندازه‌گیری مقدار کل نور در بخش‌های مختلف آسمان استفاده کرد و تخمین زد برای ایجاد این مقدار نور به چند کهکشان نیاز است. گای می‌گوید: «بر آوردها حدود ۲۰۰ میلیارد، شاید حتی ۱۰۰ میلیارد کهکشان در جهان مرئی را نشان می‌دهد. به این ترتیب چیزی بین ۲ تریلیون کهکشان در لیه بالای و ۱۰۰ میلیارد کهکشان در لیه پایینی، تعداد کهکشان‌های موجود در جهان قابل مشاهده است.»

**کیکشان‌های موجود در کیهان**  
اگر ما می‌توانیم حداکثر ۳ درصد از جهان را ببینیم، پس چگونه می‌توانیم تعداد کل کهکشان‌های موجود در آن را تخمین بزنیم. کهکشان راه شیری فقط یک ذره در جهان پر از کهکشان است، اما اگر در مقام حدس بر آییم، واقعا چند کهکشان در جهان هستی وجود دارد؟ این پرسش، ساده به نظر می‌رسد، اما نخستین مشکل بر سر پاسخ به چنین پرسشی این است که حتی با قوی‌ترین تلسکوپ‌های مان هم تنها می‌توانیم بخش کوچکی از جهان را ببینیم. کای نوسکه، اخترفیزیکدانی که اکنون افسر سازمان فضایی اروپاست، در این رابطه به سایت لایو ساینس می‌گوید: «جهان قابل مشاهده تنها بخشی از جهانی است که نورش به ما رسیده است.»

اینترنت

## ویژگی جدید گوگل کروم



با ورود یک ویژگی جدید، جست‌وجوهای گوگل در مرورگر کروم بسیار سریع‌تر خواهد شد؛ ابزاری که به شما این امکان را می‌دهد تا هر چیزی را که می‌بینید بدون نیاز به تایپ حتی یک کلمه جست‌وجو کنید! گوگل اعلام کرده که این ابزار مدتی است در اندروید و آیفون وجود دارد، اما به تازگی به اپلیکیشن کروم دست‌نهاد هم راه یافته است. گوگل تصویری که ذخیره کرده‌اید، پیدا کنید. همچنین اگر چیزی می‌بینید که می‌خواهید بخردید، ولی مارک آن را نمی‌دانید یا اگر بنای یادبودی را در تعطیلات مشاهده کرده‌اید که آن را به یاد نمی‌آورید، می‌توانید نام آن را در لنز جست‌وجو کنید، بنابراین وسیله مفیدی است؛ یعنی به جای تایپ کردن برای جست‌وجو، کافی است که عکس را به لنز دهید تا اطلاعات به شما بدهد. البته این ویژگی با متن نیز کار می‌کند؛ یعنی کلمات را انتخاب و حتی آنها را برای شما ترجمه می‌کند. «گوگل لنز» برای کروم تنها یک وسیله نیست. در حال حاضر رؤسای گوگل یک ویژگی جدید مقایسه تب‌ها (Tabs) را نیز اعلام کرده‌اند. این ایده برای کمک به خرید آنلاین شما و داشتن تعداد زیادی برگه برای خواندن نظرات و قیمت‌های تحقیق طراحی شده است. Tab compare نیز قصد دارد با گردآوری یک نمای کلی تولید شده توسط هوش مصنوعی از محصولات از چندین برگه، همه در یک مکان، همه چیز را تمیز کند. تصور کنید به دنبال یک بلندگوی قابل حمل بلوتوث جدید هستید، اما جزئیات محصول و بررسی‌ها در صفحات وب‌سایت‌های مختلف پخش شده است. کروم می‌تواند پیشنهاد کند تا با نمایش پیشنهادی در کنار برگه‌های شما، جدول مقایسه به شما این امکان را بدهد تا بتوانید انتخاب بهتری داشته باشید.

