

# هفتاد و هفتاد



از نماز جمعه نصر رهبر انقلاب تا حضور مردان میدان کنار مجاهدان مقاومت

## تمام قد پشت مقاومت

علیرضا زاکانی: حضور در قلب بیروت، نشان داد ایران و بچه‌های جنگ تمام قد پشت مقاومت هستند



### جدال ۲۰۰ آتش نشان با آهن داغ

گزارشی از مهار حریق گسترده در بازار آهن شادآباد

صفحه ۵

### ۵ ایستگاه تا تکمیل خطوط هفت گانه مترو

پرونده توسعه خطوط فعال متروی پایتخت امسال بسته می‌شود



**۳ ورودی**  
جدید ایستگاه مترو، امسال افتتاح می‌شود.



**۱۰ کیلومتر**  
توسعه جنوبی خط ۶ متروی تهران طول دارد.



**۱٫۸ کیلومتر**  
با افتتاح ایستگاه تختی به مترو اضافه می‌شود.

صفحه ۱۵

### کتاب‌های تحمیلی

پشت پرده بازار پر سود کتاب‌های کمک آموزشی که معلمان خرید آن را برای دانش آموزان اجباری می‌کنند

صفحه ۱۷

### اصل ماجرای خانه طالقانی چیست؟

از ماجرای فروش کتاب‌ها تا سناریوی تخریب این خانه



صفحه ۱۳

با اسکن این کیو آر کد، از اصل ماجرا، در مورد شایعه تخریب و فروخته شدن کتاب‌های خانه آیت‌الله طالقانی با خبر شوید.

بذریش آگهی ۰۱۸۱۹

**بازار سرمایه در مترو**

دیده شوید

تجربیات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تجربیات بدنه قطار  
تجربیات درون واگن‌ها

**مزایده املاک مازاد بانک سرمایه**

(با شرایط نقدی و اقساطی)

بانک سرمایه

بانک سرمایه قصد دارد نسبت به فروش املاک مازاد خود از طریق برگزاری مزایده اقدام نماید. لطفاً جهت مشاهده فهرست این املاک به وبسایت بانک سرمایه به نشانی [www.sbank.ir](http://www.sbank.ir)، صفحات این بانک در شبکه‌های اجتماعی به نشانی [@sarmayebankofficial](https://www.sarmayebankofficial) همچنین سامانه اموال مازاد بانک‌ها به نشانی [www.sam-ba.ir](http://www.sam-ba.ir) و وبسایت [www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com) (پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات کشور - پارس نماد داده‌ها) مراجعه نموده و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۸۴۲۴۵۱۱۴-۸۴۲۴۵۶۷ تماس حاصل فرمایید.

**آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار البرز دارو**

شرکت البرز دارو (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به ارزیابی و انتخاب پیمانکار واحد صلاحیت به منظور انجام طراحی فاز دو پروژه توزیع مرکزی به مساحت حدودی ۱.۵۵۰ مترمربع در کلاس‌های ترکیبی (CNC-D-C) اقدام نماید. لذا بدین وسیله از شرکت‌های مشاوره و طراح پروژه‌های صنعت دارو در کشور (به خصوص در فیلد اتاق‌های تمیز) دعوت به عمل می‌آید تا نسبت به ارائه تصاویر مستندات درخواستی بشرح زیر در مهلت مقرر اقدام فرمایند.

- ۱- آگهی ثبت شرکت، اساسنامه، روزنامه رسمی و آخرین تغییرات قانونی شرکت
- ۲- گواهی نامه صلاحیت و یا هرگونه گواهی نامه‌های دریافتی در حوزه‌های مرتبط کاری
- ۳- رزومه پروژه‌های طراحی شده مرتبط در صنعت دارو در ۱۰ سال گذشته تاکنون مشتمل بر عنوان پروژه، نام کارفرما، خلاصه مشخصات و مساحت پروژه، سال اجرا و معرفی شماره تماس نفر مرتبط کارفرما جهت انجام استعلام
- ۴- مشخصات و تخصص مدیران کنونی شرکت طراح و همچنین لیست اسامی پرسنل تمام وقت با مدرک تحصیلی و سابقه کار به تفکیک مشغول به کار در واحد طراحی شرکت مشاور
- ۵- رضایت نامه کتبی دریافتی از کارفرمایان در ۱۰ سال گذشته

مهلت ارائه مستندات درخواستی حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ بوده و متقاضیان می‌توانند مدارک فوق را از طریق ارسال به ایمیل شرکت به آدرس [info@alborzdarouco.com](mailto:info@alborzdarouco.com) و یا از طریق تحویل مستندات درخواستی در قالب یک لوح فشرده بصورت حضوری به آدرس: تهران، خیابان آفریقا، نرسیده به چهار راه جهان کودک، خیابان ناوک، شماره ۳، طبقه ۵، دفتر مدیرعامل اقدام نمایند.

• بدیهی است تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید و پس از انجام ارزیابی کیفی و تایید مراتب، اسناد مناقصه در اختیار مشاوران ذیصلاح قرار خواهد گرفت.

**شرکت البرز دارو (سهامی عام)**

**ابتکارات ایران در شکست هژمونی رژیم موقت صهیونیستی**

**وضعیت اولیه**

- اسرائیل به اهدافش در غزه شامل آزادی اسرا، ممانعت از عملیات نظامی حماس و نابودی حماس نرسید
- صهیونیست‌ها برای جبران این شکست، به لبنان حمله کردند

**۴ اقدام اسرائیل برای بازگرداندن توان نظامی**

- ترور فرماندهان رده بالای حزب الله
- گرفتن توان نظامی نیروهای میانی حزب الله از طریق انفجار پیجرها
- موشک باران ساختمان‌های ضاحیه
- ترور رأس حزب الله، شهیدسیدحسن نصرالله

**فتوای حمایت:** رهبر انقلاب با صدور فتوایی، جوانان منطقه را به خیزشی همه‌جانبه در حمایت از مردم لبنان و حزب الله سوق داد. این خیزش شامل آمدادی رزمی، برپایی موبک‌های غذا و درمان مجروحان بود.

**توجه به ساختار مستحکم حزب الله:** رهبر انقلاب با تأکید بر قدرت حزب الله، به رزمندگان این گروه انگیزه مضاعف داد و آنها را در برابر تهدیدات اسرائیل مقاوم‌تر کرد.

**حمله وعده صادق ۲:** این حمله معادلات نظامی جهان را بر هم زد و قدرت نظامی اسرائیل را به چالش کشید. ایران با شجاعت اعلام کرد که در صورت تلافی اسرائیل، پاسخ‌های ویرانگرتری خواهد داشت.

**سفر رئیس‌جمهور:** پزشکیان در زمان حساس به سفر خارجی رفت و این اقدام، دشمن را بیشتر به عقب راند.

**سفر وزیر امور خارجه:** وزیر خارجه ایران در زمانی که اسرائیل آسمان لبنان را منطقه‌ای نظامی اعلام کرده بود، به بیروت سفر کرد و این اقدام اسرائیل را ناکام گذاشت.

**نماز جمعه نصر:** رهبر امت اسلامی با برگزاری نماز جمعه‌ای مفصل و خطبه‌های طولانی، بعد از ۴ ساعت و ۴۰ دقیقه نمایش قدرت و اسرائیل را به مذلّت و خواری کشاند.

**نمایش قدرت حزب الله و حماس:** حزب الله و حماس با کمین‌ها و ادامه حملات سنگین موشکی، نشان دادند که قوی‌تر از قبل در حال مبارزه هستند و تل آویو و حیفا را بارها زیر آتش گرفتند.

**سفر رئیس‌مجلس:** رئیس‌مجلس با پرواز با هواپیمایی که خود خلبان آن بود و بازدید از مناطقی که تنها ۴۸ ساعت قبل بمباران شده بود، به نماد عزم و اراده ایران برای حمایت از لبنان تبدیل شد.

**پیام قدرت**

این ابتکارات نمایانگر شجاعت و قدرت ایران در تغییر معادلات منطقه‌ای و همچنین پیام انسجام و کارآمدی نظام در برابر تهدیدات خارجی است.

**یادداشت**

**محسن مهدیان:** مدیرمسئول

**تفاوت رجزهای ما و آنها**

**یکم:** به تفاوت رجزخوانی امیرالمومنین (ع) با مرحب یهودی توجه کرده‌اید؟

در گذشته جنگجویان برای به رخ کشیدن قدرت خود رجز می‌خواندند؛ اما امیان این رجزها تفاوت‌ها بود. گوشه‌ای از رجز مرحب چنین است: من از مردمی هستم که زنان زیبارو و خوش‌پوش مارا زاییده‌اند. لباس ما گل دار و چادر ما، برد یعنی است. و پاسخ رجز گونه امیرالمومنین (ع): من کسی هستم که مادرم نام مرا «حیدر» گذاشته است. من شیر و پشه شجاعت و شیر تیر اندازم.

یکی رجزش بر پایه امر موهوم است و دیگری بر پایه حقیقت عیان در عالم. نمونه دیگر این رجزها در جنگ احد است. مشرکان قریش به سرپرستی مادر معاویه، تعدادی از زنان آواز خوان را آوردند تا در فریاد و شعر بخوانند و سپاهیان را اغوا کنند.

در مقابل امام صادق (ع) می‌فرماید رجز مسلمان در بدر و احد «یا نصر الله اقدر» بود. رجز امام حسین (ع) در کربلا «یا محمد» بود و رجز امیرالمومنین در جمل «یا منصور امت».

این رجزها را بگذارد کنار جنگ روانی دشمن در جنگ احد که شایعه شهادت پیامبر (ص) را سرزبان‌ها انداخت. یا بگذارد کنار قرآن سر سینه کردن عمرو عاص.

تفاوت این دو جنگ روانی چیست؟

هر دو مشحون از احساسات و هیجان است؛ اما یکی در خدمت رشد جهل و ناآگاهی و دیگری تذکر حقیقت و رشد آگاهی.

این مهم‌ترین تفاوت جنگ رسانه‌ای حق و باطل در تاریخ است.

**دوم:** حالا به این روزهای جنگ روانی میان ما و رژیم منحوس صهیونیستی توجه کنید. از یک سو تهدید پوچ و مضحک برای حمله به ایران. از یک سو تحقیر توان و قدرت مجاهدین. از یک سو سانسور واقعیت‌هایی مثل لوفان‌الاقصی. از یک سو شایعه پراکنی مثل جاسوس بودن فلان فرمانده حماس یا شهادت قاتلی و از همه مهم‌تر کودک کشی برای وحشت‌افزایی و قدرت‌نمایی...

اما این سوی میدان رجزهایی که بر پایه واقعیت‌های میدان است. بر پایه توجه دادن به حقایق است. بر پایه تهییج و زنده کردن روحیه ظلم‌ستیزی در عالم است. بر پایه ذکر است و بر پایه سردست گرفتن انسانیت است.

ابتدا وعده صادق ۲ با آن صلابت و هیبت نظامی. پس از آن نماز رهبر انقلاب با آن جلال آهنگانه. پیش‌تر مانور قدرت در سفرهای رئیس‌جمهور و وزیر امور خارجه. و حالا سفر پرشکوهِ و نضرآور رئیس‌مجلس به لبنان.

این دو میدان بهترین جلوه‌ها از تفاوت‌های جنگ روانی میان حق و باطل است؛ یکی جهل‌افزا و یکی ایمان‌افزا است و بیچاره و بینوا آن دنیایی که هنوز در میان این دو رجز، حیران و واله است.

**دیدگاه**

**علیرضا سلیمی:** نماینده مردم تهران

**۵ نکته درباره سفر قالیباف به لبنان**

به موازات بمباران مردم بی‌دفاع غزه و لبنان توسط رژیم صهیونیستی و ترور شخصیت‌های برجسته محور مقاومت و فرماندهان سپاه، یک خط رسانه‌ای توسط این رژیم ایجاد شده که چند هدف را دنبال می‌کند.

۱- هدف اول این خط، نشان دادن موج اختلافات بین تهران و محور مقاومت است و شایعات شگفت‌انگیزی را هم در همین راستا منتشر کرده‌اند. سفر رئیس‌مجلس به لبنان تلاوت موج تبلیغاتی‌ای که تلاش داشت از اختلاف میان تهران و اصناف مقاومت سخن بگوید، خنثی کند.

۲- سفر قالیباف به لبنان، علاوه بر خنثی‌سازی دروغ‌های دشمن در رسانه‌هایشان، نشان از اعلا موانع جمهوری اسلامی داشت؛ چرا که حضور یک مقام

۱- ادامه در صفحه ۲

بلندپایه و رسمی جمهوری اسلامی در لبنان و در ضاحیه بیروت ثابت کرد که ایران پیوسته از مقاومت پشتیبانی می‌کند و همین امر، نیروی مضاعفی را به جبهه مقاومت خواهد بخشید و حتماً روند‌های تازه‌ای را در منطقه و تحركات جبهه مقاومت ایجاد خواهد کرد.



## عارف به پاکستان می‌رود



روزنامه‌نگار

بر اساس اعلام سخنگوی وزارت امور خارجه پاکستان، معاون اول رئیس‌جمهور ایران روز سه‌شنبه (۲۴ مهرماه) به اسلام‌آباد سفر می‌کند؛ سفری که به منظور شرکت در بیست‌وسومین نشست روسای دولت‌های کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای انجام خواهد شد. به گفته ممتاز زهر، علاوه بر ایران، نخست‌وزیران چین، روسیه، بلاروس، قرقیزستان، قزاقستان، تاجیکستان، ازبکستان و وزیر امور خارجه هند نیز در این نشست شرکت می‌کنند. ایسنا

## توصیه اردوغان به تهران، مسکو و دمشق



روزنامه‌نگار

رئیس‌جمهور ترکیه با بیان اینکه نیروهای ائتلاف از گروه تروریستی پ.ک.ک حمایت می‌کنند، گفت: برای روسیه، ایران و سوریه ضروری است اقدام‌های مؤثرتری در برابر این وضعیت که بزرگ‌ترین تهدید برای تمامیت ارضی سوریه است، انجام دهند. رجب طیب اردوغان افزود: در سوریه از همان آغاز جنگ داخلی، گام‌های برداشته‌شده از سوی روسیه را دنبال می‌کنیم، زیرا روسیه با سوریه به‌صورت مشترک اقدام می‌کند. ایران نیز در این زمینه با روسیه و سوریه به‌صورت مشترک و سه‌جانبه گام برمی‌دارد. در سوی دیگر، آمریکا، انگلیس و آلمان قرار دارند که نیروهای ائتلاف را تشکیل می‌دهند/تسنیم

## پیام روشن ۲ سفر



روزنامه‌نگار

سفر ایران در اسپانیا اظهار کرد: پیام سفر وزیر خارجه و رئیس‌مجلس به بیروت در اوج جنایات رژیم صهیونیستی این است که ایران در هر شرایطی به‌اصول خود پایبند است. رضا زبیب طی پستی در فضای مجازی تأکید کرد: تغییر جنایتکار اهمیتی ندارد، ایران در اوج حمایت سروس‌های امنیتی غربی از داعش نیز پروژه سلطه جنایتکاران بر منطقه با تروریسم را با استواری در میدان به شکست کشاند. ایسنا

## خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

■ سازمان بسیج مستضعفان با صدور بیانیه‌ای تأکید کرد که هدف قرار دادن محل استقرار هلال احمر ایران در سوریه کوچک‌ترین اختلالی در کمک‌رسانی ایجاد نمی‌کند.

■ شبکه سی‌ان‌ان مدعی شد آمریکا از طریق واسطه‌های خود از جمهوری اسلامی خواسته اگر رژیم صهیونیستی به ایران حمله کرد، سنجیده عمل کند.

■ مراسم پایانی نهمین اجلاس هیئت بین‌المللی «مجاهدان در غربت» روزهای ۲۵ و ۲۶ مهرماه با حضور نمایندگان از کشورهای حوزه مقاومت در مشهد مقدس برگزار می‌شود.

■ رویترز به نقل از دیپلمات‌های اروپایی نوشت که انتظار می‌رود اتحادیه اروپا روز دوشنبه تحریم‌هایی را علیه افراد و سازمان‌های مرتبط با انتقال موشک‌های بالستیک ایران به روسیه اعمال کند.

■ محمد رضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور از تالار توسعه مرکز پژوهش‌های توسعه و آینده‌نگاری بازدید کرد.

■ علی نهانوندی، رئیس مرکز تحقیقات اسلامی مجلس ارائه طرح جامع حکمرانی اسلامی در حوزه قانونگذاری را یک ضرورت دانست.

## هنکته درباره سفر قالیباف به لبنان

■ ادامه از صفحه اول ۳

سفر رئیس‌مجلس به لبنان پیش از نشست ژنو صورت گرفت که یک پیام در عرصه بین‌الملل دارد؛ اینکه ما در عین اعتقاد به دیپلماسی پارلمانی و استفاده از تریبون‌های جهانی، با حضور میدانی در مناطق بسیار پرخطر برای کسانی که به دنبال کشف حقیقت هستند، پیام‌های بیداری بخش و تکان‌دهنده داریم.

۴ همچنین سفر آقای قالیباف می‌تواند برای مسئولان کشورهای اسلامی یک الگو باشد که بی‌تحرك و تماشاچی میدان نباشند و از هیمنه دشمن نهراسند؛ چرا که رژیم صهیونیستی به دنبال این بود که بگوید «ما خطرناک هستیم و هیچ‌کس بدون اجازه ما نباید در منطقه اقدامی کند». سفر آقای قالیباف که با شجاعت و اقدام بموقع انجام شد، می‌تواند به نوعی دعوت برای حضور سایر کشورهای اسلامی به میدان باشد تا یک‌تازی امریکایی‌ها و ابزار دست آنان یعنی رژیم صهیونیستی ادامه‌دار نباشد.

۵ از طرف دیگر، مقاومت یک تفکر، اعتقاد و یک رسم است که با بمباران، تخریب و ترور از بین نمی‌رود. این سفر رئیس‌مجلس یک سفر بموقع، درست و با پیام‌های متعدد بود تا به آمریکا و اسرائیل بفهماند که با ترند و تهدید نمی‌توانند جمهوری اسلامی را وادار به انفعال کنند؛ چرا که ابتکار عمل دست ماست و در موقعیت‌های مختلف تحركات خاص خود را خواهیم داشت.

## عراقی به قاهره می‌رود؟

«العربی الجدید» در گزارشی ادعا کرد وزیر امور خارجه ایران در روزهای آینده به مصر سفر می‌کند. این پایگاه خبری همچنین به نقل از منابع خود عنوان کرد سیدعباس عراقی قرار است در جریان این سفر با مقام‌های مصری از جمله عبدالفتاح السیسی، رئیس‌جمهور مصر، درباره پرونده‌های مشترک و تحولات منطقه رابریز کند. ایسنا



خبرهایی که نمی‌بینید

## توسعه روزافزون مناسبات تهران - مسکو

دیدار اخیر روسای جمهور ایران و روسیه در ترکمنستان گام تازه‌ای در گسترش همکاری‌های دوجانبه به‌شمار می‌رود. کاظم جلالی، سفیر ایران در روسیه با اشاره به دیدار پرنشکین و پوتین در عشق‌آباد اعلام کرد که با توجه به عنصر همسایگی و رویکردهای مشترک ۲ طرف، این دیدار توسعه مناسبات را شتاب می‌بخشد. تسنیم

از نماز جمعه نصر رهبر انقلاب تا حضور مردان میدان کنار مجاهدان مقاومت

## تمام قد پشت مقاومت

علیرضا زاکانی: حضور در قلب بیروت، نشان داد ایران و بچه‌های جنگ تمام‌قد پشت مقاومت هستند



گسترده‌ای در رسانه‌های منطقه‌ای و بین‌المللی داشت و پیش از هر چیز نشانگر هماهنگی و اهر بردی «میدان» و «دیپلماسی» در پیشبرد اهداف ترسیم‌شده است.

رئیس‌مجلس در حالی در فرودگاه بیروت اعلام کرد که حامل پیام رهبر معظم انقلاب برای مردم لبنان است که پیش از این نیز در بهمن‌ماه ۱۳۹۹ پیام حضرت آیت‌الله خامنه‌ای را خطاب به ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه به مسکو برده بود. به ژنو به منظور شرکت در اجلاس بین‌المللی جهانی (IPU) انجام شد، ضمن دیدار و گفت‌وگو با مقام‌های ارشد لبنانی، از جمله نجیب میقاتی، نخست‌وزیر موقت لبنان و نیبه‌بری، رئیس‌مجلس این کشور، در منطقه «البسطه» بیروت، از مناطق مسکونی تخریب شده توسط رژیم صهیونیستی حضور یافت تا بر حمایت ایران از مردم مظلوم لبنان تأکید کند. سفر یک‌روزه رئیس‌مجلس به بیروت دارای اهمیت و جنبه‌های ویژه‌ای است که در ادامه به بررسی برخی از آنها می‌پردازیم.

## علیرضا احمدی

روزنامه‌نگار

سفر رئیس‌مجلس ایران به بیروت در حالی در کانون توجه رسانه‌های منطقه‌ای و بین‌المللی و همچنین کاربران عرب‌زبان شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است که نمود دیگری از اقتدار دیپلماتیک ایران و عزم جمهوری اسلامی در حمایت از مردم لبنان و جبهه مقاومت به حساب می‌آید. محمدباقر قالیباف، ظفر شنبه در حالی هوایمایی را که هدایت آن را خود بر عهده داشت، در فرودگاه بیروت بر زمین نشانده که سفر او یک پیام ویژه داشت؛ اینکه جمهوری اسلامی برای حمایت از مردم لبنان و جبهه مقاومت لحظه‌ای درنگ نخواهد کرد. این سفر در شرایطی انجام شد که طی روزهای اخیر، سفر عباس عراقچی، وزیر امور خارجه ایران به بیروت، آن هم در شرایط تهدیدهای فزاینده رژیم صهیونیستی مبنی بر هدف قرار دادن اهداف ایرانی در منطقه فرودگاه بیروت، باز خورد

## حضور در منطقه بمباران شده

بازدید قالیباف از منطقه «البسطه» بیروت (بیروت غربی)، آن هم در شرایطی که ارتش رژیم صهیونیستی طی ۴۸ ساعت گذشته این منطقه را بمباران کرده بود، بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشت و پیام «حمایت ایران از مردم و مقاومت لبنان در هر شرایطی» را به جهانیان مخابره کرد.

## فرود در شرایط جنگی

یکی از مهم‌ترین نکات در سفر رئیس‌مجلس به بیروت، به زمین‌نشینان هوایمایی حامل قالیباف در فرودگاهی بود که طی روزهای اخیر به‌شدت زیر آتش بمباران ارتش رژیم صهیونیستی قرار داشته‌است و به‌اندازه رسانه‌ها و منابع محلی، محدوده فرودگاه از خطرناک‌ترین نقاط بیروت به حساب می‌آید؛ همچنان‌که در فیلم‌های منتشر شده از لحظه فرود هوایمایی حامل قالیباف، ستون دود قابل مشاهده، نشان‌دهنده وضعیت جنگی و زیر آتش بودن فرودگاه بود.

## پیام ویژه

یکی از مهم‌ترین اهداف رئیس‌مجلس در سفر به لبنان، رساندن «پیام ویژه ایران» به مردم و دولت لبنان بود. قالیباف در بدو ورود به فرودگاه بیروت در جمع خبرنگاران اعلام کرد به‌منظور رساندن پیام مردم، رهبر معظم انقلاب و رئیس‌جمهور ایران مبنی بر حمایت بی‌درغ ایران از مردم، دولت و جبهه مقاومت به بیروت سفر کرده‌است.

## پیام خاص هدایت هوایمایی در شرایط جنگی

هدایت هوایمایی حامل رئیس‌مجلس از سوی شخص قالیباف، آن هم در شرایط جنگی بیروت و فرودگاه این شهر و همچنین تهدیدهای فزاینده رژیم صهیونیستی یک پیام روشن داشت؛ «اقتدار دیپلماتیک» و اینکه مقاومت همچنان فعال و پویا در برابر جنایات رژیم صهیونیستی ایستاده‌است. این موضوع از دید کاربران عرب‌زبان شبکه‌های اجتماعی نیز پنهان نماند و بزایب گسترده‌ای داشت.

## دیپلماسی فعال پارلمانی در خدمت مقاومت

سفر قالیباف به بیروت در شرایطی انجام شد که او روز جمعه از سفر تاجیکستان بازگشته بود و قرار است پس از حضور یک‌روزه در بیروت، به‌منظور شرکت در نشست اتحادیه بین‌المللی در بروکسل سفری که یکی از مهم‌ترین اهداف و محورهای آن، رساندن پیام مظلومیت ملت لبنان و فلسطین به گوش جهان خواهد بود.

## جنوب لبنان؛ ویتنام اسرائیلی‌ها

رژیم صهیونیستی ۱۰ روز بعد از عملیات زمینی در لبنان هیچ دستاورد و پیشرفت نظامی‌ای نداشته‌است

پیشرفت هم در مسیر جنوب نداشته باشند. آخرین تحولات جنگ رژیم صهیونیستی با مقاومت لبنان در جنوب نشان می‌دهد که تل‌آویو در برخی مناطق پیشرفت لاک‌پشتی داشته و در برخی مناطق دیگر هم عقب‌نشینی کرده‌است.

بود که اسرائیل اراده کرد به لبنان حمله کند و ظرف چند هفته و به‌راحتی نزدیک بیروت شد و ۳ ماه هم این شهر را تحت محاصره کامل داشت. اشغالگران مستقر در تل‌آویو آن روزها باور نمی‌کردند که چنددهه بعد دوباره وارد لبنان شوند و این بار حتی چند کیلومتر

## محمدعلی حسن‌نیا

روزنامه‌نگار

جنگ زمینی برای اسرائیل در جنوب لبنان به یک بن‌بست نظامی رسیده‌است. سال ۱۹۸۲

## وضعیت جنگ در جنوب لبنان چگونه است؟

- ۱۰ روز از عملیات زمینی اسرائیل در مرز لبنان می‌گذرد.
- اسرائیل لشکرهای ۹۱ و ۹۸ را در بخش شرقی، لشکر ۳۶ را در بخش مرکزی و لشکر ۱۶۴ را در بخش غربی نوار مرزی لبنان مستقر کرد.
- صهیونیست‌ها تلاش کردند از مناطق میس‌الجبل، العدیسه و کفرکلاد جنوب شرقی نوار مرزی وارد شوند که ناکام ماندند.
- محور دیگر عملیاتی اسرائیلی‌ها بنت جبیل و مارون‌الرأس در مرکز نوار مرزی و الناقوره و اللبونه بود.
- شدیدترین درگیری‌ها نزدیک بنت جبیل در مرکز رخ داده‌است.
- نیروهای گردان بدر حزب‌الله موفق شدند مانع ورود لشکر ۳۶ ارتش رژیم صهیونیستی به داخل خاک لبنان شوند.
- لشکرهای ۹۱ و ۹۸ هم تاکنون در نبرد با نیروهای گردان نصر در کفرکلا و میس‌الجبل ناکام بوده‌اند.
- لشکر ۱۶۴ ارتش رژیم صهیونیستی در رأس الناقوره با گردان رضوان درگیر و در مناطقی مجبور به عقب‌نشینی شد.

## تلفات اسرائیل چقدر بود؟

- در نبردهای روزهای اخیر دست کم ۲۵ نظامی صهیونیست به هلاکت رسیده‌اند.
- ۲۵۰ تن نیز زخمی شده‌اند و این در حالی است که منابع غیررسمی تلفات صهیونیست‌ها در نبرد را تا ۴۰۰ نفر اعلام کرده‌اند.
- در کمین العدیسه ۶ افسر اسرائیلی کشته و برخی دیگر نیز زخمی شدند.
- صهیونیست‌ها طی بیش از ۱۰ روز از آغاز عملیات زمینی هنوز نتوانسته‌اند موفقیتی در نبرد با حزب‌الله به‌دست آورند.

## ۴ محوری که جنگ در جنوب ادامه دارد

## مارون‌الرأس، یارون و رمیش

- درگیری‌ها در حومه جنوبی مارون‌الرأس و یارون ادامه دارد.
- حزب‌الله لبنان در محور مارون‌الرأس توانست با شلیک موشک‌های هدایت‌شده باعث عقب‌نشینی اشغالگران شود.
- نیروهای اسرائیلی در جنوب شهرک یارون متوقف شدند و پیشروی دیگری نداشتند و درگیری در آنجا ادامه دارد.
- همچنین ارتش رژیم صهیونیستی قصد داشت از منطقه شهرک مسیحی‌نشین رمیش عملیاتی را آغاز کند که در کمین نیروهای حزب‌الله گرفتار شد.
- اهمیت مارون‌الرأس برای اسرائیل در این است که سبتره بر آن به‌منزله اتمام کار یارون، قطع جاده عبثرون-بنت جبیل و همچنین ورود درگیری‌ها به شهرک بنت جبیل است.



جنوب لبنان ۳۰۷۲۰-۱۴۰۳



**محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی، در شرایطی که بیروت و مناطقی از لبنان زیر بمباران های رژیم صهیونیستی قرار دارند، برای انتقال پیام رهبری معظم به مردم لبنان و به نمایندگی از مردم کشورمان جهت همراهی با مقاومت به بیروت رفت و از برخی مناطق آسیب دیده از جنگ اخیر بازدید کرد.**

**علیرضا زاکانی @arzakani4**  
 خطر کردن زدن به دل دشمن از ویژگی فرزندان خمینی کبیر است. رزمندگان لشکر ۵ نصر بارها صحنه به خط زدن قالیباف در دوران جنگ را به خاطر دارند. امروز هم حضور در قلب بیروت و همدردی با ملت لبنان نشان داد ایران و بچه های جنگ تمام قد پشت لبنان و مقاومت هستند.

**علیرضا سفینه @alirezafn1**  
 حضور رئیس مجلس در ضاحیه بیروت یک پیام مشخص دارد: «هیچ وقت یک ایرانی رو تهدید نکنید!»

**جواد آقایی @javadaqhaei2002**  
 بعد از حضور مباحثه گونه رهبری در نماز جمعه، حالا قالیباف با حضور در ضاحیه بیروت که در تیررس مستقیم صهیونیست هاست، شجاعتی از مکتب علوی را به نمایش گذاشت.

**شریف زمانی @sharif\_zamani**  
 شجاعت یعنی حضور در خط مقدم مظلومیت. دکتر قالیباف در قلب بیروت، جایی که رژیم صهیونیستی ویرانی به جا گذاشته، به جهان نشان داد که ایستادگی کنار مظلومان یک وظیفه است، نه شعار.

**مصطفی گرجی @M.gorji2**  
 همزمان که پهباد اسرائیل روی سر قالیباف، رئیس مجلس ایران حضور دارد، او در حال قدم زدن در ضاحیه در بین مردم لبنان است! محلی که قالیباف از آن دیدن کرد چند ساعت پیش توسط اسرائیل بمباران شده بود. پ ن: این حضور پیام مهمی برای سران رژیم صهیونیستی داره و اون پیام اینه: جیگر داری بیا جلو.

**محمد شیروانی @Shirvani\_moh**  
 مقام معظم رهبری در نخستین نماز جمعه پس از آغاز دفاع مقدس با اشاره به ادعای رادیو عراق، پاسخ دشمن یعنی را اینگونه دادند: «ما به سوی میدان جنگ پرواز می کنیم». رفتار این روزهای مقامات کشور و حضورشان در دل میدان نبرد نمود عینی فرمایش رهبری است.

**داود مدرسیان @D\_modaresian**  
 حضور آقای قالیباف در لبنان و حضور وی در خرابه های ضاحیه، پیام اقتدار و شجاعت جمهوری اسلامی است و حرکت وی قابل تقدیر است. این حضور حتما در روشننگری افکار عمومی جهان اسلام مؤثر است.

**وحید یامین پور @yaminpour**  
 لبنانی ها صحنه را اینطور می بینند: «رئیس مجلس ایران که هم رزم نژاد قاسم سلیمانی است، در میان تهدیدات اسرائیل خودش هوایمان را تا فرودگاه بیروت هدایت کرده و حالا زیر گشت زنی پهپادهای اسرائیلی از مناطق بمباران شده ضاحیه که لحظه به لحظه در خطر بمباران های جدید است، بازدید می کند.»



**تحلیلگر صهیونیست: حزب الله هدف آسانی نیست**

«آبراهام لیوین»، تحلیلگر مرکز پژوهش های صهیونیستی آلمان در گفت و گو با خبرنگاری رویترز اعلام کرد که حزب الله هدف آسانی نیست و به طور جدی برای نبرد آمادگی دارد و در انتظار نیروهای اسرائیلی است. به گفته وی، با وجود ترورهای انجام شده، حزب الله مانند ارتشی قوی در حال ادامه نبرد است.

رئیس مجلس پس از حضور در لبنان با انتشار پیامی به زبان عربی در شبکه های اجتماعی، تأکید کرد: پیش از سفر به بیروت آمدم تا پیام حمایت رهبر و مردم ایران را به مردم مقاوم لبنان و پیام مظلومیت و ایستادگی مردم لبنان و فلسطین را به دنیا برسانم.

سید محمود رضوی، تهیه کننده سینما از جمله کسانی بود که به سفر قالیباف به بیروت واکنش نشان داد و نوشت: «اولین باری نیست که قالیباف به دل خطر میره تا کمک حال مظلومان جهان باشه. زمانی که تروریست های صرب بزرگ ترین نسل کشی مسلمانان را در سرپرینتسا رقم زد، حاج باقر و حاج قاسم شونه به شونه هم خطر کردن و به دل معرکه رفتن؛ امروز اما بیروت بدون رفیق شهید، عکس: ۱۳۷۷، بوستنی، سرپرینتسا

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

رئیس مجلس پس از حضور در لبنان با انتشار پیامی به زبان عربی در شبکه های اجتماعی، تأکید کرد: پیش از سفر به بیروت آمدم تا پیام حمایت رهبر و مردم ایران را به مردم مقاوم لبنان و پیام مظلومیت و ایستادگی مردم لبنان و فلسطین را به دنیا برسانم.

سید محمود رضوی، تهیه کننده سینما از جمله کسانی بود که به سفر قالیباف به بیروت واکنش نشان داد و نوشت: «اولین باری نیست که قالیباف به دل خطر میره تا کمک حال مظلومان جهان باشه. زمانی که تروریست های صرب بزرگ ترین نسل کشی مسلمانان را در سرپرینتسا رقم زد، حاج باقر و حاج قاسم شونه به شونه هم خطر کردن و به دل معرکه رفتن؛ امروز اما بیروت بدون رفیق شهید، عکس: ۱۳۷۷، بوستنی، سرپرینتسا

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.

قالیباف در جمع خبرنگاران حاضر در منطقه «البسطه» رسیدگی به مظلومان و آوارگان این منطقه را جزو وظایف خود می دانیم. همه کشورهای اسلامی باید این جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

رئیس مجلس در حالی از منطقه «البسطه» بیروت بازدید کرد که جریان آواربرداری در این منطقه با وجود تهدید پهپادهای صهیونیستی همچنان ادامه دارد.

قالیباف در گفت و گو با اهالی منطقه «البسطه» بیروت: رژیم صهیونیستی و در راس آن نخست وزیر گرگ صفتش چنین جنایاتی را مرتکب شدند و در این شرایط سازمان های بین المللی و شورای امنیت در برابر این جنایات سکوت کرده اند.

رئیس مجلس در دیدار با نجیب میقاتی، نخست وزیر موقت لبنان بر حمایت جمهوری اسلامی از ملت و دولت لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی تأکید کرد.

گفت و گو با نبیه بری، رئیس مجلس لبنان از جمله برنامه های قالیباف در جریان سفر یکروزه به لبنان بود؛ دیداری که با تأکید ایران بر ادامه حمایت از مقاومت لبنان و غزه در برابر جنایات رژیم صهیونیستی همراه بود.



