

# هفتاد و هفتاد

## کوه نتانیا هو موش زاید

در واکنش به حمله موشکی صهیونیست‌ها علیه ایران  
کاربران عبری و خارجی تل‌آویو را دست انداختند

شوخای صبحگاهی ایرانی‌ها با حمله رژیم صهیونیستی

صفحه‌های ۳ و ۸

شاخص کل بورس با جهش پرقدرت و قیمت طلا و ارز با نزول سنگینی مواجه شد

## طعنه بازارها به حمله صهیونیست‌ها

بازارها به عملیات ناموفق رژیم صهیونیستی واکنش مثبت نشان دادند



۳۱۰۰ تومان  
قیمت هر دلار آمریکا روز گذشته سقوط کرد.



۳/۸ میلیون تومان  
هر سکه طرح جدید کاهش یافت.



۱،۲۴ درصد  
شاخص کل بورس دیروز صعود کرد.



با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری درباره واکنش بازارهای مالی ایران به حمله ناموفق اسرائیل به ایران را ببینید.

صفحه ۴

## یک «شنبه» عادی در تهران

گزارش میدانی از واکنش مردم تهران ۳ ساعت بعد از حمله هوایی رژیم متجاوز صهیونیستی به چند شهر ایران

صفحه ۱۷

## پاسداران آسمان

نگاهی به ۴ سامانه پدافند موشکی ایرانی که قابلیت‌های بسیار بالایی دارند

صفحه ۱۹

اسکن کنید و ببینید.



ضمیمه امروز

**تندرستی**

تندرستی روزه یک دندان  
کرمه پنهان دندان‌های شیری  
تیرید فموش دندان‌ها

**پوسیدگی دندان  
ایده‌های پنهان**

«تندرستی» منتشر شد

**آگهی مزایده املاک**

شرکت گسترش ساختمانی لوتوس پارسین به نمایندگی از طرف شرکت صرافی پارسین در نظر دارد نسبت به فروش املاک مشروحه از طریق مزایده عمومی و در قالب شرایط واگذاری به صورت نقد اقدام نماید.

رجوع به صفحه ۵

**آگهی فروش ملک به صورت مزایده**

با شرایط نقد و اقساط و بدون کارمزد بصورت مزایده ویژه

روزنامه همشهری چاپ امروز (رجوع به صفحه پنجم)

روزنامه دنیای اقتصاد دوشنبه مورخ: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷



درگیری روز گذشته مرزبانان با تروریست‌های جیش‌الظلم، به شهادت چند مرزبان منجر شد

در جریان حملات تجاوزکارانه صهیونیست‌ها، ۴ ارتشی در دفاع از امنیت ایران شهید شدند

# فداییان مردم

## ۴ ارتشی و ۱۰ مرزبان جانشان را فدای امنیت وطن کردند

### مقایسه حملات متقابل ایران و رژیم صهیونیستی

تحولات پس از انجام حملات متقابل ایران و رژیم صهیونیستی، نشان دهنده دست بالای ایران در ایجاد بازدارندگی در مقابل شرارت‌های تل‌آویو است

<p><b>اسرائیل</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>انتقادهای گسترده افکار عمومی از ساختار پدافندی و به‌ویژه سامانه گنبد آهنین</li> <li>فرار گسترده شهروندان به پناهگاه‌ها</li> <li>حمله کاربران شبکه‌های اجتماعی به دولت صهیونیستی</li> <li>تأثیر روانی منفی گسترده بر افکار عمومی</li> </ul>	<p><b>ایران</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>نگاه طنز به حمله رژیم صهیونیستی</li> <li>عدم تأثیرگذاری روانی بر جامعه</li> <li>وحشت‌ناکردن مردم با وجود تبلیغات گسترده رسانه‌های غربی - صهیونیستی</li> <li>قدرت‌دانی از عملکرد ساختار پدافندی کشور</li> </ul>
<p><b>واکنش‌های مردمی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>فرار گسترده شهروندان به پناهگاه‌ها</li> <li>حمله کاربران شبکه‌های اجتماعی به دولت صهیونیستی</li> <li>تأثیر روانی منفی گسترده بر افکار عمومی</li> </ul>	<p><b>عملکرد پدافندی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هدف قرار دادن حجم قاطع حملات از سوی ساختار پدافندی</li> <li>اعتراف غربی‌ها به ناکارآمدی حملات و دفع آن از سوی ایران</li> </ul>
<p><b>سیاسی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بروز اختلاف در ارکان تصمیم‌گیری دولت</li> <li>انتقاد و خشم گسترده اپوزیسیون از عملیات ارتش</li> </ul>	<p><b>توان رزمی پدافندی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عملکرد مناسب سامانه‌های بومی</li> <li>اتکای صرف به سامانه‌های بومی</li> <li>عدم بهره‌گیری از کمک‌های خارجی</li> </ul>
<p><b>اهداف</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>حمله گسترده به حداقل ۸ هدف نظامی و امنیتی در سرزمین‌های اشغالی</li> <li>هدف قرار گرفتن پایگاه‌های استراتژیک ارتش رژیم صهیونیستی</li> </ul>	<p><b>اقتصادی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>کاهش قیمت دلار در بازار پس از عملیات وعده صادق ۲</li> <li>کاهش قیمت دلار پس از حمله رژیم صهیونیستی</li> <li>سبز شدن بازار بورس پس از حمله رژیم صهیونیستی</li> <li>هزینه غیرقابل مقایسه تسلیحات مصرفی در عملیات ایران (برخی برآورد‌ها، ۴۰ میلیون دلار)</li> </ul>



یادداشت

نمانه آکوان: کارشناس مسائل آمریکا

### ۴ نکته درباره حمله رژیم موقت صهیونیستی



حملاتی که رژیم صهیونیستی در طول هفته گذشته بیان می‌کرد که قرار است در پاسخ به عملیات بزرگ و موفقیت‌آمیز «وعده صادق ۲» انجام دهد، جمعه‌شب به وقوع پیوست و برخلاف آنچه تصور می‌شد و در رسانه‌های غربی بازتاب زیادی پیدا کرده بود، اصلاً عملیاتی بزرگ و مقتدرانه نبود. در مورد چرایی این مسئله دلایل زیادی وجود دارد، اما چند نکته مهم در این خصوص باید مورد توجه قرار گیرد.

۱. باید بین فعالیت‌های رسانه‌ای و جنگ روانی با واقعیت‌های میدان تفاوت قائل شد و آنها را از یکدیگر تمیز داد تا مشخص شود رژیم چه گزینه‌هایی برای مقابله با ایران داشت. رژیم صهیونیستی که به محدودیت‌های خود در حمله به ایران آگاه بود، تلاش کرد با اقدامات رسانه‌ای و جنگ روانی، در طول چند هفته گذشته، خود را در مقابل ایران قدرتمند و در مقابل جامعه جهانی یک بازیگر خردمند و البته محتاط نشان دهد که مایل به گسترش تنش و درگیری در منطقه غرب آسیا نیست. فاصله زیاد تا ایران، آگاهی به پدافند قوی ایران در مقابل موشک، ریزرنده‌ها و به‌خصوص هواپیماهای جنگی، نداشتن موشک‌هایی که بتواند از داخل مرزهای سرزمین‌های اشغالی ایران را هدف قرار دهد و بسیاری از محدودیت‌های نظامی دیگر باعث می‌شد رژیم نتواند انطور که می‌خواهد با ایران وارد کارزار نبرد فرآگیر شود. در عین حال مجبور نبودن رژیم به موشک‌های با برد بالا و همچنین محدودیت‌های مقابله با ایران به‌عنوان یک قدرت بزرگ منطقه‌ای که توانایی ادامه حمله نظامی خود به سرزمین‌های اشغالی را در ۲ عملیات بزرگ و وعده صادق ۱ و ۲ نشان داده بود، باعث شد رژیم در نوع مقابله خود با ایران احتیاط زیادی به خرج دهد.

نگاه

محمد لسانی؛ پژوهشگر و کشتگر رسانه

### ۶ لایه پدافندی مقاومت در برابر شرارت



حملات رژیم صهیونیستی در فضای عمومی و رسانه‌ای ایران تا حد زیادی نادیده و حتی به‌سخره گرفته شد. انتظار افکار عمومی داخلی رژیم و نیز کسانی که در معرض بمباران رسانه‌ای بلوک غرب هستند این بود که صدا و نیز سیمای حمله رژیم برای آنها مشروعیت‌بخش و مقبولیت‌ساز باشد، اما آنچه در عمل پدید آمد با آنکه به پدافند چند لایه جمهوری اسلامی نتوانست مؤثر و نتیجه‌بخش باشد، اما آید پدافند جمهوری اسلامی به‌عنوان محور اصلی مقاومت صرفاً نظامی است؟ این نوشته سعی دارد بر این نکته تأکید کند که قدرت و قوت اصلی ایران نه صرفاً در بخش نظامی، بلکه در زنجیره توانایی‌هایی است که تولید قدرت کرده و متجاوز را از تجاوز به مرزهای جغرافیایی و عقیدتی‌اش بشیمان می‌کند.

۱- لایه قدرت نرم و دیپلماسی عمومی  
باز دارندگی فعال جمهوری اسلامی به‌عنوان نخستین مؤلفه‌ای که می‌تواند متوقف‌کننده هر طرح حمله و خدشه به کیان ایران اسلامی و منافع آن باشد، مبتنی بر قدرت نرم و البته استمرار قدرت درونی به بیرون مرزهایش است؛ به‌نحوی که می‌تواند کشور متخاصم را از درون دچار چالش‌های جدی کند.



6 260641 200014



6 260641 200014





گندم

بذر خود کفای گندم جوانه زد

ایران با تولید ۱۵ میلیون تن گندم، عملاً از واردات این محصول استراتژیک بی‌نیاز شده و از این به بعد نان و خوراک مردم با گندم کاملاً ایرانی تأمین می‌شود...

روایت آمارها از خودکفایی گندم



حمل و نقل

در بنادر کشور چه می‌گذرد؟

در ۷ ماه امسال، مجموع عملیات تخلیه و بارگیری میزان تخلیه و بارگیری در بنادر مالکیتی و حاکمیتی سازمان بنادر و دریانوردی معادل ۳۵ میلیون و ۵۵۵ هزار و ۱۴۲ تن بوده...



۶/۷ میلیون دستگاه

براساس اعلام گمرک ایران در ۷ ماه امسال، ۶ میلیون و ۷۲۰ هزار و ۶۵۹ دستگاه گوشی تلفن همراه به ۲ شیوه تجاری وارد کشور شده...



گلارمضا نورانی، مدیر تولید شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب با اشاره به اینکه بیش از ۹۰ درصد گازهای ارسالی به مشعل تا پایان سال ۱۴۰۴ جمع‌آوری خواهد شد گفت...

طعنه بازارها به حمله صهیونیست‌ها

بازارها به عملیات ناموفق رژیم صهیونیستی واکنش مثبت نشان دادند

یک جهش پر قدرت و قیمت طلا و ارز با نزول سنگینی مواجه شد. واکنش مثبت بازارها در حالی اتفاق افتاد که پیش از این گفته می‌شد در صورت حمله نظامی رژیم صهیونیستی، بازار طلا و ارز منفجر می‌شود و بورس سقوط می‌کند...



دیروز و از همان ابتدای معاملات و ساعاتی پس از مشخص شدن ابعاد حمله نظامی رژیم صهیونیستی، قیمت دلار و به دنبال آن طلا شروع به نزول کرد؛ به طوری که در ابتدای صبح قیمت هر دلار آمریکا که جمعه شب به ۶ هزار و ۶۰۰ تومان عبور کرده بود...

Graphic showing market analysis with tree metaphor and price changes for gold, oil, and dollar.

آگهی مناقصه

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی دوجمرحله‌ای انجام خدمات سرویس، تعمیر، نگهداری و گارانتی تجهیزات رایانه‌ای خود به شماره فراخوان ۱۳۰۰۳۰۰۴۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ را...

بانک اقتصاد نوین ENBANK

آگهی مزایده واکداری سهام بانک اقتصاد نوین (سهامی عام) به شماره ثبت ۱۷۷۱۳۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۹۴۶۰۱ در نظر دارد اوراق و کالت تعداد ۳۹۹,۹۸۰,۰۰۰ سهم معادل ۴۰ درصد از سهام شرکت کارگزاری بانک اقتصاد نوین (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۳۲۰۶۰ با موضوع فعالیت کارگزاری (تحت نظارت سازمان بورس و اوراق بهادار) را به شرح و شرایط زیر از طریق مزایده عمومی واگذار نماید:

Table with columns: نام شرکت, روش واگذاری, میزان سهام قابل عرضه, سرمایه ثبت شده شرکت, ارزش اسمی, قیمت پایه, قیمت پایه نقدی, سپرده نقدی, فروش اقساطی.

۱. شرایط مزایده: ۱-۱. عرضه سهام بصورت نقد و اقساط انجام می‌گیرد. بدیهی است مبلغ پایه مورد مزایده براساس قیمت نقد تهیه شده است و با توجه به فروش به صورت نقد و اقساط، به فرآور مدت، ثمن معامله براساس توافق طرفین و قرارداد های منعقد آتی طبق محاسبات ارزش معامله تعیین خواهد شد.

۲. شرایط عمومی واگذاری در مزایده: ۲-۱. متقاضی خرید سهام می‌بایست بلافاصله پس از ابلاغ کتبی به عنوان برنده مزایده نسبت به اخذ تاییده لازم از سازمان بورس و اوراق بهادار با مهلت حداکثر ۵ ماه تقویمی از تاریخ اعلام برنده اقدام نماید. بدیهی است نقل و انتقال سهام منوط به ارائه تاییده های مربوطه از سازمان و انجام کلیه تعهدات از جانب خریدار از جمله تسویه حساب کامل نقدی و اقساطی معامله خواهد بود.

۷۰ درصد

گشتی در اقتصاد جهان

جنگ روسیه با تورم بانک مرکزی روسیه در اقدامی بی سابقه، نرخ بهره را به ۲۱ درصد افزایش داد که یک رکورد تاریخی به حساب می‌آید. این بانک اکنون انتظار دارد که تورم سالانه به ۴/۵ تا ۵ درصد در سال ۲۰۲۵ و ۲۰۲۶ کاهش یابد.

آمریکا در حال بررسی شائبه احتمال کلاهبرداری روی ارزهای دیجیتال به ویژه تتر است تا مشخص شود که آیا اشخاص ثالث از این ارز دیجیتال برای تأمین مالی فعالیت های غیرقانونی از جمله قاچاق مواد مخدر، تروریسم و هک استفاده کرده اند؟

قیمت جهانی نفت در حالی که بازارهای جهانی در تعطیلات به سر می‌برد، همچنان روند صعودی را انتظاری می‌کنند که دلیل آن خطر افزایش تنش در خاورمیانه است. هم‌اکنون هر بشکه نفت برنت در برای شمال ۷۶ دلار قیمت خورده است.

مرسدس بنز با توجه به رقابت شدید رقبای ارزان تر ساخت چین با افت فروش خودروهای الکتریکی مواجه شده است. این خودرو ساز آلمانی اعلام کرد که تعداد خودروهای تمام الکتریکی فروخته شده در ۳ ماهه سوم سال ۲۰۲۴ حدود ۱۳ درصد افت کرده است.

گشتی در اقتصاد ایران

راز بقای صنعت برق عباس علی آبادی، وزیر نیرو با بیان اینکه گره صنعت برق در اقتصاد آن است، گفت: سیاست کشور در توسعه نیرو و گاه‌ها به طور جدی دنبال می‌شود و باید شرایط را برای پذیرش سرمایه جذاب کنیم.

بانک مرکزی بانک‌ها را مکلف کرد تا با قید فوریت فرآیند اختصاص مبلغ ۵ هزار میلیارد تومان تسهیلات مشاغل خانگی را اجرایی کنند. سقف تسهیلات مشاغل خانگی در سال جاری نسبت به سال گذشته رشدی ۳۲ درصدی داشته است.

سازمان بورس و اوراق بهادار از اجرایی شدن بخش اول بهبود وضعیت بازار خبر داد و اعلام کرد: بندهای مالی دارای صندوق در آمد ثابت باید از سهم سرمایه‌گذاری سپرده‌های بانکی کم کنند و به سراغ سهام ارزشمند بروند.

حمیدرضا سهرابی، معاون بنیاد مسکن با بیان اینکه برای ساخت ۵۰ هزار واحد مسکن محرومان برنامه ریزی شده، گفت: در خصوص اجرای این نگاهنامه با سازمان ملی زمین و مسکن، تاکنون اراضی احداث ۱۸ هزار واحد تأمین شده است.

Advertisement for HAMSHAHIR newspaper with contact information and subscription details.

Advertisement for TAM company regarding stock auction and services.

Advertisement for ENBANK regarding stock auction and services.