فناوری

## تولید اولین سمک با هوش مصنوعی

شرکت سونووا، تولیدکننده سوئیسی محصولات نوآورانه مراقبت از شنوایی، به تازگی با معرفی سمک‌هایی با فناوری هوش مصنوعی در زمان واقعی، دسترسی به سطح جدیدی از شنوایی به افراد مبتلا به ناشنوایی ارائه کرده است. به گزارش تک‌کراچ، این سمک به دنبال پاسخگویی به بزرگ‌ترین چالش افراد مبتلا به ناشنوایی و درک گفتار در محیط‌های پر سر و صداست. این دستگاه با استفاده از الگوریتم‌های پیشرفته هوش مصنوعی، به عنوان نوعی فیلتر عمل، گفتار واضح را از نویز پس‌زمینه جدا و مکالمات را واضح‌تر می‌کند. این دستگاه در هسته خود، فناوری جدید ۲ تراشه سونووا و تراشه DEEPPSONIC را ادغام می‌کند که ۵۳ برابر بیشتر از استانداردهای صنعتی فعلی، قدرت پردازش دارد و به این اجازه می‌دهد وضوح گفتار را به طور مؤثر تقویت کند. با این کار، کاربران می‌توانند از بحث‌های گروهی لذت ببرند؛ بدون اینکه دائماً سر خود را بچرخانند تا هر کلمه‌ای را درک کنند. پلتفرم جدید Infinio همراه با سمک راه‌اندازی شده است که توسط تراشه Phonak ERA پاسخگویی بالا، طراحی شده است و طیف وسیعی از ویژگی‌های متناسب با نیازهای مختلف شنوایی ارائه می‌دهد.

## رنگ سردی که خودرو را خنک می‌کند



غول خودروسازی جهان، نیسان، در حال آزمایش فناوری رنگ‌سازی جهان، نیسان، در حال است که با کاهش دمای کابین، خودروها را خنک کند. به گزارش ای‌بی‌سی نیوز، این رنگ جدید که با همکاری شرکت رادی کول پیشرو در فناوری خنک‌کننده تابشی ساخته شده است، فرامواد و کامپوزیت‌های مصنوعی را با ویژگی‌های منحصر به فردی که معمولاً در طبیعت یافت نمی‌شود، ادغام می‌کند. برنامه آزمایشی بخشی از تعهد نیسان به نوآوری‌های پیشگام است که تجربه سفر را افزایش می‌دهد و به جامعه‌ای پایدارتر و پاک‌تر کمک می‌کند. با همکاری با شرکت ترینال فرودگاه ژاپن، شرکت رادی کول ژاپن و آل نیپون ایرویز، این رنگ سرد فناوری که روی خودروی خدماتی نیسان NV100 مورد استفاده توسط خدمات فرودگاه ANA اعمال شد اگرچه هنوز در حال آزمایش است، اما نتایج آن چشمگیر است. وقتی آوسلیه

نقلیه در کنار هم زیر نور خورشید پارک می‌شوند، یکی با رنگ جدید نیسان در مقایسه با خودرویی که رنگ معمولی دارد تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد در داخل تا ۵ درجه سانتی‌گراد خنک‌تر است. این اثر خنک‌کننده به‌ویژه پس از پارک طولانی خودرو زیر نور خورشید قابل توجه است. فضای داخلی خنک‌تر به این معنی است که هنگام سوار شدن راحت‌تر است و رانندگان نیازی به استفاده از تهویه مطبوع به مدت طولانی ندارند که فشار موتور یا باتری را کاهش می‌دهد.

**فراخوان‌های مدیریت تأمین ایرانسل**  
مرداد ۱۴۰۳ - ۰۴ - ۰۵۰۵ه  
**تأمین قطعات یدکی HSSD و پنل آتش‌نشانی**  
**تأمین قطعات یدکی دیزل ژنراتور**  
**تأمین قطعات یدکی جهت سیستم کنترل دسترسی**  
**تأمین کابل فشار ضعیف**  
**تأمین فیبر**  
**جزئیات بیشتر و ثبت نام در فراخوان:**  
sourcing.irancell.ir  
**ارتباط با ما:**  
callforbids@mtnirancell.ir