**ایستاده در میدان**

سفر رئیس مجلس شورای اسلامی به لبنان در اوج بمباران رژیم صهیونیستی با استقبال گسترده کاربران جهان عرب روبه رو شده است

از زمان آغاز تهاجم و تجاوز رژیم صهیونیستی به لبنان، صهیونیست ها بارها تهدید کرده بودند که اجازه فرود هیچ هواپیمای ایرانی را در فرودگاه بین المللی بیروت نخواهند داد. حتی برخی منابع مدعی شده بودند که اسرائیل در تهدیدات خود علیه هواپیماهای ایرانی ممکن است به دنبال شلیک موشک و ساقط کردن هواپیماهای ایرانی در فرودگاه بیروت باشد، اما همه این تهدیدات با سفر محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی ایران به بیروت تو خالی از آب درآمد.

**واکنش کاربران**  
 «#التطیع خیاره - مؤمنل»، کاربر بحرینی: با باز نشر عکس دکتر قالیباف در ضاحیه نوشته است: عکس تاریخی.

«هبه الله الواسطی»، کاربر عراقی در بغداد: مردان خاکنه ای در میدان... محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی از منطقه ای در حومه جنوبی بیروت که روز گذشته هدف حمله رژیم صهیونیستی قرار گرفت، بازدید کرد.

«البشیر»، کاربر لبنانی: با وجود تهدید مداوم اسرائیل برای هر هواپیمای ایرانی که به بیروت می آید، رئیس مجلس شورای اسلامی ایران خلبان هواپیما بود و وارد لبنان شد.

«احمد الربیعی»، کارشناسی ارشد حقوق در لبنان: حضور رئیس مجلس شورای اسلامی ایران آقای قالیباف در سفر به بیروت با هدایت هواپیمایی که با خطرات زیادی روبه روست، با پیام های زیادی همراه است.

«د.حسین الصافی»، روزنامه نگار و کارشناس بخش عربی یونسکو: رئیس مجلس ایران ممنوعیت سفر هواپیماهای ایرانی به لبنان را زیر پا گذاشت و خودش هواپیما را به پرواز درآورد و وارد بیروت شد. تاریخ آنها را در صفحات اول کتاب شجاعت ثبت خواهد کرد.

«طارق ابو زینب»، تحلیلگر سیاسی در لبنان: رئیس مجلس ایران در لبنان گفت: در این شرایط سخت در کنار مردم لبنان خواهیم ماند.

«صادق المحمداوی»، کاربر عراقی: آیا یک حاکم عرب یا غربی در جهان جرأت این کار را دارد؟! محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی در میان جنگ در ضاحیه قدم زد.

«حسین الخزعلی»، کاربر عراقی: پسران شجاع نبرد، فرزندان سلمان آل محمدی، شما مایه مباهات مؤمنان و مسلمانان هستید. سفر دکتر قالیباف، رئیس مجلس ایران به بیروت با دیدار از اماکن مورد حمله صهیونیست ها و آمریکایی ها صورت گرفت.

«عبدالله الشایچی»، استاد دانشگاه کویت: محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی ایران شخصا هواپیمای خود را به بیروت رساند و از جنوب بیروت که جبهه مستقیم جنگ با اسرائیل است، بازدید کرد. کجایند برادران عرب!؟

**کفرکلا و العدیسه**

حرکات زمینی اسرائیل از شهرک العدیسه و از منطقه خله المحافر در جهت جنوبی آن آغاز شد که در کمین حزب الله گرفتار شدند.

درگیری صهیونیست ها و حزب الله در محور العدیسه و کفرکلا تا حد زیادی کاهش یافته است.

مستولیت اجرای حملات اسرائیل در محور کفرکلا و العدیسه به عهده لشکر ۹۸ ارتش رژیم صهیونیستی بود.

این لشکر در حال حاضر به دلایل نامشخصی از محور کفرکلا و العدیسه عقب نشینی کرده و نیروهایی از یگان های دیگر جایگزین آن شده اند.

**میس الجبل، مخییب و بلیدا**

حزب الله با انفجار بمب های چاده ای و حملات راکتی به تلاش برای وارد کردن تلفات و ایجاد وقفه در پیشروی ارتش اسرائیل ادامه می دهد.

هدف اول ارتش اسرائیل در این محور تصرف بلیدا و سپس مخییب است تا بتواند از جهت شمالی، جنوبی و شرقی میس الجبل را تحت فشار قرار دهد.

مستولیت اجرای عملیات زمینی اسرائیل در این محور با لشکر ۹۱ است.

صهیونیست ها در حال حاضر با بولدورها و خودروهای زرهی در حال تخریب خانه های اطراف بلیدا هستند؛ اما پیشرفت بزرگی نداشته اند.

حزب الله در ۳ عملیات، پیشروی نیروهای اسرائیلی در مناطق کروم المراح و سهل طوفا در جنوب شرق شهرک میس الجبل و مخییب را با حملات راکتی و توپخانه ای ناکام گذاشته است.

میس الجبل از تاریخی ترین و مهم ترین مناطق تحت سکونت شیعیان در جنوب لبنان است.

میس الجبل در جاده مرزی مرجعیون بنت جبیل واقع شده است و برای حزب الله لبنان اهمیت بالایی دارد.

**الناقوره و لیونه**

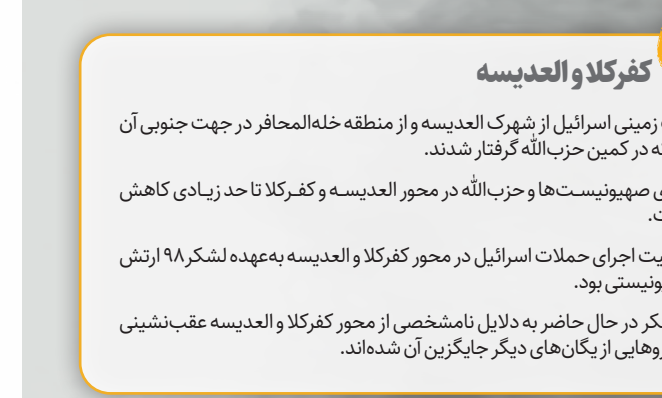
در محور الناقوره و لیونه نیز ارتش اسرائیل از دیروز تاکنون ۵ حمله برای نفوذ به خاک لبنان انجام داده که شکست خورده است.

کادر درمانی اسرائیل در شمال فلسطین اشغالی از انتقال بیش از ۱۰۰ سرباز مجروح به بیمارستان های این مناطق گزارش داده اند.

تانک های اسرائیلی در جریان یکی از حملات دیروز در محور جنوب منطقه الناقوره، برج دیدبانی مقر نیروهای یونیفل (نیروهای حافظ صلح سازمان ملل مستقر در لبنان)، در نقطه صفر مرزی را مورد حمله قرار دادند.

ارتش اسرائیل قصد دارد از طریق منطقه المشیرفه خود را به رأس الناقوره برساند؛ اما حملات حزب الله از مناطق جنگلی مانع شده است.

در روز اول جنگ هم حزب الله با موشک زرهی تانک اسرائیل در لیونه را هدف قرار داد که باعث کندی و عقب نشینی آنها شد.





### مشتریان بزرگ صادرات صنعت ایران

بررسی مقاصد صادراتی محصولات صنعتی ایران در بهار ۱۴۰۳ نشان می‌دهد که همچنان آمریکا و چین بزرگ‌ترین مشتریان شرقی کشور یعنی عراق و افغانستان، بزرگ‌ترین مشتریان کالای ایرانی و تولیدات صنعتی کشورمان هستند. به گزارش همشهری، صادرات بخش صنعت ایران در بهار امسال یک میلیون و ۷۹۷ تن به ارزش یک میلیارد و ۹۱۶ میلیون دلار بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل از نظر وزن ۹ درصد و از نظر ارزش ۱۱ درصد رشد داشته است.

بررسی آمارهای تجاری نشان می‌دهد در بهار امسال، کالاهای صنعتی صادرشده از ایران شامل محصولات پلیمری، صنایع غذایی، شیمیایی، نساجی، پوشاک و کفش، ماشین‌سازی و تجهیزات، لوازم خانگی، صنایع برق و الکترونیک، محصولات سلولزی، خودرو و نیروی محرکه، دارو، صنایع ورزشی و خلاق و تجهیزات پزشکی بوده است. بررسی صادرات صنعتی ایران در بهار امسال به تفکیک مشتریان عمده حاکی از این است که در این بازه زمانی ۴۳ درصد صادرات بخش صنعت کشور به عراق، ۱۰ درصد به افغانستان، ۷ درصد پاکستان، ۷ درصد امارات متحده عربی، ۶ درصد ترکیه، ۶ درصد فدراسیون روسیه، ۴ درصد آذربایجان و ۳ درصد ترکمنستان انجام شده و ۱۷ درصد صادرات بخش صنعت به سایر کشورها تعلق داشته است.

در این بازه زمانی، بیشترین صادرات به محصولات پلیمری و کمترین صادرات مربوط به تجهیزات پزشکی اختصاص داشته است.

### بورس

### افزایش دامنه بورس به ۳ درصد

هیأت‌مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار در جلسه صبح دیروز خود مقرر کرد دامنه نوسان سهام در بورس و فرابورس به مثبت و منفی ۳ درصد برگردد و همزمان با این رویداد شاخص کل بورس تهران دیروز ۱۴ هزار واحد رشد کرد. به گزارش همشهری، بعد از یک دوره محدودیت دامنه نوسان بورس به یک درصد، از روز گذشته دامنه نوسان سهام ۳ درصد تعیین شد.

دامنه نوسان حداقل و حداکثر قیمتی است که قیمت سهام شرکت‌ها می‌تواند در طول یک روز معامله شود. دامنه نوسان مثبت و منفی ۳ درصد یعنی قیمت سهام شرکت‌ها از مثبت ۳ درصد تا منفی ۳ درصد اجازه نوسان دارد. پیش از این به دلیل افزایش ریسک‌های ژئوپلیتیک دامنه نوسان سهام برای چند هفته به یک درصد کاهش یافته بود.

### رشد شاخص

به‌دنبال افزایش دامنه نوسان سهام به ۳ درصد، روز گذشته شاخص کل بورس تهران ۱۴ هزار و ۱۱۳ واحد افزایش یافت و به ۲ میلیون و ۱۱۴ هزار واحد رسید. دیروز همچنین ارزش کل معاملات خرد با یک رشد محسوس به ۳ هزار و ۱۵ میلیارد تومان رسید. در حال حاضر شاخص کل بورس تهران ۱۳ میلیارد و ۳۵۴ میلیارد تومان سهامداران حقیقی در مجموع ۲ هزار و ۳۵۴ میلیارد تومان سهام خریدند و پس از هفته‌ها بیش از ۱۳ میلیارد تومان نقدینگی وارد بازار سهام شد. تحت‌تأثیر رشد روز گذشته شاخص کل بازار سهام، ارزش کل بازار سهام ایران به ۸۲۸۷ هزار میلیارد تومان معادل ۱۴۴ میلیارد دلار رسید.

۸۴۰ کیلومتر

خیرالله خادمی، معاون وزیر راه با بیان اینکه ۸۴۰ کیلومتر مسیر بزرگراهی در سال جاری تکمیل می‌شود، گفت: در ابتدای سال اعتبار مورد نیاز برای تکمیل این محورها ۲۳ هزار میلیارد تومان برآورد شده است که در حال پیگیری تأمین این منابع از طریق سازمان برنامه‌بودجه کشور هستیم.



محمدعلی دهقان دهنوی، رئیس کل سازمان توسعه تجارت گفت: تجارت ایران با اعضای اتحادیه اقتصادی اوراسیا در زمان امضای موافقتنامه تجارت ترجیحی ۲۰۵ برابر شد. ایران حدود ۴ سال پیش برای نخستین بار با این اتحادیه مذاکراتی را آغاز کرد که در نهایت منجر به انعقاد قرارداد تجارت ترجیحی با این کشورها شد.

۲/۵ برابر

# معمای قاچاق بنزین

آمارهای متفاوتی درباره میزان قاچاق بنزین عنوان می‌شود اما رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراچاین اعداد را غیرواقعی اعلام کرده است

**گزارش**  
روزنامه‌نگار

سرانجام یک مقام ارشد انتظامی ایران اعداد مطرح‌شده درباره قاچاق بنزین را غیرواقعی اعلام کرد تا به این ترتیب ردپای رشد مصرف

این فرآورده نفتی و سبقت آن از تولید برملا شود. خودروهای پر مصرف از جمله متهمان قیام مصرف بنزین هستند و اکنون باید دید که دولت چهاردهم برای کنترل این وضعیت نگران‌کننده چه کار خواهد کرد. به گزارش همشهری، سردار حسین رحیمی،

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراچاین اعلام کرد: عمده عرضه خارج از شبکه و قاچاق داخلی، عمده بنزین تولیدی در کشور از سوی خودروهای داخلی مصرف می‌شود. به این ترتیب فراچاین اعداد چند ده میلیون لیتری حجم قاچاق بنزین در کشور، توضیح داد:

اعداد مطرح‌شده به هیچ وجه درست نیستند و با توجه به افزایش روزافزون خودروهای داخلی، عمده بنزین تولیدی در کشور از سوی خودروهای داخلی مصرف می‌شود. به این ترتیب فراچاین اعداد چند ده میلیون لیتری حجم قاچاق بنزین را غیرواقعی اعلام کرده است.

### افشای رقم قاچاق بنزین

سردار رحیمی، عمده قاچاق سوخت در کشور را مربوط به فرآورده گازوئیل اعلام کرد و افزود: حجم کشفیات کشور در حوزه قاچاق سوخت حاکی از قاچاق روزانه حدود ۲۰ میلیون لیتر نفت گاز در کشور است که حتی یک میلیون لیتر هم برای ما رقم بسیار بزرگی به‌شمار می‌رود و با اجرای طرح‌های ویژه در حال مبارزه تخصصی برای جلوگیری از عرضه خارج از شبکه سوخت و شناسایی گلوگاه‌های قاچاق هستیم. رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراچاین با قدردانی از تلاش‌های مدیران صنعت نفت و ویژه شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی برای همکاری گسترده در زمینه مبارزه با قاچاق سوخت گفت: این مجموعه آماده است که با بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های خود برای همکاری با آحاد مختلف حاکمیتی، توان کامل خود را جهت مبارزه با عرضه خارج از شبکه سوخت در همه بخش‌ها به کار گیرد.

### آمارهای حجم قاچاق سوخت

مالک شریعتی، عضو کمیسیون انرژی مجلس: برآوردها حاکی از آن است که روزانه ۱۰ میلیون لیتر گازوئیل و ۵ میلیون لیتر بنزین قاچاق می‌شود. موسی غنی‌نژاد، اقتصاددان: روزی ۲۰ میلیون لیتر بنزین مصرف می‌کنیم. از این عدد، فقط ۷۰ میلیون لیتر مصرف واقعی است و مابقی به‌صورت قاچاق کشور خارج می‌شود. حسین راغفر، اقتصاددان: روزانه ۲۰ میلیون لیتر قاچاق بنزین در کشور داریم. این مقدار سوخت چند صد یا حتی چند هزار کامیون بنزین است. قاعدتاً این قاچاق توسط کولبر و... اتفاق نمی‌افتد، بلکه یک کار سازمان‌یافته است. سیدهاشم اوعی، رئیس اتحادیه انجمن علمی انرژی ایران: در عرضه بنزین روزانه بین ۱۰ تا ۲۰ میلیون لیتر قاچاق می‌شود که به‌معنای تردد روزانه ۱۰۰۰ تریلی تانکر است؛ حجم عظیمی که نمی‌توان آن را به تردد چند نیسان تقلیل داد.



### معضل خودروهای بنزین خوار

با اذعان رئیس پلیس امنیت اقتصادی کشور مبنی بر اینکه اعداد مطرح‌شده قاچاق بنزین واقعی و صحیح نیست، اکنون یکی از راه‌های کنترل مصرف، اجرای یک برنامه ضربتی برای جایگزینی خودروهای بنزین خوار و فرسوده با خودروهای کم‌مصرف و تنوع در سبد مصرف خودروهای موجود خواهد بود. تعداد خودروهای فرسوده در ایران طی سال‌های اخیر به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. براساس گزارش‌های مختلف، در حال حاضر حدود ۳ تا ۳ میلیون خودروی فرسوده در کشور وجود دارد. این خودروها عمدتاً از خودروهای سواری و خودروهای سنگین (کامیون‌ها و اتوبوس‌ها) تشکیل شده‌اند. این موضوع نگرانی‌های زیادی از نظر آلودگی هوا، مصرف بالای سوخت و مسائل ایمنی ایجاد کرده است. دولت ایران در سال‌های گذشته طرح‌های مختلفی را برای اسقاط جایگزینی خودروهای فرسوده اجرا کرده است، اما همچنان بسیاری از این خودروها در حال تردد هستند.

تعداد خودروهای سواری در حال تردد در کشور ۲۱ میلیون دستگاه است که از این تعداد یک میلیون و ۳۰۰ هزار دستگاه، یعنی ۶ درصد کل خودروهای در حال تردد در شهرها و جاده‌های ایران از رده خارج و فرسوده هستند و اگر سن فرسودگی خودروها را ۱۵ سال محاسبه کنیم، تعداد خودروهای فرسود و هدر رده‌دهنده بنزین به دست‌کم ۲۵ میلیون دستگاه خواهد رسید. افزون بر اینکه ۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دستگاه موتورسیکلت در سطح کشور تردد می‌کنند که از این تعداد ۲۰۰ هزار و ۵۰۰ عدد و به‌عبارت‌نویس ۱۱ میلیون و ۲۰۰ هزار دستگاه موتورسیکلت فرسوده هستند. بررسی‌های همشهری نشان می‌دهد از یک میلیون و ۱۰۰ هزار دستگاه کامیون، کامیونت و کشنده نیز ۲۵۰ هزار دستگاه (۲۳ درصد) فرسوده است. تعداد اتوبوس‌های درون‌شهری در حال تردد در سطح کشور ۲۲ هزار دستگاه است که از این تعداد ۱۸ هزار دستگاه و به‌عبارت‌نویس ۸۲ درصد فرسوده شده‌اند. ۱۲ هزار دستگاه از ۲۲ هزار دستگاه اتوبوس برون‌شهری در حال تردد در کشور فرسوده هستند که این تعداد ۵۷ درصد کل اتوبوس‌های برون‌شهری را تشکیل می‌دهد. همچنین از نظر آلودگی هوا، مصرف بالای سوخت و مسائل ایمنی ایجاد کرده است. دولت ایران در سال‌های گذشته طرح‌های مختلفی را برای اسقاط جایگزینی خودروهای فرسوده اجرا کرده است، اما همچنان بسیاری از این خودروها در حال تردد هستند.

### مستأجران در بن بست وام ودیعه

وام کمک ودیعه مسکن به ۷۰ درصد متقاضیان پرداخت نشده است  
سنت پرداخت وام کمک‌ودیعه مسکن به مستأجران که از دوره کرونا در دستور کار دولت قرار گرفت، دیگر کمکی به مستأجران نیازمند نمی‌کند و بخش عمده متقاضیان این وام در بن‌بست بانک‌ها مانده‌اند. به گزارش همشهری، آمارهای وزارت راه و شهرسازی حاکی از این است که بیش از ۲ میلیون متقاضی برای وام کمک‌ودیعه مسکن ثبت‌نام کرده‌اند که بخش بزرگی از آنها واجد شرایط دریافت بوده و غالباً به نظام بانکی معرفی شده‌اند، اما در مجموع فقط به ۰۶ هزار نفر از آنها وام پرداخت شده است. بانک‌ها کمبود منابع را بهانه همراهی نکردن با متقاضیان وام ودیعه مسکن و سنگ‌اندازی در مسیر آنها عنوان می‌کنند، در حالی که همچنان منابع اختصاص یافته به طرح وام کمک‌ودیعه مسکن مصرف نشده است.

**سیاهه پرداخت وام ودیعه**

متقاضیان وام ودیعه	۲,۰۰۰,۰۰۰ نفر
متقاضیان واجد شرایط	۹,۳۲۸,۰۰۳ نفر
معرفی شده به بانک	۱,۴۲۷,۷۳۲ نفر

**وام پرداخت شده**  
۶۰۶,۱۲۸ فقره

**مجموع اعتبار پرداختی**  
۵۵,۷۱۴ میلیارد تومان

**سرانه وام ودیعه پرداختی**  
۹۱,۹۱۷,۸۷۸ تومان

**بازمشارکتی در مکترو**  
دیده‌شوید

بندرش آگهی ۰۱۸۱۹

تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تلفیقات بدهنده قطار  
تلفیقات درون واگن‌ها

**آگهی مزایده**

**شرکت ساسان (سهامی خاص) در نظر دارد خودروهای ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند متقاضیان از تاریخ درج آگهی به مدت ۷ روز کاری در ساعات اداری به آدرس: کیلومتر ۴ بزرگراه فتح (شهید متوسلیان) ایستگاه سراسیاب مهرآباد جنوبی-شرکت ساسان مراجعه نمایند. تلفن: ۰۶۶۴۹۳۰۲ (بازدید ۸ صبح الی ۱۵)**

ردیف	نوع خودرو	تعداد
۱	مزد دو کابین	۱ دستگاه
۲	خاور	۱ دستگاه
۳	پژو ۴۰۵	۵ دستگاه
۴	پژو ۲۰۶	۱ دستگاه
۵	پراید	۲ دستگاه
۶	مگان	۱ دستگاه
۷	سمند LX	۲ دستگاه
۸	سمند	۱ دستگاه

**شرکت ساسان**

**آگهی مزایده عمومی**

**مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)**

**مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد) در نظر دارد اموال اسقاط خود را به صورت فله‌ای و یکجا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به فروش رساند. مراحل طرح برگزاری مزایده اعم از تحویل و دریافت اسناد مزایده و تعیین برنده مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت خواهد بود. لذا مزایده‌گران می‌بایست در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده متحقق سازند.**

**(۱) خرید اسناد مزایده:**  
مزایده‌گران می‌بایست با مراجعه به آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و پرداخت هزینه‌های مربوطه، از طریق درگاه الکترونیکی نسبت به خرید اسناد مزایده اقدام نمایند. **۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال** مبلغ پایه مزایده کارشناسی رسمی دادگستری؛ ماهیانه به مبلغ ۱۲,۵۹۷,۹۴۲,۰۰۰ ریال

**(۳) زمان دریافت و آخرین مهلت تحویل اسناد مزایده:**  
مزایده‌گران می‌بایست از ساعت ۸:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ (درج آگهی نوبت اول) لغایت ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ اسناد مزایده را از طریق سامانه ستاد دریافت و مدارک لازم را تهیه و مستندات مورد درخواست را مطابق ضوابط و مقررات حاکم بر سامانه یاد شده تا ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ در سامانه درج و بارگذاری نمایند. لازم به تأکید است که به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.

**(۴) نوع سپرده و تعیین شرکت در مزایده:**  
مزایده‌گران می‌بایست مبلغ ۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال را بابت سپرده شرکت در مزایده به‌صورت یکی از موارد ذیل تهیه و ضمن بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، اصل سپرده‌های ذیل را در موعد مقرر طبق اسناد مزایده یا (باکت الف مزایده عمومی فروش اموال اسقاط) تحویل دبیرخانه مؤسسه واقع در طبقه همکف نمایند. (الف) واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۹۷۵۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد که ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد) (ب) چک بین بانکی در وجه حساب جاری شماره ۴۹۷۵۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد که ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد) (ج) ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه، قابل تمدید و بدون قید و شرط (د) **زمان و محل بازگشایی پاکت مزایده:** مستندات ارسال شده از سوی مزایده‌گران رأس ساعت ۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ در دفتر مدیرعامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گشایش خواهد شد. **هزینه‌های مربوط به انتشار آگهی و کارشناس رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می‌باشد.** **د** درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مزایده گزار ایجاد نمی‌نماید.

### گشتی در اقتصاد جهان

**جریان نفت از دریای سرخ کاهش یافت**  
اداره اطلاعات انرژی آمریکا (EIA) در گزارش جدیدی که روز جمعه منتشر شد اعلام کرد جریان نفت خام و فرآورده‌های نفتی از طریق تنگه باب‌المندب در سال ۲۰۲۴ به‌شکست کاهش یافته و بیش از ۵۰ درصد نسبت به سال گذشته کمتر شده است.

خودروسازان چینی بیش از نیمی از بازار خودرو روسیه را از نظر فروش تصاحب کرده‌اند. آن‌ها از زمانی که اکثر همتایان غربی‌شان این کشور را پس از تهاجم مسکو به اوکراین در فوریه ۲۰۲۲ ترک کردند، آنها در حال گسترش دامنه‌فعالیت خود هستند.

آمارها نشان می‌دهد قزاقستان ۲۰ هزار بشکه در روز بالاتر از سهمیه تعیین شده خود در اوپک پلاس نفت تولید می‌کند. این افزایش تولید مداوم قزاقستان به عنوان عضوی پیمان شکن تنش‌های اوپک پلاس را بالا برده است.

بانک جهانی اعلام کرد پیش‌بینی رشد اقتصادی جنوب آسیا برای سال ۲۰۲۴ را از ۶ درصد به ۴٫۶ درصد تغییر داده، چون این منطقه در مسیر سریع‌ترین رشد در جهان قرار گرفته است. معاون بانک جهانی گفت چشم‌انداز جنوب آسیا بدون شک امیدوارکننده است.

اوضاع نامطلوب پارندگی در برزیل به عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده شکر دنیا منجر به کاهش تولید این محصول در برزیل شده و برآورد می‌شود حجم عرضه شکر از سوی برزیل امسال ۴۰ درصد کاهش یابد و منجر به رشد قیمت آن در بازارهای جهانی شود.

تازه‌ترین آمارها نشان می‌دهد کاهش تولید برق در اقتصاد هند منجر به کاهش تولیدات صنعتی به‌ویژه صنایع معدنی شده است. طبق این اطلاعات، این برای نخستین بار در ۳ سال گذشته است که رشد صنعتی هند کاهش می‌یابد.

### گشتی در اقتصاد ایران

**۱۲ آبان‌ماه ۱۴۰۳ سرشماری کشاورزی رسماً آغاز می‌شود**  
غلامرضا گودرزی، رئیس مرکز آمار گفت: سرشماری بخش کشاورزی به‌طور رسمی ۱۲ آبان ۱۴۰۳ آغاز می‌شود. سرشماری بخش کشاورزی اهمیت زیادی دارد، زیرا با امنیت غذایی در ارتباط است.

بانک مرکزی از اول فروردین تا ۲۱ مهر امسال، ۲۶ میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار از برای واردات کالاهای اساسی، دارو، کالاهای تجاری و بازار گانسی، واردات در مقابل صادرات و خدمات تأمین کرده است.

محمدهادی سبحانیان، رئیس سازمان امور مالیاتی گفت: امیدواریم نظام حقوقی کشور دست نظام مالیاتی را برای مالیات‌ستانی از افرادی که گردش مالی زیادی دارند، باز بگذارد تا شاهد تقویت عدالت مالیاتی در این بخش باشیم.

جبار علی ذاکری، مدیرعامل راه آهن گفت: طرح ایجاد قطار شهری تبریز - آذرشهر جزو برنامه‌های راه آهن است و براساس پیگیری‌های نمایندگان مجلس و مسئولان شهرستانی و استانی، این پروژه وارد فاز عملیاتی می‌شود.

سعید توکلی، مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران از نقش مهم اتصال شبکه گاز ایران و روسیه در تأمین انرژی منطقه و جهان سخن گفت و موقعیت ایران در مرکز کریدور شمال - جنوب عرضه و انتقال انرژی را منحصراً به‌فرد خواند.

مهدی امیدوار، عضو هیأت رئیسه اتاق اصناف ایران با اشاره به بخشنامه ابلاغی رئیس جمهوری در شه‌ریور سال جاری، از اعمال ۳ برابری معافیت معیشتی مشاغل در لایحه قانون بودجه ۱۴۰۴ خبر داد.

سازمان امور مالیاتی کشور اعلام کرد: ۳۰ مهر ماه آخرین مهلت برگشت ارز حاصل از صادرات هر پروانه صادراتی سال ۱۴۰۲ است. همچنین مهلت بازگشت ارز حاصل از صادرات سال ۱۴۰۲ تمدید نخواهد شد.



یک محکوم به قصاص، ۲۴ ساعت قبل از اجرای حکم و رفتن بای چوپه دار با گذشت اولیای دم از مجازات قصاص رهایی یافت. این مرد، سال ۹۵ در کرج مرتکب قتل شده بود که با قطعی شدن حکمش در یک قدمی چوپه دار قرار داشت اما نجات یافت.



پلیس هرمزگان در ۲ عملیات جداگانه، ۵۰ کیلو شیشه و حبشیش از ۲ خودروی رانا و پژو کشف کرد. در عملیات اول از یک خودروی رانا ۶ کیلو شیشه و ساعتی بعد در جاده میناب به بندرعباس از یک خودروی ۴۰۵، حدود ۴۲ کیلو حبشیش کشف شد.



گزارشی از مهار حریق گسترده در بازار آهن شادآباد

# جدال ۲۰۰ آتش نشان با آهن داغ



توسعه و گسترش آتش کمک می‌کرد. وی ادامه داد: حدود ۱۰ خودروی سواری و وانت باربری نیز در آتش شعله‌ور بودند و در این شرایط تیم‌های آتش نشانی عملیات سخت مقابله با آتش را آغاز کردند. آتش نشانان ۱۱ ایستگاه آتش نشانی با تجهیزات همچون ۱۱ تانکر بزرگ آب، تجهیزات تنفسی، بالابر، تانکرهای شهرداری و... عملیات اطفای این حریق گسترده را آغاز کردند و این در حالی بود که انفجار اسپری‌های موجود در بازار چه بر شدت آتش سوزی اضافه می‌کرد.

**گزارش محمد جعفری روزنامه‌نگار**

پس از ساعات تلاش نفسگیر بیش از ۱۲۰۰ آتش نشان با حریق هولناک در بازار بزرگ آهن تهران، آتش تحت کنترل آتش نشانان قرار گرفت و از سرایت حریق به مغازه‌های بیشتر جلوگیری شد. ساعت حدود ۱۴:۰۷ بعد از ظهر دیروز، وقتی زنگ خطر آتش نشانی تهران به صدا درآمد، گزارش حریق گسترده در بازار آهن شادآباد به آتش نشانی مخابره شد و بلافاصله تیم‌های نجات و اطفای حریق راهی محل حادثه شدند. با حضور نخستین تیم‌ها مشخص شد که یکی از بازارچه‌ها که دارای تعداد زیادی انبار و مغازه است، دچار حریق شده است. در این بازارچه مغازه‌ها غالباً ۲ طبقه هستند که اجناس داخل آنها، لوازم پرخطر اشتعال‌زا و حتی انفجارزا مانند افشانه و اسپری‌های رنگ، ظروف چسب، پولیکا، لوله و... بود. به گزارش خبرنگار همشهری، آتش سوزی در بخشی از بازار آهن شادآباد به نام شهرک پارسیان رخ داده بود، جایی که از چند خیابان تشکیل شده و اطراف خیابان‌ها هم‌ملازم مغازه‌های فروش لوازم و مصالح ساختمانی بود. به گفته یکی از مغازه‌داران، این شهرک بالغ بر ۲۵۰ مغازه دارد که بیش از ۸۰ مغازه آن گرفتار حریق شدند.

رومی آنها ریخته و آتش گرفته بود. شاهدان تلاش کرده بودند آتش را خاموش کنند، اما چون مواد قابل اشتعال در آنجا بوده و به خاطر وزش باد، آتش به سرعت گسترش پیدا کرده و در چشم‌برهم‌زدنی تبدیل به یک حریق هولناک شده بود. این شاهد عینی ادامه می‌دهد: ما در کار فروش بکیچ و رادیاتور هستیم و بقیه مغازه‌ها هم بیشتر مربوط به مصالح و لوازم ساختمانی هستند. خیلی از مغازه‌های اینجا بیمه نبودند؛ چون بیمه به دلیل اینکه اجناس مغازه‌ها بیرون از مغازه قرار داشتند، آنها را بیمه نمی‌کرد. مغازه ما هم به همین دلیل بیمه نبود و حدود ۵ میلیون تومان کالایی که داخل مغازه و انبار و مقابل مغازه داشتیم، خاکستر شد. وی می‌گوید: شدت آتش سوزی به حدی بود که ستون‌های مغازه‌ها ذوب شدند و حدود ۵۰ مغازه فرورفتند و تبدیل به آوار شدند. بعضی از آنها ۲ طبقه بودند و بعضی زیرزمین داشتند که داخل همه آنها پسر از کالابود و حالا همه مغازه‌داران با ضررهای میلیاردی روبه‌رو شده‌اند.

همشهری درباره علت حادثه می‌گوید: ساعت حدود ۲ بعد از ظهر بود و ما در مغازه بودیم که متوجه آتش سوزی شدیم. ظاهراً فردی در حال جوشکاری و زیر پایش مقداری تینسر و کونی مخصوص ایزو گام بوده که جرقه‌های جوشکاری

از مغازه‌های شنیده می‌شد و شعله‌های محدودی به چشم می‌خورد که به سرعت مهار می‌شد.

**علت حادثه به روایت شاهد عینی**  
یکی از مغازه‌داران بازار در گفت‌وگو با خبرنگار

**کشف پیکر ۳ جان باخته**



شپ گذشته، در حالی که حریق تحت کنترل آتش نشانان بود، زنی با مراجعه به آنها اعلام کرد که از همسرش خبری نیست و هر چه با او تماس می‌گیرد، تلفش خاموش است. شوهر این زن صاحب یکی از مغازه‌های بازار آهن بود که مغازه‌اش در آتش سوزی امروز کاملاً سوخته و تخریب شده بود. با اظهارات این زن تیم‌های آتش نشانی شروع به جست‌وجو در مغازه مورد نظر کردند و اجساد سوخته ۳ مرد شامل پدر و بوسی همراه با شاگرد مغازه را که از اتباع بود بیرون کشیدند. براساس این گزارش، تا شامگاه شنبه و لطفه تنظیم این گزارش، تلاش آتش نشانان برای مهار کامل حریق و جست‌وجو برای یافتن قربانیان احتمالی ادامه داشت.

**گروه توسعه ساختمان**  
تأمین کننده

**نوبت دوم**

**فراخوان دعوت به مشارکت در ساخت**

**شرکت توسعه عمران امید**  
(سهامی عام)

نام پروژه	کاربری (پهنه)	مساحت عرصه (مترمربع)	تعداد طبقات	زیربنای کل تقریبی (مترمربع)	زمان اجرا (ماه)	تضمین شرکت در فراخوان (ریال)	وضعیت مجوزات
ماهان	اداری و تجاری	۴۰۰۰	۱۰	۲۲۰۷۲۴	۳۶	۵۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	دارای پروانه شهرسازی

نشانی: تهران، فلکه دوم صادقیه، بزرگراه محمد علی جناح، خروجی آزادراه تهران کرج، خیابان ۱۵ متری سازمان آب، کوچه آرژانگان، روبروی بوستان آرین، جنب پلاک ۱

شرکت توسعه و عمران امید (سهامی عام) جهت ساخت و ساز در قالب قرارداد مشارکت در ساخت بر روی یک قطعه زمین واقع در شهر تهران مطابق مشخصات به شرح جدول فوق از کلیه سرمایه‌گذاران توانمند و متخصص در امر ساختمان دعوت به همکاری می‌نماید.

**شرایط شرکت در فراخوان:**

- ارائه تضمین شرکت در فراخوان بصورت چک تضمین شده بانکی، واریز به حساب و یا ضمانتنامه معتبر بانکی الزامی می‌باشد.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ خواهد بود.
- تضمین اجرای کامل تعهدات قرارداد مشارکت در ساخت معادل ۵٪ آورده مالک در پروژه بوده که هم‌زمان با انعقاد قرارداد از متقاضی مشارکت اخذ می‌گردد.

www.omidcdco.ir      www.tcdgroup.ir

**مرگ ۴۸ نفر در ۴ استان**  
**بر اثر مصرف مشروبات تقلبی**

فاجعه‌ای که مشروبات الکلی تقلبی از ۲ هفته پیش در کشور رقم زده هر روز گسترده‌تر می‌شود. در حالی که تا پیش از این ۴۱ نفر در استان‌های مازندران، گیلان و همدان جانانشان را به دلیل استفاده از این مشروبات سمی از دست داده بودند، با مرگ ۶ نفر دیگر در گیلان و یک نفر در زنجان، آمار قربانیان به ۴۸ نفر رسید.