# هلمشاهری

۲ | پرسپولیس  
۰ | شمس آذر



# گلات پیروزی

پنجمین برد متوالی پرسپولیس در لیگ با ۲ گل مقابل شمس آذر رقم خورد؛ علیپور و امیری گل زدند و صحرایی در اولین بازی اش در لیگ پاس گل داد

عکس: سید علی حسینی - سوره

## تیتربک

### صدر نشینی در دقیقه ۴۸۰

در دومین شب از هفته نهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران و ساعتی بعد از شکست استقلال در خرم‌آباد، پرسپولیس‌ی‌ها در تهران مقابل شمس آذر قزوین قرار گرفتند. همان‌طور که استقلال به باخت‌هایش تداوم داد، پرسپولیس هم به دنبال تداوم بخشیدن به بردهای متوالی‌اش در لیگ برتر بود. تیم گاریسودو اگر چه در لیگ نخبگان آسیا گل نمی‌زند و به اندازه کافی امتیاز نمی‌گیرد، در لیگ برتر لاف‌ها به اندازه بردن ۳ امتیازها گل زده و دیشب بعد از ۴ برد متوالی مقابل شمس آذر قرار گرفت. بردن این بازی برای سرخپوشان به معنای صدرنشینی لیگ با ۲ بازی کمتر از سپاهان بود؛ آن هم در هفته‌ای که سپاهانی‌ها بازی سختی مقابل فولاد دارند و این صدرنشینی می‌تواند بعد از بازی امشب سپاهان هم تداوم داشته باشد.

**پنجمین غایب روی دست گاریسودو**  
معضل مصدومیت در پرسپولیس کم بود، بیماری هم به آن اضافه شد. گاریسودو تا قبل از این مسابقه ۴ بازیکن خودش را به خاطر مصدومیت در اختیار نداشت. اوستون اورونوف، ایوب العملود، حسین کنعانی‌زادگان و فرشاد فرجی غایبان پرسپولیس بودند که در آستانه شروع مسابقه الکسیس گوندوز هم به آنها اضافه شد. دروازه‌بان الجزایری پرسپولیس به دلیل ابتلا به ویروس سرماخوردگی بازی هفته نهم را از دست داد تا باز هم فرصت به امیررضا رفیعی برسد؛ دروازه‌بان جوانی که فصل گذشته در هفته‌های مصدومیت بیرانوند ۱۵ بازی انجام داد و عملکرد کاملاً متناقضی در لیگ و حذفی داشت؛ ۴ بازی و ۴ گلین شیت در لیگ، یک بازی و ۴ گل خورده در جام حذفی. رفیعی ۲۲ ساله دیشب با توجه به بیماری گوندوز باز هم در ترکیب پرسپولیس قرار گرفت تا ببینیم بالاخره اولین گلی که از او در لیگ می‌آید.

**اولین و مهم‌ترین لحظه رفیعی**  
اولین اتفاق مهم بازی را همین دروازه‌بان ۲۲ ساله رقم زد. امیررضا رفیعی با ششماره ۲۲ در دقیقه چهارم مسابقه موقعیتی را از تیم حریف گرفت که می‌توانست روند بازی و حتی سرنوشت مسابقه را عوض کند. یک ارسال از جناح راست شمس آذر و ضربه سر وزیری پناه که خیلی خوب هم زده شد، چیزی مانده بود زیر تاق دروازه پرسپولیس را بلرزاند اما رفیعی با واکنشی عالی روی توپ تأثیر گذاشت و در ادامه توپ به دیرک دروازه خورد و به بیرون رفت. اگر پرسپولیس هم مثل استقلال به ایسن زودی یک بر صفر عقب می‌افتاد شاید همان بلایی بر سرش می‌آمد که در خرم‌آباد سر آبی‌ها آمد.

**اول زده، بعد از آن اتفاق، حملات شمس آذر آرام گرفت و پرسپولیس کم‌کم به همان تاکتیک همیشگی‌اش یعنی بازی سازی از عقب زمین پرداخت تا اینکه دقیقه ۱۱ به گل رسید. نکته جالب این گل، نام ارسال کننده پاس گل بود. سهیل صحرایی که هفته گذشته به خاطر مصدومیت فرجی مقابل السد قطر به بازی گرفته شد، با یک فرار خوب از جناح راست موقعیت گلزنی را برای علیپور فراهم کرد تا نشان دهد خیلی زود در ترکیب سرخپوشان جا افتاده است. علیپور البته پاس عالی صحرایی را ابتدا با یک ضربه ضعیف هدر داد اما مدافع و دروازه‌بان شمس آذر به هم گره خوردند تا علیپور سر فرصت دروازه مهمان را باز کند. این گل خیال قرمزها را تا حدود زیادی راحت کرد و آنها با آرامش بیشتری بازی را ادامه دادند. دقیقه ۳۲ با توپگیری خوب سعید مهری، علیپور در موقعیت گلزنی قرار گرفت اما ضربه او دیرک دروازه را به لرزه درآورد. دقیقه ۴۲ نیز صحنه مشکوکی در محوطه جریمه پرسپولیس رخ داد که کمک‌داور ویدئویی اعتقادی به پنالتی برای شمس آذر نداشت.**

**چیب آقای ۳۶ ساله**  
گاریسودو نیمه دوم را با همان ترکیب نیمه اول آغاز کرد. با اینکه هر دو هافبک درگیر سرخپوشان یعنی مهری و رفیعی کارت زرد داشتند اما در زمین ماندند و البته در ادامه بازی با عالی‌شاه و ریگی تعویض شدند. همزمان با ریگی، ژوانو هم از دقیقه ۷۷ به بازی گرفته تا تعدادی از بازیکنان اصلی دیدار با السد در این مسابقه استراحت کنند و روند تیم در بازی‌های فشرده این فصل حفظ شود. در نیمه دوم تا دقیق پایانی فرصت گل آنجانی در بازی مشاهده نشد؛ پرسپولیس به حفظ تنها گلش پرداخت و موقعیت دیگری ایجاد نکرد، دروازه سرخپوشان را با خطر آنجانی روبه‌رو کند. تنها و تنها در وقت‌های تلف شده مسابقه بود که هجوم دسته‌جمعی تیم مهمان و لو دادن توپ، موجب شد ژوانو با یک پاس بموقع امیری را از همان نیمه زمین خودی راه بیندازد و امیری هم با یک ضربه چیب عالی دروازه حریف را برای دومین بار باز کند. به این ترتیب پرسپولیس پنجمین برد و پنجمین گلین شیت متوالی‌اش را به دست آورد تا با ۱۷ امتیاز و بعد از ۴۸۰ دقیقه گل نخوردن در صدر جدول به انتظار بازی امشب سپاهان بنشیند.

لیگ برتر ایران - هفته ۹	
تراکتور	۱۷:۰۰
الومینیوم	
فولاد	۱۸:۱۵
سپاهان	
لیگ برتر انگلیس	
چلسی	۱۷:۳۰
نیوکاسل	
کر پستال پالاس	۱۷:۳۰
تاتهام	
وستهام	۱۷:۳۰
منچستر یونایتد	
آرسنال	۲۰:۰۰
لیورپول	
لیگا ایلمپانیا	
رنال بتیس	۲۱:۰۰
آتلتیکو مادرید	
بوندلیگ آلمان	
بوخوم	۱۸:۰۰
بایرن مونیخ	
سری آ ایتالیا	
اینتر	۲۰:۳۰
یوونتوس	
فیورنتینا	۲۳:۱۵
آس رم	
لیگ یک فرانسه	
مارسی	۲۳:۱۵
پاری سن ژرمن	



## هت تریک وارونه

استقلال در نخستین بازی تحت هدایت موسی‌مانه ۳ بر یک به خیر باخت. این سومین باخت متوالی آبی‌ها در لیگ و آسیاست

۳ | لیبر  
۱ | استقلال





# بازی بزرگ ایتالیایر



آنتونیو کونته که در یووه و اینتر مربیگری کرده، از نتیجه بازی این دو تیم خوشحال خواهد شد

باخت) مقابل یوونتوس در سری آ را که در جوزپه مه آتزا برگزار شده، برده است. این بردها برابر است با همان تعداد پیروزی که در ۱۱ بازی قبلی خانگی خود در لیگ مقابل بینکنونی (۴ مساوی و ۵ شکست) کسب کرده بود. از فصل ۲۰۲۰ - ۲۰۱۹ به بعد، یوونتوس تنها تیم بدون شکست (۴ برد و ۴ مساوی) در ۸ بازی ابتدایی یک فصل سری آ است. در همین حال اینتر ۵ بازی از ۷ بازی اخیر خود در لیگ را برده و یکی را مساوی کرده است. این در حالی است که آنها در ۴ بازی قبل تر لیگ از پیروزی محروم مانده و ۳ شکست و یک مساوی به دست آورده بودند.

شزنی از مونتاژ خرید شده، یکی از دلایل گل نخوردن این تیم است. البته او محروم بود و پیرین درون دروازه ایستاد و در بازی با اشتوتگارت ستاره یووه و بهترین بازیکن زمین انتخاب شد و یک پنالتی را هم مهار کرد. دی گریگوریو که اخیرا برای نخستین بار به تیم ملی ایتالیا دعوت شده، محصول آکادمی اینتر میلان است. او درباره رویارویی با تیم سابقش می گوید: «اینتر کاری در حقم کرد که هرگز فراموش نخواهم کرد. وقتی من در ۱۳ سالگی پدرم را از دست دادم، آنها تمام و کمال از من حمایت کردند. از دست دادن پدر در آن سن آسان نبود، اما آنها در کنار خانوادهام بودند و حامی من.»

اینتر بیشترین شکست در سری آ را مقابل یوونتوس (۸) متحمل شده است که ۱۳ درصد از مجموع شکست‌های نراتوزری در این رقابت‌هاست. با این حال، یووه در بازی اخیر لیگ مقابل افعی‌ها ۴ برد داشته و ۲ تساوی.

یوونتوس در ۷ بازی از ۷ بازی آخر سری آ مقابل اینتر و در حالی که همراه این تیم بین ۳ تیم اول جدول بوده، شکست نخورده است، ۳ برد و ۴ مساوی (اما آخرین رویارویی از این دست در فوریه به سود اینتر (یک بر صفر) به پایان رسید.

امشب یک بازی بزرگ در ایتالیا داریم: اینتر - یوونتوس مثل رئال - بارسا یک شهر آورد حساب می‌شود؛ در حالی که ۲ تیم از یک شهر نیستند. این بازی موسوم به دربی ایتالیا یک برنده دارد؛ ناپولی؛ ناپولی‌ها با کونته اوج گرفته‌اند و در صدر به سر می‌برند و هر نتیجه‌ای در مسابقه امشب می‌تواند یک یا هر دو تیم مدعی قهرمانی را از آنها دور نگه دارد.

یووه با آلگری یک تیم دفاعی بود و با اینکه قرار بود با تیگو موتا تهاجمی باشد، عملکرد دفاعی بهتری دارد. آنها در ۸ بازی از این فصل سری آ تنها یک گل دریافت کرده‌اند و گاهی مثل بازی هفته پیش مقابل اشتوتگارت هم شانس آورده‌اند که در زمین خودشان چند گل نخورده‌اند. اینتر هم این فصل تا دلستان بخواند گل می‌خورد.

درست است که آنها ۴ بازی لیگ قهرمانان را بدون گل خورده سپری کردند، اما در سری آ ۹ بار دروازه‌شان باز شده است. میکله دی گریگوریو، دروازه‌بان ۲۷ ساله یوونتوس که برای جانشینی



## جذاب‌تر، بدون ستاره‌ها

لیگ یک فرانسه نسبت به گذشته مدعیان بیشتری دارد

لیگ فرانسه بعد از جدایی مسی، نیمارا، وراتی، امپایه، راموس و دیگر ستارگان انگار بهتر و رقابتی‌تر از قبل شده. حالا غیر از پاری سن ژرمن تیم‌های دیگری هم داریم که مدعی‌اند و حتی در اروپا هم سری بین سرها در آورده‌اند. به‌طور مثال، تیم پرسنت که از هفته لوکوزن را متوقف کرد، تیم بدون شکست این فصل لیگ قهرمانان است و ۷ امتیاز دارد. یا لیل که هم رنال را شکست داده و هم اتلتیکو را در زمین این تیم ۳ بر یک برده. بارسلونا در این فصل ۲ بار شکست خورده که هر دو بار مقابل موناکو بوده؛ یکی دوستانه و در جام خانگی خوان گامپر در بازی‌های پیش فصل و دیگری در لیگ قهرمانان. لیون هم همیشه رقیب است، هر چند از لحاظ اقتصادی و فیرپلی مالی به مشکل خورده.

در این فصل تیم مarseille دست به کارهای بزرگی زده، دی‌زبری، مری ایتالیایی برایتون که همواره تمجید گوار یولارا به‌خود اختصاص داده و مورد توجه بسیاری از باشگاه‌های بزرگ بوده، در تابستان راهی بندر فوتبالی مarseille شد تا یکی از محبوب‌ترین تیم‌های فرانسه را به جایگاه اصلی‌اش برگرداند. در این راه ستاره‌هایی مثل گرینوود نیز جذب شدند. مarseille گلزن‌ترین از قبل شده، تا جایی که پس از ۸ بازی در لیگ این فصل ۲۱ گل به ثمر رسانده که مشترکاً بالاترین تعداد گل آنها در این مرحله از یک فصل در ۷۵ سال گذشته است، در کنار ۲۱ گل فصل‌های ۹۵-۱۹۹۴، ۷۱-۱۹۷۰ و ۱۵-۲۰۱۴.

جدال امشب مarseille با پاری سن ژرمن شبیه یک فینال و یک دربی است. پاریسی‌ها بدون امپایه کمی لنگ می‌زنند. این باشگاه دیروز بازی حقوقی را به ستاره سابق خود باخت و مجبور شد پرداخت ۵۵ میلیون یورو پاداش باقیمانده امپایه را به‌عهده بگیرد. تیم لوئیس آنری که فقط ۳ گل در ۳ بازی لیگ قهرمانان و روی اشتباهات دروازه‌بانان حریف زده و با کسب یک برد در ۴ بازی اخیر، در رده هفدهم لیگ قهرمانان قرار گرفته و شب‌های سختی را بدون امپایه سپری می‌کند. ناصر الخلیفی مدعی است که با آنری که دوران جدیدی را آغاز کرده، سرمربی اسپانیایی در این فصل از ۲۲ بازیکن مختلف در ترکیب اولیه تیم استفاده کرده، در حالی که هیچ یک از آنها در ۲ فصل اخیر در همه بازی‌ها در ترکیب اصلی حضور نداشتند.

المپیک مarseille و پاریس برای صدو هشتاد و یک در تمامی رقابت‌ها (۳۴ برد برای مarseille، ۵۰ برد برای تیم پاریسی و ۲۳ تساوی) و برای نودمین بار در لیگ یک به مصاف یکدیگر می‌روند. پاری سن ژرمن تیمی است که المپیک‌ها بیشترین شکست را در تاریخ خود مقابل آن داشته‌اند.

مarseille در ۱۳ بازی از ۴۴ بازی خانگی خود مقابل بی‌اس‌جی در لیگ یک شکست خورده (۲۲ برد و ۹ تساوی)، از جمله مبارز ۰-۱ بازی آخر که ۲ بازی مساوی شده. مarseille در لیگ غیر از لیون (۱۳) مقابل هیچ حریف دیگری متحمل شکست خانگی بیشتری نشده است.

مarseille آماری متوالی با پاریس در لیگ را بدون گلزنی سپری کرده. اگر مarseille در بازی امشب هم گل نزند، به بدترین رکورد‌های خود که ۵ بازی پیاپی بدون گلزنی مقابل بوردو بین مارس ۲۰۰۰ تا دسامبر ۲۰۰۱ و ۵ بازی مقابل لیل بین اکتبر ۲۰۰۰ و اکتبر ۲۰۰۲، آید، برابری می‌کند.

## قرمزها در توپخانه

آیا آرسنال می‌تواند ترمز لیورپول را بشکند؟

در این تعداد بازی خانگی متوالی به گل رسیده، او ۲ فصل این کار را برای آرسنال انجام داده است.

آرسنال در ۲ بازی خانگی آخر خود در لیگ برتر مقابل لیورپول پیروز شده و آخرین بار بین سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۶ (۴ برد متوالی) روند برد طولانی تری مقابل این تیم داشته است.

توپچی‌ها در ۴ بازی اخیر خود در لیگ برتر مقابل لیورپول شکست نخورده‌اند (۲ برد و ۲ تساوی) و در این بازی‌ها امتیاز بیشتری (۸) نسبت به ۱۴ رویارویی قبلی خود با قرمزها گرفته‌اند (۷ امتیاز از یک برد، ۴ تساوی و ۹ شکست). بازی فصل پیش ۲ تیم با گل‌های ساکا، مارتینلی و تروسار ۳ بر یک شد.

آخرین بازی که لیورپول در لیگ برتر در زمین آرسنال به پیروزی رسید، ماه مارس ۲۰۲۲ و برد ۲ بر صفر بود. اگرچه آنها فصل گذشته در دور سوم جام حذفی نیز با همین نتیجه در شمال لندن پیروز شدند.

قرمزها پس از تساوی بدون گل در ۲ اگوست ۲۰۱۵ در هیچ یک از ۱۷ بازی اخیر خود در لیگ برتر مقابل آرسنال در گلزنی ناکام نبوده‌اند.

در بازی‌های رودرو ۷۹ بار لیورپول برده با ۳۱۳ گل زده و ۷۰ بار آرسنال با ۷۷ گل، ۵۹ بازی هم مساوی تمام شده.