**آگهی مناقصه عمومی**  
**نوبت اول**  
شرکت راهسازی و عمران ایران در نظر دارد بخشی از عملیات اجرایی در پروژه باراجین خود را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکاران حقیقی و حقوقی ذیصلاح واگذار نماید.  
**۱- عملیات اجرایی محوطه سازی و دیوار سنگی**  
**۲- عملیات اجرایی سکوهای بتنی**  
متقاضیان جهت اخذ اسناد مناقصه تا مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ به آدرس قزوین بوستان باراجین، کارگاه شرکت راهسازی و عمران ایران مراجعه نمایند.  
**تلفن جهت هماهنگی ۰۹۱۲۸۸۱۰۹۵۹ محمدیان ساعت تماس ۸٫۳۰ الی ۱۶**

**آگهی فراخوان عمومی پروژه مشارکتی مجموعه رستوران مافی**  
شهرداری منطقه ۱۱ تهران در نظر دارد جهت مشارکت در بازسازی و تجهیز و بهره‌برداری رستوران مافی در قالب قرارداد R.O.L.T. با شرح زیر از طریق فراخوان اقدام نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در فراخوان عمومی سرمایه‌گذاری دعوت بعمل می‌آید:  
**نشانی: خیابان ولیعصر (عج) نبش کوچه مافی**  
**مساحت تقریبی اعیانی وضع موجود: ۵۰۰ متر**  
**مدت زمان اجرای بازسازی پروژه: ۷ ماه**  
**الف: محل دریافت اسناد رقابت و قبول پیشنهادات:** میدان قزوین خیابان قزوین، جنب راهنمایی و رانندگی، شهرداری منطقه ۱۱ ساختمان شماره یک، طبقه سوم، اداره سرمایه‌گذاری و مشارکتهای مردمی - تلفن تماس: ۰۲۱۵۵۴۲۸۰۹۱  
**ب: ضمانت نامه شرکت در فراخوان:** مبلغ پنج میلیارد ریال بصورت ضمانت نامه بانکی (صادر از بانک های تهران) و یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین کد ۲۶۰  
**ج: فروش اسناد فراخوان:** متقاضیان می‌بایست مبلغ ده میلیون ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین کد ۲۶۰ واریز و اصل فیش پرداختی را به اداره سرمایه‌گذاری تحویل نمایند. مبلغ مذکور غیرقابل استرداد می‌باشد.  
**د: مهلت پایان دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ جهت تکمیل و تحویل اسناد (بکت‌های الف، ب، ج) اقدام نمایند.  
**به در خواست‌هایی که از طریق دیگر با پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.** همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.  
**ضمناً هزینه کارشناسی و چاپ آگهی پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد.**

**آگهی حراج حضوری ۱۴۰۳/۷**  
اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران در نظر دارد: نسبت به برگزاری حراج حضوری فروش ضایعات آهن آلات از طریق اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط و صاحب صلاحیت به بالاترین قیمت پیشنهادی اقدام نماید.  
**\* مهلت خرید اسناد، رؤیت و بازدید از ضایعات آهن آلات و قبول پیشنهادات:** متقاضیان می‌توانند پس از واریز هزینه اسناد به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۰۱۳۱ به نام اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران نزد بانک شهر، کد ۲۰۲ همراه با اصل فیش واریزی درایم و ساعات اداری و در مهلت اعلامی به آدرس: خیابان خیام، بالاتر از ضلع شمالی پارک شهر، روبروی درب مترو امام خمینی (ره)، ساختمان شماره ۲ شهرداری تهران، طبقه ۸، واحد حقوقی و امور قراردادهای اداره کل پشتیبانی مراجعه نمایند. شماره تماس: ۹۶۰۱۷۶۷۸ - ۹۶۰۱۷۶۸۲  
**\*مبلغ سپرده شرکت در حراج حضوری:** به صورت نقد به حساب سپرده شماره ۱۰۰۸۴۵۴۱۶۰۴۸ بنام اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران نزد بانک شهر واریز و یا به مبلغ فوق ضمانت نامه بانکی دارای اعتبار مطابق مندرجات و شرایط حراج حضوری ارائه نمایند.  
**شماره شب: ۱۰۰۸۴۵۴۱۶۰۴۸ IR ۷۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰**