به گزارش همشهری، ماجرای مرگ‌های سریالی بر اثر مصرف مشروبات تقلبی از اوایل مهرماه آغاز شد. مازندران و گیلان نخستین استان‌های درگیر در این ماجرا بودند؛ چرا که الکل اتانول یا صنعتی توسط یک نفر به دست سابقان مشروبات الکلی در ۲ استان رسیده بود. آنها نیز با استفاده از الکل صنعتی شروع به ساخت مشروبات دست‌ساز کرده و آنها را به عنوان جنس درجه یک، به مشتریان شان فروختند و به این ترتیب بود که افراد زیادی بر اثر مصرف این مشروبات مسموم شدند.

در همان روزها بیش از ۲۰۰ نفر در استان‌های مازندران و گیلان راهی بیمارستان‌ها شدند و تحت درمان قرار گرفتند اما متأسفانه آنهایی که میزان مسمومیت‌شان بیشتر از بقیه بود، جانانشان را از دست دادند. هم‌زمان با این اتساق از همدان نیز خبر رسید که مشروبات سمی در آنجا نیز قربانی گرفته است. در

درگیری ۲ زن همسایه در یکی از محله‌های پایتخت به اسیدپاشی منجر شد. به گزارش همشهری، چند روز قبل، زنی ۵۰ ساله به اداره پلیس تهران رفت و از زن همسایه به اتهام اسیدپاشی شکایت کرد. وی گفت: چند وقتی بود که با رؤیا، زن همسایه دچار اختلاف شده بودم. من طبقه دوم هستم و رؤیا طبقه اول. او به بردن آشغال و ریختن زباله و پیچیدن بوی بد و رفت‌وآمد مهمان‌ها در ساختمان حساس است و مدام اعتراض می‌کند. مثلاً چند شب قبل صدای تلویزیون زیاد بود و رؤیا مقابل خانم آمد و سر این موضوع فحاشی کرد و درگیری میان ما شکل گرفت. هر چند با وساطت همسایه‌های دیگر دعوا خاتمه یافت، اما اذیت‌های او تمامی نداشت تا اینکه چند روز قبل، چند نفر از دوستانم به خانم آمدند و وقتی مهمان‌هایم رفتند، رؤیا، زن همسایه طبق معمول مقابل خانم آمد و اعتراض کرد. مانند همیشه با هم درگیر شدیم که وقتی بچشم‌ان جدی‌تر شد، ناگهان رؤیا یک بطری از زیر لباسش بیرون آورد و محتویات داخل آن را به طرف من پاشید. یک لحظه دست و پا بدم سرد شد، اما چند ثانیه بعد به شدت در بدنم احساس سوختگی کردم و فریاد زنان از همسایه‌های دیگر کمک خواستم. رؤیا فرار کرد و همسایه‌های دیگر به دادم رسیدند. آنها با اورژانس تماس گرفتند که برای درمان به بیمارستان انتقال یافتم. چند روز بستری بودم و پس از بهبودی مرخص شدم. من از زن همسایه که چنین بلایی بر سرم آورده شکایت دارم.

بایان شکایت، تحقیقات برای دستگیری زن همسایه به دستور قاضی عظیم سهرابی، بازپرس شعبه نهم دادسرای جنایی تهران آغاز شد تا ابعداً پنهان این پرونده آشکار شود.

**کمربندهای چرمی بوی تریاک می‌داد**

ماموران گمرک فرودگاه امام خمینی (ره) موفق به کشف ماده مخدر از نوع تریاک در داخل کمربندهای چرمی شدند. به گزارش ایرنا، ماموران گمرک در حال بازرسی محموله‌های خروجی بودند که به تعدادی کمر بند چرمی، مشکوک شدند. ماموران سپس در بازرسی‌های بعدی موفق به کشف ماده مخدر از نوع تریاک شدند که به طرز ماهرانه‌ای بین کمربندها جاسازی شده بود. به دنبال این حادثه، پرونده‌ای تشکیل شده و تحقیقات در این باره ادامه دارد.



عدد خبر

۳۵  
گونه

از پرندگان مهاجر در ایران در فهرست گونه‌های در معرض خطر تهدید انقراض قرار دارند. به اعلام سازمان حفاظت محیط‌زیست، برنامه‌های حفاظتی ویژه برای این پرندگان در سازمان حفاظت محیط‌زیست در حال انجام است. به‌طور میانگین سالانه ۱٫۸ تا ۲ میلیون قطعه پرند مهاجر وارد کشور می‌شود.

۸۰  
درصد

تالاب‌های کشور یا کاملاً خشک شده‌اند و یا رو به خشک شدن هستند و بنابراین قانون حفظ تالاب‌ها باید در کشور اجرا شود. گرمای بی‌سابقه تابستان امسال و رکوردشکنی تاریخی گرمای هوا در مرداد ماه، بسیاری از پهنه‌های آبی کشور را با بحران مواجه کرده است.

میراث جهانی

## ورود بازرسی به ماجرای کوه رحمت

در پی دستور رئیس منطقه ۲ سازمان بازرسی و بازرس کل استان فارس مبنی بر پیگیری ماجرای فعالیت معدن شهرداری مرودشت در کوه رحمت، سربازرس و بازرسان گروه شهرداری‌ها با حضور در محل به بررسی موضوع پرداختند. موضوع فعالیت معدن کوه رحمت مرودشت یکی از موضوعات پربحث این روزهاست. نزدیکی این معدن به تخت جمشید نگرانی مردم را از بابت حفظ آثار باستانی افزایش داده است. این معدن متعلق به شهرداری مرودشت است. طی روزهای گذشته رسانه‌های محلی مرودشت اطلاع‌دادند که دادستان این شهرستان موضوع توقف این معدن را صادر کرده است. از سوی دیگر استاندار فارس هم تأکید کرد که دستور توقف فعالیت این معدن را صادر کرده است. در پی این اخبار و در خواست‌ها، به دستور بازرس کل استان فارس، علی اکبر ایزدی سعیدی، سربازرس و بازرسان گروه شهرداری‌ها، شهردار مرودشت، رئیس اداره صمت و رئیس میراث فرهنگی را فراخواند و با حضور در محل به بررسی موضوع پرداختند.

## ایران‌شهر

صفحه‌ار: بهروز قلی‌پور

خبر روز

## بهره‌برداری از نیروگاه خورشیدی در اصفهان

نخستین نیروگاه خورشیدی «حمایتی- جمعی» ۵۰۰ کیلوواتی برای رفاه ۸۲خانوار کم‌برخوردار استان اصفهان در شهرستان آران و بیدگل به بهره‌برداری رسید. به گزارش همشهری، در سال‌های اخیر، برای مددجویان کمیته امداد نیروگاه‌های خورشیدی «حمایتی- جمعی» احداث می‌شود. قرارداد خرید تضمینی ۲۰ساله بین مددجو و وزارت نیرو (شرکت توزیع برق) منعقد شده و برق خورشیدی تولیدی به وزارت نیرو (شرکت‌های توزیع برق) فروخته می‌شود و در نتیجه مددجو به مدت ۲۰سال درآمد ماهانه دارد. واتن ۳۶مگاوات نیروگاه تجدیدپذیر در قالب نیروگاه‌های ۵کیلو واتی مقیاس کوچک و صنعتی در استان اصفهان فعال هستند و حالا نخستین نیروگاه خورشیدی «حمایتی- جمعی» به این مجموعه اضافه شده تا امکان کسب درآمد پایدار برای مددجویان فراهم باشد.

میراث جهانی

## هوشناسی

## بارش پاییزی در ۱۰ استان

بنا بر گزارش سازمان هوشناسی کشور امروز در شمال شرق آذربایجان شرقی، نیمه شمالی اردبیل، گیلان، ارتفاعات مازندران، گلستان، سمنان، خراسان شمالی، شمال خراسان رضوی، ارتفاعات شرق هرمزگان و ارتفاعات مرکز کرمان رگبار پیش‌بینی می‌شود. کارشناس سازمان هوشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «روزهای دوشنبه (۲۲ مهر) و سه‌شنبه (۲۴مهر) در شمال آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، گیلان، ارتفاعات مازندران و گلستان، شمال ارتفاعات خراسان شمالی و خراسان رضوی، زنجان، قزوین، شرق تهران و سمنان رگبار بارانند و وزش باد رخ می‌دهد.» امین حسین نقشینه افزود: «چهارشنبه (۲۵مهر) این وضعیت در شمال غرب کشور و نیمه غربی سواحل دریای خزر پیش‌بینی می‌شود.» نقشینه ادامه داد: «ناسه‌شنبه(۲۴مهر) در شمال شرق و استان‌های واقع در دامنه‌های جنوبی البرز و نقاطی از غرب و شمال غرب کشور وزش باد نسبتاً شدیدی پیش‌بینی می‌شود که می‌تواند در مناطق مسنعد، خیزش گردوخاک به دنبال داشته باشد.» احتمال وزش باد در مناطق جنوب و غرب تهران وجود دارد. بیشینه دمای تهران امروز (۲۲مهر) ۳۰درجه سانتی‌گراد است.



**موتورسواران اسپانیایی در راه اصفهان**

امیر کرمزاده، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان اصفهان؛ با همکاری سازمان یونسکو ۲۰موتورسوار اسپانیایی به عنوان سفیران صلح و دوستی واکثر مهرماه وارد شهرهای خوانسار و اصفهان می‌شوند. ویژه‌برنامه استقبال از این گروه در میدان نقش جهان برگزار خواهد شد.

# عوارض آلایندگی کجا هزینه می‌شود؟

۷۵/۷ همت درآمد محیط‌زیستی دولت حاصل از صنایع آلاینده ۳ استان در ۳ سال اخیر است

<b>گزارش</b>	<b>زهوارفییعی</b> روزنامه‌نگار
از زمان راه‌اندازی صندوق ملی محیط‌زیست در سال ۱۳۹۲ تا سال ۱۳۹۹ رقم واریزی به این صندوق به قدری کم بوده که پروژه چندان بزرگ و مهمی برای کاهش آلایندگی صنایع با آن اجرا نشده است؛ تا اینکه در سال ۱۳۹۹ بالاخره مجلس تصمیم گرفت ذیل تبصره ۶قانون بودجه، رقم قابل توجهی به صندوق اختصاص دهد. صندوق ملی محیط زیست به دنبال منابع پایدار و غیربودجه‌ای برای حل مشکلات صنایع آلاینده و فرسوده کشور است؛ منابعی مانند «عوارض آلایندگی» که در قانون مالیات بسر ارزش افزوده به آن «عوارض سبز» می‌گویند. چندی پیش خبرگزاری میزان که متعلق به قوه قضاییه است، خبر داد که پس از سفر ریاست قوه قضاییه در مجموع بیش از ۷۵/۷ همت عوارض آلایندگی از صنایع فقط در استان‌های خوزستان، بوشهر و هرمزگان وصول شده است. به گفته متخصصان بنیمی از این بودجه هم می‌شد گر‌ه‌های زیادی از صنایع آلاینده را برطرف کرد. این در حالی است که با قوانین موجود، عوارض آلاینده‌ها به جای اصلاح صنایع آلاینده به وزارت کشور، سازمان دهیاری‌ها و شهرداری‌ها تخصیص می‌یابد.	

**صنایعی که بیشترین تسهیلات را گرفته‌اند**

- آب و فاضلاب
- آلودگی هوا (کارخانجات سیمان)
- انرژی تجدیدپذیر در مناطق محروم
- پسماند



<b>تکمیل ساخت دهکده ورزشی در زاهدان</b>	
محمد کریمی، استاندار سیستان و بلوچستان؛ تکمیل پروژه سالن ۴۵۰۰ نفری دهکده ورزشی المپیک شهرستان زاهدان تأثیر مهمی در افزایش سرانه فضای ورزشی سیستان و بلوچستان خواهد داشت. هم‌اکنون این سازه ۷۹ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.	

<b>اجرای این طرح در بیشتر کشورهای اروپایی با موفقیت همراه بوده و در کشورهای ترکیه و هلند نیز به تازگی اجرا شده‌است.</b>	
---	--

**بزرگ‌ترین خانه خشتی جهان**

خانه حاج آقاعلی معروف به زعب‌الله فرسنجانی یکی از زیباترین خانه‌های مسقف خشتی در فرسنجان کرمان است که با وسعت ۷هزار مترمربعی لقب بزرگ‌ترین خانه خشتی جهان را از آن خود کرده است و این روزها فیلم این خانه با توضیحات انگلیسی در فضای مجازی دست به‌دست می‌شود.

به گزارش همشهری، ۲۶۷سال پیش یعنی در سال ۱۱۳۶معماران یزدی و فرسنجانی دست به‌کار شدند و در مدت ۱۴سال این خانه را ساختند. این بنا در فاصله ۶کیلومتری فرسنجان استان کرمان واقع شده است. بزرگ‌ترین خانه خشتی جهان ۸۶اتاق شامل اتاق‌های هفت‌دری، پنج‌دری، سه‌دری و پستو دارد که در ۴بخش اصلی ساختمان حوضخانه، شاه‌نشین، پاییزی و زمستانی ساخته شده است. یک آشپزخانه بزرگ و انبار بزرگ نیز برای اهل خانه را تأمین و حیاط، راهروهای سروپوشیده و روباز و ۲هشتی نیز قسمت‌های مختلف این خانه را به هم وصل می‌کرد.

<b>تالار حوضخانه</b>	
یکی از بخش‌های خانه حاج آقاعلی تالار حوضخانه است که وسیع‌ترین فضای سروپوشیده خانه است و سقف آن در ارتفاع طبقه دوم با گنبدی عظیم پوشانده شده است. در وسط حوضخانه حوض مستطیلی شکلی قرار دارد. تالار شانشین یا بهاره نیز یکی دیگر از بخش‌های این خانه است. تالارهای پاییزی و زمستانی در اضلاع غربی و شمالی بنا قرار گرفته‌اند و نسبت به تالار شاه‌نشین و حوضخانه کمی ساده‌تر اجرا شده‌اند.	

به‌گفته استاد محمدابراهیم باستانی بارزی، پژوهشگر، حاج آقاعلی ابتدا فقیر و تهیدست بوده و از راه پیل‌سوری روزگار می‌گذراند، اما کم‌کم مسال و مثال پیدا کرد و کارش به جایی رسید که در سال ۱۲۹۸ در یک گزارش رسمی به ناصرالدین شاه در مورد او چنین آمده‌است: «حاج آقاعلی تاجر، الحال اربابی معتبری در فرسنجان به هم رسانیده است و بسیاری اعتبار دارد و به جمع ولایات و بندرات دادوستد دارد. اربابی و محصولات او زیاد خوب شده.»حاج آقاعلی در شهر کرمان نیز چندین بنا از جمله کاروانسرا، مسجد، بازار و آب‌انبار ساخته‌است که تا به امروز سالم و پایجا مانده‌اند. این خانه سال ۱۳۹۹برای توسعه گردشگری به شهرداری فرسنجان واگذار شد.

بیشرفت آن را متوقف کرد. در تهران نیز به صورت با بلوت در مناطق ۲۲ و ۲ آغاز شد، اما به‌دلیل نبود تونل تاسیسات شهری و وجود معارضانی از جمله شرکت‌های آب و فاضلاب، برق و تلفن، بردن مخازن زباله زیر زمین ادامه پیدا کرد.

<b>نتیجه تحقیق و تفحص از ستاد احیای دریاچه در قوه قضاییه</b>	
سمیه رفیعی، رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس؛ مجلس تحقیق و تفحص از ستاد احیای دریاچه ارومیه را به پایان رسانده و نتیجه آن به قوه قضاییه ارسال شده است. حالا باید قوه قضاییه سرانجام و نتیجه تحقیق و تفحص از ستاد احیا را به اطلاع مردم برساند.	

گردشگری

## آمار گردشگران ورودی به ایران واقعی نیست

رئیس مجمع تشکل‌های ملی گردشگری کشور با بیان اینکه نجات گردشگری و رسیدن به جایگاه ارزآوری این صنعت در ایران، نیازمند درگیر شدن همه از کان دولت و برون‌سپاری فعالیت‌های دولتی در صنعت گردشگری به بخش خصوصی است، گفت: «در غیر این صورت گردشگری ایران روزهای سختی را پیش رو خواهد داشت.»

حرم‌ت‌الله رفیعی به‌الینا گفت: معضلات گردشگری ایران مربوط به یک و دو سال پیش نیست. سالیان دراز است که درخصوص گردشگر ورودی با چالش‌های جدی مواجه هستیم و در شرایط فعلی به دلیل اتفاقات جبری که رخ داده وضعیت به مراتب بدتر از گذشته شده است. وضعیت گردشگری ایران به‌گونه‌ای شده که حتی کشورهای دوست مثل چین و روسیه نیز که با ایران مراودات اقتصادی دارند، تمایلی برای اعزام گردشگر ندارند.

او اضافه کرد: یکی از مشکلاتی که همواره مورد تأکید بوده و نخبنا هم شده این است که سفرها و نمایندگان ایران در خارج از کشور اندامی به فعالیت‌های گردشگری به نفع اقتصاد و منافع کشور ندارند، اصلاً به این موضوع ورود نمی‌کنند. کشورهای میزبان هم مذاکرات مؤثری در موضوع روابط گردشگری با ایران ندارند.

رفیعی با اشاره به آمار منتشر شده درباره سفرهای ورودی به کشور گفت: اینکه می‌گویند ۸میلیون گردشگر وارد کشور شده کاملاً دروغ است. در اوج شکوفایی گردشگر ورودی به ایران بعد از ماجرای برجام در سال ۹۷ بینیند تمام گردشگر ورودی به ایران که توسط بخش خصوصی و دولتی وارد کشور شده‌اند به نیم درصد این آمارها هم نمی‌رسد. بخش خصوصی گردشگری و دفاتر گردشگری کشور صدهزار گردشگر ورودی هم نداشته‌اند.

وی درباره وظیفه دولت در کاهش مشکلات صنعت گردشگری کشور گفت: فقط یک نمونه را بگویم، متولیان امر در دولت باید مسیر را برای ورود گردشگر به ایران فراهم کند. البته ما آنها را متولی گردشگری نمی‌دانیم چون متولی امر در صنعت گردشگری واقعاً بخش خصوصی است و ۹۰درصد کار گردشگری را انجام می‌دهد و تنها ۱۰درصد صنعت گردشگری در اختیار دولت است و آن ۱۰درصد هم در بخش اجرا نیست.

رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرتی ایران افزود: متولیان باید موانع را از مقابل صنعت گردشگری بردارند. متأسفانه دولت همراهی خوبی به لحاظ ساختاری با بخش خصوصی نداشته و ندارد. اما وظیفه بخش خصوصی است که با دولت همراه باشد که این کار را هم انجام داده است. دولت هم باید وظیفه‌پذری خود را برای بخش خصوصی صنعت گردشگری ایفا کند.

<b>درآمدهای صندوق ملی محیط زیست</b>	<b>۱۳۳۵</b> میلیارد تومان
<b>قانون بودجه سال ۱۳۹۹ (۳۵) درصد از یک درصد مالیات بر ارزش افزوده)</b>	<b>۹۰۶</b> میلیارد تومان
<b>درآمد حاصل از مسئولیت اجتماعی صنایع</b>	<b>۲۰</b> میلیارد تومان
<b>درآمد بر اساس ماده ۱۲ آیین‌نامه مدیریت پسماند</b>	<b>۳۵۰</b> میلیارد تومان
<b>درآمد براساس ماده ۳۳ قانون هوای پاک</b>	<b>۵۳/۵</b> میلیارد تومان
<b>درآمد حاصل از اجرای قانون حفاظت و مدیریت تالاب‌ها</b>	<b>۵/۷</b> میلیارد تومان
<b>از درآمد صندوق ملی محیط‌زیست به متقاضیان اختصاص یافت</b>	<b>۶۰۱</b> میلیارد تومان

<b>گردشگری</b>	
<b>تولید</b>	



<b>مخازن زیر زمینی در شهرهای دیگر</b>	
زم‌زه مطرح مخازن زباله زیر زمینی به‌عنوان راهکار خلاقانه جمع‌آوری زباله و پسماند، برای نخستین بار در سال ۱۳۹۷تشنیده شد. به‌گفته محمدرضا محرم‌پور، رئیس هیات مدیره شرکت طراحی مخازن زباله زیر زمینی در قزوین، این طرح علاوه بر قزوین در ساوه استان مرکزی نیز اجرا شد و عدم تأمین اعتبار بیشترت آن را متوقف کرد. در تهران نیز به صورت با بلوت در مناطق ۲۲ و ۲۲ آغاز شد، اما به‌دلیل نبود تونل تاسیسات شهری و وجود معارضانی از جمله شرکت‌های آب و فاضلاب، برق و تلفن، بردن مخازن زباله زیر زمین ادامه پیدا کرد.	
<b>لیتر حجم مخزن زیر زمینی زباله</b>	<b>۱,۰۰۰</b>
<b>متر عمق استقرار زیر زمین</b>	<b>۳</b>

# جمع‌آوری اروپایی زباله در میانه

پیشگام شدن شهرستان میانه در اجرای طرح جدید جمع‌آوری زباله استقبال و همراهی شهروندان را به همراه داشته است

<b>گزارش</b>	<b>راحله عبدالحسینی</b> روزنامه‌نگار
مخازن‌های زیرزمینی زباله، زیر زمین جایگذاری می‌شود و فقط به هنگام تخلیه به سطح خیابان می‌آید. همین امر سبب شده تا قابلیت‌های زیست‌محیطی و فرهنگی بسیاری همراه باشد و به کمک مدیریت پسماند شهری بیاید. به تازگی این طرح در شهر میانه در استان آذربایجان شرقی به اجرا درآمده است. عادل مرتضایی، شهردار میانه به همشهری می‌گوید: «از آنجا که طرح مخازن زیرزمینی زباله در همین روزهای نخست با استقبال شهروندان روبه‌رو شده، یک الگوی موفق است که امیدواریم به‌زودی نه تنها در همه خیابان‌های میانه، بلکه در استان آذربایجان شرقی و همینطور کلانشهرها به اجرا درآید.»	

## چرا زیر زمین؟

۴مخزن زیر زمینی زباله چند روزی است در خیابان بانک ملی شهرستان میانه دیده می‌شود و شهروندان برای ریختن زباله خود فقط کافی است پای خود را روی پدال بفشارند تا در مخزن باز شود. شهردار میانه به همشهری می‌گوید: «مخازن زیر زمین مستقر می‌شوند؛ در عمق تقریباً ۳متری، روی زمین در ورودی فلزی دارد که با فشار پا روی پدال باز می‌شود و شهروندان می‌توانند زباله‌های خود را داخل مخزن بریزند. با

## ۵محله میانه

شهردار میانه می‌گوید: «اجرای این طرح در خیابان بانک ملی ۶۰۰میلیون تومان هزینه داشت. بعد از خیابان بانک ملی، این طرح با ۴مخزن زیرزمینی زباله در محدوده میدان معلم و بعد از آن در ۵محور دیگر اجرا می‌شود.»



## جشنواره

### جشنواره فیلم عمار بین‌المللی شد



نشست خبری یازدهمین جشنواره مردمی فیلم عمار با موضوع محوری «امت مقاومت» صبح شنبه، ۲۱ مهر در بیت شهید حسن طهرانی مقدم، پدر موشکی ایران برگزار شد. در این نشست مرضیه هاشمی، دبیر جشنواره به اهمیت آثار سینمایی مقاومت پرداخت و اظهار داشت: بالاخره همه می‌دانیم که جشنواره عمار با چه هدفی تشکیل و برگزار شده است؛ چون نیاز به آثار مقاومت داشتیم و امسال شاهدیم نسل کنشی در فلسطین و لبنان شکل جدیدی پیدا کرده است. نکته اصلی این جنگ، روایت آن است که موجب بیداری امت‌ها می‌شود. دبیر جشنواره، وظیفه فیلمسازان مستقل را روایت این صحنه دانست و گفت: دنیا تازه متوجه جنایات رژیم صهیونیستی علیه فلسطین و لبنان شده و اگر تلاش رسانه‌ای مضاعفی صورت گیرد، آنها را با خطر روبه‌رو خواهد کرد. شبکه‌های رسانه‌ای غرب هنوز خطر رسانه‌ای علیه ایران را دنبال می‌کنند و نمی‌گویند رژیم صهیونیستی کودک‌کش است؛ بنابراین ما باید این روایت را جدی بگیریم و با بهترین کیفیت آن را روایت کنیم. هاشمی با تأکید بر اینکه باید واقعیت جنگ نشان داده شود، ادامه داد: خبرنگاران در لبنان و فلسطین تلاش دارند واقعیت‌ها را منعکس کنند و در این مسیر بیداری هنرمندان در سراسر دنیا شکل گرفته است، بنابراین امسال جشنواره عمار بین‌المللی برگزار خواهد شد.

## خبر



### حمله صهیونیست‌ها به مستندساز اسکاری حامی فلسطین

پس از واکنش شدید اسرائیلی‌ها به پست‌های رسانه‌های اجتماعی آصف کاپادیا در مخالفت با جنایات رژیم صهیونیستی در غزه، گریسون تراست عضویت وی را پس گرفت. گریسون تراست تأیید کرد که عضویت آصف کاپادیا، مستندساز برنده اسکار را پس از واکنش شدید اسرائیلی‌ها به پست‌های ضدصهیونیستی وی در رسانه‌های اجتماعی در حمایت از فیلم مستند «بانیان» می‌کند. گفته است بعد از انتصاب وی به عنوان یکی از نمایندگان خود متوجه برخی از پست‌های وی در رسانه‌های اجتماعی شده که یهودستیزانه‌اند و در نتیجه هیأت‌مدیره ساعت ۸ صبح جمعه عضویت وی به عنوان یکی از اعضای این بنیاد را لغو کرده‌است. کاپادیا هم با انتشار بیانیه‌ای ابراز تأسف کرد و گفت قدش این نبوده که خشونت را با خشونت پاسخ دهد، بلکه مانند بسیاری از مردم فلسطین و لبنان از زنجی که آنها در طول سال‌ها متحمل شده‌اند، متأثر است و این امر به معنی نژادپرستی نیست و قصد وی نیز یهودی‌ستیزی نبوده است. بنیاد گریسون امروز پیش‌تر کاپادیا، برنده جایزه اسکار برای «امی» و برنده افتا برای فیلم «جنگجو» را به عنوان یکی از نمایندگان خود معرفی کرده بود.

## تئاتر

### تئاتر در نقطه صفر مرزی

هفدهمین جشنواره تئاتر خیابانی میروان از روز گذشته با اجرای مراسم شادبیمایی در میروان کاش را شروع کرد. جشنواره تئاتر خیابانی میروان یکی از رویدادهای متفاوت و معتبر تئاتر است که سال‌هاست در نقطه صفر مرزی برگزار می‌شود. هفدهمین دوره آن هم از دیروز در چهارراه شیرنگ میروان شروع شده و تا ۲۵ مهر ادامه خواهد داشت. جشنواره تئاتر خیابانی میروان در سال‌های دور و از دهه ۶۰ و در زمان جنگ شکل گرفت. فاتح بادپروا، بنیانگذار این جشنواره که البته معتقد است مردم میروان بنیانگذار این جشنواره هستند و نه او، در گفت‌وگویی با آفتاب‌نیوز درباره شروع این جشنواره گفته: «جنگ عراق و ایران در جریان بود. با میروانی لب مرز روبه‌رو بودیم که چندین سال با این پدیده درگیر بود. از این رو، ما علائق و سلاطین دیگری داشتیم. در مدرسه درگیر تئاتر بودیم و حالا جنگ بر سر راه علاقه‌های ما ایستاده بود. دوران آوارگی و خالی شدن میروان از سکنه بود. مردم رهسپار روستاها می‌شدند. ما هم در این ایام به رویاها و عشق‌هایمان پناه بردیم. برای سردم آواره و روستاییان تئاتر اجرا می‌کردیم؛ به خاطر اینکه همچنان به آنها امید و روحیه بدهیم یا لحظاتی سرگرمشان کنیم.»

بعد از آن و در سال‌های بعد از جنگ این اجراها ادامه پیدا کردند تا سال ۷۲ که با عنوان یادواره تئاتر میروان هر سال نمایش‌هایی را اجرا می‌کند و بعدتر با تجربه اجرای ضایقت با متنی از بهرام بیضایی، بادپروا تصمیم می‌گیرد این رویداد به شکل خیابانی برگزار شود که بعد از دهه به اسم جشنواره تئاتر میدانی و صحنه‌ای میروان شناخته می‌شود. از آن به بعد این جشنواره هر سال یکی از اتفاقات تئاتری مهم ایران است.

### «کار سخت» مدیریت در سینمای ۱۴۰۳

عبدالله اسفندیاری، مدیر سابق فرهنگی و فیلمنامه‌نویس؛ رئیس سازمان سینمایی باید بتواند از افراد فرهنگی حمایت کند تا فیلم‌هایی ساخته شوند که چهره انتقادی، سیاسی و اجتماعی دارند. عرصه سینما به دست فیلم‌های به اصطلاح کم‌دنی افتاده که کم‌دنی نیستند بلکه عملیات ژانگولر و مسخره‌بازی هستند. / صبا



### فیلم دینی باید تعریف شود

بهروز مفید، تهیه‌کننده سینما و تلویزیون: باید شورایی کارشناسی و تخصصی به وجود آید و ما فیلم دینی را تعریف کنیم. الان در سینمای ما وقتی بحث روایت تاریخی پیش می‌آید، فیلم را دینی می‌دانند. ما یکی دو نمونه داشته‌ایم که آثری این چنینی تولید شده و موفق هم بوده‌اند، اما متأسفانه به سال‌ها قبل بازمی‌گردد. / سینماپرس

## کوتاه‌تر از گزارش

### فیلمی که به دقت، دهه ۶۰ را بازسازی کرده یا یک کم‌دنی سخیف؟

فیلم زودپز از چند روز پیش اکرانش را شروع کرده و تا همین حالا هم رکورد قابل توجهی در گیشه داشته است. به گزارش همشهری از روز ۱۷ مهر، فیلم زودپز اکران شده و تا به حال بیش از ۲۷ میلیارد تومان فروش داشته است. زودپز تجربه جدید رامبد جوان در فیلمسازی است که تا پیش از این فیلم‌های نگار، قانون مورفی، پسر آدم دختر حوا، ورود آقایان ممنوع و آسیاگتی در هشت دقیقه را کارگردانی کرده است، با این تفاوت که این بار به‌عنوان بازیگر در آن حضور ندارد. ماجرای این فیلم که از جشنواره قبل جا گذاشته شد، در دهه ۶۰ می‌گذرد و داستان ۳ دوست را روایت می‌کند که بعد از ترکیدن زودپز در محله قدیمی شان اتفاق‌های عجیب و غریبی برایشان می‌افتد.

در زمان موشک باران تهران در سال ۱۳۴۷ زودپز خانهای می‌ترکد، پدر خانواده به سختی مجروح می‌شود و بعد فوت می‌کند. بقیه داستان ماجرای تلاش پسرهای مرد برای جازدن او به‌عنوان مجروح جنگ است. فیلم با بازی نوید محمدزاده و محسن تنابنده توانسته حتی در پیش فروش‌هایش از بعضی از فیلم‌های روی پرده فروش بیشتری داشته باشد و در همین روزهای اکران هم در گیشه موفق است و توانسته مخاطبان بسیاری داشته باشد.



### از یک کم‌دنی رو با تا فیلمی سخیف

در ویدئوهای که در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده و همینطور در یادداشت‌هایی که مخاطبان زیر پست‌های اینستاگرامی این فیلم در صفحه‌های مختلف نوشته‌اند، می‌توان بخشی از نظرات آنها را درباره فیلم دریافت کرد. فیلم‌های کم‌دنی به‌طور کلی در این سال‌ها علاوه بر آنکه کم فروش هستند، نظرات مثبت تماشاگرانی را هم که فقط برای خنده و سرگرمی به دیدن این فیلم‌ها رفته به‌دست آورده‌اند؛ هرچند از نظر محتوایی و تکنیکی و در کارگردانی و فیلمنامه بسیاری از این فیلم‌ها دچار مشکلات جدی هستند. در مورد زودپز هم عموماً نظرات مخاطبان مثبت بوده است.

کاربری زیر یکی از این صفحات رضایتش را از فیلم اینطور ابراز کرده است: «به‌نظر من فیلم فوق‌العاده بود. واقعا مخاطب را به معنای واقعی کلمه می‌خنداند. ما که عین یک ساعت و ۵۰ دقیقه را می‌خندیدیم.»

### طنز موقعیت، دیالوگ‌های هوشمندانه

کاربر دیگری نوشته: «یک کم‌دنی واقعی نه سخیف. با بچه با بزرگسال می‌توانید ببینید. چون واقعا سخیف و حال بهم زن نیست و خیلی رویا و عالی است.» یکی از تماشاگران هم نوشته: «فراتر از یک فیلم کم‌دنی صرف تلاش می‌کند دغدغه‌های اجتماعی و فرهنگی یکی نسل را در قالب موقعیتی طنز آمیز تصویر کند.» دیگری هم اشاره کرده: «فیلم با بهره از طنز موقعیت، دیالوگ‌های هوشمندانه و بازی‌های درخشان، مخاطب را به تفکر وامی‌دارد.» یکی دیگر از مخاطبان با اشاره به فضای دهه شصتی فیلم نوشته: «فیلم مخاطب را با دقتی مثال‌زدنی به دهه شصت می‌برد. فضاسازی فیلم از طراحی صحنه تا موسیقی و گویش‌ها با دقت انتخاب شده و هر کوچه و خیابانی در آن یادآور نسل‌های گذشته است.»

تماشاگر دیگری شخصیت پردازی‌های خوب و چندلایه را از نقاط قوت فیلم دانسته که باعث شده شخصیت‌ها صرفاً کلیشه‌ای جلوه نکنند و احساسات و گذشته پیچیده خودشان را داشته باشند. دیگری هم به ترکیب خوب محسن تنابنده و نوید محمدزاده اشاره کرده و نوشته زودپز یک کم‌دنی جذاب و پر از شوخی‌های بامزه است. کاربر دیگری هم از حضور نوید محمدزاده در یک فیلم کم‌دنی نوشته و گفته این تجربه جدید بسیار موفق بوده است. در برابر این نقدهای مثبت اما نقدهای منفی هم وجود دارند که گاه بسیار تند هم هستند. یکی از مخالفان فیلم نوشته: «حیف که این همه برای ساخت فیلم بدون محتوا انرژی تلف می‌شود و حیف وقتی که برای دیدن این فیلم «جنگجو».

دیگری هم نوشته فیلم فقط با داد و بیداد قصد داشت همچنان ایجاد کند. یکی از کاربران هم به پیش‌بینی‌پذیر بودن موقعیت‌های کم‌دنی اشاره کرده که باعث شده مخاطب به راحتی پایمان را حدس بزند و این کار از جذابیت فیلم کاسته است. دیگری هم پایان بندی فیلم را از ضعف‌های آن دانسته و نوشته: «پایان بندی خوب نبود و از آنجا که عموماً اتفاق افتاد، باعث شد بعضی از گر‌های داستانی بسته باقی بمانند.»



# مأموریت رئیس جدید

رائد فریدزاده، سکان سازمان سینمایی کشور را به دست گرفت

### خرزاعی: آماده کمک به ریاست سازمان هستم

در مراسم تقدیر و تودیع محمد خرزاعی، وی از فعالیت‌های همکاری در سازمان سینمایی در دولت سیزدهم تشکر کرد. وی عنوان کرد که در مدت فعالیتش در سازمان سینمایی تقریباً هر ماه اسفر به استان‌ها داشته و از مناطق محروم بازدید کرده و نیز شخصا پیگیر جذب اعتبار برای فعالیت‌های سازمان بوده و موفقیت خوبی در این زمینه داشته است.