**شکننده بی‌سالیبا**

آرسنال در بازی امشب غایبان زیادی دارد اما از همه بدتر، محرومیت سالیبا، بهترین مدافع میانی کنونی جهان است که به خاطر اخراج از بازی با بورتون ۲ بازی را از دست داده. فصل پیش آرسنال بدون این مدافع فرانسوی قهرمانی لیگ راه به‌منجسترسیمتی داد. اخراج سالیبا، سومین کارت قرمز آرسنال در این فصل بود. مدافع فرانسوی از ابتدای فصل گذشته تا قبل از دریافت این کارت قرمز، در تک‌تک دقیقه‌ها آرسنال را در لیگ برتر همراهی کرده بود. از نخستین بازی که سالیبا سال ۲۰۲۲ برای آرسنال انجام داد، او فقط ۱۱ بازی در لیگ را از دست داده و همه این غیبت‌ها هم به خاطر مصدومیت بوده. آرسنال با او ۷۴ درصد بازی‌هایش را برده و بدون او ۴۵٫۵ درصد.

توپچی‌ها ۹۸ گل در هر بازی بود و پس از آن تبدیل به ۱۴۲ گل شد. توماسو، هولدینگ و کیپور هیچ کدام بازیکن این پست نبودند. هیچ مدافع میانی در فصل گذشته به اندازه سالیبا (۲۱ بار) مالکیت توپ را پس نگرفته. او حداقل ۴ بار بیشتر از هر مدافع دیگری در کلین‌شیت‌های تیمش شرکت کرده (۱۸). سالیبا به‌طور میانگین بیش از ۷٫۷ مرتبه در ۹۰ دقیقه مالکیت توپ را از حریفان پس می‌گیرد.

سالیبا ۲۴ بازی در کنار گابریل انجام داد، ۳ بازی با وایت و یک بازی با کیپور. فقط جیمز تارکوفسکی توپچی‌ها ۹۸ گل در هر بازی داشت قهرمان می‌شد اما مصدومیت این مدافع همه چیز را بهم ریخت. مارس ۲۰۲۲ و پس از پیروزی ۳ بر صفر مقابل فولام، آرسنال با ۵ امتیاز اختلاف نسبت به من‌سیتی در صدر لیگ برتر آماده بود تا پس از سال ۲۰۰۴ دوباره به قهرمانی برسد. تا آن روز سالیبا در ۲۷ بازی لیگ برتر در ترکیب اصلی کنار گابریل قرار گرفته بود. آن مصدومیت باعث شد او ۱۱ بازی بعدی و آرسنال قهرمانی را از دست بدهد.

پیش از مصدومیت سالیبا نرخ گل‌های مورد انتظار در باقی





استقلال در نخستین بازی تحت هدایت موسی‌مانه ۳ بر یک به خیبر باخت. این سومین باخت متوالی آبی‌ها در لیگ و آسیاست

# هشت‌تری یک و لارونه

## ۶۱ روز بدون تیم

اتفاق نادر و بحث‌برانگیز برای علیرضا جهانبخش؛ کاپیتان خط می‌خورد؟

اردوی جدید تیم ملی ایران برای برگزاری مسابقه بعدی در چارچوب انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶، به‌زودی تشکیل خواهد شد. تیم ایران در ۲۴ و ۲۹ آبان روز در کرمانشاه و قزوین قرار خواهد گرفت و طی این اردوی بعدی از ۲ هفته دیگر استارت می‌خورد. همه اینها در حالی است که دست‌کم تا زمان تنظیم این مطلب، هنوز تکلیف تیم باشگاهی علیرضا جهانبخش مشخص نشده است. کاپیتان تیم ملی ایران برزخی واقعی را تجربه می‌کند. او بعد از دوران ناموفقش در فاینورد، مدت‌هاست که پیشنهادهاش را بررسی می‌کند و هنوز جای به توافق نرسیده. روزهای گذشته در یک نوبت به‌طور جدی بحث حضور او در جنوب ایتالیا مطرح شد اما نهایتاً این باشگاه پایین‌جدولی در سری‌ا هم و دیگری دیگر را جذب کرد تا احتمالاً حضور جهانبخش در آن تیم منتهی شود.

از آخرین بازی جهانبخش در رده باشگاهی ۱۶۱ روز می‌گذرد؛ یعنی بیش از ۵ ماه، او روز ۳۰ اردیبهشت در حالی که پیراهن فاینورد مقابل اکسلسیور به میدان رفت که بعد از مدت‌ها در ترکیب اصلی قرار گرفته بود و به‌نظر می‌رسید هدف باشگاه از این کار، ترتیب دادن یک مجال خوب برای خداحافظی و جدایی او بود. در نهایت آخرین فصل حضور جهانبخش در اردو به هلند با ۵ بازی، صفر گل و ۲ پاس گل به پایان رسید و از همان زمان گمانه‌زنی‌ها در مورد تیم جدید علیرضا آغاز شد، هر چند تاکنون خبری از نهایی شدن این داستان نبوده است.

در این میان، بلاکلیفی جهانبخش مانعی در مسیر دعوت از او به اردوهای تیم ملی نبوده. در حقیقت جهانبخش در حالی که در ۳۹ فرسنت آخر تیم ملی حضور داشته که در آن زمان صاحب تیم نبوده، در هر اردو هم کیفیت این بازیکن پایین‌تر آمده و انتقادات از او افزایش یافته است، به‌طوری‌که در بازی آخر مقابل قطر نیمکت‌نشین شد و طی دقیقه کوتاهی هم که به میدان آمد، عملکرد خیلی ضعیفی ارائه داد. با ادامه این شرایط، شاید دور از ذهن نباشد که این بازیکن بنا بر برخی ملاحظاتی، حتی به اردوی ایران فراخوانده نشود.



بازیکنی بود که بازی را از روی نیمکت آغاز کرد و با یک تعویض اجباری به زمین آمد. مسعود محبی در ادامه یک ضربه کرنر و در شلوغی مقابل دروازه استقلال توپ را از فراز امامعلی تحویل گرفت و وارد دروازه حسینی کرد.

**تیر آخر را سفیدچقایی زد**  
 ترفند بعدی موسی‌مانه برای کام‌یک‌زدن به میزبان، ورود بلانکو به‌جای آرمان رمضان بود اما تغییر مهاجم نیز حاصلی برای استقلال نداشت و اساساً موقعیت خوبی روی دروازه خیبر ساخته نمی‌شد. تنها موقعیت مهم استقلال در نیم ساعت پایانی مسابقه در دقیقه ۶۶ به‌دست آمد که روی اشتباه دروازه‌بان خیبر توپ مقابل دروازه خالی به بازبان استقلال رسید ولی آبی‌ها قدر این پاس خوب را ندانستند و فرصت از دست رفت. خیبر هم یک موقعیت دقیقه ۷۹ توسط سفیدچقایی به دست آورد که تلاش او برای چیب‌زدن در موقعیت تک‌به‌تک با حسینی نتیجه‌ای نداشت. البته البته همین بازیکن بالاخره کار خودش را کرد و در وقت‌های تلف‌شده که استقلال سراسر حمله بود، در ضدحمله دروازه استقلال را برای سومین بار باز کرد. به این ترتیب بعد از باخت ۳ بر صفر سه‌راه مقابل ذوب‌آهن، موسی‌مانه هم در نخستین بازی‌اش ۳ گل خورد تا مشخص شود استقلال برای فرار از بحران حال‌حالاها کار دارد.

بهترین موقعیت استقلال از دست رفت. یک و دوی رامین رضاییان و محمدحسین اسلامی و در نهایت ضربه خوب بازبان استقلال را باتیستا درون دروازه خیبر مهار کرد. دقیقه ۳۱ شوت راه دور اندونگ را با تیستا با واکنشی موقوع راهی کرنر کرد. دقیقه ۴۳ نیز ارسال کوشکی از راست در سمت دیگر به جلای رسید که شوت او با پای غیر تخصصی را با تیستا در آغوش گرفت. نیمه اول با نتیجه یک بر صفر به سود خیبر تمام شد.

**نیمه مربیان تقدیم به دقیقه**  
 سرمربی استقلال بین ۱۰ دقیقه کاکوتا را به جای کوشکی به زمین فرستاد. در نیمه دوم استقلال خیلی زود به گل مساوی رسید و به‌نظر می‌آید تیم موسی‌مانه قرار است در این نیمه بازگشت باشکوهی به مسابقه داشته باشد. اما سستی و تزلزل‌گی از ابتدای فصل در خط دفاعی آبی‌پوشان دیده می‌شود، باز هم کار دست این تیم داد و نتیجه مساوی هم دوام چندانی نداشت. گل مساوی استقلال را رامین رضاییان در دهمین دقیقه نیمه دوم زد. ارسال گائیل کاکوتاروی دروازه با عبور از تمامی بازیکنان در دیرک دوم به رامین رضاییان رسید که این بازیکن با ضربه سر موفق شد دروازه میزبان را باز کند. اما بازی فقط ۲ دقیقه مساوی ماند؛ خیبر دوباره به گل رسید و زنده گل همان

توپ در پشت محوطه جریمه به سینا خادمپور رسید که شوت بغل پای این بازیکن به شکل خطرناکی از بالای دروازه استقلال به بیرون رفت. دقیقه ۶ هم یک ارسال از سمت چپ روی دروازه استقلال با ضربه سر احسان حسینی، مدافع پیش‌ناخته خیبر همراه شد که توپ از بالای دروازه به بیرون رفت. دقیقه ۹ پس از یک رفت و برگشت، توپ در محوطه جریمه به عارف رستمی رسید که ضربه بغل پای او را حسینی راهی کرنر کرد و بالاخره دقیقه ۱۰ خیبر بعد از حملات دامنه‌دارش در این دقیقه به گل رسید. در این دقیقه کرنر از سالی توسط مهرداد قنبری مستقیماً از دیرک اول وارد دروازه شد و از مدافعان و دروازه‌بان استقلال هم کاری برنیامد.

**تعویض‌های اجباری**  
 استقلال که یک بر صفر عقب افتاده بود، در بیستمین دقیقه میلاد زکی‌پور را هم به‌خاطر آسیب دیدگی از دست داد و ابوالفضل جلالی جانشین این بازیکن شد. البته این اتفاق ۱۰ دقیقه بعد برای هر دو رخ داد و احسان حسینی با مصدومیت زمین را ترک کرد تا مسعود محبی وارد زمین شود و جای این مدافع را بگیرد. دقیقه ۲۳ ضربه سر بولی در دهانه دروازه استقلال را حسینی با واکنشی تماشایی به بیرون فرستاد که البته آفساید بازبان خیبر هم اعلام شد. دقیقه ۲۶

### جدول ۹۲۳۹

افقی: ۱۴ - حلق - کاشف انگلیسی  
 ۱ - گردش خون  
 ۲ - لقب کریم خان زند به معنی معشوق  
 ۳ - عظمی - مستیزایی از یک مکان به مکان دیگر  
 ۴ - از توابع مثلثاتی - اجتناب کردن - بله روسی  
 ۵ - دینداری - درخت صنوبر - مملکت  
 ۶ - واهمه - از نقوش اسلیمی - قبیله وطایفه  
 ۷ - ضمیری انگلیسی - بخش پایانی مقاله - لباس شنا  
 ۸ - مادربزرگ - یکس از محورهای اصلی حمله ارتش عراق به شمال خوزستان بود - کاستی - الله  
 ۹ - گاز مراداب - چاشنی‌های غذایی - میوه خوب  
 ۱۰ - دامنه کوه - پارچه طرفیافت - شیون  
 ۱۱ - کتاب قانون مغولان - روزنامه چاپ ترکیه - مقابل گرفتن  
 ۱۲ - درخت زبان گنجشک - وسیله مصنوعی جانشین برای جبران نقص عضو - از جنگ‌های امام علی (ع)  
 ۱۳ - نوعی ساعت - تیزرو

عمودی:  
 ۱ - پرتابه جنگی - عروسک چوبی جاندار - گفت‌وگوی خودمانی  
 ۲ - تردید - عقیم و نازا - قهرمان ملی آفریقای جنوبی  
 ۳ - فن دفاع بدون سلاح - مقاربت - زادگاه نیما  
 ۴ - فرآورده‌های شیری - کوشش و فعالیت  
 ۵ - درختی برگ‌ریز و زیبا - کفش می‌دوزد - روایت‌کننده  
 ۶ - همشکین - مقذور - زن زیبای بهشتی  
 ۷ - چین و چروک پوست - آوای حزین - خواندن قرآن با قرائت درست و آهنگ خوب  
 ۸ - صدای گوسفند - تکه کوچکی از هر چیز - گوشواره دریا  
 ۹ - قابلیت انجام کار - کمیابی - اجازه  
 ۱۰ - سروصدا - نیروبخش - مشهور  
 ۱۱ - سرباز نیروی دریایی - پاری‌کننده  
 ۱۲ - مسابقه ملی افغانستان - جانوری بی‌مهره با بدن بندبند  
 ۱۳ - درخت تسبیح - جمع شیخ - متناوب  
 ۱۴ - راهروی باریک و دراز - از بازی‌های قدیمی دوره‌های خانواده‌گی - گشاده  
 ۱۵ - واحدی برای وزن معادل ۷۰۷ گرم - آیزی دریایی بسا بدنی کشیده - پاری‌کننده

### جدول اعداد ۴۸۸۸

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

۲	۹	۱	۸
۶	۵	۴	۹
۳	۴	۲	۱
۳	۴	۷	۵
۳	۴	۷	۵
۸	۲	۴	۹
۴	۹	۳	۷
۳	۴	۷	۵
۳	۴	۷	۵
۲	۹	۶	۱
۲	۹	۶	۱
۶	۱	۳	۷

### جدول اعداد ۹۲۳۹

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

۱	۶	۸	۴
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳
۳	۷	۱	۳

### جدول اعداد ۴۸۸۸

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴
۵	۹	۳	۴



۲ گذر شعر کجا ایجاد شدند؟

## تزیین دیوارهای شهر با اشعار فارسی

روی ۷ دیوار به بهانه ۷ پیکر نظامی چند بیت از نظامی گنجوی خطاطی شده است

صفحه ۱۵

رانندگان تاکسی‌های برقی تهران از تجربه کار با آن می‌گویند

## نمایش معایب خودرو روی کیلومتر شمار



۱۰

هزار کیلومتر یک بار خودرو باید سرویس شود



۴۰

هزار تومان هزینه سرویس اولیه است



۵

سال تاکسی‌های برقی گارانتی سرویس دارند

صفحه ۱۶

تهران ۲۷۰ گود نایمن داشت

## ۸۵ گود نایمن پایتخت ایمن‌سازی شد

تعداد گودهای رها شده مناطق یک و ۲۲ بیشتر از سایر مناطق

صفحه ۱۴



# خودکفایی بانوان در مراکز کوثر

مدیریت شهری فرصت اشتغال زنان زندانی رأی باز را در مراکز کار آفرینی فراهم کرده است

عکس: بهمن‌شهری / محمد عباس نژاد

گزارش تصویری

## گشت و گذار نمایندگان ۱۷ کشور جهان در تهران

تور تهرانگردی بازدید از اماکن گردشگری پایتخت با حضور نمایندگان نظامی-دیپلماتیک ۱۷ کشور دنیا و مقیم در سفارتخانه‌های خارجی تهران، جمعه برگزار شد. در این بازدید که به همت مرکز ارتباطات و همکاری ستاد گردشگری شهرداری تهران اجرا شد، نمایندگان نظامی-دیپلماتیک از ۴ قاره جهان به همراه خانواده‌هایشان شرکت کردند.



خارجی‌ها از چه مراکزی بازدید کردند؟

«برج میلاد تهران» «کاخ گلستان» «باغ نگارستان»

### نمایندگان کدام کشورها در این تور حضور داشتند؟

المان، ارمنستان، برزیل، ترکمنستان، پاکستان، لهستان، الجزایر، اتریش، ژاپن، اسلواکی، آذربایجان، چک، چین، ونزوئلا، هند، ترکیه و سوریه



### مقابله با ایران‌هراسی با توسعه گردشگری

امیر قاسمی، رئیس ستاد گردشگری شهرداری تهران، گاهی از نمایندگان سفارتخانه‌های خارجی می‌شنویم که در کشورهای خودشان بحث ایران‌هراسی مطرح می‌شود. از این رو با برگزاری این تور نشان دادیم که ایران پایتخت آن آرامش خاصی دارد و کشورمان با هویت تاریخی چند هزار ساله، آمادگی میزبانی از همه گردشگران در جهان را دارد.

### اکران فیلم‌های ژاپنی

به مناسبت هفته فرهنگی ژاپن، علاوه بر اکران نمایشگاه دیدنی‌های ژاپن، فیلم‌های ایبو، موری، زیستگاه هنرمند و روپای قوس نصف‌النهار از ۱۱ تا ۱۳ آبان در مجموعه فرهنگی هنری آسمان به نشانی خیابان ولیعصر، خیابان شهیدفلاحی (زعفرانیه)، نبش خیابان فیروزکوه به نمایش درمی‌آید.



### مهمانان مراسم

تسوکادا تاماکی، سفیر ژاپن همراه همسرش، رضا حشمتی، قائممقام عملیات شرکت متروی تهران و حمیدرضا غلامزاده، معاون بین‌الملل مرکز ارتباطات شهرداری تهران در آیین رونمایی از این نمایشگاه حضور داشتند و برای حاضران صحبت کردند. سفیر ژاپن پس از رونمایی از تابلوها، درباره هریک از تصاویر توضیحاتی به مخاطبان ارائه داد.