نوع اقلام	تناژ تقریبی	مبلغ سپرده (ریال)
ضایعات آهن	حدود ۱۰۰ تن	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰

**\* محل بازدید ضایعات آهن آلات و شماره تماس:** ضلع جنوبی پارک شهر، ابتدای خیابان بهشت، ساختمان معاونت مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران  
**شماره تماس جهت هماهنگی بازدید: ۰۹۶۰۱۷۱۷۴ - ۰۲۱ (آقای جعفری)**  
**\* تاریخ برگزاری جلسه حراج:** در اسناد ( شرایط عمومی شرکت در حراج) اعلام می‌گردد.  
**\* سایر شرایط در اسناد اعم از شرایط عمومی و خصوصی اعلام می‌گردد.**  
**\* هزینه کارشناسی و چاپ آگهی به عهده برنده / برندگان حراج می‌باشد.**

**لتره کل پشتیبانی شهرداری تهران**





ساعت های در دسر

از ۳ رازی که باید در هر شیفت از شب‌ها براند یک راهش مانده است. این راه حدود ساعت ۴ تا ۳ صبح را شامل می‌شود که سعید از آن می‌گوید: «مسافران ساعت ۲ تا ۳ حوالی ۲۲ یا شاغلند یا شهرنشینی که به پهنه خرد و مهمانی به دیر دور مانده‌اند. مسافران ساعت ۲ تا ۳ صبح اما کمی متفاوت و کمی در دسر سازند؛ مثل معاندان و کارتن خواب‌ها و آنها که شرب و مخدری عقلشان را نسج کرده است. مسافران بعد از ساعت ۳ هم اغلب شاغلند که باید زود سرکارشان حاضر باشند.» اتوبوس در توقفگاه پایانه آزادی، بند می‌شود و سعید به آن چند مسافر در حال تار و تفرقه شدن زل می‌زند.

تماشای گزارش

مسافرانی که آشنا شد و آنها که خطر دارند!



فلاسک چای را روی داشبورد همان اتوبوسی می‌گذارد که شب گذشته نیز آن را از مسئول گاراز سامانه خط پایانه خاوران - آزادی تحویل گرفته و رانده بود. سعید موج را دور او بر ایستگاه «آوا» تنظیم می‌کند: «امشب در سر شوری دارم... امشب در دل نوری دارم... روی فرمان با سر انگشتانش ریم و شرب آهنگ را می‌گیرد و همزای خواننده ناشناس آن می‌نخست. نخستین مسافر، پسر جوانی است باریک و بلند که با خاطری آرام یکی از ۳۵ به جز ۲ صندلی تاشو صندلی اتوبوس را برای نشستن انتخاب می‌کند؛ خاطری آرام و ۳۵ صندلی خالی که در ساعت‌های روز، ناپدید است. مسافر، کارگر سفره‌خانه‌ای کلان است که در آن گرم سوزنی برای قلیان‌هاست. یک‌بار که سکونی پا داده بود، اینها و کمی بیشتر را برای سعید نقل کرده بود: «روزا خوشامد کوی هنلم و شبها هم سری قلیان می‌زیم برای دودی‌ها. اگر نوبت اتوبوس خوابم نبره هم همستر کامیت می‌زنم!» مسافر دانی برای سعید و باقی رانندگان شیفت شب به عدد عدد است. مانند حاج اصغر شیخ‌سال که هر سبیده‌دم از ایستگاه میدان خراسان تا ایستگاه امامزاده معصوم (ع) بی‌هیج کام و کلامی جز «جانت جور» سوار و پیاده می‌شود. زنان و کودکان کار نیز از جمله این مسافران دانی‌اند که گاه کسری‌شان، چون فرش و عرشه‌ای برای جا گرم کردن ندارند، زیر صندلی‌ها یا کابین عقب اتوبوس ناپدید می‌شوند. تا به بیوته گذرند.