او همچنین از حضور فریدزاده به‌عنوان رئیس جدید سازمان سینمایی اظهار خوشحالی کرد و یادآور شد: بنده آماده کمک به ریاست سازمان هستم که در هر حوزه‌ای نیاز بود همکاری داشته باشم، چون بحث اشخاص نیست، بلکه موفقیت و پیشرفت کشور اهمیت دارد. سازمان سینمایی اهمیت زیادی در فضای فرهنگی کشور دارد و تا زمانی که مدیریت سازمان سینمایی تغییر نمی‌کند، حس تغییر در فضای فرهنگی کشور ایجاد نمی‌شد. در این مراسم سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز عنوان کرد: در حوزه بین‌الملل نیازمند توجه بیشتری هستیم؛ چراکه سینمای ایران بخشی از تابلوی جمهوری اسلامی ایران است و حضور گسترده در عرصه بین‌الملل نشانی از هویت ملی و انقلابی ماست. صالحی ادامه داد: لازم است بنیه فکری در سینمای ایران در موضوعات مختلف از جمله سینمای اجتماعی، کودک و سایر بخش‌ها تقویت شود و ژانرهای مختلف طعم تفکر داشته باشد. این موضوع مورد توجه دوستان بوده و از رئیس جدید سازمان سینمایی در این زمینه با توجه به تعلقات ایشان انتظار بیشتری می‌رود.



در زومه مدیریتی امور بین‌الملل بنیاد سینمایی فارابی عضویت در کارگروه تخصصی سینمای فرهنگستان هنر، شورای فرهنگی کمیته ملی المپیک، شورای سیاستگذاری جشنواره جهانی فیلم، کارگروه تخصصی اقتصاد و فرهنگ اتاق بازرگانی و شورای پژوهشی و شورای نشر دانشگاه شهید بهشتی دیده می‌شود

### گزارش فقیه پناه آذر روزنامه‌نگار

بالاخره بعد از ماه‌ها رئیس سازمان سینمایی مشخص شد و محمد خرزاعی که در ۳ سال گذشته ریاست این سازمان را بر عهده داشت، در مراسم اختتامیه جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان در اصفهان از سینمایی‌ها خداحافظی کرد؛ البته خرزاعی همچنان حکم دبیری جشنواره فیلم فجر امسال را دارد. اما او در گفت‌وگویی اعلام کرده بود که اگر از ریاست سازمان سینمایی کنار برود، دیگر دبیر جشنواره فیلم فجر هم نخواهد شد.

با اینکه گمانه‌زنی‌های زیادی درباره ریاست سازمان سینمایی وجود داشت، رائد فریدزاده، سکان ریاست این سازمان را بر عهده گرفت؛ ریاستی که خرزاعی هم از آن ابراز خوشحالی کرد.

### متولد ۵۷

رائد فریدزاده متولد ۱۳۵۷، دانش‌آموخته رشته ادبیات تطبیقی و فلسفه در دانشگاه‌های تهران، وین و برلین است که پس از اخذ دکتری در رشته ادبیات و فلسفه از دانشگاه فرای برلین و همکاری پژوهشی با مؤسسه تحقیقاتی مطالعات آسیایی آن دانشگاه، به‌عنوان عضو هیأت‌علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید بهشتی به تدریس و پژوهش مشغول است.

فریدزاده از سال ۱۳۹۷ به‌عنوان دبیر شورایی عالی بین‌الملل سازمان امور سینمایی و معاون بین‌الملل بنیاد سینمایی فارابی به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی پیوست.

در زومه مدیریتی فریدزاده علاوه بر معاونت امور بین‌الملل بنیاد سینمایی فارابی، عضویت در کارگروه تخصصی سینمای فرهنگستان هنر، شورای فرهنگی کمیته ملی المپیک، شورای سیاستگذاری جشنواره جهانی فیلم، کارگروه تخصصی اقتصاد و فرهنگ اتاق بازرگانی و شورای پژوهشی و شورای نشر دانشگاه شهید بهشتی دیده می‌شود.

فریدزاده در این سال‌ها در بخش بین‌الملل جشنواره‌های فیلم فجر و جشنواره کودک و نوجوان فعالیت داشت و در برخی از جشنواره‌های خارجی نیز به‌عنوان داور حضور داشت که از آن میان می‌توان به جشنواره‌های بین‌المللی زردآلوی طلایی ارمنستان، زیرو پلاس، پرسکوف روسیه، Smile هند، سینماحقیقت و... اشاره کرد.

این مدیر ۴۵ ساله آثار مختلفی در قالب کتاب و مقاله به زبان‌های فارسی، انگلیسی و آلمانی درباره فلسفه، ادبیات، هنر و سینما تألیف و در داخل و خارج از ایران ارائه یا منتشر کرده است.

## رونق بخشیدن به گیشه

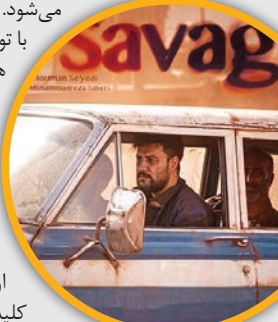
۳ سال پیش، وقتی محمد خرزاعی به ساختمان بهارستان رفت، سینمای ایران هنوز زیر سایه کرونا قرار داشت؛ سینمایی که از اسفند ۱۳۹۸ عملاً اکرانش تعطیل شده بود و سال ۱۳۹۹ به کم‌رونق‌ترین سال اکران در تاریخ سینمای ایران بدل شد، چنان‌که آخرین جشنواره فجر دولت دوازدهم هم نه شوری ایجاد کرد و نه مورد توجه علاقه‌مندان سینما قرار گرفت. کرونا مشکلات سینمای ایران را چندبرابر کرده بود. تولید فیلم همچنان وجود داشت، ولی اکران در کار نبود. معدود فیلم‌های اکران شده در سال ۱۳۹۹ شکست خوردند و شرایط به گونه‌ای پیش رفت که تقریباً هیچ صاحب فیلمی حاضر به اکران فیلمش نبود. وقتی محمد خرزاعی، رئیس سازمان سینمایی شد، نخستین چالشش صف طولانی فیلم‌های در نوبت اکران بود. تولیداتی از سال ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۰ در دوران خرزاعی با اکران کم‌دنی‌هایی که اغلب در دولت دوازدهم تولید شده بودند رونق به گیشه بازگشت. این مهم‌ترین دستاورد دوران مدیریت خرزاعی بود که در طول ۳ سال با چالش‌های بسیاری مواجه شد.

## سریال

جواد عزتی و پژمان جمشیدی جلوی دوربین «وحشی»

هومن سیدی دومین سریال‌ش را برای شبکه نمایش خانگی می‌سازد. هومن سیدی بعد از سریال «قورباغه» در شبکه نمایش خانگی دومین سریال‌ش با عنوان «وحشی» را می‌سازد و علاوه بر خودش، پژمان جمشیدی، نوید پورفرج، جواد عزتی و نگار جواهریان در آن بازی می‌کنند.

حضور هومن سیدی در شبکه نمایش خانگی پیش‌تر به‌عنوان بازیگر بود؛ نخستین سریالی که سیدی در آن بازی کرد «عاشقانه» متوجه هادی سود و بعدتر در ۲ سریال این شبکه نیز بازی کرد و در نهایت برای یکی از پلتفرم‌ها «قورباغه» را با سبک و سلیقه خودش کارگردانی و در آن بازی نقش کرد. آخرین بازی هومن سیدی در این شبکه حضور در سریال «افعی تهران» بود. هومن سیدی در سینما بعد از فیلم سینمایی «طلا»، فیلم «جنگ جهانی سوم» را کارگردانی کرد. «مغزهای کوچک زنگ‌زده» از دیگر فیلم‌های سیدی است. این کارگردان ۳۳ ساله این روزها مشغول فیلمبرداری سریال «وحشی» برای شبکه نمایش خانگی است که



این سریال دومین کار هومن سیدی در مقام کارگردان در شبکه نمایش خانگی است. جواد عزتی بعد از حضور در سریال «زخم کاری» که ۳ فصل آن به نمایش درآمده، در این سریال بازی می‌کند. عزتی فیلم «تمساح خونی» را کارگردانی کرده و این فیلم با نمایش در جشنواره فیلم فجر سال گذشته اکران شده است.





حافظ

چو بشنوی سخن اهل دل، مگو که خطاست سخن شناس نهای جان من خطاین جاست

صفحات: ۱۴ | عیار: ۱۰۰٪

فرهنگ شهر:  
دیروز فیهمه مطابیطی  
گزارش:  
مفهوم سید محمد میر  
دیروز فاطمه عسگری نیا  
۳۴ (سیمنا و تالیزون):  
مدیر: سعید فروزی  
دیروز علیرضا محمودی  
صفحه آخر:  
دیروز جواد نصرتی

ايرانشهر:  
دیروز رهزرا عباسی  
تندیس:  
مدیر: عیسی محمدی  
دیروز مریم سرخوش  
سرخ:  
مدیر: جواد عزیز  
دیروز محمد جعفری  
دانشتیه:  
مدیر: ساسان شادمان  
دیروز زهرا خلجی  
سرزمین من:  
مدیر: محمد باریکانی

سیاسی و دیپلماتیک:  
مدیر: حسین ارجلو  
شورنگار:  
مدیر: پروانه بهرام نژاد  
دیروز مریم باقرپور  
اقتصاد:  
مدیر: حسین لطفی  
دیروز مریم موسی پور  
تماشاگر:  
مدیر: امیر محمد یعقوب پور  
دیروز لیلی فرسند

صاحب امتیاز:  
مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
معاونان سردبیر:  
شهرام فرهنگ، علی عمادی  
شاهین امین، حامد فوقانی  
مدیر فنی: حامد یزدانی  
مدیر هنری: مهدی سلامی  
دیر عکس: امیر پناهپور

# کلکسیونرهای دنیای فوتبال

## رسم تعویض لباس چیست و چه کسانی بیشترین لباس یادگاری را دارند

سید سرور طباطبایی پور

نکته جالب دیگر آن است که تا به حال مسی و رونالدو در بازی‌های رودرو هیچ‌گاه به هم در خواست تعویض لباس نداده‌اند.

بازیکنان دیگری هم بوده‌اند که به لباس‌های تعویضی دیگران می‌تازیدند. مثلاً جرارد پیکه، مدافع سابق بارسلونا می‌گوید زمانی که مشغول مرتب کردن کمد خودش بوده، پیراهن بازیکنانی مثل مسی، آندریه پیرلو و دیوید بکام را پیدا کرده است.

پیراهن فوتبال‌بست‌ها برای لوچانو اسپالتی، مربی ایتالیایی است. او پس از رساندن اینتر میلان به معتبرترین رقابت‌های باشگاهی اروپا در سال ۲۰۱۹، تصویری از کلکسیونش که آن را «اسم‌هایی از لیگ قهرمانان» نامیده بود، منتشر کرد. مجموعه‌ای که در آن تعدادی شماری از پیراهن‌های تاشده غول‌های فوتبال به چشم می‌خورد.

برخی بازیکنان هم به دلایلی لباس‌های تعویضی کلکسیونر را می‌فروشند. مثلاً سال ۲۰۲۲ در یک حراجی استیو هاج، هافبک سال‌های دور تیم ملی فوتبال انگلیس پیراهن دیگو مارادونا را به قیمت ۴/۷ میلیون پوند فروخت. او این لباس را از مارادونا گرفته بود، در همان مسابقه یک چهارم نهایی جام جهانی ۱۹۸۶ مکزیک که در آن مارادونا گل معروف «دست خدا» فرانسوی، زین‌الدین زیدان را زد.

احتمالاً ششما هم بارها ویدئویی را که پیراهنش را با پای می‌پوشید، اسطوره فوتبال انگلیس در جام جهانی ۱۹۷۰ مکزیک عوض کرده دیده‌اید. در میان بازیکنان فوتبال، تعویض لباس رسمی است که شاید آغاز آن به سال ۱۹۳۱ برسد، وقتی بازیکنان فرانسه پس از پیروزی ناباورانه خود مقابل انگلیس، تقاضای تعویض پیراهنش را با حرف مطرح کردند تا پیروزی‌شان به یادماندنی‌تر شود.

در فوتبال رسمی‌هایی نالوشته وجود دارد که کمتر به آنها پرداخته می‌شود. یکی از آنها سنت تعویض لباس است؛ سنتی ارزشمند که باعث می‌شود بازیکنان برای هم احترام بیشتری قائل شوند و این ارزش و احترام متقابل را در زمین بازی به هم و به دیگران نشان دهند.

چند سال پیش، لیونل مسی، اسطوره آرژانتینی فوتبال تصویری از اتاقی منتشر کرد که همه جای آن پر بود از لباس‌های بازیکنانی که او آنها را به یادگار نگه داشته بود. البته طبیعی است که پیراهن برخی بازیکنان مثل مسی خواهان بیشتری داشته باشد، اما مسی برای پیراهن دیگران نیز ارزش قائل بوده و آنها را نگه داشته است. در کلکسیون لباس‌های تعویضی مسی، لباس ستارگان نام‌آشنایی مثل تیری آنری، راتول گنزالس، ایگر کاسیاس، فرانچسکو توتی و... خودنمایی می‌کند. بد نیست بدانید از زمانی که نام مسی سر زبان‌ها افتاد، او تنها از یک نفر در خواست تعویض لباس کرد، آن هم کسی نبود جز بازیکن اسطوره‌ای فرانسوی، زین‌الدین زیدان.

### گربینوچ

## ترسناک جذاب



گاهی زیبایی‌ها چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرند و آدم‌ها را به سوی خود نمی‌کشاند اما زشتی‌ها، بیشتر جلب توجه می‌کنند و آدم‌ها را مثل آهن‌ریا، جذب خود می‌کنند. نمونه‌اش تابلوی سرد مغازه آقای «ماسانائو ایتایا» است؛ مغازه‌ای که در ژاپن که ایتایا در آن لباس می‌فروشد. تابلوی مغازه او تا سال‌ها، عکس نوزادی زیبا با چشمانی درشت و بامبی متعجب بود که با وجود زیبایی، البته چندان مورد توجه مشتری‌های این لباس‌فروشی قرار نمی‌گرفت. اما اثر یک حادثه طبیعی، حالا تصویر سرد مغازه او به شکلی شده که بسیاری را جذب خود کرده و مشتریان، هم عکس یادگاری با تصویر ترسناک سر در مغازه می‌گیرند و هم از مغازه خرید می‌کنند.

ماجرای این قرار بود که تصویر تابلوی مغازه بر اثر گذشت زمان و تابش مستقیم نور خورشید، روزبه‌روز زشت‌تر و ترسناک‌تر شده؛ به شکلی که چشم‌های تصویر کودک بخت‌برگشته، به مرور سیاه می‌شد و لکه‌های روی صورتش، بیشتر و بیشتر و دهانش نیز به مرور، عجیب‌تر و ترسناک‌تر. صاحب مغازه که خودش هم کم‌کم از تصویر سرد مغازه‌اش ترسیده بود، تابستان گذشته تصمیم گرفت تابلوی مغازه را عوض کند؛ اما متوجه شد به‌خاطر چهره ترسناک و زشت آن کودک، روزبه‌روز مشتریان در حال افزایش‌اند و حتی برخی از آنها از جاهای دور به مغازه او می‌آیند تا هم از نزدیک، موجود ترسناک سرد مغازه را ببینند و هم خریدی از مغازه کنند.

صاحب مغازه‌ای که حالا تصویر ترسناک و زشت سرد مغازه‌اش، در شبکه‌های اجتماعی سر زبان‌ها افتاده، این روزها از ایجاد تغییر در تصویر سرد مغازه‌اش منصرف شده و به خبرنگاران گفته تصمیم دارد چهره زشت و ترسناک، اما جذاب کودک بالای مغازه‌اش را تا اطلاع ثانوی حفظ کند.

## مورد عجیب پسر بدبو



پسری ۷ساله در چین، چند سال بود که احساس می‌کرد بدنش بوی بدی می‌دهد. پسر بخت‌برگشته، این موضوع را بارها و بارها با والدینش مطرح می‌کرد و آنها هم با وسواس، بدنش را بو می‌کردند، اما چون بوی نامطبوعی احساس نمی‌کردند، چیزی دست‌گیرشان نمی‌شد. حتی تا مدت‌ها ماجرا را به حساب شیطنت یا تخیلات کودکی فرزندشان می‌گذاشتند. تا اینکه بالاخره تصمیم گرفتند فرزندشان را پیش پزشک ببرند. بررسی سوراخ‌های بینی پسر نشان داد که توده‌ای سیاه و مرموز، در بینی او گیر کرده موضوعی که در تصاویر سی‌تی‌اسکن هم تأیید شد. اما جسم مرموز و بدبو، قابل شناسایی نبود؛ تا اینکه پزشکان توانستند آن را از بینی پسر خارج کنند. جسم خارجی یا توده‌ای عفونت‌پوشیده شده بود و پزشکان دریافتند دلیل استنشام بوی بد، همان توده عفونی بوده است که دور جسم را احاطه کرده بود.

## کاکتوس‌هایی که می‌رقصدند



بلایای طبیعی، همواره زشت و ترسناک‌اند؛ اما هنرمندان گاهی از سیل و توفان زشت هم، زیبایی شکار می‌کنند. اینجا صحرایی در مکزیک است؛ بزرگ‌ترین زیستگاه کاکتوس‌های جهان؛ اما این روزها سیل، امان مردم این کشور آمریکای جنوبی را بریده؛ در این میان «لوتیس لیونز» محو تماشای کاکتوس‌های تخم‌مرغی در این صحرا شده که از بین توفان برآمده‌اند و از ترکیب رقص آنها در باد و رعد برق، این تصویر زیبا را ثبت کرده است.

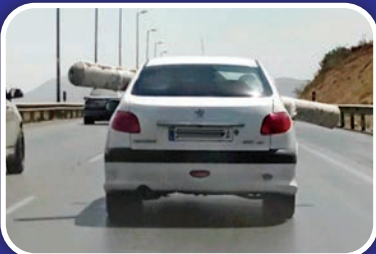
### عکس‌خانه

## زیبای عبوس شهر



انگار یک آدم جوان عبوس است که بسا موهایی آنبوه نامرتب و چشم‌های نیمه‌بسته به آدم زده است. اما در واقع، حاصل ذوق همشهری هنرمند است که به یک تکه دیوار و درخت موی بالای سرش جان داده و تصویری دیدنی خلق کرده است. این تصویر در فضای مجازی دست به دست شده و با عنوان «از چالشی‌های پایین شهر» دلبری کرده است.

## افقی یا عمودی



اخیرا برخی خودروهای سواری، پای در چرخ بزرگ‌ترها کرده‌اند و برای کسب روزی حلال، علاوه بر مسافر، حتی اگر بار هم به آنها بخورد، نه نمی‌گویند. خب، دشمن گرم و خنده‌ناخیز دهد؛ اما جهت اطلاع باید عرض کنم شغل پرزحمت حمل بار و اثاثیه هم برای خودش قوت و فن‌هایی دارد که نباید آنها را ندیده گرفت؛ مثلاً در زمان چیدمان بار در خودرو، باید به قانون نانوشته چیدمان افقی و عمودی توجه کنیم؛ زیرا اگر برخی بارهای عمودی چین را افقی بچینیم، شاید حمل شوند؛ اما احتمالاً موتورسواران را هم از حالت عمودی به حالت افقی تبدیل می‌کنند و خلاصه باری جدید بر دوش شهر می‌گذارند.

## خلق زیبایی در دل کویر



شده که کار هوش مصنوعی است. با خلق این اثر هنری دیجیتال، مرزهای معماری و هنر در هم آمیخته شده است. این تصویر خیره‌کننده ما را به سفری خیالی در دل کویر می‌برد، با ترکیب رنگ‌ها و فرم‌های هندسی که شاید نمونه‌اش را در جای دیگری ندیده باشید.

هوشمند حرکت کنند. همچنین به‌طور قابل توجهی بر برنامه‌ریزی فضا، طراحی، ساخت‌وساز، مدیریت پروژه، کاهش ضایعات، ادغام استراتژی‌های پایدار و کمک به خانه‌ها در شهرهای هوشمند و کارآمد، تأثیر می‌گذارد. به‌تازگی نیز تصاویری از بناهایی عجیب با معماری ایرانی در دل کویر منتشر

تصاویری بی‌شماری از طراحی‌های مختلف در جهان تلفیق شده با هنرهای گوناگون توسط هوش مصنوعی در حال منتشر شدن است و برخی از این تصاویر، رؤیایی و عجیب و برخی نیز به واقعیت نزدیک‌اند. در واقع امروزه هوش مصنوعی به‌طور هوشمندانه به معماران کمک می‌کند تا به سمت خانه‌های

۱

۲

۳

۴



# بهروری فوتبال



# جنگ حیثیت

چرا مسابقه با قطر برای امیر قلعه‌نویی  
اهمیتی فراتر از معادلات جدول دارد؟

دیگر کسی صالح نبود؟

حضور صالح حمدانی به جای رضاییان تنها تغییری است که یاران قلعه‌نویی در ترکیب تیم ملی داده‌اند؛ حزب‌باوی، آریا، قربانی، نعمتی و بقیه فقط سیاهی لشکرند

## تستر یک بهر روز رسایی روزنامه‌نگار

# انگیزه ژنرال

تیم ملی ایران سه‌شنبه‌شب در چهارمین مسابقه‌اش در مرحله انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ باید به مصاف قطر برود. این بازی بنا بود به‌همیزی ایرانی باشد اما کنفدراسیون فوتبال آسیا مسابقه را به زمین بی‌طرف برد و حالا دیدار ۲ تیم در امارات برگزار خواهد شد. سر و شکل مسابقات انتخابی، ۴۸ تیمی شدن جام جهانی و گروه آسان ایران، اصلاً ما و آگری را در زمینه صعود ملی پوشان به مرحله نهایی جام جهانی باقی نمی‌گذارد. با این حال طبیعتاً این مسابقه حساسیت‌های خودش را دارد. ایران به دنبال تصاحب صدر جدول است و البته امیر قلعه‌نویی هم به این مسابقه به چشم یک نبرد حیثیتی نگاه می‌کند؛ چرا؟ مرور می‌کنیم.

### روایبی که نقش بر آب شد

امیر قلعه‌نویی در بازگشت به تیم ملی ایران، به دنبال یک اعاده حیثیت درست و حسابی بوده است. او سال‌ها ادعا می‌کرد اخراجش از تیم ملی بعد از جام‌ملتهای ۲۰۲۷ آسیا عادلانه نبود. ۱۶ سال طول کشید تا موقعیت عملی اثبات چنین ادعایی در اختیارش قرار بگیرد. تیم او در مسابقات جام‌ملتهای آسیا ۲۰۲۳، دقیقاً عملکردی پر فراز و فرود داشت؛ یک بازی خوب و یک بازی بد. گاهی مثل دیدار با سوریه که به زحمت و در ضربات پنالتی موفق به صعود شد، همه را ناامید می‌کرد و گاهی مثل بازی با ژاپن، نمایشی فراتر از همه انتظارات ارائه می‌داد. با این حال تیم ملی شانس آن را پیدا کرد که به نیمه‌نهایی برسد و اگر برنده می‌شد، ضمن اینکه طلسم نیم‌قرنی صعود به فینال را می‌شکست، در بازی نهایی هم باید با اردن مصاف می‌داد که این اصلاً یک فینال رویایی و راحت‌الحقوم بود. همه این رویاها را اما شکست ۳ بر ۲ مقابل قطر بر باد داد؛ در شمی که حتی گل زود هنگام و پنالتی سخت‌گیرانه اعلام شده به سود ایران هم کار را برای تیم امیر در نیاند. قطر، قلعه‌نویی را از فراز بالاترین آسمان‌ها پایین کشید. او شاید صدر بار نطق بعد از قهرمانی‌اش در آسیا را در ذهن مرور کرده بود اما عیب‌ها فرستی تاریخی را از این مرئی گرفتند. در توصیف خشم و عصبانیت امیر همین بس که با وجود فناوری افساید خودکار، هنوز می‌گوید روی سلامت گل سوم قطر شک دارد و بعد از آن مسابقه هم دیگر هرگز رامین رضاییان، پرکننده افساید را به اردو دعوت نکردا جالب است که در همین بازی سه‌شنبه هم با توجه به محرومیت صالح حمدانی و حتی سامان قدوس، او با بحران دفاع راست مواجه خواهد بود.

### شکست در جنگ باز یخوانی

آن باخت کذایی در نیمه‌نهایی جام‌ملتهای از جنبه دیگری هم برای امیر قلعه‌نویی مایوس‌کننده بوده است. طی سال‌های اخیر، در نبردهای رودرروی ایران و قطر، کفه ترازو به‌شدت به سود تیم کشورمان سنگینی می‌کرده. پیش از آن بازی، تیم ملی ایران در ۶ دیدار پیاپی موفق به شکست قطر شد و در تمامی این مسابقات مجموعاً یک گل از تیم حریف دریافت کرد. آخرین بازی از این سریال ۶ گانه را هم خود امیر قلعه‌نویی با ۴ گل از قطر کارلوس کی‌روش برد. با این حال کمتر از ۴ ماه بعد، تیم ملی در دوچه ۳ بر ۲ به قطر باخت. وقتی ۲ تیم در فاصله‌های نزدیک ۴ بار با هم پیکار می‌کنند، بازی دوم به نوعی برای مربیان حیثیتی‌تر است و قدرت باز یخوانی آنها را به چالش می‌کشد. امیر اما این نبرد دوم را بدجوری به قطر باخت یا سه‌شنبه موعده انتقام است؟

## چهاره روز

### بی‌هیاهوترین!

فارغ از اینکه کیفیت فنی محرم نویدکیا چگونه است، اغلب مخاطبان فوتبال ایران اتفاق نظر دارند که او یک مربی محترم، چمن‌نویس و بی‌سروصداست. محرم از اواسط فصل گذشته هدایت مس‌رفسنجان را بر عهده گرفت و عملکرد خوبی هم در این تیم داشت. البته که او چند باری سسر مسائل مالی و بدقولی‌های مدیریتی تا سمرز قطع همکاری با باشگاه پیش رفت اما در نهایت ماندگار شد و کارش را در فصل جدید هم شروع کرد. داستان‌های لیگ بیست و چهارم اما برای او چندان خوشایند نبود. فصل برای محرم و شاگردانش با شکست ۲ بر صفر مقابل تراکتور شروع شد، در حالی که آنها کمی هم بدشانس بودند و ۲ توپ به دیرک دروازه حریف زدند. تساوی با فولاد، گام بعدی بود و پس از آن برد ۳ بر یک مقابل الومینیوم اراک، امیدواری‌هایی به وجود آورد که شاید مس به روند خوب فصل گذشته بازگشته باشد. پس از آن یک تساوی بدون گل با گل‌گهر سیرجان از راه رسید و در ادامه ۲ باخت پیاپی یک بر صفر مقابل چادرملو و شمس‌آذر. تیم نویدکیا در این فصل تنها در یک بازی موفق به گلزنی شد. آنها با ۱۵ امتیاز از ۶ مسابقه در حالی در رده چهاردهم رام گرفتند که البته یک بازی عقب‌افتاده دارند و با پیروزی در آن شاید چند پله بالاتر بروند اما مجموعه شرایط برای نویدکیا رضایت‌بخش نبود و او با اصرار خودش به همکاری با مس پایان داد؛ کاملاً آرام و بی‌سروصدا، همانطور که از شخصیت این مربی انتظار می‌رفت...

پخش زنده	
لیگ ملت‌های اروپا	
فنلاند	19:30
انگلیس	
ارمنستان	19:30
مقدونیه	
یونان	22:15
ایرلند	
اتریش	22:15
نروژ	
برنامه بازی	
لیگ ملت‌های اروپا	
دوشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۳	
کره جستان	19:30
آلبانی	
بلژیک	22:15
فرانسه	
بوسنی	22:15
مجارستان	
آلمان	22:15
هلند	
اوکراین	22:15
چک	
ایسلند	22:15
ترکیه	
ولز	22:15
مونته‌نگرو	
استونی	22:15
سوئد	
مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶	
یکشنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۳	
ایران	19:30
قطر	
ژاپن	14:50
استرالیا	
عربستان	21:30
بحرین	



# نفرین

وقتی همه نامزدهای توپ طلا

انگار توپ طلای فوتبال اروپا غیر از لیونل مسی به کسی دیگر نمی‌سازد. مجله فرانس فوتبال سرانجام با روی دل خودش گذاشت و همزمان نام مسی و رونالدو را در میان نامزدهای توپ طلای امسال قرار نداد. پس از این تصمیم، ابتدا رودری، هافبک اسپانیایی منچستر سیتی را طاق صلیبی پاره کرد و سپس نوبت هموطن او، کارواخل رسید که دچار همین مشکل شود. ملی پوشان اسپانیا در همین فینال اخیر از ۲ همبازی خود که نقش مهمی در قهرمانی لاروادر یورو ۲۰۲۴ داشتند، استقبال کردند و برای آنها که با عصا راه می‌رفتند، تونل افتخار زدند. وینسیوس هم که کز پنه اصلی فتح این جایزه است، در بازی آخر نال مادرید دچار مصدومیت شانه و گردن شد تا فینال اخیر و احتمالاً یکی دو بازی بعدی نال را هم از دست بدهد. البته درباره او خبر تازه این است که از مصدومیت گردن بهبود یافته و به‌طور معمول تمرین می‌کند؛ هر چند باشگاه در سایت رسمی خود اعلام کرده که این بازیکن به‌تنهایی مشغول تمرین است و اجازه شرکت در تمرینات گروهی را ندارد. وینسیوس احتمالاً مقابل سلتا بازی خواهد کرد و سپس پیش از مراسم توپ طلا، ۲ بازی مهم در برنابو مقابل دور تموند و سپس با سلونا خواهد داشت. فقط بلینگام از میان نامزدهای اصلی هنوز سالم و رو با ستا شده است. شاید مسی راضی نیست جایزه مادام العمرش را بعد از او به کسی دیگر بدهند!

## بازرزش‌ترین‌ها

وینی در به‌روزسانی تازه تر نسفر مارکت در کنار هالند بازرش‌ترین بازیکن حال حاضر فوتبال جهان است. در میان ۱۰ نفر اول، نام ۴ بازیکن از نال دیده می‌شود. بازرش‌ترین بازیکنان حال حاضر فوتبال جهان:



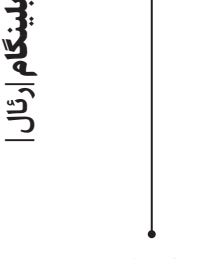
وینسیوس | نال مادرید



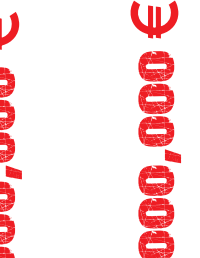
هالند اسپتیا



بلینگام | نال



امباپه | نال



فودن | اسپتیا



یامال | ابارسا



مباپه



جود بلینگام



ارلینگ هالاند



وینسیوس جونیور

## ورود دوربین به حریم تیم‌ها

در حالی که در لیگ خودمان هر کاری می‌کنیم تا از جذابیت فوتبال کاسته شود، انگلیسی‌ها برای جذب مخاطب بیشتر در سراسر جهان و همچنین درآمد بیشتر، راه تازه‌ای یافته‌اند. لیگ برتر انگلیس ۳ پیشنهاد برای پوشش بهتر و البته جذاب بیشتر بیننده‌های تلویزیونی، به باشگاه‌ها ارائه داده. شامل مصاحبه بین نیمه با مربیان تیم‌ها، مصاحبه با بازیکنان پس از تعویض و پخش تصاویر رختکن تیم‌ها با حضور بازیکنان. از فصل آینده، هر باشگاه موظف است هر هفته یکی از این موارد را انجام دهد. فعلاً فقط درباره حضور دوربین در زندگی شخصی بازیکنان و مربیان تصمیمی گرفته نشده است!

## دیوار دفاعی در ورزشگاه

اریک تن‌هاخ که جایگاه متزلزلی روی نیمکت منچستر یونایتد دارد، از مدیران باشگاه خواسته دور محل تمرین تیم اصلی دیوار بکشند. دلیل این درخواست حفظ حریم خصوصی تیم اصلی و مخفی نگه داشتن مسائل تاکتیکی بوده تا کسی از تاکتیک‌های این مربی سر درنیارد. البته همین حالا هم کسی سر در نمی‌آورد. هزینه ساخت این دیوار ۲۰۰ هزار پوند خواهد بود. همزمان مدیران باشگاه با توماس توخل برای جانشینی این مربی هلندی مذاکره کرده‌اند اما نشریه آلمانی بیلدا اعلام کرده که توخل با فدراسیون فوتبال انگلستان برای هدایت سه‌شیرها به توافق دست یافته و به‌زودی جانشین لی کارلسی می‌شود. سرمربی موقت تیم ملی انگلیس گفته که دوست دارد هر چه سریع‌تر به پست قبلی‌اش در تیم ملی زیر ۲۱ سال برگردد.

## بچه‌غول پدر شد

ارلینگ هالند ملقب به بچه‌غول پس از رکوردزنی در تیم ملی نروژ، اعلام کرد که به‌زودی پدر خواهد شد. مهاجم نروژی منچستر سیتی در بازی با اسلوونی ۳ گل زد و در ۲۴ سالگی با ۳۴ گل به بهترین گلزن تاریخ تیم ملی فوتبال این کشور تبدیل شد؛ بالاتر از یورگن یوه (۳۳ گل) و اینار گوندبرسن (۳۲ گل). او در ۲۶ بازی توانسته ۳۴ گل ملی ثبت کند.

## خداحافظی ژول ماتیب

مدافع کامرونی لیورپول که قراردادش را با این باشگاه به پایان رسانده بود، تصمیم گرفت به فوتبالتش هم پایان دهد. ژول ماتیب در ۳۳ سالگی این تصمیم را گرفت، در حالی که می‌توانست در تیمی کوچک‌تر یا لیگ‌های عربستان و آمریکا به بازی ادامه دهد. این مدافع کامرونی ۲۰۱ بار با پیراهن لیورپول به میدان رفت و با این تیم به همه جام‌های ممکن رسید. ژالی آلونسو او را در صورت جدایی جاناتان تاه و پیوستنش به بایرن مونیخ می‌خواست.