### فرصتی برای ترویج فرهنگ و هنر

رضا حشمتی، قائممقام عملیات شرکت متروی تهران: خرسندم که افتتاح نمایشگاه عکس ژاپن را در این ایستگاه که خود نمادی از معماری اصیل سنتی است، برگزار می‌کنیم. متروی تهران و حومه به‌عنوان شاهرگ حیاتی در حمل‌ونقل پایتخت روزانه میلیون‌ها نفر را جابه‌جایی می‌کند. این حجم بالای تردد فرصت بی‌ظنیری است که ضمن ارائه خدمات حمل‌ونقل، فضایی برای ترویج فرهنگ و هنر هم ایجاد کنیم. برگزاری نمایشگاه‌هایی از این دست گامی در تحقق این هدف است. شاهد رویدادی ارزشمند در راستای ارتباط میان فرهنگ غنی ایران و ژاپن هستیم. برگزاری نمایشگاه فرصت ارزشمندی برای ما و مسافران متروست که با یکی از فرهنگ‌های قدیمی جهان بیشتر آشنا شوند. این نمایشگاه به ما در آشنایی با جلوه‌های کمتر شناخته‌شده این کشور کمک می‌کند.

### برگزاری نمایشگاه مشابهی از تهران در توکیو

حمیدرضا غلامزاده معاون بین‌الملل مرکز ارتباطات شهرداری تهران: این برنامه در راستای رویکردی است که مجمع شهرداران آسیایی و شهرداری تهران برای تعاملات فرهنگی بین کشورها دارند. تلاش داریم در قالب این نمایشگاه جلوه‌ای از فرهنگ ژاپن و زیبایی‌های این کشور را به مردم تهران معرفی کنیم. همزمان با این نمایشگاه که در این ایستگاه برپا شده، در ایستگاه تجریش هم این نمایشگاه برگزار می‌شود که شهروندان بیشتری امکان بهره‌مندی داشته باشند. امیدواریم با همکاری سفیر ژاپن نمایشگاه مشابهی با هدف معرفی جلوه‌های دیدنی شهر تهران در توکیو برگزار کنیم.

## سفر به ژاپن از متروی تهران

پریسا نوری

روزنامه‌نگار

صبح دپروز ایستگاه متروی میدان جهاد حال‌وهوای متفاوتی داشت؛ مسافرانی که در این ایستگاه تردد داشتند با نمایشگاه عکسی که تصاویری از دیدنی‌های کشور ژاپن را به نمایش گذاشته بود، مواجه شدند. این نمایشگاه که شامل ۲۰ تصویر از مراکز دیدنی و بخشی از آداب و فرهنگ مردم این کشور است، به مناسبت هفته فرهنگی ژاپن و با همکاری شرکت مترو و مرکز ارتباطات شهرداری تهران با حضور سفیر ژاپن آغاز به کار کرد.



### قاب‌های ماندگار

نمایشگاه عکس ژاپن شامل ۲۰ تابلو از چشم‌انداز کوه فوجی، جزیره سادو، دروازه ایزدکده میاجیما در استان هیروشیما، دخترکان کیمونو پوش در روز اول سال نو، برج توکیو، چشم‌انداز شبانه محله‌ای در توکیو، غذای سنتی ژاپن و... است که در راهروی منتهی به پله‌های برقی ایستگاه متروی جهاد جانمایی شده‌اند.

### مهمانان در آیین بازگشایی نمایشگاه چه گفتند؟



عکس خبر

تزیین دیوارهای شهر با اشعار فارسی

زیباسازی بصری محله‌ها با استفاده از ابیات و اشعار شعری بزرگی چون حافظ، نظامی گنجوی و... در قالب گذر شعر در دستور کار شهرداری منطقه ۶ قرار گرفته است. آنطور که سیدمرتضی روحانی، شهردار منطقه عنوان کرده، این کار در راستای پاسداشت زبان و ادبیات کهن فارسی انجام می‌شود و قرار است در هر محله یا ناحیه، یک کوچه یا یک خیابان انتخاب و طرح گذر شعر (رنگ آمیزی و نوشتن ابیات شعر) در ۲ مرحله روی آنها اجرا شود.



- مرحله اول:** ابتدا معابر شناسایی و پاکسازی دیوارها انجام می‌شود.
- مرحله دوم:** زیرسازی و رنگ آمیزی دیوارها انجام می‌شود تا ابیات جلوه بهتری داشته باشند.
- مرحله سوم:** شعر و نوع خطاطی موضوعی در طرح گذر شعر، متناسب با کوچه و معبر انتخاب می‌شود.
- مرحله چهارم:** خطاطی و خوشنویسی اشعار شاعران سرشناس چون حافظ، سعدی و... توسط هنرمندان انجام می‌شود.



۲ گذر شعر کجا ایجاد شدند؟

- اولین گذر شعر:** خیابان نظامی گنجوی
- دومین گذر شعر:** محله ناهیه ۳
- نحوه اجرا:** روی دیوارهای این خیابان اشعاری از حافظ مثل «از صدای سخن عشق ندیدم خوش تر، یادگاری که در این گنبد دوار بماند» به خط زیبا نوشته شده است.

اهداف ایجاد گذر شعر

- آشنایی با ابیات و اشعار زیبای شعرای ایران زمین
- ایجاد زیبایی سیما و منظر شهری
- پاسداشت زبان و ادبیات فارسی
- ماندگاری آثار ارزشمند شاعران

**افزودن ۶۰۰ سامانه دوربینی به پایتخت در محدوده طرح ترافیک**  
 حمید بردارن، مدیرعامل شرکت کنترل ترافیک شهرداری تهران: تا یک ماه آینده، تقریباً ۶۰۰ سامانه دوربینی به محدوده‌های طرح ترافیک اضافه می‌شود و هر سامانه شامل یک دوربین است؛ البته با دوربین‌های جدیدی که در حال نصب هستیم نیاز به نصب دوربین دوم نیست و دوربین جدید، ۳۵ تا ۴۰ لاین را پوشش می‌دهد.



**افزایش شدن ون‌ها به ناگان سامانه جانبازان و معلولان**  
 مهدی علیزاده، مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران: تاکنون از ۴۰ دستگاه ون سرویس حمل‌ونقل جانبازان و ۶۰۰ تنویل شماره‌گذاری شده است. طبق مستندات شرکت مربوطه، مشکل با بانک مرکزی و وزارت صمت رفع شده و تا پایان آذرماه ۳۴ دستگاه ون دیگر نیز به ما تحویل داده می‌شود تا ۴۰ دستگاه تکمیل شود.



**فرایند ثبت اطلاعات در سامانه توانمندسازی چگونه است؟**

- شناسایی مددجویان توسط مددکاران مناطق ۲۲ گانه
- انجام مصاحبه اولیه و بازدید از منزل مددجو
- ثبت اطلاعات در سامانه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار
- اشتغال زنان در مراکز کوثر متناسب با توانمندی‌هایشان

**روند توسعه مراکز توانمندسازی کوثر**

- سال ۱۴۰۰: ۵۴ مرکز
- سال ۱۴۰۱: ۸۰ مرکز
- سال ۱۴۰۲: ۹۳ مرکز
- سال ۱۴۰۳: ۱۱۵ مرکز

**اهداف فعالیت مراکز کوثر چیست؟**

- مهارت‌آموزی
- کارآفرینی
- توانمندسازی
- خودکفایی

**چه کسانی پذیرش می‌شوند؟**

- زنان سرپرست خانوار
- زنان کم‌برخوردار
- زنان زندانی رأی باز (محکومانی که می‌توانند دوران محکومیت خود را با فعالیت در اصناف سپری کنند).

**اشتغال زایی برای زنان رأی باز در مراکز کوثر**

از سال ۱۴۰۰ تفاهتمانه مشترکی میان شهرداری تهران، قوه قضاییه و سازمان زندان‌ها در راستای ارائه خدمات مشاوره، مددکاری و اشتغال زنان زندانی رأی باز (محکومانی که می‌توانند دوران محکومیت خود را با فعالیت در صنوف مختلف سپری کنند) منعقد شد. با گذشت ۳ سال از این تفاهم بنا بر گفته مسئولان اداره کل امور زنان و خانواده شهرداری تهران توسعه اشتغال زنان زندانی رأی باز و خانواده زندانیان مرد، پیگیری شده و همچنان در دستور کار قرار دارد. تاکنون ۳۰۰ مددجو به اداره کل امور زنان و خانواده معرفی شده‌اند که ۲۰۳ نفر در مراکز کوثر مشغول کار هستند. با پیگیری‌های انجام شده زنان زندانی رأی باز پس از آزادی هم می‌توانند به فعالیت‌شان در مراکز کوثر ادامه دهند.

**۳۵ هزار نفر در سامانه تهران ثبت‌نام کرده‌اند.**

شهرداری تهران چطور حمایت می‌کند؟

- ایجاد بازارچه‌های خوداشتغالی فصلی و دائمی
- برپایی جشنواره زنان و تولید ملی
- اجرای طرح مشاغل خانگی

**۲۰۳ زن زندانی رأی باز در مراکز کوثر مشغول به کار هستند.**

**۳۰۰ زن زندانی رأی باز به اداره کل امور زنان و خانواده شهرداری تهران معرفی شده‌اند.**

**عضویت بیش از ۳۵ هزار بانو در سامانه توانمندسازی**

مریم اردبیلی، مدیرکل اداره امور زنان و خانواده شهرداری تهران: براساس آمار تاکنون بیش از ۳۵ هزار نفر اعم از زنان سرپرست خانوار، زنان کم‌برخوردار و فرزندان آنها در سامانه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار شهرداری تهران عضو شده‌اند که به فراخور نیاز می‌توانند از طرح‌های توانمندسازی (راه‌اندازی خانگی، اشتغال در مراکز کوثر و...) بهره‌مند شوند. همچنین سطح خدمات مشاوره و مددکاری و حمایت معیشتی، آموزش‌های فردی و خانوادهمحور و خدمات مهارت‌آموزی و اشتغال برای زنان سرپرست خانوار پیش‌بینی شده است.



**دوره‌های در شهر بانوی جنوب تهران**

جشنواره تفریحی فراغتی بانوان ۳۵۲ محله به میزبانی منطقه ۱۶ در بوستان شهر بانوی این منطقه به مدت ۴ روز برگزار شد. این جشنواره فرصتی بود تا بانوان در کنار هم لحظات متفاوتی را تجربه کنند. افزایش نشاط اجتماعی، پیوند نسل دیروز و نسل امروز، زمینه‌سازی برای پرورش دختران نوجوان، توسعه بازی‌های ورزشی و... اهداف این جشنواره بودند. در حاشیه این جشنواره، گذر بازی‌های فکری، استخر تویب، سرسره بادی و... راه‌اندازی شده بود که با استقبال خوب شرکت‌کنندگان مواجه شد.

تن پوش مادر بزرگ قصه‌های جذاب تعریف کرد.

در بخشی از جشنواره صنایع دستی‌ای که آفریده دست زنان هنرمند بود، عرضه شد.

کودکان همراه با مادران و مادر بزرگ‌ها حضور فعالی داشتند و بخش گریم برایشان جذاب بود.



**کارخانه بسته بندی مواد غذایی با دستگاه های ایتالیایی**

واقع در شهرک صنعتی اشتهاارد، فاز صنایع غذایی

فروش - تهاتر

اصغر زاده ۰۹۳۵۵۱۳۱۷۴۲

مادران فرصت کردند تا همراه فرزندان خردسال بازی‌های مهیج فکری انجام دهند.

**مناقصه شماره ۱۰-۱۴۰۳**

یک شرکت در نظر دارد اجاره ۴ دستگاه کامیون ده چرخ با راننده، را از طریق تشریفات قانونی مناقصه با شرایط ذیل به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید.

- موضوع مناقصه: اجاره ۴ دستگاه کامیون ده چرخ با راننده جهت بارگیری و بارریزی مطابق شرح خدمات و جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و پیوست آن‌ها
- محل اجرای کار: استان یزد به آدرس مندرج در اسناد؛
- مبلغ برآورد قرارداد: ۱۱۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد و هفده میلیارد) ریال
- مدت قرارداد: ۱۲ ماه شمسی؛
- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۵،۸۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (پنج میلیارد و هشتصد و پنجاه میلیون) ریال
- زمان دریافت اسناد مناقصه: از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۶:۰۰ روز کاری ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد مناقصه: فیش

**فراخوان تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی فشرده آگهی شرکت در مناقصه**

شناسه: ۱۸۱۴۴۸۵

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی فشرده خود را براساس جدول زیر به انجام رساند. لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) قسمت مناقصات به آدرس WWW.SETADIRAN.IR اقدام نمایید. شایان ذکر است دریافت اسناد مناقصه صرفاً از طریق سامانه ستاد انجام می‌پذیرد.

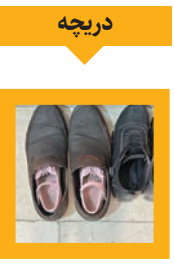
ردیف	شرح مناقصه	شماره مناقصه در سامانه ستاد
۱	سولنج های مورد نیاز جهت ارتقا زیرساخت سایت مرکزی و پشتیبان شرکت آب منطقه ای اصفهان	۲۰۰۳۰۱۲۰۵۰۰۰۰۰۰۲

آدرس: اصفهان، روبروی پل خواجو، ابتدای بلوار آئینه خانه، شرکت آب منطقه ای اصفهان، امور تدارکات و خدمات پشتیبانی  
 تلفن تماس: ۰۳۱۳۶۶۱۵۳۶۰ (داخلی ۱۱۹۶)





# همیشه یی جامعه



حال خوب یک پدر

جست و جو در شبکه های اجتماعی، گاهی تصویری را به ذهن کاربران منگنه می کند که گذشتن از آن به راحتی ممکن نیست؛ مانند پدری که با اشتراک یک تصویر، برشی از زندگی روزمره اش را برای کاربران روایت کرد و از دختر کوچکش نوشت که با یک کار بیگانه نه تنها دل پدر خود را شاد کرد، بلکه حال خودی را به کاربران توئیتر تقدیم کرد این پدر با انتشار این عکس نوشت: «اومدم از خونه برم بیرون، متوجه شدم، موقعی که اومدم خونه، دخترم کفش هاشو در آورده گذاشته داخل کفش من، خیلی ذوق کردم که برگشتم داخل و شروع کردم به بوسیدنش، نمی دونم شدت ذوق من رو درک می کنید یا نه، ولی از خدا می خواهم بر اون این صحنه روزم بزنه.»

مشمولان غیرغایی که دیلم خود را در سال ۱۴۰۲ اخذ کرده و در نیمیسال اول ۱۴۰۳ (مهرماه) در یکی از دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی پذیرفته شدند و شروع به تحصیل کرده اند.



حقوق بازنشستگی

فیضی نژاد، معاون فنی و امور بیمه های صندوق بازنشستگی کشوری؛ با اعمال ۴۰ درصد ناشی از متناسب سازی، پیش بینی می شود که به طور میانگین ۳ میلیون تومان به حقوق بازنشستگان اضافه شده باشد. با توجه به اینکه تاکنون برای عمده ابتدایی سال ۱۴۰۳، به صورت علی الحساب ۶ میلیون تومان به حساب هر بازنشسته واریز شده است، مابه التفاوت این مبلغ براساس اعلام سازمان برنامه و بودجه تا پایان آبان ماه پرداخت خواهد شد.

## معاذت موقت سربازی برای ۳ گروه



اعلام دیر هنگام نتایج کنکور باعث شد که برای بسیاری از فارغ التحصیلان مدارس، پیامک دعوت به سربازی از سوی سازمان نظام وظیفه برود و همین باعث شد که بسیاری از پسرانی که منتظر پاسخ کنکور بودند، دچار استرس شوند که آیا باید خود را به نظام وظیفه معرفی کنند؟ حالا سازمان وظیفه عمومی فراجا در اطلاعیه های ضوابط و مقررات صدور معاذت تحصیلی پذیرفته شدگان از زون سراسری دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی را تشریح کرده است.

مشمولان غیرغایی که دیلم خود را در سال ۱۴۰۲ اخذ کرده و در نیمیسال اول ۱۴۰۳ (مهرماه) در یکی از دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی پذیرفته شدند و شروع به تحصیل کرده اند.

این افراد چگونه معاذت خود را اعلام کنند؟  
بازارانه نامه قبولی دانشگاه نسبت به تمدید موعد اعزام خود با عنوان پذیرش در دانشگاه ها تا تاریخ یکم اسفندماه اقدام و در نیمیسال دوم درخواست معاذت تحصیلی خود را ثبت کنند.  
نسبت به ثبت درخواست معاذت تحصیلی اقدام کنند و پس از ثبت توجیه غیبت یا توجیه عدم صدور از طریق دفاتر پلیس ۱۰۰ از معاذت تحصیلی بهرمندی شوند.  
مشمولان و خانواده های آنان برای کسب اطلاعات بیشتری می توانند از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir یا کانال سازمان در پیام سان های داخلی (سروش)، اپنا و روبیکا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

## آموزش چهره مدارس دولتی ترمیم می شود



وضعیت نامناسب مدارس دولتی و شکاف شدید آن با مدارس غیردولتی ازاردهنده شده است. شکافی که حالا مسئولان آموزش و پرورش می گویند قرار است آن را در بودجه ۱۴۰۴ تا حدی ترمیم کنند.