اتوبوس شب

چند ایستگاه خاطر‌ه‌بازی با رانندگان شیفت شب اتوبوس‌های بی‌آرتی

سحر جعفریان روزنامه نگار

پشت غربیلک فرمان اتوبوس آبیالویی رنگ دو کابین ۸ متری بی‌آرتی نشسته و نگاه خود را به داشبورد عرض مقابلش دوخته است. قهوه پر مایه ته استکان را سر می‌کشد تا مبادا شیفت شب را خوابدار متمد کند. همین که تلخی قهوه از کام به ابروهای تنک و جبین پر شکنش می‌رسد، نگاهش آویز آونک آینه وسط را می‌یابد. بی‌وقت، مردی میانسال که در پی‌اش زنی پریشان حال روان است، متصل مشرب شیشه و در اتوبوس



بسی قصه‌ها و روایت‌ها که دیر گاه شب‌های خلوت خیابان‌های شهر، وصله پینه پیشه‌شان است. دیر گاهی به آن اوقات که عقربه‌های ساعت از ۲۰ شب تا ۳ صبح بعد کشیده می‌شوند و هر گاهش نیز به داستان‌های خوش و ناخوش مسافران شب‌باز اعم از جاماندگان، شاغلان شب‌هنگام و کاسبان سحر خیز، بی‌خانمانان و شماری شوریده جسم و جان سر می‌آید. این یکی از ده‌ها شرح وضع و حال رانندگان سامانه اتوبوس‌های تندروست که شیفت شب را به اجبار یا اختیار برای شب‌روی و امرار معاش بر گزیده‌اند. آنها رانندگان مرکب‌های تندروی شهر هستند که چون شب‌باز نیز پا در می‌تازند.



بسیاری، مسافران با او از برای بوی متعفن کیسه زباله‌اش سرشاخ می‌شوند. خواب گرانی هم دارد و بعضی شب‌ها به‌ویژه اگر هوا سرد باشد باید چند مرتبه برای بیدار کردنش به همت بیایند!

تهرون شب قشنگ تره!

حمید، راننده شب‌کار خط پایانه تجریش - میدان راه‌آهن است. از همان ۲۰ سال پیش که مادرش به برادر بزرگ‌تر او سفارش کرد: «تنه منصور، دست این حمید رو بگیر و ببر بند کن توی شرکتی که خودت کار می‌کنی.» تا امروز راننده اتوبوس‌های شهری است. از خط قصرالدشت-پارک‌شهر، میدان ولیعصر-شهرک‌الفجر تا بسیاری دیگر از خطوط غربی تهران را رانده است. تجربه کار در شیفت صبح، ظهر و شب را دارد. شیفت صبح را به سبب تراکم

نمی‌دانست، لیک رفت شرکت اتوبوسرانی عمومی تا از برای مزد و نان آوری، فرمان خشک و چتر اتوبوس‌های بنز ۲۰۲ را بچرخاند. صبر جمع و جنگل روزهای شهری که داشت به ترمی کش می‌آمد، نداشت. ساعت از صفر گذشته و حداکثر سرعت رانندگی داریوش طبق قاعده ۴۵ کیلومتر در ساعت است. صدای ملایمی از رادیو و بلندگوهای سقفی اتوبوس نیز شنیده می‌شود. درهای پنوماتیکی آنکه اتوبوس با توقف در هر ایستگاه باز می‌شوند و گاه هیچ و گاه تک و توک مسافرانی خواب‌زده خود را روی صندلی‌ها، شل و ول می‌کنند. مردی ژنده‌پوش که در تلفظ حرف «سین و صاد» اشکال اندکی دارد، خروش می‌کند: «لال کن صدای اون بی‌صاحب مونده رو... خوابیم‌ها!» و نگاه داریوش از آینه وسط، به مرد ژنده‌پوش می‌دود. او را می‌شناسد؛ زباله‌گرد است و قریب به ۲۰ سال است ایستگاه مبتدا سوار و ایستگاه منتها پیاده می‌شود. شب‌های