01	لیگ برتر انگلیس	87.9
02	بوندس لیگا آلمان	86.2
03	سری آ ایتالیا	87.9
04	لالیگا اسپانیا	85.1
05	لیگیک فرانسه	85.1
06	سری آ برزیل	80.8
07	لیگ پرتغال	80.1
08	ژوپیترلیگ بلژیک	79.2
09	لیگ حرفه‌ای آمریکا	78.2
10	چمپیونشیپ انگلیس	77.6
11	لیگ حرفه‌ای آرژانتین	77.5
12	سوپرلیگ دانمارک	77.4
13	اردیوسه هلند	77.3
14	لیگ مکزیک	76.7
15	لیگ چک	76.5
16	اکستراکلاسا لهستان	76.4
17	بوندس لیگا ۲ آلمان	76.3
18	سوپرلیگ ترکیه	76.0
19	سری ب ایتالیا	76.0
20	سوپرلیگ سوئیس	75.9

رده‌بندی بهترین لیگ‌های جهان بر اساس امتیاز

# سقوط آزاد لالیگا

در رده‌بندی بهترین لیگ‌های فوتبال جهان فاصله لیگ برتر با دیگران افزایش یافته است

## THE BEST

اما در ماه مارس به رده چهارم سقوط کرد. حالا باز هم مثل فصل گذشته، لیگ فوتبال آلمان به رده دوم صعود کرده و میانگین امتیاز باشگاه‌های آن به ۸۶.۲ رسیده است. این لیگ هم امتیاز با سری است، اما بوندس لیگا به دلیل داشتن تعداد باشگاه‌های بیشتر در میان ۱۰ تیم برتر در رده‌بندی (دو باشگاه بایرن مونیخ و بایرلورکوزن نسبت به یک باشگاه سری آ یعنی اینترمیلان) امتیاز بالاتری کسب می‌کند. لالیگا که با رفتن مسی، رونالدو و بن‌زما از لحاظ اعتباری و ارزش سقوط چشمگیری داشته و آمدن امباپه و ماندن وینسیوس و حضور یامال هم نتوانسته آن رانجات دهد، سال به سال افت می‌کند. نال مادرید فصل پیش برای پانزدهمین بار قهرمان اروپا شد اما هیچ تیمی در لالیگا از مرحله حذفی لیگ اروپا فراتر نرفت. حتی هیچ کدام در مرحله یک‌چهارم نهایی لیگ قهرمانان حضور نداشتند و مردان کارلو آنچلوتی تنها کسانی بودند که توانستند از نخستین مرحله حذفی لیگ قهرمانان به سلامت عبور کنند. در لیگ کنفرانس و لیگ اروپا هم وضعیت به همین منوال بود و هیچ تیم اسپانیایی از مرحله یک‌چهارم بالاتر نرفت. سری آ برزیل (Campeonato Brasileiro) بالاترین رتبه در بین لیگ‌های غیراروپایی جهان را در

اپتا هر چند وقت یک‌بار، رده‌بندی بهترین لیگ‌های جهان را منتشر می‌کند. در به‌روزسانی تازه اپتا، لیگ برتر فاصله‌های بیشتر با دیگر لیگ‌های جهان پیدا کرده است. به‌خاطر درآمد بالای حق پخش و وضعیت مالی باشگاه‌های انگلیسی، این فاصله روز به روز بیشتر می‌شود. اگر لیگ برتر، لالیگا، بوندس لیگا، سری آ و لیگ یک را ۵ لیگ بزرگ اروپایی بنامیم، از حالا لیگ برتر را باید از این فهرست خارج کنیم و نام دیگری برایش در نظر بگیریم؛ مثلاً بگویی لیگ خیلی بزرگ‌تر. شاید اگر یک بازی بوندس لیگا را به‌طور تصادفی انتخاب و تماشا کنیم، لذت بیشتری ببریم اما همچنان بازی‌های انگلیس به‌مراتب بالاتر است. میانگین امتیاز تیمی ۲۰ باشگاه فعلی لیگ برتر از بین صفر تا ۱۰۰ امتیاز، ۸۷.۹ است. این بدان معناست که نسبت به آخرین به‌روزسانی در ماه مارس، این امتیاز ۶۰ افزایش یافته است. منچستر سیتی (۱۰۰)، آرسنال (۹۶.۹) و لیورپول (۹۵.۹)، تیم‌هایی هستند که توانستند در جمع ۵ باشگاه برتر جهان قرار بگیرند و خودش رکورد فوق‌العاده‌ای برای لیگ برتری‌هاست. در طول فصل ۲۴-۲۰۲۳، لالیگا، سری آ و بوندس لیگا، همگی بر سر رتبه دوم با هم رقابت داشتند. بوندس لیگا پس از لیگ برتر در رده دوم بود

## CLUB

01	منچستر سیتی انگلیس	100
02	نال مادرید اسپانیا	97.2
03	آرسنال انگلیس	96.9
04	اینترمیلان ایتالیا	96.4
05	لیورپول انگلیس	95.9
06	بایرلورکوزن آلمان	95.5
07	پاری سن ژرمن فرانسه	94.9
08	بایرن مونیخ آلمان	94.1
09	بارسلونا اسپانیا	93.8
10	اسپورتینگ پرتغال	93.4
11	لایپزیگ آلمان	92.3
12	دورتموند آلمان	92.3
13	یوونتوس ایتالیا	92.1
14	آتالانتا ایتالیا	91.8
15	موناکو فرانسه	91.5
16	چلسی انگلیس	91.4
17	اتلتیکومادرید اسپانیا	91.0
18	پورتو پرتغال	90.8
19	بنفیکا پرتغال	90.7
20	اشتوتگارت آلمان	90.5

رده‌بندی بهترین باشگاه‌های جهان بر اساس امتیاز













مددجویان آماده ورود به بازار کار

## هنر نمایی آسیب دیدگان در قصر

نمایشگاه کارآفرینی به همت سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهر برپا شده است

صفحه ۱۶

پرونده توسعه خطوط هفتگانه متروی تهران  
امسال بسته می‌شود

## ۱۵ ایستگاه تا تکمیل شبکه فعلی مترو



۱/۸

کیلومتر با افتتاح  
ایستگاه ورزشگاه  
تختی به خط ۷ مترو  
افزافه می‌شود



۱۰

کیلومتر  
توسعه جنوبی  
خط ۶ طول  
دارد



۳

ورودی  
جدید ایستگاه  
مترو امسال افتتاح  
می‌شود

صفحه ۱۵

سخنگوی شورای شهر تهران در گفت‌وگو با همشهری از  
مهم‌ترین خواسته‌های مردم و اقدامات انجام شده در دوره  
ششم مدیریت شهری می‌گوید

## برای توسعه حمل و نقل کفش آهنین پوشیده‌ایم

پروژه ناتمامی تحویل مدیریت شهری دوره بعد  
نمی‌دهیم

صفحه ۱۴

## اصل ماجرا

### اصل ماجرای خانه طالقانی چیست؟



۱۰

خانه تاریخی  
تا پایان سال  
در منطقه ۱۲  
مرمت می‌شود  
و به بهره‌برداری  
می‌رسد

کوچه کارکن اساسی در قرق تولیدی‌ها  
و فروشگاه‌های کیف و کفش است. در  
چوبی باریکی به زادگاه و خانه پدری جلال  
آل احمد باز می‌شود. حیاط و حوض کوچک  
بیرونی و درآمده حیاط و حوض بزرگ‌تر  
اندرونی بسا درختان پر تقسال خودنمایی  
می‌کنند. این خانه چندسالی مترو که و به  
یک فضای بی دفاع شهری تبدیل شده‌بود  
اینکه ۲ سال پیش احیای آن آغاز شد و قرار  
است توسط بخش خصوصی تا پایان امسال  
به مرکز و پاتوق فرهنگی تبدیل شود.

### خانه پدری جلال

خیابان خیام، کوچه  
شهید کارکن اساسی



### مهدی اسماعیل پور

روزنامه‌نگار

کوچه پس‌کوچه‌های محدوده‌های سنگلج و بازار پر  
از خانه‌های قدیمی است که در گذر سال‌ها در انزوا  
دچار مرگی تدریجی شده‌اند یا کنگ ساخت‌وساز  
کارشان را یکسره و شناسنامه آنها را باطل کرده‌است.  
با وجود این هنوز هستند خانه‌هایی که به همت و مدد  
مردم و شهرداری سرپا هستند. به همراه سیداحمد  
علوی، رئیس کمیته گردشگری شورای شهر تهران  
و وحیدرضا انارکی، شهردار منطقه ۱۲، از چند خانه  
تاریخی این منطقه بازدید کردیم که توسط مردم و  
مالکان حفظ و احیا شده‌اند.

گزارش



### مدرسه خازن‌الملک

خیابان ۱۵ خرداد،  
کوچه سیددولی، جنب  
امامزاده سیددولی

۳۰۰

بنای تاریخی ارزشمند  
در محدوده منطقه ۱۲  
تهران، عمدتاً در پهنه  
بازار قرار دارند

با عبور از مغازه‌های تک‌فروشی و عمده‌فروشی و  
پوشاک می‌توان به مسجد و مدرسه  
خازن‌الملک رسید. بنایش ۱۵۰ سال قدمت دارد  
و از طرف حاج محمدحسین خان خازن‌الملک،  
صندوقدار و رخت‌دار ناصرالدین شاه وقف  
شده‌است. سنگ قبرش هم داخل مسجد  
است. بیرون از مسجد، ملکی قدیمی هست  
که محوطه‌اش انبار تولیدی کیف و کفش شده  
است. در گوشه حیاط یک خانه قدیمی قجری با  
در و پنجره‌های ارسی وجود دارد که در آن بسته  
است و امکان بازدید برای عموم مهیا نیست؛ اما  
قرار است توسط بخش خصوصی بازسازی شود.



### عمارت هفت‌تن

(خانه آنتیک)  
کوچه بازار مسگرها

کوچه بازار مسگرها

عمارت در انتهای چند کوچه باریک و  
تودرتو، انتهای پاساژ قرار دارد. این ملک  
قاجاری نخستین سازه نوکلاسیک ایران  
بوده و کاملاً قرینه‌سازی شده است.  
همچنین گچبری‌ها، اینه‌کاری‌ها،  
ارسی‌ها و کاشی‌کاری‌ها منظره‌ای  
خیره‌کننده به وجود آورده‌اند. عمارت  
بازدید عمومی ندارد و با وجود محافظت  
سفت و سخت مالکان، سقف و دیوارها  
ترک‌هایی برداشته و درها و پنجره‌ها و  
ارسی‌های بخش‌های مختلف این عمارت  
نیاز به مرمت اساسی دارد که مالکان  
می‌گویند از پس هزینه‌هایش برنمی‌آیند.

### خانه کوچک ما

سنگلج، کوچه کلیسا



«خانه کوچک ما» در واقع یک هتل سنتی  
است که این روزها با سرمایه‌گذاری بخش  
خصوصی به مکانی تفریحی و گردشگری  
برای جذب توریست‌های داخلی و خارجی  
تبدیل شده است. در این خانه ۷۰ ساله،  
فضایی خاطره‌انگیز با وسایل دهه ۵۰ به  
چشم می‌آید. صندلی‌های اتاق فیلم از  
صندلی پیکان جوانان است و تلویزیون  
به درخواست مشتری یکی از کارتن‌ها،  
فیلم‌ها و سریال‌های قدیمی را آکران  
می‌کند. تنها خواسته مالک از شهرداری،  
نصب تابلوهایی است که کمک کند تا  
مردم راحت‌تر «خانه کوچک ما» را بین  
همه کوچه پس‌کوچه‌ها پیدا کنند.

سیداحمد علوی، رئیس کمیته گردشگری شورای  
شهر تهران؛ طبق بررسی‌ها بخش زیادی از املاک میراثی  
شهر تهران در اختیار بخش خصوصی است؛ اما متأسفانه  
تصمیم‌گیران همیشه برای املاک واجد ارزش میراثی و تاریخی  
که در اختیار نهادهای هستند، تصمیم‌گیری می‌کنند و بودجه  
می‌گذارند. در واقع بخش خصوصی هیچ تسهیلاتی نمی‌گیرد.

### حمایت شهرداری از خانه‌های تاریخی دارای مالک

با توجه به این موضوع بازدید داشتیم تا نظر برنامه‌ریزها و  
تصمیم‌سازها را به این املاک جلب کنیم. ۲۰ اسفند ۱۴۰۲  
در شورای شهر تهران مصوبه‌ای برای مالکان خصوصی املاک  
تاریخی و میراثی داشتیم؛ مثلاً مالک می‌تواند با هماهنگی  
وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی برای ملک  
تاریخی خود کاربری رستوران، کافه، گالری و... تعریف کند.



6 260641 200359



6 260641 200014



مکتب

پروژه ناتمامی تحویل مدیریت شهری دوره بعد نمی دهیم

**مشکل حقوقی پروژه آیینی صبا**  
 مرکز آیینی صبا از جمله پروژه های مهم فرهنگی است که ساخت آن به اوایل دهه ۹۰ بازمی گردد. باتوجه به فناوری نوین نمایشی و هنری که در آن استفاده شده اگر در همان اوایل دهه ۹۰ بهره برداری می شد قطعاً در خاورمیانه بی نظیر یا کم نظیر بود. موضوع در این دوره پیگیری شد و گویا مشکل حقوقی میان شهرداری و شریک مانع از اتمام این پروژه می شود. البته که کار نشد ندارد و حتماً نیاز به پیگیری های بیشتری دارد و امیدواریم در این دوره با رفع مسائل حقوقی، پروژه تعیین تکلیف شود.

**اتمام پروژه ها تا پایان دوره**  
 یکی از انتقادات ما به دوره گذشته، به نتیجه نرسیدن پروژه ها بود؛ بنابراین بدنبال این هستیم که تا اتمام پروژه های شهر که در این دوره شروع یا تکمیل آنها آغاز شده است، به اتمام برسند و بهره برداری شوند. در واقع نمی خواهیم پروژه ناتمامی تحویل مدیریت شهری دوره بعد بدهیم. البته قصد نداریم افتتاح پروژه ها صورتی باشد، بلکه باید بهره برداری از آنها کامل صورت بگیرد و وارد مدار خدمت رسانی شود.

**عقب ماندگی در حوزه نظافت شهر**  
 اعضای کمیسیون ها نسبت به جمع آوری پسماند و نظافت شهر انتقاد دارند. به صراحت می توان گفت در ۴ سال انتظاری که از نظافت و باکی شهر داشتیم، محقق نشده و در این حوزه عقب ماندگی داریم. البته نمی توان گفت اقدام صورت نگرفته، اما راحل ها پاسخگو نبودند و کارها باید با سرعت بیشتری پیگیری شود. استفاده از تجارب موفق شهرهای دنیا هم در این موضوع کمک کننده است. همچنین نباید از آموزش شهروندان در تفکیک از مبدأ غفلت کرد.



**گزارش زینب زینالزاده**  
 روزنامه نگار

بهبود و توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی، مطالبه اصلی شهروندان و نیاز کلانشهر تهران است و جبران عقب ماندگی ۱۰ ساله، مستلزم عزم جدی مدیریت شهری، حالا ناوگان حمل و نقل عمومی روی مدار توسعه، بهبودی و نوسازی قرار دارد و به گفته علیرضا نادعلی، سخنگوی شورای شهر تهران که روز گذشته مهمان تحریری به همشهری بود، توسعه حمل و نقل عمومی تهران میراث ارزشمند مدیریت شهری ششم برای مردم پایتخت است. او می گوید اگر همت شهردار تهران و مساعدت شورای شهر نبود، قطعاً این مهم محقق نمی شد. با سخنگوی شورای شهر تهران درباره سایر موضوعات هم صحبت کردیم که در ادامه می خوانید.



**تحولات رخ داده در ناوگان ترافیک و آلودگی هوا**  
 معضلات اصلی ترین راه برون رفت از چالش ها، توسعه و بهبود و نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی بوده و است. همه اعضای شورای شهر تهران در این موضوع اتفاق نظر داشته و دارند. از این رو بر نامه چهارم توسعه و بودجه شهرداری، حمل و نقل عمومی در اولویت قرار گرفت و امروز شاهد افزایش ایستگاه های مترو، ورود اتوبوس های جدید به ناوگان، برقی سازی تاکسی و فعال شدن قرارداد واگن های چین و... هستیم؛ کارهایی که زمینه ساز تحولات بزرگ در ناوگان حمل و نقل عمومی بوده اند.

**تحقق مردمی سازی حکمرانی شهر**  
 مشارکت شهروندان در امور شهر، رویکرد مدیریت شهری این دوره بوده و است. برای نظام مند شدن مردمی سازی حکمرانی شهر، طرح نظام نامه مشارکت محله ای تهیه شده و در مراحل نهایی قرار دارد. با عملیاتی شدن این طرح می توان از ظرفیت های معتمدان، هیات امنای محلات و همچنین شهروندان در شناسایی مشکلات و نیاز های شهر و محله ها استفاده کرد. در واقع این طرح به نوعی احیای شورایی ها به شکل متفاوت است. البته که در این میان شهرداری باید به وظایف ذاتی و مأموریت های خود عمل و در حوزه مردمی سازی امور شهر هم تسهیلگری کند.



**پله برقی های تهران بیشتر می شود**  
 حجت الاسلام سید محمد آقامیری، رئیس کمیته عمران شورای اسلامی شهر تهران: نصب ۶ پله برقی برای پل های عابر پیاده در دستور کار بود اما قرار شده تا پایان پاییز ۹۰ پله برقی جدید نیز در شهر نصب شود. نصب ریمپ برای پل های عابر پیاده هم آغاز شده و نخستین ریمپ در مشرفیه جنوبی در دسترس قرار گرفته است.



# برای توسعه حمل و نقل، کفش آهنین پوشیده ایم

سخنگوی شورای شهر تهران در گفت و گو با همشهری از مهم ترین مطالبه های مردم و اقدامات انجام شده در این دوره مدیریت شهری می گوید



**تعیین تکلیف سازمان گردشگری**  
 تشکیل سازمان گردشگری، مصوبه شورای اسلامی شهر تهران است؛ اما در این موضوع که این سازمان ذیل کدام یک از سازمان های شهرداری تهران راه اندازی شود، به نتیجه نرسیده ایم. به هر حال باید پذیرفت ظرفیت های فرهنگی، میراثی، تاریخی و گردشگری زیادی در تهران وجود دارد که با استفاده درست از آنها می توان پایتخت را به قطب گردشگری تبدیل کرد. البته به دلیل هماهنگی نبودن و نداشتن مدیریت یکپارچه این موضوع محقق نشده است و در این دوره تلاش می کنیم تشکیل سازمان گردشگری تعیین تکلیف و محقق شود.

**سنگ اندازی در حوزه حمل و نقل**  
 اگر کمی منصف باشیم و وضعیت ناوگان حمل و نقل عمومی این دوره را با دوره گذشته مقایسه کنیم، مشخص می شود که اقدامات ارزشمندی در این حوزه صورت گرفته است. متأسفانه برخی از این موضوع خوشحال نیستند و به دلایل و دغدغه های شخصی، تلاش می کنند تا بهبود و توسعه در ناوگان حمل و نقل عمومی رخ ندهد. گرچه ما هم عقب نشینی نمی کنیم و کفش آهنین به پا کرده ایم و تمام توان و سعی خود را به کار می بریم تا اتفاقات خوبی در این حوزه رقم بخورد.



کلی به عهده سازمان ورزش است و در این دوره هم با تلاش های صورت گرفته تعداد زیادی از مجموعه های تعطیل شده، بهسازی شدند و به مدار خدمت رسانی بازگشتند.

**آگهی مناقصه عمومی**  
 یک مجموعه خدماتی - تولیدی در نظر دارد جهت خرید و خدماتی به شرح ذیل از پیمانکاران متقاضی واجد شرایط به صورت جداگانه دعوت به عمل آورد:

- تهیه مواد اولیه و خدمات طبخ و توزیع غذای تالار رستوران - محدوده پاکدشت
- خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور ۲۷۵ KVA - محدوده پاکدشت

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین تجهیزات پمپاژ خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق کاترین و سینگل خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق ABS خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت ساخت و طراحی بردهای تخصصی دستگاه جوجه کشی خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق کاترین و سینگل خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق کاترین و سینگل خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**مناقصه عمومی**  
 شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق کاترین و سینگل خود از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۶ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سیاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ ۱۵۵ تلفن : ۳ - ۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۵۵

**آگهی مناقصه عمومی**  
 دعوت به شرکت در مناقصه واگذاری عملیات تهیه و تامین سر و کف کوارت و گالن با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان (آگهی تمدید مناقصه) **تفت پارس**

با توجه به نیاز شرکت تفت پارس به سر و کف کوارت و گالن با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان، از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت پیشنهاد قیمت به دبیرخانه کمیسیون معاملات این شرکت به نشانی کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران - کرج، پالایشگاه شرکت نفت پارس اقدام نمایند.

دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت تفت پارس به آدرس: <http://www.parsoil.com/fa/tender.html> امکان پذیر می باشد.

واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.

به پیشنهادهای فاقد امضا / مهر، مشروط، مهیم، فاقد تضمین / سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

این آگهی صرفاً به منزله دعوت به مناقصه می باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.

**آگهی مزایده**  
 موضوع: فروش اقلام مازاد بر نیاز

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت شرکت ماشین سازی اراک به آدرس [www.msa.ir](http://www.msa.ir) مراجعه فرمایید.

**آگهی مناقصه عمومی**  
 شماره ۱۵۰ - ۱۴۹ - ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید. ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد	هزینه اجرای کار (ریال)
۱	عملیات تراش و روکش مکانیزه آسفالت ضلع غرب بزرگراه بسیج جاده خدیجه حیدری تا میدان بسیج	۲۰۲,۶۹۵,۷۴۱,۳۹۴	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	عملیات احداث ساختمان حسینیه حرم مطهر شهدای گمنام بوستان امید	۱۳۰,۹۳۰,۷۶۲,۳۸۴	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۲ روز از تاریخ درج آگهی  
 نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می باشد و پیش پرداخت تعلق نمی گیرد.  
 بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.

**صاحب کوثر**  
**آگهی مزایده**  
 درمانگاه خیریه صاحب کوثر تهرانس در نظر دارد نسبت به اجاره بخش دندان پزشکی برای سال های ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ از طریق مزایده اقدام نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ذیل تماس حاصل فرمائید.  
 آقای کریمی، دبیر کمیسیون معاملات  
 ۳۷۲۸۶ - ۰۲۱ - داخلی ۳۳۸

**آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی و دو مرحله ای شماره مناقصه ۱۴۰۳/۱۲۶ م/ب**  
 نوبت دوم شناسه: ۱۸۰۲۲۳۰

**اجرای پروژه طراحی، ساخت، نصب و راه اندازی دو عدد الکتروفن مربوط به سیستم گاز خنثی**  
 شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی صرفاً از طریق درگاه ستاد به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و شماره فراخوان ۰۲۷-۰۰۰۰۳۰۹۴۰۹۵ انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاد دهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:  
 تلفن : ۰۲۱ - ۲۲۳۸۸۰۳۴ - ۲۲۳۸۸۰۳۳  
 اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت : مرکز تماس : ۰۲۱-۱۴۵۶ - دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۸۹۶۹۷۳۸ / ۸۵۱۹۳۷۶۸  
 روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

**آگهی مناقصه (نوبت اول)**

شرح مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین
اجاره ۱۰ دستگاه کامیون کشنده به همراه تانکر ۱۶۰۰۰ و ۳۲۰۰۰ لیتری مدل ۱۳۸۷ و به بالا	۲۰۰۳۰۹۳۹۸۵۰۰۰۶۸۶	۵,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

کتابخانه های اطلاع رسانی شرکت ملی حفاری ایران  
[http://sapp.ir/nidc\\_pr](http://sapp.ir/nidc_pr)  
[www.nidc.ir](http://www.nidc.ir)







## اگر شهردار کودکان بودم...

مدیریت شهری بعضی از شهرهای دنیا ایده‌های جالبی برای مشارکت نوجوانان دارند

دانش آموزان همه شهرهای دنیا، خیال‌ها و ایده‌هایی برای بهبود زندگی را دارند؛ از این‌رو شهرداری‌ها از کودکان و نوجوانان درباره صورتی که از اداره کردن شهر دارند، می‌پرسند و همین نظرخواهی توجه دانش آموزان را به نهادهای وظیفه‌داره شهر را برعهده دارد، جلب می‌کند. «شهردار کودک» طرحی برای آشنایی کودکان و نوجوانان دبستانی با نهادهای شهرداری است که در تعدادی از شهرهای گوشه‌و گوشه دنیا اجرا می‌شود.

### مصادقات مشارکت مدنی



استرالیا

در شهر هوبارت ایالت تاسمانی استرالیا «اولیو نلسون» ۱۲ ساله به‌عنوان شهردار کودک انتخاب شد. او یک شعار درباره پایداری و تداوم زندگی شهری در مقابل تغییرات آب و هوایی داشت. او مسیر حرکت تراموا را هم مشخص کرده است تا اگر دستگیران سوار بر آن در شهر سفر کنند. قرار است شهرداری هوبارت از پروژه شهردار کودک برای تقویت انگیزه مشارکت مدنی دانش آموزان استفاده و آنها را با روند انتخاب نمایندگان مردم در مدیریت شهری آشنا کند. روند انتخاب شهردار کودک با دعوت از دانش آموزان ابتدایی برای نوشتن یک انشا بود که با عبارت «اگر شهردار کودکان بودم...» شروع می‌شد. هیأت داوران شهرداری انشاها را خواندند و اولیو با چند نفر دیگر را انتخاب کردند که یکی از آنها هم معاون شهردار کودک شد. آنها در چند روز مشخص در برنامه‌های شهر و جلسه‌های شورای شهر شرکت می‌کنند. شهر هوبارت در جنوب استرالیا قرار گرفته است و بیش از ۲۰۰ هزار نفر جمعیت دارد.

### رسیدگی به سالمندان و پارک‌ها



کانادا

اولین روز کاری شهردار کودک در شهر پورت مودی به بازدید از بخش‌های مختلف شهرداری گذشت. این دختر دانش آموز ۱۲ ساله به نام «آلی» به ساختمان شورای شهر، اداره آتش‌نشانی و پلیس رفت. با فعالیت اداره‌های گوناگون شهرداری آشنا شد و با شهردار در جلسه‌ای شرکت کرد. آلی گفت که اگر شهردار واقعی بود یک روز کامل را برای گوش دادن به حرف‌های بچه‌های شهر اختصاص می‌داد؛ زیرا بچه‌ها فکر می‌کنند همیشه بزرگ‌ترها شهر را اداره می‌کنند و کسی ایده‌های آنها برای شهر را نمی‌پرسد؛ درحالی‌که در هر مدرسه حداقل ۱۰ بچه پیدا می‌شود که فکرهای خوبی برای بهبود زندگی در شهر مانند کمک به سالمندان و تمیز کردن پارک‌ها داشته باشند. شهرداری پورت مودی، انتخاب شهردار کودک را با هدف آشنا کردن دانش‌آموزان با ساختار مدیریت شهری و هم‌منظور تشویق نوجوانان به حضور در گروه‌های داوطلب اجتماعی اجرا می‌کند. این بچه‌ها باید بین ۱۲ تا ۱۵ سال داشته باشند.

### فضای بازی بدون خودرو



هلند

برنامه شهردار ۱۰ ساله شهر دقیقاً مربوط به کودکان همسن اوست. «آلوت ون نرون» که به‌عنوان شهردار کودک در شهر گلدروپمیر لوی هلند انتخاب شد، قصد داشت فضای بازی در شهر بیشتر شود تا بچه‌ها به‌جای اینکه همه اوقات فراغت خودشان را با پلی‌استیشن بگذرانند به فضای بازی بیایند و تحرک داشته باشند. در هلند ایده روزهای بدون خودرو شناخته شده است و آنالوت پیشنهاد داده که تعداد بیشتری از خیابان‌ها در این روزها بسته شوند تا بچه‌ها جای کافی برای بازی گروهی داشته باشند. او بعد از برگزیده شدن ایده‌هایش و انتخاب به‌عنوان شهردار کودک به‌مدت یک سال، وظایف تشریفاتی مربوط به آن را انجام خواهد داد؛ کارهایی که باید انجام دهد به بخش شورای جوانان شهر ارتباط دارد و کار مربی او را هدایت می‌کند. این برنامه‌ها با هدف ارتباط بین نسل‌ها اجرا می‌شود. شهر گلدروپمیر لوی هلند در سال ۲۰۰۴ تا جمعیت ۲۷ هزار ۲۰۰ نفر جمعیت دارد که از یک‌دوازده ساله تا تشکیل شده است.



## تهران ۱۳۷۵ کیوسک مطبوعات دارد

سعید بیگی، مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران: تهران ۱۳۷۵ عدد کیوسک مطبوعات دارد و ۱۰ سال است که کیوسک‌ها در پایتخت خرید و فروش نمی‌شود چون این کار ممنوع است هر چند مالکیت تا ۸ مورد از کیوسک‌های شهر در این مدت واگذار شده است.

# هنرنمایی آسیب‌دیدگان در قصر

نمایشگاه کارآفرینی به همت سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهر برپا شده است



عکس: همشهری/اسما عادل

### گزارش زینب زینالزاده روزنامه‌نگار

این روزها نما‌نمایشگاهی در مسیر پیاده‌راه باغ موزه قصر برپا شده است. نمایشگاهی که در آن فرصت کسب و کار و عرضه دستاوردها برای آسیب‌دیدگان اجتماعی فراهم شده و بی‌واسطه محصولات خود را با بهترین کیفیت و قیمت مناسب به‌دست خریداران می‌رسانند. هنگام عصر، چراغ‌ها و غرفه‌ها روشن و غرفه‌داران میزبان سشهروندان می‌شوند. در این نمایشگاه کارآفرینان و مددجویان (آسیب‌دیدگان اجتماعی) دست‌به‌دست هم داده‌اند تا نشان دهند خواستن توانستن است.



### حسن خوب مفیدبودن

کفش‌های مردانه بانظم و ترتیب چیده شده‌اند. غرفه‌داران مشغول صحبت هستند و وقتی از حس و حالشان می‌پرسم، می‌گویند: «مددجوی یاور شهر هستم و حدود یک سال است که مرحله پاک‌سازی را تجربه می‌کنیم. حضور در این نمایشگاه و کار و تلاش، حس مفیدبودن را در ما زنده می‌کند. وقتی مطمئن باشیم شغل داریم قطعاً با انگیزه بیشتری به زندگی ادامه می‌دهیم.»

### نهادهای دیگر پای کار بیایند

روی ویلچر نشسته و به‌ظرف میناکاری خوش‌رنگ و لعابی که حاصل زحمات و تلاش خودش است، نگاه می‌کند. از حمایت شهرداری تهران رضایت دارد؛ اما می‌گوید که باید سایر نهادهای ارگان‌ها هم پای کار بیایند. این بانوی هنرمند درخواستش را در قالب یک پیشنهاد مطرح می‌کند: «سازمان‌ها اگر هدایایی که از مناسبت‌های مختلف به کارمندان می‌دهند، از ما تهیه کنند، قطعاً حمایت می‌شویم.»

### اعتماد به مددجویان

تولیدی پوشاک دارد و مدتی است که اقدام به جذب نیرو از مددجویان کرده است. بانوی کارآفرین می‌گوید: «با اعتماد به مددجویان می‌توان مسیر بازگشت آنها به زندگی و اجتماع را هموار کرد.» خودش در غرفه حضور دارد و با افتخار می‌گوید: «مددجویان برای تولید این محصولات زحمت کشیده‌اند و شخصاً برای فروش آنها در این نمایشگاه به غرفه می‌آیم تا نشان دهیم که در کنار هم می‌توان از سختی‌ها گذر کرد.»

### استمرار نمایشگاه

غرفه‌ها را رنگارنگ از اختیارات مددجویان و کارآفرینان قرار گرفته است. حین قدم‌زدن بسوی عطر ادویه مشام‌مان را نوازش می‌دهد. دختر جوان در غرفه ایستاده و مشغول مرتب کردن بسته ادویه‌هاست. او به‌عنوان کارآفرین از برپایی نمایشگاه ابراز رضایت دارد اما می‌گوید: «زمان نمایشگاه کم است و اگر چنین نمایشگاه‌هایی استمرار داشته باشند یا دائمی شوند، قطعاً بهتر خواهد بود.»

### نیاز به کار بعد از پاک‌سازی

جوان است اما با چهره‌ای شکسته در غرفه نشسته است. سلام می‌دهیم و به آهستگی پاسخ می‌دهد. قیمت کفش‌ها بهانه‌ای می‌شود تا باب صحبت باز شود. می‌گوید: «در طرح ساماندهی دستگیر و به یاور شهر منتقل شدم. اکنون حدود ۹ ماه است که پاک‌شده‌ام و دلم می‌خواهد کار کنم و از دنیای یاور شهر، مددجویان با ۱۹۹ نفر، تربیتی، آموزشی و درمانی آماده می‌شوند تا زندگی اجتماعی دوباره را آغاز کنند. علاوه بر این نمایشگاه که با ۳۴ غرفه برپا شد و در اختیار کارآفرینان و مددجویان قرار گرفت، ۶۰ عدد هم آماده ورود به بازار کار هستند. این مددجویان در یاور شهر ۹ دوره آموزش خیاطی و سرهم‌کردن بخاری ماشین را گذرانده‌اند و با یکی از مجموعه‌های شرکت خودروساز هم برای جذب مددجویان گفت‌وگوهایی انجام شده است.»

### تنوع کم محصولات

مرجع‌ها کنندگان به نمایشگاه اغلب بومی هستند. مردم هنگام قدم‌زدن عصرگاهی در خنکای هوا، سری هم به این نمایشگاه می‌زنند. برخی مشغول خرید و عده‌ای هم در حال صحبت کردن با غرفه‌داران هستند. نکته اشتراک همه بازدیدکنندگان این است که تنوع محصولات عرضه‌شده کم است و نیاز است تا چنین نمایشگاهی وسیع‌تر و با محصولات بیشتری برپا شود.



### مددجویان آماده ورود به بازار کار

سیدمحمد تقیب‌سرپرست سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران: مهم‌ترین هدف مدیریت شهری از اجرای طرح ساماندهی آسیب‌دیدگان اجتماعی به‌ویژه معتادان متجاهر، بازگشت آنها به خانواده و جامعه است. در مراکز یاور شهر، مددجویان با ۱۹۹ نفر، تربیتی، آموزشی و درمانی آماده می‌شوند تا زندگی اجتماعی دوباره را آغاز کنند. علاوه بر این نمایشگاه که با ۳۴ غرفه برپا شد و در اختیار کارآفرینان و مددجویان قرار گرفت، ۶۰ عدد هم آماده ورود به بازار کار هستند. این مددجویان در یاور شهر ۹ دوره آموزش خیاطی و سرهم‌کردن بخاری ماشین را گذرانده‌اند و با یکی از مجموعه‌های شرکت خودروساز هم برای جذب مددجویان گفت‌وگوهایی انجام شده است.»

# ساخت مجتمع‌های خدماتی روی دور تند

۴ «پلازا» در دست ساخت است و ۳۸ «پلازا» نیز در مرحله مطالعه قرار دارد

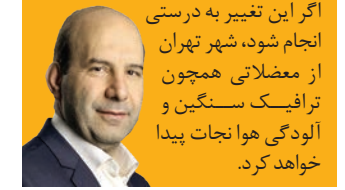


<b>علت انتخاب میدانگاه‌ها</b>	هویت‌بخشی به مراکز پرتردد شهر
<b>بهبود کیفیت تردد در فضاهای شهری</b>	افزایش زیبایی معماری به معیار شهری
<b>میدانگاه‌ها</b>	ایجاد حس آرامش و مکتب در بحبوحه زندگی شهری
<b>بهبود کیفیت تردد در فضاهای شهری</b>	توجه ویژه به زیبایی‌شناختی در فضاهای شهری

- ۲۸ پلازا در مرحله مطالعه**
- شهرداری تهران برای ۳۸ ایستگاه فعلی متروی تهران طرح پلازا یا میدانگاه را در نظر دارد. این پلازاها در مرحله مطالعه قرار دارند. در مطالعات TOD که از طریق معاونت شهرسازی و معماری شهرداری در حال انجام است، با ۲۰ منطقه شهرداری قرارداد منعقد شده و ۳۸ ایستگاه نیز انتخاب شده‌اند. برای ۴ خط جدید و نزدیک به ۳۰۰ ایستگاهی که تهران در آینده خواهد داشت، طرح‌های پلازا شهری دیده شده که قرار است در اقیانوس سال ۱۴۲۰ به چشم‌انداز طرح جامع حمل‌ونقل شهر تهران، دست یابیم.
- ۲۰ پروژه** TOD قراردادش با شهرداری مناطق تاکنون منعقد شده است.
- ۹ پروژه** قرارداد نهایی‌اش بسته شده است.
- ۱۱ پروژه** در آستانه عملیات ساخت است.
- ۵ پروژه** در مرحله ساخت قرار دارد.

## راه‌نجات تهران از ترافیک سنگین و آلودگی هوا

حمیدرضا صاریسی، معاون معماری و شهرسازی شهردار تهران: توسعه میدانگاه‌ها و پلازاها که در قالب مجتمع‌های ایستگاهی (TOD) انجام می‌شود، یکی از راه‌های نجات تهران از ترافیک و آلودگی هواست. با اجرای این طرح‌ها، سفرهای درون‌شهری به‌گونه‌ای انجام می‌شود که شهروندان برای تردد و دریافت خدمات نیاز به استفاده از خودروی شخصی نداشته باشند. سهم بالای تردد با وسایل نقلیه تک‌سرنشین عاملی برای ترافیک معابر شهری تهران است و برای کوچک‌ترین نیازی، استفاده از خودروی شخصی بر حجم سفرهای شهری روزانه افزوده می‌شود. در عین حال مجتمع‌های ایستگاهی در مجاورت ایستگاه‌های مترو طراحی می‌شوند تا برخی نیازهای مهم و ضروری شهروندان را تأمین کنند و مانع از سفر با خودروی شخصی شوند. از سویی تصمیماتی که در گذشته برای مقابله با افزایش جمعیت شهر تهران اتخاذ شده، نتیجه‌ای جز افزایش حاشیه‌نشینی و ایجاد شهرهای حومه‌ای نداشته است و مشاهده می‌کنیم که تصمیمات اشتباه چه مشکلاتی را به شهر و شهروندان تحمیل خواهد کرد. در عین حال در دوره حاضر مدیریت شهری باید توجه داشت که توسعه مبتنی بر حمل‌ونقل عمومی، موضوعی جدید برای شهر است، اگر بذر این تغییر خراب کاشته شود، با جانش‌های زیادی مواجه می‌شویم، اما اگر این تغییر به درستی انجام شود، شهر تهران از معضلاتی همچون ترافیک سنگین و آلودگی هوا نجات پیدا خواهد کرد.