محمد بداغی، مدیر کل دفتر برنامه و بودجه وزارت آموزش و پرورش در سال ۱۴۰۴ اظهار کرد: در زمان حاضر، رویکرد دولت چهاردهم بر توجه به آموزش و سلامت متمرکز است و در این راستا، تقویت مدارس دولتی در اولویت قرار دارد. لایحه بودجه ارائه شده به مجلس شامل جداول کلان بودجه است که منابع و مصارف کل دولت را در بر می گیرد. پس از تصویب جداول کلان، وارد جداول دستگاهی می شود.

اوفرود: آموزش یکی از شعارهای اصلی دولت است و توجه به مدارس دولتی نیز در اولویت قرار دارد؛ چرا که اختلافاتی بین مدارس دولتی، مدارس خاص و مدارس غیردولتی وجود دارد. در لایحه بودجه ۱۴۰۴ با تأییدی که با توافق سازمان برنامه اتخاذ شده است، این شکاف کاهش خواهد یافت.



دانشگاه علمی امیرکبیر

امیرکبیر در المپیاد علمی کشور  
ایمان شریفی، رئیس اداره استعداد های درخشان و المپیاد های دانشگاه صنعتی امیرکبیر؛ با اعلام نتایج بیست و نهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور، خوشبختانه بیشتر دانشجویان این دانشگاه راه یافته به مرحله نهایی توانستند حائز رتبه شوند. در مجموع ۲۴ نفر از دانشجویان این دانشگاه در رشته مهندسی کامپیوتر، مهندسی مواد و متالورژی، مهندسی شیمی، ریاضیات، مهندسی عمران، مهندسی برق، سلول های بنیادی و مهندسی نفت، فیزیک، مهندسی مکانیک و مهندسی صنایع رتبه های اول تا ۴۰ را کسب کردند.



## یک «شنبه» عادی در تهران

گزارش میدانی از واکنش مردم تهران ۳ ساعت بعد از حمله هوایی رژیم متجاوز صهیونیستی به چند شهر ایران



صدای خنده دانش آموزان در کوچه و خیابان

فقط ۲ ساعت بعد از این حمله هوایی، صدای بازگوشی و خنده بچه ها هنگام رفتن به مدرسه، کوچه ها و خیابان ها را مثل هر روز پر از شادی کودکان کرد؛ بچه هایی که دسته جمعی یا با پدر و مادرشان به مدرسه می روند. مدرسه ها باز است و معلم، ناظم، مدیر و دانش آموز در حیاط مدرسه یک صبحگاه شنبه را شروع می کنند؛ شنبه ای بایستی که بچه ها خود را آماده درس و مشق می کنند. دانش آموزان و معلم ها هم صدا های شب گذشته را جدی نگرفته بودند.



حال خوب بازار

چهارراه سیروس مثل روزهای دیگر شلوغ است، مردم هایی که با موتور و تاکسی در حال رفتن به سمت مغازه ها و حجره های خود هستند و پاره های که بی خیال اتفاقات نیمه شب، در محدوده بازار بار جا به جا می کنند، وارد سیزه میدان که می شوی جمعیت چند برابر می شود. زمزمه ها مربوط است به ریزش قیمت طلا و دلار و بازاری که از تعلیق خارج شد. بازار شنبه حالش خوب است. پیر مردی از در مغازه ای رد می شود. هم سفش داد می زند: بازار اولوسن حاج آقا.

صبح شنبه است؛ شبیه همه صبح های شنبه دیگر. از تنور نانوايي ها نان گرم می آید بیرون. بچه ها با چشمانی خواب آلود دست در دست پدر و مادرشان در حال رفتن به مدرسه هستند. پیر مرد سحر خیز کرکوه مغازه را داده بالا و در حال آب زدن چلوی مغازه است. مشت پر کرده از گندمش را می ریزد در پیاده رو برای پرنده ها و می رود تا نخستین مشتری اش را پاسخ دهد. صفا اتوبوس و مترو شلوغ، ترافیک همت و چمران هم مثل هر شنبه دیگر است. اینجا تهران، ۳ ساعت بعد از نخستین حمله هوایی رژیم صهیونیستی به چند نقطه، زندگی جریان دارد؛ محکم و استوار.



صف شلوغ مترو و اتوبوس

صفا اتوبوس و مترو مثل همیشه شلوغ است؛ زنان و مردانی که با کلاه و کاپشن به استقبال آبان سرد از خانه بیرون زده اند و در صف منتظرند تا سریع تر به محل کارشان برسند؛ مثل همیشه در اتوبوس و تاکسی، تحلیل و بررسی شرایط روز بین مسافران داغ است و امروز هم خط خبری این است که کجا را زد؟ چطور زد؟ شما هم شنیدی یا مثل من خواب بودی؟ و... بعضی ها هم که حمله دیشب خوابشان را بر هم نرزه، در صفحه گوشه ی فرورفته اند و با دقت اخبار را رصد می کنند. بعضی ها جوک ها و طنزها را بلند بلندی می خوانند. مردم چطور فرست کرده اند؟ این جوک ها را بسازند؟



ورزش صبحگاهی فراموش نشد

پارک ها پر است از ورزشکاران صبحگاهی؛ همان ها که طبق یک عادت همیشه صبح ها زود بیدار می شوند تا قبل از رفتن به محل کار، خود، ورزش و نرمش صبحگاهی را به موقع انجام دهند. جوان ترها در حال دویدن هستند. میانسال ها هم در حال نرمش دسته جمعی. همه آمده اند و کسی غیبت نکرده است. انگار نه انگار که گفته شده باید دوشنبه حمله هوایی صورت گرفته و برخی ها نتوانسته اند چند ساعتی بخرابند. آنها هم صداهای شب قبل را جدی نگرفته اند و ورزش را از روتین روزانه خود خارج نکرده اند.



غلط کرد که حمله کرد

بیزن، دیشب خواب خواب بوده اما از اخبار صبح همه چیز را شنیده، با این حال، آمده تا میوه بخرد. هوس اش کرده و سبزی می خواهد. سبزی هايش را با حوصله انتخاب می کند و می رود که رشته بخرد. «اسر تیل غلط کرده که دیشب حمله کرده، باید پیش بکن که بار آخرش باشه به ایران حمله نظامی می کنه. ما به وجب از خاک کشورمون رو هم نمی دیم به این بی شرفا». سبزی در دست بر می گردد به خانه؛ آرام و باطمینان.



غلط کرد که حمله کرد

بیزن، دیشب خواب خواب بوده اما از اخبار صبح همه چیز را شنیده، با این حال، آمده تا میوه بخرد. هوس اش کرده و سبزی می خواهد. سبزی هايش را با حوصله انتخاب می کند و می رود که رشته بخرد. «اسر تیل غلط کرده که دیشب حمله کرده، باید پیش بکن که بار آخرش باشه به ایران حمله نظامی می کنه. ما به وجب از خاک کشورمون رو هم نمی دیم به این بی شرفا». سبزی در دست بر می گردد به خانه؛ آرام و باطمینان.





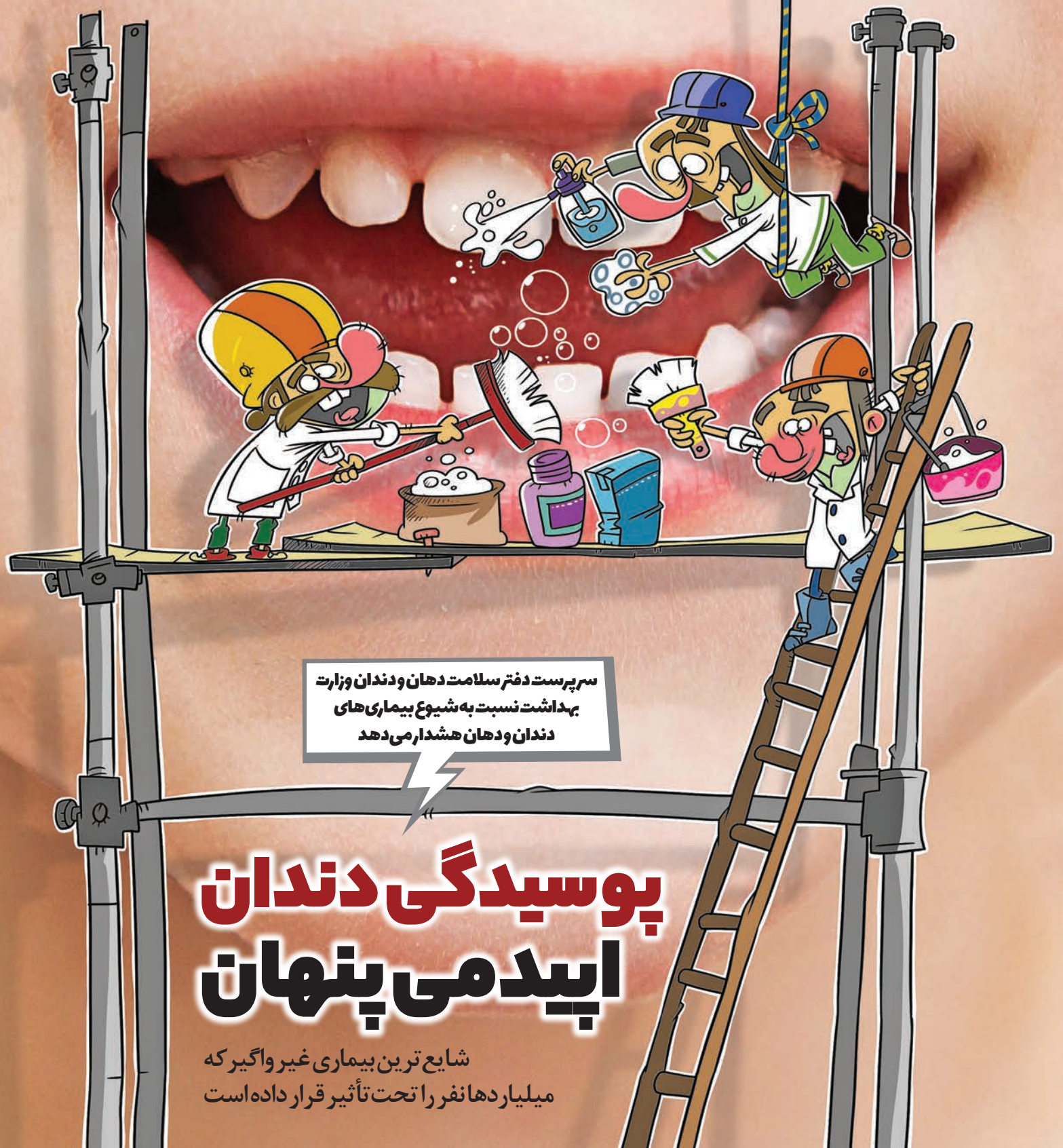


# تندرستی

همشهری

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۶ آبان ۱۴۰۳ • شماره ۲۴ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۳۹

- + دشمنان درجه یک دندان
- + قدرت پنهان دندان های شیری
- + تهدید خاموش دندان ها



سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت  
بهداشت نسبت به شیوع بیماری های  
دندان و دهان هشدار می دهد

## پوسیدگی دندان اپیدمی پنهان

شایع ترین بیماری غیر واگیر که  
میلیاردها نفر را تحت تأثیر قرار داده است

## ۶ فاکتور مهم آسیب به دهان و دندان

سیگار کشیدن و مصرف دخانیات، تغییرات هورمونی، رفلاکس معده، ابتلا به بیماری‌های عفونی مثل ایدز، مصرف مکرر غذاها و نوشیدنی‌های شیرین و دیابت از جمله عواملی هستند که می‌توانند عامل بروز بیماری‌های دهان و دندان شوند. مسواک نزدن هم یکی از عوامل مهم بروز این بیماری‌هاست.



## دندان‌های سفت و محکم

دندان‌ها نباید شل باشند و اگر دچار لقی شوند احتمالاً نشان‌دهنده بیماری و مشکلی در لثه‌هاست و باید به سرعت به دندانپزشک مراجعه کرد. شل بودن دندان نشان‌دهنده این است که دندان پوسیده یا نیاز به پر کردن دارد و همین مشکلات باعث ایجاد باکتری و پلاک دندان می‌شود. همیشه سفتی و محکم بودن دندان‌ها را بررسی کنید.



## + یادداشت

### چرا نباید بهداشت دهان و دندان را نادیده گرفت؟

**مریم سرخوش**  
دبیر تندرستی

بهداشت دهان و دندان اهمیت زیادی دارد چون سلامت ضعیف دهان با بیماری‌های قلبی، دیابت و عفونت‌های تنفسی و... مرتبط است. همچنین در شرایط اجتماعی و تعامل افراد هم تأثیرگذار است. بی‌شک ارتباط با افرادی که از بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برند، سخت است و عامل مهمی برای دوری از آنهاست. مطالعات اجتماعی هم نشان داده که افراد با دندان‌های سالم اعتماد به نفس بیشتری برای تعامل دارند.

نمی‌توان رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان در میان ایرانی‌ها را نادیده گرفت و آمارها هم این موضوع را تأیید می‌کنند. البته متخصصان حوزه دهان و دندان می‌گویند نبود آموزش و ناآگاهی مردم در مراقبت از دندان‌ها باعث بروز چنین آسیب‌هایی شده و بخشی از مردم جامعه را با پوسیدگی یا از دست دادن دندان‌هایشان مواجه کرده است. این در حالی است که ۸۰ درصد بیماری‌های دهان و دندان با آموزش قابل پیشگیری است اما بسیاری از شهروندان حتی نحوه مراقبت از دندان‌هایشان را نمی‌دانند. بسیاری از افراد حتی تا رسیدن به سنین سالمندی هم نحوه صحیح مسواک زدن را یاد نمی‌گیرند یا استفاده از نخ دندان را یک امر لاکچری و اضافی قلمداد می‌کنند.

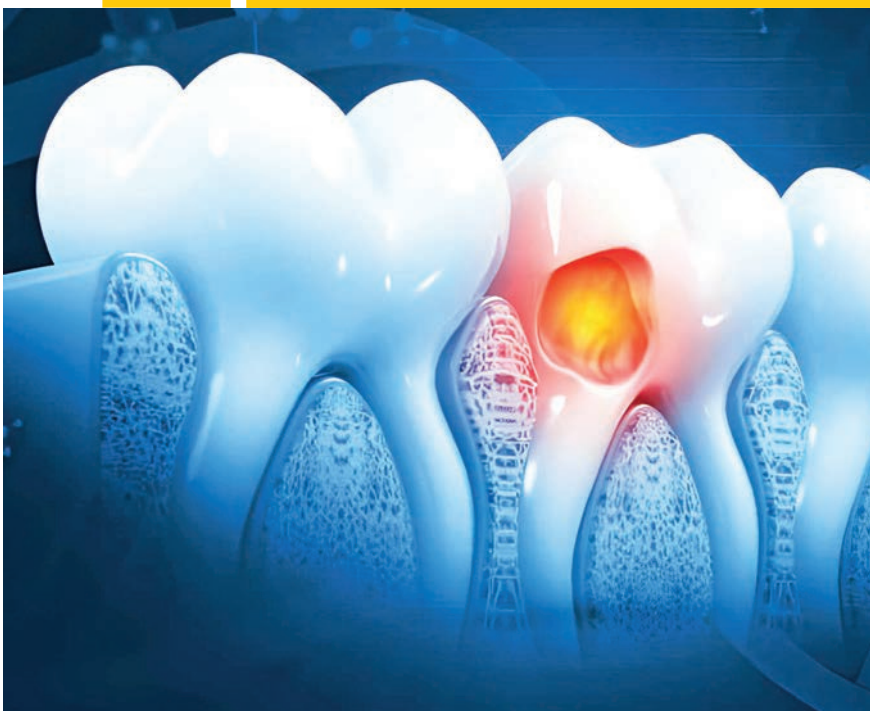
به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت هم نسبت به آموزش‌های عمومی بهداشت دهان و دندان تأکید کرده و بهبود سلامت در این بخش را نیازمند رویکردی چندجانبه می‌داند؛ از جمله تشکیل کمیته‌های بهداشت عمومی برای افزایش آگاهی و اقدامات پیشگیرانه یا افزایش سطح دسترسی به مراقبت‌های دندان‌دانی به‌ویژه برای افراد محروم. این سازمان همچنین بر اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت دهان و دندان در مدارس برای فرهنگسازی نگهداری مناسب از دندان‌ها از سنین پایین تأکید می‌کند.

البته در نظام سلامت ایران بیش از ۲ هزار مرکز جامع خدمات سلامت زیر نظر وزارت بهداشت فعال است و مراقبت‌های بهداشتی و خدمات درمانی دندانپزشکی را هم ارائه می‌کنند اما به تأکید بسیاری از کارشناسان این اقدامات با توجه به حجم آسیب‌ها ناچیز است. به همین دلیل آگاهی عمومی مردم از مراقبت‌های بهداشتی دندان از جمله انجام معاینات منظم دندانپزشکی، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مناسب و... می‌تواند مسیر داشتن دندان‌های سالم را تسهیل کند و بار بیماری‌های دهان را کاهش دهد که در این شماره از ضمیمه تندرستی به آنها اشاره شده است.