شب‌های آرام و مسافران ناآرام

به عادت چندساله ترک سیگار، نخعی خاموش از آن را گوشه لب‌های گوشتی‌اش می‌چپاند و منتظر می‌ماند تا تاکبر کنترل‌چی، رنگ شروع شیفت شب ایستگاه مبدأ خط چهارراه‌تهران-پارک پایانه آزادی را ضربه کند تا همراه مسافران خسته‌اش به چاک این نخستین مسیر ویژه بی‌آرتی در پایتخت که حدود سال ۱۳۸۶ گشوده شده، بزند. داریوش، یکی از کهنه رانندگان اتوبوس‌های شهری است که رانند در ظلام را بر ضیا فضیلت می‌دهد؛ از این روست که بیشترین سابقه خدمت شش‌ساعته را دارد. حالا که به عدد انگشتان یک دست، نوه‌های کوتاه و بلند دوروبرش را گرفته، روزها علاوه بر آسودن و قیلوله، به بازی با آنها سر دماغ است. از همان ۲۰ سال پیش که تصدیق پاکه را گرفت و مهارتی جز رانند

آگهی مزایده شماره: ج/۰۳/۴۳۳۰۱ نوبت اول

هیأت اجرایی فروش املاک در نظر دارد تعدادی از املاک مازاد بر نیاز خود را با وضع موجود و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان محترم به منظور خرید اسناد مزایده مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست هزار تومان) به شماره حساب ۷۴۶۴۱۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک سپه شعبه شهید لنگری کد ۱۵۰۷۰۴۸ به نام تنخواه گردان هزینه های معاونت مهندسی ودجا وریز و سپس با در دست داشتن فیش واریزی؛ جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از ملک و دریافت اسناد مزایده همه روزه بجز پنجشنبه‌ها و ایام تعطیل از ساعت ۰۸:۰۰ صبح الی ۱۶:۰۰ به دفتر هیأت واقع در: بزرگراه رسالت، پل سیدخندان، خیابان شهید کابلی(دبستان)، ساختمان ولی امر(عج)، طبقه هشتم، هیأت اجرایی فروش املاک و در شهرستان‌ها از ساعت ۸ تا ۱۳ از طریق شماره تلفن ۲۳۸۳۲۵۳۷ - ۰۲۱ تماس و سپس به دفتر اعلامی مراجعه فرمایند. مهلت ارائه پیشنهادات پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ می‌باشد. بازگشایی پاکت‌ها ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ انجام و نتایج آن به متقاضیان محترم اعلام خواهد شد.