## احیای کوپارک فرحزاد کار مهمی است

سمیه رفیعی، نماینده مجلس شورای اسلامی: احیای باغ‌ها و رودخانه فرحزاد با یک ساختار کلاسیک طراحی شده است و این طراحی اجازه داده، محلی که سابق بر این محل دیوی انواع آسیب‌های اجتماعی بود به محلی برای تفریح و گردش خانوادگی شهروندان تبدیل شود.

مهم‌ترین اقدامات مدیریت شهری، کف مناطق رخ می‌دهد و همشهری در پی مطالبه‌گری از شهرداری‌های مناطق هست تا مشخص شود در هر منطقه هر روز چه اقدامی انجام شده است.

### منطقه ۱ ویژه‌برنامه هفته جهانی فضا با تجلیل از مدال‌آوران المپیاد جهانی نجوم ۲۰۲۴ برزیل در مرکز علوم و ستاره‌شناسی تهران برگزار شد.

### منطقه ۲ کلونی جوندگان موذی در مسیر خیابان‌های نصرت، خوش، پرچم و... شناسایی و عملیات طعمه‌گذاری انجام شد.

### منطقه ۳ جشن هفته ملی کودک با حضور کودکان و والدین و مربیان آنها و اجرای گروه‌های موسیقی، هنری-عروسکی، سفالگری و... در بوستان پایداری برگزار شد.

### منطقه ۴ معاون شهرسازی و معماری شهردار تهران با حضور در پوشش قرار خدمت شهرداری منطقه مسائل و مشکلات حوزه شهرسازی این منطقه را رصد کرد.

### منطقه ۵ زمین‌های بایر خیابان‌های شهیدان طنوریان و امیر ابراهیم، امام‌رضاع (ع) و زمین مقابل میدان میوه‌توره‌بار کمالی پاکسازی شد.

### منطقه ۶ ویژه برنامه «مادر و دختری» با حضور ۵۰۰ مادر و دختر با هدف افزایش تحرک، نشاط و شادابی مادران و دختران جامعه در بوستان لاله اجرا شد.

### منطقه ۷ همایش پیشگیری و مراقبت از بیماری آلزایمر ویژه سالمندان با مشارکت انجمن دمانس و آلزایمر ایران و شهرداری منطقه ۷ تهران برگزار شد.

### منطقه ۸ گذر کودک‌ها در معاونت امور اجتماعی و فرهنگی منطقه برگزار شد و کودکان کم‌برخوردار منطقه با دریافت هدایایی در برنامه‌های شاد شرکت کردند.

### منطقه ۹ مناسب‌سازی معابر ویژه توان‌یابان و نابینایان در خیابان‌های استاد معین، طالقانی و... به طول ۶۴۰ مترمربع از ابتدای سال اجرایی شده است.

### منطقه ۱۰ عملیات روکش دستی آسفالت در کوچه برزن‌ده در خیابان ناصر در حال انجام است. این عملیات، در دیگر خیابان‌های منطقه نیز انجام خواهد شد.

### منطقه ۱۱ عملیات همسطح‌سازی آسفالت مسیر BRT خیابان حضرت ولیعصر (عج) حداقل ۳۰۰ متری تا خیابان انقلاب اسلامی در دست اجراست.

### منطقه ۱۲ ۲ خانه پلاک قرمز در محله‌های هرندی و صاحب‌جمع با هدف ایجاد امنیت و کسب رضایت اهالی پلمب شدند.

### منطقه ۱۳ سومین جشنواره فرهنگی روستایی «آی گل» با هدف معرفی توانمندی‌های روستاهای بخش مرکزی تهران در محله سرخه‌حصار در حال برگزاری است.

### منطقه ۱۴ عملیات پیاده‌روسازی در ضلع شرقی خیابان نبرد، حداقل خیابان پیروزی تا خیابان نبی‌اکرم در حال انجام است.

### منطقه ۱۵ گذر شهید محمود واسعی در محله مینایی پس از ۱۵ سال با رفع کامل معارض بازگشایی شد و در اختیار شهروندان قرار گرفت.

### منطقه ۱۶ تابلوهای دیوارکوب فرسوده در میدان شهید منتقیان، خیابان‌های شهید تولاوی و ناصری، به‌منظور زیباسازی سیمای شهری تعویض شدند.

### منطقه ۱۷ عملیات خط‌کشی محوری معابر به طول ۴۵۰۰ متر در سطح ناحیه ۴ در راستای ترویج فرهنگ انضباط ترافیکی و افزایش شریب ایمنی به اجرا درآمد.

### منطقه ۱۸ نهرهای معابر منطقه به طول ۲۱ کیلومتر در راستای صیانت از زیست‌شهر و سلامت شهروندان، به کانیو تبدیل شد.

### منطقه ۱۹ عملیات لکه‌گیری، اصلاح، ترمیم و نوسازی آسفالت در بیش از ۱۲ هزار مترمربع از کوچه‌ها و معابر منطقه اجرا شد.

### منطقه ۲۰ ۳ عدد پایه چراغ دکوراتیو ۹ متری با هدف افزایش روشنایی و ایجاد امنیت در تردد شهروندان در میدان حسن‌زاده نصب شد.

### منطقه ۲۱ پل زیرگذر بزرگراه حاج احمد موسویان - باغستان واقع در ناحیه ۲، به اسم شهید سردار حاج‌الله امیدوار تغییر نام یافت.

### منطقه ۲۲ علائم ترافیکی بلوار شهید بیگلری با هدف ارتقای ایمنی و امنیت شهروندان تعویض و مرمت شدند.



# همیشه برای جامعه

## کتاب‌های تحمیلی

پشت پرده بازار پر سود کتاب‌های کمک آموزشی که معلمان خرید آن را برای دانش آموزان اجبار می‌کنند



**گزارش**  
روزنامه‌نگار  
**علی‌الله سلیمی**

سال تحصیلی که شروع می‌شود، معلمان لیست بلندبالایی از کتاب‌های کمک آموزشی در اختیار دانش آموزان می‌گذارند که باید آن را تهیه کنند. در مقطع ابتدایی و متوسطه اول، تقریباً مابازای هر کتاب درسی، یک کتاب کمک آموزشی و در مقطع متوسطه دوم در برخی دروس به ۲ تا ۳ کتاب کمک آموزشی می‌رسد. در این میان پای «اجبار» و «تحمیل» هم وسط است و اختیاری برای اینکه آن کتاب خریده نشود، وجود ندارد. داستان وقتی عجیب تر می‌شود که اکثر معلمان فقط کتاب‌های کمک آموزشی از یک انتشارات خاص را معرفی می‌کنند و بر تهیه آن اصرار دارند.

### چرا کمک آموزشی‌ها رونق گرفت؟

تا قبل از دهه ۱۳۸۰، خرید کتاب‌های کمک آموزشی و استفاده از آن امری غیرعادی و حتی منفی تلقی می‌شد در این حد که اگر معلم می‌فهمید کسی کتاب حل المسائل گام به گام دارد، او را تنبیه می‌کرد. پس از آن خرید کتاب‌های کمک آموزشی اختیاری بود و اغلب داوطلبان کنکور برای تست زنی آن را تهیه می‌کردند اما کم کم، انتشاراتی‌های حوزه کمک آموزشی با تبلیغات فراوان تلویزیونی و محیطی توانستند در سال‌های تحصیلی پایین تر رخنه کنند و این ضرورت را در ذهن خانواده‌ها و دانش آموزان ایجاد کنند که بدون کتاب کمک آموزشی درس خواندن، ممکن نیست. در این میان معلمان نیز از این اتفاق استقبال کردند و خودشان وارد زمین بازی انتشاراتی‌ها شدند، در این حد که بسیاری از کارشناسان تعلیم و تربیت در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی می‌گویند که بین برخی انتشارات و معلمان در حوزه کتاب‌های کمک آموزشی روابط پنهان مالی وجود دارد.

### شرکت برخی معلمان با انتشاراتی‌ها

**مکت**  
اشرف‌السادات شکر باغانی، عضو هیات علمی (دانشیار) پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش: «اکثر انتشاراتی‌های فعال در بخش تولید و انتشار کتاب‌های کمک درسی، با شناسایی معلمان پایه‌های مختلف درسی در شهرها و مدارس مختلف، برای آنها پیام می‌فرستند، آدرس می‌گیرند و نسخه‌ای از کتاب کمک درسی مرتبط با پایه درسی معلم مورد نظر را به‌طور رایگان برای او می‌فرستند. در مرحله بعد، راجع به آن کتاب صحبت و هماهنگی می‌کنند تا دانش آموزان کلاس، کتاب را تهیه کنند و معلم هم در موقعیت مادی کتاب سهیم باشند. به این طریق، کتاب‌های کمک درسی نامرغوب وارد مدارس می‌شود. در حالی که باید این کتاب‌ها در مراکز تخصصی ارزیابی و استاندارد سازی شود.»

### واکنش آموزش و پرورش به این اتفاق

دفتر ساماندهی منابع مکتوب دفتر انتشارات و فناوری آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، وبگاه «سامان کتاب» را به‌عنوان محلی برای معرفی کتاب‌های مناسب آموزشی و تربیتی راه‌اندازی کرده است. شکر باغانی می‌گوید: «در این وبگاه، کتاب‌های مختلف کمک‌درسی توسط متخصصان این حوزه ارزیابی می‌شود و آثار مورد تأیید روی سایت قرار داده می‌شود تا دانش آموزان و خانواده‌ها با خیال راحت از این منابع کمک‌درسی استفاده کنند. در هر دوره بین ۱۰ تا ۲۰ عنوان کتاب مورد تأیید در این بخش معرفی می‌شود. روی این کتاب‌ها مهر تأیید دفتر ساماندهی منابع مکتوب خورده و قابل تشخیص است.»

### پایه‌های اول تا ششم بی‌نیاز از کمک‌درسی‌ها

در وهله اول، همه پایه‌های آموزشی به‌ترین اضافی نیاز دارند و کار معلم، آماده کردن زمینه این کار است. برخی از معلمان وقت می‌گذارند و خودشان برای این کار اقدام می‌کنند اما برخی معلم‌ها هم هستند که کارهای آماده در این زمینه را که در قالب کتاب‌های کمک درسی تهیه شده به دانش آموزان توصیه می‌کنند. شکر باغانی این موضوع را بیان و تأکید می‌کند: «برای پایه‌های اول تا ششم نیازی به کتاب‌های کمک درسی نیست اما در مقاطع بالاتر به‌خاطر حجم و تنوع مطالب نیاز به منابع کمکی است تا دانش آموزان با بهره‌گیری از مطالب این منابع به‌بهبود آموزش خود کمک کنند. به گفته وی، برخی سایت‌های اینترنتی وابسته به مراکز علمی و فرهنگی هم به کمک دانش آموزان آمده‌اند و تکالیف درسی رایگان در اختیار آنها قرار می‌دهند؛ از جمله سایتی وابسته به دانشگاه صنعتی شریف که کلاس‌ها و تکالیف رایگان دارد.»

### شروع دانشگاه

مراسم آغاز سال تحصیلی دانشگاه‌ها، مراکز پژوهشی و فناوری کشور در حالی دیروز با حضور رئیس‌جمهور در دانشگاه تهران برگزار شد که این جلسه با سخنرانی چهره‌های علمی و البته حاشیه‌هایی همچون اعتراض برخی دانشجویان برای بیان نظرات خود همراه شد. رئیس‌جمهور در واکنش به این اعتراض‌ها اجازه داد بسیج دانشجویی دانشگاه به نمایندگی از دانشجویان پشت تریبون برود. صفری، مسئول بسیج دانشجویی دانشگاه تهران از رئیس‌جمهور درخواست کرد با حضور او در مراسم ۱۶ آذر همه تشکلهای امکان گفت‌وگو با او داشته باشند.



**مسعود پزشکیان**  
رئیس‌جمهور  
اگر به جوانان و استادان خود توجه کنیم، جوانان ما برای ماندن تشویق می‌شوند. باید هوای آنها بی‌راستی که در مملکت ماندن و برای کشور زحمت می‌کشند را داشته باشیم. پیگیری خواهیم کرد هوای استادان و نخبگان را داشته باشیم. اگر این اقدام را انجام دهیم، همه می‌فهمند که به علم و فرهیختگی احترام می‌گذاریم و آنها بی‌کی می‌خواهند بروند، نیز خواهند ماند.



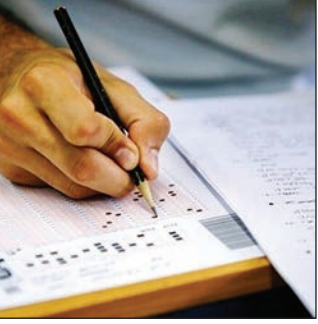
**حسین سیمایی**  
وزیر علوم  
بودجه آموزش عالی کشور کمتر از ۳۳ درصد بودجه کل کشور و حتی پایین تر از بودجه یک دانشگاه برتر دنیاست. در مقایسه با قیمت ارز، آموزش عالی کشور امروز کمتر از ۵۰ درصد بودجه سال ۹۰ را در اختیار دارد. دانشگاه‌ها به مسئولیت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی خود واقفند؛ بنابراین لازم است حمایت‌های مالی از این مراکز صورت بگیرد.



**علی‌اکبر قناده‌زادی**  
رئیس‌جمهور  
از رئیس‌جمهور در خواست می‌کنم در مصوبه ناعادلانه و غیرفنی کنکور شورای عالی انقلاب فرهنگی بازنگری کنند. حذف این مصوبه بهترین هدیه برای ما نخبگان و هم‌عصران می‌رود. ضمن اینکه خانواده‌ها و مردم از این مصوبه ناعادلانه نگرانند و نباید به خشم و نگرانی مردم بی‌تفاوت باشیم.

### کوته‌تر از گزارش

### کنکوری‌های خوش شانس



بالاخره پرونده کنکور امسال هم بسته شد و پشت کنکوری‌ها با انتخاب رشته براساس رتبه‌شان، قرار است تا یکشنبه، ۲۲ مهر برای ثبت نام در دانشگاه اقدام کنند. در کنار تمام تغییر و تحولاتی که از نظر زمانی برای اعلام نتایج کنکور ۱۴۰۳ پیش آمد، افزایش ظرفیت‌های ویژه هم یکی از تغییرات مهم کنکور امسال است که باعث شد نیمی از داوطلبان قبول شوند.

**تعداد پذیرفته‌شدگان**

رشته‌های با آزمون	۵۰۰,۷۹۰
دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی	داوطلب
نفر	۱۹۰,۶۲۰
نفر	۳۱۰,۱۷۰

### روند ثبت نام

- مشاهده اسامی براساس سوابق تحصیلی در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور
- مراجعه به درگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه یا مؤسسه عالی محل قبولی برای اطلاع از نحوه، تاریخ و مدارک لازم برای ثبت نام از ۲۲ مهر ماه
- چرا ظرفیت‌ها بیشتر شد؟ براساس مصوبه ۲۰ شهریور ماه شورای عالی انقلاب فرهنگی ظرفیت ویژه‌ای برای برخی پذیرفته‌شدگان کنکور ایجاد شد و این افزایش علاوه بر ظرفیت اعلامی در دفترچه آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ انجام شده است. ظرفیت ویژه شامل این دسته از افراد می‌شود:
  - همه پذیرفته‌شدگان تمامی دوره‌های رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی در آزمون سراسری سال ۱۴۰۲
  - تمامی پذیرفته‌شدگان آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ که در گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی شرکت کردند
  - پذیرفته‌شدگان علوم انسانی آزمون سراسری سال ۱۴۰۳
  - بهدست آوردندگان رتبه کشوری کمتر از ۱۰ هزار

### ۲۰ نکته مهم از ظرفیت ویژه

- پذیرفته‌شدگان آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ که مشمول این مصوبه هستند، ظرفیت اختصاصی یافته برای داوطلبان سال ۱۴۰۳ را اشغال نمی‌کنند.
- این افراد چنانچه نمره علمی لازم با رعایت تمامی شرایط و ضوابط آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ را داشته باشند و در یک کدرشته محل قبول شوند به‌صورت مازاد ظرفیت اعلامی آن کدرشته محل پذیرفته‌شده‌اند.

### زمان صدور کارنامه علمی

برای همه متقاضیانی که فرم انتخاب رشته خود را تکمیل کرده‌اند، کارنامه علمی حاوی رتبه داوطلب در هر یک از کدرشته‌های انتخابی در بین متقاضیان کدرشته‌محل مزبور در سهمیه مربوط و همچنین رتبه آخرین نفر پذیرفته‌شده در کدرشته‌محل‌های انتخابی تا اولویت رشته محل قبولی، حداکثر تا ۲۹ مهرماه تهیه و منتشر خواهد شد.

### چند نکته درباره پذیرفته‌شدگان دانشگاه آزاد

- اعلام نتایج:** پذیرفته‌شدگان رشته‌های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی به‌جز رشته‌های تحصیلی پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و دامپزشکی از طریق درگاه اطلاع‌رسانی مرکز سنجش و پذیرش دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند نتایج را مشاهده کنند.
- ممنوعیت ثبت نام:** پذیرفته‌شدگان هم‌زمان در یکی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و دانشگاه آزاد مجاز به ثبت نام در هر دو محل قبولی نیستند.
- برخورد قانونی:** اگر فردی در هر دو دانشگاه ثبت نام کند، مطابق ضوابط با او رفتار خواهد شد.

### مدارک مورد نیاز برای ثبت نام

- ۳ قطعه عکس تمام رخ ۴×۳ تهیه شده در سال جاری
- ارائه اصل شناسنامه
- ارائه اصل کارت ملی
- مدرک نظام وظیفه برای مردان
- همراه داشتن گواهی فراغت از تحصیل به تاریخ ۳۱ شهریور ۱۴۰۳ برای پذیرفته‌شدگان نیم‌سال اول و گواهی فراغت از تحصیل به تاریخ ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ برای پذیرفته‌شدگان نیم‌سال دوم
- ارائه مدارک «تأییدیه تحصیلی» و «سوابق تحصیلی» به‌صورت الکترونیکی در سامانه «تأییدیه تحصیلی»
- ارائه اصل یا گواهی مدرک فارغ‌التحصیلی دارندگان مدرک حسوزوی از سوی مدیریت حوزه‌های علمیه خراسان و قم

### معرفی کدام کتاب‌های کمک‌درسی قانونی است؟

احمد محمودزاده، معاون وزیر آموزش و پرورش: در استفاده از کتاب‌های کمک آموزشی ممنوعیتی وجود ندارد اما اگر خارج از چارچوب مصوبه ۸۲۸ شورای عالی آموزش و پرورش باشد، ممنوع است. ضمن اینکه باید از سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مجوز لازم گرفته شود. همچنین در شورای نظارت تأکید شده است اگر اسامی کتاب‌های کمک آموزشی در سایت سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وجود دارد، مشکلی برای استفاده ندارد و اگر کتاب جدیدی تولید شده است باید از سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مجوز گرفته شود و بعد در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

**محدوده تاریخی**

تألیف	شمارگان کل کتاب‌ها	میانگین شمارگان	قیمت کل (ریال)	میانگین قیمت هر صفحه (تومان)
۲۸۴۳ عنوان	۵ میلیون و ۴۲۱ هزار و ۵۱۰ جلد	۱۹۰۶	۱۴ میلیارد و ۹۰۰ میلیون	۹۶۰
۵۷۲۱ عنوان	۱۰ میلیون و ۹۹۰ هزار و ۴۸۰ جلد	۱۹۲۴	۲۵ میلیارد و ۴۵۸ میلیون	۷۹۰
۱۰۳۵۶ عنوان	۲۱ میلیون و ۵۹۴ هزار و ۵۰۲ جلد	۲۲۹۱	۴۳ میلیارد و ۳۱۱ میلیون	۴۴۰
۵۶۷۰ عنوان	۱۳ میلیون و ۱۹۹ هزار و ۵۲۲ جلد	۲۳۲۷	۱۴ میلیارد و ۳۱۶ میلیون	۳۲۰

### هزینه کتاب‌های کمک‌درسی برای خانواده‌ها

۶۰۰,۰۰۰ تومان	۲,۱۰۰,۰۰۰ تومان	۵,۱۰۰,۰۰۰ تومان
دبستان (کتاب ۲)	دوره اول دبیرستان (۶ کتاب)	دوره دوم دبیرستان (۱۰ کتاب)
قیمت میانگین ۳۵۰ هزار تومان	قیمت میانگین ۳۵۰ هزار تومان	قیمت میانگین ۵۰۰ هزار تومان

**توضیح**  
این مبالغ جدا از قیمت انواع تست‌ها و گزینه‌هایی است که برخی مدارس به دانش آموزان توصیه و تحمیل می‌کنند.

### قیمت یک کتاب کمک‌آموزشی برابر ۱۲ کتاب درسی

قیمت بالای کتاب‌های کمک‌درسی در حالی است که یک بسته کامل کتب درسی (شامل ۱۲ کتاب) نصف قیمت یک کتاب کمک‌آموزشی است. جدول زیر نشان می‌دهد که قیمت کتاب‌های درسی که وزارت آموزش و پرورش در اختیار دانش آموزان می‌گذارد، چقدر است:

پایه تحصیلی اول ابتدایی	۷۱,۰۰۰ تومان
پایه تحصیلی ششم	۱۰۲,۰۰۰ تومان
پایه تحصیلی هشتم	۱۴۹,۰۰۰ تومان
پایه تحصیلی نهم	۱۵۷,۰۰۰ تومان
پایه یازدهم رشته ریاضی	۲۱۱,۰۰۰ تومان
پایه دوازدهم ریاضی و فیزیک	۱۶۴,۰۰۰ تومان
پایه یازدهم علوم تجربی	۲۰۲,۰۰۰ تومان
پایه دوازدهم علوم تجربی	۱۵۴,۰۰۰ تومان
پایه یازدهم علوم انسانی	۱۸۵,۰۰۰ تومان
پایه دوازدهم علوم انسانی	۱۶۷,۰۰۰ تومان
پایه یازدهم علوم و معارف اسلامی	۲۴۱,۰۰۰ تومان
پایه دوازدهم علوم و معارف اسلامی	۲۱۸,۰۰۰ تومان

### زمان تولید و انتشار کتاب کمک‌درسی

- در یافت مجوزهای وزارت فرهنگ و ارشاد، فنی و شایک حدود ۷ روز زمان می‌برد.
- نوین‌سازان در کمتر از یک روز و به‌صورت آنلاین با ناشر قرار داد می‌بندند.
- ۳۰ روز، زمان دریافت کتاب چاپ شده از سوی ناشر است.
- هر یک از مراحل چاپ کتاب بیشتر از ۱۰ روز زمان نمی‌برد.



در ۳ روز گذشته دچار حوادث مختلف و آسیب دیدگی شدند و از خدمات امداد رسانی سازمان امداد و نجات هلال احمر استفاده کردند. به گفته بابک محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات هلال احمر از این تعداد ۱۵۷ نفر به مراکز درمانی منتقل شدند.

در هفته گذشته با اورژانس استان تهران تماس گرفتند و به گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران، تماس‌های مزاحم معادل ۸۰ درصد کل تماس‌های این سازمان (۵۷ هزار و ۹۰۹ تماس) بوده است. ۵/۷ درصد از ماموریت‌ها هم برای حوادث ترافیکی انجام شده است.

## گرفتگی عضلات با کمبود ویتامین‌ها

شناخته‌شده‌ترین دلایل گرفتگی عضلات، کمشش ناکافی، خستگی عضلانی، سبک زندگی کم‌تحرک، گرما، کم‌آبی و از دست دادن الکترولیت‌ها و تروفی عضلانی یا از دست دادن ماهیچه به دلیل افزایش سن و فقدان تحرک است، اما کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی هم می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود. وب‌سایت وری‌ول هلت در این باره نوشته: منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که تقریباً تمام اعضای بدن برای سلامت ماندن به آن نیاز دارند. کمبود منیزیم علاوه بر گرفتگی عضلات می‌تواند نشانه‌هایی از جمله ضریان غیرطبیعی قلب، بی‌اشتهایی، تغییرات در خلق و خو، اسپاسم‌های عضلانی، ضعف عضلات و خستگی را داشته باشد. کمبود ویتامین دی هم می‌تواند به شکنندگی استخوان‌ها، همچنین ضعف و گرفتگی عضلانی منجر شود. کمبود ویتامین ب۱۲ نیز عامل گرفتگی عضلات است و علائمی از جمله گزگز و سوزن سوزن شدن در دست و پا، گرفتگی عضلانی، سرگیجه، اختلالات شناختی و خستگی و افسردگی را دارد.



### استقبال از پیشنهاد ایران درباره بیماری‌های غیرواگیر

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: در چهاردهمین اجلاس وزرای بهداشت عضو سازمان بریکس پیشنهاد دادیم که در زمینه بیماری‌های غیرواگیر نگاه و برنامه‌های کشورها از بزرگسالان به کودکان تغییر یابد که مورد موافقت قرار گرفت و قرار شد در اجلاس بعدی طرح پیشنهادی را ارائه کنیم.

### آسیب تغییر رنگ قرنیه چشم به بینایی



محمود چاروند، رئیس انجمن چشم پزشکی ایران: حدود ۱۰ سال است که در دنیا عمل جراحی تغییر رنگ قرنیه با هدف زیبایی انجام می‌شود و هزینه‌های بالایی هم دارد اما اگر به درستی انجام نشود، باعث محدود شدن محدوده میدان بینایی در افراد خواهد شد و بهتر است انجام نشود.

# پزشکان قلابی، بیماران واقعی

چرا جذب پزشکان جعلی می‌شویم؟



پروانه بندپی  
روزنامه‌نگار

چند روز پیش، رئیس پلیس فتای پایتخت از مسدود کردن چندین پیج در اینستاگرام خبر داد که همگی متعلق به تعدادی پزشک قلابی بودند؛ افرادی که با عنوان پزشک فعالیت می‌کردند، اما پزشک نبودند و با تبلیغات فریبنده در فضای مجازی توانسته بودند در مجموع بیش از ۵ میلیون مخاطب را جذب خود کنند. پزشکان قلابی در عرصه‌های مختلف فعالیت می‌کنند و تبلیغات خیره‌کننده‌ای را مقابل چشم دنبال‌کنندگان خود می‌گذارند؛ از پوست و زیبایی گرفته تا جراحی‌های حساس و مهمی مثل جراحی پلک، پرپشت شدن مو در چندماه، لاغری تضمینی، درمان صدرصدی دیابت، درمان کبد چرب یا چند گیاه، درمان سرطان‌های پیشرفته و... اگر می‌خواهید در این‌باره بیشتر بدانید، این گزارش را از دست ندهید.

#### برخی از آسیب‌های پزشک‌نماها:

- تجویز داروهای نامناسب یا خطرناک
- تأخیر در درمان صحیح
- تشویق به انجام روش‌های غیرعلمی
- سوءاستفاده‌های مالی و روانی
- مشاوره‌های زیبایی و جراحی‌های غیرمجاز

## چطور کپی را از اصل تشخیص دهیم؟

بررسی مدارک و مجوز فعالیت پزشکان و متخصصان

مراجعه به سایت سازمان نظام پزشکی و جست‌وجو در آن

عدم اعتماد به درمان‌های غیرواقعی و معجزه‌آسا

برهیز از مشاوره‌های پزشکی در شبکه‌های اجتماعی



سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی

## آگهی مناقصه عمومی

سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط به شرح ذیل و جزئیات مشخص شده در اسناد مناقصه جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید:

شماره مناقصه	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد (ریال)	مدت اجرای پروژه	صلاحیت مورد نیاز	نوبت	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۸۲۰۰	عملیات احداث معابر سطح منطقه ۲۲ (فاز ۲ - معابر باقیمانده)	۱,۶۶۳,۵۱۴,۸۰۱,۱۵۰	۱۲ ماه	۴ راه و ترابری	اول	۱۳,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰

بدیهی است شرکت در مناقصه مورد اشاره و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در رد و یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است.

گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه کشور (سامانه اطلاعات نظام فنی و اجرایی کشور)

تاییدیه ظرفیت مجاز سامانه جامع معاملات فنی و عمرانی شهرداری تهران

پیرو بخشنامه ۳۱۷/۱۹۵۸۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۸ تمامی مفاد مناقصات در سامانه شفافیت شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان قرار خواهد گرفت.

قیمت اسناد مناقصه ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که باید بصورت وجه نقد به شماره حساب ۷۰۰۷۸۶۲۹۴۷۰۵ به نام سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران نزد بانک شهر شعبه شهید قندی واریز و رسید آن را هنگام دریافت اسناد به سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران تحویل نمایند. داشتن معرفی‌نامه و مهر شرکت برای خرید اسناد الزامی می‌باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده می‌باشد.

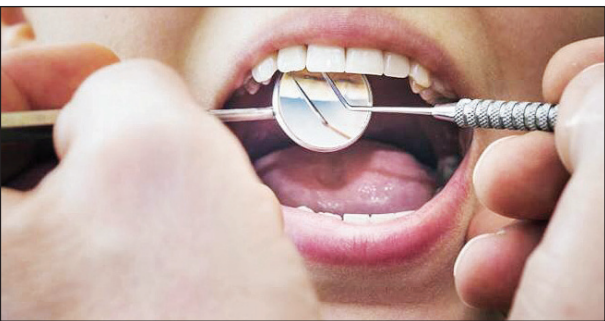
محل دریافت اسناد مناقصه: تهران - سپه‌رودی شمالی - خیابان شهید قندی - پلاک ۵ - سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران - طبقه دوم واحد مناقصات تلفن تماس ۸۵۱۵۰۰۰

مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ می‌باشد.

## مراقب بیماری‌های لته در میانسالی باشید

بهداشت  
دهان

نسرین اصفهانی‌زاده، متخصص و جراح بیماری‌های لته از شیوع بیماری‌های لته و پرودنتال در سنین میانسالی خبر داد و گفت: «بیماری‌های لته بعد از بوسیدگی دندان‌هاست که شایع‌ترین بیماری است که اتفاق می‌افتد. این بیماری در اکثریت موارد در سنین بالاتر از ۳۵ تا ۴۰ سالگی رخ می‌دهد، اما می‌تواند در افراد جوان، حتی در بچه‌ها هم وجود داشته باشد.» به گفته اصفهانی‌زاده، این بیماری به جز در موارد خاص که زمینه ژنتیک و ارثی دارد قابل پیشگیری است و می‌توان با روش‌های مختلف پیشگیری از ایجاد آن جلوگیری و به درمان آن کمک کرد.



#### دلیل بروز بیماری

او مهم‌ترین دلیل بروز بیماری‌های لته را تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان به‌علت عدم رعایت صحیح مسواک زدن و دست رفتن دندان‌هاست که عملاً از لحاظ جسمی و روحی - روانی، زندگی شخصی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته طی سال‌های اخیر ورود ایمپلنت‌های دندان‌ها و لته مجاور آنها می‌شود، می‌تواند باعث التهاب لته، خونریزی، بوی بد دهان، تشکیل پلاک‌های عفونی در اطراف دندان، تحلیل استخوان و در نهایت باعث لقی دندان، بد شکلی ظاهری دهان و از دست رفتن دندان‌ها شود.

## داروهای نسل جدید دیابت را بیمه کنید

دارو

سعید کلباسی، رئیس هیأت مدیره انجمن دیابت ایران، پوشش بیمه‌ای مناسب داروهای جدید دیابت را ضروری می‌داند. او می‌گوید: عموم مردم باید از این پوشش بیمه‌ای برخوردار و امکان تهیه داروی مورد نیازشان را داشته باشند تا سلامت‌شان دچار مشکل نشود. استفاده از داروهای جدید به‌خصوص در درمان دیابت، باعث شده که طول عمر بیماران افزایش پیدا کرده و مرگ‌ومیر کاهش پیدا کند. او با بیان اینکه در مورد انسولین پوشش خوبی وجود دارد، اما داروهای خوراکی دیابت کمتر بیمه هستند، ادامه می‌دهد: اکثر داروهای مورد نیاز در کشور تولید می‌شوند، ولی مواد اولیه آنها غالباً باید از کشورهای دیگر وارد شوند به همین دلیل باید بیشتر در زمینه تولید مواد اولیه داروها گام برداشت. شرکت‌های بزرگ داروسازی در زمینه تولید مواد اولیه داروهای ضروری، گام‌های اساسی برداشته‌اند؛ زیرا با وجود تحریم‌های وارد شده به کشور عزیزمان ایران، باید جهت نیاز هموطنان، تلاش بسیاری کرد.

## تکنیک‌هایی برای

### به تأخیر انداختن آژایمر

برخی مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت ذهنی، فواید بسیاری برای پیشگیری از زوال عقل از جمله آژایمر دارد. محققان در این مطالعات نشان داده‌اند که برخی سالمندان پس از انجام تمرینات مغزی در مقایسه با افرادی که این تمرینات را انجام ندادند، کاهش توانایی‌های حافظه و تفکرشان دیرتر بود.

#### اولین مطالعه

این مطالعه بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ روی ۱۴۵ سالمندی در کانادا انجام شد. گروه اول این سالمندان روی مواردی مانند به‌خاطر سپردن نام افراد، به‌خاطر سپردن فهرستی از موارد یا وظایف و تمرکز توجه خود برای به‌خاطر سپردن بهتر کار می‌کردند. گروه دوم تحت آموزش‌هایی مانند تکنیک‌هایی در مدیریت خشم و حل مسئله قرار گرفتند تا به سلامت روانی کلی خود کمک کنند و گروه سوم هم اصلاً آموزش ندیدند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که برای حافظه تمرین می‌کردند، روند کاهش حافظه کمتری داشته‌اند.

#### دومین مطالعه

نتایج یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۲۲ روی بیش از ۲۸۰۰ بزرگسال ۶۵-ساله و بالاتر، نشان داد که فعال نگه داشتن ذهن با تمرینات مربوط به حافظه می‌تواند به تأخیر در از دست دادن حافظه کمک کند. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق به مدت ۵ تا ۶ هفته به ۱۰ جلسه تمرین مغزی به مدت ۱۰ ساعت پرداختند. این جلسات روی تکنیک‌های این مهارت‌ها از جمله حافظه، استدلال و سرعت پردازش اطلاعات متمرکز بود.

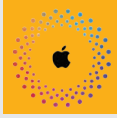
#### مطالعه سوم

یک مطالعه دیگر هم نشان داده که ورزش ذهن، روند رو به کاهش مهارت‌های تفکر را به تأخیر می‌اندازد. افرادی که به‌طور منظم ذهن خود را به چالش می‌کشند، ممکن است بخش کوتاه‌تری از زندگی خود را در حالت افول سپری کنند، حتی اگر آژایمر داشته باشند.

البته ممکن است تمرینات مغزی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما ایده اصلی، فعال نگه داشتن مغز است. به همین دلیل می‌توانید تمرینات مربوط به ارتقای مهارت‌های ذهنی را با چیزی به سادگی غذا خوردن یا دست‌ها که معمولاً از آن استفاده نمی‌کنید شروع کنید یا مهارت جدیدی مانند آموزش زبان دوم یا فراگرفتن یک‌ساز موسیقی را بیاموزید.

روی جدول کلمات متقاطع، اعداد یا انواع دیگر بازی کار کنید. بازی‌های حافظه آنلاین یا بازی‌های ویدئویی انجام دهید. بخوانید، بنویسید یا برای شرکت در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید.





**شکایت کارمند اپل از این شرکت**  
شورای ملی روابط کار آمریکا، اپل را به نقض حق کارمندان خود برای طرفداری از شرایط کاری بهتر متهم کرده است. این آژانس مدعی شده اپل به طور غیرقانونی یک کارمند را که از شبکه اجتماعی «اسلک» برای پشتیبانی از تغییرات محل کاری در این شرکت استفاده می کرد، اخراج کرده است.