# پوسیدگی دندان اپیدمی پنهان

شایع‌ترین بیماری غیرواگیر که میلیاردان نفر را تحت تأثیر قرار داده است

**بهداشت دهان و دندان**  
به عنوان یک بخش حیاتی از سلامت و رفاه کلی مطرح است اما اغلب در بحث بهداشت عمومی نادیده گرفته می‌شود. این در حالی است که بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله پوسیدگی دندان (حفره‌ها)، بیماری پرودنتال (بیماری لثه) و حتی بیماری‌های سیستمیک مانند بیماری قلبی و دیابت شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیماری‌های دهان و دندان تقریباً ۵.۳ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر داده است. تقریباً ۲ میلیارد نفر از مردم جهان هم از پوسیدگی دندان‌های دائمی رنج می‌برند و ۵۲۰ میلیون کودک هم در دندان‌های اصلی خود پوسیدگی دندان دارند. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بزرگسالان جهان هم از بیماری‌های پرودنتال شدید رنج می‌برند که می‌تواند منجر به از دست دادن دندان و تأثیر بر سلامت کلی آنها شود.



## وضعیت دندان ایرانی‌ها

در ایران، آخرین پژوهش در حوزه میزان پوسیدگی دندان‌ها، مربوط به سال ۱۹۵ است. بر اساس این مطالعه اعلام شد که شاخص پوسیدگی دندان ایرانی‌ها (شامل میزان دندان‌های پوسیده، ترمیم شده و از دست رفته) ۱.۸۴ است و طبق میانگین جهانی در حد متوسط قرار دارد. اما سال گذشته علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرد، پوسیدگی دندان، یکی از معضلات جدی در ایران است و هر ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد. افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله هم ۱۲ تا ۱۳ دندان از دست رفته دارند. در گروه سنی بالای ۶۵ سال نیز بیش از ۵۵ درصد افراد اصلاً دندان ندارند! اما به‌طور کلی ایران در شاخص سلامت دهان و دندان جزو کشورهای میانه است.

## بیماری‌های دندان و دهان

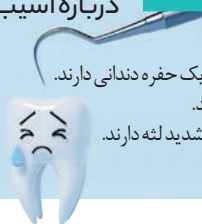
پوسیدگی دندان، بزرگ‌ترین و وسیع‌ترین بیماری غیرواگیر بین بیماری‌ها در کل دنیا است و نمی‌توان آن را فقط یک عارضه یا درد در نظر گرفت بلکه راهی برای بروز انواع بیماری‌ها به شمار می‌رود. اما به‌طور کلی مشکلات سلامت دهان و دندان آسیب‌های متعددی برای افراد دارد. اول منجر به بروز مشکلاتی در خوردن، صحبت کردن و معاشرت فرد می‌شود و به‌طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارد. دوم بی‌توجهی به بهداشت دهان و دندان می‌تواند منجر به حفره‌هایی شود که در صورت درمان نشدن در نهایت به کشیدن دندان و سایر درمان‌های پرهزینه دندانپزشکی ختم می‌شود. سوم از دست دادن دندان‌ها باعث بروز مشکلاتی در جویدن و بلع غذا می‌شود و مشکلات گوارشی را به‌وجود می‌آورد. بروز بیماری لثه هم می‌تواند باعث التهاب، عفونت و از دست دادن دندان شود و همچنین بیماری‌های دهان و دندان با بیماری‌های قلبی عروقی و عفونت‌های تنفسی ارتباط دارد. مطالعات هم نشان داده که افراد مبتلا به بیماری لثه ۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند و بهداشت ضعیف دهان و دندان کنترل دیابت را سخت‌تر می‌کند.

## تأثیر اقتصادی

بار اقتصادی بیماری‌های دهان و دندان بسیار زیاد است. تنها در ایالات متحده، هزینه‌های مراقبت از دندان بیش از ۱۲۴ میلیارد دلار اعلام می‌شود. هزینه‌های درمان دندان در ایران به‌طور کلی کمتر از بسیاری از کشورهای غربی از جمله ایالات متحده است اما با توجه به وضعیت اقتصادی ایران‌ها این هزینه‌ها حتی در درمان‌های ساده و اولیه هم بالاست. یک معاینه ماهانه برای هر فرد چیزی حدود ۵۰۰ تا یک میلیون تومان آب می‌خورد و جرم‌گیری دندان به‌طور متوسط بیش از ۲ تا ۳ میلیون است. پر کردن دندان‌ها هم بسته به مواد مورد استفاده از همین مبالغ شروع می‌شود.

## حقایق در باره سلامت دهان و دندان

- ۶۰ تا ۹۰ درصد کودکان مدرسه‌ای در جهان حداقل یک حفره دندان دارند.
- ۱۰۰ درصد بزرگسالان حداقل یک حفره دندان دارند.
- ۱۵ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان ۳۵ تا ۴۴ ساله بیماری شدید لثه دارند.
- ۳۰ درصد از افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله در سراسر جهان هیچ دندان طبیعی ندارند.
- در بیشتر کشورها، از هر ۱۰ هزار نفر بین یک تا ۱۰ مورد سرطان دهان وجود دارد.
- بار بیماری‌های دهان در گروه‌های جمعیتی فقیر یا محروم بسیار بیشتر است.



## بوی طبیعی دهان

شستن دهان، مسواک زدن یا خمیر دندان و جویدن آدامس باعث خوشبویی دهان می شود یا بوی خنثی می دهد. دهان هایی که حتی بعد از مسواک زدن و تمیز بودن بوی بسیار بدی دارند، احتمالاً باکتری زیر لثه ها گیر کرده که باعث پوسیدگی دندان ها شده است. با کشیدن نخ دندان ذرات غذا را از لابه لای دندان ها جدا کنید.



## خونریزی لثه را جدی بگیرید

اگر هنگام نخ دندان کشیدن یا مسواک زدن با وجود خون در لثه ها مواجه شدید، آن را نادیده نگیرید و حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید، حتی اگر مقدار خون بسیار کم باشد. یکی از علل اصلی خونریزی دندان هنگام مسواک زدن وجود پلاک ها در خط لثه است. البته مسواک زدن سفت و خشن هم باعث خونریزی لثه ها می شود و به دندان آسیب می زند.



# همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۶ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۴ + دوره جدید

## نگاه +

### ۴ باور خرافی درباره دندان های شیری

درباره دندان های شیری چندین باور خرافی بین مردم رایج است. این نکته دیگری است که دکتر مصطفی محاور، متخصص دندانپزشکی کودکان و فلوشیپ ارتودنسی به آن اشاره می کند و می گوید بهتر است که افراد نسبت به چنین باورهایی که منشأ علمی ندارند، آگاه شوند.

#### ۱- دندان های شیری مهم نیستند

اگرچه دندان های شیری بالاخره یک روز می افتند، اما برای بهداشت دهان کودک و حتی سلامت در سنین بزرگسالی اش بسیار مهم هستند. این دندان ها نه تنها جارا برای رشد صاف دندان های اصلی حفظ می کنند، بلکه کمک می کنند تا ساختار صورت درست رشد کند و کودک تغذیه خوبی داشته باشد و مواد مغذی مناسب را دریافت کند.

#### ۲- خراب شدن دندان های شیری اهمیت ندارد

شاید این جمله را بارها شنیده باشید که دندان های کودکان خراب نمی شود، یا اگر خرابی هم ایجاد شود، اهمیت ندارد. این یکی دیگر از شایعات و تصورات نادرست است. کرم خوردگی دندان نه تنها دردناک است، بلکه می تواند باعث باد کردن و عفونت لثه برای کودکان شود. کودکانی که دندان های شیری خراب دارند، ۳ برابر بیشتر در خطر خراب شدن دندان های دائمی هستند.

#### ۳- کودکان به مسواک و نخ دندان نیاز ندارند

حتی قبل از در آمدن نخستین دندان کودک هم باید دهان او را مسواک زد. به این شکل که روی لثه های او را باید با استفاده از یک پارچه نرم و مرطوب یا گاز تمیز کرد تا باکتری های دهان کم و مانع از کرم خوردگی آنها در آینده شود. وقتی دندان ها در آمدند هم کودک باید به کمک والدین ۲ بار در روز مسواک بزند. عادت به مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باید از همان دوران در کودک شکل بگیرد.

#### ۴- کودکان، دندانپزشک نیاز ندارند

برداشت غلطی در ایران رایج است که می گویند نیاز نیست کودک را قبل از ۳ سالگی یا قبل از در آمدن همه ۲۰ دندان شیری اش به دندانپزشکی برد. این در حالی است که کارشناسان توصیه می کنند بچه ها بعد از در آمدن نخستین دندان یا دست کم در یک سالگی نزد دندانپزشک برده شوند. بررسی های زودهنگام می تواند منجر به شناسایی هر گونه خرابی یا مشکل ایجاد شده در دندان های کودک شود.

# قدرت پنهان دندان های شیری

دندان های سالم دوره کودکی می توانند سلامت دندان های دائمی دوره بزرگسالی را تضمین کنند



## پروانه بندی

پوسیدگی یا از دست رفتن دندان ها مشکلی جدی در جامعه ایرانی است. به تأکید متخصصان شاید این آسیب از نظر بسیاری از افراد جامعه، یک مشکل ساده باشد اما می تواند تأثیرات منفی ای بر سلامت دیگر اعضای بدن داشته باشد و این اهمیت از دوره کودکی و حفظ سلامت دندان های شیری آغاز می شود. مراقبت از دندان های شیری اهمیت زیادی دارد چون می تواند بر سرنوشت دندان های دائمی در بزرگسالی اثر بگذارد اما بسیاری از والدین تصور می کنند دندان های شیری به دلیل موقتی بودن، نقش کم اهمیتی دارند و پوسیدگی آنها هم دارای اهمیت نیست. دکتر مصطفی محاور، متخصص دندانپزشکی کودکان و فلوشیپ ارتودنسی درباره اهمیت سلامت دندان های کودکان به ویژه دندان های شیری به چند نکته جالب اشاره می کند که در ادامه می خوانید.



۸۰ درصد کودکان ۵ تا ۶ ساله ایرانی حداقل ۵ دندان شیری پوسیده، پر شده یا کشیده شده دارند. ناآگاهی بسیاری از والدین درباره ماهیت دندان های شیری منجر به بالا رفتن آمار پوسیدگی دندان های شیری در کشور شده است.

## ۴ دندان های شیری مهم است

اگر دندان کودک دچار پوسیدگی های شدید شود، علاوه بر اینکه او را از تغذیه مناسب و مطلوب محروم می کند، می تواند وزنش را کم کند و به دلیل ظاهر نامناسب، منجر به کاهش اعتماد به نفس در کودک در مواجهه با همسالانش شود. از سوی دیگر اگر دندان های شیری دچار پوسیدگی و زودتر از موعد کشیده شوند، یا زود از دست بروند، احتمال بی نظمی دندان های دائمی و ناهنجاری هایی که منجر به ارتودنسی دندان کودک می شود هم زیاد است. پس تازمانی که لازم است، باید دندان های شیری را به صورت سالم در دهان کودک حفظ کرد و تصور موقتی و بی اهمیت بودن آنها صحیح نیست.

## ۱ آسیب دندان به بدن

اگر کودک استعداد یا زمینه بیماری مثل مشکل قلبی و درجه های داشته باشد، پوسیدگی دندان می تواند باعث بروز عوارضی در بدن او شود. اما کودکانی که بیماری خاصی ندارند، میکروب های پوسیدگی دهان نمی تواند بر سایر اعضای بدن آنها اثر بگذارد.

## ۲ اهمیت تغذیه مادران باردار

مراقبت از دندان های کودک باید از همان دوران بارداری مادر شروع شود، چون دندان های شیری از همان دوران جنینی فرم می گیرند. اگر مادر در دوران بارداری تغذیه مناسبی داشته باشد که منجر به ساخت بافت دندان های جنین شود، به تشکیل صحیح دندان ها و استحکام آنها کمک می کند. حتی برخی دندان های دائمی مثل آسیای بزرگ اول که حدود ۶ سالگی رویش پیدا می کند و تا آخر عمر در دهان وجود دارد، در دوره جنینی شکل می گیرد و اگر نقصی وجود داشته باشد، بعدها خود را نشان می دهد.

## ۵ پوسیدگی دندان در این کودکان کمتر است

کودکانی که در طول روز یک تا ۲ بار مصرف مواد قندی دارند، جزو گروه کم خطر محسوب می شوند. یعنی پوسیدگی در دندان های آنها کمتر رخ می دهد. کودکانی که ۲ تا ۳ بار و حداکثر ۴ بار مصرف مواد قندی دارند، در گروه ریسک و خطر متوسط قرار می گیرند و کودکانی که بیش از ۴ بار مصرف دارند، جزو گروه خیلی پرخطرند؛ یعنی این کودکان در سن ۸،۷ سالگی همه دندان هایشان پوسیده است.

## ۳ اولین دندان ها در ۶ ماهگی

دندان های کودک از حدود ۶ ماهگی در دهان رویش پیدا می کنند و باید از همان سن، مراقبت های بهداشتی و تغذیه ای آغاز شود. یکی از مراقبت های تغذیه ای، محدود کردن مصرف مواد قندی و پوسیدگی زاست. خوراکی های ترش هم در گروه همین مواد پوسیدگی زا در نظر گرفته می شوند.

ماه یک بار کودکان باید توسط دندانپزشکان ویزیت شوند، حتی اگر مشکلی در دندان و دهان شان مشاهده نشود. این در حالی است که براساس بررسی های انجام شده در کشور بسیاری از کودکان تا سنین ۷،۸ سالگی حتی یک بار هم نزد دندانپزشک برده نمی شوند و آنها با سرعت بالای روند پوسیدگی دندان هایشان مواجهند.

لثه‌ها در سلامت دندان بسیار مؤثر هستند و باید رنگ صورتی داشته باشند. دستان خود را بشویید و انگشتان را روی لثه بکشید، اگر سفت بودند و هیچ دردی احساس نکردید، علامت خوبی است. اما در صورتی که لثه‌ها رنگ قرمز یا تیره داشتند، باید برای پیگیری مشکلات دهان به دندانپزشک مراجعه کنید و معاینه شوید.



مراقب خشکی دهان باشید

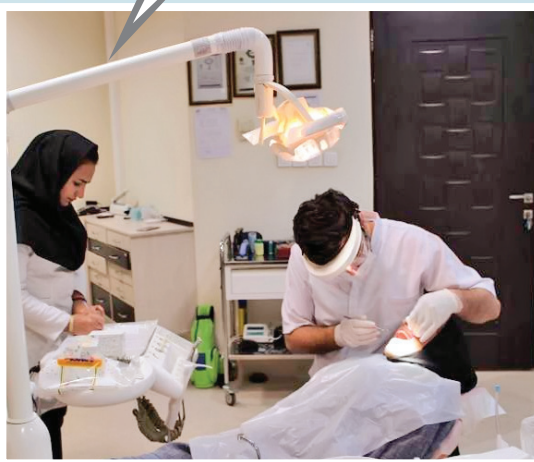
به زبان و داخل دیواره‌های دهان توجه کنید؛ بافت داخل دهان باید مثل لثه‌ها سفت و صورتی باشد. دهان هم باید مرطوب باشد و بزاق به صورت مداوم در آن تولید شود چون باعث می‌شود اجزای غذاها از لابه‌لای دندان‌ها پاکسازی شوند. اگر دهان خشکی دارد، احتمال وجود مشکلات دهانی و بیماری‌هایی مثل دیابت بیشتر است.



## شاخص‌های سلامت دهان در کشور ما خوب نیست

\* شاخص DMF (تعداد دندان‌های کاشیده، پر شده یا پوسیده) در بزرگسالان ایرانی ۱۵ است و نیمی از افراد بالای ۶۵ سال هم بی‌دندان هستند

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت نسبت به شیوع بیماری‌های دندان و دهان هشدار می‌دهد



مریم سرخوش روزنامه‌نگار

دهان انسان به عنوان یک عضو بسیار مهم مطرح است چون تمام مواد غذایی از این حفره عبور می‌کند و در صورتی که پر از میکروب باشد، همراه با غذا به داخل بدن هدایت می‌شود. به همین دلیل سلامت دهان و دندان علاوه بر حفظ زیبایی، درست صحبت کردن و عمل درست جویدن با بقیه اعضای بدن و سلامت عمومی ارتباط دارد. بهداشت و سلامت دهان و دندان آنقدر مهم است که در مادران باردار هم می‌تواند منجر به دنیا آوردن کودک سالم شود یا فقدانش آسیب‌هایی را برای مادر و فرزندش داشته باشد. این نکات را دکتر زهرا قربانی، سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت مطرح می‌کند و درباره شایع‌ترین بیماری‌های دهان و دندان، دلایل بروز پوسیدگی دندان‌ها، خدمات رایگان دندانپزشکی برای گروه‌های هدف، کم‌رنگ بودن فرهنگ بهداشت دهان و دندان و... به سؤالات همشهری تندرستی پاسخ داده است.

متناب برداریم. اما به‌طور دائم نمی‌توان این دو کار را انجام داد و در اینجا نقش تغذیه پررنگ می‌شود و باید خوراکی‌های حاوی قند کمتر مصرف شوند.

### اقدامات کمکی برای حفظ سلامت دندان چیست؟

با افزایش سن کودک و بعد از ۳ سالگی یکی از توصیه‌ها برای حفظ سلامت «وارنیش فلوراید» است. این کار، مینای دندان را در مقابل حمله اسیدی تقویت می‌کند و دیرتر پوسیده می‌شود. در برنامه کشوری توسط وزارت بهداشت وارنیش فلوراید از ۳ تا ۶ سال در داخل مراکز بهداشت درمانی از سوی مراقبین سلامت و به‌روزان در مراکز بهداشتی و درمانی به شکل رایگان انجام می‌شود. برای دانش‌آموزان دبستانی هم این کار در مدارس صورت می‌گیرد. این اقدام برای تمام کودکان توصیه می‌شود اما برای بزرگسالان توصیه برای کسانی است که ریسک بالایی پوسیدگی و حساسیت‌های شدید دندان‌ها دارند. البته در برخی کشورها فلوراید را به آب آشامیدنی اضافه کرده‌اند و مردم به شکل روزانه آن را می‌خورند، اما در ایران این مسئله را نداریم. هر چند که خمیر دندان‌ها حاوی فلوراید هستند و مینای دندان را تقویت می‌کنند.