ردیف	شهر	پلاک ثبتی		کاربری/پهنه	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات	مبلغ سپرده تضمین شرکت در مزایده (ریال)	نشانی
		اصلی	فرعی							
۱	تهران	۲۳۹۵	۵۱۹۸۸	مسکونی	۳۹۷,۵۱	۸۵۹	۶۶۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۲۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	خیابان آزادی نرسیده به میدان کوچه نورگه پلاک ۵
۲	تهران	۳۶	۷۷۹	مسکونی	۴۱۵,۶	۴۸۰	۱,۲۲۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۳۷,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	خیابان پاسداران بهارستان دهم پلاک ۷
۳	تهران	۱۴۸	۴۴۷۶	مسکونی	۳۴۳	۸۶۷,۱۰	۷۲۰,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۲۷,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تهران میدان امامت
۴	لوسان	۱۹	۳۶۳	مسکونی	۵۶۶	-	۷۱۳,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین با پروانه	۲۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	لوسان - منطقه گلندوک
۵	دماوند	۸۹	۱۹۸۵	باغ ویلا	۱۴۰۵,۱۵	۱۴۰	۹۶,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زمین با بنای احدائی (باغ ویلا)	۴,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دماوند، آسرد، شهرک الهیه
۶	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۶	مسکونی	۲۴۱,۵	-	۱۵۵,۰۴۳,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۷	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۸	مسکونی	۱۷۶,۴۴	-	۱۴۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۸	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۹	مسکونی	۱۷۰	-	۱۲۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۹	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۰	مسکونی	۱۷۰	-	۱۲۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۰	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۲	مسکونی	۳۶۴,۵	-	۲۴۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۱۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۱	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۰	مسکونی	۱۷۸,۲۲	-	۱۴۰,۹۸۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۲	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۹	مسکونی	۱۷۴,۲۲	-	۱۳۶,۷۷۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۳	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۸	مسکونی	۱۷۵,۵	-	۱۱۷,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۴	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۷	مسکونی	۱۹۵	-	۱۳۰,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۵	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۳	مسکونی	۲۴۴,۵	-	۱۵۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۶	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۲	مسکونی	۱۸۰	-	۱۲۰,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۷	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۱	مسکونی	۱۸۰	-	۱۲۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۸	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۳	مسکونی	۲۱۵	-	۱۵۸,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۱۹	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۴	مسکونی	۱۲۷	-	۸۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تبریز، منظره - بلوار نیایش - مجتمع طلاپیه - کوی شورا
۲۰	ساری	۲۵۴	۳۴۵۴	مسکونی	۲۹۳	۶۷۴	۳۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۱۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شهرستان ساری تقاطع خیابان جام جم و نهضت
۲۱	آباده	۲۲۷۹	۸	مسکونی	۲۹۵,۶۲	۳۷۶	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شهرستان آباده بلوار امام خمینی (ره)
۲۲	گنبد کاووس	۴۰	۲۶۱	زراعی	۱۰۲۰۵,۳۵	-	۱۶۲,۶۶۹,۵۵۰,۰۰۰	زمین زراعی چسبیده به بافت	۸,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	گنبد کاووس روبروی روستای حاجیلر قلعه
۲۳	سبزوار	۳۱۰۴	۴	تجاری	۱۵۳,۷	۶۲۰	۱۱۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان با کاربری تجاری	۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	سبزوار خیابان مدرس خیابان بسیج جنوبی
۲۴	اهواز	۵	۵۲۵۵	مسکونی	۳۰۰	۷۲۰	۳۷۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ساختمان چهار طبقه هشت واحدی	۱۸,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	اهواز کیانپارس خیابان شهرویر غربی پلاک ۹۸

شرایط شرکت در مزایده عمومی:

- داشتن اهلیت قانونی
- دریافت، تکمیل، مهر و امضاء و ارسال اسناد شرکت در مزایده و برگ پیشنهاد قیمت؛ وفق شرایط تعریف شده در برگ شرایط عمومی مزایده
- ارائه چک تضمین بانکی و یا اصل فیش واریزی معادل ۵٪ قیمت پایه مزایده جهت تضمین شرکت در مزایده به حساب جاری شماره ۱۸۵۷۴۳۱۰۲۰۳۳۶۵۱ بانک سپه شعبه پاسداران کد ۷۷۰ بنام تنخواه گردان هزینه‌های معاونت مهندسی ودجا
- الزام به رعایت قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی
- مزایده گزار در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد و به پیشنهاد قیمت ناقص، مخدوش، مشروط یا فاقد تضمین ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- در صورت عدم برنده شدن متقاضی؛ ظرف مدت ده روز کاری بعد از بازگشایی پاکت (وفق شرایط مندرج در اسناد مزایده)؛ مبلغ سپرده شرکت در مزایده مسترد خواهد شد.
- هزینه های چاپ آگهی (به نسبت) و گزارش هیئت کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

شرایط پرداخت:

شرایط پرداخت	نحوه پرداخت	توضیحات
فروش نقدی سه ماهه	۳۰ درصد همزمان با مبیعه نامه - ۶۰٪ تحویل ملک - ۱۰٪ انتقال سند	حداکثر تخفیف ۱٪ نسبت به قیمت کارشناسی برای کلیه املاک
اقساط ۶ ماهه	۳۰ درصد همزمان با مبیعه نامه - ۴۵٪ اقساط - ۵٪ انتقال سند	برای املاک تا سقف ۵۰ میلیارد تومان
اقساط ۹ ماهه	۳۰ درصد همزمان با مبیعه نامه - ۶۵٪ اقساط - ۵٪ انتقال سند	برای املاک ۵۰ تا ۲۰۰ میلیارد تومان