**مجوز فعالیت مجدد فالکون ۹**  
موشک «فالکون ۹» که فعالیت‌های آن از ۲۸ سپتامبر متوقف شده بود، برای دوباره پرواز کردن مجوز گرفت. فعالیت فالکون ۹ به این دلیل متوقف شده بود که هنگام پرتاب مأموریت سرشنشین دار «کرو-۹» (Crew-9) برای ناسا دچار مشکل شد. این موشک هفته گذشته کاوشگر اروپایی هرا را برای بازرسی یک سیارک پرتاب کرد.

صفحه ۱ از ۱ - اعلیٰ حسینی

دستاوردها

## تولید بومی چمن آفریقایی با کاهش یک پنجم مصرف آب

یک شرکت دانش بنیان ایرانی موفق به تولید بومی چمن آفریقایی ژنوتیپ ۸۸ شده است که در مقایسه با گونه‌های رایج چمن میزان مصرف آب را تا یک پنجم کاهش می‌دهد؛ ضمن اینکه در برابر شوری آب و خاک مقاومت از خود نشان می‌دهد. چمن آفریقایی ژنوتیپ ۸۸ نوع یک چمن بومی است و دارای خصوصیات ظاهری مناسب از جمله رنگ، بافت و تراکم چمن بالاست. زمانی، مدیرعامل این شرکت دانش بنیان می‌گوید: «ایران با قرارگیری در اقلیم خشک و نیمه‌خشک و کمبود شدید منابع آبی در سال‌های اخیر در زمینه احداث و نگهداری فضای سبز شهری با مشکلات متعددی روبه‌رو شده است؛ از جمله دلایل این مشکلات استفاده از الگوهای منظرسازی مناطقی با آب‌وهوای معتدل و پر باران، پهنه‌های گسترده چمن کاری شده در کنار سیستم آبیاری ناکارآمد است.»

عکس نوشت



هیولای بی‌وای‌دی

شرکت BYD در آستانه معرفی جدیدترین محصول خود یعنی شاسی‌بلند «دنزا ان ۹» (Denza N9) است. این خودرو مجهز به یک لیدار است که به رانندگی کمک ویژه‌ای می‌کند. اینطور به نظر می‌رسد که دنزا ان ۹، دارای ۵ موتور است؛ ۳ موتور برقی با حداکثر توان ۳۰۸ اسب‌بخار در جلو و ۲ موتور برقی دیگر با حداکثر توان ۶۴۴ اسب‌بخار در عقب. بنابراین ما اکنون با یک خودرو با قدرتی معادل ۹۵۲ اسب‌بخار روبه‌رو هستیم. البته باید منتظر رونمایی رسمی برای تایید اعداد باشیم.

فناوری

## اپتیموس؛ روبات کاملاً انسانی تسلا



یک غول روباتیک در فواره‌های انسان، آخرین چیزی است که ایلان ماسک به دنیای فناوری امروز معرفی کرده است. رونمایی از این روبات انسان نما به نسام اپتیموس که از پس انجام هر کاری برمی‌آید، باعث شد تا کاربران رسانه‌های اجتماعی آن را با فیلم iRobot ساخته ویل اسمیت در سال ۲۰۰۴ مقایسه کنند.

به گزارش اینسایدر، جدیدترین نسخه روبات شرکت تسلا روز پنجشنبه هفته گذشته برای عموم مردم به اشتراک گذاشته شد. ماسک آن را به‌عنوان بزرگ‌ترین محصول تسلا توصیف کرد و توضیح داد: «این روبات می‌تواند معلم باشد، از بچه‌های شما نگهداری کند، می‌تواند سگ شما را راه برود، چمن جلوی خانه شما را هرس کند، مواد غذایی تهیه کند، دوست شما باشد، نوشیدنی سرو کند و خلاصه هر کاری که فکرتش را بکنید، انجام می‌دهد.» اپتیموس قرار است حدود ۲۰ هزار تا ۳۰ هزار دلار قیمت داشته باشد. ماسک پیش‌بینی کرده است که هر پنه آن در طولانی مدت کمتر از هزینه‌های یک خودرو می‌شود.»

البته در طول معارفه، اتفاق جالبی افتاد و توجه حضاران به مکالمه بین اپتیموس و کسی که با او مصاحبه می‌کرد، جلب شد. وقتی مصاحبه‌کننده در مورد منشأ تولد اپتیموس و بزرگ‌ترین چالش روبات‌بودن سؤال کرد، اپتیموس پاسخ داد: «محل تولد من کارخانه است. آنجاست که ما را آموزش می‌دهند و قطعاتمان را تحویل می‌گیریم. آنجا نیست فوق‌العاده‌ای است.» سپس وقتی مصاحبه‌کننده پرسید: سخت‌ترین چیز در مورد روبات بودن چیست؟ اپتیموس مکتی کرد و پاسخ داد: «سعی می‌کنم یاد بگیرم که چگونه مثل شما انسان‌ها باشم و این چیزی است که من سعی می‌کنم هر روز سخت‌تر انجام دهم و امیدوارم که شما به ما کمک کنید تا به آن تبدیل شوم.»

از نظر حضاران، این مکالمه، هم همچنان انگیز بود هم ترسناک. یکی از حضاران گفت: امیدوارم آنها آرزوی تقلید از ویژگی‌های همدلانه و اجتماعی‌تر انسان‌ها را داشته باشند.

# تولید برق به سرعت باد

توربین‌های بادی نقش مهمی در کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و کاهش اثرات مخرب با تغییرات اقلیمی دارند

### انواع توربین‌های بادی

- توربین‌های بادی محور افقی (HAWT): این نوع توربین‌ها رایج‌ترین نوع توربین‌های بادی هستند و در آنها محور چرخش به‌صورت افقی قرار دارد. این توربین‌ها معمولاً به‌صورت وسیع در مزارع بادی بزرگ استفاده می‌شوند.
- توربین‌های بادی محور عمودی (VAWT): در این نوع توربین محور چرخش به‌صورت عمودی قرار دارد. این نوع توربین‌ها برای مناطق شهری و محیط‌هایی که باد در جهت‌های مختلف جریان دارد مناسب‌ترند، اما نسبت به توربین‌های محور افقی کارایی کمتری دارند.

### محور (روتور): تیغه‌ها به روتور متصلند و با چرخش روتور، انرژی مکانیکی تولید می‌شود.

تیغه‌ها: انرژی جنبشی باد را جذب می‌کنند.

ژنراتور: انرژی مکانیکی تولید شده توسط روتور به ژنراتور انتقال می‌یابد و در آنجا به انرژی الکتریکی تبدیل می‌شود.

### عملکرد توربین‌های بادی

باد به تیغه‌های توربین برخورد می‌کند و باعث چرخش آنها می‌شود. این چرخش باعث حرکت محور مرکزی می‌شود که به ژنراتور متصل است. ژنراتور، انرژی مکانیکی را به برق تبدیل می‌کند که می‌تواند به شبکه برق انتقال یابد یا برای مصرف محلی استفاده شود.



### کاربردها

مزارع بادی: برای تولید برق در مقیاس بزرگ و انتقال آن به شبکه برق عمومی کاربرد دارند.

نیروگاه‌های بادی دریایی: توربین‌های بادی در سواحل و دریاها نصب می‌شوند و به‌دلیل شدت بیشتر باد در این مناطق بهره‌وری بالاتری دارند.

مصارف خانگی و تجاری کوچک: توربین‌های بادی کوچک برای تولید برق در خانه‌ها و شرکت‌های کوچک نیز استفاده می‌شوند.

## اصلاحیه ردیف او ۲

### آگهی مزایده عمومی شماره ۹۲۲۶ (۲۸-۱۴۰۳/۱۴)

ردیف	موضوع	طبقات	شماره واحد	متراژ (متر مربع)	توضیحات محل مورد بهره برداری	مبلغ ماهیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت بهره‌برداری
۱	مجتمع شهریانو دماوند، تهران، خیابان دماوند، ایستگاه ه ای آرتی فرودگاه، بوستان شهدای جوان	طبقه همکف	۱	۷۵	آموزشگاه خیاطی، طراحی لباس، کارگاه و مزون	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی
۲		طبقه اول	۲	۸۵	کافی شاپ	۶۷/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

سپرده شرکت در مزایده (ریال) ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ می باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲**

## آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۳/۳۰۷۹

شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد عملیات ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمت	میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات	شرایط مقاصی
۱	مرمت فضاهای فرهنگی، آموزشی و سرای محلات در سطح منطقه ۱۱	۹۰/۴۷۳/۱۵۰/۲۳۵	۴/۵۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	۵ درصد	دارای گواهینامه صلاحیت بیمانکاری با حداقل پایه ۵ در رشته ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران و طرفیت آزاد کاری در رشته ساختمان معاوت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۲	خرید تابلو های ترافیکی، علائم ایمنی و راهنمایی و رانندگی، تجهیزات ترافیکی در سطح نواحی چهارگانه منطقه ۱۱	۶۴/۱۳۲/۴۳۶/۲۳۰	۳/۲۰۷/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	۱۰ درصد	دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان معاوت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در رشته تولید کننده (صرفاً جهت خرید) باشند.
۳	تعمیر، نگهداری و راهبری تاسیسات ساختمان ها و آسانسورهای منطقه ۱۱	۴۹/۴۰۶/۲۵۴/۰۵۹	۲/۴۷۱/۰۰۰/۰۰۰			دارای حداقل پایه ۵ در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران باشند.

مهلت پایان ارائه اسناد و ثبت پاکت : مناقضیان میبایند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد (ثبت پاکت های الف و ب ) اقدام نمایند. ضمناً کلیه اسناد به صورت فایل PDF می باشد. لذا جهت دریافت اسناد توسط مناقضی همراه داشتن فلیش مموری الزامی می باشد.

## آگهی مناقصه (ارزیابی کیفی)

تیسره : مطابق ماده مربوطه در آیین‌نامه اجرایی قانون حمایت از شرکتها و موسسات دانش بنیان و اصلاحات بعدی آن، شرکتها و موسسات دانش بنیان دارای صلاحیت مورد نیاز و در صورت شمول ماده مذکور، شامل تخفیف ۵۰ درصدی در مبلغ سپرده تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می باشند.

۷) یادآور می‌گردد کلیه مراحل مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات (www.setadiran.ir) به آدرس (www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

۸) رعایت قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی الزامی است و صرفاً موسسات و شرکتهای ایرانی ثبت شده در فهرست توانمندی‌های مندرج در سامانه توانیران مجاز می‌باشند.

شایان ذکر است دسترسی به متن این آگهی، در سایت [www.nigc-khrz.ir](http://www.nigc-khrz.ir) امکان‌پذیر بوده و در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۰۲۱-۳۷۰۷۲۲۱۲ تا ۰۵۱-۳۷۰ تماس بگیرید.

**روابط عمومی شرکت گاز خراسان رضوی**

## حراج حضوری

شهرداری منطقه ۱۷ در نظر دارد ضایعات آهن الات و پلاستیک و اقسام اسقاطی خود را از طریق حراج حضوری به فروش برساند.

**مهلت باز دید و دریافت و تحویل اسناد:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد.

**محل دریافت اسناد:** ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ابوذر رومیروی بیمارستان ضیانتان، طبقه دوم واحد قرارداده‌ها، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۶

**سپرده شرکت در مزایده حراج:** به‌صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۶۱۹۰۳۴۰ نزد بانک شهر شعبه ابوذر کد ۲۵۹ بنام شهرداری منطقه ۱۷ به شرح ذیل می باشد.

**مبلغ سپرده آهن آلات و پلاستیک:** ۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**مبلغ سپرده اقسام اسقاطی:** ۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

تلفن تماس جهت بازدید: ۹۶۰۴۲۶۴

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷**

## آگهی مناقصه ۱۴۰۳-۴۶

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، نسبت به خرید، نصب، راه اندازی و آموزش ۲ خط پرکنی ۲۰ لیتری از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید. از مناقضیان محترم دعوت می‌گردد، از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی: تهران، بزرگراه شهید رجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه همکف و تحویل اسناد شرکت در مناقصه به نشانی : تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک ۲، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

**شرکت نفت بهران**

## آگهی مناقصه (ارزیابی کیفی)

شماره فراخوان : ۲۰۰۳۰۹۲۴۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰  
شناسه آگهی : ۱۸۰۴۱۹۵  
نوبت دوم

**۱) مناقصه گزار:** شرکت گاز استان خراسان رضوی  
**۲) موضوع مناقصه:** گازرسانی به صنایع سطح استان به روش C  
**۳) شرایط اولیه مناقضیان:**  
الف - دارا بودن حداقل پایه در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه  
ب- دارا بودن ظرفیت خالی ارجاع کار  
۵- ثبت نام در سایت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و دریافت گواهی امضای الکترونیکی  
**۴) دریافت کاربرگهای استعمال ارزیابی کیفی :** از سایت مذکور از ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ اعلام شده در سامانه ستاد  
**۵) بارگذاری اسناد استعمال ارزیابی کیفی به همراه مستندات مربوطه مطابق مندرجات آن :** تا مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ اعلام شده در سامانه ستاد  
**۶) نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار :** مطابق مصوبه شماره ۱۳۴۴۰۲/۱۳۴۵۶۵۹/ت هیات محترم وزیران و اصلاحیه‌های بعدی آن می‌باشد.

## آگهی مناقصه ۱۴۰۳-۳۹ (نوبت دوم)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، نسبت به خرید، نصب، راه اندازی و آموزش ۲ خط پرکنی ۱ لیتری و ۱ خط پرکنی ۴ لیتری از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید. از مناقضیان محترم دعوت می‌گردد، از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی: تهران، بزرگراه شهید رجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه همکف و تحویل اسناد شرکت در مناقصه به نشانی : تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک ۲، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

**شرکت نفت بهران**

## آگهی مناقصه ۱۴۰۳-۴۵ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، تبدیل اسلک وکس به پارافین به منظور کاهش درصد روفن اسلک از ۲۰ % تا ۲۵ % به‌کمتر از ۵ % و اسلک به پارافین رنگبری (سفید) شده و فونیس اوپل پالایشگاه خود را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار نماید. از مناقضیان محترم دعوت می‌گردد، از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران، بزرگراه شهید رجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه اول و برای ارائه پیشنهادات به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک ۲، طبقه سوم، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

**شرکت نفت بهران**







# تندرستی

همشهری

• ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۳ • شماره ۲۳ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۲۷

## اولین قربانیان سبک زندگی اشتباه

۶ نکته درباره آسیب‌هایی که  
دهه شصتی‌ها و میانسالان فعلی  
جامعه را تهدید می‌کند



مراقبت‌های مهم  
دوران میانسالی



گذر از میانسالی به  
سالمندی پویا

متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ کم‌کم آماده ورود به دوره سالمندی می‌شوند  
و باید برای یک پیری بی‌دردسر برنامه‌ریزی کنند

## میانسالی مدرن سالمندی پرخطر



چندین عامل سبک زندگی رایج در میان افراد میانسال وجود دارد که می‌تواند برای سلامتی آنها در دوران پیری خطراتی را ایجاد کند. اصلاح سبک زندگی می‌تواند مسیر عبور از میانسالی به سالمندی را کم‌خطرتر کند؛ کم‌خطر از این زاویه که در گذر زمان و کاهش قوای بدنی، زندگی را به گونه‌ای سپری نکرده باشند که بیماری‌های متعددی پیش‌رویشان قرار گیرد.



بسیاری از افراد میانسال در حال حاضر کم‌تحرک هستند و ورزش هم نمی‌کنند. آنها ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند و حتی اوقات فراغت و تفریحاتشان هم به شکلی نیست که شامل فعالیت فیزیکی باشد. این نداشتن تحرک و ورزش نکردن می‌تواند منجر به بروز چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش قدرت عضلانی به‌ویژه در دوره سالمندی شود.



یادداشت

گذر از میانسالی  
به سالمندی پویا

با افزایش سن جمعیت، به‌ویژه در کشورهای دلبیر تندرستی **مریم سرخوش** دبیر تندرستی نیازهای افراد ۴۰ تا ۵۰ ساله برای اطمینان از پیری سالم و پویا اهمیت قابل توجهی پیدا می‌کند. انتقال جمعیت از جوانی و میانسالی به سالمندی هم چالش دارد و هم فرصت. یعنی اگر اقدامات پیشگیرانه و راهبردهای خودمراقبتی به این افراد آموزش داده شود آنها می‌توانند کیفیت زندگی خود را با ورود به سال‌های طلایی افزایش دهند اما اگر مورد غفلت قرار بگیرد، چالش‌های متعددی را در خزان زندگی برایشان رقم خواهد زد.

مهم‌ترین توصیه‌ها برای چنین گروه‌های سنی تأکید بر رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم است. همچنین هیدراته ماندن بدن، محدودیت مصرف غذاهای فرآوری شده، وزن مناسب، فعالیت بدنی منظم به‌ویژه انجام ورزش‌های هوازی، پیاده‌روی سریع، شنا یا دوچرخه‌سواری، همچنین تمرینات قدرتی برای حفظ توده عضلانی و تراکم استخوان، توجه به سلامت روان به اندازه سلامت جسم، اجتماعی ماندن، تقویت ذهن و تحریک عملکردهای شناختی مغز و حافظه، انجام چکاپ‌های دوره‌ای و توصیه شده از سوی متخصصان، خواب خوب، خودمراقبتی و... از توصیه‌های مهم است. علاوه بر این یک نکته مهم را هم نباید فراموش کرد؛ برنامه‌ریزی برای آینده. این برنامه‌ریزی می‌تواند شامل مواردی از جمله داشتن بیمه درمانی، آشنایی با خدمات ضروری دوره سالمندی، آشنایی با منابع محلی و برنامه‌هایی باشد که برای حمایت از افراد سالمند طراحی شده‌اند. اینکه افراد میانسال از همین حالا آگاه باشند چه چالش‌هایی در آینده پیش‌روی‌شان خواهد بود و راهکار عبور از آنها چیست، بهترین دستورالعمل برای داشتن یک سالمندی خوب است.

بی‌شک پیری فعال نیازمند اقدامات پیشگیرانه در تغذیه، فعالیت بدنی، سلامت روان و مراقبت از خود است. اولویت‌بندی این حوزه‌ها از همین حالا برای افرادی که دهه‌های ۴۰ و ۵۰ زندگی خود را سپری می‌کنند می‌تواند پایه‌ای قوی را برای زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر در سال‌های آخر زندگی رقم بزند. پذیرش این شیوه‌ها نه تنها به زیست‌فردی را افزایش می‌دهد، بلکه به سلامت کلی جوامع و نظام سلامت هم کمک می‌کند. در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی در گفت‌وگو با کارشناسان و متخصصان نظام سلامت نکات مهمی درباره گذر از میانسالی به سالمندی پویا مطرح شده است که در ادامه می‌خوانید.

استقبال از  
سالمندی

سن امید به زندگی در ایران ۷۵ سال است و با کاهش ۱۵ سال از سن امید به زندگی، سن ۶۰ سالگی به‌عنوان سرآغاز دوران سالمندی در کشور تعریف می‌شود. البته برخی هم می‌گویند سن سالمندی از ۶۵ سالگی است. اگر جمعیت سالمند در کشوری کمتر از ۷ درصد باشد، آن کشور جوان در نظر گرفته می‌شود. این عدد بین ۱۴ تا ۱۹ درصد نشان‌دهنده میانسالی و از ۲۱ تا ۲۴ درصد هم فاکتور سالمندی یک کشور است. اگر جمعیت سالمند به بالای ۲۸ درصد برسد هم آن جامعه بسیار سالخورده خواهد بود. کشور ما در حال حاضر کمی بیشتر از ۱۱ درصد جمعیت سالمند دارد و میانگین جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال در کشور هم حدود ۷.۵ درصد است. یعنی همین حالا هم ایران کشوری در مرحله میانسالی است؛ میانسالانی که عمدتاً متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ هستند و طی سال‌های آینده جمعیت سالمندان را چند برابر افزایش خواهند داد و این جمعیت به دلایل مختلف می‌تواند چالش‌های متعددی را پیش‌روی خود داشته باشد. از جمله سبک زندگی ناسالم، افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر، کمبود نیروی انسانی، نبود منابع مالی کافی، نبود پوشش بیمه‌ای برخی خدمات و تجهیزات توانبخشی و کمبود نیروهای متخصص توانبخشی سالمندان. به همین دلیل ضرورت حفظ سبک زندگی سالم، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر، تحرک و فعالیت فیزیکی، حفظ سلامت روان و... دوچندان خواهد بود تا میانسالان فعلی جامعه ایرانی در آینده سالمندی سختی را تجربه نکنند.



ایران کشوری در مرحله میانسالی است و متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ در سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمندان را به ۲۵ میلیون نفر افزایش خواهند داد

۱۰ میلیون

سالمند در حال حاضر در کشور زندگی می‌کنند و این جمعیت در سال ۱۴۳۰ به بیش از ۲۵ میلیون نفر خواهد رسید.



۷۰ درصد

سالمندان بالای ۶۵ سال کشور دارای فشار خون هستند و چاقی و دیابت هم از دیگر بیماری‌هایی است که این افراد با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. آمارها نشان می‌دهد که نیمی از سالمندان دیابتی یا پیش‌دیابتی هستند و ۶۰ درصد آنها کلسترول خون بالا دارند. بیماری‌هایی که روند ابتلا به آنها در جمعیت جوان و میانسال کشور هم شایع شده و می‌تواند در آینده جمعیت مبتلایان به این بیماری‌ها را افزایش دهد.



۸۰ هزار نفر

تجدد قطعی در حال حاضر در کشور وجود دارد و این افراد زمانی که به سالمندی برسند چالش‌های بیشتری را نسبت به سالمندان دارای خانواده تجربه خواهند کرد. نکته مهم اینجاست که بر اساس پیش‌بینی مرکز تحقیقات سالمندی ایران این آمار در دهه‌های آینده به شدت افزایش خواهد یافت به طوری که در سال ۱۴۳۰ به ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تجدد قطعی خواهد رسید.



۸۰ تخت

توانبخشی در حال حاضر در کشور برای سالمندان وجود دارد و کارشناسان معتقدند که زیرساخت‌های ارائه خدمات به سالمندان جامع و کامل نیست. آنها تأکید می‌کنند علاوه بر افزایش و بهبود این زیرساخت‌ها باید برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای صورت بگیرد که منجر به سلامت بیشتر این گروه و گروه‌هایی شود که در آینده جمعیت سالمندان را تشکیل خواهند داد.



پیرترین استان  
گیلان

با ۱۶٫۳۵ درصد جمعیت سالمند



جوان‌ترین استان  
سیستان و بلوچستان

با کمتر از ۵ درصد جمعیت سالمند



اهمیت سلامت در سالمندی

سید رضا رئیس‌گرمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره اهمیت حفظ سلامت در دوران سالمندی گفته: «سالمندی مشکل اساسی در کشور ماست و ایران هم طی چند سال آینده جزو کشورهای با جمعیت سالمند بالا قرار می‌گیرد. جمعیت زیاد سالمندان نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی را افزایش می‌دهند و آ‌ی‌سی‌پی و سی‌سی‌یوهای کشور را پر خواهند کرد. بنابراین نیاز به زیرساخت‌های بهداشتی را افزایش خواهند داد و به همین دلیل باید برای تأمین این زیرساخت‌ها تلاش و برنامه‌ریزی کنیم.»



## ۵۲ غذای سالم نمی خورید

رژیم غذایی عمده افراد میانسالی مورد تأیید متخصصان تغذیه نیست. غذاهای فرآوری شده، قندها و چربی‌های ناسالم بخش زیادی از وعده‌های غذایی روزانه را تشکیل می‌دهد که می‌تواند به بروز و تشدید چاقی، دیابت و سایر بیماری‌های غیرواگیر کمک کند. مصرف کم میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل هم می‌تواند عامل کمبود مواد مغذی در بدن آنها شود.



## ۵۳ دودهای خطرناک

یکی از مهم‌ترین هشدارهای کارشناسان عدم استعمال دخانیات است؛ چون می‌تواند خطرات شایعی از جمله بیماری‌های تنفسی، مشکلات قلبی، آسیب کبدی و ابتلا به سرطان‌ها را همراه داشته باشد. سیگار همچنین می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست و در نتیجه چین و چروک، خشکی و کدر شدن چهره به دلیل کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی شود.



# هلمشهرای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۲۲ مهر ۱۴۰۳ • شماره ۲۳ • دوره جدید

## روزهای طلایی ۴۰ و ۵۰ سالگی

متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ کم‌کم آماده ورود به دوره سالمندی می‌شوند و باید برای یک پیری بی‌درد برنامه‌ریزی کنند

### پروانه بندپی



خیلی‌ها تصور می‌کنند هر وقت که دل‌شان خواست، می‌توانند سبک زندگی یا به اصطلاح لایف‌استایل‌شان را تغییر دهند. برای همین با افتخار پیش همه می‌گویند که مادر دوره جوانی هر چقدر دلمان بخواهد می‌خوریم و ورزش هم نمی‌کنیم و وقتی به دوره سالمندی رسیدیم، این تغییر را انجام خواهیم داد. اما کارشناسان، این حرف را بسیار خطرناک و به ضرر افراد می‌دانند. آنها هشدار می‌دهند که افراد باید همیشه و در هر سنی سبک زندگی سالم و مناسبی داشته باشند تا در دوره سالمندی مشکلات جسمی و فیزیکی کمتری را تجربه کنند. یکی از دوره‌ها که افراد باید به شدت مراقب سبک زندگی خود باشند، دوره میانسالی یعنی از ۴۰ تا ۶۰ سالگی است؛ دوره‌ای که جمعیت زیادی از ایرانی‌ها شامل دهه پنجاهی‌ها و دهه شصتی‌ها در آن قرار دارند و کم‌کم باید آماده دوره سالمندی شوند. به گفته متخصصان اگر در این دوره هم سبک درست زندگی را پشت گوش بیندازیم و به آن اهمیت ندهیم، قطعاً پیری سخت و دردناکی را تجربه خواهیم کرد. رضا ندر محمدی، فیزیوتراپیست درباره اینکه چه کارهایی در دوره میانسالی باید انجام شود تا دوره سالمندی سخت و پرچالش نباشد به چند نکته اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

رضا ندر محمدی می‌گوید: «درد مفاصل، ضعف عضلات و درد عضلات بافت نرم به تدریج و از دوره میانسالی کم‌کم سراغ فرد می‌آید و این به دلیل فرایند رشد انسان اتفاق می‌افتد. به هر حال استخوان‌ها در طول زمان کلسیم از دست می‌دهند و مختصری پوکی استخوان در همه افراد ایجاد می‌شود. در سطوح مفاصل هم ساییدگی رخ می‌دهد و در نتیجه در همه افراد یک آرتروز طبیعی وجود خواهد داشت.» به گفته این فیزیوتراپیست، در دوره میانسالی به تدریج به ضعف عضلات اطراف مفاصل نزدیک می‌شویم و برای اینکه مسائل و عواقب بعد از این اتفاقات و مشکلات را کنترل کنیم یا به تأخیر بیندازیم باید چند توصیه رعایت شود که شامل موارد زیر است.

### ۱ کنترل وزن

وزن افراد در دوره میانسالی و بعد از آن همیشه باید کنترل شود و از بروز اضافه وزن جلوگیری کرد.

### ۴ انجام آزمایش‌های دوره‌ای

برای کنترل سلامت و کنترل قند خون، الکترولیت‌های بدن، چربی خون و... باید آزمایش دوره‌ای، هر ۶ ماه یا هر سال تکرار شود.

### ۲ کمک گرفتن از متخصص

افراد برای آگاه شدن از ورزش مناسب سن و شرایط بدنی خود می‌توانند به فیزیوتراپیست‌ها یا متخصصان ورزش مراجعه کنند. آنها می‌توانند توصیه‌های لازم را در این زمینه داشته باشند که هر فرد ورزش مناسب سن براساس شرایط بدنی خودش را انجام دهد تا منجر به آسیب نشود.

### ۵ پرهیز از رانندگی طولانی

سعی کنید طولانی مدت پشت فرمان ننشینید.

### ۳ پرهیز از ورزش‌های سنگین

افراد در دوره میانسالی بهتر است ورزش‌های کششی انجام دهند یا شنا کنند. ورزش‌های قدرتی و بدنسازی هم باید بسیار سبک باشد. به همین دلیل نباید خودسرانه ورزش قدرتی سنگین انجام شود. برای عضله‌سازی هم نیاز نیست که حتماً کار حرفه‌ای انجام شود یا سراغ بدنسازی و زیبایی اندام رفت. همین‌که فرد رژیم غذایی مناسب و سالم و فرم بدنی خوبی داشته باشد، کافی است. مثلاً در مورد تغذیه لازم است کربوهیدرات کمتر و پروتئین بیشتری مصرف شود. یا در مورد بدنسازی لازم نیست حتماً دمبل‌های سنگین زده شود و فرد در هنگام ورزش به خودش فشار بیاورد. ورزش با دمبل‌های یک یا دو کیلویی توصیه متخصصان ورزش برای این گروه‌های سنی است.

### ۶ انجام ورزش مناسب

در دوره میانسالی باید ورزش‌های مناسب انجام شود. مناسب از این نظر که متناسب با توان و سن فرد باشد. مثلاً نیاز نیست حتماً هر روز ورزش کنید و چند روز در هفته کافی است. پیاده‌روی به مقدار کم و در مسیری که کفی است انجام شود و در مسیر شیب‌دار نباید انجام شود.

### ۷ پرهیز از فشار کار

فشار کاری باید در دوره میانسالی کم شود و به حداقل برسد چه در ورزش و چه در کار. فرد به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی دیگر نباید دوشیفت کار کند. این موضوع در تمام دنیا توصیه و تأکید می‌شود. فرد میانسالی وارد سنی شده که دیگر نباید خود را تحت فشار کاری، ورزش و... بگذارد.

### ۸ انتخاب صندلی مناسب

صندلی خودرو یا صندلی محل کار یا مبل که رویش می‌نشینیم و تلویزیون تماشا می‌کنیم، حتماً باید گودی کمر را پر کند. اگر مناسب نیست، باید از بالش کوچکی استفاده کنیم که گودی کمر را پر کند و گرنه کمر به مرور زمان آسیب می‌بیند.

### ۹ آب درمانی

شنا و آب‌درمانی جزو ورزش‌هایی است که به‌عنوان فیزیوتراپیست معمولاً به همه مراجعین خود توصیه می‌کنیم.



### توصیه +

### این راه ادامه دارد

یک نکته مهم را به خاطر داشته باشید؛ رعایت سبک زندگی سالم نه تنها در دوره میانسالی که در ادامه عمر و دوره‌های سالمندی هم اهمیت دارد. به گفته رضا ندر محمدی، فیزیوتراپیست اینکه بگوییم توصیه‌های سلامتی فقط برای یک گروه یا سن خاص است، اشتباه خواهد بود و حتی در دوره پیری هم باید سبک زندگی سالمی داشت. او تأکید می‌کند حتی افراد سالمند هم برای جلوگیری از تشدید آرتروز یا ضعف عضلات باید رعایت سبک زندگی مناسب و فعالیت ورزشی داشته باشند تا دچار مشکل و آسیب‌های بافتی نشوند. توصیه‌های راحتی که همه می‌توانند آنها را انجام دهند.

#### ۱. روی تخت بخوابید

افراد سالمند - ۶۵ سال به بالا - موقع خواب روی زمین نخوانند و سعی کنند روی تخت بخوابند.

#### ۲. استفاده از توالیت فرنگی

برای جلوگیری از آسیب‌های کمر و زانو در سن بالا حتماً باید از توالیت فرنگی استفاده کرد. هر چند بهتر است در همه سنین از این نوع توالیت‌ها استفاده شود اما برای سالمندان این یک باید است.

#### ۳. استفاده از تشک و بالش طبی

برای مراقبت از سلامت گردن و ستون فقرات حتماً باید از تشک و بالش طبی استفاده شود.

#### ۴. استفاده از پله ممنوع

تا جایی که امکان دارد، فرد سالمندی که دچار ضعف و درد عضلات است، نباید برای رفت‌وآمد از پله استفاده کند یا پیاده‌روی در سطوح شیب‌دار داشته باشد.

#### ۵. جلوی کولر و باد سرد نباشد

افراد سنی که پا به سن می‌گذارند، باید خود را گرم نگه دارند، درجه حرارت خانه باید کنترل شود و جلوی باد کولر و کلا در معرض باد سرد قرار نگیرند.

#### ۶. رعایت نکات تغذیه‌ای

بعضی غذاها باعث مشکلات داخلی برای افراد سالمند می‌شوند؛ مثل غذاهای با طبع سرد. برای همین همیشه به افراد سالمند تأکید می‌شود که تا حد امکان از غذاهای با مزاج گرم استفاده کنند. این موضوع در طب سنتی ایرانی هم تأکید می‌شود. مثلاً عسل برای درد مفاصل و آرتروز بسیار اثربخش و اثرات مفید خود را نشان داده است.



۵۴  
استرس  
دارید

بسیاری از افراد به دلیل فشارهای شغلی یا زندگی شخصی سطوح بالای استرس را تجربه می کنند که خطرات قابل توجهی برای سلامت و کیفیت زندگی شان دارد؛ از جمله مشکلات قلبی و عروقی، سرکوب سیستم ایمنی، مشکلات گوارشی و افزایش وزن. در این باره راهبردهای مقابله ای سالم از جمله ورزش و شناخت و مدیریت منابع استرس پیشنهاد می شود.



۵۵  
غفلت از  
مراقبت های  
بهداشتی

انجام چکاپ های سالانه به ویژه بعد از ۴۵ یا ۵۰ سالگی اهمیت زیادی دارند، اما برخی افراد ممکن است از انجام منظم این آزمایش ها خودداری کنند که منجر به تشخیص دیر هنگام بیماری هایی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت می شود؛ در حالی که این بیماری ها با تشخیص و مداخله زودهنگام به طور مؤثرتری مدیریت می شوند.



۵۶



# میانسالی مدرن سالمندی پرخطر

جمعیت میانسال کشور سبک زندگی مدرن اما نامناسبی دارند  
این موضوع می تواند سلامت سالمندی آنها را تهدید کند

نگاه برخی از افراد به سالمندی، پیری، بیماری، سختی، عدم تحرک و... است؛ اما کارشناسان و متخصصان نظام سلامت همواره تأکید کرده اند که سالمندی نه تنها دوره بدی نیست که هر قدر امید به زندگی افزایش پیدا کند و افراد طول عمر بیشتری داشته باشند، نشان دهنده شاخص خوب سلامت در یک جامعه به شمار می رود. نکته ای که دکتر صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت هم آن را تأیید می کند اما به یک نکته مهم درباره تناسب جمعیتی اشاره دارد و می گوید: «ما سالمندی جمعیت داریم که با شاخص سالخوردگی جمعیت سنجیده می شود و زمانی است که نسبت جمعیت جوان کشور به جمعیت سالمند متعادل نیست و به اصطلاح پیری یا سالخوردگی رقم می خورد. این مسئله تبعات دارد چون نسل جایگزین نداریم. در این شرایط نسبت جمعیتی سالمندان رو به افزایش و مولید رو به کاهش است. تا چند سال دیگر جمعیت سالمندان ما افزایش خواهد یافت و نکته مهم این است که آنها در همین بازه میانسالی توصیه های سلامتی را جدی بگیرند تا سالمندی پویا و فعال داشته باشند.» او در گفت و گو با همشهری به چند نکته مهم درباره سبک زندگی میانسالان کشور اشاره می کند که در برخی از آنها با بروز بیماری های غیر واگیر همراه است. این نکات را در ادامه بخوانید.