### متولیان نظام سلامت و حاکمیت

چه مسئولیتی در قبال فرهنگ‌سازی این حوزه دارند؟

وظایف وزارت بهداشت به‌عنوان متولی سلامت دهان این است که آموزش‌های کافی را در اختیار مردم قرار دهد و روش‌های پیشگیری را به آنها ارائه کند. البته درمان دندانپزشکی در ایران مانند همه کشورهای دنیا بسیار گران است و به همین دلیل نباید اجازه داد که

### مفهوم بهداشت دهان و دندان چیست؟

بهداشت دهان یعنی تمیز نگه داشتن آن از میکروب‌ها، برای اینکه دچار پوسیدگی دندان نشود. برخی میکروب‌ها هستند که عامل التهاب و مشکلات لثه‌ای هستند و به همین دلیل تمیز کردن شیار لثه‌ای که خط بین لثه و دندان است، اهمیت زیادی دارد. این اقدام باعث می‌شود که بیماری‌های دهان و دندان از جمله التهاب لثه و پوسیدگی دندان کاهش پیدا کند.

### به‌طور کلی شایع‌ترین بیماری‌های دهان و دندان چیست؟

عمده‌ترین بیماری‌هایی که درباره دهان و دندان مطرح است، اول پوسیدگی دندان به‌عنوان شایع‌ترین بیماری غیرواگیر دنیاست. در کشور خودمان هم عمده افراد چه کودک و بزرگسال به بیماری پوسیدگی دندان مبتلا هستند. بیماری لثه و بافت‌های اطراف نگهدارنده دندان هم بسیار اهمیت دارد. اگر فرد، لثه سالمی نداشته باشد، حتی با وجود دندان سالم، استخوان فک قادر به نگهداری آن نیست و دندان به دلیل لق شدگی از دست می‌رود. از دیگر بیماری‌های این حوزه سرطان دهان است که نرخ ابتلای رو به رشدی دارد و در سنین کمتر هم شاهد ابتلا به آن هستیم. بیماری‌های مخاط دهان هم در این فهرست قرار دارد و مجموع این بیماری‌ها جمعیت بسیار زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

### چه فاکتورهایی در پوسیدگی دندان مؤثر است؟

در این باره عوامل مختلفی وجود دارد، از عوامل اقتصادی و اجتماعی و محیطی گرفته تا عوامل ژنتیک و رفتاری. عوامل رفتاری شامل سبک زندگی فرد، یکی از فاکتورهای مهم و تأثیرگذار بر سلامت دهان است. ممکن است نتوانیم روی عوامل اقتصادی، محیطی و اجتماعی تأثیر داشته باشیم اما می‌توانیم رفتارهای درستی نسبت به دندان‌هایمان در پیش بگیریم.

### پوسیدگی دندان به چه دلیلی رخ می‌دهد؟

زمانی که فرد غذای شیرین می‌خورد، میکروب‌های موجود در دهان، قند را تبدیل به اسید می‌کنند که عامل سوراخ شدن مینای دندان و پوسیدگی است. اگر به‌دنبال حذف پوسیدگی دندان هستیم باید میکروب‌ها را با مسواک زدن و نخ دندان به شکل



## آسیب دهان به گوارش و قلب

عفونت دندان و لته می تواند به شکل مستقیم بر سیستم گوارش و قلب تأثیر بگذارد. باکتری های موجود در دندان های پوسیده می توانند از طریق بلعیدن به سیستم گوارشی وارد شوند و علائمی از جمله تهوع، استفراغ، درد معده و اختلال در عملکرد روده ها را رقم بزنند یا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهند.



## تغذیه دندان ها

رژیم غذایی متعادل نه تنها برای سلامت جسم که برای داشتن دندان های سالم اهمیت دارد. به همین دلیل در رژیم غذایی روزانه از میوه ها، سبزیجات، کلسیم، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی و حتی فسفر برای حمایت از سلامت کلی و تقویت دندان های خود استفاده کنید. بهترین منبع تامین فسفر هم ماهی، آجیل، گوشت قرمز و تخم مرغ است.



# همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۶ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۴ + دوره جدید

## نقطه آغاز رعایت بهداشت دهان

مسئولیت بهداشت دهان با خانواده ها به ویژه مادر است. حتی کودکی که هنوز دندان در نیاورده هم بهتر است لته هایش با گاز تمیز شود. کودک از آغاز تولد دهان استریل دارد اما اگر مادر با دندان پوسیده باردار شده باشد با اعمالی از جمله بوسیدن یا گذاشتن قاشق و شیشه شیر کودک در دهانش

خودش، میکروب ها را به کودک هم منتقل می کند. به همین دلیل زمانی که دندان کودک رشد می کند، میکروب ها در دهان او هم وجود دارد. البته دندان در کودکی که شیر مادر می خورد، پوسیدگی زایی کمتری نسبت به شیر خشک دارد. این در حالی است که برخی والدین به کودک آب قند و آبمیوه

می دهند که روی دندان می ماند و باعث آسیب می شود. به همین دلیل مسئولیت اول بهداشت دهان از دوران کودکی با مادر است. در این قسمت دندانپزشکان نمی توانند کاری بکنند، چون زمانی کودک را نرسد آنها می برند که دندان خراب شده است. از حدود ۶ ماهگی هم که نخستین دندان های کودک رشد می کند، وظیفه تمیز کردن شان به صورت روزانه و بعد از خوردن شیر با مادر است که می تواند با گاز استریل یا مسواک انگشتی صورت بگیرد و به صورت

مرتب باید ادامه داشته باشد. از سن ۲ سالگی به بعد هم، طبق پروتکل های بین المللی به اندازه دانه برنج برای کودک خمیر دندان گذاشته شود و مسواک بزند. به تدریج با افزایش سن کودک این میزان خمیر دندان می تواند افزایش پیدا کند. در رعایت بهداشت دهان و دندان نکته مهم این است که میکروب ها به طور دائم تمیز شود و اگر کودک شیر خوار است و به دلیل خواب رفتن او نمی توان دهانش را تمیز کرد، حداقل به او آب خورنده شود که دهان از حالت اسیدی خارج شود.

کار به درمان برسد. در حوزه سلامت دهان وزارتخانه باید رویکرد پیشگیرانه، فرهنگ سازی و رفتار سازی داشته باشد و با استفاده از ظرفیت رسانه های جمعی و مجازی، همچنین مدارس و خانواده ها به ویژه مادران، آموزش های لازم را ارائه کند. البته در شبکه بهداشت این آموزش ها دیده شده اما لازم است که تقویت تا نتیجه لازم به دست آید. حاکمیت هم باید عوامل مختلفی را که بر سلامت دهان و دندان تأثیر می گذارد اصلاح کند. مطالعات نشان داده که با ریشه کن شدن فقر، سلامت دهان هم بیشتر می شود. به طور کلی اگر مادران باردار و دارای فرزند کوچک آموزش ببینند که چه کارهایی را انجام دهند، می توان در سطح بسیار گسترده از پوسیدگی دندان جلوگیری کرد. باید آموزش والدین تقویت شود تا از بروز بیماری های دهانی و دندانی در کودکان شان جلوگیری کنند.

ایرانی ها مردم آگاهی نسبت به سلامت دهان و دندان هستند؟ واقعیت این است که از هر آدمی سؤال شود چطور دچار پوسیدگی

دندان نشود، تنها به مسواک زدن اشاره می کند. به همین دلیل باید در عادت به رعایت بهداشت دهان و دندان و آگاهی از آنها تلاش کرد. به طور کلی وضعیت شاخص های سلامت دهان در کشور ما خوب نیست، چون وضعیت رفتار های بهداشتی خوب نیستند. در زمینه فرهنگ نیک دندان هم ضعف بیشتری وجود دارد. درباره استفاده نکردن مسواک هم باید فرهنگ سازی بیشتری صورت بگیرد و در برخی مناطق که خانواده ها بضاعت مالی کمی دارند، باید تمهیداتی برای تامین مسواک و خمیر دندان صورت بگیرد. مادر کشورمان کودکان دو سه ساله ای داریم که پوسیدگی گسترده در دندان هایشان دارند.

مهم ترین توصیه های کاربردی در این باره چیست؟ مردم باید کاملاً آگاه شوند که دندان ها به چه دلیل دچار پوسیدگی می شود. آنها با این آگاهی می توانند میکروب های عامل پوسیدگی را حذف کنند و در این باره مسواک زدن تند تند و سرسری اثر بخش نیست. باید روی تغذیه هم کار شود چون اهمیت زیادی دارد. به طور کلی تغذیه مناسب دندان یعنی



بیش از یک بار در روز مسواک می زند

کاهش مصرف مواد قندی تا تولید اسید در دهان کاهش پیدا کند و همچنین باعث جلوگیری از چاقی و دیابت و سایر بیماری های غیر وابسته شود. به طور کلی مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و فلوراید به طرق مختلف و استفاده از دهانشویه با مشورت دندانپزشک از بهترین توصیه ها هستند.

چکاپ دهان و دندان از چه زمانی باید آغاز شود؟ اولین ویزیت دندانپزشکی بهتر است در یک سالگی انجام شود. ممکن است دندانپزشک کاری انجام ندهد اما می تواند بهداشت دهان را ببیند و توصیه لازم را به خانواده بدهد. کودک هم با این حوزه آشنا می شود و ترس او از چنین محیط هایی از بین می رود. اما بسته به خطر پوسیدگی دندان ها، ضرورت دارد که ۴ تا ۶ ماه مراجعه برای معاینه انجام شود و در باره افراد بدون پوسیدگی دندان مراجعه سالانه یا ۱۸ ماه یکبار هم خوب است. اما برای کودکان به دلیل اینکه دندان های شیری به سرعت دچار پوسیدگی می شوند، هر ۶ ماه یکبار باید مراجعه کنند. گاهی خانواده ها زمانی مراجعه می کنند که دندان های شیری کودک دچار آسیب شدید شده است. مزیت معاینه بموقع و منظم این است که حتی اگر مشکلی در دندان وجود ندارد، اقدام لازم در صورت نیاز انجام می شود. هر قدر این میزان مراجعات کاهش پیدا کند، هزینه های درمانی دندان هم چندین برابر می شود.

بیماری های دهان و دندان عامل بروز چه مشکلات و آسیب هایی برای افراد هستند؟ کسانی که مشکل لته ای شدید دارند، یعنی زخم بازی در بدن دارند و میکروب به شکل دائم در حال ورود است. مشکلات لته ای شدید باعث می شود که میکروب ها و سم های ناشی از آن وارد خون شود. مطالعات نشان داده که برای کنترل دیابت در افراد باید جرم گیری و سلامت دندان های این بیماران به خوبی انجام شود. در زنان باردار هم اگر دندان های نامناسب و لته بیمار داشته باشند، ممکن است زایمان زودرس یا تولد کودک با وزن کم اتفاق بیفتد. درباره بیماری های قلبی هم زمانی که میکروب دهانی وارد جریان خون می شود، یکی از نقاطی که تجمع می کنند، دریچه های قلبی است. بنابراین هر گونه عفونت در ناحیه دهان می تواند روی سلامت عمومی بدن تأثیر بگذارد.

کدام دسته از خدمات دندانپزشکی در کشور ما به شکل رایگان صورت می گیرد؟ شبکه بهداشت در ایران، گروه های هدف مشخصی دارد. در حال حاضر این گروه ها برای خدمات سلامت دهان و دندان شامل خانم های باردار، شیرده و کودکان زیر ۱۲ سال هستند. برای این افراد، هم برنامه های مراقبت و هم آموزش و درمان دیده شده است که با قیمت بسیار کم در مراکز جامع خدمات سلامت ارائه می شود. از جمله خدمات پیشگیرانه مثل فلوراید ترابی، پر کردن دندان و... که با هزینه های بسیار کمتر از مراکز خصوصی در حال انجام است. البته در این مراکز با تعرفه دولتی برای بقیه افراد هم خدمات دندانپزشکی ارائه می شود اما با توجه به رویکرد پیشگیرانه، گروه های هدف اولویت هستند.

آخرین پیمایش کشوری در سال ۹۵ نشان می دهد که در بین ۳۱ استان، کردستان در هر دوره سنی کودکان ۱۲ و ۱۶ سال میانگین دندان های پوسیده، از دست رفته و پر شده بود. تهران در ده سنی کودکان ۶ سال و هر مرزگان در ده سنی کودکان ۱۲ سال هم دارای کمترین تعداد در شاخص مذکور بودند

کودکان زمانی که وارد کلاس اول می شوند حداقل ۵ دندان پوسیده دارند و تنها ۱۵ درصد آنها دارای دندان سالم هستند. در ۱۲ ساله ها هم ۲ دندان دائمی پوسیده وجود دارد و این وضعیت در بزرگسالان بدتر می شود.



## صبح‌ها مسواک بزنید

دمای داخلی دهان گرم و مرطوب و پر از ذرات غذا و باکتری است. تمامی این موارد منجر به رسوباتی به نام پلاک می‌شوند و هنگامی که تجمع پیدا می‌کند نه تنها لثه‌ها را تحریک می‌کند بلکه می‌تواند منجر به بیماری لثه و بوی بد دهان شود. به همین دلیل صبح‌ها مسواک بزنید تا از شر پلاک‌هایی که در طول شب ایجاد می‌شود خلاص شوید.



## بیش از حد مسواک نزنید

اگر بیش از ۲ بار در روز و در مدت زمانی طولانی مسواک بزنید، احتمال از بین رفتن لایه مینا که از دندان‌ها محافظت می‌کند بیشتر می‌شود. وقتی مینای دندان وجود ندارد، لایه‌ای از عاج را در معرض دید قرار می‌دهد که سوراخ‌های ریزی است و به انتهای عصبی منتهی می‌شود. تحریک این نواحی باعث احساس درد دندانی است.



## + توصیه

### ۱ معجزه پنیر

پنیر یکی از خوراکی‌های بسیار مفید برای سلامت دندان، به‌ویژه برای کودکان است که شب‌ها از شدت تنبلی مسواک نمی‌زنند. پنیر قند ندارد و حاوی پروتئین و چربی است. خوردن و حرکت دادن پنیر (بدون نان) در دهان باعث تشکیل یک لایه محافظ روی دندان‌ها می‌شود و فعالیت باکتری‌ها در محیط دهان را به حداقل می‌رساند. استفاده از پنیر برای حفاظت از دندان‌ها بی‌شک از سببی که ماده قندی دارد، مفیدتر است.

### ۲ سیب به یک شتر

سیب باعث زیبایی دندان‌ها و تمیز کردن آنهاست، اما به دلیل اینکه حاوی قند است، نمی‌تواند جزو خوراکی‌های مؤثر در تمیز کردن دندان‌ها باشد. در صورت خوردن سیب برای نظافت دندان باید با مقداری آب، دهان را شست تا میزان قند به حداقل برسد.



### ۳ روش حذف باکتری‌های دهان

برای اینکه محیط اسیدی مناسب برای تولید باکتری در دهان ایجاد نشود باید غلظت مواد قندی در دهان را به حداقل رساند. زمانی که در طول شب اثرات مواد قندی نظیر گز، سوهان، آب‌نبات و برخی از شکلات‌ها در دهان باقی می‌ماند محیط مناسبی برای زنده ماندن و فعالیت باکتری‌ها ایجاد می‌شود. در این وضعیت مقدار قند و مدت زمان تماس قند با دندان مهم است که برای کاهش مدت زمان این تماس، دهان را باید با آب، آب نمک رقیق یا چای تازه دم بلافاصله پس از خوردن مواد قندی شست‌وشو داد.

### ۴ خاصیت چای برای دندان‌ها

چای یکی از بهترین نوشیدنی‌های حاوی فلوراید است، در نتیجه قرقره کردن آن در دهان (نظیر شست‌وشو چشم با چای) مانع از رشد باکتری می‌شود. چای‌های سبز، سفید و سیاه همگی دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که با باکتری‌های مسبب پوسیدگی دندان مبارزه می‌کنند و التهاب لثه‌ها را کاهش می‌دهند. البته مصرف زیاد چای سیاه در گذر زمان باعث زرد شدن دندان‌ها می‌شود.

# دشمنان درجه یک دندان

خوراکی‌های شیرین  
عامل ایجاد باکتری و  
اسیدی شدن محیط دهان و  
آسیب به دندان‌ها هستند

## آرش نپاوندی

تغذیه و رژیم غذایی نقش بسیاری بر سلامت دهان و دندان دارند و می‌توانند در کاهش پیشرفت و گسترش بیماری‌هایی از جمله پوسیدگی دندان، بیماری پرپودنتال، فرسایش و... تأثیر بگذارند؛ البته رعایت نکات تغذیه‌ای و به‌طور ویژه کاهش مصرف مواد قندی نیز می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با دندان و لثه مؤثر باشد. سلامت دندان تنها با رعایت نکاتی مانند شستن دندان‌ها با مسواک و خمیر دندان یا کشیدن نخ دندان تأمین نمی‌شود. تغذیه هم مهم‌ترین عامل در حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان است. در واقع آنچه می‌خوریم می‌تواند در ایجاد محیط اسیدی و افزایش باکترها یا کاهش باکتری‌ها در دهان تأثیر گذار باشد. بر این اساس خوراکی‌های حاوی مواد قندی دشمن شماره یک دندان به شمار می‌روند؛ چون باعث ورود میزان قابل توجهی از قندها به دهان و آغازگر تخریب تدریجی دندان‌ها هستند؛ به همین دلیل ضرورت دارد که مصرف آنها کاهش پیدا کند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره راهکارهای کاهش میزان قند در دهان و حفظ سلامت دهان و دندان به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.