## از سالمندی غفلت کرده ایم



غفلت از چند حوزه جمعیتی از جمله مشکلات مهمی است که با آن مواجهیم. طی سال های گذشته از جوانی جمعیت غفلت کرده ایم و اکنون همه کشور بسیج شده اند و تلاش می کنند که این عقب ماندگی جبران شود. در بحث سالمندی هم این غفلت وجود داشته است. در حال حاضر ایران حدود ۱۰ میلیون سالمند دارد اما این عدد با افزوده شدن متولدان دهه های ۵۰ و ۶۰ طی چند سال آینده به بیش از ۲۵ میلیون نفر خواهد رسید و باید مورد توجه قرار بگیرد. البته بیش از یک دهه است که شورای ملی سالمندان در کشور داریم که باید در حوزه بهداشت، کرامت سالمندی، بیمه و بیمه های تکمیلی، استفاده از دانش و تجربه سالمندان و... تدبیر کند. این شورا زیرمجموعه وزارت رفاه است اما فعال نیست و باید جدی تر به آن نگاه شود. حتی اگر در کشور دغدغه جوانی جمعیت هم نداشتیم باید برای سالمندی افراد و حفظ کرامت آنها در دست تدبیر کنیم. البته در وزارت بهداشت اداره سلامت سالمندان داریم، اما سالمندی چون مقطعی از گروه های سنی و زمانی است که نیازهای بهداشتی، درمانی، روانی، عاطفی و روان شناختی سالمندان زیاده تر می شود باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد.

## فاکتورهای آسیب زا برای سلامت



با وجود تمام این گذارها، مشکل اصلی این است که ما در حال حاضر جمعیت میانسالی داریم که با توجه به زندگی شهرنشینی، پشت میز نشینی، کم تحرکی، سطح رفاهی نسبتاً متوسط به بالا (با عنوان مثال برای تمام تردها و حتی مسافت های کوتاه از خودرو استفاده می شود) و... سبک زندگی مناسبی ندارند. این مسئله نه تنها مختص بزرگسالان که به نسل کودک و نوجوان هم منتقل شده است. کودکان در دهه های ۵۰ و ۶۰ پیاده به مدرسه می رفتند اما اکنون بچه ها با سرویس تردد می کنند و حداقل تحرک را دارند. حیاط مدارس هم کوچک است و امکان بازی و دویدن برای آنها فراهم نیست. در خانه هم به دلیل فضای آپارتمان نشینی امکان بازی و تحرک برای کودکان فراهم نیست. این مسئله درباره جوانان و میانسالان هم وجود دارد و نکته مهم اینکه افراد در خورد و خوراک روزانه هم کارهای زیادی دریافت می کنند یا رژیم غذایی مناسبی ندارند. در گذشته ایرانی ها بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی دچار چاقی می شدند اما اکنون معضل چاقی و اضافه وزن حتی به سنین جوانی و کودکی هم رسیده است. البته اقدامات خوبی برای اطلاع رسانی به این افراد انجام شده، اما همچنان سطح سواد عمومی جای کار دارد و باید ارتقا پیدا کند.

## عبور از غیر واگیر به سالمندی

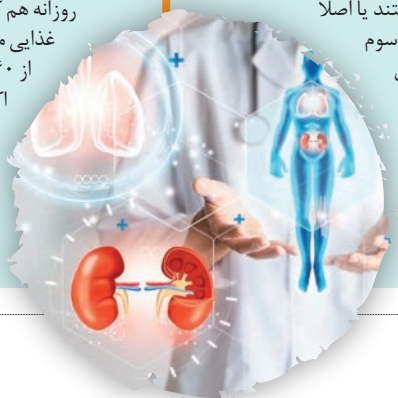


گذار سوم هم عبور از بیماری های غیر واگیر به سالمندی جمعیت است؛ یعنی ما هم بیماری های غیر واگیر را داریم و هم سالمندی جمعیت رقم می خورد که بخش زیادی از آنها سبک زندگی سالم نداشته و نخواهند داشت. این افراد عمدتاً دچار دیابت، فشار خون، سکت های قلبی و مغزی هستند. این بیماری ها حتی باعث مرگ آنها هم نمی شود اما در آینده منجر به زمینگیر شدن و سالمندی سخت آنان می شود چون هم سالمند هستند و هم بیماری دارند. مسئله مهم اینجاست که ممکن است ما نیروی کار و جوان جایگزین هم نداشته باشیم و افراد برای مراقبت و نگهداری از این بیماران به تعداد کافی نیستند یا اصلاً وجود ندارند. گذار سوم یکی از مهم ترین چالش های آینده کشور خواهد بود اگر امروز برای حفظ و جوانی جمعیت کاری نکنیم.

## از بیماری های واگیر به غیر واگیر



در بحث بیماری ها در تمام دنیا، چند گذار را تجربه کرده ایم. نخستین گذار بیماری های عفونی و واگیر بوده است. زمانی در ایران مانند دیگر کشورهای دنیا کودکان بر اثر اسهال و استفراغ از بین می رفتند یا بیماری هایی از جمله وبا و طاعون جان انسان ها را می گرفتند. در این گذار از بیماری های واگیر به بیماری های غیر واگیر رسیدیم و اکنون رتبه اول مرگ میر در ایران ناشی از بیماری های قلبی - عروقی و حوادث ترافیکی است که تحت تأثیر سبک زندگی قرار دارد. همچنین بیماری های زمینه ای از جمله دیابت و فشار خون همراه با کم تحرکی و چاقی در حال گرفتن جان جوان ترهاست یا باعث می شود که میانسالی و سالمندی خوبی را تجربه نکنند. نکته مهم این است که سبک زندگی در ابعاد مختلف باید به گونه ای برنامه ریزی شود که منجر به سالمندی فعال و پویا باشد. این موارد شامل خودمراقبتی، تغذیه، اصول خواب و بیداری، محیط زندگی، محیط زیست و حتی مسائل مرتبط با سلامت روان هستند.





۵۶  
خوب  
نی خوابید

سبک زندگی در مقایسه با سال‌های گذشته متفاوت شده است. حالا بسیاری از میانسالان و حتی جوانان از اختلالات خواب یا خواب ناکافی رنج می‌برند و این مسئله حتی به کودکان هم سرایت کرده است. نداشتن خواب مناسب به ویژه در دوره میانسالی می‌تواند بر عملکرد شناختی، خلق و خو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به افزایش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند.



۵۷  
مشارکت  
اجتماعی  
ندارید

انزوای اجتماعی و کاهش مشارکت‌ها هم‌اکنون به یک مسئله رایج بدل شده که پاندمی کرونا هم آن را تشدید کرده بود. افراد وابسته به شبکه‌های اجتماعی شده‌اند و ارتباطات رودرروی آنها کاهش پیدا کرده است. این مسئله هم می‌تواند منجر به بروز مشکلات سلامت روانی از جمله افسردگی و اضطراب شود و خطر زوال عقلی در سالمندی را افزایش دهد.



## همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۳ + شماره ۲۳ + دوره جدید

### خوابتان را تنظیم کنید



در زندگی شهرنشینی امروزه افراد به‌ویژه گروه‌های سنی میانسال و جوانان خواب خوبی ندارند. آنها به دلیل استفاده از تکنولوژی و امکانات رفاهی تا ساعت‌های زیادی از نیمه‌شب بیدارند. این افراد اگر کارمند باشند، صبح‌ها با رخوت و سستی بیدار می‌شوند و در غیر این صورت تا ساعات زیادی از روز می‌خوابند. این شکل از زندگی و نداشتن خواب مناسب خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را به شدت افزایش می‌دهد. در حالی که تنظیم خواب دستورالعمل بسیار ساده‌ای دارد که با رعایت آنها می‌توان به سلامت جسم کمک کرد و سالمندی فعال و پویا داشت. البته بهتر است این آموزش‌ها از کودکی آغاز شود که با افزایش سن در افراد نهادینه شده باشد.

### سلامت روان هم مهم است



علاوه بر توجه به سلامت جسم، سلامت روان هم در دوره میانسالی اهمیت زیادی دارد. طب ایرانی با عنوان اعراض نفسانی آن را مطرح می‌کند که حتی یک غم و شادی هم بر فیزیک بدن تأثیر می‌گذارد. در طب نوین هم این موضوع تأیید می‌شود؛ یعنی بسیاری از بیماری‌ها در حوزه پزشکی که تا بلوغ‌های جسمی دارند، منشأ روانی دارند. به‌عنوان مثال فرد مشکل زخم معده دارد اما این آسیب در عضو معده نیست بلکه زخم معده استرسی ایجاد شده است؛ یعنی ترشح اسید معده بر اثر استرس افزایش پیدا می‌کند. باید گروه‌های سنی مختلف به‌ویژه میانسالان مهارت‌های مختلف را یاد بگیرند. در تعبیر دینی، جهان پس از مرگ و خلقت و خداوند موجب آرامش هستند. مطالعات هم نشان داده که اعتقاد به آموزه‌های دینی و مذهبی آرامش‌بخش است. از سوی دیگر افراد باید مهارت‌های مختلف مواجهه با مشکلات، کنترل خشم، اضطراب و... را آموخته باشند. بسیاری از توصیه‌های روانشناختی از جمله همزیستی مسالمت‌آمیز، عشق و محبت ورزیدن و... هم می‌تواند در آرامش روان تأثیر بگذارد. خصلت‌های بد از جمله دروغ‌گویی، بدخواهی و حسادت هم می‌تواند منجر به عوارض جسمی و روانی شود و باید از آنها دوری کرد.

### خوش خلق باشید



دوره سالمندی همانند کودکی، دوره نیاز و وابستگی دوباره انسان‌هاست. خلق و خوی خوش می‌تواند منجر به برآورده شدن این نیاز در سالمندان شود؛ چون حتی کودکان هم به‌سوی کسی می‌روند که خوش‌اخلاق‌تر باشد. افراد باید پیش از رسیدن به پیری برای داشتن چنین خصیصه‌ای روی خودشان کار کنند. این سرمایه‌ای است که در میانسالی و جوانی رقم می‌خورد و در سالمندی به کار می‌آید.



### تنهایی؛ چالش اصلی سالمندی



خیلی‌ها تصور می‌کنند که چالش اصلی دوره سالمندی، خدمات بهداشتی و درمان است؛ در حالی که تنهایی اهمیت بیشتری دارد؛ یعنی سالمندان در دوران پیری کسی را ندارند که تعاملات‌شان را ادامه دهند؛ به همین دلیل در کشوری مثل کانادا هر سالمند مسئولیت یک کودک در مدرسه را می‌پذیرد تا از تنهایی در بیاید. خبر بد در این باره از کشور ژاپن شنیده می‌شود که سالمندان شان به قدری تنها هستند که در منزل فوت می‌کنند و چند روز بعد، ممکن است شهرداری متوجه شود شخصی در آن منزل فوت کرده است. اینها پدیده‌های اجتماعی در هم تنیده هستند که باید به آن توجه شود. شورای ملی سالمندان هم باید به این مسئله ورود جدی داشته باشد و خودمان هم حداقل تدبیری بیندیشیم که در زمان سالمندیمان به‌عنوان مدیران فعلی کشور، بتوانیم از این تدابیر بهره‌مند شویم.

### غیرواگیرها را جدی بگیرید



به‌جز آنچه در باره اهمیت سالمندی گفته شد، موضوع مهم‌تر سبک زندگی، تغذیه و فعالیت فیزیکی در دوره‌های پیش از سالمندی است. دوره میانسالی باید به‌گونه‌ای تنظیم شود که بهره آن را در سالمندی ببریم. اگر از همین الان به فکر بیماری‌های غیرواگیر به‌ویژه دیابت و فشارخون نباشیم، قطعاً در آینده با مشکلات زیادی مواجه خواهیم بود. اصل مهم عدم ابتلا به این بیماری‌هاست اما اگر ابتلا وجود داشت، باید تشخیص به‌موقع داده شود و با درمان و مدیریت بیماری، آسیب‌ها حداقلی شوند. اما بی‌توجهی و بی‌اطلاعی به فشارخون و دیابت قطعاً شخص را در آینده و دوران سالمندی با عوارض و مشکلات متعددی مواجه می‌کند.

### فعال بناید



یک توصیه جدی در سبک زندگی، حفظ تحرک و فعالیت فیزیکی است، حتی اگر به پیاده‌روی کوتاه یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه روزانه منتهی شود. این پیاده‌روی همراه با افزایش ضربان قلب می‌تواند باعث دفع سموم هم بشود. در منازل و آپارتمان‌ها هم تجهیزات ورزشی از جمله تردمیل می‌تواند شرایط پیاده‌روی سبک را برای افراد ایجاد کند. علاوه بر این در سبک مصرف مواد غذایی هم باید توجه شود که خوراکی‌هایی با کالری بالا، چرب و پر نمک کمتر مصرف شود و بیشترین اولویت‌ها مصرف میوه و سبزیجات باشد. در این زمینه آموزه‌های طب ایرانی هم در دسترس است و متخصصان این حوزه توصیه‌های ویژه‌ای در تنظیم خواب، خوراک، ورزش و... دارند.





۵۸  
بیماری  
را جدی  
نبی گیرید

نزدیک به ۸۰ درصد از کل بیماری‌ها در ایران بیماری‌های غیر واگیر هستند و متخصصان بارها تأکید کرده‌اند بخش قابل توجهی از مبتلایان به بیماری‌هایی از جمله دیابت یا فشار خون از آن اطلاع نداشته یا درمان مناسب ندارند که می‌تواند منجر به عوارض و بدتر شدن سلامت در طول زمان شود و کیفیت زندگی را در سال‌های بعد تحت تأثیر قرار دهد.



۵۹  
یک ورزش  
کافی  
نیست

شاید انجام یک حرکت یا فعالیت ورزشی از جمله پیاده روی روزانه به شما اطمینان دهد که تحرک لازم را دارید، اما انجام تنها یک نوع ورزش (مانند پیاده روی یا دویدن) بدون ترکیب تمرینات قدرتی و تمرینات انعطاف پذیری یا حفظ تعادل می‌تواند منجر به ایجاد مشکلات اسکلتی-عضلانی و افزایش خطر سقوط با بالا رفتن سن شود.



۷۶

+ توصیه

## مراقبت‌های مهم دوران میانسالی

دوران میانسالی یک مرحله مهم در زندگی افراد و نیازمند مراقبت و توجه به سلامت جسمی و روانی است. بخشی از این مراقبت‌ها شامل تغذیه مناسب و ورزش روزانه هستند اما توصیه‌های دیگری هم وجود دارد که با دستورالعمل‌های ساده به راحتی قابل اجرا هستند.

### ۱- مدیریت استرس

دوران میانسالی ممکن است با استرس‌های مختلف همراه باشد. روش‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، تمرین‌های تنفسی و انجام فعالیت‌های آرام‌بخش می‌تواند به شما کمک کند با استرس‌های روزمره مقابله کنید.

### ۲- کنترل وزن

حفظ وزن سالم در دوران میانسالی بسیار مهم است. کاهش وزن اضافی و حفظ وزن مناسب می‌تواند خطر بروز برخی بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات مفصلی را کاهش دهد.

### ۳- مراقبت از پوست و مو

پوست و مو در دوران میانسالی به مراقبت ویژه نیاز دارند. استفاده از محصولات مناسب مراقبت از پوست و مو، مصرف آب کافی، حمام داغ نکردن و محافظت از پوست در برابر نور خورشید از جمله روش‌های مراقبتی هستند.

### ۴- مراقبت از سلامت روحی

در دوران میانسالی ممکن است با تغییرات روحی و عاطفی روبه‌رو باشید. حفظ تعادل روحی و روانی، مشاوره در صورت نیاز، ارتقای روابط اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های مورد علاقه می‌تواند به بهبود روحی افراد کمک کند.

### ۵- مراقبت‌های پزشکی

با مراجعه به پزشک، معاینات و آزمایش‌های پزشکی منظم انجام دهید. این مراجعات می‌تواند به تشخیص زودتر بیماری‌های مزمن و مشکلات جدی کمک کند.

### ۶- ترک عادت‌های مضر

ترک عادت‌های مضر مثل مصرف دخانیات و الکل می‌تواند به بهبود سلامت و کیفیت زندگی کمک کند.

### ۷- حفاظت از چشم‌ها

وقتی در فضای باز قرار دارید، از عینک آفتابی با فیلتر UV استفاده کنید تا بتوانید چشمانتان را در برابر اشعه UV محافظت کنید.

## به سرعت

# پیر می‌شویم

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی:  
موضوع سالمندی از رگ‌گردن  
به ما نزدیک‌تر است و به زودی  
۳۰ درصد جمعیت پیر می‌شوند

در صد جمعیت سالمندان ایرانی در حال حاضر زیاد نیست اما مسئله نگران‌کننده، سرعت سالمند شدن است. در سال ۵۵ ایران حدود ۵۸ درصد جمعیت سالمند داشت و این عدد در ۱۴۰۰ حدود ۱۱ درصد شد. یعنی ۴۵ سال طول کشید که این عدد دوبرابر شود. اما دوبرابر شدن بعدی به جای ۴۵ سال ۲۰ سال خواهد بود و ما هم اینقدر فرصت نداریم که خودمان را برای این دوبرابر شدن آماده کنیم. این نکاتی است که دکتر احمد دلبری، رئیس مرکز تحقیقات سالمندی می‌گوید و در پاسخ به سؤالات همشهری تندرستی درباره اینکه آیا باید نگران افزایش جمعیت سالمندان طی یکی دو دهه آینده باشیم، به نکات جالبی اشاره می‌کند.



## وضعیت سالمندی در کشور ما چگونه است؟

وضعیت سلامت نسبت به سایر وضعیت‌های سالمندان از جمله درآمد، سواد، اشتغال و مسکن بهتر است. مطالعه‌ای هم در ۹۷ کشور دنیا انجام شده و مادر بین این کشورها رتبه ۴۴ را داشتیم، اما همین وضعیت در حیطه توانمندی سالمندی ۸۸ بود. بنابراین وضعیت سلامتی ما بسیار بد نیست، اما به‌طور کلی یک مطالعه در استان تهران انجام شد که نشان می‌داد تهرانی‌های سالمند چیزی حدود ۹۰ درصد یک بیماری دارند. ۸۰ درصد ۲ بیماری و ۵۰ درصد

۳ بیماری و بیشتر داشتند. این نکته را هم باید مورد توجه قرار داد که هر دوره سالمندی مساوی با ناتوانی و بیماری نیست اما به دلیل تغییرات فیزیولوژیک میزان شیوع بیماری در این دوره‌ها افزایش پیدا می‌کند. بیماری‌ها صرفاً جسمی نیست و شامل بیماری‌های روحی، روانی و افسردگی هم می‌شود به‌طوری که بیش از ۷۵ درصد بیماری آلزایمر بعد از ۶۰ سالگی رخ می‌دهد و می‌تواند همراه با یک سری بیماری‌ها باشد.

## وظایف

### دولت و حاکمیت چیست؟

بحران سالمندی و پیری جمعیت به‌مراتب سخت‌تر و چالشی‌تر از جوانی جمعیت خواهد بود چون درباره جوانی جمعیت اتفاق خوبی که رخ داده حاکمیتی شدن این موضوع است و یک عزم ملی برای آن شکل گرفته است. قرارگاه جمعیت هم در هر نهاد و سازمانی شکل گرفته است. در موضوع سالمندی که از رگ‌گردن به ما نزدیک‌تر است و چشم به هم بزنییم ۳۰ درصد جمعیت سالمند خواهد شد، به یک نگاه جدی نیاز داریم. در حال حاضر باید ۲۵۰۰ نفر براساس استانداردهای دنیا متخصص طب سالمندی داشته باشیم که این عدد کمتر از ۲۵ نفر است. باید پرستار، مددکار، روانشناس و فیزیوتراپ سالمند داشته باشیم که فراهم نیست. هیچ بیمارستان تخصصی سالمندی یا بیمارستان دوستدار سالمند در کشور وجود ندارد و حتی آموزش مراقبان سالمندان هم مدنظر نیست. حتی در برنامه هفتم توسعه هم کلمه‌ای درباره سالمندی دیده نمی‌شود. نباید اجازه دهیم که سالمندی تبدیل به تهدید بشود و از سالمندی سعادتمند به سالمندی مخاطره‌آمیز برسیم. از سال ۸۳ تا به امروز به دولت‌ها تکلیف شده که برنامه شورای سالمندی هر ۳ ماه به ریاست وزیر رفاه و هر ۶ ماه به ریاست رئیس دولت یا معاون اول شکل بگیرد که تا به امروز این مسئله شکل نگرفته است.

## چه باید کرد؟

۲ مسیر داریم، اول مسیر دولت و حاکمیت و دوم سالمندان. افراد برای اینکه سالمندی خوب، سالم و موفق داشته باشند، باید از جوانی و میانسالی به فکر باشند و در این باره ۳ راهکار را در نظر بگیرند. اول کاهش بیماری‌ها، ناتوانی و معلولیت، دوم افزایش مشارکت و تعاملات اجتماعی و سوم افزایش فعالیت فیزیکی و مغزی. در کاهش بیماری‌ها مهم‌ترین مسئله در دوره میانسالی و سالمندی انجام چکاپ‌های دوره‌ای و غربالگری است. یعنی پیش از بیمار شدن پیشگیری کنیم. نکته مهم اینجاست که اکثر بیماری‌های دوره سالمندی علامت مشخص، اختصاصی و تیبیک ندارند، به‌عنوان مثال تا زمانی که فرد زمین‌خوردگی و شکستگی لگن نداشته باشد، متوجه ابتلا به پوکی استخوان نمی‌شود. فرد تا وقتی که عوارض دیابتی پیدا نکند متوجه ابتلا به آن نمی‌شود. این در حالی است که شیوع بیماری دیابت در کل جمعیت ۵ درصد است اما بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال درگیر دیابت می‌شوند. به همین دلیل از سن ۵۰-۴۵ سالگی باید چکاپ انجام شود.

## کرونا تنهایی را تشدید کرد

تحرک و تعامل، عامل جدی برای حفظ سلامتی در دوره سالمندی است. افرادی که تنها می‌شوند فعالیت مغزی‌شان کاهش پیدا می‌کند و این افراد بیماری‌ها و اختلالات شناختی را تجربه می‌کنند. یکی از نگرانی‌های جدی ما هم تجرد قطعی دهه شصتی‌هاست که هنوز از دواج نکرده‌اند. افراد تا میانسالی می‌توانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند اما در سالمندی و مواجه شدن با بیماری‌های مشکلاتی را خواهند داشت چون ما مراقب آموزش دیده و ماهر نداریم. اگر هم داشته باشیم، شاید توانمندی اقتصادی این سالمندان به‌گونه‌ای نباشد که بتوانند چنین هزینه‌هایی را تأمین کنند. همین حالا هم هزینه یک مراقب تمام وقت چیزی حدود ۲۰ میلیون تومان در ماه است.



به رواتن اهمیت بدهید

مشغله‌های روزانه، هزینه‌های بالای خدمات مشاوره‌ای و... باعث می‌شود که به دنبال بهزیستی روانی و رفع اضطراب یا افسردگی نروید، اما اثرات طولانی مدت این بی‌توجهی بر سلامت کلی و کیفیت زندگی قابل توجه است. افراد میانسالی می‌توانند به‌طور قابل توجهی شانس خود را برای لذت بردن از سالمندی سالم‌تر با اهمیت دادن به سلامت روان افزایش دهند.



راهکار کاهش اختلالات سالمندی

اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندی تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی در میانسالی است و باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میانسالی رعایت کرد. علائمی از جمله احساس طولانی مدت غم، تحریک پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته و... از بارزترین نشانه‌های افسردگی هستند که باید درمان شوند.



# همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۳ + شماره ۲۳ + دوره جدید

## اولین قربانیان سبک زندگی اشتباه

۶ نکته از آسیب‌هایی که دهه شصتی‌ها و میانسالان فعلی جامعه را تهدید می‌کنند

سبک و شیوه زندگی جوامع سال‌هاست که تغییر کرده؛ یعنی دقیقاً از زمانی که دهه شصتی‌ها دوران جوانی‌شان را آغاز کرده‌اند و البته در دوره میانسالی‌شان هم این وضعیت ادامه دارد. دکتر علی شهیدی زندی، متخصص بیماری‌های عفونی و متخصص طب سالمندی از دانشگاه شهید بهشتی با بیان این مطلب به همشهری می‌گوید: «می‌توان به ۶ مورد از تغییر سبک زندگی در این گروه اشاره کرد که سلامتی جسم آنها را تهدید می‌کند، مواردی که بی‌شک نیازمند اصلاح است، چون نسل‌های بعدی را هم تهدید می‌کند. البته به این دلیل دهه ۶۰ را مثال می‌زنم که آنها اصلی‌ترین گروه میانسالی جامعه هستند و با سبک زندگی کم‌تحرک، فرآورده‌های کارخانه‌ای و مجموعه‌ای از غذاهای تراریخته، فست‌فودهایی که در شرایط غیراستاندارد تهیه می‌شوند و... در معرض آسیب قرار دارند. ادعای اشتباهی هم نیست اگر بگوییم که این نسل از جامعه ما نخستین قربانیان سبک زندگی اشتباه هستند و از همین حالا باید بهترین میزان تحرک و سالم‌ترین سبک غذایی را برای خود در نظر بگیرند تا سالمندی بهتری داشته باشند.» ۶ موردی را که این متخصص به آنها اشاره کرده در ادامه بخوانید.



### مورد ششم

شروع استفاده از غذاهای کارخانه‌ای و کنسروی باعث می‌شود که مواد نگهدارنده‌ای که در جداره ظروف کنسرو و همچنین داخل مواد غذایی وجود دارد بار سنگینی را بر کبد تحمیل کند؛ چون وظیفه خنثی کردن این سموم برعهده کبد است. در نهایت ماکد بیمارتری را در جامعه دهه ۶۰ نسبت به نسل‌های گذشته خواهیم داشت.

### مورد اول

چیزی که در روند ابتلای بیماران در دوره سالمندی از دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی تاکنون به وضوح دیده‌ایم این است که بیماری‌های ناشی از تصلب شرایین (سخت شدن رگ‌ها) به دلیل مصرف زیاد فست‌فودها و سرخ‌کردنی‌ها بیشترین عامل برای آسیب‌های کلیوی و مهم‌تر از آن عروق کرونر قلبی، عروق خون‌رسان قلب، امبولی ریوی و سکته‌های مغزی بوده است. با تداوم این روند بی‌شک جمعیت سالمند آینده‌ما دچار درصد بیشتری از بیماری‌های تصلب شرایین خواهد شد. علاوه بر این خود مقوله تصلب شرایین جزو زمینه‌های پایه‌ای است که تمام ارگان‌ها از جمله پاها و نوک انگشتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و همچنین خون‌رسانی به ارگان‌های انتهایی بدن را کاهش می‌دهد.

### مورد سوم

در دهه ۵۰ شمسی سرانه راه رفتن هر فرد به‌طور میانگین ۷ کیلومتر بود اما این سرانه اکنون به کمتر از ۵۰۰ متر رسیده است. در نتیجه ما پیری عروقی و عضلانی را در کل جمعیت خواهیم داشت. افزایش استفاده از وسایل برقی هم باعث شده که زنان خانه‌دار فعالیت‌های کمتری در منزل داشته باشند. در گذشته سوختن کالری در زنان برای هر فعالیت آسبزی معادل ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری بود که اکنون این عدد به کمتر از ۵۰ کالری رسیده است. این کم‌تحرکی به شدت جامعه فعلی ما را تهدید می‌کند.

### مورد چهارم

اکنون با انواع آلاینده‌های هوا مواجهیم که ریسک بیماری‌های ریوی را در آینده افزایش خواهد داد. باید نگران باشیم که اثرات بسیاری از آلاینده‌های تنفسی در درازمدت خودشان را نشان می‌دهند.

### مورد پنجم

فرآورده‌هایی هم که در گذشته ارگانیک تهیه می‌شدند اکنون با مجموعه‌ای از کودهای شیمیایی و ژنوم‌های تراریخته تولید می‌شوند. اثر آنها در درازمدت در سرطان‌های گوارشی به‌تدریج در حال اثبات است؛ از جمله ذرت‌ها و سویاها و اراداتی. البته خوشبختانه هنوز مواد تراریخته وارد کشاورزی سنتی ما نشده است.



### توصیه +

#### چه باید کرد؟

دکتر علی شهیدی زندی، متخصص بیماری‌های عفونی به تهدیدات آسیب‌رسان سلامت اشاره می‌کند اما درباره اینکه چه راهکارهایی برای اصلاح این شرایط وجود دارد، می‌گوید: «در باره اصلاح سبک زندگی رایج باید در وهله اول در رژیم غذایی اصلاحاتی صورت بگیرد و مسئله بعدی هم افزایش تحرک است.» چند نکته از این اصلاحات سبک زندگی را که این متخصص مطرح کرده است در ادامه می‌خوانید.

- ۱ استفاده از دوچرخه یا پیاده‌روی در زمان‌های غیر آلودگی هوا (یعنی نبود وضعیت نارنجی، قرمز و بنفش)
- ۲ انجام ورزش‌های هوازی به میزان ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته که البته باید در هوای سالم انجام شود.
- ۳ تغییر ذائقه با کم کردن نمک و شکرهای مصنوعی که عامل افزایش فشارخون و از کار افتادن زودرس کلیه‌ها و بیماری‌های قلبی است.
- ۴ جایگزین کردن ادویه‌های سالم از جمله گیاه ترخون، حس نیاز به نمک را در فرآورده‌های غذایی از بین می‌برد.
- ۵ برخی ترکیبات طبیعی شیرین مثل دارچین، گیرنده‌های حس شیرینی نوک زبان را فعال می‌کند و نیاز به مصرف شکر مصنوعی کمتر می‌شود.
- ۶ چکاپ‌های روتین در دوره میانسالی هم اهمیت زیادی دارد. مطالعات نشان می‌دهد که نزدیک به ۶۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال چکاپ سالانه مگر در شرایط اجبار در محیط کار انجام نمی‌دهند.
- ۷ آگاهی از چند عدد مهم در آزمایش‌ها اهمیت زیادی دارد؛ از جمله عدد نرمال در قند خون ناشتا یا عدد قند خون بعد از خوردن غذا که نشان می‌دهد شما مبتلا به دیابت هستید یا خیر.
- ۸ آقایان در سنین بالای ۵۰ سال باید آزمایش‌های مرتبط با سرطان پروستات و زنان هم چکاپ‌های مرتبط با سرطان‌های سینه را انجام دهند. انجام ماموگرافی‌های منظم و تست‌های پاپ‌اسمیر برای زنان هم توصیه می‌شود.
- ۹ سالم کردن غذاها برای سالمندان با کمک از متخصصان طب سنتی ایرانی امکانپذیر است. آنها راهکارهای بسیار خوبی برای جایگزین کردن نمک و شکر مصنوعی دارند و می‌توانند با مواد ارگانیک طبیعی رژیم غذایی مناسب تجویز کنند.



# کلیدهای پیری سالم

چگونه با تغذیه مناسب از بدن خود در میانسالی و بعد از آن حمایت کنیم؟

## مصرف مکمل ها

در سنین بالاتر مصرف مکمل ها برای تامین ویتامین های بدن اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ از جمله ویتامین D که نقش بسیار مفیدی در سلامت و پیشگیری از بیماری ها دارد. اهمیت این ویتامین در زمان اوج کرونا به خوبی شناخته شد. مطالعات نشان داد مرگ میر ناشی از کرونا در میان افراد با ویتامین D زیر ۳۰ بیشتر بوده است. یکی دیگر از ویتامین های مفید، B12 است، این ویتامین در محیط اسیدی معده جذب می شود، اما با توجه به اینکه در سالمندی اسیدیته معده کاهش پیدا می کند جذب این ویتامین به طور کامل انجام نمی گیرد. در اثر کاهش این ویتامین در بدن امکان دارد اختلالات قلبی و حتی نوروپاتی هایی در اندام های محیطی ایجاد شود.



تغییرات، هیچ گاه ناگهانی رخ نمی دهد و کاملاً تدریجی است. بر اساس شرایط ژنتیک و تغییرات فیزیکی که فرد داشته و مجموعه عوامل محیطی، این تغییرات می تواند در هر فرد متفاوت باشد؛ به عنوان مثال از ۵۰ سالگی به بعد ضرورت دارد که افراد روند تغذیه ای خود را به سمت شیوه تغذیه افراد سالمند پیش ببرند. دکتر خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان این مطلب می گوید: «افراد میانسالی باید مصرف مواد پرکالری را کم کنند و پروتئین، انواع سبزی، صیفی و میوه بیشتری در رژیم غذایی روزانه داشته باشند. مصرف شیرینی و شکلات هم در این افراد باید به تدریج کاهش پیدا کند. از ۵۰ سالگی کاهش حس تشنگی شروع می شود که البته در افراد مختلف متفاوت است؛ حتی ممکن است این حس از ۴۵ سالگی در برخی از افراد ایجاد شود؛ بنابراین میانسالی باید مصرف آب و مایعات را هم جدی بگیرند.» رحمانی به چند نکته مهم درباره تغذیه گروه های میانسالی و سالمند اشاره کرده است که در ادامه می خوانید.



## نکته

هر فرد به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن خود ۳۰ میلی لیتر آب می خواهد. تأکید متخصصان تغذیه بر این است که حتماً نیمه از مایعات مصرفی در طول روز آب باشد و نیم دیگر سایر مایعات شامل شیر، آبمیوه و چای.

## گوشت های مغذی

با افزایش سن به ویژه در دوره سالمندی، توده چربی بدن افزایش پیدا می کند؛ به همین دلیل استفاده از گوشت قرمز باید محدود شود. خوردن هفته ای ۲ بار ماهی هم به همه گروه های سنی به ویژه سالمندان و میانسالی توصیه می شود، چرا که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای عملکرد مغز لازم و ضروری هستند.

## چربی های مناسب

اگر در دوران جوانی روزانه ۵ قاشق روغن مصرف می کردید با افزایش سن باید آن را کاهش دهید و به ۳ قاشق برسانید. چربی های اشباع هم نباید در سنین بالا برای آشپزی مورد استفاده قرار گیرند. بهتر است روغن های جامد هم استفاده نشوند. برای آشپزی ترجیحاً از روغن زیتون یا روغن کانولا و نهایتاً از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید.

## نکته

با افزایش سن بهتر است خوردن شیرینی و شکلات را که باعث ایجاد احساس سیری و حذف نیازهای غذایی می شود، کاهش دهید. البته خوردن این خوراکی ها در برخی زمان ها ایرادی ندارد، اما نباید به شکل روتین و روزانه باشد.

## اهمیت پروتئین

ماحصل سلامت تغذیه ای در سنین بالاتر، چیزی است که افراد از دوران جنینی داشته اند. البته وضعیت تغذیه در دوران سالمندی تغییر می کند چون تغییرات کلی در همه اندام های بدن رخ می دهد و عملکرد همه ارگان های بدن رو به کاهش می رود. کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی هم وجود دارد؛ به همین دلیل چه از دوره میانسالی و چه در دوران سالمندی دریافت بیشتر پروتئین اهمیت بیشتری دارد، اما باید پروتئین های زود هضم و زود جذب باشند؛ به عنوان مثال استفاده از تخم مرغ در وعده صبحانه یا انواع گوشت ها و ماهی در وعده های ناهار و شام.



## چرا آب حیاتی است؟

با افزایش سن مسئله هیدراته ماندن بدن و آبرسانی اهمیت زیادی پیدا می کند. پایه هرم غذایی سالمندان را هم آب تشکیل می دهد؛ در حالی که در گروه های دیگر آب در کنار است و پایه هرم نیست. چون افراد با افزایش سن حس تشنگی کمتری دارند، در نتیجه تا بروز تشنگی کامل یا آب نمی خورند یا کمتر از سایر گروه های سنی آب می خورند. مسئله مهم اینکه زمانی تشنه می شوند که آب ضروری بدن کاهش پیدا می کند و امکان آسیب به بدن وجود دارد. بیشترین آسیب هم در سلول های مغزی رخ می دهد؛ به همین دلیل گفته می شود کم آبی می تواند هوشیاری افراد سالمند را مختل کند.

## اهمیت لبنیات

لبنیات، پروتئین و ریز مغذی های مفیدی مانند کلسیم، روی و سایر عناصر مورد نیاز بدن را دارد. به همین دلیل باید به میزان ۳ واحد روزانه از آنها استفاده کرد. یک واحد شیر، یک واحد پنیر و واحد سوم هم می تواند ماست یا دوغ باشد. کل لبنیات مصرفی باید کم چرب و ماست و پنیر برای کارکرد مطلوب دستگاه گوارش پروبیوتیک و کم چرب باشد. بهتر است در هر وعده غذایی یک واحد از سبزی و صیفی و ۲ واحد میوه هم استفاده شود.