## معضلی به نام تغذیه شبانه نوزاد

این متخصص تغذیه با تأکید بر رعایت نکات تغذیه‌ای نوزاد در شب توضیح می‌دهد: «برخی از بچه‌ها برای سیر شدن یا رسیدن به آرامش عادت به خوردن شیر در شب دارند و این مسئله باعث ماندن شیر و اسیدی شدن محیط دهان می‌شود که برای دندان‌ها مضر است. بعد از ۶ ماهگی هم به تدریج دندان‌های شیری رشد می‌کنند و کودکی که تا ۲ سالگی شیر مادر یا شیر خشک می‌خورد به‌طور حتم با این عادت غذایی آسیب به دندان‌هایش را تجربه خواهد کرد.»



## قطره آهن برای دندان مضر نیست

این پزشک درباره تأثیر مصرف قطره‌های آهن بر سلامت دندان‌ها هم می‌گوید: «قطره‌های آهن هم روی رنگ دندان‌ها تأثیر می‌گذارد و آنها را تیره می‌کند که البته بحث پوسیدگی دندان مطرح نیست. مصرف قطره آهن پس از ۶ ماهگی اهمیت دارد و نمی‌توان آن را به بهانه زیبایی یا بروز مشکلات دندانی حذف کرد. دندانپزشکان با برخی اقدامات اجازه نفوذ آهن به بافت دندان‌ها را نمی‌دهند.»

## ماده مؤثری به نام فلوراید

رضایی با بیان اینکه فلوراید هم می‌تواند عامل جلوگیری از پوسیدگی دندان باشد، تأکید می‌کند: «فلوراید به مقدار کم برای دندان خوب است و مقدار زیاد آن می‌تواند توکسیک و سمی باشد. فلوراید تراپی حتی در مدارس هم برای کودکان انجام می‌شود که در واقع می‌توان آن را نوعی غنی‌سازی دندان‌ها دانست.»

## آسیب شیرین‌ها

این متخصص تغذیه درباره مشکلات دندان‌ها در سنین بزرگسالی می‌گوید: «در بزرگسالی هم خوردن قند، شکر، مربا، شیرینی، شربت، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و حتی آبمیوه‌های خانگی، باعث ورود مقدار زیادی قند به دهان می‌شود که اثرات آن روی دندان‌ها می‌ماند. بسیاری از خوراکی‌های شیرین مثل لواشک، آب‌نبات، کلوچه و کیک هم به دندان می‌چسبند. به این دلیل بر خوراکی‌های حاوی قند تأکید می‌کنیم؛ چون باعث ایجاد باکتری می‌شوند و چربی و پروتئین عامل ایجاد محیط اسیدی در دهان نیستند.» البته به گفته رضایی، فلوراید می‌تواند مانع از رشد باکتری‌ها شود؛ چون در بافت استخوان می‌نشیند و آن را مقاوم می‌کند.



## نوشابه دشمن دندان

مصرف نوشابه را کاهش دهید تا دچار پوسیدگی دندان نشوید. اسید موجود در نوشابه به دندان‌ها حمله می‌کند. این نوشیدنی چه از نوع قندی و چه رژیمی هنگامی که به مینای دندان می‌خورد باعث ایجاد حفره می‌شود. نوشابه‌ها همچنین می‌توانند باعث بروز لکه روی سطح دندان شوند و ساختار داخلی دندان را فرسایش دهند.



## نخ دندان را فراموش نکنید

کشیدن نخ دندان یک روش خوب برای از بین بردن پلاک و ذرات مواد غذایی است که مسواک‌ها قادر به از بین بردن آنها نیستند. ناحیه زیر خط لثه و فضای بین دندان‌ها، مناطق آسیب‌پذیری هستند که پلاک می‌تواند در آنجا رسوب کند. اگر به‌طور منظم از نخ دندان استفاده نکنید، ته‌نشینی پلاک و رسوبات می‌تواند منجر به ایجاد حفره شود.



# هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۶ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۴ + دوره جدید

## با کارشناس +

### دندان سالم بدن سالم

دکتر نادر نیک‌نام  
دندانپزشک



حفظ سلامت دندان‌ها و لثه یک تعهد ابدی است و هرچه زودتر عادت‌های بهداشتی دهان و دندان مانند مسواک‌زدن، نخ دندان کشیدن و محدود کردن مصرف قند را شروع کنید کمتر گرفتار خدمات پر هزینه دندانپزشکی و بیماری‌های دهان و دندان می‌شوید. البته سلامت دهان و دندان در سال‌های اخیر اهمیت زیادی پیدا کرده، چون محققان ارتباط بین رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و شرایط سیستمیک زمینه‌ای را کشف کرده‌اند. یک دهان سالم می‌تواند در حفظ بدنی سالم کمک کند. طبق گفته دندانپزشکان و محققان، باکتری‌های دهان و التهاب آنها ممکن است با بیماری‌های قلبی، اندوکاردیت یا التهاب غشای داخلی قلب، تولد زودرس و وزن کم هنگام تولد ارتباط مستقیم داشته باشد. باکتری‌ها می‌توانند از حفره دهان به جریان خون بروند و باعث اندوکاردیت عفونی شوند. اندوکاردیت عفونی در نتیجه‌های قلب افسراد را تهدید می‌کند به همین دلیل زندگی فرد به خطر می‌افتد. اقدامات زیادی هم وجود دارد که می‌توانید برای حفظ سلامت دندان‌های خود انجام دهید.

- حداقل ۲ بار در روز دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
  - حداقل یک‌بار در روز نخ دندان بکشید.
  - هر ۶ ماه یک‌بار جرم‌گیری دندان‌ها توسط متخصص دندانپزشکی توصیه می‌شود.
  - از مصرف محصولات حاوی تنباکو اجتناب کنید.
  - رژیم غذایی پرفیبر، کم‌چربی و کم‌قند که شامل مقدار زیادی میوه و سبزی است، داشته باشید.
  - تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.
  - مصرف مواد غذایی با قندهای پنهان را کاهش دهید. این قندهای پنهان در خوراکی‌هایی از جمله سس کچاپ، باربیکیو و پاستا، کمپوت‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، نوشیدنی‌های ورزشی، بیسکویت، کلوچه و... وجود دارد.
  - حتی اگر به خوبی از دندان‌های خود مراقبت کنید، باید ۲ بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید.
- به‌طور کلی رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مشکلات زیادی دارد و تأخیر در مراجعه به دندانپزشک هم باعث می‌شود که عفونت دهان علاوه بر آسیب به دندان‌ها و لثه، مشکلاتی را برای سایر اعضای بدن ایجاد کند و به تهدیدی برای زندگی تبدیل شود.

## روش‌های پیشگیری

مراجعه به دندانپزشک برای معاینه‌های منظم و جرم‌گیری دندان‌ها، شناسایی موقع مشکلات دندانی را تسهیل می‌کند و زمان طلایی درمان را از بین نمی‌برد. آگاهی از شیوه‌های صحیح مسواک‌زدن و نخ دندان کشیدن هم در این امر ضرورت دارد. برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی نیز می‌توان از محافظ دهان هنگام فعالیت‌های ورزشی استفاده کرد.

می‌کند. شیوه‌های نامناسب بهداشت دهان از جمله مسواک‌زدن و نخ دندان کشیدن اشتباه هم می‌تواند این مشکل را تشدید کند. برخی بیماران نیز به صورت ژنتیک دچار این عارضه هستند و عفونت لثه‌ها در اعضای خانواده‌شان وجود دارد. افراد مبتلا به دیابت، بیماران قلبی - عروقی و خانم‌های باردار هم بیشتر دچار این بیماری می‌شوند.

# تهدید خاموش دندان‌ها

لقی یا حرکت دندان‌ها چرا اتفاق می‌افتد و چگونه می‌توان از آن جلوگیری کرد؟

## دلایل لق شدن دندان

یکی از دلایل اصلی لقی دندان‌ها بیماری لثه است. همچنین یک عفونت باکتریایی که به بافت نرم و استخوان پشتیبان دندان‌ها آسیب می‌زند. استعمال دخانیات هم عامل بسیار مهمی در پیشرفت عفونت لثه‌هاست. ضربه یا صدمه به دهان به‌ویژه هنگام ورزش هم می‌تواند منجر به حرکت دندان‌ها شود زیرا ریشه‌ها و ساختارهای اطراف آن را ضعیف

یکی از شایع‌ترین مشکلات دندان‌ها لق شدن یا حرکت آنهاست که در سنین بزرگسالی (۳۰ تا ۴۰ سالگی به بعد) بیشتر رخ می‌دهد. تشخیص‌ندادن و درمان این آسیب می‌تواند به تدریج منجر به کاهش و تحلیل استخوان محافظ دندان و عفونت لثه شود. البته هر دندان تا حدی جابه‌جایی طبیعی دارد و لقی طبیعی که در دندانپزشکی به آن موبالیتی می‌گویند، نگران‌کننده نیست، اما لقی شدگی دندان و عفونت لثه‌ها زمانی خودش را نشان می‌دهد که بیماری تا حد زیادی پیشرفت کرده است. البته بارزترین علامت لقی دندان، درد یا ناراحتی هنگام جویدن، خونریزی‌های مکرر و درد لثه‌ها هنگام مسواک‌زدن است که نیاز به اقدام درمانی سریع دارد. آشنایی با دلایل و عوامل بروز این آسیب و آگاهی از اقدامات پیشگیرانه هم می‌تواند آسیب به دندان‌ها را به میزان زیادی کاهش دهد.

پزشکان درمان‌های مؤثر از جمله درمان کانال ریشه و پاکسازی عمیق ریشه را برای حل این آسیب در نظر می‌گیرند، اما راهکارهای خانگی هم در کنار درمان‌های حرفه‌ای وجود دارند که می‌توانند به استحکام دندان‌ها کمک کنند و شامل موارد زیر است:

## راهکارهای درمانی

- ۱- شست‌وشوی دهان با آب نمک که می‌تواند به کاهش التهاب و تسریع درمان کمک کند.
- ۲- دهانشویه‌ها با ویژگی‌های ضدباکتریایی هم می‌توانند به حفظ بهداشت دهان کمک کنند.
- ۳- استفاده از ژل آلوه‌ورا روی مناطق مبتلا می‌تواند در تسکین ناراحتی و به بازسازی بافت‌های دهانی کمک کند.
- ۴- رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی ضروری هم عامل تقویت دندان‌ها و لثه هستند.
- ۵- ترک عادت‌هایی مانند سیگار که با ضعف ساختار دهانی مرتبط هستند،

# کاشت دندان مناسب همه نیست

اولین ایمپلنت دندانی در ایران ۳۵ سال  
پیش انجام شد که روشی کاربردی برای  
دندان از دست رفته است، اما به برخی  
افراد توصیه نمی‌شود

## شرط موفقیت

به گفته تاجرنیا ۳۱ عامل  
در موفقیت و ماندگاری  
ایمپلنت‌ها مؤثر است؛  
اول انتخاب جنس درست،  
دوم انجام آن توسط فرد  
متخصص و آموزش دیده  
وسوم نگهداری خوب از  
آن توسط بیمار. البته  
به طور کلی ایمپلنت مزیت  
است و آسیب چندان  
ندارد؛ مگر خطایی در مواد  
و جنس ایمپلنت وجود  
داشته باشد یا دندانپزشک  
آن را به درستی انجام  
دهد.

ایمپلنت، لمینت، جراحی دهان، روکش‌ها و ارتودنسی از گران‌ترین درمان‌های دندانپزشکی در دنیا به شمار می‌روند، اما یکی از کاربردی‌ترین آنها ایمپلنت است که می‌تواند برای افراد بای دندان کامل، تک دندان یا چند دندان از دست رفته استفاده شود؛ چون از آخرین آمار اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، بخشی از افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله در ایران ۱۲ تا ۱۳ دندان از دست رفته دارند و در گروه سنی بالای ۶۵ سال هم بیش از ۵۵ درصد افراد دیگر هیچ دندان باقی نمانده است. اما تامین هزینه‌های ۲۰ تا ۵۰ میلیون تومانی کاشت ایمپلنت برای هر دندان به راحتی قابل تامین نیست و برخی افراد به دلایل خاص نمی‌توانند از آن بهره‌مند شوند. انجام این درمان هم نیازمند پروتکل‌های خاص است و با وجود کاربردی بودنش در تامین یک دندان تقریباً دائمی، برای تمامی افراد توصیه نمی‌شود. دکتر علی تاجرنیا، عضو هیات مدیره جامعه دندانپزشکی ایران در گفت‌وگو با همشپهاری تندرستی در این باره به نکات جالبی اشاره می‌کند و اینکه برای چه کسانی ایمپلنت توصیه نمی‌شود.



## سیگاری‌ها مجاز نیستند

تاجرنیا درباره تاریخچه ورود ایمپلنت به ایران می‌گوید: ایمپلنت‌های دندانی، درمان جدیدی است که از حدود ۵۰ سال پیش وارد حوزه دندانپزشکی و نخستین درمان این حوزه در ایران هم حدود ۳۵ سال پیش انجام شده است. این درمان به طور عام برای عمده مردم قابل انجام است، اما چند گروه هستند که ایمپلنت درباره آنها توصیه نمی‌شود. او ادامه می‌دهد: «اولین گروه افرادی هستند که مصرف بالای سیگار دارند. مصرف دخانیات به میزان بالا موجب عدم استخوان سازی مناسب در ایمپلنت‌ها می‌شود و در واقع در درازمدت تحلیل و لق شدن استخوان را رقم می‌زند؛ به همین دلیل برای چنین افرادی ایمپلنت تجویز نمی‌شود؛ البته مواردی هم هستند که با کاهش مصرف سیگار از این درمان استفاده کرده و جواب خوبی گرفته‌اند.»

**ایمپلنت از نظر ماندگاری مانند سایر دندان‌های طبیعی عمل می‌کند؛ یعنی اگر فرد سلامت دهان و دندان را حفظ کند، ایمپلنت هم عمر بیشتری خواهد داشت**

## اهمیت برند معتبر

تاجرنیا یکی از فاکتورهای مهم در موفقیت ایمپلنت درمانی را اجناس مناسب مورد استفاده عنوان می‌کند و می‌گوید: «ایمپلنت‌ها هم باید مانند بسیاری از اجناس دیگر حداقل استاندارد را داشته باشند. این محصولات چون بافت بدن سروکار دارند، از نظر مسائل ایمنی جزو موارد با حساسیت بسیار بالا در نظر گرفته شده‌اند و ساخت آنها بسیار های تک است؛ به همین دلیل باید از شرکت‌هایی خریداری و تامین شوند که اعتبار لازم را داشته باشند.» او تأکید می‌کند: «البته این مسئله به معنای آن نیست که تفاوت ایمپلنت‌ها منجر به ناموفق بودن درمان می‌شود؛ چون موفق نبودن درمان دلایل مختلفی دارد، اما یکی از فاکتورها کیفیت محصولی است که مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که بیماران از ایمپلنت‌هایی استفاده کنند که برند معتبر دارند»

## این گروه دیابتی نتیجه نمی‌گیرند

تاجرنیا گروه دیگری را که نمی‌تواند از این روش درمانی استفاده کنند، برخی از مبتلایان به دیابت معرفی می‌کند و می‌گوید: «افراد دیابتی که قند غیر قابل کنترل یا قند خون با نوسان زیادی دارند، استخوان سازی در دهان آنها بسیار دشوار صورت می‌گیرد؛ به همین دلیل جزو کسانی هستند که عدم تجویز دارند.» به گفته عضو هیات مدیره جامعه دندانپزشکی ایران، ایمپلنت‌ها در داخل استخوان لته قرار داده می‌شوند و رمز موفقیت آنها این است که دورشان استخوان سازی صورت بگیرد تا به خوبی جا بگیرند. زمانی که این مسئله به دلیل مطرح شده، صورت نمی‌گیرد، به طور حتم درمان مناسبی هم وجود نخواهد داشت.

**ایمپلنت درمانی نامناسب می‌تواند منجر به عفونت در ناحیه ایمپلنت شود و بافت استخوانی و لته بیمار را به دلیل درمان ناقص و نادرست از بین ببرد**

یا شرکت‌های تولید و تامین کننده آن خدمات مناسب ارائه می‌کنند.» تاجرنیا در پاسخ به این سؤال که پیشنهاد ایمپلنت‌های ارزان به دلیل کیفیت بد آنهاست، می‌گوید: «اگر یک برند معروفیت زیادی داشته باشد، گاهی شاهد هستیم که برخی سودجویان درباره آنها هم تخلفاتی دارند. یکی از نشانه‌های تشخیص جنس اصلی از تقلبی هم تفاوت قیمت‌های زیادی است که در یک محصول ارائه می‌شود.»